

交通部觀光局花東縱谷國家風景區管理處

112 年自行車領騎安全訓練 報名簡章

一、活動宗旨

交通部於 2009 年推動「東部自行車路網示範計畫」，打造花東成為自行車騎乘者的樂園，繼 2019 年小鎮漫遊年、2020 年脊梁山脈旅遊年後，亦於 2022 年推出「徐行縱谷」自行車旅遊推廣專案，設計以休閒騎乘為目標客群的主題式多元化路線，更加強打造「輕鬆騎乘、遊讀花東」的全新旅遊型態及形象。

同時鑑於自行車旅遊需求逐年攀升，為使更多喜好自行車活動的民眾、業者了解自行車領騎安全知識，學習自行車旅遊帶團之技巧及認知，交通部觀光局花東縱谷國家風景區管理處（下稱本處）特別於今年規劃 3 場次的初階自行車領騎安全訓練，藉由專業的課程安排、實際的騎乘體驗，熟悉帶團技巧及導覽解說服務。針對過去受訓過的學員，另規劃 1 場進階課程，針對領騎過程中會容易出現的狀況，進行實際操作演練，藉以提升自行車活動安全，降低事故發生率，增進自行車騎乘正確認知、基本維修技能。

並冀望未來受訓過的學員，能成為花東縱谷自行車領騎的種子成員，共同提升並維護自行車旅遊的服務品質及安全。

二、主辦單位：交通部觀光局花東縱谷國家風景區管理處

三、承辦單位：建嘉國際股份有限公司

四、參加對象：

花蓮縣及台東縣內自行車領騎導覽相關從業人員、單位及感興趣人士，參加對象須年滿 18 歲。報名後將由承辦單位通知錄取參訓。

五、活動辦理方式：

■ 初階課程

1. 預計於花東縱谷北、中、南區各辦理一場次活動，每一場次活動共計 1 天，包含半天室內課程及半天室外騎乘。
2. 每一場次至多招收 25 名學員。
3. 課程安排：將由專業講師講解自行車簡易維修、保養、領騎手勢、安全須知、導覽解說技巧及各區域路線特色亮點等。

時間	課程內容
08:00-08:30	簽到
08:30-08:35	長官致詞
08:35-08:45	介紹徐行縱谷
08:45-12:30	基礎認知 1. 自行車基本認識及安全須知 2. 團隊角色 3. 自行車/電輔車基本維修保養實作 4. 常見緊急狀況排除
12:30-13:30	午餐
13:30-17:00	戶外導覽培訓 1. 帶隊基本要領及專業知識 2. 自行車領騎解說及導覽技巧 3. 領騎手勢教學
17:00-17:30	問卷調查

■ 進階課程

1. 預計在玉里辦理一場次活動，共計 1 天。
2. 每場次至多招收 20 名學員。
3. 學員須完成任一年度之初階領騎人員培訓，並提供結訓證明，方可報名。

4. 課程安排：

時間	課程內容
08:00-08:30	簽到
08:30-08:35	長官致詞
08:35-08:45	介紹徐行縱谷
08:45-12:30	1. 領騎人員職掌認知 2. 故障排除 SOP 3. 身體健康狀況分析
12:30-13:30	午餐
13:30-17:00	4. 進階實作練習(常遇狀況) 4-1. 破胎 4-2. 變速 4-3. 鍊條 4-4. 煞車 4-5. 車身整體檢查
17:00-17:30	Q&A 及問卷時間

六、報名費用：

■ 初階課程

上午室內課程全程免費，並提供午餐；下午戶外導覽培訓全程免費，含電動輔助自行車，不含晚餐及住宿，建議學員選擇鄰近區域報名。

■ 進階課程

全程免費，並提供午餐，不含晚餐及住宿。

七、活動辦理時間及地點：

■ 初階課程

日期	場次	室內課程地點	戶外導覽騎乘途經
112/05/07 (日)	北區	玉山神學院 花蓮縣壽豐鄉池南路一段 28-1 號	鯉魚潭環潭自行車道 壽豐親水公園 青陽農園

