

# 101 年臺南市執行打造運動島計畫之運動樂活島推廣專案

## 單車成年禮活動實施計畫

一、活動名稱：101 年單車成年禮活動

二、活動依據：行政院體育委員會 101 年打造運動島計畫

三、活動目的：

(一) 透過單車活動的儀式，用以喚起 16 歲以上青年對鄉土的認識，肯定自我存在的意義，進而健全人格，培養青年之責任感、懂得分享及懷有感恩之心。

(二) 大會並提供每位參加的同學一張由臺南市大家長賴清德市長署名的完成證書，象徵完成 100 公里自行車的騎乘及認同家鄉的肯定。

四、指導單位：行政院體育委員會

五、主辦單位：臺南市政府

六、承辦單位：台南市體育總會、長榮大學

七、協辦單位：新豐高中、台南高商、南寧中學、慈濟中學、慈幼高工、台南高工、臺南大學附屬高級中學、六信中學、亞洲高商、長榮女中、長榮中學、昭明國中、總爺藝文中心、善化啤酒廠、新化高中、登山越野自行車委員會

八、活動日期：101 年 10 月 13 日(星期六)

九、流程預訂：AM06：50 報到。

AM07：15 暖身及安全注意事項說明。

AM07：30 車隊出發。

AM12：00 午餐。

PM16：00 終點/頒發完成證書

十、集合地點：長榮大學

十一、活動路線：如附件。

十二、參加對象：16 至 18 歲之青少年（於民國 83 年至 85 年出生者）及具有自行車長途騎乘經驗者陪騎之民眾，人數 500 人為限（16 至 18 歲青少年 400 人，陪騎民眾 100 人，陪騎者年齡需滿 10 歲，並具有自行車騎乘經驗者，依報名順序額滿為止）。

十三、活動內容：以單車 100 公里騎乘作為 16 歲成年前之試鍊，在騎乘過程中磨練心志，並認識自己的故鄉。

十四、活動費用：16 至 18 歲之青少年（於民國 83 年至 85 年出生者）及陪騎人員每人 100 元（含保險、午餐、紀念衫、礦泉水、完成證書）。

十五、報名方式：請於9月21日（星期五）前填妥報名資料連同報名費，以現金袋掛號寄至(702)臺南市南區體育路10號台南市體育總會收(或親送各指定報名地點)；本活動不接受現場報名。

十六、注意事項：

- (一) 每10-20公里設休息點，請視個人實力與健康狀況參與，大會備有殿後貨車與支援汽車。
- (二) 參加者於活動當天上午7時15分前報到完畢，參加行前注意事項說明，針對自行車長途騎乘有更深刻的認識與瞭解。
- (三) 請自備變速單車及安全帽(必備)、手套、著自行車服或運動服、太陽眼鏡、小腰包、水壺、輕便雨衣及毛巾等，並攜帶健保卡、個人藥品及禦寒衣物。
- (四) 如因天候影響如大雨等因素，主辦單位有權利變更活動之相關路線等。
- (五) 有心臟病及重大病史者，請視身體狀況參加。
- (六) 請參與人員事先進行車輛安檢。
- (七) 大會無租車服務。

十七、活動洽詢及指定報名地點：

- |             |                       |
|-------------|-----------------------|
| (一) 長榮大學    | 高曉娟小姐 06-2785123#1551 |
| (二) 臺南市體育總會 | 陳淑菁小姐 06-2155333      |

十八、活動宣傳規劃：平面媒體海報，紅布條文宣，社區廣播宣導等。

十九、經費來源：請行政院體育委員會補助，其餘不足經費由本會自籌負擔，詳如經費概算表。

二十、預期效益：

- (一) 預估參與人數達500人以上。
- (二) 透過活動辦理，延續本會營造健康優質生活空間，建立單位公益形象。
- (三) 帶動國人參與運動，宣導健康樂活運動風氣。

二十一、本活動辦法如有未盡事宜得隨時修正公佈之。



# 101 年臺南市執行打造運動島計畫之運動樂活島推廣專案

## 單車成年禮活動路線圖

起點出發 07:30 長榮大學→左轉--長榮路一段 接 文賢路二段(往中洲方向，經國道一號，縱貫鐵路，仁湖橋)→左轉--中正路一段(過省道一號) 接 中正西路→右轉--明興路(省道 17 甲)→左轉--興隆路(經台南市交通警察隊) 接 鯤鯓路→右轉--濱南路(台 17 縣道) 上 安工二號橋 接 中華西路一段(經新平/新和/新義/新信)

一號休息點 ★★ 中華西路一段與新愛路口公園→出發直行中華西路一段(經新仁/新孝/新忠/健康路/建南路/永華路) 接 中華西路二段(府前路/上臨安橋/頂美二街/頂美三街/西湖街/光賢街/和緯路)→中華北路一段(經大興街/左彎上大觀海橋)→安明路一段(上濱海橋)→安明路二段(經本田路)→安明路三段(經科技一路/科技公園大道/科技五路/北汕尾三路/)→安明路四段(經安清路一段/安中路六段/台江大道五段/公學路七段)→國姓橋→台 17 縣道(經南 38 號鄉道/樹農橋/南 36 號鄉道/南 31-1 鄉道/七股溪橋)→右轉 176 縣道(往佳里及麻豆方向/經七股國小/七股區公所)

