



香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

九龍會所
Kowloon Centre

2021 年 9-10 份 游泳班時間表

2021 September-October Swimming Course

2021 9-10 月份游泳班報名日安排

2021 SEP.-OCT. Swimming Course Application Arrangements

班 別 Course	報名日期及安排 Application Date & Arrangements
成人，水健 Adults, Hydrofitness	<p>游泳班舊生資格: 1.2021 年 7 月至 8 月期間曾參與成人游泳/水健班學員)</p> <p>2021 年 8 月 15 日(星期日)前攜同繳費回條到地下票務處繳交下一期費用 Course fee for next session with payment consent form should be submitted to G/F Ticketing Office by 15/8/2021(SUN).</p> <hr/> <p>新生報名日期: 16/8(一) 09:30 起 Open Enrollment: From 16/8(MON) 09:30 onwards</p>
兒童/少年泳班 習泳少年餘額 Aqua-tots Youth & Teens Swim Program Remaining quotas for Through-Train Program	<p>游泳班舊生資格: 2021 年 7 月至 8 月曾參與本會游泳班之學員</p> <p>舊生報名日期:2021 年 8 月 22 日(星期日) 按公佈之次序到本會地下票務處報名 舊生抽籌報名程序安排</p> <ul style="list-style-type: none"> • 於 2021 年 7 月 24 日至 2021 年 8 月 15 日帶同 2021 年 7-8 月份收據到一樓領取游泳班舊生報名表格 • 2021 年 8 月 17 日於網頁及四樓壁報板公布報名次序 (http://kln.ymca.org.hk) <p>Eligibility of current students: Students of Swimming program in JUL.-AUG. 2021 Enrolment for Current students:22/8/2021(SUN) Enrolment should be made at G/F Ticketing Office in accordance to the balloted enrolment sequence</p> <ul style="list-style-type: none"> • 24/7-15/8: Collect enrolment form at 1/F counter with current course receipt • 17/8: Announcement of balloted enrolment sequence on the website & 4/F notice board. (http://kln.ymca.org.hk)
Remaining quotas for Teen-Swimmer	<p>新生報名日期: 2021 年 8 月 23 日(星期一) 於地下票務處上午 9 時 00 分派籌，9 時 15 分開始按籌號報名 #為了提高報名流程順暢，敬請會友於報名日前到票務處辦理入會手續 #報名當日只接受現金、VISA 及 EPS</p> <p>New Students Distribution of chips will begin at 9:15 am on 23/8/2021(MON).Application will be accepted in accordance to the time stated on the chips starting from 9:15am. *All courses are for members only. It is strongly suggested that new students should apply for membership before the application date in avoidance of heavy traffic. *Only Cash/VISA/EPS will be accepted on the date of application.</p>

2021年9-10月游泳班舊生報名登記手續

2021 SEP TO OCT Swimming Class (Current Students) Enrolment Arrangement

1

攜同 7-8 月份泳班課程收據，於 **2021年7月24日** 至 **2021年8月15日** 期間，親身前往九龍會所 1/F 接待處領取標註登記編號之「游泳班舊生報名表格」。

24/7-15/8: Collect your "Swimming Course Enrolment Form" (with specific registration number) at 1/F Reception Counter by presenting your receipt of the JUL-AUG Swimming Course.

*如兄弟姊妹(只限同為舊生)欲於相同時段報名，請攜同所有收據一同辦理。

If siblings (current students only) wish to attain the same enrolment time slot, please present all receipts for processing at the same time.



香港中華基督教青年會
 Chinese YMCA of Hong Kong
 九龍會所
 Kowloon Centre
 辦事處電話：2783 3600
游泳班舊生報名表格
 ENROLMENT FORM (For Past Swimming Program Students Use)
 請先細閱背面之「個人資料收集聲明」、「會員「報名」須知」、「報名詳情」及「報名詳情」。
 Please read the Personal Information Collection Statement below, and the Enrolment Policy and Physical Activities Readiness Questionnaire at the back before filling in this enrolment form.

參加者資料 Personal Particulars
 請以正楷填寫 Please complete in BLOCK letters

2015年1月游泳班舊生編號
 學員姓名：陳大文
 會證號碼：1000145
 電話：2783 3634
 今期課程編號：4904-18-15-30
 <請於學費收據>

年齡 Age 性別 Sex 男 M / 女 F
 電話 Email

課程資料 Course Details

課程名稱 Name:	課程編號 Code:	費用 Fee:
	4904 . .	HKDS
	4904 . .	HKDS
	4904 . .	HKDS

個人資料收集聲明
 Chinese YMCA of Hong Kong undertakes to comply with the requirements of the Personal Data (Privacy) Ordinance to ensure that personal data kept are accurate and secured. Your personal information (including your name, email address, only may be used by Chinese YMCA of Hong Kong for the purposes of handling enrolment matters, issuing receipts, event invitations, surveys and other communication and marketing materials to you via telephone, post and/or electronic mails. If you do not wish to process any communication from us, please email your full name in both Chinese and English, together with your membership number and telephone number to Kowloon Centre at kcl@ymca.org.hk. For any enquiries, please contact us at 2783 3600.

(請轉交及 Please Turn Over)

2

舊生優先報名時間將以電腦隨機抽出次序，會友可按其登記編號查核抽籤結果。

結果將於 **2021年8月17日 6PM** 於九龍會所網頁 <http://kln.ymca.org.hk> 及 4/F 泳池大堂壁佈板公佈。

The application time will be allocated by computer ballot. Results shall be announced on 17/8/2021 6PM at the Chinese YMCA of Hong Kong Kowloon Centre website <http://kln.ymca.org.hk> and 4/F lobby notice board.

<http://kln.ymca.org.hk>



3

於 2021 年 8 月 22 日依照公佈之報名時段，填妥標註登記編號之「游泳班舊生報名表格」到 1/F 接待處辦理選班及報名手續。

Complete your "Swimming Course Enrolment Form" (with specific registration number) and enroll on 22/8/2021 at 1/F Reception Counter according to the date and time as specified.

報名安排

1. 會友請按照各訓練班之報名日期到票務處辦理報名手續。
2. 票務處辦理課程申請辦公時間：
星期一至六 09:00-21:30
星期日 10:00-21:00
公眾假期照常
3. 部份課程為舊生優先報名，如新參加者可致電 2783 3636 查詢課程餘額。

報名須知

1. 參加者必須為有效會友，並於報名時出示有效會友證。
2. 所有課程以先到先得形式接受報名。
3. 課程之詳細資料及收生細則請參閱有關海報或致電查詢。
4. 本會只接受親臨報名，費用須以現金、易辦事或信用咭繳交。
5. 報名後請保留收據，以便查核。
6. 繳費後請依公佈日期上課，不作另行通知。
7. 所有課程收據，不得轉讓他人。
8. 如報名不被接受或有關課程消，已繳學費將予發還，詳情將個別通知，學員需保留收據以作退款憑證。
9. 如因病患或私人理由未能參與已報課程，請參考退費安排。
10. 請仔細選擇最合適課程、日期及時間，如因個人理由要求轉班報讀之課程，則需繳交每課程行政費\$60元。轉班手續需親臨本會辦理作實，不設電話預約留位。所有更改必須按名額情況及行政安排許可下才可作實，無論更改接受與否，所繳行政費，概不發還。
11. 參加者如違反本會各項課堂守則，經導師或中心職員勸喻無效後，本會有權終止其上課。所繳費用，概不發還。
12. 所有課程均以粵語授課。
13. 學員如需申請出席証明信，需到票務處辦理申請手續，費用\$20。
14. 本中心保留一切更改本季刊之細則及資料的權利，如有修改，將不會另行通知。如有需要，可向會所查詢最新詳情。
15. 本會所保留刊登參加者活動照片之權利，有關相片或錄像有可能公開展出、刊登或播放，若參加者不希望在活動及興趣課程時被拍攝，可直接向活動負責人反映，讓拍攝時不拍入鏡頭內。

