木柵國中 105 學年第二學期八、九年級暑假作業河濱公園自行車道巡禮
此張作業之表格不敷使用請自行影印*不會騎自行車的同學請直接改成跑步照片。
(列入 106 學年第 1 學期體育成績)

每次騎乘時間最少 30 分鐘,且攜伴一起騎車。騎乘時請戴安全帽並注意安全要熱身以預防運動傷害。出發前請事先告知家中家長並保持聯絡。

1.YouBike 會員前 30 分鐘 5 元。會員已註冊的悠遊卡票卡餘額需≧10 元。

2.不會騎自行車的同學請至體育組登記,將發給不同之寒假作業替代方案。表格內容要填寫完整。

3.所有寒假作業於 105 年 3 月 1 日(一)由各班康樂股長收齊後繳交給任課體育老師。

4.七-八年級需騎乘 2 次以上,九年級需騎乘 1 次以上才及格。請貼上有自己本人在出發點-轉折點-終點三處之照片證明有完成各次的騎乘。

5.有運動 30 分鐘以上請至教育部體適能網站登錄參與運動次數。http://passport.fitness.org.tw/

班級:　　座號:　　姓名:

第一次騎車出發地點: 日期與出發時間:	第一次騎車轉折點: 抵達轉折點時間:	第一次騎車抵達終點: 抵達終點時間:
黏貼照片區	黏貼照片區	黏貼照片區
第二次騎車出發日期: 日期與出發時間:	第二次騎車轉折點: 抵達轉折點時間:	第二次騎車抵達終點: 抵達終點時間:
黏貼照片區	黏貼照片區	黏貼照片區
第三次騎車出發日期: 日期與出發時間:	第三次騎車出發轉折點: 抵達轉折點時間:	第三次騎車抵達終點: 抵達終點時間:
黏貼照片區	黏貼照片區	黏貼照片區

參考網站:

1.戀戀河濱趴趴走 http://www.riversidepark.taipei.gov.tw/BikePath/index.aspx

2.YouBike 的網站 http://taipei.youbike.com.tw/

長　度：	左岸 3.8 公里，右岸 8.1 公里
騎乘時間：	左岸約 25 分鐘，右岸約 40 分鐘，可由道南橋、一壽橋連接兩岸
交　　通：	捷運:　捷運動物園站下車即抵。 公車:　236、237、282、295、611、棕 3、棕 11、棕 15、綠 1，於動物園站下車即抵。

景美溪自行車道出入口

YouBike 的網站 http://taipei.youbike.com.tw/

YouBike 租借處

文山區　師範大學公館校區
文山區　興豐公園
文山區　捷運景美站
文山區　羅斯福景隆街口
文山區　台北花木批發市場
文山區　文山行政中心
文山區　捷運木柵站
文山區　捷運動物園站(2 號出口)
文山區　國立政治大學
文山區　考試院
文山區　臺北市立景美女中
文山區　文山運動中心