基隆市仁愛國小
2025 英雄之旅-山海挑戰營

想尋求夏日難忘冒險嗎？
來加入仁愛國小「2025 英雄之旅-山海挑戰營」！
騎著單車征服龍門路線，感受海風拂面的暢快，欣賞壯麗山海美景。

在四天的營隊活動中，與夥伴一起探索、闖關、烤肉、野炊，體驗團隊合作的力量，創造專屬回憶！即日起至6月6日開放報名，歡迎你來挑戰自我，展開屬於你的英雄之旅！

等你來挑戰！

《踏上征程：英雄之旅》

壹、營隊日期：2025 年 7 月 2 日到 7 月 5 日

貳、營隊地點：基隆市仁愛國小、新北市貢寮區龍門露營基地

參、營隊內容：

一、挑戰龍門路線探索：透過挑戰性的路線，體驗單車旅行的刺激與樂趣。

二、自然生態互動：探索自然美景，感受大自然的魅力。

三、團隊合作訓練：通過團隊活動，培養團隊精神和合作意識。

四、體能挑戰：大地活動任務，發想創意並增進體能。

肆、參加條件：仁愛國小 6 年級應屆畢業生、仁愛國小畢業之 7 年級和 8 年級學生(11~15 歲)，有自我挑戰之學習意願者。預計招收 **25 名**學員，**報名後須參加基本體適能與單車騎乘測驗，通過後再進行繳費、參與 4 天營隊活動**。

伍、報名費用: 3000 元(含食宿、活動費、保險費等)，學生請自備單車或代為租車(租車費 1500 元)。

陸、報名方式：請線上填寫報名表單

https://reurl.cc/OY6DN9

柒、報名日期：即日起至 6 月 6 日(五)中午 12:00 止。

捌、注意事項：

一、參加學員以網路報名資料為主，不得自行換人。

二、報名後，主辦單位會回覆電子郵件，確認收到報名資料。

三、**完成報名之學員，請於6月8日(日)上午9:30，穿著運動服裝至仁愛國小前棟穿堂報到(總務處旁)，全員集合後將帶往操場熱身，準備進行基本體適能及單車騎乘測驗**。

測驗項目說明如下：

(一)基本體適能測驗：800公尺跑步。

※及格標準：

國小六年級(男女)	國中一年級(男女)	國中二年級(男女)
8分鐘內跑完	7分鐘內跑完	6分30秒內跑完

(二)單車騎乘測驗：沿操場跑道繞行5圈、S形路線、跟車騎行。

※及格標準：測驗過程騎乘不中斷、腳不落地為原則。

※測驗當日建議自備自行車，操控上較為熟悉。若無自行車，現場會準備營隊用變速自行車供學員測驗使用。

四、通過體適能及單車騎乘測驗者，當場發放繳費單及家長同意書（含保險資料單填寫），**請於6月18日(三)16:00前至仁愛國小教務處繳費並交回同意書。**

五、本營隊會為各學員投保4日新臺幣200萬元旅遊平安保險，若有不足請自行加保。

六、為確保每位學員的安全，單車行進時請小心行動並保持專注，跟隨團隊的指引，才能一起擁有趣味且刺激的旅程。

七、營隊活動期間，嚴禁使用3C產品，學員手機一律由工作人員集中保管，僅睡前休息時間供學員報平安使用。

八、請自備環保餐具、個人盥洗及衛生用品、防曬液和防蚊液等個人藥品。

玖、營隊活動行程:

2025 英雄之旅-營隊活動行程

Day 1	2025.07.02　星期三
10:00	仁愛國小開幕儀式、破冰活動
12:00	午餐&小組交流時間
13:00	行前說明、機械常識、單車試騎
16:00	安全返家、準備行李

Day 2	2025.07.03　星期四
08:30	裝備整理、安全說明
09:00	英雄啟航-前往龍門營區
10:30	十分老街放天燈、午餐
12:30	接續騎乘前行
16:00	抵達龍門營地、整理行李
17:00	晚餐-烤肉
19:00	龍門之夜-趣味競賽
21:00	盥洗、報平安、就寢

Day 3	2025.07.04　星期五
07:00	晨喚、盥洗、早餐
08:30	戶外探索-舊草嶺自行車道
12:00	午餐
14:00	RPG 大地闖關活動
17:00	晚餐-野炊
19:00	英雄之夜-營火晚會
21:00	盥洗、報平安、就寢

Day 4	2025.07.05　星期六
07:00	晨喚、盥洗、早餐
08:30	龍門營地返回仁愛國小
12:00	午餐
14:00	成果分享、結業典禮
16:00	光榮返家

拾、騎乘路線圖

※簡略說明：

自**仁愛國小**出發後，往**暖東峽谷**前行，沿著**基福公路**前往**龍門營地**，單程約 40 公里(含**十分**及**雙溪**停留活動路程)，沿途海拔高低不一，參與者有一定的體能挑戰，故須通過基本體適能與單車騎乘測驗。

基隆市仁愛國民小學 2025 英雄之旅-山海挑戰營 家長同意書

本人＿＿＿＿＿＿＿＿ 基於個人意願參加【基隆市仁愛國民小學 2025 英雄之旅-山海挑戰營】，確認身心健康狀況良好，除願意遵守現場指導和相關規定外，並聲明在營隊活動期間，如因本人未遵守規定或遭遇無可抗拒之事由，致發生任何意外事件，概由本人自行負責，與主辦單位或現場指導人員無涉。若因個人因素至使租借器材損壞，須負器材復原之責，恐口無憑，爰立此切結書為證。

此致　　基隆市仁愛國小

立切結書人：＿＿＿＿＿＿＿＿

出生年月日：＿＿＿＿＿＿＿＿

身分證字號：＿＿＿＿＿＿＿＿

家長或監護人：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

身分證字號 ：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

地　　址：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

註：參加者未滿 20歲，依法需事先徵求獲得法定代理人(家長或監護權人)之同意並應於本切結書上親自簽章。

中　華　民　國　１　１　４　年　　月　　日