

中華民國自行車騎士協會

106 年度 乙級自行車領隊 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騎乘的樂趣。為此，自行車領隊扮演了重要角色；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：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-詳見附圖二。

六、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。

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 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、KOM polo 衫等。

(領隊騎車實務，需自備自行車，亦可在花蓮火車站租賃自行車)。

代辦住宿：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。
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 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	自行車熱身操帶領及任務分組說明 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. 哨音使用法
第二節 09:10 至 10:00	自行車活動種類與企劃實務	
第三節 10:10 至 11:00	自行車領隊及環島領隊種類與實務	領隊實習 - 丙級路騎帶領 1. 分組帶領-丙級學員、行前說明 2. 煞車、變速技巧的實務演練 3. 行程約 25 公里
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-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	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 ☐ 4/15-16 環花東 365 超級挑戰活動 ☐ 5/27-28 橫越海岸山脈挑戰騎巡 ☐ 8/12-13 太平洋雙塔挑戰 ☐ 自選 ()
第六節 14:00 至 14:50		
第七節 15:00 至 15:50		
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 乙級領隊研習會 花蓮報名表

照片黏貼處	姓 名		性 別	☐ 男 ☐ 女
	出生日期 (yy/mm/dd)	19____ 年____	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)			是否住宿?	☐ 是 ☐ 否
通訊地址	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 縣(市) 鄉 鎮 市 區 街(路) 段 巷 弄 號 樓 之			
身分證影本 正/反 面黏貼處		丙級自行車領隊證影本 正/反 面黏貼處		
活動費用	☐ 社會人士 / 費用 2000 元		☐ 在學學生 / 費用 1500 元	
住宿 (雙人房/1 人)	☐ 4 月 12 日 / 費用 2200 元		☐ 4 月 13 日 / 費用 2200 元	
☐ 4/15-16 環花東 365 超級挑戰活動		☐ 5/27-28 橫越海岸山脈挑戰騎巡		
☐ 8/12-13 太平洋雙塔挑戰		☐ 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。

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。

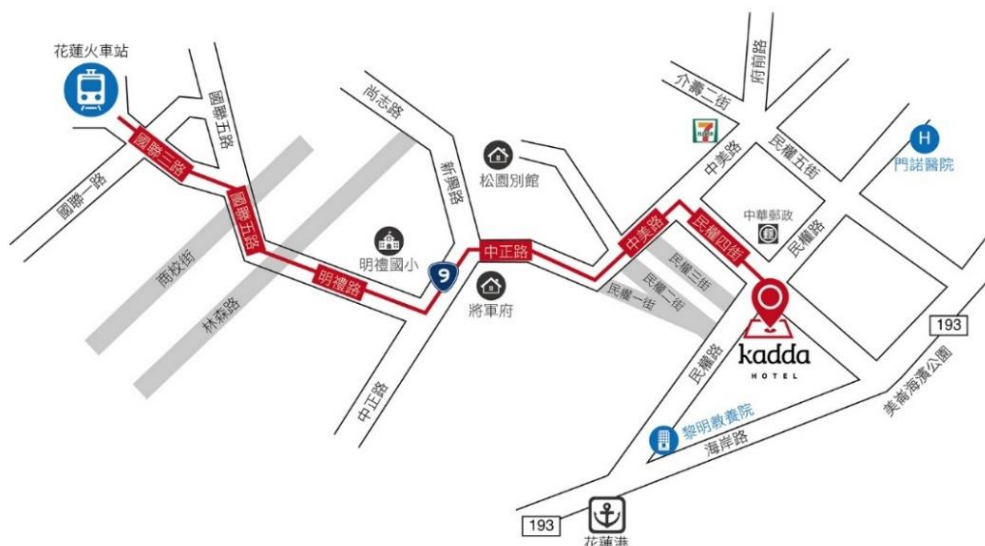
(二) 報名請附：

- 報名表，請以正楷填寫或電腦輸入。
- 彩色大頭照片電子檔 300KB 存檔，檔名請設學員姓名。
- 身分證影本乙份，丙級自行車領隊證影本乙份
- 報名費用每人 2000 元、學生優惠價 1500 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)。
- 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。