

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 活動摘要	運動示範		外展教練計劃	
	校內示範	香港賽馬會國際小輪車場	非校隊訓練	校隊訓練
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 	<u>校內訓練</u> <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 <u>小輪車場訓練</u> <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 	<u>校內訓練 (平地技術)</u> <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 <u>小輪車場訓練</u> <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 1,900 元 (同日延續每節 718 元)	每節 900 元	每個課程 3,600 元	每個課程 4,400 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			
	校內示範	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 139 頁)	運動示範－小輪車(BMX)（香港賽馬會國際小輪車場） 報名表 (第 140 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：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」。 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 210 元；外展教練計劃訓練班 420 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					