



「有些事現在不做，一輩子就不會做了」
旅行，永遠是遇見真實人生的最佳時刻
憑著在地的點點滴滴
找出屬於青春的蛛絲馬跡
「許下願望向前行。」



野柳漁港、碧砂漁港、蘇澳港、永安漁港



彰化縣客家傳統文化生活園區、新瓦屋客家文化園區



赤崁樓、億載金城、安平古堡、恆春古城門



富貴角燈塔、墾丁鵝鑾鼻燈塔

活動對象 以年滿15歲至30歲為對象(1985年1月1日至2000年12月31日止)，自由選擇參加出發區次，每區限30名正取，備取30名。

參加費用 每人新台幣2,500元整，若無自備車輛者每人新台幣3,500元整。費用包含環島期間之食宿、保險（意外險300萬、意外醫療險10萬元）。

報名時間 自104年2月26日中午12點起至3月13日下午17:00止。
各區報名人數額滿為止，依甄選方式辦理。

報名方式 活動報名官網：<http://bike.ctusf.org.tw/104/500k/>
活動粉絲團：<https://www.facebook.com/BIKE500K>
活動洽詢電話：02-27710300分機25 手機：0955357581 王士豪先生



活動代言人：曹佑寧

廣告

指導單位：教育部體育署 主辦單位：中華民國大專院校體育總會 承辦學校：輔仁大學、真理大學、國立彰化師範大學、長庚大學

協辦單位：新北市政府、彰化縣政府、臺南市政府

贊助單位：直航聯合租車公司、愛普瑞股份有限公司、博賢企業有限公司、臺灣比華多食品股份有限公司



立即掃描，前往官網

104 年臺灣單車文化騎跡體驗行 時程表

各區啟程

- 一、北臺灣海港之旅：104 年 4 月 8 日（三）至 4 月 12 日（日）。
- 二、中臺灣客家文化之旅：104 年 4 月 2 日（四）至 4 月 6 日（一）。
- 三、南臺灣古蹟文化之旅：104 年 4 月 1 日（三）至 4 月 5 日（日）。
- 四、雙塔挑戰之旅：104 年 4 月 3 日（五）至 4 月 6 日（一）。

記者會

- 一、訂於 104 年 3 月 29 日（日）13:00-14:00 假體育聯合辦公大樓 3 樓（當日為青年節）。
- 二、規劃說明：當日上午為北臺灣海港及雙塔挑戰之旅行前說明會，下午將邀請學員留下一同參與記者會。

行前說明會

- 一、北臺灣海港之旅：104 年 3 月 29 日（星期日），體育聯合辦公大樓。
- 二、中臺灣客家文化之旅：104 年 3 月 28 日（星期六），國立彰化師範大學。
- 三、南臺灣古蹟文化之旅：104 年 3 月 28 日（星期六），長榮大學。
- 四、雙塔挑戰之旅：104 年 3 月 29 日（星期日），體育聯合辦公大樓。

