# 教育部國民及學前教育署
# 114 學年度補助實施戶外教育與海洋教育計畫
# 申請書

中華民國一一四年四月二十八日

# 2-3：學校辦理戶外教育自主學習課程

| | |
|---|---|
| 執行單位 | 縣立名間國中 |
| 計畫聯絡人聯絡資訊 | 姓名：吳憲威　　職稱：導師　　電話：(公) 0492732046 轉 302<br>手機：0916823648　　E-mail：biweiwei@mail.edu.tw |
| 計畫名稱 | 一騎享茗間 |

| 一、課程實施資訊 | |
|---|---|
| (一)結合課程屬性 | □部定課程 ■校訂課程 |
| | 融入議題<br>□性別平等 □人權 ■環境 □海洋 □品德 □生命 □法治<br>■科技 □資訊 □能源 ■安全 □防災 □家庭教育 □生涯規劃<br>□多元文化 ■閱讀素養 □國際教育 □原住民教育 |
| (二)課程實施地點 | ■跨縣市<br>縣市：彰化縣二水鄉<br>地點：二八水水公園<br>□在地跨區域學習<br>地點：<br>● 是否有住宿，■有住宿□未住宿<br>● 住宿型態，□學校場地■飯店/民宿□露營□其他 |
| (三)課程實施對象 | ■班級 □班群□學年□其他 /對象 9 年級學生 |
| (四)課程參與人數 | 參與學生數 29 人、參與教師數 3 人 |
| (五)課程實施類型 | □生態環境■人文歷史□山野探索■休閒遊憩□社區走讀<br>□場館參訪□職涯探索□海洋體驗□城鄉共學□食農教育<br>□人權教育 |

**二、課程設計 (建議以 500 字為限)**

請著重在教師如何導引學生自主學習之策略,讓學生嘗試搭載學習主題、思考學習需求,鼓勵其創造自己學習模式，累積學習經驗並逐步成為自主學習者。建議可結合「部定課程」運用習得領域知能延伸學習，提供學習知能與生活情境的鏈結機會；或「校訂課程」運用合宜學習場域資源，統整學習生活經驗，進行學習遷移展能。

1.課前討論：

以南投縣場域為主，讓學生藉由自行車活動認識家鄉，活動融入 SDGs 永續發展目標。

學習目標

一、首重交通安全，學生必須認識自行車的基本構造、維修與安全騎乘守則，並且掌握騎乘

路線規劃與風險評估的方法。
二、學習正確進行自行車檢查與基本維修（如煞車、輪胎氣壓檢查與落鏈狀況排除）。能掌握騎乘技巧，包括變速、煞車、轉彎與維持安全隊形行進。
三、建立團隊合作與自我挑戰的正向態度，培養愛護自然與尊重他人的戶外活動態度。發展對健康生活與永續交通的關注與實踐意願。
學習動機
九年級學生身心逐漸成熟，可藉由騎乘活動激發其自主學習動機與實踐行動力。本課程以自行車騎讀家鄉，型塑學生故鄉情懷，關注在地文化。
學生需要事先準備在地各景點資料，學習擷取重要特色並完成導覽資料，以口語表達景點故事的能力，進一步認識在地文化。
實踐正確的自行車操作與運動安全知識，促進身體素養與健康生活態度，並透過團隊合作增進人際互動與風險管理能力。
學習內容
一、 能撰寫導覽文章，口語能表達能生活經驗與感受
二、增進體能與練習騎乘技巧，能掌握自行車運動基本技能，展現戶外活動團隊合作態度。
三、理解騎乘安全規則、風險預判與團隊合作的重要性，能評估運動風險與學習危機處理方法

2.課中學習：
以自行車隊領騎為學習方式，職務如下

一、領騎職務：是隊伍行進前方的眼睛、是團隊動腦發號施令者。
1. 負責帶領團隊安全與樂趣完成騎車活動。
2. 明確分配團隊工作(小隊長、殿後、提醒喝水、紀錄時間、開心果等等)。
3. 和諧統合指導工作團隊人員-小隊長、殿後。
4. 自行車社團工作指揮與協調
a.出發前準備：
製作路線流程、出發前檢點與會議、騎車出發集合地點-工作人員準備、社團點名、團隊說明。
b.行進間：
行進時管控、處理跟不上團員、團員意外受傷處理、團員抽筋處理、雨天騎車、行進間變通。
c.基本：
確實要求領騎團隊安全完成職務。
d.完成後：
填寫領騎團隊觀察日誌。

二、小隊長職務：是隊伍行進間的眼睛、協助領騎。

1. 掌握團員出發行進間體能狀況、並維護安全，並主動適時回報領騎。
2. 充當岔路標兵引導、交通管制-主動積極、培養團隊行進默契。
3. 隨身攜帶簡易急救包（生理食鹽水/OK 蹦/棉花棒）-即時照顧輕傷人員。
4. 隨身攜帶備胎、打氣筒、簡易維修工具-排除團隊自行車小故障、爆胎補胎。
5. 主動協助領騎。
6. 協助檢查團員自行車安全。
7. 填寫領騎觀察日誌，掌握機會練習各項工作任務，為以後當領騎暖身。

三、殿後職務：是隊伍行進後方的眼睛、協助領騎

1. 確保團隊全體人員隨隊行進-起終點、休息點到達後與出發前，主動適時回報領騎。
2. 提醒小隊長掌控行進間隊員狀況，並主動適時回報領騎。
3. 隨身攜帶急救包（生理食鹽水/貼帶）-即時照顧輕傷人員。
4. 隨身攜帶備胎、打氣筒、簡易維修工具-排除團隊自行車小故障、爆胎補胎。
5. 主動協助領騎。
6. 協助檢查團員自行車安全。
7. 填寫領騎觀察日誌，掌握機會練習各項工作任務，為以後當領騎暖身。

3.課後反思及評量：

所有學生行前共同建立全方位價值契約，活動中每個人以手比出 1 到 10 分給予評價，之後簡單一句話給予領騎團隊正面評價。另外以 4F 引導反思法設計學習單：1、Facts(事實)。2、Feeling(感受)。3、Finding(發現)。4、Future(未來)。觀察並記錄提供領騎團隊回饋。

**三、安全風險管理機制(建議以 200 字為限)**

活動前進行自行車安全教育宣講

# 自行車安全教育

練習撰寫風險管理矩陣，知悉風險並擬定相對措施減低風險

| 項目 | 潛在危險因素（困難/危險） | 可能的風險後果（可能引發的意外、傷害或損失） | 風險可能性（最低為 1 最高為 5） | 嚴重程度（最低為 1 最高為 5） | 控制策略（如何移除/降低風險） | 控制後可能性及嚴重程度 | 策略是否採用 | 後續追蹤(結果、做得好與可加強部分) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 環境（影響活動的屬性） | | | | | | | | |
| 1 | 晴天 | 熱衰竭 | 1 | 4 | 1. 注意天氣並適當休息<br>2. 定時定量補充水分與電解質<br>3. 避開最炎熱時段騎車<br>4. 穿著輕涼快速排汗衣物<br>5. 保濕散熱巾<br>6. 做好防曬準備<br>7. 控制行進速度維持體能<br>8. 隨時觀察團員身體情況 | 1 | 是 | |
| | | 熱中暑 | 1 | 5 | | | | |
| | | 曬傷 | 4 | 1 | | | | |
| | | 脫水 | 1 | 2 | | | | |
| | | 視力受損 | 1 | 1 | | | | |
| 2 | 雨天 | 摔車 | 2 | 3 | 1. 注意天氣預報或取消活動<br>2. 檢查胎壓與胎紋<br>3. 穿著雨截式雨衣褲<br>4. 避開交通標線或人孔蓋等<br>5. 拉大跟車距離<br>6. 降低行進速度<br>7. 加裝擋泥板<br>8. 開啟前後燈警示<br>9. 適時補充水分與電解質<br>10. 大雨找安全地方遮蔽休息 | 1 | 是 | |
| | | 追撞 | 3 | 3 | | | | |
| | | 雷擊 | 1 | 5 | | | | |
| | | 寒冷 | 3 | 2 | | | | |
| | | 悶熱 | 1 | 2 | | | | |

