

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、正確刹車技巧、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、突發事故刹車訓練、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. 公眾假期停課。
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。



3-4月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902-CY01-2603	初級	7/3 - 18/4	六	9:00am - 10:00am	\$650	\$600	5	8	25/4後備日 4/4,11/4停課
4902-CY02-2603	中級	7/3 - 18/4	六	10:00am - 11:00am	\$650	\$600	5	8	
4902-CY03-2603	初級	7/3 - 28/3	六	9:00am - 10:00am	\$560	\$520	4	4	
4902-CY04-2603	初級	7/3 - 28/3	六	10:00am - 11:00am	\$560	\$520	4	4	
4902-CY03-2604	初級	18/4 - 25/4	六	9:00am - 10:00am	\$280	\$260	2	4	
4902-CY04-2604	初級	18/4 - 25/4	六	10:00am - 11:00am	\$280	\$260	2	4	

5-6月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902-CY01-2605	初級	2/5 - 20/6	六	9:00am - 10:00am	\$1,040	\$960	8	8	27/6後備日
4902-CY02-2605	中級	2/5 - 20/6	六	10:00am - 11:00am	\$1,040	\$960	8	8	
4902-CY03-2605	初級	2/5 - 30/5	六	9:00am - 10:00am	\$700	\$650	5	4	
4902-CY04-2605	初級	2/5 - 30/5	六	10:00am - 11:00am	\$700	\$650	5	4	
4902-CY03-2606	初級	6/6 - 20/6	六	9:00am - 10:00am	\$420	\$390	3	4	
4902-CY04-2606	初級	6/6 - 20/6	六	10:00am - 11:00am	\$420	\$390	3	4	

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輪的單車更安全，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 / 406室

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. 公眾假期停課。
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。

4月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902-ST01-2604	初級	18/4及25/4	六	10:00am - 11:00am	\$280	\$260	2	4	4/4-11/4停課
4902-ST02-2604	中級	18/4及25/4	六	11:00am - 12:00nn	\$280	\$260	2	6	
4902-ST03-2604	初級	18/4及25/4	六	2:00pm - 3:00pm	\$280	\$260	2	6	
4902-CCY01-2604	幼兒「易學識」單車訓練班	18/4及25/4	六	9:00am - 10:00am	\$280	\$260	2	6	4/4-11/4停課 懂得靈活控制平衡車

5月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902-ST01-2605	初級	2/5 - 30/5	六	10:00am - 11:00am	\$700	\$650	5	4	
4902-ST02-2605	中級	2/5 - 30/5	六	11:00am - 12:00nn	\$700	\$650	5	6	
4902-ST03-2605	初級	2/5 - 30/5	六	2:00pm - 3:00pm	\$700	\$650	5	6	
4902-CCY01-2605	幼兒「易學識」單車訓練班	2/5 - 30/5	六	9:00am - 10:00am	\$700	\$650	5	6	懂得靈活控制平衡車

6月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902-ST01-2606	初級	6/6 - 20/6	六	10:00am - 11:00am	\$560	\$520	4	4	
4902-ST02-2606	中級	6/6 - 20/6	六	11:00am - 12:00nn	\$560	\$520	4	6	
4902-ST03-2606	初級	6/6 - 20/6	六	2:00pm - 3:00pm	\$560	\$520	4	6	
4902-CCY01-2606	幼兒「易學識」單車訓練班	6/6 - 20/6	六	9:00am - 10:00am	\$560	\$520	4	6	懂得靈活控制平衡車

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
- 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)。
- 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 / 室外運動場
- 對象：** 初級 / 中級課程：6 - 12歲
- 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

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. 公眾假期停課。
 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)
- * 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



4-6月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902-UC01-2604	初級	18/4及25/4	六	3:30pm - 4:30pm	\$280	\$260	2	6	4/4-11/4停課
4902-UC02-2604	中級	18/4及25/4	六	4:30pm - 5:30pm	\$280	\$260	2	6	
4902-UC01-2605	初級	2/5 - 30/5	六	3:30pm - 4:30pm	\$700	\$650	5	6	
4902-UC02-2605	中級	2/5 - 30/5	六	4:30pm - 5:30pm	\$700	\$650	5	6	
4902-UC01-2606	初級	6/6 - 27/6	六	3:30pm - 4:30pm	\$560	\$520	4	6	
4902-UC02-2606	中級	6/6 - 27/6	六	4:30pm - 5:30pm	\$560	\$520	4	6	