

# 自行車個人心得報告

自行車其實是我從小就開始接觸的一項交通工具，去學校也是由自行車代步，所以對騎自行車沒有任何困難和問題，但是面對自行車變速和拆解輪胎這我就沒什麼概念，甚至也不知道要如何處理，藉由這學期所修的自行車領隊實務可以在課程中學習自行車相關知識，有如何正確的騎乘坐姿和騎自行車時應該要注意的騎車細節，這些都是我們平時不會去知道和注意的，此課程可以讓我們認真學習到如何正確拆解輪胎，包括洩氣和灌氣，看似簡單的幾個步驟做起來卻很繁瑣，實際操作後才知道如何更換輪胎。

課程當中也安排了兩次的自行車實務，利用我們小組討論出來所安排的地點和景點去執行活動，我們這組安排了去赤崁樓遊玩，距離不近也不遠，我覺得剛剛好。一開始要先將胎壓打足，然後再由領頭帶隊依序騎自行車，那時候騎到目的地時只有一個字「累」可以形容，因為太久沒有騎自行車也太久沒有好好運動，導致騎自行車時非常吃力。因此可以藉由這次機會順便鍛鍊一下體力。在過程中，我發現領頭非常重要，他要非常熟悉到達目的地的路線，也要熟知路況並了解從哪條路線可以避開車多讓隊友們可以安全到達目的地，這些都是領頭在活動開始前都必須去了解和查詢才能順利完成此次活動。

很謝謝老師這學期的用心教導，才讓我能有機會再騎自行車，更讓我了解到有關自行車的相關知識。

二技休閒三甲 1A6B0080 林美恩



