

價值觀教育：堅毅

單車與李慧詩

教育局 課程發展處 體育組

單車比賽

- 單車比賽大致分為：
 - 公路賽
 - 場地賽
 - 山地越野賽
 - 小輪車(BMX)賽
- 1896年，第一屆雅典奧運會已設有單車比賽

公路賽

公路賽可分為：

- 一日賽
- 多日分段賽
- 個人計時賽
- 團體計時賽
- 個人賽

場地賽

場地賽可分為：

- 計時賽
- 爭先賽
- 個人追逐賽
- 團體追逐賽
- 記分賽
- 凱林賽
- 奧林匹克競速賽
- 麥迪遜賽
- 淘汰賽
- 復活賽

山地越野賽

山地越野賽可分為：

- 分段賽
- 爬坡賽
- 雙人繞杆賽

小輪車(BMX)賽

小輪車(BMX)賽可分為：

- 競速賽
- 自由式 (Freestyle)

成就篇 - 李慧詩

- 生於香港，現役單車運動員，有「牛下女車神」之稱
- 於2012年倫敦奧運會為香港取得第三面奧運會獎牌 — 場地單車女子凱林賽銅牌
- 繼李麗珊後第二位出生於香港而在奧運會中贏得獎牌的運動員

簡介：體育的風采 走進奧運：牛下女車神 (香港電台)

<http://app3.rthk.hk/elearning/sports/olympics/sports.php?eid=133>

成就篇 - 李慧詩

- 2013年世錦賽中，李慧詩在500米計時賽贏得金牌，成為香港首位女子單車世界冠軍，也成為香港第四位獲取「彩虹戰衣」（單車競技中成為世界冠軍穿著的獨特運動服）的運動員
- 2014年亞運會中，李慧詩在其強項爭先賽及競輪賽贏得金牌；在2018年的同一比賽中，李慧詩成功衛冕爭先賽和競輪賽的金牌
- 2019年亞錦賽，李慧詩在爭先賽中連勝中國和韓國的選手，奪得金牌
- 同年，李慧詩為備戰東京奧運而出戰日本場地盃，以無敵姿態，奪得爭先賽金牌。之後在南韓舉行的亞錦賽中，李慧詩再次成功在競輪賽和爭先賽奪金

李慧詩事件簿

事件一：

李慧詩自小就想成為運動員，但因天生患有貧血，令她需要付出比別人更大的努力。而更不幸的事，她在一次訓練中出現嚴重受傷，導致左手骨折！教練曾一度想勸她退役，但在養傷期間，李慧詩依然堅持做體能訓練來保持狀態。她的努力不懈感動了教練，更點名重點培育她，讓她到不同地方作賽，贏取獎牌，成就今日的「牛下女車神」！

簡介：「香港有你 世代對談」(香港電台) (2'14" – 5'56")

<https://podcasts.rthk.hk/podcast/item.php?pid=1228&eid=100136&year=2017>

李慧詩事件簿

事件二：

李慧詩在2016年里約奧運會上，在第二輪比賽中因發生碰撞意外而無法完成比賽，但她仍能於同日負傷參加第7-12名的決賽，並以第1名完成比賽，最終取得第7名的成績。

值得我們學習的地方

- 李慧詩是一個意志堅強的運動員，在困難和挫折面前，永不低頭
- 她在每場比賽中都表現出體育精神
- 她不會怨天尤人，而是積極想辦法去克服困難
- 她在失利的情況下，仍能冷靜面對，緊追對手

如何面對成功和失敗：「香港有你 世代對談」(香港電台) (5'08" – 4'32")

<https://podcasts.rthk.hk/podcast/item.php?pid=1228&eid=100136&year=2017>

問與答

問：李慧詩在一次訓練中受傷，左手骨折，
她如何面對？

答：李慧詩依然堅持做體能訓練來保持狀態

問：李慧詩在2016年里約奧運會的第2輪比賽因發生碰撞意外而無法完成比賽，她如何面對？

答：她堅持繼續負傷參加同日的比賽

分享時段：

你有沒有遇過困難？你又如何面對？

特別鳴謝

香港教育大學賽馬會小學