

中華民國自行車騎士協會

106 年度 丙級自行車領隊 花蓮研習會

- 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：大漢技術學院
- 四、研習日期：中華民國 106 年 4 月 13、14 日 (星期四、五)。
- 五、研習地點：花蓮璽賓行旅 Kadda Hotel -花蓮市民權路 2-6 號會議室-詳附圖二。
- 六、研習對象：歡迎有興趣於自行車休閒旅遊活動領隊者參與。
- 七、名額：四十名 (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、學生優惠價 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、KOM polo 衫等。領隊騎車實務，需自備自行車，亦可在火車站租賃自行車。
代辦住宿：若需代辦，請在報名表上勾選「花蓮璽賓行旅 Kadda Hotel」)。
- 十二、報名手續：(一) 自即日起至 106 年 4 月 1 日止。
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 花蓮課程表

時間 \ 日期	4月13日 (星期四)	4月14日 (星期五)
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	騎乘說明及活動熱身操 騎乘技巧實務與測驗
第二節 09:10 至 10:00	領隊人員工作職掌及應具備能力	1. 狹路慢行區 2. 大S前後輪差區 3. 小S過彎平衡區 4. 上下坡騎乘區體驗 5. 自行車騎行手勢之訓練運用 6. 哨音使用法
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	領隊道路騎乘
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	1. 單車健檢 2. 騎乘行進實際手勢之運用 3. 騎乘變速煞車技巧使用 4. 行程約 25 公里
12:00 至 13:00	騎士協會影片欣賞-午餐與休息	浪漫綠意-午餐與休息
第五節 13:00 至 13:50	自行車常見故障與排除	1. 活動實務：4/14 環花東 365 超級 挑戰活動服務 2. 活動實習：列活動請勾選一場或 本會其它活動場次 <input type="checkbox"/> 4/15-16 環花東 365 超級挑戰活動 <input type="checkbox"/> 5/27-28 橫越海岸山脈挑戰騎巡 <input type="checkbox"/> 8/12-13 太平洋雙塔挑戰 <input type="checkbox"/> 自選 ()
第六節 14:00 至 14:50	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	
第七節 15:00 至 15:50	5. 更換內外胎 6. 前後輪快拆	
第八節 16:00 至 16:50	自行車筆試 維修實作測驗	

(附件一)

中華民國自行車騎士協會

106 年度 丙級領隊研習會 花蓮報名表

照片黏貼處	姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
	出生日期 (yy/mm/dd)	19____ 年____	身分證字號	
	用餐	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素	最高學歷	<input type="checkbox"/> 高中職 <input type="checkbox"/> 專科學校 <input type="checkbox"/> 碩士 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 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		
活動費用	<input type="checkbox"/> 社會人士 / 費用 1500 元		<input type="checkbox"/> 在學學生 / 費用 1000 元	
住宿 (雙人房/1 人)	<input type="checkbox"/> 4 月 12 日 / 費用 2200 元		<input type="checkbox"/> 4 月 13 日 / 費用 2200 元	
<input type="checkbox"/> 4/15-16 環花東 365 超級挑戰活動		<input type="checkbox"/> 5/27-28 橫越海岸山脈挑戰騎巡		
<input type="checkbox"/> 8/12-13 太平洋雙塔挑戰		<input type="checkbox"/> 自選 (_____)		

報名手續：(一) 自即日起至 106 年 4 月 1 日止。

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。

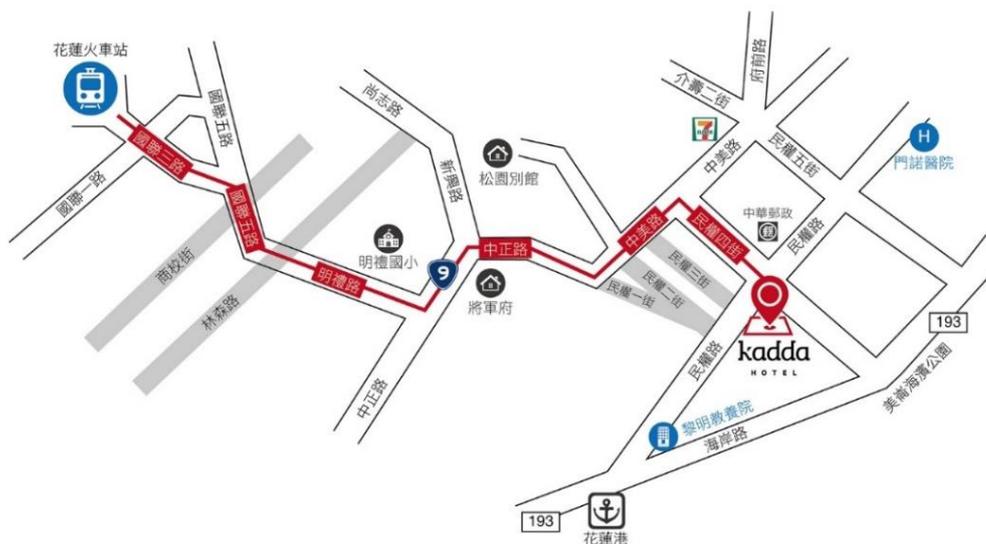
(二) 報名請附：

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. 報名費用每人 1500 元、學生優惠價 1000 元，(請自備單車)。
領隊騎車實務課程需自備自行車，亦可在花蓮火車站租賃自行車。
5. 代辦住宿：請在報名表上勾選，每房 2200 元(雙人房)，「花蓮璽賓行旅 Kadda Hotel」)。

(附件二)

花蓮 璽賓行旅 Kadda Hotel 交通指引

交通位置



於花蓮火車站下車，可轉乘花蓮 105 客運(往亞士都飯店下車即可步行約 5 分鐘)或計程車，車程約 15 分鐘。



自花蓮航空站可搭乘計程車，車程約 20 分鐘。



北上：沿台九線往北，過花蓮中正橋後直走遇民權四街右轉即達。

南下：蘇花公路南下，沿台九線直走(自太魯閣牌樓起約 24 公里)遇民權四街左轉即達。