



香港青年獎勵計劃

THE HONG KONG AWARD FOR YOUNG PEOPLE



## 野外鍛鍊科週年研討會 單車活動發展

主講: 陳仲雨先生

主題分享:

- 梁敬友先生
- 辛惠琮女士
- 湛婉慧女士
- 鍾虔理先生



獎勵·不平凡  
[www.ayp.org.hk](http://www.ayp.org.hk)



香港青年獎勵計劃

THE HONG KONG AWARD FOR YOUNG PEOPLE



## HKAYP 野外鍛鍊科單車活動發展過程

- 2000年代 - 香港警察執行處內地銀章級活動
- 2011年 - 新西蘭金章級評核
- 2012年 - 獎勵計劃手冊
- 2015年 - 單車導師訓練班
- 2016年 - 銀章級單車遠足訓練班 (第一班)
- 2017年 - 銀章級單車遠足訓練班 (第二班)



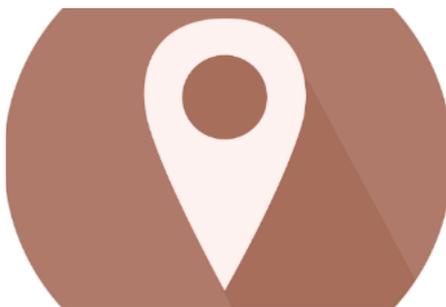
香港青年獎勵計劃

THE HONG KONG AWARD FOR YOUNG PEOPLE

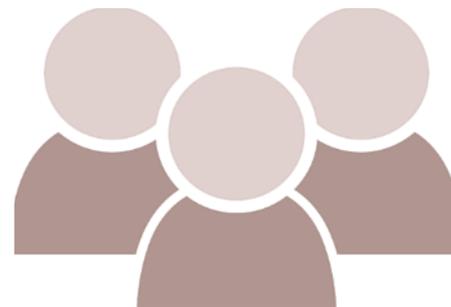
## 困難 / 限制



天



地

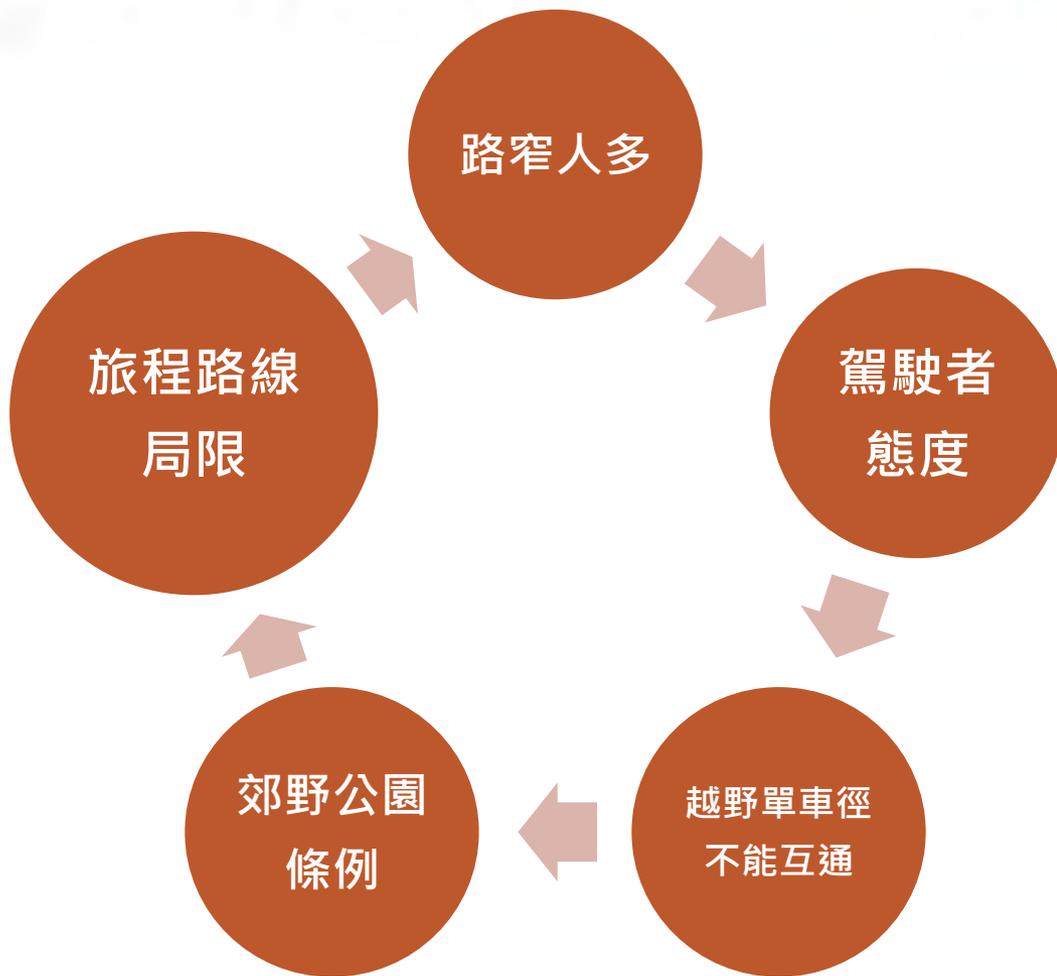


人



香港青年獎勵計劃

THE HONG KONG AWARD FOR YOUNG PEOPLE



獎勵·不平凡  
[www.ayp.org.hk](http://www.ayp.org.hk)



香港青年獎勵計劃

THE HONG KONG AWARD FOR YOUNG PEOPLE



