

南山中學 115 年度國中直升班綜合活動課程

自行車騎乘能力測驗辦法

一、主旨：自行車課程為國三直升班的必修課程之一，若有不會騎乘，學生務必利用課餘時間學會。為了解每位學生實際騎乘熟練狀況，以作為核准自行車旅行之基準，特辦理測驗。

二、時間：115 年 8 月 20 日（四）0800-1620

三、地點：筆試～各班教室、術科～行健一樓籃球場，設置兩個場地

四、應考對象：國三直升班全體學生，並應符合下列體格標準始得參加測驗

1. 視力，兩眼裸視達 0.6 以上或矯正後達 0.8 以上者，能辨別紅、黃、綠色且無夜盲症者
2. 無聽覺障礙者
3. 四肢及雙手手指健全、無殘缺者
4. 平衡感正常，走路、跑步或上下樓梯等平日作息無異

五、筆試及術科時間規劃：

08:00~09:30 國425 班(A)、國426 班(B)
09:30~11:00 國427 班(A)、國428 班(B)
11:00~12:30 國429 班(A)、國430 班(B)
13:00~14:30 國431 班(A)、國432 班(B)
14:30~16:20 術科補考(隨機不可選擇場地)

※請各班依上述考照時間，準時集合點名；未實施術科班級，請導師利用時間進行筆試補考。

六、筆試範圍：交通標線及號誌、交通安全常識、自行車各部件、自行車操作與騎乘常識，相關考題

請上學校網站：首頁/行政單位/學務處/社團活動組/國三直升班自行車能力測驗

七、術科範圍：

第一階段～安全檢查：戴好安全帽，將車輛牽至主考官面前進行以下檢查；應考生操作時，須按順序

大聲複誦各項目，並加上檢查正常或調整，未能大聲應答將提醒一次，超過兩次視為未過關。

※複誦順序範例：後煞檢查正常、前煞檢查正常、座椅調整完成、後胎壓檢查正常、前胎壓檢查正常、安全帽配戴完成（配上前後大力甩頭動作）

- (1)前後煞車檢查：車輛保持靜止狀態，先檢查後煞，按壓煞車，將車往前移動而車未動者視為合格，之後再檢查前煞。
- (2)座椅高低調整：座椅最適高度，騎乘時座椅到踏板的最長距離，等於髌骨至腳掌間腿部伸直而膝蓋略彎之距離，為最省力位置；唯初學者無法掌握平衡重心，可降低以利雙腳即時著地。座椅下之快拆扳手，扳離後轉鬆便可調整高度，之後再鎖緊將扳手押回。
- (3)胎壓檢查：先檢查後輪再檢查前輪，雙手食指扣輪框內側，雙手大拇指相疊，用力按壓輪胎，能略為下壓者為胎壓合格。
- (4)戴安全帽：前後不可戴反，帶子及扣環調整至適當位置，前後大力甩頭不脫落視為合格。

第二階段～路考實測：自行車騎乘三大要素：穩定度、流暢度、反應度，分為三部分依序測驗

(1) U 字型～穩定度：沿籃球場三分線(左右各 40cm，總路寬 80cm)為道路中騎乘，穩定龍頭，速度要慢但不能停下

(2) 直線型～流暢度：在直線道路(長約 20m-25m)要加速，經過彎道(以三角錐標記)進入下一段測驗，過彎時應轉頭看後方並舉起單手警示(左右轉皆舉左手，右手用來煞車)，不可緊急煞車停下或非直線前進

