

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 (112/06/28 瑞源-鹿野)

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 28 日。

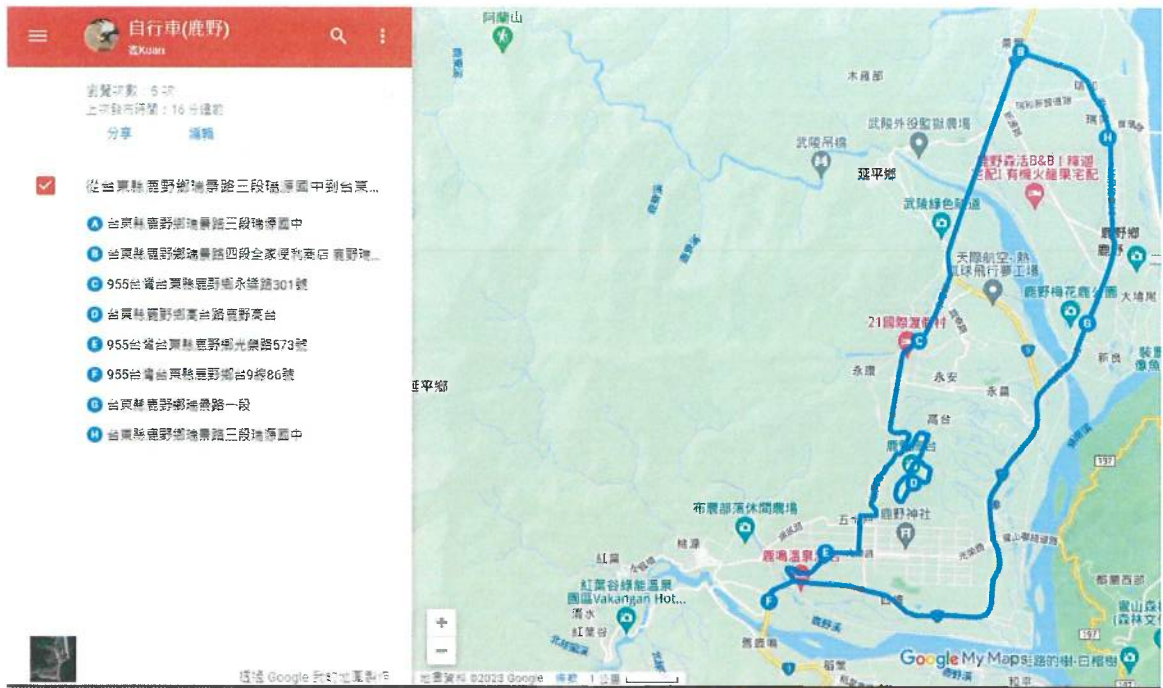
肆、辦理方式及內容：

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 28 日(三)		
時間	內容	備註
13:05-13:15	自行車手勢教學 車隊行進時的注意事項 單車維修與事故處理說明	外聘講師*1 位 (蔡俊良老師*2 節) 校內教師隨行
13:15-14:00	自行車挑選與座椅調整 自行車車輛安全檢查	
14:00-15:00	自行車實用技能 一般騎乘課程：鐵馬環鹿野 【瑞源國中-瑞豐全家-永嶺路路口-永樂路-永安社區-龍馬路-高台路-鹿野高台】	
15:00-15:30	童軍課程：方位判讀活動、鹿野人文自然介紹 單車課程：教練講解下坡技巧，請學生實作練習	
15:30-16:30	【鹿野高台-龍田社區-光榮路-東 33 道路-鹿野全家-台九線-瑞景路一段-瑞源國中】隨行教師沿途加強路口交通指揮	
16:30-16:40	綜合檢討： (1)道路風險認知 (2)學員心得分享及交流 (3)歸還腳踏車	



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	2	2,042	含二代健保補充保費 2.11%	【經費來源】 台灣集中保管結算所贊助計畫
	中途補給品	50	56	2,800	礦泉水、運動飲料、能量棒	
	自行車租車費	300	20	6,000	(含運)	
	布條	1,600	1	1,600		
	總計				12,442	

承辦人：代理教師兼訓練組長 賴寬怡
 主任：教師兼教學主任 邱聖德
 會計：兼會計員 楊春香
 校長：校長 蔡國華

【人員調查】

隨隊教師：校長、怒哥、沛文、寬怡、友睿、心妤、保漢、金凡

隨行車輛：素貞姊、翁主任、丞妤(蕙因、婉綾同車)

臺東縣立瑞源國民中學自行車推廣教育課程 講師暨助教名單

講師名單：

序號	講師姓名	連絡電話	聯絡地址	備註
1	蔡俊良	0919-592-482	950 台東縣台東市體中路 1 號	國立臺東大學附屬體育高級中學

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 35 公里 · 共 2 小時 2 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 5.81 公里, 22 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 4.40 公里 向右轉進入永樂路/東 33 鄉道 1.39 公里

C 台東三山農場-955 台灣台東縣鹿野鄉永樂路 301 號 5.17 公里, 23 分鐘

往西南走永樂路/東 33 鄉道朝泰平路前進經過楊記草仔粿(位於左手邊 950 公尺) 1.85 公里 向左轉進入龍田永安道路/東 33 鄉道 688 公尺 向左轉進入高台路 657 公尺 向右轉進入高台路 42 巷 1.98 公里

D 鹿野高台-955 台灣台東縣鹿野鄉高台路 46 號 5.22 公里, 15 分鐘

往東北朝高台路 42 巷前進 862 公尺 向右轉進入高台路 42 巷 513 公尺 向左轉進入高台路 657 公尺 向左轉進入龍馬路/東 33 鄉道 1.54 公里 向右轉 305 公尺 向左轉 706 公尺 向右轉進入光榮路/東 33 鄉道 615 公尺 向左轉進入東 33 鄉道 7 公尺 向右轉 11 公尺

E 鹿野書苑(光榮路接東 33)-台灣台東縣鹿野鄉光榮路 573 號 1.99 公里, 6 分鐘

往東朝東 33 鄉道前進 11 公尺 向右轉進入東 33 鄉道 166 公尺 向右轉進入南二路/東 33 鄉道繼續開在南二路上 91 公尺 向左轉進入東 33 鄉道 1.03 公里 向右轉進入花東縱谷公路/鹿野橋;中華路一段/台 9 線繼續開在花東縱谷公路/台 9 線上 686 公尺

F 全家鹿野店-955 台灣台東縣鹿野鄉台 9 線 86 號 9.01 公里, 26 分鐘

往北走中華路一段/花東縱谷公路/台 9 線朝鹿鳴路前進請牽著單車步行 10 公尺 向右轉進入鹿鳴路 6 公尺 向左轉進入中華路一段/花東縱谷公路/台 9 線繼續開在花東縱谷公路/台 9 線上 8.92 公里 於瑞景路一段/東 29 鄉道靠右行駛 46 公尺 向右轉 20 公尺

G 舊鐵道桐花步道(台 9 接瑞景路)-台東縣鹿野鄉台 9 線 51 號 5.20 公里, 17 分鐘

往西北朝瑞景路一段/東 29 鄉道前進 20 公尺 向右轉進入瑞景路一段/東 29 鄉道繼續開在東 29 鄉道上 5.14 公里 向左轉 47 公尺

H 瑞源國中-955 台灣台東縣鹿野鄉瑞景路三段 1 號