擬定緊急應變企畫書

5. 緊急處理表

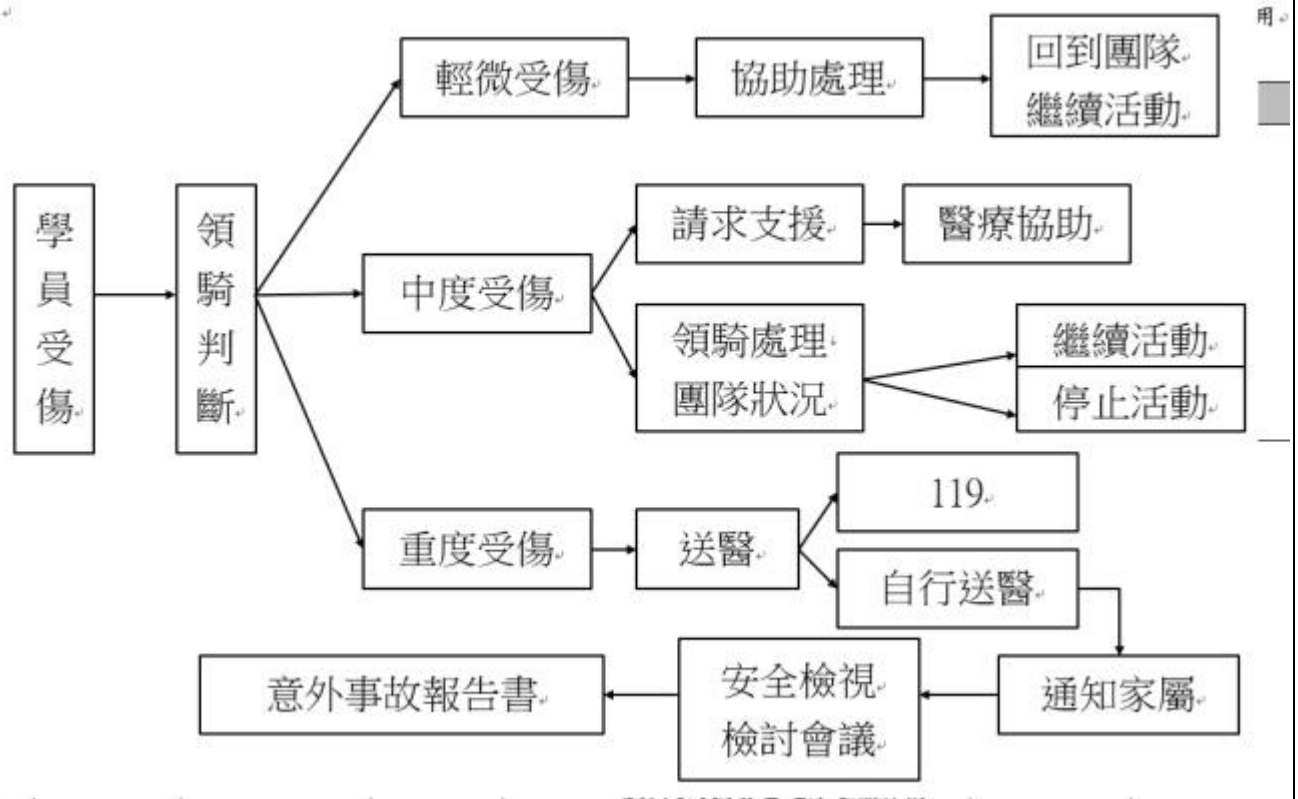

學員受傷
領騎判斷
輕微受傷
協助處理
回到團隊繼續活動
中度受傷
請求支援
醫療協助
領騎處理團隊狀況
繼續活動
停止活動
重度受傷
送醫
119
自行送醫
通知家屬
安全檢視檢討會議
意外事故報告書

**表 4 計畫二、辦理戶外教育課程經費申請表-學校填列提報**

| 教育部國民及學前教育署補助計畫項目經費申請表 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 申請單位：縣立名間國中 | | | | | |
| 計畫名稱：一騎享茗間 | | | | | |
| 計畫期程：114 年 8 月 1 日至 115 年 7 月 31 日 | | | | | |
| 計畫經費總額： 30,000 元，向國教署署申請補助金額：25,200 元，自籌款：4,800 元 | | | | | |
| 擬向其他機關與民間團體申請補助： ■無 □有 | | | | | |
| 經費項目 | | 計畫經費明細 | | | |
| | | 單價(元) | 數量 | 總價(元) | 說明 |
| 業務費經常門 | 經濟弱勢學生參加費 | 1,000 | 4 | 4,000 | 本班有四位學生家庭經濟狀況不佳，希望透過補助讓他們也能一起加活動 |
| | 代課(鐘點)費 | 378 | 2 | 756 | 安排導師課務 |
| | 講座鐘點費 | | 0 | | |
| | 印刷費 | | 0 | | |
| | 膳費 | 120 | 29 | 3,480 | 午餐費用 |
| | 交通費 | | 0 | | |
| | 場地費 | | 0 | | |
| | 住宿費 | 600 | 25 | 15,000 | 馥御花園酒店住宿費用 |
| | 保險費 | 20 | 29 | 580 | 學生保險費用 |
| | 雜支 | 1,184 | 1 | 1,184 | |
| | 自行車租借費用 | 200 | 25 | 5,000 | 25 位學生自行車租用費用 |
| 小計 | | | | 30,000 | |
| 設備費資本門 | 僅限 2-2 **學校推展戶外教育優質路線(每校最高補助三十五萬元，其中資本門經費以百分之四十為限)**，請依據課程需求核實編列及說明 | | | | |
| 小計 | | | | | |
| 合計 | | | | 30,000 | |

<table>
<tr><td rowspan="2">承辦單位</td><td rowspan="2">主(會)計單位</td><td rowspan="2">機關學校首長<br>或團體負責人</td><td>國教署<br>承辦人</td></tr>
<tr><td>國教署<br>組室主管</td></tr>
<tr><td colspan="3" rowspan="2">備註：<br>一、本表適用政府機關(構)、公私立學校、特種基金及行政法人。<br>二、各計畫執行單位應事先擬訂經費支用項目，並於本表說明欄詳實敘明。<br>三、各執行單位經費動支應依中央政府各項經費支用規定、本署各計畫補(捐)助要點及本要點經費編列基準表規定辦理。<br>四、上述中央政府經費支用規定，得逕於「行政院主計總處網站-友善經費報支專區-內審規定」查詢參考。<br>五、非指定項目補(捐)助，說明欄位新增支用項目，得由執行單位循內部行政程序自行辦理。<br>六、同一計畫向本署及其他機關申請補(捐)助時，應於計畫項目經費申請表內，詳列向本署及其他機關申請補助之項目及金額，如有隱匿不實或造假情事，本署應撤銷該補(捐)助案件，並收回已撥付款項。<br>七、補(捐)助計畫除依本要點第 4 點規定之情形外，以不補(捐)助人事費、加班費、內部場地使用費及行政管理費為原則。<br>八、申請補(捐)助經費，其計畫執行涉及須依「政府機關政策文宣規劃執行注意事項」、預算法第 62 條之 1 及其執行原則等相關規定辦理者，應明確標示其為「廣告」，且揭示贊助機關（教育部國民及學前教育署）名稱，並不得以置入性行銷方式進行。</td><td>補助方式：部分補助【補助比率 84%】</td></tr>
<tr><td>餘款繳回方式：繳回按補助比率全數繳回</td></tr>
<tr><td colspan="4">※申請補助單位請依實際需求，自行增刪經費項目。</td></tr>
</table>

# 2026名間國中自行車活動風險管理企劃書

一、主辦單位：南投縣立名間國中

二、活動類型：

室內課程：交通安全教育、領騎職責、天氣預判與軌跡軟體、風險管理

室外課程：自行車活動。5/19 集集鎮到田中鎮。5/20 田中鎮到集集鎮。

三、 活動時間：

2026/05/19 （二）08：00-17：00，集翔租車集合，08：00 前完成報到。

2026/05/20 （三）08：00-16：00，馥御花園酒店集合，8：00 前完成出發準備。

共計 17 小時

四、活動地點：

1. 集集綠色隧道
2. 名間水力發電廠
3. 名間波蘿水綠隧道
4. 二水八堡圳公園
5. 二水謝東閔故居
6. 住宿：田中馥御花園酒店
7. 出發：田中馥御花園酒店
8. 田中小葉欖仁綠色隧道
9. 二水林先生廟
10. 竹山紫南宮
11. 竹山陳佛照廳堂(921 殘跡)
12. 集集攔河堰觀景平台
13. 集集車站

備註：

1. 分組準備景點的導覽解說內容。
2. 以指派方式挑選學員進行導覽解說。
3. 導覽解說時間約 2 分鐘。

五、指導老師領騎團隊

◎領騎：吳憲威

◎小隊長：朱英彰

◎殿後：賴建坤

六、學員組成及人數

903 班全班學生 29 人。領騎團隊與學員比大約 1：10。

七、課程目標

1. 戶外領騎領導學習、實踐與回饋

自行車領騎課程讓參與的每一位學員親身規畫自行車戶外活動路線，與成員共同分享與學習，並透過「自行車領騎」的練習，實際練習帶領自行車並實踐領導的概念，於活動結束後從團隊回饋中學習。

事前必須整合所有學習到的路線規劃知識與技能，也必須與領騎團隊討論實際帶隊時可能遇到的問題與困難。出發前與領騎團隊共同檢查自行車、人身安全配備，另外討論責任分配，在課程期間照護自己和同伴。學員透過溝通與分工學習如何有效的溝通，更進一步能夠看見團隊運作的實際狀況，並且持續改善團隊效能，領騎團隊將事先提醒體驗路線注意事項與帶隊技巧，讓學員分組擔任領騎、小隊長與殿後，學習安全帶領自行車隊伍。

2. 領騎團隊在戶外環境中彼此共同學習

期望學員學習規劃帶領路線，課程結束後彼此透過群組，討論自我實際帶隊狀況得到回饋，更

要在執行時面對時間管理、風險管理、資源分配、人員掌控等，在安全無虞的情況下有完全的決策權，同時當然也須承擔決策後的結果，並透過討論檢視整個過程來學習。除了擔任領騎，學員也必然經歷被領導者的過程，透過領導與被領導之間的角色轉換，可以站在不同的位置去思考，看見自己所處的位置是否會有行為表現上的差異或是一致。

3. 友善環境作為實踐(Leave No Trace)

無痕山林(Leave No Trace, 以下稱 LNT)在整個戶外的課程貫穿了所有課程概念，除了向彼此之間學習外，也向大自然學習，並且友善我們生存的土地，也給予在環境遊憩上負責任的態度在戶外環境中學習，在過程中也能夠學習到對於環境傷害最小的方式，對於友善環境的意識能夠轉移到日常生活中。

重視 Leave No Trace，不僅僅在戶外該遵守，更該將 Leave No Trace 的精神內化成為自我品德。例如：重複利用資源、減少浪費資源。將無痕山林再進化成無痕運動，時時刻刻在日常生活中實踐。

八、領騎團隊必備能力

◎基礎路線規劃能力

◎安全帶隊能力

◎團隊帶領技巧與導覽能力

九、參與者健康狀況(活動前兩個月調查完畢，以下為範例)

| 姓名 | 特殊健康狀況 | 應對策略 | 緊急聯絡人 | 聯絡方式 |
|---|---|---|---|---|
| 曹小理 | 氣喘 | 自備支氣管擴張劑<br>（裝備檢查時必備） | 曹惟大 | 0987654321 |
| | | | | |

