



# 自行車戶外教育風險管理

騎乘安全、手勢教學、離線地圖



圖說：四天三夜單車跟著走，海洋教育到校推廣暨服務學習啟航式大合影。

## ↑ 四天三夜環繞新北服務學習

川山家雙紅橋濕地單車探索課程 →





## 目錄

outdoor\_wamin

- 編隊騎乘
- 騎乘手勢
- 電子地圖

—



## 編隊騎乘

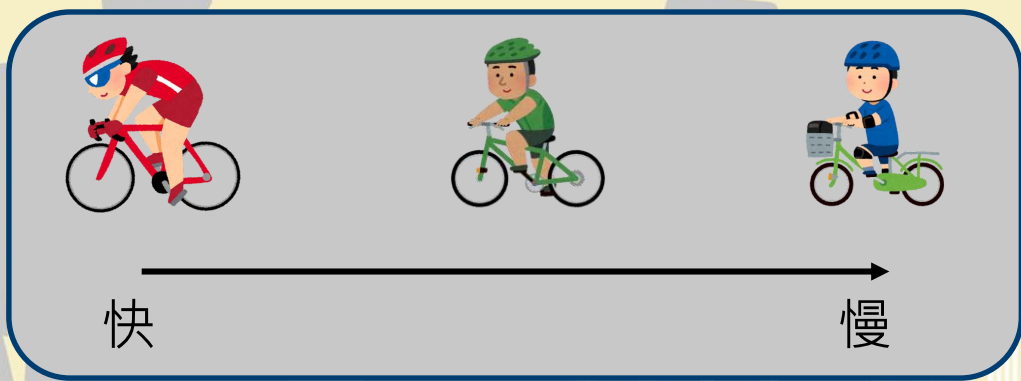
- 編隊原則
- 人員組成
- 騎乘隊形

outdoor\_wamin





# 一 編隊原則



# 人員組成

領騎



交管



速度較慢



速度較快



壓隊



# 人員任務

## 領騎手

---

- 導航
- 前方路況回報
- 控制騎乘速度
- 決定休息點
- 破風

## 交管手

---

- 轉彎處交管
- 回報團體狀況
- 臨時狀況處理  
(受傷、車輛故障)
- 回報保母車

## 壓隊手

---

- 保持在隊伍最後方
- 回報後方狀況  
(車輛經過、隊伍狀況)
- 臨時領騎

# 人員任務

領騎

交管

壓隊





領騎

交管

壓隊

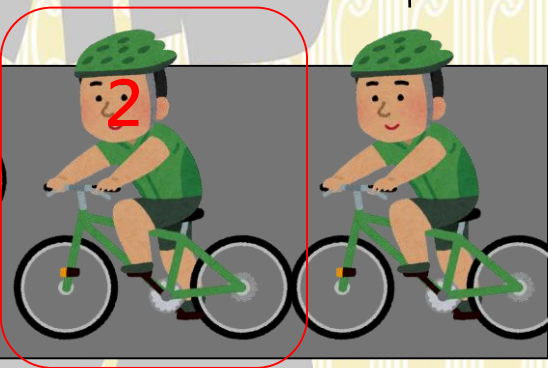


一  
領路人

交管

追上領路隊伍

壓隊



outdoor\_warmup

# 一 騎乘隊形

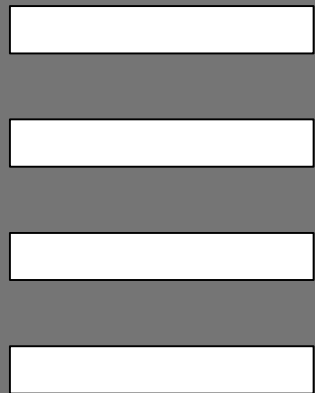
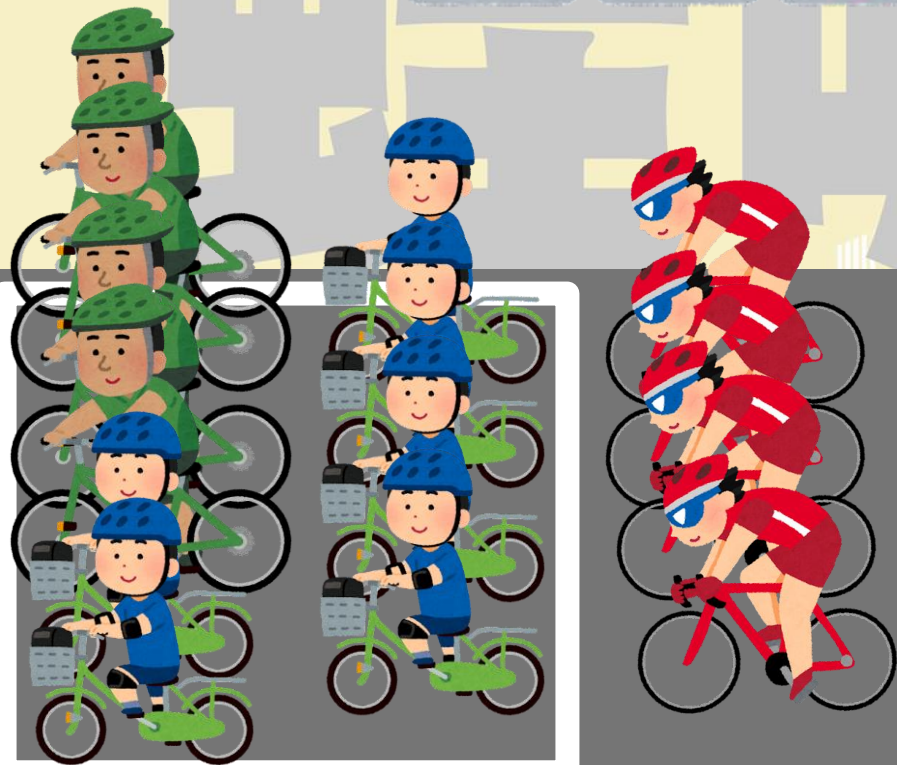


