

臺南市 115 年度「交安達人@TAINAN」自行車大獎賽實施計畫

一、依據：

- (一) 交通部「國家道路交通安全綱要計畫」。
- (二) 教育部國民及學前教育署 115 年補助各直轄市、縣(市)政府強化學校交通安全教育相關工作實施計畫。
- (三) 臺南市交通安全教育輔導團運作實施計畫。

二、目的：

- (一) 落實交通安全教育課程模組納入課程計畫。
- (二) 創意教學提升學生學習興趣與成效。
- (三) 結合學生實作及演練並提供教學回饋。

三、活動主軸：

- (一) 提升安全意識：學習遵守交通規則、辨識路況危險，並能在穩定騎乘中確保他人安全。
- (二) 強調環保與健康：推廣自行車作為環保、低碳的交通工具，同時宣傳其對健康的益處。
- (三) 實踐技能與法規學習：透過實地路考及單車維修，讓參與者熟悉道路使用的實際情境，同時提升對自行車的結構及故障的維修能力。

四、指導單位：教育部國教署

五、主辦單位：臺南市政府教育局。

六、協辦單位：社團法人臺灣 i 騎車教育協會、桂盟國際股份有限公司、 臺南市交通安全教育輔導團。

七、承辦學校：臺南市關廟區新光國小

八、協辦學校：臺南市七股區七股國小

九、活動時間：115 年 4 月 28 日(星期二)

十、活動地點：臺南市七股區七股國小

十一、報名期限及方式：即日起報名至 4/10(五)截止， 一律採線上報名，網址如下。

<https://forms.gle/6kNfb65FyQgyPJV99>



請掃描報名

十二、參與對象：

(一) 國小組：

1. 每校 1 隊，1 隊 3 人(可備候補 1 人)，五年級及六年級皆可，性別不拘。
2. 以 20 隊為限，各隊成員其中一員需參與本市 115 年「交安達人@TAINAN—交通安全知識大會考」活動，且參考「賽事總分」積分較高者依序錄取，若報名隊數未超過 20 隊，則以線上報名順位錄取。

(二) 國中組：

1. 每校 1 隊，1 隊 3 人(可備候補 1 人)，年級及性別不拘。
2. 以 20 隊為限，各隊成員其中一員需參與本市 115 年「交安達人@TAINAN—交通安全知識大會考」活動，且參考「賽事總分」積分較高者依序錄取，若報名隊數未超過 20 隊，則以線上報名順位錄取。

十三、辦理方式：分故障維修能力與穩定騎乘能力兩項。

(一) 故障維修能力：以小隊進行計時賽制。

1. 國小組：

(1) 比賽步驟如下：

- A. 第 1 位選手在選手維修作業區，將前輪煞車打開
- B. 鬆開前輪快拆並取下前輪
- C. 將前輪消氣
- D. 將內胎完全取出，必須完全離開外胎
(經裁判確認內胎完全離開外胎後，才能繼續下一步驟)
- E. 將內胎裝回外胎內→將輪胎打氣至胎壓 40psi
(經裁判確認胎壓足夠後，才能繼續下一步驟)
- F. 將前輪裝回並鎖好快拆
(經裁判確認快拆已完整鎖好，才能繼續下一步驟)
- G. 將前輪煞車復原
- H. 將脫落的鏈條復原
- I. 經裁判確認完成比賽步驟，回選手接力轉換區
- J. 第 2 位選手至選手維修作業區，依上列比賽步驟(A-H)進行
- K. 經裁判確認完成比賽步驟，回選手接力轉換區
- L. 第 3 位選手至選手維修作業區依上列比賽步驟 (A-H) 進行
- M. 經裁判確認完成比賽步驟，回選手接力轉換區，計時停止

(2) 團隊時間需在 45 分鐘內完成，若未能在時間內完成，依未完成的步驟 (A~G) 缺少一項，總成績加 3 分鐘，缺少兩項，總成績加 6 分鐘，以此類推。

(3) 選手維修區內提供：A. 挖胎棒 3 支 B. 打氣筒 1 支 C. 螺絲起子 1 支 D. 手套 3 雙

2. 國中組：

(1) 比賽步驟如下：

A. 在選手維修作業區，將前輪煞車打開

B. 鬆開前輪快拆並取下前輪

C. 將前輪消氣

D. 將內胎完全取出，必須完全離開外胎

(經裁判確認內胎完全離開外胎後，才能繼續下一步驟)

E. 將內胎裝回外胎內→將輪胎打氣至胎壓 60psi

(經裁判確認胎壓足夠後，才能繼續下一步驟)

F. 將前輪裝回並鎖好快拆

(經裁判確認快拆已完整鎖好，才能繼續下一步驟)

