

文山社區大學 109學年度秋季班 公民週講座

單車維修不求人

講者 張博鈞 單車環境教育運動者 社區大學單車課程講師

聯絡方式: ick20030403@gmail.com 0961-337533

今天的講座內容

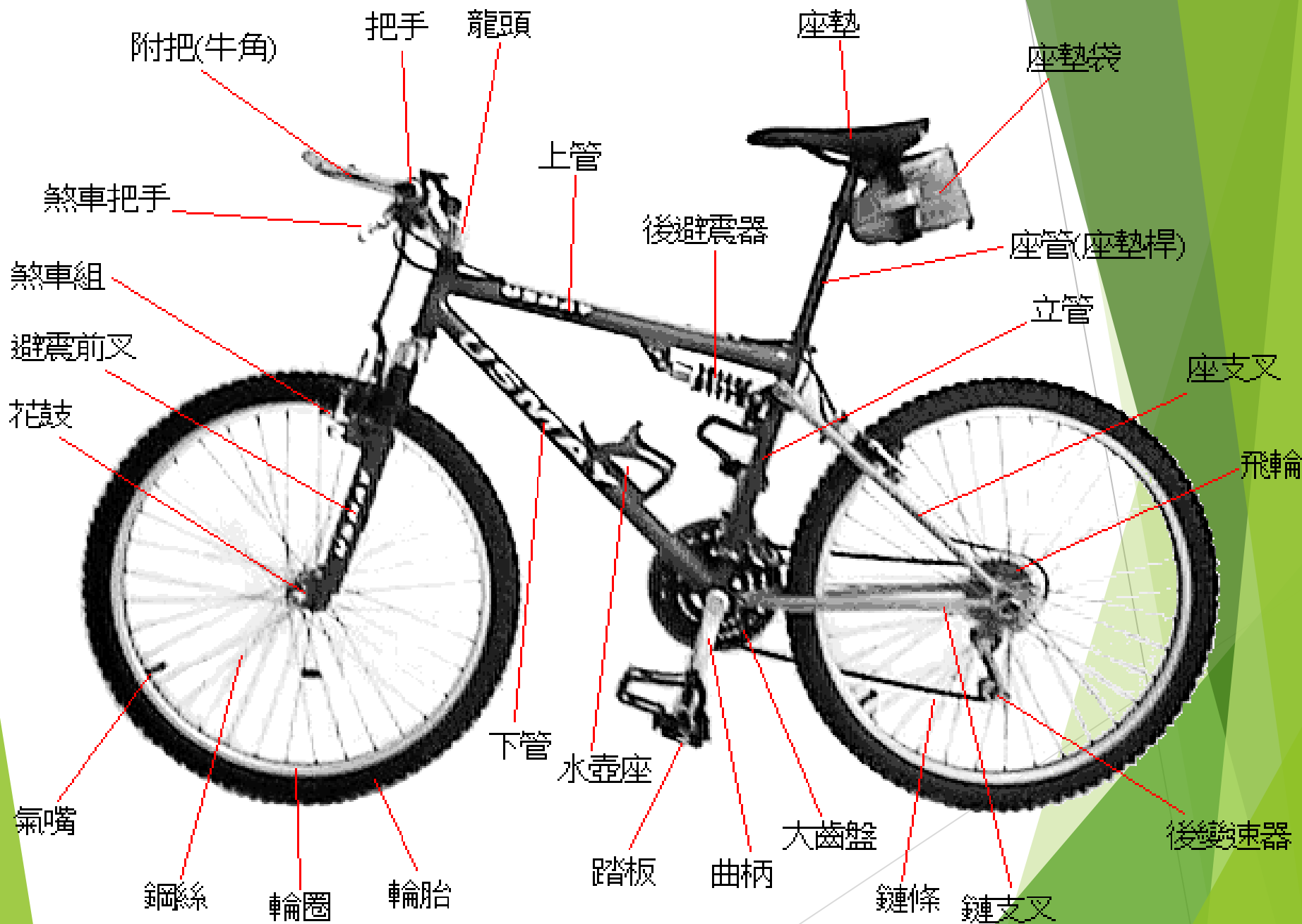
- ▶ 單車構造介紹
- ▶ 例行與出發前檢查
- ▶ 簡易故障排除
- ▶ 正確的騎乘高度與服裝
- ▶ 正確的騎乘與起步姿勢
- ▶ 單車熱身運動簡介
- ▶ 參考網站資料

















