

# 108 年度 丙級自行車領隊 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：宏國德霖科技大學-休閒事業管理系
- 四、研習日期：中華民國 108 年 3 月 30 日 (星期六)
- 五、研習地點：宏國德霖科技大學思賢樓 / 新北市土城區青雲路 380 巷 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、名額：六十名依報名先後順序錄取，額滿截止。
- 九、報名費用：每人 1,500 元。
- 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。
- 十一、報名方式：即日起至 3 月 25 日或 60 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](http://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 30 日(星期六)上午 08:00 請出示本人證件報到，若未上傳照片者於現場繳交半身彩色脫帽照片一吋乙張 (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

# 中華民國自行車騎士協會

## 丙級自行車領隊研習 課程表

日期 時間	3 月 30 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

# 宏國德霖科技大學交通指引



## 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)至宏國德霖科技大學站  
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 路公車至宏國德霖科技大學

## 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

## 校門口-研習教室

學員到校門口後請依箭頭指示方向抵達研習教室“思賢樓”