

中華民國自行車騎士協會

106 年度 丙級自行車領隊 研習會

- 一、宗旨：台灣自行車休閒旅遊運動蓬勃發展，全台灣規劃有 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：德霖技術學院
- 四、研習日期：中華民國 106 年 3 月 18、19 日(星期六、日)
- 五、研習地點：「德霖技術學院」新北市土城區青雲路 380 巷 1 號(休閒事業管理系)-詳附圖。
- 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：六十名（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-背袋。
(領隊騎車實務，需自備自行車。)
- 十一、租車資訊：微笑單車 Youbike 租借站
土城綜合體育場 (裕民路 195 巷)、清水高中 (土城區明德路一段 72 號)
金城立體停車場 (金城路 2 段 266 號)
- 十二、報名手續：(一) 自即日起至 106 年 03 月 01 日止，60 位額滿截止。
參加者請先填妥報名表(附件一)、或 e-mail 報名表及照片至本會。再至郵局購買郵政匯票或現金袋以掛號寄至，23146 新北市新店區中興路二段 100 巷 17 號 1 樓「中華民國自行車騎士協會」收。
聯絡電話：(02) 8919-3595 傳真:(02)8919-3311。
e-mail：service@cyclist.org.tw。
- (二) 報名時請附：
1. 報名表。
 2. 彩色大頭照片電子檔 300KB 存檔，檔名請設學員姓名。
 3. 身分證影本乙份。
 4. 報名費用。
- 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 研習課程表

日期 時間	3 月 18 日 (星期六)	3 月 19 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	騎乘說明 活動熱身操
第二節 09：10 至 10：00	領隊人員工作職掌及應具備能力	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	如何成為優秀的自行車領隊 領隊態度養成	
第四節 11：10 至 12：00	自行車騎乘 常見意外的避免及 意外事故、撞傷、擦傷等因應	
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. 如何座墊高度調整 3. 打氣的技巧 4. 落鏈的處理 5. 更換內外胎 6. 前後輪快拆	領隊實習、丙級路考 1. 領車檢查、U-BIKE 租車 2. 學校-馬祖田往返 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	自行車筆試 結業座談

(附件一)

中華民國自行車騎士協會

106 年度 丙級領隊研習會 台北報名表

照片黏貼處	姓 名		性 別	☐ 男 ☐ 女
	出生日期 (yy/mm/dd)	19____年____月____日	身分證字號	
	用 餐	☐ 葷 ☐ 素	最高學歷	☐ 高中職 ☐ 專科學校 ☐ 碩士 ☐ 博士
	服務單位/ 就讀學校		職稱/ 科系	
車隊推薦者請加填	所屬車隊		推薦人姓名	
聯絡電話	(O) (H)		行動電話	
電子郵件信箱(必填)				
通訊地址	☐☐☐☐☐ 縣(市) 鄉 鎮 市 區 街(路) 段 巷 弄 號 樓 之			
身分證影本正面黏貼處		身分證影本背面黏貼處		

報名手續：(一) 自即日起至 106 年 03 月 01 日止，60 位額滿截止。

參加者請先填妥報名表(附件一)、或 e-mail 報名表及照片至本會。再至郵局購買郵政匯票或現金袋以掛號寄至，23146 新北市新店區中興路二段 100 巷 17 號 1 樓「中華民國自行車騎士協會」收。

