

自組游泳訓練班

是否覺得現有之游泳訓練班時間太拘束、太沒彈性及每堂時間太短等等……。本會所特設自組游泳訓練班，特點如下：

*時間、教練、內容及年齡均可自由配搭(兒童或成人均可)

人數	時數	收費
一對一	8小時	每位 \$ 3,900
一對二		每位 \$ 2,900
一對三		每位 \$ 2,400
一對四		每位 \$ 2,200
五人以上		每位 \$ 1,900

注意事項：

1. 教練、時間及內容需與本會所負責同工商議後才能確實。
2. 兒童自組游泳訓練班將按本會幼兒、兒童游泳獎勵計劃課程內容進行，並於第七課作為考試日。
3. 全期課堂需於三個月內完成。
4. 開課前議定之日期內，最多可請假兩次，但**必須**於開課前已協商之期限內完成所有課堂

泳池開放時間

星期節數	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日及公眾假期
第一節	7:00am - 11:30am	7:00am - 11:30am	7:00am - 11:30am	7:00am - 10:00am	7:00am - 11:30am	7:00am - 9:00am	9:00am - 12:00nn
第二節	1:30pm - 4:00pm	1:30pm - 4:00pm	1:30pm - 4:00pm	1:30pm - 4:00pm	1:30pm - 4:00pm	2:00pm - 4:00pm	2:00pm - 4:00pm
第三節	7:00pm - 9:00pm	7:00pm - 9:00pm	7:00pm - 9:00pm	7:00pm - 9:00pm	7:00pm - 9:00pm	/	/

- * 本泳池於每周星期四10:00am - 1:30pm 進行大清潔，上述時間將暫停開放。
- * 本會有權按實際需要暫停開放或更改泳池開放時間而恕不另行通知。
- * 本泳池嚴禁未經本會同意之私人授泳(包括牟利與非牟利性質)。

泳池收費表

類別	會友
成人	\$35
兒童(11歲或以下)、長者(60歲或以上)或傷殘優惠	\$20
成人月票/季票	\$580/\$1,500
兒童、長者或傷殘優惠月票/季票	\$375/\$960
儲物櫃季租(需為季票持有人)	\$180
成人套票	\$350(共12次)
兒童、長者、傷殘優惠套票	\$200(共12次)

1. 所有泳池使用者必需為本會會友。
2. 11歲或以下兒童須由成人陪同方可進入泳池，本會職員有權要求入場者出示年齡證明。
3. 基於安全理由，每名成人只可帶同2名兒童進入泳池。
4. 本泳池嚴禁未經本會同意之私人授泳(包括牟利與非牟利性質)。
5. 泳池月票/季票及套票，如有損壞或遺失，不設補領，敬請小心保管。
6. 使用各項優惠時需出示證明文件，同時於購票時出示有效會友證。

兒童游泳訓練課程須知

1. 各班收生人數將因應報名情況作出調整或安排合併上課，教練與學員比例將維持各級所列之標準。
2. 為配合學員學習進度，請參閱計劃內容之參加資格及年齡要求。
3. 泳員在升級後仍需保持該級之所有要求，如升級後未能適應學習內容，本會所有權**要求泳員調往較初級之班別**，以配合泳員能力發展及維持該級之課程進度。因未能應付級別要求而需調往較初級之班別，或因個人理由轉班，**均須依《康體訓練延期安排》繳付費用**。(泳員如須轉班，請於第二課或之前通知，**逾期申請，恕不辦理**。)
4. 泳員必須於開課日/上課第一天出示收據，於點名時交予職員查核。
5. 為使家長更掌握泳班最新資訊及課程安排，泳員請於開課前15分鐘抵達會所104室點名。
6. 泳員可於每期泳班獲發泳帽一頂，上課時請自備毛巾、拖鞋、個人沐浴用品及泳鏡。
7. 上課期間泳員可將其衣物及個人物品放於泳池面之儲物架內，請勿攜帶貴重物品或把個人物品置於更衣室，以免招致損失。
8. 第七課為考試日，各泳員務必出席，逾期不作補考；**不合格**之泳員一概不獲發證書。(證書可於完班後2星期計起2個月內領取，逾期作廢)。
9. 病假及學校事假補課安排：
 - 9.1. 不論**病假或學校事假**，每期泳班只可**補課一次**；
 - 9.2. 因病假申請補課，必須呈上課當天註冊中/西醫簽發之病假證明書；
 - 9.3. 因學校事由申請補課，必須呈**上課當天**由教育局註冊學校發出、**顯示**學員姓名及學校名稱之證明文件；
 - 9.4. 提交上述文件後負責同工將安排於**同期同級**及有餘額之其他時段補課一次(惟考試日不設補課)，此等補課必須於**病假/學校事假日起計十四天內完成**。
 - 9.5. 為免延誤補課安排，**病假/學校事假後請盡快透過WHATSAPP以文字訊息傳送至9532 5731 以便處理**。
10. 泳員下課後**如需習泳**，必須於泳池開放時間內另行購票進場。
11. 綜援人士報讀兒童泳班課程可獲正價七折優惠，優惠名額為收生人數之10%及以到先得次序安排，如有任何爭議，本會將保留最終決定權。
12. 除親子游泳班外，家長或親友均不得陪同泳員進入泳池。
13. 泳班開課前五分鐘方可進入各場地更衣；泳池更衣室只供泳班學員及泳客使用，學員家長不得陪同進入(親子班除外)，年滿7歲或身高超過1.15米之學員，請勿進入異性更衣室。
14. 家長如需協助年幼泳員更衣及沐浴，可一同使用『**男/女家長親子浴室**』，浴室內為獨立更衣間，專為需家長協助沖身及更衣之泳班學員使用，安排如下：
 - 男家長 + 男/女泳員：可使用泳池正門沿樓梯往1樓『**男家長親子浴室**』(下課時於泳池正門接回泳員)
 - 女家長 + 男/女泳員：可使用泳池玻璃門旁之樓梯，往2樓『**女家長親子浴室**』(*請女家長於下課前5分鐘，經室外球場往泳池玻璃門接泳員前往沖身及更衣)

