

中華民國自行車騎士協會

111 年度 丙級自行車領隊 研習會

研習前注意事項

因應 COVID-19 防疫措施，出發前請先自行測量體溫，若體溫高於 37.5°C 或身體不適，請在家休息。進入校園請配戴口罩，配合現場測量體溫。

親愛的學員您好：

歡迎您參與此次「111 年度 丙級自行車領隊 研習會」，其他注意事項如下，請參考，別忘了早睡早起精神好！

報到時間：111 年 4 月 16 日 (六) 上午 07：40

研習地點：宏國德霖科技大學 - 思賢樓 2 樓

注意事項：

1. 請著自行車服或休閒服裝及騎乘裝備手套。哨子是領隊必備品別忘了帶。
2. 尚未繳交照片者，請先 email 彩色照片/檔名設為個人姓名，或現場繳交。
3. 證書證照發給：當日研習會後頒給研習證書，領隊證則於實習完成後授予。
4. 研習日中午提供午餐盒，請參與者自備環保筷為環保盡點力。

現場提供 BiCYCLE CLUB 國際中文版雜誌訂閱，歡迎參閱！

中華民國自行車騎士協會

聯絡人：劉翔軒 0908-108783 協會電話：02-8919-3595

電子信箱：service@cyclist.org.tw

網 址：www.cyclist.org.tw

Facebook：<http://www.facebook.com/tcf1999>

111 年度丙級自行車領隊研習會

研習課程表

※授課內容依據實際天候狀況做調整

時間 \ 日期	4 月 16 日 (星期六)	授課講師
07:40 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	講師：何麗卿秘書長
08:10 至 09:10	臺灣自行車休閒運動發展現況	
09:20 至 10:20	自行車種類配備與功能 自行車騎乘&安全注意事項 如何挑選適合尺寸的車、 調整座墊高度	講師：舒昌威理事
10:30 至 11:30	領隊人員工作職掌、反應具備能力 意外事故、撞傷、擦傷等因應	講師：張意德老師
11:30 至 12:00	訓練台體驗 國內外訓練台及滾筒訓練踩踏	協會全體領隊伙伴
12:00 至 12:55	騎士協會影片欣賞 浪漫綠意校園-餐盒享用與休息	
13:00 至 13:50	自行車工具組介紹 自行車常見故障與排除 1. 前後輪快拆 2. 落鏈的處理 3. 打氣的技巧更換內外胎 領隊實務 1. 狹路慢行區 2. 大 S 前後輪差區 3. 小 S 過彎平衡區	教練：張意德、黃興隆、李健平
14:00 至 15:00		
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	教練：張意德、黃興隆、李健平

宏國德霖科技大學交通指引

特別提醒：

1. 自行開車前來的學員車輛僅能夠停放於學校體育館旁-沿著指標步行至研習教室思賢樓 2 樓
2. 騎乘機車者建議停放學校後山機車停車場在步行至研習教室思賢樓 2 樓



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)至德霖技術學院站

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 路公車至德霖技術學院站上學日每日 07:30 海山站外的裕民路公車站牌，轉搭【262 路】接駁車至校內圖書館

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