



青苗三項鐵人培訓計劃 2023-2024

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，每區三項鐵人教練及助教各 1 名，並於 2023 年 7 月起執教至 2024 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。下列為有關教練之要求及訓練時間表：

正教

下列為申請有關教練(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2023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年以上代表香港比賽經驗者則可豁免
4. 持中五程度或同等學歷
5. 入職時需持有有效的拯溺證書
 - A. 持有有效之急救證書可獲優先考慮
 - B. 具備良好溝通能力及人際關係
 - C. 認識香港保護兒童及平等機會政策為佳

時薪：港幣 326 元

助教

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 2023 年度之有效會員及註冊教練
3. 持中五程度或同等學歷
4. 入職時需持有有效的拯溺證書
 - A. 持有有效之急救證書可獲優先考慮
 - B. 具備良好溝通能力及人際關係
 - C. 認識香港保護兒童及平等機會政策為佳

時薪：港幣 164 元



青苗三項鐵培訓計劃 2023-2024

上述職位以合約形式聘任，如申請人於三個月內未獲安排面試，即其應徵不獲考慮，如有爭議本會保留最終決定權。有興趣人士請填妥報名表格連同有關證書及履歷，於 **2023年6月14日中午12時正前**，電郵或郵寄至香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓1020室。查詢電話:2504 8282，電郵: development@triathlon.com.hk

甄選日期	時間	測試項目	甄選地點
3/6/2023(星期六)	1100-1300	游泳	馬鞍山游泳池
	1300-1500	跑步	馬鞍山運動場
10/6/2023(星期六)	0900-1100	跑步	斧山道運動場
	1100-1300	游泳	摩士公園游泳池
測試內容：		游泳 100 米 及 跑步 800 米 (*參加者必須出席游泳及跑步測試)	

班別	日期	星期	時間	訓練內容	地點
YAT23- KL	7 月：4,11,18,25	二	0900 - 1100	游泳+跑步	荔枝角公園游泳池
	7 月：7,14,21,28	五	0900 - 1100	游泳+跑步	荔枝角公園游泳池
	7 月：16,23	日	0900 - 1100	單車+跑步	集合地點：大埔運動場
	8 月：1,8,15,22	二	0900 - 1100	游泳+跑步	荔枝角公園游泳池
	8 月：5,12,19,26	六	0900 - 1100	游泳+跑步	荔枝角公園游泳池
	8 月：6,13,20	日	0900 - 1100	游泳+跑步	集合地點：大埔運動場
	8 月：27	日	0900 - 1100	單車+跑步	淺水灣沙灘
	9 月：7,14,21,28	四	1900 - 2100	游泳+跑步	荔枝角公園游泳池
	9 月：3,10,24	日	0900 - 1100	單車+跑步	集合地點：大埔運動場
	9 月：17		0900 - 1100	游泳+跑步	屯門黃金海岸
	10 月：15,22,29		0900 - 1100	單車+跑步	集合地點：大埔運動場
	10 月：8		0900 - 1100	游泳+跑步	屯門黃金海岸
	10 月：4,11,18,25 11 月：1,8,15,22,29	三	1900 - 2100	跑步+轉項	九龍仔運動場
	11 月：5,12,19,26 12 月：3,10,17	日	0800 - 1100	單車+跑步	集合地點：大埔運動場
	12 月：7,14,21,28 1 月：4,11,18,25	四	1900 - 2100	游泳+跑步	荔枝角公園游泳池
	1 月：7,14,21,28	日	0800 - 1100	單車+跑步	集合地點：大埔運動場
	2 月：7,14,21,28	三	2000 - 2200	跑步+轉項	九龍仔運動場
	3 月：5,12,19,26	二	1900 - 2100	游泳+跑步	荔枝角公園游泳池
	3 月：3,10,17,24	日	0900 - 1100	單車+跑步	集合地點：大埔運動場



