

2024 - 25

# 場地單車訓練班 (第二階段)

目的：提供場地單車項目知識，場地賽道須知及注意事項，以及賽道騎行技巧

課程大綱：1) 認識場地結構

2) 正確起步方法、減速及停車技巧練習

3) 藍區、黑線、紅線及藍線騎行練習

4) 速度掌握及與前車保持距離練習

5) 藍線騎行及場地直道障礙測試



| 班別               | 上課日期       | 星期 | 時間            | 截止報名日期    | 抽籤日期      |
|------------------|------------|----|---------------|-----------|-----------|
| 一<br>(Cancelled) | 2024年4月27日 | 六  | 14:00 - 18:00 | 4月9日 (二)  | 4月11日 (四) |
| 二                | 2024年5月18日 | 六  | 14:00 - 18:00 | 4月30日 (二) | 5月2日 (四)  |

\*訓練班時間如有更改，將以中國香港單車總會有限公司公佈為準。

參加資格：1) 身高 146cm 或以上 及 年齡 11 歲或以上；  
2) 康文署場地單車訓練班(第一階段)考核合格者 或 總會或其屬會舉辦的場地單車訓練班(第一階段)考核合格者 或 於 2022- 23 年度參加本會舉辦之公路比賽達至六場或以上可直接報名參加

名額：每班 20 人 [ 如報名人數超額，將以抽籤形式分配名額，抽籤結果於同日以電郵公佈 ]

合併申請：兩名參加者可選擇合併申請，於抽籤時使用同一個抽籤號，但每位參加者仍需各自填寫及遞交報名表 [ 如最後一個名額由合併申請中籤，將再進行抽籤，直至抽出個人申請為止。 ]

報名費：港幣\$250 - 包括\$130 報名費及\$120 裝備租借費用# ( 如有需要 )

上課地點：香港單車館 ( 將軍澳寶康路 105-107 號 )

報名方法：親臨遞交或郵寄至「香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓 1015 室」。所需資料如下：

- 1) 報名表
- 2) 劃線支票 ( 抬頭請寫上「中國香港單車總會有限公司」，背面寫上參加者姓名 ) 及  
如需收據或未能中籤需退回支票者，請提供貼上\$2 面值郵票的回郵信封 [ 以郵戳日期為準 ]
- 3) 每位參加者必須以獨立劃線支票繳付每一個階段的費用

器材裝備：學員上課必須穿著運動衣服及運動鞋 ( 不能穿著籃球鞋或涼鞋 )  
#由於上課用的裝備有特定規格，因此學員如自備單車及頭盔，單車必須符合場地單車的要求，若教練即場查驗其單車不符合國際自行車聯盟要求，學員必須租用本會提供的單車及裝備 ( \$120 裝備租借費用包括單車及頭盔 ) 。



中國香港單車總會有限公司主辦



康樂及文化事務署資助

考獲資格 : 測試合格者可參加由中國香港單車總會有限公司或康文署舉辦的場地單車訓練班 ( 第三階段 ) 。另可獲本會頒發的電子證書，電子證書無需收費，實體證書每張收費為港幣\$50，申請人需以劃線支票繳付證書申請費及親臨本會領取。

查詢電話及網址 : 2504 8171 / [www.cycling.org.hk](http://www.cycling.org.hk)



## 2024-25場地單車訓練班(第二階段)報名表格

個人資料 (請以正楷填寫)

姓名: (中文) \_\_\_\_\_ (英文) \_\_\_\_\_

身份證號碼 (英文字母及首 4 位數字): \_\_\_\_\_ 性別: 男 M / 女 F

聯絡電話: \_\_\_\_\_ 出生日期: \_\_\_\_\_ 年齡: \_\_\_\_\_

電郵地址(會方將以電郵方式確認報名及發放訓練班資訊): \_\_\_\_\_

緊急聯絡人: \_\_\_\_\_ 電話: \_\_\_\_\_ 關係: \_\_\_\_\_

合併申請人姓名: \_\_\_\_\_ (選填, 如填寫即同意合併申請)

選擇班別: 請於適當的方格內加上✓號

| ✓   | 班別 | 上課日期       | 裝備租借                         | 銀行及支票號碼 | 收據號碼<br>(由職員填寫) |
|---|----|------------|------------------------------|---------|-----------------|
| (Cancelled)   | 一  | 2024年4月27日 | <input type="checkbox"/> 需要  |         |                 |
|   | 二  | 2024年5月18日 | <input type="checkbox"/> 不需要 |         |                 |
| <input type="checkbox"/> \$130 (報名費) 或 <input type="checkbox"/> \$250 (報名費+裝備費) |    |            |                              |         |                 |

備註 :

- 1) 如活動舉行前兩小時已發出黑色暴雨警告信號/八號預警/八號或以上熱帶氣旋警告信號, 在香港單車館舉行的場地單車訓練班將會取消, 將另行安排補堂。
- 2) 報名一經確定, 所繳報名費概不發還。若因為未能預計的因素, 包括及不限於場館因社會運動, 或疫情下等特殊狀況而臨時關閉等, 導致課堂未能如期舉行時, 該課堂將被取消而不作改期或補課安排, 而被取消的課堂亦不會有退款的安排。
- 3) 課程以廣東話授課。

### 《聲明》

本人明白單車活動皆為極高危險項目, 有可能導致嚴重人身損傷或死亡。本人聲明本人身體狀況適合及具備足夠訓練、能力及裝備, 參與活動。如使用者因個人疏忽或健康及體能上的不足而導致受傷或死亡, 本人明白中國香港單車總會有限公司(“總會”)將無需為上述參加者在活動中遭受的任何傷害或死亡負責。本人明白及願意遵守總會所訂定之一切規則。若有違反, 本人同意總會會即時終止有關活動、要求賠償及取消本人活動資格之權利。本人鄭重聲明本人是自願參加活動, 並願意自行承擔所有風險及責任。本人謹遵守總會會章。本人謹此豁免總會及其職員、僱員、代理人、自由工作者、志願工作者、獨立承包商、所有贊助商、推廣人、支持活動之團體及任何有關之團體對於本人參加活動, 包括但不限於疏忽及重大疏忽, 所引致之疾病、人身受傷、死亡、經濟損失之任何法律責任, 以及放棄任何有關之權利、索償及追究行動。本人已閱讀及了解總會上載於網頁上的私隱政策。本人向總會提供之個人資料屬自願性質, 資料完整及確實無誤, 總會無責任覆核資料, 並不須對本人因資料錯誤或遺漏而引起之任何索償或損失負任何責任。本人接受及同意有關資料用於與此申請及其後相關安排之直接用途, 包括資料之轉移及披露。任何資料如有更改, 本人會立即提交書面通知總會處理。本人願意授權總會在毋須本人審查而可以使用本人的肖像、影像、聲線及個人資料作為活動籌辦及推廣之用。

閣下提供的資料, 只作中國香港單車總會有限公司的活動報名事宜、統計、日後聯絡及活動意見調查之用, 亦只限獲本會授權人員方可查閱有關資料作前述目的之用。遞交申請表後, 如欲更正或查詢個人資料, 請與本會職員聯絡。

參加者簽署: \_\_\_\_\_

日期: \_\_\_\_\_

家長/監護人姓名: \_\_\_\_\_

家長/監護人簽署: \_\_\_\_\_

(未滿 18 歲的參加者須由家長或監護人填寫此聲明)



中國香港單車總會有限公司主辦



康樂及文化事務署資助