幼兒游泳獎勵計劃(教練學員比例均為：1:4)

此計劃是讓本會3-5歲之幼兒在安全衛生的環境、有系統的教學內容及資深教練帶領下熟悉水性及促進自然發育。透過青年會的教學法，培養幼兒自信自我認識，建立正面的價值觀及社交機會，協助其全人發展。完成幼兒游泳獎勵計劃之泳員繼續參加青年會兒童游泳獎勵計劃，全面學習四式泳術。

為配合學員之進度，幼兒泳班將會分為二組授課：
幼一~幼二，課程編號為「X」班
幼三~幼五，課程編號為「Y」班

級別	章別	課程內容	備註*#
幼兒1級	螃蟹章	進出水面/閉氣3秒/螃蟹走路/持板浮身還原起立	完成此兩個章別相等於魚苗章(初一)
幼兒2級	章魚章	閉氣5秒/水中呼吸/漂浮3米還原起立/持板踢腳/持板背泳浮身/站立跳水/潛水拾物	
幼兒3級	水母章	水母漂浮5秒/水中站立/蹬牆漂浮3米/漂浮踢腳3米/背泳浮身	完成此兩個章別相等於水獺章(初二)
幼兒4級	海馬章	漂浮打水5米/仰漂3秒還原起立/閉氣捷泳5米/背泳仰浮踢腳/蹬牆仰漂	
幼兒5級	河豚章	捷泳6-8米/換氣2口以上/仰浮踢腳3米	

完成河豚章或整個幼兒游泳獎勵計劃之泳員可直接參加初三級之泳班。

* 幼兒班泳員完成該級課程及通過評估，除獲得幼兒班綜合證書外，亦可獲取相等於該級兒童游泳獎勵計劃之證書。

兒童游泳獎勵計劃內容

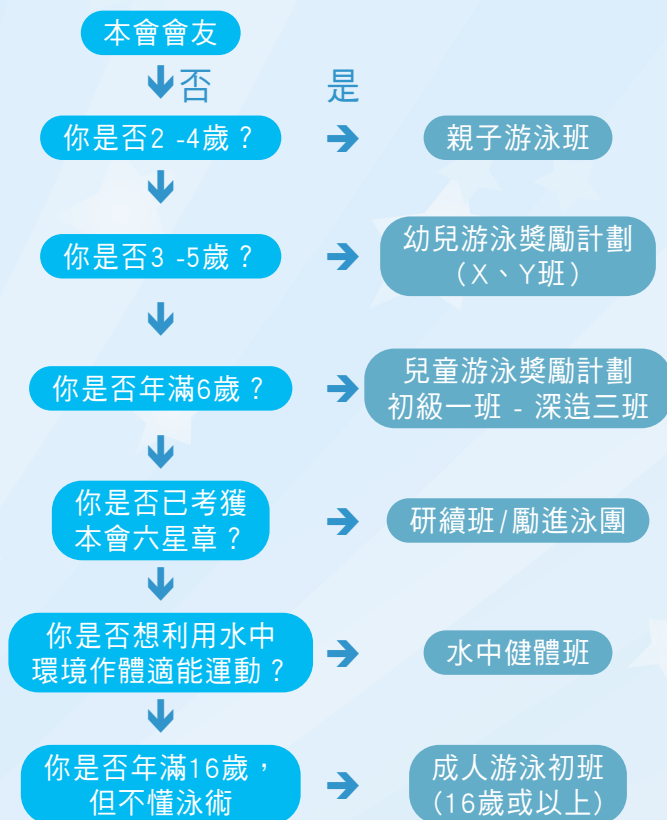
本會所推行之兒童少年游泳獎勵計劃是參照美國、加拿大、台灣及日本基督教青年會(YMCA)現行之兒童少年游泳獎勵計劃加以改良，目的是鼓勵6-16歲之兒童及少年按步就班，有系統地學習各種游泳技術。透過本會所舉辦之各級泳班，學員可在資深之教練指導下，按照每階段之課程內容學習各種游泳技巧。每一學員在訓練班完結時，均由任教教練作出評核，以確定其晉升級別。

*備註：

1. 泳員在升級後仍需保持該級之所有要求，如升級後未能適應學習內容，本會所有權要求泳員調往較初級之班別，1.以配合泳員能力之發展及保持該級之課程進度。
2. 教練學員比例：初一至三，1:6；中一至中三，1:8；高一至深三班，1:10；研讀班，1:12
3. 香港中華基督教青年會之游泳教練均持本會游泳教練證書或持政府認可的中國香港游泳總會或香港游泳教練會或香港游泳教師總會發出之游泳教練證書。

階段	章別	參加資格	課程內容
初級一班	魚苗章	6歲或以上，完全不懂泳術	克服懼水心理/閉氣5秒/水中呼吸/輔助浮身/持板踢腳/仰浮/俯浮/水中滑行
初級二班	水獺章	已考獲《魚苗章》或能做閉氣5秒及持板踢腳	仰浮/俯浮/進入水中/捷泳手腳配合/捷泳5米
初級三班	海豹章	已考獲《水獺章》或能做閉氣捷泳5米	捷泳呼吸/捷泳手腳及呼吸配合/捷泳10米連呼吸/仰浮踢腳5米
中級一班	海豚章	已考獲《海豹章》或能做仰浮踢腳5米捷泳10米連呼吸	淺跳/背泳手腳配合/捷泳25米背泳5米
中級二班	飛魚章	已考獲《海豚章》或能游捷泳25米及背泳5米	淺跳/踏水/捷泳50米/背泳10米
中級三班	泳員章	已考獲《飛魚章》或能游捷泳50米及背泳10米	淺跳/踏水/前滾翻/捷泳75米/背泳25米
高級一班	一星章	已考獲《泳員章》或能游捷泳75米及背泳25米	潛泳5米/踏水/蛙泳基本動作(划手及蹬腿)/捷泳75米背泳50米
高級二班	二星章	已考獲《一星章》或能游捷泳75米及背泳50米蛙泳基本動作	蛙泳手腳及呼吸配合/背泳起跳/捷泳轉身蛙泳25米/捷、背泳各100米
高級三班	三星章	已考獲《二星章》或能游捷、背泳100米及蛙泳25米	蛙泳蹬池連大蛙手蝶泳腿部及腰部技術/蛙泳50米捷、背泳各150米
深造一班	四星章	已考獲《三星章》或能游捷、背泳150米及蛙泳50米捷泳轉身及蝶泳腳部及腰部技術	蝶泳手部技術及手腳配合/蛙泳轉身蝶泳10米/蛙泳100米/捷、背泳各200米
深造二班	五星章	已考獲《四星章》或能游捷、背泳200米及蛙泳100米及轉身蝶泳10米	蝶泳25米/蛙泳200米捷、背泳各300米
深造三班	六星章	已考獲《五星章》或能游捷、背泳300米及蛙泳200米及轉身蝶泳25米	四式轉身/蝶泳50米/蛙泳300米/捷、背泳各400米
習泳研讀班		已考獲《六星章》或同等水平	加強泳術水平/鍛鍊體能及提升速度

