



康樂及文化事務署

Leisure and Cultural Services Department

沙田排頭街 1 至 3 號 康樂及文化事務署總部 1 樓 學校體育推廣小組，電話：2601 7602 傳真：2684 9076

School Sports Programme Unit, 1/F Leisure and Cultural Services Headquarters,

1-3 Pai Tau Street, Shatin, NT. Tel. No.:2601 7602 Fax:2684 9076 網址 website : www.lcsd.gov.hk

如學校 **不想** 再收到我們的傳真宣傳資料，請註明 貴校的傳真號碼 _____ 並傳真至 2684 9076

If you **do not** wish to receive further fax on promotional materials from us, please write your fax number here _____ and fax to 2684 9076.

學校名稱

School Name:

地區

District

本署檔號 OUR REF : (36) in LCSD LS SD SSP/23-9/1 (01) V

校長先生/女士：

學校體育推廣計劃-通訊(155)
聯校單車訓練計劃(2020-21 學年第一及第二期)

由中國香港單車總會主辦，康樂及文化事務署(康文署)資助，教育局協辦的「聯校單車訓練計劃」，將於 2020 年 12 月至 2021 年 4 月期間在沙田及馬鞍山區單車徑舉行。本計劃旨為有潛質的單車學員，進行持續及有系統的訓練，提升他們的技術水平。

有關訓練計劃的申請人必須為 9 歲或以上的中小學學生、具備基礎單車技巧、並由教練或老師推薦及通過技術測試。隨函附上「聯校單車訓練計劃」2020/21 學年第一及第二期的章程及報名表格，以供參閱。 貴校學生如有興趣參加上述訓練計劃，請於相關截止報名日期或以前，把填妥的報名表格，連同繳交費用之劃線支票，遞交或郵寄回「沙田排頭街 1-3 號康樂及文化事務署總部 1 樓」學校體育推廣小組收。

如有任何查詢，歡迎致電 2601 7608 與本署張小姐聯絡。

康樂及文化事務署署長



(徐彩玲 代行)

附件：聯校單車訓練計劃章程及報名表格

2020 年 11 月 13 日

學校體育推廣計劃 - 聯校單車訓練計劃章程

(2020-21 學年第一及第二期)

1. 宗旨： 本計劃旨為有潛質的單車學員，進行持續及有系統的訓練，提升他們的技術水平。
2. 參加資格：
 - a. 申請人必須為 9 歲或以上的中小學學生（年齡以開班日期計算）；
 - b. 本計劃是一項進階課程，參加者必須具備基礎單車技巧及達到指定水平，由教練或老師推薦方可報名參加；
 - c. 參加者必須出席由中國香港單車總會（單車總會）安排的技術測試，通過評核及表現優秀的申請人可獲接納參加聯校單車訓練課程。
3. 名額： 每班 20 人（如《預防及控制疾病（禁止羣組聚集）規例》（第 599G 章）規定的人數稍後有所修訂，參與學員人數亦會因應當時有關指引作出適當調整。）
4. 課程安排： 每期 8 節，每節 3 小時（每期共 24 小時）
5. 報名日期：
 - (1) 第一期(CY/JT/20-21/01)：由即日起至 2020 年 11 月 26 日
(如郵寄將以郵戳為準)
 - (2) 第二期(CY/JT/20-21/02)：由即日起至 2021 年 1 月 15 日

6. 課程日期及時間：

課程編號	日期	費用	時間	地點
CY/JT/20-21/01	2020 年 12 月 5、12、19 日 2021 年 1 月 2、9、16、23、30 日	\$250	逢星期六 下午 3 時 30 分 至	集合地點： 小瀝源路遊樂場 歷奇單車場
CY/JT/20-21/02	2021 年 2 月 6、20、27 日 2021 年 3 月 6、13、20、27 日 2021 年 4 月 3 日	\$250	6 時 30 分	訓練地點： 沙田及馬鞍山區單車徑

