

中華民國自行車騎士協會

112 年度 丙級自行車領隊 研習會

研習前注意事項

親愛的學員您好：

歡迎您參與此次「112 年度 丙級自行車領隊 研習會」，相關意事項如下，請參考，別忘了今天要早睡早起精神好！

報到時間：111 年 3 月 11 日 (六) 上午 07：40

研習地點：宏國德霖科技大學 – 體育館 3 樓-請跟隨紅色指示標

注意事項：

1. 請著休閒服或騎車裝備。

領隊必備哨子請別忘了喔~當然我們也會準備送參加者每人一個烏笛。

2. 被通知需補繳照片者，請現場繳交清晰電子大頭照。

3. 當日研習會後會頒給研習證書，領隊證則於實習完成後授予。

4. 實習場次於報到時登記填寫兩場次。

5. 研習日中午提供午餐盒，參與者可自備環保筷、水壺為環保盡力。

現場贈送 Bicycle Club 國際中文版雜誌，歡迎參考訂閱！

再次歡迎您~開車前往者可停車於體育館旁

中華民國自行車騎士協會

聯絡人：江旻紘 0911872895 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>

112 年度丙級自行車領隊研習會

※授課內容依據實際天候狀況做調整

日期 時間	3 月 11 日 (星期六)	授課講師
07：40 至 08：00	研習地點：宏國德霖體育館 3 樓 報到領取資料：手冊、紀念品	報到組
08：10 至 09：00	自行車種類配備與功能 自行車騎乘&安全注意事項	講師：舒昌威理事
09：10 至 10：00	專業.服務.熱忱~自行車領隊	講師：黃興隆老師
10：10 至 11：00	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 4.更換內外胎	講師：黃興隆老師 教練：黃金宏、舒昌威 張意德、陳詠仁
11：10 至 12：00		
12：00 至 13：00	騎士協會影片欣賞 浪漫綠意校園-餐盒享用與休息	
13：10 至 13：50	Crash！意外事故、撞傷、擦傷等因應	講師：張意德老師
14：00 至 15：30	一、訓練台體驗 國內外訓練台及滾筒訓練踩踏 二、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	講師：黃金宏老師 教練：張意德
15：40 至 16：20	自行車休閒運動發展現況	講師：何麗卿秘書長
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：黃金宏、張意德

宏國德霖科技大學交通指引

特別提醒：

自行開車前來的學員車輛請停放於學校體育館



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