十、參與者行前準備

1. 技能

學生需要安全騎乘自行車技能。

2. 車輛

可以準備個人能變速的自行車，也可請指導老師吳憲威協助租借自行車。

3. 知識

需要擁有並且能夠遵守基本交通安全概念。

4. 人身安全配備

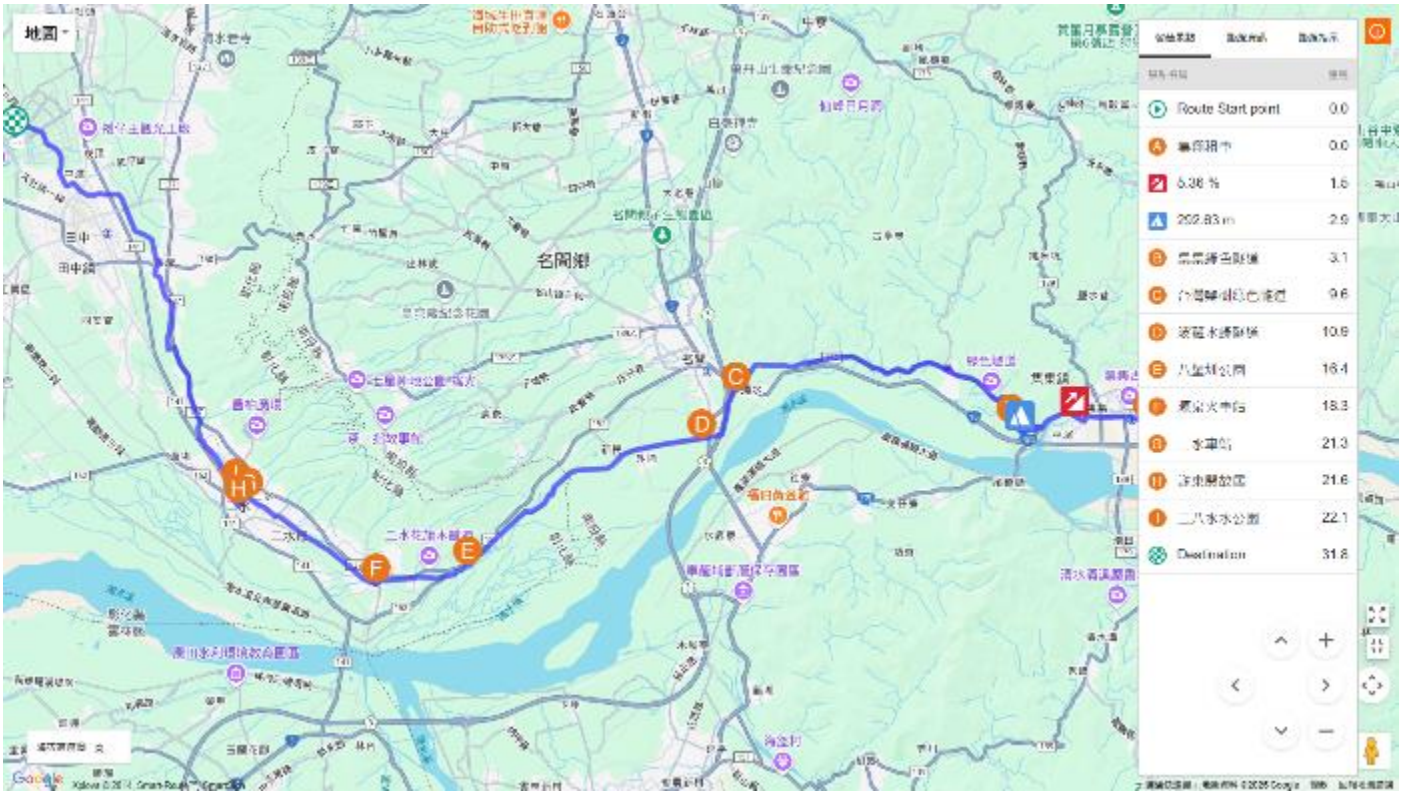
必備個人安全帽、水壺架、自行車專用水壺，另建議手套、車衣褲、太陽眼鏡與綁帶。

5. 資訊能力

能有基礎電腦軟體與手機 APP 操作能力。

十一、2026 名間國中自行車活動路線概述與地圖

| 20260519 戶外 2-3 路線第一天 | |
|---|---|
| Xplova 版<br>https://www.xplova.com/tw/route/C83D75BD-7A70-6F35-A2FC-9C1B763A237C | Velodash 版<br>https://client.app.velodash.co/event/viewer/cfdbb4c0-2045-11f0-9e8a-b1273d87110d |




※內容填寫注意事項：**路勘後請標示-危險路段/危險路口/補水點/補給點-讓團隊工作人員清楚**

20260519 戶外 2-3 路線第一天

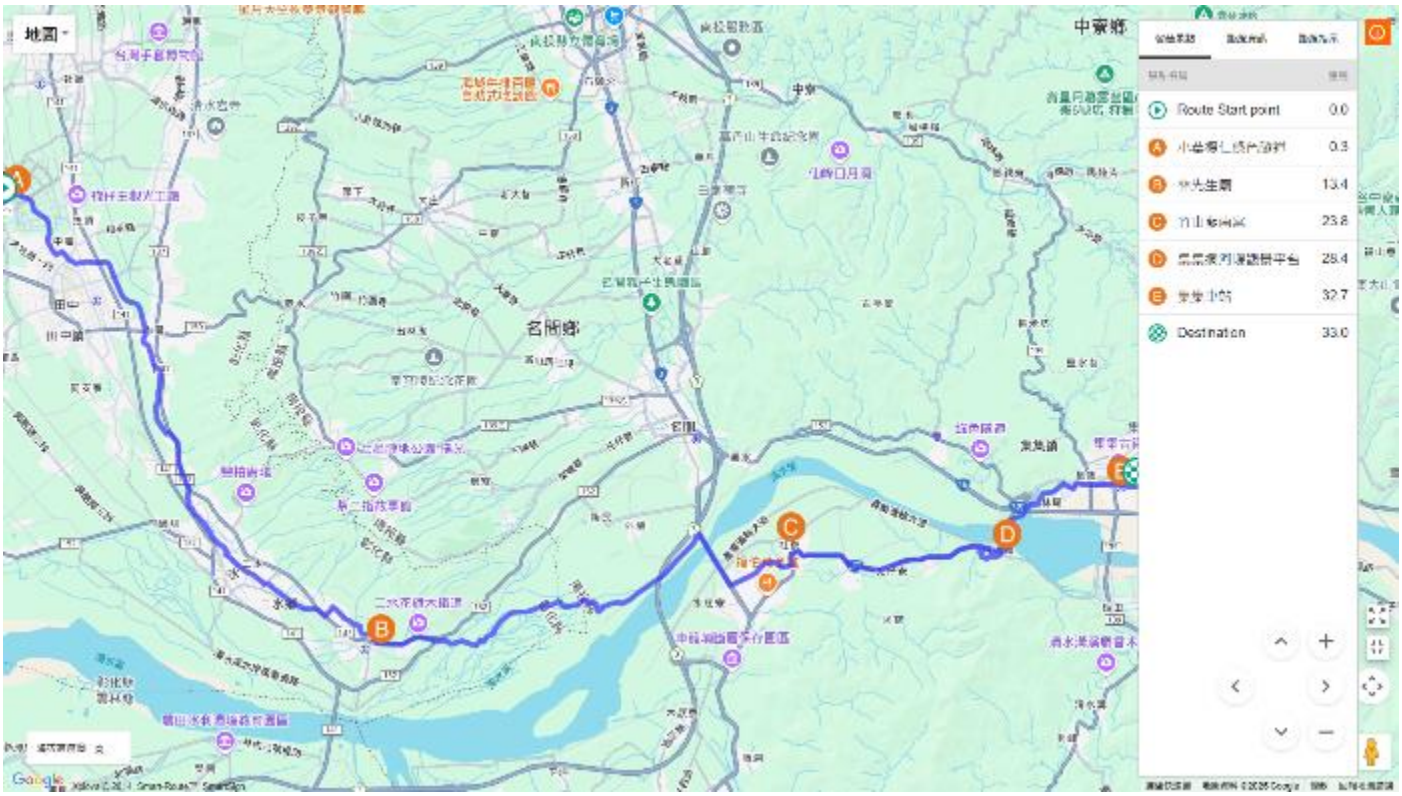
| 預估時間 | 地標/路段說明 | 注意事項 | 備註<br>里程/海拔高度 |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| 0800-0850 | **集翔租車** | 交管過馬路<br>對面空地檢查並熟悉車輛<br>出發前安全宣講<br>檢視人身安全裝備<br>動態暖身 | 0K/231M |
| | 左轉民生路 | 交管二人 | 0.3K |
| | 左轉林尾路 | 交管二人 | 1.2K |
| | 右轉山腳巷 | 標兵一人 | 1.3K |
| | 右轉集集綠色隧道 | 標兵一人 | 2.2K |
| 0920-0940 | **第一景點集集綠色隧道(隘寮里停車場)** | 兩分鐘導覽介紹<br>組別給予回饋<br>拍照 | 5.9K/219M |
| | 右轉小路 | 標兵一人 | 7.8K |
| | **下陡坡提醒** | 1、再次測試煞車<br>2、保持安全距離<br>3、固定隊伍順序<br>4、依安全距離放行<br>5、慢速下坡 | 9K |
| | 右轉小路 | 標兵一人**提醒減速並注意來車** | 9.3K |
| 0955-1010 | **第二景點名間水力發電廠** | 兩分鐘導覽介紹<br>組別給予回饋<br>拍照 | 9.5K/164M |
| | 右轉小路 | 標兵一人 | 9.7K |
| | 進入台灣欒樹綠色隧道 | **危險路口，交管二人**<br>依號誌快速牽車過馬路 | 9.9K |
| | 直行新民巷 | 交管一人<br>依號誌快速牽車過馬路 | 11.2K |
| 1020-1030 | **第三景點波蘿水綠隧道** | 拍照 | 11.3K/154M |
| | 右轉後左轉小路 | 標兵一人 | 14.6K |
| | 左轉小路 | 交管一人 | 15.2K |
| 1050-1110 | **第四景點八堡圳公園** | 兩分鐘導覽介紹<br>組別給予回饋<br>拍照 | 16.8K/118M |
| | 小路左轉後右轉 | 交管一人 | 17.1K |
| | 右轉後左轉二水鐵道追風線 | 交管一人 | 17.9K |
| | 左轉後右轉英義路 | 交管一人 | 18.6K |
| | 地下通道 | 提醒牽車通過 | 18.7K |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 左轉後右轉惠民路 | 交管一人 | 21K |
| | 左轉光文路 | 交管一人 | 21.7K |
| 1140-1300 | **午餐二水老街** | 依組別行動<br>自行管理並停妥自行車<br>注意交通安全與集合時間 | 21.9K/81M |
| 1300-1320 | **第五景點謝東閔故居** | 兩分鐘導覽介紹<br>組別給予回饋<br>拍照 | 22K/81M |
| | 右轉員集路四段 | 標兵一人 | 22.1K |
| | 右轉光進路 | 標兵一人 | 22.4K |
| | 通過鐵軌 | 依管制通行，垂直通過鐵軌 | 22.6K |
| | 左轉小路 | 交管一人 | 22.6K |
| | 左轉小路 | 交管一人 | 22.8K |
| 1330-1430 | **董坐石硯藝術館臺灣工藝之家**<br>**(預備景點，需要預約)** | 事先約定導覽<br>學生完成 4F 學習單<br>拍照 | 23.2K/75M |
| | 左轉山腳路三段 | 交管二人 | 24.1K |
| | 左轉小路 | 交管二人 | 25.6K |
| | 右轉八堡一圳 | 標兵一人 | 25.8K |
| | 右轉中南路二段 | 標兵一人 | 27.5K |
| | 左轉小路 | **危險路口，交管二人** | 27.6K |
| | 左轉小路 | 標兵一人 | 27.7K |
| | 左轉站區路二段 | 交管一人，依號誌通過 | 31.9K |
| 1520 | **住宿馥御花園酒店** | 安排自行車與行李<br>活動心得分享與回饋<br>提醒隔天集合時間與行程<br>通報平安 | 32.3K/41M |