112/05/27 (六)	中區	達娜文化分享工作室 花蓮縣玉里鎮光復路 164 號	玉里天主堂 安通越嶺古道起點 玉里神社 客城鐵橋
112/06/18 (日)	南區	利吉旅遊資訊站 台東縣卑南鄉利吉路 52 號	利吉部落巡禮 利吉天主堂 巨石高塔 小黃山觀景台 利吉惡地

■ 進階課程

日期	場次	課程地點
112/05/28 (日)	中區	達娜文化分享工作室 花蓮縣玉里鎮光復路 164 號

- 因應新冠肺炎疫情 (Covid-19)、天候…等不可抗力因素，主辦單位保留活動調整之權利。

八、報名方式：

1. 即日起自課程開始前一周止，並於 3 日前以電話通知報名程序是否完成及發送行前通知。
2. 各場次線上報名表及截止時間：

■ 初階

北區：報名至 4 月 28 日(五)17:00 截止

報名表連結：<https://forms.gle/eof88KMmraWZPMEZ9>

中區：報名至 5 月 19 日(五)17:00 截止

報名表連結：<https://forms.gle/XzNk1dU2ki4ZbgEQ7>

南區：報名至 6 月 9 日(五)17:00 截止

報名表連結：<https://forms.gle/rHe5CG3RipDAGTnY8>

■ 進階

中區：報名至 5 月 19 日(五)17:00 截止

報名表連結：<https://forms.gle/EnWqJahr6ByVTaGi7>

九、講師介紹：

羅智心(阿郎)

主要經歷

職業軍人 8 年

2020 年返鄉投入自行車旅遊活動

瘋馬旅行社御用領騎壓後陪騎教練

2021 年急救員證

2021 年 C 級自行車領隊證

2021 年 B 級自行車領隊證

2022 年徐行縱谷自行車領騎人員訓練講師



北區導覽講師 - 葉美青

主要經歷

青陽農園負責人

前荒野保護協會花蓮分會會長

成立花蓮縣棲地保育學會

池南自然教育中心棲地經營與環境解說指導老師



南區導覽講師 - 傅惠民

主要經歷

110 年自行車領騎安全訓練

台東行動旅服暨領騎培訓講師



十、保險說明：

學員於戶外導覽培訓課程時將投保旅遊平安險，個人意外身故保險金新台幣 200 萬元整、意外醫療新台幣 20 萬元整。(細節以投保公司之保險契約為準)

十一、 注意事項：

1. 為維護訓練品質，主辦單位保留提前結束報名之權利。
2. 課程資源有限，報名者須全程參與，才符合結訓條件，並頒發課程證明，可優先成為縱管處自行車領騎種子導覽人員及後續活動合作對象。
3. 響應環保，訓練課程恕不提供紙杯，請參與者自備。
4. 為確保戶外課程相關安全，務必遵從主辦單位引導指引，以免發生意外，請自行注意身體狀況，如有心臟病、血管方面病例，請斟酌自我健康狀況參與。
5. 培訓現場恕不負責任何個人重要物品、財產之保管義務，請參與民眾隨身保管。
6. 完成報名後，即表示參加者本人同意主辦單位之所有聲明及訓練規劃內容，並同意主辦單位或被主辦單位授權之單位有權使用此項培訓計畫的錄影、相片與本人（本團體所有成員）之姓名、肖像及背景於各項宣傳活動。
7. 有關本訓練計畫之一切相關事宜均受中華民國法律及命令之約束。如因法令或政府規定而有停止本訓練計畫或修正本訓練計畫辦法及注意事項之必要時，主辦單位將以電子郵件、電話等方式更改、刪減或取消本計畫辦法及注意事項
8. 主辦單位保留訓練計畫相關內容變更與解釋權，本說明如有未盡事宜，得由主辦單位修正公布之。

十二、 聯繫方式：

若有未盡之事宜，可聯繫承辦單位 建嘉國際 陳小姐 或 蔡小姐，電話：04-23294088 #21、#26。