

## 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

**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. 如因天雨影響而需停課，本會所會以WHATSAPP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。
4. 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)。
5. 建議學員自備單車手套。
6. 教練與學員比例1:8
7. 公眾假期放假。
8. 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。



## 7-8月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902-CY01-2607	中級	4/7 - 22/8	六	9:00am - 10:00am	\$1,040	\$960	8	8	29/8後備日
4902-CY02-2607	初級	4/7 - 22/8	六	10:00am - 11:00am	\$1,040	\$960	8	8	
4902-CY03-2607	中級	4/7 - 25/7	六	9:00am - 10:00am	\$520	\$480	4	8	29/8後備日
4902-CY04-2607	初級	4/7 - 25/7	六	10:00am - 11:00am	\$520	\$480	4	8	
4902-CY03-2608	中級	1/8 - 22/8	六	9:00am - 10:00am	\$520	\$480	4	8	
4902-CY04-2608	初級	1/8 - 22/8	六	10:00am - 11:00am	\$520	\$480	4	8	

## 9-10月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902-CY01-2609	中級	5/9 - 24/10	六	9:00am - 10:00am	\$910	\$840	6	8	24/10後備日 26/9 停課
4902-CY02-2609	初級	7/9 - 19/10	六	10:00am - 11:00am	\$910	\$840	6	8	
4902-CY03-2609	中級	5/9 - 19/9	六	9:00am - 10:00am	\$390	\$360	3	8	24/10後備日
4902-CY04-2609	初級	5/9 - 19/9	六	10:00am - 11:00am	\$390	\$360	3	8	
4902-CY03-2610	中級	3/10 - 17/10	六	9:00am - 10:00am	\$390	\$360	3	8	
4902-CY04-2610	初級	3/10 - 17/10	六	10:00am - 11:00am	\$390	\$360	3	8	

## 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。
- 鍛煉幼兒的感統功能。

**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。

## 7月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902-ST02-2607	初級	3/7 - 31/7	五	4:00pm - 5:00pm	\$700	\$650	5	6	
4902-ST03-2607	中級	3/7 - 31/7	五	5:00pm - 6:00pm	\$700	\$650	5	6	
4902-ST04-2607	初級	4/7 - 25/7	六	10:00am - 11:00am	\$560	\$520	4	6	
4902-ST05-2607	中級	4/7 - 25/7	六	11:00am - 12:00nn	\$560	\$520	4	6	
4902-ST06-2607	初級	4/7 - 25/7	六	2:00pm - 3:00pm	\$560	\$520	4	6	
4902-CCY01-2607	幼兒「易學識」單車訓練班	4/7 - 25/7	六	9:00am - 10:00am	\$560	\$520	4	6	懂得靈活控制平衡車

## 8月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902-ST02-2608	初級	7/8 - 28/8	五	4:00pm - 5:00pm	\$560	\$520	4	6	
4902-ST03-2608	中級	7/8 - 28/8	五	5:00pm - 6:00pm	\$560	\$520	4	6	
4902-ST04-2608	初級	1/8 - 29/8	六	10:00am - 11:00am	\$700	\$650	5	6	
4902-ST05-2608	中級	1/8 - 29/8	六	11:00am - 12:00nn	\$700	\$650	5	6	
4902-ST06-2608	初級	1/8 - 29/8	六	2:00pm - 3:00pm	\$700	\$650	5	6	
4902-CCY01-2608	幼兒「易學識」單車訓練班	1/8 - 29/8	六	9:00am - 10:00am	\$700	\$650	5	6	懂得靈活控制平衡車

## 兒童單輪車課程

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

**對象：** 初級 / 中級課程：6 - 12歲

親子課程：6 - 50歲

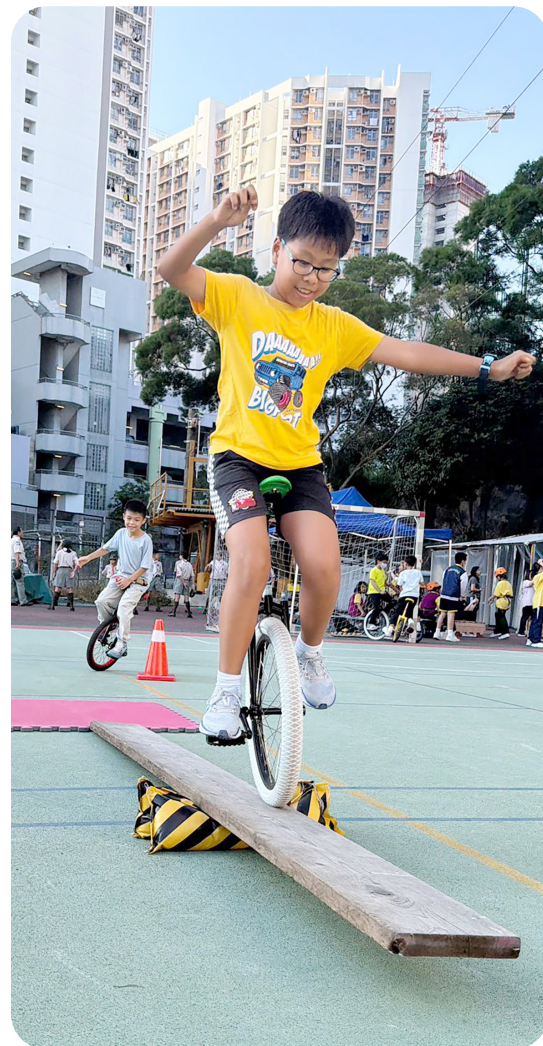
**註：** 負責同事 / 教練：楊德晉 車Sir

**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)
7. 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，可以享有優惠價報讀



## 7月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902-UC01-2607	初級	4/7 - 25/7	六	3:30pm - 4:30pm	\$560	\$520	4	6	
4902-UC02-2607	中級	4/7 - 25/7	六	4:30pm - 5:30pm	\$560	\$520	4	6	

## 8月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902-UC01-2608	初級	1/8 - 29/8	六	3:30pm - 4:30pm	\$700	\$650	5	6	
4902-UC02-2608	中級	1/8 - 29/8	六	4:30pm - 5:30pm	\$700	\$650	5	6	