

## 國立臺南一中 111 學年度百年校慶師生單車環島校際交流計畫

1. 南一中百年校慶系列活動最最終章，藉由單車環島活動串聯高雄中學、成功高中、新竹高中、臺中二中全台五所同歲高中學校，共同慶祝臺南一中生日快樂；並藉由校長及校內師生環島壯舉象徵著騎向下一個百年。
2. 校長親領師生行進全台 NPDL 伙伴學校及國際教育 2.0 等伙伴學校，進行課程交流與師生互動，以增進未來合作默契；同時透過校際合作交流，拓展視野與人際關係，並達成新課綱核心素養以及非認知能力之培育。
3. 挑戰自我極限，連續十天的旅程，每日約百公里的騎乘苦痛油然而生，正是模擬先人筚路藍縷的奮鬥磨練，激發其意志與鬥志，能忍耐苦痛，並更加珍惜得來不易的幸福，知福惜福，保護這成長的土地，守護美麗寶島—臺灣！
4. 讓臺南一中同學了解自己成長的土地，透過雙腳踩踏自行車，用雙眼觀看美麗的寶島景色，讓身體騎乘的汗水滴落在成長的土地，與土地產生生命的連結。

一、指導單位：中華民國校友總會、家長會。

二、主辦單位：學務處、體育組。

三、參加人員：師長 5 人、學生 20 人、寶島騎跡自行車協會 4 人(領騎 2 人、補給車 1 台、遊覽車 1 台)，共計 30 人

四、活動行程：112 年 1 月 31 日(二)開始至 112 年 2 月 9 日(四)止。

天數	日期	公里數	內容	預計住宿	活動拜訪
Day1	1/31(二)	138	臺南→屏東車城	墾丁長灘休閒飯店	高雄中學
Day2	2/1(三)	110	屏東→臺東知本	東遊季溫泉渡假村	
Day3	2/2(四)	100	臺東→花蓮玉里	安通溫泉飯店	
Day4	2/3(五)	107 20	花蓮玉里→花蓮車站 (花蓮車站→羅東車站) 羅東車站→宜蘭礁溪	山泉大飯店	
Day5	2/4(六)	71	宜蘭礁溪→基隆	基隆柯達大飯店	
Day6	2/5(日)	63	基隆→臺北淡水	承億文旅-淡水吹風	
Day7	2/6(一)	100	臺北淡水→新竹	金頓大飯店	成功高中
Day8	2/7(二)	119	新竹→臺中	金典綠園道商旅	新竹高中
Day9	2/8(三)	97	臺中→嘉義	嘉義兆品	臺中二中
Day10	2/9(四)	72	嘉義→臺南	溫暖的自家	

五、活動行程因天候或路程規劃等因素保有修改、變更之權利，住宿會以同等價位更換。

六、參加對象：臺南一中師生，報名人數 30 人為上限，低於 25 人則活動取消。

七、報名辦法：

一、即日起至 111 年 11 月 21 日(一)止。

二、報名費需預估每人 36,000 元(學生自付 18,000 元、中華民國校友會、家長會與學校補助 18,000 元)(多退少補)(含保險、住宿、三餐、長短袖車衣)。

三、一律採網路報名並繳交家長同意書及報名費至體育組。

報名網址：<https://forms.gle/anhaPbGLtsjZ2fst7>

四、如遇報名人數過多情形，高三優先錄取，第二順位是高一、二，如同順位人數過多，有參加行前訓練者，擇優錄取。

八、行前訓練：報名截止後至12月底每週中午或第八節課安排體能訓練，由出席率與體能測驗做為優先錄取條件，錄取20~25名，其餘備取。

九、一般規定：

1. 請自備單車，前輪有快拆（不建議騎乘一般通勤用單車），若無單車可向單車協會租借（全程10天2,500元，此為額外收費，不包含在報名費18,000元內）
2. 需攜帶簡易盥洗、更換之衣物！（亦須備有一套保暖衣物，可放在隨行巴士上）
3. 環島10天，平均每天約騎100公里，行前務必鍛鍊體力，腰力（核心肌群）、屁股（習慣騎乘）、腳力，熟悉陪你環島的單車！
4. 需穿著舒適之運動服裝，並戴安全膠盔（帽）！

十、特殊規定：

本活動所有與會成員，須紀錄每日心得、影像，完成後二個月內，每人須繳交一篇心得報告紀錄！（內容參考：A看別人的範例：攝影、撰寫、設計、編排...B心得報告：喜歡那個景點、事物，為什麼？C目標提案：替自己完成某種不一樣的任務：如~發現全台最好吃的豆花 D 記錄自己的故事：美的景點、故事、好吃，感動之事，最美最劣...）

十一、注意事項：

1. 攜帶物品：個人盥洗用品、衣物、個人藥品、健保卡、身分證。
2. 單車裝備：請自備安全帽（必備）、內胎（特殊規格的輪匡尺寸才需要）、車衣（亦可穿方便運動之上衣）、車褲（有最好，因為騎乘時間和距離長）、手套（看個人習慣）、風雨衣（必備）、太陽眼鏡、防曬乳等。
3. 此不適合慢性病患者參加（如高血壓、心血管疾病、心臟病、糖尿病、癲癇症、氣喘病等），有上列疾病者請勿參加。有個人疾病，請自備藥品。
4. 遇天候狀況不良或不可抗拒的因素時，主辦單位有權臨變更行程或緊急終止活動，參加者必須遵從領隊緊急應變措施及決定。
5. 活動為參加者投保最高額台幣500萬/50萬，15歲以下最高200萬/200萬之旅遊平安險理賠申請時，必須開具診斷證明及收據正本。

十二、單車協會提供的服務有：

- (1) 由專業領隊領騎帶路、殿後也有一名領隊管制交通及狀況處理。
- (2) 環島路線規劃。
- (3) 補給支援車含一部遊覽車及一台小巴，各有補給架、補給品（當季水果、香蕉，巧克力、餅乾、果凍、咖啡、熱茶、水...等）、維修箱、打氣筒、急救箱等。
- (4) 領隊均有紅十字會急救員証照及單車簡易維修技能。
- (5) 補給車均裝無線電，另備有手提無線電給領騎員及老師使用，便於連絡救援及車隊行進狀況回報。

十三、活動期間，如遇天候因素（颱風、地震...等）不可抗力之事，導致活動無法全部舉行，則已經進行部分，則不再擇期舉行，而未完成的活動部分則扣除人事成本後酌予退費；若行前即遇不可抗力之事，則另擇期舉辦或取消。

十四、本活動如有未盡事宜得隨時修正公佈之。