第一天 33 公里，爬升 62 公尺

| 20260520 戶外 2-3 路線第二天 | |
|---|---|
| Xplova 版<br>https://www.xplova.com/tw/route/BFA7AF87-F6FC-FB85-0600-399A5E5FB287 | Velodash 版<br>https://client.app.velodash.co/event/viewer/f18c2ae0-2046-11f0-941a-8df6390b0727 |




※內容填寫注意事項：**路勘後請標示-危險路段/危險路口/補水點/補給點-讓團隊工作人員清楚**

20260520 戶外 2-3 路線第二天

| 預估時間 | 地標/路段說明 | 注意事項 | 備註<br>里程/海拔高度 |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| 0800-0830 | **馥御花園酒店** | 檢查車輛<br>出發前安全宣講<br>檢視人身安全裝備<br>動態暖身 | 0K/41M |
| | 右轉魚寮橫巷 | 標兵一人 | 0.3K |
| 0830-0840 | **景點一小葉欖仁綠色隧道** | 拍照 | 0.3K |
| | 左轉小路後右轉山腳路三段 | 標兵一人 | 6.7K |
| | 右轉八堡一圳小路 | 標兵一人 | 8K |
| | 右轉光進路 | 依管制通行，垂直通過鐵軌 | 9.5K |
| | 左轉光聖巷 | 交管一人 | 9.6K |
| | 左轉惠民路 | 交管二人 | 10.1K |
| | 左轉小路後右轉自行車道 | 交管二人 | 10.5K |
| | 左轉小路 | 交管一人 | 11.4K |
| | 左轉大園巷 | **危險路口，交管二人** | 11.9K |
| | 右轉月眉巷 | | 13.4K |
| 0940-1000 | **景點二林先生廟** | 過馬路，交管二人<br>兩分鐘導覽介紹<br>組別給予回饋<br>拍照 | 13.4K/104M |
| | **二水黑泥田拔河(預備景點)** | 需要預約<br>有趣的泥田拔河<br>需準備換洗衣物 | |
| | 右轉水森路 | 標兵一人 | 14.5K |
| | 左轉小路 | 依號誌通過 | 14.6K |
| | 右轉小路 | 標兵一人<br>鄉間小路岔路多，必須注意團隊是否跟上 | 14.8K |
| | 左轉小路 | 交管一人 | 15K |
| | 右轉小路 | 標兵一人 | 15.2K |
| | 左轉小路 | 標兵一人 | 15.5K |
| | 左轉小路 | 標兵一人 | 15.9K |
| | 左轉小路 | 標兵一人 | 16K |
| | 右轉小路 | 標兵一人 | 16.5K |
| | 左轉小路 | 標兵一人 | 18.5K |
| | 右轉小路 | 標兵一人 | 19K |
| | 左轉小路 | 標兵一人 | 19.2K |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 右轉名竹大橋 | 交管一人<br>**危險路段，提醒所有人一路前進並且注意大車** | 21K |
| | 左轉水尾巷 | 依號誌通過 | 22.2K |
| | **社寮渡船朾(預備景點)** | 可以搭配永濟義渡碑介紹<br>腹地狹小，依情況決定是否停留 | 23.1K |
| | 左轉集山路一段 | 交管二人 | 23.6K |
| | **社寮敬聖亭（預備景點）** | | 23.7K |
| | 左轉大公街 | 交管二人 | 23.8K |
| | 左轉小路 | 交管一人 | 23.9K |
| 1130-1300 | **第三景點竹山紫南宮**<br>**午餐** | 兩分鐘導覽介紹<br>組別給予回饋<br>拍照<br>依組別行動<br>自行管理並停妥自行車<br>注意交通安全與集合時間 | 24 K/174M |
| | 左轉小路 | 交管一人 | 24.1K |
| 1305-1325 | **第四景點竹山陳佛照廳堂(921殘跡)** | 兩分鐘導覽介紹<br>組別給予回饋<br>拍照 | 24.3K/176M |
| | 左轉集山路一段 | 交管二人<br>**轉彎危險路口，牽車通過或往前牽行後找到安全處才過馬路** | 24.3K |
| | 右轉小路 | 標兵一人 | 28.1K |
| 13500-1410 | **第五景點集集攔河堰觀景平台** | **爬坡，提醒變輕檔以及安全下車**<br>兩分鐘導覽介紹<br>組別給予回饋<br>拍照 | 28.8K/240M |
| | 右轉集山路一段 | 標兵一人 | 29.5K |
| | 右轉林尾路 | 標兵一人 | 30.9K |
| | 左轉小路 | 交管二人，提醒路段狹小 | 31.2K |
| | 右轉小路 | 標兵一人 | 31.4K |
| | 右轉山腳巷 | 標兵一人 | 31.9K |
| | 左轉集集街 | 交管二人 | 32.1K |
| | 右轉集集街 | 交管一人 | 32.4K |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 左轉小路 | 交管一人 | 32.6K |
| | **集集大樟樹(預備景點)** | 右轉初中街 | 33.2K |
| 1420-1440 | **第六景點集集車站** | 兩分鐘導覽介紹<br>組別給予回饋<br>拍照 | 33.6K/228M |
| 1450-1500 | 集翔租車 | 確認車輛後還車<br>確認拿走所有個人物品 | 34K/231M |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 區間 2914 ( 車埕 → 二水 ) | 15:18 | 15:36 | 17 分 | - | ^ | $ 15 | $ 8 | $ 8 |

詳細資訊

| 車種車次 (始發站 → 終點站) | 出發 | 往 | 抵達 | 經由 | 備註 |
|---|---|---|---|---|---|
| 區間 2914 ( 車埕 → 二水 ) | 15:18 集集 | → | 15:36 濁水 | - | 每日行駛。※配合集集線隧道及邊坡改善工程施工，本公司濁水站至車埕站間路線停駛，改以公路客運接駁並新增公路停靠站【生物多樣性研究所/軍史公園】(15:10開)。 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1518 集集發車，1536 到濁水 | | | |
| 1540-1600 | 濁水車站 | 確認拿走所有個人物品<br>組別給予回饋<br>拍照<br>指導老師回饋<br>引導各領騎團隊反思<br>通知家長與學校活動安全結束 | |

第二天 34 公里，爬升 232 公尺

## 十二、緊急聯絡電話

| 編號 | 警察機關 | 地址 | 電話 |
|---|---|---|---|
| 1 | 隘寮派出所 | 552 南投縣集集鎮龍泉巷 25 號 | 0492781064 |
| 2 | 源泉派出所 | 530 彰化縣二水鄉員集路一段 410 之 1 號 | 048792374 |
| 3 | 田中派出所 | 520 彰化縣田中鎮斗中路一段 6 號 | 048742051 |

| 編號 | 醫療機關 | 地址 | 電話 |
|---|---|---|---|
| 1 | 竹山秀傳醫院<br>心導管｜微創手術 | 557 南投縣竹山鎮集山路二段 75 號 | 0492624266 |
| 2 | 員林基督教醫院 | 510 彰化縣員林市莒光路 456 號 | 048381456 |
| 3 | 彰化基督教醫院 | 500 彰化縣彰化市南校街 135 號 | 047238595 |

| 編號 | 計程車行 | 地址 | 電話 |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 集集計程車招呼站 | 552 南投縣集集鎮民權路 442 號 | 0492760099 |
| 2 | 黃子鑒個人計程車行 | 551 南投縣名間鄉員集路 63 之 2 號 | 0988399764 |
| 3 | 三億計程車行 | 520 彰化縣田中鎮斗中路一段 443 巷 64 號 | 0966321858 |

| 編號 | 自行車行 | 地址 | 電話 |
|---|---|---|---|
| 1 | 集翔租車 | 552 南投縣集集鎮民權路 430 號 | 0911552756 |
| 2 | 中興自行車行 | 551 南投縣名間鄉員集路 110 號 | 0492732315 |
| 3 | 福成車行 | 530 彰化縣二水鄉員集路四段 41 號 | |
| 4 | 耀駿自行車 | 520 彰化縣田中鎮中正路 189 號 | 048740782 |

十三、　裝備清單(自行車裝備)