自行車基本檢查要項表

項次	檢查項目	檢查要點	檢查內容	檢查情形		校正方法
				合格	不合格	
1	前後煞車、龍頭組件	煞車線緊度、煞車皮(來令片)厚度是否足夠? 	按壓煞車把手, 是否於 90 度時完全煞緊?	完全煞緊	太緊或無法完全煞緊	將煞車線拉緊或放鬆, 避免緊急時力道過於強勁導致翻車。
			檢視煞車皮是否已達安全線? V 行夾器與輪圈接觸面距離是否過大?	達安全線, 接觸面距離適中。	未達安全線, 接觸面距離過大。	利用墊片給予調整
			檢視來令片是否已低於原廠建議值? 來令片是否與碟盤產生碰觸?	符合原廠建議值, 碰觸緊度適當。	低於原廠建議值, 碰觸緊度過緊或過鬆。	更換新來令片
			龍頭組件是否鬆動? 過緊? 按壓前煞並搖晃龍頭, 是否有異聲? 晃動產生?	無異聲、晃動	有異聲、晃動	以工具將龍頭上蓋螺絲鎖至適當緊度(不可產生間隙, 不可影響操控。), 再將龍頭固定螺絲以交替鎖法鎖緊。
			車手固定螺絲、變速把手、煞車把手是否鬆動?	無鬆動	鬆動	以工具將固定螺絲鎖緊
		胎壓是否正常? 	以胎壓錶量測胎壓是否於外胎胎壁標示胎壓內? 如無胎壓錶則按壓外胎中心位置。	符合胎壁標示胎壓, 手感軟硬適中。	高或低於胎壁標示胎壓, 手感為略硬或軟。	將輪胎洩氣或以打氣筒打氣至適當之胎壓

自行車基本檢查要項表

項次	檢查項目	檢查要點	檢查內容	檢查情形		校正方法
				合格	不合格	
2	坐墊、坐桿快拆	<p>坐墊是否穩固？坐桿高度及坐墊快拆壓力是否適中？</p> 	<p>以上下搖晃方式檢視坐墊是否鬆動、異聲？</p>	無鬆動、異聲	有鬆動、異聲	以適當工具將坐墊鎖緊及塗抹黃油
			<p>檢視坐桿高度是否於安全線內？坐墊快拆壓力是否適中？</p>	位於安全線內，壓力適中	高或低於安全線，壓力過高或低。	坐桿高度如高過安全線可能有斷裂、脫出的危險，如已拉至最高仍無法配合高度，則要檢視車架是否太小。坐墊快拆需保持適當緊度，否則容易滑動、下降釀成危險，但如過緊則會造成日後調整不便。
3	鏈條、踏板	<p>鏈條作用是否正常？</p> 	<p>搖晃左右曲柄，及上下給予壓力檢視大齒盤是否產生晃動及異聲</p>	無晃動、異聲、磨損	有晃動、異聲、磨損	交由專業店處理
			<p>以手搖方式檢視鏈條間隙是否已擴張？是否有轉接點卡死情形產生？</p>	無擴張、卡死	有擴張、卡死	擴張約 1mm 時須予更換。將鏈條轉接點卡死處上下左右施加壓力確定轉動滑順。
		<p>踏板作用是否正常？</p> 	<p>檢視踏板轉動是否順暢？是否有異聲產生？卡式踏板則須注意彈簧是否鏽蝕？是否有異物卡入？</p>	順暢、無異聲、鏽蝕、異物	不順暢、有異聲、鏽蝕、異物	以噴霧潤滑油給予潤滑，以適當工具將固定螺絲轉至適當緊度。
4	前後車燈	<p>車燈作用是否正常？</p> 	<p>檢視前後車燈是否固定？電量是否充足？</p>	固定、電量足	未固定、電量不足	以適當工具將燈座鎖緊及更換電池

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

出發前的檢查

- ▶ ABC Quick Check 的動作:
- ▶ A=air (輪胎、胎氣壓是否足)
B=brake (剎車是否有效)
C=chain (鍊條，其實是指驅動系統是否正常)
- ▶ Quick = quick-release (有快拆的地方是否有鎖緊)
- ▶ Check = 其他地方是否有異音



大盤落鏈排除

- ▶ 把後變的導輪往前推，放鬆鏈條。
- ▶ 在這樣的狀態下，直接把鏈條掛回大盤。
- ▶ 掛了 $1/3 \sim 1/4$ 後旋轉曲柄，鏈條就能完全掛回。



飛輪落鏈排除

- ▶ 此處介紹鏈條掉在最小齒外側的修理方式。第一步先拆下車輪。
- ▶ 修復步驟跟平常安裝車輪一樣。
- ▶ 最大齒落鏈掉在飛輪上時，必須拆掉飛輪、取出鏈條。











騎乘時的小叮嚀

- ▶ 切實遵守交通規則、號誌指示。
- ▶ 行進中，應靠右騎乘，並儘量直線前進，不要隨意變換車道。
- ▶ 騎車的重心，爬坡時身體重心在前方，下坡時身體重心在後面。
- ▶ 騎車時不可併行，平路時保持2輛車間距，下坡時至少保持5輛車間距。
- ▶ 煞車時要提前煞車，兩側同時點煞，手伸直，重心往後下方移，避免緊急煞車。
- ▶ 車把不吊掛東西或撐傘，為安全起見，不要載人、載運大型貨品。

