



## 為什麼孩子要學習騎自行車？

騎自行車可以鍛煉身體，建立自信，也可以使上學變得更有興趣。此外，人們經常表示，教孩子騎自行車是父母或看護者與孩子之間最難忘的親密經歷之一。

### 開始前有哪些準備工作？

首先，您需要對孩子的自行車做一些基本調整，讓孩子在學習掌握平衡時感到自信和舒適。



### 準備孩子的自行車

調整孩子的自行車，以便能夠舒適方便地學習掌握平衡。

#### 1. 移除輔助輪。

在沒有輔助輪的狀態下，孩子可以找到自己的平衡點。

#### 2. 調整座椅高度。保持在較低位置。

座椅的高度應該使孩子坐在自行車座椅上時，雙腳能夠平放地面，這樣能給害怕摔倒的孩子帶來信心。

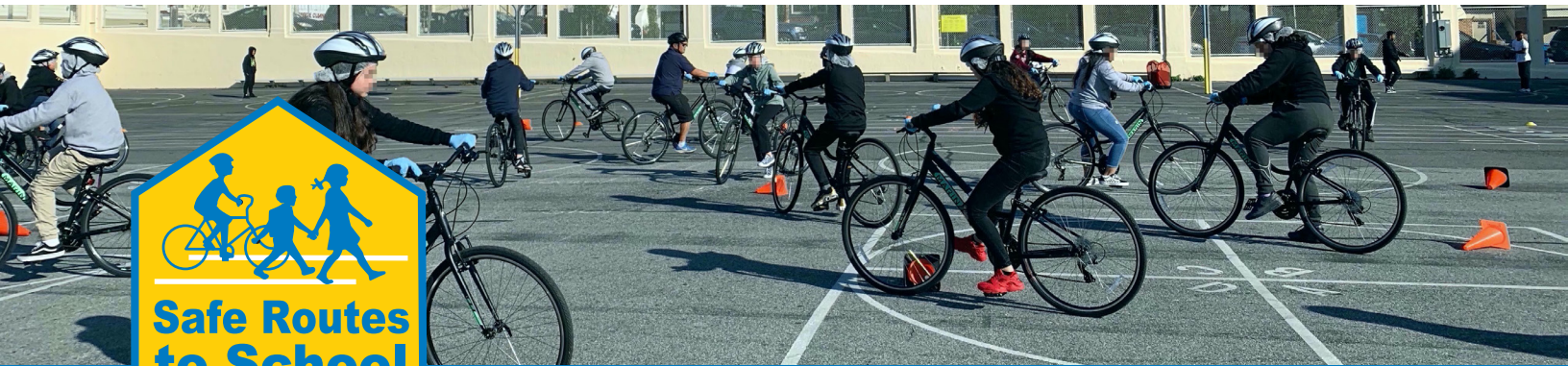
#### 3. 移除踏板（開始階段）。

移除踏板之後，您的孩子可以自由推動自行車而不受踏板的干擾。當孩子適應在沒有踏板的情況下推動自行車，就可以開始學習騎車了。

### 調整孩子的頭盔

騎自行車時一定要佩戴頭盔，這對孩子的安全至關重要。它也是法律規定。為了確保頭盔佩戴合適，考慮調整以下部位：

- **眼睛：**孩子應該能夠看到頭盔的前沿。為確定頭盔的位置正確，將兩根手指放在孩子的眉毛和頭盔前沿之間。
- **耳朵：**滑扣應該向上移動到剛好位於耳垂下方的位置。
- **嘴部：**下巴帶應調節到妥貼的位置，因此張大嘴巴時頭盔會跟著移動。同樣，您可以用手指來確定位置一下巴和繫帶之間應留出兩指的寬度。



# 如何教孩子騎自行車？

## 1. 找到合適的場地。



您需要在家附近找一個安全、空曠的場地讓孩子練習。



該場地的路面平坦，沒有車輛經過。



有一個坡度很小的斜坡區域是理想的，因為有助於滑行。

## 2. 練習坐在座椅上前行。

要孩子把身體全部重量放在座椅上，然後站在離他們幾碼遠的地方，鼓勵他們把自行車推到您身邊，過程中將全部重量放在座椅上。有些孩子一開始邁出小步，當他們慢慢適應之後，便會邁出較大的步伐。提醒他們看著您，而不是低頭看自行車。

## 3. 熟悉使用手剎車。

大多數孩子在學會如何使用剎車之前，都會試著用腳讓自行車停下來。讓他們改掉這個習慣的一個方法是讓他們知道用剎車要比用腳剎車快很多，然後讓他們用腳推動自行車，自己試試看。

## 4. 練習推動和滑行的技巧。

練習的關鍵是讓孩子同時用兩隻腳推動自行車，而不是以步行的方式，否則他們只是騎著自行車「行走」。練習的目標是讓他們推動自行車，然後雙腳離地，滑行大約10英尺。

## 5. 找到踏板。

當您的孩子對平衡、滑行和剎車有所掌握之後，就可以嘗試使用踏板。讓孩子按照自己的節奏練習，並且慶祝他們的進步。關鍵是讓他們在滑行時，用腳「找到」踏板，這意味著鼓勵他們不要往下看。

## 6. 加入一些驅動力。

要從停止的位置開始踩踏板，首先要確定他們要用哪隻腳踩踏板，以及用哪隻腳蹬地。將「踩踏板」的腳置於位置較高的踏板上，將「蹬地」的腳置於地面上。使蹬地的腳蹬離地面，同時將「踩踏板」的腳向下蹬，為「蹬地」的腳留出一些時間找到另一隻踏板。

## 7. 享受樂趣！

無論您的生活有多忙碌，永遠不要抱怨花在教育孩子上的時間。保持耐心。給予理解。記住這對孩子是一個巨大的挑戰。然後，用一點款待或獎勵來慶祝他們的成功。

## 保持平衡的小提示：

學會保持平衡對每個孩子都是一項重要的技能。對於家長和看護者來說，這是一個練習「放手」的關鍵時刻，僅次於學習走路的過程。留在孩子附近，但不要在孩子學習時提供扶持。我們很自然想要扶住孩子以保持他們的安全，但是扶著孩子會妨礙他們學會保持平衡的「感覺」。

