



香港中華基督教青年會  
Chinese YMCA of Hong Kong

九龍會所  
Kowloon Centre

# 2020 年 10-12 月份 游泳班時間表

2020 OCT TO DEC Swimming Course



香港中華基督教青年會  
Chinese YMCA of Hong Kong  
九龍會所  
Kowloon Centre



# 游泳班防疫措施

Epidemic prevention  
measures for Swimming Classes



保持  
適當社交距離  
Keep your social  
distance

## 上課前 Before Class :



進入會所時配戴口罩、  
上課前10分鐘學員先以  
酒精搓手液清潔雙手，  
再進入泳池。Wear a  
mask, and clean hands  
with alcohol-based hand rub.



於大堂保持社交距離排隊  
探熱及點名。  
Keep a distance to have  
temperature check at  
the lobby.

## 上課時 During Class :



下課後用具需放於「已  
使用區」，待清潔消毒  
後才可再取用。  
Leave the used equipment  
at the designated area for  
cleaning and disinfection.



每名學員上課時會分派所需  
用具(浮板/浮骨)，期間不  
可交換使用。Each student  
will be distributed the  
necessary equipment  
(kick board / pull buoy),  
and students have to keep  
them for their own use.



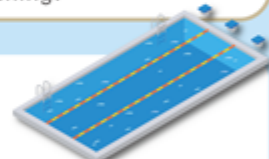
教練上課時會配戴頭部  
面罩膠片，以阻隔飛沫  
傳播。  
Coaches are required to  
wear shields when  
teaching.

## 下課後 After Class :



僅可由1名家長於下課前5分  
鐘進入泳池接學員離開。  
Only one parent is allowed  
to wait for pick-up on 4/F  
5 minutes before class  
dismissal.

## 設施 Facilities



- ✓ 每組不多於7名學員。  
Number of swimmers is limited to 7 persons per group.
- ✓ 取消觀看區/家長席。  
The waiting area / spectator stand is closed.
- ✓ 更衣室及洗手間每小時清潔消毒一次。  
Changing rooms, toilets are cleaned and disinfected on an hourly basis.
- ✓ 池水24小時不停以氯氣消毒及清潔過濾。  
Water of the swimming pools is continuously circulated, filtered and sterilised throughout the opening hours.
- ✓ 若身體不適，應留在家中休息並盡快求診；  
如過去十四天曾到訪外地，應留在家中自我隔離。  
Stay at home and consult a doctor promptly if experiencing a fever or other symptoms;  
Self-isolation if you have been to any overseas countries and regions in the past 14 days.
- ✓ 本會有權拒絕以下人士進入會所：
  - 1) 出現發燒或上呼吸道感染症狀
  - 2) 佩戴電子手環/監察手帶
 The following persons will be reject to enter the club:
  - 1) Developed symptoms of upper respiratory tract infection
  - 2) Wearing an electronic wristband/monitoring wristband.

以上措施適用於防疫期間，  
直至另行通知。

The above measures are enforced during the  
epidemic prevention period until further notice.



2783 3636

更新 Updated : 10/7/2020



# 2020 年 10-12 月份游泳班報名日安排

2020 OCT TO DEC Swimming Course Application Arrangements

班 別 Course	報名日期及安排 Application Date & Arrangements
成人，水健課程 <b>Adults, Hydrofitness</b>	<b>舊生(已報名 7-8 月成人游泳/水健班學員):</b> <b>Current Student (Enrolled in JUL-AUG Adult/ Hydrofitness Classes):</b> 有關安排以 WhatsApp 訊息/致電個別通知已報名學員 Current students will be notified individually of the arrangements via WhatsApp/ by phone
	<b>新生:</b> 公開報名日期: 2/10(五 FRI) 09:30 起 Open Enrollment: From 2/10(五 FRI) 09:30 onwards
兒童/少年泳班 習泳少年餘額  <b>Youth &amp; Teens Swim Program</b>  <b>Remaining quotas for Teen-Swimmer</b>	<b>舊生(已報名 7-8 月游泳班學員):</b> 有關安排以 WhatsApp 訊息/致電個別通知已報名學員 Current students will be notified individually of the arrangements via WhatsApp/ by phone
	<b>新生:</b> 公開報名日期: 29/9(二 TUE) 09:30 起 <b>New Student:</b> Open Enrollment: From 29/9(二 TUE) 09:30 onwards

如有查詢請致電 2783 3636 或電郵至 [kcswim@ymca.org.hk](mailto:kcswim@ymca.org.hk) 與本會所職員聯絡  
For enquiry, please contact us at 2783 3636/ [kcswim@ymca.org.hk](mailto:kcswim@ymca.org.hk)

## 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](mailto: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。

## 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**

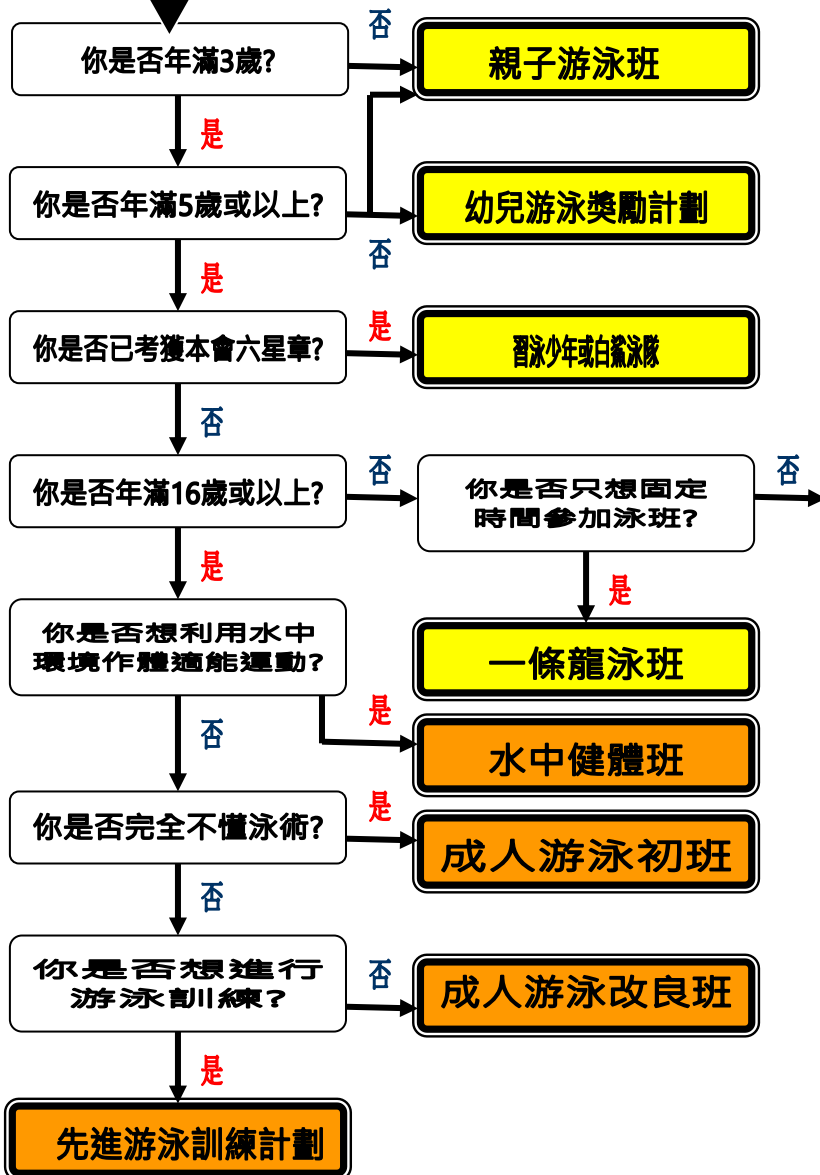
With reference to the swim lesson program of YMCA in US, Canada, Taiwan & Japan, this scheme aims at encouraging children of 5 – 15 to learn about water progressively. Under the guide of our experienced coach, learners will be able to learn about different strokes and skills in each phrase. Evaluation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



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4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. 4 members/ class for better learning progress)