坐墊高度調整1

- ▶ 首先我們可以找一個牆面身體稍微扶著，臀部坐在坐墊上，將**腳跟**放在踏板上，將踏板轉動到**最低點**(大約是5點鐘的方向)，踏到最低點時**膝蓋正好打直**。
- ▶ 試著用**腳掌(拇指丘)**踩踏看看，正確的高度膝蓋應是自然的微微彎曲，膝關節**最佳彎曲角度為30度**左右。
- ▶ 如果剛開始**不習慣**這樣的高度，可以試著**降低個2~4公分**，等較為適應後再將高度拉回正常。





坐墊高度調整2

- ▶ 首先我們一樣坐在坐墊上，將腳掌（拇指球）球放在踏板上，將**踏板移動到水平**(3點跟9點鐘方向)。
- ▶ 前腳的**膝蓋前緣**垂下的**垂直線**要剛好**通過踏板的中心位置**（請參考示範圖的紅線）。
- ▶ 調整時要注意**坐墊建議的可調整範圍**，盡量不要超過建議值，以免坐墊容易損壞。



騎乘起步



騎乘起步



騎乘起步





不良的騎乘姿勢

因為背部、手腕都伸得太直，所以完全無法做出類似伏地挺身的姿勢。意外的是很多人都不知不覺地採取這種姿勢，在慢速行進時，能把體重轉移到手腕，騎起來會感覺比較舒適，可是維持這樣的騎乘姿勢，騎乘永遠不可能進步。

理想的騎乘姿勢

因為上半身的背部與手腕都處於放鬆狀態，一用力就能做出類似伏地挺身姿勢，由肌力訓練的觀點想像手腕、腰部如果伸得太直就很難施力的狀況，就很容易理解。剛開始騎車的初學者都會採用比較輕鬆的方式騎乘，所以也容易忘記這個重要的原則。





運動前 > 肌群暖身操



1 肩膊與前腹肌群的伸展→雙腳打開與肩膊同寬，雙手十指交握，雙手高舉過頭，腰背挺直，感覺身體不斷往上延伸，腳跟離地，約停留10秒。

2 手臂旋轉肌群伸展→左手抬高至右肩高度，用右手的力量輕壓左手，使其水平向右移動，感覺伸展至極限，約停留10秒。然後換邊伸展。

3 肩關節伸展→左手輕放於右後肩位置，右手抓住左手肘，然後往右邊移，約停留10秒。換手重複此動作並停留10秒。



4 前臂與手指伸展→掌心向上，手臂打直與肩同高，右手抓住左掌與手指，輕輕向後拉，感覺前手臂與手掌拉緊後，稍微停留一下，然後放鬆。約停留10秒。換手重複此動作並停留10秒。

