

The background is a solid light blue. Scattered across the top and middle are several light bulbs hanging from thin black lines. Some bulbs are lit with a yellow glow, while others are unlit and shown as dark blue silhouettes. The lit bulbs include a standard incandescent bulb, a compact fluorescent bulb (CFL), and a tube bulb. There are also small white starburst or spark-like symbols scattered around the bulbs.

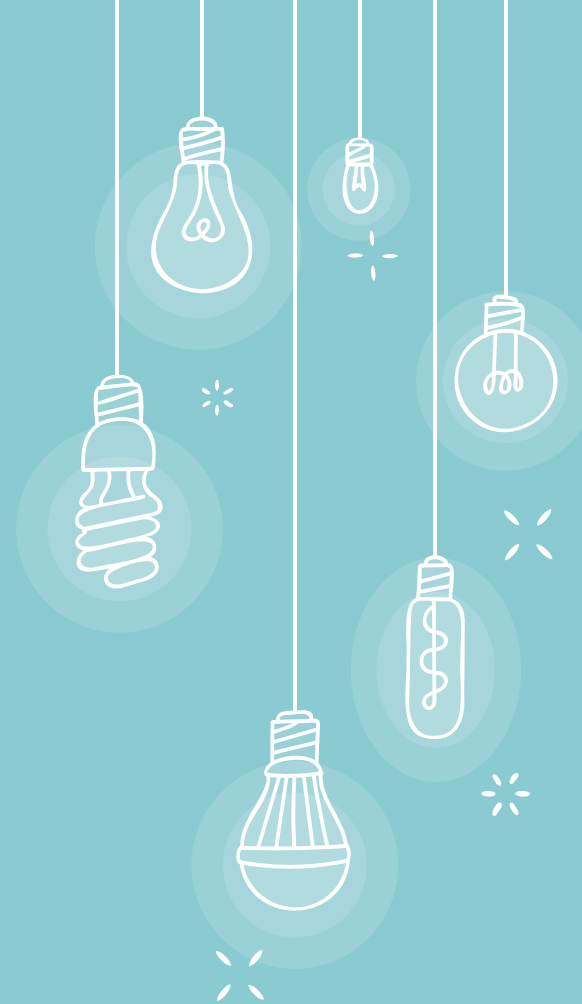
三隆騎跡 樂騎大寮

永續發展與跨域實踐
指導老師:薛建蓉老師
隊名:玉見大寮
組員:陳沛樺



內容大綱

- 1.摘要
- 2.前言
3. 相關SDGS
- 4.騎腳踏車好處
- 5.三隆五分車站歷史
- 6.三隆自行車道沒落問題
- 7.三隆自行車道如何活化運用
- 8.解決方法
- 9.對比相似自行車步道
- 10.工作分配





1.摘要

在時代快速轉變環境下，人們身體壓力日漸增長，需藉由身體活動來紓解，而騎自行車就是一項能兼顧運動與推廣觀光的活動。但因現在人越來越注重養身，讓自行車成為一項運動，人們利用觀光的目的來達到健身的效果，在此透過觀光特色結合故事行銷、文創商品、藝術表演、親子體驗、文史導覽、農特展品展售等市集，讓大寮紅豆節呈現多元化發展，來促進大寮的觀光發展，也讓政府重視，增進各縣市公共自行車設施設置，發展更完善自行車步道，並增強此環境維護，使得在臺灣參與自行車運動觀光騎乘者，都有著美好記憶與回憶。

這份報告是依據SDGs第十一項的目標是建構具包容、安全、韌性及永續特質的城市與鄉村的特質，來針對大寮三隆自行車步道的景點做建議和改善此環境。

關鍵詞：休閒運動、戶外運動、生活態度、樂活、慢活、自行車休閒產業

2.前言

現代人生活壓力大、工作繁忙，每日面對科技、經濟、快速變遷下的社會，而忽略了身體健康，造成許多文明病如憂鬱症、自殺等，因此透過身體活動來放鬆身心，是必須學習的生活方式。而世界衛生組織([WHO], 2012) 指出目前全球排名第四位的死亡危險因子為身體活動量不足，僅次於高血壓、抽菸、高血糖。現今社會人們在工作生活中，須面對重重考驗與磨練，不斷往前衝的狀態，會讓人逐漸淡忘掉身體健康才是最為重要的，而當人們沉浸於高壓生活環境裡，身體活動量減低，離死亡就更近了，這也突破以往觀念認為只有慢性病，如高血壓、高血糖等發生且控制不當，才會對生命造成威脅。