\*\*10-11月期不設學習評估

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
10	4904.19K.20065	10/10/2020-31/10/2020	0900-0950	六 Sat	500	4
	4904.19K.20067		1000-1050			
	4904.19K.20069		1100-1150			
	4904.19K.20071		1200-1250			
	4904.19K.20073		1300-1350			
	4904.19K.20075		1500-1550			
	4904.19K.20077		1600-1650			
	4904.19K.20079		1700-1750			
	4904.19K.20081		1800-1850			
	4904.19K.20083		1900-1950			
	4904.19K.20085		11/10/2020-1/11/2020			
	4904.19K.20087	1400-1450				
	4904.19K.20089	1500-1550				
	4904.19K.20091	1600-1650				
	4904.19K.20093	1700-1750				
	4904.19K.20095	1800-1850				
	4904.19K.20097	12/10/2020-2/11/2020	0900-0950	一 Mon		
	4904.19K.20099		1600-1650			
	4904.19K.20101		1700-1750			
	4904.19K.20103		1800-1850			
	4904.19K.20105	1900-1950				
	4904.19K.20107	13/10/2020-3/11/2020	0900-0950	二 Tue		
	4904.19K.20109		1600-1650			
	4904.19K.20111		1700-1750			
	4904.19K.20113		1800-1850			
	4904.19K.20115	14/10/2020-4/11/2020	0900-0950	三 Wed		
	4904.19K.20117		1000-1050			
	4904.19K.20119		1600-1650			
	4904.19K.20121		1700-1750			
	4904.19K.20123	1800-1850				
	4904.19K.20125	15/10/2020-5/11/2020	0900-0950	四 Thu		
	4904.19K.20127		1600-1650			
4904.19K.20129	1700-1750					
4904.19K.20131	1800-1850					
4904.19K.20133	16/10/2020-6/11/2020	0900-0950	五 Fri			
4904.19K.20135		1500-1550				
4904.19K.20137		1600-1650				
4904.19K.20139		1700-1750				
4904.19K.20141		1800-1850				
4904.19K.20143	1900-1950					
4904.19F.20027	12/10/2020-4/11/2020	1500-1550	一、三 Mon, Wed	1000	8	
4904.19F.20034	13/10/2020-5/11/2020	1500-1550	二、四 Tue, Thu			

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.

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4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. 4 members/ class for better learning progress)

\*\*10-11月期不設學習評估

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
11	4904.19K.20145	7/11/2020-28/11/2020	0900-0950	六 Sat	500	4
	4904.19K.20147		1000-1050			
	4904.19K.20149		1100-1150			
	4904.19K.20151		1200-1250			
	4904.19K.20153		1300-1350			
	4904.19K.20155		1500-1550			
	4904.19K.20157		1600-1650			
	4904.19K.20159		1700-1750			
	4904.19K.20161		1800-1850			
	4904.19K.20163		1900-1950			
	4904.19K.20165	8/11/2020-29/11/2020	1200-1250	日 Sun		
	4904.19K.20167		1400-1450			
	4904.19K.20169		1500-1550			
	4904.19K.20171		1600-1650			
	4904.19K.20173		1700-1750			
	4904.19K.20175		1800-1850			
	4904.19K.20177	9/11/2020-30/11/2020	0900-0950	一 Mon		
	4904.19K.20179		1600-1650			
	4904.19K.20181		1700-1750			
	4904.19K.20183		1800-1850			
	4904.19K.20185	1900-1950				
	4904.19K.20187	10/11/2020-1/12/2020	0900-0950	二 Tue		
	4904.19K.20189		1600-1650			
	4904.19K.20191		1700-1750			
	4904.19K.20193		1800-1850			
	4904.19K.20195	11/11/2020-2/12/2020	0900-0950	三 Wed		
	4904.19K.20197		1000-1050			
	4904.19K.20199		1600-1650			
	4904.19K.20201		1700-1750			
	4904.19K.20203		1800-1850			
	4904.19K.20205	12/11/2020-3/12/2020	0900-0950	四 Thu		
	4904.19K.20207		1600-1650			
4904.19K.20209	1700-1750					
4904.19K.20211	1800-1850					
4904.19K.20213	13/11/2020-4/12/2020	0900-0950	五 Fri			
4904.19K.20215		1500-1550				
4904.19K.20217		1600-1650				
4904.19K.20219		1700-1750				
4904.19K.20221		1800-1850				
4904.19K.20223	1900-1950					
4904.19F.20040	9/11/2020-2/12/2020	1500-1550	一、三 Mon,Wed	1000	8	
4904.19F.20047	10/11/2020-3/12/2020	1500-1550	二、四 Tue,Thu			

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 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歲本會會員(加強對幼兒照顧及學習，每班名額最多4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. 4 members/ class for better learning progress)

\*\*12月期第4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。

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
12	4904.19K.20225	5/12/2020-26/12/2020	0900-0950	六 Sat	500	4
	4904.19K.20227		1000-1050			
	4904.19K.20229		1100-1150			
	4904.19K.20231		1200-1250			
	4904.19K.20233		1300-1350			
	4904.19K.20235		1500-1550			
	4904.19K.20237		1600-1650			
	4904.19K.20239		1700-1750			
	4904.19K.20241		1800-1850			
	4904.19K.20243		1900-1950			
	4904.19K.20245	6/12/2020-27/12/2020	1200-1250	日 Sun		
	4904.19K.20247		1400-1450			
	4904.19K.20249		1500-1550			
	4904.19K.20251		1600-1650			
	4904.19K.20253		1700-1750			
	4904.19K.20255		1800-1850			
	4904.19K.20257	7/12/2020-28/12/2020	0900-0950	一 Mon		
	4904.19K.20259		1600-1650			
	4904.19K.20261		1700-1750			
	4904.19K.20263		1800-1850			
	4904.19K.20265	8/12/2020-29/12/2020	1900-1950	二 Tue		
	4904.19K.20267		0900-0950			
	4904.19K.20269		1600-1650			
	4904.19K.20271		1700-1750			
	4904.19K.20273	9/12/2020-30/12/2020	1800-1850	三 Wed		
	4904.19K.20275		0900-0950			
	4904.19K.20277		1000-1050			
	4904.19K.20279		1600-1650			
	4904.19K.20281		1700-1750			
	4904.19K.20283	10/12/2020-31/12/2020	1800-1850	四 Thu		
4904.19K.20285	0900-0950					
4904.19K.20287	1600-1650					
4904.19K.20289	1700-1750					
4904.19K.20291	11/12/2020-1/1/2021	1800-1850	五 Fri			
4904.19K.20293		0900-0950				
4904.19K.20295		1500-1550				
4904.19K.20297		1600-1650				
4904.19K.20299		1700-1750				
4904.19K.20301	7/12/2020-30/12/2020	1800-1850	一、三 Mon, Wed	1000	8	
4904.19K.20303		1900-1950				
4904.19F.20053	7/12/2020-30/12/2020	1500-1550	一、三 Mon, Wed	1000	8	
4904.19F.20060	8/12/2020-31/12/2020	1500-1550	二、四 Tue, Thu			

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 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4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. 4members/ class for better learning progress)

\*\*10-11月期不設學習評估

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
10	4904.19K.20066	10/10/2020-31/10/2020	0900-0950	六 Sat	500	4
	4904.19K.20068		1000-1050			
	4904.19K.20070		1100-1150			
	4904.19K.20072		1200-1250			
	4904.19K.20074		1300-1350			
	4904.19K.20076		1500-1550			
	4904.19K.20078		1600-1650			
	4904.19K.20080		1700-1750			
	4904.19K.20082		1800-1850			
	4904.19K.20084		1900-1950			
	4904.19K.20086	11/10/2020-1/11/2020	1200-1250	日 Sun		
	4904.19K.20088		1400-1450			
	4904.19K.20090		1500-1550			
	4904.19K.20092		1600-1650			
	4904.19K.20094		1700-1750			
	4904.19K.20096	1800-1850				
	4904.19K.20098	12/10/2020-2/11/2020	0900-0950	一 Mon		
	4904.19K.20100		1600-1650			
	4904.19K.20102		1700-1750			
	4904.19K.20104		1800-1850			
	4904.19K.20106	1900-1950				
	4904.19K.20108	13/10/2020-3/11/2020	0900-0950	二 Tue		
	4904.19K.20110		1600-1650			
	4904.19K.20112		1700-1750			
	4904.19K.20114		1800-1850			
	4904.19K.20116	14/10/2020-4/11/2020	0900-0950	三 Wed		
	4904.19K.20118		1000-1050			
	4904.19K.20120		1600-1650			
	4904.19K.20122		1700-1750			
	4904.19K.20124	1800-1850				
	4904.19K.20126	15/10/2020-5/11/2020	0900-0950	四 Thu		
	4904.19K.20128		1600-1650			
4904.19K.20130	1700-1750					
4904.19K.20132	1800-1850					
4904.19K.20134	16/10/2020-6/11/2020	0900-0950	五 Fri			
4904.19K.20136		1500-1550				
4904.19K.20138		1600-1650				
4904.19K.20140		1700-1750				
4904.19K.20142		1800-1850				
4904.19K.20144	1900-1950					
4904.19F.20028	12/10/2020-4/11/2020	1500-1550	一、三 Mon,Wed	1000	8	
4904.19F.20035	13/10/2020-5/11/2020	1500-1550	二、四 Tue,Thu			

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.

