

臺東縣立瑞源國民中學 111 學年度自行車推廣教育課程計畫 (112/06/29 瑞源-安通)

壹、依據：

- 一、院頒第 14 期「道路交通秩序與交通安全改進方案」工作執行計畫
- 二、臺東縣國民中小學及公私立幼稚園校外教學活動注意事項
- 三、本校 111 學年度第 2 學期總體課程計畫

貳、目的：

- 一、深化學生對交通安全的認知，養成自身安全管理能力。
- 二、教導學生尊重路權基本觀念，培養學生危機處理能力。
- 三、培養正確自行車騎乘安全觀念及安全認知，加強騎乘安全技巧訓練，規劃自行車騎乘路線，並進行危險路段分析。

參、辦理單位：

- 一、主辦單位：臺東縣立瑞源國民中學
- 二、參加對象：
 - (一) 國中學生 15 人，教師 13 人；共 28 人。
 - (二) 外聘講師及助教。(詳附件 2)
- 三、參加條件：
 - (一) 具備服務熱忱、合作學習、自我挑戰等特質之學生。
 - (二) 願意接受體能與自行車相關訓練，並能服從帶隊老師指示之學生。
- 四、活動日期：112 年 6 月 29 日。

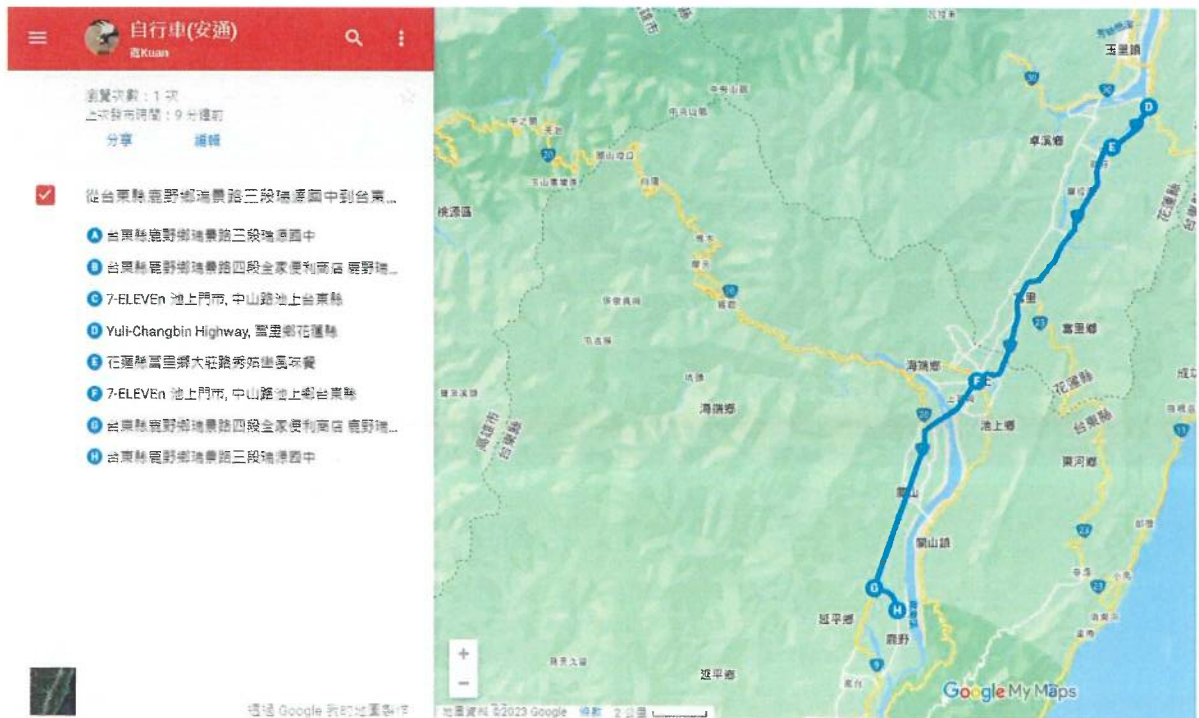
肆、辦理方式及內容：

為落實學生騎乘自行車的安全觀念與技巧訓練活動，有關學生通學交通安全維護研習(安全騎自行車)課程將以實際示範、騎乘與操作為主，本年度實施課程(詳附件 1)。

附件 1

臺東縣立瑞源國民中學自行車推廣教育課程

112 年 6 月 29 日(四)		
時間	內容	備註
06:20-06:30	單車安全需知 行前教育	
06:30-10:00	【瑞豐全家—台九線—池上 7-11(休息)— 安通(玉長公路入口) —秀姑巒風味餐】	保母車(貨車)*1 輛 外聘講師*1 人 校內教師隨行
10:00-12:00	秀姑巒風味餐享用午餐	
12:00-14:00	東里車站休息	
14:00-17:00	【東里車站—池上 7-11(休息)—台九線— 瑞源國中】	
17:00-17:30	收理裝備及環境整理	



