

交通部公路總局高雄市區監理所

110年「自行車安全防衛騎乘訓練班」活動簡章

一、目的：

為教導交通安全知識，落實交通安全向下紮根，透過自行車安全防衛騎乘訓練，建立學童、民眾遵守交通安全規則及正確的路權觀念，養成「守法、友善、安全」的駕駛習慣，促進行車安全及改善交通秩序。

二、報名條件：

本所轄區內之大專院校、高中（職）及國中、國小（術科訓練需年滿7歲）、幼稚園（只限學科）。

三、教學內容：

交通法規介紹、腳踏自行車構造介紹、安全帽、燈光、鈴號等配件使用說明、選車、架車取車、牽車前進、剎車操作、騎乘技巧、踏板踩踏、變速技巧、爬坡技巧、轉彎擺頭及如何運用手勢預告行車方向等。

四、主（協）辦單位：高雄市區監理所、中華民國自由車協會。

五、上課地點：

高雄市區監理所道安講習班及汽車路考場。（高雄市楠梓區德民路71號-高雄都會公園對面）。

六、上課時間：每月第四週星期一下午13:30至16:00。

七、報名方式：

採電話（07-3640130，07-3613161轉203、205）預約報名，每一梯次50名以上，額滿為止。

八、訓練課程：

項次	課程	時間
一	辦理報到	13:30~13:50
二	法規簡介、車輛構造、宣導駕駛人禮讓、防制酒駕、戴好安全帽、視野死角、內外輪差、路權、轉彎擺頭及如何運用手勢預告行車方向等觀念講解，以建立自行車安全防衛騎乘觀念。	13:50~14:40
三	休息及分組	14:40~14:50
四	騎乘要領、實車體驗（或訓練台）	14:50~15:40
五	問題交流	15:40~15:50