G. 將前輪煞車復原

H. 將脫落的鏈條復原

I. 經裁判確認完成比賽步驟，回選手接力轉換區

J. 第 2 位選手至選手維修作業區，依上列比賽步驟(A~H)進行

K. 經裁判確認完成比賽步驟，回選手接力轉換區

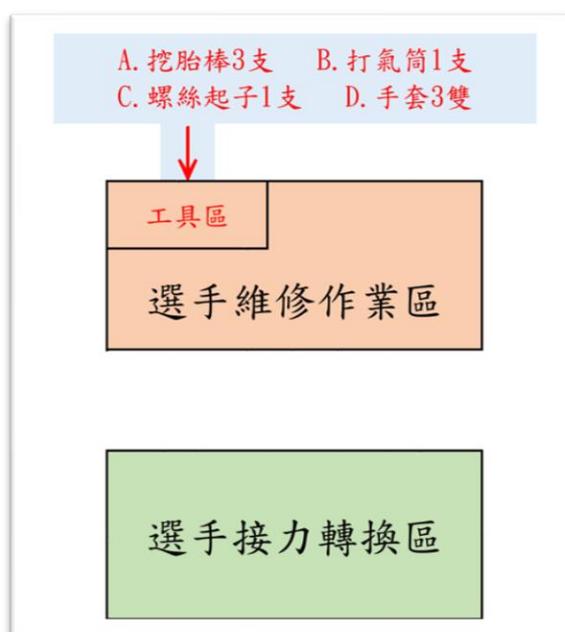
L. 第 3 位選手至選手維修作業區依上列比賽步驟 (A~H) 進行

M. 經裁判確認完成比賽步驟，回選手接力轉換區，計時停止

(2) 團隊時間需在 30 分鐘內完成，若未能在時間內完成，依未完成的步驟 (A~G) 缺少一項，總成績加 2 分鐘，缺少兩項，總成績加 4 分鐘，以此類推。

(3) 選手維修區內提供：A. 挖胎棒 3 支 B. 打氣筒 1 支 C. 螺絲起子 1 支 D. 手套 3 雙

3. 比賽場地如圖示。



4. 非該場次參賽的隊伍請在檢錄區等候，勿擅自進入賽區干擾選手進行比賽，如有發現擅入，經3次提醒後仍未離場，則取消該隊參賽資格。

(二) 穩定騎乘能力：以小隊進行計時賽制。

1. 國小組：

賽道長為18公尺、寬為3公尺(以現場場地為準)，距離起點18公尺處放置1個折返角錐。離起點3公尺處至15公尺處每2公尺設置1個角錐，共設置7個，採S型繞行，全程腳不觸地(選手接力轉換區除外)。比賽過程中若有下列其中一個違規情形，增加總成績秒數3秒(觸犯1次加3秒，觸犯2次加6秒，依此類推)

A. 身體或單車碰觸任何一個角錐及連桿(含起點角錐與折返角錐，不含信物角錐)，B. 未繞行角錐，C. 騎士的任一隻腳觸碰到地面，D. 手中的信物角錐掉落，E. 接力時未擊掌或未於選手接力轉換區接力。

(1) 比賽步驟：

- A. 第1位從選手接力轉換區出發
- B. 將起點角錐上的信物角錐拿起
- C. S型繞行角錐前往折返角錐
- D. 將信物角錐套進折返角錐上
- E. S型繞行角錐回選手接力轉換區
- F. 在選手接力轉換區與第2位選手接力(必須擊掌)
- G. 第2位選手出發S型繞行角錐前往折返角錐

- H. 將折返角錐上的信物角錐拿起
- I. S型繞行角錐回選手接力轉換區
- J. 將信物角錐套進起點角錐上
- K. 在選手接力轉換區與第3位選手接力(必須擊掌)
- L. 第3位選手出發將起點角錐的信物角錐拿起
- M. S型繞行角錐前往折返角錐
- N. 將信物角錐套進折返角錐上
- O. S型繞行角錐回選手接力轉換區
- P. 完全返回選手接力轉換區，計時結束

(2) 國小組每位選手出賽1次，以每隊3人成績合計。

2. 國中組：

賽道長為20公尺、寬為3公尺(以現場場地為準)，距離起點20公尺處放置1個角標，並於該處折返。離起點2.5公尺處至17.5公尺處每1.5公尺設置1個角標，共設置11個，採S型繞行全程腳不觸地(選手接力轉換區除外)。比賽過程中若有下列其中一個違規情形，增加總成績秒數3秒(觸犯1次加3秒，觸犯2次加6秒，依此類推) A. 身體或單車碰觸任何一個角錐及連桿(含起點角錐與折返角錐，不含信物角錐)，B. 未繞行角錐，C. 騎士的任一隻腳觸碰到地面，D. 手中的信物角錐掉落，E. 接力時未擊掌或未於選手接力轉換區接力。

