

| 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<br>踩踏板成為動態前進<br>2. 上下坡騎乘(含變速器使用)<br>3. 直線加速+定點煞停<br>4. 單手騎乘/站立騎乘/團隊手勢<br>5. 彎道克服 | 校外生態旅遊<br>(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<br>資料登錄時間<br>2. DIY 組裝安全宣導<br>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<br>1. 輪組分離<br>2. 停車架使用方法<br>3. 前輪及快拆安裝          | (團騎練習)<br>1. 校內車隊騎乘練習<br>2. 交通安全與危險預防演練<br>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<br>6. 試運轉  | 生態旅遊行前會議及<br>安全提醒   | 1. 自行車相關科學/<br>物理學、機械原理解說<br>2. 拆組裝前、後輪練習<br>3. 愛車保養教學<br>4. 補換內、外胎教學 | 歸賦  |
| 16:00~ 17:00 | 7. 手把及座墊高度調整<br>8. 變速器調整<br>9. 零配件安裝(反光鏡、踏板...)<br>10. 人身部品配戴示範 |   |   |   |
| 17:00~ 18:30 | 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   |   |