

章別獎勵計劃手冊

單車



## 目的

「單車章別獎勵計劃」目的是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，藉以促進界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，才能取得該級別的章別及證書。



## 參加辦法/獎勵

凡參與學校體育推廣計劃中的「簡易運動計劃」及「外展教練計劃」單車訓練班的學校，可向教練提出於課程完結前根據測試內容進行評核。總會會派出註冊教練為學生的技術進行評估，成績達標的學員可自費購買有關章別及證書。

## 查詢

### · 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](http://www.lcsd.gov.hk)

電郵：[ssp@lcsd.gov.hk](mailto:ssp@lcsd.gov.hk)

### · 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 8177

傳真：2834 3715

網址：[www.cycling.org.hk](http://www.cycling.org.hk)

電郵：[info@cycling.org.hk](mailto:info@cycling.org.hk)

備註：單車章別獎勵計劃由香港單車總會統籌及發展。

## 檢查單車流程

### 胎氣

1. 用大拇指按壓胎正上方
2. 前後剎車掣
  - 前剎車掣 - 用兩只手指按前剎車，向前下方推，使後輪升起
  - 後剎車掣 - 用兩只手指按後剎車，向後踏一步，拉起車頭
3. 座位調教
  - 車座高度不超出“最高指示線
  - 車座與車架對中
  - 車座成水平位置
4. 車頭鬆緊· 站於車頭前方，雙腿夾緊前輪，左右用力轉動車頭
5. 車輪是否順暢· 提起車頭，向前轉動車輪
6. 變速系統· 利用腳架支撐使車輪離開地面，攪動腳踏，向前轉動，同時進行變速
7. 腳架· 可升起及放下腳架，保險制能正常使用，與地面成90度

