

自行車安全教育

有樣 學樣

遵守交通規則 給孩子做好榜樣

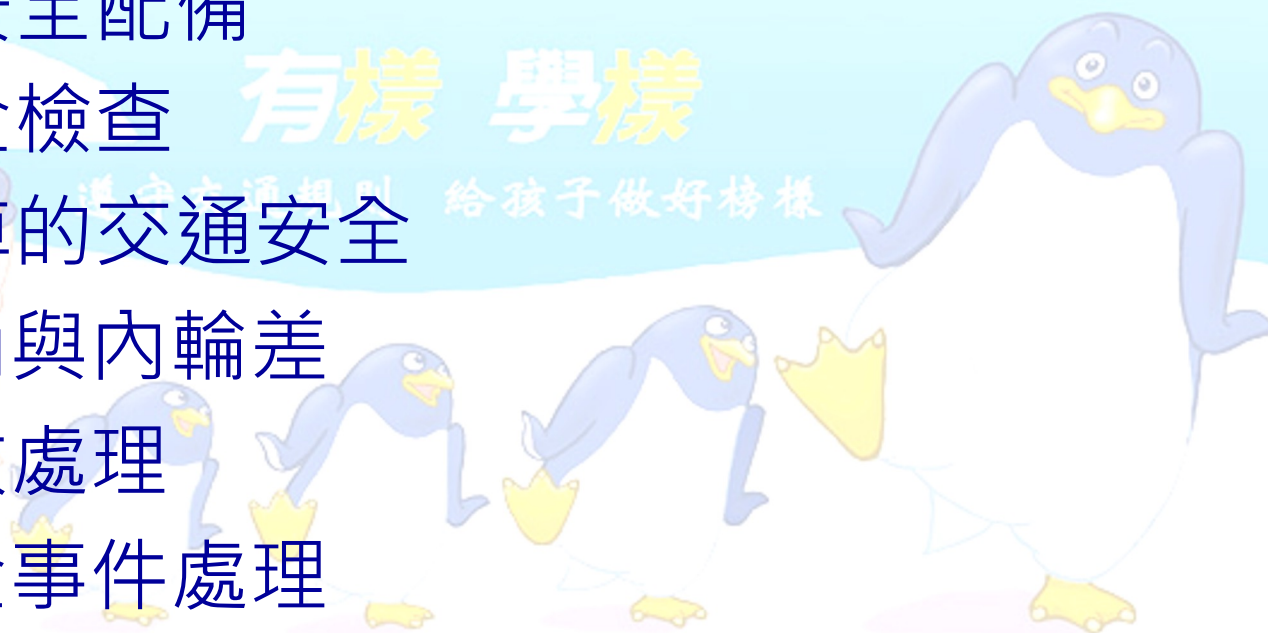


大綱

1. 自行車入門
2. 安全騎乘須知
 - ① 自行車安全配備
 - ② 基本安全檢查
 - ③ 騎乘單車的交通安全
3. 視野死角與內輪差
4. 交通事故處理
5. 校園安全事件處理
6. 結語

有樣 學樣

遵守交通規則 給孩子做好榜樣



自行車入門

- 選擇適合自己的自行車
- 選車調整要領
- 學騎自行車
- Step by Step 學會騎自行車
- 正確騎乘方式
- 正確的腳踏板位置
- 踩踏施力方式
- 正確騎乘姿勢

右樣 學樣

遵守交通規則 給孩子做好榜樣



適合自己的自行車

- 買一部適合自己的車：考量使用目的、使用者身高，以選擇適合的自行車
 - 依照使用目的選擇車種，例如：通勤、運動休閒
 - 考慮車輪尺寸：
 - 可分為22吋、24吋、26吋、28吋等，按個人身高的不同選擇合適車輪尺寸的腳踏車
 - 考慮車架尺寸：遵守交通規則 給孩子做好榜樣
 - 停車時，騎乘者會跳離座墊，跨站於車架間此時車架高不可太高，以免發生意外
- 調整車輛
 - 調整座墊到最適合的騎乘高度
 - 調整龍頭到最適合的長度
 - 調整車把角度



選車調整要領

■適合騎乘者車架

- 坐於坐墊上雙腳踏在踏板一上一下放置，在下的腿可以自然垂下擺置，此高度可使腳在踩踏時能有充分空間伸展。
- 雙肩微前傾，雙手肘微彎曲握住車把。

■調整坐墊高低位置

- 使雙腿可以自然垂下擺置
- 坐墊快拆板手調整前後需轉緊固定位置
- 勿將坐墊桿上安全刻線露出，以免發生危險。
- 坐墊高度太低，踩踏迴轉時，腿部肌肉無法得到充份的伸展，無法作出有力的踩踏，容易造成腿部疲累。
- 坐墊高度過高，會減低踩踏的施力，踩踏時肌肉容易過度伸展，造成腿部抽筋，甚至因而造成運動傷害。

