

## 國立體育大學教育部補助計畫成果資料

計畫名稱	高教深耕計畫		
活動名稱	國內騎乘訓練計畫	指標	A4-2
執行單位	國立體育大學		
活動日期	2019 年 05 月 18-19 日 星期六至星期日 2019 年 05 月 27 日 星期一		
活動時間	2019/5/18-19, 2019/05/27, 2019/07/3-5 ※2019/07/3-5 因颱風而取消	活動 地點	台灣
活動網址	<a href="https://www.facebook.com/2019-Ride-On-Dream-%E9%95%B7%E7%B9%A9%E7%B9%AB%E6%97%A5%E4%B8%8D%E6%9E%89%E9%9D%92%E6%98%A5-2073900179345543/">https://www.facebook.com/2019-Ride-On-Dream-%E9%95%B7%E7%B9%A9%E7%B9%AB%E6%97%A5%E4%B8%8D%E6%9E%89%E9%9D%92%E6%98%A5-2073900179345543/</a>		
活動種類	<input type="checkbox"/> 活動 <input type="checkbox"/> 演講／座談 <input type="checkbox"/> 工作坊 <input type="checkbox"/> 協同教學 <input checked="" type="checkbox"/> 課程 <input type="checkbox"/> 其他：		
聯絡人	林文涵	聯絡電話：0918-824-648	電子信箱：1074037@ntsu.edu.tw
總參與人數	參與教師____人，職員____人，學生 15 人，合計 15 人 校外人士____人(單位：____)		
相關附件			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 活動資料(活動中提供參與者資料或者講義……等)</li> <li>▪ 活動影音檔(無則免勾選) 觀看網址：  <a href="https://drive.google.com/a/ntsu.edu.tw/file/d/1aWrDfJ5L-4KYVdxnrArX8TTcLWShD1Ky/view?usp=sharing">https://drive.google.com/a/ntsu.edu.tw/file/d/1aWrDfJ5L-4KYVdxnrArX8TTcLWShD1Ky/view?usp=sharing</a>  簽到表    <input type="checkbox"/>問卷資料(每場活動、講座、工作坊請務必做問卷調查)  <input type="checkbox"/>其他： </li> </ul>			
單位承辦人		單位主管	教學業務暨發展中心

## 1. 活動內容簡述

本計畫核心目標為協助海外體驗交流推廣計畫之推行，並以 Ride on Dream(ROD)做為團隊名稱，本次海外行程由關東（東京）前進到關西（琵琶湖），總計將近六百公里，學生所需極大的耐力和體力來完成此次交流推廣，因此先在國內進行短程騎乘訓練使得學生更了解單車及鍛鍊其體力和耐力。

透過「冒險方案規劃」以及「休閒心理學」兩門大學部課程所學來規劃國內短程訓練，學生經由短程累積行程規劃和問題解決的經驗，並從此訓練各自的體力、耐力和緊急應變能力。騎乘中會發生迷路、爭吵和學員身體狀況不佳等問題，此刻需要團隊討論來度過難關。故本課程除了是學生內在自我探索過程，更是讓學生知道團結在一起可以做出一個人不能做出甚至是解決的事情。

## 2. 執行成果指標(量化與質化)

量化：

1. 完成22、25到70公里以上的一天騎乘公里數。
2. 執行兩小時、一天到兩天的騎乘訓練。
3. 已規劃5月和7月份在國內訓練的騎乘訓練路線。

質化：

安排國內訓練計畫，除了讓學生更加熟悉單車相關知識，更是為了提升學生的體能和耐力，使得學生能夠順利完成騎乘日本第一大湖——琵琶湖。另外在騎乘時的各式困難不但讓學生訓練緊急應變能力，更使得團隊更加凝聚：學生透過討論凝聚個人的力量，堆疊而成的力量使得團隊度過重重難關。

