

## 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
- 備註：** 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  
兒童單輪車課程，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. 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)。
3. 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。
4. 教練與學員比例1: 4。
5. 公眾假期放假。
6. 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)

| 活動編號           | 班別 | 日期       | 星期 | 時間              | 收費    | 優惠價   | 堂數 | 名額 | 備註 |
|----------------|----|----------|----|-----------------|-------|-------|----|----|----|
| 7月             |    |          |    |                 |       |       |    |    |    |
| 4902-UC01-2507 | 初級 | 5 – 26/7 | 六  | 3:30pm – 4:30pm | \$560 | \$520 | 4  | 6  |    |
| 4902-UC02-2507 | 中級 | 5 – 26/7 | 六  | 4:30pm – 5:30pm | \$560 | \$520 | 4  | 6  |    |
| 8月             |    |          |    |                 |       |       |    |    |    |
| 4902-UC01-2507 | 初級 | 6 – 30/8 | 六  | 3:30pm – 4:30pm | \$560 | \$520 | 4  | 6  |    |
| 4902-UC02-2507 | 中級 | 6 – 30/8 | 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) 訓練除了重溫中級之內容外，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

**備註：** 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(本會有少量借用)、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                 |
|-----------------|--------------|------------|----|-------------------|-------|-------|----|----|--------------------|
| 7月              |              |            |    |                   |       |       |    |    |                    |
| 4902-ST02-2507  | 初級           | 4/7 - 25/7 | 五  | 4:00pm - 5:00pm   | \$560 | \$520 | 4  | 6  |                    |
| 4902-ST03-2507  | 中級           | 4/7 - 25/7 | 五  | 5:00pm - 6:00pm   | \$560 | \$520 | 4  | 6  |                    |
| 4902-ST04-2507  | 初級           | 5 - 26/7   | 六  | 10:00am - 11:00am | \$560 | \$520 | 4  | 6  |                    |
| 4902-ST05-2507  | 中級           | 5 - 26/7   | 六  | 11:00am - 12:00nn | \$560 | \$520 | 4  | 6  |                    |
| 4902-ST06-2507  | 初級           | 5 - 26/7   | 六  | 2:00pm - 3:00pm   | \$560 | \$520 | 4  | 6  |                    |
| 4902-CCY01-2507 | 幼兒「易學識」單車訓練班 | 5 - 26/7   | 六  | 9:00am - 10:00am  | \$560 | \$520 | 4  | 6  | 懂得靈活控制平衡車          |
| 8月              |              |            |    |                   |       |       |    |    |                    |
| 4902-ST02-2508  | 初級           | 1 - 29/8   | 五  | 4:00pm - 5:00pm   | \$700 | \$650 | 5  | 6  |                    |
| 4902-ST03-2508  | 中級           | 1 - 29/8   | 五  | 5:00pm - 6:00pm   | \$700 | \$650 | 5  | 6  |                    |
| 4902-ST04-2508  | 初級           | 2 - 30/8   | 六  | 10:00am - 11:00am | \$700 | \$650 | 5  | 6  |                    |
| 4902-ST05-2508  | 中級           | 2 - 30/8   | 六  | 11:00am - 12:00nn | \$700 | \$650 | 5  | 6  |                    |
| 4902-ST06-2508  | 初級           | 2 - 30/8   | 六  | 2:00pm - 3:00pm   | \$700 | \$650 | 5  | 6  |                    |
| 4902-CCY01-2508 | 幼兒「易學識」單車訓練班 | 2 - 30/8   | 六  | 9:00am - 10:00am  | \$700 | \$650 | 5  | 6  | 懂得靈活控制平衡車<br>3/5停課 |

## 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、正確制車技巧、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、突發事故制車訓練、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)
- 備註：** 兒童單車訓練班，注意事項



兒童單車課程詳細內容

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。

| 活動編號           | 班別 | 日期          | 星期 | 時間              | 收費      | 優惠價   | 堂數 | 名額 | 備註      |
|----------------|----|-------------|----|-----------------|---------|-------|----|----|---------|
| 7-8月           |    |             |    |                 |         |       |    |    |         |
| 4902-CY01-2507 | 初級 | 26/7 – 24/8 | 六  | 9:00 – 10:00am  | \$1,040 | \$960 | 8  | 8  | 31/8後備日 |
| 4902-CY02-2507 | 中級 | 26/7 – 24/8 | 六  | 10:00 – 11:00am | \$1,040 | \$960 | 8  | 8  |         |

