

學校體育推廣計劃 – 章別獎勵計劃
〈單車〉

目的： 為參與單車訓練的學員提供有系統的技術考核標準及獎勵，讓他們透過測試了解個人技術水平，考取認可的章別及證書，並循晉級制度參與進階訓練，提升表現，藉以促進學界體育運動的發展。

章別種類：

1. 銅章、銀章及金章
2. 測試內容
 - 檢查單車
 - 手號及路試

學員必須通過所有測試項目，才能取得相關級別的章別及證書。

參加辦法／獎勵： 參與學校體育推廣計劃中「簡易運動計劃」及「外展教練計劃」單車訓練班的學員，可向教練提出在課程完結前根據測試內容進行評核。總會會派出註冊教練評估學員的技術，成績達標的學員可自費購買有關章別及證書。

查詢(1)： 康樂及文化事務署

地址： 沙田排頭街一至三號康樂及文化事務署總部一樓學校體育推廣小組

電話： 2601 7602 **傳真：** 2684 9076

網址： www.lcsd.gov.hk **電郵：** ssp@lcsd.gov.hk

查詢(2)： 中國香港單車總會

地址： 香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓 1015 室

電話： 2504 8176 / 2504 8240 **傳真：** 2834 3715

網址： www.cycling.org.hk **電郵：** info@cycling.org.hk

備註： 單車章別獎勵計劃由中國香港單車總會統籌及發展。

學校體育推廣計劃 – 章別獎勵計劃

單車章別標準及考核評定

檢查單車流程

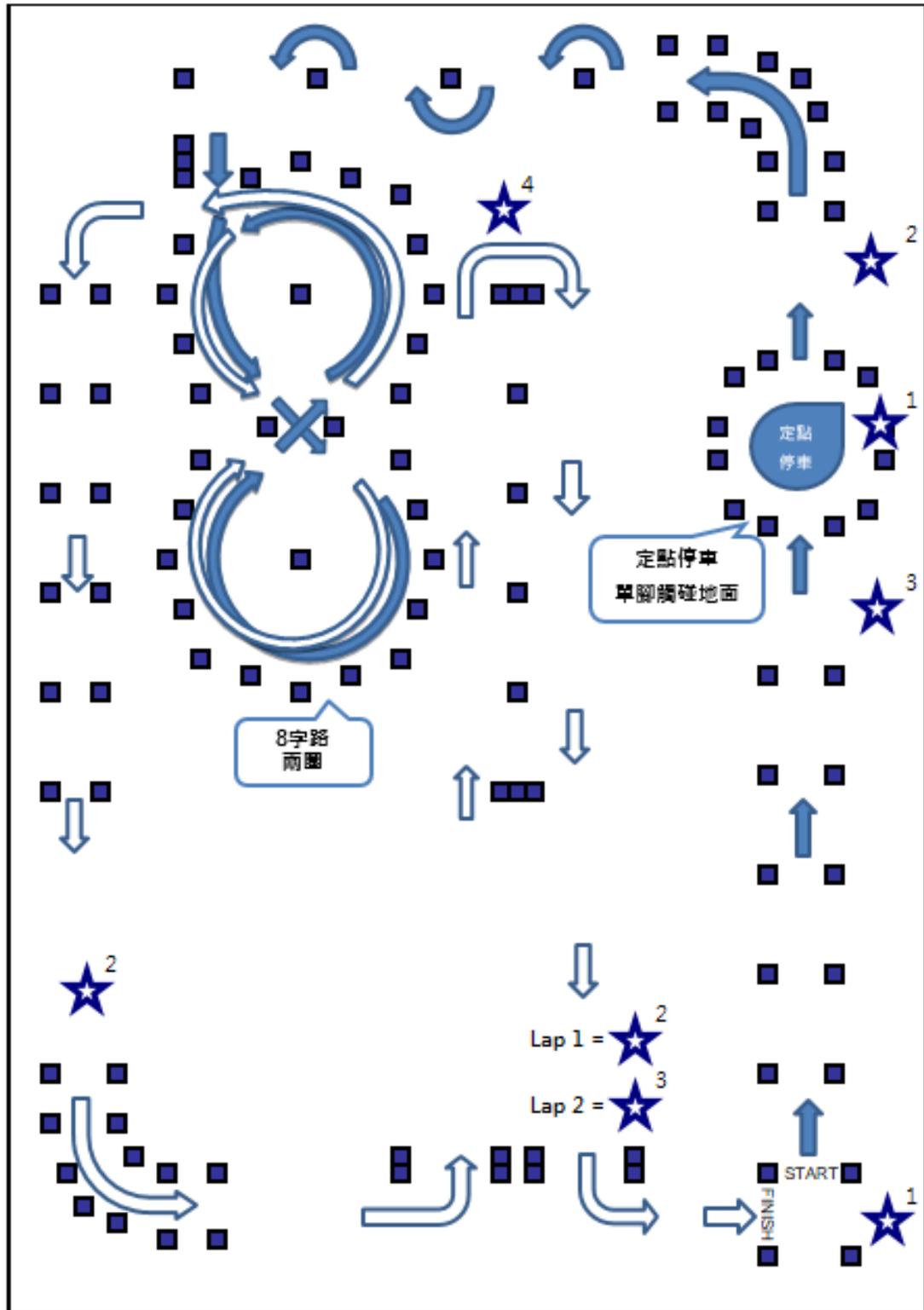
胎氣：

1. 用大拇指按壓車胎正上方
2. 前後剎車掣：
 - 前剎車掣 – 兩隻手指按前剎車掣，向前下方推，使後輪升起
 - 後剎車掣 – 兩隻手指按後剎車掣，向後踏一步，拉起車把

3. 調校座位：
 - 座位高度不應超出最高指示線
 - 座位應對正車架中央
 - 座位應調校至與地面成水平的位置
4. 檢查車把鬆緊：站於車把前方，雙腿夾緊前輪，左右用力轉動車把
5. 檢查車輪是否順暢：提起車把，向前轉動車輪
6. 變速系統：利用腳架支撐使車輪離開地面，向前轉動腳踏，同時變速
7. 檢查腳架：可升起及放下腳架，保險掣能正常使用，並與地面成 90 度

銀章測試路線圖

- 小錯誤： 錯誤手號、沒有打手號、完成測試後單車越過終點區、定點停車時雙腳觸碰地面
- 大錯誤： 觸碰障礙物、落腳／摔車、行走錯誤路線、完成測試後沒有在終點區停定
- 備註： 須於3分鐘內連續完成兩圈。當完成第一圈經過起點時，毋須停車和打手號示意起步。



金章測試路線圖

- 小錯誤： 錯誤手號、沒有打手號、完成測試後單車越過終點區、定點停車時雙腳觸碰地面
- 大錯誤： 觸碰障礙物、落腳／摔車、行走錯誤路線、完成測試後沒有在終點區停定
- 備註： 須於3分鐘內連續完成兩圈。當完成第一圈經過起點時，毋須停車和打手號示意起步。