## 香港進行野外鍛鍊科單車活動的主要考慮



獎勵·不平凡

[www.ayp.org.hk](http://www.ayp.org.hk)



香港青年獎勵計劃

THE HONG KONG AWARD FOR YOUNG PEOPLE



## 野外鍛鍊科單車活動各持份者的考慮

### 導師

- 資歷
- 技術

### 學員

- 技巧
- 心態

### 執行處

- 風險
- 資源



香港青年獎勵計劃

THE HONG KONG AWARD FOR YOUNG PEOPLE



## 野外鍛鍊科單車活動主辦者的考慮

### 器材

- 自購 / 租車
- 單車、馬鞍  
袋

### 財務

- 募捐
- 經濟支助

### 器材管理

- 營地
- 貯存

# 在課程及路線設計上的挑戰?





香港青年獎勵計劃

THE HONG KONG AWARD FOR YOUNG PEOPLE



## 獎勵計劃基本要求



道路安全

一般野外鍛煉  
科內容訓練

鄉村/公路守則/  
交通法例

單車旅程  
裝備

單車保養  
技術訓練



獎勵·不平凡  
[www.ayp.org.hk](http://www.ayp.org.hk)



## 旅程環境要求

旅程須在郊野進行，在郊野公園內應使用指定的單車徑及行車道，在郊野公園外應使用鄉村小路、行車道、單車徑及郊區公路



## 單車旅程要求

| 章級 | 旅程形式 (單車) |
|----|-----------|
| 銅章 | 80 km     |
| 銀章 | 160 km    |
| 金章 | 225 km    |

