

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

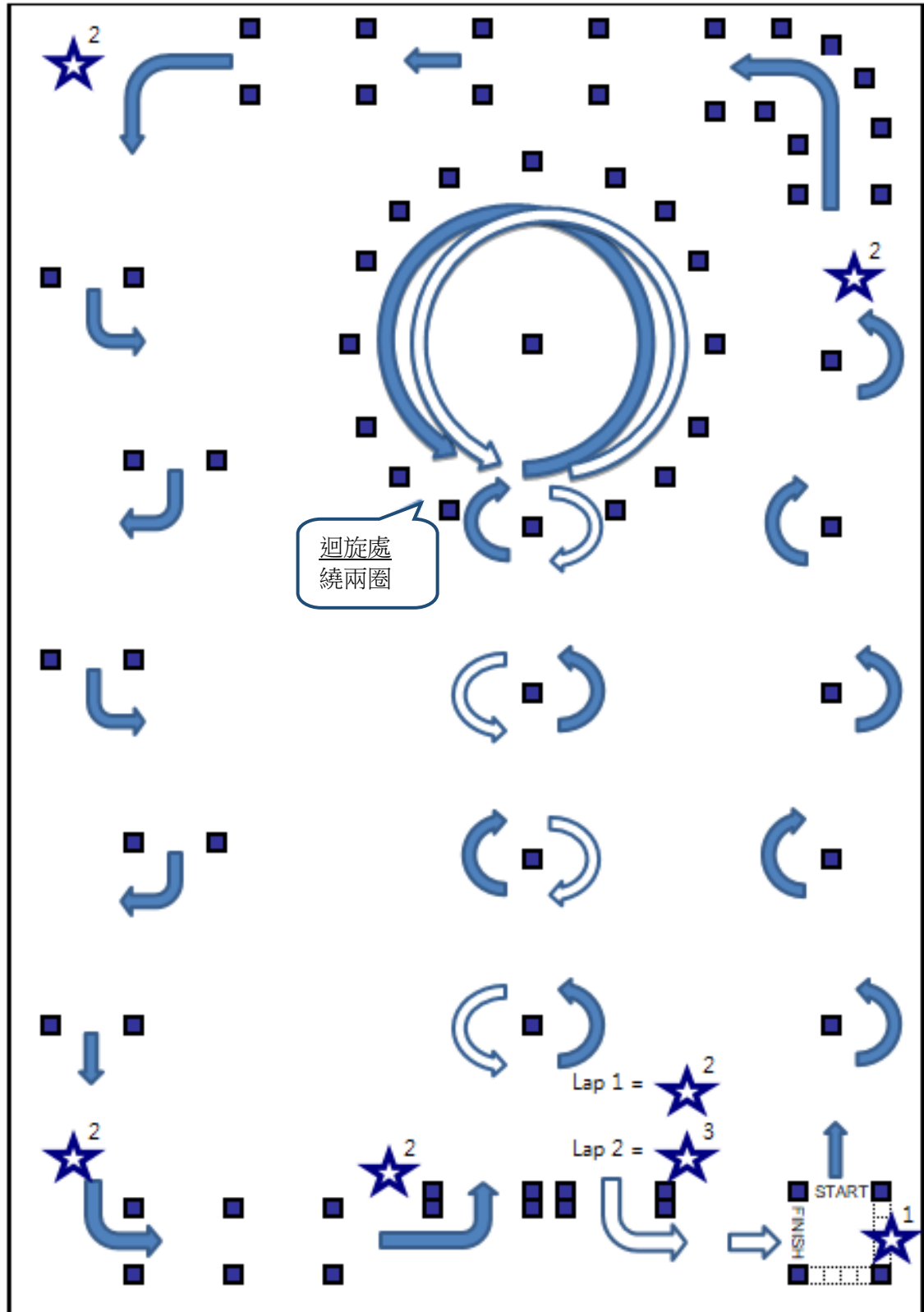
檢查單車流程

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