有樣學樣

則 給孩子做好榜樣



學習騎乘自行車

1 簡單的平衡與控制



將座墊高度降到能夠安全著地的高度

2 滑行的快感



將腳踏移除, 先單純的學會控制車身

3 加上踩踏的力量



Step By Step 學會騎單車（待續）

1. 事前準備：

- ① 腳踏車踏板折疊或拆下
- ② 座墊調整高度至初學者兩腳著地膝蓋略為彎曲狀
- ③ 穿戴安全帽及其他安全防護措施

2. 取車

- ① 左手煞車，右腳後踢開安全開關
- ② 後推，使腳架水平狀態

3. 推車前進

- ① 兩手握把手，使腳踏車與地面垂直推車前進

4. 原地煞車

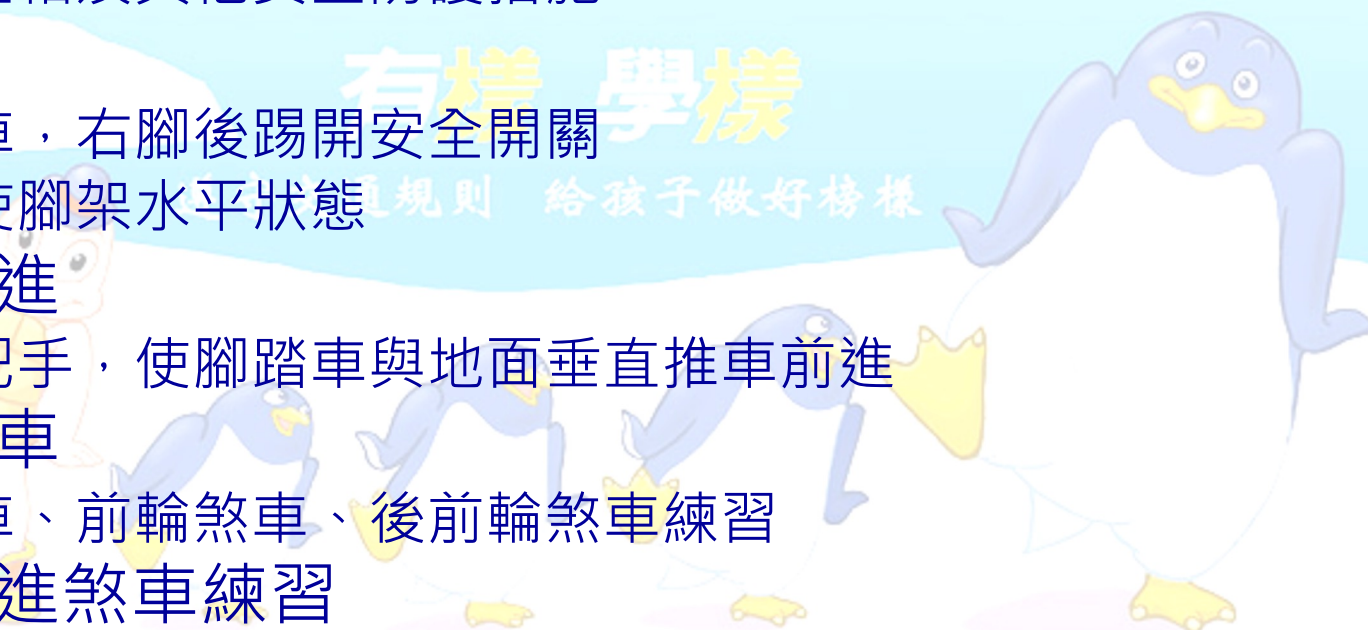
- ① 後輪煞車、前輪煞車、後前輪煞車練習

5. 推車前進煞車練習

- ① 運用3.4.點做動態煞車練習

有樣學樣

規則 給孩子做好榜樣



Step By Step 學會騎單車

6. 擺頭前進

- ① 兩手握把手，腳踏車與地面垂直左右擺動推車前進練習

7. 上車

- ① 先將車向自己這邊傾斜
- ② 再把右腳從座墊前跨越而過

8. 平衡練習

- ① 兩腳向後蹬撥，腳踏車向前滑行，可平衡3~5公尺
- ② 之後裝回腳踏板，踩踏前進

9. 下車

- ① 先將車向左邊傾斜，兩腳著地
- ② 右腳從座墊前跨越而過

10. 架車

- ① 左手煞車，右腳將腳架撥回垂直狀
- ② 安全開關向前踢至鎖住狀態

有樣 學樣



正確的踩踏板位置

- 腳踏車能夠平穩行駛，雙腳踩踏踏板的方法及均勻施力都是關鍵的技術
- 正確的踩踏位置：以腳板前端踩踏板，作用較靈活
- 錯誤的踩踏位置：用腳板後端踩踏板，施力較不靈活

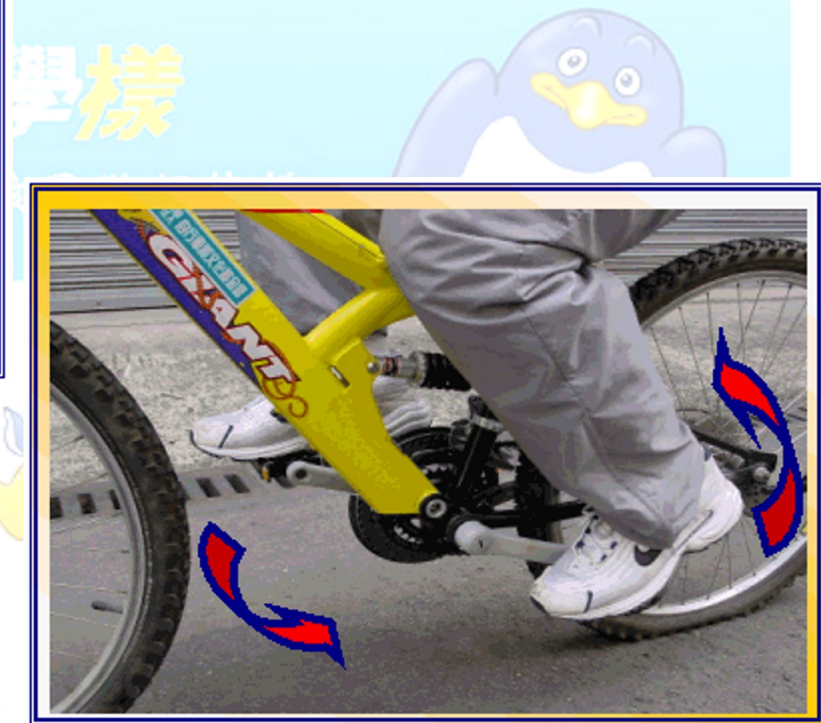
有樣 學樣

遵守交通規則 給孩



踩踏施力方式

- 兩腳交替施力須平衡，一腳向前踩時，另一腳則隨踏板從下後方移向上方



正確的騎乘姿勢（1）

- 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



正確的騎乘姿勢（2）

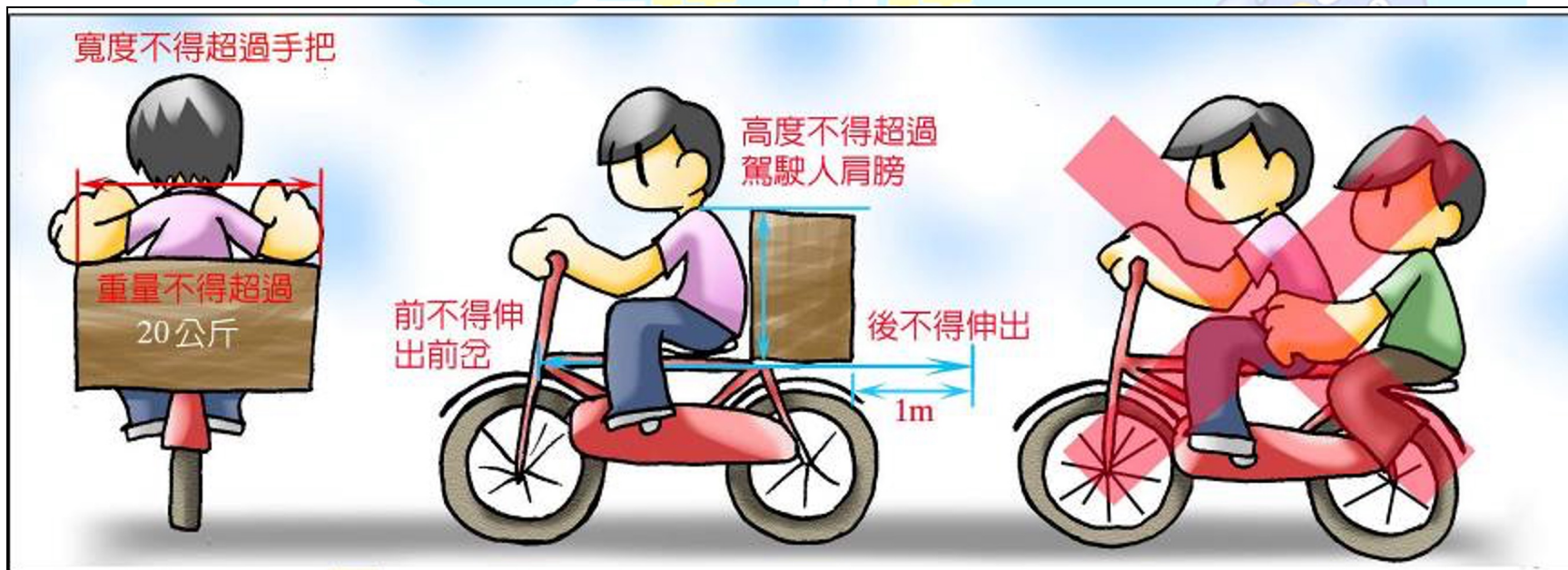
- 坐姿—上半身稍微前傾、手肘稍微彎曲
- 腳踏車重心係落在曲柄軸位置，座墊略偏後，當騎乘者的身體傾前，人的重心就會和腳踏車重心一致，所以較能維持穩定。