- 過馬路（紅綠燈）
- 一路縱隊
- 兩路縱隊

outdoor\_wamin

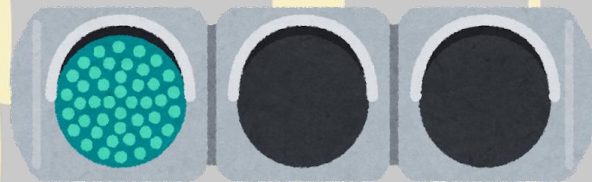
一

# 馬路隊形（牽行）





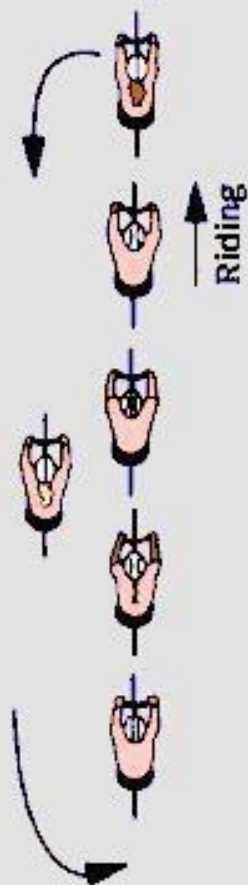
# 馬路隊形（牽行）



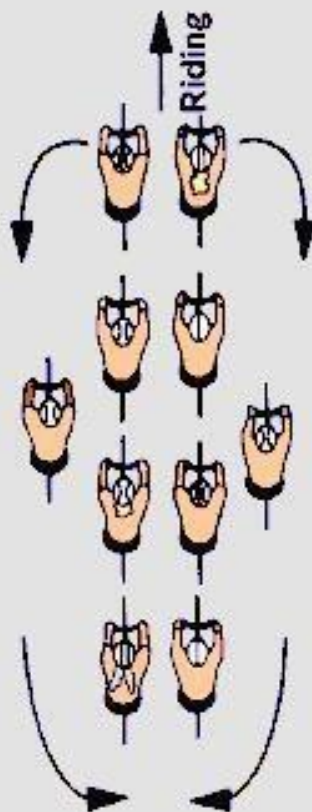
等待後方人員全部通過馬路  
再上車騎乘



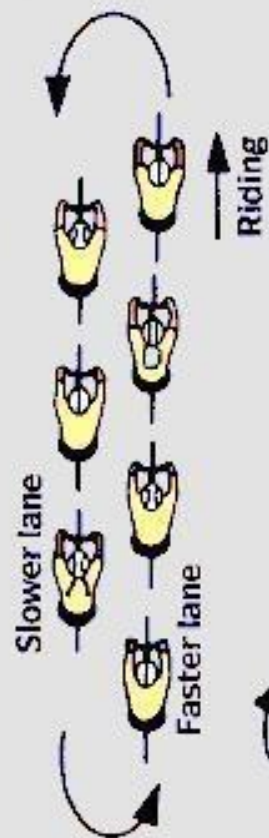
Single



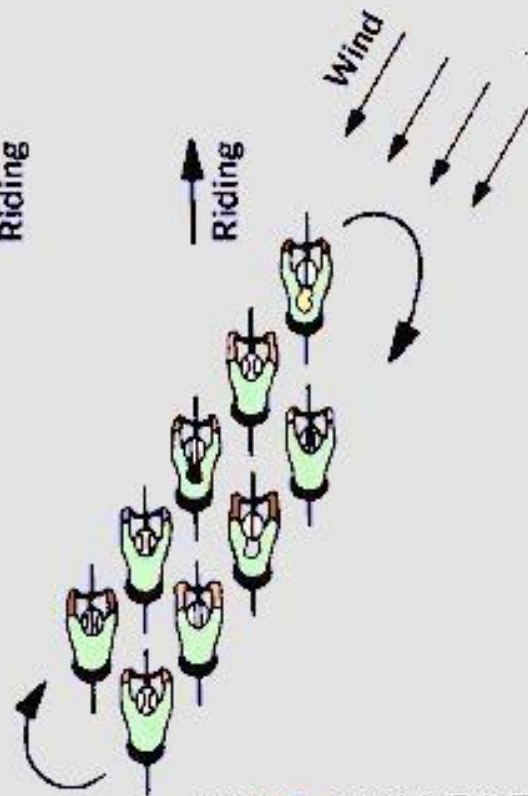
