



2012年鐵人證書訓練班(1月至3月份)

水陸兩項鐵人訓練班(游泳及跑步) / 鐵人游泳訓練班 / 鐵人跑步訓練班

課程目的:

- 1.推廣水陸(游泳及跑步)兩項鐵人運動給大眾。
- 2.為熱愛運動之人士提供持續及有系統的訓練,培養小朋友及青少年以至成人養成恆常做運動的習慣從而建立正確的人生觀及鍛鍊良好體魄並挑選有潛質的運動員代表本會出賽。

常見問題:

- 1.Q:我是否必須參加鐵人比賽?A:否,訓練目的為鍛鍊身體,不是一定須要參加比賽。
- 2.Q:鐵人游泳和鐵人跑步是否須要懂得鐵人運動知識才能參加?A:否,這二項訓練適合初階及進階技術人士參加。
- 3.Q:我已參加了游泳/跑步訓練,鐵人訓練對我有什麼好處?A:兩項鐵人訓練講求耐力/體能/速度/技術,適合追求在各方面須要提升的你參加。
- 4.Q:訓練適合親子一同參加嗎?A:適合,為增加小朋友學習動機及促進親子關係,一同接受訓練就最好不過。
- 5.Q:我的小朋友個子肥胖,想他增強心肺能力及減肥可以嗎?A:可以,持續訓練能令學員在體適能上增強及消脂減肥。
- 6.Q:透過訓練,可增加我的小朋友自信心,專注力及態度?A:可以,訓練能提高學員服從性及磨練出意志力,從而改善自身。

*所有游泳課堂專線訓練

班號	地點及訓練內容	日期	時間	費用	
				會員	非會員
水陸兩項鐵人訓練班(游泳及跑步)					
TR-12-01	城門谷游泳池及運動場 (游泳及跑步)	1月8(日),14(六),21(六),28(六) 2月4(六),12(日),18(六),25(六) 3月4(日),10(六),17(六),24(六),31(六) #21/1,17/3,31/3 為陸上訓練日 獨有優惠:如學員因個人原因告假,本會為保持學習進度,將補回1節游泳課給學員作訓練,補堂日期如下:1月份—5/2;(日) 2月份—19/2(日);3月份—25/3(日)	18:00-20:30(六) 12:00-14:30(日)	\$1820	\$1920
鐵人游泳訓練班					
TR-12-02	城門谷游泳池 (游泳)	1月8(日),14(六),28(六) 2月4(六),12(日),18(六),25(六) 3月4(日),10(六),24(六) 獨有優惠:如學員因個人原因告假,本會為保持學習進度,將補回1節游泳課給學員作訓練,補堂日期如下:1月份—5/2;(日) 2月份—19/2(日);3月份—25/3(日)	18:00-19:00(六) 12:00-13:00(日)	\$950	\$1050
鐵人跑步訓練班					
TR-12-03	城門谷運動場 (跑步)	1月8(日),14(六),21(六),28(六) 2月4(六),12(日),18(六),25(六) 3月4(日),10(六),17(六),24(六),31(六)	19:15-20:30(六) 13:15-14:30(日)	\$845	\$945

註: 水陸兩項鐵人訓練班(游泳及跑步)-- 陸上訓練日訓練項目集中於跑步及體能為主

課程優惠:

新生凡參加 水陸兩項鐵人訓練班課程, 均能獲贈本會最新快乾料運動服及背心乙件。

新生凡參加 鐵人游泳訓練班課程, 均能獲贈本會最新快乾料運動服乙件。

新生凡參加 鐵人跑步訓練班課程, 均能獲贈本會最新快乾料背心乙件。

所有舊生均能免費獲贈11/3(12:00-13:00)游泳專項訓練一節。

***訓練屬持續性，學員可在課程中加入，以增加學習機會，詳情請與何教練聯絡。**

參加資格: 能游泳50米或以上及連續跑100米或以上(水陸兩項鐵人訓練班)
能游泳50米或以上(鐵人游泳訓練班)
能連續跑100米或以上(鐵人跑步訓練班)

名額及費用: 10名(全期特惠課程學費須於31/12/2011前繳交)

