



教練培訓課程 2017

第一級三項鐵人教練培訓課程

班 號：	2017 L1C1
日 期：	2017年7月8日至2017年9月3日
地 點：	奧運大樓： 香港銅鑼灣掃桿埔大球場一號奧運大樓會議室 香港體育學院： 沙田火炭源禾路 25 號 歷奇單車場： 沙田小瀝源路
教授語言：	粵語
入讀資格：	(1) 合法居港人士並年滿 18 歲及擁有中五或以上學歷或相等學歷者；及 (2) 2017 年度三項鐵人總會會員；及 (3) 於課程前 2015 年 1 月 1 日至 2017 年 6 月 30 日內曾賽畢 2 次或以上 ITU 奧運距離(Olympic/Standard Distance)或 ITU 半奧運距離(Sprint Distance)的三項鐵人比賽
課程要求：	學員完成第一級三項鐵人教練課程甲及乙部份後，需於提交實習報告(丙部)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 ITU 奧運距離或 ITU 半奧運距離的三項鐵人比賽紀錄 (2015-2018 年)，並於丙部取得合格。方能領取本會發出之三項鐵人教練證書。
報名費用：	港幣三千元正 (* 除有關課程取消，否則已繳學費不能轉讓或退還)
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) 已貼上 HK\$1.7 郵票之 4 吋 x 8 吋回郵信封 2 個； (4) 證件近照乙張(背後寫上姓名)；及 (5) 課程費用(\$3000)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：	2017 年 6 月 16 日(星期五) 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 (trihk@triathlon.com.hk) 與香港三項鐵人總會聯絡



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

課程時間表

日期 (2017 年)	課堂內容	時間	上課地點 (集合地點)	總時數
甲部：課程				
7 月 8 日 (星期六)	甲部專項：運動教練 課程簡介 三項鐵人簡介 教練法	1000-1200	銅鑼灣奧運大樓會議室	2 小時
	# 訓練計劃編寫	1300-1500		2 小時
	甲部運動通論：運動科學 運動生理學心率 運動選材	1500-1800		3 小時
7 月 15 日 (星期六)	甲部專項：理論 # 游泳理論 # 跑步理論 # 轉項理論	1000-1300 & 1400-1800	銅鑼灣奧運大樓會議室	7 小時
7 月 22 日 (星期六)	甲部專項：理論 # 單車理論 # 單車維修及單車安全實習 # 單車實習	0900-1300	小歷源歷奇單車場	4 小時
	甲部專項：實習 # 陸上兩項實習	1500-1800	沙田香港體育學院	3 小時
7 月 29 日 (星期六)	甲部運動通論：運動科學 運動心理學	1300-1500	沙田香港體育學院會議室 2B	2 小時
	運動生物力學	1500-1700		2 小時
	肌能控制與學習	1700-1900		2 小時
8 月 5 日 (星期六)	甲部運動通論：運動醫學 運動創傷的預防及處理	1500-1700	銅鑼灣奧運大樓會議室	2 小時
	甲部專項：教練管理 # 課堂管理理論 # 課堂管理實習團體討論	1700-2000		3 小時
8 月 14 日 (星期一)	甲部運動通論：運動科學 運動營養學	1900-2100	銅鑼灣奧運大樓會議室	2 小時
8 月 17 日 (星期四)	甲部專項：理論 # 比賽管理及比賽規則簡介 # 傷殘及弱智人士運動	1900-2100	銅鑼灣奧運大樓會議室	2 小時
乙部：考試				
8 月 19 日 (星期六)	甲部專項：實習 # 游泳實習	1230-1430	沙田香港體育學院新泳池	2 小時
	# 跑步實習	1430-1630	沙田香港體育學院田徑場	2 小時
8 月 21 日 (星期一)	# 運動與違禁藥管制	1900-2000	銅鑼灣奧運大樓會議室	1 小時
	甲部運動通論：法定責任	2000-2200		2 小時
9 月 2 日 (星期六)	乙部三項鐵人實踐考試	0900-1200	沙田科學園	3 小時
9 月 3 日 (星期日)	乙部專項及運動通論理論筆試	1430-1800	銅鑼灣奧運大樓會議室	3.5 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。



香 港 三 項 鐵 人 總 會 H o n g K o n g T r i a t h l o n A s s o c i a t i o n

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

報讀資格及收生政策

教練級別	入讀資格	收生政策(以下次序優先考慮)
第一級教練	(1) 合法居港人士並年滿 18 歲及擁有中五或以上學歷或相等學歷者；及 (2) 2017 年度三項鐵人總會會員；及 (3) 於課程前 2015 年 1 月 1 日至 2017 年 6 月 30 日內曾賽畢 2 次或以上 ITU 奧運距離或 ITU 半奧運距離的三項鐵人比賽	(1) 現役或退役香港三項鐵人代表隊成員 (2) 持有有關體育學士或以上之學歷者 (3) 屬會會員 (如參加人數超過名額，則每個屬會可獲 1 個名額) (4) 持拯溺証書 (5) 持游泳/單車/田徑教練証書 (6) 持急救証書

