





直線騎乘與S型騎乘



飛輪駕駛原理與操作教學



 **現在學騎更值得鼓勵**

協力車也
很好玩喔!!



 **單車行進與協力車訓練**

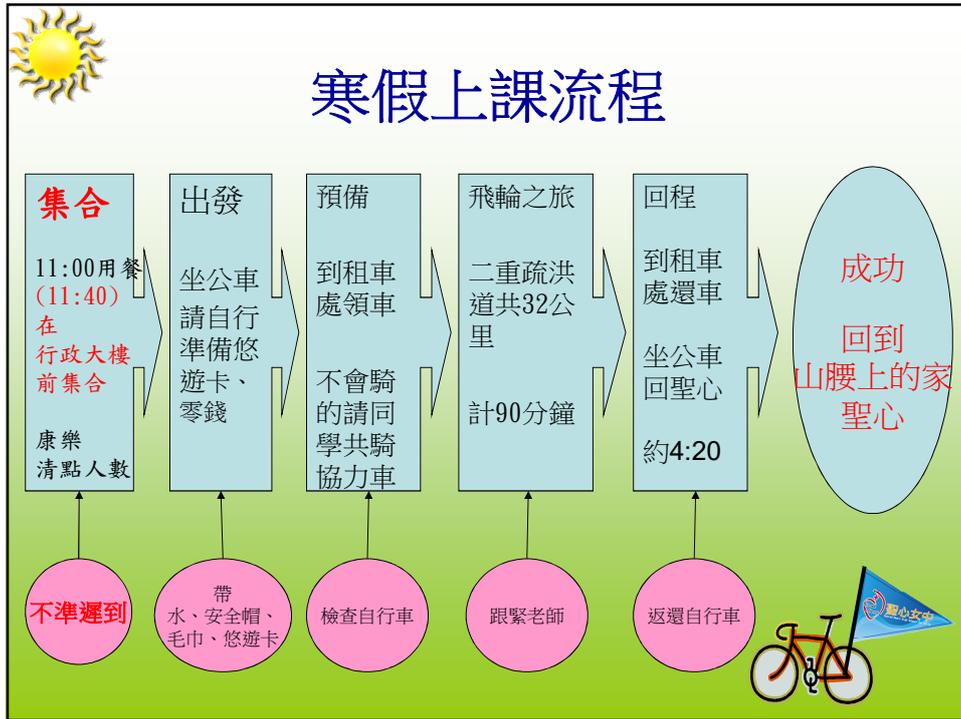
我
一定
要
學
會
喔!!





上下坡訓練與變檔練習







飛輪任我行注意事項

- 1.出發前說明事項應**注意聽並牢記**。
- 2.在學習活動過程中**不可以脫隊**，非不得已必須離隊（體力不足，身體不適）時，應向領隊或隨隊服務人員說明原因，聽取處理方式。
- 3.在學習活動中，萬一發生跌倒傷害，請求支援時，吹哨子。
- 4.行駛中之道路狀況，領隊應以手勢或哨音傳遞訊息。學習活動過程中，遇到陣雨時，應立刻穿上雨衣，看雨勢決定暫停或繼續騎乘。



聖心正妹的時尚運動裝

請綁頭髮

請穿長袖衣物
保暖防曬

請穿長褲
安全防護

請穿白色球鞋

聖心女孩必知

- 1.專注學習，不帶電子產品
- 2.乾淨服儀，不帶多餘飾品
- 3.環保整潔，不製造髒亂品
- 4.禮物品德，這是一定要的



 **自行車安全防護用品**

護膝，學校提供or自行準備 **安全帽**，學校提供or自行準備

毛巾，自行準備 水，自行準備 

 **2012飛輪旗**









飛輪外騎標準裝備



不會騎自行車怎麼辦??

1. 趕快開始學ㄛ~因為自行車是很棒的運動，既可健身又節能減碳。
2. 還在學習中的，利用時間加緊練習因為自行車學會後就是一輩子受用的技能ㄛ~
3. 真的來不及的~我們先從協力車開始，由老師或同學陪伴，先訓練車上平衡的能力及踩踏的技術，以後就很快學會囉~~~



加油!!!





叮嚀事項如下：

1. 騎自行車之前，務須檢查自行車，並養成正確配戴安全帽後才出發。
2. 即使是趕時間，也不可以慌張，要穩當謹慎的騎乘。
3. 對行程或目的地，應確實規畫，評估自己能力與技能才可以出發。
4. 騎自行車外出前及回家後，都應該告知父母親或家人。
5. 然後記得做好自行車的維護。



提醒1:過馬路用牽的





提醒二:有鐵欄杆用牽的



難忘的飛輪體驗





難忘的飛輪體驗



100學年度首騎飛輪體驗







上坡也難不倒我



但過程其實有很多挑戰



狀況很多



不小心摔車~每年都有



騎到終點就腳軟的~一定會



真的累!!但好好玩!!





相互扶持就能到達終點



豐收的喜悅來自妳認真的堅持





同學之間的打氣
會讓你難忘這一刻