運動在休閒與健康中扮演著相當重要角色，透過身體運動進行休閒，不僅可以放鬆身心、改善健康，同時兼具娛樂、滿足成就感、社交功能等效果，是追求健康生活的重要途徑。

2.前言

綜合上述，自行車運動觀光會興起，一方面是因有特殊背景名人投入運動中並述說發自內心的感動，深植人心，一同追尋，另一方面是因為現代人已慢慢改變過往的生活方式，所追求之觀光活動，不再侷限於制式化、人工的環境，而更加重視過程是否能達心靈滿足、自由且自然，自行車是一種無區分使用年齡、簡單上手的運動，不論是組成車隊共騎參加比賽，或是以自行車為主要工具進行觀光旅遊，皆是自行車運動觀光迷人之處。因此，這篇報告針對自行車運動觀光，看大寮自行車運動觀光的發展現況與促進自行車運動觀光類型，以更加了解自行車運動發展對臺灣運動觀光產業之重要。



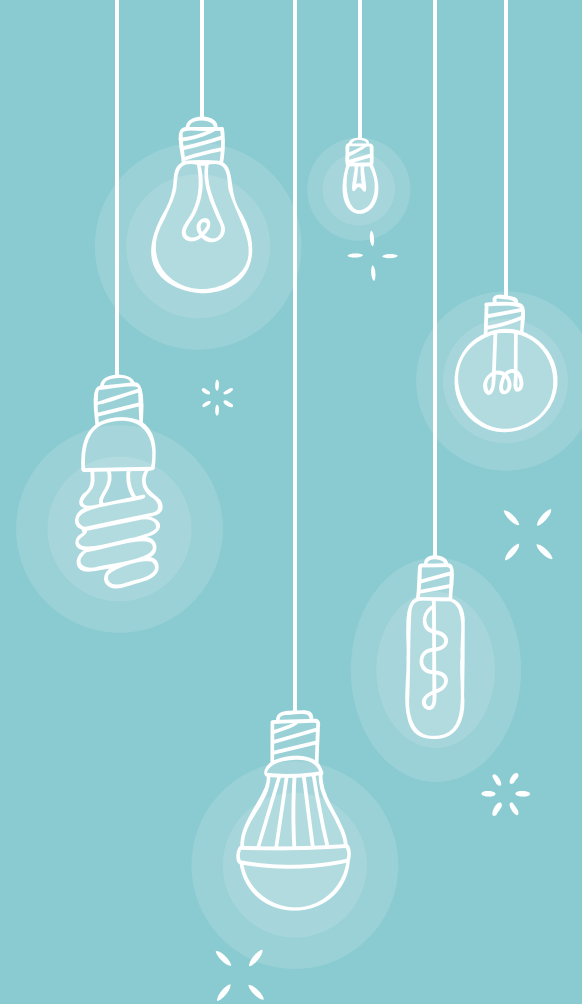
3. 相關SDGS

這份報告是依據SDGs第十一項的目標是建構具包容、安全、韌性及永續特質的城市與鄉村的特質，來針對大寮三隆自行車步道的景點做建議和改善此環境。

11 SUSTAINABLE CITIES
AND COMMUNITIES



<https://futurecity.cw.com.tw/article/1294>





4.騎腳踏車好處



騎腳踏車好處多

今天就開始騎腳踏車的6大好處



強化心肺功能



增加肌肉耐力



有效燃燒脂肪



保持身體敏捷



預防大腦老化



紓解壓力情緒

5.



三隆五分車站歷史



5.三隆五分車站歷史

1903

創設「新興製糖合資會社」，所建第2座糖廠，建立初有鋪設5分車道，載運甘蔗原料及糖類製品

1909

核准開始運轉客運

1970

五分車乘載旅客、貨物，2用的重要任務

5.三隆五分車站歷史

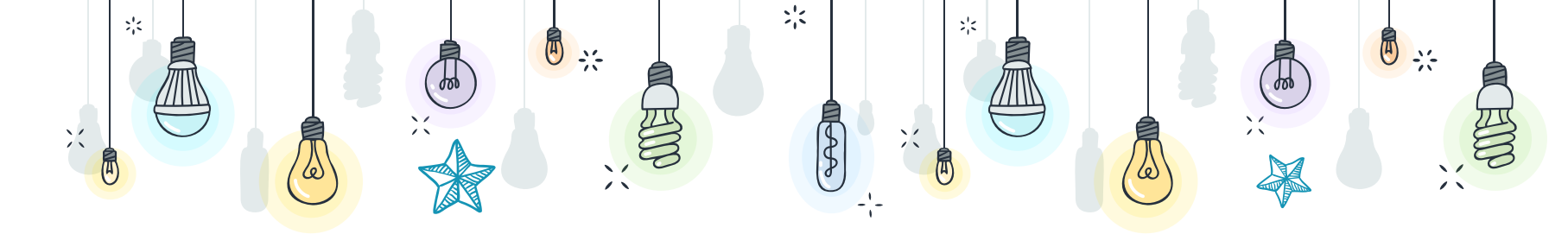
現以木構建一仿古車站，雖五分車道已成為自行車道，但站在仿古車站內，望著長長的自行車道，彷彿看到一台台甘蔗列車或是客車從面前經過，讓人有時空交錯的感覺。



