

學生自行車 安全教育之認知與重要性

葉劭緯 國立體育大學休閒產業經營學系兼任講師
陳子儀 國立台灣師範大學工業教育系教授 (退休)

前言

由於近年來國人開始對於觀光休閒遊憩的重視，相關的產業也如雨後春筍般地湧現，而政府為了改善國人身體健康和鼓勵參與休閒活動，積極建設相關休閒和運動設施，除了產業所提供之服務外，結合政府廣設的周邊硬體設施，讓國人更有願意、更舒服地參與休閒、參與運動，進一步提升國人身體和心靈的健康。

隨著 2009 年體委會推動為期四年的自行車道整體路網規劃建設計畫，使得全台自行車步道建置趨於完整，更多觀光休閒遊憩更結合節能減碳、綠能環保的議題，陸續推出許多以自行車活動為主的休閒活動，而國人對於從事自行車休閒活動的參與意願和人次，更是隨著設施的完備和業者的活動規劃更是有所提升 (行政院體育委員會，2009)。

然而，在面對逐漸成長的參與人次和使用率，相對應地，對於騎乘自行車的安全議題亦開始越來越被重視，不論是騎乘自行車

的成人、青少年、甚至是小朋友，在缺乏正確的騎乘自行車安全觀念下，往往容易因此產生運動傷害；有鑑於此，政府和民間單位組織開始對於騎乘自行車安全觀念的宣導開始加強，若在從事自行車休閒遊憩活動前，對於正確安全防護能有基本的了解，進而可以減少在從事自行車活動時造成傷害的比例。

騎乘自行車所需要具備的安全觀念，對於成年人來說，相對於青少年和小朋友來說，是具備有自行蒐集相關資訊並且加以吸收了解的能力，對於騎乘自行車時的安全也能夠更加的注意，而青少年或是小朋友對於這方面的觀念相對較不容易理解，但是從事休閒活動時的安全，除了陪同的家人朋友外，本身也應具備一些簡單的觀念，才能讓自行車休閒活動可以發揮其最大的效益，並且將危險性降到最低。而教育部係於 2006 年開始針對國中小學生推廣正確的自行車騎乘教學和安全教育，透過結合國中小教育體制讓學生在上課學習的過程中也可以學習到正確的自

行車騎乘觀念，透過從小培養正確自行車騎乘和安全觀念的方式，讓學生未來在從事自行車休閒活動時可以更加安全，盡情地安全地享受其中。

自行車安全教育之重要性

騎乘自行車類似籃球運動、游泳、慢跑等運動，在日常生活中，是相對容易可以進行的運動活動項目，除了學生上下學會騎乘自行車外，隨著近年來越來越熱門的單車樂活、單車旅行，尤其暑假期間，一群朋友只要前往自行車出租的場所，就可以租自行車在自行車道上盡情騎乘，故本身對於自行車騎乘的安全觀念更顯現其重要性。

為確保安全騎乘自行車，並能獲得交通或休閒、運動之健康目的，有幾項基本重點需要充分瞭解。像是選用的自行車種類須符合主要用途。自行車的規格須符合自己體格，實際開始騎乘前，需要確認自行車之車況狀態及本身服裝穿著與佩戴安全護具的合適性，更重要的是要做好身體狀況（體力）評估，尤其心肺機能，預防中途突發疾患。進行途中隨時注意周遭安全環境，若是團體性活動，則必須遵守領隊指揮，勿脫隊及遠離隊伍等。針對各重點說明如下：

一、選適合自己用途之自行車

在購置或是租賃自行車時必須考量自己的主要目的是在交通、休閒或是運動，然後再選擇符合自己體格及使用目的的自行車規格。

自行車車架在製造過程中也會依照各別用途做不一樣的設計製造。而相當於自行車引擎的是騎乘者本身的體力和體能，如何選擇合適的車架，可以讓騎乘者在騎乘時會很輕鬆又舒適，達成安全、健康目標，若選擇不當，就會較容易帶給騎乘者不舒服、疲倦的感覺，甚或傷害身體。

二、騎乘前之整備動作

進行自行車活動前須做好各項準備，如自行車騎乘前之檢查。必要時，則予以調整，檢查衣服穿著及自行車專用頭盔以及護具等。同時也須做好心理準備，自我評估體力、體能與規劃路程環境之適合性，並做暖身體操。在活動中亦應隨時注意周遭安全環境，以確保本身安全。

（一）自行車行前檢查

在尚未出發前必須做行前檢查。尤其是自行車座墊高度、手把各組件是否固牢，煞車作用是否正常，胎壓、胎面是否均正常，踏板作用狀況及螺帽有否鬆動等進行詳細檢查。

（二）衣服穿著及頭盔佩戴狀況

在出發前自己再做一次衣服穿著及自行車專用頭盔佩戴狀況之檢查，穿的衣服不宜太寬鬆，也不宜太緊，衣服鈕扣要扣好，防護頭盔頭帶緊度也應恰當，頭帶扣必須扣住等。

（三）出發前的心理準備

在進行活動前，千萬不能忽略自我評估當時之體力與體能狀況，是否適合當日（或

時段)之行程(含里程與行駛時間)及路況,必須在事前做好心理準備,絕對不可以勉強參加,以免發生危險。

三、進行自行車活動中應遵守事項

(一) 遵守領隊指導

參加團體自行車活動時,不論其規模大小均必須遵從領隊指揮,行進中絕不可以超越領隊,進行中不得離隊過遠,更不可以擅自脫隊,若遭遇自行車突然出現異狀,或身體不適時應告知隊友,尋求救援以保護安全,做適當處理。