票據抬頭「中華民國自行車騎士協會」。

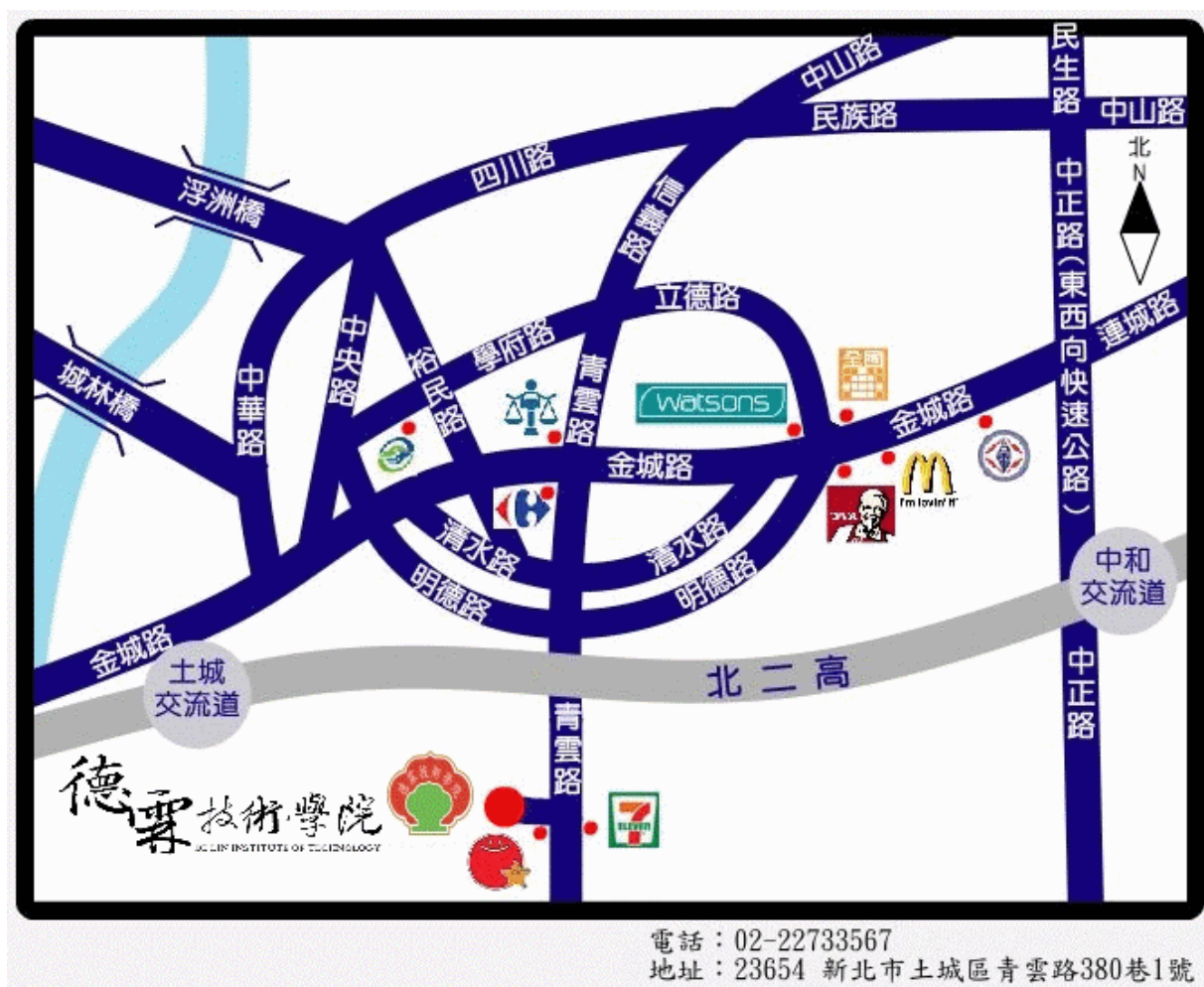
聯絡電話：02-8919-3595 傳真:02-8919-3311

e-mail：service@cyclist.org.tw。

(二) 報名時請附：

1. 報名表，請以正楷填寫或電腦輸入。
2. 彩色大頭照片電子檔 300KB 存檔，檔名請設學員姓名。
3. 身分證影本乙份。
4. 報名報名費 1500 元整、學生優惠價 1000 元整，(請自備單車)。
(內含講師、午餐、保險、場地、器材、領隊證書、領隊證、贈品-背袋。)

德霖技術學院交通指引



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)至德霖技術學院站
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 路公車至德霖技術學院站
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