退費安排

1. 課程取消：
 - 由本會職員個別以電話通知安排轉班
 - 或，退回課程全部費用(會友費用除外)
2. 開課後會友未能完成餘下課程：
 - a) 因病患(必須附有註冊醫生證明，單次病假不構成退費原因)
 - 安排訓練班補課(只供游泳班學員、補課安排須於課程完結前進行)
 - 或，將退回餘下課程 50%費用(餘下課程為申請退費日期之後的課程，申請日期前缺席課堂(包括已聯絡但未補堂之課程)不計算在內，退費申請手續必須於課程完日期前完成)
 - b) 因私人理由不作退費及補課安排
3. 開課前會友未能參與已報名之課程：
 - a) 因病患(必須附有註冊醫生證明)
 - 開課日期五日前申請可退回課程之全費
 - 開課日期前五日內申請可退回課程費用之 50%
 - b) 因私人理由
 - 開課日期七日前申請按課程費用扣除\$120 行政費退回
 - 開課日期前七日內申請不作退費及延期安排

- 備註：
- * 課程退款方式均以付款方式釐定，如以信用卡繳費，退款將直接存入信用卡戶口；
 - * 以支票繳費，將由本會發出支票退回費用；以現金或易辦事繳費，則以現金退回費用。參加者申請課程費用退款，必須填寫退費申請表並附上課程正式收據。
 - * 本會職員聯絡確認接受退費申請後 2 星期內，申請者須到本會所辦事處簽署「退費申請表」，逾期恕不辦理。
 - * 若以現金退還款項，負責同工會通知參加者帶同收據正本到單位領回款項；
 - * 若以信用卡退還款項，則由銀行安排透過信用卡戶口退回款項，參加者無需再到單位領款；
 - * 若以支票退還款項，則單位收到財務部交來支票，由負責同工通知參加者帶同退費申請表會友存根領取支票。
 - * 本會職員聯絡領回退款支票費後 5 個月內，申請者須到本會所領回支票，逾期恕不受理。

上課須知

1. 學員證(只適合部份課程)將於第一堂由教練派發給各學員。
2. 學員須於第一堂出示收據予本會職員核查及保留收據至課程完畢。
3. 學員如需使用儲物櫃，請憑學員證於地下票務處租用六樓之儲物櫃(每次\$10)。
4. 參加課程之兒童須有家長/監護人接送，並須有足夠能力自行沐浴及更衣。

天氣惡劣時之課堂安排

1. 當天文台懸掛黑色暴雨、八號或以上風球，課堂即時暫停及取消，本會將不另行通知，而取消之課堂恕不補課，本會保留最終決定權。
2. 當天文台除下黑色暴雨、八號或以上風球，課堂於兩小時後之整點開始恢復。學員亦可於上課前兩小時內致電本會 2783 3636 查詢有關安排。

游泳課程參加者注意事項

1. 學員請於上課前 15 鐘攜同收據，準時到四樓泳池櫃檯報到。
2. 學員須於第一堂出示收據予本會職員核查及保留收據至課程完畢。
3. 本會各級泳班之編排仍視乎泳線分配及課程級別而定，請會友留意每期各級泳班之上課時間可能有別於上期泳班。
4. **在一般情況下，本會各級泳班開班人數為 3 人以上。**
5. 泳班病假補課安排
 - 申請病假補堂必須呈交上當日由註冊西醫或中醫簽發之病假證明信
 - 補課將安排在同一期有空位之同級泳班內進行
 - 所有事假、身體檢查或非緊急手術恕不能安排病假補課
 - 如需申請病假補課，請將病假證明信交到一樓辦公室/傳真至 23881123 或電郵至 kcswim@ymca.org.hk
6. 疫情期間本泳池家長席暫停開放，家長亦可於三樓大堂觀看電視直播四樓游泳池情況。
7. 參加泳班之學員須**懂得**自行更衣及沐浴，4/F 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)，家長如需協助子女更衣及沐浴，可使用本會所各樓層更衣室，安排如下：
 - 男泳員+男家長 ⇨ 可使用 3/F 兒童沖身室或 6/F 男更衣室
 - 女泳員+女家長 ⇨ 可使用 3/F 兒童沖身室，3/F 及 6/F 女更衣室
 - 男泳員+女家長 / 女泳員+男家長
 - ⇨ 可使用 3/F 兒童沖身室
 - 超過 6 歲或身高超過 1.1 米之學員，請勿進入異性更衣室。
 - 6 樓更衣室只於非繁忙時段酌情開放，如遇大型活動舉行，將暫停開放予學員使用，不便之處，敬請見諒！
8. 所有游泳課程之費用不包括儲物櫃收費，在上課期間學員可將其個人物件存放於泳池面之儲物架內。學員如要使用儲物櫃，請於地下票務處購票使用三樓或六樓之儲物櫃，費用為每次\$10 元。
 - 備註：6 樓更衣室只於非繁忙時段酌情開放，如遇大型活動舉行，將暫停開放予學員使用，不便之處，敬請見諒！
9. 學員必須自備泳衣、泳鏡及所需物品，並必須於上課時穿著合適之泳衣或泳褲，除膠拖鞋外，不得穿著任何鞋履進入池面範圍。

學習進度評估

<u>泳班</u>	<u>課堂</u>	<u>第 一 課</u>	<u>第 二 課</u>	<u>第 三 課</u>	<u>第 四 課</u>	<u>第 五 課</u>	<u>第 六 課</u>	<u>第 七 課</u>	<u>第 八 課</u>
幼兒游泳獎勵計劃 (幼兒初班、高班)		<u>學習該級別之課程內容 及重溫前一級別之泳式</u>						<u>學習評估</u>	<u>技 術 重 溫</u>
兒童少年游泳班 (初級一班至深造三級班) (一條龍游泳班初級一班至深造三級班)									
習泳少年(公開組和少童組)		<u>四式游泳訓練</u>						<u>泳式計時</u>	

學習評估：第7課教練會為學員作學習評估，於下課時向學員派發*泳章評核結果通知書。

*學員於第7課完結後而評核達標者，可於兩個月內憑「泳章評核結果通知書」到本會一樓接待處免費換取證書。

幼兒游泳獎勵計劃 Pre-school Swimming Award Scheme

此計劃是讓本會 3-5 歲之幼兒會友在安全衛生的環境、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技巧，協助其全人發展。完成幼兒游泳獎勵計劃之泳員可繼續參加青年會兒童游泳獎勵計劃，全面學習四式技術。

This scheme allows members aged 3-5 to get used to water environment with systematic course contents and experienced coaches. Children will gain confidence and self understanding, establish positive values and learn social skills. Members finishing Pre-school Swimming Award Scheme can continue to enroll in the Children Swimming Award Scheme of YMCA and further develop their skills on the 4 different strokes.

級別 Grade	章別 Award	課程內容 Contents	備註*# Remarks
幼兒初班 Pre-school Swimming Elementary	1 級 Grade 1 螃蟹章 Crab	進出水面 / 閉氣 3 秒 / 螃蟹走路 / 持板浮身還原起立 Water entry, breath holding for 3 seconds, crab walk, floating with float board and stand up	完成此兩個章別相等於魚苗章 (初級一班) Completion of the 2 levels is equivalent to the Baby Fish award. (Elementary 1)
	2 級 Grade 2 章魚章 Sea Spider	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 Water entry, breath holding for 5 seconds, breath control, front float for 3 meters and stand up, flutter kick with float board, back float with float board, feet first entry, pick up objects under water.	
幼兒高班 Pre-school Swimming Advanced	3 級 Grade 3 水母章 Jellyfish	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 Jellyfish float for 5 seconds, legs push against the wall and float for 3 meters, flutter kick for 3 meters, back float.	完成此兩個章別相等於水獺章 (初級二班) Completion of the 2 levels is equivalent to the Otter award. (Elementary 2)
	4 級 Grade 4 海馬章 Seahorse	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 Flutter kick for 5 meters, back float for 3 seconds and stand up, swims in freestyle for 5 meters with holding breath, back float kicking, legs pushes against the wall and float.	
	5 級 Grade 5 河豚章 Balloonfish	捷泳 6-8 米 / 換氣 2 口以上 / 仰浮踢腳 3 米 Swim freestyle for 6-8 meters in, breath exchange twice, legs pushes against the wall and back float kicking for 3 meters.	

* 幼兒班泳員完成該級課程及通過評估，獲得幼兒游泳獎勵計劃證書外及游泳學習進度記錄及貼紙外，亦可獲取相等於該級兒童游泳獎勵計劃之證書；

* Upon completion of the course and assessment, swimmers will be awarded a certificate and learning progress with sticker of Pre-school swimming classes from the equivalent level of the Children Swimming Award Scheme of YMCA.

