

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—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。	<ul style="list-style-type: none"> - 參觀香港賽馬會國際小輪車場，並由註冊小輪車教練介紹小輪車場的設施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 	<p><u>校內訓練</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p><u>小輪車場訓練</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 賽道障礙騎行技術 - 越過障礙技巧 - 轉彎技術 - 模擬比賽 	<p><u>校內訓練 (平地技術)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p><u>小輪車場訓練</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 (地址：香港新界葵涌醉酒灣葵喜街 91 號) (由總會負責安排)	1 個籃球場、禮堂或有蓋操場 (由學校安排) 及 香港賽馬會國際小輪車場 (地址：香港新界葵涌醉酒灣葵喜街 91 號) (由總會負責安排)	
費用	每節 1,800 元 (同日延續每節 718 元)	每節 800 元	每個課程 3,300 元	每個課程 4,300 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	不適用		
其他體育器材	小輪車、頭盔及小輪車護具 (由總會提供)			
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)

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
每節/課程 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	星期一至日 上午 9 時至下午 6 時	星期二至五 下午 2 時至 6 時 星期六及日 上午 10 時至 下午 6 時	校內訓練： 星期一至日 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 10 時至下午 6 時	
報名表格	運動示範報名表 (第 137 頁)	運動示範—小輪車 (BMX) (香港賽 馬會國際小輪車場) 報名表 (第 138 頁)	外展教練計劃—小輪車 (BMX) 報名表 (第 153 頁)	
報名方法	<ol style="list-style-type: none"> 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: applicationsp@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」。 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。 			
活動須知	<ol style="list-style-type: none"> 學校宜安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動進行。 學員應穿著運動服及運動鞋參加活動。 學校須自行安排交通工具往返場地。 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 194 元; 外展教練計劃訓練班 388 元), 餘額由總會直接退還學校。 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。 如總會/康文署未能安排活動, 已遞交的支票將退還學校。 			
查詢電話/ 網址	2601 7602 / http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html			