

教練培訓課程 2019

第一級三項鐵人教練班 (時間表)

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	運動通論(1) 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	運動通論(3) 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	運動通論(4) 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
		運動通論(5) 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	運動通論(2) 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	運動通論(6) 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
		運動通論(7) #課堂管理實習團體討論 #課堂管理理論	1600-1800		2 小時
		運動通論(8) 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



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

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。

出席及考試政策

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 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。
7. 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).
8. 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。