

香港三項鐵人總會有限公司 主辦 康樂及文化事務署 資助 教育局 協辦
學校體育推廣計劃－三項鐵人
《活動章程》

活動類別	運動示範		簡易運動計劃	外展教練計劃 (非校隊訓練)	
活動摘要	校內示範	水運會三項鐵人 示範及挑戰賽	陸運會三項鐵人 示範及挑戰賽	水陸兩項鐵人	水陸兩項鐵人/ 三項鐵人
活動對象	小學及中學生			小學三至六年級 學生	小學三年級或 以上 及中學生
內容簡介	<p>介紹三項鐵人運動的發展歷史、運動裝備及比賽內容，教授三鐵的基本技巧及安排學生參與同樂。</p>	<p>學校可於水運會或陸運會當日，利用運動示範向學生介紹三項鐵人運動及安排舉行小型三運或二運挑戰賽：</p> <p>(一)運動示範 由總會派出教練及運動員向師生介紹三項鐵人運動的發展歷史、運動裝備及比賽內容，教授三鐵基本技巧及進行技術示範。</p> <p>(二)小型三運挑戰賽 學校可挑選最多 48 名學生參加挑戰賽。</p> <p>比賽內容包括：游泳（50 米）、座地單車（1 公里）及蹲撐立（即俯臥撐）（30 次）。</p> <p>學校老師亦可與教練商議調節游泳、單車項目的距離及俯臥撐次數。 參賽者須懂游泳（能不靠輔助物游畢 100 米）及踏單車。</p>	<p>(二)小型二運挑戰賽 學校可挑選最多 48 名學生參加挑戰賽。</p> <p>比賽內容包括：跑步（200 米）、座地單車（1 公里）及跑步（200 米）。</p> <p>學校老師亦可與教練商議調節跑步及單車項目的距離。 參賽者須懂踏單車。</p>	<p>(一)陸上兩項鐵人 【單車+跑步】 學生須懂踏單車</p> <p>(二)水陸兩項鐵人 【游泳+跑步】 學生須懂游泳（能不靠輔助物游畢 100 米）</p> <p>— 提供有關兩項（即陸上或水陸）鐵人訓練，教授基本技術，當中包括單車及跑步或游泳及跑步訓練、鐵人轉項訓練及計時測試等。</p>	<p>(一)陸上兩項鐵人 【單車+跑步】 學生須懂踏單車</p> <p>(二)水陸兩項鐵人 【游泳+跑步】 學生須懂游泳（能不靠輔助物游畢 100 米）</p> <p>(三)三項鐵人 【單車+游泳+跑步】 學生須懂游泳（能不靠輔助物游畢 100 米）及踏單車</p> <p>— 提供有關水陸鐵人運動訓練，教授競賽技巧，進行專項訓練，藉以提升學生的個人技術水平。</p>
		每節示範最多可進行 6 場比試，每場最多可安排 8 名學生參加。			

活動類別 活動摘要	運動示範			簡易運動計劃	外展教練計劃 (非校隊訓練)
	校內示範	水運會三項鐵人 示範及挑戰賽	陸運會三項鐵人 示範及挑戰賽	水陸兩項鐵人	水陸兩項鐵人/ 三項鐵人
場地需求	1 個籃球場	泳池	運動場	- 1-2 個籃球場，以舉行陸上兩項鐵人訓練。 - 1-2 個籃球場及至少一條泳線，以舉行水陸兩項鐵人訓練或三項鐵人訓練。	
		學校自行安排場地			
費用	每節 810 元 (同日延續 每節 365 元)	1,100 元 (同日延續每節 600 元)		每個課程 2,050 元	每個課程 3,700 元
由學校提供的 器材	電視機、 光碟播放 機、手提 電腦、螢 幕、投影 機、手提 擴音器 2 部及計時 秒錶 2 隻	秒錶 8 隻、 氣笛 1 個、 及向泳池借用 防滑地氈	秒錶 8 隻、 氣笛 1 個	(一) <u>陸上兩項</u> ： 6 部單車、 15 個雪糕 筒、2 個手 提擴音器 及 2 隻計時 秒錶 (二) <u>水陸兩項 訓練</u> ： 每位學生 必須自備 游泳用品 及一塊浮 板	(一) <u>陸上兩項</u> ： 6 部單車、 15 個雪糕 筒、2 個手 提擴音器 及 2 隻計時 秒錶 (二) <u>水陸兩項 訓練</u> ： 每位學生 必須自備 游泳用品 及一塊浮 板 (三) <u>三項鐵人 訓練</u> ： 6 部單車、 每位學生 必須自備 游泳用品 及一塊浮 板
				若學校未能安排單車，學校可向 康文署商討借用有關器材	
其他體育 器材	單車 (由總會提供)			不適用	

活動類別 活動摘要	運動示範		簡易運動計劃	外展教練計劃 (非校隊訓練)
	校內示範	水運會三項鐵人 示範及挑戰賽	陸運會三項鐵人 示範及挑戰賽	水陸兩項鐵人/ 三項鐵人
活動時數	每節 2 小時		每個課程 6 堂， 每堂 2 小時 (共 12 小時)	每個課程 10 堂， 每堂 2 小時 (共 20 小時) (有關水陸兩 項鐵人或三項 鐵人之課程將 會安排 5 節陸 上訓練，另 5 節為水陸兩項 訓練。)
每節/課程預 算參加人數	50 人	技術示範可供全校學生觀賞， 其中 48 人可參與挑戰賽		20 人
建議活動日期 /時間	星期一至六 上午 9 時至下午 6 時			
技術評核	不適用		章別獎勵計劃 (見活動 須知 4)	不適用
報名表格	運動示範報名表 (第 137 頁)		簡易運動計劃 報名表 (第 148 頁)	外展教練計劃 報名表 (第 151 頁)
報名方法	請於報名截止日期前 (見活動簡介第 5 頁「申請辦法」)，把填妥的電子報名表格以電郵方式遞交康文署，電郵地址： applicationssp@lcsd.gov.hk 。有關繳費詳情，請參閱活動簡介第 6 頁「繳費及活動安排」。			
活動須知	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校宜安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動進行。 2. 學員應穿著運動服及運動鞋參加活動。 3. 參與簡易運動計劃及外展教練訓練課程的學校須預備一個約 50 平方呎的地方，用以存放訓練用的單車等器材。 4. 凡參與簡易運動計劃陸上兩項鐵人訓練班的學員，教練會於課程完結前根據金、銀及銅章級別的考核標準進行技術評核，成績達標者將獲康文署免費頒發章別及證書。詳情請參閱 https://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/badges.html。 5. 如總會已應學校申請安排教練進行活動，而學校最終要求取消活動，總會將從每項活動的活動費中扣除行政費用 (運動示範 194 元；簡易運動計劃或外展教練計劃訓練班 388 元)，餘額由總會直接退還學校。 6. 如學校在運動示範當日臨時取消活動，將不獲安排改期或補課，已繳費用概不退還。 7. 如總會／康文署未能安排活動，已遞交的支票將退還學校。 			
查詢電話/ 網址	2601 7602 / http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html			