- 必須使用良好性能的單車
- 攜帶合適旅程裝備及足夠修補工具及單車零件
- 所有裝備應放置在單車兩旁
- 而單車前端只可放置輕便物品



# 在不同路徑 進行單車活動



進行單車旅程時  
個人及小組裝備與  
徒步旅程要求相若



香港青年獎勵計劃

THE HONG KONG AWARD FOR YOUNG PEOPLE



課程設單車技術甄選  
以確保學員掌握基本技術

# 在鄉村小徑及單車徑進行活動





香港青年獎勵計劃

THE HONG KONG AWARD FOR YOUNG PEOPLE



訓練期間學員要穿著反光衣



打手號以確保安全

## 訓練課程原則

- 安全為先
- 循序漸進
- 由淺入深
- 適當挑戰



香港青年獎勵計劃

THE HONG KONG AWARD FOR YOUNG PEOPLE

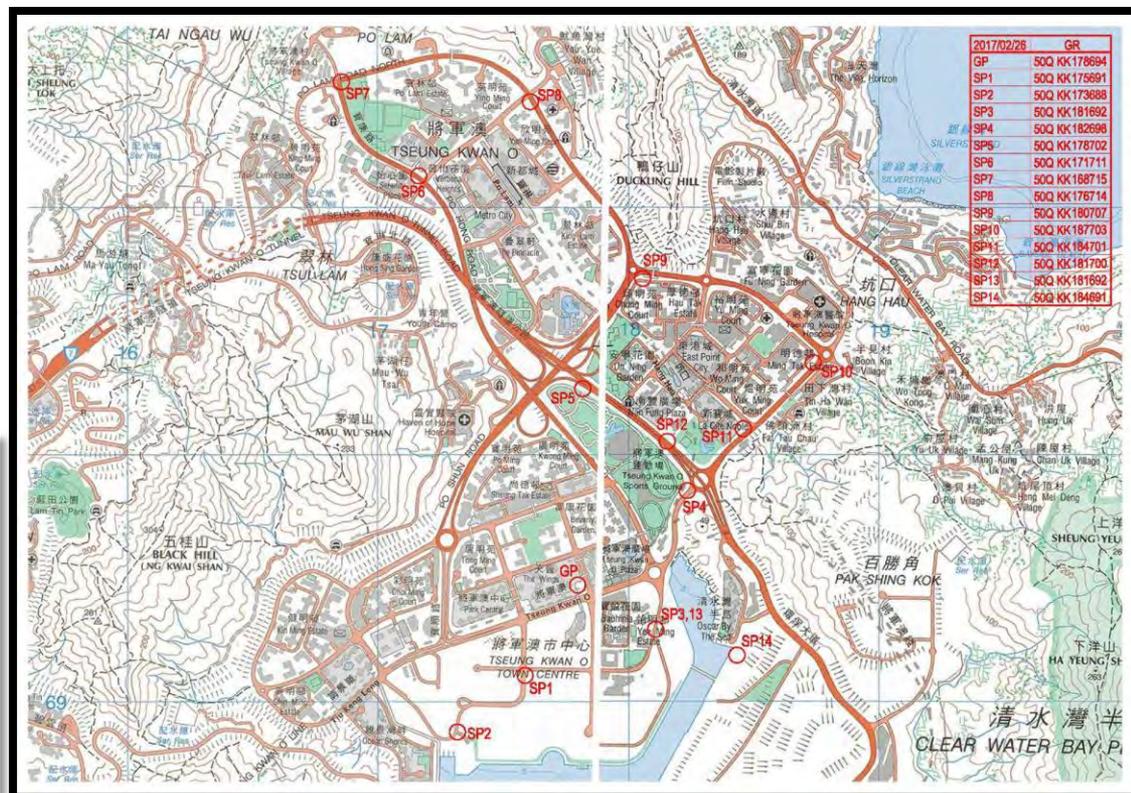


# 循序漸進訓練

第一次路面訓練

地點: 將軍澳

路程: 約10Km



學習目標: 認識交通標誌及熟習路面情況

## 第二次訓練 (混合訓練-單車+遠足)

地點: 大嶼山

路程: 單車約20Km (不負重) + 遠足約10Km

學習目標: 以地圖及指南針導航



### 第三次訓練 (單車+宿營)

地點: 大埔林村-基督少年軍訓練學校

路程: 單車約90Km (負重及單車渡宿訓練)



