字幕文字檔說明：

1. 本檔案為「三輪伴我逍遙遊－03騎乘三輪車」影片的字幕文字檔。
2. 字幕文字檔配合影片，以一句字幕為一行，可於播放影片時搭配點顯器摸讀。
3. 影片內會有不同的教學段落，段落開始前，該段落字幕文字的第一行，會標註段落開始時間及段落主題名稱。

00:10 三輪伴我逍遙遊 騎乘三輪車

接下去我們要準備上路了

那在騎乘腳踏車之前

我們先了解一下

我們為什麼要騎腳踏車

騎腳踏車在醫學上的好處有哪些

訓練肌耐力

第一個部分就是它可以訓練耐力

訓練學生的下肢的肌肉

讓它強化

然後在他持續能力的部分

這是耐力的一個訓練

加強動作協調力

第二個部分是

動作協調的部分

那動作協調的部分主要是

看看學生他在騎乘腳踏車動作的

一個協調的能力

過來我們要提升的是

軀幹的一個平衡能力

那這個部分的訓練

就是訓練他平衡的提升

過來就是視覺跟空間

孩子他去騎腳踏車

那會有空間上認知的問題

總是不好去撞到東西

所以這是空間認知能力的強化

那最後一個部分就是我們

騎乘三輪車到外面去

難免會跟鄰居或者是同儕

會有一些互動

這個部份主要在培養的是

社交參與的一個部分

1:41 三輪車安全行 選擇三輪車

怎麼樣去選擇合適

學生比較適用的三輪車

我們會以使用者能力做區分

使用者能力部分

我們會做切割做區隔的部分

第一個他可以行動的

他可以走動

那可以行動的我們又分做兩個部分

一個是他可以獨立

那就什麼都不需要協助的

另外一個部分

是他需要一些輔具來做協助的

可以獨立行動的

那當然老實說

他所有的三輪車他都可以騎

那我們還是建議他

騎乘一般的三輪車

或者是助跑三輪車

那他需要輔具製作協助的

我們會比較建議他用適應型的

就是所謂的復健三輪車

跟助跑型三輪車

另外一個部分就是他沒辦法行動的

這個部分我會分做他

下肢有沒有辦法承重有負重能力的

那這個部分我們會比較建議他

使用適用型三輪車

還有助跑型三輪車

另外一個部分就是

他下肢無法承重的

那我們會比較建議他

就是適應型三輪車

因為適應型三輪車

我們還可以用陪同者去協助他

可以用拉桿拉

然後協助他前進

重點就是讓我們的孩子

讓他覺得他有行動能力

這是我們在這個部分教學

最主要的一個目標

3:20 三輪車安全行 行前檢查

最後的部分就是

我們要準備上路

可能大家特別注意的地方

就是安全的檢查

那我們要檢查哪個部分呢

檢查煞車

第一個就是煞車的部分

那煞車

去看一下煞車的煞車線

是不是很牢靠

然後是不是有鬆動的問題

然後轉向的部分

檢查把手

轉向就是我們的把手

把手有時候會鬆脫

尤其是在轉彎的時候

可能會有一些危險

過來就是傳動的部分

檢查傳動

那傳動部分

可能要重視就是它的鍊子

這個就是可能要注意的地方

而且該上油的部分可能要上油

過來就是座椅的部分

檢查座椅

座椅的部分可能要去

特別去注意到的地方就是

每個學生他的狀況不一樣

最可能要做一些高度的調整

或者是它的傾斜度

它角度部分的調整

過來是配件的部分

因為每個孩子的狀況不太一樣

所以它需要的一些配件

可能也不太一樣

檢查配件

他可能需要頭靠

或者是骨盆帶

或者是安全帶

這個部份就是要去確認一下

所有的帶子是不是都OK

有的可能已經用久了

可能會有斷裂的問題

這部分可能要非常注意

最後補充一下車輪的部分

檢查輪胎

那車輪可能要非常重視的地方

就是胎壓

胎壓是不是ok

另外一個

我們必需要去注意到的

就是胎紋的部分

因為胎紋如果沒有去注意到

有可能這個輪子

它在行走的過程當中會打滑

或是其它的一個問題

所以這個部分要非常的重視

5:17 三輪車安全行 騎乘規範

騎乘三輪車跟腳踏車一樣

必須遵守交通號誌

標線或者是標誌

然後路口有交通指揮

也要遵守交通指揮人員的指揮

我們騎乘腳踏車出去

要騎在慢車道上面靠右行駛

那另外一個部份就是

我們不可以騎在快車道

還有人行道上

那重要的就是我們必需要

去遵守每一種交通工具的規定

然後重點是不可以超車

或者是超速

這個部分如果大家都注意到了

那其實

我們可以安心的上路