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歲本會會員(加強對幼兒照顧及學習，每班名額最多4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. 4members/ class for better learning progress)

\*\*10-11月期不設學習評估

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
11	4904.19K.20146	7/11/2020-28/11/2020	0900-0950	六 Sat	500	4
	4904.19K.20148		1000-1050			
	4904.19K.20150		1100-1150			
	4904.19K.20152		1200-1250			
	4904.19K.20154		1300-1350			
	4904.19K.20156		1500-1550			
	4904.19K.20158		1600-1650			
	4904.19K.20160		1700-1750			
	4904.19K.20162		1800-1850			
	4904.19K.20164		1900-1950			
	4904.19K.20166	8/11/2020-29/11/2020	1200-1250	日 Sun		
	4904.19K.20168		1400-1450			
	4904.19K.20170		1500-1550			
	4904.19K.20172		1600-1650			
	4904.19K.20174		1700-1750			
	4904.19K.20176	1800-1850				
	4904.19K.20178	9/11/2020-30/11/2020	0900-0950	一 Mon		
	4904.19K.20180		1600-1650			
	4904.19K.20182		1700-1750			
	4904.19K.20184		1800-1850			
	4904.19K.20186	1900-1950				
	4904.19K.20188	10/11/2020-1/12/2020	0900-0950	二 Tue		
	4904.19K.20190		1600-1650			
	4904.19K.20192		1700-1750			
	4904.19K.20194		1800-1850			
	4904.19K.20196	11/11/2020-2/12/2020	0900-0950	三 Wed		
	4904.19K.20198		1000-1050			
	4904.19K.20200		1600-1650			
	4904.19K.20202		1700-1750			
	4904.19K.20204		1800-1850			
	4904.19K.20206	12/11/2020-3/12/2020	0900-0950	四 Thu		
	4904.19K.20208		1600-1650			
4904.19K.20210	1700-1750					
4904.19K.20212	1800-1850					
4904.19K.20214	13/11/2020-4/12/2020	0900-0950	五 Fri			
4904.19K.20216		1500-1550				
4904.19K.20218		1600-1650				
4904.19K.20220		1700-1750				
4904.19K.20222		1800-1850				
4904.19K.20224		1900-1950				
4904.19F.20041	9/11/2020-2/12/2020	1500-1550	一、三 Mon,Wed	1000	8	
4904.19F.20048	10/11/2020-3/12/2020	1500-1550	二、四 Tue,Thu			

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歲本會會員(加強對幼兒照顧及學習，每班名額最多4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. 4members/ class for better learning progress)

學習評估：12月期第4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。

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
12	4904.19K.20226	5/12/2020-26/12/2020	0900-0950	六 Sat	500	4
	4904.19K.20228		1000-1050			
	4904.19K.20230		1100-1150			
	4904.19K.20232		1200-1250			
	4904.19K.20234		1300-1350			
	4904.19K.20236		1500-1550			
	4904.19K.20238		1600-1650			
	4904.19K.20240		1700-1750			
	4904.19K.20242		1800-1850			
	4904.19K.20244		1900-1950			
	4904.19K.20246	6/12/2020-27/12/2020	1200-1250	日 Sun		
	4904.19K.20248		1400-1450			
	4904.19K.20250		1500-1550			
	4904.19K.20252		1600-1650			
	4904.19K.20254		1700-1750			
	4904.19K.20256	1800-1850				
	4904.19K.20258	7/12/2020-28/12/2020	0900-0950	一 Mon		
	4904.19K.20260		1600-1650			
	4904.19K.20262		1700-1750			
	4904.19K.20264		1800-1850			
	4904.19K.20266	1900-1950				
	4904.19K.20268	8/12/2020-29/12/2020	0900-0950	二 Tue		
	4904.19K.20270		1600-1650			
	4904.19K.20272		1700-1750			
	4904.19K.20274		1800-1850			
	4904.19K.20276	9/12/2020-30/12/2020	0900-0950	三 Wed		
	4904.19K.20278		1000-1050			
	4904.19K.20280		1600-1650			
	4904.19K.20282		1700-1750			
	4904.19K.20284	1800-1850				
	4904.19K.20286	10/12/2020-31/12/2020	0900-0950	四 Thu		
	4904.19K.20288		1600-1650			
4904.19K.20290	1700-1750					
4904.19K.20292	1800-1850					
4904.19K.20294	11/12/2020-1/1/2021	0900-0950	五 Fri			
4904.19K.20296		1500-1550				
4904.19K.20298		1600-1650				
4904.19K.20300		1700-1750				
4904.19K.20302		1800-1850				
4904.19K.20304	1900-1950					
4904.19F.20054	7/12/2020-30/12/2020	1500-1550	一、三 Mon,Wed	1000	8	
4904.19F.20061	8/12/2020-31/12/2020	1500-1550	二、四 Tue,Thu			

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(魚苗章)

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

\*\*10-11 月期不設學習評估

名額 Quota: 每班 4 人(each class: 4 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
10	*4904.19Z.20105	10/10/2020-31/10/2020	1200-1250	六 Sat	500	4
	*4904.19Z.20112		1500-1550			
	*4904.19Z.20115		1600-1650			
	^4904.19Z.20122		1900-1950			
	*4904.19Z.20127	11/10/2020-1/11/2020	1400-1450	日 Sun		
	*4904.19Z.20133		1600-1650			
	^4904.19Z.20140		1800-1850			
	^4904.19Z.20141	12/10/2020-2/11/2020	0900-0950	一 Mon		
	4904.19Z.20142		1600-1650			
	*4904.19Z.20148		1800-1850			
	*4904.19Z.20156	13/10/2020-3/11/2020	1700-1750	二 Tue		
	^4904.19Z.20161	14/10/2020-4/11/2020	0900-0950	三 Wed		
	^4904.19Z.20163		1000-1050			
	*4904.19Z.20165		1600-1650			
	*4904.19Z.20171		1800-1850			
	^4904.19Z.20175	15/10/2020-5/11/2020	0900-0950	四 Thu		
*4904.19Z.20179	1700-1750					
*4904.19Z.20185	16/10/2020-6/11/2020	1500-1550	五 Fri			
*4904.19Z.20189		1600-1650				
*4904.19F.20029	12/10/2020-4/11/2020	1500-1550	一、三 Mon,Wed	1000	8	
*4904.19F.20036	13/10/2020-5/11/2020	1500-1550	二、四 Tue,Thu			

(^)-之課程將與初二及初三級別合併。名額 4 人

Course code with (^) is combined with Elementary level II and III. Each class 4 students

(\*)-之課程將與初二級別合併。名額 4 人

Course code with (^) is combined with Elementary level II. Each class 4 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 I (Baby Fish Award)

### 兒童/少年游泳初級一班(魚苗章)

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

\*\*10-11 月期不設學習評估

名額 Quota: 每班 4 人(each class: 4 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
11	*4904.19Z.20204	7/11/2020-28/11/2020	1200-1250	六 Sat	500	4
	*4904.19Z.20211		1500-1550			
	*4904.19Z.20214		1600-1650			
	^4904.19Z.20221		1900-1950			
	*4904.19Z.20226	8/11/2020-29/11/2020	1400-1450	日 Sun		
	*4904.19Z.20232		1600-1650			
	^4904.19Z.20239		1800-1850			
	^4904.19Z.20240	9/11/2020-30/11/2020	0900-0950	一 Mon		
	*4904.19Z.20241		1600-1650			
	*4904.19Z.20247		1800-1850			
	*4904.19Z.20255	10/11/2020-1/12/2020	1700-1750	二 Tue		
	^4904.19Z.20260	11/11/2020-2/12/2020	0900-0950	三 Wed		
	^4904.19Z.20262		1000-1050			
	*4904.19Z.20264		1600-1650			
	*4904.19Z.20270		1800-1850			
	^4904.19Z.20274	12/11/2020-3/12/2020	0900-0950	四 Thu		
	*4904.19Z.20278		1700-1750			
	*4904.19Z.20284	13/11/2020-4/12/2020	1500-1550	五 Fri		
*4904.19Z.20395	1600-1650					
*4904.19F.20042	9/11/2020-2/12/2020	1500-1550	一、三 Mon,Wed	1000	8	
*4904.19F.20049	10/11/2020-3/12/2020	1500-1550	二、四 Tue,Thu			

(^)-之課程將與初二及初三級別合併。名額 4 人

Course code with (^) is combined with Elementary level II and III. Each class 4 students

(\*)-之課程將與初二級別合併。名額 4 人

Course code with (\*) is combined with Elementary level II. Each class 4 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 I (Baby Fish Award)

### 兒童/少年游泳初級一班(魚苗章)

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

學習評估：12 月期第 4 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。

名額 Quota: 每班 4 人(each class: 4 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
12	*4904.19Z.20302	5/12/2020-26/12/2020	1200-1250	六 Sat	500	4
	*4904.19Z.20309		1500-1550			
	*4904.19Z.20312		1600-1650			
	^4904.19Z.20319		1900-1950			
	*4904.19Z.20324	6/12/2020-27/12/2020	1400-1450	日 Sun		
	*4904.19Z.20330		1600-1650			
	^4904.19Z.20337		1800-1850			
	^4904.19Z.20338	7/12/2020-28/12/2020	0900-0950	一 Mon		
	*4904.19Z.20339		1600-1650			
	*4904.19Z.20345		1800-1850			
	*4904.19Z.20353	8/12/2020-29/12/2020	1700-1750	二 Tue		
	^4904.19Z.20358	9/12/2020-30/12/2020	0900-0950	三 Wed		
	^4904.19Z.20360		1000-1050			
	*4904.19Z.20362		1600-1650			
	*4904.19Z.20368		1800-1850			
	^4904.19Z.20372	10/12/2020-31/12/2020	0900-0950	四 Thu		
	*4904.19Z.20376		1700-1750			
	*4904.19Z.20382	11/12/2020-1/1/2021	1500-1550	五 Fri		
*4904.19Z.20386	1600-1650					
*4904.19F.20055	7/12/2020-30/12/2020	1500-1550	一、三 Mon,Wed	1000	8	
*4904.19F.20062	8/12/2020-31/12/2020	1500-1550	二、四 Tue,Thu			

