

課後資料整理與省思

講師說明變速車最佳換檔時機解說詳實，搭配實物操作及狀況分析，學習者能清楚分辨自行車變速最佳時機，能隨時提示安全騎乘注意事項，可提升學童自行車騎乘安全性，課程搭配校本課程活動，可收事半功倍之效。

而有關於騎乘技巧的重點兼具實用與安全，重點整理如下：

1. 過彎：在過彎前，速度減至自己可控制的範圍，過彎時將外側腳踩至下死點（踏板六點鐘）位置，平衡重心，並避免轉彎側的踏板磨到地面，造成摔車。例如：若車子往右轉，則左腳踩至下死點。

2. 下坡煞車：雙手同時煞車，並採取「點煞」而非「急煞」方式。

3. 集團跟車：前輪不與前車的後輪重疊，並跟隨於前車的右後方或左後方，以便反應前方緊急路況。



基本日常檢查表		
項目	檢查狀況	
<input type="checkbox"/>	快拆的零件	所有方便拆裝的零件(例如輪胎、座墊),是否確實鎖緊
<input type="checkbox"/>	輪胎	胎紋是否清楚、胎壓是否正常且氣足
<input type="checkbox"/>	輪圈	轉動是否正常、有無變形、是否穩固
<input type="checkbox"/>	鋼絲	同一輪圈上各鋼絲的緊度是否足夠且相同(用指甲彈看看是否鏗鏘有力)
<input type="checkbox"/>	煞車	煞車是否順暢、煞車夾片是否兩邊同時作用、煞車皮是否正常(若只有單邊使力,應請專業車店調整)
<input type="checkbox"/>	變速	定位變速系統,一次變動一格,觀察轉動是否靈活(若不順暢,應請專業車店調整)
<input type="checkbox"/>	鏈條	保持潤滑清潔狀態(鍊條鬆緊以不超過半吋為原則,定期上防鏽油,騎乘完畢應將鏈條放至最小齒盤,以防彈性疲乏鬆弛)
<input type="checkbox"/>	座墊	調到適當高度並鎖緊,座墊面應與地面平行
<input type="checkbox"/>	把手	是否保持平直
<input type="checkbox"/>	龍頭	方向端正,確實鎖緊
<input type="checkbox"/>	踏板	是否運轉順暢不會側滑,若有彎曲、鬆動、損壞,則應更新
<input type="checkbox"/>	車燈、反光鏡	前後車燈亮度在 15 公尺內是否清楚可辨,反光鏡是否乾淨。警政署新訂交通規則,準備處罰晚上騎車未裝車燈與反光設備的單車

資料來源：自行車新文化基金會／製表：梁媽純[7]



資料來源：財團法人自行車暨健康科技工業研究發展中心常挽瀾博士[10]

圖 6.2-1 正確騎乘姿勢