5.三隆五分車站歷史

三隆社區理事長表示
之前在自行車道路段
種滿大花紫薇樹種，
開花時十分美麗、浪
漫，因此吸引許多民
眾。





三隆自行車
道沒落問題

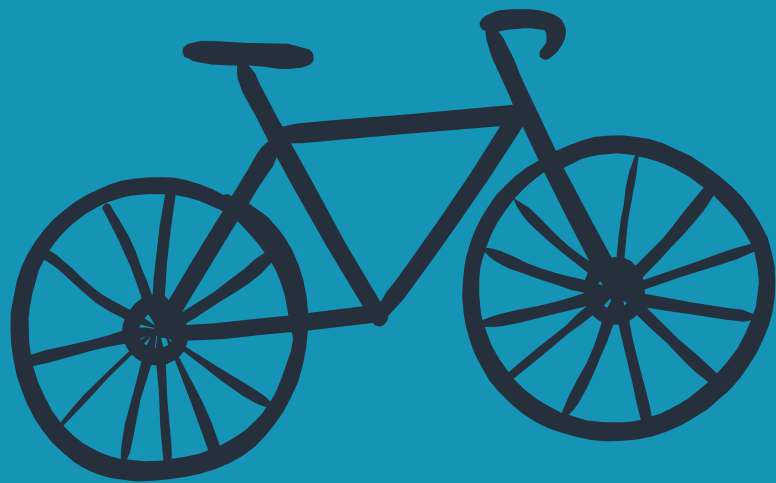


三隆自行車道
如何活化運用



解決方法

6.



