



自行車逍遙遊

適用年級：高年級

節數：4節



交通部



財團法人靖娟兒童安全文教基金會

教學提醒

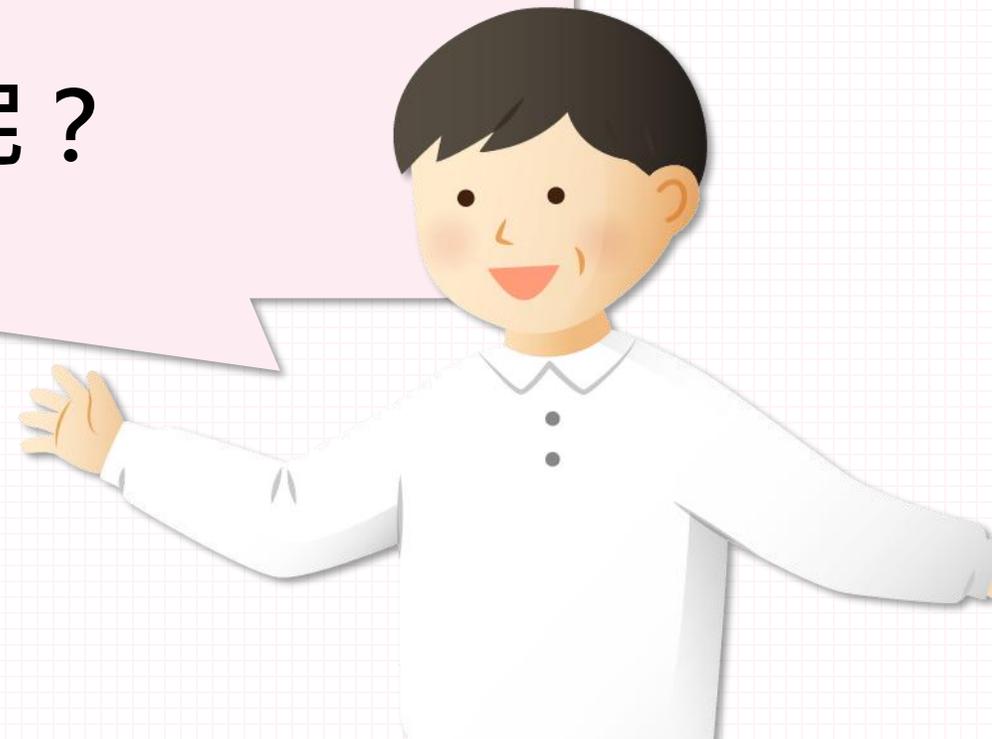
1. 本教學簡報依據交通部、教育部112年出版之「交通安全教案手冊(修訂版)」所編製。教師使用本簡報前請先至 <https://tinyurl.com/273ncd3y> 下載教案手冊電子檔，了解學習活動流程，另可從連結中下載學習單電子檔，供教學運用。
2. 本模組「自行車逍遙遊」為高年級自行車騎士主題課程，共規畫4節課，包含：自行車放大鏡(1節)、安全騎乘行(2節)，以及快樂出發去(1節)。
3. 模組主要以安全騎乘自行車上路為目標，學習內容包含三大面向：
 - ① 自行車的基本檢查與維修。
 - ② 認識自行車交通規則與騎乘時常見的危險狀況，並能對危險情境提出解決方法。
 - ③ 規劃自行車戶外教育行程。
4. 本簡報使用「微軟正黑體」，若教師無字體，請安裝後再開啟簡報。
5. 使用簡報前，請查看簡報備忘稿的提醒內容。
6. 建議教師準備自行車一輛，以進行學習活動。

第一節 自行車放大鏡



小志班上將結合「畢業系列活動」，
由同學分組共同規劃自行車戶外教育活動。

讓我們來想想，
他們在行前需要做好什麼準備呢？



騎車狀況大調查

你會騎
自行車嗎？

家裡有
自行車嗎？

騎乘自行車前，你覺得有哪些地方需要檢查，才能確保騎乘的安全呢？



正確選擇
自行車挑選 & 檢查保養

點選上方播放鈕播放影片

The image is a video thumbnail with a light pink background. In the center, a person with dark hair is shown in a thinking pose, with a large red play button overlaid on their face. Above the person are icons for bicycle maintenance: a blue bicycle, a yellow and blue bottle, a blue stand, a blue wrench, and yellow pliers. To the left and right of the person are three small boxes, each containing a different colored bicycle (yellow, blue, and green). A large magnifying glass with a dark blue handle and a white lens is positioned on the right side of the thumbnail, focusing on the blue bicycle in the middle box. At the bottom of the thumbnail, there is a grey bar with the text '點選上方播放鈕播放影片'.

自行車的零件和基本檢查重點



「自行車基本檢查」分組活動

自行車基本檢查表

班級： 座號： 姓名：

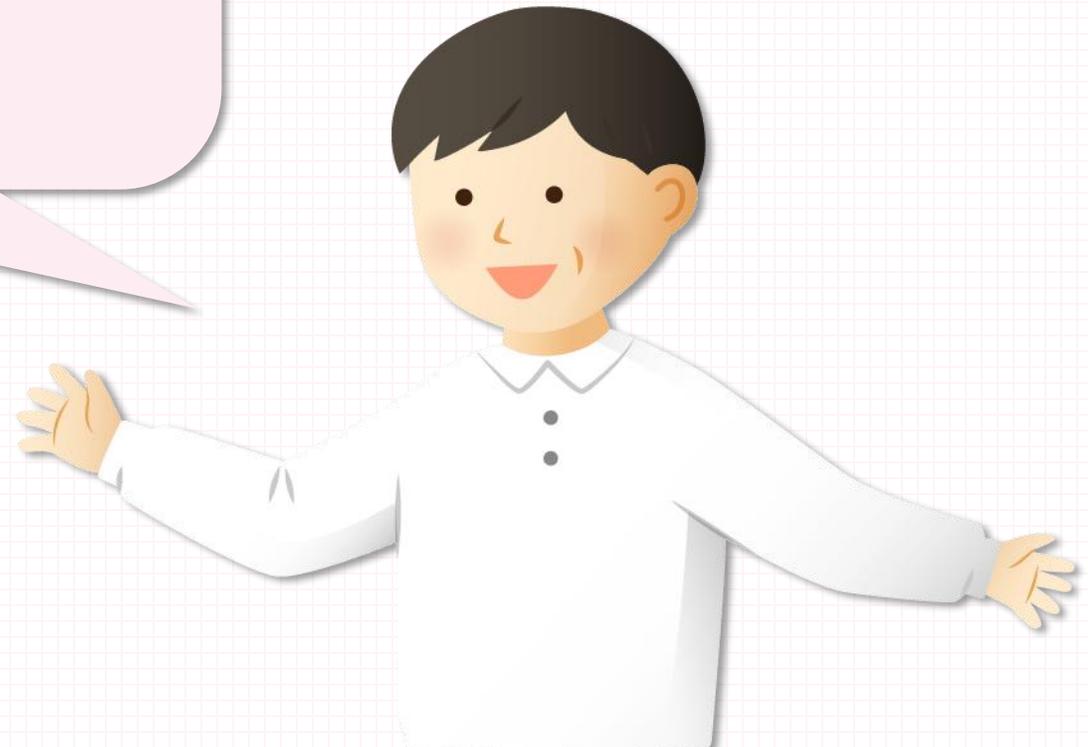
小朋友，騎乘自行車前做好基本的檢查，才能讓自己安全上路。因此，請你依據下列的各個項目和檢查重點來為你的自行車做好行前的檢查吧！

