

自行車領隊實務訓練 期末個人心得報告

二技休閒三甲 1A6B0001 翁辰瑗

要體驗騎自行車出去玩，甚至是要當領隊帶領大家出去，要注意的事情有更多，從如何選擇適合的自行車，必須要了解如何選用適合的單車，預算、用途、尺寸、車架、裝備等等。

出發之前一定要檢查好坐墊的高度要先將腳跟放在腳踏板上，踏到最低點時腿部與膝蓋正好打直，踏在最低點時膝蓋會自然微彎，不然坐墊膝蓋容易會受傷，太低腿部的力量會伸展不開，鞋底與踏板的接觸、坐墊角度跟前後的位置、正確身體騎車的角度。最重要的裝備就是安全帽，如果在風很大或艷陽高照下建議帶防風、遮陽眼鏡、防曬的衣物，專用的鞋子等等。

在做任何運動之前都要軟身拉筋，騎自行車當然也要，飲食的部分也很重要，課程中老師也有教到，一定要適時地補充水分，還有吃香蕉可以預防抽筋。

出發之前要先討論好，我們要去的地方和路線，行前的路線介紹和說明、工作分配誰是領騎、維修人員、導覽人員等等，在騎車的過程中也要時常的關心大家的狀況，車子有沒有問題，馬路上安不安全，大家有沒有補充水分，最重要的是安全第一。

騎自行車和平常騎機車的感覺真的很不一樣，騎機車就是直奔目的地，騎自行車可以沿路看風景，最不習慣的就是，平常看到黃燈都會在催油門，但騎自行車不能，看到黃燈就要趕快停下來。很開心有這個機會可以跟班上同學還有學弟妹一起騎腳踏車在台南觀光。

換胎、打氣



拆、裝輪胎



當天的裝備卡打車、團體照

