

# 教練培訓課程 2019

## 第一級三項鐵人教練班

班 號：	2019 L1C1
日 期：	2019 年 10 月 27 日至 2019 年 12 月 8 日
教授語言：	粵語
報名資格：	(1) 年滿 18 歲之合法居港人士及擁有中五或以上或等同學歷者；及 (2) 2019 年度三項鐵人總會會員；及 (3) 於 2019 年 7 月 5 日前賽畢 1 次或以上的半奧距離三項鐵人賽 或 賽畢 1 次挑戰距離陸上兩項賽及 1 次挑戰距離水陸兩項賽
課程要求：	學員完成第一級三項鐵人教練課程(甲、乙、丙部份)後，需於提交教學實習報告(丁部)時附上本會認可之有效拯溺證書副本及 4 年內曾賽畢 4 次或以上本地或海外半奧運距離(750M/20K/5K)或以上的三項鐵人賽事比賽紀錄 (2017 年 6 月 30 日-2021 年 6 月 30 日)，並於丁部取得合格。
報名費用：	港幣三千六百元正 ( * 除有關課程取消，否則已繳學費不能轉讓或退還 )
課程名額：	42 人
報名辦法：	(1) 已填妥的報名表； (2) 上述資料證明，如香港三項鐵人代表隊入隊邀請信、學歷證明、比賽成績等 (以作為取錄的參考)； (3) 2 個已貼上 HK\$2 郵票之 4 吋 x 8 吋回郵信封； (4) 證件近照乙張(背後寫上姓名)；及 (5) 課程費用(\$3600)之劃線支票 (抬頭「香港三項鐵人總會有限公司」) ✧ 申請人須將以上資料郵寄或親身遞交本會辦事處，電郵或傳真恕不接受。申請人須核實所有資料整齊，否則不獲接受及處理。
截止日期：	2019 年 10 月 13 日(星期日) 以郵戳為準，逾期將不獲接受!
備 註：	(1) 其他詳情請參閱附頁一及附頁二 (2) 本會有權按實際情況修改課程資料及內容，已獲取錄學員將會獲得通知。 (3) 惡劣天氣安排： 如開課前兩小時仍懸掛八號或以上風球或黑色暴雨警告訊號，課程將會延期，補課日期和時間將另行通知。
查 詢：	電話 (2504-8282) 或電郵 ( <a href="mailto:trihk@triathlon.com.hk">trihk@triathlon.com.hk</a> ) 與香港三項鐵人總會聯絡