你想參加游泳班嗎??



游泳訓練班泳帽分級及各項申請費用

泳帽顏色	代表級別
粉紅色	幼兒一至二班
螢光綠色	幼兒三至五班
紫色	初級一班
紅色	初級二班
黃色	初級三班
橙色	中級一、二、三班
藍色	高級一、二、三班
紫灰色	深造一、二、三班

泳章、証書價目表	
補領証書	\$40
補領泳帽	\$40
泳班証明信	\$60
轉班或降班之收費	\$50

如欲補領証書或申請泳班証明信，請於申請後二星期攜同收據到詢問處領取。相關証書或証明信須於申請日計起二個月內領取，逾期作廢。

康體訓練班延期安排

	私人理由 (延期/轉班)	因病 (延期)
新/舊學員報讀課程之處理方式	所有延期之學員， 將作舊生處理。	
開課前6日 (如16號為開課， 即10號或之前)	手續費\$50	豁免手續費 (單一次病假不構成 延期原因)
開課當日或前5日 (如16號為開課， 即11 - 16號為限)	手續費\$100	手續費\$50
開課翌日或以後 (如16為號開課， 即17號後之日子)	手續費\$100 及 補回差額費用	手續費\$50 及 補回差額費用

2024年7 - 8月份兒童游泳訓練課程報名安排

舊生報名日期及安排

舊生定義：曾參與本會2024年3月至2024年6月游泳班之學員
舊生優先報名入籌時間：

2024年4月16日至4月28日

舊生公佈抽籤結果：

5月3日(星期五)下午6時或之前

舊生優先報名程序安排如下：

報名程序

- 請於泳班報名表(紫色申請表)上，以優先次序填寫最多三個泳班編號
1.(請盡量填寫三個選擇，否則若第一選擇滿額，便未能報班)，連同以下所需文件交回會所，取回抽籤回條：
• 考試評核表*底部*。
• 課程費用之劃線支票，支票抬頭為「香港中華基督教青年會」，支票背面請寫上學員姓名、報讀泳班編號及聯絡電話(恕不接受現金申請或期票)。
- 由負責同事於入籌時間截止後進行抽籤，課程收據可於結果公布後於辦公時間到本會所地下前台領取。報名結果將於會所網頁及Facebook公布，恕不接受電話查詢。
- 請留意抽籤結果上的泳班編號，按日期及時間，準時到會所上課。

新生/公開報名日期及安排

將根據2024年暑假活動報名安排進行，詳情請參閱P.8暑假活動報名流程(遞交抽籌表格日期：4月1日至4月28日)

幼兒初班

(1級螃蟹章及2級章魚章)* 合併班

參加資格：3 - 5歲

(加強對幼兒照顧及學習，每班名額最多4位)

上課地點：G/F室內恆溫游泳池

費用：\$1,080/8堂

暑期特別班(一星期2堂)

課程編號	日期	時間	星期
4902 - CS0710X1 - 24	29/7 - 21/8	10:00am - 10:50am	一 及 三
4902 - CS0711X1 - 24	29/7 - 21/8	11:00am - 11:50am	
4902 - CS0712X1 - 24	29/7 - 21/8	12:00nn - 12:50nn	
4902 - CS0713X1 - 24	29/7 - 21/8	1:00pm - 1:50pm	
4902 - CS0714X1 - 24	29/7 - 21/8	2:00pm - 2:50pm	
4902 - CS0710X2 - 24	30/7 - 22/8	10:00am - 10:50am	二 及 四
4902 - CS0711X2 - 24	30/7 - 22/8	11:00am - 11:50am	
4902 - CS0712X2 - 24	30/7 - 22/8	12:00nn - 12:50nn	
4902 - CS0713X2 - 24	30/7 - 22/8	1:00pm - 1:50pm	
4902 - CS0714X2 - 24	30/7 - 22/8	2:00pm - 2:50pm	

