

**東區工職技術教學中心辦理慶祝建國百年
『自行車長途騎乘技巧與安全研習』實施計畫**

- 一、 依據：
 - 教育部100年東區技術教學中心年度工作計畫
 - 花蓮高工優質化計畫99-1校本課程改進計畫
 - 花蓮區均質化實施方案99-1花蓮區域研習及體驗營活動
- 二、 活動目標：
- 三、 提升東部地區學校教師對於動力機械群課程瞭解。
- 四、 業界資源提升東部地區教師對於自行車組裝維修教學能力。
- 五、 提升東區動力機械群科校本選修課程之廣度。
- 六、 區域內的中小學師生因為本研習計畫而能享受到本校的資源，進而達成教育資源均質化的目的。
- 七、 主辦單位：國立花蓮高工附設東區工職技術教學中心
協辦單位：本校汽車科
- 八、 實施地點：花蓮高工汽車科
- 九、 實施日期時間：6/28（星期二）上午08:00至下午05:00
- 十、 參加人數：20人，針對宜花東地區大專、高職動力機械群與機械群教師優先參加，如有餘額則開放花蓮地區教師、學生及社區人士參加。（自備單車優先候補人數至30人）
- 十一、 報名費用：本次研習免費參加。（保險費用需自行負擔）
- 九、報名方式：請於6/24中午前完成報名，中小學教師請上教師進修網報名，學生與社會人士請上本校技術教學中心網站報名，網址：
<http://ettc.hlis.hlc.edu.tw>。
- 聯絡人：國立花蓮高工郭德潤老師，03-8226108#661。
- 十、報到方式及配合注意事項：
請參加研習教師配合本校門禁管制措施表明參加技術教學中心研習，並配合出示證件。
- 十一、經費概算表：如附件
- 十二、行政配合事項：
- 十二、研習名單於研習前一日會送警衛室以便門禁管制。
- 十三、請教務處同意借用媒體中心做為上課地點。
- 十四、請教務處協助教師進修網站登錄。（報名期間：即日起至6/24）

附件一：自行車長途騎乘技巧與安全研習教學大綱

一、研習目的：

近年來自行車成為熱門的運動休閒用交通工具，因此如何安全的騎乘自行車以避免運動傷害便成為一項重要的課題，因此本校特別開設此一教師研習課程以增進相關教師之能力與技巧。

二、時間：6/28（星期二）上午08:00至下午05:00

三、地點：花蓮高工汽車科

四、預估人數:20人

五、研習課程注意事項：

1. 因本課程有校外實地騎乘，若遇下雨則取消研習。
2. 實地騎乘距離約100K(花工-光復來回)，請斟酌個人體力報名參加。
3. 為安全起見，請每位參加人員須帶上安全帽、手套等個人防護配備。
4. 歡迎自備自行車。
5. 花工汽車科提供 GIANT IGUANA DISC SHIMANO 27 段變速登山車、手套、安全帽。
6. 車上飲水請自備，沿途均可補充無須多帶。
7. 慎防曬傷，請自備防曬乳液及肌樂、胺基酸等等抗酸痛個人醫療用品。
8. 預防臨時陣雨，請備雨衣。
9. 本研習只提供午餐，其餘花費起自理。

**東區工職技術教學中心辦理慶祝建國百年
『自行車長途騎乘技巧與安全研習』研習課程表**

100年6月28日(星期二)		
時間	活動議程	講師
08:00~08:10	報到／領取資料	汽車科：李志賢
08:10~09:00	壹、騎乘習慣與安全裝備	講師：羅宇宸 助教：劉宜蓉
09:00~09:10	休息	
09:10~10:00	貳、行車間之機件故障簡易維修	講師：羅宇宸 助教：劉宜蓉
10:00~10:10	休息	
10:10~12:00	參、熟練的操控技巧(一)	講師：羅宇宸 助教：劉宜蓉
11:00~11:10	休息	
11:10~12:00	參、熟練的操控技巧(二)	講師：羅宇宸 助教：劉宜蓉
12:00~13:00	午餐	
13:00~13:50	肆、交通規則與交通常識	講師：羅宇宸 助教：劉宜蓉
13:50~14:00	休息	
14:00~14:50	伍、自行車交通事故的通報與處理	講師：羅宇宸 助教：劉宜蓉
14:50~15:00	休息	
15:00~15:50	陸、自行車事故的傷患處理(一)	講師：羅宇宸 助教：劉宜蓉
15:50~16:00	休息	
15:00~17:00	陸、自行車事故的傷患處理(二) Q&A	講師：羅宇宸 助教：劉宜蓉
	課程結束	