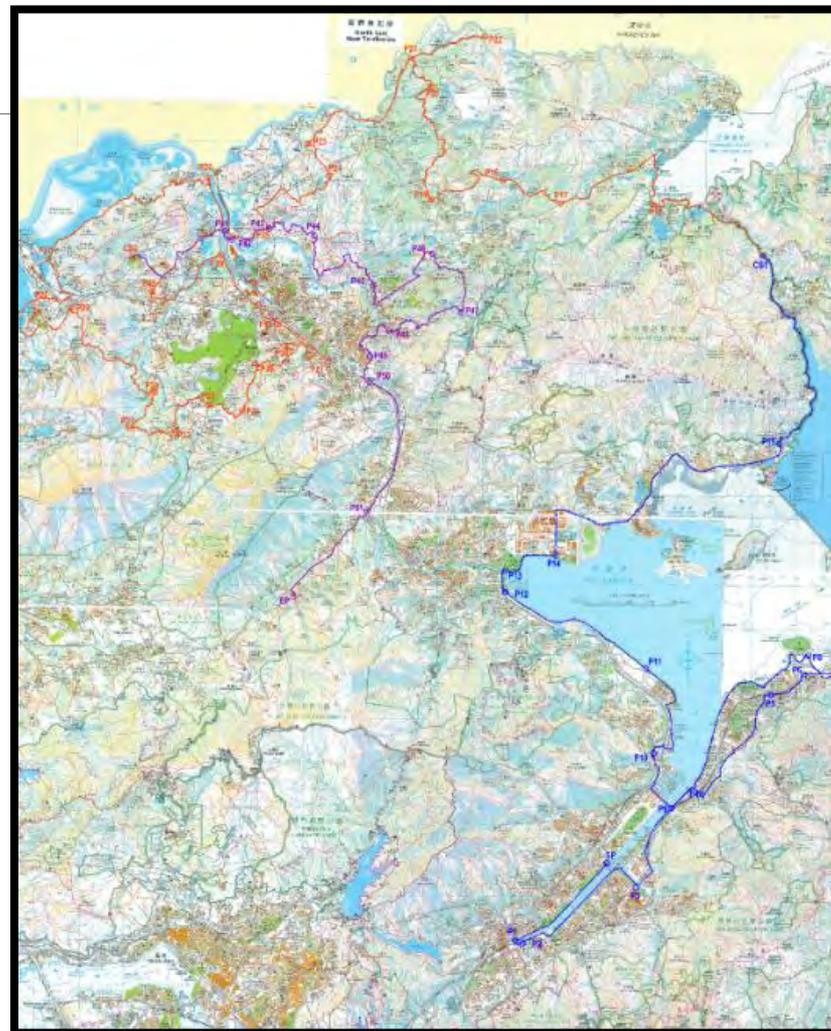
學習目標: 長途負重騎行



最後實習旅程（與評核時的要求盡量相同）

地點: 新界北區及東北區

路程: 單車約150Km (負重及單車渡宿訓練)





## 執行處開辦單車訓練課程注意事項

| 級別   | 野外鍛鍊的實習訓練(以日數計算)            | 評核旅程 | 總日數 |
|------|-----------------------------|------|-----|
| 銅章   | 1+1+2 (實習旅程)                | 2    | 6   |
| 銀章   | 1+2+3(實習旅程)                 | 3    | 9   |
| 金章   | 2+2+4(實習旅程)                 | 4    | 12  |
| 直接銀章 | 1+2+2(實習旅程)+3(實習旅程)         | 3    | 11  |
| 直接金章 | 1+2+2(實習旅程)+3(實習旅程)+4(實習旅程) | 4    | 16  |

\*開辦程序與一般野外鍛鍊科相同



香港青年獎勵計劃

THE HONG KONG AWARD FOR YOUNG PEOPLE

單車貯存、運送及保養



# 進行單車訓練班時的安排

如租用單車先聯絡租車公司



可借出 19 部單車及馬鞍袋

- 15.5吋 - 15部
- 17.5吋 - 4部





## 銀章課程參與率數據分析

|      | 報名人數 | 獲選上課 | 參與訓練 | 實習旅程 | 完成考核 |
|------|------|------|------|------|------|
| 2016 | 14   | 13   | 10   | 9    | 6    |
| 2017 | 40   | 22   | 19   | 10   | 10   |

# 如何制定有效的訓練課程配合野外鍛鍊科的訓練及考核?

制定標準



目標為本



學生參與

香港青年獎勵計劃  
單車檢查表

A. 單車基本資料 (由借用人填寫)

|       |  |       |  |
|-------|--|-------|--|
| 單車編號: |  | 單車顏色: |  |
| 車架尺碼: |  | 備註:   |  |

B. 檢查項目 (由借用人進行檢查)

| 部件             | 特徵  | 備註 |
|----------------|---|----|
| 1. 車架 (上管/下管等) | <input type="checkbox"/> 沒有裂痕<br><input type="checkbox"/> 沒有不正常彎曲或變形<br><input type="checkbox"/> 沒有嚴重生鏽       |    |
| 2. 前叉          | <input type="checkbox"/> 能夠正常伸縮<br><input type="checkbox"/> 有足夠回彈力  |    |
| 3. 車把/腳踏杆/解鎖   | <input type="checkbox"/> 沒有鬆脫及多餘空隙<br><input type="checkbox"/> 旋轉時暢順<br><input type="checkbox"/> 旋轉時沒有雜聲      |    |
| 4. 前、後花鼓       | <input type="checkbox"/> 正確安裝<br><input type="checkbox"/> 旋轉時暢順   |    |
| 5. 前、後齒輪       | <input type="checkbox"/> 正確安裝<br><input type="checkbox"/> 齒輪沒有多餘空隙  |    |
| 6. 前、後輪胎       | <input type="checkbox"/> 旋轉時暢順<br><input type="checkbox"/> 有足夠抓地<br><input type="checkbox"/> 輪胎鎖死沒有鬆脫         |    |
| 7. 前、後剎車       | <input type="checkbox"/> 調準正確安裝 (機械式剎車)<br><input type="checkbox"/> 卡鉗正確安裝<br><input type="checkbox"/> 有足夠鎖死度 |    |