# 領騎人員裝備清單

| 領騎工作裝備 | | |
|---|---|---|
| 項次 | 品　　名 | 備　　註 |
| 1 | 哨子 | |
| 2 | 無線電 | |
| 3 | 急救包 | 後詳 |
| 4 | 修車工具 | 後詳 |
| 5 | 單車備品 | 後詳 |
| 6 | 手機 | |
| 7 | 紙/筆 | 電子型式可 |
| 8 | 地圖 | 電子版本可 |
| 9 | 相機 | 任務需求 |

| 騎士人身部件 | | |
|---|---|---|
| 項次 | 品　　名 | 備　註 |
| 1 | 安全帽 | |
| 2 | 眼鏡/墨鏡 | |
| 3 | 手套 | |
| 4 | 車衣/排汗衣 | |
| 5 | 車褲 | |
| 6 | 鞋 | |
| 7 | 背包/腰包 | |
| 8 | 雨衣/雨帽 | |
| 9 | 小帽/頭巾 | 個人需求 |

| 急救包 | | |
|---|---|---|
| 項次 | 品　　名 | 備　　註 |
| 1 | 生理食鹽水 | 必備 |
| 2 | 棉花棒 | 必備 |
| 3 | OK 繃 | 必備 |
| 4 | 敷料 | 非必備 |
| 5 | 人工皮 | 非必備 |
| 6 | 葯膏 | 非必備 |
| 7 | 止痛葯 | 非必備 |

| 修車工具 | | |
|---|---|---|
| 項次 | 品　　名 | 備　　註 |
| 1 | 六角扳手一套 | |
| 2 | 螺絲起子一套 | |
| 3 | 挖胎棒一組 | |
| 4 | 打氣筒/壓縮氣瓶 | |
| 5 | 打鏈器 | |
| 6 | 補胎片/補胎膠水 | |
| 7 | 工作手套 | 個人需求 |

| 單車備品 | | |
|---|---|---|
| 項次 | 品　　名 | 備　註 |
| 1 | 備胎 | 尺寸要對 |
| 2 | 快扣 | 規格要對 |
| 3 | 煞車來令片 | 非必備 |
| | | |
| | | |

| 隨車配備 | | |
|---|---|---|
| 項次 | 品　　名 | 備　註 |
| 1 | 前/後燈 | |
| 2 | 碼錶/碼錶座 | |
| 3 | 水壺架/水壺 | |
| 4 | 工具袋 | |
| 5 | 手機架 | |

十四、風險管理矩陣

# 風險管理矩陣

| 活動型態：自行車 | | | 活動地點：日月潭環潭自行車道 | | | 活動日期：2024/08/11 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 項目 | 潛在危險因素（困難/危險） | 可能的風險後果（可能引發的意外、傷害或損失） | 風險可能性（最低為 1 最高為 5） | 嚴重程度（最低為 1 最高為 5） | 控制策略（如何移除/降低風險） | 控制後可能性及嚴重程度 | 策略是否採用 | 後續追蹤(結果、做得好與可加強部分) |
| 環境（影響活動的屬性） | | | | | | | | |
| 1 | 晴天 | 熱衰竭 | 1 | 4 | 1. 注意天氣並適當休息<br>2. 定時定量補充水分與電解質<br>3. 避開最炎熱時段騎車<br>4. 穿著輕涼快速排汗衣物<br>5. 保濕散熱巾<br>6. 做好防曬準備<br>7. 控制行進速度維持體能<br>8. 隨時觀察團員身體情況 | 1 | 是 | |
| | | 熱中暑 | 1 | 5 | | | | |
| | | 曬傷 | 4 | 1 | | | | |
| | | 脫水 | 1 | 2 | | | | |
| | | 視力受損 | 1 | 1 | | | | |
| 2 | 雨天 | 摔車 | 2 | 3 | 1. 注意天氣預報或取消活動<br>2. 檢查胎壓與胎紋<br>3. 穿著兩截式雨衣褲<br>4. 避開交通標線或人孔蓋等<br>5. 拉大跟車距離<br>6. 降低行進速度<br>7. 加裝擋泥板<br>8. 開啟前後燈警示<br>9. 適時補充水分與電解質<br>10. 大雨找安全地方遮蔽休息 | 1 | 是 | |
| | | 追撞 | 3 | 3 | | | | |
| | | 雷擊 | 1 | 5 | | | | |
| | | 寒冷 | 3 | 2 | | | | |
| | | 悶熱 | 1 | 2 | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 颱風 | 摔車 | 1 | 3 | 1. 注意天氣預報<br>2. 檢查胎壓與胎紋<br>3. 保持適當跟車距離<br>4. 降低行進速度<br>5. 適時補充水分與電解質<br>6. 適時補給與休息 | 1 | 是 | |
| | | 虛脫無力 | 3 | 2 | | | | |
| | | 抽筋 | 2 | 2 | | | | |
| 4 | 路面狀況 | 上坡抽筋 | 2 | 2 | 1. 慎重規劃路線<br>2. 維持良好身心狀況<br>3. 加強騎乘控技巧<br>4. 提高覺察路面狀況風險能力<br>5. 保持適當跟車距離<br>6. 注意天氣並適當休息<br>7. 適時補充水分與電解質<br>8. 舒緩肌肉<br>9. 殿後掌控下坡人員<br>10. 再次確認煞車系統<br>11. 再次確認人員安全事項 | 1 | 是 | |
| | | 下坡事故 | 2 | 4 | | | | |
| | | 金屬蓋 | 3 | 3 | | | | |
| | | 伸縮縫隙 | | | | | | |
| | | 高低落差 | | | | | | |
| | | 坑洞 | | | | | | |
| | | 交通標線 | | | | | | |
| | | 泥沙積水 | 1 | 2 | | | | |
| | | 尖銳物 | | | | | | |
| | | 青苔 | | | | | | |
| | | 樹枝落葉 | | | | | | |
| | | 破碎路面或施工 | | | | | | |
| 5 | 郊區交通 | 野狗(野生動物) | 2 | 3 | 1. 行前交通安全教育<br>2. 培養防衛性駕駛概念<br>3. 時時保持專注力<br>4. 提高覺察風險能力<br>5. 團員互助合作並提醒<br>6. 遵從領騎團隊指揮<br>7. 意外事件處理演練<br>8. 主動避開危險路段 | 2 | 是 | |
| | | 不遵守交通規則 | 1 | 4 | | | | |
| | | 酒駕 | 1 | 5 | | | | |
| | | 天災(如土石流) | 1 | 3 | | | | |
| | | 噴灑農藥 | 2 | 1 | | | | |
| | | 燃燒稻草 | 1 | 3 | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 市區交通 | 大車內輪差 | 2 | 5 | 1. 行前交通安全教育<br>2. 培養防衛性駕駛概念<br>3. 時時保持專注力<br>4. 提高覺察風險能力<br>5. 團員互助合作並提醒<br>6. 遵從領騎團隊指揮<br>7. 意外事件處理演練 | 3 | 是 | |
| | | 違規停車 | 3 | 3 | | | | |
| | | 突開車門 | 1 | 5 | | | | |
| | | 不遵守交通規則 | 1 | 3 | | | | |
| 7 | 船舶交通 | 碼頭地板濕滑 | 2 | 2 | 1. 提高覺察風險能力<br>2. 確認穿著適當鞋子<br>3. 專注行走與牽引<br>4. 安排人員協助上下船<br>5. 準備固定與防撞用品<br>6. 事先確認求生設備<br>7. 事先確認裝備穩妥<br>8. 準備暈船藥物，事先服用 | 1 | 是 | |
| | | 牽引坡度太陡 | 1 | 2 | | | | |
| | | 連接道間隙 | 1 | 2 | | | | |
| | | 上船時間隙 | 3 | 3 | | | | |
| | | 自行車碰撞 | 3 | 1 | | | | |
| | | 人員落水 | 1 | 4 | | | | |
| | | 裝備落水 | 2 | 1 | | | | |
| | | 身體不適 | 2 | 2 | | | | |
| 設備（影響活動的資源） | | | | | | | | |
| 1 | 自備自行車 | 傳動系統 | 1 | 3 | 1. 行前基本維修教學<br>2. 行前提醒保養車輛<br>3. 行前尋求車店協助<br>4. 培養責任感<br>5. 選擇適合的車種<br>6. 出發前務必做基本確認<br>（煞車、變速、輪組、龍頭） | 1 | 是 | |
| | | 煞車系統 | | | | | | |
| | | 變速系統 | | | | | | |
| | | 快拆系統 | | | | | | |
| | | 轉向系統 | | | | | | |
| | | 外觀與配件檢查 | | | | | | |
| 2 | 人身安全 | 安全帽 | 2 | 5 | 1. 行前交通安全教育<br>2. 正確配戴安全帽教學 | 1 | 是 | |
| | | 專用水壺 | 2 | 4 | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 鞋帶 | 2 | 2 | 3. 檢查任何可能掉落物<br>4. 檢查任何可能捲入物 | | | |
| | | 褲腳 | 1 | 1 | | | | |
| | | 太陽眼鏡 | 1 | 3 | | | | |
| 3 | 租賃車 | 五大系統<br>安全檢查 | 2 | 2 | 1. 請租賃業者提供檢查項目清單，並簽名以示負責<br>2. 取車者立即檢查五大系統<br>3. 請業者多準備備用車 | 1 | 是 | |
| 人員（影響活動的屬性） | | | | | | | | |
| 1 | 未準備<br>合適衣物 | 熱衰竭或熱中暑 | 1 | 5 | 1. 行前提供裝備檢查表<br>2. 衣著材質教學<br>3. 提供晴天、雨天穿著建議<br>4. 提供防曬措施建議<br>5. 減少大腿內側多餘脂肪<br>6. 塗抹防擦膏 | 1 | 是 | |
| | | 燒襠 | 2 | 1 | | | | |
| | | 曬傷 | 3 | 1 | | | | |
| | | 寒冷或悶熱 | 2 | 2 | | | | |
| 2 | 未準備<br>個人安全裝備 | 腦部傷害 | 2 | 5 | 1. 必備安全帽<br>2. 有安全帽才允許參與活動<br>3. 必備專用水壺與水壺架<br>4. 收好鞋帶、綁好褲管<br>5. 配戴手套、太陽眼鏡<br>6. 穿硬底運動鞋或溯溪鞋 | 1 | 是 | |
| | | 手腕傷害 | 1 | 1 | | | | |
| | | 腳部傷害 | 2 | 2 | | | | |
| | | 摔車受傷 | 2 | 3 | | | | |
| | | 視力受損 | 1 | 1 | | | | |
| 3 | 未準備<br>補給與藥品 | 低血糖 | 1 | 2 | 1. 準備個人補給品<br>2. 專用水壺裝滿水<br>3. 準備個人藥品<br>4. 出發前檢查 | 1 | 是 | |
| | | 脫水 | 1 | 3 | | | | |
| 4 | 未維持<br>最佳車況 | 摔車 | 1 | 3 | 1. 簡易維修教學<br>2. 簡易保養教學<br>3. 出發前檢查 | 1 | 是 | 1. |
| | | 機械故障 | 1 | 2 | | | | |
| | | 物品掉落 | 1 | 3 | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 未維持<br>健康身心狀況 | 意外事故 | 2 | 3 | 1. 基礎體能鍛鍊教學<br>2. 基礎運動修護教學<br>3. 活動前應充分休息<br>4. 觀察夥伴身心狀況<br>5. 出發前暖身運動 | 2 | 是 | |
| | | 團隊不和諧 | 2 | 2 | | | | |
| | | 運動傷害 | 2 | 2 | | | | |
| 6 | 未具備<br>基本騎乘技巧 | 騎姿不良 | 1 | 1 | 1. 基礎騎行姿勢教學<br>2. 變速系統教學<br>3. 提醒煞車注意事項<br>4. 提醒過彎注意事項 | 2 | 是 | |
| | | 不會變速 | 1 | 2 | | | | |
| | | 未注意煞車 | 2 | 3 | | | | |
| | | 不會過彎 | 1 | 3 | | | | |
| 7 | 忽略安全騎車 | 放單手或雙手 | 2 | 3 | 1. 安全騎車教學<br>2. 行前交通安全教育<br>3. 案例分享<br>4. 領騎團隊掌控團員<br>5. 立即提醒要求改進 | 3 | 是 | |
| | | 蛇行騎車 | 1 | 3 | | | | |
| | | 並排騎車 | 3 | 2 | | | | |
| | | 過彎超車 | 2 | 4 | | | | |
| | | 競速行為 | 2 | 3 | | | | |
| | | 跟車太近 | 2 | 2 | | | | |
| 8 | 缺乏風險意識 | 忽略交通號誌 | 2 | 5 | 1. 隨時保持交通狀況警覺<br>2. 隨時注意路面狀況<br>3. 學習並掌握天氣資訊<br>4. 觀察並關懷團員<br>5. 領騎團隊主動提醒團員<br>6. 依計畫行程進行活動 | 2 | 是 | |
| | | 忽略路面狀況 | 2 | 3 | | | | |
| | | 忽略天氣狀況 | 1 | 2 | | | | |
| | | 忽略團員狀況 | 2 | 2 | | | | |
| | | 忽略時間管控 | 1 | 1 | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 領騎團隊不和諧 | 活動延誤或終止 | 1 | 3 | 1. 慎選團隊組成<br>2. 行前團隊了解活動流程<br>3. 行前團隊會議討論<br>4. 學習傾聽與尊重<br>5. 學習有效溝通技巧<br>6. 活動進行中隨時溝通<br>7. 不在團員面前衝突<br>8. 活動中或後及時討論修正<br>9. 領騎團隊日誌<br>10. 備用領騎團隊 | 1 | 是 | |
| 10 | 不會處置意外事故 | 活動延誤或終止 | 2 | 3 | 1. 安全交通管制並拍照<br>2. 安全安置所有團員<br>3. 確認傷勢並基礎急救處置<br>4. 指定人員通報警方或救護車<br>5. 指定人員跟隨就醫<br>6. 掌握傷者情況後聯絡家屬<br>7. 就醫單據或證明<br>8. 事後理賠申請<br>9. 傷者所有裝備處置<br>10. 決斷活動是否繼續<br>11. 縮短行程或使用備用路線 | 2 | 是 | |
| 11 | 迷路 | 活動延誤或終止 | 1 | 2 | 1. 領騎團隊隨時確認人數<br>2. 確認學員正確安裝路線 APP<br>3. 準備行動電源<br>4. 確認手機可以正常導航<br>5. 詢問當地人或商家路線<br>6. 撥打 110 求援 | 1 | 是 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 12 | 領騎團隊狀況 | 身心狀況 | 1 | 2 | 1. 基礎體能鍛鍊<br>2. 活動前應充分休息<br>3. 覺察自我身心狀況<br>4. 出發前暖身運動<br>5. 安排替補領騎人員 | 1 | 是 | |
| | | 出差或請假 | 1 | 1 | | | | |
| | | 意外狀況 | 1 | 3 | 1. 事先演練領騎團隊意外狀況<br>2. 事先安排替代領騎團隊<br>3. 安全交通管制並拍照<br>4. 安全安置所有團員<br>5. 確認傷勢並基礎急救處置<br>6. 指定人員通報警方或救護車<br>7. 指定人員跟隨就醫<br>8. 掌握傷者情況後聯絡家屬<br>9. 就醫單據或證明<br>10. 事後理賠申請<br>11. 傷者所有裝備處置<br>12. 決斷活動是否繼續<br>13. 縮短行程或使用備用路線 | 1 | 是 | |
| 13 | 家屬 | 意外事件處置與安撫 | 2 | 3 | 1. 連絡家屬再次確認學員身心狀況，掌握正確就醫資訊<br>2. 工作人員陪同學員就醫並回報<br>3. 事後追蹤與主動關懷 | 2 | 是 | |

