

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—場地單車**  
**《活動章程》**

| 活動類別<br>活動摘要 | 運動示範   | 外展教練計劃  |  |   |  | 聯校專項<br>訓練計劃  |
|--------------|--|---|--|---|--|---|
|              | 單車機  | 非校隊訓練   |  |   |  |   |
|              |  | 單車機訓練班  | 場地單車<br>第一階段   | 場地單車<br>第二階段  | 場地單車<br>第三階段   |   |
| 活動對象         | 小學五年級或以上及中學生   | 中學生<br>(12歲或以上, 身高不少於146厘米及能自如地操控兩輪單車)  | 中學生<br>(須已通過場地單車第一階段技術測試)  | 中學生<br>(須已通過場地單車第二階段技術測試)   | 中學生<br>(12歲或以上及身高不少於146厘米)   |   |
| 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>安排學生使用連接投影機顯示賽程的單車機進行比賽, 讓學生體驗騎室內單車的樂趣。</p> | <p>單車機是一項方便且易於操作的單車訓練器材, 學生可透過單車機進行全速騎行練習及模擬比賽, 加深對騎行場地單車技巧的掌握從而提高技術水平。</p> <p><u>理論課:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹單車機</li> <li>2. 活動安全守則指引</li> <li>3. 介紹單車機比賽</li> </ol> <p><u>實習課:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正確握把姿勢及騎行動作</li> <li>2. 長及短距離練習</li> <li>3. 模擬比賽</li> </ol> | <p><u>理論課:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 場地規則及注意事項</li> <li>2. 單車基本原理</li> </ol> <p><u>實習課:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熱身運動</li> <li>2. 正確起步方法及練習</li> <li>3. 減速練習</li> <li>4. 停車技巧</li> <li>5. 平地障礙練習(繞雪糕筒)</li> <li>6. 緩和活動</li> <li>7. 安全區下騎行</li> </ol> <p><u>技術測試:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 理論筆試</li> <li>2. 平地繞雪糕筒</li> <li>3. 安全區下騎行三圈</li> </ol> <p>測試合格者可報名參加場地單車第二階段訓練</p> | <p><u>理論課:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 場地大小及物料</li> <li>2. 場地線道</li> </ol> <p><u>實習課:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熱身運動</li> <li>2. 正確起步方法</li> <li>3. 減速練習</li> <li>4. 停車技巧</li> <li>5. 藍區試騎</li> <li>6. 黑線練習</li> <li>7. 掌握速度練習</li> <li>8. 與前車保持距離練習</li> </ol> <p><u>技術測試:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 藍線騎行三圈</li> <li>2. 場地直道繞雪糕筒</li> </ol> <p>測試合格者可報名參加場地單車第三階段訓練及獲得白石鑊型單車場的使用資格</p> | <p><u>理論課:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 場地比賽介紹</li> </ol> <p><u>實習課:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人俯衝</li> <li>2. 團體藍線換位</li> <li>3. 個人計時項目練習</li> <li>4. 模擬捕捉賽練習</li> <li>5. 緩和活動</li> </ol> <p><u>技術測試:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人俯衝</li> <li>2. 團體藍線換位</li> </ol> <p>測試合格者可向香港單車館申請單車賽道使用證</p> | <p>由註冊場地單車教練指導具備潛質的學生, 進行持續及有系統性的訓練</p> <p>訓練內容包括:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 場地單車理論(場地大小、線道、規則及注意事項)</li> <li>2. 基本場地單車技術</li> <li>3. 體能訓練</li> <li>4. 模擬比賽</li> <li>5. 技術測試</li> </ol> |
| 場地需求         | 1個籃球場、禮堂或有蓋操場  | 活動室、有蓋操場或禮堂   | 香港單車館<br>(由總會負責安排)   |   |  |   |
| 費用           | 每節1,600元<br>(同日延續每節846元)   | 每個課程3,300元  | 每個課程1,300元   |   | 每人250元   |   |

| 活動類別<br>活動摘要        | 運動示範   |                            | 外展教練計劃                     |              |               | 聯校專項<br>訓練計劃                            |
|---------------------|--|----------------------------|----------------------------|--------------|---------------|---|
|                     | 單車機  |                            | 非校隊訓練                      |              |               |   |
|                     | 單車機訓練班   | 場地單車<br>第一階段               | 場地單車<br>第二階段               | 場地單車<br>第三階段 |               |   |
| 由學校提供的器材            | 手提電腦、<br>螢幕、投影<br>機及 2 部手<br>提擴音器  | 手提電腦、<br>投影機及投影<br>機背幕     | 不適用                        |              |               |   |
| 其他體育器材              | 單車機 4 台及場地單車 4 台<br>(由總會提供)  |                            | 場地單車 20 台、頭盔及護具<br>(由總會提供) |              |               | 場地單車<br>(自備或<br>由總會<br>提供)              |
| 活動時數                | 每節 2 小時  | 每個課程<br>12 小時              | 每個課程 4 小時                  |              |               | 每個課程<br>8 堂<br>每堂 3 小時<br>(共 24 小<br>時) |
| 每節/課程<br>預算參加<br>人數 | 100 人  | 20 人                       |                            |              |               |   |
| 建議活動<br>日期/時間       | 星期一至日<br>上午 9 時至下午 6 時   |                            |                            |              |               | 詳情請參閱<br>個別章程                           |
| 報名表格                | 運動示範<br>報名表<br>(第 137 頁)   | 外展教練計劃<br>報名表<br>(第 151 頁) |                            |              | 詳情請參閱<br>個別章程 |   |
| 報名方法                | 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」。   |                            |                            |              |               |   |
| 活動須知                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校宜安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動進行。</li> <li>2. 學員應穿著運動服及運動鞋參加活動。</li> <li>3. 學校須自行安排交通工具往返場地。</li> <li>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 194 元; 外展教練計劃訓練班 388 元), 餘額由總會直接退還學校。</li> <li>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。</li> <li>6. 如總會/康文署未能安排活動, 已遞交的支票將退還學校。</li> </ol> |                            |                            |              |               |   |
| 查詢電話/<br>網址         | 2601 7602 / <a href="http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html">http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html</a>  |                            |                            |              |               |   |