



中國香港單車總會有限公司 單車球星章考核表



姓名(中)：_____ 姓名(英)：_____ 考試級別： 金/銀/銅

級別	考核內容	考核表現
銅章一級	<ol style="list-style-type: none"> 1. 如何檢查單車、個人服裝要求及安全守則 2. 站立單車向前方行 8 字 3 次 (4 米距離) 3. 站立單車定車 5 秒 (手可持手把) 4. 原地抽起前輪離地 5 次 5. 以前輪將球從地上滾動推動 2 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 <input type="checkbox"/> 達標 <input type="checkbox"/> 不達標
銅章二級	<ol style="list-style-type: none"> 1. 懂得帶領熱身動作 2. 原地定車以雙手接球後拋出 5 次 3. 原地抽起前輪向左跳 1 圈、右跳 1 圈 4. 原地抽起後輪離地 5 次 5. 4 米罰球射進龍門 5 次 (射球 10 次) 	<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 <input type="checkbox"/> 達標 <input type="checkbox"/> 不達標
銅章三級	<ol style="list-style-type: none"> 1. 講解設置標準比賽場地呎吋 2. 雙人原地定車互相來回拋接球 5 次 (兩車距離 2 米) 3. 抽起後輪原地向左跳 1 圈、右跳 1 圈 4. 沿板邊，左右兩面向前運球行走各 10 米 5. 雙人沿 4 米圈直徑內以前輪傳球給對方 6. 參與公開單車球比賽 1 次 	<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 <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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 沿 2 米寬通道，向後行 10 米 2. 原地用前輪跳過球 2 邊，來回 5 次 3. 向前帶球走 8 字 3 次 (4 米距離) 4. 雙人平排向前傳球 10 米，左右各 3 次 5. 由左面及右面射 4 米球進龍門 (指定位置 4 次) 6. 守龍門，以車身擋 1 米以下射球 5 次 	<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 <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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙輪同時離地跳平衡線來回 3 次 (兩線距離 2 米) 2. 雙輪原地自轉、轉向左及右面 360 度各 1 次 3. 原地用後輪跳過球 2 邊，來回 5 次 4. 沿板邊，左右兩面向後運球行走各 10 米 5. 從左右兩邊角球點射球進龍門，球離地高於 1 米 6. 守龍門，以手接 1 米以上射球 3 次 	<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 <input type="checkbox"/> 達標 <input type="checkbox"/> 不達標 <input type="checkbox"/> 達標 <input type="checkbox"/> 不達標
金章	<ol style="list-style-type: none"> 1. 向後行 8 字 3 次 (8 米距離) 2. 抽起前輪離地，後輪原地跳 10 次 3. 雙人平排向後運球 10 米，左右各 3 次 4. 左右兩角球 3 次 5. 守龍門接球後 DropKick 至 4 米以外 3 次 6. 作為 1 次練習比賽之球證 	<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 <input type="checkbox"/> 達標 <input type="checkbox"/> 不達標 <input type="checkbox"/> 達標 <input type="checkbox"/> 不達標

備註：每項測試途中，腳不能著地。

考核成績： 合格 不合格

考核員簽名：_____

考核員姓名：_____

考核日期：_____