

教育部體育署 103 年學生暑假體育育樂營

運動飛揚系列活動

“美和科技大學”

(自行車)

成果報告書

計畫主持人：劉兆達

共同主持人：許玫琇、蔡鋒樺、鄭秀貴

一、實施計畫：

教育部體育署研議辦理 103 年學生暑假體育育樂營活動會議決議辦理。

二、課程表：

(一) 辦理學校：美和科技大學

(二) 活動時間：103 年 7 月 3 日 (週四) ~ 103 年 7 月 4 日 (週五)

(三) 活動地點：美和科技大學及國三自行車道

內容 時間	活動名稱	活動內容暨講師	活動名稱	活動內容暨講師	活動內容暨助教
	第一天 7 月 3 日		第二天 7 月 4 日		
08:00 09:00	報到/分組 開幕	報到	報到/分組 開幕	報到	報到
09:00 12:00	認識自行車 (常用自行車配備 介紹、正確騎乘姿 勢，行車安全注 意)	蔡鋒樺	認識自行車(行前 檢查及自行車基 本保養與維修)	劉兆達	劉宗倫 郭家宏 李坤原 黃雲柔 徐宜綸
12:00 13:00	午餐及午休	午餐及午休	午餐及午休	午餐及午休	
13:00 16:00	單車遠征逍遙遊 (往大鵬灣)	許玫琇	單車遠征逍遙遊 (往長治)	鄭秀貴	劉宗倫 郭家宏 李坤原 黃雲柔 徐宜綸
16:00 17:00	結業&家長接送		結業&家長接送		
備註	1. 以基本運動能力、體能活動、技能教學、遊戲競賽等動態性活動為主。 2. 需明列指導老師或教練姓名及課程資料。				

三、活動執行情形：

- (一) 辦理項目：自行車
- (二) 活動時間：103 年 7 月 3 日至 7 月 4 日
- (三) 活動地點：美和科技大學南校區、國道三號
- (四) 參加人數：學員 50 人 工作人員 13 人 總共 63 人

四、活動執行效益、特色及影響

- (一) 活動執行效益：本次活動課程設計，包括：認識自行車（常用自行車配備介紹、正確騎乘姿勢，行車安全注意）、自行車基本保養及維修、兩趟的單車遠征逍遙遊，除可讓參與學生對自行車有基本的認識、基本行車安全、自行車保養及維修等，也帶領學生騎乘兩趟的逍遙遊，一趟前往長治（國三自行車道），另一趟前往大鵬灣，讓參與學生體驗單車逍遙遊，並增加其運動量，期望其能養成終生運動的好習慣。
- (二) 活動特色：活動特色有兩點，一是讓學生對自行車有基本認識，如：行車安全、基本保養及維修；二是單車遠征逍遙遊，讓學生體驗自行車遠征之樂趣。

五、自我評鑑：

- (一) 與原訂計畫之落差：某些校外國、高中學生報名參加本活動，但活動前突然取消，執行單位則再次聯絡候補學員，造成重複作業。
- (二) 本次活動優點：課程設計符合學生的期待，對自行車有基本認識，並學習到基本維修及保養，並設計兩趟的單車逍遙遊路程。此外，本校自行車之數量及設備足夠，能夠符合參與學員數量。
- (三) 待改進之處（困境）：
 1. 學員並未遵循主辦單位之規定：在單車逍遙遊路程中，某些學員不遵守主辦單位之規定，在行車上造成有危險性考量，未來如無法遵循主辦單位要求者，將即時停止其參與本活動之權利，以免造成行車之危險。
 2. 天氣太熱，且學員能力有所落差：活動日期中，其室外溫度高達 35 度左右，某些學員之能力有所落差，造成脫隊之情況出現，未來在遠征逍遙遊的路線，應設計兩條，一條為難度低，另一條為難度高，讓學員選擇其所要挑戰的難度。
- (四) 改進建議事項：在單車逍遙遊過程中，某些學員無法遵守行車安全，未來將先告知其危險性，如學員屢勸不聽情況下，將即刻停止其參與教育部之暑期育樂營活動，以免造成行車危險。

六、結論：

- (一) 自行車運動讓學員學習到自行車相關知識，包括：安全騎乘、簡易維修等技巧，讓學員能夠在安全的環境下騎乘自行車。
- (二) 本次活動對學員學習運動意願推廣成效助益很大，希望教育部爾後能提供更多資源辦理相關活動，讓更多的學生可以參與活動。

活動照片集



團體集合



整裝出發



國道三號自行車道



國道三號自行車道



參觀六堆



六堆解說



六堆中午休息



六堆回程

學員回饋分享單

這次的自行車活動，路途不算很遠，但還滿辛苦的，還真佩服那些騎單車環島的人們，有那過人的意志力，和腳的肌力，在這騎車的過程中，了解到騎單車並非如此的簡單，如果想要騎車環島的人，務必先三思一~~下~~，~~避~~免中途放棄，先從体能開始吧！

劇向騎

我對這次的自行車活動
有一點興趣，也第一次騎
自行車出來，真的感覺很不
一樣，跟一般的單車不一樣。第
一次騎，就騎了很遠，有點累。
騎車的時候，真是自己一個
人騎車，是面對自己。

曾文魁

苦
好
清
字

規畫的路程或許很遙遠，路途中連續上坡的
時候，來自於腿部與屁股的酸痛，心臟的大聲
抗議，抗議我呼吸不到空氣，難免會懷疑自己，
是不是騎不完，但是我做到了

這次參加自行車活動覺得騎自行車到處走走
看看也挺舒服的，享受微風吹往臉上的感覺，也
很喜歡一群人一起運動揮灑汗水，而且教練及學長
姐也都非常親切，平易近人，讓人感覺很自在。

蘇拍勛

跟著大家一起騎自行車，感覺還
不錯。第一次騎得那麼遠，也看到
很多風景，感覺很舒服。希望還有
机会能參與自行車活動。看看其它
地方的風景，了解其它地方的文化。

李正勳

這次的自行車活動，真的不錯可以邊騎車邊享受踏風景，而且還可以訓練我們的體能，這也是我第一次體驗單車的活動，雖然也很累，但可以踏踏路欣賞這度漂亮的風景也真是值得了。

陳志明

陳宇政

第一次跟大家一起
出來騎自行車，覺得新鮮
可是天氣非常的熱，
希望以後還有這項活動
水可以準備多一點，
或是可以有些小獎品。

這項活動還不錯

以後可以再參加

今天馬奇腳踏車的活動滿好玩的，說真的好久沒有騎了，也很少騎這麼遠但真的滿熱的！

馬奇腳踏車讓我們放慢了腳步欣賞平常都沒有注意到的一些風景還有一些樂趣。

逢雨南出

騎車的時候 尤其是自己

一個人騎車，是面對自己

內心最好的時機有上坡，就
一定會^有下坡。下坡的時候，要調
整呼吸準備^好備下一個上坡的挑
戰。下坡滑到最後，往往眼中看到
的可能是一望無際的大上坡

周柏翰

這一次騎自行車覺得蠻新鮮的，

雖然騎的路程有點遠，

但是還是覺得還不錯。

唯一缺點就是天氣熱爆了。

參加真苦美科大哥哥姐姐。

你們辛苦囉。❤❤

辛苦了。