

中華民國自行車騎士協會

106 年度 乙級自行車領隊 台北研習會

一、宗旨：台灣自行車休閒旅遊運動的蓬勃發展，隨政府規劃環島一號線的啟用、柯市長的一日雙城騎行，都觸動台灣及外國旅客到台灣享受自行車旅遊的騎乘樂趣。為此，自行車領隊扮演重要角色；如何讓一趟自行車騎乘行程安排得當、行進間路程規劃及騎乘引導，是攸關整趟自行車高品質騎遊的重點。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、研習對象：1.歡迎 18 歲以上，有丙級自行車領隊證，並有領隊實習經驗者。

2.已有自行車領隊經驗或熟知自行車騎乘及維修經驗者。

3.可日騎 100 公里，均速 25 公里以上者。

六、研習對象：「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。

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 2000 元、學生優惠價 1500 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。
(騎車實務課程，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，丙級自行車領隊證影本乙份。
4. 報名費用。

十三、證書：完成研習及筆試課程者，經參與協會實習活動一場後，頒發「乙級自行車領隊證」。建議自行車領隊應取得紅十字會急救證照為佳。

中華民國自行車騎士協會

乙級自行車領隊研習 台北課程表

時間 \ 日期	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 08:30 至 09:00	臺灣自行車休閒運動 發展現況	自行車熱身操帶領 領隊任務分組說明
第二節 09:10 至 10:00	自行車活動種類與企劃實務	騎乘實務路考 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 5. 自行車騎行手勢之訓練運用 6. 後山上下坡騎乘 6K A. 上坡下坡煞車及變速技巧 B. 上坡站立抽車騎乘等技巧
第三節 10:10 至 11:00	自行車領隊及環島領隊種類與實務	
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	自行車維修教學實作 1. 更換內外胎 2. 前後輪快拆 3. 煞車線調整 4. 變速器調整	領隊實習 - 丙級路騎帶領 1. 分組帶領-丙級學員、行前說明 2. 學校出發、U-BIKE 領車實務 3. 學校-馬祖田騎乘-學校/18K 4. 煞車、變速技巧的實務演練
第六節 14:00 至 14:50		
第七節 15:00 至 15:50		
第八節 16:00 至 16:40	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 乙級領隊研習會 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			
身份證影本正/反面黏貼處		丙級自行車領隊證影本正/反面黏貼處		

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。

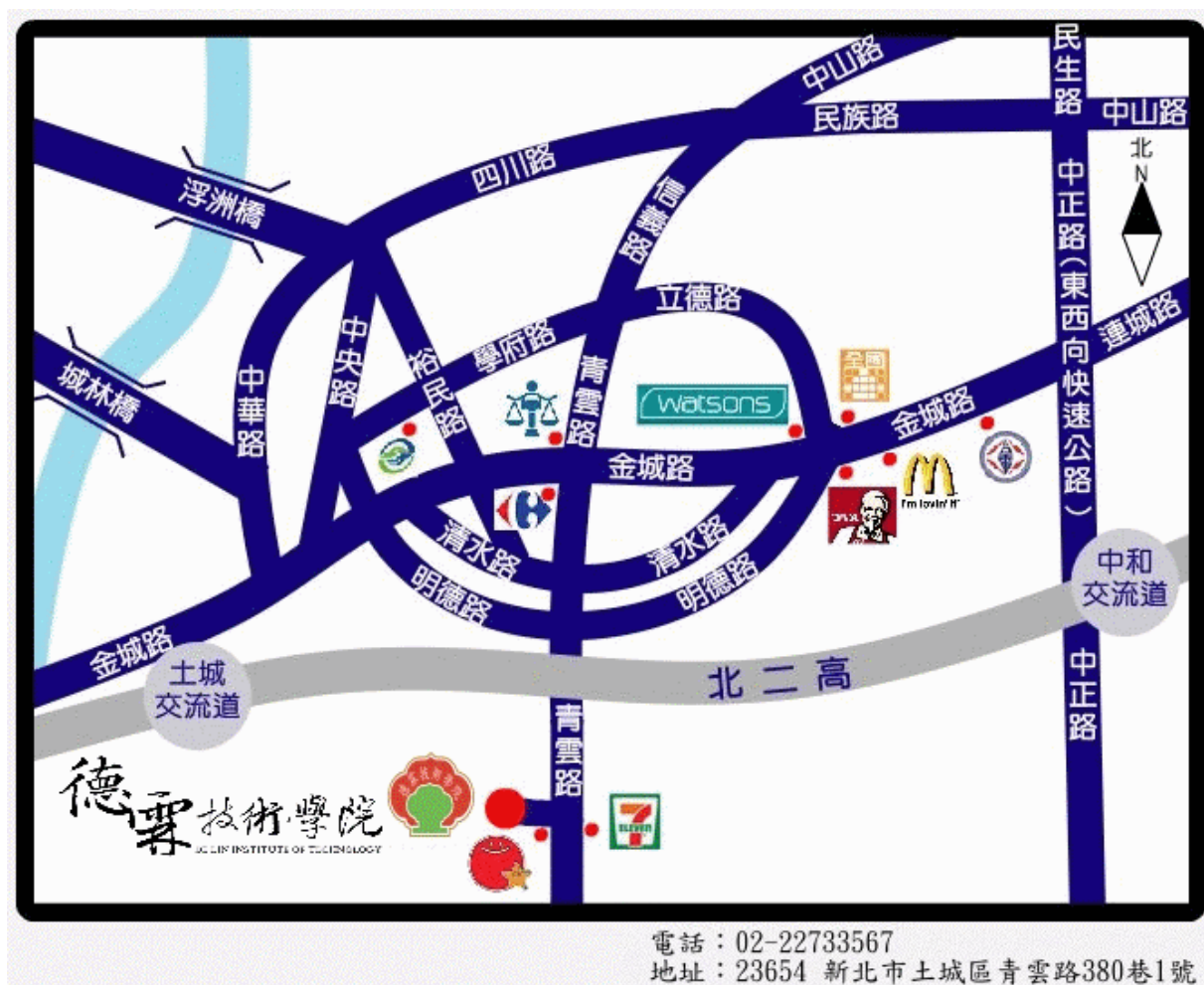
票據抬頭「中華民國自行車騎士協會」。

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，丙級自行車領隊證影本乙份。
4. 報名費 2000 元整、學生優惠價 1500 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