(3) S 字型～反應度：順著三角錐(每個三角錐距離 3 m，共 4 個)騎 S 路線，不可碰到三角錐

(4)單次違規，認定不合格重考：

1. 撞到任何人或物體。
2. 未依指定路線行駛
3. 考驗官宣布開始，未在 10 秒內以騎乘方式進入車道
4. 摔車、中途停止騎乘，或雙腳落地

(5)兩次違規以上(含)，認定不合格重考：

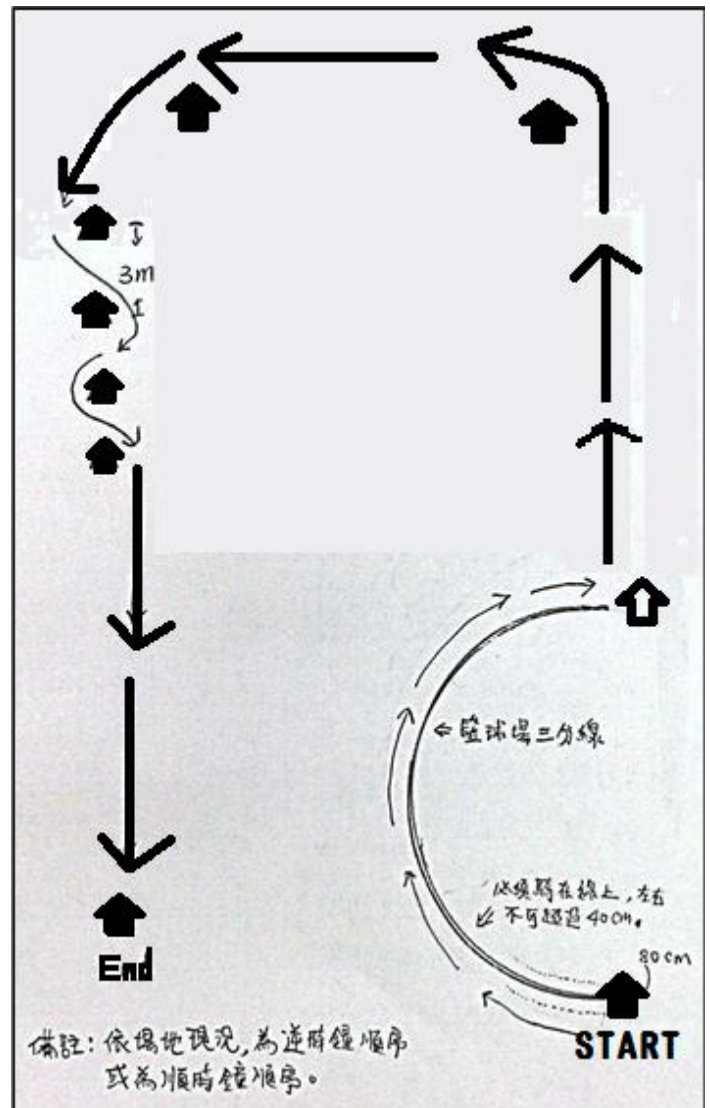
1. 在 U 字型車道，騎乘超出規定車道寬度
2. 測驗過程中，重心不穩單腳碰地(未停止)
3. 在直線型車道，以非直線方式前進
4. 過彎時，未轉頭看後方，或未舉起單手警示

八、考驗官：由童軍團羅浮群擔任；

國三直升班導師請全程協助秩序管理及人員點名。

九、不合格補考：

1. 筆試未過關，由各班導師進行補考。
2. 術科未過關，(預計 9/4(五)補考，未通過者，強制參加周三、週五夜間多元課程選修—自行車初級班，繳費按學校規定。)
3. 術科補考，週五夜間多元課程選修—自行車初級班進行。



