



# 中國香港單車聯會有限公司 單輪車星章考核表



姓名：\_\_\_\_\_ 屬會：\_\_\_\_\_ 考試級別：\_\_\_\_\_

級別	考核內容	考核表現
銅章 一級	1. 單輪車檢查、服裝及安全守則 2. 示範正確上車、落車方法 3. 離手前進 3 米	<input type="checkbox"/> 達標 <input type="checkbox"/> 不達標 <input type="checkbox"/> 達標 <input type="checkbox"/> 不達標 <input type="checkbox"/> 達標 <input type="checkbox"/> 不達標
銅章 二級	1. 徒手上車前進 10 米 2. 前進時通過 2 米間隔的障礙物 5 個 3. 前進時轉向 90 度 <sup>(註 1)</sup> 4. 定車 5 秒 <sup>(註 2)</sup>	<input type="checkbox"/> 達標 <input type="checkbox"/> 不達標 <input type="checkbox"/> 達標 <input type="checkbox"/> 不達標 <input type="checkbox"/> 達標 <input type="checkbox"/> 不達標 <input type="checkbox"/> 達標 <input type="checkbox"/> 不達標
銅章 三級	1. 徒手上車前進 30 米，途中需進行 2 次各不少於 5 秒之定車 2. 前進時通過 2 米間隔的障礙物 10 個 3. 前進時轉向 180 度 <sup>(註 1)</sup> 4. 定車 30 秒 <sup>(註 2)</sup>	<input type="checkbox"/> 達標 <input type="checkbox"/> 不達標 <input type="checkbox"/> 達標 <input type="checkbox"/> 不達標 <input type="checkbox"/> 達標 <input type="checkbox"/> 不達標 <input type="checkbox"/> 達標 <input type="checkbox"/> 不達標
銀章 一級	1. 跳躍上車前進 50 米，途中需進行 2 次不少於 5 秒之定車 2. 前進時通過 1 米間隔的障礙物 10 個 3. 前進間自轉 360 度 <sup>(註 1)</sup> 4. 離手後行 3 米	<input type="checkbox"/> 達標 <input type="checkbox"/> 不達標 <input type="checkbox"/> 達標 <input type="checkbox"/> 不達標 <input type="checkbox"/> 達標 <input type="checkbox"/> 不達標 <input type="checkbox"/> 達標 <input type="checkbox"/> 不達標
銀章 二級	1. 單腳定車 10 秒 2. 自轉 360 度兩周 <sup>(註 1)</sup> 3. 後行 10 米及轉向 90 度 <sup>(註 1)</sup> 4. 雙人組合動作 3 個	<input type="checkbox"/> 達標 <input type="checkbox"/> 不達標 <input type="checkbox"/> 達標 <input type="checkbox"/> 不達標 <input type="checkbox"/> 達標 <input type="checkbox"/> 不達標 <input type="checkbox"/> 達標 <input type="checkbox"/> 不達標
銀章 三級	1. 單手扶座位原地跳躍 5 次 2. 後行時通過 1.5 米間隔的障礙物 5 個 3. 後行 30 米及轉向 180 度 <sup>(註 1)</sup> 4. 雙人組合動作 6 個	<input type="checkbox"/> 達標 <input type="checkbox"/> 不達標 <input type="checkbox"/> 達標 <input type="checkbox"/> 不達標 <input type="checkbox"/> 達標 <input type="checkbox"/> 不達標 <input type="checkbox"/> 達標 <input type="checkbox"/> 不達標
金 章	1. 放雙手原地跳躍 5 次 2. 後行時向後自轉 360 度 <sup>(註 1)</sup> 3. 單腳踏車前進 5 米 4. 雙人組合動作 9 個	<input type="checkbox"/> 達標 <input type="checkbox"/> 不達標 <input type="checkbox"/> 達標 <input type="checkbox"/> 不達標 <input type="checkbox"/> 達標 <input type="checkbox"/> 不達標 <input type="checkbox"/> 達標 <input type="checkbox"/> 不達標

<sup>註 1</sup> 轉向及自轉須於 1 米直徑內完成

<sup>註 2</sup> 定車時腳踏限於前後各 90 度內移動

雙人組合動作可參考雙人或四人單車花式動作，  
例如：風車轉(Mill)，單圈(Single Ring)，  
風車轉單圈(Mill Single Ring)，八字(Eight)，直線(Line)等等

成績： 合格     不合格

考核員簽名：\_\_\_\_\_

姓            名：\_\_\_\_\_

日            期：\_\_\_\_\_