

## 惠文高中 Bike 單車冬令營

### 一、活動主旨

因環境急速變遷，交通環境與早期截然不同。以往會騎單車幾乎是每個人必備的技能，但現今卻並非如此。未滿 18 歲前，唯一能使用的交通工具只有單車，藉由單車的騎乘，除了讓孩子認識自行車的基本知識外，自行車的操控、道路安全的學習與騎車禮儀的倡導都是此次活動的基本學習內容。讓孩子們學習，會騎單車與把車騎好是不一樣的，也將利用單車與校內特色戶外教育課程結合，讓活動更具多元化。

**主辦單位：**臺中市立惠文高級中學家長會

**承辦單位：**社團法人臺灣 i 騎車教育協會

### 二、活動資訊

**活動時間：**2022 年 02 月 07 日（一）～02 月 9 日（三）

**活動地點：**臺中市立惠文高級中學

**招收對象：**國小三年級～國中一年級

**報名日期：**即日起～2022 年 1 月 15 日止或額滿為止

**人數限額：**50 名

**活動費用：**每名 6600 元（含保險、食宿、單車租借、教材、專業教練、講師等）

※協會會員之親屬報名可打九折，若即時加入協會會員也可立即折扣，並加贈成人 Polo 衫一件，加入會員詳細辦法請與活動聯絡人謝小姐接洽。

**報名優惠：**贈送專業車衣一件、單車專用水壺一個、單車安全帽一頂。兄弟姊妹同行加贈專業單車風鏡。

**住宿地點：**臺中市立惠文高級中學國際校舍

### 三、我要報名

1. 點選連結填寫報名冬令營報名表



報名網址：<https://reurl.cc/bnpAxM>

2. 填妥報名資料後，7 日內至銀行匯款或轉帳。

戶名：台中市立惠文高級中學家長會

銀行：807 永豐銀行西屯分行

帳號：181-018-0005097-5

3. 繳費完成後，請來電告知匯款資料，以進行帳目核對，核對無誤即完成報名手續，額滿截止。

### 四、其他說明

1. 活動通知及相關事項將於活動前一周寄發。單車運動屬風險性之運動，參加者需評估身體健康狀況適合參加戶外運動並要求簽訂活動切結書。場地亦投保公共意外責任險，報名成功後會加保個人旅遊平安險，如有意外受傷發生，需依照保險公司規定，辦理申請手續接受保險理賠

2. 如遇颱風及不可抗力之因素(疫情)取消，收取行政作業費 500 元，其餘退費（取消贈品）。

3. 取消退費辦法：

a. 於活動日前 31 日(含)以上通知者，取消贈品，扣手續費 500 元

b. 於活動日前第 16 日至 30 日以內通知者，取消贈品，退款 70%

c. 於活動日前 1 日至第 15 日以內通知者，取消贈品，退款 30%

d. 於活動當日(含)或以後通知者，不取消贈品(以郵寄方式寄送)，不退費。

4. 建議準備東西如下：

- a. 健保卡（務必攜帶）+ 個人常備藥品
- b. 個人防曬用品、騎車相關配備。（外騎有隨身物品需要攜帶，請自備雙肩小背包）
- c. 個人睡袋
- d. 個人三天兩夜衣物及用品

5. 活動聯絡人：謝珮嘉小姐

電話：0930-165175

信箱：[taiwan.i.ride@gmail.com](mailto:taiwan.i.ride@gmail.com)

6. 課程內容以學生安全為主要考量，主辦單位保留變更之權利。



# Bike 2022 惠文高中 單車暨體驗教育冬令營



我要報名!



## 2022/2/7(一)-9(三)

主辦單位：臺中市立惠文高中家長會 協辦單位：社團法人臺灣 i 騎車教育協會

因環境急速變遷，交通環境與早期截然不同。以往會騎單車幾乎是每個人必備的技能，但現今卻並非如此。未滿18歲前，唯一能使用的交通工具只有單車，藉由單車的騎乘，除了讓孩子認識自行車的基礎知識外，自行車的操控、道路安全的學習與騎車禮儀的倡導都是此次活動的基本學習內容。讓孩子們學習，會騎單車與把車騎好是不一樣的，也將利用單車與校內特色戶外教育課程結合，讓活動更與多元化。