編號	檢查項目	檢查重點	是否合格 (請勾選)	
			是	否
1	龍頭及把手	握著把手左右旋轉龍頭，有沒有鬆動或鎖死		
2	煞車	前後輕推同時按下煞車是否能停止，並確認煞車線有沒有鬆脫、煞車塊有沒有過度磨損		
3	車燈	可不可以正常開啟，表面有沒有汙損影響照明效果		
4	鈴號	可不可以發出足夠警示的聲響，有沒有固定牢靠		
5	反光裝置	用手電筒等光源測試有沒有反光效果，表面有沒有汙損影響照明效果		
6	座墊	調整至可以腳踩到地面且膝蓋微微彎曲的高度，且座墊有沒有鬆動及搖晃		
7	車輪	以胎壓針或手輕捏車輪有沒有達到標準胎壓、胎紋有沒有磨損、旋轉時有沒有順暢		
8	踏板、曲柄及中軸	踏板有沒有鬆脫、裂痕及破損，轉動踏板時曲柄及中軸有沒有鬆動及搖晃		
9	鏈條及齒輪	轉動踏板時鏈條及齒輪有沒有連接正常，會不會糾纏、鬆脫或是發出異聲		
10	變速器	可不可以正常變速，會不會因為變速造成鏈條糾纏或鬆脫		
11	立架	可不可以穩固停放，會不會傾斜、搖晃		

活動方式

1. 每3-6人一組。
2. 小組領取一張「自行車基本檢查表」學習單。
3. 組員針對自行車基本檢查的項目及其檢查重點，進行分工：
 - 口述檢查項目和重點者
 - 檢查者
 - 觀察者
 - 紀錄
4. 小組逐項檢查與記錄。

平時騎乘自行車時，
曾遇到哪些故障的情況？



「落鏈」是較常遇到且可以自行處理的故障



看一看、動手做

試看看要如何排除落鏈吧！



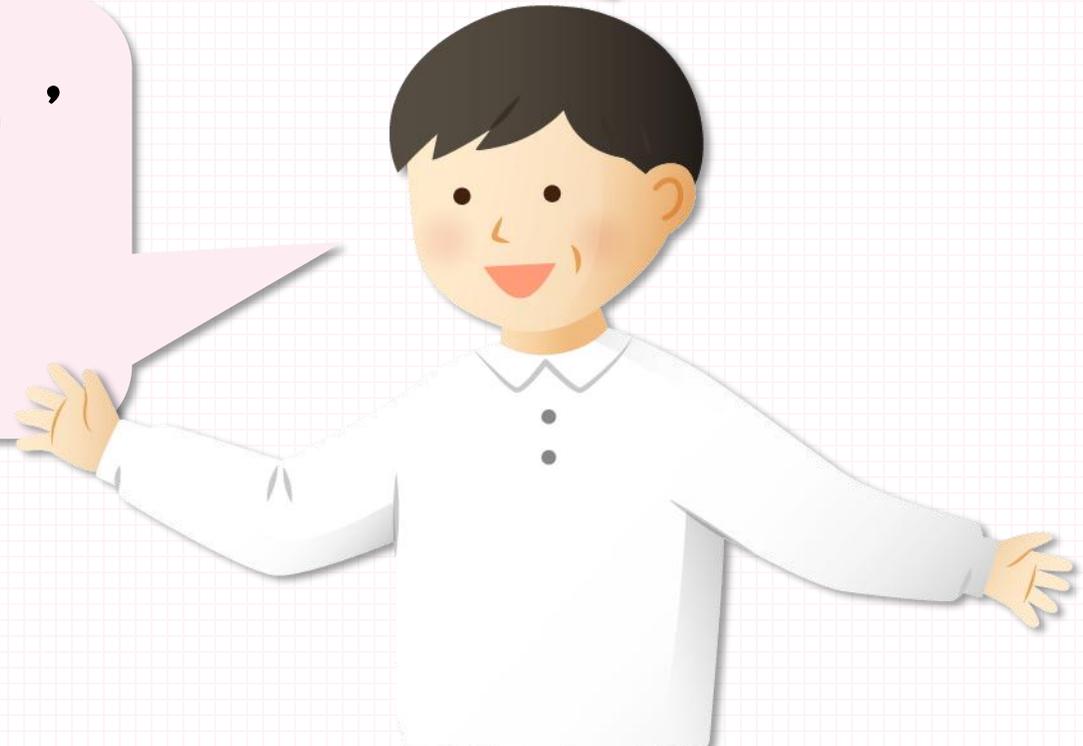
- 騎乘自行車之前，
必須先進行基本的檢查。
- 學會簡易的維修，
可避免因為零件失靈而發生危險。

第二、三節 安全騎乘行



小志和班上的同學，
除了行前要學會自行車的基本檢查和簡易維修外，
現在他們準備要騎乘自行車上路了。

我們來想想他們騎乘在道路上，
可能會遇到什麼情況？
還要注意什麼？



真正騎在道路上，可能會發生什麼危險呢？

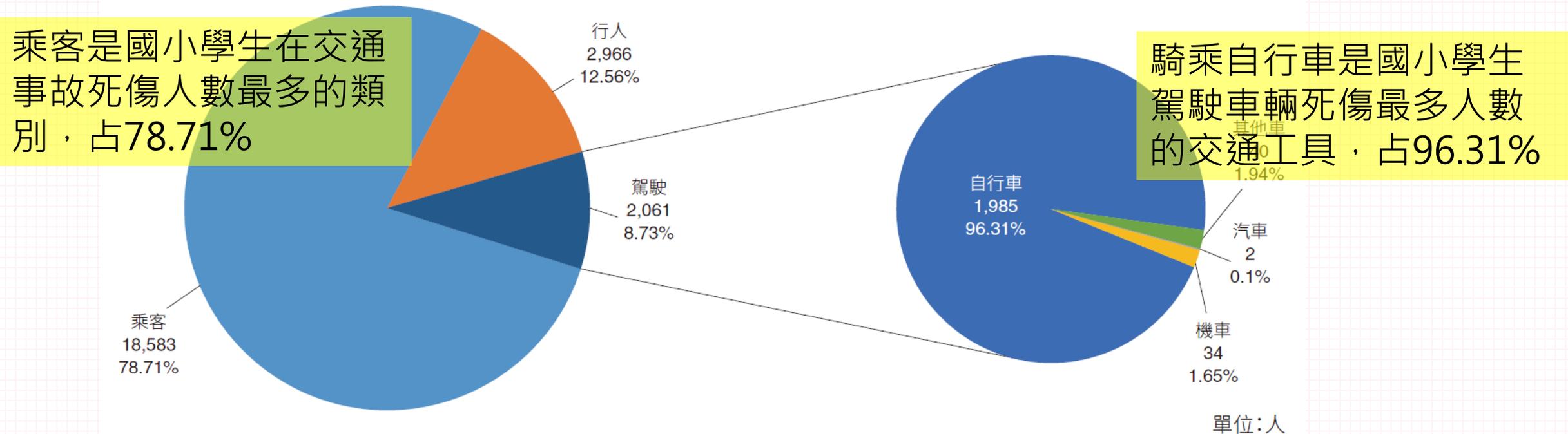
看一看、想一想



1. 影片中你**看到**什麼？
2. 你對影片內容有什麼**感受**？
3. 在影片中，你**發現**什麼？
4. 你是否經歷過類似的情形？
你會**提醒**小志班上的同學
注意哪些事項？

