

學校體育推廣計劃 – 章別獎勵計劃

〈陸上兩項鐵人〉

目的: 為參與簡易運動計劃 – 陸上兩項鐵人訓練班的學員訂立測試標準，以評定學員的技術水平，鼓勵學員持續參與陸上兩項鐵人訓練，提升個人技術，推動陸上兩項鐵人運動的發展。

章別種類: 1. 銅章、銀章及金章三個級別
2. 評級標準:

年齡	銅章	銀章	金章	年齡	銅章	銀章	金章
男子組別:				女子組別 (比男子組別時間多約 10%)			
8 - 11	少於 11'00"	少於 8'40"	少於 7'30"	8 - 11	少於 12'10"	少於 9'30"	少於 8'15"
12 - 15	少於 9'40"	少於 7'35"	少於 6'30"	12 - 15	少於 10'40"	少於 8'45"	少於 7'50"
16 - 18	少於 8'30"	少於 6'35"	少於 5'40"	16 - 18	少於 9'20"	少於 7'55"	少於 6'15"

3. 技術測試:
測試於學校操場或籃球場進行，學生需要先跑步 400 米，然後踏單車機 2 公里，最後再跑 400 米。

備註: 適用於學校體育推廣計劃中的簡易陸上兩項鐵人訓練班。

獎勵/參加辦法: 凡參與學校體育推廣計劃中的簡易運動計劃 – 陸上兩項鐵人訓練班的學員，將由教練於課程完結前根據測試內容進行評核，成績達標的學員將獲康樂及文化事務署免費頒發章別及證書。

領取章別及證書辦法: 測試完結後，教練將學員的成績交回康樂及文化事務署，核實各項資料後，本署將有關章別及證書寄回學校，由老師分發予各合格的學員。

查詢(1): 康樂及文化事務署
地址: 沙田排頭街一至三號康樂及文化事務署總部一樓學校體育推廣小組
電話: 2601 7602 **傳真:** 2684 9076
網址: www.lcsd.gov.hk **電郵:** ssp@lcsd.gov.hk

查詢(2): 香港三項鐵人總會
地址: 香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1020 室
電話: 2504 8282 **傳真:** 2576 8253
網址: www.triathlon.com.hk **電郵:** trihk@triathlon.com.hk

備註: 陸上兩項鐵人章別獎勵計劃由香港三項鐵人總會統籌及發展

學校體育推廣計劃 – 章別獎勵計劃

陸上兩項鐵人訓練要點

一 了解自己能力

每個人的年齡、性別、體質和運動基礎都具有差異性。要根據自己的實際情況來選擇訓練方法和內容、制訂練習計劃及安排運動量，這是非常重要的。

二 循序漸進

人體對內外環境的變化有適應過程，即由量變到質變的過程。因此，參加練習不能急於求功，運動量的安排應該隨練習水平而提高，由小到大，逐步增加，要遵循「提高——適應——再提高——再適應」的規律。

三 恆心為首

參加陸上兩項鐵人鍛鍊必須要有堅強的意志及毅力。要讓身體的良好變化更快地積累，就需要反覆練習，加以鞏固。如果因為身體狀況或工作條件不允許，隔一兩天練習一次也可以(一周練 2-3 次，每次 30-120 分鐘)，但不要隔太長時間，以免身體機能下降，影響鍛鍊效果。

四 全方位發展

陸上兩項鐵人是典型的耐力性項目，由於運動持續時間較長，又要求運動員有一定耐力，所以練習時必須注意全方位的身體素質。

五 吸取均衡的營養

日常練習時，運動員必須有均衡的飲食，即食物中含有各種營養成份，含量適當，能夠全面滿足身體的需要，維持正常生理功能。為達到這個目的，運動員不應偏食，要全面吸收五穀雜糧、肉、蛋、禽、奶、蔬菜、水果中的營養。