

# 幼兒學前游泳課程 Toddler Swimming Programme

★ 1:2 小班教學

此課程在專業教練帶領下，透過遊戲及練習訓練幼兒心肺功能、手腳活動、身體協調、感覺統合及認知能力；並讓幼兒在安全環境下熟習水性，學習水上安全技巧，提升獨立思考能力及建立自信心。

This course allows members aged 24 to 36 months to get used to water environment with experienced coaches. Children will improve their cardiorespiratory function, physical coordinating ability, sensory integration and cognitive ability, and enhance their water safety skills and self-confidence through games and exercise.

對象 Eligibility：24-36 個月幼兒會友 Members ages 24-36 months

備註 Remark：參加者上課時必須穿著紙泳褲 Child must wear Disposable Swim Pants during the lesson

學習內容 Course content：水感認知 / 水上安全 / 水中閉氣及呼吸 / 跳水浮水 / 踢水 / 爬泳 Sense of water/Water Safety/ Breath hold & breath exchange/ Retrieving objects underwater/ Jump into water/ Floating/ kicking / front crawl

特點：• 1:2 小班教學 1:2 Small Class • 淺水區上課 Lessons in shallow area • 多元化游泳教學用具 Various swimming tools • 合資格專業教練授課 Experienced swimming coach

香港中華基督教青年會之游泳教練均持本會游泳教練證書或持政府認可的中國香港游泳總會或香港游泳教練會或香港游泳教師總會發出之游泳教練證書 All Chinese YMCA of Hong Kong Swimming Coaches have hold YMCA Swimming Instructor Certificate or Government recognized HKGSA Swimming Teachers Certificate or Hong Kong Swimming Coaches Association Certificates or HKSTA Swimming Teacher Certificate.

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂數 lessons
4904.19N.25128	10/1 - 28/2 (21/2)	0900-0945	六 Sat	1980	7
4904.19N.25129		1400-1445			
4904.19N.25130		1700-1745			
4904.19N.25131	11/1 - 1/3 (22/2)	1900-1945	日 Sun		
4904.19N.25132		1000-1045			
4904.19N.25133		1200-1245			
4904.19N.25134	12/1 - 2/3 (16/2)	1100-1145	一 Mon		
4904.19N.25135		1500-1545			
4904.19N.25136		1600-1645			
4904.19N.25137	13/1 - 3/3 (17/2)	1100-1145	二 Tue		
4904.19N.25138		1500-1545			
4904.19N.25139		1600-1645			
4904.19N.25140	14/1 - 4/3 (18/2)	1100-1145	三 Wed		
4904.19N.25141		1600-1645			
4904.19N.25142		1700-1745			
4904.19N.25143	15/1 - 5/3 (19/2)	1500-1545	四 Thu		
4904.19N.25144		1600-1645			
4904.19N.25145		1700-1745			
4904.19N.25146	16/1 - 6/3 (20/2)	1000-1045	五 Fri		
4904.19N.25147		1500-1545			
4904.19N.25148		1700-1745			

## 幼兒學前游泳課程

- 1:2 小班教學
- 室內溫水泳池
- 淺水區上課
- 多元化游泳教學用具
- 合資格專業教練授課

對象：24-36個月 幼兒會友

幼兒在安全環境下熟習水性及建立自信心





# 一條龍游泳班 Through-Train Program

- 一條龍游泳班是根據本會幼兒及兒童少年游泳獎勵計劃之內容，以複式教學形式進行，分為初、中、高、深四個級別，按學員個別程度對照游泳獎勵計劃之內容分配班別。  
Through Train Program is double class setting based on the course content of Pre-School, Youth & Teen swimming course. This program is divided into four levels including Elementary, Intermediate, Higher and Advanced in which students will be arranged into different classes according to individual swimming abilities.
- 香港中華基督教青年會之游泳教練均持本會游泳教練證書或持政府認可的中國香港游泳總會或香港游泳教練會或香港游泳教師總會發出之游泳教練證書 All Chinese YMCA of Hong Kong Swimming Coaches have hold YMCA Swimming Instructor Certificate or Government recognized HKGSA Swimming Teachers Certificate or Hong Kong Swimming Coaches Association Certificates or HKSTA Swimming Teacher Certificate.
- 一條龍泳班學員可享有下期優先報名優惠，在指定日期 **29/11-21/12** 內報名，學員可以在相同時間參與下期一條龍泳班。  
**29/11-21/12:** Through Train Program Students can have priority to enroll the next session Through Train Program. Students can remain the same class lesson if enrollment is made on time.