從左、右邊的圓形圖中，你看到了哪些數據？
從這些數據推測它的原因可能是什麼？

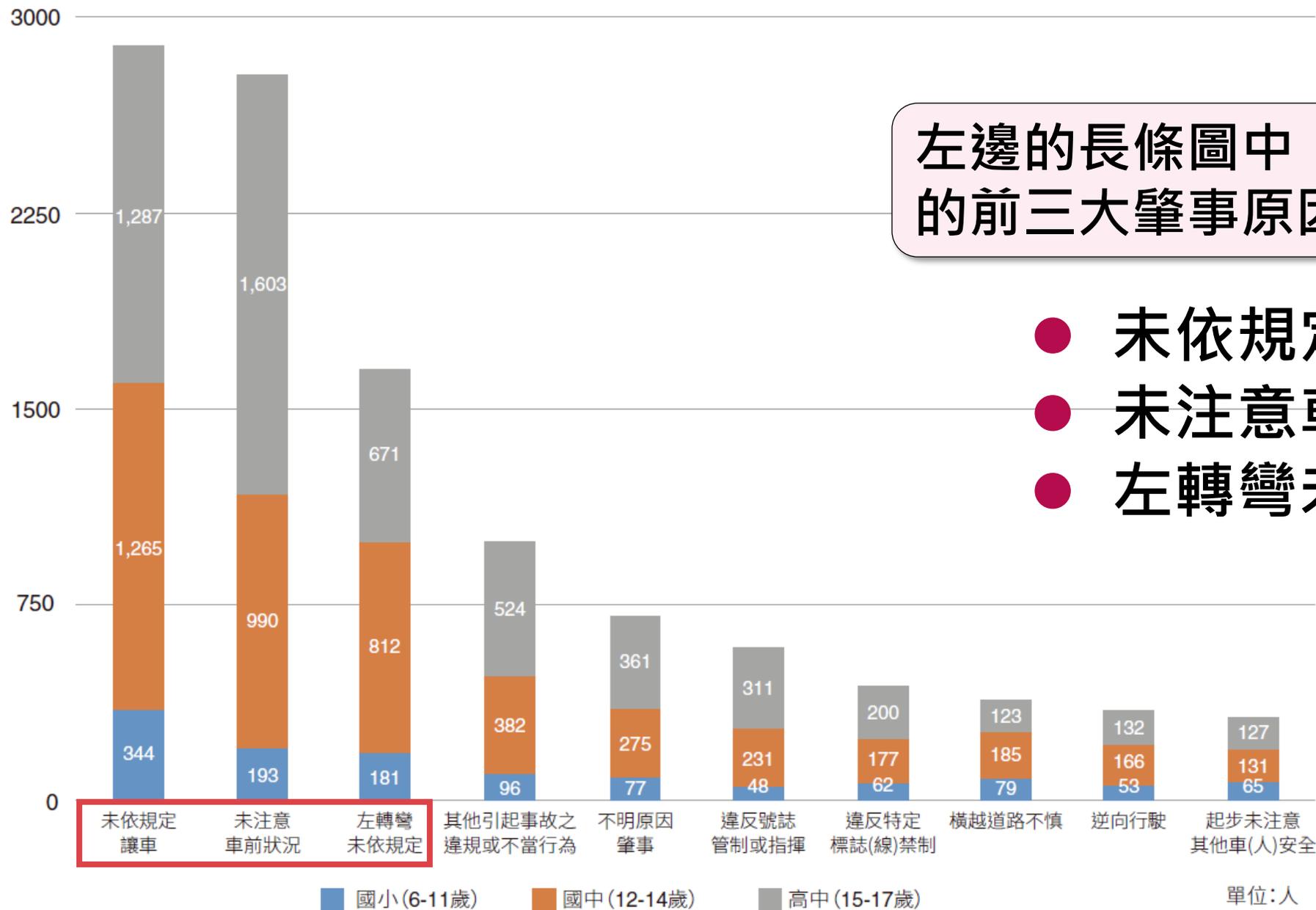
107-111 年兒童及少年交通事故當事人類別死傷人數(國小)