正確的騎乘姿勢 (3)

■ 後座不載人或重物

- 後座載有重物，易造成前輪與路面接觸壓力不足，方向會不穩定。
- 若搭載物品，重量不得超過20kg，寬度不得超過把手，高度低於駕駛人肩膀，後不得超出1m



安全騎乘須知

- 單車基本防護配備，如安全帽、反光裝置、照明裝置、警鈴等，以確保自身安全
- 做好基本安全檢查，避免意外
- 騎乘單車時的安全操控方式，以確保使用者騎乘的舒適性與安全性
- 遵守交通規則，避免危險駕駛行為，保障自己與用路人安全，防止交通事故發生

給孩子做好榜樣

自行車安全配備

- 自行車安全裝備是保障單車騎士自我安全最基本的防護
- 出門前要詳細檢查安全設備是否齊全
- 騎乘單車時，穿著明顯可見的衣物，可增加前後方來車辨識機率



安全騎乘須知—基本安全檢查

1. 檢查輪胎

① 輪圈是否平順穩固、鋼圈是否有變形

② 輪胎氣是否充足, 胎紋是否明顯

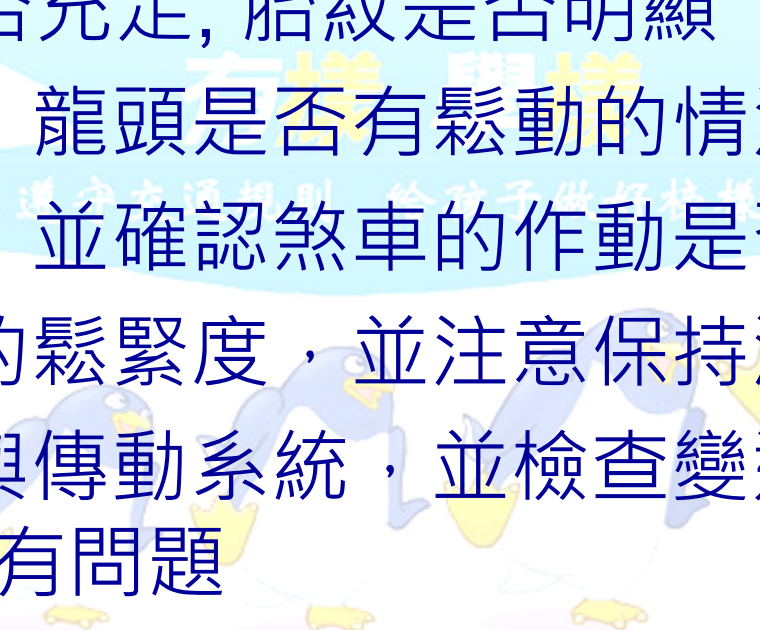
2. 檢查車首、龍頭是否有鬆動的情況

3. 檢查煞車，並確認煞車的作動是否順暢

4. 檢查鏈條的鬆緊度，並注意保持潤滑清潔

5. 檢查變速與傳動系統，並檢查變速系統是否有異聲或變速有問題

6. 調整坐墊到適當的位置，並鎖緊

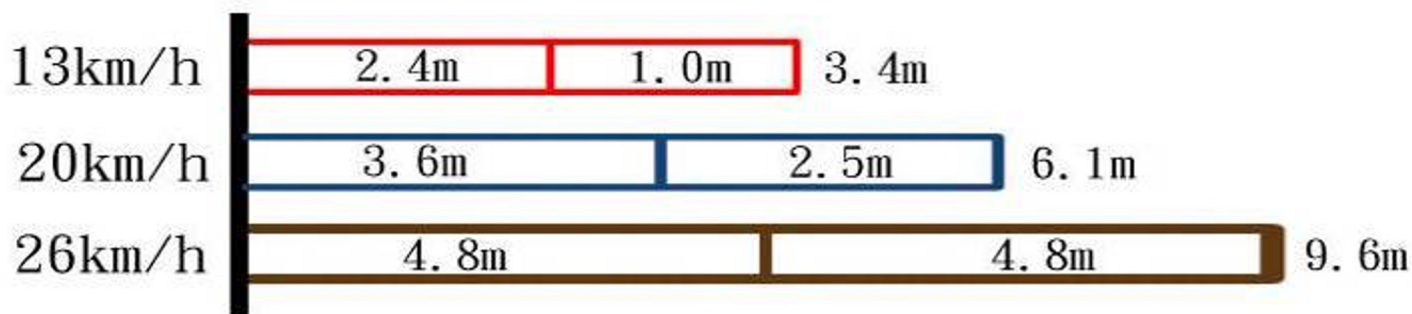
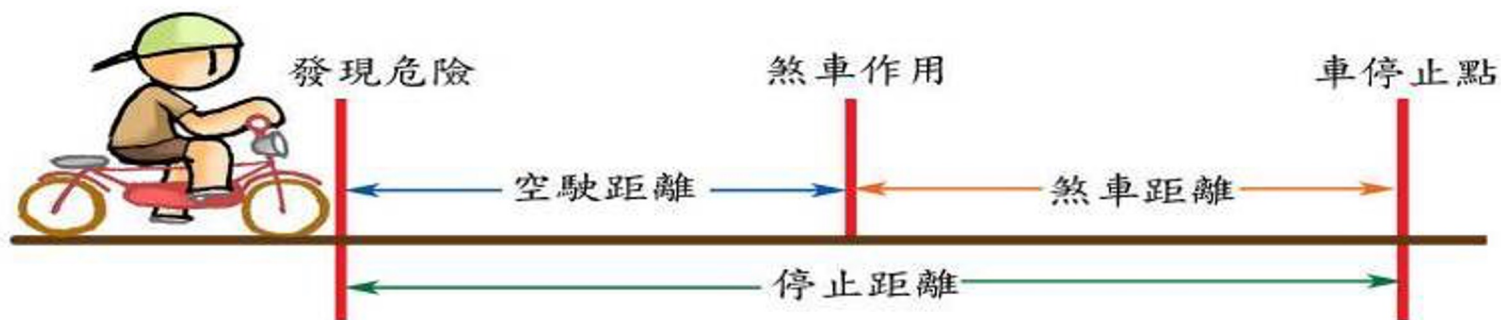


