

## 桃園市大園區后厝國民小學 108 學年度

### 「后厝傳騎 Eye Taiwan」四極點單車環島活動實施計畫

#### 壹、緣起：

本校位於大園區偏遠地區，弱勢學生比例高達五成，為拓展學童學習視野並落實品格教育，促使學生體驗在地文化，增進對自我的探索和熱愛鄉土的情懷，同時在體能訓練的過程中培養環保節能價值觀，更進一步為孩子締造生命中的高峰經驗，完成生命階段中的成年禮儀式，特舉辦此活動。

貳、依據：本校 108 學年度校務發展計畫。

#### 參、目標：

- 一、培養學生吃苦耐勞、克服困境、堅毅不拔、永不退縮的大無畏精神。
- 二、透過單車環島，體察台灣各地風俗文化，提昇對於台灣歷史與文化變遷的瞭解。
- 三、擴展學生視野，體會廣大的世界，知道自己的渺小，並懂得對大地山川的敬畏。
- 四、培養具有領導力的孩子，懂得守紀律、勇於挑戰未來、戰勝自己；堅持自己的夢想並達成願望。
- 五、提昇學生自信，並能夠學會面對問題、解決問題。

#### 肆、活動內容：

本活動為增進學生自我信心及自我認同、培養健康的體魄、融入團體的生活並創造生命的高峰經驗；另一方面探索台灣各地的社會文化，體驗當地風俗民情並增廣學生見聞。

99 年度至今已完成 8 屆畢業生單車環島，除平時在校之體能訓練，亦積極參加數十公里之單車路騎，最終完成環島壯舉，希望學生藉路騎考驗，培養堅強的意志力。

- 一、實施日期：109 年 3 月 6~3 月 19 日，計 14 天。
- 二、參加人員：學生、教師、志工及專業領隊合計 30 名。
- 三、活動項目：

項次	時間	內容	備註
探勘	學期中(不定期)	全臺濱海公路和蘇花公路及環島自行車道。	
體能集訓	學期間： 早上 7：40~8:40 10:15~10:30 寒暑假： 早上 8：00~9:00	操場 10 圈耐力跑 折返跑協調訓練 腿力訓練 手力訓練	
路騎	學期間：10 月中起 1、每週四上午 7:30~8:30 約 15 公里 2、三次長程路騎， 每次約 80 公里	1、沿著學校外社區鄉間小路騎乘，約 15 公里。 2、騎乘海濱公路到八里、新竹等地來回，約 80 公里。	
環島行程	3 月 6 日~ 3 月 19 日，共 14 天	如附件一	

伍、經費概算表：如附件二

陸、預期效果：

一、培養本校學生正確的運動習慣，良好健康的身心，提升個人自我能力的認同。

二、學生透過身體力行，建立節能減碳、愛護地球觀念。

三、培養能守紀律、具團隊合作及多元文化情懷的學生。

四、培養胸襟廣闊、身心健康的學生，並鍛鍊其強健的體魄。

柒、經費來源：參加學生中弱勢兒童共計 8 名，經學生義賣所得、部分繳費、家長捐款後，經費仍有不足，需積極向地方機關、各企業行號募款。

捌、本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：

教導主任：

會計主任：

校長：

輔導主任

總務主任：

附件一：

桃園市大園區后厝國小 108 學年度單車環島行程表

天數	日期	環島路線	住宿點
1	3/6 (五)	桃園后厝國小→桃園觀音富林國小→桃園新屋笨港天后宮→新竹南寮漁港(新竹漁港管理所)(午餐)→新竹市十七公里自行車道→新竹老鍋米粉休閒農莊→苗栗竹南龍鳳漁港→苗栗後龍同興老街(同光國小)→苗栗後龍遊桐花汽車旅館	苗栗後龍
2	3/7 (六)	苗栗後龍→苗栗後龍好望角→苗栗通霄台鹽觀光園區→苗栗通霄新埔車站(新埔國小)→台中大甲日南車站→台中大甲鎮瀾宮→台中清水甲南國小(午餐)→彰化福興福寶乳牛彩繪村(育新國小)→彰化芳苑皇后休閒旅館	彰化芳苑
3	3/8 (日)	彰化芳苑→雲林麥寮拱範宮→台西國際彩繪漁村(台西國中)→雲林四湖林厝國小(午餐)→雲林四湖箔仔寮好神氣 3D 彩繪村→雲林口湖遊客中心→嘉義東石副瀨安檢所→布袋鹽山→台南北門南鯤鯓代天府	台南北門
4	3/9 (一)	台南北門→台南北門遊客中心→台南北門井仔腳瓦盤鹽田→台南七股六孔碼頭暨遊客中心→台南七股國聖燈塔(極西點燈塔)→台南七股黑面琵鷺生態展示館→台南四草大眾廟→(午餐)→台南台江國家公園遊客中心→台南安平港濱歷史公園(林默娘公園、定情碼頭德陽艦園區)→高雄茄萣興達港情人碼頭→高雄左營四海一家	高雄左營
5	3/10 (二)	高雄左營→高雄忠孝國小(參訪)→高雄玫瑰聖母聖殿主教座堂→高雄夢時代→高雄林園麥當勞(午餐)→屏東東港大鵬灣國家風景區→屏東車城晴陽光民宿	屏東車城
6	3/11 (三)	屏東枋山→屏東枋山楓港老街(蔡總統祖厝)→屏東車城福安宮→屏東恆春古城西門→屏東恆春阿嘉的家→屏東滿州國小(午餐)→屏東滿州港仔→屏東牡丹旭海舞浪園民宿露營區	屏東滿州
7	3/12 (四)	屏東牡丹旭海→屏東牡丹國小→屏東牡丹東源濕地→屏東壽卡鐵馬驛站→台東大武鄉大	台東太麻里

