



### 德明科大舉辦「樂騎鐵馬趣」單車體驗活動



圖：戶外單車騎乘



圖：團體大合照

德明財經科技大學學輔中心資源教室於05月05日辦理「樂騎鐵馬趣」單車體驗活動，邀請教練馬浩懷指導，期望藉由動態活動的參與，建立及培養特教生正確運動習慣。此次活動報名相當踴躍，活動當天安排由教練先於校內進行室內課程，由教練指導同學們騎乘自行車的安全知識及騎乘禮儀，再帶領同學們至美堤河濱公園租借自行車實際騎乘。室內課程中，教練邀請同學們分享單車與自己的關係，許多同學分享單車是周末假日出外運動郊遊的工具，也有分享自己會騎車往返學校和家裡上課，言談間同學互動及笑聲絡繹不絕，皆樂於分享自己的經驗，也勇於主動示範騎乘的安全規範。接著至河濱公園進行室外課程，同學們摸到單車無不興奮地試騎起來，此次騎乘路線為內湖至松山彩虹橋來回(約9公里)，為05月22日的內湖至關渡(15公里)做練習，出發後由教練帶頭，同學依序跟上，轉彎時順勢跟著教練比出手勢提醒後方同學，騎乘中途偶有發生小插曲，有人單車掉鏈、有人騎到一半掉了零錢，而其他同學見狀則互相幫忙協助；當速度不一時形成小集團，也有同學相互等待，大夥來回騎乘約1小時左右結束，幸運地躲過上午的大雨，在涼爽的天氣及歡笑聲中完成本次活動。

活動結束後，同學們對此次活動反應熱烈，在期中考後有機會藉由單車運動，釋放壓力、調劑身心，也對單車的認識有更進一步的了解，活動中也看到同學互助的精神，增進同儕間互動的機會。雖因疫情關係，05月22日的騎乘活動已取消，同學們紛紛大呼可惜，但期待疫情趨緩、更安全的時刻，能夠再次邀請同學們參與，增加與同學間的回憶。

聯絡人：學務處學生輔導中心楊慧真主任，聯絡電話：(02) 2658-5801ext:2230