



家長簡單資訊

學習包括騎自行車在內的活動交通的知識

活動交通：用於使自己或他人從一個地方到達另一個地方的任何類型的人力交通——如步行、騎自行車、踩滑板、推輪椅等等。



活動交通可以是健康積極的生活方式的重要組成部分，為終身健康提供了堅實基礎。它是機動交通的健康替代選擇。

研究表明，增加體育活動能夠改善學習成績、注意力集中情況和課堂行為，以及使孩子更專注地學習。其他益處包括改善社交和情感行為、體力、自我概念，以及管理壓力的能力。

此外，活動交通還具有環境效益。它可減少導致氣候變化的溫室氣體排放。

學生將在學校學習活動交通的什麼知識？

健康與體育課程將幫助兒童和青少年認識到活動交通的益處，以及安全出行的所需技能。學生將學習：

- 步行和騎自行車時的安全做法，以及在進行騎自行車、踩滑板或滑雪等活動時，佩戴合適的防護裝備，比如大小合適的頭盔。
- 做出安全決策，包括關於出行路線和例行事項的決定
- 瞭解騎自行車、步行、推輪椅等活動交通活動可以如何為充滿信心地行動培養健康體魄、平衡能力和技能
- 瞭解參與和享受活動交通的健康和環境效益

本課程以騎自行車、步行、推輪椅等活動交通方式為例，向學生說明了可以如何在享受體育活動的同時保持安全。

學生還可以在科學技術和地理等其他學科中瞭解活動交通，特別是騎自行車。例如，4 年級學生將學習自行車的齒輪系統如何運作。9 年級和更高年級的學生可學習可持續交通系統，以及研究自行車和自行車道的影響。

為了改善健康，兒童（5-11 歲）和青少年（12-17 歲）應該減少每天久坐的時間。這可以透過避免靜坐式（機動）交通和久坐，以及減少一天中在室內度過的時間來實現。

加拿大久坐行為準則，2012 年

2014 年，安大略省推出了 #cycleON 策略，這是關於在省內推行騎車的二十年願景。其目的是在全省內推動騎車活動的發展，並提高騎車者的安全。

#CycleON：安大略省騎車策略

低年級學生將學習什麼？

作為鍛煉身體的方式，1-3 年級學生開始學習騎自行車、步行、推輪椅和輪滑。他們也將學習安全做法，如規劃往返學校的例行事項，在出行時考慮安全，以及佩戴大小合適的頭盔。4-6 年級學生培養評估風險和做出安全決策的能力，以及練習保證自己和他人安全的方法。

高年級學生將學習什麼？

7 年級和 8 年級學生將繼續學習安全知識，並以騎自行車、步行和推輪椅為重要例子，說明如何在往返學校或使用休閒步道時鍛煉身體並保證安全。在 9-12 年級，將經常以騎自行車和其他形式的活動交通為例，講授鍛煉個人體魄，以及繼續在其一生中參加體育活動的方法。

支援活動交通

家長和學校可以共同協作以使孩子在鍛煉的同時確保安全。家長可以透過以下方式支援活動交通：

- 提供騎自行車、步行、推輪椅和輪滑的機會
- 確保孩子遵循安全做法，如在騎自行車或參加玩滑板或平底雪橇等活動時，佩戴經公認的安全標準協會認證的大小合適的頭盔
- 作為榜樣，自身始終遵循安全做法
- 為上學、上班或參加志願工作和家庭娛樂出行，尋找安全的騎車 / 步行 / 推輪椅 / 輪滑路線
- 與其他家長一起組織步行校車
- 向學校或公共衛生部門諮詢支援活動交通的資源或計畫

更多資訊

- » 可鍛煉身體且安全的上學路線是一項以社群為基礎的倡議，提倡日常採用活動交通方式前往學校，在解決健康、體育活動和交通安全問題的同時，對空氣污染和氣候變化採取行動。<http://www.saferoutestoschool.ca>。
- » 如要查閱所有年齡段騎車者的道路規則、頭盔資訊和安全提示，請瀏覽：<http://www.mto.gov.on.ca/english/safety/pdfs/cycling-skills.pdf>
- » 如要查閱包含騎車技巧和自行車設備資訊及道路規則的「適合兒童的」安全騎車指南，請瀏覽：<http://www.mto.gov.on.ca/english/safety/pdfs/young-cyclist-guide.pdf>
- » Ophea (原安大略省體育健康協會) 提供了多項安全相關資源。這些資源可在 www.safety.ophea.net 上找到。有關行人、自行車、直排輪和滑板安全的資訊，以及其他交通相關安全提示，請查閱 Ophea 的安大略省道路安全資源：<http://www.ontarioroadsafety.ca>
- » 有關安大略省的 #cycleON 策略的更多資訊，請瀏覽 <http://www.mto.gov.on.ca/english/publications/ontario-cycling-strategy.shtml>

自 1985 年以來，加拿大經常走路上學的兒童比例已降至三分之一，下降了 50%。

透過以活動交通方式上學節省金錢和時間，2010 年 3 月，加拿大綠色社群

對 5 公里以內的距離，騎自行車比乘汽車更快，更便於直達目的地。

空氣污染和活動交通，2002 年，加拿大衛生部
