



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

教練培訓課程 2013/2014

第一級三項鐵人教練培訓課程(乙、丙部份)

班 號： 13/14 L1C1
日 期： 2013年8月24日至10月2日
地 點： 奧運大樓： 香港銅鑼灣掃桿埔大球場一號奧運大樓1樓活動室
香港體育學院：沙田火炭源禾路25號
紀律部隊人員體育及康樂會：香港銅鑼灣掃桿埔棉花路九號

教授語言： 粵語

人 數： 18-30人 (本會會依收生政策之優先次序作出甄選)

- 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) 通過200米捷泳游泳測試及單車技術測試；及
 - (3) 已完成<<三項鐵人教練預備班>>；或
 - (4) 前任/現任香港三項鐵人代表隊成員；或
 - (5) 於課程前2年內曾賽畢4次或以上奧運距離或半奧運距離的三項鐵人比賽；或
 - (6) 持有有關體育學士或以上之學歷

(請參閱附頁二「報讀資格及收生政策」)

課程要求： 學員完成第一級三項鐵人教練課程甲、乙、丙及丁各部份後，必須持有本會認可之拯溺證書方能領取本會發出之三項鐵人教練證書

報名費用： 測試費：港幣二百元正 (測試合格與否或未刻出席測試者，測試費將不會退還)

課程費：港幣一千元正 (一經確認測試合格，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，如學歷證明、比賽成績等 (以作為取錄的參考)；
 - (3) 三項鐵人教練預備班合格通知書
 - (4) 已貼上 HK\$1.4 郵票之 4吋 x 8吋 回郵信封 2個；
 - (5) 證件近照乙張(背後寫上姓名)；及
 - (6) 報名費(\$200)之劃線支票 (抬頭「香港三項鐵人總會有限公司」)
 - (7) 課程費(\$1,000)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： 2013年8月13日(星期二) 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「出席及考試政策」及附頁二「報讀資格及收生政策」

(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：

實習課：如開課前兩小時仍懸掛三號或以上風球、紅色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

理論課：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

教練培訓課程 2013/2014

第一級三項鐵人教練培訓課程(乙、丙部份)

課程時間表

日期 (2013 年)	課堂內容	時間	上課地點 (集合地點)
8 月 24 日 (星期六)	單車測試	1400-1500	小瀝源歷奇單車場 *請自備單車及頭盔測試
	游泳測試 (跳水, 200 米)	1600-1700	沙田香港體育學院游泳池
8 月 31 日 (星期六)	跑步實習 ^	1500-1700	紀律部隊人員體育及康樂會
	課程簡介	1800-1830	銅鑼灣奧運大樓會議室
	跑步理論 ^	1830-2030	
	心率講解	2030-2130	
9 月 1 日 (星期日)	單車理論 ^	1500-1700	銅鑼灣奧運大樓會議室
	轉項理論 ^	1700-1900	
9 月 7 日 (星期六)	風險評估及安全事項	1430-1530	沙田香港體育學院 地下 2 號演講室
	游泳理論 ^	1530-1700	
	游泳實習 ^	1800-2000	沙田賽馬會游泳池
9 月 11 日 (星期三)	比賽管理/ 比賽規則簡介	1900-2100	銅鑼灣奧運大樓會議室
	訓練計劃編寫	2100-2200	
9 月 14 日 (星期六)	單車維修及單車安全技術	1300-1500	沙田香港體育學院游泳池 樓梯傍
	單車實習 ^	1500-1800	
9 月 15 日 (星期日)	轉項實習 -陸上兩項 ^	1400-1700	*請自備單車及頭盔實習
9 月 21 日 (星期六)	課堂管理理論	1400-1600	銅鑼灣奧運大樓會議室
	課堂管理實習團體討論 ^	1600-1700	
9 月 28 日 (星期六)	丙部實習課程考試	0900-1200	沙田香港體育學院游泳底 單車房門口
10 月 2 日 (星期三)	乙部理論課程考試	1930-2230	銅鑼灣奧運大樓會議室

* 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。

^ 必須出席課堂



教練培訓課程 2013/2014

第一級三項鐵人教練培訓課程(乙、丙部份)