十五、緊急狀況處理

◎應變計畫：以最安全的方式帶領活動進行

1.　出發依據

主要為中央氣象局、主管機關(含警政署、國家公園及相關管理單位)、公路局及當地相關單位所發布之相關訊息。若出發前，上述各單位針對活動區域發布下列訊息其中之一，則進行備案或取消課程。

1-1 出發前連續三日累積雨量達 500 毫米。

1-2 出發前一日發布陸上颱風警報。

1-3 預報出發當日有超大豪雨特報(24 小時累積雨量達 350 毫米以上)。

1-4 主管機關發布停止相關戶外活動訊息。

1-5 公路局發布交通中斷(道路有坍方或受損)，無法進入該區域。

1-6 出發前一日下午 3 時，研判相關氣象資訊與道路管理相關單位，若當地氣候不佳或交通中斷。

◎若發生上述情況，備案如下：

備案一：風雨太大，更改日期

備案二：若雨勢不大仍可出發，學習雨天帶領騎行。

雨天騎行注意事項

一、清晰的視野：

1、透明鏡片或變色片，更好的是黃色鏡片。

2、有帽沿的安全帽。

二、保暖措施(視個人需求決定)：

1、浴帽。

2、兩截式雨衣。

3、水陸兩用涼鞋或防水鞋。

4、防滑或防水手套。

5、穿搭：內層吸濕排汗，中層保暖，外層防水。避免棉質衣物。

6、魔鬼氈綁帶或橡皮筋。

三、路面與輪胎：

1、注意標線、金屬孔蓋。

2、深刻胎紋，稍降胎壓。

3、煞車檢查。

四、騎行注意

1、留意路面狀況。

2、保持安全距離。

3、慢速過彎不壓車。

4、前後車燈與明亮服飾。

2.　團員意外受傷處理要領

2-1 最先機制-領騎確認團隊工作人員誰最先發現者是否需要交管人力協助？迫切需要立即調度人馬

-離受傷現場最近者支援，避免二次傷害。

2-2 領騎要求通報團員受傷意識情況

a. 倒臥或側臥昏迷不省人事有呼吸脈搏-維持現狀-切勿翻身容易傷頸椎神經

b. 仰躺昏迷不省人事而且沒有呼吸脈搏-徵求會做 CPR 者急救

c. 有意識但手腳不能動彈無法移動-維持現狀避免骨折移動後更嚴重(危險道路則需移動)

d. 有意識且手腳能動彈-立即小心移動身體至路旁。

2-3 確認傷勢

a. 嚴重出血-盡可能按壓傷口止血-需要就醫縫合

b. 心肌梗塞-鬆開衣物詢問傷者隨身是否帶舌下甘片-立即服用

c. 小擦傷-先用水壺水清洗傷口/輔以棉花棒，其次以生理食鹽水清洗潤濕傷口，當天經常性使用生理食鹽水保持傷口濕潤。切勿包紮導致後續不透氣潰爛，並提醒晚上洗澡時受傷部位勿碰水，傷口癒合較快。

