**臺南市109年度辦理獨輪車推廣計畫**

**一、目標：**

(一)提倡正當育樂活動，促進市民身心健全發展。

(二)傳承並精進固有獨輪車技藝，發揚傳統民俗文化。

(三)增進市民騎乘獨輪車技能，提升自信心。

(四)藉由保養維修獨輪車，培養愛物惜物惜福的情操。

**二、辦理單位：**

(一)指導單位：臺南市體育處

(二)主辦單位：臺南市中洲國小

(三)協辦單位：臺南市德南國小、信義國小、北勢國小、渡拔國小

**三、研習地點：**

(一)溪北地區：臺南市學甲區中洲國小(726台南市學甲區光華里17鄰645號)

(二)溪南地區：臺南市仁德區德南國小(717台南巿仁德區後壁里24鄰中正路二段209號)

**四、參加人員**：

臺南市一般民眾(國小一年級以上)及對獨輪車運動推廣有興趣之學校老師，依個人因素擇一場

次報名。溪北區及溪南區各錄取30人，預計共60人。依報名先後順序，額滿為止。欲參加報

名者，請填寫報名表如附件一，採傳真或E-Mail報名，並請來電確認。

**五、研習日期：**

**(一) 溪北區：**第一天109 年 8月 2日（星期日）上午 8 時 40 分至下午 4 時 00 分。

第二天109 年 8月 16日（星期日）上午 9 時 00 分至下午 4 時 30 分。

**(二) 溪南區：**第一天109 年 8月 9日（星期日）上午 8 時 40 分至下午 4 時 00 分。

第二天109 年 8月 23日（星期日）上午 9 時 00 分至下午 4 時 30 分。

**六、實施方式及課程說明：**

(一) 依學員程度進行獨輪車實地教學演練，溪南、溪北每區各聘請一名講師、一名助教進行教學。

(二) 聘請本市新化及北門社區大學獨輪車教學研究團隊合格教練擔任指導，課程表如附件二。

**七、注意事項：**

(一)市立各級學校教師參與研習人員請於109年7月24日（星期五）前至本市教育局學習護照

登錄報名，研習期間請各校准予參訓老師公（差）假登記，兩日全程參加人員核予研習時數12小時。

(二)研習當天請務必自行攜帶適合自己尺寸之獨輪車參加研習，或由辦理單位提供借用。所有參

加人員應準備安全帽、護膝等安全裝備，承辦單位不另行提供，並請自備茶水及毛巾。

(三)本項研習不提供午餐，若有需要學校可代訂便當(每份60元，兩天120元)，請於報名時註

明，報到時繳交費用。

(四)學員若需要借用獨輪車回去練習，請填寫獨輪車借用申請單(如附件三)，並於第一天上課時

繳交保證金 1000 元 (獨輪車交回時退還保證金)。

(五)為因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情，避免群聚感染爆發疫情，請參加人員依衛生福利部疾病管

制署─中央流行疫情指揮中心制定防護建議指引，做好個人相關防護措施，有發燒之學員，

請在家休息。

**八、聯絡人：**中洲國小教導處吳麗玲主任，電話：06-7833214 分機 102，傳真 06-7821195

E-Mail：

[lisa5164@tn.edu.tw](mailto:lisa5164@tn.edu.tw)

**九、獎勵：**辦理本案有功人員，依據「臺南市市立各級學校及幼兒園教職員獎懲要點」辦理敘獎。

**十、**本計畫陳市政府核准並補助經費後實施，如有未盡事宜得另行補充修正。

附件一：

臺南市**109** 年度辦理獨輪車推廣計畫報名表

報名參加場次： □溪北區：中洲國小 (109.08.02 及109.08.16 兩天)

□溪南區：德南國小 (109.08.09 及109.08.23 兩天)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓 名 | |  | 性 別 | | □男 □女 | |
| 身分證字號 | |  | |
| 出生日期 | | 年 月 日 | 聯絡電話 | | 手機： | |
| 民眾 | 服務單位 |  | | 職稱 | |  |
| 教師 | 學校名稱 |  | | 職稱 | |  |
| 學生 | 學校名稱 |  | | 年級 | | 年 班 |
| 獨 輪 車 器 材 | | □ 自備  □ 借用(請填寫身高以便學校事先準備合適的獨輪車，身高\_\_\_\_\_\_cm) | | | | |
| 午餐用膳 | | □ 代訂便當 ( □葷 □素)，兩天共繳120元。  □ 午餐自備。 | | | | |
| 報 名 方 式 | | 請於109年7月24日 (星期五) 下午 4 時前填妥報名表後  ，傳真至學甲區中洲國小，傳真號碼：06-7821195 或  E-Mail：lisa5164@tn.edu.tw，並請來電告知。教導處吳麗玲主任，電話：06-7833214#102。 | | | | |
| 備 註 | | ◎因故無法參加者，請於活動辦理前三日通知主辦單位。  ◎參加人員請依規定向所屬單位申請公（差）假。 | | | | |