安全騎乘須知—行進間操控安全

- 保持雙手在手把上的位置，除用手作手勢訊號外，雙手不放離把手
- 與前車保持適當的煞車距離，避免意外事故
- 需要煞車時，雙手同時煞車
 - 煞車時將手伸直，重心往後下方移動，煞車力量分配為後輪70%、前輪30%
 - 煞車操作先煞後輪減速後，再煞前輪，儘量不要緊急煞車，以保持騎乘舒適及安全
 - 遇突發狀況而緊急煞車時，應雙手同時用力，操作前後兩輪煞車系統
- 左轉、右轉時，腳踏板需上下位置，增加過彎的穩定性
 - 左轉時，左腳上，右腳下
 - 右轉時，右腳上，左腳下
- 下坡時身體重心後移，增加下坡的穩定性
- 腳部保持在正確的踩踏位置上
- 不做任何危險動作，隨時注意安全

安全騎乘須知—適當的煞車距離

腳踏車能停止的距離：



資料來源：以眼精觀察腳踏車之法規 全日本交通安全協會

安全騎乘須知—危險行為（1）

■單車雙載

□腳踏車雙載容易受重心移位影響，造成轉向操作不穩，而影響安全



■單手或放手騎車

□腳踏車要能維持平穩行駛，完全是依靠騎乘者的操控，如果用單手及放開雙手騎乘會失去平衡控制，容易發生危險



安全騎乘須知—危險行為（2）

■ 併排騎車

- 易被經過車輛擦撞，影響安全



■ 快車道超車或蛇行

- 易造成後方來車追撞，或被對向來車撞擊，影響生命安全



學
給孩子

安全騎乘須知—危險行為（3）

■ 雨天撐傘騎車

- 容易影響視線及行駛的穩定性，危害行車安全



■ 道路競速、追逐

- 車速過快時，遇到巷道容易因反應不及而發生危險



安全騎乘須知—危險行為（4）

■ 騎車時牽寵物

- 當寵物突然奔追向其他動物時，會牽動或拉倒單車

■ 未裝設反光裝置、照明設施

- 於夜間或視線較差的地區騎單車時，最好裝置反光裝置及照明設備
- 騎士衣服、安全帽也附上反光裝置，以提醒前後方來車

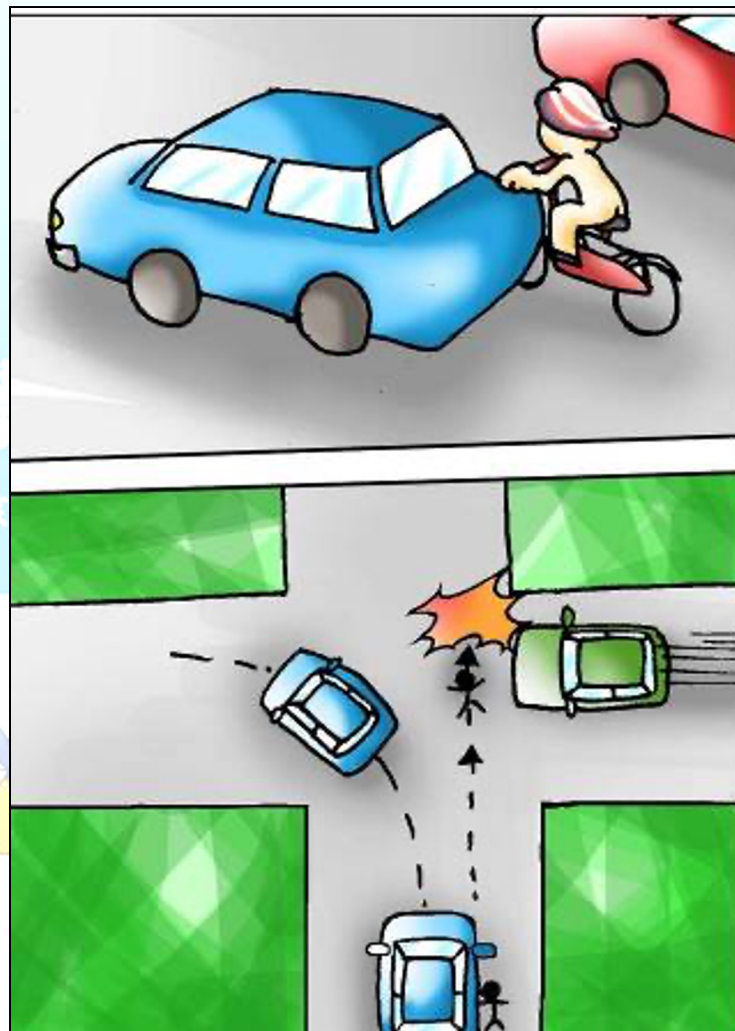
有樣 學樣

遵守交通規則 給孩子做好榜樣



安全騎乘須知—危險行為（5）

- 依附於汽車騎乘
- 單車容易與汽機車互相碰撞而摔倒