紀錄片播映會

訂於 104 年 5 月 30 日 14:00 假體育聯合辦公大樓 3 樓播映。

活動報名

活動官網：<http://bike.ctusf.org.tw/104/500k/>

104 年 2 月 26 日中午 12 點起至 3 月 13 日下午 17:00 止。

申請活動退費

本活動退費須於 104 年 3 月 16 日（一）前提出，並填妥放棄切結書，未填妥相關資料將不另行退費，費用將用於本活動行政事務。

公告錄取名單

104 年 3 月 20 日於活動網站公布名單。

公告體適能檢測辦法

104 年 2 月 5 日於活動網站公告體適能檢測辦法及承辦學校檢測日期。

104 年臺灣單車文化騎跡體驗行實施計畫

- 一、依據教育部體育署 104 年 1 月 30 日臺教體署全(二)字第 1040002643 號函核備辦理。
- 二、活動宗旨：藉由單車體驗活動，讓青年學子學習團隊合作、勇於挑戰的特質，進而認識各縣市特有文化及產業。本屆活動過程中分別以全臺特色海港、客家文化、古蹟文化及燈塔沿線完成 500 公里，看見各縣市多元文化、體驗各縣市風土民情並結合環保、生態保育等議題，進而達到教育、傳承及成長洗禮之目的。
- 三、指導單位：教育部體育署。
- 四、主辦單位：中華民國大專院校體育總會。
- 五、承辦學校：輔仁大學、真理大學、國立彰化師範大學、長榮大學（邀請中）。
- 六、協辦單位：內政部警政署、新北市政府、彰化縣政府、臺南市政府（邀請中）。
- 七、贊助單位：直航聯合租車公司、愛普瑞股份有限公司、博貿企業有限公司、臺灣比菲多食品股份有限公司（待增列）。
- 八、活動網站：<http://bike.ctusf.org.tw/104/500k/>
- 九、區次與時間：
 - （一）北臺灣海港之旅：104 年 4 月 8 日（星期三）至 4 月 12 日（星期日）。
 - （二）中臺灣客家文化之旅：104 年 4 月 2 日（星期四）至 4 月 6 日（星期一）。
 - （三）南臺灣古蹟文化之旅：104 年 4 月 1 日（星期三）至 4 月 5 日（星期日）。
 - （四）雙塔挑戰之旅：104 年 4 月 3 日（星期五）至 4 月 6 日（星期一）。
 - （五）路線規劃表(暫定)，如附件一。若有修正將另行公告於官網網路雲端地圖。
- 十、活動對象：
 - （一）以年滿 15 歲至 30 歲為對象(1985 年 1 月 1 日至 2000 年 12 月 31 日止)，自由選擇參加出發區次，每區限 30 名正取。
 - （二）每區正取 30 名、備取 30 名，四區共計 120 名正取、120 名備取。
 - （三）報名雙塔挑戰之旅：每日騎乘約 150 公里，報名者需具單日長距離且較高運動強度騎乘經驗者為宜。無上述騎乘經驗者，請勿報名。
- 十一、甄選方式：
 - （一）以預約報名優先順序為依據。
 - （二）審查報名相關表件及體適能測驗證明文件符合本活動標準。
 - （三）體適能測驗證明檢測日期須於 103 年 1 月後之文件，審查以教育部體育署體適能網站公佈之體適能測驗常模為準，心肺耐力、坐姿體前彎、仰臥起坐、(立定跳遠)四項中須兩項達中等標準。
 - （四）備取具教育部體育署打造運動島單車成年禮活動騎乘經驗優先遞補正取(需檢附證明)。
 - （五）本活動體適能檢測證明僅認證以下證明資料：
 1. 教育部體育署體適能檢測站開立證明。
 2. 參與學員就讀學校開立證明，需蓋有體育室(組)戳章。
 3. 本活動承辦學校開立證明。
- 十二、報名時間：自 104 年 2 月 26 日中午 12 點起至 3 月 13 日下午 17:00 止，各區報名人數額滿為止，依甄選方式辦理。
- 十三、參加費用：每人新台幣 2,500 元整，若無自備車輛者每人新台幣 3,500 元整。費用包含環島期間之食宿、保險（意外險 300 萬、意外醫療險 10 萬元）。

