

兒童單輪車課程

- 內容：** 單輪車是一項新興的運動，它集結運動、娛樂、技巧於一身，獨輪車機動性高，體積小，攜帶方便，極富娛樂性，適合6歲以上會友學習
- 初級內容：** 基本安全守則、單輪車檢查、上落車技巧、基本控車、學習平衡、前進練習技巧、定車技巧、通過障礙物、前進前轉向。
(課程內容相若於中國香港單車總會單輪車銅章課程，完成後可申請簽發銅章一、二、三級，證書費為每張\$50)。
- 初級要求：** 1) 6 – 12歲，不懂或略懂踏單車均可。
2) 由安全起提昇學員對獨輪車之基本認識，誘發學員參與動力。
- 中級內容：** 跳躍上車前進、前進間自轉、離手後行及雙人組合動作技巧。
(課程內容相若於中國香港單車總會單輪車銀章課程，完成後可申請簽發銀章一、二、三級，證書費為每張\$50)
- 中級要求：** 1) 6 – 12歲，已完成初級或同等程度。
2) 訓練除了重溫初班之內容外，主要會詳細地講解加深技巧。
- 地點：** 本會所406室
- 對象：** 初級/中級課程：6 – 12歲
親子課程：6 – 50歲
- 負責同事/教練：** 楊德晉 車Sir *中國香港單車總會註冊花式單車/單車球教練

註：兒童單輪車課程，學員注意事項

- 各學員如未能達標或需轉班者，須另繳 \$ 50轉班費。
 - 學員請穿著整齊運動服裝上課 (請勿穿著拖鞋、或CROCS等的涼鞋)。
 - 單輪車(本會提供)、頭盔(本會有少量借用)、請自行預備護膝及護肘。
 - 教練與學員比例1：4。
 - 公眾假期放假。
 - 另課程更備有1:1 (個人課) 及 1:2小班教學課程，以便為子女度身訂造重點合適的課程，有需要的家長請與車Sir聯絡。
(價錢另議，只限星期一至四時段)
 - 另課程備有成人小班教學課程，有需要的家長請與車Sir聯絡。(價錢另議)
- 學員於上課日期一星期前報名此課程，可以享有優惠價報

活動編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4月									
4902-UC01-2504	初級	6-26/4	六	3:30pm – 4:30pm	\$280	\$260	2	12	19/4停課
4902-UC02-2504	中級	6-26/4	六	4:30pm – 5:30pm	\$280	\$260	2	12	19/4停課
5月									
4902-UC01-2505	初級	10-24/5	六	3:30pm – 4:30pm	\$420	\$390	3	6	3/5停課
4902-UC02-2505	中級	10-24/5	六	4:30pm – 5:30pm	\$420	\$390	3	6	3/5停課
6月									
4902-UC01-2406	初級	7-28/6	六	3:30pm – 4:30pm	\$560	\$520	4	6	
4902-UC02-2405	中級	7-28/6	六	4:30pm – 5:30pm	\$560	\$520	4	6	



幼兒平衡車課程

內容： 平衡車是專門為3 – 6歲幼童而設的，無腳踏的單車設計比用輔助轆的單車更安全，更容易及更有效地掌握踏兩輪單車的技巧。透過平衡單車安全及紀律訓練，培養幼兒的個人品格。

平衡單車可以

- 協助小朋友提早掌握平衡感。
- 輕鬆掌握在單車上身體及肌肉協調。
- 鍛練幼兒的感統功能。

初級內容： 基本安全守則、基本控車、學習平衡、直路練習、過彎技巧、停車位置等

初級要求： 1) 3 – 5歲，不懂或略懂踏單車均可
2) 由安全起提昇學員對單車運動之基本認識，誘發學員參與動力。

中級內容： 安全守則、S型行車、窄路行車、安全過彎訓練

中級要求： 1) 3 – 5歲，已完成初級或同等程度
2) 訓練除了重溫初班之內容外，主要會詳細地講解加深技巧。

高級內容： 學習越過障礙物、上下坡體驗及煞車技巧

高級要求： 1) 3 – 5歲，已完成中級或同等程度
2) 訓練除了重溫中班之內容外，主要會詳細地講解加深技巧。

地點： 本會所G/F室外運動場

負責同事： 楊德晉 車Sir



註：幼兒平衡車課程，學員注意事項

1. 各學員如未能達標或需轉班者，須另繳 \$ 50轉班費。
 2. 如受天雨影響下，部份課堂在室內情況許可下或需調往2/F CPR/室內場地 進行，家長請留意當日會所之安排。
 3. 學員請穿著整齊運動服裝上課 (請勿穿著拖鞋、或CROCS等的涼鞋)。
 4. 平衡車(本會提供)、頭盔(本會有小量借用)、請自行預備護膝及護肘。
 5. 教練與學員比例1：6。
 6. 公眾假期放假。
 7. 另課程更備有1:1 (個人課) 及 1:2小班教學課程，以便為子女度身訂造重點合適的課程，有需要的家長請與車Sir聯絡。(價錢另議)
- 學員於上課日期一星期前報名此課程，可以享有優惠價報讀。
- 課程完結後可申請考核「香港單車總會有限公司」平衡車星章證書，費用\$100，由香港單車總會收取。