- 車速過快時，汽車如轉彎，單車會因為離心力過大而容易衝向對向車道



有樣學

遵守交通規則 給孩



安全騎乘須知—危險場所（1）

■快車道：腳踏車的行車速度遠比汽車慢，在快車道上汽車一輛接一輛快速地奔馳而過，腳踏車會被困在其中很危險。



■工地：騎車若太靠近工地附近時，容易會被放置的器材或其他東西碰撞，地面又凹凸不平，使得車仰人翻



安全騎乘須知—危險場所（2）

■市場附近：在人來人往的市場中穿梭，騎乘腳踏車容易衝撞行人及商家。



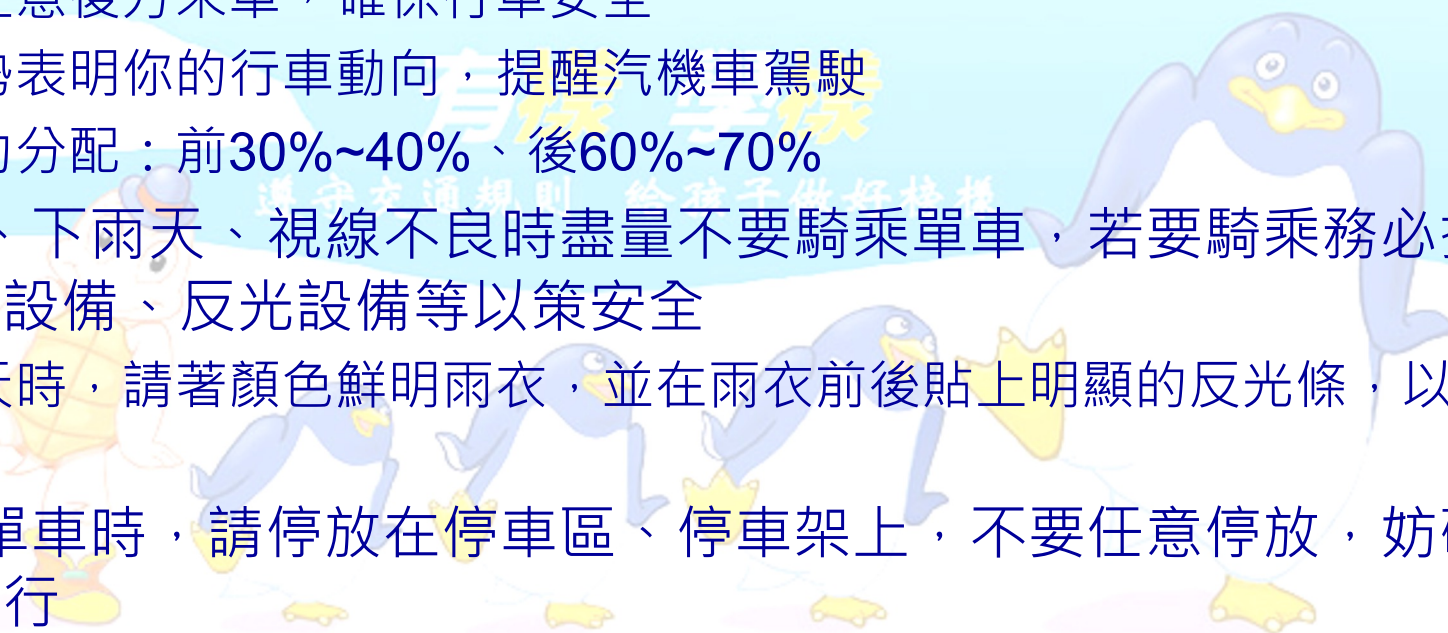
■人行道或騎樓：在人行道上騎乘時速度不能太快，以免衝撞到行人，騎樓上更不可以騎乘。



學務
給孩子做

安全騎乘須知—騎乘好習慣

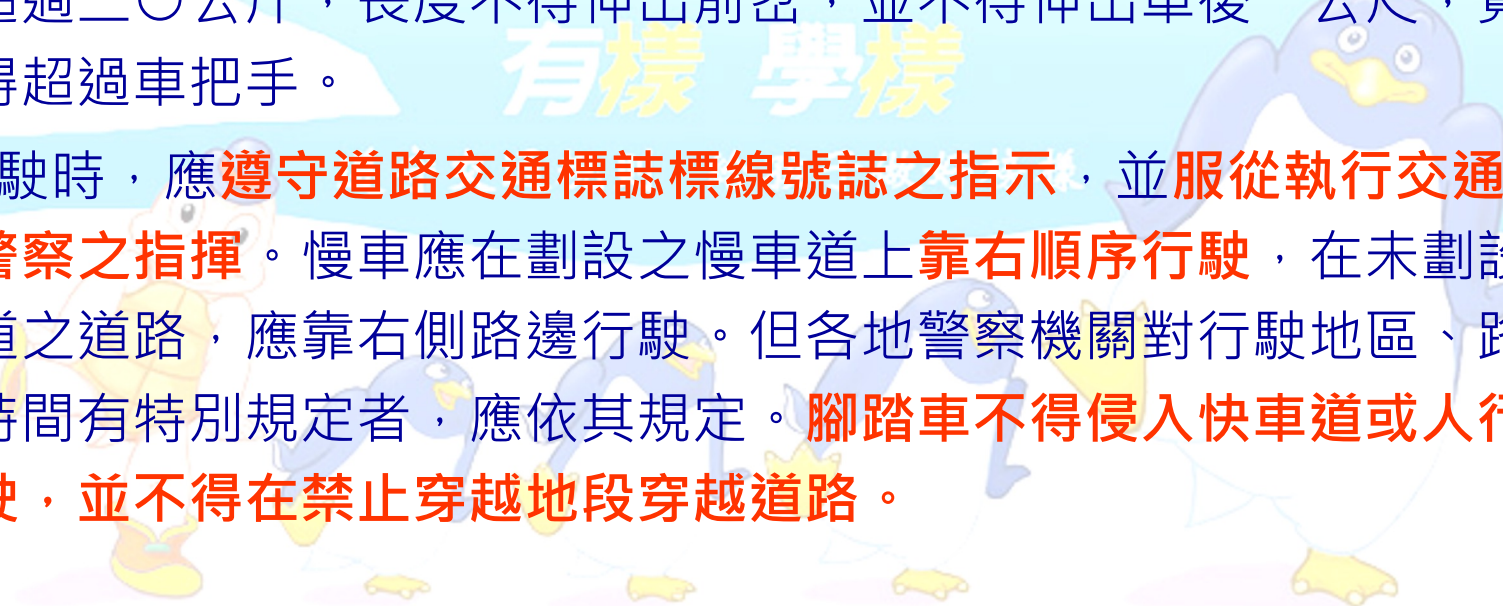
- 尊重路權的騎乘習慣：尊重所有用路人的路權，確保用路人在公路上順暢無阻
- 盡量靠路邊騎乘單車，不要占據其他的車道
- 隨時注意後方來車，確保行車安全
- 以手勢表明你的行車動向，提醒汽機車駕駛
- 注意力分配：前30%~40%、後60%~70%
- 夜間、下雨天、視線不良時盡量不要騎乘單車，若要騎乘務必搭配照明設備、反光設備等以策安全
- 下雨天時，請著顏色鮮明雨衣，並在雨衣前後貼上明顯的反光條，以確保安全
- 停放單車時，請停放在停車區、停車架上，不要任意停放，妨礙他人通行



安全騎乘須知—單車的交通安全 1

1. 不得擅自變更裝置，並應保持煞車、鈴號、燈光及反光裝置等安全設備之良好與完整。
2. 兩輪腳踏車**不得附載坐人**，載物高度不得超過駕駛人肩部，重量不得超過二〇公斤，長度不得伸出前岔，並不得伸出車後一公尺，寬度不得超過車把手。
3. 行駛時，應**遵守道路交通標誌標線號誌之指示**，並**服從執行交通勤務警察之指揮**。慢車應在劃設之慢車道上**靠右順序行駛**，在未劃設慢車道之道路，應靠右側路邊行駛。但各地警察機關對行駛地區、路線或時間有特別規定者，應依其規定。**腳踏車不得侵入快車道或人行道行駛，並不得在禁止穿越地段穿越道路。**