臺東縣立瑞源國民中學自行車推廣教育課程 經費概算表

經費科目		計畫經費明細			說明	預算科目說明
一級	二級	單價	數量	總價		
業務費	外聘講師鐘點費	1,021	4	4,084	含二代健保補充保費 2.11%	【經費來源】 111 學年度生涯發展教育實施計畫(輔導室)
	膳費	2,000	3	6,000	秀姑巒風味餐	
	中途補給品	50	29	1,450	礦泉水、運動飲料、能量棒	
	後勤維修保母車	6,000	1	6,000	貨車 (可載運單車)	【經費來源】 台灣集中保管結算所贊助計畫
	自行車租車費	300	20	6,000	(含運)	
	總計			23,534	以上經費可互相勻支	

承辦人：

主任：

會計：

校長：

代理教師兼
訓導組長 賴寬怡

教師兼
教學主任 邱聖德

兼會計員 楊春香

【人員調查】

隨隊教師：校長、怒哥、寬怡、友睿、心妤

隨行車輛：素貞姊、翁主任、丞妤、蕙因、婉綾、保漢、金凡

【活動注意事項】

1. 防曬工作應多加規劃，因天氣炎熱建議配戴防曬相關設備（手套、袖套、腿套、脖圍、毛巾、墨鏡）。
2. 建議穿著車褲或束褲，以避免褲管卡到腳踏車踏板。
3. 水及能量補充，學生可備妥水瓶及能量飲，可在休息時補充。
4. 安通路線，應於人員上做好安排，第一集團可由自行車教練帶領，並要求學生禁止競速，以安全為第一考量，台九線大型貨車較多速度也快，儘可能靠邊行駛並留意路段碎石，保母車專注於第二集團學生，並留意身心狀況。

臺東縣立瑞源國民中學自行車推廣教育課程

講師名單：

序號	講師姓名	連絡電話	聯絡地址	備註
1	謝大飛	0915-395-569	台東市連航路 237 巷 73 號	領騎教練

助教名單：

序號	講師姓名	連絡電話	聯絡地址	備註
1	阿勝	0931-807-729	台東縣台東市新站路 223 號	保母車

GOOGLE 地圖路線

單車 90 公里 · 共 4 小時 31 分鐘

A 瑞源國中-955 台灣台東縣鹿野鄉瑞景路三段 1 號 2.57 公里, 11 分鐘

往東朝瑞景路三段/東 29 鄉道前進 47 公尺 向左轉進入瑞景路三段/東 29 鄉道繼續開在東 29 鄉道上 2.52 公里

B 全家瑞豐店-955 台灣台東縣鹿野鄉瑞景路四段 96 號 17.1 公里, 52 分鐘

往西走瑞景路四段/東 29 鄉道朝中山路/花東縱谷公路/台 9 線前進 24 公尺 向右轉進入中山路/花東縱谷公路/台 9 線繼續開在花東縱谷公路/台 9 線上 17.1 公里

C 7-11 池上店-958 台灣台東縣池上鄉台 9 線 64 號 25.0 公里, 1 小時 10 分鐘

往東北走中山路/花東縱谷公路/台 9 線朝台 20 甲線前進繼續開在花東縱谷公路/台 9 線上 24.9 公里 向右轉 81 公尺

D 玉長公路口-983 台灣花蓮縣富里鄉玉長公路 7 號 4.43 公里, 14 分鐘

往西北朝花東縱谷公路/台 9 線前進 81 公尺 向右轉進入花東縱谷公路/台 9 線 118 公尺 向左轉 283 公尺 向右轉 13 公尺 向左轉 3.85 公里 向左轉 · 朝花東縱谷公路/台 9 線前進 43 公尺 向左轉 · 朝花東縱谷公路/台 9 線前進 32 公尺 向右轉進入花東縱谷公路/台 9 線 9 公尺

E 秀姑巒風味餐-983 台灣花蓮縣富里鄉台 9 線 187 號 20.9 公里, 1 小時 7 分鐘

往西南走花東縱谷公路/台 9 線朝慶光路前進經過明昌金屬工業有限公司(位於左手邊 19.1 公里) 20.9 公里 向左轉進入忠孝路 6 公尺

F 7-11 池上店-958 台灣台東縣池上鄉台 9 線 64 號 17.1 公里, 50 分鐘

往西北走忠孝路朝中山路/花東縱谷公路/台 9 線前進請牽著單車步行 6 公尺 向左轉進入中山路/花東縱谷公路/台 9 線繼續開在花東縱谷公路/台 9 線上 17.1 公里 向左轉進入瑞景路四段/東 29 鄉道 24 公尺

G 全家瑞豐店-955 台灣台東縣鹿野鄉瑞景路四段 96 號 2.57 公里, 6 分鐘

往東走瑞景路四段/東 29 鄉道繼續開在東 29 鄉道上 2.52 公里 向右轉 47 公尺

H 瑞源國中-955 台灣台東縣鹿野鄉瑞景路三段 1 號