

親愛的朋友~~~期待以久的手搖自行車活動將開始囉！！

參與手搖車體驗營活動者，需完成兩場體驗營與社區巡禮活動即可獲得研習時數，以下肢體障礙朋友參與為優先。

有興趣的朋友歡迎來電洽詢~~電話：05-5341940 蔡小姐

身心障礙手搖自行車運動體驗營			
一、指導講習與事前演練（2場次）9月13日、9月20日			
時間	類別	內容	備註
09：30-12：30	基礎訓練 及規則介紹	1.基礎熱身運動教學、手搖車初體驗 2.行車注意事項及行車禮儀 3.平面騎乘練習 4.三角錐轉彎練習 5.繞圈計時練習	需由教練帶領。

「騎動人生、守護愛」社區巡禮活動（一場次）9月27日			
時間	活動內容	活動說明	備註
8：00~8：30	活動報到 開幕式		
8：30~10：30	「騎動人生」巡 禮活動	1.身障者運用手搖自行車， 完成社區巡禮。 2.實際騎乘練習 (虎尾多功能活動中心-虎 尾同心公園-虎尾科技大學- 來回)	1. 由體適能教練帶領 體適能活動 2. 由自行車教練與安 全人員共同協助身 障者完成巡禮活 動。
電動輪椅、電動代步車、三輪機車、輪椅、一同參與社區巡禮活動			
10：30~12：30	健康體適能	1. 熱身運動教學、 2. 手搖車初體驗	體適能講師 現場參與活動人員
12：30~13：30	休息用餐		
13：30~15：30	守護愛、你我都是好朋 友	1. 教導身障朋友提 升人際互動關 係。 2. 以團康活動帶領 身障朋友找回年 輕活力。	

實際道路體驗以技師路勘後決定