- 國小學生最常被家長接送，所以乘客交通事故最常見。

- 國小學生第一個學習的交通工具就是自行車，所以在駕駛類別裡，自行車騎士的死傷比率最多。

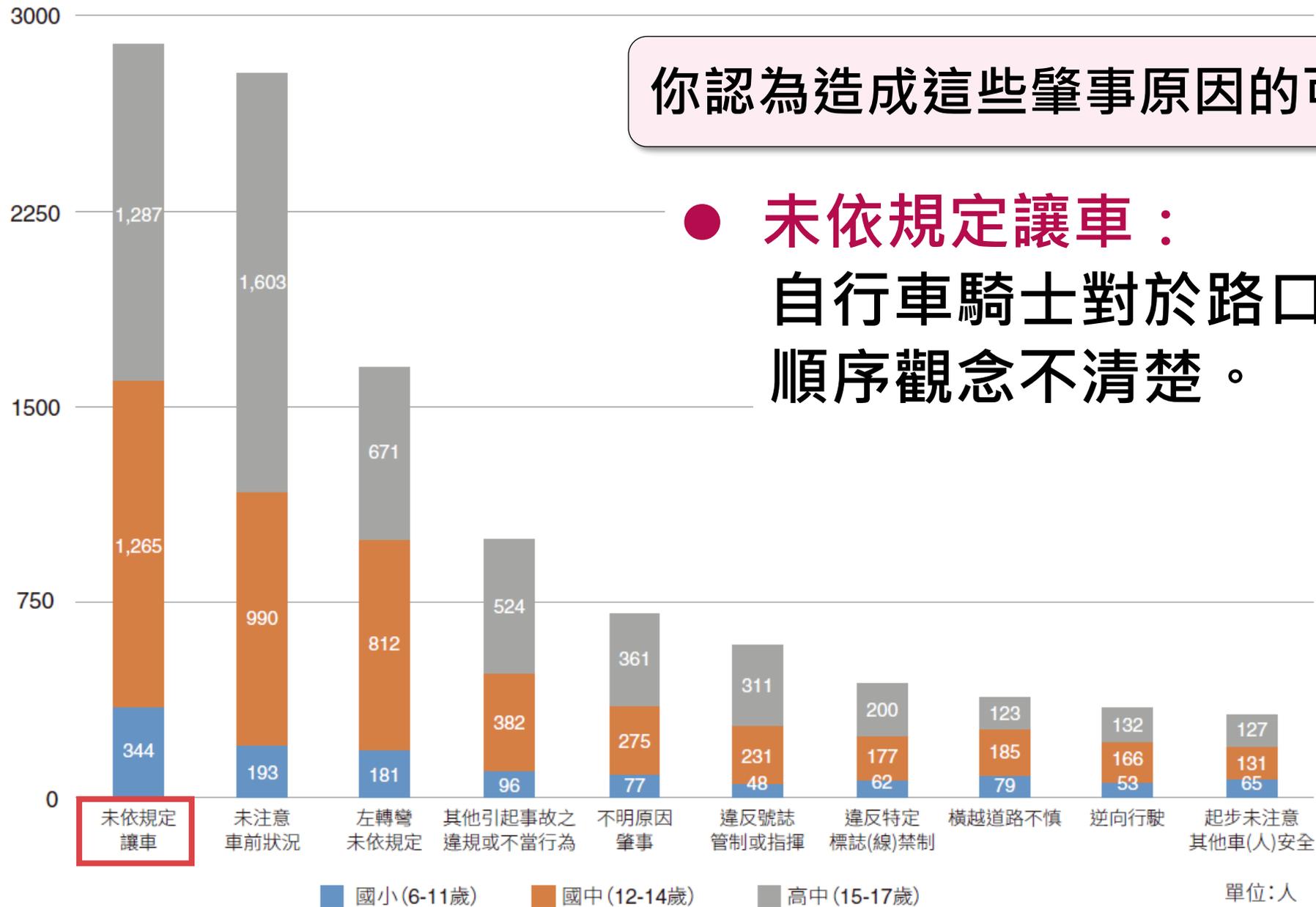
107-111 年兒童及少年作為自行車騎士第一當事人主要個別肇事原因



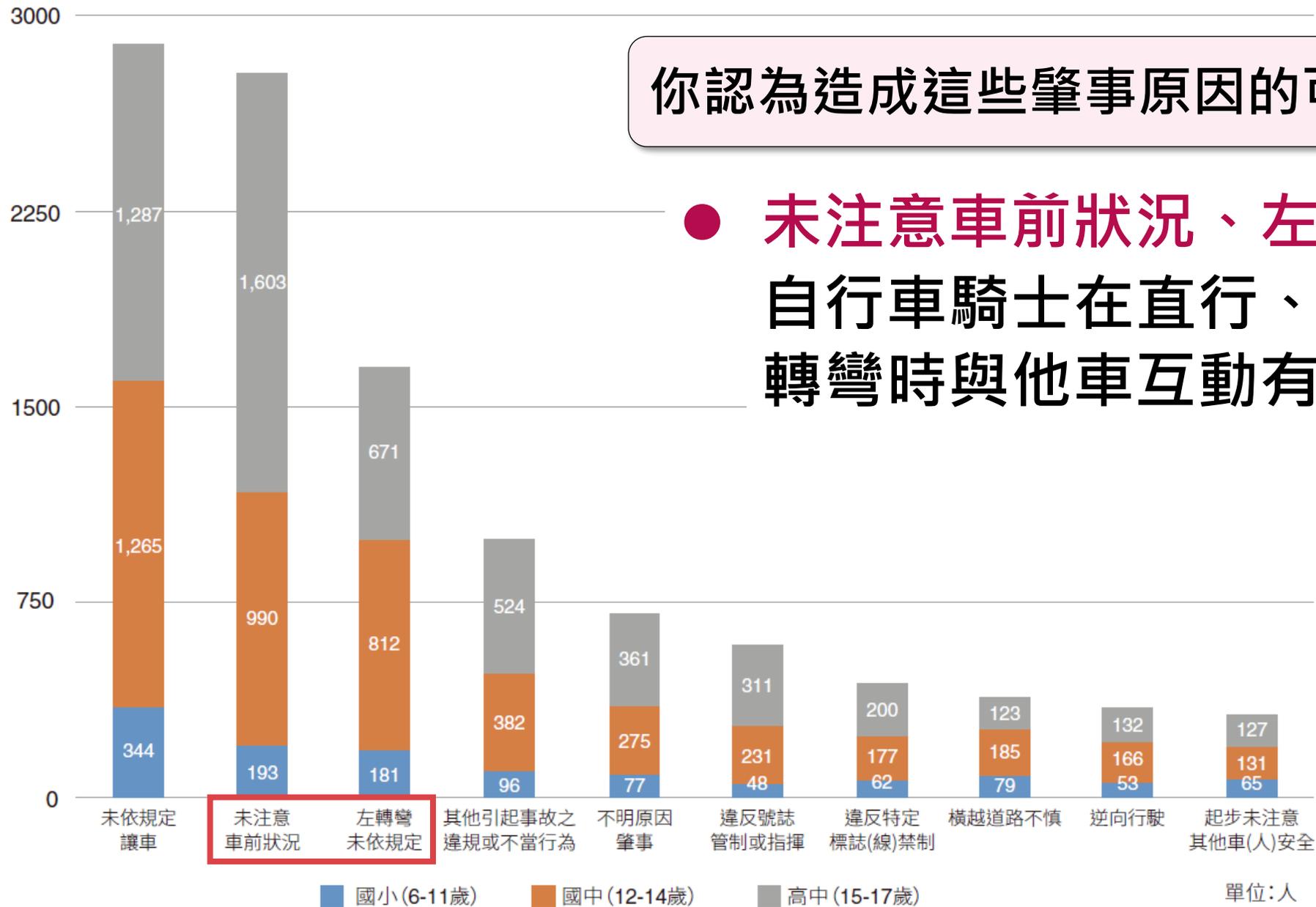
左邊的長條圖中，自行車騎士的前三大肇事原因分別是什麼？

- 未依規定讓車
- 未注意車前狀況
- 左轉彎未依規定

107-111 年兒童及少年作為自行車騎士第一當事人主要個別肇事原因



107-111 年兒童及少年作為自行車騎士第一當事人主要個別肇事原因

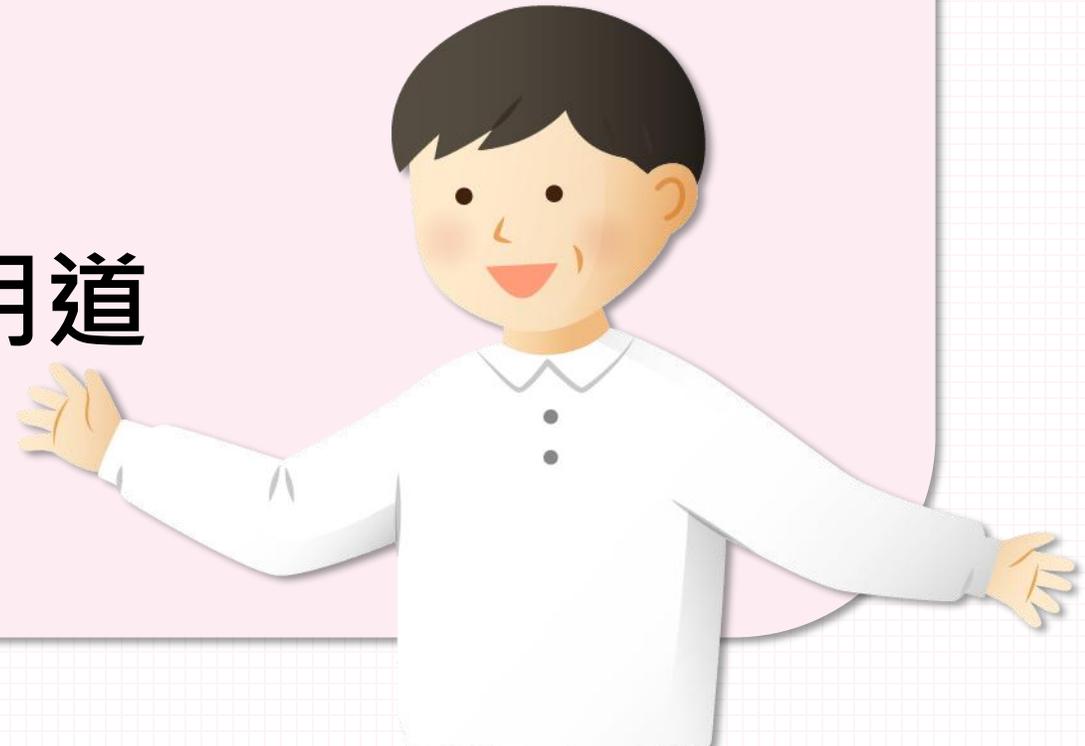


你認為造成這些肇事原因的可能因素是什麼？

- 未注意車前狀況、左轉彎未依規定：自行車騎士在直行、變換車道、轉彎時與他車互動有所疏忽或違規。

在道路上騎乘自行車時，可以騎乘在哪些地方？

- 自行車專用道
- 慢車道
- 最外側車道
- 行人與自行車共用道



小志班上的同學如果在道路上遇到下列情境時，要如何選擇才正確呢？

情境一 騎乘自行車轉彎或變換車道前，下列哪一個是正確的做法呢？為什麼？



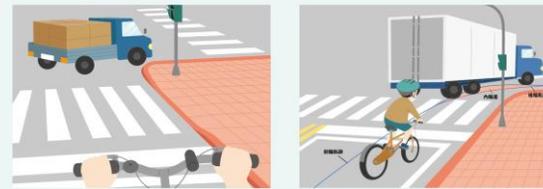
- 1 直接轉彎或變換車道。
- 2 擺頭察看左右，舉起控制前輪煞車的手來做轉彎手勢。

情境二 騎乘自行車通過有兩段左轉標誌的路口時，採用哪一種方式左轉比較安全呢？為什麼？



- 1 兩段式左轉。
- 2 直接左轉。

情境三 騎乘自行車通過路口右轉時，要注意也將右轉的大型車輛的什麼狀況呢？為什麼？



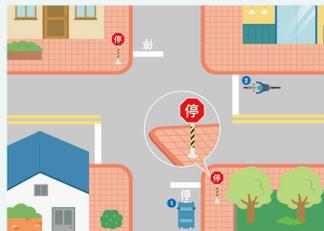
- 1 載貨物品。
- 2 視野死角和內輪差。

情境四 在有紅綠燈的路口，要遵守交通號誌通行。但在沒有紅綠燈，只有閃紅燈和閃黃燈的路口，哪一邊的車輛優先通行呢？為什麼？



- 1 在閃紅燈路口的汽車優先通行。
- 2 在閃黃燈路口的自行車優先通行。

情境五 在沒有紅綠燈的路口，一邊的路口有「停」的標誌，或「停」的標線，另一邊的路口則沒有此標誌或標線，哪一邊的車輛優先通行呢？為什麼？



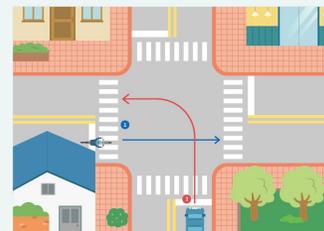
- 1 在有劃設「停」標誌，或「停」標線路口的汽車優先通行。
- 2 在沒有「停」標誌，或「停」標線路口的自行車優先通行。

