

香港三項鐵人總會
教練培訓課程 2007/2008

二級三項鐵人教練培訓課程

由匯豐銀行慈善基金教練級別評定計劃資助

- 班 號： 07/08L2C1
- 日 期： 2008 年 2 月 20 日至 3 月 16 日
- 地 點： 香港體育學院 / 銅鑼灣奧運大樓 / 沙田賽馬會公眾游泳池 / 高士威運動場
- 詳 情： 請參閱付頁課程內容
- 教授語言： 粵語
- 人 數： 20 人(先到先得，額滿即止)
- 資 格： 基本要求： 已有兩年一級三項鐵人教練的教學經驗
其他考慮： 1. 其他體育/教練證書
2. 參與三項鐵人比賽的經驗
3. 教學經驗 (於 2006 至 2007 年期間，協助總會教導訓練班的總時數)
4. 香港三項鐵人總會屬會推薦
- 取得教練： (1) 完成本部 (乙及丙部)課程*，出席全部「必須出席」課節及出席率達 80%或以上；
資歷要求 (2) 兩年內*完成 40 小時教學實習(如參與非本會舉辦訓練班須附上由有關機構簽發之證明)、20 小時比賽實習及遞交實習報告(包括詳情、教案、有關實習證明等)；
(3) 兩年內*取得由教練培訓委員會頒發的二級或以上甲部運動通論證書；
(4) 於 2007 或 2008 期間參與不少於一次的三項鐵人賽事。
須於兩年內*將有關證書副本及報告遞交予本會辦事處審核。
* 於遞交乙、丙部功課及獲通知合格後起計算
- 報名費用： 港幣七百元正
- 報名辦法： 將 (1) 已填妥的報名表；
(2) 上述資格證明/資料(以作為取錄的參考)；
(3) 已貼上 HK\$1.4 郵票之 4 吋 x8 吋回郵信封 2 個；
(4) 證件近照乙張(背後寫上姓名)；及
(5) 報名費(\$700)之劃線支票 (抬頭「香港三項鐵人總會」)
郵寄或親身遞交本會辦事處(地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1020 室)報名，傳真/電郵報名恕不受理
- 截止日期： 2008 年 2 月 5 日(星期二)
- 備 註： (1) 其他詳情請參閱附頁「出席及考試政策」。
(2) 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；或
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： 請致電(25048282)或電郵(albert.hau@triathlon.com.hk)與行政助理侯先生聯絡
- 本會聯絡資料：
電話：25048282 傳真：25768253 電郵：hktria@triathlon.com.hk 網址：www.triathlon.com.hk

二級三項鐵人教練培訓課程(乙及丙部份)

課程詳情

日期 *	內容 *	時間 *	上課/集合地點 **
2月20日 (星期三)	課程簡介	下午 7:00 – 7:30	奧運大樓
	營養準備	下午 7:30 – 9:30	
2月23日 (星期六)	跑步理論 [#]	上午 10:00 – 12:00	奧運大樓
	跑步實習	下午 12:30 – 2:30	高士威運動場
3月2日 (星期日)	轉項實習 (陸上兩項) ⁺	下午 2:00 – 3:30	沙田香港體育學院 (單車場)
	轉項實習 (三項訓練) ⁺	下午 3:30 – 5:00	沙田香港體育學院 (泳池看台)
3月3日 (星期一)	轉項理論	下午 7:00 – 8:30	奧運大樓
	心率監察理論	下午 8:30 – 10:00	
3月4日 (星期二)	游泳理論 [#]	下午 7:00 – 9:00	奧運大樓
3月5日 (星期三)	心率監察實習	下午 8:30 – 10:00	沙田運動場 (閘口)
3月7日 (星期五)	單車理論 [#]	下午 7:30 – 9:30	奧運大樓
3月8日 (星期六)	游泳實習	上午 10:00 – 中午 12:00	沙田賽馬會游泳池 (閘口)
3月9日 (星期日)	單車實習 ^{#, +}	下午 2:00 – 6:00	沙田香港體育學院 (泳池池底儲物室閘口)
3月12日 (星期三)	訓練計劃	下午 7:00 – 9:00	奧運大樓
	比賽期的準備	下午 9:00 – 10:00	
3月16日 (星期日)	力量訓練理論	上午 9:00 – 中午 12:00	沙田香港體育學院 (健身室)
	力量訓練實習	中午 12:00 – 下午 3:00	