十四、報名及繳費：

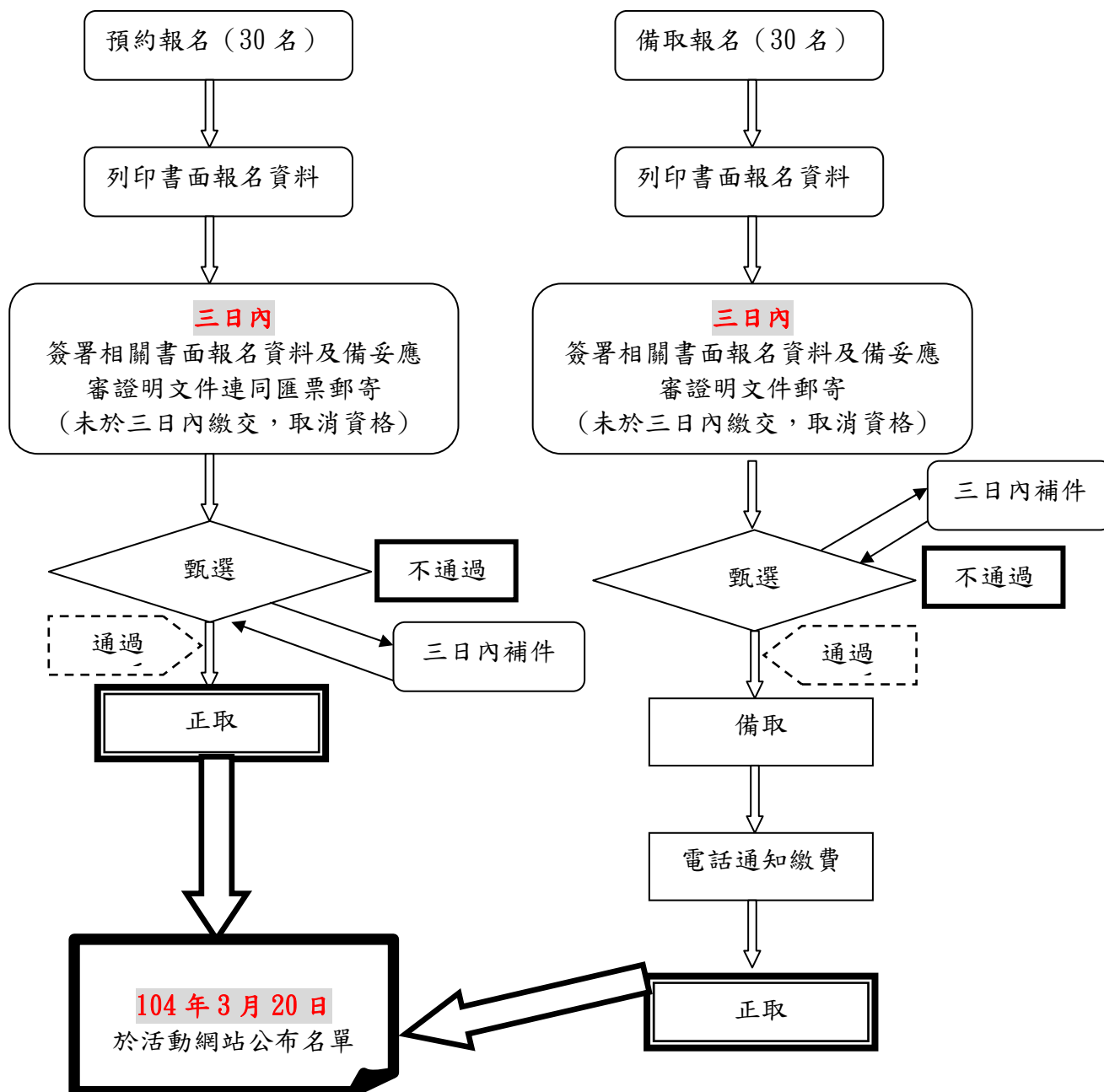
(一) 網路報名：

於活動網站<http://bike.ctusf.org.tw/104/500k/>進行線上預約報名完成後，即可列印書面報名表資料並備妥應繳證明文件，連同參加費用之郵政匯票（匯票抬頭請書寫：中華民國大專院校體育總會），郵寄至中華民國大專院校體育總會-104年臺灣單車文化騎跡體驗行 收，以郵戳為憑（地址：104 臺北市中山區朱崙街 20 號 13 樓），進行書面甄選。

(二) 本活動退費須於 **104 年 3 月 16 日（一）** 前提出，並填妥放棄切結書，未填妥相關資料將不另行退費，費用將用於本活動行政事務。

(三) 應個人資料保護法，所填寫報名參加本活動之個人資料，僅供教育部體育署推廣自行車相關活動用途使用。

(四) 報名流程：



十五、行前說明會：

(一) 時間及地點：

北臺灣海港之旅：104 年 3 月 29 日（星期日），體育聯合辦公大樓。

中臺灣客家文化之旅：104 年 3 月 28 日（星期六），國立彰化師範大學。

南臺灣古蹟文化之旅：104 年 3 月 28 日（星期六），長榮大學。

雙塔挑戰之旅：104 年 3 月 29 日（星期日），體育聯合辦公大樓。

講習內容：行前安全教育、煞車使用技巧、單車及裝備檢點、基本維修技巧、基本體能訓練、基礎運動傷害防護、實際騎乘課程與千里環島完騎學員心得分享。

(二) 參與學員須擇區參與行前說明會，無法順利參與行前說明會者，則取消資格，

不

另退費，報名前請事先確認。

(三) 行前說明會報到須知及課程表，將公告於活動官網，請自行注意報到時間。

十六、活動紀念品：參與學員每人贈送活動車衣、紀念衫各 1 件及紀念運動毛巾 1 條。

十七、完騎證書：每位參與學員，完成後將頒發完騎證書，以茲紀念。

十八、注意事項：

(一) 請自備個人藥品及身份證、健保卡、盥洗衣物、盥洗用品及自行車相關用品（如：頭巾、安全帽、太陽眼鏡、車衣、車褲、袖腿套、手套、防風衣、雨衣、防曬用品、拖鞋、衣架、泳褲）。

