

體育學系日本成蹊 大學境外移地教學

中華民國106年09月9日至14日

傅正思 老師

- 目的在於了解單車專業運動技能的相關理論，以提升單車專業知識、維修與騎乘技巧以及單車旅遊的行程規劃的基本技能。
- 透過境外移地教學與日本姐妹校進行交流與學習，藉以增進學生之國際觀。
- 藉由境外移地教學活動，完成戶外冒險教育單車運動之宏觀目標。

課程主題與內容

課程簡介

單車的基本結構說明

單車的簡易拆解與保養

單車的騎乘調整(fitting)與騎乘技能學習

單車騎乘體驗活動

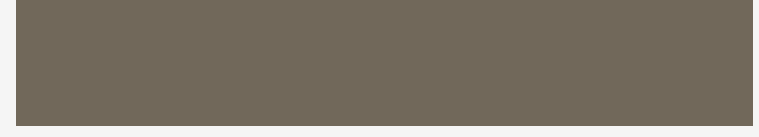
單車旅行中常見的問題排除

單車旅行的行程規劃技巧

單車騎乘體驗活動

海外運動課程實習

序號	姓名
1	傅正思
2	賴浩志
3	程家蓁
4	許家豐
5	郭亮好
6	呂孟謙
7	吳忠晉
8	陳子超
9	羅允晟
10	張苡恩
11	蔡旻恩
12	李依婷



日期	行程
9/9	台灣桃園-日本大阪關西機場-成蹊大學招待所
9/10	成蹊大學招待所-清水寺，京都巡禮
9/11	成蹊大學招待所-單車出租店-琵琶湖單車環湖
9/12	琵琶湖單車環湖中點-單車出租店
9/13	成蹊大學招待所-稻荷-奈良
9/14	日本大阪關西機場-台灣桃園-返家

單車維修(一)

內胎拆換與修補



- 找出破洞後，用磨砂紙將附近紋路磨平。以
避免補胎不確實。
- (若有使用水尋找破洞，要先將水擦乾。)





- 將內胎破洞處與補胎片上膠。



- 最後使用工具敲一敲
即完成補胎。





←將內胎裝回去。
↓檢查胎夾。





騎乘技巧

坐高調整



- 先量出個人胯高。
- 將水平儀夾在胯下保持水平。(氣泡在中間)
- 利用皮尺量出高度。





- 利用胯高計算出坐高。
- 坐高公式：坐高=胯高 \times 0.88
- 從踏板軸心量測至坐墊頂端須符合個人坐高。已達最符合效益之坐墊高度。

- 調整好坐墊高度後，需量測坐墊與手把距離。
- 騎乘者將手肘抵至坐墊前端，向前延伸。
- 最佳距離為離手把多兩根手指的寬度。
- 如下圖，距離約三根手指的寬度，視為過遠。



騎乘技巧解說





- 坐正調整好姿勢後，再微微躬身。
- 用核心的力量支撐身體的重量。



○ 雙手微彎。



- 騎乘時若一直注視遠方會造成肩頸痠痛。
- 偶爾瞥一眼注意行車安全即可。

- 騎乘時，雙腳與車身保持平行。
- 踩踏位置約在腳掌前三分之一處。



○ 騎乘練習



1.前後煞車、龍頭組件

煞車是單車最重要的安全組件，沒有煞車的一部車除非車友練過~~非則幾乎等同一輛殺人機器！而龍頭組件的不順暢、間隙會造成前叉晃動及轉動困難使操控性大打折扣。



(1)檢視煞車線緊度、煞車皮（來令片）厚度是否足夠。

Company Logo

▲養成騎車前按壓煞車的好習慣，有時能發現狀況及早解決！

恭賀新禧

敬請指教

