

## 中華民國自行車騎士協會

# 110 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、宏國德霖科技大學休閒事業管理系
- 四、研習日期：中華民國 110 年 3 月 26 日
- 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：限額參加並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 21 日或限額截止。
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 26 日(星期五)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

※授課內容依據實際天候狀況做調整

日期 時間	3 月 26 日 (星期五)	3-9 月自行車領隊實習場次
07：30 至 08：00	集合：宏國德霖思賢樓  報到領取資料-自行車教室參觀	自行車領隊實習場次勾選 2 場 每單場次早上 7 點至 12 點實習服務 □3/27(六)新店兩潭湖光山色輕旅逍遙遊 □5/08 ( 六 ) 汐止五堵舊隧道尋訪旅 □6/05 ( 六 ) 坪林茶香田園暢遊之旅 □7/10 ( 六 ) 雙溪荷花節鄉間小路樂活游 □8/07 ( 六 ) 淡水關渡金色水岸親水遊 □8/21 (六)東北角草嶺舊隧道鐵馬懷古遊 □9/04 (六)猴硐三貂嶺驛站煤鄉尋貓遊
08：10 至 09：00	臺灣自行車休閒運動發展現況	
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 常見意外的避免	
10：10 至 11：20	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 4.更換內外胎 5.前後輪快拆、落鏈的處理	
11：30 至 12：00	訓練台體驗 國內外訓練台及滾筒訓練踩踏	
12：00 至 13：00	影片欣賞-午餐盒享用與休息	
13：00 至 13：50	領隊人員工作職掌即應具備能力 意外事故、撞傷、擦傷等因應	
14：00 至 15：00	騎乘技巧實務與測驗 1.狹路慢行區 2.大 S 前後輪差區 3.小 S 過彎平衡區 4.場地路線騎乘	
15：10 至 16：10		
16：20 至 17：00	Q & A 領隊時間 自行車領隊學科筆試測驗 結訓證書頒發	

# 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”