5 膝關節伸展→雙腳腳蓋並攏、微彎，雙手輕放於膝上，輕鬆的順時針旋轉約10次。然後以逆時針旋轉10次。

6 胸腰前屈伸展→雙腳併攏伸直，上半身慢慢向下彎，雙手延伸、抱住後腳跟，停留10秒。



7 肩背肌群伸展→雙腳打開超過肩膊寬度，腳下蹲呈蹲馬步姿勢，雙手輕放於雙膝上方的位置，然後將右肩往前輕壓，感覺伸展至極限後，約停留10秒。換肩重複此步驟。

8 腓腸抱膝伸展→右腳上抬，雙手抱住膝蓋位置，施力將大腿往身體方向拉，左腳打直，停留約10秒。換腳重複此步驟。

9 大腿前側伸展→單腳伸直站立，另一腳屈膝後彎，雙手向後抓住腳，然後拉緊，停留約10~15秒。換腳重複此步驟。

10 壓腿伸展→雙腳打開超過肩膊寬度，呈弓箭步，雙手輕壓在大腿上，幫助徹底伸展大腿後側，約停留10秒。換腳重複此步驟。

進行此動作時，務必要保持身體平衡。

身體下彎弧度需視自身狀況調整，絕對不

運動前一定要的動滋動！ 五招暖身必學技



抱膝走



直腿行軍步



館外展走



後踢跑



弓步走

2018 騎響花火音樂嘉年華 自行車共譜交響樂... 2018/11/19

2018 騎遇福爾摩沙(Formosa 900) 浪漫臺三線... 2018/11/12

更多訊息



相關連結

各縣市自行車網站

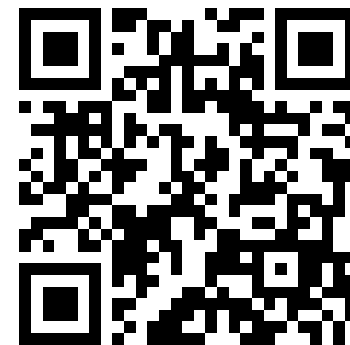
- 新北市政府自行車網站
- 高雄市政府工務局-大高雄自行車道網
- 高雄旅遊網-單車高雄
- 騎遇花蓮-花蓮縣自行車步道
- 屏東縣運動地圖資訊網
- 臺中觀光旅遊網

各風景區自行車網站

自行車組織

旅行社套裝行程

其他相關網站



戀戀 心 心 心 河濱 河濱 河濱 走走 走走 走走



首頁

河濱公園

河濱自行車道

河濱生態

河濱活動

照片及影音

下載專區

Q&A

全文搜尋

搜尋

進階搜尋



活動行事曆

< 民國 108 年 3 月 >						
日	一	二	三	四	五	六
24	25	26	27	28	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6



Tony的自然人文旅記

讀萬卷書 · 行萬里路

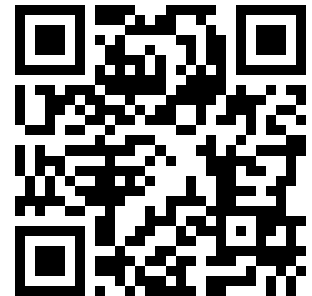


[區域](#) [古道](#) [頻道](#) [古蹟](#) [歷史](#) [古文](#) [Tony的紙本書](#) [Tony的電子書](#)

搜尋


Google 自訂搜尋

- [第1369篇](#) -2019.03.07 [旅行影片] · 草嶺古道 (上集)
- [第1368篇](#) -2019.03.02 [旅行影片] · 隆嶺古道 (下集)
- [第1367篇](#) -2019.03.01 [旅行影片] · 隆嶺古道 (上集)
- [第1366篇](#) -2019.02.28 [淡蘭古道系列] · 芛仔潭、樹梅坪、百二崁古道、貂山古道
- [第1365篇](#) -2019.02.03 [淡蘭古道系列] · 金字塔古道
- [第1364篇](#) -2019.01.31 [台中市南區] · 文化部文化資產保存園區
- [第1363篇](#) -2019.01.20 台北大縱走總整理
- [第1362篇](#) -2019.01.12 [北市信義] · 虎山自然步道—環狀路線
- [第1361篇](#) -2018.12.30 嘉義市好好玩 - 14個景點 (2019台灣經典小鎮)
- [第1360篇](#) -2018.12.21 台北大縱走(07)：大屯山鞍部～關渡 (北一段)
- [第1359篇](#) -2018.12.13 [新北市新店] · 銀河洞瀑布



trekking TAIWAN 台灣·用騎的最美

環島，看見台灣輪廓；0~3275，看見台灣高度；騎訪城鄉、部落，看見台灣深度。

台灣·用騎的最美 

2018年12月29日

2019「台灣·用騎的最美」桌曆收支明細說明

感謝車友支持與參與，2019「台灣·用騎的最美」桌曆銷售已圓滿結束，本次共印600組，另卡之屋陳副總經理捐贈100本，因此共計700本，銷售數量為669本，銷售金額為133,800元，加上額外捐款及郵資收入並扣除印刷、包裝、寄送等費用，結餘款為新台幣 82,975元。

目前結餘款已送交新竹尖石鄉石磊部落—台灣基督長老教會石磊教會徐正義牧師，由牧師統籌運用於部落關懷等用途，以下是費用和結餘款明細：

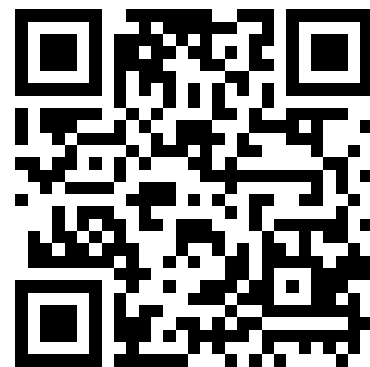
委託印製份數

600

站內搜尋

搜尋

Translate





期待著與您在單車上相遇 =)