幼兒高班 4 級海馬章泳員若 足 5 歲，同時動作達標及穩定，可升初級三班之海豹章泳班。

Those swimmers, above 5 years old, of pre-school swimming school 4 (Seahorse Award) with stable and recognized performance could be promoted to Elementary 3 (Seal Award Course).

兒童少年游泳班架構

● 兒童少年游泳獎勵計劃

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5-15歲之兒童及少年會友按步就班，有系統地學習各種游泳技術。透過本會所舉辦之各級泳班，會友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。

班別	目標獎章	參加資格	學習內容
初級一班	魚苗章	完全不懂泳術者	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	已考獲魚苗章或章魚章或可扶持浮身閉氣5秒	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	已考獲水獺章或海馬章或能做閉氣捷泳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米及捷泳10米連呼吸	淺跳/捷泳25米/背泳手腳配合/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/背泳10米/捷泳50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/背泳25米/捷泳75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/捷泳75米/背泳50米/蛙泳基本動作(划手及踢腳)
高級二班	二星章	已考獲一星章或能游捷泳75米及背泳50米及蛙泳基本動作(划手及踢腳)	蛙泳手腳及呼吸配合/蛙泳25米/背泳起跳/捷泳及背泳各100米
高級三班	三星章	已考獲二星章或能游捷泳及背泳各100米，蛙泳25米	捷泳轉身/蛙泳50米/蝶泳腳部及腰部技術/捷泳及背泳各150米
深造一級班	四星章	已考獲三星章或能游捷泳及背泳各150米，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/蝶泳10米/蛙泳100米/捷泳及背泳各200米/蛙泳轉身
深造二級班	五星章	已考獲四星章或能游蝶泳10米，蛙泳轉身，蛙泳100米，捷泳及背泳各200米	蝶泳25米/蛙泳200米/捷泳及背泳各300米
深造三級班	六星章	已考獲五星章或能游蝶泳25米，蛙泳200米，捷泳及背泳各300米	四式轉身/蝶泳50米/蛙泳300米/捷泳及背泳各400米

*備註：泳員在升級後仍需保持該級之所有要求，否則教練在需要時會要求泳員調往較初級之班別，以配合泳員能力之發展及保持該級之課程進度。

Structure of Youth and Teens Aquatics

● **Youth & Teen Aquatic Scheme**

With reference to the swim lesson program of YMCA in US, Canada, Taiwan & Japan, this scheme aims at encouraging children of 5 – 15 to learn about water progressively. Under the guide of our experienced coach, learners will be able to learn about different strokes and skills in each phrase. Evaluation will be given to members upon completion of each course as a confirmation of promotion.

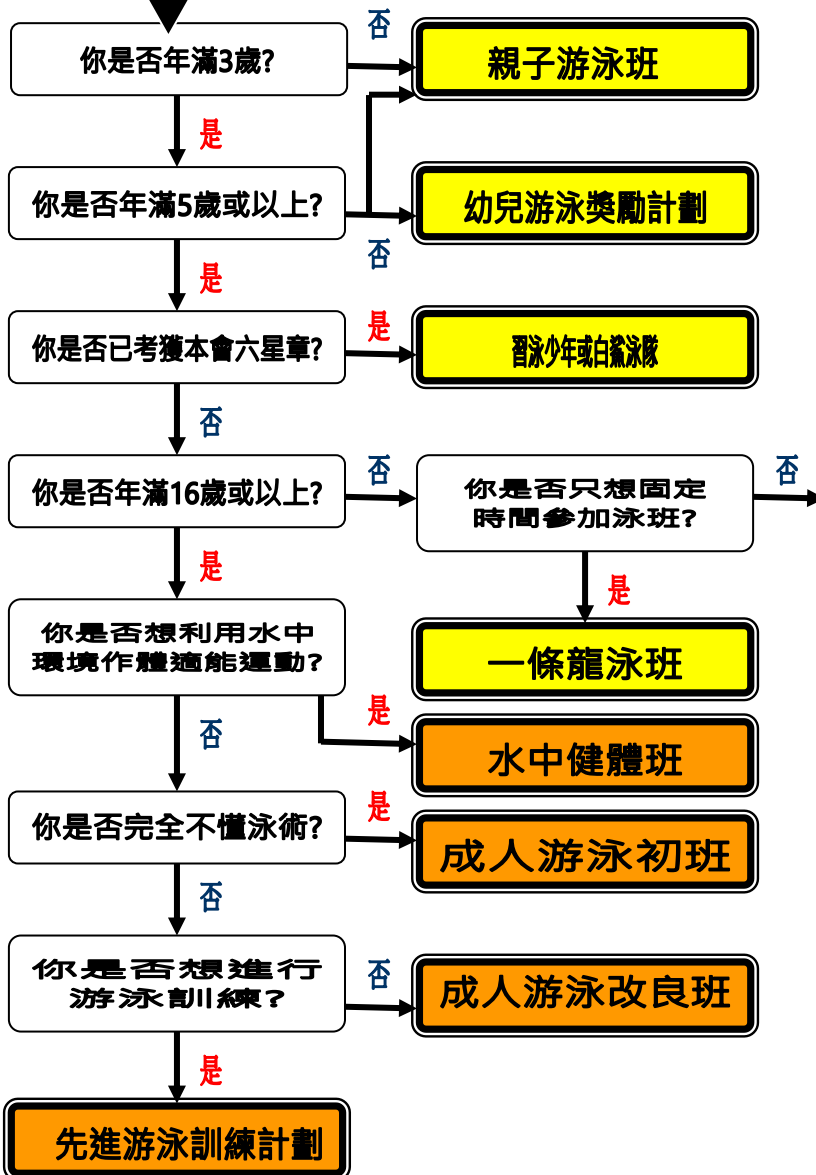
Class	Level	Eligibility	Content
Elementary 1	Baby Fish	No swimming ability is required	Overcome aqua phobia/Holding breathe 5 sec/Breathing techniques in water/Assisted floating/Tread with floating device/Float on the back/ float with face down/Front glide
Elementary 2	Otter	Members with Baby Fish Award or Sea Spider Award or Able to float with support and hold breathe for 5 sec	Float on the back/Float with face down/Crawl with arms & legs/Freestyle 5M
Elementary 3	Seal	Member with Otter Award or Seahorse Award or Able to perform Crawl stroke 5M without breathing.	Rotary breathing/Crawl stroke with rotary breathing/Crawl stroke 10M w/ rotary breathing/Backstroke treading 5M
Intermediate 1	Dolphin	Members with Seal Award or Float and tread for 5M on the back and Crawl stroke 10M	Shallow diving/Freestyle 25M/Backstroke arms & legs/Backstroke 5M
Intermediate 2	Flying Fish	Members with Dolphin Award or Able to perform Crawl stroke 25M and backstroke 5M.	Shallow diving/Treading/Backstroke 10M/Crawl stroke 50M
Intermediate 3	Swimmer	Members with Flying Fish Award or Able to perform Crawl stroke 50M and Backstroke 10M	Shallow diving/Treading/Front rolling/Backstroke 25M/Crawl stroke 75M
Higher 1	Star 1	Members with Swimmer Award or Able to perform Crawl stroke 75M and Backstroke 25M	Dive & swim 5M/Treading/Crawl stroke 75M/Backstroke 50M/Basic Breaststroke
Higher 2	Star 2	Members with Star 1 Award or Able to perform Crawl stroke 75M, backstroke 50M and basic movements of breaststroke.	Breaststroke w/ rhythmic breathing/Breaststroke 25M/Back Crawl start/ Crawl stroke & Backstroke 100M
Higher 3	Star 3	Members with Star 2 Award or Able to perform Crawl stroke & Backstroke 100M and Breaststroke 25M	Crawl turn/Breaststroke 50M/Dolphin kick & Butterfly stroke waist/ Crawl stroke & Backstroke 150M
Advanced 1	Star 4	Members with Star 3 Award or Able to perform Crawl stroke & Backstroke 150M, Breaststroke 50M, breaststroke turn, techniques in waist & leg of Butterfly Stroke.	Arm paddling butterfly stroke & dolphin kick/Butterfly stroke 10M/Breast stroke 100M/Crawl stroke & Backstroke 200M/Crawl turn
Advanced 2	Star 5	Members with Star 4 Award or Able to perform Butterfly stroke 10M, Breaststroke turn, Breaststroke 100M, Backstroke & Crawl stroke 200M	Butterfly stroke 25M/Breaststroke 200M/Crawl stroke & Backstroke 300M
Advanced 3	Star 6	Members with Star 5 Award or Able to perform Butterfly stroke 25M, Breaststroke 200M, Crawl stroke & Backstroke 300M	4 strokes turning/Butterfly stroke 50M/Breaststroke 300M/Crawl stroke & Back stroke 400M

*Remarks: Students fail to keep the appropriate standard might be transferred to course of an earlier phrase if necessary.