## 1-3 月份 Jan to Mar 費用 Fee : \$1130/7 堂 sessions

由 No Classes from **16/2 (一 Mon)** 至 to **22/2 (日 Sun)** 年廿九至年初六 不用上課

### 一條龍游泳班 (六) Through-Train Program (Sat) 日期 Date: 10/1/2026 - 28/2/2026 (21/2 除外)

編號 Code	班別 Course	幼兒班 (幼初、幼高) Pre-School (Elementary & Advanced) 初班 (初一、二) Elementary Level (I,II)	初班 (初三) Elementary Level (III)	中班 (中一、二、三) Intermediate Level (I,II,III) 高班 (高一、二、三) Higher Level I,II,III 深班 (深一、二、三) Advanced Level (I,II,III)
<b>4904.19D.25117</b>		1000-1050	1000-1055	1000-1100
<b>4904.19D.25118</b>		1100-1150	1100-1155	1100-1200
<b>4904.19D.25119</b>		1200-1250	1200-1255	1200-1300
<b>4904.19D.25120</b>		1300-1350	1300-1355	1300-1400

### 一條龍游泳班 (日) Through-Train Program (Sun) 日期 Date: 11/1/2026 - 1/3/2026 (22/2 除外)

編號 Code	班別 Course	幼兒班 (幼初、幼高) Pre-School (Elementary & Advanced) 初班 (初一、二) Elementary Level (I,II)	初班 (初三) Elementary Level (III)	中班 (中一、二、三) Intermediate Level (I,II,III) 高班 (高一、二、三) Higher Level I,II,III 深班 (深一、二、三) Advanced Level (I,II,III)
<b>4904.19D.25121</b>		1400-1450	1400-1455	1400-1500
<b>4904.19D.25122</b>		1500-1550	1500-1555	1500-1600
<b>4904.19D.25123</b>		1600-1650	1600-1655	1600-1700
<b>4904.19D.25124</b>		1700-1750	1700-1755	1700-1800



# 幼兒初班 (1 級螃蟹章及 2 級章魚章)

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

參加資格：3-5 歲本會會友 (加強對幼兒照顧及學習，每班 4-5 人)

Eligibility : Members of 3-5 years old (4-5 members/ class for better learning progress)

一條龍課程 Through - Train Program

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂數 lessons
4904.19K.25213	10/1 - 28/2 (21/2)	0900-0950	六 Sat	990	7
4904.19D.25117		1000-1050		1130	
4904.19D.25118		1100-1150			
4904.19D.25119		1200-1250			
4904.19D.25120		1300-1350			
4904.19K.25214		1400-1450			
4904.19K.25215		1500-1550			
4904.19K.25216		1600-1650			
4904.19K.25217		1700-1750			
4904.19K.25218		1800-1850			
4904.19K.25219	1900-1950				
4904.19K.25220	11/1 - 1/3 (22/2)	0900-0950	日 Sun	990	
4904.19K.25221		1000-1050			
4904.19K.25222		1100-1150			
4904.19K.25223		1200-1250			
4904.19K.25224		1300-1350		1130	
4904.19D.25121		1400-1450			
4904.19D.25122		1500-1550			
4904.19D.25123		1600-1650			
4904.19D.25124	1700-1750				
4904.19K.25225	12/1 - 2/3 (16/2)	0900-0950	一 Mon	990	
4904.19K.25226		1000-1050			
4904.19K.25227		1500-1550			
4904.19K.25228		1600-1650			
4904.19K.25229		1700-1750			
4904.19K.25230		1800-1850			
4904.19K.25231	13/1 - 3/3 (17/2)	1000-1050	二 Tue		
4904.19K.25232		1500-1550			
4904.19K.25233		1600-1650			
4904.19K.25234		1700-1750			
4904.19K.25235	14/1 - 4/3 (18/2)	1800-1850	三 Wed		
4904.19K.25236		0900-0950			
4904.19K.25237		1000-1050			
4904.19K.25238		1500-1550			
4904.19K.25239		1600-1650			
4904.19K.25240		1700-1750			
4904.19K.25241	15/1 - 5/3 (19/2)	1800-1850	四 Thu		
4904.19K.25242		0900-0950			
4904.19K.25243		1500-1550			
4904.19K.25244		1600-1650			
4904.19K.25245		1700-1750			
4904.19K.25246		1800-1850			
4904.19K.25247	16/1 - 6/3 (20/2)	0900-0950	五 Fri		
4904.19K.25248		1000-1050			
4904.19K.25249		1500-1550			
4904.19K.25250		1600-1650			
4904.19K.25251		1700-1750			
4904.19K.25252		1800-1850			
4904.19K.25253	1900-1950	1800-1850			
4904.19K.25254			1900-1950		