情境六 在沒有紅綠燈、沒有閃紅燈和閃黃燈，也沒有停、讓標誌、標線的路口，當一邊是兩個車道，另一邊是一個車道，哪一邊的車輛優先通行呢？為什麼？



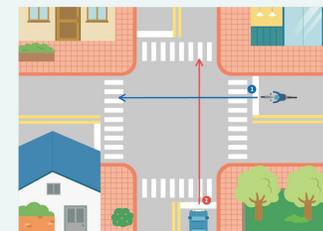
- 1 在兩個車道的汽車優先通行。
- 2 在一個車道的自行車優先通行。

情境七 在沒有紅綠燈、閃光號誌和停、讓標誌或標線車道數也沒有差異的路口，當兩輛車在路口，一輛車要直行、另一輛車要轉彎時，哪一邊的車輛優先通行呢？為什麼？



- 1 直行的自行車優先通行。
- 2 轉彎的汽車優先通行。

情境八 在沒有紅綠燈、閃光號誌和停、讓標誌或標線車道數也沒有差異的路口，當兩輛車在路口都要直行時，哪一邊的車輛優先通行呢？為什麼？



- 1 在右邊的自行車優先通行。
- 2 在左邊的汽車優先通行。

「情境討論」分組活動

活動方式

騎乘自行車常遇到的情境	
第一個情境	
答案	
選取理由或注意方式	
第二個情境	
答案	
選取理由或注意方式	

1. 每3-6人一組。
2. 每組負責**兩個情境**，並對這兩個情境加以**模擬與討論**。
3. 小組將討論結果，以「**T表**」呈現在海報紙或白板上：
 - ① 情境狀況。
 - ② 答案。
 - ③ 選取理由或注意方式。

小組發表

情境一

情境二

情境三

情境四

情境五

情境六

情境七

情境八



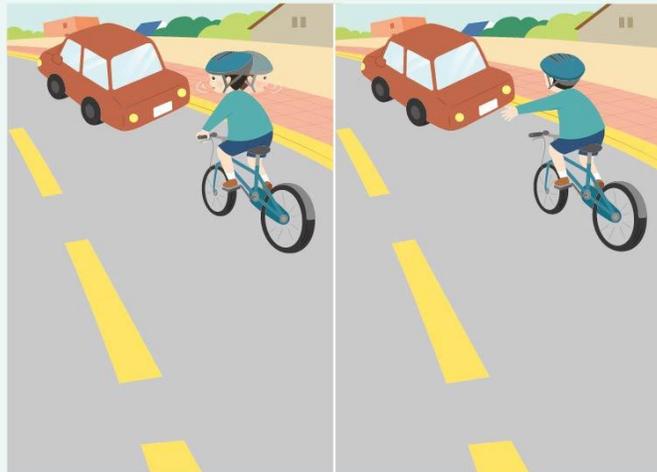
小組發表時，教師可點選情境按鈕，跳至該情境讓其他學生一起觀察。

情境一

騎乘自行車轉彎或變換車道前，
下列哪一個是正確的做法呢？為什麼？



❶ 直接轉彎或變換車道。



❷ 擺頭察看左右，舉起控制前輪煞車的手來做轉彎手勢。

正確做法

- 直接轉彎或變換車道，會讓後面的車輛駕駛人來不及反應而撞上。
- 轉彎或變換車道前，要先查看左右，舉起控制前輪煞車的手來做轉彎手勢。

補充說明

騎乘在平坦的道路上時，煞車應先煞後輪，避免煞前輪導致鎖死而翻車，所以控制前輪煞車的手可以來做轉彎手勢。

情境二

騎乘自行車通過有兩段左轉標誌的路口時，採用哪一種方式左轉比較安全呢？為什麼？



1 兩段式左轉。

2 直接左轉。

正確做法

- 直接左轉可能會被後方的直行車輛撞上。
- 騎士在有兩段左轉標誌的路口，因為路口車流多且行向複雜，需採用兩段式左轉。

補充說明

如果路口沒有兩段左轉標誌，可允許直接左轉，建議方式：

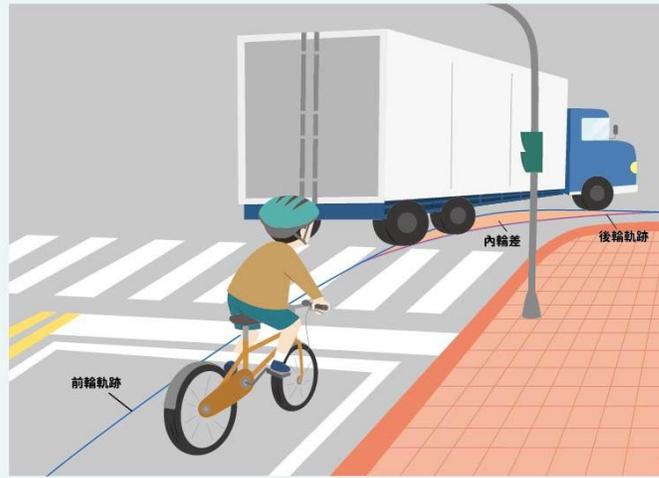
1. 騎士在進入路口前30公尺處，以手勢示意後方車輛。
2. 擺頭確認後方來車與自己保持安全距離。
3. 變換至內側靠近道路中心後再左轉。