青苗三項鐵培訓計劃 2023-2024

班別	日期	星期	時間	訓練內容	地點
YAT23- HK	7 月：4,11,18,25	二	0800 – 1000	游泳+跑步	中山紀念公園游泳池
	7 月：15,22,29	六	0900 – 1100	游泳+跑步	中山紀念公園游泳池
	7 月：16	日	0900 – 1100	單車+跑步	集合地點：大埔運動場
	8 月：8,15,22,29	二	0800 – 1000	游泳+跑步	中山紀念公園游泳池
	8 月：5,12,19	六	0900 – 1100	游泳+跑步	中山紀念公園游泳池
	8 月：6,13,20	日	0900 – 1100	單車+跑步	集合地點：大埔運動場
	8 月：27	日	0900 - 1100	游泳+跑步	淺水灣沙灘
	9 月：7,14,21,28	四	1900 - 2100	游泳+跑步	中山紀念公園游泳池
	9 月：3,10,24	日	0900 - 1100	游泳+跑步	集合地點：大埔運動場
	9 月：17	日	0900 - 1100	游泳+跑步	中山紀念公園游泳池
	10 月：6,13,20,27	五	1700 - 1900	游泳+跑步	中山紀念公園游泳池
	10 月：8	日	0900 - 1100		屯門黃金海岸
	11 月：3,10,17,24	五	1700 - 1900		中山紀念公園游泳池
	11 月：5,12,19,26	日	0800 - 1100	單車+跑步	集合地點：大埔運動場
	12月：2,9,16,23	六	1000 – 1200	游泳+跑步	中山紀念公園游泳池
	12 月：4,11,18	日	0800 - 1100	單車+跑步	集合地點：大埔運動場
	1 月：6,13,20,27	六	1000 – 1200	游泳+跑步	中山紀念公園游泳池
	1 月：7,14,21,28	日	0800 - 1100	單車+跑步	集合地點：大埔運動場
	2 月：3,10,17,24	六	1000 – 1200	游泳+跑步	中山紀念公園游泳池
	3 月：2,9,16	六	1000 - 1200	跑步+轉項	中山紀念公園
	3 月：3,10,17,24	日	0900 - 1100	單車+跑步	集合地點：大埔運動場

青苗三項鐵培訓計劃 2023-2024

班別	日期	星期	時間	訓練內容	地點
YAT23- NT	7月：10,17,24	一	0800 - 1000	游泳+跑步	沙田賽馬會游泳池
	7月：14,21,28	五	0800 - 1000	游泳+跑步	沙田賽馬會游泳池
	7月：16,23	日	0900 - 1100	單車+跑步	集合地點：大埔運動場
	8月：7,14,21,28	一	0800 - 1000	游泳+跑步	沙田賽馬會游泳池
	8月：4,11,18,25	五	0800 - 1000	游泳+跑步	沙田賽馬會游泳池
	8月：6,13,20	日	0800 - 1000	單車+跑步	集合地點：大埔運動場
	8月：27	日	0900 - 1100	游泳+跑步	淺水灣沙灘
	9月：6,13,20,27	三	1900 - 2100	游泳+跑步	沙田賽馬會游泳池
	9月：3,10,24	日	0900 - 1100	單車+跑步	集合地點：大埔運動場
	9月：17	日	0900 - 1100	游泳+跑步	屯門黃金海岸
	10月：4,11,18,25	三	1900 - 2100	游泳+跑步	沙田賽馬會游泳池
	10月：8	日	0900 - 1100	游泳+跑步	屯門黃金海岸
	11月：3,10,17,24	五	1900 - 2100	跑步+轉項	馬鞍山運動場
	11月：5,12,19,26	日	0800 - 1100	單車+跑步	集合地點：大埔運動場
	12月：6,13,20,27	三	1900 - 2100	游泳+跑步	沙田賽馬會游泳池
	12月：3,10,17	日	0800 - 1100	單車+跑步	集合地點：大埔運動場
	1月：3,10,17,24	三	1900 - 2100	游泳+跑步	沙田賽馬會游泳池
	1月：7,14,21,28	日	0800 - 1100	單車+跑步	集合地點：大埔運動場
	2月：7,14,21,28	三	1900 - 2100	跑步+轉項	馬鞍山運動場
	3月：6	三	1900 - 2100	跑步+轉項	馬鞍山運動場
	3月：3,10,17,24	日	0900 - 1100	單車+跑步	集合地點：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。



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



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

青苗三項鐵培訓計劃 2023-2024

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。

YAT23 - HK	YAT23 - NT	YAT23 - 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：		



青苗三項鐵培訓計劃 2023-2024

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



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



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

青苗三項鐵人培訓計劃 2023-2024

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: _____