2-4 提醒現場工作人員立即電召 119 救護車與報警(交通意外事故)

a.說明發生時間/地點明顯辨識位置（有衛星導航儀-報出座標位置，或是電線桿編號）

b.當事人受傷狀況詳盡描述

c.詢問救護車來前如何協助傷者

d.救護車可能抵達時間

e.報案者姓名電話。

f.請對方複誦再次確認

2-5 發生意外時，領騎須適時提醒就近工作人員拍照記錄（拍傷口、人、受傷明顯地標位置）

2-6 領騎安頓團員到安全位置，馬上趕到事發現場掌握現狀。

2-7 立即指派工作人員隨救護車照顧傷者、並確認救護車送達醫院名稱位置。

2-8 聯絡支援載運傷者與隨救護車照顧工作人員自行車與裝備。

2-9 聯絡傷者緊急聯絡家屬-告知傷者狀況與會合醫院地點、隨救護車照顧傷者工作人員電話。

2-10 會合團隊轉告全體團員傷者狀況，並提醒注意安全接續騎車（若受傷團員嚴重，徵詢全體團員意見再接續騎車)。

2-11 保持與隨救護車照顧工作人員聯繫，掌握傷者最新動態。

2-12 後續訪視與慰問傷者並協助處理保險事宜。

3. 課程中遇特殊狀況

3-1 若在課程進行中遭遇惡劣天候、天災、人員意外、重大傷病等，視狀況由領騎處理，並在第一時間聯絡留守人員：

a.停止前進：待在原地，等待狀況解除後繼續前進或撤退。

b.直接撤退：依原路或撤退路線回到學校。

c.直接對外呼救：透過各種方式聯絡支援單位。

3-2 遲歸、無法準時回校：

a. 檢視隊伍狀況，並確認後續行程，是否需要支援車或叫計程車接駁學員。

b. 若確認無法聯絡隊伍消息，在 2026/5/20，19:00 前不須對外發佈消息，超過時間則由留守人員通知相關單位支援。

3-3 後援計劃：

發生任何緊急事件，領騎應於第一時間通知留守人員並報告最新狀況，若無法取得聯繫，則向下列後援單位請求支援。

a. 手機直撥 110 或 119

4. 受傷事故分級與處理

4-1 重度受傷：有立即生命危險

a. 心跳或呼吸停止

b. 意識不清或抽搐

c. 呼吸困難

d. 休克，嘴唇發白或發紫

e. 持續胸痛

f. 毒蛇咬傷

4-2 中度受傷：無立即生命危險，但延遲處理可能導致永久傷殘

a. 骨折

b. 導致行動障礙的肢體傷害

c. 嚴重頭／腹／腰／背痛

d. 開放性傷口

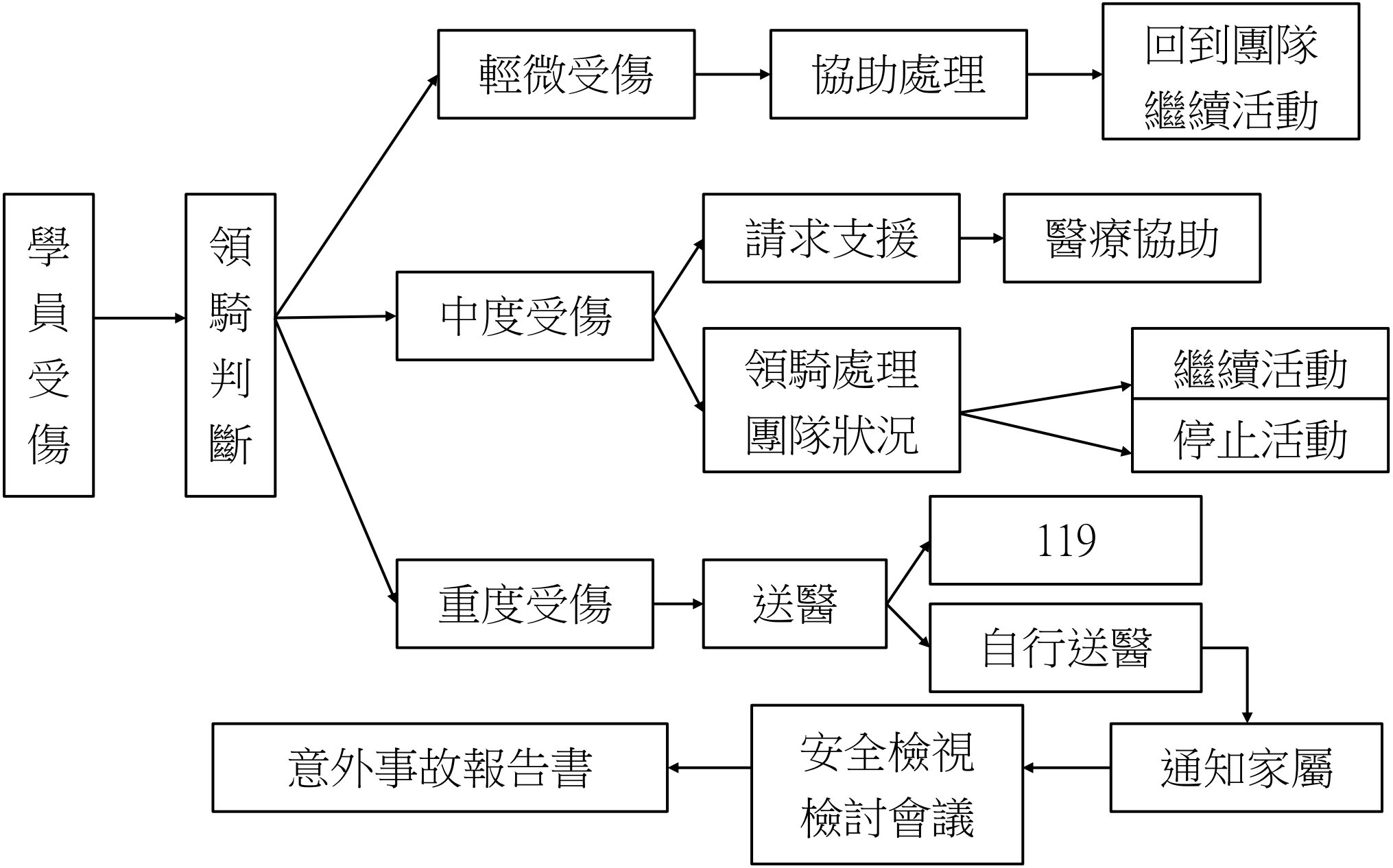
4-3 輕微受傷

a. 不至於影響正常活動之輕微頭／腹／腰／背痛或腹瀉

b. 感冒症狀

c. 輕微擦傷、鈍傷或肌肉痠痛

5. 緊急處理表


學員受傷
領騎判斷
輕微受傷
協助處理
回到團隊繼續活動
中度受傷
請求支援
醫療協助
領騎處理團隊狀況
繼續活動
停止活動
重度受傷
送醫
119
自行送醫
通知家屬
安全檢視檢討會議
意外事故報告書

附件一、參加同意書

# 2026 名間國中自行車活動參加同意書

本人：_____（姓名請以正楷書寫）與監護人：_____接受 2026 名間國中自行車活動。

本人瞭解此次課程採取「自發性選擇挑戰（Challenge by Choice）」的理念，本人選擇參與，並同時意尊重他人相同的決定。本人同意參與活動過程中，不貶低、漠視或輕視團隊中的任何一位成員，而且，本人也同意支持他人、為了自己或團隊益處給予與接受正面及負面的回饋。

本人已瞭解如有任何生理上的限制、疾病，包括：頭頸部、背部、心臟疾病、最近動過的手術或懷孕等，都需要在身體健康調查表中確實填寫，並有主動告知領騎團隊的責任。

本人瞭解並接受參加 2026 名間國中自行車活動時可能帶來的人身及財物風險。本人同意在參加課程的期間，遵照領騎團隊所有的安全指示，並聲明若因未遵照指示及遵照正常操作所帶來的傷害，概與領騎團隊無關。此外，本人若在活動期間發生意外或導致疾病，本人與家屬同意接受戶外緊急醫療照顧。

| | | | |
|---|---|---|---|
| 學員姓名 | | | |
| 生　　日 | | 身分證號 | |
| 學員電話 | | 學員血型 | |
| 緊急連絡人 | | 緊急連絡人電話 | |

1、內容：學習路線規劃軟體，以及交通安全教育與自行車安全教育，學習和諧與安全帶領自行車隊進行活動。學員必須繳交參加同意書後才可參加自行車活動。
2、保險：學生平安保險。如有需要，請自行額外加保旅平險。

根據上述，本人：_____（姓名請以正楷書寫）與監護人：_____

□同意參加 2026 名間國中自行車活動

□不同意參加 2026 名間國中自行車活動

填表日期：　　年　　月　　日

附件二、身體健康調查表

# 2026 名間國中自行車活動身體健康調查表

請仔細閱讀以下問題，並在「是」或「否」的空格打勾。回答「是」請加註日期。請特別注意「是」「否」的狀況並非無法參加行程的依據。若指導老師對您的調查表有任何問題，會再與您聯繫，謝謝。

Copyright © 謝智謀 All rights reserved

【第一部份】基本資料

姓名：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ 性別：□男 □女 年齡：＿＿＿ 血型：＿＿＿

出生日期：＿＿＿ / ＿＿＿ / ＿＿＿ 身高：＿＿＿＿＿ 體重：＿＿＿＿＿

您有健康 / 意外保險 嗎？ □否 □是，請寫出保險公司的名稱：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

緊急連絡人姓名/關係：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿，緊急連絡人電話: ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

【第二部分】醫療紀錄

1.您有任何身體上的限制或健康問題或是殘疾（暫時或永久）而使您的醫生認爲應該限制您參加 2026 名間國中自行車活動嗎？□否 □是，請說明：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

2.請問您有或曾經有…

□呼吸的問題、氣喘 □腸胃不適 □糖尿病 □心律不整 □神經方面的疾病(如：癲癇)

□暈眩或昏倒 □偏頭痛 □心臟病 □頻尿、泌尿系統的問題

□其他疾病，請說明：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

3.請問您在三年內有過任何受傷：膝蓋、髖部、腳踝、肩膀、手臂、背部受傷（包括扭傷）或手術？□否□是 怎麼發生的？發生時間？影響程度？

請說明：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

4.對蟲叮咬或蜜蜂過敏？ □否 □是，請說明：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

5.其他過敏問題？ □否 □是，請說明：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

6.對任何藥物過敏？□否 □是，請說明：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

7.曾經中暑或與熱相關的疾病？ □否 □是

8.您會在行程中攜帶何種處方或非處方用藥？ □否 □是。請說明：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

※請注意：在行程中，會攜帶急救包和非處方用藥，但不會攜帶處方用藥。參與者必須瞭解個人有需要時，需自行準備，且在不受外力支援的情況下使用處方用藥。

【第三部分】體能狀況

您經常運動嗎？

| 項　　目 | 頻　　率 | 持續時間/距離 | 等　　級 |
|---|---|---|---|
| | | | □入門 □中等程度 □競賽 |
| | | | □入門 □中等程度 □競賽 |
| | | | □入門 □中等程度 □競賽 |

