目的：一盘二杆三板是机动车操作六大机件，通过学习它们的作用、关系、操作方法和容易出现的错误使学员掌握其正确的操作。教学员学会“开车”，更要学会“开安全车”。

操作：脚笨干细活--三板（离合器板、刹车板、油门板）；手巧干粗活--盘、二杆（方向盘、变速杆、手刹杆）

作用: 1、方向盘，掌握车的行驶方向。

2、变速杆，改变方向; 改变速度;  改变力量;  切断动力。

3、手刹杆，只刹后轮，停车后使用，防止车溜动 ；脚刹失灵后使用手刹。

4、离合板，踩下切断动力，抬起动力结合。中间点为半联动点，使车象 蜗牛一样行驶。

5、刹车板，使机动车减速或停下。

6、油门板，轻踩加速，抬起减速。

关系：离合器是为变速杆服务的，变挡必须踩离合到底；离合器和刹车板是朋友关系，踩刹车时踩离合器；离合器和油门是敌我关系，踩你不能踩我踩我不能踩你。

**踩法：1、离合器任何时候都是快踩，且脚要离开车底板，踩到底后脚跟抵住底板。车起步时脚跟抵住底板缓抬 ，换挡时根据车速可快抬。**

**2、刹车板慢踩快抬，脚跟抵底板，紧急制动时一脚踩到底。**

**3、油门板任何时候都是缓踩，脚跟抵底板缓慢移动脚掌，抬时要快。**

注意：1、方向盘早打慢打，打多少回多少。踩刹车或者换挡时手要紧握方向盘。

2、变速杆也叫挡位杆，空挡严禁踩油门，浪费燃油。

3、驻车制动器也叫手刹，车起步前必须放下。

**4、离合器在机动车正常行驶后不能长时间使用半联动，不要把脚放在上面；要用脚前掌踩，不能用脚尖和脚心踩。**

5、经常徒手练习踩刹车和油门，锻炼右脚移动的速度和力度，同时要口述刹车---油门---刹车---油门---刹车---油门，使动作成为定向成为下意识动作，避免紧急情况下油门当刹车踩。因此，驾驶人忌穿宽大鞋和厚底子鞋。

**6、 踩油门板要力量均匀，不能忽快忽慢忽踩忽抬，更不能一脚踩到底。**

希望：希望学员们能够准确掌握机动车操作技术，不开”英雄车“，不开“斗气车”，学会开“安全车”，将来成为一名具有强风险意识和一流技能的驾驶人!

正确的踩踏离合器的姿势是脚后跟离开汽车地板呢还是要贴着汽车地板？  
记得杭州的教材上说的是脚后跟不要着地的，可网上好多文章都说脚后跟要贴地的。  
下面转帖两种不同的说法，迷茫啊，请教练指导下，谢谢：  
  
1.  
操作要求：一踩到底、一抬到点，联动及时、接合平稳。  
离合器踏板的操纵方法：左脚前脚掌踏在离合器踏板上，以膝关节和踝关节的屈伸做踏下或放松动作。踏离合器踏板的要求，**脚踏后不得将脚跟部靠在驾驶室底板上**，免得影响驾驶各类车型的适应能力。  
踏离合器踏板时，动作要迅速，一次踏到底达到彻底分离；   
  
  
**2.另外一种：**  
安全行车之正确使用离合器 让出行更安全  
正确使用离合器的姿势是，**脚踏在离合器踏板上，脚跟要贴着地面，当离合器踩到最低点时，膝盖要保持微曲。切勿用脚尖踩踏板或脚跟离地，避免力量不够或下滑。**  
踩离合器时，要踩到最底(地板)处，避免长时间处于接合状态，确保离合器完全分离，减少磨损。  
开车时，避免离合器抬起太快或转速提升过快，这样会造成离合器的损耗。  
若未能顺利换挡，可以先放开离合器，然后再踏下离合器一次再换挡，切勿强行换挡，否则会让变速箱的齿轮产生摩擦。