課程編號	日期	時間	星期
4902 - CS0715X1 - 24	8/7 - 26/8	3:00pm - 3:50pm	一
4902 - CS0716X1 - 24	8/7 - 26/8	4:00pm - 4:50pm	
4902 - CS0717X1 - 24	8/7 - 26/8	5:00pm - 5:50pm	
4902 - CS0718X1 - 24	8/7 - 26/8	6:00pm - 6:50pm	
4902 - CS0719X1 - 24	8/7 - 26/8	7:00pm - 7:50pm	
4902 - CS0715X2 - 24	2/7 - 20/8	3:00pm - 3:50pm	二
4902 - CS0716X2 - 24	2/7 - 20/8	4:00pm - 4:50pm	
4902 - CS0717X2 - 24	2/7 - 20/8	5:00pm - 5:50pm	
4902 - CS0718X2 - 24	2/7 - 20/8	6:00pm - 6:50pm	
4902 - CS0719X2 - 24	2/7 - 20/8	7:00pm - 7:50pm	
4902 - CS0715X3 - 24	3/7 - 21/8	3:00pm - 3:50pm	三
4902 - CS0716X3 - 24	3/7 - 21/8	4:00pm - 4:50pm	
4902 - CS0717X3 - 24	3/7 - 21/8	5:00pm - 5:50pm	
4902 - CS0718X3 - 24	3/7 - 21/8	6:00pm - 6:50pm	
4902 - CS0719X3 - 24	3/7 - 21/8	7:00pm - 7:50pm	
4902 - CS0715X4 - 24	4/7 - 22/8	3:00pm - 3:50pm	四
4902 - CS0716X4 - 24	4/7 - 22/8	4:00pm - 4:50pm	
4902 - CS0717X4 - 24	4/7 - 22/8	5:00pm - 5:50pm	
4902 - CS0718X4 - 24	4/7 - 22/8	6:00pm - 6:50pm	
4902 - CS0719X4 - 24	4/7 - 22/8	7:00pm - 7:50pm	
4902 - CS0714X5 - 24	5/7 - 23/8	2:00pm - 2:50pm	五
4902 - CS0715X5 - 24	5/7 - 23/8	3:00pm - 3:50pm	
4902 - CS0716X5 - 24	5/7 - 23/8	4:00pm - 4:50pm	
4902 - CS0717X5 - 24	5/7 - 23/8	5:00pm - 5:50pm	
4902 - CS0718X5 - 24	5/7 - 23/8	6:00pm - 6:50pm	
4902 - CS0719X5 - 24	5/7 - 23/8	7:00pm - 7:50pm	六
4902 - CS0720X5 - 24	5/7 - 23/8	8:00pm - 8:50pm	
4902 - CS0709X6 - 24	6/7 - 24/8	9:00am - 9:50am	
4902 - CS0710X6 - 24	6/7 - 24/8	10:00am - 10:50am	
4902 - CS0711X6 - 24	6/7 - 24/8	11:00am - 11:50am	
4902 - CS0712X6 - 24	6/7 - 24/8	12:00nn - 12:50nn	日
4902 - CS0713X6 - 24	6/7 - 24/8	1:00pm - 1:50pm	
4902 - CS0714X6 - 24	6/7 - 24/8	2:00pm - 2:50pm	
4902 - CS0715X6 - 24	6/7 - 24/8	3:00pm - 3:50pm	
4902 - CS0716X6 - 24	6/7 - 24/8	4:00pm - 4:50pm	
4902 - CS0717X6 - 24	6/7 - 24/8	5:00pm - 5:50pm	日
4902 - CS0718X6 - 24	6/7 - 24/8	6:00pm - 6:50pm	
4902 - CS0719X6 - 24	6/7 - 24/8	7:00pm - 7:50pm	
4902 - CS0709X7 - 24	7/7 - 25/8	9:00am - 9:50am	
4902 - CS0710X7 - 24	7/7 - 25/8	10:00am - 10:50am	
4902 - CS0711X7 - 24	7/7 - 25/8	11:00am - 11:50am	日
4902 - CS0712X7 - 24	7/7 - 25/8	12:00nn - 12:50nn	
4902 - CS0713X7 - 24	7/7 - 25/8	1:00pm - 1:50pm	
4902 - CS0714X7 - 24	7/7 - 25/8	2:00pm - 2:50pm	
4902 - CS0715X7 - 24	7/7 - 25/8	3:00pm - 3:50pm	

幼兒高班

(3級水母章、4級海馬章及5級河豚章)* 合併班

參加資格：3 - 5歲

(加強對幼兒照顧及學習，每班名額最多4位)

上課地點：G/F室內恆溫游泳池

費用：\$1,080/8堂

暑期特別班(一星期2堂)

課程編號	日期	時間	星期
4902 - CS0710Y1 - 24	29/7 - 21/8	10:00am - 10:50am	一 及 三
4902 - CS0711Y1 - 24	29/7 - 21/8	11:00am - 11:50am	
4902 - CS0712Y1 - 24	29/7 - 21/8	12:00nn - 12:50nn	
4902 - CS0713Y1 - 24	29/7 - 21/8	1:00pm - 1:50pm	
4902 - CS0714Y1 - 24	29/7 - 21/8	2:00pm - 2:50pm	
4902 - CS0710Y2 - 24	30/7 - 22/8	10:00am - 10:50am	二 及 四
4902 - CS0711Y2 - 24	30/7 - 22/8	11:00am - 11:50am	
4902 - CS0712Y2 - 24	30/7 - 22/8	12:00nn - 12:50nn	
4902 - CS0713Y2 - 24	30/7 - 22/8	1:00pm - 1:50pm	
4902 - CS0714Y2 - 24	30/7 - 22/8	2:00pm - 2:50pm	