備註

* 上述資料及內容，本會有權按實際情況作出更改，已獲取錄學員將會獲預先通知。

** 各地點詳情：

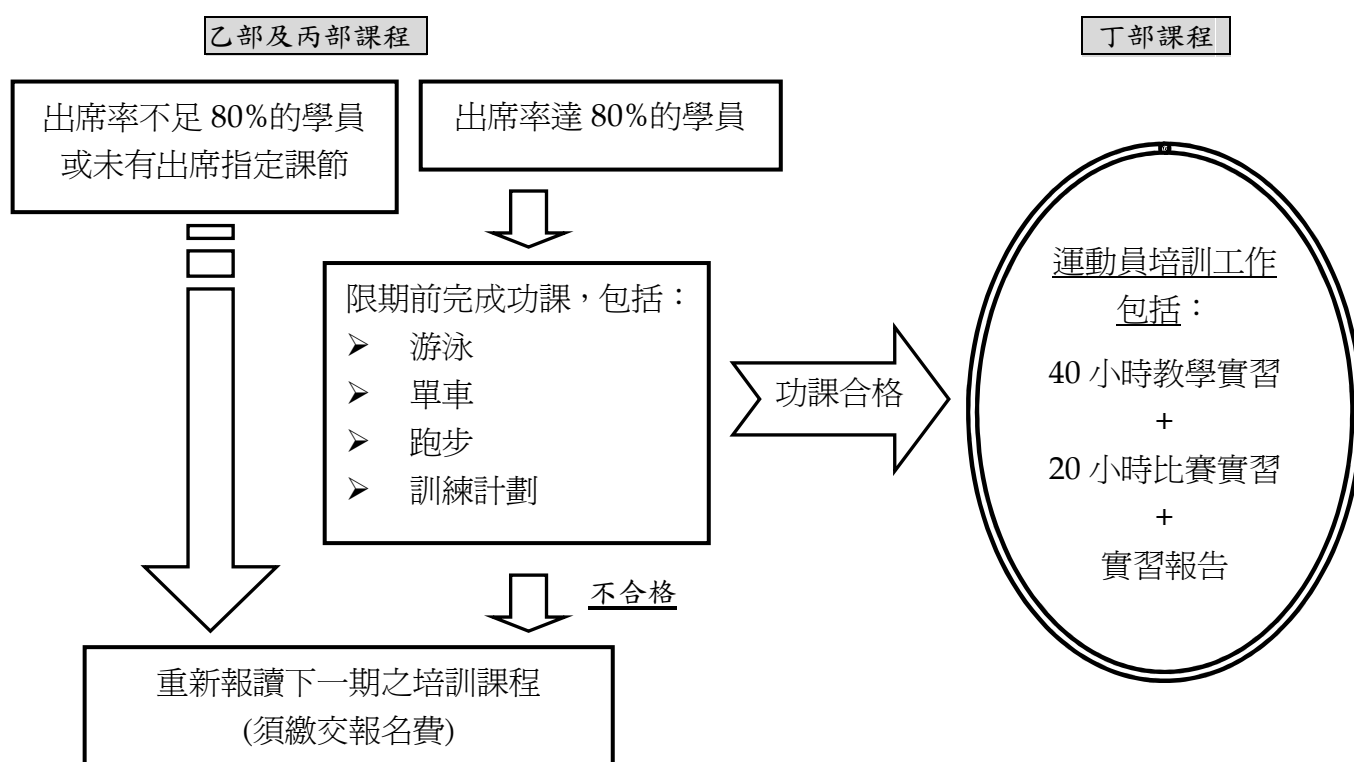
奧運大樓：香港銅鑼灣掃桿埔大球場壹號奧運大樓 1/F 活動室
 高士威運動場：香港銅鑼灣高士威道
 沙田香港體育學院：新界沙田源禾路 25 號
 沙田運動場：新界沙田源禾路 18 號
 沙田賽馬會游泳池：沙田源禾路 10 號

必須出席課節，如缺席必須重新報讀下一期之二級教練訓練班，敬請留意。

+ 學員必須自備單車及頭盔。

二級三項鐵人教練培訓課程(乙及丙部份) 出席及考試政策

1. 所有學員必須準時出席。如於任何一節遲到或早退 15 分鐘或以上，作缺席論。
2. 第二級（乙部及丙部）課程不設考試，但所有參加本計劃之學員必須
 - i. 於限期前完成各導師所要求的功課並取得合格成績；
 - ii. 出席率達 80%或以上（即總堂數共 16 堂。學員必須最少出席 13 堂）；及
 - iii. 出席所有必須出席課節〔游泳、單車及跑步之理論課及於 3 月 9 日在大埔公路(沙田至大埔段)舉行之 10 公里單車騎行技術測試〕；方可繼續參與二級教練之丁部實習。否則學員**必須重新報讀二級教練訓練班**。（詳情可參閱以下圖表）



3. 本會有權按實際情況，對出席政策的條例作出修改。



香港三項鐵人總會
教練培訓課程 2007/2008
二級三項鐵人教練培訓課程-報名表格

*請以"正楷"填寫下列資料

個人資料

姓名：(English) _____ (中文) _____

出生日期： _____ 年 _____ 月 _____ 日 性別： _____

身份証號碼： _____ () 傳真： _____

聯絡電話：(1) _____ (2) _____

電郵： _____

香港三項鐵人會會員：號碼 _____ / 非會員

所屬之三項鐵人會屬會 (可附推薦信)： _____

地址(英文)： _____

(中文)： _____

最近一次參與本會所舉辦之三項鐵人比賽： _____

緊急聯絡人資料：

姓名： _____ (中文) _____ (English)

聯絡電話： _____ (日間) _____ (夜間)

與參加者關係： _____

責任聲明

1. 特此聲明上述資料確實無誤，本人明白倘若故意虛報資料，可令本人喪失被取錄的資格；即使已成為教練，亦可被取消有關資格。
2. 本人謹證明是自願參加此訓練班，並願意自行承擔所有責任，謹此豁免香港三項鐵人總會及有關人士或機構對本人於教練班中所發生之傷亡或損失而負上任何責任，並放棄任何有關之權利、索償、及追究行動。
3. 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。

參加者簽署： _____ 日期： _____

報名時除本表格外，請檢查是否已附上：

資格證明/資料(以作為取錄的參考)；

已貼上 HK\$1.4 郵票之 4 吋 x8 吋回郵信封 2 個

證件近照乙張(背後寫上姓名)；

報名費(\$700)之劃線支票 (抬頭「香港三項鐵人總會」)