活動編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4月									
4902-ST02-2504	初級	11/4, 25/4	五	4:00pm – 5:00pm	\$280	\$260	2	6	
4902-ST03-2504	中級	11/4, 25/4	五	5:00pm – 6:00pm	\$280	\$260	2	6	
4902-ST04-2504	初級	5-26/4	六	10:00am – 11:00am	\$420	\$390	3	6	19/4停課
4902-ST05--2504	中級	5-26/4	六	11:00am – 12:00nn	\$420	\$390	3	6	19/4停課
4902-ST06-2504	初級	5-26/4	六	2:00pm – 3:00pm	\$420	\$390	3	6	19/4停課
4902-CCY01-2504	幼兒「易學識」單車訓練班	5-26/4	六	9:00am – 10:00am	\$420	\$390	3	6	懂得靈活控制平衡車
19/4停課									
4902-ST02-2505	初級	9/5-30/5	五	4:00pm – 5:00pm	\$560	\$520	4	6	
4902-ST03-2505	中級	9/5-30/5	五	5:00pm – 6:00pm	\$560	\$520	4	6	
4902-ST04-2505	初級	3/5-24/5	六	10:00am – 11:00am	\$560	\$520	4	6	
4902-ST05-2505	中級	3/5-24/5	六	11:00am – 12:00nn	\$560	\$520	4	6	
4902-ST06-2505	初級	3/5-24/5	六	2:00pm – 3:00pm	\$560	\$520	4	6	
4902-CCY01-2505	幼兒「易學識」單車訓練班	10/5-24/5	六	9:00am – 10:00am	\$420	\$390	3	6	懂得靈活控制平衡車
3/5停課									
4902-ST02-2506	初級	6-27/6	五	4:00pm – 5:00pm	\$560	\$520	4	6	
4902-ST03-2506	中級	6-27/6	五	5:00pm – 6:00pm	\$560	\$520	4	6	
4902-ST04-2506	初級	7-28/6	六	10:00am – 11:00am	\$560	\$520	4	6	
4902-ST05-2506	中級	7-28/6	六	11:00am – 12:00nn	\$560	\$520	4	6	
4902-ST06-2506	初級	7-28/6	六	2:30pm – 3:30pm	\$560	\$520	4	6	
4902-CCY01-2506	幼兒「易學識」單車訓練班	7-28/6	六	9:00am – 10:00am	\$560	\$520	4	6	懂得靈活控制平衡車

兒童「易學識」單車訓練班

初級內容： 基本安全守則、基本控車、學習平衡、正確剎車技巧、直路練習、S型行車、過彎技巧、最佳停車位置、窄路行車等。

初級要求： 1) 6 – 12歲，不懂或略懂踏單車均可。
2) 由安全起提昇學員對單車運動之基本認識，誘發學員參與動力。

中級內容： 安全守則、單車結構、突發事故剎車訓練、安全過彎訓練、單手控車、8號彎處理技巧、單車指揮手號、越過路柱、拐彎入線、出彎技巧等。

中級要求： 1) 6 – 12歲，已完成初級。
2) 訓練除了重溫初班之內容外，主要會詳細地講解公開比賽之項目要求及技巧。

地點： 本會所G/F室外運動場

負責同事： 楊德晉 車Sir (內線106)



註：兒童單車訓練班，注意事項

1. 各學員如未能達標或需轉班者，須另繳 \$ 50轉班費。
2. 如遇天雨至無法上課，課程將會順延(唯上課之時間超逾30分鐘，該課堂將不獲補課)。
3. 如受天雨影響下，部份課堂在室內情況許可下或需調往室內運動場進行(但不保證全期能轉入室內)，家長請留意當日會所之安排。
4. 如因天雨影響而需停課，本會所會以訊息通知學員，故請家長留意手機訊息，或致電本會查詢，另每期單車班只補課一次。
5. 學員請穿著整齊運動服裝上課 (請勿穿著拖鞋、或CROCS等的涼鞋)。
6. 建議學員自備單車手套。
7. 教練與學員比例1：8
8. 公眾假期放假。
9. 另課程更備有1:1 (個人課) 及 1:2小班教學課程，以便為子女度身訂造重點合適的課程，有需要的家長請與車Sir聯絡。(價錢另議)

*由中國香港單車總會有限公司註冊教練任教

● 學員於上課日期一星期前報名此課程，可以享有優惠價報讀。

如有興趣一個月特別班請同車Sir 聯絡

活動編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
3-4月									
4902-CY01-2503	初級	1/3-5/4	六	9:00-10:00AM	\$780	\$720	6	8	26/4後備日 12/4, 19/4 停課
4902-CY02-2503	中級	1/3-5/4	六	10:00-11:00AM	\$780	\$720	6	8	
5-6月									
4902-CY01-2505	初級	10/5-21/6	六	9:00-10:00AM	\$780	\$720	6	8	28/5後備日 3/5, 31/5停課
4902-CY02-2505	中級	10/5-21/6	六	10:00-11:00AM	\$780	\$720	6	8	

