The background of the image shows a multi-story school building with a light blue and purple facade. In the upper left corner, a basketball hoop and backboard are visible against a bright blue sky with scattered white clouds. The overall scene is bright and sunny.

透過推廣單車運動推動學生 積極參與體能活動

粉嶺禮賢會中學

黃祖基老師、歐穎兒老師、王子千老師

學校體育推廣主任 梁愷樺小姐

學校背景

- 本校位於粉嶺區，是一所政府資助中學
- 全校共**28**班，學生人數約**880**人(跨境生人數：約**210**人)
- 體育活動設施包括籃球場兩個、室外羽毛球場一個、有蓋操場兩個、活動室及禮堂
- 健身室正在籌建中

分享內容

1. 發展單車運動的原因
2. 發展單車運動過程
3. 學校單車運動的展望
4. 發展單車運動面對的困難
5. 可利用的資源



發展單車運動的原因

- 學生的體適能不理想



- 尋找方法提升學生的體適能

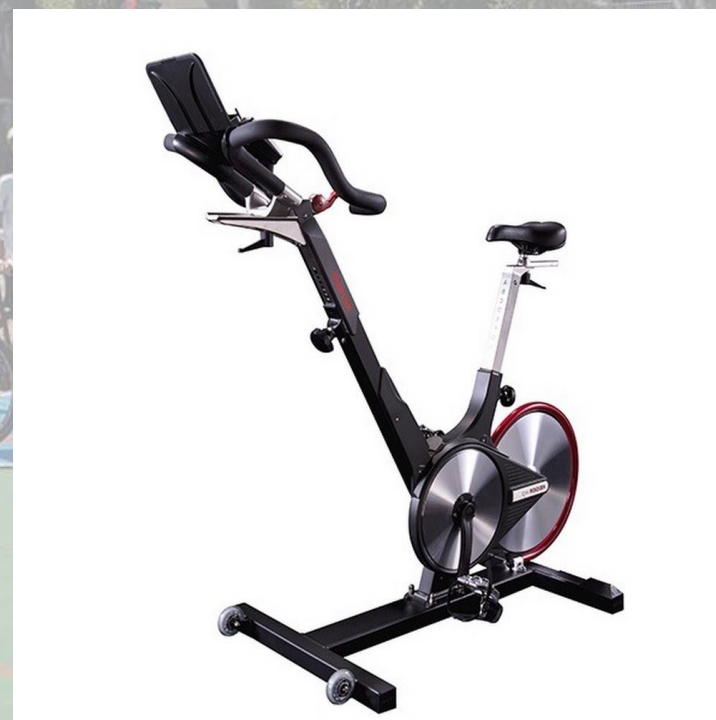
1. 設立健身室

2. 完善環校跑計劃



發展單車運動的原因

- 參考“青年會書院”的兩項鐵人中心
- 參加香港體適能總會的動感單車先導計劃
- 正式開始單車發展



發展單車運動過程

- 學校體育推廣主任到任
- 獲得豐富的資源（人力及金錢）



發展單車運動的原因



發展單車運動過程

- 更有效利用健身單車

| Total:3 min. | Boys. | Girls. |
|---------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 1 min (warm up). | Gear: 6. RPM:80. | Gear: 6. RPM:60. |
| 1.5min. | Gear: over 10. RPM: over 100. | Gear: over 10. RPM: over 100. |
| 30 sec. | Gear:8. RPM: 80. | Gear:8. RPM: under80. |



發展單車運動過程

- 更有效利用健身單車



配合心跳帶練習

發展單車運動過程

- 更有效利用健身單車



照片為疫情前拍攝



發展單車運動過程

- 舉辦健身單車多日賽



照片為疫情前拍攝

發展單車運動過程

- 參加校外舉辦的健身單車比賽



發展單車運動過程

- 構思成立單車校隊
- 受社會事件及疫情影響，有所阻延



發展單車運動過程

- 第二位學校體育推廣主任到任
- 體育課堂內外推廣單車運動



發展單車運動過程

- 中二(6個單堂)、中四(6個雙堂)體育課，舉辦單車銀章課程
- 將會成為本校的體育科常規課程



發展單車運動過程

- 單車銀章課程



發展單車運動過程

- 單車銀章課程

互相協助戴頭盔



發展單車運動過程

- 單車銀章課程



學生投入，認真學，用心練



絕大部份學生學懂踏單車，超過60%學生考獲銀章

發展單車運動過程

- 單車校隊成正式成立



發展單車運動過程

- 單車校隊正式成立



學校單車運動的展望

- 中四體育課設單車銀章課程
- 單車校隊考取金章
- 推薦單車校隊隊員參與校外單車訓練班，如明日之星等
- 提升整體學生參與體能活動（單車通勤及使用健身單車人數上升）

發展單車運動面對的困難

- 道路安全
- 單車貯存
- 缺乏練習場地(場地保養)
- 北區有單車徑，遠離單車館
- 市區較方便參與場地單車訓練，缺乏單車徑



校外資源

- 學校體育推廣計劃
 - 運動示範
 - 簡易運動計劃
 - 外展教練計劃 - 非校隊訓練(銀章)
 - 外展教練計劃 - 校隊訓練(金章)
 - 聯校專項訓練 - 公路單車
 - <http://www.cycling.org.hk/TabNews.aspx?id=b766c3f0-ba94-453d-982a-6c487fae6f41&i=695>
 - <https://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html>

校外資源

- 香港單車總會：

- 青苗單車訓練計劃(每年5月開始報名)

- <http://www.cycling.org.hk/TabNews.aspx?id=3a06a34e-b7cc-4b6c-9066-674d2095cfd9&i=696>

- 明日之星計劃(每年5月開始報名)

- <http://www.cycling.org.hk/TabNews.aspx?id=da433aa3-dd93-49a2-b3fe-91759e149ef0&i=697>

- 青少年訓練計劃 (山地車)

- <http://www.cycling.org.hk/TabNews.aspx?id=3e844c6d-3522-466a-beb6-92269f8d48c0&i=691>

校外資源

- 商業機構：
 - 新地單車學院
 - <https://www.sportsforcharity.com/tc/cycling/shkpca/>