課程時間表

日期 (2019 年)	課程部份	課堂內容	時間	上課地點 (集合地點)	總時數
10 月 27 日 (星期日)	乙部	三項鐵人運動及課程簡介	1000-1030	香港體育學院 MBL2A	0.5 小時
	甲部	<b>運動通論(1)</b> 教練的角色與法定責任	1030-1300		2.5 小時
10 月 28 日 (星期一)	甲部	<b>運動通論(3)</b> 運動生理學心率 運動選材	1930-2230	銅鑼灣奧運大樓會議室 Meeting Room No. 5-6	3 小時
11 月 2 日 (星期六)	甲部	<b>運動通論(4)</b> 運動營養學	1300-1500	銅鑼灣奧運大樓會議室 Meeting Room No. 5-6	2 小時
		<b>運動通論(5)</b> 運動創傷的預防及處理	1500-1700		2 小時
11 月 4 日 (星期一)	乙部	#單車理論 #單車安全及維修檢查	1900-2200	銅鑼灣奧運大樓會議室 Meeting Room No. 5-6	3 小時
11 月 9 日 (星期六)	乙部	#訓練計劃編寫	1500-1700	香港體育學院 MBL2B	2 小時
		#跑步理論	1700-1900		2 小時
		#轉項理論	1900-2000		1 小時
11 月 11 日 (星期一)	乙部	#比賽規則及比賽管理簡介 #傷殘及弱智人士運動	1900-2100	銅鑼灣奧運大樓會議室 Meeting Room No. 5-6	2 小時
11 月 16 日 (星期六)	乙部	#游泳理論	0930-1130	香港體育學院 MBL2C	2 小時
	丙部	游泳實習	1230-1430	香港體育學院 新泳池	2 小時
	丙部	跑步實習	1430-1630	香港體育學院 田徑場 (暫定)	2 小時
	甲部	<b>運動通論(2)</b> 肌能控制與學習	1830-2030	香港體育學院 (暫定)	2 小時
11 月 17 日 (星期日)	丙部	#單車實習	0900-1100	小瀝源歷奇單車場 (暫定)	2 小時
		#陸上兩項實習	1100-1300		2 小時
11 月 23 日 (星期六)	丙部	#水陸兩項實習	1400-1600	黃金海岸泳灘	2 小時
11 月 24 日 (星期日)	甲部	<b>運動通論(6)</b> 運動生物力學	1400-1600	銅鑼灣奧運大樓會議室 Meeting Room No. 7	2 小時
		<b>運動通論(7)</b> #課堂管理實習團體討論 #課堂管理理論	1600-1800		2 小時
		<b>運動通論(8)</b> 運動心理學	1900-2100		2 小時
11 月 25 日 (星期一)	甲部	#運動與違禁藥管制	1900-2000	銅鑼灣奧運大樓會議室 Meeting Room No. 7	1 小時
12 月 7 日 (星期六)	丙部	專項及運動通論理論筆試	1500-1800	銅鑼灣奧運大樓會議室 Meeting Room No. 7	3 小時
12 月 8 日 (星期日)	丙部	模擬教學考試	1500-1800	沙田科學園	3 小時

備註:

2019 第一級三項鐵人教練培訓課程時數總共: 47 小時

甲部: 19.5 小時

乙部: 12.5 小時

丙部: 16 小時

# 必修課 \* 本會有權因應實際情況修改上述資料及內容。如有更改, 本會將以電郵發出有關通知。

### 報讀資格及收生政策

教練級別	收生政策及優次	名額分配參考
第一級 教練	(1) 持有等同香港教練級別評定計劃第一級教練證書的資歷者； (2) 現役或退役香港三項鐵人代表隊成員； (3) 持有體育有關之學士或以上學歷者； (4) 持游泳/單車/田徑教練證書； (5) 持拯溺證書； (6) 持急救證書； (7) 屬會排名前 8 名者，各獲 1 個名額	A. 10-12 人: 持有等同香港教練級別評定計劃第一級教練證書的資歷者 B. 8 人: 現役或退役香港三項鐵人代表隊成員 C. 8 人: 屬會排名前 8 名者 D. 16 人或餘額: 其他

### 出席及考試政策

- 學員必須準時出席所有課堂。如於任何一節遲到/早退 15 分鐘或以上，將當作缺席論。
- 持有等同香港教練級別評定計劃第一級教練證書的資歷者無須出席所有甲部的課堂。
- 參加本課程之學員必須:  
於 10 月 27 日至 11 月 30 日期間，於課程的甲、乙和丙部總共出席最少 80% 的課堂，並須出席所有必修課，才可參加於 12 月 7 及 8 日之運動通論及專項筆試及模擬教學考試。
- 如學員未能達到最低之出席要求，則需於下一期培訓課程重新報名及繳交課程費用(全費)，並補回有關課堂。
- 運動通論及專項筆試將採用閉卷形式進行，卷一運動通論合格分數為 60%，而卷二專項筆試合格分數為 60%。  
本會將於考試後一星期後，以電郵形式向學員公佈成績。若學員於筆試中仍未能合格，則需重新報讀該級別課程。  
模擬教學考試屬於一次性考試，當中包括游泳、單車、跑步及轉項教學並需以指定形式完成，合格分數為 60%。  
若學員於考試中未能合格，則需從新報讀該級別課程。
- 學員需在收取合格通知書後一年內完成丁部教學實習(20 小時)及比賽實習(10 小時)，並於 2020 年 12 月 30 日或前親身遞交實習報告到本會秘書處。如丁部實習報告不合格者，將需於一個月內修改或重做並親身遞交回本會秘書處。若學員於該次重做或修改中仍未能合格，則需重新報讀該級別課程。
- 本會認可之拯溺證書為有效的拯溺銅章或以上資格 (Bronze Medallion or above).
- 本會有權按實際情況，對以上政策的條例作出修改，而無須預先通知課程學員。