三隆自行車道沒落問題



觀光資源未整合

- 沒有結合當地特色做妥善規劃
- 空間未經妥善保管與環境處理
- 路線指示牌子都已年久未修繕



觀光機能不足

- 太少能讓遊客停下來歇息上廁所，買餐點等多元完整性的不足夠，以至於自行車道上吸引力薄弱
- 其服務性、安全性都不足已吸引外來遊客



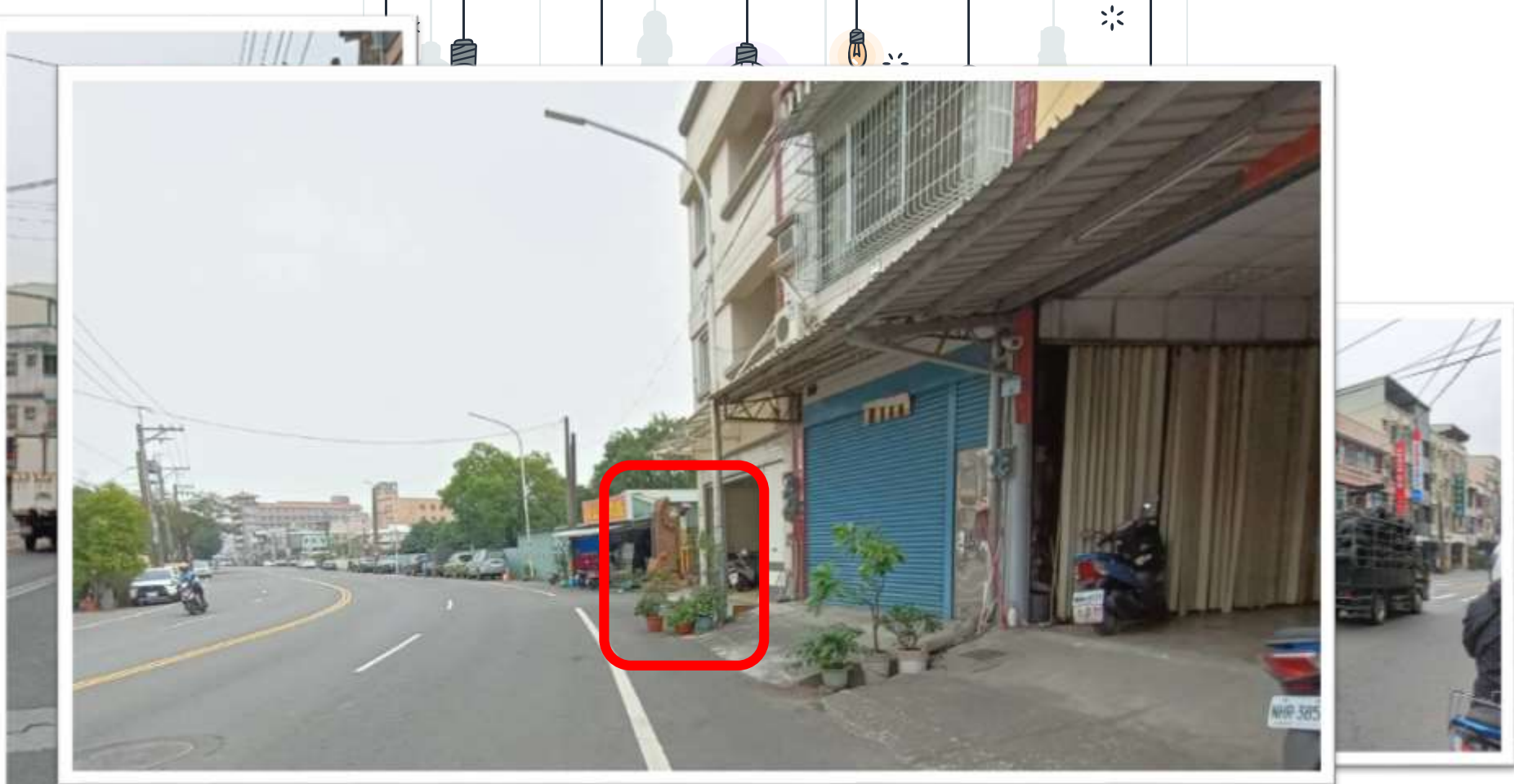
政府規劃須再加強

- 政府機關未能重視當地自行車道發展及無法及時針對自行車道問題做妥善規劃，沒有這些相關單位力挺，很難推動自行車觀光產業



實地探訪

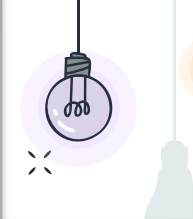
- 路線指示牌子都已年久未修繕、標示不明
- 沒有結合當地特色做妥善規劃
- 車道被濫用，機車多於自行車
- 環境髒亂



路線指示牌子都已年久未修繕、標示不明



沒有結合當地特色做妥善規劃



車道被濫用，機車多於自行車



環境髒亂

7.



三隆自行車道如何活化運用

活化 三隆

改善步道騎乘之環境

利用週休二日的觀光契機

推廣大寮文化特色



推廣大寮文化特色

- 舉辦「大寮紅豆節」推廣紅豆產業，並結合花海、自行車道等觀光行程，建立大寮地區的觀光特色結合故事行銷、文創商品、藝術表演、親子體驗、文史導覽、農特展品展售等市集，讓大寮紅豆節呈現多元化發展。



利用週休二日的觀光契機

- 現在人注重養身，利用觀光的目的來達到健身的效果，也因週休二日更讓國人休閒娛樂增加，抓住遊客的心，讓國人在假日閒暇之餘體驗一下大自然的洗禮，更能提升在地文化，也可以吸引大量旅客來三隆從事自行車觀光。



改善自行車步道騎乘之環境

- 擁有美妙的自然環境，更是觀光的主軸，所以規劃完善的告示牌以及地面的垃圾清理，讓自行車道上擁有美麗景觀及親子單車之旅等豐富體驗。

8.



解决方法





FB,IG
自媒體宣傳

- 推廣大寮文化特色
- 利用週休二日的觀光契機
- 改善自行車步道騎乘之環境

<https://www.airtilibrary.com/Publication/alDetailedMesh?docid=2220380X-201505-201508240007-201508240007-68-83>
<http://sixstar.moc.gov.tw/blog/lsc38527/communityAction.do?method=doFindAllSpecial>



自媒體宣傳推廣

- 透過自媒體方式，介紹步道內容和知識，藉助各類的平台來進行推廣和宣傳，利用朋友圈學會和粉絲互動來進行宣傳推廣，吸引人潮，促進商機來達到人群渲染的宣傳效果。

9.

VS

對比





9.對比環鎮自行車道(集集)

車站	集集火車站，重現日治時光
鐵軌	使用中
優點	<ul style="list-style-type: none">• 乾淨整潔的廣場市集• 規劃完善的自行車道• 延續日治時期的集集懷舊鐵道• 特有生物研究保育中心、大樟樹園區等景點



10.工作分配表

陳沛樺	查詢資料，ppt，知識型手冊，實訪
-----	-------------------

THANKS!

