

中國香港單車聯會 主辦 康樂及文化事務署 資助 教育局 協辦
 學校體育推廣計劃—小輪車(BMX)
 《活動章程》

活動類別	運動示範		外展教練計劃	
	學校場地	香港賽馬會國際小輪車場	非校隊訓練	校隊訓練
活動摘要				
活動對象	小學三年級或以上及中學學生			
內容簡介	於學校內進行運動示範，教練介紹小輪車運動、保護裝備及比賽項目。由教練進行技術示範，及安排學生參與小輪車同樂活動。	內容包括： - 參觀香港賽馬會國際小輪車場，並由總會職員介紹小輪車場的運作和管理及場地使用安全規則 - 介紹小輪車運動及運動員保護裝備 - 教練進行技術示範及教授小輪車基本技巧 - 同樂活動	<u>校內訓練</u> - 介紹護具及單車機件 - 平地技術訓練 - 站立騎行技術 - 平衡踏繞過 S 路 <u>小輪車場訓練</u> - 賽道障礙騎行技術 - 越過障礙技巧 - 轉彎技術 - 模擬比賽	<u>校內訓練(平地技術)</u> - 平衡踏快速繞過障礙 - 平地跳躍動作 - 騎行動作改良 - 固定範圍內多人定車對抗練習 - 快速轉彎路線練習 - 雙人障礙賽等 <u>小輪車場訓練</u> - 標準賽道試騎 - 障礙訓練 - 快速轉彎路線技巧
場地需求	1 個籃球場及禮堂	香港賽馬會國際小輪車場 (由總會負責安排) (見備註 4)	學校安排 1 個籃球場、禮堂或有蓋操場及 香港賽馬會國際小輪車場 (由總會負責安排) (見備註 4)	
費用	每節 \$1,198 (同日延續每節 \$596)	每節 \$534 (學校須自行安排交通工具往返場地)	每課程 \$2,420	每課程 \$2,920
由學校提供的器材	手提電腦、螢幕、投影機及 2 部手提擴音器	不適用		
其他體育器材	不適用		單車、頭盔及小輪車護具 (由總會提供)	

活動類別 活動摘要	運動示範		外展教練計劃	
	學校場地	香港賽馬會國際小輪車場	非校隊訓練	校隊訓練
活動時數	每節 3 小時		每堂 2-3 小時 (共 12 小時) (學校必須安排 2-6 小時實習課程於香港賽馬會國際小輪車場進行) (建議三個月內完成課程)	每堂 2-3 小時 (共 16 小時) (學校必須安排 2-8 小時實習課程於香港賽馬會國際小輪車場進行) (建議三個月內完成課程)
每節/班預算參加人數	50 人 (每節參與同樂人數 30 人)	50 人	20 人	
建議活動日期/時間	星期一至五 上午 9 時至下午 5 時	星期二至五 下午 2 時至 6 時 星期六及日 上午 9 時至下午 6 時	校內訓練： 星期一至五 上午 9 時至下午 6 時 香港賽馬會國際小輪車場實習： 星期二至五 下午 2 時至 6 時 星期六及日 上午 9 時至下午 6 時	
報名表格	運動示範報名表 (第 120 頁)	運動示範(香港賽馬會國際小輪車場)報名表 (第 121 頁)	外展教練計劃—小輪車(BMX)報名表 (第 134 頁)	
報名辦法	<p>1. 活動報名表連同報名費的支票(每一課程/活動須夾附一張支票，抬頭書「The Cycling Association of Hong Kong, China Limited」，並在支票背面寫上學校名稱)，寄回沙田排頭街 1-3 號康樂及文化事務署總部 1 樓學校體育推廣小組收。</p> <p>2. 若總會已按學校申請安排教練予運動示範及外展教練計劃訓練班，而學校最終要求取消活動，總會將會從每課程的報名費中扣除相關的行政費用*，而餘額會由總會直接退還學校。</p> <p>*行政費用分別為：(a)運動示範\$168 (b)外展教練計劃訓練班\$336</p> <p>3. 若學校在運動示範當日臨時取消活動，所繳交的報名費用將不獲退還，有關的活動亦不會安排改期或補課。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 有關舉辦活動的申請日期，請參照活動簡介內的申請辦法(第 5 頁)。 ● 若體育總會/康文署未能安排有關活動，所遞交的支票款項將發還學校。 			
查詢電話/ 網址	2601 7602 / http://www.lcsd.gov.hk			

- 備註：
1. 學校宜安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動進行。
 2. 申請外展教練計劃訓練課程時請列明校隊/非校隊訓練。
 3. 學員應穿著運動服及運動鞋參加活動。
 4. 學校須自行安排交通工具往返場地。