

110 學年度南投縣集集國中

「交通安全」融入健體領域教案

單元名稱	正確騎乘自行車	人數	20 人	時間	45 分鐘
教材來源	自編	教師	陳郁琄	班級	七年級
教學資源	1、場地：體育場旁廣場。 2、其他：哨子、腳踏車 5 部。				
教學活動					時間
<p>準備活動</p> <p>一、引起動機：先徵求一個同學為大家示範如何騎腳踏車。接著請同學討論，他的示範如何？有哪裡做得很好？有那裡做的需要改進？</p>					5
<p>發展活動</p> <p>二、講解並示範如何正確操控</p> <p>1. 熟悉自行車基本操控（變速、煞車）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 養成前後輪同時煞車，煞車時儘可能採多次漸近式煞車取代一次緊急煞車 ● 上坡路段前儘量先完成變速，勿在爬陡坡中施力變速，以免拉傷腿肌、損壞變速器 <p>2. 隨時保持手指在車把的正確位置</p> <p>3. 除了用手作手勢訊號外，雙手不可放離車把</p> <p>4. 腳部保持正確踩踏位置</p>					5
<p>三、開始練習：讓同學分成四組，就老師所示範的方式進行練習</p>					25
<p>綜合活動</p> <p>四、詢問同學如何正確行駛腳踏車？讓同學討論後歸納結論：</p>					10
<p>1. 儘量勿在夜間、下雨、或視線不良時騎乘</p> <p>2. 行進間儘量靠近慢車道或右側成一路縱隊進；兩車相隔一車以上適當距離</p> <p>3. 不得超越領騎者，更不可並列騎乘</p> <p>4. 嚴禁蛇行、突然偏左或偏右轉彎等動作</p> <p>5. 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</p> <p>6. 信號手勢：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</p> <p>7. 生活中有很多交通事故，其實都可以透過正確騎乘腳踏車來避免。</p>					

110 學年度南投縣集集國中

「交通安全」教案

單元名稱	認識交通安全網	人數	13 人	時間	111/2/17 早自習
教材來源	自編	教師	林政陞	班級	八年級
教學目標	1、 運用網路資源 2、 認識交通安全入口網				
教學活動					時間
◎準備活動 一、引起動機：先徵求一個同學為大家示範如何騎腳踏車。接著請同學討論，他的示範如何？有哪裡做得很好？有那裡做的需要改進？					5
◎發展活動 二、講解並示範如何正確操控 2. 熟悉自行車基本操控（變速、煞車） <ul style="list-style-type: none"> ● 養成前後輪同時煞車，煞車時儘可能採多次漸近式煞車取代一次緊急煞車 ● 上坡路段前儘量先完成變速，勿在爬陡坡中施力變速，以免拉傷腿肌、損壞變速器 2. 隨時保持手指在車把的正確位置 3. 除了用手作手勢訊號外，雙手不可放離車把 4. 腳部保持正確踩踏位置					5
三、開始練習：讓同學分成四組，就老師所示範的方式進行練習					25
◎綜合活動 四、詢問同學如何正確行駛腳踏車？讓同學討論後歸納結論：					10
8. 儘量勿在夜間、下雨、或視線不良時騎乘 9. 行進間儘量靠近慢車道或右側成一路縱隊進；兩車相隔一車以上適當距離 10. 不得超越領騎者，更不可並列騎乘 11. 嚴禁蛇行、突然偏左或偏右轉彎等動作 12. 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 13. 信號手勢：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 14. 生活中有很多交通事故，其實都可以透過正確騎乘腳踏車來避免。					