課程編號	日期	時間	星期
4902 - CS0714Y1 - 24	8/7 - 26/8	2:00pm - 2:50pm	一
4902 - CS0715Y1 - 24	8/7 - 26/8	3:00pm - 3:50pm	
4902 - CS0716Y1 - 24	8/7 - 26/8	4:00pm - 4:50pm	
4902 - CS0717Y1 - 24	8/7 - 26/8	5:00pm - 5:50pm	
4902 - CS0718Y1 - 24	8/7 - 26/8	6:00pm - 6:50pm	
4902 - CS0719Y1 - 24	8/7 - 26/8	7:00pm - 7:50pm	二
4902 - CS0714Y2 - 24	2/7 - 20/8	2:00pm - 2:50pm	
4902 - CS0715Y2 - 24	2/7 - 20/8	3:00pm - 3:50pm	
4902 - CS0716Y2 - 24	2/7 - 20/8	4:00pm - 4:50pm	
4902 - CS0717Y2 - 24	2/7 - 20/8	5:00pm - 5:50pm	
4902 - CS0718Y2 - 24	2/7 - 20/8	6:00pm - 6:50pm	三
4902 - CS0719Y2 - 24	2/7 - 20/8	7:00pm - 7:50pm	
4902 - CS0714Y3 - 24	3/7 - 21/8	2:00pm - 2:50pm	
4902 - CS0715Y3 - 24	3/7 - 21/8	3:00pm - 3:50pm	
4902 - CS0716Y3 - 24	3/7 - 21/8	4:00pm - 4:50pm	
4902 - CS0717Y3 - 24	3/7 - 21/8	5:00pm - 5:50pm	四
4902 - CS0718Y3 - 24	3/7 - 21/8	6:00pm - 6:50pm	
4902 - CS0719Y3 - 24	3/7 - 21/8	7:00pm - 7:50pm	
4902 - CS0714Y4 - 24	4/7 - 22/8	2:00pm - 2:50pm	
4902 - CS0715Y4 - 24	4/7 - 22/8	3:00pm - 3:50pm	
4902 - CS0716Y4 - 24	4/7 - 22/8	4:00pm - 4:50pm	五
4902 - CS0717Y4 - 24	4/7 - 22/8	5:00pm - 5:50pm	
4902 - CS0718Y4 - 24	4/7 - 22/8	6:00pm - 6:50pm	
4902 - CS0719Y4 - 24	4/7 - 22/8	7:00pm - 7:50pm	
4902 - CS0714Y5 - 24	5/7 - 23/8	2:00pm - 2:50pm	六
4902 - CS0715Y5 - 24	5/7 - 23/8	3:00pm - 3:50pm	
4902 - CS0716Y5 - 24	5/7 - 23/8	4:00pm - 4:50pm	
4902 - CS0717Y5 - 24	5/7 - 23/8	5:00pm - 5:50pm	
4902 - CS0718Y5 - 24	5/7 - 23/8	6:00pm - 6:50pm	
4902 - CS0719Y5 - 24	5/7 - 23/8	7:00pm - 7:50pm	日
4902 - CS0720Y5 - 24	5/7 - 23/8	8:00pm - 8:50pm	
4902 - CS0709Y6 - 24	6/7 - 24/8	9:00am - 9:50am	
4902 - CS0710Y6 - 24	6/7 - 24/8	10:00am - 10:50am	
4902 - CS0711Y6 - 24	6/7 - 24/8	11:00am - 11:50am	
4902 - CS0712Y6 - 24	6/7 - 24/8	12:00nn - 12:50nn	日
4902 - CS0713Y6 - 24	6/7 - 24/8	1:00pm - 1:50pm	
4902 - CS0714Y6 - 24	6/7 - 24/8	2:00pm - 2:50pm	
4902 - CS0715Y6 - 24	6/7 - 24/8	3:00pm - 3:50pm	
4902 - CS0716Y6 - 24	6/7 - 24/8	4:00pm - 4:50pm	
4902 - CS0717Y6 - 24	6/7 - 24/8	5:00pm - 5:50pm	日
4902 - CS0718Y6 - 24	6/7 - 24/8	6:00pm - 6:50pm	
4902 - CS0719Y6 - 24	6/7 - 24/8	7:00pm - 7:50pm	
4902 - CS0709Y7 - 24	7/7 - 25/8	9:00am - 09:50am	
4902 - CS0710Y7 - 24	7/7 - 25/8	10:00am - 10:50am	
4902 - CS0711Y7 - 24	7/7 - 25/8	11:00am - 11:50am	日
4902 - CS0712Y7 - 24	7/7 - 25/8	12:00nn - 12:50nn	
4902 - CS0713Y7 - 24	7/7 - 25/8	1:00pm - 1:50pm	
4902 - CS0714Y7 - 24	7/7 - 25/8	2:00pm - 2:50pm	
4902 - CS0715Y7 - 24	7/7 - 25/8	3:00pm - 3:50pm	

兒童 / 少年游泳初級班

(魚苗章、水獺章及海豹章)* 初一至三合併班

上課地點：G/F室內恆溫游泳池

名 額：每班6位

費 用：\$1,080/8堂

暑期特別班(一星期2堂)

課程編號	日期	時間	星期
4902-CS0710ABC1-24	29/7-21/8	10:00am-11:00am	一 及 三
4902-CS0711ABC1-24	29/7-21/8	11:00am-12:00nn	
4902-CS0712ABC1-24	29/7-21/8	12:00nn-1:00pm	
4902-CS0713ABC1-24	29/7-21/8	1:00pm-2:00pm	
4902-CS0714ABC1-24	29/7-21/8	2:00pm-3:00pm	
4902-CS0710ABC2-24	30/7-22/8	10:00am-11:00am	二 及 四
4902-CS0711ABC2-24	30/7-22/8	11:00am-12:00nn	
4902-CS0712ABC2-24	30/7-22/8	12:00nn-1:00pm	
4902-CS0713ABC2-24	30/7-22/8	1:00pm-2:00pm	
4902-CS0714ABC2-24	30/7-22/8	2:00pm-3:00pm	

