

105 年度國民中小學自行車推廣活動-種子教師增能研習會

- 一、 依 據：105 年度國民中小學自行車推廣活動實施計畫。
- 二、 目 的：培訓自行車教育種子教師，以推廣學生自行車教學與活動，建立學生自行車正確騎乘知能。
- 三、 指導單位：教育部體育署，臺北市政府。
- 四、 主辦單位：中華民國高級中等學校體育總會。
- 五、 承辦單位：臺北市政府教育局。
- 六、 協辦單位：臺市雙園國民小學
- 七、 研習日期：105 年 10 月 12 日星期三。
- 八、 研習地點：雙園國民小學演講廳
- 九、 研習人員：本市國民中小教師，敬請踴躍報名參加。請所屬單位惠予參加研習人員公(差)假。
- 十、 報名方式：請於 105 年 10 月 5 日前逕上臺北市教師在職研習網登錄報名。
- 十一、 研習內容：課程如附表 1。
 - (一) 自行車教育課程與推廣。
 - (二) 自行車騎乘技能體驗。
- 十二、 獎 勵：
 - (一) 全程參加研習者核予 7 小時研習時數，若缺席達 1/5 以上則不予核發研習時數。
 - (二) 辦本研習會有關工作人員依本市教育人員獎勵實施要點之規定獎勵。
- 十三、 經 費：由中華民國高級中等學校體育總會補助。

附表 1

自行車騎乘教育種子教師增能研習會課程表

時 間	課 程	教學重點	教 具	講 師
08：30-09：00	報 到			
09：00-09：10	開幕致詞			
09：10-10：00	專題演講	1. 說明教育部推動自行車教育之目的 2. 主辦縣之縣民日常生活與自行車的關係 3. 如何健康安全運用自行車		中華民國自行車騎士協會秘書長 何麗卿
10：10-11：00 11：10-12：00	自行車之騎乘與維護技能教育暨防護運動傷害	1. 認識自行車基本構造與作用原理 2. 選車基本原則及騎乘安全與舒適性 3. 自行車安全檢查與維護之重要性 4. 防範騎乘之運動傷害(案例說明)	自行車及相關設備	中華民國自行車騎士協會秘書長 何麗卿
12：00-12：50	午 休			
12：50-14：30	教學手冊之運用及學習評量要領	1. 教學手冊之運用暨教法 2. 學習後之評量要領 3. 課程設計與融入教學之基本思維 4. 親子體驗活動之管理與注意事項		臺北市立大學運動學系 黃金宏教授
14：30-16：20	騎車技能與評量實習	1. 自行車安全檢查與維護作業實習 2. 正確騎車姿勢與操控方法實習 3. 安全騎乘與防範傷害之教育實習 4. 學習後之評量方法實習	自行車及相關設備	臺北市立大學運動學系 黃金宏教授
16：20-17：10	心得與研討	經驗分享及教學事項之建議		