3

附件二：

**臺南市109 年度辦理獨輪車推廣計畫課程表<溪北區>**

**◎第一天： 109.08.02 (星期日) 地點：中洲國小**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時 間 | 課程內容 | 主持人/講師 |
| 08：30-08：40 | 報到 | 中洲國小團隊 |
| 08：40-09：00 | 主席與來賓致詞 | 中洲國小校長/與會長官 |
| 09：00-10：00 | **依學員程度進行獨輪車實地教學演練**  1.認識獨輪車各部位名稱  2.獨輪車簡單維護  3.上車技巧 4.定車 5.安全下車  6.前進 7.依物前進 8.單腳定車 9.單腳前進 | 講師一位  助教一位 |
| 10：00-11：00 |
| 11：00-12：00 |
| 12：00-13：00 | 午餐休息 | 中洲國小團隊 |
| 13：00-14：00 | **依學員程度進行獨輪車實地教學演練**1.上車技巧 2.定車 3.安全下車  4.前進 5.依物前進  6.單腳定車 7.單腳前進 | 講師一位  助教一位 |
| 14：00-15：00 |
| 15：00-16：00 |

**◎第二天 ： 109.08.16 (星期日) 地點：中洲國小**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時 間 | 課程內容 | 主持人/講師 |
| 08：50-09：00 | 報到 | 中洲國小團隊 |
| 09：00-10：00 | **依學員程度進行獨輪車實地教學演練**  1.依物前進 2.輔助前進 3.陪騎  4.自由上車 5. 安全下車  6.單腳定車 7.單腳前進 | 講師一位  助教一位 |
| 10：00-11：00 |
| 11：00-12：00 |
| 12：00-13：00 | 午餐休息 | 中洲國小團隊 |
| 13：00-14：00 | **依學員程度進行獨輪車實地教學演練**1.陪騎 2.自由上車 3.安全下車  4.單腳定車 5.單腳前進  6.牽手繞圈 7.排練 | 講師一位  助教一位 |
| 14：00-15：00 |
| 15：00-16：00 |
| 16：00-16：30 | 成果發表 座談會 | 中洲國小校長 |

**臺南市109 年度辦理獨輪車推廣計畫課程表<溪南區>**

**◎第一天： 109.08.09 (星期日) 地點：德南國小**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時 間 | 課程內容 | 主持人/講師 |
| 08:30-08:40 | 報到 | 德南國小團隊 |
| 08:40-09:00 | 主席與來賓致詞 | 德南國小校長/與會長官 |
| 09:00-10:00 | **依學員程度進行獨輪車實地教學演練**  1.認識獨輪車各部位名稱  2.獨輪車簡單維護  3.上車技巧 4.定車 5.安全下車  6.前進 7.依物前進 8.單腳定車 9.單腳前進 | 講師一位  助教一位 |
| 10:00-11:00 |
| 11:00-12:00 |
| 12:00-13:00 | 午餐休息 | 德南國小團隊 |
| 13:00-14:00 | **依學員程度進行獨輪車實地教學演練**1.上車技巧 2.定車 3.安全下車  4.前進 5.依物前進  6.單腳定車 7.單腳前進 | 講師一位  助教一位 |
| 14:00-15:00 |
| 15:00-16:00 |

**◎第二天 ： 109.08.23 (星期日) 地點：德南國小**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時 間 | 課程內容 | 主持人/講師 |
| 08:50-09:00 | 報到 | 德南國小團隊 |
| 09:00-10:00 | **依學員程度進行獨輪車實地教學演練**  1.依物前進 2.輔助前進 3.陪騎  4.自由上車 5. 安全下車  6.單腳定車 7.單腳前進 | 講師一位  助教一位 |
| 10:00-11:00 |
| 11:00-12:00 |
| 12:00-13:00 | 午餐休息 | 德南國小團隊 |
| 13:00-14:00 | **依學員程度進行獨輪車實地教學演練**1.陪騎 2.自由上車 3.安全下車  4.單腳定車 5.單腳前進  6.牽手繞圈 7.排練 | 講師一位  助教一位 |
| 14:00-15:00 |
| 15:00-16:00 |
| 16：00-16：30 | 成果發表 座談會 | 德南國小校長 |

附件三：

臺南市**109** 年度獨輪車推廣計畫

獨輪車借用申請單

第一聯：承辦學校單位 收執

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 借用人姓名 |  | 身 分 證 字 號 |  |
| 行動電話 |  | 服務單位職稱  學 校 名 稱 |  |
| 獨輪車編號  ( ) | 借用時間： 109 年 8 月 日 至 109 年 8 月 日  (註：器材歸還日最遲為 109 年 月 日研習當日) | | |
| 保證金 | 壹仟元整 | 承辦人員簽章： | |
| 備註 | 1.獨輪車借用保證金為新台幣1000 元。  2.研習活動報到時繳交保證金，使用後獨輪車點交完成，無息歸還。  3.借用獨輪車不慎遺失或損壞者，得照採購之價格賠償。 | | |

----------------------------------------------------------

臺南市**109** 年度獨輪車推廣計畫

獨輪車借用申請單 第二聯：借用人 收執

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 借用人姓名 |  | 身 分 證 字 號 |  |
| 行動電話 |  | 服務單位職稱  學 校 名 稱 |  |
| 獨輪車編號  ( ) | 借用時間： 109 年 8 月 日 至 109 年 8 月 日  (註：器材歸還日最遲為 109 年 月 日研習當日) | | |
| 保證金 | 壹仟元整 | 承辦人員簽章： | |
| 備註 | 1.獨輪車借用保證金為新台幣1000 元。  2.研習活動報到時繳交保證金，使用後獨輪車點交完成，無息歸還。  3.借用獨輪車不慎遺失或損壞者，得照採購之價格賠償。 | | |