



中國香港單車總會有限公司

香港單車教練培訓計劃 2022

一級單車基礎教練培訓課程

課程目標

透過香港單車教練培訓計劃，提供單車基礎項目認識及基礎教學技巧，有系統培訓本地單車教練，為本地單車訓練班提供合資格教練，此課程結合過往甲部及乙部課程內容，完成課程後及實習後可成註冊為一級單車基礎教練，任教於各類基礎單車訓練班，協助基層推廣。教練班將以 Zoom 進行理論課教學，而實習課將會在 7 月進行。

講師	授課語言	截止日期	名額
資深單車教練	廣東話輔以部分英文專用名詞	8/6/2022(三)	(1) 從未報讀本會教練班的參加者: 名額 20 (2) 已持有甲部證書的參加者: 名額 10 (詳情請參考課程內容)

參加資格

- 年滿 18 歲有志成為單車教練人士
- 鑑於疫情關係，本次課程不設入學測試，為確保參加者有基本單車操控水平，參加者必須曾參與本會主辦的單車比賽並完成賽事，報名時必須同時提交相關證明，例如比賽成績。

優先資格(1 為最優先)

1. 每個註冊屬會可獲一個優先推薦名額，報名人必須提交附有註冊屬會會印的推薦信
2. 曾於 3 月報名「一級單車基礎教練培訓課程」不中籤的報名人

如報名人數眾多或同一優先條件下超額，名額將會以抽籤形式分配，抽籤將會在 6 月 10 日(星期五)上午 11 時於「香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓 1015 室」進行。

課程費用

即日起至 8/6/2022(三)以透過[網上系統報名](#)。

- 從未報讀本會教練班的參加者: \$1500 元
- 已持有甲部證書的參加者: \$800 元 (詳情請參考課程內容，報名時需提交證書副本)

獲取錄的報名人需要在收到確認電郵後 2 日內以以下方式繳交報名費，逾期會被視為放棄名額，後補名額將會在 6 月 13 日(星期一)以電郵方式公佈。繳費詳情將會在確認取錄電郵內公佈。

1. 郵寄支票
2. 「轉數快」

註

1. 取錄名單將於 10/6/2022(五)以電郵通知，如於課堂前未收到確認電郵，請致電本會查詢
2. 如實習課前 3 小時天文台發出黑色暴雨警告訊號、八號或以上颱風訊號，課堂將會取消
3. 因惡劣天氣關係而取消的課堂，將另行安排補課
4. 學費及學額不可作任何更改或轉讓他人

查詢電話	電郵	網址
2504 8171	suki.ngai@cyclimg.org.hk	www.cycling.org.hk



中國香港單車總會有限公司

香港單車教練培訓計劃 2022

一級單車基礎教練培訓課程

課程內容

一級單車基礎教練培訓課程				
課堂編號	上課形式	日期及時間	類型	內容
1	Zoom	6月21日(星期二) 晚上7時至9時	理論課(1)	香港單車運動發展及訓練班簡介
2		基礎單車檢查及結構認識		
3		6月23日(星期四) 晚上7時至9時	理論課(2)	教練的法律責任
4*		教學法(I)		
5		6月28日(星期二) 晚上7時至9時	理論課(3)	單車法例
6*		教學法(II)		
7*		6月30日(星期四) 晚上7時至10時	理論課(4)	運動科學基礎
8*		簡單器械及徒手體適能練習		
9	孔聖堂 中學	7月5日(星期二) 晚上7時30分至10時	實習課(1)	重溫及分組討論
10		7月7日(星期四) 晚上7時30分至10時		基礎單車操控及技術
11*		7月12日(星期二) 晚上7時30分至10時	實習課(2)	單車機、章別及考核介紹
12*		7月14日(星期四) 晚上7時30分至10時	實習課(3)	平衡車考核介紹
13	Zoom	7月26日(星期二) 晚上7時30分至9時30分	筆試	筆試
14	孔聖堂 中學	7月28日(星期四) 晚上7時30分至10時30分	技術測試	技術測試

*「疫苗通行證」已於2022年2月24日起在所有學校實施，並適用於教學及非教學人員、在校園內提供服務人士及到訪者。進入學校範圍者均須符合「疫苗通行證」實施的相關要求。

*此課程結合過往甲部及乙部課程內容，如參加者已持有甲部證書，只需出席編號4、6、7、8、11、12課堂及考試。

部份課堂或會因應個別講師安排而作出調動或更改，學員不能因此缺席課堂

教練級別評核及證書頒發

本課程的評核方法包括理論及技術考核兩部份，學員必須符合以下條件方可獲頒「一級單車基礎教練證書」，獲得證書的學員完成註冊及實習(16小時學校實習)即可成為「一級單車基礎教練」並任教於單車安全訓練班、單車機學校班、部份同樂日活動、平衡車考核員學校班及學校班 金銀銅及運動示範等課堂。

考試要求:

1. 參加者必須達80%否則不獲准參加筆試及技術試。
2. 參加者的筆試成績必須達至百分之七十，並必須於技術試取得合格等級
 - 如參加者未能通過筆試或技術試，將於下一期一級單車基礎教練培訓課程時安排補考一次
 - 如參加者筆試及技術試均未能通過，必須重新報讀整個課程
 - 如參加者於筆試或技術試補考仍未能通過或未能於下一期參與補考，必須重新報讀整個課程

晉升資格：參加者通過筆試及技術測試後，可申請報讀本會一級單車專項教練培訓課程(公路、場地、山地、小輪車、花式及單車球)

本會將保留課程安排之最終決定權。