(^)-之課程將與初二及初三級別合併。名額 4 人

Course code with (^) is combined with Elementary level II and III. Each class 4 students

(\*)-之課程將與初二級別合併。名額 4 人

Course code with (\*) is combined with Elementary level II. Each class 4 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

\*\*10-11 月期不設學習評估

名額 Quota: 每班 4 人(each class: 4 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
10	*4904.19Z.20105	10/10/2020-31/10/2020	1200-1255	六 Sat	500	4
	*4904.19Z.20112		1500-1555			
	*4904.19Z.20115		1600-1655			
	^4904.19Z.20122		1900-1955			
	*4904.19Z.20127	11/10/2020-1/11/2020	1400-1455	日 Sun		
	*4904.19Z.20133		1600-1655			
	^4904.19Z.20140		1800-1855			
	^4904.19Z.20141	12/10/2020-2/11/2020	0900-0955	一 Mon		
	*4904.19Z.20142		1600-1655			
	*4904.19Z.20148		1800-1855			
	*4904.19Z.20156	13/10/2020-3/11/2020	1700-1755	二 Tue		
	^4904.19Z.20161	14/10/2020-4/11/2020	0900-0955	三 Wed		
	^4904.19Z.20163		1000-1055			
	*4904.19Z.20165		1600-1655			
	*4904.19Z.20171		1800-1855			
	^4904.19Z.20175	15/10/2020-5/11/2020	0900-0955	四 Thu		
	*4904.19Z.20179		1700-1755			
	*4904.19Z.20185	16/10/2020-6/11/2020	1500-1555	五 Fri		
*4904.19Z.20189	1600-1655					
*4904.19F.20029	12/10/2020-4/11/2020	1500-1555	一、三 Mon,Wed	1000	8	
*4904.19F.20036	13/10/2020-5/11/2020	1500-1555	二、四 Tue,Thu			

(^)-之課程將與初一及初三級別合併。名額 4 人

Course code with (^) is combined with Elementary level I and III. Each class 4 students

(\*) -之課程將與初一級別合併。名額 4 人

Course code with (^) is combined with Elementary level I. Each class 4 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

\*\*10-11 月期不設學習評估

名額 Quota: 每班 4 人(each class: 4 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
11	*4904.19Z.20204	7/11/2020-28/11/2020	1200-1255	六 Sat	500	4
	*4904.19Z.20211		1500-1555			
	*4904.19Z.20214		1600-1655			
	^4904.19Z.20221		1900-1955			
	*4904.19Z.20226	8/11/2020-29/11/2020	1400-1455	日 Sun		
	*4904.19Z.20232		1600-1655			
	^4904.19Z.20239		1800-1855			
	^4904.19Z.20240	9/11/2020-30/11/2020	0900-0955	一 Mon		
	*4904.19Z.20241		1600-1655			
	*4904.19Z.20247		1800-1855			
	*4904.19Z.20255	10/11/2020-1/12/2020	1700-1755	二 Tue		
	^4904.19Z.20260	11/11/2020-2/12/2020	0900-0955	三 Wed		
	^4904.19Z.20262		1000-1055			
	*4904.19Z.20264		1600-1655			
	*4904.19Z.20270		1800-1855			
	^4904.19Z.20274	12/11/2020-3/12/2020	0900-0955	四 Thu		
	*4904.19Z.20278		1700-1755			
	*4904.19Z.20284	13/11/2020-4/12/2020	1500-1555	五 Fri		
*4904.19Z.20395	1600-1655					
*4904.19F.20042	9/11/2020-2/12/2020	1500-1555	一、三 Mon,Wed	1000	8	
*4904.19F.20049	10/11/2020-3/12/2020	1500-1555	二、四 Tue,Thu			

(^)-之課程將與初一及初三級別合併。名額 4 人

Course code with (^) is combined with Elementary level I and III. Each class 4 students

(\*) -之課程將與初一級別合併。名額 4 人

Course code with (^) is combined with Elementary level I. Each class 4 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

學習評估：12 月期第 4 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。

名額 Quota: 每班 4 人(each class: 4 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
12	*4904.19Z.20302	5/12/2020-26/12/2020	1200-1255	六 Sat	500	4
	*4904.19Z.20309		1500-1555			
	*4904.19Z.20312		1600-1655			
	^4904.19Z.20319		1900-1955			
	*4904.19Z.20324	6/12/2020-27/12/2020	1400-1455	日 Sun		
	*4904.19Z.20330		1600-1655			
	^4904.19Z.20337		1800-1855			
	*4904.19Z.20338	7/12/2020-28/12/2020	0900-0955	一 Mon		
	*4904.19Z.20339		1600-1655			
	*4904.19Z.20345		1800-1855			
	*4904.19Z.20353	8/12/2020-29/12/2020	1700-1755	二 Tue		
	^4904.19Z.20358	9/12/2020-30/12/2020	0900-0955	三 Wed		
	^4904.19Z.20360		1000-1055			
	*4904.19Z.20362		1600-1655			
	*4904.19Z.20368		1800-1855			
	^4904.19Z.20372	10/12/2020-31/12/2020	0900-0955	四 Thu		
*4904.19Z.20376	1700-1755					
*4904.19Z.20382	11/12/2020-1/1/2021	1500-1555	五 Fri			
*4904.19Z.20386		1600-1655				
*4904.19F.20055	7/12/2020-30/12/2020	1500-1555	一、三 Mon,Wed	1000	8	
*4904.19F.20062	8/12/2020-31/12/2020	1500-1555	二、四 Tue,Thu			

(^)-之課程將與初一及初三級別合併。名額 4 人

Course code with (^) is combined with Elementary level I and III. Each class 4 students

(\*)-之課程將與初一級別合併。名額 4 人

Course code with (^) is combined with Elementary level I. Each class 4 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

\*\*10-11 月期不設學習評估

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
10	4904.19C.20052	10/10/2020-31/10/2020	0900-0955	六 Sat	500	4
	4904.19C.20053		1100-1155			
	4904.19C.20054		1300-1355			
	4904.19C.20055		1500-1555			
	4904.19C.20056		1700-1755			
	*4904.19Z.20122		1900-1955			
	4904.19C.20057	11/10/2020-1/11/2020	1500-1555	日 Sun		
	4904.19C.20058		1700-1755			
	*4904.19Z.20140		1800-1855			
	*4904.19Z.20141	12/10/2020-2/11/2020	0900-0955	一 Mon		
	4904.19C.20059		1600-1655			
	4904.19C.20060		1700-1755			
	4904.19C.20061		1800-1855			
	4904.19C.20062	13/10/2020-3/11/2020	1600-1655	二 Tue		
	4904.19C.20063		1800-1855			
	*4904.19Z.20161	14/10/2020-4/11/2020	0900-0955	三 Wed		
	*4904.19Z.20163		1000-1055			
	4904.19C.20064		1600-1655			
	4904.19C.20065		1700-1755			
	*4904.19Z.20175	15/10/2020-5/11/2020	0900-0955	四 Thu		
4904.19C.20066	1600-1655					
4904.19C.20067	1800-1855					
4904.19C.20068	16/10/2020-6/11/2020	1600-1655	五 Fri			
4904.19C.20069		1900-1955				
*4904.19F.20029	12/10/2020-4/11/2020	1500-1555	一、三 Mon,Wed	1000	8	
*4904.19F.20036	13/10/2020-5/11/2020	1500-1555	二、四 Tue,Thu			

(\* )之課程將與初一及初二級別合併。名額 4 人

Course code with (\*) is combined with Elementary level I and II. Each class 4 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

