

學校體育推廣計劃 - 聯校單車訓練計劃章程
(2021-22 年度第一、第二、第三及第四期)
[Prospectus]
School Sports Programme –
Joint Schools Training Programme – Cycling 2021-22

- 宗旨： 本計劃旨為有潛質的單車學員，進行持續及有系統的訓練，提升他們的技術水平。
- 參加資格：
 - 申請人必須為 9 歲或以上的中小學學生（年齡以開班日期計算）；
 - 本計劃是一項進階課程，參加者必須具備基礎單車技巧及達到指定水平，由教練或老師推薦方可報名參加；
 - 參加者必須出席由中國香港單車總會（單車總會）安排的技術測試，通過評核及表現優秀的申請人可獲接納參加聯校單車訓練課程。
- 名額： 每班 20 人（如《預防及控制疾病（禁止羣組聚集）規例》（第 599G 章）規定的人數稍後有所修訂，參與學員人數亦會因應當時的有關指引作適當調整。）
- 課程安排： 每期 8 節，每節 3 小時（每期共 24 小時）
- 報名日期： (如郵寄將以郵戳為準)
 - 第一期(CY/JT/21-22/01)：由即日起至 2021 年 5 月 2 日
 - 第二期(CY/JT/21-22/02)：由即日起至 2021 年 6 月 25 日
 - 第三期(CY/JT/21-22/03)：由即日起至 2021 年 9 月 30 日
 - 第四期(CY/JT/21-22/04)：由即日起至 2021 年 12 月 24 日
- 課程日期及時間：

課程編號	日期	費用	時間	地點
CY/JT/21-22/01	2021 年 5 月 15、22、29 日 2021 年 6 月 5、12、19、26 日 2021 年 7 月 3 日	\$250	逢星期六 下午 3 時 30 分 至 6 時 30 分	集合地點： 小瀝源路遊樂場 歷奇單車場 訓練地點： 沙田及馬鞍山區單車徑
CY/JT/21-22/02	2021 年 7 月 10、17、24、31 日 2021 年 8 月 7、14、21、28 日	\$250		
CY/JT/21-22/03	2021 年 10 月 16、23、30 日 2021 年 11 月 6、13、20、27 日 2021 年 12 月 4 日	\$250		
CY/JT/21-22/04	2022 年 1 月 8、15、22、29 日 2022 年 2 月 5、12、19、26 日	\$250		

7. 技術測試安排： 技術測試將安排於每期課程的第一堂進行，所有申請人均需參加技術測試。
- 技術測試範圍及內容由單車總會釐訂，測試項目包括：15 秒頻率測試（座地單車機）及 9 分鐘頻率測試（座地單車機）；
 - 如參加人數超出名額，單車總會有權另行安排技術測試的日期及時間；
 - 申請人須穿著運動服裝及運動鞋，並帶同附有照片及出生年份之有效證明文件（例如：手冊、學生證等）出席。如未能出示有關證明文件，單車總會有權拒絕為申請人進行技術測試；
 - 單車總會將於技術測試當天即時通知申請人是否獲得取錄；而暫未被取錄者將會按成績排序，列入候補名單。如有正選學員退出，將由候補名單上的申請人補上。
8. 課程內容： 包括理論、基本技術、體能及比賽模擬訓練等
9. 教練： 由單車總會安排註冊公路單車專項教練任教
10. 器材： 公路單車及頭盔（自備或由單車總會提供）
11. 獎勵： 出席率達 80%或以上的學員，可獲康文署頒發出席證書以資鼓勵
12. 報名表格： 申請人可向學校索取或在下列網頁下載：
(康文署網址：<http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html>)
(中國香港單車總會有限公司網址：<http://www.cycling.org.hk>)
13. 報名須知：
- 所有參加聯校單車訓練計劃之申請人須以個人名義參加；
 - 申請人須於相關截止報名日期或以前(見上列第 5 項報名日期)，將填妥的報名表格，連同繳交報名費用的劃線支票(抬頭書「The Cycling Association of Hong Kong, China Limited」，背面清楚寫上學校及申請人名稱)，遞交或寄回「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。信封面請註明「聯校單車訓練計劃」，**逾期申請恕不受理**；
 - 如申請人最終未獲取錄，單車總會將退回支票予申請人；
 - 如報名人數不足，主辦機構有權取消該課程；
 - 如活動舉行前兩小時，天文台發出 3 號或以上熱帶氣旋警告、黃色、紅色或黑色暴雨警告信號，或教育局宣布停課，或於活動當日環境保護署公布一般監察站錄得該區空氣質素健康指數達「嚴重」水平(即 10+級)，當日活動即告取消，所有取消之課堂均不設退款。如場地許可，單車總會將盡量安排補堂。如當天天氣不穩定，請聯絡負責教練查詢有關訓練之安排。