課程編號	日期	時間	星期
4902-CS0715ABC1-24	8/7-26/8	3:00pm-4:00pm	一
4902-CS0716ABC1-24	8/7-26/8	4:00pm-5:00pm	
4902-CS0717ABC1-24	8/7-26/8	5:00pm-6:00pm	
4902-CS0718ABC1-24	8/7-26/8	6:00pm-7:00pm	
4902-CS0719ABC1-24	8/7-26/8	7:00pm-8:00pm	
4902-CS0715ABC2-24	2/7-20/8	3:00pm-4:00pm	二
4902-CS0716ABC2-24	2/7-20/8	4:00pm-5:00pm	
4902-CS0717ABC2-24	2/7-20/8	5:00pm-6:00pm	
4902-CS0718ABC2-24	2/7-20/8	6:00pm-7:00pm	
4902-CS0719ABC2-24	2/7-20/8	7:00pm-8:00pm	
4902-CS0715ABC3-24	3/7-21/8	3:00pm-4:00pm	三
4902-CS0716ABC3-24	3/7-21/8	4:00pm-5:00pm	
4902-CS0717ABC3-24	3/7-21/8	5:00pm-6:00pm	
4902-CS0718ABC3-24	3/7-21/8	6:00pm-7:00pm	
4902-CS0719ABC3-24	3/7-21/8	7:00pm-8:00pm	
4902-CS0715ABC4-24	4/7-22/8	3:00pm-4:00pm	四
4902-CS0716ABC4-24	4/7-22/8	4:00pm-5:00pm	
4902-CS0717ABC4-24	4/7-22/8	5:00pm-6:00pm	
4902-CS0718ABC4-24	4/7-22/8	6:00pm-7:00pm	
4902-CS0719ABC4-24	4/7-22/8	7:00pm-8:00pm	
4902-CS0715ABC5-24	5/7-23/8	3:00pm-4:00pm	五
4902-CS0716ABC5-24	5/7-23/8	4:00pm-5:00pm	
4902-CS0717ABC5-24	5/7-23/8	5:00pm-6:00pm	
4902-CS0718ABC5-24	5/7-23/8	6:00pm-7:00pm	
4902-CS0719ABC5-24	5/7-23/8	7:00pm-8:00pm	
4902-CS0720ABC5-24	5/7-23/8	8:00pm-9:00pm	六
4902-CS0709ABC6-24	6/7-24/8	9:00am-10:00am	
4902-CS0710ABC6-24	6/7-24/8	10:00am-11:00am	
4902-CS0711ABC6-24	6/7-24/8	11:00am-12:00nn	
4902-CS0712ABC6-24	6/7-24/8	12:00nn-1:00pm	
4902-CS0713ABC6-24	6/7-24/8	1:00pm-2:00pm	日
4902-CS0714ABC6-24	6/7-24/8	2:00pm-3:00pm	
4902-CS0715ABC6-24	6/7-24/8	3:00pm-4:00pm	
4902-CS0716ABC6-24	6/7-24/8	4:00pm-5:00pm	
4902-CS0717ABC6-24	6/7-24/8	5:00pm-6:00pm	
4902-CS0718ABC6-24	6/7-24/8	6:00pm-7:00pm	日
4902-CS0719ABC6-24	6/7-24/8	7:00pm-8:00pm	
4902-CS0709ABC7-24	7/7-25/8	9:00am-10:00am	
4902-CS0710ABC7-24	7/7-25/8	10:00am-11:00am	
4902-CS0711ABC7-24	7/7-25/8	11:00am-12:00nn	
4902-CS0712ABC7-24	7/7-25/8	12:00nn-1:00pm	
4902-CS0713ABC7-24	7/7-25/8	1:00pm-2:00pm	
4902-CS0714ABC7-24	7/7-25/8	2:00pm-3:00pm	
4902-CS0715ABC7-24	7/7-25/8	3:00pm-4:00pm	

兒童 / 少年游泳中級班

(一級海豚章、二級飛魚章、三級泳員章)*

中一至三合併班

上課地點：G/F室內恆溫游泳池

名 額：每班8位

費 用：\$1,080/8堂

暑期特別班(一星期2堂)

課程編號	日期	時間	星期
4902-CS0710DEF1-24	29/7-21/8	10:00am-11:00am	一 及 三
4902-CS0711DEF1-24	29/7-21/8	11:00am-12:00nn	
4902-CS0713DEF1-24	29/7-21/8	1:00pm-2:00pm	
4902-CS0715DEF1-24	29/7-21/8	3:00pm-4:00pm	
4902-CS0710DEF2-24	30/7-22/8	10:00am-11:00am	
4902-CS0711DEF2-24	30/7-22/8	11:00am-12:00nn	二 及 四
4902-CS0713DEF2-24	30/7-22/8	1:00pm-2:00pm	
4902-CS0715DEF2-24	30/7-22/8	3:00pm-4:00pm	

課程編號	日期	時間	星期
4902-CS0717DEF1-24	8/7-26/8	5:00pm-6:00pm	一
4902-CS0718DEF1-24	8/7-26/8	6:00pm-7:00pm	
4902-CS0719DEF1-24	8/7-26/8	7:00pm-8:00pm	
4902-CS0717DEF2-24	2/7-20/8	5:00pm-6:00pm	
4902-CS0718DEF2-24	2/7-20/8	6:00pm-7:00pm	
4902-CS0719DEF2-24	2/7-20/8	7:00pm-8:00pm	二
4902-CS0717DEF3-24	3/7-21/8	5:00pm-6:00pm	
4902-CS0718DEF3-24	3/7-21/8	6:00pm-7:00pm	
4902-CS0719DEF3-24	3/7-21/8	7:00pm-8:00pm	
4902-CS0717DEF4-24	4/7-22/8	5:00pm-6:00pm	
4902-CS0718DEF4-24	4/7-22/8	6:00pm-7:00pm	三
4902-CS0719DEF4-24	4/7-22/8	7:00pm-8:00pm	
4902-CS0716DEF5-24	5/7-23/8	4:00pm-5:00pm	
4902-CS0717DEF5-24	5/7-23/8	5:00pm-6:00pm	
4902-CS0718DEF5-24	5/7-23/8	6:00pm-7:00pm	
4902-CS0719DEF5-24	5/7-23/8	7:00pm-8:00pm	四
4902-CS0720DEF5-24	5/7-23/8	8:00pm-9:00pm	
4902-CS0709DEF6-24	6/7-24/8	9:00am-10:00am	
4902-CS0710DEF6-24	6/7-24/8	10:00am-11:00am	
4902-CS0711DEF6-24	6/7-24/8	11:00am-12:00nn	
4902-CS0712DEF6-24	6/7-24/8	12:00nn-1:00pm	五
4902-CS0713DEF6-24	6/7-24/8	1:00pm-2:00pm	
4902-CS0714DEF6-24	6/7-24/8	2:00pm-3:00pm	
4902-CS0715DEF6-24	6/7-24/8	3:00pm-4:00pm	
4902-CS0716DEF6-24	6/7-24/8	4:00pm-5:00pm	
4902-CS0717DEF6-24	6/7-24/8	5:00pm-6:00pm	六
4902-CS0718DEF6-24	6/7-24/8	6:00pm-7:00pm	
4902-CS0719DEF6-24	6/7-24/8	7:00pm-8:00pm	
4902-CS0709DEF7-24	7/7-25/8	9:00am-10:00am	
4902-CS0710DEF7-24	7/7-25/8	10:00am-11:00am	
4902-CS0711DEF7-24	7/7-25/8	11:00am-12:00nn	日
4902-CS0712DEF7-24	7/7-25/8	12:00nn-1:00pm	
4902-CS0713DEF7-24	7/7-25/8	1:00pm-2:00pm	
4902-CS0714DEF7-24	7/7-25/8	2:00pm-3:00pm	
4902-CS0715DEF7-24	7/7-25/8	3:00pm-4:00pm	