轉校哥





營地選擇



特色景點



# 在訓練期間如何確保參加者之安全？

資料搜集



路線試行



充足準備



路線發掘



親身試行

適當支援



有備無患



經驗應對



# 如何在本地選擇合適的單車路線作訓練及評核？

大小通踩



有上有落



有軟有硬



馬路



特別地段



鄉村山徑



越野單車徑

# 低車流公路

鹿頸路



流水嚮路



打鼓嶺蓮麻坑



長短適中



特色景點



安全合法



# 課程中如何 管理學員



- 學員 / 職員與導師聯絡安排
- 制定簽到 / 請假及出席率要求
- 郊外實習須知 – 集合/回程時間/ 檢查
- 營地及所需攜帶裝備表



**香港青年獎勵計劃**  
**2017 錦華級野外訓練科單車訓練課程**  
**考核旅程通告**

日期: 2017年4月29日至5月1日 (星期六至星期一)  
 集合時間: 0900  
 集合地點: GR: 50Q KK 117 78-沙田廣和路 27 號 (沙田創展中心對出行人路)



| 檢查點  | 旅程概要-第一日       | 地理特徵    |
|------|----------------|---------|
| SP   | 網格坐標           |         |
| CP01 | 50Q KK 117 787 | 創展中心    |
| CP02 | 50Q KK 097 770 | 樓       |
| CP03 | 50Q KK 098 769 | 樓       |
| CP04 | 50Q KK 124 781 | 樓       |
| CP05 | 50Q KK 139 802 | 樓       |
| CP06 | 50Q KK 154 825 | 樓       |
| CP07 | 50Q KK 161 830 | 馬鞍山健康中心 |
| CP08 | 50Q KK 172 831 | 單車徑交界   |
| CP09 | 50Q KK 162 834 | 單路交界    |
| CP10 | 50Q KK 131 800 | 單路交界    |
| CP11 | 50Q KK 128 812 | 小路交界    |
|      | 50Q KK 126 831 |         |

| 日期               | 時間        | 地點       | 內容   | 負責導師 |
|------------------|-----------|----------|--|------|
| 2月15日 (三)        | 1900-2100 | 獎勵計劃總辦事處 | 課堂二<br>1. 野外訓練科之目的及選擇<br>2. 單車裝備                     | 李錦棠  |
| 2月22日 (二)        |           |          | 課堂二<br>1. 單車種類/檢查及選擇<br>2. 安全檢查及急救                   | 李錦棠  |
| 2月28日 (日)        | 全日        | 將軍澳      | 戶外實習(一)<br>認識單車結構及單車騎乘技巧                             | 李錦棠  |
| 3月1日 (三)         | 1900-2100 | 獎勵計劃總辦事處 | 課堂三<br>1. 地圖閱讀及指南針使用<br>2. 導航技巧                      | 李錦棠  |
| 3月8日 (二)         |           |          | 課堂四<br>1. 山野不離家<br>2. 營地/食物                          | 李錦棠  |
| 3月11-12日 (星期六至日) |           |          | 野外實習<br>第一日: 大潭山卓徑<br>單車騎乘技巧 / 公路守則<br>導航 (地圖及指南針使用) | 李錦棠  |

課程概要

# 如何為參加者提供適切的資源

- 安全指引
- 訂定課程時間表
- 安排單車理論和郊外實習
- 符合訓練課程要求：時間、場地、導師分工
- 提供所需器材資源：單車路線、單車（包括租賃單車安排）、尾架、馬鞍袋等



