

臺灣海洋教育中心辦理「第二階段風險管理工作坊-自行車專項」

113 學年度臺東縣戶外教育及海洋教育中心參與成果

◎研習日期：114.2.28（五）-3.2（日）

◎研習時間：8:00~17:00

◎研習主題：教育部國民及學前教育署 114 年度戶外與海洋風險管理專業師資培訓計畫第二階段 - 自行車

◎研習地點：[Outward Bound Taiwan 財團法人台灣外展教育發展基金會-龍潭渴望基地](#)

◎研習講師：

中華單車文化協會	陳守忠	理事長
中華單車文化協會	林華洋	副秘書長
	曹牧恩	講師
	周智民	講師
	吳苑如	講師
	曾武平	講師
	蘇小強	講師

◎研習行程：

2月28日室內課

07:45-08:00	報到
08:00-09:20	團隊認識&課程介紹
09:20-10:00	單車相關裝備介紹(個人&團體)
12:10-11:00	單車遊程設計及路線規劃
11:10-12:00	自行車檢查(單車健診)和維修入門操作
12:00-12:50	午餐休息
12:50-13:40	單車騎行風險、安全騎乘、用路權的觀念
13:50-14:40	建立電子路線地圖及使用&單車活動風險管理規畫
14:50-15:40	單車指導員工作&事件處理
15:50-16:40	單車壯遊實務&責任旅遊
16:50-17:10	分組討論/2天室外實務演練的準備工作

3月01日-3月02日室外騎行

3月01日	
龍潭渴望園區-新埔-龍潭渴望園區	
07:50~08:00	集合/
08:00~08:30	單車和裝備檢查及調整&熱身操
08:30~12:00	單車騎行實務演練

12:00~12:50	午餐休息/自由用餐
12:50~16:30	單車騎行實務演練
16:30~17:10	交流和討論/當天心得&分組騎行工作分配
3月02日	
龍潭渴望園區-關西-內灣-龍潭渴望園區	
07:50~08:00	。
08:00~08:30	出發前單車和裝備檢查&熱身操
08:30~12:00	單車騎行分組實務操作
12:00~12:50	午餐休息/自由用餐(竹東火車站集合)
12:50~16:30	單車騎行分組實務操作
16:30~17:10	交流和討論

研習內容與成果錦集



第一天-曾五平講師進行開場。



第一天-林華洋講師進行單車相關裝備介紹。



第一天-講解自行車檢查(單車健診)。



第一天-維修入門操作。



第二天-出發前暖身。



第二天-東南區小隊夥伴合影。



第二天-單車騎行實務演練全體出發前合影。



第二天-路線風險管理說明。



第二天-路口情境思考及討論。



第二天-東南區夥伴午休合影。



第三天-分組實務操作。



第三天-途經乙未抗日事蹟紀錄石碑。



第三天-途經山子頂石門大圳望路寮生態步道。



第三天-停留休息進行領騎及壓隊的交接。



第三天-突發狀況危機處理。(鞋底分離)。



第三天-實務操作後討論及分享。