

# 中華民國自行車騎士協會

## 107 年度 丙級自行車領隊 台北研習會

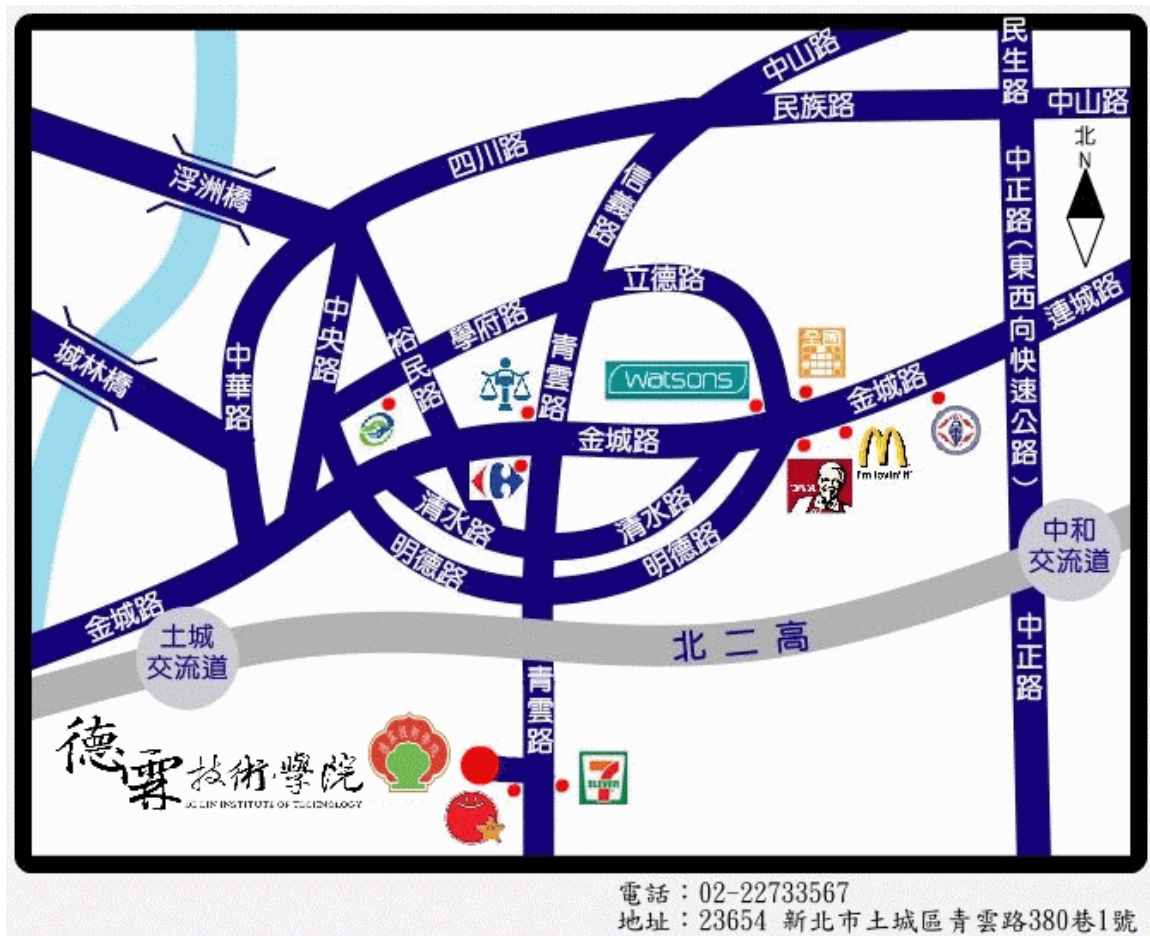
- 一、宗旨：台灣自行車休閒旅遊運動蓬勃發展，全臺灣規劃有 4000 多公里的自行車道，以及去年的環島一號線 968 公里的啟用，自行車道在臺灣的規劃縝密以及台灣特有的地形及氣候，都觸動自行車旅遊休閒運動的竄起。在日漸增多的自行車活動遊程中，有經驗的自行車領隊，是一個行程成敗的重要關鍵之一，為此，我們特別舉辦丙級的自行車領隊人才訓練，以因應自行車旅遊騎乘市場的需求。本會專業講師、領隊團隊～為您開展系列的自行車領隊養成課程，儲備台灣自行車休閒旅遊運動專業領隊人才。
- 二、主辦單位：中華民國自行車騎士協會
- 三、協辦單位：宏國德霖科技大學-休閒運動事業管理系
- 四、研習日期：中華民國 107 年 5 月 5-6 日(星期六、日)
- 五、研習地點：宏國德霖科技大學-新北市土城區青雲路 380 巷 1 號-休閒事業管理系。
- 六、研習對象：歡迎全國有興趣於自行車休閒旅遊等活動領隊者。
- 七、名額：40 名 ( 依報名先後順序錄取，額滿截止 )
- 八、講師：由本協會聘請自行車專家擔任。
- 九、報名費用：每人 1500 元、學生優惠費用 1000 元，(請自備單車)。
- 十、費用內容：含講師、午餐、保險、場地、器材、領隊證書、領隊證、贈品。  
(領隊騎車實務，需自備自行車。)
- 十一、報名方式：自即日起至 107 年 4 月 29 日止，或 40 位額滿截止。
  1. 請先完成匯款手續後，再至協會官網 [www.cyclist.org.tw](http://www.cyclist.org.tw) 的本活動頁面中，填寫報名表單以完成正式報名。
  2. 匯款銀行：玉山銀行(808)中崙分行、帳號：0912-940-005825、戶名：中華民國自行車騎士協會。
- 十二、報到注意：5 月 5 (星期六)早上 8:00 報到，並繳交下列資料。如已上傳者請勿理會。
  1. 彩色半身脫帽照片乙張一吋(背面請書寫姓名)。
  2. 身份證正反面影本乙份。
- 十三、證書：完成研習及筆試者，經參與協會自行車實習活動一場後，由中華民國自行車騎士協會頒發「丙級自行車領隊證」。

