

國立臺南一中 114 學年度慶祝 104 週年校慶暨臺南運河開通百年

師生單車環島計畫

1. 藉由校長與師生們的單車環島壯舉，不僅為學校慶祝生日，更巧妙地與臺南安平運河開通百年慶典相遇，共同宣傳這一歷史性時刻。
2. 安平運河對臺南安平地區具有深遠的歷史、經濟、文化與觀光意義。希望南一中的每一位成員，未來能夠如同這條運河般，持續為社會貢獻力量，成為傳遞希望與發展的動力源泉。
3. 長親自帶領師生走出課堂，踏上全台單車之旅，開啟為期九天的戶外教育活動。透過這一過程，師生們增進了合作與情誼，拓展了視野，並在實踐中達成了新課綱所強調的核心素養及非認知能力的培養。
4. 這場挑戰自我極限的旅程，每天騎行約百公里，身心的疲憊與痛楚不斷襲來。這正如先人們在艱辛環境中奮鬥的歷程，激發了每一位參與者的意志力與毅力，並學會如何在困難中忍耐、超越自我。
5. 這次環島之旅，讓我們重新認識了自己成長的土地。雙腳踏著腳踏車，眼睛欣賞著臺灣美麗的風景，汗水滴落在這片土地上，與土地產生深深的連結。這份經歷讓我們更加珍惜那來之不易的幸福，學會知福惜福，並承諾保護這片養育我們的土地，守護這座美麗的寶島——臺灣！

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：校內師長、校友、學生 20 人。

四、協助團隊：寶島騎跡自行車協會。

五、活動行程：115 年 2 月 4 日(三)開始至 115 年 2 月 12 日(四)止。

天數	日期	公里數	內容	預計住宿
Day1	2/4(三)	138	臺南→屏東車城	墾丁長灘休閒飯店
Day2	2/5(四)	113	屏東→臺東知本	東遊季溫泉渡假村
Day3	2/6(五)	100	臺東→花蓮玉里	安通溫泉飯店
Day4	2/7(六)	107 32	花蓮玉里→花蓮市 (蘇花段搭遊覽車) 蘇澳車站→宜蘭礁溪	山泉大飯店
Day5	2/8(日)	134	宜蘭礁溪→基隆 基隆→臺北淡水	承億文旅-淡水吹風
Day6	2/9(一)	100	臺北淡水→新竹	福華大飯店
Day7	2/10(二)	108	新竹→臺中	富信飯店
Day8	2/11(三)	110	臺中→嘉義	樂億皇家渡假酒店
Day9	2/12(四)	75	嘉義→臺南	溫暖的自家

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、學生資格：

(一)凡身心健康對本活動有興趣，且能遵守活動規定之南一中學生。

(二)能配合課餘、假日時間進行課程與訓練者。

七、報名費用：

(一)每人自費約 22,000 元，含行前外騎及環島 9 天團體保險、環島 9 天之住宿及三餐、車衣等裝備。(多退少補，屆時依照中華民國校友總會、家長會補助經費增減。)

(二)成果保證金 2,000 元，連同報名費一起繳交，完成騎乘並繳交成果後退還。

(三)需要租用單車須另繳租車費用 9 天共 2,500 元。

(四)公布正選名單後再通知繳交。

八、報名辦法：

(一)即日起至 114 年 11 月 16 日(日)止。

(二)一律採網路報名並繳交紙本家長同意書至體育組。

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

九、甄選方式：採三階段制

(一) 第一階段：經驗審查與能力測驗。

1.簡歷：請於報名網址上傳檔案，檔案內容依序包含(1)個人簡介、(2)過往單車/體能相關經驗(請附相關證明)、(3)為何想參加環島、(4)個人期許與目標。

2.體能：午休時間進行 1600 公尺測驗、飛輪騎乘 30 分鐘。(暫定 11 月中進行)

3.由簡歷與體能測驗做為優先錄取條件，共錄取正取 20 名，其餘列為備取(依序遞補)。

(二) 第二階段：參與並完成學校所規劃之校外騎乘行程，經評估具備隨隊騎乘能力者，才正式獲得最終活動的參加資格。(暫定第一梯次 11 月 30 日、第二梯次 12 月 7 日或 14 日)

1.正取生：必須參加，否則無法獲得參加資格。

2.備取生：可自願參加，如果正取生有缺席或名額空出，備取生中通過校外騎乘評估的人會優先遞補。

(三) 第三階段：最終 20 人參加人員確認資料並繳費。

十、行前訓練：

(一)每週請利用中午或第八節課安排體能訓練。

(二)每個月需繳交外騎紀錄(上傳照片、里程紀錄)。

(三)須參加行前說明會。

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(亦須備有一套保暖衣物，可放在隨行巴士上)。

2. 請自備單車，輪子須為快拆式(不建議騎乘一般通勤用單車)，若無單車可向單車協會租借(租用費：全程 9 天共 2,500 元，此為額外收費，不包含在報名費內)。

3. 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。

4. 東部行程三住宿飯店均可泡溫泉，請攜帶泳褲、泳帽。

5. 此不適合慢性疾病患者參加(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。

6. 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。

7. 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、特殊規定：

本活動所有參加學生，須紀錄每日心得、影像，完成後一個月內，每人須繳交一篇成果報告

紀錄！如未繳交者不退還保證金 2,000 元（內容建議包含動機、目標、行前準備、旅途中、旅途後。另外可增加自己有興趣之主題例如攝影、景點、好吃(難吃)的、感動的等事物）。

十二、單車協會提供的服務有：

- (1) 前、中、後 3 位專業領隊分別帶路、巡查、殿後，以及管制交通、狀況處理。
- (2) 環島路線規劃。
- (3) 補給支援車 2 部，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。遊覽車 1 部，全程接駁人員、行李、裝備。
- (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。

國立臺南一中 114 學年度慶祝 104 週年校慶暨臺南運河開通百年
師生單車環島活動

同意書

☐同 意

本人 ☐不同意 臺南一中（學校）_____（學生姓名）

參加國立臺南一中 114 學年度 104 週年校慶暨運河開通百年 師生
單車環島活動。

活動內容：9 天 8 夜師生單車環島活動。

活動時間：115 年 2 月 4 日(三)至 115 年 2 月 12 日(四)止。

本人子女身心健康，無重大疾病。活動期間願遵守領隊及老師之活動相關安全規定，如因未遵守規定，導致發生意外後果願自行負責。

特立此書為憑。

立同意書人(法定代理人)：

(簽名或蓋章)

身份證字號：

住 址：

連絡電話：

中華民國 年 月 日