|  |
| --- |
|  |
| **国标：脚踏后不得将脚跟部靠在驾驶室底板上** |

**离合、刹车 脚后跟都不着地，因为有些车离合，刹车可能高一些，也是为了适应各种车型的驾驶。**

**特别是急刹，用整个前脚掌踩下去，此时脚跟当然是离地的。当然，在市区停停走走，一般以脚跟为支点，在刹车和油门间切换。**

一般说来，油门最好脚跟着地比较稳当，在踩刹车是要抬起脚踩是对的，有的车刹车程教长（就是踩下去的距离）那就要必须抬起脚来踩，要是较灵敏的车轻轻的一踩就可以了，就可以用移动踩法。

● **普通的踩法：**脚跟踩刹车，脚尖踩油门。首先这样踩难度要小一些。其次，脚尖控制油门的精度显然要高于脚跟，所以用脚尖可以更好得控制发动机的转速，有利于节油和保护发动机。当然这样做需要比较充裕的时间，因为用前脚掌踩刹车后，要把脚跟蹭到刹车上显然不能瞬时完成。

　　● **赛车的踩法：**脚尖踩刹车，脚跟踩油门。这样踩油门应该主要出于节省时间的目的，主要用于赛车过弯或后驱车的原地掉头。因为赛车进弯前就需要减速，后驱车原地掉头也需要先踩住刹车使车能够停在原地，所以第一脚踩下去肯定是先踩刹车的。而无论出于习惯或出于能够踩到刹车而不打滑的安全考虑，肯定是先用前脚掌踩刹车的。然后尽快踩油门，这个尽快就要求过度时间要短，而能够在最短时间内完成的动作就是右脚以前脚掌为轴逆时针转，用脚跟去踩油门。

先，我们要弄明白这么个事情，**油门踏板和离合踏板的做动角度是不一样的，这也就决定了踩油门和踩离合的操作动作也是有所不同的**。  
  
踩油门：  
**右脚跟落地并作支点，靠脚踝关节的纵向动作带动前脚掌踩压油门踏板**，膝关节的动作轻微，远小于踝关节的动作幅度。  
踩离合：  
**身体在座椅内的坐靠为支点，靠膝盖关节的纵向动作带动小腿和脚踩踏离合踏板，脚踝关节不刻意动作**，动作幅度远小于膝关节。  
  
这样，二者的区别就已经很清楚了，是两个完全不同的动作：  
**踩油门是踩压，踩离合是踩踏**；  
**压和踏的区别，发力支点不一样，动作位置也不一样**；  
**踩油门主要是脚在用力，踩离合主要是腿在用力**。  
  
如果用踩油门的姿势去踩离合是否可行呢？是否省力呢？  
这里需要再次重申一下不同车子的离合踏板行程不一样，连接点高度也不一样。有些车的离合稍松一些就接近连接点了，也有些车的离合要抬起很高才有反应。这也就使得把脚跟落地为支点，完全靠脚踝的转动来踩/抬离合，在有些车子上几乎是不可能的实现的。当然，也有些男士脚很大，开一些离合不是特别高的车时候确实可以近似以踩油门的动作来踩离合，但这样做是最省力的吗？  
我举个例子：将一个易拉罐倾斜固定在地上，踩扁它，是脚跟悬空以腿部力量为主的“踩踏”比较省力呢，还是脚根支地纯靠脚部力量的“踩压”更省力？显然前者轻松省力得多。我认识的不少司机朋友在刚开车的时候，总抱怨左脚累，就是他们错误的操作造成的，以脚跟为支点靠脚踝的转动踩离合，很容易造成脚的疲劳，尤其是一些离合比较沉的车，疲劳感会来得很快。在我给他们讲明白这个道理后，很快就解决了这个问题，**靠腿部发力踏离合，靠腿部放松抬离合**，让身体更多的部位来分摊施力，自然就轻松多了。  
  