## 3. 活動訊息傳遞方式

校內簽辦  學校最新消息  海報

e-mail  其他：Facebook , Instagram

(請以文字及拍照或擷取畫面說明傳遞方式，圖片寬度10CM)



藉由 Facebook 與 Instagram 宣傳

## 活動花絮

活動照片最少6張，每張需有照片說明，請排列於 A4版面內，每張 A4紙張排列直式4張或橫式6張照片(每張照片長寬比例要一樣，可設定寬度8CM)。



05/18 到達騎乘路線中的休息點



05/18 爆胎狀況維修



05/18 騎乘檢討會



05/19 爆胎狀況維修和檢查碎石



05/19 騎乘海線



05/19 繼續騎乘海線



05/19 休息補水



05/19 騎乘暫時休息



05/27 長庚養生文化村合照



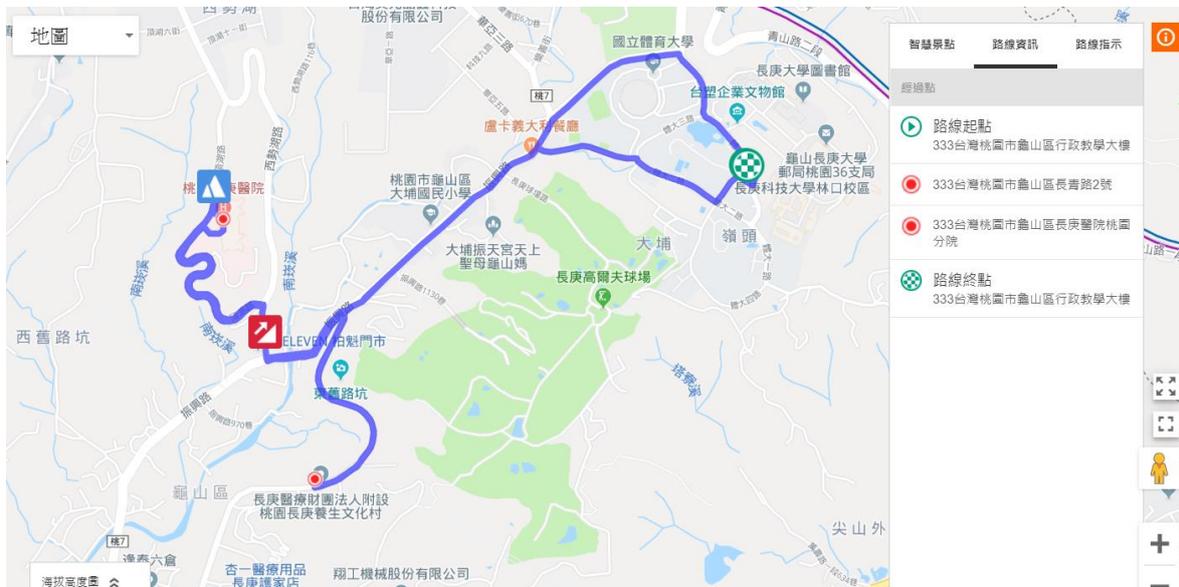
05/27 爬坡騎乘訓練

#### 4. 活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程字)

- 2019/05/18-19 行程介紹之簡報檔：

<https://drive.google.com/a/ntsu.edu.tw/file/d/1fV80wj5yeiJSMTC7LQrYCY4mnUC3XQ3i/view?usp=sharing>

- 2019/05/27 短程訓練



- 2019/07/3-5 行程介紹之簡報檔：

※2019/07/3-5 因遇到木恩颱風，考量到學員的安全問題後決定取消此次訓練

[https://drive.google.com/a/ntsu.edu.tw/file/d/1--8rkHrq\\_z60NhgcpG4nunLtEqtmXUCj/view?usp=sharing](https://drive.google.com/a/ntsu.edu.tw/file/d/1--8rkHrq_z60NhgcpG4nunLtEqtmXUCj/view?usp=sharing)