# 中華民國自行車騎士協會

## 丙級自行車領隊研習 台北課程表

日期 時間	5月5日(星期六)	5月6日(星期日)
07:30 至 08:00	報到領取資料	報到
第一節 08:10 至 09:00	臺灣自行車休閒運動 發展現況	自行車領隊、手勢、哨音實務 活動熱身操
第二節 09:10 至 10:00	自行車種類配備與功能	騎乘技巧實務與測驗  1. 狹路慢行區 2. 大S前後輪差區 3. 小S過彎平衡區 4. 上下坡騎乘區
第三節 10:10 至 11:00	自行車騎乘&安全注意事項 常見意外的避免及 意外事故、撞傷、擦傷等因應	
第四節 11:10 至 12:00	如何成為優秀的自行車領隊 領隊人員工作職掌即應具備能力	
12:00 至 13:00	騎士協會影片欣賞-午餐與休息	浪漫綠意校園-午餐與休息
第五節 13:00 至 13:50	自行車常見故障與排除  1. 如何挑選適合尺寸的車 2. 如何調整座墊高度 3. 打氣的技巧 4. 更換內外胎 5. 落鏈的處理 6. 前後輪快拆	自行車領隊道路實務訓練  1. 領車檢查、U-BIKE 租車 2. 學校-鹿角溪往返 20 公里騎乘 3. 騎乘行進路隊及手勢之運用 4. 騎乘變速煞車技巧使用
第六節 14:00 至 14:50		
第七節 15:00 至 15:50		
第八節 16:00 至 16:50	維修實作測驗	筆試 結業座談

# 宏國德霖科技大學交通指引



## 大眾交通-公車

搭乘台北客運 245 路、656 路、657 路、231 路，大有巴士 262 路(全程車)至宏國德霖科技大學站

搭乘 275 路(正線)及基隆客運捷運接駁藍 41 路至清水坑站

## 大眾交通-捷運

搭乘捷運板南線至捷運海山站下車，再由三號出口轉乘 656 路公車至宏國德霖科技大學上學日每日 07:30 海山站外的裕民路公車站牌，轉搭【262 路】接駁車至校內圖書館

## 自行開車

### 由北二高台北方向來

從中和交流道下→左轉中和連城路→接土城金城路→於板橋地方法院左轉青雲路至本校

### 由北二高桃園方向來

從土城交流道下→右轉土城中央路→接金城路→於板橋地方法院右轉接青雲路至本校

### 由板橋華江橋、光復橋及新莊新海橋、大漢橋方向來

經板橋文化路→左轉民權路→右轉中山路→四川路→信義路→接土城青雲路至本校

### 由樹林浮洲橋方向來

經土城中央路→左轉裕民路→左轉清水路→右轉青雲路至本校