

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	小學三年級或以上及中學生			9 歲或以上小學 及中學生
內容簡介	<p>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。</p> <p>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：</p> <p><b>座地單車機同樂</b> 安排學生使用座地單車機，讓未懂得騎單車的學生體驗騎單車的樂趣。</p> <p><b>單車障礙同樂</b> 即場進行障礙同樂，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形式及距離。</p>	<p>以總會現行的銅章課程為訓練大綱。</p> <p>內容包括：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 單車安全守則</li> <li>2. 騎車手號</li> <li>3. 單車檢查</li> <li>4. 基本控車技巧</li> </ol> <p>單車技巧：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. S 路</li> <li>2. 窄路</li> <li>3. 窄路轉彎</li> <li>4. 迴旋處</li> </ol>	<p>以總會現行的銀章課程為訓練大綱。</p> <p>內容包括：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 單車安全守則</li> <li>2. 騎車手號</li> <li>3. 單車檢查、設定及調教</li> <li>4. 變速器使用</li> <li>5. 基本控車技巧</li> </ol> <p>單車技巧：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 8 字路</li> <li>2. U Turn 掉頭</li> <li>3. 定點停車</li> <li>4. 急剎車</li> <li>5. 團體騎行</li> </ol>	<p>以總會現行的金章課程為訓練大綱。</p> <p>內容包括：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 單車安全守則</li> <li>2. 騎車手號</li> <li>3. 單車檢查、設定及調教</li> <li>4. 變速器使用</li> <li>5. 比賽基本知識</li> <li>6. 突發事件應變</li> </ol> <p>單車技巧：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 轉彎路線及技巧</li> <li>2. 起頭、起尾</li> <li>3. 基本跳躍動作</li> <li>4. 騎行動作改善</li> <li>5. 比賽形式練習</li> <li>6. 團體騎行、配合騎行</li> </ol>	<p>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。</p> <p>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。</p>
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 1,600 元 (同日延續 每節 470 元)	每個課程 2,750 元	每個課程 3,750 元	每個課程 6,100 元	每人 450 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 寸或 24 寸山地單車 20 部及頭盔 (由總會提供)			公路單車及頭盔（自備或由總會提供）
時數	每節 2 小時	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)	每堂最少 2 小時， (共 12 小時) (建議三個月內 完成課程)	每堂最少 2 小時， (共 24 小時) (建議三個月內 完成課程)	每個課程 9 堂， 首堂為測試日 每堂 3 小時 (共 27 小時)

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			
每節/課程 預算參加 人數	100 人 (每節參與同樂人數： 座地單車機同樂 – 60 人； 單車障礙同樂 – 40 人)	20 人					
建議活動日 期/時間	星期一至星期日 上午 9 時至下午 6 時		詳情請參閱 個別章程				
技術評核	不適用	章別獎勵計劃 (見活動須知 3)		不適用			
報名表格	運動示範報名表 (第 139 頁)	簡易運動計劃 報名表 (第 150 頁)	外展教練計劃報名表 (第 153 頁)		詳情請參閱 個別章程		
報名方法	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： <a href="mailto:applicationssp@lcsd.gov.hk">applicationssp@lcsd.gov.hk</a> 。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。				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。		
活動須知	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 <a href="https://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/badges.html">https://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/badges.html</a> 。 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 210 元；簡易運動計劃或外展教練計劃訓練班 420 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。						
查詢電話/ 網址	<a href="tel:26017602">2601 7602</a> / <a href="http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html">http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html</a>						