# 幼兒高班 (3 級水母章、4 級海馬章及 5 級河豚章)

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

參加資格：3 - 5 歲本會會友 (加強對幼兒照顧及學習，每班 4 - 5 人)

Eligibility : Members of 3 - 5 years old (4 -5 members/ class for better learning progress)

一條龍課程 Through - Train Program

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂數 lessons
4904.19L.25213	10/1 - 28/2 (21/2)	0900-0950	六 Sat	990	7
4904.19D.25117		1000-1050		1130	
4904.19D.25118		1100-1150			
4904.19D.25119		1200-1250			
4904.19D.25120		1300-1350			
4904.19L.25214		1400-1450		990	
4904.19L.25215		1500-1550			
4904.19L.25216		1600-1650			
4904.19L.25217		1700-1750			
4904.19L.25218		1800-1850			
4904.19L.25219	1900-1950				
4904.19L.25220	11/1 - 1/3 (22/2)	0900-0950	日 Sun	990	
4904.19L.25221		1000-1050			
4904.19L.25222		1100-1150			
4904.19L.25223		1200-1250			
4904.19L.25224		1300-1350		1130	
4904.19D.25121		1400-1450			
4904.19D.25122		1500-1550			
4904.19D.25123		1600-1650			
4904.19D.25124	1700-1750				
4904.19L.25225	12/1 - 2/3 (16/2)	0900-0950	一 Mon	990	
4904.19L.25226		1000-1050			
4904.19L.25227		1500-1550			
4904.19L.25228		1600-1650			
4904.19L.25229		1700-1750			
4904.19L.25230		1800-1850			
4904.19L.25231	13/1 - 3/3 (17/2)	1000-1050	二 Tue		
4904.19L.25232		1500-1550			
4904.19L.25233		1600-1650			
4904.19L.25234		1700-1750			
4904.19L.25235	14/1 - 4/3 (18/2)	1800-1850	三 Wed		
4904.19L.25236		0900-0950			
4904.19L.25237		1000-1050			
4904.19L.25238		1500-1550			
4904.19L.25239		1600-1650			
4904.19L.25240		1700-1750			
4904.19L.25241	15/1 - 5/3 (19/2)	1800-1850	四 Thu		
4904.19L.25242		1900-1950			
4904.19L.25243		0900-0950			
4904.19L.25244		1500-1550			
4904.19L.25245		1600-1650			
4904.19L.25246		1700-1750			
4904.19L.25247	16/1 - 6/3 (20/2)	1800-1850	五 Fri		
4904.19L.25248		0900-0950			
4904.19L.25249		1000-1050			
4904.19L.25250		1500-1550			
4904.19L.25251		1600-1650			
4904.19L.25252		1700-1750			
4904.19L.25253	1800-1850				
4904.19L.25254	1900-1950				

# 兒童 / 少年游泳初級一班 (魚苗章)

Children Elementary Swimming Course Level I (Baby Fish Award)

參加資格：5 - 12 歲本會會員 Eligibility : Members of 5 - 12 years old 名額 Quota: 每班 5-6 人 (each class: 5-6 students)

! 一條龍課程 Through - Train Program

(\*) 之課程將與初二及初三級別合併。名額 4-5 人 Course code with (\*) is combined with Elementary level II and III. Each class 4-5 students

(\*) 之課程將與初二級別合併。名額 4-5 人 Course code with (\*) is combined with Elementary level II. Each class 4-5 students