\*\*10-11 月期不設學習評估

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
11	4904.19C.20070	7/11/2020-28/11/2020	0900-0955	六 Sat	500	4
	4904.19C.20071		1100-1155			
	4904.19C.20072		1300-1355			
	4904.19C.20073		1500-1555			
	4904.19C.20074		1700-1755			
	*4904.19Z.20221		1900-1955			
	4904.19C.20075	8/11/2020-29/11/2020	1500-1555	日 Sun		
	4904.19C.20076		1700-1755			
	*4904.19Z.20239		1800-1855			
	*4904.19Z.20240	9/11/2020-30/11/2020	0900-0955	一 Mon		
	4904.19C.20077		1600-1655			
	4904.19C.20078		1700-1755			
	4904.19C.20079		1800-1855			
	4904.19C.20080	10/11/2020-1/12/2020	1600-1655	二 Tue		
	4904.19C.20081		1800-1855			
	*4904.19Z.20260	11/11/2020-2/12/2020	0900-0955	三 Wed		
	*4904.19Z.20262		1000-1055			
	4904.19C.20082		1600-1655			
	4904.19C.20083		1700-1755			
	*4904.19Z.20274	12/11/2020-3/12/2020	0900-0955	四 Thu		
4904.19C.20084	1600-1655					
4904.19C.20085	13/11/2020-4/12/2020	1800-1855	五 Fri			
4904.19C.20086		1600-1655				
4904.19C.20087		1900-1955				
*4904.19F.20042	9/11/2020-2/12/2020	1500-1555	一、三 Mon,Wed	1000	8	
*4904.19F.20049	10/11/2020-3/12/2020	1500-1555	二、四 Tue,Thu			

(\*)之課程將與初一及初二級別合併。名額 4 人

Course code with (\*) is combined with Elementary level I and II. Each class 4 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

學習評估：12 月期第 4 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。

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
12	4904.19C.20088	5/12/2020-26/12/2020	0900-0955	六 Sat	500	4
	4904.19C.20089		1100-1155			
	4904.19C.20090		1300-1355			
	4904.19C.20091		1500-1555			
	4904.19C.20092		1700-1755			
	*4904.19Z.20319		1900-1955			
	4904.19C.20093	6/12/2020-27/12/2020	1500-1555	日 Sun		
	4904.19C.20094		1700-1755			
	*4904.19Z.20337		1800-1855			
	*4904.19Z.20338	7/12/2020-28/12/2020	0900-0955	一 Mon		
	4904.19C.20095		1600-1655			
	4904.19C.20096		1700-1755			
	4904.19C.20097		1800-1855			
	4904.19C.20098	8/12/2020-29/12/2020	1600-1655	二 Tue		
	4904.19C.20099		1800-1855			
	*4904.19Z.20358	9/12/2020-30/12/2020	0900-0955	三 Wed		
	*4904.19Z.20360		1000-1055			
	4904.19C.20100		1600-1655			
	4904.19C.20101		1700-1755			
	*4904.19Z.20372		0900-0955			
4904.19C.20102	10/12/2020-31/12/2020	1600-1655	四 Thu			
4904.19C.20103		1800-1855				
4904.19C.20104	11/12/2020-1/1/2021	1600-1655	五 Fri			
4904.19C.20105		1900-1955				
*4904.19F.20055	7/12/2020-30/12/2020	1500-1555	一、三 Mon,Wed	1000	8	
*4904.19F.20062	8/12/2020-31/12/2020	1500-1555	二、四 Tue,Thu			

(\*)之課程將與初一及初二級別合併。名額 4 人

Course code with (\*) is combined with Elementary level I and II. Each class 4 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

\*\*10-11 月期不設學習評估

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
10	*4904.19Z.20099	10/10/2020-31/10/2020	1000-1100	六 Sat	500	4
	*4904.19Z.20102		1100-1200			
	*4904.19Z.20106		1200-1300			
	*4904.19Z.20109		1300-1400			
	*4904.19Z.20113		1515-1615			
	*4904.19Z.20116		1600-1700			
	*4904.19Z.20119		1715-1815			
	*4904.19Z.20120		1800-1900			
	*4904.19Z.20125		2000-2100			
	*4904.19Z.20128		1400-1500			
	*4904.19Z.20132	1515-1615				
	*4904.19Z.20134	1600-1700				
	*4904.19Z.20137	1700-1800	一 Mon			
	*4904.19Z.20143	1600-1700				
	*4904.19Z.20146	1700-1800				
	*4904.19Z.20149	1800-1900	二 Tue			
	*4904.19Z.20152	0900-1000				
	*4904.19Z.20153	1600-1700				
	*4904.19Z.20157	1700-1800				
	*4904.19Z.20160	1800-1900	三 Wed			
	*4904.19Z.20164	1000-1100				
	*4904.19Z.20166	1600-1700				
	*4904.19Z.20169	1700-1800				
	*4904.19Z.20172	1800-1900	四 Thu			
	*4904.19Z.20176	1600-1700				
	*4904.19Z.20180	1700-1800	五 Fri			
	*4904.19Z.20186	1500-1600				
	*4904.19Z.20190	1600-1700				
*4904.19Z.20192	1700-1800					
*4904.19Z.20194	1800-1900					
*4904.19Z.20196	1900-2000	一 三 Mon,Wed				
*4904.19F.20030	12/10/2020-4/11/2020		1500-1600	1000	8	
*4904.19F.20037	13/10/2020-5/11/2020	1500-1600	二、四 Tue,Thu	1000	8	

(\*)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 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  
 \*\*10-11 月期不設學習評估  
 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
11	*4904.19Z.20198	7/11/2020-28/11/2020	1000-1100	六 Sat	500	4
	*4904.19Z.20201		1100-1200			
	*4904.19Z.20205		1200-1300			
	*4904.19Z.20208		1300-1400			
	*4904.19Z.20212		1515-1615			
	*4904.19Z.20215		1600-1700			
	*4904.19Z.20218		1715-1815			
	*4904.19Z.20219		1800-1900			
	*4904.19Z.20224		2000-2100			
	*4904.19Z.20227		8/11/2020-29/11/2020			
	*4904.19Z.20231	1515-1615				
	*4904.19Z.20233	1600-1700				
	*4904.19Z.20236	1700-1800				
	*4904.19Z.20242	9/11/2020-30/11/2020	1600-1700	一 Mon		
	*4904.19Z.20245		1700-1800			
	*4904.19Z.20248		1800-1900			
	*4904.19Z.20251	10/11/2020-1/12/2020	0900-1000	二 Tue		
	*4904.19Z.20252		1600-1700			
	*4904.19Z.20256		1700-1800			
	*4904.19Z.20259		1800-1900			
	*4904.19Z.20263	11/11/2020-2/12/2020	1000-1100	三 Wed		
	*4904.19Z.20265		1600-1700			
	*4904.19Z.20268		1700-1800			
	*4904.19Z.20271		1800-1900			
	*4904.19Z.20275	12/11/2020-3/12/2020	1600-1700	四 Thu		
	*4904.19Z.20279		1700-1800			
	*4904.19Z.20285	13/11/2020-4/12/2020	1500-1600	五 Fri		
	*4904.19Z.20288		1600-1700			
	*4904.19Z.20290		1700-1800			
	*4904.19Z.20292		1800-1900			
*4904.19Z.20294	1900-2000					
*4904.19F.20043	9/11/2020-2/12/2020	1500-1600	一 三 Mon, Wed	1000	8	
*4904.19F.20050	10/11/2020-3/12/2020	1500-1600	二、四 Tue, Thu	1000	8	

(\*)-之課程將與中一和中三級別合併。名額 6 人

Course code with (\*) is combined with Intermediated level I 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 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

學習評估: 12 月期第 4 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。

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
12	*4904.19Z.20296	5/12/2020-26/12/2020	1000-1100	六 Sat	500	4
	*4904.19Z.20299		1100-1200			
	*4904.19Z.20303		1200-1300			
	*4904.19Z.20306		1300-1400			
	*4904.19Z.20310		1515-1615			
	*4904.19Z.20313		1600-1700			
	*4904.19Z.20316		1715-1815			
	*4904.19Z.20317		1800-1900			
	*4904.19Z.20322		2000-2100			
	*4904.19Z.20325		1400-1500			
	*4904.19Z.20329	1515-1615				
	*4904.19Z.20331	1600-1700				
	*4904.19Z.20334	1700-1800	一 Mon			
	*4904.19Z.20340	1600-1700				
	*4904.19Z.20343	1700-1800				
	*4904.19Z.20346	1800-1900	二 Tue			
	*4904.19Z.20349	0900-1000				
	*4904.19Z.20350	1600-1700				
	*4904.19Z.20354	1700-1800				
	*4904.19Z.20357	1800-1900	三 Wed			
	*4904.19Z.20361	1000-1100				
	*4904.19Z.20363	1600-1700				
	*4904.19Z.20366	1700-1800				
	*4904.19Z.20369	1800-1900	四 Thu			
	*4904.19Z.20373	1600-1700				
	*4904.19Z.20377	1700-1800				
	*4904.19Z.20383	1500-1600	五 Fri			
	*4904.19Z.20387	1600-1700				
*4904.19Z.20389	1700-1800					
*4904.19Z.20391	1800-1900					
*4904.19Z.20393	1900-2000					
*4904.19F.20056	7/12/2020-30/12/2020	1500-1600	一、三 Mon,Wed	1000	8	
*4904.19F.20063	8/12/2020-31/12/2020	1500-1600	二、四 Tue,Thu	1000	8	

(\*)之課程將與中一和中二級別合併。名額 6 人

Course code with (\*) is combined with Intermediated level I and II.  
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總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

