



家长快速查询

学习包括骑自行车在内的活动交通的知识

活动交通：用于使自己或他人从一个地方到达另一个地方的任何类型的人力交通——如步行、骑自行车、踩滑板、推轮椅等等。



活动交通可以是健康积极的生活方式的重要组成部分，为终身健康提供了坚实基础。它是机动交通的健康替代选择。

研究表明，增加体育活动能够改善学习成绩、注意力集中情况和课堂行为，以及使孩子更专注地学习。其他益处包括改善社交和情感行为、体力、自我概念，以及管理压力的能力。

此外，活动交通还具有环境效益。它可减少导致气候变化的温室气体排放。

学生将在学校学习活动交通的什么知识？

健康与体育课程将帮助儿童和青少年认识到活动交通的益处，以及安全出行的所需技能。学生将学习：

- 步行和骑自行车时的安全做法，以及在进行骑自行车、踩滑板或滑雪等活动时，佩戴合适的防护装备，比如大小合适的头盔。
- 做出安全决策，包括关于出行路线和例程的决定
- 了解骑自行车、步行、推轮椅等活动交通活动可以如何为充满信心地行动培养健康体魄、平衡能力和技能
- 了解参与和享受活动交通的健康和环境效益

本课程以骑自行车、步行、推轮椅等活动交通方式为例，向学生说明了可以如何在享受体育活动的同时保持安全。

学生还可以在科学技术和地理等其他学科中了解活动交通，特别是骑自行车。例如，4 年级学生将学习自行车的齿轮系统如何运作。9 年级和更高年级的学生可学习可持续交通系统，以及研究自行车和自行车道的影响。

为了改善健康，儿童（5-11 岁）和青少年（12-17 岁）应该减少每天久坐的时间。这可以通过避免静坐式（机动）交通和久坐，以及减少一天中在室内度过的时间来实现。

加拿大久坐行为准则，2012 年

2014 年，安大略省推出了 #cycleON 策略，这是关于在省内推行骑车的二十年愿景。其目的是在全省内推动骑车活动的发展，并提高骑车者的安全。

#CycleON：安大略省骑车策略

低年级学生将学习什么？

作为锻炼身体的方式，1-3 年级学生开始学习骑自行车、步行、推轮椅和轮滑。他们也将学习安全做法，如规划往返学校的例程，在出行时考虑安全，以及佩戴大小合适的头盔。4-6 年级学生培养评估风险和做出安全决策的能力，以及练习保证自己和他人安全的方法。

高年级学生将学习什么？

7 年级和 8 年级学生将继续学习安全知识，并以骑自行车、步行和推轮椅为重要例子，说明如何在往返学校或使用休闲步道时锻炼身体并保证安全。在 9-12 年级，将经常以骑自行车和其他形式的活动交通为例，讲授锻炼个人体魄，以及继续在其一生中参加体育活动的方法。

支持活动交通

家长和学校可以共同协作以使孩子在锻炼的同时确保安全。家长可以通过以下方式支持活动交通：

- 提供骑自行车、步行、推轮椅和轮滑的机会
- 确保孩子遵循安全做法，如在骑自行车或参加玩滑板或平底雪橇等活动时，佩戴经公认的安全标准协会认证的大小合适的头盔
- 作为榜样，自身始终遵循安全做法
- 为上学、上班或参加志愿工作和家庭娱乐出行，寻找安全的骑车/步行/推轮椅/轮滑路线
- 与其他家长一起组织步行校车
- 向学校或公共卫生部门咨询支持活动交通的资源或计划

更多信息

- » 可锻炼身体且安全的上学路线是一项以社区为基础的倡议，提倡日常采用活动交通方式前往学校，在解决健康、体育活动和交通安全问题的同时，对空气污染和气候变化采取行动。<http://www.saferoutestoschool.ca>。
- » 如要查阅所有年龄段骑车者的道路规则、头盔信息和安全提示，请访问：<http://www.mto.gov.on.ca/english/safety/pdfs/cycling-skills.pdf>
- » 如要查阅包含骑车技巧和自行车设备信息及道路规则的“适合儿童的”安全骑车指南，请访问：<http://www.mto.gov.on.ca/english/safety/pdfs/young-cyclist-guide.pdf>
- » Ophea（原安大略省体育健康协会）提供了多项安全相关资源。这些资源可在 www.safety.ophea.net 上找到。有关行人、自行车、直排轮和滑板安全的信息，以及其他交通相关安全提示，请查阅 Ophea 的安大略省道路安全资源：<http://www.ontarioroadsafety.ca>
- » 有关安大略省的 #cycleON 策略的更多信息，请访问 <http://www.mto.gov.on.ca/english/publications/ontario-cycling-strategy.shtml>

自 1985 年以来，加拿大经常走路上学的儿童比例已降至三分之一，下降了 50%。

通过以活动交通方式上学节省金钱和时间，2010 年 3 月，加拿大绿色社区

对 5 公里以内的距离，骑自行车比乘汽车更快，更便于直达目的地。

空气污染和活动交通，2002 年，加拿大卫生部