你知道自己適合參加哪個泳班嗎？

本會會友



兒童少年游泳獎勵計劃

初級一班 (魚苗章)
完全不懂泳術

初級二班 (水獺章)
已考獲魚苗章或可扶持浮身閉氣 5 秒

初級三班 (海豹章)
已考獲水獺章或能閉氣捷泳 5 公尺

中級一班 (海豚章)
已考獲海豹章或能捷泳 10 公尺連呼吸

中級二班 (飛魚章)
已考獲海豚章或能游捷泳 25 公尺及背泳 5 公尺

中級三班 (泳員章)
已考獲飛魚章或能游捷泳 50 公尺及背泳 10 公尺

高級一班 (一星章)
已考獲泳員章或能游捷泳 75 公尺及背泳 25 公尺

高級二班 (二星章)
已考獲一星章或能游捷泳 75 公尺及背泳 25 公尺及蛙泳基本動作

高級三班 (三星章)
已考獲二星章或能游捷泳 100 公尺及蛙泳 25 公尺

深造一班 (四星章)
已考獲三星章或能游捷泳及背泳各 150 公尺，蛙泳 50 公尺，捷泳轉身及蝶泳腳和腰部技術

深造二班 (五星章)
已考獲四星章或能游蝶泳 10 公尺，蛙泳轉身，蛙泳 100 公尺，捷泳及背泳各 200 公尺

深造三班 (六星章)
已考獲五星章或能游蝶泳 25 公尺，蛙泳 200 公尺，捷泳及背泳各 300 公尺

Pre-school Swimming Elementary (Grade 1 Crab Award & Grade 2 Sea spider Award)

幼兒初班(1級螃蟹章及2級章魚章)

參加資格：3-5歲本會會友(加強對幼兒照顧及學習，每班名額最多3-5人) 實際收生人數視乎政府防疫措施安排
 Eligibility: Members of 3-5 years old (Max. 3-5 members/class for better learning progress) 上課地點 Venue: 4/F

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons
9-10	4904.19K.21301	4/9/2021-23/10/2021	0900-0950	六 Sat	1020	8
	4904.19K.21303		1000-1050			
	4904.19K.21305		1100-1150			
	4904.19K.21307		1200-1250			
	4904.19K.21309		1300-1350			
	4904.19K.21311		1400-1450			
	4904.19K.21313		1500-1550			
	4904.19K.21315		1600-1650			
	4904.19K.21317		1700-1750			
	4904.19K.21319		1800-1850			
	4904.19K.21321		1900-1950			
	4904.19K.21323		2000-2050			
	4904.19K.21325	5/9/2021-24/10/2021	1100-1150	日 Sun		
	4904.19K.21327		1200-1250			
	4904.19K.21329		1300-1350			
	4904.19K.21331		1400-1450			
	4904.19K.21333		1500-1550			
	4904.19K.21335		1600-1650			
	4904.19K.21337		1700-1750			
	4904.19K.21339		1800-1850			
	4904.19K.21341	6/9/2021-25/10/2021	0900-0950	一 Mon		
	4904.19K.21343		1000-1050			
	4904.19K.21345		1500-1550			
	4904.19K.21347		1600-1650			
	4904.19K.21349		1700-1750			
	4904.19K.21351		1800-1850			
	4904.19K.21353	7/9/2021-26/10/2021	1900-1950	二 Tue		
	4904.19K.21355		0900-0950			
	4904.19K.21357		1000-1050			
	4904.19K.21359		1500-1550			
	4904.19K.21361		1600-1650			
	4904.19K.21363		1700-1750			
	4904.19K.21365	8/9/2021-27/10/2021	1800-1850	三 Wed		
	4904.19K.21367		0900-0950			
	4904.19K.21369		1000-1050			
	4904.19K.21371		1400-1450			
	4904.19K.21373		1500-1550			
	4904.19K.21375		1600-1650			
	4904.19K.21377	9/9/2021-28/10/2021	1700-1750	四 Thu		
	4904.19K.21379		1800-1850			
	4904.19K.21381		0900-0950			
	4904.19K.21383		1000-1050			
4904.19K.21385	1300-1350					
4904.19K.21387	1400-1450					
4904.19K.21389	10/9/2021-29/10/2021	1500-1550	五 Fri			
4904.19K.21391		1600-1650				
4904.19K.21393		1700-1750				
4904.19K.21395		1800-1850				
4904.19K.21397		0900-0950				
4904.19K.21399		1000-1050				

4904.19K.21401	1500-1550
4904.19K.21403	1600-1650
4904.19K.21405	1700-1750
4904.19K.21407	1800-1850
4904.19K.21409	1900-1950

備註：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香港業餘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

Remarks: All Chinese YMCA of Hong Kong Swimming Coaches have hold YMCA Swimming Instructor Certificate or Government recognized HKASA Swimming Teachers Certificate or Hong Kong Swimming Coaches Association Certificates or HKSTA Swimming Teacher Certificate.

Pre-school Swimming Advanced (Grade 3 Jellyfish Award, Grade 4 Seahorse Award & Grade 5 Balloonfish Award)

幼兒高班(3 級水母章、4 級海馬章及 5 級河豚章)

參加資格：3-5 歲本會會友(加強對幼兒照顧及學習，每班名額最多 3-5 人) **實際收生人數視乎政府防疫措施安排** Eligibility: Members of 3-5 years old (Max. 3 -5 members/ class for better learning progress)

上課地點 Venue: 4/F

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons
9-10	4904.19K.21286	4/9/2021-23/10/2021	0900-0950	六 Sat	1020	8
	4904.19K.21288		1000-1050			
	4904.19K.21290		1100-1150			
	4904.19K.21292		1200-1250			
	4904.19K.21294		1300-1350			
	4904.19K.21296		1400-1450			
	4904.19K.21298		1500-1550			
	4904.19K.21300		1600-1650			
	4904.19K.21302		1700-1750			
	4904.19K.21304		1800-1850			
	4904.19K.21306		1900-1950			
	4904.19K.21308		2000-2050			
	4904.19K.21310	5/9/2021-24/10/2021	1100-1150	日 Sun		
	4904.19K.21312		1200-1250			
	4904.19K.21314		1300-1350			
	4904.19K.21316		1400-1450			
	4904.19K.21318		1500-1550			
	4904.19K.21320		1600-1650			
	4904.19K.21322		1700-1750			
	4904.19K.21324		1800-1850			
	4904.19K.21326	6/9/2021-25/10/2021	0900-0950	一 Mon		
	4904.19K.21328		1500-1550			
	4904.19K.21330		1600-1650			
	4904.19K.21332		1700-1750			
	4904.19K.21334		1800-1850			
	4904.19K.21336	7/9/2021-26/10/2021	1900-1950	二 Tue		
	4904.19K.21338		0900-0950			
	4904.19K.21340		1500-1550			
	4904.19K.21342		1600-1650			
	4904.19K.21344	8/9/2021-27/10/2021	1700-1750	三 Wed		
	4904.19K.21346		1800-1850			
	4904.19K.21348		0900-0950			
	4904.19K.21350	9/9/2021-28/10/2021	1000-1050	四 Thu		
	4904.19K.21352		1400-1450			
	4904.19K.21354		1500-1550			
	4904.19K.21356		1600-1650			
4904.19K.21358	1700-1750					
4904.19K.21360	1800-1850					
4904.19K.21362	9/9/2021-28/10/2021	0900-0950	四 Thu			
4904.19K.21364		1300-1350				
4904.19K.21366		1400-1450				

	4904.19K.21368		1500-1550		
	4904.19K.21370		1600-1650		
	4904.19K.21372		1700-1750		
	4904.19K.21374		1800-1850		
	4904.19K.21376	10/9/2021-29/10/2021	0900-0950	五 Fri	
	4904.19K.21378		1500-1550		
	4904.19K.21380		1600-1650		
	4904.19K.21382		1700-1750		
	4904.19K.21384		1800-1850		
	4904.19K.21386		1900-1950		

備註：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香港業餘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

Remarks: All Chinese YMCA of Hong Kong Swimming Coaches have hold YMCA Swimming Instructor Certificate or Government recognized HKASA Swimming Teachers Certificate or Hong Kong Swimming Coaches Association Certificates or HKSTA Swimming Teacher Certificate.

