



A large rectangular area with a dashed border and a decorative flourish at the top center, intended for writing.



四、雨天騎乘的應變方法

- ★ 一、雨天應穿著色彩較鮮豔的雨衣
- ★ 二、單手撐傘受空氣阻力，無法撐好又影響騎乘穩定，而且會遮阻自己前方視野，很危險！



- 雨天應穿著較鮮豔的雨衣
- 單手撐傘受空氣阻力，無法撐好又影響騎乘穩定，而且會遮阻自己前方視野，很危險！





A large rectangular area with a dashed border and horizontal dashed lines, resembling a writing template on recycled paper. At the top center of this area is a decorative flourish with three heart-like shapes and swirls.

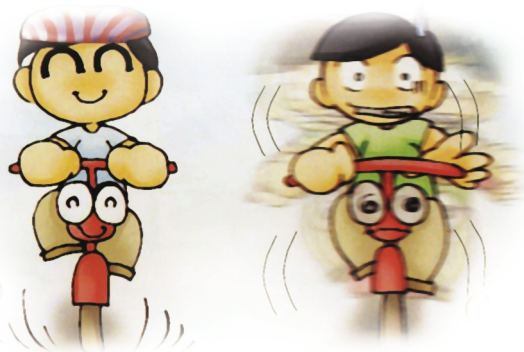


開車就扣安全帶，保障生命最實在。

五、騎乘自行車的姿勢(一)

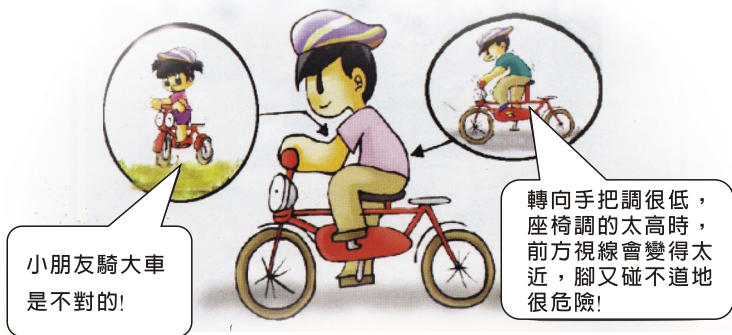
一、騎乘時保持車身平衡

車身不平衡主要是騎乘姿勢不當，上半身搖動所引起。



二、坐姿-上半身稍微前傾、手肘稍微彎曲

自行車重心係落在曲柄軸位置，座墊略偏後，當騎乘者的身體傾前，人的重心就會和腳踏車重心一致，所以較能維持穩定。





A large rectangular area with a dashed border and horizontal dashed lines for writing, set against a textured brown background. A decorative flourish is at the top center.



駕照行照安全帽，機車騎士不可少。

騎乘自行車的姿勢(二)

★ 三、後座載有重物

後座載重物易造成前輪與路面接觸壓力不足，方向會不穩定。





A large rectangular area with a dashed border and horizontal dashed lines for writing, set against a textured brown background. A decorative flourish is at the top center.



六、踏板踩踏的方法(一)

要使自行車能夠平穩行駛，雙腳踩踏踏板的方法及均勻施力都是關鍵的技術，不可以忽略，好好學習吧！

一、踏板踩踏位置

(一) 確的踩踏位置以腳板前端踩踏板，作用較靈活



(二) 錯誤的踩踏位置，用腳板後端踩踏板施力較不靈活

