

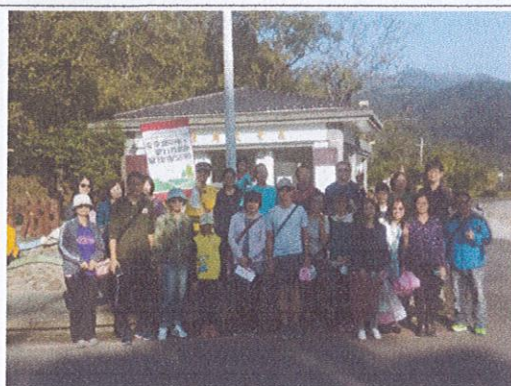
## 宜蘭縣壯圍鄉國民中、小教師研習聯合進修成果報告

活動名稱		龍潭湖單車、健行暨路跑健康促活動																			
舉辦日期	107年12月01日	舉辦地點	宜蘭縣礁溪鄉龍潭湖																		
主辦單位	壯圍鄉教育會	協辦單位	壯圍國小																		
主持人	徐博正校長	參加人數	53																		
內容	為提升鄉內教師休閒運動風氣、促進身心健康及校際情誼的交流，利用週六上午於龍潭湖進行單車、健行暨路跑環湖活動。																				
活動概述	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="3" style="text-align: center;">「龍潭湖單車、健行暨路跑健康促活動」時程表</th> </tr> <tr> <th style="width: 25%;">時間</th> <th style="width: 40%;">活動主題</th> <th style="width: 35%;">備註</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>8:20-8:30</td> <td>報到集合</td> <td>龍潭湖風景區服務台</td> </tr> <tr> <td>8:30-8:40</td> <td>熱身活動</td> <td></td> </tr> <tr> <td>8:40~10:00</td> <td>出發 (活動開始)</td> <td>環龍潭湖一圈約 2.5 公里 黃帝神宮步道來回約 1.5 公里</td> </tr> <tr> <td>11:50~12:00</td> <td>領獎</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			「龍潭湖單車、健行暨路跑健康促活動」時程表			時間	活動主題	備註	8:20-8:30	報到集合	龍潭湖風景區服務台	8:30-8:40	熱身活動		8:40~10:00	出發 (活動開始)	環龍潭湖一圈約 2.5 公里 黃帝神宮步道來回約 1.5 公里	11:50~12:00	領獎	
「龍潭湖單車、健行暨路跑健康促活動」時程表																					
時間	活動主題	備註																			
8:20-8:30	報到集合	龍潭湖風景區服務台																			
8:30-8:40	熱身活動																				
8:40~10:00	出發 (活動開始)	環龍潭湖一圈約 2.5 公里 黃帝神宮步道來回約 1.5 公里																			
11:50~12:00	領獎																				
檢討	此次活動報名期限及辦理時間相隔一週，部份會員學校因有人員異動，導致實際參與成員與報名、保險名單不合。因此此次活動為戶外水域場所，需更為注意安全事宜。往後辦理此類活動應於活動前隨時聯繫各校確認參與人員。																				

## 活動影像記錄



活動報到



團體留影



單車組出發



健行組出發



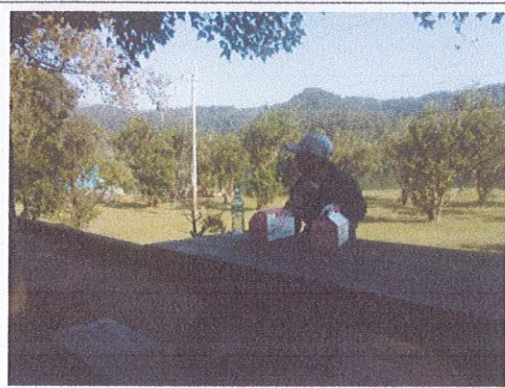
環湖健行 1



環湖健行 2



發放西點



休息是為了走更遠的路

## 宜蘭縣壯圍鄉教育會辦理鄉國中小教師聯合進修計畫

- 一、活動主題：龍潭湖單車、健行暨路跑健康促活動。
- 二、研習目的：為提升鄉內教師休閒運動風氣、促進身心健康及校際情誼的交流，特辦理本活動。
- 三、指導單位：宜蘭縣政府教育處、台灣省教育會、宜蘭縣教育會、壯圍鄉公所。
- 四、主辦單位：壯圍鄉教育會
- 五、承辦單位：壯圍鄉壯圍國小
- 六、活動對象：本(壯圍)鄉各級學校教職員工及眷屬，共計 80 名。
- 七、活動日期：107 年 12 月 1 日(星期六)，早上 8:20~12:00
- 八、活動地點：宜蘭縣礁溪鄉龍潭湖(宜蘭縣礁溪鄉龍潭村環湖路 1 號)
- 九、活動流程表：(如天氣狀況不佳，則延後一周舉行)

「龍潭湖單車、健行暨路跑健康促活動」時程表		
時間	活動主題	備註
8:20-8:30	報到集合	龍潭湖風景區服務台
8:30-8:40	熱身活動	
8:40-10:00	出發(活動開始)	環龍潭湖一圈約 2.5 公里 黃帝神宮步道來回約 1.5 公里
11:50-12:00	領獎	