十、任務分配

工作項目	查驗重點	A 考場人員	B 考場人員	準備器材
1. 人員點名	考生身分確認(V)、請假(X) 上場前練習及技術指導	原班導師 高孝賢	原班導師 胡庭維	點名單、筆、 雙旗
2. 安全檢查考官	步驟及動作正確、 <u>複誦聲</u> 、 <u>裝訂之前未過測驗卡</u>	高孝賢 陳重宇	胡庭維 謝含妤	自行車*3、 釘書機
3. 起始線及 U 字型考官	超過時間未能騎乘(宣佈開始， 未在 10 秒內)、不穩停下 、超過指定路寬	張如萱 林窘梧	溫怡璇	自行車*4、 雙旗*1
4. 直線型及過彎考官	流暢度，過彎是否舉手 注意： <u>左右轉皆舉左手，右手 用來煞車</u>	陸鈺庭 楊博丞	詹硯仔 簡友謙	三角錐*16、 雙旗*1
5. S 字型及 終點線考官	是否撞到角標、紀錄所有違規 項目，達次數不合格(單次或兩 次)，停止考試	徐聖堯 許皓翔 郭浚紘	方續曄 韋孝謙 張嘉仁	點名單紀 錄、筆、雙旗 *1

十一、術科場地規劃：

- 依規定時間，各班級在排球場集合及點名，並可利用排球場及自強一樓之空地練習。
- 術科起點：靠排球場側的籃球場3分線端
- A 考場：靠大草坪之籃球場，單數班使用。

B 考場：靠漳和籃球場之籃球場，雙數班使用。

※請注意！兩個考場的 U 字型車道，左彎及右彎的方向不同。

11501 國中直升班自行車騎乘能力測驗卡

班級： 姓名： 測驗次數：

一、安全檢查順序

- ☐後煞檢查正常> ☐前煞檢查正常>
☐前胎壓檢查正常> ☐後胎壓檢查正常>
☐座椅調整完成> ☐安全帽配戴完成>

◎考官簽名：

二、路考實測

- ☐起始線及 U 字型> ☐直線型及過彎>
☐S 字型及終點線

◎考官簽名：

※說明：1. 第一項及第二項分開計算，違規達兩次視為不合格；單次違規即不合格項目除外。
2. 重考學生應重新領測驗卡，並將之前未過之測驗卡一併交付考官查驗。

11501 國中直升班自行車騎乘能力測驗卡

班級： 姓名： 測驗次數：

一、安全檢查順序

- ☐後煞檢查正常> ☐前煞檢查正常>
☐前胎壓檢查正常> ☐後胎壓檢查正常>
☐座椅調整完成> ☐安全帽配戴完成>

◎考官簽名：

二、路考實測

- ☐起始線及 U 字型> ☐直線型及過彎>
☐S 字型及終點線

◎考官簽名：

※說明：1. 第一項及第二項分開計算，違規達兩次視為不合格；單次違規即不合格項目除外。
2. 重考學生應重新領測驗卡，並將之前未過之測驗卡一併交付考官查驗。

11501 直升班自行車騎乘能力測驗卡

班級： 姓名： 測驗次數：

一、安全檢查順序

- ☐後煞檢查正常> ☐前煞檢查正常>
☐前胎壓檢查正常> ☐後胎壓檢查正常>
☐座椅調整完成> ☐安全帽配戴完成>

◎考官簽名：

二、路考實測

- ☐起始線及 U 字型> ☐直線型及過彎>
☐S 字型及終點線

◎考官簽名：

※說明：1. 第一項及第二項分開計算，違規達兩次視為不合格；單次違規即不合格項目除外。
2. 重考學生應重新領測驗卡，並將之前未過之測驗卡一併交付考官查驗。

1

11501 直升班自行車騎乘能力測驗卡

班級： 姓名： 測驗次數：

一、安全檢查順序

- ☐後煞檢查正常> ☐前煞檢查正常>
☐前胎壓檢查正常> ☐後胎壓檢查正常>
☐座椅調整完成> ☐安全帽配戴完成>

◎考官簽名：

二、路考實測

- ☐起始線及 U 字型> ☐直線型及過彎>
☐S 字型及終點線

◎考官簽名：

※說明：1. 第一項及第二項分開計算，違規達兩次視為不合格；單次違規即不合格項目除外。
2. 重考學生應重新領測驗卡，並將之前未過之測驗卡一併交付考官查驗。