Double



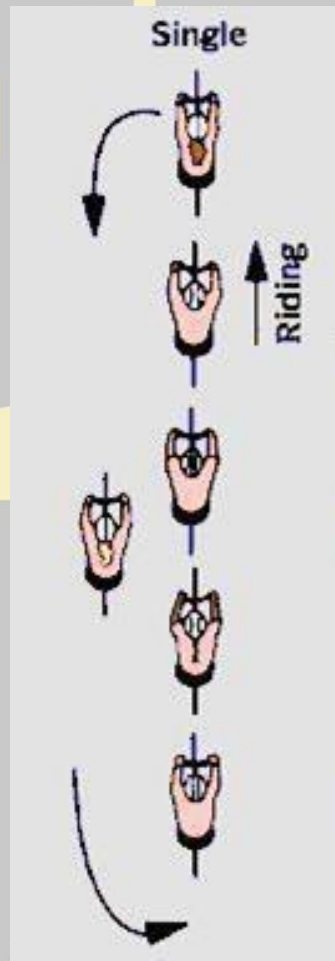
Circular



Echelon crosswind



# 一路縱隊



outdoor\_wamin

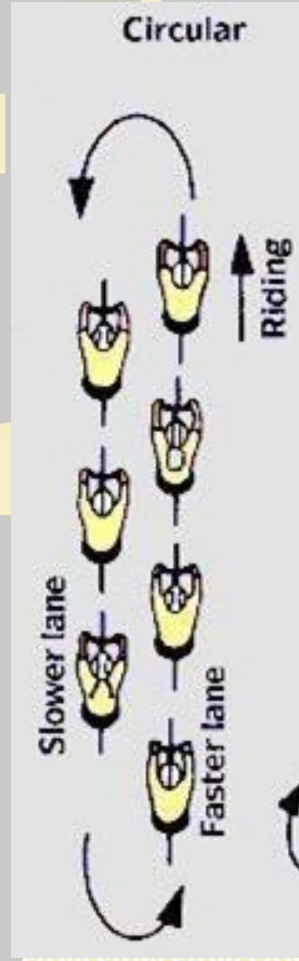
# 團體路騎技巧（騎乘）- 1 路縱隊（市區、車多路段）



outdoor -



# 兩路縱隊



outdoor\_wamin

# 團體路騎技巧（騎乘）- 2 路縱隊（郊區、車少路段）





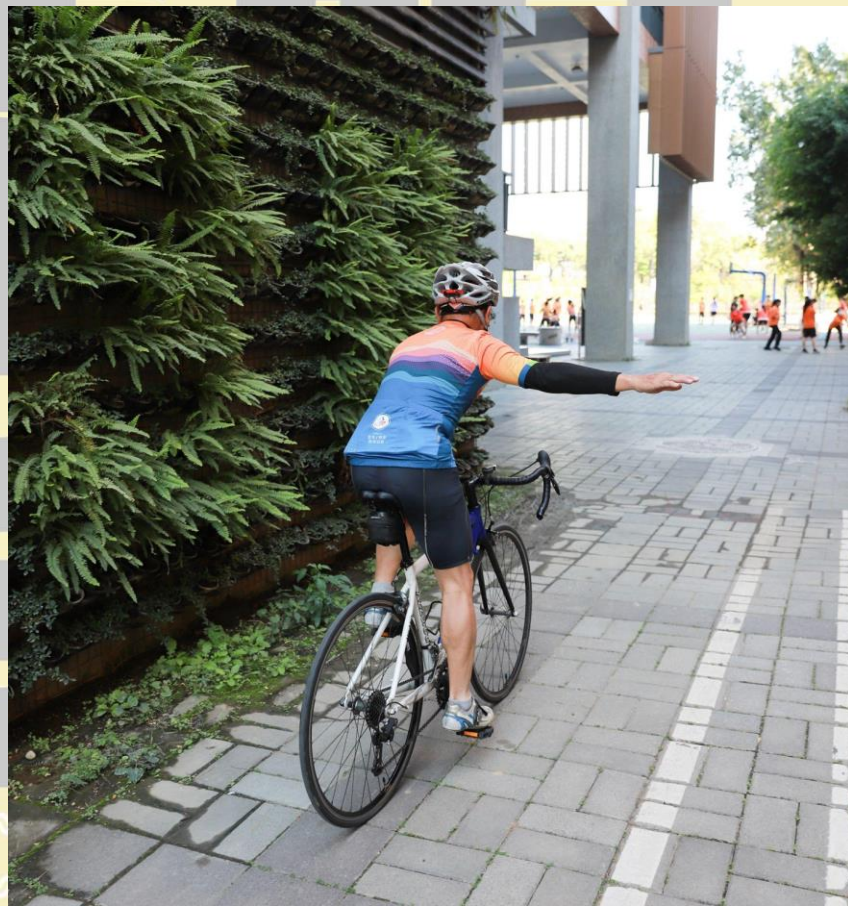