Children Elementary Swimming Course Level I (Baby Fish Award)

兒童/少年游泳初級一班(魚苗班)

參加資格：5-7 歲本會會友 Eligibility：Members of 5-7 years old

上課地點 Venue：4/F

名額 Quota：每班 3-5 人(each class: 3-5 students)

實際收生人數視乎政府防疫措施安排

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons
9-10	*4904.19Z.21391	4/9/2021-23/10/2021	0900-0950	六 Sat	1020	8
	*4904.19Z.21392		1000-1050			
	*4904.19Z.21397		1100-1150			
	*4904.19Z.21401		1200-1250			
	*4904.19Z.21405		1300-1350			
	*4904.19Z.21409		1400-1450			
	*4904.19Z.21413		1500-1550			
	*4904.19Z.21417		1600-1650			
	*4904.19Z.21420		1700-1750			
	*4904.19Z.21423		1800-1850			
	^4904.19Z.21426		1900-1950			
	^4904.19Z.21429		2000-2050			
	*4904.19Z.21433	5/9/2021-24/10/2021	1100-1150	日 Sun		
	*4904.19Z.21434		1200-1250			
	*4904.19Z.21436		1300-1350			
	*4904.19Z.21438		1400-1450			
	*4904.19Z.21442		1500-1550			
	*4904.19Z.21445		1600-1650			
	*4904.19Z.21449		1700-1750			
	^4904.19Z.21453		1800-1850			
	^4904.19Z.21455	6/9/2021-25/10/2021	0900-0950	一 Mon		
	*4904.19Z.21457		1000-1050			
	*4904.19Z.21458		1500-1550			
	*4904.19Z.21462		1600-1650			
	*4904.19Z.21469		1800-1850			
	*4904.19Z.21472	1900-1950				
	^4904.19Z.21474	7/9/2021-26/10/2021	0900-0950	二 Tue		
	*4904.19Z.21476		1000-1050			
	*4904.19Z.21477		1500-1550			
	*4904.19Z.21481		1600-1650			
	*4904.19Z.21485		1700-1750			
	*4904.19Z.21489		1800-1850			
	^4904.19Z.21490	8/9/2021-27/10/2021	0900-0950	三 Wed		
	^4904.19Z.21492		1000-1050			
	^4904.19Z.21494		1400-1450			
	*4904.19Z.21496		1500-1550			
	*4904.19Z.21500		1600-1650			
	*4904.19Z.21506		1800-1850			
	^4904.19Z.21510	9/9/2021-28/10/2021	0900-0950	四 Thu		
	^4904.19Z.21512		1300-1350			
^4904.19Z.21514	1400-1450					
*4904.19Z.21517	1500-1550					
*4904.19Z.21521	1600-1650					
*4904.19Z.21525	1700-1750					
*4904.19Z.21529	1800-1850					
^4904.19Z.21531	10/9/2021-29/10/2021	0900-0950	五 Fri			
*4904.19Z.21533		1000-1050				
*4904.19Z.21535		1500-1550				
*4904.19Z.21539		1600-1650				
*4904.19Z.21545		1800-1850				

(^)-課程將與初二及初三級別合併。名額 3 人

Course code with (^) is combined with Elementary level II and III. Each class 3 students

(*) 之課程將與初二級別合併。名額 3 人

Course code with (*) is combined with Elementary level II. Each class 3 students

備註： 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香港業餘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

Remarks: All Chinese YMCA of Hong Kong Swimming Coaches have hold YMCA Swimming Instructor Certificate or Government recognized HKASA Swimming Teachers Certificate or Hong Kong Swimming Coaches Association Certificates or HKSTA Swimming Teacher Certificate.

Children Elementary Swimming Course Level II (Otter Award)

兒童/少年游泳初級二班(水獺章)

參加資格：5-10 歲本會會友

Eligibility：Members of 5-10 years old

上課地點 Venue：4/F

名額 Quota：每班 3-5 人(each class: 3-5 students)

實際收生人數視乎政府防疫措施安排

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons
9-10	*4904.19Z.21391	4/9/2021-23/10/2021	0900-0950	六 Sat	1020	8
	*4904.19Z.21392		1000-1050			
	*4904.19Z.21397		1100-1150			
	*4904.19Z.21401		1200-1250			
	*4904.19Z.21405		1300-1350			
	*4904.19Z.21409		1400-1450			
	*4904.19Z.21413		1500-1550			
	*4904.19Z.21417		1600-1650			
	*4904.19Z.21420		1700-1750			
	*4904.19Z.21423		1800-1850			
	^4904.19Z.21426		1900-1950			
	^4904.19Z.21429		2000-2050			
	*4904.19Z.21433		5/9/2021-24/10/2021			
	*4904.19Z.21434	1200-1250				
	*4904.19Z.21436	1300-1350				
	*4904.19Z.21438	1400-1450				
	*4904.19Z.21442	1500-1550				
	*4904.19Z.21445	1600-1650				
	*4904.19Z.21449	1700-1750				
	^4904.19Z.21453	1800-1850				
	^4904.19Z.21455	6/9/2021-25/10/2021	0900-0950	一 Mon		
	^4904.19Z.21457		1000-1050			
	*4904.19Z.21458		1500-1550			
	*4904.19Z.21462		1600-1650			
	*4904.19Z.21469		1800-1850			
	*4904.19Z.21472		1900-1950			
	^4904.19Z.21474	7/9/2021-26/10/2021	0900-0950	二 Tue		
	^4904.19Z.21476		1000-1050			
	*4904.19Z.21477		1500-1550			
	*4904.19Z.21481		1600-1650			
	*4904.19Z.21485		1700-1750			
	*4904.19Z.21489		1800-1850			
	^4904.19Z.21490	8/9/2021-27/10/2021	0900-0950	三 Wed		
	^4904.19Z.21492		1000-1050			
	^4904.19Z.21494		1400-1450			
	*4904.19Z.21496		1500-1550			
	*4904.19Z.21500		1600-1650			
	*4904.19Z.21506		1800-1850			
	^4904.19Z.21510	9/9/2021-28/10/2021	0900-0950	四 Thu		
	^4904.19Z.21512		1300-1350			
	^4904.19Z.21514		1400-1450			
	*4904.19Z.21517		1500-1550			
	*4904.19Z.21521		1600-1650			
	*4904.19Z.21525		1700-1750			
*4904.19Z.21529	1800-1850					
^4904.19Z.21531	10/9/2021-29/10/2021		0900-0950		五 Fri	
^4904.19Z.21533		1000-1050				
*4904.19Z.21535		1500-1550				
*4904.19Z.21539		1600-1650				

(^)-課程將與初一及初三級別合併。名額 3 人

Course code with (^) is combined with Elementary level I and III. Each class 3 students

(*)-課程將與初一級別合併。名額 3 人

Course code with (*) is combined with Elementary level I. Each class 3 students

備註： 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香港業餘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

Remarks: All Chinese YMCA of Hong Kong Swimming Coaches have hold YMCA Swimming Instructor Certificate or Government recognized HKASA Swimming Teachers Certificate or Hong Kong Swimming Coaches Association Certificates or HKSTA Swimming Teacher Certificate.