\*\*10-11 月期不設學習評估

名額 Quota: 每班 7 人(each class: 7 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
10	*4904.19Z.20100	10/10/2020-31/10/2020	1015-1115	六 Sat	500	4
	*4904.19Z.20103		1115-1215			
	*4904.19Z.20107		1215-1315			
	*4904.19Z.20110		1315-1415			
	*4904.19Z.20117		1615-1715			
	*4904.19Z.20121		1815-1915			
	*4904.19Z.20123		1900-2000			
	*4904.19Z.20126		2015-2115			
	*4904.19Z.20129	11/10/2020-1/11/2020	1415-1515	日 Sun		
	*4904.19Z.20131		1500-1600			
	*4904.19Z.20135		1615-1715			
	*4904.19Z.20138		1715-1815			
	*4904.19Z.20144	12/10/2020-2/11/2020	1600-1700	一 Mon		
	*4904.19Z.20150		1800-1900			
	*4904.19Z.20154	13/10/2020-3/11/2020	1600-1700	二 Tue		
	*4904.19Z.20158		1700-1800			
	*4904.19Z.20162	14/10/2020-4/11/2020	0900-1000	三 Wed		
	*4904.19Z.20167		1600-1700			
	*4904.19Z.20170		1700-1800			
	*4904.19Z.20173		1800-1900			
	*4904.19Z.20177	15/10/2020-5/11/2020	1600-1700	四 Thu		
	*4904.19Z.20181		1700-1800			
	*4904.19Z.20183		1800-1900			
	*4904.19Z.20184	16/10/2020-6/11/2020	0900-1000	五 Fri		
	*4904.19Z.20187		1500-1600			
	*4904.19Z.20193		1700-1800			
*4904.19Z.20197	1900-2000					
*4904.19F.20031	12/10/2020-4/11/2020	1500-1600	一、三 Mon,Wed	1000	8	
*4904.19F.20038	13/10/2020-5/11/2020	1500-1600	二、四 Tue,Thu	1000	8	

(\*)之課程將與高二和高三級別合併。名額 7 人

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

Each class 8 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

\*\*10-11 月期不設學習評估

名額 Quota: 每班 7 人(each class: 7 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
11	*4904.19Z.20199	7/11/2020-28/11/2020	1015-1115	六 Sat	500	4
	*4904.19Z.20202		1115-1215			
	*4904.19Z.20206		1215-1315			
	*4904.19Z.20209		1315-1415			
	*4904.19Z.20216		1615-1715			
	*4904.19Z.20220		1815-1915			
	*4904.19Z.20222		1900-2000			
	*4904.19Z.20225		2015-2115			
	*4904.19Z.20228	8/11/2020-29/11/2020	1415-1515	日 Sun		
	*4904.19Z.20230		1500-1600			
	*4904.19Z.20234		1615-1715			
	*4904.19Z.20237		1715-1815			
	*4904.19Z.20243	9/11/2020-30/11/2020	1600-1700	一 Mon		
	*4904.19Z.20249		1800-1900			
	*4904.19Z.20253	10/11/2020-1/12/2020	1600-1700	二 Tue		
	*4904.19Z.20257		1700-1800			
	*4904.19Z.20261	11/11/2020-2/12/2020	0900-1000	三 Wed		
	*4904.19Z.20266		1600-1700			
	*4904.19Z.20269		1700-1800			
	*4904.19Z.20272		1800-1900			
	*4904.19Z.20276	12/11/2020-3/12/2020	1600-1700	四 Thu		
	*4904.19Z.20280		1700-1800			
	*4904.19Z.20282		1800-1900			
	*4904.19Z.20283	13/11/2020-4/12/2020	0900-1000	五 Fri		
	*4904.19Z.20286		1500-1600			
	*4904.19Z.20291		1700-1800			
*4904.19Z.20295	1900-2000					
*4904.19F.20044	9/11/2020-2/12/2020	1500-1600	一、三 Mon,Wed	1000	8	
*4904.19F.20051	10/11/2020-3/12/2020	1500-1600	二、四 Tue,Thu	1000	8	

(\* )之課程將與高一和高三級別合併。名額 7 人

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

Each class 8 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 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 歲本會會友 Eligibility: Members of 5-15 years old

上課地點 Venue: 4/F

學習評估: 12 月期第 4 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。

名額 Quota: 每班 7 人(each class: 7 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
12	*4904.19Z.20297	5/12/2020-26/12/2020	1015-1115	六 Sat	500	4
	*4904.19Z.20300		1115-1215			
	*4904.19Z.20304		1215-1315			
	*4904.19Z.20307		1315-1415			
	*4904.19Z.20314		1615-1715			
	*4904.19Z.20318		1815-1915			
	*4904.19Z.20320		1900-2000			
	*4904.19Z.20323		2015-2115			
	*4904.19Z.20326	6/12/2020-27/12/2020	1415-1515	日 Sun		
	*4904.19Z.20328		1500-1600			
	*4904.19Z.20332		1615-1715			
	*4904.19Z.20335		1715-1815			
	*4904.19Z.20341	7/12/2020-28/12/2020	1600-1700	一 Mon		
	*4904.19Z.20347		1800-1900			
	*4904.19Z.20351	8/12/2020-29/12/2020	1600-1700	二 Tue		
	*4904.19Z.20355		1700-1800			
	*4904.19Z.20359		9/12/2020-30/12/2020			
	*4904.19Z.20364	1600-1700				
	*4904.19Z.20367	1700-1800				
	*4904.19Z.20370	1800-1900				
	*4904.19Z.20374	10/12/2020-31/12/2020	1600-1700	四 Thu		
	*4904.19Z.20378		1700-1800			
	*4904.19Z.20380		1800-1900			
*4904.19Z.20381	11/12/2020-1/1/2021	0900-1000	五 Fri			
*4904.19Z.20384		1500-1600				
*4904.19Z.20390		1700-1800				
*4904.19Z.20394		1900-2000				
*4904.19F.20057	7/12/2020-30/12/2020	1500-1600	一、三 Mon,Wed	1000	8	
*4904.19F.20064	8/12/2020-31/12/2020	1500-1600	二、四 Tue,Thu	1000	8	

(\*)之課程將與高一和高二級別合併。名額 7 人

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

Each class 8 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 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

\*\*10-11 月期不設學習評估

名額 Quota：每班 7 人(each class：7 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
10	*4904.19Z.20101	10/10/2020-31/10/2020	1015-1115	六 Sat	500	4
	*4904.19Z.20104		1115-1215			
	*4904.19Z.20108		1215-1315			
	*4904.19Z.20111		1315-1415			
	*4904.19Z.20114		1515-1615			
	*4904.19Z.20118		1700-1800			
	*4904.19Z.20124		1915-2015			
	*4904.19Z.20130	11/10/2020-1/11/2020	1415-1515	日 Sun		
	*4904.19Z.20136		1615-1715			
	*4904.19Z.20139		1715-1815			
	*4904.19Z.20145	12/10/2020-2/11/2020	1600-1700	一 Mon		
	*4904.19Z.20147		1700-1800			
	*4904.19Z.20151		1900-2000			
	*4904.19Z.20155	13/10/2020-3/11/2020	1600-1700	二 Tue		
	*4904.19Z.20159		1700-1800			
	*4904.19Z.20168	14/10/2020-4/11/2020	1600-1700	三 Wed		
	*4904.19Z.20174		1800-1900			
	*4904.19Z.20178	15/10/2020-5/11/2020	1600-1700	四 Thu		
	*4904.19Z.20182		1700-1800			
	*4904.19Z.20188	16/10/2020-6/11/2020	1500-1600	五 Fri		
*4904.19Z.20191	1600-1700					
*4904.19Z.20195	1800-1900					
*4904.19F.20032	12/10/2020-4/11/2020	1500-1600	一、三 Mon,Wed	1000	8	
*4904.19F.20039	13/10/2020-5/11/2020	1500-1600	二、四 Tue,Thu	1000	8	

(\*)之課程將與深二和深三級別合併。名額 7 人

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

Each class 7 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 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

\*\*10-11 月期不設學習評估

名額 Quota：每班 7 人(each class：7 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
11	*4904.19Z.20200	7/11/2020-28/11/2020	1015-1115	六 Sat	500	4
	*4904.19Z.20203		1115-1215			
	*4904.19Z.20207		1215-1315			
	*4904.19Z.20210		1315-1415			
	*4904.19Z.20213		1515-1615			
	*4904.19Z.20217		1700-1800			
	*4904.19Z.20223		1915-2015			
	*4904.19Z.20229	8/11/2020-29/11/2020	1415-1515	日 Sun		
	*4904.19Z.20235		1615-1715			
	*4904.19Z.20238		1715-1815			
	*4904.19Z.20244	9/11/2020-30/11/2020	1600-1700	一 Mon		
	*4904.19Z.20246		1700-1800			
	*4904.19Z.20250		1900-2000			
	*4904.19Z.20254	10/11/2020-1/12/2020	1600-1700	二 Tue		
	*4904.19Z.20258		1700-1800			
	*4904.19Z.20267	11/11/2020-2/12/2020	1600-1700	三 Wed		
	*4904.19Z.20273		1800-1900			
	*4904.19Z.20277	12/11/2020-3/12/2020	1600-1700	四 Thu		
	*4904.19Z.20281		1700-1800			
	*4904.19Z.20287	13/11/2020-4/12/2020	1500-1600	五 Fri		
*4904.19Z.20289	1600-1700					
*4904.19Z.20293	1800-1900					
*4904.19F.20045	9/11/2020-2/12/2020	1500-1600	一、三 Mon,Wed	1000	8	
*4904.19F.20052	10/11/2020-3/12/2020	1500-1600	二、四 Tue,Thu	1000	8	