(1) 比賽步驟：

- A. 第1位從選手接力轉換區出發
- B. 將起點角錐上的信物角錐拿起
- C. S型繞行角錐前往折返角錐
- D. 將信物角錐套進折返角錐上
- E. S型繞行角錐回選手接力轉換區
- F. 在選手接力轉換區與第2位選手接力(必須擊掌)
- G. 第2位選手出發S型繞行角錐前往折返角錐
- H. 將折返角錐上的信物角錐拿起
- I. S型繞行角錐回選手接力轉換區
- J. 將信物角錐套進起點角錐上
- K. 在選手接力轉換區與第3位選手接力(必須擊掌)
- L. 第3位選手出發將起點角錐的信物角錐拿起
- M. S型繞行角錐前往折返角錐

- N. 將信物角錐套進折返角錐上
- O. S型繞行角錐回選手接力轉換區
- P. 在選手接力轉換區與第1位選手接力(必須擊掌)
- Q. 重複A~O的步驟
- R. 第3位選手完全返回選手接力轉換區，計時結束。

(2)國中組每位選手須出賽兩次，出賽順序1→2→3→1→2→3。

(3)成績計算以每隊3人6次時間合計。

(三)每1位選手大會皆備有符合身高之自行車及安全帽(安全帽亦可自行攜帶)。

(四)成績計算：將故障維修賽與穩定騎乘賽兩項時間加總，時間最短為優勝。

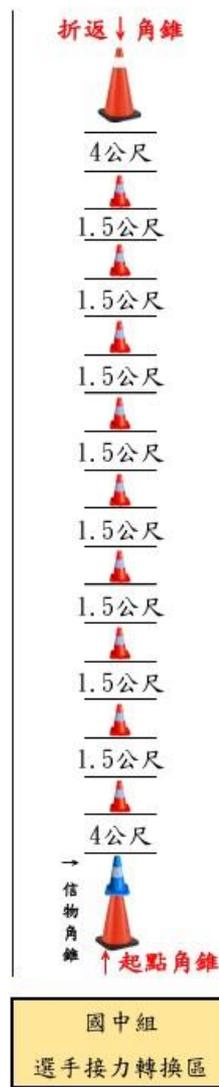
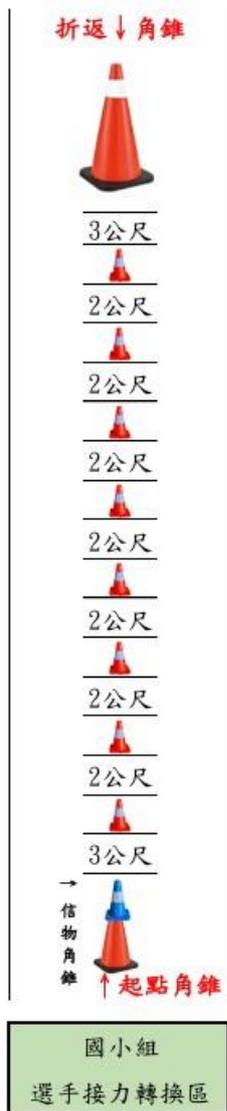
(五)非該場次參賽的隊伍請在檢錄區等候，勿擅自進入賽區干擾選手進行比賽，如有發現擅入，經3次提醒後仍未離場，則取消該隊參賽資格。

(六)本次賽事請各位帶隊師長及教練務必指導學生遵守在賽場內外的禮儀(遵照裁判及教練的指示、不口出穢言、不亂丟垃圾、不破壞公物……等)與安全規範(正確配戴安全帽、不做危險騎車動作……等)。

(七)故障維修能力及穩定騎乘能力示範影片連結如下：

<https://drive.google.com/drive/folders/1E6wqoG1EQ1tvxqnutWQQNBEDCe62LPW->





十四、自行車樣式：參考附件一

十五、預期效益：

- (一) 落實交通安全教育課程模組納入課程計畫。
- (二) 結合實際騎乘提升學生學習興趣與成效。
- (三) 透過操作及維修，提升交通安全教育策略及成效。

十六、參與活動學生獎勵：取各組前 4 名，各頒發獎狀乙幀及獎品 1 份；各組 5-8 名並列第 5 名，頒發獎狀乙幀。

十七、承辦學校獎勵：依「臺南市立高級中等以下學校教職員獎懲案件作業規定」辦理敘獎。

附件一

自行車類型參考如下，實際比賽以現場提供的自行車為主。