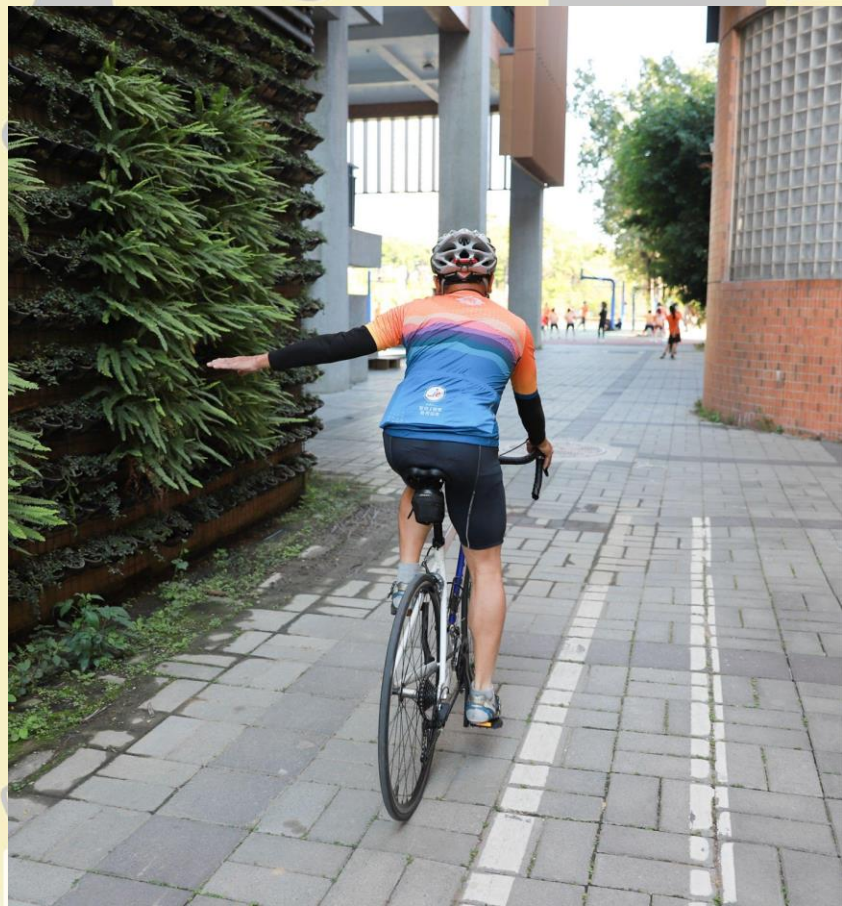
## 騎乘手勢介紹

- 減速
- 左右轉
- 注意路況
- 停止





# 一 左右轉





# 注意路況

- 砂地石塊
- 坑洞
- 路肩隙縫
- 水溝蓋
- 玻璃碎片



outdoor\_wamin



自由時報





# 減速



outdoor - W

— 停車



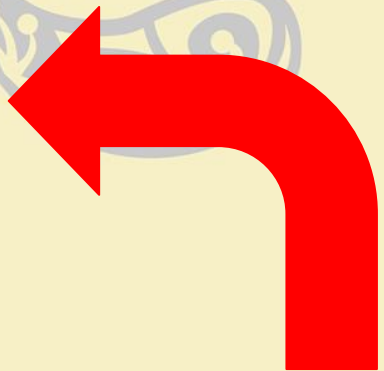
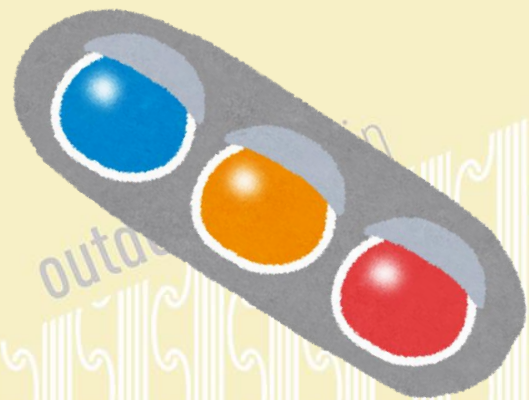
outdoor\_wan



