

## 中華民國自行車騎士協會

# 113 年度自行車丙級領隊 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過程中，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 113 年 4 月 20 日 星期六，5-8 月自行車領隊實習兩場。
- 五、研習地點：宏國德霖科技大學體育館 3 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 4 月 8 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 報名表單並上傳個人電子大頭照乙張，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：4 月 20 日(六)上午 08:00 請出示本人證件報到。
- 十三、證書：完成研習及筆試者，經參與協會自行車實習活動兩場後，由中華民國自行車騎士協會頒發「丙級自行車領隊證」。



# 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	4月20日 (星期六)	5-8月自行車領隊實習場次
07:40 至 08:00	集合：宏國德霖體育館 報到領取資料-自行車教室參觀	自行車領隊實習場次挑選 2 場 每單場次早上 7 點至 12 點實習服務 5/11極東草嶺舊隧道山海騎 5/25紅樹林新北投溫泉騎遇 6/15坪林好茶鱸魚窟生態騎 7/06新月河雙賞花樂活漫遊 7/27陽光橋大稻埕單車訪古 8/03 瑞猴三貂嶺舊隧道尋騎 8/17三鶯中庄吊橋快樂騎遊
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	
10:10 至 12:00	自行車常見故障與排除 1.如何挑選適的車、座墊高度 2.更換內外胎、打氣的技巧 3.前後輪快拆、落鏈的處理 訓練台、訓練踩踏體驗	
12:00 至 13:00	影片欣賞-午餐盒享用與休息	
13:00 至 13:40	專業.服務.熱忱~自行車領隊	
13:50 至 14:40	Crash ! 意外事故、撞傷、擦傷等因應	
14:40 至 16:20	領隊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	
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”體育館

”