14. 因應 2019 冠狀病毒病最新情況的注意事項：
- a. 根據最新修訂的《預防及控制疾病(禁止羣組聚集)規例》(第 599G 章)規定及《預防及控制疾病(佩戴口罩)規例》(第 599I 章)規定，並配合《預防及控制疾病(規定及指示)(業務及處所)規例》(第 599F 章)的最新指示，活動人數若超過 4 人，須安排為不得超過 4 人的小組(連導師/助教/工作人員在內)，而每小組或分組之間有至少 1.5 米距離。(如《預防及控制疾病(禁止羣組聚集)規例》(第 599G 章)規定的人數稍後有所修訂，參與學員人數或每小組人數亦會因應當時的有關指引作適當調整。)
 - b. 如參加者需要進入體育處所，須利用手機掃描「安心出行」二維碼，或登記姓名、聯絡電話及到訪處所的日期及時間。
 - c. 參加者請盡量攜帶自己的運動用品及器材，例如單車及頭盔，以減少使用公共物品。
 - d. 參加者應自備飲用水和個人衛生用品，運動前及運動後應佩戴口罩。
 - e. 參加者在每堂開始前須清潔雙手及先向教練/工作人員申報體溫正常，並表明自己不是正接受政府指定強制檢疫的人士。
 - f. 參加者、教練及工作人員進行活動時，應盡量保持適當的社交距離。
 - g. 非參加者不要在場地範圍逗留。
 - h. 參加者須保持良好個人衛生，並留意自己身體狀況，如發覺有 2019 冠狀病毒病最常見的病徵，如發燒、乏力、乾咳及呼吸困難，或其他病徵，包括鼻塞、頭痛、結膜炎、喉嚨痛、腹瀉、喪失味覺或嗅覺、皮疹或手指或腳趾變色，則不應勉強上課。
 - i. 如教練/工作人員觀察到參加者的健康狀況不宜上課，或出現上述(h)項所述的病徵，會立刻勸喻有關參加者停止參與活動及盡快求醫診治。
 - j. 參加者須根據政府預防及控制疾病的最新規例佩戴口罩。
 - k. 疫情期間，參加者佩戴口罩進行運動時，應時刻留意呼吸及心跳等生命體徵的變化，並應適時放緩或停下來休息。此外，流汗和呼氣會弄濕口罩。參加者請適時更換自備的口罩，以策安全。
 - l. 因應 2019 冠狀病毒病發展及相關的法例，中國香港單車總會有權審視當時的情況修改課程，參加者請留意有關的安排。

15. 查詢電話：中國香港單車總會(Hong Kong Cycling Association)：2504 8176 / 2504 8240
康樂及文化事務署(School Sports Programme Unit, LCSD)：2601 7608

學校體育推廣計劃 – 聯校單車訓練計劃

報名表格

[Application Form]

Joint Schools Training Programme – Cycling 2021-22**【申請人資料】**學生姓名 (中文)：_____ 性別：男 女 出生日期：_____

聯絡電話 / 手提電話：_____ 傳真號碼/ 電郵地址：_____

就讀學校：_____ 就讀班別：_____

學校地址：_____

學校聯絡人：_____ 學校聯絡電話：_____

(如本人於活動時遇上緊急事故，請致電_____ 聯絡：_____)

本人*曾 / 不曾 參加本計劃之聯校單車訓練課程 (* 請刪去不適用者)**【選擇課程】** 請用「✓」選擇參加以下訓練課程：

持續參與訓練才有理想進度，建議參加者連續參加兩期或以上訓練課程。

課程編號	上課日期	費用	上課器材
<input type="checkbox"/> CY/JT/21-22/01	2021年5月15、22、29日 2021年6月5、12、19、26日 2021年7月3日	HK\$250	<input type="checkbox"/> 需借用單車 <input type="checkbox"/> 自備單車
<input type="checkbox"/> CY/JT/21-22/02	2021年7月10、17、24、31日 2021年8月7、14、21、28日	HK\$250	<input type="checkbox"/> 需借用單車 <input type="checkbox"/> 自備單車
<input type="checkbox"/> CY/JT/21-22/03	2021年10月16、23、30日 2021年11月6、13、20、27日 2021年12月4日	HK\$250	<input type="checkbox"/> 需借用單車 <input type="checkbox"/> 自備單車
<input type="checkbox"/> CY/JT/21-22/04	2022年1月8、15、22、29日 2022年2月5、12、19、26日	HK\$250	<input type="checkbox"/> 需借用單車 <input type="checkbox"/> 自備單車

【聲明】

年滿十八歲或以上的申請人須填寫此聲明

本人謹此聲明，本人的健康及體能良好，適宜參加上述活動。

申請人簽署：_____

日期：_____

未滿十八歲的申請人須由家長/監護人填寫此聲明 (家長/監護人須年滿18歲)

本人謹此聲明，本人同意_____ (申請人姓名) 參加上述活動，並聲明他/她的健康及體能良好，適宜參加上述活動。

家長/監護人姓名：_____ (先生/女士) 家長/監護人簽署：_____ 日期：_____

【學校老師/總會教練推薦書】(可後補，請最遲於10/5前交回本署)

本人證明_____ (申請人姓名)經評定已具備單車的基礎技巧並有發展潛能，現推薦他/她參加「聯校單車訓練計劃」訓練課程。

*老師/教練姓名：_____ (先生/女士) *老師/教練簽署：_____

聯絡電話：_____ 日期：_____

(學校蓋印)

(*請刪去不適用者)

注意事項：你提供的資料，只作中國香港單車總會有限公司及康樂及文化事務署舉辦的康體活動報名事宜、統計、日後聯絡及活動意見調查之用。遞交申請表後，如欲更正或查詢個人資料，請與康樂及文化事務署職員聯絡，查詢電話：2601 7608。