

中華民國自行車騎士協會

108 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，全臺灣規劃有超過 4000 公里的自行車道，以及環島一號線 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：TCF 東部訓練中心、花蓮大漢技術學院
- 四、研習日期：中華民國 108 年 1 月 4 日 (星期五)
- 五、研習地點：花蓮大漢技術學院-休閒運動管理系 S209 教室-花蓮縣新城鄉大漢村樹人街 1 號
- 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、講師：由本協會聘請自行車專家擔任。
- 八、報名費用：每人 1500 元。
- 九、費用內容：含講師、午餐、保險、場地、器材、領隊證書、領隊證、贈品。
- 十、報名方式：即日起至 108 年 1 月 2 日。
 1. 請先完成匯款手續後，再至協會官網 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：社團法人中華民國自行車騎士協會。
- 十一、報到注意：1 月 4 日 (星期五)早上 7：30 出示本人證件報到，若未上傳照片者，請現場繳交彩色半身脫帽照片乙張一寸(背面請書寫姓名)。
- 十二、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」。



108 年度丙級自行車領隊研習會

研 習 課 程 表

時間 \ 日期	1 月 4 日 (星期五)	4 月 20/22/23 日 (星期六/日/一)
08 : 00	報到領取資料	活動前報到
第一節 08 : 10 至 09 : 00	臺灣自行車休閒運動發展現況	<input type="checkbox"/> 4/20-21 環花東-實務執行 <input type="checkbox"/> 4/22 春季 KOM 登山王實務執行 <input type="checkbox"/> 5/11-12 環海岸山脈 <input type="checkbox"/> 6/29 夏季 KOM 登山王實務執行 註：參加講習人員請以數字順序填入上述實習活動場次，再由大會安排適合之實習，經活動審核後發與領證。
第二節 09 : 10 至 10 : 00	自行車種類配備與功能 自行車騎乘&安全注意事項	
第三節 10 : 10 至 11 : 00	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的能力	
12 : 00 至 13 : 00	影片欣賞-午餐與休息	
第五節 13 : 00 至 13 : 50	一、自行車常見故障與排除實務測驗 1. 前後輪快拆 2. 更換內外胎 3. 打氣的技巧 4. 落鏈的處理	
第六節 14 : 00 至 14 : 50	二、騎乘技巧實務與測驗 1. 直行狹路技能 2. 大 S 前後輪差區 3. 小 S 過彎平衡區	
第七節 15 : 00 至 15 : 50	三、自行車領隊道路實務訓練 1. 校園模擬道路行駛及手勢、 哨音操作	
第八節 16 : 00 至 16 : 50	筆試 領隊實務經驗分享	活動後相關事項之檢討

大漢技術學院交通指引

交通位置



於花蓮火車站下車，可轉乘客運(往太魯閣或天祥)或計程車，車程約 15 分鐘。



自花蓮航空站可轉乘客運(往太魯閣或天祥)或計程車，車程約 5 分鐘。



北上：沿台九線往北，過中央路往機場或太魯閣方向行駛，過機場約 5 分鐘遇新城鄉公所右轉即達。



南下：沿蘇花公路南下，沿台九線 196 公里處，遇新秀農會左轉即達。