

114年臺南市學校環境教育推動成果

課程名稱	「雙塔腳踏車挑戰賽」	實施日期	2025/01/21~22
教學目標	1. 學生能了解騎腳踏車的相關配備，實踐節能減碳的行動。 2. 學生能主動關心節能減碳的議題，並了解其發展的趨勢。 3. 鼓勵綠色出行：教導孩子們使用自行車代替汽車和機車，以節能減碳，減少溫室效應的影響。這不僅有助於環境保護，還能培養孩子們的環保意識。 4. 建立環保習慣：騎自行車不僅是鍛煉身體的好方法，更是期許環保變成孩子們的習慣。		
進行方式	*事先講解單車規則和急救知識： • 基本交通規則 • 靠右側通行（依地區交通規則而定） • 遵守交通號誌與標誌 • 不得逆向騎行或闖紅燈 • 轉彎前應伸手示意 • 夜間需開啟前後燈、反光裝備 騎乘常見外傷應對 • 擦傷/割傷： 清水沖洗 → 消毒 → 敷藥 → 用乾淨紗布包紮 • 扭傷/拉傷： 使用「R.I.C.E」法則：休息（Rest）、冰敷（Ice）、壓迫（Compression）、抬高（Elevation） • 中暑/脫水： 立即移至陰涼處 → 補充水分與電解質 → 降溫處理（濕毛巾擦拭、扇風） 1. 分組討論-請學生討論錯誤騎腳踏車的行為有可能為哪些？節能減碳的方法有哪些？請各組分享討論的內容。 2. 請學生分享曾經看過或聽過他人不正確騎腳踏車的案例。 3. 教師補充說明騎腳踏車前應做的安全檢查項目：煞車、把手、座墊、車鈴、踏板曲軸、車輪、反光器（條）。		

成果描述	一、活動簡介 「雙塔腳踏車挑戰活動」，由本校五、六年級學生組成隊伍，挑戰極北跟極東「雙塔路線」（富貴角燈塔至三貂角燈塔），以實際行動體驗長距離騎乘，培養學生的毅力、團隊合作與環境認同感。 二、活動目的 •培養學生運動精神與體能耐力 •強化團隊合作與互助關係 •建立交通安全意識與單車知識 •透過騎行體驗台灣之美，認識地理與地方特色 •增強自我挑戰與成就感 三、活動亮點與學習成果 *體能與毅力的挑戰 學生需每天早起、克服風雨與疲憊，許多孩子第一次體會到「靠自己完成不可能任務」的感動。 *安全與責任的實踐 活動前進行單車安全與急救訓練，學會遵守交通規則，並懂得保護自己與他人。 *團隊精神的展現 過程中彼此打氣、互相幫忙推車、分享水與補給品，深刻體會「一個都不能少」的團隊力量。 *在地文化的接觸 沿途參訪地方特色景點，觀察不同城鄉風貌，從課本走入真實世界，實踐生活教育。
實施心得	本次雙塔挑戰，不僅是一場體能活動，更是一堂深刻的生命教育課程。學生們用汗水與勇氣完成了從極北到極東的旅程，也在心中立下一座座「我做得到」的燈塔。

	感謝學校師長、教練、家長志工與所有後勤團隊的協助，讓這段旅程平安、難忘、充滿成長。	
學習者心得	甲生：「本來覺得我一定做不到，但我真的撐過來了，我好驕傲！」 乙生：「最開心的是大家一起衝終點的那一刻，我永遠不會忘記！」 丙生：「原來台灣這麼大、這麼美，騎車真的能讓我看到不一樣的風景！」	
教學照片 (請提供至少2張照片並附上文字說明)		
	說明：完成雙塔挑戰	說明：沿途參訪地方特色景點

