

青苗三項鐵人培訓計劃 2026-2027

教練招聘

中國香港三項鐵人總會現為青苗三項鐵人培訓計劃誠聘新界、九龍和港島區，每區的三項鐵人教練及助理教練各 1 名，並於 2026 年 6 月起執教至 2027 年 3 月尾。

獲聘教練必須執教是次計劃之所有階段訓練課堂，並且預先編制訓練內容。本計劃旨在增加青少年對三項鐵人運動的興趣、培養其良好體育精神及發掘具有潛質的學員加入翌年之地區集訓隊作進一步培訓，以望日後有機會被甄選進入香港代表隊。下列為有關申請教練之要求及訓練時間表：

職位一：三項鐵人教練（正教）

下列為申請正教職位所須資格及要求：

1. 持有中國香港三項鐵人總會認可及有效之第二級或以上三項鐵人教練證書，持有第一級三項鐵人教練證書之前港隊隊員亦可申請
2. 申請者必須為中國香港三項鐵人總會 2026 年度之有效會員及註冊教練
3. 持有本會認可之游泳導師證書，前港隊隊員如有 2 年有效比賽成績可考慮獲豁免
4. 持中五會考、中六文憑試程度或同等學歷
5. 入職時需持有有效的拯溺證書
6. 持有有效之急救證書可獲優先考慮
7. 必須熟悉香港保護兒童及平等機會政策條例
8. 能以中文及英語教學，並具備良好溝通能力及人際關係

時薪：港幣 351 元

職位二：助理三項鐵人教練（助教）

下列為申請助教職位所須資格及要求：

1. 持有香港三項鐵人總會認可及有效之第一級或以上三項鐵人教練證書
2. 必須為中國香港三項鐵人總會 2026 年度之有效會員及註冊教練
3. 持中五會考、中六文憑試程度或同等學歷
4. 入職時需持有有效的拯溺證書
5. 持有有效之急救證書可獲優先考慮
6. 必須熟悉香港保護兒童及平等機會政策條例
7. 能以中文及英語教學，並具備良好溝通能力及人際關係

時薪：港幣 177 元

青苗三項鐵人培訓計劃 2026-2027

上述職位以合約形式聘任。

有興趣人士請填妥報名表格連同有關證書及履歷，於 2026 年 6 月 3 日中午 12 時正前，電郵 (development@triathlon.com.hk) 或郵寄至香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓 1020 室。如有疑問，請致電 2504 8282 查詢。

如申請者於 2026 年 6 月 15 日或之前未獲通知，即其應徵不獲考慮，如有爭議本會保留最終決定權。

九龍區

訓練時間表(九龍區)：訓練地點有待確定(九龍區:荔枝角或九龍仔泳池)

班別	日期	星期	時間	訓練內容	地點
YAT26- KL	6月：18, 25	四	1800 - 1900	游泳+跑步	荔枝角公園游泳池(待定)
	7月：21, 28	二	0900 - 1100	游泳	荔枝角公園游泳池(待定)
	7月：16, 23, 30	四	0900 - 1100	游泳	荔枝角公園游泳池(待定)
	7月：19, 26	日	0900 - 1100	單車+跑步	大埔運動場
	8月：4, 11, 18, 25	二	0900 - 1100	游泳	荔枝角公園游泳池(待定)
	8月：6, 13, 20, 27	四	0900 - 1100	游泳	荔枝角公園游泳池(待定)
	8月：2, 9, 16, 30	日	0900 - 1100	單車+跑步	大埔運動場
	8月：23	日	0900 - 1100	游泳+跑步	淺水灣泳灘
	9月：4, 11, 18, 25	五	1800 - 2000	游泳+跑步	荔枝角公園游泳池(待定)
	9月：6, 20, 27	日	0900 - 1100	單車+跑步	大埔運動場
	9月：13	日	0900 - 1100	游泳+跑步	龍尾灘
	10月：2, 9, 16, 23, 30	五	1800 - 2000	游泳+跑步	荔枝角公園游泳池(待定)
	10月：4, 18, 25	日	0900 - 1100	單車+跑步	大埔運動場
	10月：11	日	0900 - 1100	游泳+跑步	黃金泳灘
	11月：6, 13, 20, 27	五	1800 - 2000	游泳+跑步	荔枝角公園游泳池(待定)
	11月：1, 8, 22, 29	日	0900 - 1200	單車+跑步	大埔運動場
	11月：15	日	0900 - 1200	游泳+單車+跑步	龍尾灘
	12月：4, 11, 18	五	1800 - 2000	游泳+跑步	荔枝角公園游泳池(待定)
	12月：6, 13, 20	日	0900 - 1200	單車+跑步	大埔運動場
	1月：8, 15, 22, 29	五	1800 - 2000	游泳+跑步	荔枝角公園游泳池(待定)
1月：3, 10, 17, 24	日	0900 - 1200	單車+跑步	大埔運動場	
2月：5, 12, 26	五	1800 - 2000	游泳+跑步	荔枝角公園游泳池(待定)	
2月：14, 21	日	0900 - 1100	單車+跑步	大埔運動場	
3月：5, 12	五	1800 - 2000	游泳+跑步	荔枝角公園游泳池(待定)	
3月：7, 14	日	0900 - 1100	單車+跑步	大埔運動場	