### 日程表

DAY1 (2/7)		
時間	課程名稱	課程內容
7:00-8:00	專員報到	
8:00-9:00	活動環境介紹/相見歡	互動小遊戲
9:00-12:00	A: 攀岩走壁/小蜘蛛人 B: 盪鞦韆/天降小兵	A: 初階岩石攀數種繩結及 top rope (belaying) B: 盪鞦韆與安全降活動作要領 (課程分A/B組, 1.5hrs交換)
13:00-15:00	大地遊戲	定向越野-我的迷霧叢林
15:00-17:00	安全防範 認識單車及構造	安全矯正正確用法 正確騎乘姿勢 停車禮儀及自我保護
19:00-21:00	星空觀月/登的銀河系	惠文高中天文台觀星
21:00-22:00		盥洗、就寢
DAY2 (2/8)		
7:00-8:00	晨間體適能	伸展、早餐
8:00-9:00	基礎技巧-1	直線平衡與穩定
9:00-10:00	基礎技巧-2	緊急煞車使用與應變
10:00-11:00	基礎技巧-3	路上障礙物閃避技巧
11:00-12:00	基礎技巧-4	配合地形的變速運用
12:00-13:00		午餐休息時間
13:00-14:00	進階技巧-1	跨越障礙物
14:00-15:00	進階技巧-2	路邊高低差應變
15:00-16:00	進階技巧-3	非平面路面的重心轉移
16:00-17:00	進階技巧-4	跟車技巧與煞車安全距離判斷
17:00-19:00		晚餐休息時間
19:00-20:00	交通安全	交通規則與騎乘禮儀
20:00-21:00		分享時間
21:00-22:00		盥洗、就寢
DAY3 (2/9)		
7:00-8:00	晨間體適能	伸展、早餐
8:00-9:00		外騎準備
9:00-14:00	外騎：實際認識台灣交通環境	惠文高中 > 文心森林公園 > 廣和堂 (台中市文化資產古蹟) > 台中歌劇院 > 秋紅谷生態公園 (午膳) > 惠文高中
14:00-16:00	綜合課程挑戰賽	團體挑戰
16:00-17:00		分享時間
17:00		開心歡騰

活動時間 ▶ 2022年02月07日(一)~02月9日(三)

活動地點 ▶ 臺中市立惠文高級中學

招收對象 ▶ 國小三年級~國中一年級

報名日期 ▶ 即日起~2021年12月31日止或額滿為止

人數限額 ▶ 50名

活動費用 ▶ 每名6600元(含保險、食宿、單車租借、教材、專業教練、講師等)

\* 協會會員之親屬報名可打九折。若即時加入協會會員也可立即折扣。並加贈成人Polo衫一件。加入會員詳細辦法請與活動聯絡人接洽。

報名優惠 ▶ 贈送專業車衣一件、單車專用水壺一個、單車安全帽一頂。

兄弟姊妹同行加贈專業單車風鏡。

住宿地點 ▶ 臺中市立惠文高級中學國際學舍



報名網站

1 點選連結填寫報名冬令營報名表

2 填妥報名資料後，7日內至銀行匯款或轉帳。

戶名：台中市立惠文高級中學家長會

銀行：永豐銀行 西屯分行 807

帳號：181-018-0005097-5

3 匯費完成後，請來電告知匯款資料，以進行帳目核對，核對無誤即完成報名手續，額滿截止。



社團法人  
臺灣 i 騎車教育協會  
Taiwan i-Ride Education Association

活動聯絡人：謝珮惠小姐

電話：0930-165175

信箱：taiwan.i.ride@gmail.com

DAY1(2/7)		
時間	課程名稱	課程內容
7:00~8:00	學員報到	
8:00~9:00	活動環境介紹·相見歡	互動小遊戲
9:00~12:00	A:攀岩走壁/小蜘蛛人 B:垂繩而降/天降小兵	A:初階抱石攀岩體驗及top role climbing B:垂降體驗與安全降落動作要領 (課程分AB組,1.5hrs交換)
12:00~13:00	午餐及休息時間	
13:00~15:00	大地遊戲	定向越野-我的迷霧叢林
15:00~17:00	安全防護 認識單車及構造	安全帽正確戴法 確騎乘姿勢 車應變及自我保護
17:00~19:00	晚餐及休息時間	
19:00~21:00	星空觀月/我的銀河系	惠文高中天文台觀星
21:00~22:00	盥洗、就寢	
DAY2(2/8)		
7:00~8:00	晨間體適能	伸展、早餐
8:00~9:00	基礎技巧-1	直線平衡與穩定
9:00~10:00	基礎技巧-2	緊急煞車使用與應變
10:00~11:00	基礎技巧-3	路上障礙物閃避技巧
11:00~12:00	基礎技巧-4	配合地形的變速運用
12:00~13:00	午餐與休息時間	
13:00~14:00	進階技巧-1	跨越障礙物
14:00~15:00	進階技巧-2	路面高低差應變
15:00~16:00	進階技巧-3	非平整路面的重心轉移
16:00~17:00	進階技巧-4	跟車技巧與煞車安全距離判斷
17:00~19:00	晚餐與休息時間	
19:00~20:00	交通安全	交通規則與騎乘禮儀
20:00~21:00	分享時間	
21:00~22:00	盥洗、就寢	
DAY3(2/9)		
7:00~8:00	晨間體適能	伸展、早餐
8:00~9:00	外騎準備	
9:00~10:00	外騎：實際認識台灣交通環境 惠文高中->文心森林公園->萬和宮(台中市文化資產古蹟)->台中歌劇院->秋紅谷生態公園(午餐)->惠文高中	
10:00~11:00		
11:00~12:00		
12:00~13:00		
13:00~14:00		
14:00~15:00	綜合課程挑戰賽	闖關挑戰
15:00~16:00		
16:00~17:00	分享時間	
17:00	開心賦歸	