兒童 / 少年游泳高級班

(一星章、二星章、三星章)* 高一至三合併班

上課地點：G/F室內恆溫游泳池

名 額：每班10位

費 用：\$1,080/8堂

暑期特別班(一星期2堂)

課程編號	日期	時間	星期
4902 - CS0712GHJ1 - 24	29/7 - 21/8	12:00nn - 1:00pm	一 及 三
4902 - CS0714GHJ1 - 24	29/7 - 21/8	2:00pm - 3:00pm	
4902 - CS0716GHJ1 - 24	29/7 - 21/8	4:00pm - 5:00pm	
4902 - CS0712GHJ2 - 24	30/7 - 22/8	12:00nn - 1:00pm	二 及 四
4902 - CS0714GHJ2 - 24	30/7 - 22/8	2:00pm - 3:00pm	
4902 - CS0716GHJ2 - 24	30/7 - 22/8	4:00pm - 5:00pm	



課程編號	日期	時間	星期
4902 - CS0718GHJ1 - 24	8/7 - 26/8	6:00pm - 7:00pm	一
4902 - CS0719GHJ1 - 24	8/7 - 26/8	7:00pm - 8:00pm	
4902 - CS0718GHJ2 - 24	2/7 - 20/8	6:00pm - 7:00pm	
4902 - CS0719GHJ2 - 24	2/7 - 20/8	7:00pm - 8:00pm	二
4902 - CS0718GHJ3 - 24	3/7 - 21/8	6:00pm - 7:00pm	
4902 - CS0719GHJ3 - 24	3/7 - 21/8	7:00pm - 8:00pm	
4902 - CS0718GHJ4 - 24	4/7 - 22/8	6:00pm - 7:00pm	三
4902 - CS0719GHJ4 - 24	4/7 - 22/8	7:00pm - 8:00pm	
4902 - CS0717GHJ5 - 24	5/7 - 23/8	5:00pm - 6:00pm	
4902 - CS0718GHJ5 - 24	5/7 - 23/8	6:00pm - 7:00pm	四
4902 - CS0719GHJ5 - 24	5/7 - 23/8	7:00pm - 8:00pm	
4902 - CS0720GHJ5 - 24	5/7 - 23/8	8:00pm - 9:00pm	
4902 - CS0709GHJ6 - 24	6/7 - 24/8	9:00am - 10:00am	五
4902 - CS0710GHJ6 - 24	6/7 - 24/8	10:00am - 11:00am	
4902 - CS0712GHJ6 - 24	6/7 - 24/8	12:00nn - 1:00pm	
4902 - CS0714GHJ6 - 24	6/7 - 24/8	2:00pm - 3:00pm	六
4902 - CS0716GHJ6 - 24	6/7 - 24/8	4:00pm - 5:00pm	
4902 - CS0718GHJ6 - 24	6/7 - 24/8	6:00pm - 7:00pm	
4902 - CS0710GHJ7 - 24	7/7 - 25/8	10:00am - 11:00am	日
4902 - CS0712GHJ7 - 24	7/7 - 25/8	12:00nn - 1:00pm	
4902 - CS0714GHJ7 - 24	7/7 - 25/8	2:00pm - 3:00pm	



兒童 / 少年游泳深造班

(四星章、五星章、六星章)* 深一至三合併班

上課地點：G/F室內恆溫游泳池

名 額：每班10位

費 用：\$1,080/8堂

暑期特別班(一星期2堂)

課程編號	日期	時間	星期
4902 - CS0712KLM1 - 24	29/7 - 21/8	12:00nn - 1:00pm	一 及 三
4902 - CS0714KLM1 - 24	29/7 - 21/8	2:00pm - 3:00pm	
4902 - CS0716KLM1 - 24	29/7 - 21/8	4:00pm - 5:00pm	
4902 - CS0712KLM2 - 24	30/7 - 22/8	12:00nn - 1:00pm	二 及 四
4902 - CS0714KLM2 - 24	30/7 - 22/8	2:00pm - 3:00pm	
4902 - CS0716KLM2 - 24	30/7 - 22/8	4:00pm - 5:00pm	

課程編號	日期	時間	星期
4902 - CS0718KLM1 - 24	8/7 - 26/8	6:00pm - 7:00pm	一
4902 - CS0719KLM1 - 24	8/7 - 26/8	7:00pm - 8:00pm	
4902 - CS0718KLM2 - 24	2/7 - 20/8	6:00pm - 7:00pm	二
4902 - CS0719KLM2 - 24	2/7 - 20/8	7:00pm - 8:00pm	
4902 - CS0718KLM3 - 24	3/7 - 21/8	6:00pm - 7:00pm	三
4902 - CS0719KLM3 - 24	3/7 - 21/8	7:00pm - 8:00pm	
4902 - CS0718KLM4 - 24	4/7 - 22/8	6:00pm - 7:00pm	四
4902 - CS0719KLM4 - 24	4/7 - 22/8	7:00pm - 8:00pm	
4902 - CS0718KLM5 - 24	5/7 - 23/8	6:00pm - 7:00pm	五
4902 - CS0719KLM5 - 24	5/7 - 23/8	7:00pm - 8:00pm	
4902 - CS0720KLM5 - 24	5/7 - 23/8	8:00pm - 9:00pm	六
4902 - CS0709KLM6 - 24	6/7 - 24/8	9:00am - 10:00am	
4902 - CS0710KLM6 - 24	6/7 - 24/8	10:00am - 11:00am	
4902 - CS0712KLM6 - 24	6/7 - 24/8	12:00nn - 1:00pm	
4902 - CS0714KLM6 - 24	6/7 - 24/8	2:00pm - 3:00pm	
4902 - CS0716KLM6 - 24	6/7 - 24/8	4:00pm - 5:00pm	
4902 - CS0718KLM6 - 24	6/7 - 24/8	6:00pm - 7:00pm	日
4902 - CS0710KLM7 - 24	7/7 - 25/8	10:00am - 11:00am	
4902 - CS0712KLM7 - 24	7/7 - 25/8	12:00nn - 1:00pm	
4902 - CS0714KLM7 - 24	7/7 - 25/8	2:00pm - 3:00pm	

