

# 南山中學 113 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：113 年 8 月 22 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381 班(A)、國380 班(B)  
09:30~11:00 國383 班(A)、國384 班(B)  
11:00~12:30 國387 班(A)、國386 班(B)  
13:00~14:30 國379 班(A)、國382 班(B)(國382班 13:30~15:00)  
14:30~16:00 國385 班(A)、術科補考(B)  
16:00~16:20 術科補考(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、自行車各部元件、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3m，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. 撞到人、柱子、三角錐
2. 未依規定方式進入車道
3. 考驗官宣布開始，未在10秒內以騎乘方式進入車道

(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，把腳放下
3. 在直線型車道，過彎時緊急煞車停下，或非直線前進
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8/30者，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。