(二) 個人單獨活動時應遵守事項

欲獨自進行自行車活動時,應遵下列基本原則:

1. 須事先按照自己體力、體能,容許的時間規劃路線(含里程、路況)和車速(與自行車種類有關)。
2. 將規劃路線、預定出發時間及回家時間告知家人。
3. 進行個人單獨活動時,應依照規劃路線進行,不要變更。但在進行中遇情況非變更不可時,應設法告知家人。



(三) 行駛一般道路外自行車專用車道時應注意事項

行駛於一般道路外自行車專用道時,仍須靠右側行駛,儘量不超車,維持同一車速跟進。尊重個別路權,不妨礙對向來車,並隨時注意周遭安全,如前方路面狀況以及與他車之車間距離。

安全教育是教學焦點置於知識與技能的「知」的教育和教學焦點置於情感與動機的「情」的教育所構成的理想教育。而以往所學習的危險預測及自行車騎乘方法都比較偏向於「知」,似較欠缺情感與動機教育。其實情感動機教育比知識、技能更為重要。因為具備有充分的危機預測技巧,卻沒有控制自己情感與動機能力,其最後仍會出現不安全行動。所以理想的安全教育應是知與情結合的教育。

教育部國民中小學自行車推廣教育

為了讓學生在求學階段接觸到有關於自行車騎乘的正確觀念和安全防護的重要性,教育部從2006年委託中華民國高級中等學校體育總會著手規劃在各國民中小學進行一系列推廣活動,並於2007年至2011年期間,鼓勵各國民中小學辦理相關課程活動,其中包含自行車正確及安全騎乘教育、假日體驗、種子師資培訓和小騎士技能檢定等;在推廣的階段中,針對辦理學校除了給予補助外,亦提供相關課程資源,讓各學校在自行辦理相關活動時,可以參考教育部所規劃的統一教材來設計規劃活

動內容（中華民國高中體育總會 [高中體總]，2009）。根據教育部 100 年度國民中小學自行車教學現況進行調查發現，有 53.4% 的學校表示有實施自行車正確及安全騎乘教學，有 18.4% 的學校表示曾經有實施但是在 100 年度未實施（高中體總，2012）。

在辦理活動上，有 14.9% 的學校會有接受教育部補助辦理假日體驗活動，其中有 35.9% 的學校會自行辦理或與其他單位合作舉辦假日體驗活動，4.8% 的學校有接受教育部補助辦理或參與小騎士騎乘技能檢定研習，其中有 14.3% 的學校會自行辦理或參與騎乘技能檢定，而有 26.8% 的學校曾辦理或派老師參與種子師資培訓研習，其中有 17% 的學校會自行籌辦或參與種子師資培訓研習活動。由現況調查中進一步了解未實施自行車正確及安全教育的學校沒有實施的原因，主要還是因為時間、師資人力、經費器材不足等問題，其中也有部分學校考量到學生騎乘自行車的交通安全問題。

如果讓學生可以在參與課程的時候了解到騎乘自行車的安全觀念，雖然平常上下學不會使用自行車，但是當學生自行或與朋友一起出遊的時候，就會有可能使用到自行車，如果只靠自行車道或出租自行車店面周邊的安全宣導告示來提醒，是不足夠的，只有培養學生有安全騎乘自行車的觀念，才可以讓危險傷害減低到最小，如同騎機車要配戴安全帽的觀念是一樣的，重複持續地教育學生相關的安全觀念比透過取締處理來得正面，惟獨需要各級學校的推動和重視。

結語

並非一定要重視發展自行車運動或是同意學生騎乘自行車，才需要實施自行車正確及安全騎乘教育，最重要的是培養學生正確且安全的自行車騎乘概念，如同游泳和自救能力的培養，並不能因為學校附近沒有游泳池或是水域，就不需要教導學生相關的安全防護觀念；同樣的道理，不論何時，只要當學生想要騎乘自行車，就會想到該如何做好安全防護，讓發生傷害的可能性降到最低，讓學生可以盡情地在安全的環境下騎乘自行車，享受樂趣。

學生在求學階段，透過學校教育的方式吸收到許多的資訊，學生再將所學習到的資訊轉化成為個人所擁有的知識；不論能夠吸收的「量」有多少、「質」能夠達到什麼樣的程度，在面對越來越豐富且多元化的休閒環境下，學校如何教導學生不論在選擇什麼的運動項目活動，都可以擁有正確安全觀念，讓學生盡情享受運動，進而樂於享受運動，這才是關鍵之處。

參考文獻

- 行政院體育委員會（2009）。自行車道整體路網規劃建設計畫。台北：作者。
- 中華民國高中體育總會（2009）。97 年度教育部國民中小學自行車推廣教育現況調查。台北市：作者。
- 中華民國高中體育總會（2012）。100 年度教育部國民中小學自行車推廣教育現況與調查研究。台北市：作者。