7. 技術測試安排：

技術測試將安排於每期課程的第一堂進行，如申請人曾參加聯校單車訓練計劃，可豁免技術測試。

 - a. 技術測試範圍及內容由單車總會釐訂，測試項目包括：15 秒頻率測試（座地單車機）及 9 分鐘頻率測試（座地單車機）；
 - b. 如參加人數超出名額，單車總會有權另行安排技術測試的日期及時間；
 - c. 申請人須穿著運動服裝及運動鞋，並帶同附有照片及出生年份之有效證明文件（例如：手冊、學生證等）出席。如未能出示有關證明文件，單車總會有權拒絕為申請人進行技術測試；
 - d. 單車總會將於技術測試當天即時通知申請人是否獲得取錄；而暫未被取錄者將會按成績排序，列入候補名單。如有正選學員退出，將由候補名單上的申請人補上。
8. 課程內容： 包括理論、基本技術、體能及比賽模擬訓練等

9. 教練： 由單車總會安排註冊公路單車專項教練任教
10. 器材： 公路單車及頭盔（自備或由單車總會提供）
11. 獎勵： 出席率達 80%或以上的學員，可獲康文署頒發出席證書以資鼓勵
12. 報名表格： 申請人可向學校索取或在下列網頁下載：
(康文署網址：<http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html>)
(中國香港單車總會有限公司網址：<http://www.cycling.org.hk>)
13. 報名須知：
- 所有參加聯校單車訓練計劃之申請人須以個人名義參加；
 - 申請人須於相關截止報名日期或以前(見上列第 5 項報名日期)，將填妥的報名表格，連同繳交報名費用的劃線支票(抬頭書「The Cycling Association of Hong Kong, China Limited」，背面清楚寫上學校及申請人名稱)，遞交或寄回「沙田排頭街 1-3 號康樂及文化事務署總部 1 樓」學校體育推廣小組收。信封面請註明「聯校單車訓練計劃」，**逾期申請恕不受理**；
 - 如申請人最終未獲取錄，單車總會將退回支票予申請人；
 - 如報名人數不足，主辦機構有權取消該課程；
 - 如活動舉行前兩小時，天文台發出 3 號或以上熱帶氣旋警告、黃色、紅色或黑色暴雨警告信號，或教育局宣布停課，或於活動當日環境保護署公布一般監察站錄得該區空氣質素健康指數達「嚴重」水平(即 10+級)，當日活動即告取消，所有取消之課堂均不設退款。如場地許可，單車總會將盡量安排補堂。如當天天氣不穩定，請聯絡負責教練查詢有關訓練之安排。
14. 因應 2019 冠狀病毒病最新情況的注意事項：
- 根據最新修訂的《預防及控制疾病(禁止羣組聚集)規例》(第 599G 章)規定，並配合《預防及控制疾病(規定及指示)(業務及處所)規例》(第 599F 章)的最新指示，活動人數若超過 4 人，須安排為不得超過 4 人的小組(包括導師/助教/工作人員在內)，而每小組或分組之間有至少 1.5 米距離。(如《預防及控制疾病(禁止羣組聚集)規例》(第 599G 章)規定的人數稍後有所修訂，參與學員人數或每小組人數亦會因應當時的有關指引作適當調整。)
 - 參加者請盡量攜帶自己的運動用品及器材，例如單車和頭盔，以減少使用公共物品。
 - 參加者應自備飲用水和個人衛生用品，切勿共用個人物品如毛巾、水樽及梳等。運動前及運動後必須妥善清潔雙手及應佩帶口罩。
 - 參加者在每堂上課前先申報體溫正常及不是正接受政府指定的強制檢疫人士，未能通過健康申報的參加者將不應參加課程。
 - 參加者、教練及工作人員進行活動時，應盡量保持適當的社交距離。
 - 參加者應穿著運動服裝到場，以避免在更衣室內聚集。
 - 參加者在運動時應避免觸摸眼睛、鼻和口。如有需要，應先清潔雙手。
 - 非參加者不要在場地範圍逗留。