那么是否要一定保持脚跟悬空绝对不沾地呢？  
也不是的。有些车的离合确实比较低，让一个45码大脚的男士去开这样的车，除非他故意绷脚背收脚跟，才能保持脚跟悬空。其实，踩/抬离合时候，如果是因为离合低、脚大等原因造成的脚跟在地板上自然滑动是很正常的，**千万不要为了脚跟不碰到地而刻意去绷脚面收脚跟，故意让脚跟躲着地板**，那就走向另个极端了。  
  
最后，总结一下踩/抬操作离合踏板的动作要领及些注意事项：  
1，身体在座椅内的坐靠为支点。  
2，腿部力量为主，推动脚部，踩踏离合踏板。  
3，既不要刻意以脚跟落地为支点，也不要刻意绷脚背收脚跟躲地板，不刻意做大幅度的踝关节动作。  
4，抬离合时候，依靠腿部的放松来完成。通过练习让腿部的发力收力更自如更敏锐，腿部由紧到松的线性与离合的行程长度及连接点位置相匹配。  
5，雨雪天气开车前注意鞋底的清洁，私家车可加配铝合金的防滑脚踏板，易装、实用且美观。

踩离合，脚离地  
  
踩油门和刹车，都是脚跟着地

1：正确的踩离合器姿势：离合器踏板应使用前脚掌控制，用脚掌踏在离合器踏板上，脚跟要贴着地面，当离合器踩到最低点时，膝盖要保持微曲，切勿用脚尖踩踏板或脚跟离地，避免力量不够或下滑．

2：踩离合器时，要踩到最低点避免离合器长时间处于接合状态．

3：控制离合的时机：在开车时，离合器不要松得太快，加好挡后把离合器松完，避免半联 动状态，这会加速离合器的损耗。

4：在完全踩下离合器踏板后才换档，

5：在踩离合器踏板时，加速（油门）踏板应该迅速松开．

6：离合器操作要和手换档动作配合协调，在未能顺利换档时，应该先松开离合器，然后再踩离合器换档，切勿强行换档，否则会让变速器的齿轮产生碰撞，导致齿轮损杯．

7：在行车时，左脚切勿总放在离合器踏板上。．

8：在驾驶时无论发生什么情况切勿先踩离合器踏板，一定要先刹车，离合器能保证车不熄火就可以了．因为先踩离合就变成空档了，所以车速反而快．哪怕熄火也是正常的，刹车最要紧．

首先，不是设计的问题，相反现在刹车油门方位的设计是最科学最合理的。

其次，也不是熟练程度问题。

根源是理论知识的欠缺

1、刹车在油门左侧，而且你能发现，一般车辆，刹车踏板，宽而厚。油门踏板窄而薄。一方面刹车使劲大，一方面防止踩错。

2、驾校第一天就会教给大家如何踩油门和刹车：**无论刹车还是加速，右脚脚跟都放在刹车板下方，无论刹车还是油门，脚跟不动。油门时脚尖向右侧斜踩油门。需要刹车时，脚回正，用前脚掌去踩刹车。**

**这样做了，想踩错都难，因为脚跟不动。油门的时候脚是歪的用脚尖，本来就稍稍有些别扭。刹车的时候脚是正的用前脚掌，而且因为刹车板很宽，脚回正，或者哪怕往左偏一些都能踩到刹车。**但

3、可惜，很多驾校为了省钱，没有招聘到好的教练员，所以这些可能都不会去教，去强化。如果刹车油门脚跟都在不同的位置，那样换谁都容易踩错。只能靠人熟练了，不由自主地这样做。还有不熟练的女性穿高跟鞋也很容易踩错。