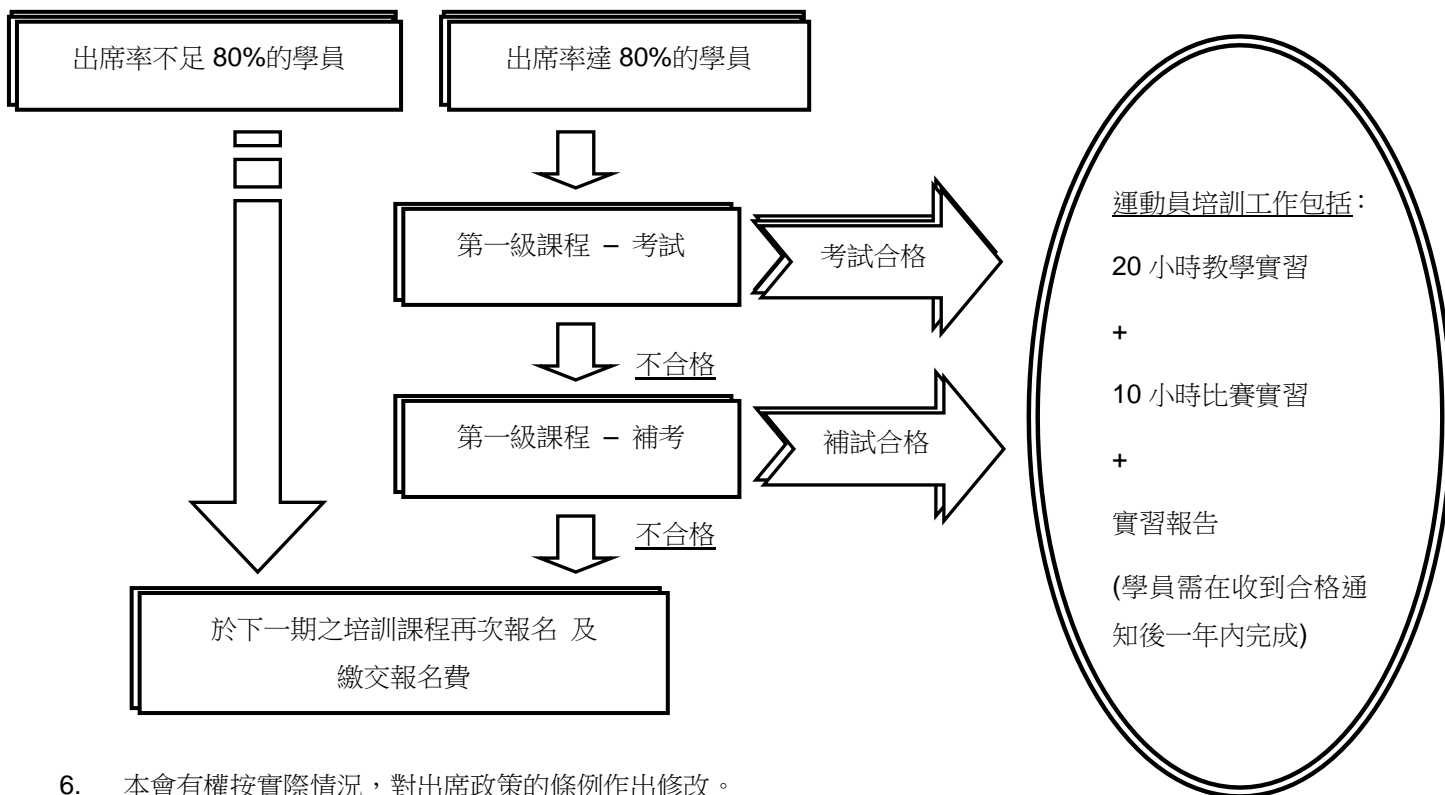
參考附頁一

出席及考試政策

1. 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。
2. 所有參加本計劃之學員必須達所參加級別課堂總數 80% 之出席率，方可參加理論及實習考試。
於 8 月 31 日至 9 月 21 日期間，總堂數共 28 小時。學員必須出席 22 小時或以上，才可於 9 月 28 日及 10 月 2 日參加考試。如學員未達所要求的出席率，則需於下一期之培訓課程再次報名及繳交報名費(全費)，並補回有關課堂。(詳情可參閱以下圖表)
3. 第一級乙部理論課程考試將採用閉卷形式進行，合格分數為 60 分(或 60%)。本會將於考試後三星期內，以書面形式向學員公佈成績。
4. 第一級丙部實習課程考試，學員必須於指定時間內完成 300 米游泳、8 公里單車及 2 公里跑步。
5. 若學員未能於首次乙部理論課程考試中合格，本會則安排第二次考試。本會將郵寄第二次考試試題給有關學員。而該學員則需於兩星期內郵寄或傳真該試題回本會，合格分數為 80 分(或 80%)。若學員於第二次考試中仍未能合格，則需從新報讀該級別課程。(詳情可參閱以下表格)

乙部及丙部課程

丁部課程



6. 本會有權按實際情況，對出席政策的條例作出修改。
7. 本會認可之拯溺証書包括:
 - i. 優異章 Distinction Award
 - ii. 泳池救生管理章 Pool Lifeguard Management Award
 - iii. 泳池救生章 Pool Lifeguard Award
 - iv. 泳池活動導師拯救章 Pool Aquatic Leader Rescue Award
8. 除乙、丙及丁部課程外，學員須自費參加由香港教練培訓委員會舉辦的甲部一級運動通論課程及取得合格証書。



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

教練培訓課程 2013/2014

第一級三項鐵人教練培訓課程(乙、丙部份)

參考附頁二

報讀資格及收生政策

教練級別	入讀資格	收生政策(以以下次序優先考慮)
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) 通過 200 米捷泳游泳測試及單車技術測試；及 (3) 已完成<<三項鐵人教練預備班>>；或 (4) 前任/現任香港三項鐵人代表隊成員；或 (5) 於課程前 2 年內曾賽畢 4 次或以上奧運距離或半奧運距離的三項鐵人比賽；或 (6) 持有有關體育學士或以上之學歷	(1) 測試合格者 (2) 香港三項鐵人集訓隊成員或前香港三項鐵人隊成員 (3) 完成《三項鐵人教練預備班》之學生 (4) 持有有關體育學士或以上之學歷者 (5) 香港三項鐵人總會會員 (6) 屬會會員 (如參加人數超過名額，則每個屬會可獲 2 個名額) (7) 持拯溺證書 (8) 持游泳/單車/田徑教練證書 (9) 持急救證書 (10) 具三項鐵人比賽經驗