中國香港單車總會　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	外展教練計劃		聯校專項訓練計劃
			非校隊訓練	校隊訓練	
		銅章	銀章	金章	
活動對象	小學及中學生	小學三至六年級學生	小學三年級或以上及中學生		
內容簡介	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。 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： <u>大風暴比賽</u> 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。 <u>單車障礙賽</u> 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。	以總會現行的銅章課程為訓練大綱。 內容包括： 1. 單車安全守則 2. 騎車手號 3. 單車檢查 4. 基本控車技巧 單車技巧： 1. S 路 2. 窄路 3. 窄路轉彎 4. 迴旋處	以總會現行的銀章課程為訓練大綱。 內容包括： 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 單車技巧： 1. 8 字路 2. U Turn 掉頭 3. 定點停車 4. 急剎車 5. 團體騎行	以總會現行的金章課程為訓練大綱。 內容包括： 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 單車技巧： 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	由註冊公路單車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。 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。
場地需求	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　1,300 元 (同日延續 每節 418 元)	每個課程 2,300 元	每個課程 3,200 元	每個課程 5,300 元	每人 250 元
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			不適用
其他體育器材	不適用	20 寸山地單車 20 部及頭盔 (由總會提供)	24 寸山地單車 20 部及頭盔(由總會提供)		公路單車 (自備或由總會提供)

<table>
<tr><td>活動類別
活動摘要</td><td rowspan="2">運動示範</td><td rowspan="2">簡易運動計劃</td><td colspan="2">外展教練計劃</td><td rowspan="2">聯校專項訓練計劃</td></tr>
<tr><td>非校隊訓練</td><td>校隊訓練</td></tr>
<tr><td></td><td>銅章</td><td>銀章</td><td>金章</td></tr>
<tr><td>時數</td><td>每節 2 小時</td><td>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)</td><td>每堂最少 2 小時，
(共 12 小時)
(建議三個月內完成課程)</td><td>每堂最少 2 小時，
(共 24 小時)
(建議三個月內完成課程)</td><td>每個課程
8 堂，
每堂 3 小時
(共 24 小時)</td></tr>
<tr><td>每節/課程預算參加人數</td><td>100 人
(每節參與同樂人數：
大風暴比賽－60 人；
單車障礙賽－40 人)</td><td colspan="3">20 人</td></tr>
<tr><td>建議活動日期/時間</td><td colspan="4">星期一至星期日
上午 9 時至下午 6 時</td><td>詳情請參閱個別章程</td></tr>
<tr><td>技術評核</td><td>不適用</td><td colspan="3">章別獎勵計劃
(見活動須知 3)</td><td>不適用</td></tr>
<tr><td>報名表格</td><td>運動示範報名表
(第 130 頁)</td><td>簡易運動計劃報名表
(第 141 頁)</td><td colspan="2">外展教練計劃報名表
(第 144 頁)</td><td>詳情請參閱個別章程</td></tr>
<tr><td>報名方法</td><td colspan="4">1. 請於報名截止日期前 (見活動簡介第 5 頁「申請辦法」)，把填妥的電子報名表格以電郵方式遞交康文署，電郵地址：applicationssp@lcsd.gov.hk。有關繳費詳情，請參閱活動簡介第 6 頁「繳費及活動安排」。
2. 如報名參加外展教練計劃訓練班，請在報名表格上註明是校隊或非校隊訓練。</td><td>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。</td></tr>
<tr><td>活動須知</td><td colspan="5">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. 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 元)，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」。
4. 如總會已應學校申請安排教練進行活動，而學校最終要求取消活動，總會將從每項活動的活動費中扣除行政費用 (運動示範 190 元；簡易運動計劃或外展教練計劃訓練班 380 元)，餘額由總會直接退還學校。
5. 如學校在運動示範當日臨時取消活動，將不獲安排改期或補課，已繳費用概不退還。
6. 如總會/康文署未能安排活動，已遞交的支票將退還學校。</td></tr>
<tr><td>查詢電話/網址</td><td colspan="5">2601 7602 / http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html</td></tr>
</table>