Children Elementary Swimming Course Level III (Seal Award)

兒童/少年游泳初級三班(海豹章)

參加資格：5-15 歲本會會友

Eligibility: Members of 5-15 years old

上課地點 Venue: 4/F

名額 Quota: 每班 3-6 人(each class: 3-6 students)

實際收生人數視乎政府防疫措施安排

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons
9-10	4904.19C.21065	4/9/2021-23/10/2021	0900-0955	六 Sat	1020	8
	4904.19C.21066		1100-1155			
	4904.19C.21067		1200-1255			
	4904.19C.21068		1300-1355			
	4904.19C.21069		1400-1455			
	4904.19C.21070		1500-1555			
	4904.19C.21071		1600-1655			
	4904.19C.21072		1700-1755			
	^4904.19Z.21426		1900-1955			
	^4904.19Z.21429		2000-2055			
	4904.19C.21073	5/9/2021-24/10/2021	1200-1255	日 Sun		
	4904.19C.21074		1300-1355			
	4904.19C.21075		1500-1555			
	^4904.19Z.21453		1800-1855			
	4904.19Z.21455	6/9/2021-25/10/2021	0900-0955	一 Mon		
	4904.19Z.21457		1000*1055			
	4904.19C.21076		1500-1555			
	4904.19C.21077		1600-1655			
	4904.19C.21078		1700-1755			
	4904.19C.21079		1800-1855			
	^4904.19Z.21474	7/9/2021-26/10/2021	0900-0955	二 Tue		
	^4904.19Z.21476		1000-1055			
	4904.19C.21080		1500-1555			
	4904.19C.21081		1600-1655			
	4904.19C.21082	8/9/2021-27/10/2021	1800-1855	三 Wed		
	^4904.19Z.21490		0900-0955			
	^4904.19Z.21492		1000-1055			
	^4904.19Z.21494		1400-1455			
	4904.19C.21083		1600-1655			
	4904.19C.21084		1700-1755			
^4904.19Z.21510	9/9/2021-28/10/2021	0900-0955	四 Thu			
^4904.19C.21085		1000-1055				
4904.19Z.21512		1300-1355				
4901.19Z.21514		1400-1455				
4904.19C.21086		1600-1655				
4904.19C.21087		1800-1855				
^4904.19Z.21531	10/9/2021-29/10/2021	0900-0955	五 Fri			
^4904.19Z.21533		1000-1055				
4904.19C.21088		1600-1655				
4904.19C.21089		1700-1755				
4904.19C.21090		1900-1955				

(^)-課程將與初一及初二級別合併。名額 3 人

Course code with (^) is combined with Elementary level I and II. Each class 3 students

備註：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香港業餘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

Remarks: All Chinese YMCA of Hong Kong Swimming Coaches have hold YMCA Swimming Instructor Certificate or Government recognized HKASA Swimming Teachers Certificate or Hong Kong Swimming Coaches Association Certificates or HKSTA Swimming Teacher Certificate.

Children Intermediated Swimming Course Level I (Dolphin Award),
Level II (Flying Fish Award), Level III (Swimmer Award)
兒童/少年游泳中級一班(海豚章), 中級二班(飛魚章), 中級三班(泳員章)

參加資格：5-15 歲之本會會友

Eligibility: Members of 5-15 years old

上課地點 Venue: 4/F

名額 Quota: 每班 6 人(each class: 6 students)

實際收生人數視乎政府防疫措施安排

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons
9-10	*4904.19Z.21393	4/9/2021-23/10/2021	1000-1100	六 Sat	1020	8
	*4904.19Z.21398		1100-1200			
	*4904.19Z.21402		1200-1300			
	*4904.19Z.21406		1300-1400			
	*4904.19Z.21410		1400-1500			
	*4904.19Z.21414		1500-1600			
	*4904.19Z.21418		1600-1700			
	*4904.19Z.21421		1715-1815			
	*4904.19Z.21424		1800-1900			
	*4904.19Z.21430		2000-2100			
	*4904.19Z.21435	5/9/2021-24/10/2021	1200-1300	日 Sun		
	*4904.19Z.21437		1300-1400			
	*4904.19Z.21439		1400-1500			
	*4904.19Z.21446		1600-1700			
	*4904.19Z.21451		1700-1800			
	*4904.19Z.21454	1800-1900				
	*4904.19Z.21459	6/9/2021-25/10/2021	1500-1600	一 Mon		
	*4904.19Z.21463		1600-1700			
	*4904.19Z.21466		1700-1800			
	*4904.19Z.21470		1800-1900			
	*4904.19Z.21475	7/9/2021-26/10/2021	0900-1000	二 Tue		
	*4904.19Z.21478		1500-1600			
	*4904.19Z.21482		1600-1700			
	*4904.19Z.21486		1700-1800			
	*4904.19Z.21493	8/9/2021-27/10/2021	1000-1100	三 Wed		
	*4904.19Z.21495		1400-1500			
	*4904.19Z.21497		1500-1600			
	*4904.19Z.21501		1600-1700			
	*4904.19Z.21504		1700-1800			
	*4904.19Z.21507		1800-1900			
*4904.19Z.21511	9/9/2021-28/10/2021	0900-1000	四 Thu			
*4904.19Z.21513		1300-1400				
*4904.19Z.21518		1500-1600				
*4904.19Z.21522		1600-1700				
*4904.19Z.21526		1700-1800				
*4904.19Z.21532	10/9/2021-29/10/2021	0900-1000	五 Fri			
*4904.19Z.21536		1500-1600				
*4904.19Z.21540		1600-1700				
*4904.19Z.21543		1700-1800				
*4904.19Z.21546		1800-1900				

(*)-之課程將與中二和中三級別合併。名額 6 人

Course code with (*) is combined with Intermediated level II and III.

Each class 6 students

備註：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香港業餘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

Remarks: All Chinese YMCA of Hong Kong Swimming Coaches have hold YMCA Swimming Instructor Certificate or Government recognized HKASA Swimming Teachers Certificate or Hong Kong Swimming Coaches Association Certificates or HKSTA Swimming Teacher Certificate.

Children Higher Swimming Course Level I (Star 1 Award),
Level II (Star 2 Award), Level III (Star 3 Award)

兒童/少年游泳高級一班(一星章), 高級二班(二星章), 高級三班(三星章)

參加資格: 5-15 歲之本會會友 Eligibility: Members of 5-15 years old
上課地點 Venue: 4/F

名額 Quota: 每班 6-8 人(each class: 6-8 students)

實際收生人數視乎政府防疫措施安排

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons
9-10	*4904.19Z.21395	4/9/2021-23/10/2021	1015-1115	六 Sat	1020	8
	*4904.19Z.21399		1115-1215			
	*4904.19Z.21403		1215-1315			
	*4904.19Z.21407		1315-1415			
	*4904.19Z.21411		1415-1515			
	*4904.19Z.21415		1515-1615			
	*4904.19Z.21419		1615-1715			
	*4904.19Z.21425		1815-1915			
	*4904.19Z.21427		1900-2000			
	*4904.19Z.21431		2015-2115			
	*4904.19Z.21440		5/9/2021-24/10/2021			
	*4904.19Z.21443	1515-1615				
	*4904.19Z.21447	1615-1715				
	*4904.19Z.21451	1715-1815				
	*4904.19Z.21456	6/9/2021-25/10/2021	0900-1000	一 Mon		
	*4904.19Z.21460		1500-1600			
	*4904.19Z.21464		1600-1700			
	*4904.19Z.21467		1700-1800			
	*4904.19Z.21471		1800-1900			
	*4904.19Z.21479	7/9/2021-26/10/2021	1500-1600	二 Tue		
	*4904.19Z.21483		1600-1700			
	*4904.19Z.21487		1700-1800			
	*4904.19Z.21491	8/9/2021-27/10/2021	0900-1000	三 Wed		
	*4904.19Z.21498		1500-1600			
	*4904.19Z.21502		1600-1700			
	*4904.19Z.21505		1700-1800			
	*4904.19Z.21508		1800-1900			
	*4904.19Z.21515	9/9/2021-28/10/2021	1400-1500	四 Thu		
	*4904.19Z.21519		1500-1600			
	*4904.19Z.21523		1600-1700			
	*4904.19Z.21527		1700-1800			
	*4904.19Z.21530		1800-1900			
*4904.19Z.21534	10/9/2021-29/10/2021	1000-1100	五 Fri			
*4904.19Z.21537		1500-1600				
*4904.19Z.21541		1600-1700				
*4904.19Z.21544		1700-1800				
*4904.19Z.21548		1900-2000				

(*)之課程將與高二和高三級別合併。名額 6 人

Course code with (*) is combined with Higher Level II and III.