情境三

騎乘自行車通過路口右轉時，
要注意也將右轉的大型車輛的什麼狀況呢？
為什麼？



1 載貨物品。



2 視野死角和內輪差。

正確做法

1. 前方車輛若未將貨物固定牢靠，貨物可能傾倒，騎乘時要注意貨車狀況，遠離未確實網綁貨物的車輛。
2. 大型車輛的視野死角範圍及內輪差範圍都較大，若騎乘在大型車輛旁邊，轉彎時可能會被捲入。騎士右轉前，要特別注意同時也要右轉的大型車輛。

補充說明

1. 若騎在大型車後方或右側，建議讓大型車先行右轉。
2. 若騎在路口最前方，右轉時應該先靠右，並擺頭觀察後方來車動向，確認後方車輛與自己保持足夠的距離再轉彎，才能避免發生意外。

情境四

在有紅綠燈的路口，要遵守交通號誌通行。
但在沒有紅綠燈，只有閃紅燈和閃黃燈的路口，
哪一邊的車輛優先通行呢？為什麼？



1 在閃紅燈路口的
汽車優先通行。

2 在閃黃燈路口的
自行車優先通行。

正確做法

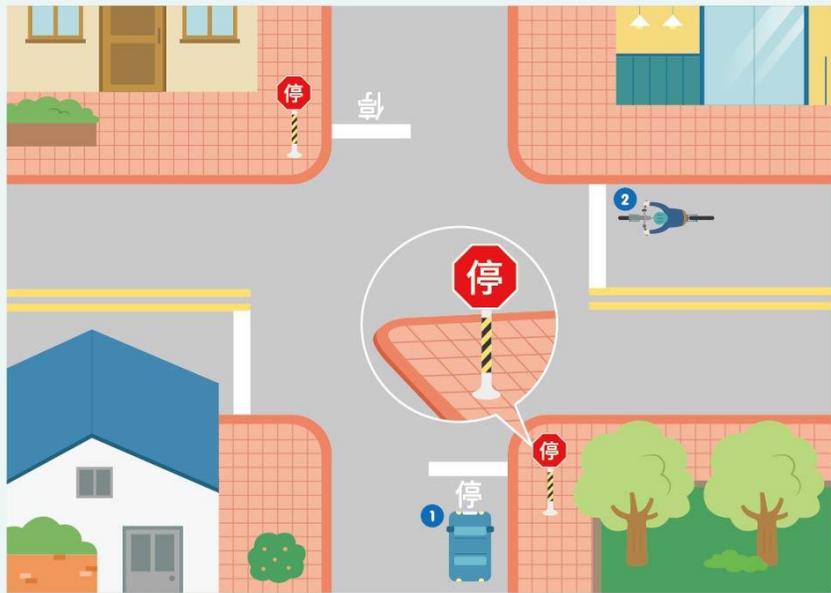
- 先判斷誰是「幹道」、誰是「支道」。
- 閃黃燈的路口因為是「幹道」，車輛優先通行；閃紅燈路口因為是「支道」，車輛行經至此路口時要先停車查看，確認另一車道無車時再起步通行。

補充說明

騎乘時不論在幹道或支道，通過路口前，都應減速、查看清楚，確認路口沒有來車、來車停下來或來車與自己距離夠遠才通過。

情境五

在沒有紅綠燈的路口，
一邊的路口有「停」的標誌，或「停」的標線，
另一邊的路口則沒有此標誌或標線。
哪一邊的車輛優先通行呢？為什麼？



1 在有劃設「停」標誌，或「停」標線路口的汽車優先通行。

2 在沒有「停」標誌，或「停」標線路口的自行車優先通行。

正確做法

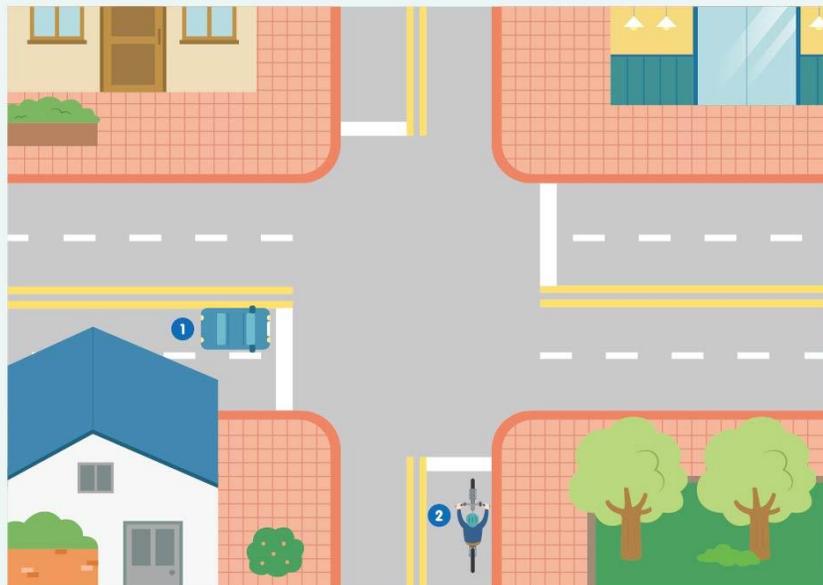
- 先判斷誰是「幹道」、誰是「支道」。
- 有「讓」、「停」標誌，或「▽」、「停」標線的路口因為是「支道」，車輛行經至此路口時要先停車查看，確認另一車道無車時再起步通行。