(二) 主辦單位提供具有變速系統之自行車，參與學員亦可使用自備自行車。

(三) 自備自行車參與學員主辦單位僅提供修車工具，其零件須自備。

(四) 自備自行車參與學員須填自備車切結書。

(五) 住宿點及實際路線之確認，將以行前說明會為主。

(六) 體適能檢測資訊可至教育部體適能網站查詢<http://www.fitness.org.tw/>或至本活動承辦學校檢測(檢測辦法將於 104 年 2 月 5 日，另行公告於活動官網)。

(七) 本活動官網提供行前訓練處方供參與學員自主訓練，請學員自行下載。

(八) 學員於活動期間需穿著本活動贈送之車衣或紀念衫。

(九) 如遇天候等不可抗拒之因素，主辦單位將保有本活動變更之權利，參與學員如因故離隊或放棄行程者，恕不退費。

(十) 騎乘速度無法跟進車隊行進速度之學員，主辦單位顧慮安全及團隊騎乘進度考量，可停止學員繼續騎乘之權益。

(十一) 因騎乘距離難度較高，不適合慢性、急性疾病患者參加（如心血管疾病等），請慎重考量自我身體狀況，騎乘中切勿勉強。

(十二) 本活動為參與學員投保 300 萬意外險、10 萬醫療險之旅遊平安險，理賠申請時必須開具診斷證明及收據正本，參與者亦可依需求自行投保。

(十三) 沿途請聽從工作人員之帶領，確保單車騎乘的安全。

(十四) 主辦單位有權將此項活動之錄影、相片，於世界各地播放、展出或登載於體育署、主辦單位網站及刊物上，參與學員必須同意肖像，用於活動相關之宣傳活動上。

十九、辦理方式：

(一) 活動內容：

1. 規劃跨縣市 500 公里騎乘距離，屬打造運動島計畫運動樂活島專案活動。

2. 騎乘中途安排休息站(旅遊勝地)，提供當地特色小吃、補給品、水果等。

3. 維修人員及傷害防護員將全程陪同，提供車輛維修及傷害防護。

4. 全程備有機車維安、遊覽車、前導車及補給車隨行，以參與學員安全為第一優先

考量。

(二) 活動特色:

1. 以海港、客家、古蹟、雙塔之旅為主題，搭配各縣市特色景點作為補水點，體驗各縣市風土民情並結合環保、生態保育等議題，進而達到教育、傳承及成長洗禮之目的。
2. 利用單車騎乘活動，讓青年學子學習團隊合作、勇於挑戰的特質，進而認識各縣市特有文化及產業。
3. 透過與 Xplova 公司合作，活動路線可藉由網路雲端地圖得知地形、高度等資訊，且可於雲端地圖分享騎乘心得，並使用 Xplova 公司研發導航 APP 系統，確時掌握學員騎乘狀況。
4. 以 500 公里單車活動培養青年學子規律運動習慣，銜接 1000 公里環島單車成年禮活動，以達循序漸進騎乘原則。
5. 發送活動紀念衫及運動紀念毛巾供參與學員紀念。
6. 小記者隨團報到並以影片及報導紀錄騎乘每分每秒的精采片段。
7. 活動吉祥物隨團跟隨騎乘，為學員們加油打氣並合影留下美好紀念。

(三) 活動宣傳規劃:

1. 發文至本會各大專院校會員及高中職，宣傳本活動。
2. 將本活動訊息公告於教育部體育署官網、大專體總官網、高中體總官網、全國各大專院校官網、活動官網。
3. 郵寄本活動海報至大專院校及高中職，張貼於校園公佈欄，宣傳本活動。
4. SSU 運動網及臉書專頁公告及報導本活動各區動態與新聞。

二十、主辦單位活動洽詢電話:

中華民國大專院校體育總會 104 年臺灣單車文化騎跡體驗行專案小組

地址:104 臺北市中山區朱崙街 20 號 13 樓

王士豪先生:02-27710300 分機 25 手機:0955357581

二十一、本實施計畫報教育部體育署同意後實施，修正時亦同。

活動切結書	體適能證明書	審查結果	經手人

104 年臺灣單車文化騎跡體驗行 報名表

個人資料

(應個人資料保護法，所填寫報名參加本活動之個人資料，僅供本活動相關用途使用)