** 以上訓練班之日期僅供參考，確實之訓練時間稍後確實。

如訓練日期與總會比賽日期相同，教練有機會需要帶隊比賽及安排三區聯合訓練。

青苗三項鐵人培訓計劃 2026-2027

港島區

訓練時間表(香港區)：訓練地點有待確定(香港區：中山紀念公園游泳池)

班別	日期	星期	時間	訓練內容	地點
YAT26- HK	6月：18, 25	四	1700 - 1900	游泳+跑步	中山紀念公園游泳池
	7月：21, 28	二	0800 - 1000	游泳	中山紀念公園游泳池
	7月：16, 23, 30	四	0800 - 1000	游泳	中山紀念公園游泳池
	7月：19, 26	日	0900 - 1100	單車+跑步	大埔運動場
	8月：4, 11, 18, 25	二	0800 - 1000	游泳	中山紀念公園游泳池
	8月：7, 14, 21, 28	五	0900 - 1100	游泳	中山紀念公園游泳池
	8月：2, 9, 16, 30	日	0900 - 1100	單車+跑步	大埔運動場
	8月：23	日	0900 - 1100	游泳+跑步	淺水灣泳灘
	9月：3, 10, 17, 24	四	1900 - 2100	游泳+跑步	中山紀念公園游泳池
	9月：6, 20, 27	日	0900 - 1100	單車+跑步	大埔運動場
	9月：13	日	0900 - 1100	游泳+跑步	龍尾灘
	10月：2, 9, 16, 23, 30	五	1700 - 1900	游泳+跑步	中山紀念公園游泳池
	10月：4, 18, 25	日	0900 - 1100	單車+跑步	大埔運動場
	10月：11	日	0900 - 1100	游泳+跑步	黃金泳灘
	11月：6, 13, 20, 27	五	1700 - 1900	游泳+跑步	中山紀念公園游泳池
	11月：1, 8, 22, 29	日	0900 - 1200	單車+跑步	大埔運動場
	11月：15	日	0900 - 1200	游泳+單車+跑步	龍尾灘
	12月：4, 11, 18	五	1700 - 1900	游泳+跑步	中山紀念公園游泳池
	12月：6, 13, 20	日	0900 - 1200	單車+跑步	大埔運動場
	1月：8, 15, 22, 29	五	1700 - 1900	游泳+跑步	中山紀念公園游泳池
	1月：3, 10, 17, 24	日	0900 - 1200	單車+跑步	大埔運動場
	2月：5, 12, 19	五	1700 - 1900	游泳	中山紀念公園游泳池
	2月：14, 21	日	0900 - 1100	游泳+跑步	大埔運動場
	3月：5, 12	五	1700 - 1900	跑步	中山紀念公園游泳池
3月：7, 14	日	0900 - 1100	游泳+跑步	大埔運動場	