二號休息點 私立昭明國中→出發上 176 縣道(經大文國小)→新生路(經佳南路/安南路/光復路/中山路/延平路/信義街)→新生東路→左轉--外環道路(台 19 號省道)→右轉進學路(176 縣道)→接 麻佳路(經新樓醫院/國道一號下)→接 麻佳路一段→新生北路(經自由路/新興街/新生街前右轉彎/自由路/大同街/過港路/文昌路《台 19 甲線》)→右轉 北環道路 台 176 號縣道(經曾文農工/忠孝路)→右轉 南 61 號鄉道→右轉 興中路(171 縣道)

三號休息點 總爺藝文中心第三停車場→午餐休息→出 總爺藝文中心興中路→右轉 南 48 號鄉道(總爺派出所前)→左轉 民權路(台 19 甲線) 上 麻善大橋→進學路(經台灣高鐵下/善化高中/光復路)→經善化國小 接 建國路(經中正路/公園路/中山路/民族路/民權路/民生路)→左轉 大成路(經信義路/善化高中/仁愛路/忠孝路/四維路)→上 大成路橋→成功路

四號休息點 善化啤酒廠→出啤酒廠 成功路→右轉 縱貫公路 一號省道(經目加溜灣大道/西拉雅大道)→接 中山路(經民族路/三民街/興業路/國際路/自由街/長安街/光華街/中正路)→台灣高鐵高架橋前左轉 中華路 台 19 甲線(經新市橋/永新路/光華街/金華街一段)→中正路(經大德路/正新北路/民權街/太平街)→右轉 忠孝路(經建國街/民生路)

五號休息點 新化高中→出新化高中 忠孝路 台 20 號省道(經民生路/建國街/中正路/民權街/正新路)→新化圓環→中山路→左轉 高鐵高架橋下 台 39 省道(大智路/大灣東路/大廟六街/保大路三段/和順路二段南潭三街/南潭一街/南丁路/丁厝街/大德路/中山路/民生十街/六甲路/凱旋路三段/中正南路一段/86 東西向快速公路/歸仁路/高鐵台南站/大武路)→右轉 長榮路二段 抵達終點 長榮大學

**101 年臺南市執行打造運動島計畫之運動樂活島推廣專案  
單車成年禮活動**

個人報名表

姓名		血型		身高		體重		<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素
身分證字號		出生年月日				租借單車		<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要
聯絡地址				電子信箱				
聯絡電話		行動電話		(M)		紀念衫	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL <input type="checkbox"/> 2L <input type="checkbox"/> 3L	
緊急事件 連絡人		緊急事件 連絡電話		(H) (O) (M)		就讀學校		

個人報名表

姓名		血型		身高		體重		<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素
身分證字號		出生年月日				租借單車		<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要
聯絡地址				電子信箱				
聯絡電話		行動電話		(M)		紀念衫	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL <input type="checkbox"/> 2L <input type="checkbox"/> 3L	
緊急事件 連絡人		緊急事件 連絡電話		(H) (O) (M)		就讀學校		

個人報名表

姓名		血型		身高		體重		<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素
身分證字號		出生年月日				租借單車		<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要
聯絡地址				電子信箱				
聯絡電話		行動電話		(M)		紀念衫	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL <input type="checkbox"/> 2L <input type="checkbox"/> 3L	
緊急事件 連絡人		緊急事件 連絡電話		(H) (O) (M)		就讀學校		

註：報名表請以正楷清楚書寫或使用電腦繕打列印，不敷使用自行加印

# 101 年臺南市執行打造運動島計畫之運動樂活島推廣專案 單車成年禮活動

## 團體報名表

學校名稱：

聯絡地址：

聯絡電話：

傳 真：

負 責 人：

行動電話：

電子信箱：

職稱	姓 名	聯絡電話	身分證字號	出生 年 月 日	緊急聯絡人/關係	聯絡電話	紀念衫 (S~3L)	用餐 (素)
帶隊 老師								
學生								
學生								
學生								
學生								
學生								
學生								
學生								
學生								
學生								
學生								
學生								
學生								
學生								
學生								
學生								
學生								
學生								

註：1. 報名表請以正楷清楚書寫或使用電腦繕打列印，不敷使用自行加印  
2. 有心臟病及重大病史者，請視身體狀況參加。

# 切 結 書

本人參加「101年台南市執行打造運動島計畫之運動樂活島推廣專案—單車成年禮活動」100公里挑戰行」活動，保證身體無重大疾病能參加本次活動，活動中若發生任何意外事件，同意由保險公司處理，特此具結保證。

此致

社團法人臺南市體育總會

姓 名：

性 別：

出 生 日 期：

身 份 證 字 號：

住 址：

家 長 或 監 護 人 同 意 簽 章：

\*參加人員如未滿16歲需經家長或監護人同意簽章

中 華 民 國 101 年 月 日