姓名		身分證字號		*請貼一張大頭照 (勿用電子檔)
性別		出生年月日		
血型		身高/體重		
身分別		職業/就讀學校		
特殊病歷		飲食習慣	<input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食	

通訊資料

住家電話		行動電話		
傳真電話		電子信箱		
通訊地址				

啟程地點(暫定)

行前說明會

<input type="checkbox"/> 海港之旅 104 年 4 月 8 日(三)至 4 月 12 日(日) 淡水漁人碼頭/台北商港	<input type="checkbox"/> 104 年 3 月 29 日(星期日)，體育聯合辦公大樓
<input type="checkbox"/> 客家之旅 104 年 4 月 2 日(四)至 4 月 6 日(一) 彰化縣客家傳統文化生活學園/東勢客家文化園區	<input type="checkbox"/> 104 年 3 月 28 日(星期六)，國立彰化師範大學
<input type="checkbox"/> 古蹟之旅 104 年 4 月 1 日(三)至 4 月 5 日(日) 台南孔廟/林默娘公園	<input type="checkbox"/> 104 年 3 月 28 日(星期六)，長榮大學
<input type="checkbox"/> 雙塔之旅 104 年 4 月 3 日(五)至 4 月 6 日(一) 富貴角燈塔/墾丁鵝鑾鼻燈塔	<input type="checkbox"/> 104 年 3 月 29 日(星期日)，體育聯合辦公大樓

※參與學員必須擇區參與行前說明會，無法參與行前說明會者，取消資格，不另退費。報名前請審慎評估。

自行車選擇

<input type="checkbox"/> 自行準備車輛 (需填寫自備車切結書)	車型：	檔速：	輪胎尺寸：
<input type="checkbox"/> 大會提供借用			

其他資料

衣服尺寸	<input type="checkbox"/> XS <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL <input type="checkbox"/> 2XL <input type="checkbox"/> 其他_____				
緊急聯絡人	1	關係		電話	
	2	關係		電話	
特殊需求事項	(如需特殊諮詢資料或個人狀況，請於此欄詳細說明，於報名確認後，由專人與您連繫，謝謝！)				

參加動機	<p>(為何想參加本活動，對自己有何期望，希望可以由活動獲得什麼？敬請用心據實填寫，至少 100 字。)</p>	
單車經驗	<p>騎乘經驗 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 參與活動名稱：_____ 騎乘距離：_____ KM</p> <hr/> <p>學會騎車的過程、單車生活經驗或故事</p>	
自備車切結書	<p>本人_____參加 104 年臺灣單車文化騎跡體驗行，活動期間願以自備自行車騎乘，並自行準備自行車相關配備，大會僅提供維修器具，活動期間自備自行車若有毀損願自行負責，不得異議。</p> <p>具結人： 簽章： 身分證字號： 戶籍地址：</p>	
<p>身分證影本正、反面 (請浮貼)</p>		<p>學生證影本正、反面 (請浮貼)</p>

安全及個資使用同意切結書（請詳閱內容同意後簽名）

活動名稱： 104 年臺灣單車文化騎跡體驗行

參與者姓名： （請填寫正楷中文姓名）

為了保障您的權利，請務必詳讀以下內容，並於每段結尾處簽名以資證明。

依個人資料保護法，本人確認同意，提供姓名、學號、身分證、國籍、護照英文名、性別、出生年月日、血型、身高、體重、手機號碼、電子信箱、地址、健康狀況、緊急聯絡人姓名及聯絡方式等相關資料，供活動辦理保險及相關聯繫事宜。

（參與者簽名）

此次活動過程中可能會遇到因氣候或環境所產生之不可抗力因素，如大雨、寒冷、強風、烈日、地震、颱風、落石等，以及在騎乘中可能遇到的風險，如跌倒、失溫、熱衰竭等，有可能導致擦傷、挫傷、扭傷、割傷等情況，但我願意接受參與此次活動所存在之可能的風險。

（參與者簽名）

我瞭解本人若有任何生理上的限制，如疾病，包括頭部、頸部、背部、四肢、心臟疾病、高血壓、氣喘、最近動過手術或懷孕等，都有知會此次活動負責人的責任，並且會自行準備個人需要之藥品，若因未告知而發生危及安全之意外狀況，願自行負責。