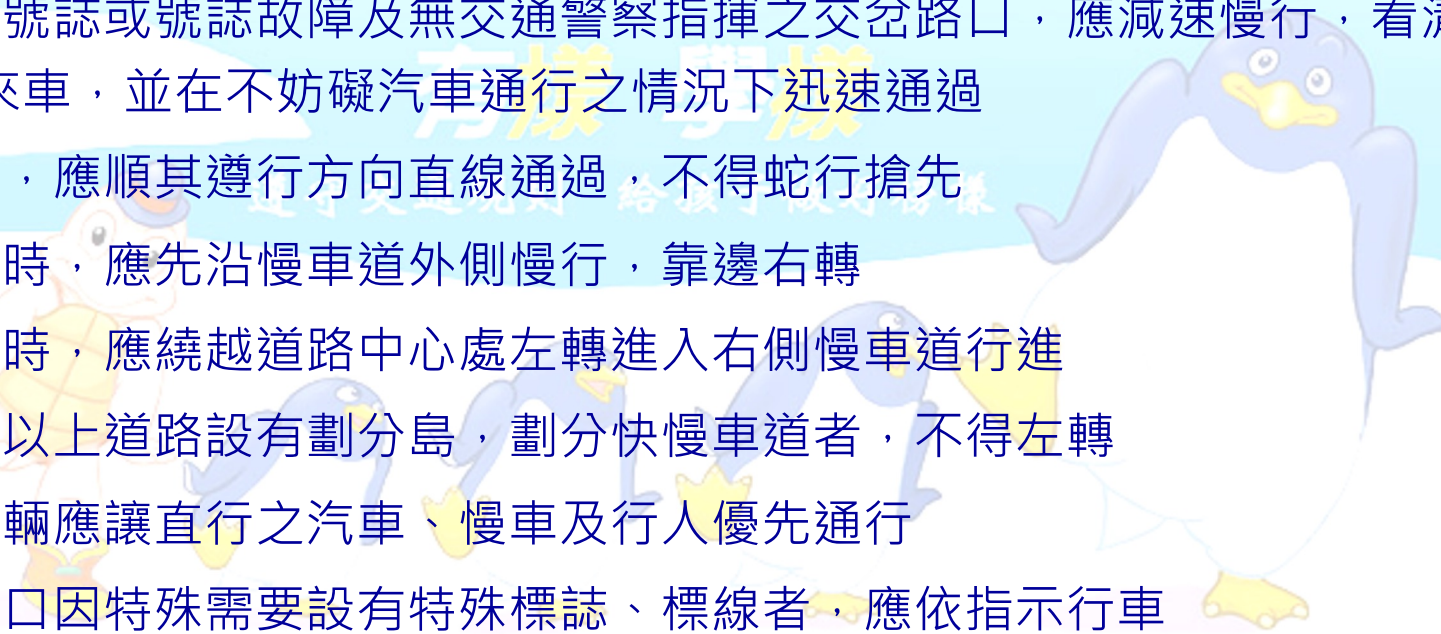
有樣學樣



安全騎乘須知—單車的交通安全 2

4. 慢車行駛至交岔路口，其行進或轉彎，應依下列規定：

- ① 應遵守號誌或交通警察之指示，遇有交通警察指揮與號誌並用時，以交通警察之指揮為準
- ② 行近無號誌或號誌故障及無交通警察指揮之交岔路口，應減速慢行，看清左右確無來車，並在不妨礙汽車通行之情況下迅速通過
- ③ 直行時，應順其遵行方向直線通過，不得蛇行搶先
- ④ 右轉彎時，應先沿慢車道外側慢行，靠邊右轉
- ⑤ 左轉彎時，應繞越道路中心處左轉進入右側慢車道行進
- ⑥ 四車道以上道路設有劃分島，劃分快慢車道者，不得左轉
- ⑦ 轉彎車輛應讓直行之汽車、慢車及行人優先通行
- ⑧ 交岔路口因特殊需要設有特殊標誌、標線者，應依指示行車



安全騎乘須知—單車的交通安全 3

5. 行駛時，不得爭先、爭道、並行競駛或以其他危險方式駕駛。超車時，應在慢車道可容超越前車之處，使得沿車左邊超越，再駛入原行路線。
6. 不得牽引其他車輛或攀附汽車隨行。
7. **在夜間行車，應燃亮燈光。**
8. 行駛或停車時，聽到消防車、警備車、救護車、工程救險車警號，應立即避讓。
9. **不得任意停放腳踏車**，應在規定地點或劃設之標線以內，順序排列。



視野死角與內輪差

- 經常發生嚴重事故的原因—視野死角與內輪差

- 何謂『視野死角』？

- 人靜止時，視野達到 210° ，但兩邊的 70° 常看不清楚，真正看清楚的，通常只有中間的 70°

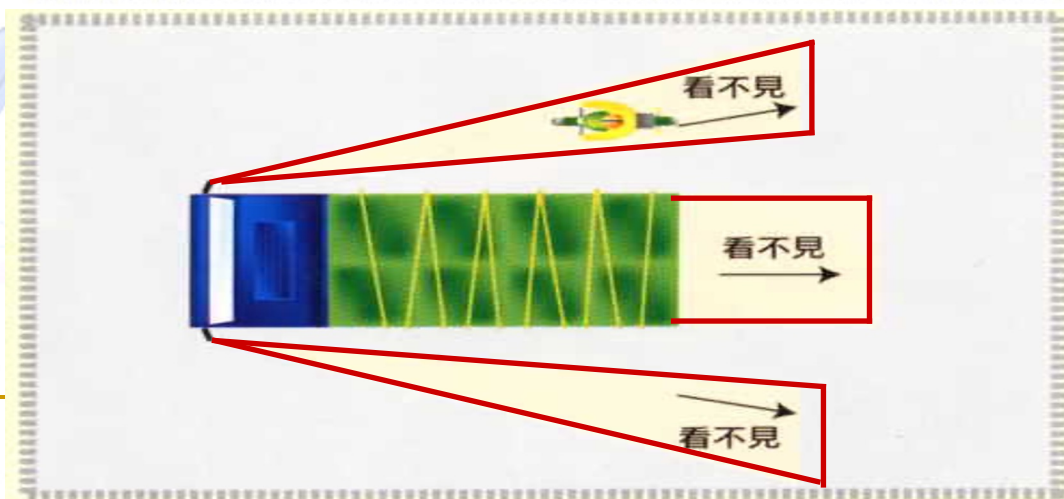
- 當速度越快，看清楚的角度就越小，看不清楚的部分計受視野死角

- 何謂『內輪差』？

- 車輛轉彎時，內側的前、後輪軌跡並不會在同一條線上，後輪會向內偏移，而偏移的距離叫做「內輪差」，且車輛越大，內輪差也越大哦！

認識『視野死角』

- 不要以為你前後方的駕駛人都看得見你
- 天生的視野死角，會讓駕駛人看不見你的存在，進而造成危險
- 大型車的視野死角多，不要靠太近或跟隨側邊，因為內輪差也可能造成危險