※我保證以上我所填寫的內容皆為真實，並且清楚描述個人的身體狀況，而無虛偽隱匿之情。

◎請問經過評估後，您認為自己是否可以參加 2026 名間國中自行車活動？ □否 □是

本人：＿＿＿＿＿＿＿＿（姓名請以正楷書寫）與監護人：＿＿＿＿＿＿＿＿

填表日期： 年 月 日

附件三、風險管理講師簡歷

| 領騎姓名 | 吳憲威 | 性別 | 男 | 學歷 | 亞州大學休閒與管理碩士畢業 |
|---|---|---|---|---|---|
| 授課專長 | 國文領域、自行車領騎 | | | | |

資歷

1、2015 第一次自行車環島
2、2017 台灣樂活自行車協會領騎
3、2016-2024 多次一日自行車旅行
4、2017 客家電視台「喔走！48 小時」節目，四天花東自行車教練
5、2018 第二次自行車環島
6、2018 至今多次親子團
7、2018 至今失親兒福利基金會台南服務處自行車多日活動義工
8、2018 至今自行車越野郡大、丹大、司馬限林道等等；林邊溪、哈尤溪、武巴公路等等
9、2019 至今攀爬百岳
10、2019 至今南投縣名間國中自行車社團指導老師、攀岩丙級教練
11、2020-2021 教育部體育署「騎亮台灣」金門、台中、南投自行車教練
12、2021WFA 基礎野外急救訓練證照，教育部戶外風險管理初階講師
13、2022WFR 野外急救第一線反應人員證照，教育部戶外風險管理進階講師
14、2023 自行車朝聖之路：法國之路
15、2024 南投戶海中心登山講座、多校自行車講座、海洋獨木舟 L2 證照
16、2025WFR 野外急救第一線反應人員複訓

相關證照

附件四、領騎團隊責任分配說明

一、領騎職務：是隊伍行進前方的眼睛、是團隊動腦發號施令者。

1. 負責帶領團隊安全與樂趣完成社團騎車活動。
2. 總指揮要求工作團隊必要規範(小隊長、殿後)。
3. 和諧統合指導工作團隊人員-小隊長、殿後。
4. 自行車社團工作指揮與協調

a. 出發前準備：

製作路線流程、出發前檢點與會議、騎車出發集合地點-工作人員準備、社團點名、團隊說明。

b. 行進間：

行進時管控、處理跟不上團員、團員意外受傷處理、團員抽筋處理、雨天騎車、行進間變通。

c. 基本：

確實要求領騎團隊安全完成職務。

d. 完成後：

填寫領騎觀察日誌。

二、小隊長職務：是隊伍行進間的眼睛、協助領騎。

1. 掌握團員出發行進間體能狀況、並維護安全，並主動適時回報領騎。
2. 充當岔路標兵引導、交通管制-主動積極、培養團隊行進默契。
3. 隨身攜帶簡易急救包（生理食鹽水/OK 蹦/棉花棒）-即時照顧輕傷人員。
4. 隨身攜帶備胎、打氣筒、簡易維修工具-排除團隊自行車小故障、爆胎補胎。
5. 主動協助領騎。
6. 協助檢查團員自行車安全。
7. 填寫領騎觀察日誌，掌握機會練習各項工作任務，為以後當領騎暖身。

三、殿後職務：是隊伍行進後方的眼睛、協助領騎

1. 確保團隊全體人員隨隊行進-起終點、休息點到達後與出發前，主動適時回報領騎。
2. 提醒小隊長掌控行進間隊員狀況，並主動適時回報領騎。
3. 隨身攜帶急救包（生理食鹽水/貼帶）-即時照顧輕傷人員。
4. 隨身攜帶備胎、打氣筒、簡易維修工具-排除團隊自行車小故障、爆胎補胎。
5. 主動協助領騎。
6. 協助檢查團員自行車安全。
7. 填寫領騎觀察日誌，掌握機會練習各項工作任務，為以後當領騎暖身。

附件五、空白風險管理矩陣

# 風險管理矩陣

| 活動型態：自行車 | | | 活動地點：集集到田中 | | | 活動日期：2026/5/19-20 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 項目 | 潛在危險因素（困難/危險） | 可能的風險後果（可能引發的意外、傷害或損失） | 風險可能性（最低為 1 最高為 5） | 嚴重程度（最低為 1 最高為 5） | 控制策略（如何移除/降低風險） | 控制後可能性及嚴重程度 | 策略是否採用 | 後續追蹤(結果、做得好與可加強部分) |
| 環境（影響活動的因素） | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

# 風險管理矩陣

| 活動型態：自行車 | | | 活動地點：集集到田中 | | | 活動日期：2026/5/19-20 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 項目 | 潛在危險因素（困難/危險） | 可能的風險後果（可能引發的意外、傷害或損失） | 風險可能性（最低為 1 最高為 5） | 嚴重程度（最低為 1 最高為 5） | 控制策略（如何移除/降低風險） | 控制後可能性及嚴重程度 | 策略是否採用 | 後續追蹤(結果、做得好與可加強部分) |
| 設備（影響活動的資源） | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

# 風險管理矩陣

| 活動型態：自行車 | | | 活動地點：集集到田中 | | | 活動日期：2026/5/19-20 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 項目 | 潛在危險因素（困難/危險） | 可能的風險後果（可能引發的意外、傷害或損失） | 風險可能性（最低為 1 最高為 5） | 嚴重程度（最低為 1 最高為 5） | 控制策略（如何移除/降低風險） | 控制後可能性及嚴重程度 | 策略是否採用 | 後續追蹤(結果、做得好與可加強部分) |
| 人員（影響活動的屬性） | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

# 意外事故報告表

| 意外日期 | 年　　月　　日 | 意外時間 | 時　　分 | 課程總天數 ____ 第 _____ 天發生 |
|---|---|---|---|---|

| 患者資料 | 姓名 | | 年齡 | | 性別 | □男 □女 | 海拔高度：_____公尺 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

| 環境類別：(符合選項皆可選) | 地表狀態：(最多三項) | 生病種類 (最顯著) |
|---|---|---|
| □溪谷 □湖 □海洋 □郊山 □高山<br>□中級山 □懸崖 □雪地 □天然岩場<br>□很冷的環境 □人工岩場 □平原<br>□繩索體驗教育場 | □乾燥 □濕滑 □積水 □下雪 □結冰<br>□路徑 □岩石 □碎石 □泥土 □沙地<br>□不平坦地 □平地 □斜坡地 □鞍部<br>□濕地 | □腹瀉 □腹痛□過敏反應 □莫名發燒□皮膚感染 □眼睛/耳朵感染□高山反應<br>□咳嗽□上呼吸道感染□食物中毒□高溫□胃痛□尿道感染□胸痛/心臟病□心悸<br>□失溫□脫水 □噁心/嘔吐 □頭痛 □頭暈□血便 □癲癇 □氣體擠壓傷害 □氣喘□意識改變□聽覺損害 □便祕 □呼吸道阻塞□休克 □過度換氣□其他_____ |

| 事件種類：(最符合者) | 活動種類 (事件發生時參與的活動) |
|---|---|
| □受傷 □生病 □行動方式/行為 □接近疏忽 □天災/死亡事故<br>財物損失：□沒有 □有 如果有，□車輛 □器材 □其他 _____<br>是走失事件嗎？□不是 □是，第___天走失　　病人離開現場 □不是 □是 日期____<br>撤退方式？□獨自離開 □步行陪伴 □擔架搬離 □車輛 □直升機 □其他____<br>受傷者就醫？□沒有 □有(□住院 □離院)　受傷者繼續課程？□沒有 □有 日期_____ | □溯溪 □登山 □健行 □露營 □獨木舟 □海洋獨木舟 □攀樹<br>□攀岩(室內/天然) □繩索課程 □垂降 □腳踏車 □獨處 □帆船 □游泳 □煮飯<br>□跑步 □來回路程中 □其他_____ |

| 受傷種類(最顯著) | 受傷位置(最適合者) |
|---|---|
| □無□水泡 □凍傷 □溺水□燙傷<br>□墜落 □頭部受傷 □韌帶傷害<br>□壓傷/擦傷/撞傷/挫傷 □肌腱炎<br>□牙齒問題 □曬傷 □眼睛問題<br>□脫臼 □肌肉拉傷 □電擊傷<br>□骨折□穿刺傷 □咬/螫傷 □中毒 | □頭部 □臉部 □眼睛 □脖子 □肩膀<br>□口腔 □鼻子 □耳朵 □頸椎 □鎖骨<br>□上臂 □手肘 □下臂 □手腕<br>□手掌/手指 □胸部 □腹部 □上背部<br>□下背部 □髖骨 □臀部 □大腿<br>□小腿 □膝蓋 □腳踝 □腳掌/腳趾 |

導致原因 (依照最主要發生順序排列 ex:1,2,3, 1=最主要發生原因)

___ 不專心 ___失足 ___高度 ___天氣 ___過度自信 ___岩上跌倒 ___失溫 ___能見度 ___健康/能力 ___從樹上墜落 ___脫水___ 飲食 ___過勞 __曬傷 ___交通 ___在路徑上跌/滑落 ___不遵守指示 __浸水/全身泡水 ___ 能力不足 ___動物襲擊 ___過度使用的傷害 ___不當行為 ___精神狀態 ___迷路/走失 ___毒(植物/動物) ___衛生 ___落石 ___器材 ___鬆動地表

敘述：敘述事件及發生細節(ex: 距離、時間、發生順序…等)

| 過往病史 | □腦血管疾病 □心臟疾病 □高血壓 □肺臟疾病 □腎臟疾病 □肝臟疾病<br>□精神疾病 □氣喘 □糖尿病 □癲癇 □惡性腫瘤：_____<br>□過敏_____ □其他_____ □無 □不清楚 |
|---|---|

分析：針對此事件提供包括建議、觀察。為什麼發生？後續追蹤狀況、診斷或其他結果

Copyright © 謝智謀 All rights reserved

記錄者：_____ 職位：_____ 日期：