

107 年六家高中國中部暑假單車營

一、活動主旨：讓您的孩子學會安全的騎乘單車，建立良好的運動休閒習慣，用

單車和您的孩子做朋友！

二、協辦單位：六家高中國中部健康與體育領域。

三、活動時間：107 年 7 月 27 日。

四、開放名額：15 名(報名人數未達 15 名，營隊活動將取消辦理)。

五、報名日期：6/19~7/17 日。

六、採線上報名方式，網址 <https://goo.gl/forms/CHytdroiRcidd1eC3>

七、參加對象：本校 107 學年度國中部國一新生。

八、活動地點：六家高中和路騎至福祥仙人掌園。

九、營隊課程：

時間	課程內容	備註
08:30~09:00	學員報到	
09:10~10:00	1. 單車騎乘技巧教育 2. 水份補充與健康宣導	
10:00~10:10	休息	
10:10~11:00	1. 自行車簡易維修 2. 補胎	
11:10~12:00	自行車騎乘技巧分站實作	
12:00~13:00	午餐時間	
13:00~16:00	探險騎車趣	六家高中→義民廟 →福祥仙人掌園
16:00~16:20	教學評量與回饋	

十、注意事項：

(一) 參加者請穿著休閒服及運動鞋(請勿穿著牛仔褲)。※長褲褲管勿過於寬鬆。

(二) 單車和安全帽自行準備。(請自備變速單車、護肘、護膝)

(三) 學員請衡量自我身體狀況，若有不適於從事本項活動者，請勿參加。

(四) 本活動如有未盡事宜，主辦單位得隨時更正公布之。

(五) 請自備手套、水壺、輕便雨衣、墨鏡、防曬乳、個人藥品、健保卡、小點心等。