

臺北市中正國民中學學生自行車安全騎乘教育實施計畫

壹、依據：

依據北市教終第10830116201號來函，「北市國民中學自行車騎乘教育延伸發展為學校特色」辦理。

貳、實施目標：

- 一、推展校園自行車運動，以達到身體運動的功能。
- 二、讓學生很清楚的了解，學校周遭自行車停放區的位置，並將自行車停放於此區。
- 三、發展自行車騎乘安全，增進自行車騎乘知能及安全教育。
- 四、依學校環境及資源，發展具學校特色的運動項目。

參、實施時間：固定提列於每學年度之學生常態性教學活動。

肆、教學地點：本校二樓簡報教學區。

伍、講師：本校教師或外聘講師。

陸、教學對象：本校七八九年級學生。

柒、實施內容：

自行車課程教學：運用體育課、社團活動、自習課、班週會課、彈性教學時間等，進行全校性抽離式教學(上放學有騎自行車同學)或七年級入班自行車教學課程。

捌、教學期程：民國 107 年 09 月至 108 年 06 月。

玖、教學內容：

- 一. 自行車安全帽的重要性及正確的佩戴方式。
- 二. 夜間騎乘的反光設備及安全配備介紹。
- 三. 尊重路權及行人的觀念。
- 四. 騎乘單車須注意的交通安全規範。
- 五. 校外自行車停放安全位置。

拾、為正向鼓勵參加活動的學生，完成簽到、全程出席上課、完成騎乘自行車配戴安全帽，由生教組統計名單後核實公服時數45分鐘，並記嘉獎乙支。

拾壹、本實施計劃經陳 校長核可後實施，修正時亦同。

自行車安全騎乘教育課程內容規劃及簡介

【認識自行車安全帽結構】

(資料參考：經濟部中央標準局－認識車用安全帽及保護頭部功能)

1. 安全帽需具備重量 600g 以下、視界良好。
2. 帽體表面堅固光滑且設置適當通風孔。
3. 帽體吸收衝擊墊料為發泡聚苯乙烯或具同等以上吸收衝擊性能之材料。
4. 標示：安全帽應在外側貼有「經濟部商品檢驗局合格標識」。
(內側標明一用途、製造廠商名稱或其代號、頭帶尺寸、實際重量、製造年月)
5. 使用上應注意事項－應選用適合你頭部之頭盔，扣帶請正確繫緊！只要有一次受過很大衝擊之頭盔，無論外表是否看出傷痕，均請勿再戴用！

【正確戴安全帽】

1. 帶扣需扣緊 (避免隨時脫落)。
2. 兩側調節扣需調整固定於耳垂下方 (避免晃動或容易脫落)。
3. 配戴時前額要下壓戴至齊眉 (避免前額容易著地碰撞)。

【手套的重要】

1. 保護手部，在跌倒時，第一個支撐地上的手，可以減少傷害
2. 流汗時，可吸汗，按煞車時，不會滑動，可減少阻力
3. 忘記帶手帕時，可以拿來擦汗

【車燈的重要性】

1. 車前燈：可當手電筒
2. 後面閃燈：可掛在背包手臂上
3. 反光設備：貼紙、反光條、手臂伸縮帶名牌反光吊帶
4. 後視鏡

【請問在路上騎單車時應該要注意那些交通規則？(與學生互動有獎問答)】

1. 靠右邊行駛，不可駛於快車道上
2. 人車共道，行人優先
3. 單車需兩段式左轉
4. 紅燈停，綠燈行
5. 嚴禁蛇行未帶安全帽
6. 注意交通安全標線及標誌
7. 安全行車距離
8. 遇到大卡車或公車因為內輪差，最好能先停下來，將人車移至人行道上避開，或離卡車或公車車身5公尺以上
9. 車輛會有視覺死角，所以不應與轎車並行為宜
10. 經過路口宜注意停看聽，以免有突發的狀況產生
11. 儘量勿在夜間、下雨、或視線不良時騎乘
12. 行進間儘量靠近慢車道或右側成一路縱隊行進；兩車相隔一車以上適當距離
13. 不得超越領騎者，更不可並列騎乘
14. 嚴禁蛇行、突然偏左或偏右轉彎等動作
15. 自行車是一個人騎的車子，不要載人、載運妨礙自己或他人視線的物品
16. 轉彎手勢：左(右)轉時將左(右)手臂伸直，手掌指向前進的方向若要減速慢行或停止時，需將左手臂伸直放下約45度，手掌向後方

自行車停放安全位置圖

