

中華民國自行車騎士協會

108 年度 丙級自行車領隊 東部研習會

- 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：TCF 東部訓練中心、大漢技術學院
- 四、研習日期：中華民國 108 年 3 月 23 日 (星期六)。
- 五、研習地點：大漢技術學院-「花蓮縣新城鄉大漢村樹人街 1 號」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、講師：由本協會聘請自行車專家擔任。
- 八、報名費用：每人 1,500 元、學生優惠價 1,000 元；請自備自行車。
- 九、費用內容：含講師、午餐、保險、場地、器材、領隊證書、領隊證。
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。
- 十、代訂住宿：有住宿需求者請聯絡協會陳姿旭小姐。
- 十一、報名手續：自即日起至 108 年 3 月 18 日止；40 位額滿截止。
 1. 請先完成匯款手續後，再至協會官網 www.cyclist.org.tw 本活動網頁填寫 Google 報名表單，以完成正式報名登記。
 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。
- 十二、報到注意：3 月 23 日(星期六)上午 07:30 到 08:00 報到並繳交下列資料。
 1. 身分證影本乙份。
 2. 若未上傳照片者，於現場繳交彩色半身脫帽照片乙張一吋(照片背面請填上姓名以供核對)。
- 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」。



掃描 Google 表單
報名頁 QR Code

活動詳洽：中華民國自行車騎士協會

電話：02-8919-3595 傳真：02-8919-3311

地址：231 新北市新店區中興路二段 100 巷 17 號 1 樓

網址：www.cyclist.org.tw

丙級自行車領隊研習 東部課程表

日期 時間	3 月 23 日 (星期六)
07 : 30 至 08 : 00	報到領取資料
第一節 08 : 10 至 09 : 00	臺灣自行車休閒運動 發展現況
第二節 09 : 10 至 10 : 00	自行車種類配備與功能 如何成為優秀的自行車領隊
第三節 10 : 10 至 11 : 00	自行車騎乘&安全注意事項 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	自行車常見故障與排除 1.如何挑選適合尺寸的車 2.如何調整座墊高度 3.打氣的技巧
12 : 00 至 13 : 00	騎士協會影片欣賞-午餐與休息
第五節 13 : 00 至 13 : 50	自行車常見故障與排除 4.更換內外胎 5.前後輪快拆
第六節 14 : 00 至 14 : 50	騎乘技巧實務與測驗 1.狹路慢行區 2.大 S 前後輪差區
第七節 15 : 00 至 15 : 50	騎乘技巧實務與測驗 3.小 S 過彎平衡區 4.場地路線騎乘
第八節 16 : 00 至 16 : 50	學科筆試測驗 經驗分享與座談

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。