

課程屬性 | 社會與生活

課程編號 | 982-307

授課老師 | 鄭榮如（及林和興等老師）

相關學經歷/ 牛仔單車老闆

現職/ 牛仔單車老闆

上課時間 | 每週一晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2009年09月07日（星期一）

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

車是大家目前最主要的交通工具，有人開車，有人坐車，有人騎機車，有人騎單車，每天大家忙碌的在使用這些交通工具，卻忘記了路途中的美麗、季節的變化、環境的變化，大家也忘記了最健康的卻是緩慢的行走，漸漸的樂活風氣的興起，有越來越多的人開始騎單車，開始注意到城市間的變化，注意到不同生活層面的人。

在台灣一片單車熱潮中，社大開辦【幸福單車學校】，希望邀請力行「對自己健康、對地球有益」樂活價值的單車族，共同來發展《單車旅行》、《生活美學》、《親子共學》、《單車知識》等各項幸福學習提案，讓「單車通」升級為更具生活創意的「單車生活通」。

這學期繼續從樂活城市的角度，我們一起來認識騎乘單車最基本的注意事項，基本的維護管理，同時大家也來個城市小旅行，體驗台南市的美好。

2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 當然要熱愛單車，喜歡透過單車來接近城市與環境。

2. 本課程非「單車旅行社」及「自行車隊」，是要招募一群平時就喜歡進行單車旅行、願意分享單車旅行、保養經驗的單車生活家，

3. 對單車旅行有更深化的期待，希望可以透過單車發掘記錄台南的美好，並且願意分享，未來以具備可以獨立或分組規劃深度單車之旅的知識與能力。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

1. 課程涵蓋領域包括「單車基礎知識」、「旅行分享」。

2. 本課程所提供的單車旅行行程強調「慢旅行」方式，不求騎車的公里數或速度感，希望參加的學員能在騎車的過程中張開五感六覺，去體驗這個城市的風光與美麗。

3. 參加本課程，學員除可獲得騎單車保養、姿勢等正確的基本知識外，並能學到美學與資訊，擁有擴散單車幸福感的能力。

4. 如何取得學分？（評量方式）

1. 嚐試規劃一份自己最喜歡的台南《幸福單車旅行提案》

2. 出席率 3. 上課討論與分享

講義費 | 100 元（由各班自行收取）

招生人數| 35 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費| 1 學分 1000 元（6 週課程/一次上課 3 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2009-09-07 晚上07:00~09:50	認識單車	認識單車基本構造
2	2009-09-14 晚上07:00~09:50	單車的常識一	單車的常識一─如何挑選適合自己的單車？價格？車款？ 如何調整我的車？騎的舒適、騎的省力、騎的安全。 新手上路前準備事項，安全須知。
3	2009-09-21 晚上07:00~09:50	單車的常識二	單車的常識二─怎麼穿比較舒適？ 騎單車必備基本配備？怎防曬？ 夜騎單車需要注意安全事項及規定？
4	2009-09-28 晚上07:00~09:50	單車修護我也會	基本維修DIY，設備、構件認識、維護調整、緊急維修技巧。處理掉鏈小秘訣，怎維修車胎、換胎。
5	2009-10-05 晚上07:00~09:50	親子上路、家庭出遊	親子上路、家庭出遊─親子一同上路騎單車注意事項。 如何預防單車失竊？防盜鎖？
6	2009-10-12 晚上07:00~09:50	單車旅行的故事	外地旅行、汽車、火車怎麼搭？