# 導師訓練課程重點



接受足夠的理論及實習訓練，以便能夠安全地進行所選擇的活動



認識郊區騎單車注意重點，包括前後重心定車、推拉技巧和轉向方法



在安全情況下有能力獨自騎行

# 導師訓練課程重點



深入認識道路使用者守則第四章騎單車者須知



深入認識交通意外事故的處理方法



能作出適當的風險管理

# 導師訓練課程重點



在有限之視野環境下導航



緊急露宿方法



脫鍊及修補輪呔實習

# 野外鍛鍊科銀章級單車導師訓練課程 (2015年10月 – 2016年5月)

| 階段   | 項目                  | 時數及日數  |
|------|---------------------|--------|
| 遴選   | 單車技術測試              | 4小時    |
| 訓練課程 | 課堂                  | 5小時    |
|      | 戶外實習                | 7日     |
|      | 模擬教學                | 1日     |
| 教學實習 | 學員籌備銀章級單車訓練課程實踐所學知識 | 為期約3個月 |





香港青年獎勵計劃

THE HONG KONG AWARD FOR YOUNG PEOPLE



## (一) 遴選日



25 參加者 → 21 單車導師學員



## (二) 訓練課程 – 課堂



- 技術上的知識 (120分鐘)
- 風險管理及危機處理 (120分鐘)



## (二) 訓練課程 – 野外實習 單車騎行技術



## (二) 訓練課程－模擬教學



課堂教學



戶外教學





### (三) 完成實習: 16 位 CRS 註冊單車導師

| 執行處  | 人數 |
|------|----|
| AOA  | 3  |
| BBOA | 1  |
| CAS  | 1  |
| HKPA | 4  |
| POA  | 2  |
| SOA  | 3  |
| VTC  | 1  |
| YMCA | 1  |



第一期 2016年2月- 5月  
第二期 2017年2月- 5月



香港青年獎勵計劃

THE HONG KONG AWARD FOR YOUNG PEOPLE



## 現役導師如何進行專項註冊？



獎勵·不平凡  
[www.ayp.org.hk](http://www.ayp.org.hk)



香港青年獎勵計劃

THE HONG KONG AWARD FOR YOUNG PEOPLE



必須為 CRS 現役註冊 (遠足) 導師

參加專項技術訓練(單車活動)

視乎資歷或經驗委任



獎勵·不平凡  
[www.ayp.org.hk](http://www.ayp.org.hk)



# 香港青年獎勵計劃

THE HONG KONG AWARD FOR YOUNG PEOPLE



## 香港青年獎勵計劃 野外鍛鍊科委員會

### 「野外鍛鍊科導師註冊制度」申請表

- 新任導師註冊     再次註冊     新增專項註冊  
 晉升註冊     特別情況註冊 (請於適用者加上✓)

**【導師個人資料】**

姓名：(中文) 陳大文 (英文) Chan Tai Man

出生日期：25/12/1970 性別：M 身份證號碼：A123456(7)

通訊地址：九龍長沙灣龍崗村麗安樓35樓3525室

電話：(住宅) 3450789 (辦公室) 7083432 (手提電話) 9407890

電郵地址：tmchan@ctima1156.com

所屬執行處：直屬執行處

CRS 註冊編號 (如適用)：\_\_\_\_\_

申請註冊之專級及專項：  
 \*銀/銀/金 專級 野外鍛鍊科(遠足)導師 ---  
 \*銀/銀/金 專級 野外鍛鍊科(單車)導師  
 \*銀/銀/金 專級 野外鍛鍊科(獨木舟)導師 ---

**【新任導師註冊】**

導師訓練課程編號：CRS/13/16 訓練日期：8/8/2016 - 1/12/2016

**【再次註冊】**

註冊期內已參與最少 10 小時服務  是  否 (約 \_\_\_\_\_ 小時)

註冊期內已參與最少 5 小時增值課程  是  否 (約 \_\_\_\_\_ 小時)

註冊期內服務及 增值課程已超過 30 小時  是  否

**【新增專項註冊】**

專項： 遠足  單車  獨木舟

專級：\_\_\_\_\_ 訓練日期：\_\_\_\_\_

**【晉升註冊】**

專項： 遠足  單車  獨木舟

晉升專級：\_\_\_\_\_ 晉升實日期：\_\_\_\_\_

**【特別情況註冊】**

須作特別情況處理的原因：\_\_\_\_\_

已進行之補充訓練： CRS 簡介會 日期：\_\_\_\_\_

野外鍛鍊訓練課程實習 日期：\_\_\_\_\_ (約 \_\_\_\_\_ 小時)

