

時間	第一天	第二天	第三天	第四天
06:00		起床	起床	起床
06:30		晨間運動	晨間運動	晨間運動
07:00		早餐	早餐	早餐
08:00~ 09:00	集合報到	1. 發車與停車：由靜止狀態開始 踩踏板成為動態前進 2. 上下坡騎乘(含變速器使用) 3. 直線加速+定點煞停 4. 單手騎乘/站立騎乘/團隊手勢 5. 彎道克服	校外生態旅遊 (自行車道分組團隊騎乘)	騎乘技巧達人選拔
09:00~ 10:00				補換內、外胎達人選拔
10:00~ 11:00	開訓			組拆裝前後、輪達人選拔
11:00~ 12:00	相見歡/環境認識			1. 美利達保固服務說明與 資料登錄時間 2. DIY 組裝安全宣導 3. 自行車行服務簡介
12:00~ 13:00	午餐/午休			午餐/休息
13:00~ 14:00	0. 拆箱、去外包裝與垃圾分類 1. 輪組分離 2. 停車架使用方法 3. 前輪及快拆安裝	(團騎練習) 1. 校內車隊騎乘練習 2. 交通安全與危險預防演練 3. 小隊拍照時間	午餐/午休	小隊時間
14:00~ 15:00	4. 前輪內外胎、補胎及更換技巧			結業式/頒獎與分享
15:00~ 16:00	5. 龍頭鎖緊與校正煞車調整 6. 試運轉			1. 自行車相關科學/ 物理學、機械原理解說 2. 拆組裝前、後輪練習 3. 愛車保養教學 4. 補換內、外胎教學
16:00~ 17:00	7. 手把及座墊高度調整 8. 變速器調整 9. 零配件安裝(反光鏡、踏板...) 10. 人身部品配戴示範	生態旅遊行前會議及 安全提醒	歸賦	
17:00~ 18:30	晚餐/休息片刻/	晚餐/休息片刻/	晚餐/休息片刻/	
18:30~20:00	團康活動&品格活動	團康活動&品格活動	團康活動&品格活動	
20:00~ 21:30	盥洗/就寢	盥洗/就寢	盥洗/就寢	