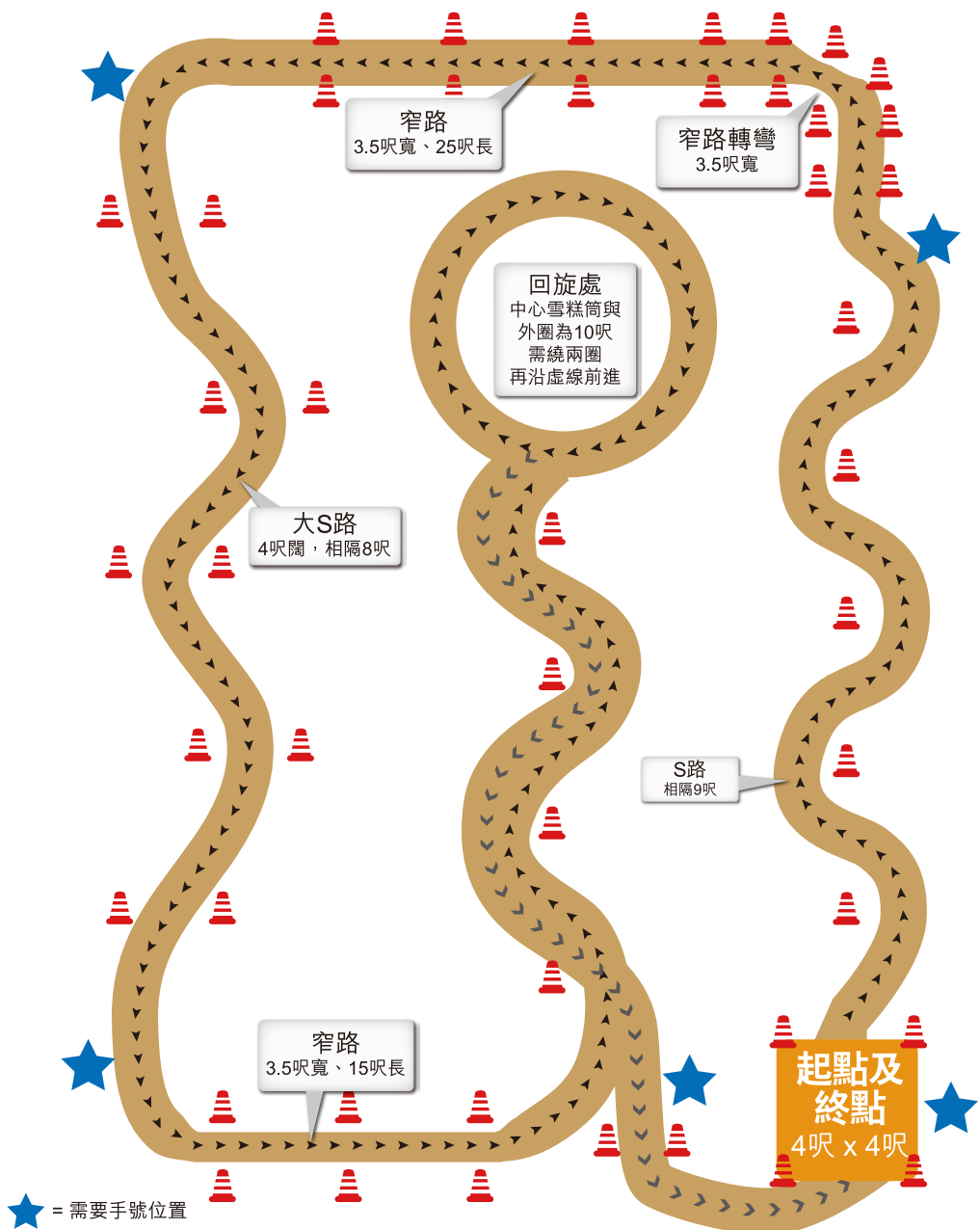




## 銅章測試路線圖

要求：2分30秒內完成兩圈（每個錯誤加時5秒，最多兩個錯誤）

錯誤定義：觸碰雪糕筒、手號、落腳及錯誤路線

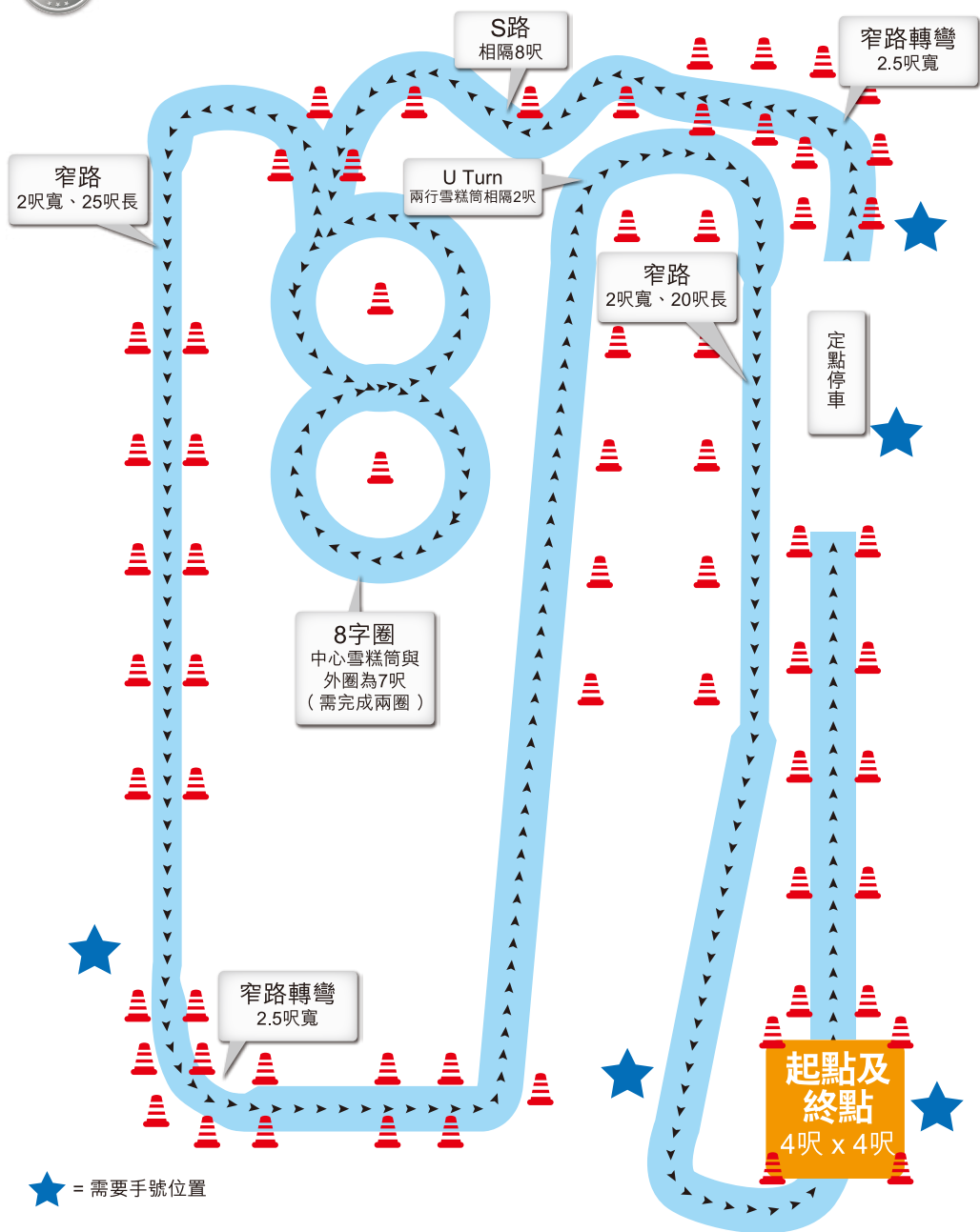




### 銀章測試路線圖

要求：3分鐘內完成兩圈（每個錯誤加時5秒，最多兩個錯誤）

錯誤定義：觸碰雪糕筒、手號、落腳及錯誤路線

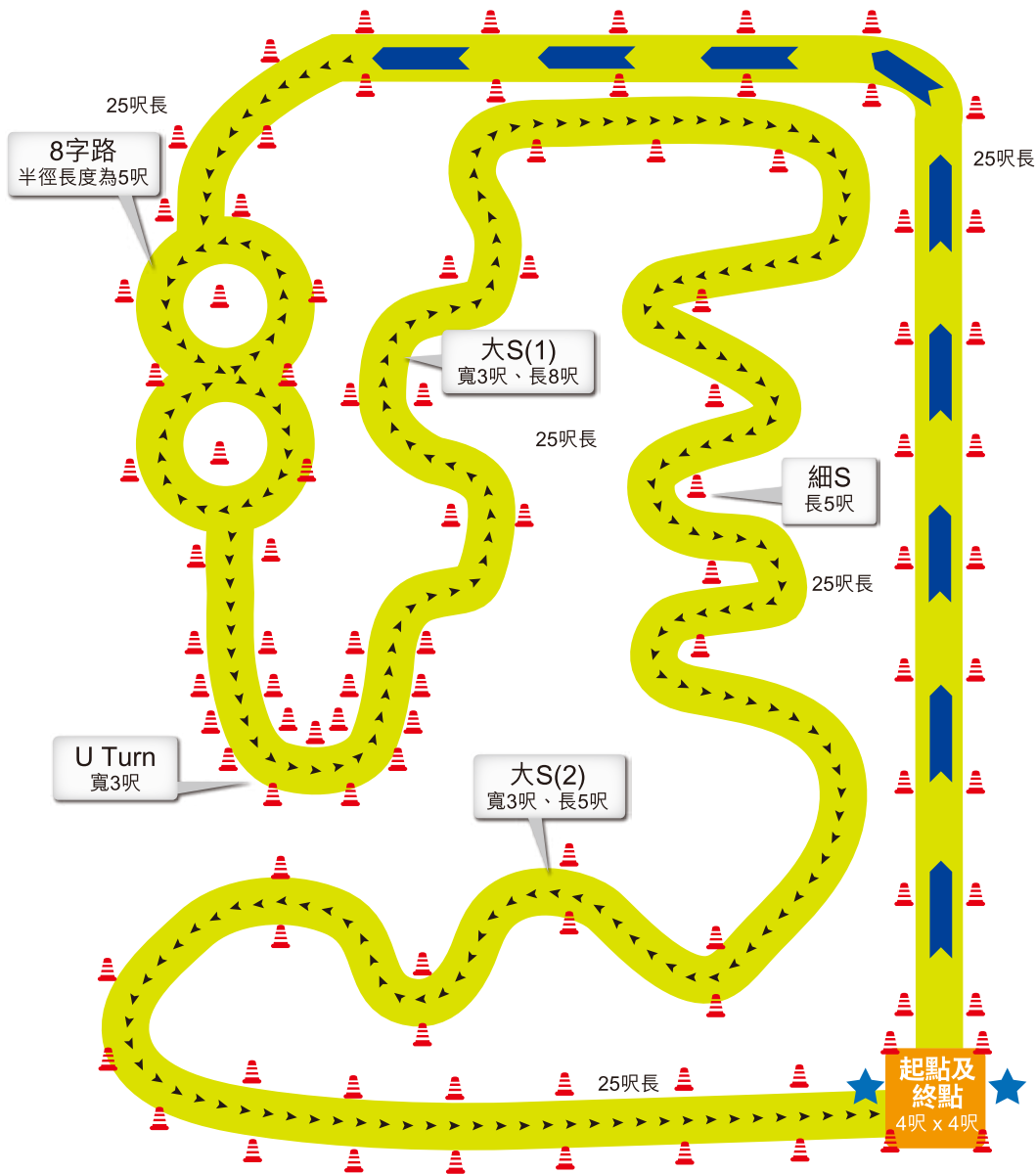




## 金章測試路線圖

要求：3分鐘內完成兩圈（每個錯誤加時5秒，最多兩個錯誤）

錯誤定義：觸碰雪糕筒、手號、落腳及錯誤路線



★ = 需要手號位置

➡ = 站立騎行

A large, stylized graphic of a bicycle is centered on the page. The bicycle is composed of various colored shapes: a purple seat, a yellow-green frame, and a blue wheel. The background is a gradient of colors from purple to blue, with a pattern of fine, parallel lines. The bicycle is positioned in the upper half of the page, with its front wheel pointing towards the right.

香港單車聯會 主辦



康樂及文化事務署 資助

教育局 協辦

本手冊之版權屬康樂及文化事務署擁有  
鳴謝：本手冊內容由香港單車聯會提供，謹此致謝。