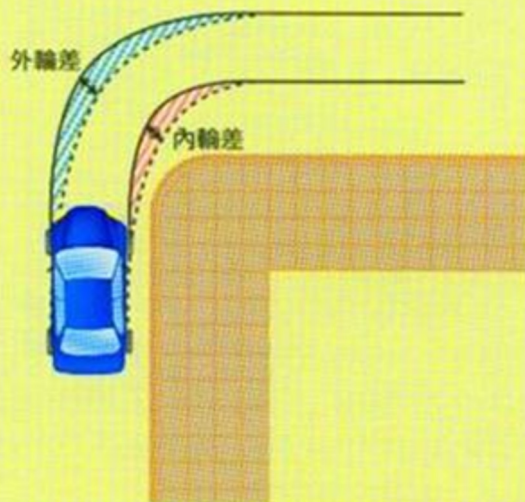


認識『內輪差』

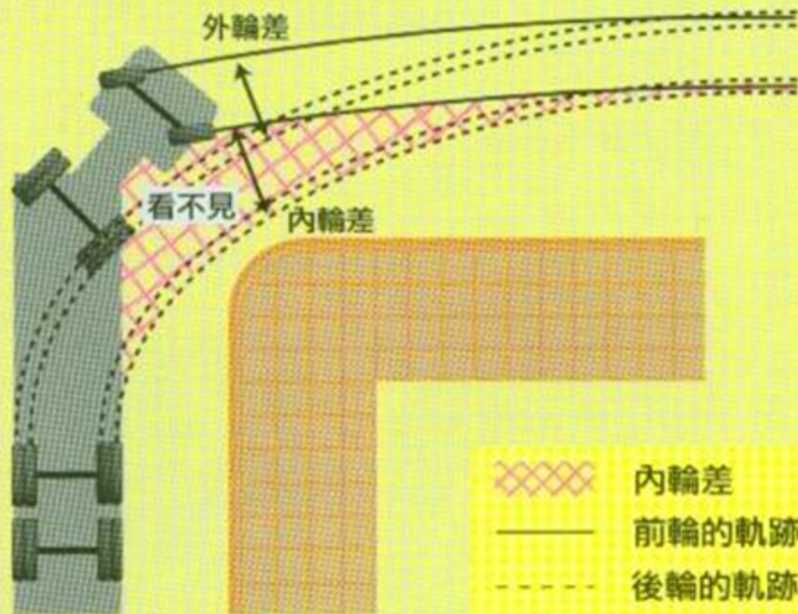
- 內輪差，又稱為『**轉彎半徑**』
- 為軸距（前輪至後輪）的1/3
- 車身越大、越長，內輪差越大，聯結車的內輪差距離可以達到6~7.5公尺
- 不要以為『頭過身就過』，冒險貼在車子旁邊

① 大、小型車右轉內輪差示意圖

■ 小型車內輪差示意圖



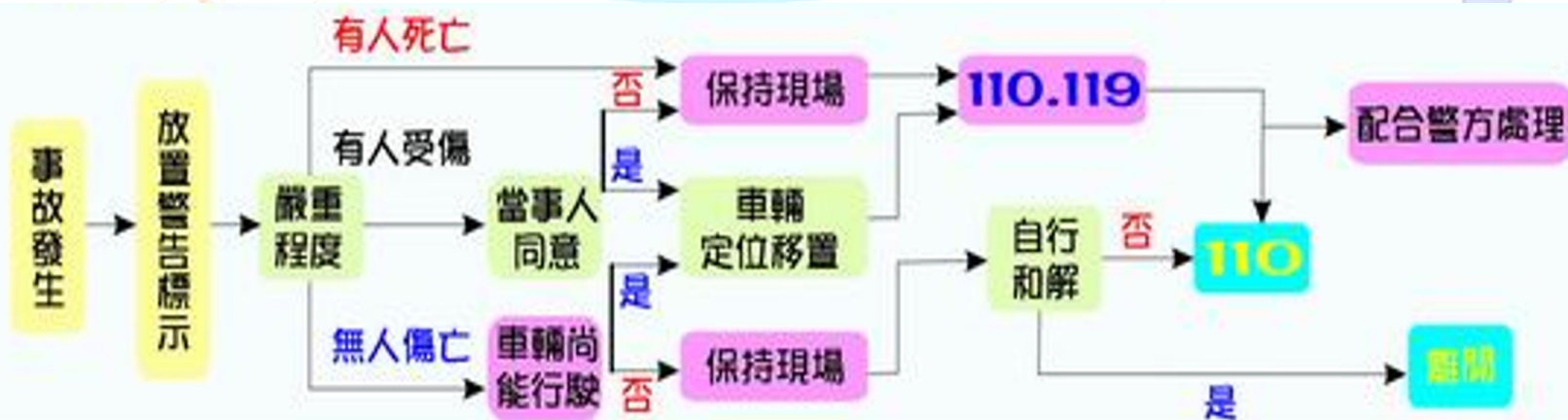
■ 大型車內輪差示意圖



交通事故處理流程

- 遇到交通事故不慌張，處理 step by step
- 若有人傷亡，保持現場，尋求協助，並通報110及119處理
- 無人傷亡時，可自行和解或通報110處理
- 自行和解：需簽署和解書，避免日後糾紛
- 通報110處理：由警察單位處置，或可透過警察單位進行和解