## 目的

---

1. 增加可見性
2. 標示方向
3. 警示其他駕駛
4. 增加交通規範意識





## 電子地圖使用

- Google地圖
- 離線地圖

outdoor\_wamin





## 路線規劃

- Google Map使用
- 路線規劃注意事項

outdoor\_wamin





## Google Map使用

outdoor\_wamin

1. 點與點設定
2. 街景模式
3. 注意事項
  - a. 休息點
  - b. 路線選擇

—



# 地圖使用教學

新北市立三重高級中學(附設幼兒園、進修部)

新增目的地

選項

將路線傳送至手機

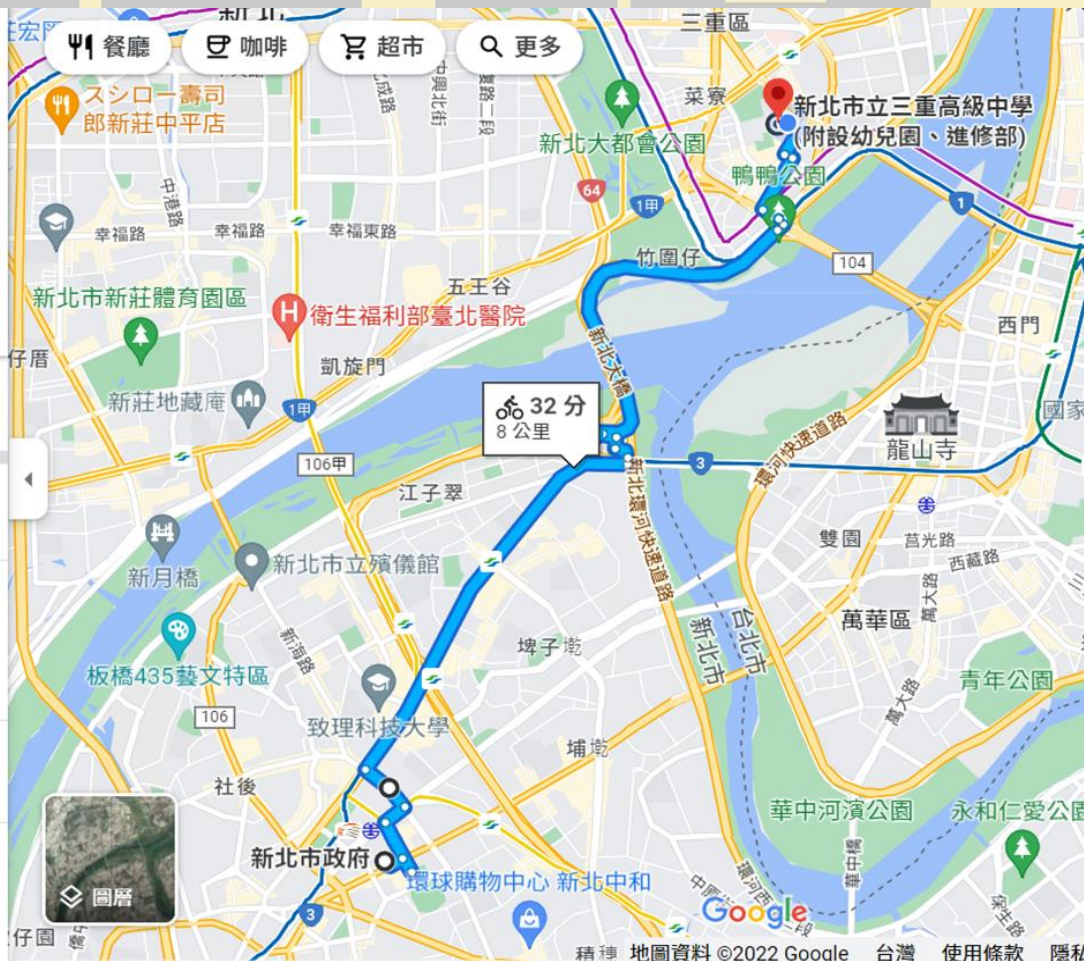
途經台3線和機慢車專用道

詳細資訊

32 分

8.0 公里

多為平坦路段



單車模式

起點

終點

Navigation app interface showing route options for a bicycle trip. The start point is 新北市立三重高級中學(附設幼兒園、進修) and the end point is 新北市政府城鄉發展局 220 新北市板橋區. The route options are:

Route Option	Time	Distance
途經機車專用道和台3線	32 分	8.2 公里
途經台3線	34 分	8.1 公里
途經機車專用道	35 分	8.7 公里

Additional options include: 將路線傳送至手機, 詳細資訊, and 新增目的地.



