

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－單車
《活動章程》

活動類別 活動摘要	運動示範		簡易運動計劃 銅章	外展教練計劃		聯校專項訓練計劃
	單車運動示範	單車機運動示範		非校隊訓練 銀章	校隊訓練 金章	
活動對象	小學及中學學生		小學三至六年級學生	小學三年級或以上及中學學生		
內容簡介	<p>介紹不同種類單車(包括公路單車、場地單車、山地單車及 BMX 單車)、單車裝備及比賽項目。</p> <p>由教練進行技術示範，及安排學生參與同樂活動，同樂活動內容如下：</p>		<p>以總會現行的銅章課程為訓練大綱。</p> <p>內容包括：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 單車安全守則 2. 騎車手號 3. 單車檢查 4. 基本控車技巧 <p>單車技巧：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. S 路 2. 窄路 3. 窄路轉彎 4. 迴旋處 	<p>以總會現行的銀章課程為訓練大綱。</p> <p>內容包括：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 單車安全守則 2. 騎車手號 3. 單車檢查、設定及調教 4. 變速器使用 5. 基本控車技巧 <p>單車技巧：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 8 字路 2. U Turn 掉頭 3. 定點停車 4. 急剎車 5. 團體騎行 	<p>以總會現行的金章課程為訓練大綱。</p> <p>內容包括：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 單車安全守則 2. 騎車手號 3. 單車檢查、設定及調教 4. 變速器使用 5. 比賽基本知識 6. 突發事件應變 <p>單車技巧：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 轉彎路線及技巧 2. 起頭、起尾 3. 基本跳躍動作 4. 騎行動作改善 5. 比賽形式練習 6. 團體騎行、配合騎行 	<p>由資深教練指導具備潛質的單車學生，進行持續及有系統的訓練，提升他們的技術水平。</p> <p>出席率達八成以上的學生將獲康文署頒發出席證書，以資鼓勵。</p>
	<p>大風暴比賽</p> <p>安排學生使用座地單車機進行比賽測試，讓學生體驗騎單車的樂趣。</p>	<p>單車機同樂</p> <p>安排學生使用連接投影機顯示賽程的單車機進行比賽，讓學生體驗騎室內單車的樂趣。</p>				
	<p>單車障礙賽</p> <p>即場舉行障礙計時賽，比賽形式包括快速直線騎行、S 行及急速 U turn 等。可因應場地實際情況調整障礙賽形式及距離。</p>					
場地需求	1 個籃球場、禮堂或有蓋操場		1 個籃球場、禮堂或有蓋操場			由總會安排訓練場地，詳情請參閱個別章程。
費用	每節 \$933 (同日延續 每節 \$376)	每節 \$1,100 (同日延續 每節 \$846)	每課程 \$1,800	每課程 \$2,550	每課程 \$4,230	每位 \$205

活動類別 活動摘要	運動示範		簡易運動計劃	外展教練計劃		聯校專項訓練計劃
	單車運動示範	單車機運動示範		非校隊訓練	校隊訓練	
			銅章	銀章	金章	
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		雪糕筒 50 個及山地單車 20 部 (若學校未能安排山地單車，學校可向總會商討借用有關器材。)			不適用
其他體育器材	不適用	單車機 4 台及單車 4 台 (由總會提供)	不適用			雪糕筒及山地單車 (由總會提供)
時數	每節 2 小時		每堂最少 2 小時， (共 8 小時) (建議在兩至三個星期內完成課程)	每堂最少 2 小時， (共 12 小時) (建議三個月內完成課程)	每堂最少 2 小時， (共 24 小時) (建議三個月內完成課程)	每課程 8 堂， 每堂 3 小時 (共 24 小時)
每節/班預算參加人數	100 人 (每節參與同樂人數： 大風暴比賽 – 60 人； 單車障礙賽 – 40 人)	100 人	20 人			
建議活動日期/時間	星期一至星期五 上午 9 時至下午 5 時 (可商議)		星期一至星期五 上午 9 時至下午 6 時 (可商議)			詳情請參閱個別章程
技術評核	不適用		章別獎勵計劃 (見備註 4)			不適用
報名表格	運動示範報名表 (第 120 頁)		簡易運動計劃報名表 (第 129 頁)	外展教練計劃報名表 (第 132 頁)		聯校單車訓練計劃報名表 (詳情請參閱個別章程)
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、簡易運動計劃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)簡易運動計劃或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>					康文署稍後會向各學校發出個別章程及報名表，請留意康文署宣傳資料。
	<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					

活動類別 活動摘要	運動示範		簡易運動計劃	外展教練計劃		聯校專項訓練計劃
	單車運動示範	單車機運動示範		非校隊訓練	校隊訓練	
			銅章	銀章	金章	

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. 參與簡易運動或外展教練計劃單車訓練班的學員，教練會於課程完結前根據金、銀及銅章級別的考核標準進行技術評核，成功通過測試的學員，可透過教練向總會申請有關章別及證書。學員可經由學校統一收取相關費用(每級章別及證書費用\$20)，連同測試之結果交到總會，總會將另行通知學校領取證書及章別的安排。詳情請參閱「學校體育推廣計劃－單車章別獎勵計劃手冊」。