- 十、報名方式：由各校承辦人彙整報報名表，於 11/23(五)之前郵寄至壯圍國小教學事務主任洪國龍信箱 7236385@tmail.ilc.edu.tw。

### 十一、活動辦法：

- (一)單車組：環湖 3 圈(8 公里)。
- (二)健走及路跑組：環湖 1 圈+黃帝神宮步道(共約 4 公里)。
- (三)參加禮：參加本次活動者頒發西點乙份。
- (四)完賽禮：毛巾一條。

### 十二、經費概算：

項次	項目名稱	說明	數量	單位	單價	總價	備註
01	西點		50	份	70	3500	
02	毛巾		50	條	40	2000	
03	雜支	礦泉水及運動飲料等	1	式	1000	1000	
04	保險		1	式	1000	1000	
合計						7,500	

- 十三、研習經費：本次經費敬請宜蘭縣教育會及壯圍鄉教育會補助。

### 十四、工作人員分配

項目	活動內容	承辦人	備註
統整活動及報名	含活動報到	洪國龍主任	匯整報名表
計畫繕寫		林俊諺主任	
保險及發送物品		賴文達組長	協助發送物品
物品採買		林俊諺主任	含核銷經費
活動帶操	約 5 分鐘	詹惟鈞組長	協助發送物品

- 十五、本計劃陳請校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人 **賴文達** 主計： **楊惠芳** 教學主任： **洪國龍** 校長： **徐博正**  
 行政主任： **林俊諺**

龍潭湖單車、健行暨路跑健康促活動 12/1

編號	學校	職稱	姓名	簽到
1	壯圍國小	校長	徐博正	徐博正
2	壯圍國小	主任	洪國龍	洪國龍
3	壯圍國小	教師	黃春綢	黃春綢
4	壯圍國小	眷屬	林國正	林國正
5	壯圍國小	主任	林俊諺	林俊諺
6	壯圍國小	眷屬	陳鳳如	陳鳳如
7	壯圍國小	眷屬	林子安	林子安
8	壯圍國小	眷屬	林芸芸	林芸芸
9	壯圍國小	教師	賴文達	賴文達
10	壯圍國小	眷屬	賴致燦	賴致燦
11	壯圍國小	眷屬	陳淑子	陳淑子
12	壯圍國小	眷屬	簡淑敏	簡淑敏
13	壯圍國小	教師	江慧真	江慧真
14	壯圍國小	眷屬	張國彬	張國彬
15	壯圍國小	眷屬	張佑嘉	張佑嘉
16	公館國小	校長	彭芳玲	彭芳玲
17	公館國小	主任	吳俊德	吳俊德
18	公館國小	主任	吳佳慧	吳佳慧
19	公館國小	護理師	游慧瑜	游慧瑜

20	公館國小	教師	劉興仁	劉興仁
21	公館國小	教師	林群馨	林群馨
22	公館國小	教師	吳瑞瓊	吳瑞瓊
23	公館國小	教師	王添德	王添德
24	公館國小	眷屬	葉明政	葉明政
25	公館國小	教師	莊錫賓	莊錫賓
26	公館國小	眷屬	陳淑芬	陳淑芬
27	公館國小	眷屬	顏向群	顏向群
28	公館國小	眷屬	曾祥姓	曾祥姓
29	公館國小	眷屬	曾以昕	曾以昕
30	大福國小	教師	林澤豐	林澤豐
31	大福國小	教師	吳惠卿	吳惠卿
32	古亭國小	教師	蔡依玲	蔡依玲
33	古亭國小	眷屬	莊寓茱	莊寓茱
34	古亭國小	眷屬	莊芸鈞	莊芸鈞
35	壯圍國中	教師	徐嘉穎	徐嘉穎
36	壯圍國中	眷屬	王騰毅	王騰毅
37	壯圍國中	教師	吳芳成	吳芳成
38	壯圍國中	眷屬	吳允安	吳允安
39	壯圍國中	眷屬	邵玉華	邵玉華
40	壯圍國中	眷屬	吳芯綺	吳芯綺

41	中道中小學	總務主任	林金生	林金生
42	中道中小學	眷屬	杜蘭麗	杜蘭麗
43	中道中小學	眷屬	林永峻	林永峻
44	中道中小學	教師	黃錦齡	黃錦齡
45	中道中小學	教學組長	陳韋良	陳韋良
46	中道中小學	輔導主任	葉昌智	葉昌智
47	中道中小學	眷屬	林雅雯	林雅雯
48	中道中小學	眷屬	葉沛蓀	葉沛蓀
49	中道中小學	眷屬	葉沛均	葉沛均
50	中道中小學	外語主任	林雅琪	林雅琪
51	中道中小學	眷屬	李敘慶	李敘慶
52	中道中小學	眷屬	李人澤	李人澤
53	中道中小學	眷屬	李嫻希	李嫻希

44 過嶺國小 校長 李博文 李博文