(\* )之課程將與深一和深三級別合併。名額 7 人

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

Each class 7 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 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

學習評估：12 月期第 4 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。

名額 Quota：每班 7 人(each class：7 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
12	*4904.19Z.20298	5/12/2020-26/12/2020	1015-1115	六 Sat	500	4
	*4904.19Z.20301		1115-1215			
	*4904.19Z.20305		1215-1315			
	*4904.19Z.20308		1315-1415			
	*4904.19Z.20311		1515-1615			
	*4904.19Z.20315		1700-1800			
	*4904.19Z.20321		1915-2015			
	*4904.19Z.20327	6/12/2020-27/12/2020	1415-1515	日 Sun		
	*4904.19Z.20333		1615-1715			
	*4904.19Z.20336		1715-1815			
	*4904.19Z.20342	7/12/2020-28/12/2020	1600-1700	一 Mon		
	*4904.19Z.20344		1700-1800			
	*4904.19Z.20348		1900-2000			
	*4904.19Z.20352	8/12/2020-29/12/2020	1600-1700	二 Tue		
	*4904.19Z.20356		1700-1800			
	*4904.19Z.20365	9/12/2020-30/12/2020	1600-1700	三 Wed		
	*4904.19Z.20371		1800-1900			
	*4904.19Z.20375	10/12/2020-31/12/2020	1600-1700	四 Thu		
	*4904.19Z.20379		1700-1800			
	*4904.19Z.20385	11/12/2020-1/1/2021	1500-1600	五 Fri		
*4904.19Z.20388	1600-1700					
*4904.19Z.20392	1800-1900					
*4904.19F.20058	7/12/2020-30/12/2020	1500-1600	一、三 Mon,Wed	1000	8	
*4904.19F.20065	8/12/2020-31/12/2020	1500-1600	二、四 Tue,Thu	1000	8	

(\* )之課程將與深一和深二級別合併。名額 7 人

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

Each class 7 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 7 人(each class: 7 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
10	4904.19J.20004	15/10/2020-5/11/2020	1600-1700	四 Thu	500	4
11	4904.19J.20006	12/11/2020-3/12/2020				
12	4904.19J.20008	10/12/2020-31/12/2020				

## 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 7 人(each class: 7 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
10	4904.19J.20003	13/10/2020-3/11/2020	1600-1700	二 Tue	500	4
11	4904.19J.20005	10/11/2020-1/12/2020				
12	4904.19J.20007	8/12/2020-29/12/2020				

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 7 人(each class: 7 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
10	4904.19T.20017	10/10/2020-31/10/2020	0915-1015	六 Sat	500	4
	4904.19T.20023	11/10/2020-1/11/2020	1815-1915	日 Sun		
	4904.19T.20025	12/10/2020-2/11/2020	1700-1800	一 Mon		
11	4904.19T.20032	7/11/2020-28/11/2020	0915-1015	六 Sat		
	4904.19T.20038	8/11/2020-29/11/2020	1815-1915	日 Sun		
	4904.19T.20040	9/11/2020-30/11/2020	1700-1800	一 Mon		
12	4904.19T.20047	5/12/2020-26/12/2020	0915-1015	六 Sat		
	4904.19T.20053	6/12/2020-27/12/2020	1815-1915	日 Sun		
	4904.19T.20055	7/12/2020-28/12/2020	1700-1800	一 Mon		

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(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 7 人(each class: 7 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		
10	4904.19T.20018	10/10/2020-31/10/2020	0915-1015	六 Sat	500	4		
	4904.19T.20019		1615-1715					
	4904.19T.20020		1815-1915					
	4904.19T.20021		1915-2015					
	4904.19T.20022	11/10/2020-1/11/2020	1215-1315	日 Sun				
	4904.19T.20024		1815-1915					
	4904.19T.20026	12/10/2020-2/11/2020	2000-2100	一 Mon				
	4904.19T.20027	13/10/2020-3/11/2020	1600-1700	二 Tue				
	4904.19T.20028	14/10/2020-4/11/2020	1700-1800	三 Wed				
	4904.19T.20029	15/10/2020-5/11/2020	1600-1700	四 Thu				
	4904.19T.20030	16/10/2020-6/11/2020	1600-1700	五 Fri				
	4904.19T.20031		2000-2100					
	4904.19F.20033	12/10/2020-4/11/2020	1500-1600	一、三 Mon Wed			1000	8
	11	4904.19T.20033	7/11/2020-28/11/2020	0915-1015			六 Sat	500
4904.19T.20034		1615-1715						
4904.19T.20035		1815-1915						
4904.19T.20036		1915-2015						
4904.19T.20037		8/11/2020-29/11/2020	1215-1315	日 Sun				
4904.19T.20039			1815-1915					
4904.19T.20041		9/11/2020-30/11/2020	2000-2100	一 Mon				
4904.19T.20042		10/11/2020-1/12/2020	1600-1700	二 Tue				
4904.19T.20043		11/11/2020-2/12/2020	1700-1800	三 Wed				
4904.19T.20044		12/11/2020-3/12/2020	1600-1700	四 Thu				
4904.19T.20045		13/11/2020-4/12/2020	1600-1700	五 Fri				
4904.19T.20046			2000-2100					
4904.19F.20046		9/11/2020-2/12/2020	1500-1600	一、三 Mon Wed	1000	8		
12		4904.19T.20048	5/12/2020-26/12/2020	0915-1015	六 Sat	500	4	
	4904.19T.20049	1615-1715						
	4904.19T.20050	1815-1915						
	4904.19T.20051	1915-2015						
	4904.19T.20052	6/12/2020-27/12/2020	1215-1315	日 Sun				
	4904.19T.20054		1815-1915					
	4904.19T.20056	7/12/2020-28/12/2020	2000-2100	一 Mon				
	4904.19T.20057	8/12/2020-29/12/2020	1600-1700	二 Tue				
	4904.19T.20058	9/12/2020-30/12/2020	1700-1800	三 Wed				
	4904.19T.20059	10/12/2020-31/12/2020	1600-1700	四 Thu				
	4904.19T.20060	11/12/2020-1/1/2021	1600-1700	五 Fri				
	4904.19T.20061		2000-2100					
	4904.19F.20059	7/12/2020-30/12/2020	1500-1600	一、三 Mon Wed	1000			8

## 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 7 人(each class: 7 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
10	4904.19A.20041	12/10/2020-2/11/2020	1900-2000	一 Mon	460	4
	4904.19A.20048	13/10/2020-3/11/2020	1900-2000	二 Tue		
	4904.19A.20050		2000-2100			
	4904.19A.20056	14/10/2020-4/11/2020	1900-2000	三 Wed		
	4904.19A.20062	15/10/2020-5/11/2020	1900-2000	四 Thu		
	4904.19A.20066	16/10/2020-6/11/2020	1500-1600	五 Fri		
11	4904.19A.20071	9/11/2020-30/11/2020	1900-2000	一 Mon		
	4904.19A.20078	10/11/2020-1/12/2020	1900-2000	二 Tue		
	4904.19A.20080		2000-2100			
	4904.19A.20086	11/11/2020-2/12/2020	1900-2000	三 Wed		
	4904.19A.20092	12/11/2020-3/12/2020	1900-2000	四 Thu		
	4904.19A.20096	13/11/2020-4/12/2020	1500-1600	五 Fri		
12	4904.19A.20101	7/12/2020-28/12/2020	1900-2000	一 Mon		
	4904.19A.20108	8/12/2020-29/12/2020	1900-2000	二 Tue		
	4904.19A.20110		2000-2100			
	4904.19A.20116	9/12/2020-30/12/2020	1900-2000	三 Wed		
	4904.19A.20122	10/12/2020-31/12/2020	1900-2000	四 Thu		
	4904.19A.20126	11/12/2020-1/1/2021	1500-1600	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 7 人(each class: 7 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
10	4904.19A.20038	12/10/2020-2/11/2020	0900-1000	一 Mon	460	4
	4904.19A.20039		1000-1100			
	4904.19A.20042		1900-2000			
	4904.19A.20043		2000-2100			
	4904.19A.20045	13/10/2020-3/11/2020	1000-1100	二 Tue		
	4904.19A.20046		1500-1600			
	4904.19A.20047		1900-2000			
	4904.19A.20049		2000-2100			
	4904.19A.20051		2100-2200			
	4904.19A.20053	14/10/2020-4/11/2020	1000-1100	三 Wed		
	4904.19A.20054		1500-1600			
	4904.19A.20055		1900-2000			
	4904.19A.20059	15/10/2020-5/11/2020	1000-1100	四 Thu		
	4904.19A.20060		1100-1200			
	4904.19A.20061		1200-1300			
	4904.19A.20063		1900-2000			
4904.19A.20067	16/10/2020-6/11/2020	2000-2100	五 Fri			
11	4904.19A.20068	9/11/2020-30/11/2020	0900-1000	一 Mon		
	4904.19A.20069		1000-1100			
	4904.19A.20072		1900-2000			
	4904.19A.20073		2000-2100			
	4904.19A.20075	10/11/2020-1/12/2020	1000-1100	二 Tue		
	4904.19A.20076		1500-1600			
	4904.19A.20077		1900-2000			
	4904.19A.20079		2000-2100			
	4904.19A.20081		2100-2200			
	4904.19A.20083	11/11/2020-2/12/2020	1000-1100	三 Wed		
	4904.19A.20084		1500-1600			
	4904.19A.20085		1900-2000			
	4904.19A.20089	12/11/2020-3/12/2020	1000-1100	四 Thu		
	4904.19A.20090		1100-1200			
	4904.19A.20091		1200-1300			
	4904.19A.20093		1900-2000			
4904.19A.20097	13/11/2020-4/12/2020	2000-2100	五 Fri			