補充說明

騎乘時不論在幹道或支道，通過路口前，都應減速、查看清楚，確認路口沒有來車、來車停下來或來車與自己距離夠遠才通過。

情境六

在沒有紅綠燈、沒有閃紅燈和閃黃燈，
也沒有停、讓標誌、標線的路口，
當一邊是兩個車道，另一邊是一個車道，
哪一邊的車輛優先通行呢？為什麼？



1 在兩個車道的汽車
優先通行。

2 在一個車道的自行
車優先通行。

正確做法

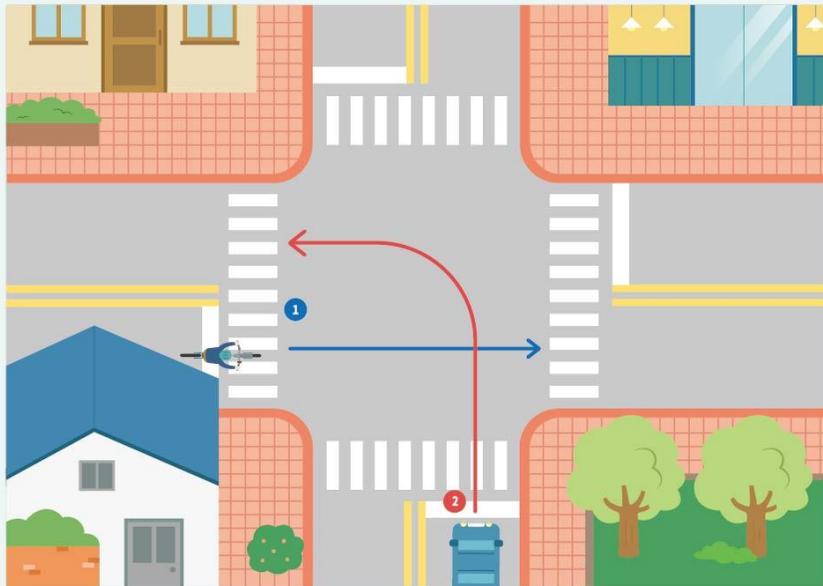
- 先判斷誰是「幹道」、誰是「支道」。
- 兩個車道的路口因車道較多是「幹道」，車輛優先通行；一個車道的路口因車道較少是「支道」，車輛騎乘到此路口時要先停車查看，確認幹道上無車時再起步通行。

補充說明

騎乘時不論在幹道或支道，通過路口前，都應減速、查看清楚，確認路口沒有來車、來車停下來或來車與自己距離夠遠才通過。

情境七

在沒有紅綠燈、閃光號誌和停、讓標誌或標線車道數也沒有差異的路口，當兩輛車在路口，一輛車要直行、另一輛車要轉彎時，哪一邊的車輛優先通行呢？為什麼？



① 直行的自行車優先通行。

② 轉彎的汽車優先通行。

正確做法

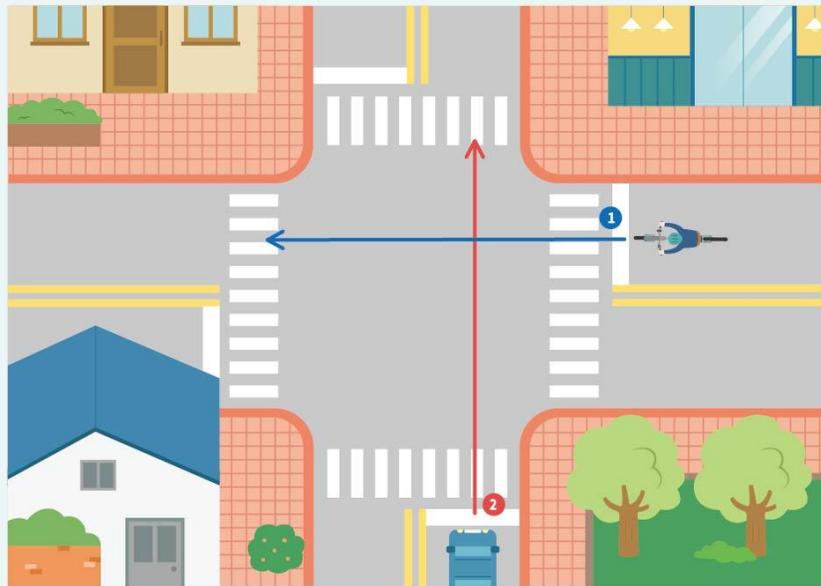
由直行的車輛優先通行，也就是轉彎車輛應讓直行車輛優先通行。

補充說明

即使在有紅綠燈或有幹支道劃分的路口，若兩車在同一道路上，但行向不同(如兩車對向，一輛左轉一輛直行)，也同樣依循轉彎車讓直行車先行的規則。

情境八

在沒有紅綠燈、閃光號誌和停、讓標誌或標線
車道數也沒有差異的路口，
當兩輛車在路口都要直行時，
哪一邊的車輛優先通行呢？為什麼？



1 在右邊的自行車優先通行。

2 在左邊的汽車優先通行。

正確做法

- 在右邊的車輛優先通行，也就是兩輛車相對位置的左邊車輛讓右邊車輛優先通行。
- 主要原因是左方車的駕駛視野比較容易看到右方，因此較優勢的左方車要讓較弱勢的右方車優先通行。

補充說明

行經無號誌路口，即使具有優先通行的資格，也應減速、查看清楚，確認路口沒有來車、來車停下來或來車與自己距離夠遠才通過。

一起來看看怎麼做才是安全的騎士吧！

安全駕駛

安全用路 & 騎乘觀念

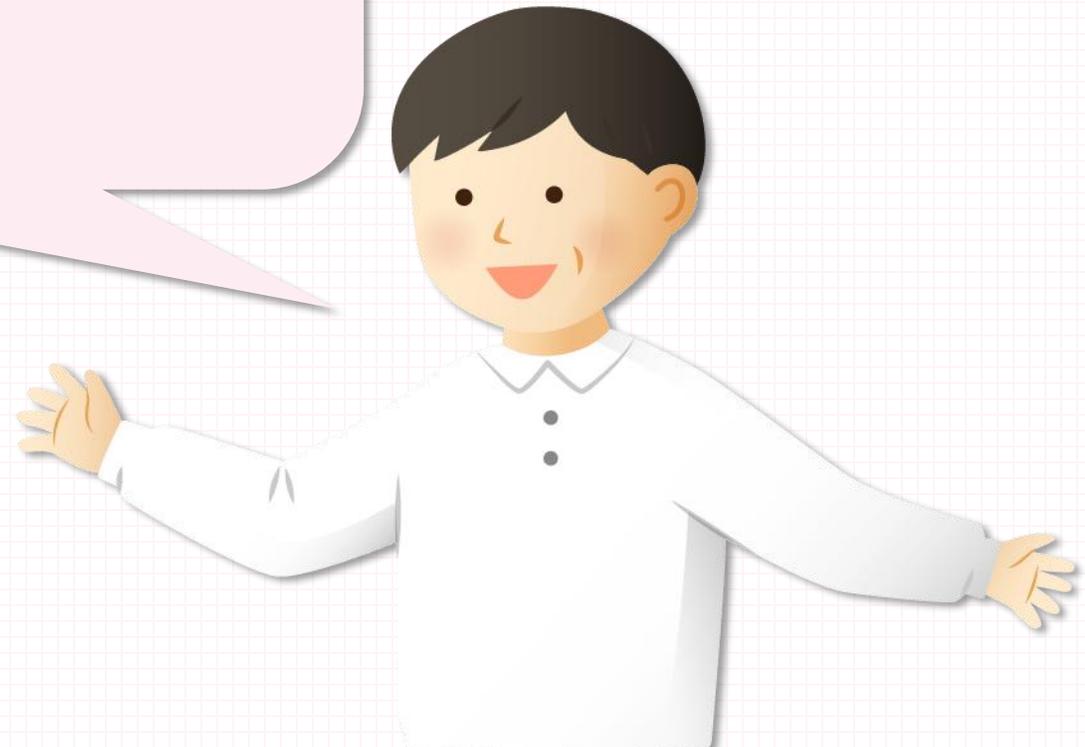


點選上方播放鈕播放影片

- 自行車車速慢且體積小，不易被發現，即使自己在**幹道有優先通行權**也要**謹慎通行**。
- 自行車跟在他車後方，應**保持安全距離**，才能有**足夠的距離反應煞車**。
- 兩輛以上自行車騎乘時，應前後縱隊通行，**不可並排騎乘**。
- 自行車到達路口，應注意橫向靠邊行走而**突然走出來的行人**。
- 夜間騎乘時應**開車燈**，並注意**前燈為白光，後燈為紅光**。