（參與者簽名）

我同意在參加活動的期間，遵照領隊及工作人員所有的安全指示，並依領隊的判斷決定是否繼續參加活動，若因個人疏失或未遵照指示而導致傷害發生，本人願意自行負責，我及我的親人將放棄法律追訴權；活動期間若發生意外或導致疾病，本人願意按照保險公司規定，辦理申請手續接受保險理賠，並同意接受緊急醫療照顧。

（參與者簽名）

根據上述，本人同意參加本次活動及行前說明會，恐口無憑特親自簽名以資證明。

姓名： （本人簽章）

家長： （家長簽章）

填寫日期： 年 月 日

附件一

104 年臺灣單車文化騎跡體驗行路線(暫定) 北台灣海港之旅

(新北市、基隆市、宜蘭市、臺北市)

DAY1:90KM

淡水漁人碼頭→50KM 野柳漁港/野柳地質公園→10KM 翡翠灣→7KM 瑪鋉漁港→10KM 外木山漁港→13KM 基隆港→基隆(住宿)

DAY2:108KM

基隆→6KM 碧砂漁港→18KM 龍洞海洋公園→16KM 福隆車站→10KM 馬崗漁港/三貂角→30KM 烏石港/蘭陽博物館→28KM 羅東(住宿)

DAY3:100KM

羅東→15KM 國立傳統藝術中心→10KM 冬山河親水公園→20KM 蘇澳港→20KM 梅花湖→10KM 羅東運動公園→10KM 宜蘭運動公園→15KM 礁溪(住宿)

DAY4:104KM

礁溪→20KM 石牌線界公園→20KM 坪林茶業博物館→23KM 海倫咖啡→16KM 捷運新店站→25KM 新莊(住宿)

DAY5:108KM

新莊(住宿)→3KM 新莊體育園區→50KM 永安漁港→30KM 竹圍漁港→25KM 臺北港

中台灣客家文化之旅

(桃園市、新竹縣市、彰化縣、苗栗縣、台中市)

DAY1:(112KM)

彰化縣客家傳統文化生活的園區→37KM 彩虹眷村→46KM 苗栗客家文化園區→11KM 銅鑼客家大院→18KM 苗栗市(住宿)

DAY2:(129KM)

苗栗市區→19KM 竹南火車站→38KM 內灣老街→27KM 新竹城隍廟→15KM 新埔義民廟→30KM 桃園(住宿)

DAY3:(94KM)

桃園住宿→41KM 新瓦屋客家文化園區→18KM 香山風情海岸→29.5KM 好望角→5.5KM 住宿-白沙屯拱天宮(住宿)

DAY4:(83KM)

白沙屯拱天宮→28.5KM 大甲鎮瀾宮→13.5KM 高美濕地→35KM 台灣玻璃館→6KM 鹿港天后宮(住宿)

DAY5:(84KM)

鹿港天后宮→12KM 芳苑鄉漢寶濕地→23KM 國立彰化師範大學→13KM 文心森林公園→8KM 台中洲際棒球場→28KM 東勢客家文化園區

南臺灣古蹟之旅

(臺南市、嘉義縣市、高雄市、屏東縣市)

DAY1:(84KM)

台南孔廟→1KM 赤崁樓→6KM 億載金城→2KM 安平古堡→8KM 鹿耳門天后宮→66KM 嘉義舊監獄→1KM(住宿)嘉義兆品

DAY2:(104KM)

嘉義兆品→3KM 北回歸線→11KM 後壁車站→76KM 橋頭糖廠→14KM(住宿)立多商旅

DAY3:(116KM)

立多商旅→4KM 愛河→38KM 萬金村天主堂→22 石頭營聖蹟亭→52KM 恆春古城門→墾丁假期飯店(住宿)

DAY4:(104KM)

墾丁假期飯店→鵝鑾鼻燈塔(搭車)→104KM 屏東書院→屏東(住宿)

DAY5:(104KM)

屏東(住宿)→29KM 澄清湖→75KM 林默娘公園

雙塔挑戰之旅

(新北-桃園-新竹-苗栗-臺中-彰化-雲林-嘉義-臺南-高雄-屏東)

DAY1:(124KM)

富貴角淡金公路→八里→61 快速道路→苗栗(住宿)

DAY2:(123KM)

苗栗(住宿)→鹿港天后宮→西螺大橋→雲林華安大飯店(住宿)

DAY3:(135KM)

雲林華安大飯店(住宿)→高雄立多商旅

DAY4:(121KM)

高雄立多商旅→屏東鵝鑾鼻燈塔→搭遊覽車返回台北