** 以上訓練班之日期僅供參考，確實之訓練時間稍後確實。

如訓練日期與總會比賽日期相同，教練有機會需要帶隊比賽及安排三區聯合訓練。

青苗三項鐵人培訓計劃 2026-2027

新界區

訓練時間表(新界區)：

班別	日期	星期	時間	訓練內容	地點
YAT26- NT	6月：17, 24	三	1900 - 2100	游泳+跑步	沙田賽馬會游泳池
	7月：20, 27	一	0800 - 1000	游泳	沙田賽馬會游泳池
	7月：17, 24	五	0800 - 1000	游泳	沙田賽馬會游泳池
	7月：19, 26	日	0900 - 1100	單車+跑步	大埔運動場
	8月：3, 10, 17, 24, 31	一	0800 - 1000	游泳	沙田賽馬會游泳池
	8月：7, 14, 21, 28	五	0800 - 1000	游泳	沙田賽馬會游泳池
	8月：2, 9, 16, 30	日	0900 - 1100	單車+跑步	大埔運動場
	8月：23	日	0900 - 1100	游泳+跑步	淺水灣泳灘
	9月：2, 9, 16, 23	三	1900 - 2100	游泳+跑步	沙田賽馬會游泳池
	9月：6, 20, 27	日	0900 - 1100	單車+跑步	大埔運動場
	9月：13	日	0900 - 1100	游泳+跑步	龍尾灘
	10月：7, 14, 21, 28	三	1900 - 2100	游泳	沙田賽馬會游泳池
	10月：4, 18, 25	日	0900 - 1100	單車+跑步	大埔運動場
	10月：11	日	0900 - 1100	游泳+跑步	黃金泳灘
	11月：6, 13, 20, 27	五	1900 - 2100	游泳+跑步	沙田賽馬會游泳池
	11月：1, 8, 22, 29	日	0900 - 1200	單車+跑步	大埔運動場
	11月：15	日	0900 - 1200	游泳+跑步	龍尾灘
	12月：2, 9, 16, 23	三	1900 - 2100	游泳	沙田賽馬會游泳池
	12月：6, 13, 20	日	0900 - 1200	單車+跑步	大埔運動場
	1月：6, 13, 20, 27	三	1900 - 2100	游泳+跑步	沙田賽馬會游泳池
	1月：3, 10, 17, 24	日	0900 - 1200	單車+跑步	大埔運動場
	2月：3, 17, 24	三	1900 - 2100	游泳+跑步	沙田賽馬會游泳池
	2月：14, 21	日	0900 - 1100	游泳+跑步	大埔運動場
	3月：3, 10	三	1900 - 2100	游泳+跑步	沙田賽馬會游泳池
3月：7, 14	日	0900 - 1100	游泳+跑步	大埔運動場	

** 以上訓練班之日期僅供參考，確實之訓練時間稍後確實。

如訓練日期與總會比賽日期相同，教練有機會需要帶隊比賽及安排三區聯合訓練。

青苗三項鐵人培訓計劃 2026-2027

職位申請

請填寫選擇之訓練中心,“1”為第1選擇、“2”為第2選擇,如此類推。

YAT26 - HK	YAT26 - NT	YAT26- KL
正教 ()	正教 ()	正教 ()
助教 ()	助教 ()	助教 ()

甲部：申請人聯絡資料：

申請人姓名：_____ (中文) _____ (英文)

聯絡電話：_____ 電郵：_____

乙部：學歷及教學經驗 (如持本港以外的學歷，請夾附成績單及文憑副本。)

一：學歷		
就讀學校詳情：		
曾經 / 現正就讀學校、學院、大學	就讀班級 / 課程 / 已獲取學歷 (如：中一至中七)	就讀年份及形式 (如：2000-2009 全職/兼讀)
公開考試成績：		
頒發機構 (如：香港考試及評核局)	考試類別及頒發日期 (如：香港中學會考)	及格科目及成績 (如：英文(乙部) – (B))

二：教練資格 (請附上有關證書副本)		
持有的專業資格	頒發機構全名	證書有效日期
中國香港三項鐵人總會教練證書		
急救證書		
拯溺證書		
游泳教師證書		
其他機構證書：		

青苗三項鐵人培訓計劃 2026-2027

三：教學 / 工作經驗				
機構 / 團體 / 個人 (如：中國香港三項鐵人 總會)	課程 (如：青苗計劃)	職位 (如：正教)	工作內容 / 性質	在職 / 任教 日期

四：比賽經驗		
曾參與之賽事	組別 及 得獎名次	年份

五：學生佳績 及 訓練水平				
學生姓名	年齡	現在授訓隊伍 (如：區隊、港隊、其他)	得獎賽事比稱	得獎名次 及 年份

六：曾帶領香港代表隊外出訓練或比賽經驗	
賽事名稱 及 地點	日期

主辦機構



TRIATHLON ASSOCIATION
OF HONG KONG CHINA
中國香港三項鐵人總會

資助機構



康樂及文化事務署
Leisure and Cultural
Services Department



青苗三項鐵人培訓計劃 2026-2027

丙部：由中國香港三項鐵人總會之屬會提名 (如有)

屬會名稱： _____

推薦人姓名： _____ 聯絡電話： _____

詳細推薦內容：

日期

推薦人簽署

推薦人姓名 及 職位

#屬會印章(連屬會負責人簽署)

未有屬會印章及屬會負責人簽署之推薦內容則不獲評核

本人明白倘若故意在填寫本申請表時虛構資料或隱瞞重要事實，或未有在申請表內所提供已作更改後通知中國香港三項鐵人總會，可令本人喪失獲錄用的資格；即使已獲錄用，亦可遭終止聘用。

本人同意 貴會可就進行教練聘用事宜，及為核實上述資料而進行必要的查詢。

申請人姓名

申請人簽署

日期

責任聲明 Declaration:

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 as consequence of or while travelling to or from the Event. I permit the TriHK 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。本人准許中國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。

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。

簽署

Signature: _____

日期

Date: _____