## 1 - 設定起點&終點



將路線傳送至手機



途經台3線和機慢車專用道

詳細資訊

32 分

8.0 公里

多為平坦路段

↑ 32 公尺 · ↓ 36 公尺



路種

時速

馬路

10 km/h

自行車道

15 km/h

斜坡

3~5 km/h

2 - 詳細資訊





起點：新北市立三重高級中學(附設幼兒園、進修...  
終點：新北市政府城鄉發展局 220新北市板橋區中...



注意：單車路線不一定與實際路線相符

## 新北市立三重高級中學(附設幼兒園、進修部)

241新北市三重區集美街212號



往西南走集美街朝集美街207巷前進

10 公尺



向右轉進入集美街112巷

300 公尺



接著走重新路四段244巷



街景

350 公尺



向左轉進入重新路四段(中興橋)/104縣道

210 公尺



## 2 - 詳細資訊



# 街景模式



# 一 網頁版



1 - 開啟街景模式

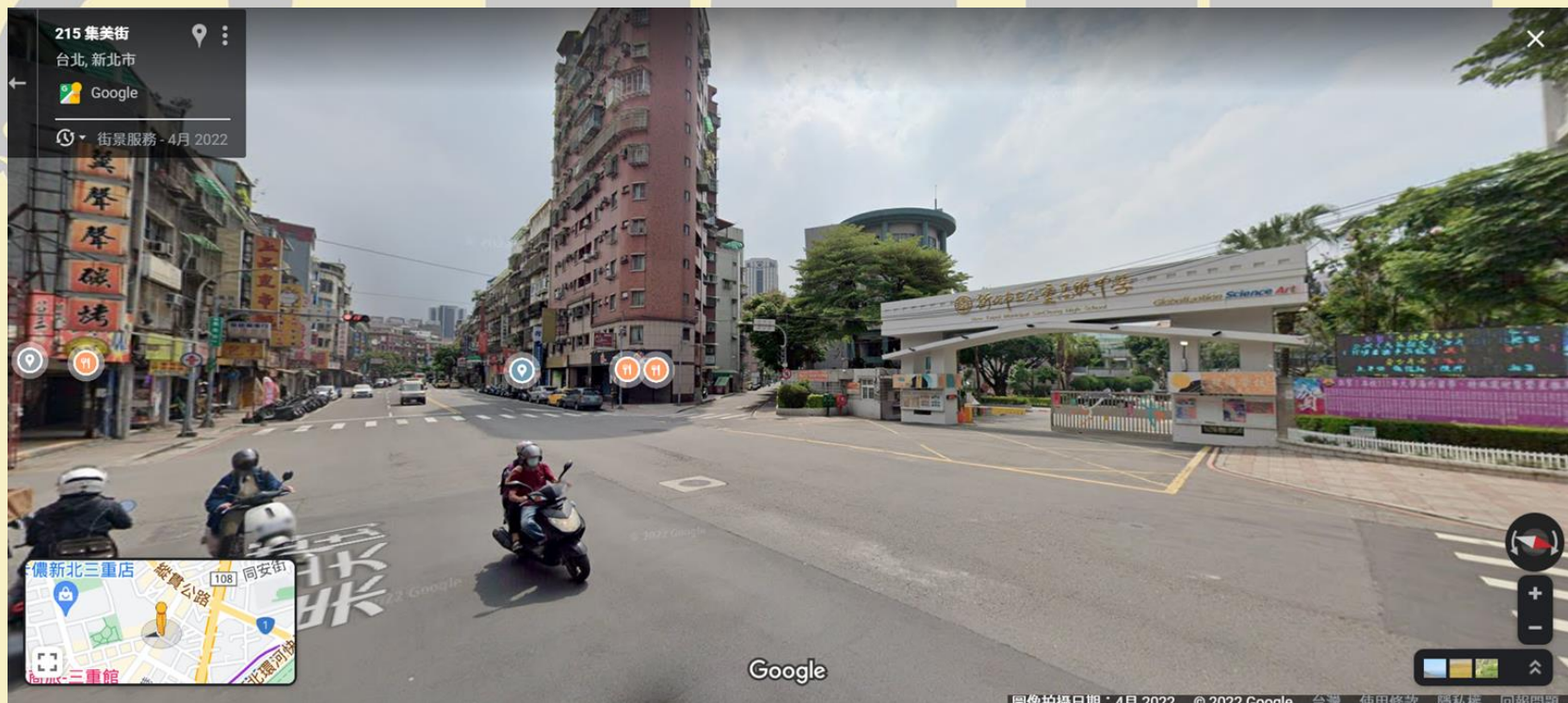
1. 點與點設定
2. 街道
3. 路



拖曳至街道

## 2 - 選定街道位置





3 - 觀察路線特徵 (路名、建築物、某某橋)





