

新北市 104 年度國民小學自行車推廣活動  
親子假日體驗營實施計畫  
2015 雙溪輕騎低碳人文小旅行

壹、依據：104 年度國民小學自行車推廣活動實施計畫

貳、目的：

- 一、培養本市國小學生騎車樂趣與運動習慣，促進親子交流，培養愛鄉愛土情懷。
- 二、藉由體驗活動培植學童有健康體魄，提升學童健康與體育正確素養及態度。
- 三、以健康、正確、安全騎乘及結合環境教育，指導學童準確騎乘與維護自行車之技能。
- 四、結合雙溪雙鐵低碳遊程活動，以騎乘自行車方式，穿梭花田與鄉野田園，透過導覽的方式，觀賞及深入瞭解雙溪地區的歷史人文與自行車周遭自然景觀。

參、辦理單位

- 一、指導單位：教育部體育署
- 二、主辦單位
  - (一) 中華民國高級中等學校體育總會
  - (二) 新北市政府教育局
  - (三) 新北市政府體育處
- 三、承辦單位：新北市雙溪區雙溪國民小學
- 四、協辦單位：新北市雙溪區公所、新北市政府環保局低碳社區發展中心、宜蘭縣孔明單車協會。

肆、參加對象：本市各國民小學中、高年級學生及其家長優先報名，每梯次 30 人，額滿為止。

伍、活動相關內容如下：

- 一、日期及時間
  - (一) 第 1 梯次：104 年 9 月 12 日（六），上午 8 時 30 分至 13 時 00 分。
  - (二) 第 2 梯次：104 年 11 月 15 日（日），上午 8 時 30 分至 13 時 00 分。
- 二、集合地點：雙溪國小活動中心（報到時間當日上午 8 時起）。
- 三、騎乘距離及路線
  - (一) 第 1 梯次（10-15 公里）：雙溪地區各景點。
  - (二) 第 2 梯次（25-30 公里）：雙溪—南天宮—鄉間小路—茶花莊—舉人厝—丁蘭谷—遠望坑溪—貢寮車站—雙溪國小。

四、課程內容：如附表

陸、報名方式

- 一、登入雙溪國小網站自行車推廣報名專區完成報名。
- 二、報名截止日：各辦理日前 5 日。
- 三、錄取名單，活動前 3 日公布本校網站首頁。

柒、其他：

- 一、服裝及車輛：請著輕便服裝，並自備雙肩式背包、飲用水、防曬用品、健保卡、輕便雨衣等。另參加者可自行準備單車，或使用由承辦單位提供之車輛。
- 二、用餐：午餐需自理，學校當日提供便當代訂服務。
- 三、全程參加活動者，提供活動宣導品每人 1 份。
- 四、交通建議
  - (一) 鐵路：

臺北往宜蘭、花蓮方向(北上)到雙溪站下車，各級列車均有停靠(持當日車券或證明，可享有雙溪低碳旅遊中心單車租賃優惠)。
  - (二) 公路：
    1. 1. 臺北→中山高(國道一號)→三公里出口下(東北角、暖暖、瑞芳)→台 2 丙→基福公路到雙溪。
    2. 臺北→北二高(國道三號)→石碇直接接北宜高速公路(國道五號)→國道五號通車終點下交流道→往石碇、平溪方向→平溪→平雙公路到雙溪。
- 五、如遇天然災害及颱風警報發布，本校會以學校網站首頁發布訊息並以電子郵件通知各參加人員。

捌、本計畫奉核後實施，修正時亦同。

附表 1

新北市 104 年國民小學自行車推廣活動  
親子假日體驗營活動課程表

第 1 梯：9/12(六)

第 2 梯：11/15(日)

時間	課程	內容	備註
08：30—09：30	自行車安全騎乘 教育講座	1. 自行車基本構造 2. 自行車安全檢查 3. 東北角自行車道介紹	1. 集合地 點：雙溪國 小活動中 心 2. 校內
09：30—12：30	動態體驗課程	第 1 梯(9/12)：雙溪地區 低碳生活景點。 第 2 梯(11/15)：雙溪—南 天宮—鄉間小路—茶花莊 —舉人厝—丁蘭谷—遠望 坑溪—貢寮車站—雙溪國 小。	邀請文史 工作者進 行導覽
12：30—13：00	午餐自理		
13：00	賦歸		

附表 2

新北市雙溪國小辦理 104 年度親子假日體驗營活動課程報名表

第 1 梯：9/12(六)

第 2 梯：11/15(日)

姓名	出生年 月日	身分證 字號	行動 電話	電子 郵件	參加 梯次	代訂 便當
					<input type="checkbox"/> 第 1 梯 <input type="checkbox"/> 第 2 梯	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
					<input type="checkbox"/> 第 1 梯 <input type="checkbox"/> 第 2 梯	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
					<input type="checkbox"/> 第 1 梯 <input type="checkbox"/> 第 2 梯	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
					<input type="checkbox"/> 第 1 梯 <input type="checkbox"/> 第 2 梯	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
					<input type="checkbox"/> 第 1 梯 <input type="checkbox"/> 第 2 梯	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否