Each class 6 students

備註: 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之香港業餘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

Remarks: All Chinese YMCA of Hong Kong Swimming Coaches have hold YMCA Swimming Instructor Certificate or Government recognized HKASA Swimming Teachers Certificate or Hong Kong Swimming Coaches Association Certificates or HKSTA Swimming Teacher Certificate.

Children Advanced Swimming Course Level I (Star 4 Award)

Course Level II (Star 5 Award) Level III (Star 6 Award)

兒童/少年游泳深造一級班(四星章) 深造二級班(五星章) 深造三級班(六星章)

參加資格：5-15 歲之本會會友 Eligibility：Members of 5-15 years old

上課地點 Venue：4/F

名額 Quota：每班 6-8 人(each class：6-8 students)

實際收生人數視乎政府防疫措施安排

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons
9-10	*4904.19Z.21396	4/9/2021-23/10/2021	1015-1115	六 Sat	1020	8
	*4904.19Z.21400		1115-1215			
	*4904.19Z.21404		1215-1315			
	*4904.19Z.21408		1315-1415			
	*4904.19Z.21412		1415-1515			
	*4904.19Z.21416		1515-1615			
	*4904.19Z.21422		1715-1815			
	*4904.19Z.21428		1915-2015			
	*4904.19Z.21432		2015-2115			
	*4904.19Z.21441	5/9/2021-24/10/2021	1415-1515	日 Sun		
	*4904.19Z.21444		1515-1615			
	*4904.19Z.21448		1615-1715			
	*4904.19Z.21452		1715-1815			
	*4904.19Z.21461	6/9/2021-25/10/2021	1500-1600	一 Mon		
	*4904.19Z.21465		1600-1700			
	*4904.19Z.21468		1700-1800			
	*4904.19Z.21473		1900-2000			
	*4904.19Z.21480	7/9/2021-26/10/2021	1500-1600	二 Tue		
	*4904.19Z.21484		1600-1700			
	*4904.19Z.21488		1700-1800			
	*4904.19Z.21499	8/9/2021-27/10/2021	1500-1600	三 Wed		
	*4904.19Z.21503		1600-1700			
	*4904.19Z.21509		1800-1900			
	*4904.19Z.21516	9/9/2021-28/10/2021	1400-1500	四 Thu		
*4904.19Z.21520	1500-1600					
*4904.19Z.21524	1600-1700					
*4904.19Z.21528	1700-1800					
*4904.19Z.21538	10/9/2021-29/10/2021	1500-1600	五 Fri			
*4904.19Z.21542		1600-1700				
*4904.19Z.21547		1800-1900				
*4904.19Z.21549		1900-2000				

(*)之課程將與深二和深三級別合併。名額 6 人

Course code with (*) is combined with Advanced Level II and III.

Each class 6 students

備註：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香港業餘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

Remarks: All Chinese YMCA of Hong Kong Swimming Coaches have hold YMCA Swimming Instructor Certificate or Government recognized HKASA Swimming Teachers Certificate or Hong Kong Swimming Coaches Association Certificates or HKSTA Swimming Teacher Certificate.

Youth Elementary / Intermediated Swimming Courses

少年游泳初/中班

參加者資格: 11 歲至 15 歲會友

Eligibility: Members of 11-15 years old

課程內容:

1. 教授游泳課基本技巧
2. 課程完成後由教練評核考取本會十二級章別

Course Content:

1. Basic Swimming Techniques
2. Upon completion of the course and assessment, swimmers will be awarded a certificate and badges of Youth and Teen Aquatic Scheme of equivalent level.

上課地點 Venue: 4/F

名額 Quota: 每班 6-8 人(each class: 6-8 students)

實際收生人數視乎政府防疫措施安排

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons
9-10	4904.19J.21007	7/9/2021-26/10/2021	1800-1900	二 Tue	1020	8

Youth Higher / Advanced Swimming Courses

少年游泳高/深班

參加者資格: 11 歲至 15 歲會友及能以任何泳式游 25 米, 有機會使用深水區上堂。

Eligibility: Members of 11-15 years old and able to swim 25 meter

課程內容:

1. 教授游泳課進階技巧
2. 課程完成後由教練評核考取本會十二級章別

Course Content:

1. Advanced Swimming Techniques
2. Upon completion of the course and assessment, swimmers will be awarded a certificate and badges of Youth and Teen Aquatic Scheme of equivalent level.

上課地點 Venue: 4/F

名額 Quota: 每班 6-8 人(each class: 6-8 students)

實際收生人數視乎政府防疫措施安排

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons
9-10	4904.19J.21008	10/9/2021-29/10/2021	1900-2000	五 Fri	1020	8

備註: 香港中華基督教青年會之游泳教練均持本會初級游泳教練證書或持政府認可的香港業餘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

Remarks: All Chinese YMCA of Hong Kong Swimming Coaches have hold YMCA Elementary Swimming Instructor Certificate or Government recognized HKASA Swimming Teachers Certificate or Hong Kong Swimming Coaches Association Certificates or HKSTA Swimming Teacher Certificate

習泳少年 Teen-Swimmer

學員資格: 已取得本會游泳獎勵計劃之六星章或同等水準之會友

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。

Eligibility: Members who qualified the Star VI Award or equivalent level.

Aim: To encourage teen members to improve swimming technique and enjoy swimming through
regular training by professional coaches.

Content: Courses content arranged by our qualified and experienced coaches based on
individuals' level for all rounded development.

習泳少年(少童組) Teen Swimmer (Junior Group)

參加資格: 11 歲以下本會會友; 及完成本會五星或六星章或同等水平

Eligibility: Members aged under 11 and with Star V Award or equivalent.

上課地點 Venue: 4/F

對象 Age: 5-11

名額 Quota: 每班 6-12 人(each class: 6-12 students)

實際收生人數視乎政府防疫措施安排

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons
9-10	4904.19T.21033	4/9/2021-23/10/2021	0915-1015	六 Sat	1020	8
	4904.19T.21039	5/9/2021-24/10/2021	1815-1915	日 Sun		

習泳少年(公開組) Teen Swimmer (Advanced Group)

參加資格: 凡完成本會六星之本會會友或同等水平之人士

Eligibility: Members with Star VI Award or equivalent.

上課地點 Venue: 4/F

對象 Age: 5-15

名額 Quota: 每班 6-12 人(each class: 6-12 students)

實際收生人數視乎政府防疫措施安排

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons
9-10	4904.19T.21034	4/9/2021-23/10/2021	0915-1015	六 Sat	1020	8
	4904.19T.21035		1615-1715			
	4904.19T.21036		1815-1915			
	4904.19T.21037		1915-2015			
	4904.19T.21038	5/9/2021-24/10/2021	1315-1415	日 Sun		
	4904.19T.21040		1815-1915			
	4904.19T.21041	6/9/2021-25/10/2021	2000-2100	一 Mon		
	4904.19T.21042	7/9/2021-26/10/2021	1600-1700	二 Tue		
	4904.19T.21043	8/9/2021-27/10/2021	1700-1800	三 Wed		
	4904.19T.21044	9/9/2021-28/10/2021	1600-1700	四 Thu		
	4904.19T.21045	10/9/2021-29/10/2021	1600-1700	五 Fri		
	4904.19T.21046		2000-2100			

備註: 香港中華基督教青年會之游泳教練均持本會初級游泳教練證書或持政府認可的香港業餘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

Remarks: All Chinese YMCA of Hong Kong Swimming Coaches have hold YMCA Elementary Swimming Instructor Certificate or Government recognized HKASA Swimming Teachers Certificate or Hong Kong Swimming Coaches Association Certificates or HKSTA Swimming Teacher Certificate

Adult Female Swimming Courses

女子成人游泳班

參加資格: 16 歲或以上 本會女會友

Eligibility: Female Members of 16 or above

課程內容及特色:

- 由本會女游泳導師任教
- 教授游泳班基礎技巧(水中呼氣、浮身等)
- 教授自由泳及蛙泳動作

Content & Feature:

- Female instructor will be arranged
- Basic swimming techniques (Rhythmic breathing, floating etc.)
- Teaching Freestyle and Breaststroke

上課地點 Venue: 4/F 名額 Quota: 每班 6-8 人 (each class: 6-8 students)

實際收生人數視乎政府防疫措施安排

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons
9-10	4904.19A.21065	6/9/2021-25/10/2021	1900-2000	一 Mon	920	8
	4904.19A.21072	7/9/2021-26/10/2021	1900-2000	二 Tue		
	4904.19A.21074		2000-2100			
	4904.19A.21079	8/9/2021-27/10/2021	1900-2000	三 Wed		
	4904.19A.21086	9/9/2021-28/10/2021	1900-2000	四 Thu		
	4904.19A.21091	10/9/2021-29/10/2021	2100-2200	五 Fri		

備註: 香港中華基督教青年會之游泳教練均持本會初級游泳教練證書或持政府認可的香港業餘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

Remarks: All Chinese YMCA of Hong Kong Swimming Coaches have hold YMCA Elementary Swimming Instructor Certificate or Government recognized HKASA Swimming Teachers Certificate or Hong Kong Swimming Coaches Association Certificates or HKSTA Swimming Teacher Certificate

學員憑該課程收據可於每一課堂前到地下票務處或 4/F 櫃台以 \$10(每次)租用 4/F 游泳池更衣室儲物櫃。

Students of adult swimming course can rent 4/F changing room locker in \$10 by showing the course receipt before each session.