## Adult Elementary Swimming Courses

### 成人游泳初班

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 7 人(each class: 7 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
12	4904.19A.20098	7/12/2020-28/12/2020	0900-1000	一 Mon	460	4
	4904.19A.20099		1000-1100			
	4904.19A.20102		1900-2000			
	4904.19A.20103		2000-2100			
	4904.19A.20105	8/12/2020-29/12/2020	1000-1100	二 Tue		
	4904.19A.20106		1500-1600			
	4904.19A.20107		1900-2000			
	4904.19A.20109		2000-2100			
	4904.19A.20111		2100-2200			
	4904.19A.20113	9/12/2020-30/12/2020	1000-1100	三 Wed		
	4904.19A.20114		1500-1600			
	4904.19A.20115		1900-2000			
	4904.19A.20119	10/12/2020-31/12/2020	1000-1100	四 Thu		
	4904.19A.20120		1100-1200			
	4904.19A.20121		1200-1300			
	4904.19A.20123		1900-2000			
4904.19A.20127	11/12/2020-1/1/2021	2000-2100	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 in G/F ticket office or 4/F counter.

## 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 7 人(each class: 7 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
10	4904.19A.20040	12/10/2020-2/11/2020	1100-1200	一 Mon	460	4
	4904.19A.20044		2100-2200			
	4904.19A.20052	14/10/2020-4/11/2020	0900-1000	三 Wed		
	4904.19A.20057		2000-2100			
	4904.19A.20058	15/10/2020-5/11/2020	0900-1000	四 Thu		
	4904.19A.20064		2100-2200			
	4904.19A.20065		0900-1000			
11	4904.19A.20070	9/11/2020-30/11/2020	1100-1200	一 Mon	460	4
	4904.19A.20074		2100-2200			
	4904.19A.20082	11/11/2020-2/12/2020	0900-1000	三 Wed		
	4904.19A.20087		2000-2100			
	4904.19A.20088	12/11/2020-3/12/2020	0900-1000	四 Thu		
	4904.19A.20094		2100-2200			
	4904.19A.20095		13/11/2020-4/12/2020			
12	4904.19A.20100	7/12/2020-28/12/2020	1100-1200	一 Mon	460	4
	4904.19A.20104		2100-2200			
	4904.19A.20112	9/12/2020-30/12/2020	0900-1000	三 Wed		
	4904.19A.20117		2000-2100			
	4904.19A.20118	10/12/2020-31/12/2020	0900-1000	四 Thu		
	4904.19A.20124		2100-2200			
	4904.19A.20125		11/12/2020-1/1/2021			

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 歲或以上之本會會員，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 人 (each class: 14 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
10	4904.19R.20013	12/10/2020-2/11/2020	1000-1100	一 Mon	420	4
	4904.19R.20014		1100-1200			
	4904.19R.20015	13/10/2020-3/11/2020	1000-1100	二 Tue		
	4904.19R.20016		1100-1200			
	4904.19R.20017	14/10/2020-4/11/2020	1100-1200	三 Wed		
	4904.19R.20018		1900-2000			
	4904.19R.20019		2000-2100			
	4904.19R.20020	15/10/2020-5/11/2020	1000-1100	四 Thu		
	4904.19R.20021		1100-1200			
	4904.19R.20022		2000-2100			
	4904.19R.20023	16/10/2020-6/11/2020	1000-1100	五 Fri		
	4904.19R.20024		1100-1200			
11	4904.19R.20025	9/11/2020-30/11/2020	1000-1100	一 Mon		
	4904.19R.20026		1100-1200			
	4904.19R.20027	10/11/2020-1/12/2020	1000-1100	二 Tue		
	4904.19R.20028		1100-1200			
	4904.19R.20029	11/11/2020-2/12/2020	1100-1200	三 Wed		
	4904.19R.20030		1900-2000			
	4904.19R.20031		2000-2100			
	4904.19R.20032	12/11/2020-3/12/2020	1000-1100	四 Thu		
	4904.19R.20033		1100-1200			
	4904.19R.20034		2000-2100			
	4904.19R.20035	13/11/2020-4/12/2020	1000-1100	五 Fri		
	4904.19R.20036		1100-1200			
12	4904.19R.20037	7/12/2020-28/12/2020	1000-1100	一 Mon		
	4904.19R.20038		1100-1200			
	4904.19R.20039	8/12/2020-29/12/2020	1000-1100	二 Tue		
	4904.19R.20040		1100-1200			
	4904.19R.20041	9/12/2020-30/12/2020	1100-1200	三 Wed		
	4904.19R.20042		1900-2000			
	4904.19R.20043		2000-2100			
	4904.19R.20044	10/12/2020-31/12/2020	1000-1100	四 Thu		
	4904.19R.20045		1100-1200			
	4904.19R.20046		2000-2100			
	4904.19R.20047	11/12/2020-1/1/2021	1000-1100	五 Fri		
	4904.19R.20048		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: 7 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
10	4904.60C.20003	12/10/2020-2/11/2020	1200-1300	一 Mon	500	4
	4904.60C.20004	14/10/2020-4/11/2020	1200-1300	四 Thu		
11	4904.60C.20005	9/11/2020-30/11/2020	1200-1300	一 Mon		
	4904.60C.20006	12/11/2020-3/12/2020	1200-1300	四 Thu		
12	4904.60C.20007	7/12/2020-28/12/2020	1200-1300	一 Mon		
	4904.60C.20008	10/12/2020-31/12/2020	1200-1300	四 Thu		

## 白鯊游泳隊 White Shark Swimming Team

宗旨： 透過全年連貫不斷、系統性的游泳訓練，改良隊員的身體素質和游泳技術以達到比賽水平，藉以培養隊員之意志品德、增強隊員之體魄、加強青少年自信心及堅毅不屈的精神。

Aim： Providing continuous and systematic training approach to enhance members' fitness & techniques in order to reach higher or competitive level. And aim to cultivate positive sportsmanship in all aspects, such as volition, personal quality, confidence and persistence.

 備註 Remarks：

非本會游泳班學員，需經泳隊教練作技術評估分配合適組別。技術評估需繳交\$20，泳員取錄與否費用概不發還。

Swimming trail fee, \$20, is required for the non YMCA swimming course student. Trial fee is nonrefundable.

查詢及報名 Enquiry & Application

請前往九龍會所一樓或致電 2783 3636 與朱教練聯絡。

Please contact Mr. CHU at 1/F counter or call 2783 3636.

參加資格 Requirement	訓練組別 Group	訓練星期及時間 Day & Time	每月收費 Monthly Fee
11 歲或以下能完成 100 米自由泳、背泳及 25 米蛙泳 (等同完成本會高級三班)  Aged 11 or Below Able to complete 100m Freestyle & Backstroke and 25m Breaststroke (Equal to achieved Higher level 3)	S1	星期六(Sat) 1830-1930 & 星期日(Sun) 1000-1130	\$780
	S2	星期五(Fri) 1830-2000 & 星期日(Sun) 1000-1100	
	S3	星期六(Sat) 1630-1730 & 星期日(Sun) 1200-1330	
	S5	星期一(Mon) 1900-2000 & 星期日(Sun) 1130-1300	
8 歲或以下能完成 75 米自由泳及 25 背泳 (等同完成本會中級三班)  Aged 8 or Below Able to complete 75m Freestyle & 25m Backstroke (Equal to achieved Intermediate level 3)	S4	星期五(Fri) 1700-1830 & 星期日(Sun) 1100-1200	