

# 東區工職技術教學中心辦理慶祝建國百年

## 『自行車安全騎乘研習』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：

1. 提升東部地區學校教師對於動力機械群課程瞭解。
2. 引進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。
3. 提升東區動力機械群科校本選修課程之廣度。
4. 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。

### 三、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

### 四、實施地點：花蓮高工汽車科

### 五、實施日期時間：3/25 (星期五)上午 08:50 至下午 04:00

### 六、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)

### 七、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 3/18 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：

1. 研習名單於研習前一日會送警衛室以便門禁管制。
2. 請教務處同意借用媒體中心做為上課地點。
3. 請教務處協助教師進修網站登錄。(報名期間：即日起至3/18)

## 附件一：自行車安全騎乘研習教學大綱

### 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：3/25 (星期五)上午 08:50 至下午 04:00

三、地點：花蓮高工汽車科

四、預估人數:20 人

## 東區工職技術教學中心辦理慶祝建國百年

### 『自行車安全騎乘研習』研習課程表

100年3月25日(星期五)		
時間	活動議程	講師
08:50~09:00	報到／領取資料	
09:00~09:50	壹、安全騎乘須知	講師：羅宇宸 助教：李志賢
09:50~10:00	中場休息	
10:00~10:50	貳、短程自行車騎乘技巧	講師：羅宇宸 助教：李志賢
10:50~11:00	中場休息	
11:00~11:50	貳、短程自行車騎乘技巧	講師：羅宇宸 助教：李志賢
11:50~13:00	午餐	
13:00~13:50	參、中程自行車騎乘技巧與實務	講師：羅宇宸 助教：李志賢
13:50~14:00	中場休息	
14:00~14:50	參、中程自行車騎乘技巧與實務	講師：羅宇宸 助教：李志賢
14:50~15:00	中場休息	
15:00~15:50	肆、意外預防與碰撞閃避實務	講師：羅宇宸 助教：李志賢
15:50~16:00	Q&A	
	課程結束	