成人游泳初班 Adult Elementary Swimming Courses

參加資格:16 歲或以上本會會友 Eligibility: Members 16 or above

課程內容:

- 教授游泳班基礎技巧(水中呼氣、浮身等)
- 教授自由泳及蛙泳動作

Teaching Content:

- Basic swimming techniques (Rhythmic breathing, floating etc.)
- Teaching Freestyle and Breaststroke

上課地點 Venue: 4/F 名額 Quota: 每班 6-8 人(each class: 6-8 students) 實際收生人數視乎政府防疫措施安排

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons
9-10	4904.19A.21062	6/9/2021-25/10/2021	0900-1000	一 Mon	920	8
	4904.19A.21063		1000-1100			
	4904.19A.21066		1900-2000			
	4904.19A.21067		2000-2100			
	4904.19A.21069	7/9/2021-26/10/2021	0900-1000	二 Tue		
	4904.19A.21070		1000-1100			
	4904.19A.21093		1500-1600			
	4904.19A.21071		1900-2000			
	4904.19A.21073		2000-2100			
	4904.19A.21075	2100-2200	三 Wed			
	4904.19A.21077	1000-1100				
	4904.19A.21078	8/9/2021-27/10/2021	1500-1600			
	4904.19A.21082	9/9/2021-28/10/2021	1000-1100	四 Thu		
	4904.19A.21083		1100-1200			
	4904.19A.21084		1200-1300			
	4904.19A.21087		1900-2000			
4904.19A.21090	10/9/2021-29/10/2021	2000-2100	五 Fri			

Adult Swimming Enrichment Courses

成人游泳技術改良班

參加資格:16 歲或以上本會會友及能以任何泳式游 25 米，有機會使用深水區上堂。Eligibility: Members of 16 or above and able to swim 25 meter

課程內容:

1. 改良自由泳或蛙泳之技術
2. 在教練指導下提升耐力，改善心肺功能
1. Enrichment on Crawl stroke & Breaststroke
2. Enhance persistence and capability

上課地點 Venue: 4/F

名額 Quota: 每班 6-8 人(each class: 6-8 students)

實際收生人數視乎政府防疫措施安排

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons
9-10	4904.19A.21064	6/9/2021-25/10/2021	1100-1200	一 Mon	920	8
	4904.19A.21068		2100-2200			
	4904.19A.21076	8/9/2021-27/10/2021	0900-1000	三 Wed		
	4904.19A.21080		2000-2100			
	4904.19A.21081	9/9/2021-28/10/2021	0900-1000	四 Thu		
	4904.19A.21088		2100-2200			
	4904.19A.21089	10/9/2021-29/10/2021	0900-1000	五 Fri		

備註： 香港中華基督教青年會之游泳教練均持本會初級游泳教練證書或持政府認可的香港業餘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

Remarks: All Chinese YMCA of Hong Kong Swimming Coaches have hold YMCA Elementary Swimming Instructor Certificate or Government recognized HKASA Swimming Teachers Certificate or Hong Kong Swimming Coaches Association Certificates or HKSTA Swimming Teacher Certificate

成人游泳技術改良班學員憑該課程收據可於每一課堂前到地下票務處或 4/F 櫃台以\$10(每次)租用 4/F 游泳池更衣室儲物櫃。

Students of elementary adult swimming course can rent 4/F changing room locker in \$10 by showing the course receipt before each session in G/F ticket office or 4/F counter.

水中健體班 Hydrofitness

參加資格：16 歲或以上之本會會友，毋須懂得泳術。

Eligibility: Members of 16 or above, no swimming ability is needed.

課程內容：利用水中環境作體適能運動以強化肌肉力量及心肺功能，提供舒緩精神疲勞及放鬆技巧。

Content: Utilize the hydraulic pressure for further strengthening of muscular and cardiorespiratory capability

上課地點 Venue: 4/F 名額 Quota: 每班 14-20 人(each class: 14-20 students) 實際收生人數視乎政府防疫措施安排

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons
9-10	4904.19R.21025	6/9/2021-25/10/2021	1000-1100	一 Mon	860	8
	4904.19R.21026		1100-1200			
	4904.19R.21027	7/9/2021-26/10/2021	1000-1100	二 Tue		
	4904.19R.21028		1100-1200			
	4904.19R.21029	8/9/2021-27/10/2021	1100-1200	三 Wed		
	4904.19R.21030		1900-2000			
	4904.19R.21031		2000-2100			
	4904.19R.21032	9/9/2021-28/10/2021	1000-1100	四 Thu		
	4904.19R.21033		1100-1200			
	4904.19R.21034		2000-2100			
	4904.19R.21035	10/9/2021-29/10/2021	1000-1100	五 Fri		
	4904.19R.21036		1100-1200			

水中健體復康運動班 Aqua-rehab Swimming Course

對象: 40 歲或以上

課程內容：水中健體復康運動課程是水中健體及肌肉關節鍛鍊的綜合課程。利用水的特性，進行肌肉關節鍛鍊，強化機能及活動能力，對改善痛症有幫助。

**此課程由持有「水中健體及復康導師證書」之導師任教。

**此課程不設補堂。

**費用已包括 4/F 泳池儲物櫃

名額: 6 人 實際收生人數視乎政府防疫措施安排

查詢：2783 3625 (陳先生 MR CHAN)

月份 Month	課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons
9-10	4904.60C.21005	6/9/2021-25/10/2021	1200-1300	一 Mon	1020	8
	4904.60C.21006	9/9/2021-28/10/2021	1200-1300	四 Thu		

先進游泳訓練計劃 Masters Swimming Training Scheme

參加資格：16 歲或以上之本會會友及能完成 25 米蝶泳、背泳、蛙泳、自由泳四種泳式。

Eligibility: Members of 16 or above, able to swim 25m Butterfly, Backstroke, Breaststroke and Freestyle.

課程內容：計劃按照本會的兒童少年游泳教學法為藍本，並加上本會多年的泳隊訓練經驗，發展此游泳計劃是專為有興趣於香港業餘游泳總會參加先進游泳比賽的青年及成人，從而鍛鍊速度、改良技術及增強心肺功能，更讓參加者培養參加游泳比賽的習慣。

Content: With Youth & Teens Aquatic Award as blueprint, the course is specially designed for youth & adults who have special interest in masters swimming competitions. Under the guide of our experienced coach, learner will be able to have special training on speed, techniques and **cardiorespiratory** capability on a regular basis.

上課地點 Venue: 4/F 名額 Quota: 每班 6-12 人(each class: 6-12 students)

課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 lessons
4904.19Y.21004	7/9/2021-27/10/2021	2100-2200	二,三 TUE, WED	1220	16

先進游泳訓練計劃班學員憑該課程收據可於每一課堂前到地下票務處以\$10(每次)租用 4/F 游泳池更衣室儲物櫃。

Students of masters swimming training scheme can rent 4/F changing room locker in \$10 by showing the course receipt before each session in G/F ticket office.
備註：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香港業餘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

Remarks: All Chinese YMCA of Hong Kong Swimming Coaches have hold YMCA Swimming Instructor Certificate or Government recognized HKASA Swimming Teachers Certificate or Hong Kong Swimming Coaches Association Certificates or HKSTA Swimming Teacher Certificate