

# 2013 國立台灣體育運動大學&美利達單車 DIY 夏令營 課程表

時間	第一天 8/1(四)	第二天 8/2(五)	第三天 8/3(六)	第四天 8/4(日)
06:00		起床	起床	
06:30		晨間運動	早餐	
07:00		早餐	暖身操	
08:00~ 09:00	集合報到	補胎教學	朴子溪生態旅遊(自行車道) 臺體大→糖廠→長壽橋→港口宮 約 20KM	起床
09:00~ 10:00				早餐
10:00~ 11:00				補胎 PK 賽
11:00~ 12:00				組拆裝大 PK
12:00~ 13:00	午餐/午休	午餐/午休	午餐/午休 於港口宮	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	發車：由靜止狀態開始踩踏 踏板成為動態前進		小隊時間
14:00~ 15:00	4.前輪內外胎、補胎及更換技巧	直線加速+定點煞停		結業式/頒獎
15:00~ 16:00	5.龍頭鎖緊與校正煞車調整 6.試運轉	單手騎乘 站立騎乘	朴子溪生態旅遊(自行車道) 港口宮→生態館→鰲鼓溼地→臺體大 約 30KM / 游泳	歸賦
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	上下坡騎乘		
17:00~ 18:30	晚餐/休息片刻	晚餐/休息片刻	愛車保養時間	
18:30~ 19:30	團康活動 & 品格活動	朴子溪生態旅遊 行前會議及安全需知	BBQ/團康活動	
19:30~ 20:30		團康活動		
20:30~ 21:30	盥洗/就寢	盥洗/就寢	盥洗/就寢	