其他訓練：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_ (約 \_\_\_\_\_ 小時)

## 遠足及單車

金 → 金、銀、銅

銀 → 銀、銅

銅 → 銅



香港青年獎勵計劃

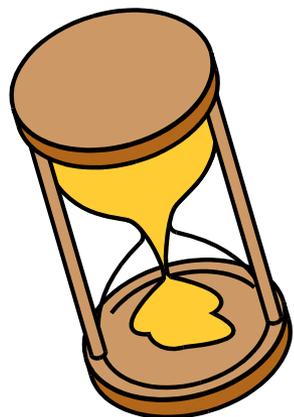
THE HONG KONG AWARD FOR YOUNG PEOPLE



專項註冊特別安排

必須3年內完成

(2016年7月1日 - 2019年6月30日)



其後申請依 **CRS** 執行細則處理

獎勵·不平凡  
[www.ayp.org.hk](http://www.ayp.org.hk)



香港青年獎勵計劃

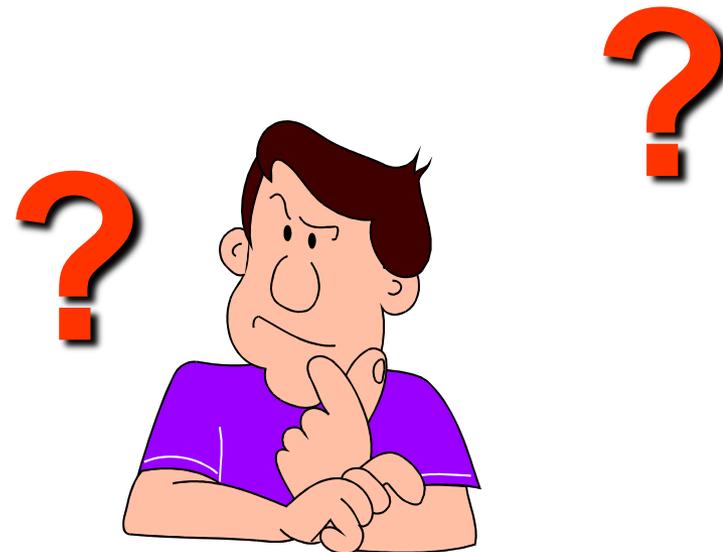
THE HONG KONG AWARD FOR YOUNG PEOPLE



# 如果想開辦 AYP 單車班應如何籌備?

## CRS 目的

各執行處靈活運用人力資源



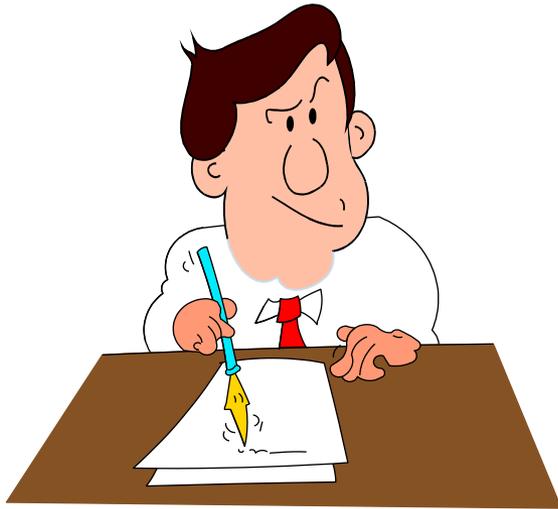


香港青年獎勵計劃

THE HONG KONG AWARD FOR YOUNG PEOPLE



可透過 CRS



執行處



CRU秘書處

獎勵·不平凡  
[www.ayp.org.hk](http://www.ayp.org.hk)



# 得著與感想

---

成功感

無好彩

團隊精神

導師、組員友誼

加強單車安全意識

做好準備及風險管理

# AYP單車活動發展與前瞻

- 開展本地金章級課程
- 探討、其他歷險活動
- 單車 + 獨木舟、單車 + 遠足
- 在海外進行野外鍛鍊
- 康樂體育科: 學習單車騎行/訓練體能
- 技能科: 學習單車維修及保養的技巧





## 提問及回饋



多謝!!