習泳研續班

學員資格：已取得本會游泳獎勵計劃之六星章或同等水準。

目 的：提供一個定時的習泳時間，培養青少年游泳的習慣，完成六星章後再可有機會在專業教練指導下改進游泳技巧。

教學內容：本會之資深教練會以各學員之水準安排訓練課程，使各學員在體能、速度、游泳技巧及身心發展各方面都得以全面發展。

參加資格：19歲以下，及完成本會五星章(深二)或六星章(深三)或同等水平

上課地點：G/F室內恆溫游泳池

名 額：每班12位

費 用：\$1,080/8堂

暑期特別班(一星期2堂)

課程編號	日期	時間	星期
4902 - CS0712S1 - 24	29/7 - 21/8	12:00nn - 1:00pm	一 及 三
4902 - CS0714S1 - 24	29/7 - 21/8	2:00pm - 3:00pm	
4902 - CS0716S1 - 24	29/7 - 21/8	4:00pm - 5:00pm	
4902 - CS0712S2 - 24	30/7 - 22/8	12:00nn - 1:00pm	二 及 四
4902 - CS0714S2 - 24	30/7 - 22/8	2:00pm - 3:00pm	
4902 - CS0716S2 - 24	30/7 - 22/8	4:00pm - 5:00pm	

課程編號	日期	時間	星期
4902 - CS0719S2 - 24	2/7 - 20/8	7:00pm - 8:00pm	二
4902 - CS0719S3 - 24	3/7 - 21/8	7:00pm - 8:00pm	三
4902 - CS0719S4 - 24	4/7 - 22/8	7:00pm - 8:00pm	四
4902 - CS0719S5 - 24	5/7 - 23/8	7:00pm - 8:00pm	五
4902 - CS0720S5 - 24	5/7 - 23/8	8:00pm - 9:00pm	
4902 - CS0709S6 - 24	6/7 - 24/8	9:00am - 10:00am	六
4902 - CS0710S6 - 24	6/7 - 24/8	10:00am - 11:00am	
4902 - CS0712S6 - 24	6/7 - 24/8	12:00nn - 1:00pm	
4902 - CS0714S6 - 24	6/7 - 24/8	2:00pm - 3:00pm	
4902 - CS0716S6 - 24	6/7 - 24/8	4:00pm - 5:00pm	
4902 - CS0718S6 - 24	6/7 - 24/8	6:00pm - 7:00pm	
4902 - CS0712S7 - 24	7/7 - 25/8	12:00nn - 1:00pm	日
4902 - CS0714S7 - 24	7/7 - 25/8	2:00pm - 3:00pm	

Summer盃兒童游泳錦標賽2024

日期：31/8(六)

時間：9:30am

報名日期：2/7-11/8

活動編號：490204652

對象：報讀7-8月兒童泳班學員及家長(比賽級別以本暑期最後報名之班級為準)

備註：學員可跳級報名，但不可降級報名(如有違規，褫奪獎牌)

獎項：各項比賽均設冠、亞、季軍獎牌一面，並於所有比賽項目完畢後舉行頒獎禮

費用：個人項目每項：\$20

證書：參加者可於31/8-28/9申請證書，證書每張\$40(活動編號：490204652A)；並於19/10-9/11到會所領取，逾期作廢，後補證書，每張\$60(活動編號：490204652B)

比賽內容

項目1	中一 25米自由泳	項目16	深三 100米蛙泳
項目2	中三 25米自由泳	項目17	研續 100米蛙泳
項目3	研續 50米蝶泳	項目18	幼一、幼二 4米自由腳(持板)
項目4	高一 50米自由泳	項目19	初一 4米自由腳(持板)
項目5	高二 50米自由泳	項目20	幼三、幼四 橫池自由腳(持板)
項目6	高三 50米自由泳	項目21	幼五 橫池自由腳(持板)
項目7	深一 50米自由泳	項目22	幼二 橫池自由腳(持板)
項目8	深二 50米自由泳	項目23	幼三 橫池自由腳(持板)
項目9	深三 50米自由泳	項目24	中一 橫池自由腳(持板)
項目10	研續 100米自由泳	項目25	中二 橫池自由腳(持板)
項目11	高一 25米背泳	項目26	中三 橫池背泳
項目12	高二 25米背泳	項目27	中一 橫池自由泳
項目13	高三 25米背泳	頒獎禮	
項目14	深一 50米蛙泳		
項目15	深二 50米蛙泳		

勵進泳團(CLT)



泳隊宗旨

培養獨立能力

比賽及交流機會

持續及有系統性訓練

增強自信

內容：培育有潛質之兒童接受全年有系統之游泳訓練，藉著比賽及交流，評估自己實力，增強自信及獨立能力。

對象：能以2種競賽泳式游畢50米/泳班中三級合格可參與水試，有關水試安排及入隊查詢，請致電2420 0266與負責同事梁梓俊 Andy聯絡。

備註：每月16日或之前繳交下月月費可獲\$40折扣優惠所有組別公眾假期暫停訓練。

負責同事：梁梓俊 Andy

* 各組訓練時間及收費可向負責同事查詢。

訓練時間表：

組別	時間	費用
A	逢 星期一：7:00pm - 9:00pm 及 星期二：7:00pm - 9:00pm 及 星期六：7:30pm - 9:30pm	\$750/月 *每月16日或之前 繳交下月月費 可獲准\$50折扣優惠
B	逢 星期一：5:30pm - 7:00pm 及 星期二：5:30pm - 7:00pm 及 星期六：6:00pm - 7:30pm	
C	逢 星期三：6:00pm - 7:30pm 及 星期六：5:00pm - 6:30pm	
P1	逢 星期四：6:00pm - 7:30pm 及 星期六：12:00pm - 1:30pm	
P2	逢 星期四：6:00pm - 7:30pm	\$450/月 *8歲或以下 *須額外報讀至少一班泳班