- i. 參加者須保持良好個人衛生，並留意自己身體狀況，如發覺有傳染病病徵，如發燒、乏力、乾咳及呼吸困難；其他病徵包括鼻塞、頭痛、結膜炎、喉嚨痛、腹瀉、喪失味覺或嗅覺、皮疹或手指或腳趾變色，並獲教練確認，則不應勉強上課。
- j. 如教練/工作人員觀察到參加者的健康狀況不宜上課，或參加者出現傳染病病徵，如發燒、乏力、乾咳及呼吸困難；其他病徵包括鼻塞、頭痛、結膜炎、喉嚨痛、腹瀉、喪失味覺或嗅覺、皮疹或手指或腳趾變色，會立刻勸喻有關參加者停止參與活動及盡快求醫診治。
- k. 參加者須根據有關當局及相關場地設施的最新規定佩戴口罩。
- l. 疫情期間，參加者佩戴口罩進行運動時，應時刻留意呼吸及心跳等生命體徵的變化，並應適時放緩，或停下來休息。此外，流汗和呼氣會弄濕口罩。參加者請適時更換自備的口罩，以策安全。
- m. 因應 2019 冠狀病毒病發展及相關的法例，主辦機構有權審視當時的情況修改課程，參加者請留意有關的安排。

15. 查詢電話： 中國香港單車總會：2504 8176 / 2504 8240
康樂及文化事務署：2601 7608

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 – 聯校單車訓練計劃
報名表格

【申請人資料】

學生姓名 (中文)： _____ 性別：男 女 出生日期： _____
 聯絡電話 / 手提電話： _____ 傳真號碼/ 電郵地址： _____
 就讀學校： _____ 就讀班別： _____
 學校地址： _____
 學校聯絡人： _____ 學校聯絡電話： _____
 (如本人於活動時遇上緊急事故，請致電 _____ 聯絡： _____)

本人*曾 / 不曾 參加本計劃之聯校單車訓練課程 (* 請刪去不適用者)

【選擇課程】 請用「✓」選擇參加以下訓練課程：

持續參與訓練才可理想進度，建議參加者連續參加兩期或以上訓練課程。

課程編號	日期	費用	時間	地點
<input type="checkbox"/> CY/JT/20-21/01	2020年12月5、12、19日 2021年1月2、9、16、23、30日	\$250	逢星期六 下午3時30分 至 6時30分	集合地點： 小瀝源路遊樂場 歷奇單車場
<input type="checkbox"/> CY/JT/20-21/02	2021年2月6、20、27日 2021年3月6、13、20、27日 2021年4月3日	\$250		訓練地點： 沙田及馬鞍山區單車徑

【聲明】

年滿十八歲或以上的申請人須填寫此聲明

本人謹此聲明，本人的健康及體能良好，適宜參加上述活動。

申請人簽署： _____ 日期： _____

未滿十八歲的申請人須由家長/監護人填寫此聲明 (家長/監護人須年滿18歲)

本人謹此聲明，本人同意 _____ (申請人姓名) 參加上述活動，並聲明他/她的健康及體能良好，適宜參加上述活動。

家長/監護人姓名： _____ (先生/女士) 家長/監護人簽署： _____ 日期： _____

【學校老師/總會教練推薦書】

本人證明 _____ (申請人姓名) 經評定已具備單車的基礎技巧並有發展潛能，現推薦他/她參加「聯校單車訓練計劃」訓練課程。

*老師/教練姓名： _____ (先生/女士) *老師/教練簽署： _____

聯絡電話： _____ 日期： _____

(學校蓋印)

(*請刪去不適用者)

注意事項：你提供的資料，只作中國香港單車總會有限公司及康樂及文化事務署舉辦的康體活動報名事宜、統計、日後聯絡及活動意見調查之用。遞交申請表後，如欲更正或查詢個人資料，請與康樂及文化事務署職員聯絡，查詢電話：2601 7608。