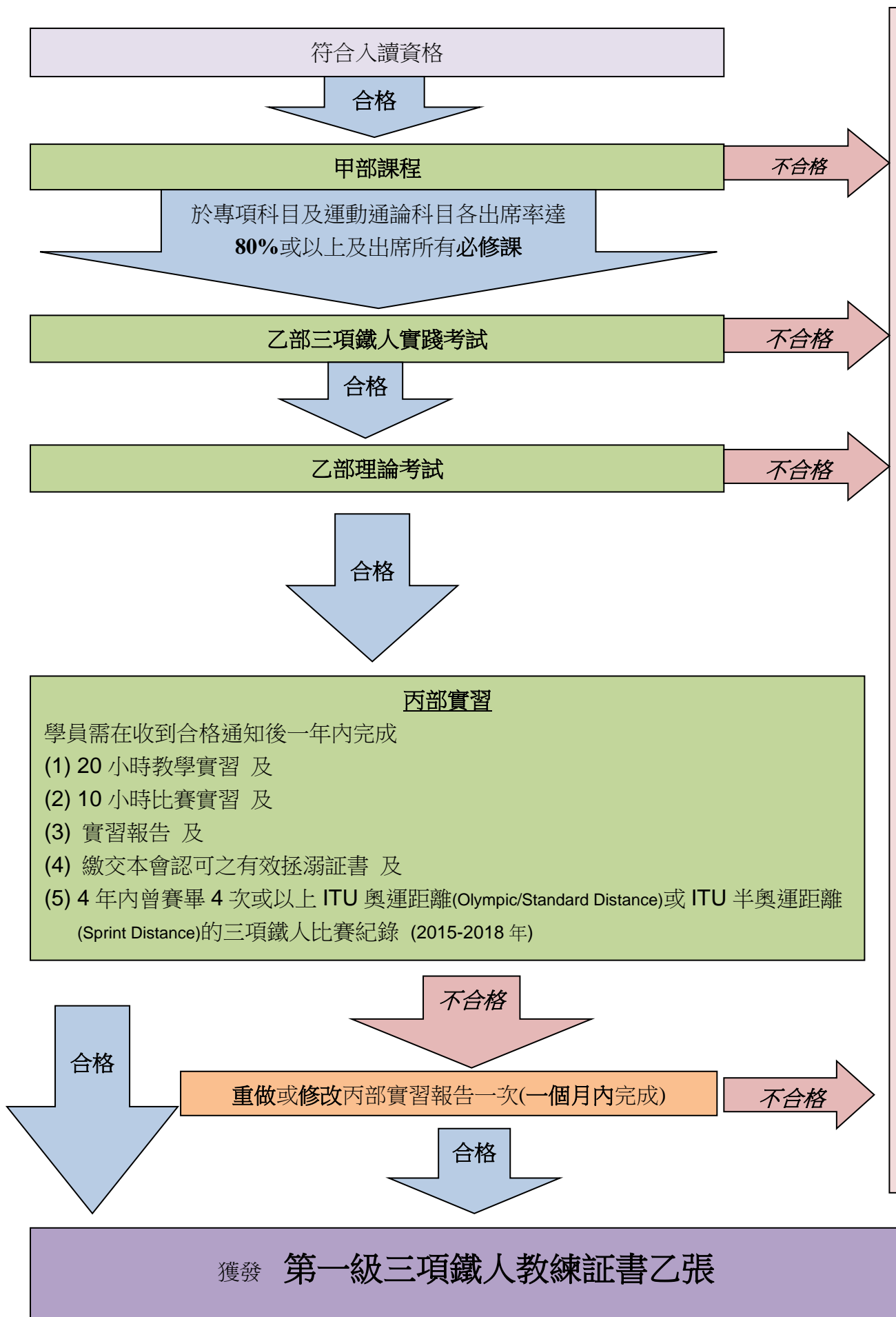
出席及考試政策

- 所有學員必須準時出席。如於任何一節遲到 15 分鐘或以上，將當作缺席論。
- 所有參加本課程之學員必須：
於 7 月 8 日至 9 月 3 日期間，出席最少 80% 專項科目及 80% 運動通論科目，並須出席所有**必修課**，才可參加於 9 月 3 日之理論及實踐考試。
- 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。
- 乙部筆試將採用閉卷形式進行，卷一合格分數為 60 分(或 60%)，而卷二合格分數為 18 分(或 50%)。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。
- 乙部實習試屬於一次性考試，學員必須於 40 分鐘內完成 300 米游泳、8 公里單車及 2 公里跑步，並需以指定形式完成轉項。若學員於考試中未能合格，則需從新報讀該級別課程。(詳情可參閱以下表格)
- 學員需在收取乙部合格通知書後一年內完成丙部教學實習(20 小時)及比賽實習(10 小時)，並親身遞交實習報告到本會秘書處。如丙部實習報告不合格者，將需於一個月內重做或修改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。
- 本會認可之拯溺証書包括：
 - 銅章 Bronze Medallion
 - 優異章 Distinction Award
 - 泳池救生管理章 Pool Lifeguard Management Award
 - 泳池救生章 Pool Lifeguard Award
 - 泳池活動導師拯救章 Pool Aquatic Leader Rescue Award
- 本會有權按實際情況，對出席政策的條例作出修改。



報讀程序

需重新報讀課程





香 港 三 項 鐵 人 總 會 H o n g K o n g T r i a t h l o n A s s o c i a t i o n

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

教練培訓課程 2017 第一級三項鐵人教練培訓課程

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)：_____

最近一次參與本會所舉辦之三項鐵人比賽及距離：_____

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 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 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\$1.7 郵票之回郵信封乙個；
 - 課程費用(HKD\$3000)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。