導師: 香港三項鐵人總會教練
香港業餘游泳總會游泳教練
香港游泳教師會教練
香港游泳教練會教練

查詢: 96884224 (何教練)

課程大綱:

- 1.鐵人運動的介紹
- 2.游泳技術改良
- 3.轉項訓練(游泳 ↔ 跑步)
- 4.體能訓練(游泳、跑步)
- 5.跑步技術改良
- 6.速度訓練(游泳、跑步)
- 7.模擬比賽

課程特色:

- 1.泳池專線訓練，學員可盡展所長。
- 2.學員透過有持續有系統之訓練提升跑步及游泳的能力。
- 3.透過訓練學員可培養出意志及不怕磨練的毅力。
- 4.模擬比賽讓學員感受比賽的氣氛，增加對鐵人運動的興趣。
- 5.表現良好學員有機會晉升為本會代表，參與各項公開比賽。
- 6.完成後將獲頒發證書乙張〈必須出席最少八成或以上〉

#學員可自行購買個人保險

〈 付款及報名方法 〉

- 1.支票付款〈支票抬頭為：健康之路體育會〉請填妥申請表連同相片及劃線支票一併寄回本會郵箱。(支票背面請寫上姓名,班級及電話)
- 2.銀行轉帳〈中國銀行戶口：012-375-1-004547-4《健康之路體育會》敬請將銀行入數紙連同相片及報名表格一併寄回本會郵箱。
- 3.本會辦事處報名現金付款
- 4.本會郵箱: 荃灣郵政信箱 324 號收,請附上乙個貼上\$1.4 郵票之回郵信封。

注意事項:

1. 所有學員必須上課前 15 分鐘到達(不可遲到早退)。
2. 必須服從教練指導。
3. 如有違反上述各項教練有權不安排考試或終止訓練**費用概不發還**。
4. 八號風球及黑雨暫停，風球及黑雨除下一切照常。
5. 如因場地問題令上課時間有所變動，本會將有專人通知。
6. 如因泳線緊張導致未能租用專線訓練，本會將負責參加者的人場費用。

電話: 31162858 傳真: 24048978 網址: <http://www.hgsass.org>
地址: 香港新界荃灣荃昌中心昌寧商場二樓六十一號
電郵: health_guide_ass@yahoo.com.hk

健康之路體育會

訓練班報名表

訓練班編號：_____ 名稱：_____

姓名：(中文) _____ (英文) _____ 會員編號 _____

性別：男 / 女 出生日期(日/月/年)：_____ 聯絡電話：_____

緊急事故聯絡：1. _____ (聯絡人/關係) _____ (聯絡電話)

2. _____ (聯絡人/關係) _____ (聯絡電話)

付來：

1.(銀行名稱) _____ 支票號碼：_____ 港幣：_____元

2.存款/轉帳到指定的銀行戶口(請附上銀行存款/轉帳記錄) 港幣：_____元

3.本會辦事處報名現金付款 港幣：_____元

責任聲明:

本人 _____ (身份証號碼 _____) 之身體健康及體能狀況良好，適宜參加貴會舉辦之活動。本人承諾當參與貴會活動時，若因本人健康狀況欠佳，會即時通知貴會及停止參與活動，本人又承諾若因本人健康狀況欠佳而仍堅持繼續參與貴會活動時而導致本人及/或其他人受傷或遇上任何意外時所導致本人及/或其他人的傷亡及/或損失，貴會並無須負上任何責任及作出賠償。本人確實上述所提供之個人資料正確無誤及完全屬實。

申請人簽署: _____ 凡未年滿十八歲之申請人均須家長於下方簽署

簽署日期(日/月/年): _____/_____/_____

本人 _____ (身份証號碼 _____) 了解和同意上述責任聲明之全部，以家長(或監護人)之身份簽署作實。並證明小兒/女健康適宜本課程訓練，亦明白在課堂進行時須遵從教練指導。

家長(或監護人)簽署： _____ 日期 (日/月/年): _____/_____/_____

康樂及文化事務署社區體育會計劃成員
香港弱智人仕體育協會機構會員
香港三項鐵人總會屬會
香港拯溺總會屬會