		烏國小(午餐)→台東太麻里多良車站→台東太麻里東太陽 spa 溫泉會館	
8	3/13 (五)	台東金崙→台東太麻里曙光公園→台東太麻里華源海灣→台東大學知本校區→台東糖廠(午餐)→台東綠色隧道→台東鹿野脫線牧場→台東鹿野武陵綠色隧道→台東關山清水莊民宿	台東關山
9	3/14 (六)	台東關山→台東池上伯朗大道→台東池上大坡池→花蓮富里農會農場品展售中心→花蓮玉富自行車道(板塊交界處)→花蓮玉里觀音國小(午餐)→花蓮玉里春日派出所→花蓮瑞穗秀姑巒溪泛舟中心→花蓮光復砗倭岸民宿	花蓮光復
10	3/15 (日)	花蓮光復→花蓮鳳林校長夢工廠(壽天宮、客家文物館)→花蓮鳳林徐家興菸樓→花蓮壽豐東華大學(午餐)→花蓮市太平洋公園→花蓮酒廠→花蓮新城七星潭→花蓮新城	花蓮新城
11	3/16 (一)	花蓮新城→花蓮崇德隧道(蘇花公路)→花林秀林和平車站→宜蘭南澳漢本車站(午餐)→宜蘭南澳葉家香休息站(莎韻紀念公園)→ <b>宜蘭南澳弘道仁愛之家(參訪)</b> →宜蘭南澳海山民宿	宜蘭南澳
12	3/17 (二)	宜蘭南澳→宜蘭新澳隧道→宜蘭南澳東澳車站→蘇花公路開路先鋒爺廟→宜蘭南方澳遊客中心(午餐)→宜蘭頭城烏石港環教中心→宜蘭頭城外澳家盈民宿	宜蘭頭城
13	3/18 (三)	宜蘭頭城外澳→宜蘭頭城大溪漁港→宜蘭頭城舊草嶺隧道→ <b>新北貢寮三貂角燈塔(極東點燈塔)</b> →新北瑞芳鼻頭服務區(午餐)→新北瑞芳蝙蝠洞公園→基隆外木山大武崙澳仔漁村→新北金山樸真民宿	新北市金山
14	3/19 (四)	新北金山→新北石門洞遊憩區→ <b>新北石門富貴角燈塔(極北點燈塔)</b> →新北極北藍點→新北紅樹林捷運站(新北淡水河濱自行車道)→新北八里左岸公園(午餐)→新北八里十三行博物館→桃園后厝國小(台 15-31K)	可愛的家

總公里數:1200 公里

附件二

桃園市大園區后厝國小 108 學年度單車環島活動經費概算表

單位：元

內容	單價	數量	小計	備註
住宿費	600	390	234,000	13 天×30 人
早餐費	40	420	16,800	14 天×30 人
午餐費	80	420	33,600	14 天×30 人
晚餐費	80	420	33,600	14 天×30 人
營養補充品	80	420	33,600	14 天×30 人，礦泉水、飲料、香蕉、巧克力等。
車輛油資費用	25,000	1 式	25,000	3 部汽車及一台機車之 14 天油資。
保養工具及零件、檢修費用	15,000	1 式	15,000	輪胎、煞車皮、煞車線、汽機車檢修
簡易備用藥品	5,000	1 式	5,000	紗布、棉花棒、藥水、維他命等
保險費	208	15	3,120	家長教職員工 15 人，學生 15 人
	67	15	1,005	
環台認證(獎狀獎牌獎座)	2,500	20 人	50,000	預估通過者 20 人，頒贈紀念獎狀及獎牌、獎座
雜支	21,000	1 式	21,000	布條、手冊、停車費、鞭炮、餐盒…等相關物品。
總計	新臺幣 471,725 元			

承辦人：

單位主管：

會計主任：

校長：