

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—場地單車  
 《活動章程》

活動類別 活動摘要	外展教練計劃			
	非校隊訓練			
	單車機訓練班	初班	中班(部份一)	中班(部份二)
活動對象	中學學生 (12歲或以上，學生須身高146厘米(4呎9吋)或以上及能自如地操控兩輪單車)	中學學生 (12歲或以上，學生須身高146厘米(4呎9吋)或以上及能自如地操控兩輪單車)	中學學生 (12歲或以上，學生須身高146厘米(4呎9吋)或以上及能自如地操控兩輪單車)並須通過場地單車初班測試	中學學生 (12歲或以上，學生須身高146厘米(4呎9吋)或以上及能自如地操控兩輪單車)並須通過場地單車中班(部份一)測試
內容簡介	<p>單車機是一項方便且易於操作的單車訓練器材，學生可透過單車機進行全速騎行練習及模擬比賽，加深對騎行場地單車技巧的掌握從而提高技術水平。</p> <p><b>理論課：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹單車機</li> <li>2. 活動安全守則指引</li> <li>3. 介紹單車機比賽</li> </ol> <p><b>實習課：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正確握把姿勢及騎行動作</li> <li>2. 長及短距離練習</li> <li>3. 模擬比賽</li> </ol>	<p><b>理論課：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 場地大小，物料</li> <li>2. 場地線道</li> <li>3. 場地使用規則及注意事項</li> <li>4. 單車基本原理</li> <li>5. 安全檢查(M字型檢查)</li> </ol> <p><b>實習課：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正確起步方法</li> <li>2. 減速練習、停車技巧</li> <li>3. 藍區試騎、黑線練習</li> <li>4. 掌握速度練習、與前車保持距離練習</li> <li>5. 紅線及藍線練習</li> <li>6. 障礙練習</li> </ol> <p><b>技術測試：</b></p> <p>測試合格者可報名參加場地單車中班(部份一)訓練及可向總會申請使用白石單車場</p>	<p><b>理論課：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本地比賽流程</li> <li>2. 如何進行熱身運動(包括時間、方式等)</li> </ol> <p><b>實習課：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 場地直道繞雪糕筒</li> <li>2. 個人俯衝</li> <li>3. 團體藍線換位</li> <li>4. 原地起動技巧</li> <li>5. 行進式起動技巧</li> <li>6. 間歇性加速及減速技巧</li> </ol> <p><b>技術測試：</b></p> <p>測試合格者可報名參加場地單車中班(部份二)訓練</p>	<p><b>理論課：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將軍澳單車館使用守則</li> </ol> <p><b>實習課：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 場地直道繞雪糕筒</li> <li>2. 個人俯衝</li> <li>3. 團體藍線換位</li> <li>4. 個人計時項目練習(500米、1公里、2公里)</li> <li>5. 模擬捕捉賽練習</li> </ol> <p><b>技術測試：</b></p> <p>測試合格者可向香港單車館申請單車賽道使用證</p>
場地需求	活動室、有蓋操場或禮堂	白石單車場 (由總會負責安排) (見備註3)		香港單車館 (由總會負責安排) (見備註3)
費用	每課程 \$2,380	每課程 \$1,280	每課程\$1,280	每課程 \$1,550

活動類別 活動摘要	外展教練計劃			
	非校隊訓練			
	單車機訓練班	初班	中班(部份一)	中班(部份二)
由學校提供的器材	手提電腦、 投影機及投影機背 幕	不適用		
其他體育器材	單車機 4 台及 場地單車 4 台 (由總會提供)	場地單車 20 台 (由總會提供)		
活動時數	每課程 12 小時	每課程 4 小時		
每節/班預算 參加人數	20 人			
建議活動日期 /時間	星期一至日 上午 9 時至下午 6 時	星期一至五 上午 9 時至下午 6 時	星期一至日 上午 9 時至下午 6 時	
報名表格	外展教練計劃 報名表 (第 132 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外展教練計劃訓練班，而最終學校要求取消活動，總會將會從每課程的報名費中扣除 \$336，作為安排課程的行政費用，而餘額會由總會直接退還學校。</p>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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)。</li> <li>● 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。</li> </ul>			
查詢電話/ 網址	2601 7602 / <a href="http://www.lcsd.gov.hk">http://www.lcsd.gov.hk</a>			

- 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. 學員應穿著運動服及運動鞋參加活動。
  3. 學校須自行安排交通工具往返場地。