#### 地圖類型



預設



衛星



地形

#### 地圖詳細資訊



大眾運輸



路況



自行車



街景服務



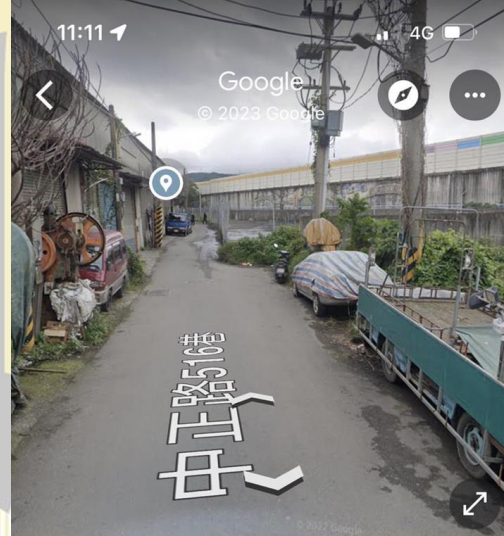
空氣品質



野火



3D





經過中山路高架道後左轉



outdoor\_wamin



經過中山路高架道（橋）後左轉





經過中山路高架道（橋）後左轉進光明路

# 休息點的選擇



廁所、空地、可遮陽、補給方便（適合補給或商店）

outdoor\_wamin

## — 廁所

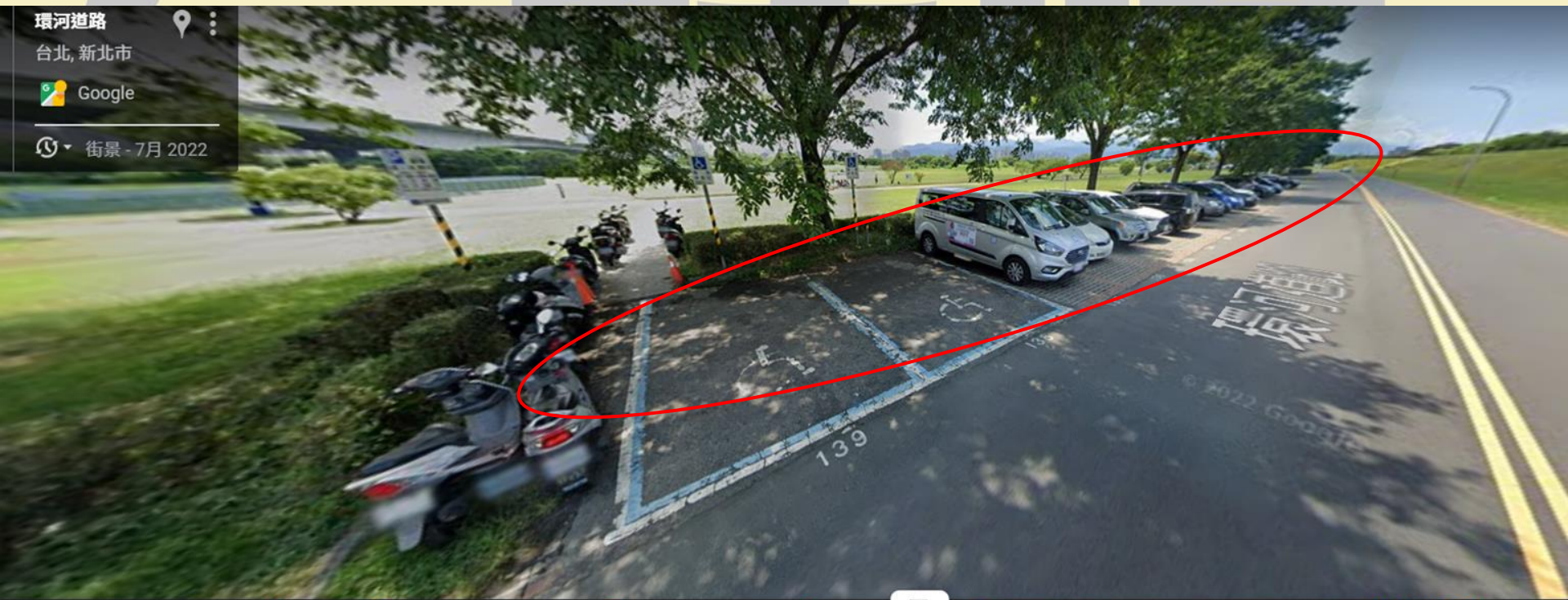


優點:廁所、遮蔽物、可補給

建議：每5~10公里 & 30~45分鐘 可以安排休息



# － 補給車（提供補給車道）



優點：可補給 / 缺點：無遮蔽處、廁所

建議：補給車需有可以停車的空間



# - 遮蔽物 (全家 VS 7-11)





距離短真的有比較快嗎？

outdoor\_wamin

---



☕ 咖啡    🛒 超市    📷 觀光景點    🔍 更多

⊕ 新增目的地

## 詳細資訊

29.7 公里



途經北116鄉道

2 小時 13 分

37.8 公里



途經西部濱海公路/台15線

2 小時 23 分

44.7 公里

↑ 176 公尺 · ↓ 126 公尺

158 公尺—

0 公尺

338 台灣桃園市蘆竹區長興路三段

桃園市

🚲 2 小時 23 分鐘  
44.7 公里

🚴 1 小時 49 分鐘  
29.7 公里

預計騎乘時間：5小時左右

20km平緩路+10km陡坡=2小時+3小時



○  
⋮  
📍

迴龍 242 新北市新莊區新北大道七段219號

麥當勞-桃園龜山餐廳 333 桃園市龜山區自

↕  
↕

+

新增目的地

[選項](#)