遵守交通規則 給孩子做好榜樣



交通事故處理—無人傷亡事故

■ 無人傷亡事故處理原則：放→撥→劃→移→等

□ 『放』置警告標誌

□ 『撥』打110（報警）與119（救護車），或撥打112（緊急求救），亦可通知保險公司協助處理

□ 將事故雙方車輛位置『劃』線定位 給孩子做好榜樣

□ 『移』開車輛

□ 平心靜氣『等』後警察



交通事故處理—如何劃線



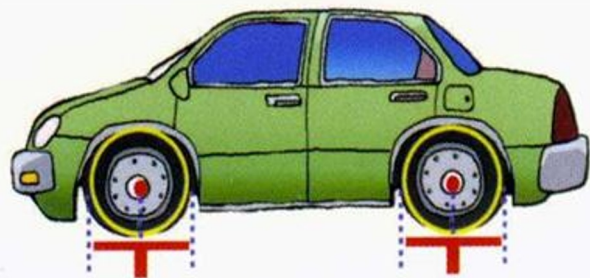
第一種 車角定位法



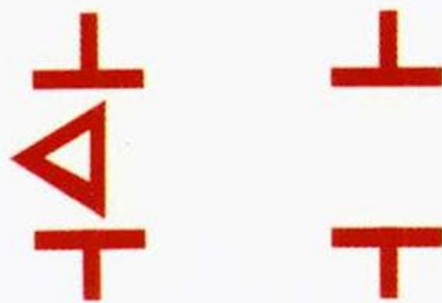
汽車第一種車角定位法



機(慢)車：描繪機(慢)車兩個輪胎半圓與把手的位置



第二種 車胎定位法



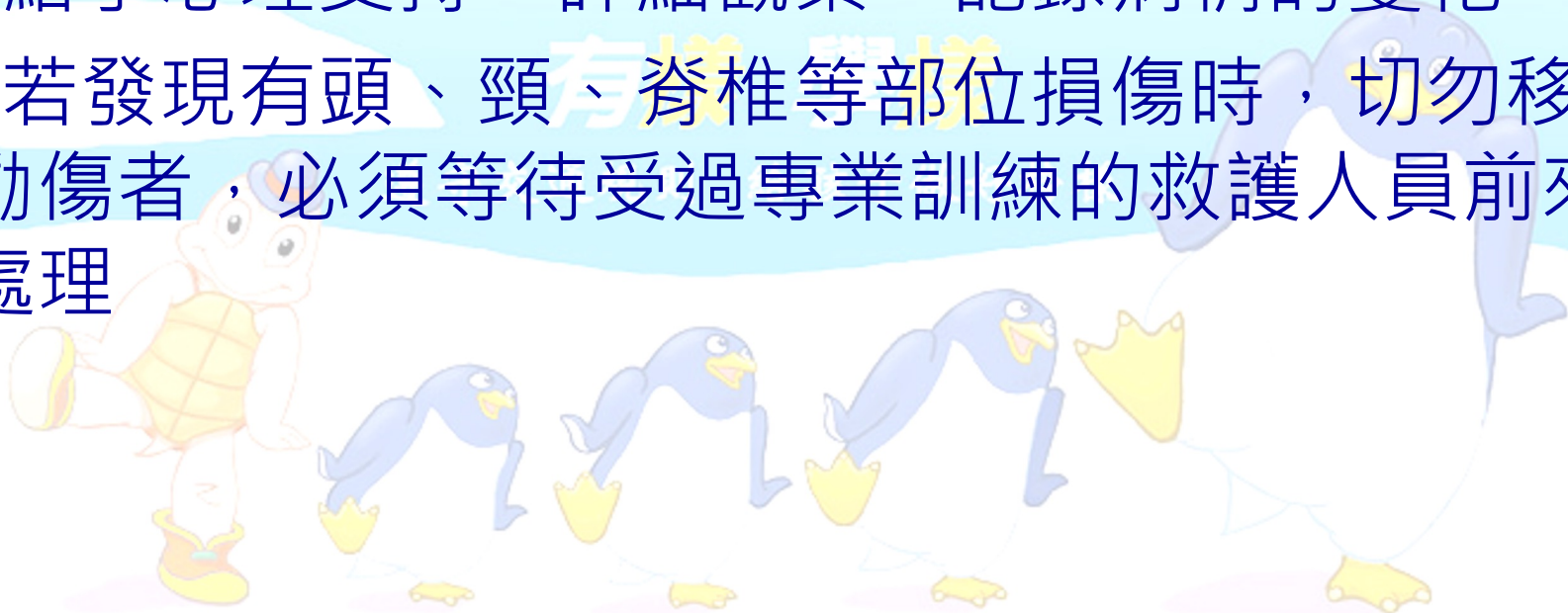
汽車第二種車輪定位法



行人：圈繪行人倒地的位置

交通事故處理—緊急救護原則

1. 維持傷者的呼吸道暢通，將其置於正確舒適的姿勢，以防病情惡化
2. 給予心理支持，詳細觀察、記錄病情的變化
3. 若發現有頭、頸、脊椎等部位損傷時，切勿移動傷者，必須等待受過專業訓練的救護人員前來處理



特殊地點交通事故處理

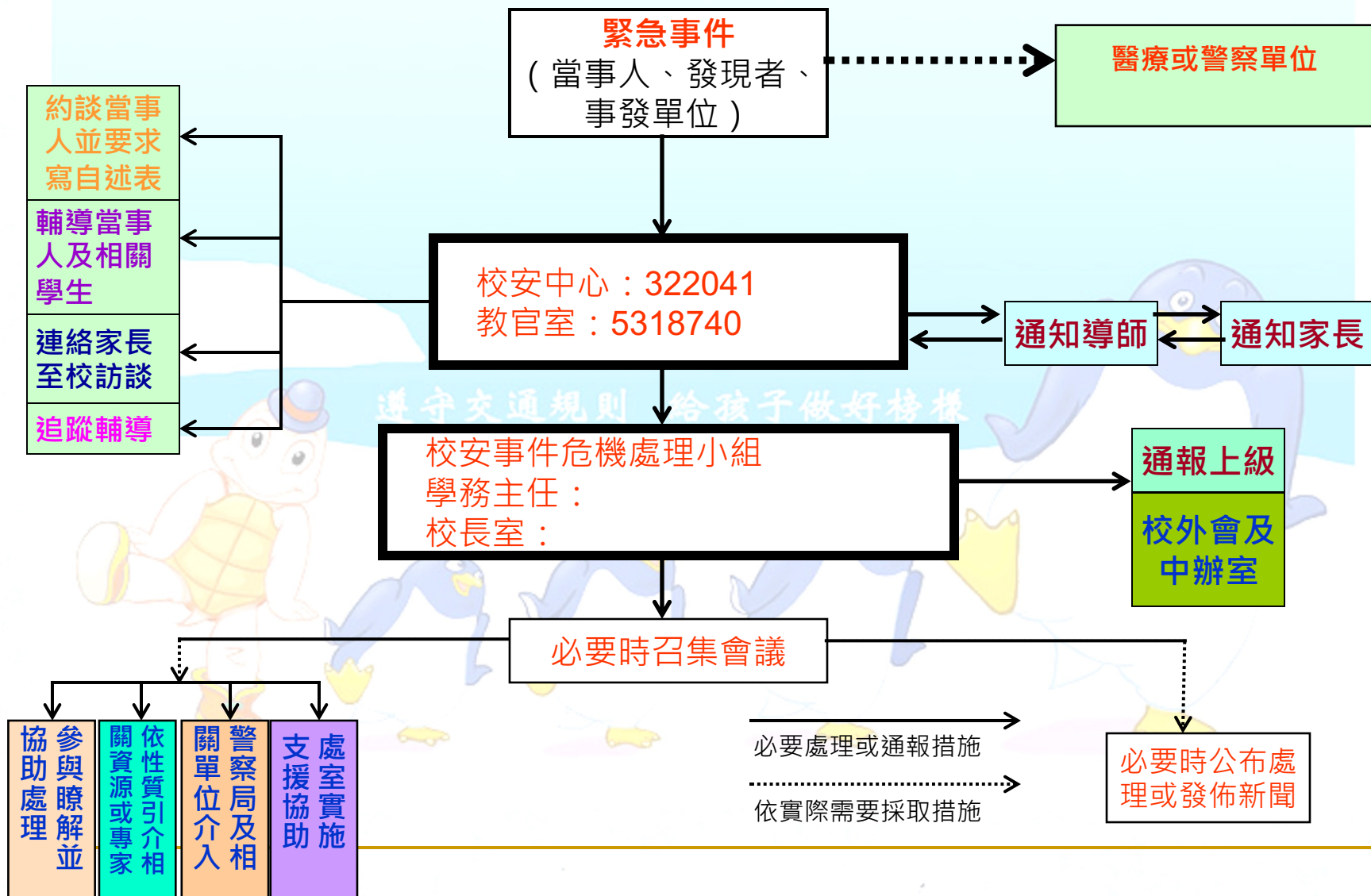
■車輛卡在平交道上，因拋錨或塞車而無法移動時，或發現有其他障礙物時，應該趕快使用平交道緊急按鈕，儘速通知列車緊急停車；車輛上所有人員應儘速離開平交道，避免意外事故發生

- 一按鈕
- 二推車
- 三跑人

遵守交通規則 給孩子做好榜樣



校園安全事件處理流程



結語

- 交通安全，是你我的責任
- 確實遵守交通規則，是回家的安全之路
- 尊重所有用路人權益，是用路人的義務
- 遇到事故不慌張，撥打110及119或教官室尋求協助

有樣學樣

遵守交通規則 給孩子做好榜樣

感謝各位的聆聽
謝謝