# 香港三項鐵人總會 Hong Kong Triathlon Association

香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑壹號奧運大樓一零二零室 電話: (852) 2504 8282 傳真: (852) 2576 8253  
Room 1020, Olympic House, 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong Tel: ( 852) 2504 8282 Fax: (852) 2576 8253

以"正楷"填寫下列資料

## 個人資料

姓名:(English) \_\_\_\_\_ (中文) \_\_\_\_\_

出生日期: \_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日 年齡: \_\_\_\_\_

身份証號碼: \_\_\_\_\_ ( ) 性別: \_\_\_\_\_

聯絡電話:(1) \_\_\_\_\_ (2) \_\_\_\_\_

傳真: \_\_\_\_\_ 電郵: \_\_\_\_\_

所屬之三項鐵人會屬會 (如有): \_\_\_\_\_

地址(英文): \_\_\_\_\_

## 緊急聯絡人資料:

姓名:(English) \_\_\_\_\_ (中文) \_\_\_\_\_

聯絡電話:(日間) \_\_\_\_\_ 與參加者關係: \_\_\_\_\_

## 責任聲明 DECLARATION:

本人是自願參加此活動和願意承擔自身的意外風險及責任，本人並無權向主辦機構及所有與這比賽直接或間接有關的獨立機構，就本人在活動進行期間及往返活動場地時所引致之所有損失，包括但不限於自身意外、死亡或其他任何形式的損失，進行任何索償或追討責任。本人准許香港三項鐵人總會使用本人所提供之資料，作為本活動及未來活動宣傳之用。本人明白可隨時聯絡 [trihk@triathlon.com.hk](mailto:trihk@triathlon.com.hk) 以修改個人資料或提出拒絕接收往後之宣傳資料。

**I understand that by participating in the Event there are risks of injury, death and/or loss. I am hereby entering the Event at my own risk and responsibility. I discharge the Organizer and any other individual organization connected directly or indirectly with the Event from any responsibility in the event of including but not limited to injury, death or loss of property incurred during a consequence of or while travelling to or from the Event. I permit the Tri HK to use the above personal data in the operation of this activity and to inform me of future activities. I understand I can contact [trihk@triathlon.com.hk](mailto:trihk@triathlon.com.hk) to amend any of my personal data, and or to refuse receiving further promotional information by emailing to the said address. I am physically fit and capable of participating in the Event and have not been otherwise advised by a qualified medical practitioner.**

本人聲明本人身體健康及有能力參加此活動，並經由執業醫生確認本人之體適能適合參加此活動。

I am physically fit and capable of participating in the Event and have not been otherwise advised by a qualified medical practitioner.

參加者簽署:

Participant's Signature: \_\_\_\_\_

日期:

Date: \_\_\_\_\_

## 報名時除本表格外，請檢查是否已附上：

- 資料證明，如香港三項鐵人代表隊入隊邀請信、學歷證明、比賽成績等(以作為取錄的參考)；
- 證件近照乙張(背後寫上姓名)；
- 已貼上 HK\$2 郵票之回郵信封乙個；
- 課程費用(HKD\$3600)之劃線支票(抬頭「香港三項鐵人總會有限公司」)  
(\* 除有關課程取消，否則已繳學費不能轉讓或退還)

申請人必須核實上述所有資料整齊，否則該申請將不獲接受及處理。