📱

將路線傳送至手機

🚲

途經縱貫公路/台1線

詳細資訊

35 分

8.2 公里

🚲

途經振興路/桃7鄉道

⚠️ 此路線包含私人或限制通行的道路

42 分

9.4 公里

🚲

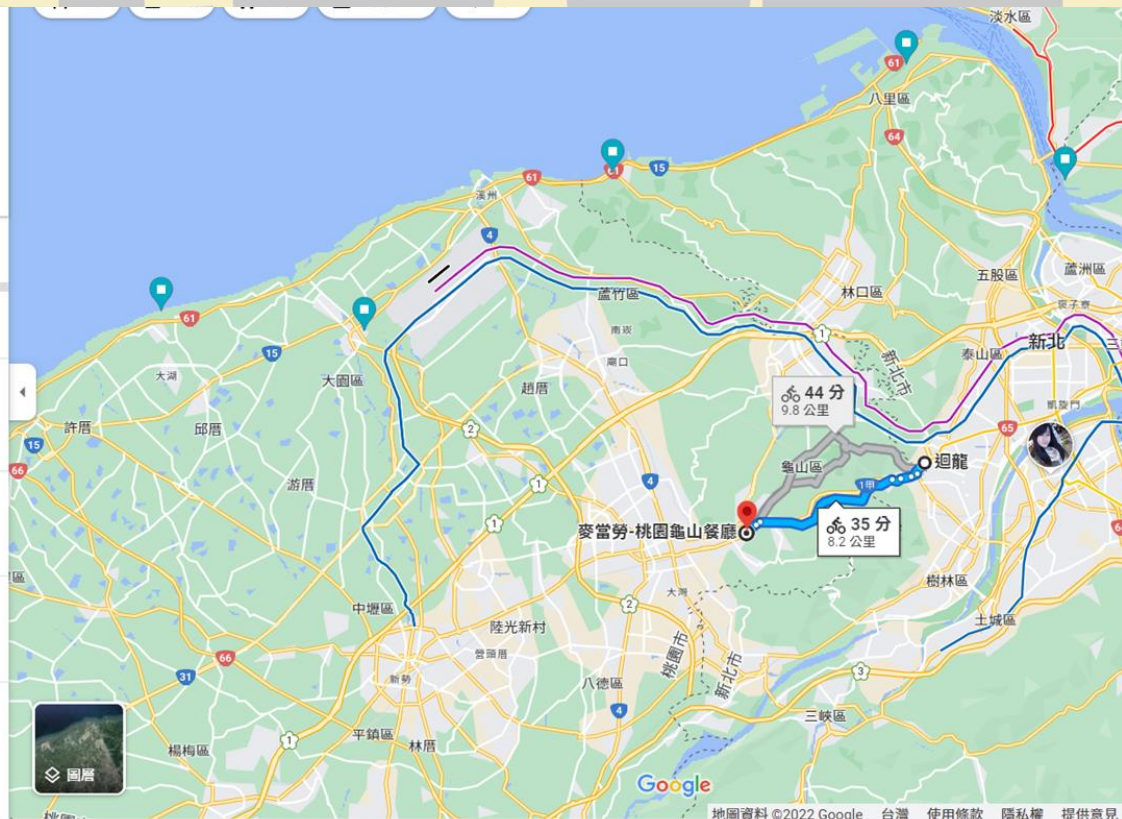
途經長庚球場路和振興路/桃7鄉道

⚠️ 此路線包含私人或限制通行的道路

44 分

9.8 公里

↑ 142 公尺 · ↓ 44 公尺



# B 路線 ( 6 1 快速道路 )



B路線 距離：約45 Km 坡度差：50m

預計騎乘時間：4小時左右

40km平緩路=4小時

# 一 路線規劃 - 原則

● 轉彎少

● 紅綠燈少

● 車輛少

outdoor\_wamin



# 離線地圖 使用步驟

1. 點選Google 地圖
2. 點選右上角頭像
3. 選擇離線地圖
4. 選取自己的地圖
5. 框選範圍並下載  
( 使用Wi-Fi )



## 優點

---

1. 無須網路
2. 使用GPS定位
3. 免網路流量
4. 省電

## 缺點

---

1. 定位較不準確
2. 須提前下載
3. 無地點的詳細資訊
4. 無即時路況
5. 有效期性（30天）

蛙鳴  
感謝  
戶外



outdoor\_wamin