



2019 年全國騎行上學日

3 月 22 日星期五

全國騎行上學日是甚麼？

與全國超過 350,000 名學生一起，在當天踏單車、步行、踏滑板車和滑滾軸溜冰上學。對於一些學生來說，這可能是他們首次活力返校之行，而對於其他學生來說，這是一個慶祝他們每天都做的事情的機會。

你可以如何參與？

在 2019 年 3 月 22 日星期五，與您的孩子一起踏單車、步行、踏滑板車和滑滾軸溜冰上學。如果您住在離學校較遠的地方，您可以開車走一段路，然後踏單車、步行、踏滑板車和滑滾軸溜冰。

學校將在 ride2school.com.au 進行網上註冊，並統計當天有多少學生做運動上學。學生要做的只需參加當天的活動。

它為什麼如此重要？

與 40 年前的統計數據相比，現時的體能活動水平顯著下降。騎行上學團隊正致力於扭轉這一趨勢。

60 分鐘是 18 歲以下兒童每天進行體能活動的最低要求。踏單車或步行上學有助學生達到每天進行體能活動的要求。

在上學的途中運動也能帶來以下好處：

- 踏單車和步行上學減輕了學校周圍的交通量
- 學生可以建立自信心，培養獨立性
- 在上學途中做運動的學生會更有精神，在課堂上也更專注

騎行上學(Ride2School) 計劃是甚麼？

Bicycle Network 的 Ride2School 計劃全年開展工作，以支持學校建立及維持做運動出行的文化。

