

學校體育推廣計劃—單車
《活動章程》

| 活動類別 | 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 | |
| 活動摘要 | | 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 | | 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><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。</p> <p><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。</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"> 1. 單車安全守則 2. 騎車手號 3. 單車檢查 4. 基本控車技巧 <p>單車技巧:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. S 路 2. 窄路 3. 窄路轉彎 4. 迴旋處 | <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"> 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 <p>單車技巧:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 8 字路 2. U Turn 掉頭 3. 定點停車 4. 急剎車 5. 團體騎行 | <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"> 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 <p>單車技巧:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 | <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 1,500 元 (同日延續每節 470 元) | 每個課程 2,600 元 | 每個課程 3,500 元 | 每個課程 5,600 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) | |

| 活動類別 | 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 | |
| 活動摘要 | | 銅章 | 銀章 | 金章 | |
| 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) |
| 每節/課程預算參加人數 | 100 人 (每節參與同樂人數： 大風暴比賽—60 人； 單車障礙賽—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 137 頁) | 簡易運動計劃報名表 (第 148 頁) | 外展教練計劃報名表 (第 151 頁) | | 詳情請參閱個別章程 |
| 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。 | | | | 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 | <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。 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 https://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/badges.html。 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；簡易運動計劃或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 | | | | |