3、拿到一辆车，先调节座椅和后视镜，让脚有一个比较好的位置，然后再开

**1、制动踏板(脚刹车)**  
　　操作气压式制动踏板时，右脚应以脚跟为支点，脚掌搁在踏板上，通过踝关节的伸屈踏下和放松踏板。操作油压式制动踏板时，右脚跟不着地，以膝关节的伸屈动作踩下和放松踏板。除紧急制动需要一脚踩下制动踏板外，一般情况下踩踏板的动作应柔和，避免产生较大强度的制动。需要停车时，为保证平稳，应先踩下踏板，然后逐渐踩下，待要汽车将要停下时，再稍许回放一下踏板。在多雨山区行驶时，车轮抱死后将丧失转向能力，遇此情况时，应迅速回放踏板，待车轮转动后再继续施加制动。  
  
**2、加速踏板（油门）**  
　　右脚踩加速踏板时，应以脚跟为支点，脚掌前半部放在加速踏板上，用踝关节的伸屈动作进行操作。加速踏板要轻踩缓放，脚掌的用力和下移速度均匀，不要急踏急放和连续抖动。在加速时快速踩下踏板有利于迅速提高车速，但从经济性角度讲，应避免快速踩踏板。另外，将加速踏板踩到底的高速行驶方法是不经济的，应保持节气门开度在80%左右比较合适。  
  
**3、离合器踏板**  
　　操作时应用左脚掌踩在离合器踏板上，以膝关节和踝关节的伸屈踩下和放松踏板。离合器踏板应一踩到底，动作果断迅速，保证离合器分离彻底。放松离合器时，在离合器未接触前适当快一些，然后逐渐缓慢放松，并稍稍停顿，以保证平稳接合，减少传动系冲击和避免发动机熄火。不操作时，脚应放在离合器踏板的左下方。

目的：一盘二杆三板是机动车操作六大机件，通过学习它们的作用、关系、操作方法和容易出现的错误使学员掌握其正确的操作。教学员学会“开车”，更要学会“开安全车”。

操作：脚笨干细活--三板（离合器板、刹车板、油门板）；手巧干粗活--盘、二杆（方向盘、变速杆、手刹杆）

作用: 1、方向盘，掌握车的行驶方向。

2、变速杆，改变方向; 改变速度;  改变力量;  切断动力。

3、手刹杆，只刹后轮，停车后使用，防止车溜动 ；脚刹失灵后使用手刹。

4、离合板，踩下切断动力，抬起动力结合。中间点为半联动点，使车象 蜗牛一样行驶。

5、刹车板，使机动车减速或停下。

6、油门板，轻踩加速，抬起减速。

关系：离合器是为变速杆服务的，变挡必须踩离合到底；离合器和刹车板是朋友关系，踩刹车时踩离合器；离合器和油门是敌我关系，踩你不能踩我踩我不能踩你。

踩法：1、离合器任何时候都是快踩，且脚要离开车底板，踩到底后脚跟抵住底板。车起步时脚跟抵住底板缓抬 ，换挡时根据车速可快抬。

2、刹车板慢踩快抬，脚跟抵底板，紧急制动时一脚踩到底。

3、油门板任何时候都是缓踩，脚跟抵底板缓慢移动脚掌，抬时要快。

注意：1、方向盘早打慢打，打多少回多少。踩刹车或者换挡时手要紧握方向盘。

2、变速杆也叫挡位杆，空挡严禁踩油门，浪费燃油。

3、驻车制动器也叫手刹，车起步前必须放下。

4、离合器在机动车正常行驶后不能长时间使用半联动，不要把脚放在上面；要用脚前掌踩，不能用脚尖

和脚心踩。

5、经常徒手练习踩刹车和油门，锻炼右脚移动的速度和力度，同时要口述刹车---油门---刹车---油门---刹车---油门，使动作成为定向成为下意识动作，避免紧急情况下油门当刹车踩。因此，驾驶人忌穿宽大鞋和厚底子鞋。

6、 踩油门板要力量均匀，不能忽快忽慢忽踩忽抬，更不能一脚踩到底。

希望：希望学员们能够准确掌握机动车操作技术，不开”英雄车“，不开“斗气车”，学会开“安全车”，将来成为一名具有强风险意识和一流技能的驾驶人!