

## 國立體育大學教育部補助計畫成果資料

|                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                              |                                               |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------|
| 計畫名稱                                                                                                                                                                                                               | A4-2 海外體驗教育推廣 Ride on Dream                                                                                                                                                                  |                                               |           |
| 活動名稱                                                                                                                                                                                                               | 單車維護與保養                                                                                                                                                                                      | 指標                                            | 提升單車養護能力  |
| 執行單位                                                                                                                                                                                                               | 黃旭權                                                                                                                                                                                          |                                               |           |
| 活動日期                                                                                                                                                                                                               | 107 年 4 月 23 日 星期一                                                                                                                                                                           |                                               |           |
| 活動時間                                                                                                                                                                                                               | 19:00~21:00                                                                                                                                                                                  | 活動地點                                          | 單車教室 506  |
| 活動網址                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                              |                                               |           |
| 活動種類                                                                                                                                                                                                               | <input type="checkbox"/> 活動 <input type="checkbox"/> 演講／座談 <input checked="" type="checkbox"/> 工作坊 <input type="checkbox"/> 協同教學<br><input type="checkbox"/> 課程 <input type="checkbox"/> 其他： |                                               |           |
| 聯絡人                                                                                                                                                                                                                | 陳龍弘                                                                                                                                                                                          | 聯絡電話：0937148789<br>電子信箱：fjudragon@ntsu.edu.tw |           |
| 總參與人數                                                                                                                                                                                                              | 參與教師 1 人，職員 0 人，學生 20 人，合計 21 人<br>校外人士 0 人(單位：)                                                                                                                                             |                                               |           |
| 相關附件                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                              |                                               |           |
| <input type="checkbox"/> 活動資料(活動中提供參與者資料或者講義……等)<br><input type="checkbox"/> 活動影音檔(無則免勾選) 觀看網址：<br><input type="checkbox"/> 簽到表 <input type="checkbox"/> 問卷資料(每場活動、講座、工作坊請務必做問卷調查)<br><input type="checkbox"/> 其他： |                                                                                                                                                                                              |                                               |           |
| 單位承辦人                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                              | 單位主管                                          | 教學業務暨發展中心 |

## 1. 活動內容簡述

聘請已有資深經歷的技師到課堂上講解單車構造，分享十幾年來的騎乘經驗和單車知識，並利用現場的單車進行拆解進行更深入的解說、讓學生實地操作加深印象、提供學生發問解答對單車的種種問題、現場直接維修故障的單車、並教導未來在騎乘上常遇見的單車故障該如何做緊急處理。

## 2. 執行成果指標(量化與質化)

提升學生對於單車的知識，使未來進行戶外訓練面對各種困難時能及時解決，訓練前進行自我單車檢查降低騎乘時單車故障的風險，了解自身騎乘姿勢是否正確避免身體上的不適以提升訓練效率。透過本次的活動，於單車教室發現約五輛需加以維修的單車，技師帶領學生們一同進行也讓學生們實地操作再由技師鑑定，使每位學生皆有自行處理單車問題的能力。

## 活動花絮

活動照片最少 6 張，每張需有照片說明，請排列於 A4 版面內，每張 A4 紙張排列直式 4 張或橫式 6 張照片(每張照片長寬比例要一樣，可設定寬度 8CM)。



基本構造的解說



經驗、資歷分享



現場維修故障單車



單車是否已調整到符合自己的身形



保養的知識



學生實地操作

## 4. 活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程字)

19:00 ~ 19:20

單車基本構造的講解

19:20 ~ 19:50

單車常見問題及如何解決

19:50 ~ 20:10

單車保養及姿勢調整

20:10 ~ 20:45

現場單車維修吉雄生實際操作

20:45 ~ 21:00

技師經驗談以及學生發問