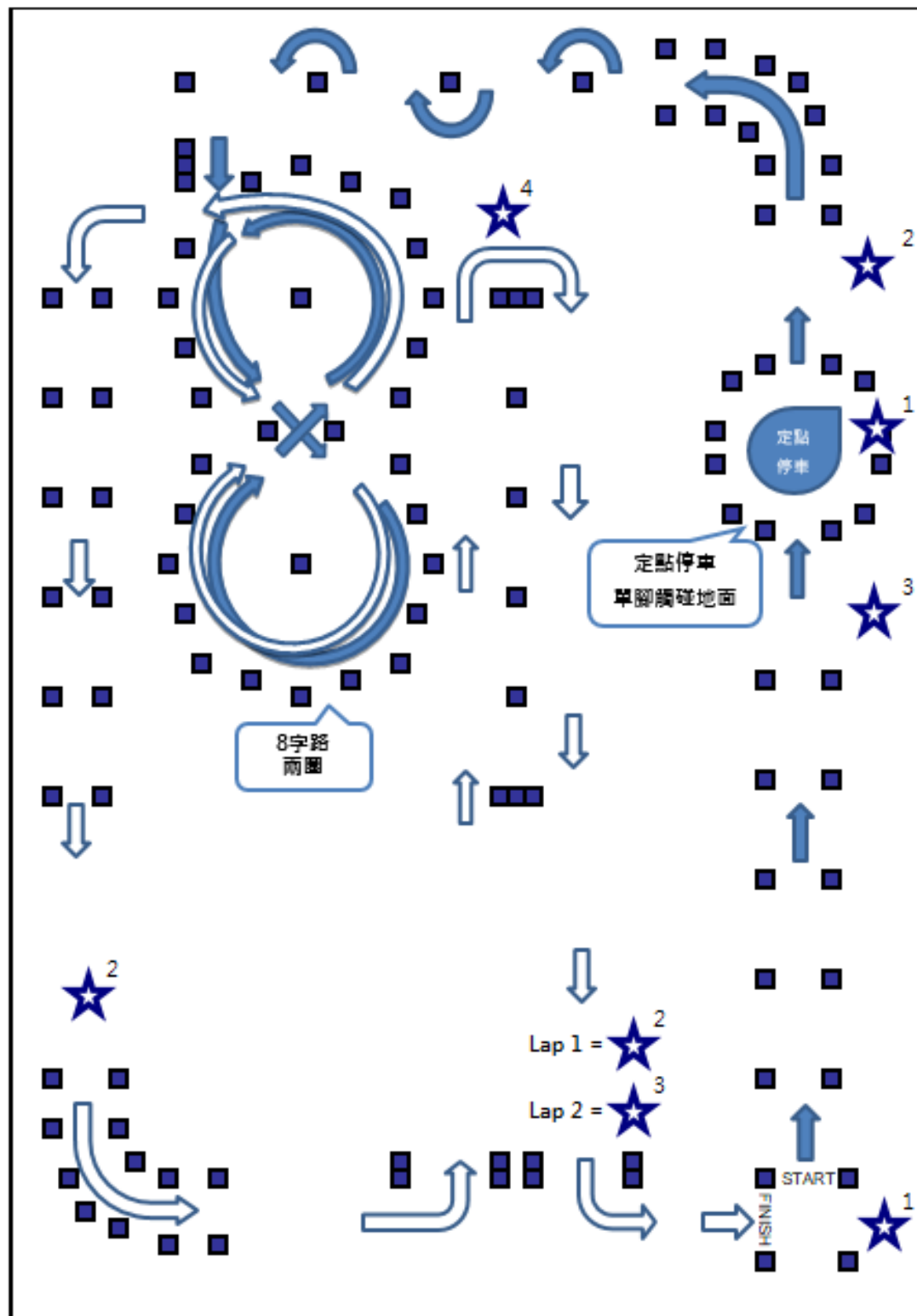
銅章測試路線圖

- 小錯誤： 錯誤手號、沒有打手號、完成測試後單車越過終點區
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。



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。