如果小志和班上同學在道路上，
遇到下列四個情境時，
應該要如何因應？



「避開危險」分組活動

情境 1. 車道前有臨時停放的車輛時	
可能發生的危險	
安全的做法	

情境 2. 車道前有公車停靠時	
可能發生的危險	
安全的做法	

情境 3. 前方道路旁有小朋友時	
可能發生的危險	
安全的做法	

情境 4. 行經路口時	
可能發生的危險	
安全的做法	

活動方式

1. 延續前面活動的分組。
2. 每組選擇其中一種情境進行討論。
3. 小組將討論結果，以「T表」呈現在海報紙或白板上：
 - ① 可能發生的危險。
 - ② 安全的做法。

小組發表



一起來看看怎麼做才能避開危險吧！



避開危險
危險預測 & 防禦駕駛

點選上方播放鈕播放影片



自行車在交通法規上屬於「車輛」。
因此自行車騎士不是行人，
而是「車輛駕駛人」的角色，
所以必須遵守「車輛」的交通規則並停讓行人。



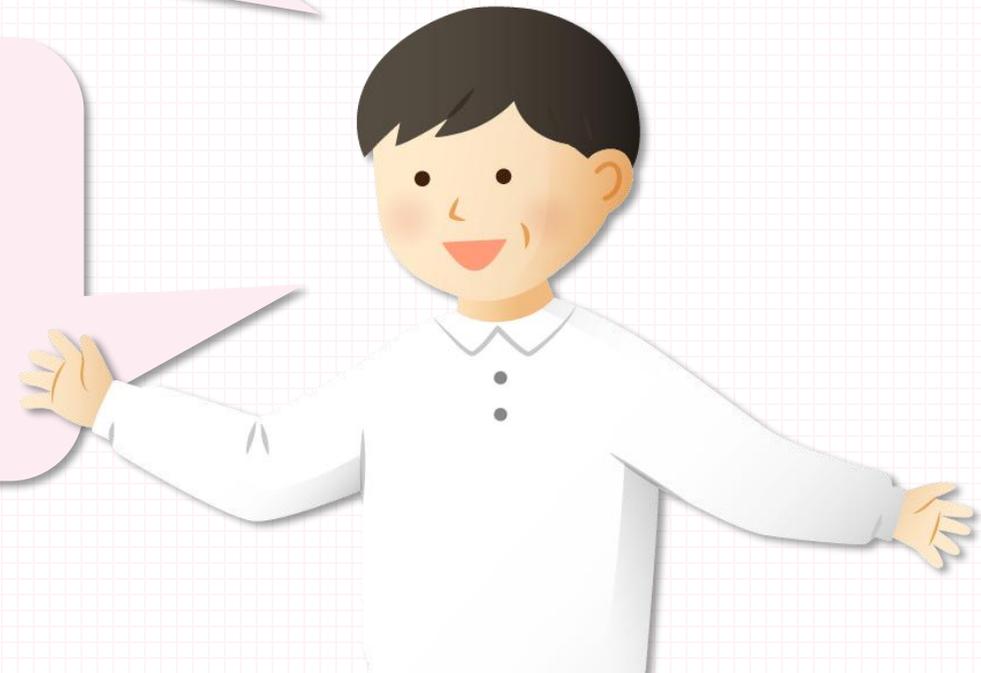
自行車的速度比行人快，
在改變行進路線時都必須**讓自己的行為能被預測**
(如轉彎時使用手勢、使用鈴聲)，
才不會引發交通事故。

第四節 快樂出發去



學會自行車的基本檢查、簡易維修、
自行車交通規則與避開危險的方法了。
如果我們要**安排騎乘自行車**的戶外活動
要如何規劃呢？

你知道學校或家裡附近
有哪些自行車道，或能**安全騎乘**
自行車的地方嗎？



「自行車戶外教育」行前討論與說明

行前討論

1. 可以自行準備、借用或租借自行車嗎？
2. 家長可以擔任愛心志工，協助照顧騎乘安全嗎？

注意事項

1. 請運用課餘時間及日常練習騎乘。
2. 複習自行車基本檢查、簡易維修、騎乘注意事項、解決危險的方法等。
3. 請家長簽戶外教育家長同意書。



「快樂出發去」檢核表-出發前(1/3)

快樂出發去檢核表

班級： 年 班 座號： 姓名：

小朋友，在學完騎乘自行車的課程後，即將進行自行車的戶外教育活動，請你將學校所學的知識和技能應用在此次的活動中，並把它記錄下來。

(一) 出發前規劃：

時間

() 年 () 月 () 日 星期 ()

路線與地點

① 出發地點：_____

② 主要經過地點：_____

③ 目的地：_____

同組/
同行的人

出發前的填寫內容

- 一、每人領取一張
「快樂出發去」檢核表。
- 二、出發前先填寫：
(一)出發前規劃

「快樂出發去」檢核表-出發前(2/3)

(二) 出發前檢查：

檢查項目	是否合格 (請勾選)		檢查項目	是否合格 (請勾選)	
	是	否		是	否
① 龍頭及把手			⑧ 踏板、曲柄及中軸		
② 煞車			⑨ 鏈條及齒輪		
③ 車燈			⑩ 變速器		
④ 鈴號			⑪ 立架		
⑤ 反光裝置			⑫ 安全帽		
⑥ 座墊			⑬ 服裝		
⑦ 車輪			⑭ 其他：()		

出發前的填寫內容 (二) 出發前檢查

「快樂出發去」檢核表-出發前(3/3)

(三) 出發前與出發後遇到的情境：

情境項目	出發前判斷可能遇到的請打✓	活動進行時實際遇到的請打✓
① 變換車道		
② 通過路口左轉		
③ 遇到右轉的大型車輛		
④ 在路口和他車相遇		
⑤ 車道前有違規停放車輛		
⑥ 車道前有公車停靠		
⑦ 前方道路旁有小朋友		
⑧ 掉鏈條		
⑨ 其他：()		
⑩ 其他：()		

出發前的填寫內容

(三)左欄「出發前判斷可能遇到的狀況請打✓」

「快樂出發去」檢核表-結束後(1/2)

(三) 出發前與出發後遇到的情境：

情境項目	出發前判斷可能遇到的請打✓	活動進行時實際遇到的請打✓
① 變換車道		
② 通過路口左轉		
③ 遇到右轉的大型車輛		
④ 在路口和他車相遇		
⑤ 車道前有違規停放車輛		
⑥ 車道前有公車停靠		
⑦ 前方道路旁有小朋友		
⑧ 掉鏈條		
⑨ 其他：()		
⑩ 其他：()		

結束後的填寫內容

(三)右欄「活動進行時實際遇到的狀況請打✓」

「快樂出發去」檢核表-結束後(2/2)

(四) 活動結束後的省思：

實際遇到的危險狀況

解決危險狀況的方法

心得

 結束後的填寫內容

(四)活動結束後的省思



騎乘自行車時，
除了先做好**行前檢查**，
也要**遵守自行車的交規規則**，
並隨時**注意周遭的情況、避開危險**，
以及做好**保護自身安全**的措施。

補充影片