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂數 lessons	
*4904.19B.25148	10/1 - 28/2 (21/2)	0900-0950	六 Sat	990	7	
4904.19D.25117		1000-1050		1130		
4904.19D.25118		1100-1150				
4904.19D.25119		1200-1250				
4904.19D.25120		1300-1350				
*4904.19B.25149		1400-1450		六 Sat		990
*4904.19B.25150		1500-1550				
*4904.19B.25151		1600-1650				
*4904.19B.25152		1700-1750				
*4904.19B.25153		1800-1850				
^4904.19W.25069	1900-1950					
*4904.19B.25154	11/1 - 1/3 (22/2)	0900-0950	日 Sun	990		
*4904.19B.25155		1000-1050				
*4904.19B.25156		1100-1150				
*4904.19B.25157		1200-1250				
*4904.19B.25158		1300-1350		1130		
4904.19D.25121		1400-1450				
4904.19D.25122		1500-1550				
4904.19D.25123		1600-1650				
4904.19D.25124	1700-1750					
^4904.19W.25070	0900-0950	12/1 - 2/3 (16/2)	一 Mon	990		
^4904.19W.25071	1000-1050					
^4904.19W.25072	1500-1550					
*4904.19B.25159	1600-1650					
*4904.19B.25160	1700-1750					
*4904.19B.25161	1800-1850					
^4904.19W.25073	1000-1050	13/1 - 3/3 (17/2)	二 Tue	990		
^4904.19W.25074	1500-1550					
*4904.19B.25162	1600-1650					
*4904.19B.25163	1700-1750					
*4904.19B.25164	1800-1850	14/1 - 4/3 (18/2)	三 Wed	990		
^4904.19W.25075	0900-0950					
^4904.19W.25076	1000-1050					
*4904.19B.25165	1600-1650					
*4904.19B.25166	1700-1750					
*4904.19B.25167	1800-1850					
*4904.19B.25168	1900-1950	15/1 - 5/3 (19/2)	四 Thu	990		
^4904.19W.25077	0900-0950					
^4904.19W.25078	1500-1550					
*4904.19B.25169	1600-1650					
*4904.19B.25170	1700-1750	16/1 - 6/3 (20/2)	五 Fri	990		
*4904.19B.25171	1800-1850					
^4904.19W.25079	0900-0950					
^4904.19W.25080	1000-1050					
*4904.19B.25172	1500-1550					
*4904.19B.25173	1600-1650					
*4904.19B.25174	1700-1750					
*4904.19B.25175	1800-1850					
*4904.19B.25176	1900-1950					

# 兒童 / 少年游泳初級二班 (水獺章)

Children Elementary Swimming Course Level II (Otter Award)

參加資格: 5 - 15 歲本會會友 Eligibility: Members of 5 - 15 years old 名額 Quota: 每班 5-6 人 (each class: 5-6students)

① 一條龍課程 Through - Train Program

(\*) 之課程將與初一及初三級別合併。名額 4-5 人 Course code with (\*) is combined with Elementary level I and III. Each class 4-5 students

(\*) 之課程將與初一級別合併。名額 4-5 人 Course code with (\*) is combined with Elementary level I. Each class 4-5 students

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂數 lessons	
*4904.19B.25148		0900-0950		990		
4904.19D.25117		1000-1050		1130		
4904.19D.25118		1100-1150				
4904.19D.25119		1200-1250				
4904.19D.25120		1300-1350				
*4904.19B.25149	10/1 - 28/2 (21/2)	1400-1450	六 Sat	990		
*4904.19B.25150		1500-1550				
*4904.19B.25151		1600-1650				
*4904.19B.25152		1700-1750				
*4904.19B.25153		1800-1850				
^4904.19W.25069		1900-1950				
*4904.19B.25154	11/1 - 1/3 (22/2)	0900-0950	日 Sun			990
*4904.19B.25155		1000-1050				
*4904.19B.25156		1100-1150				
*4904.19B.25157		1200-1250				
*4904.19B.25158		1300-1350				
4904.19D.25121		1400-1450		1130		
4904.19D.25122		1500-1550				
4904.19D.25123		1600-1650				
4904.19D.25124		1700-1750				
^4904.19W.25070	12/1 - 2/3 (16/2)	0900-0950	一 Mon		7	
^4904.19W.25071		1000-1050				
^4904.19W.25072		1500-1550				
*4904.19B.25159		1600-1650				
*4904.19B.25160		1700-1750				
*4904.19B.25161		1800-1850				
^4904.19W.25073	13/1 - 3/3 (17/2)	1000-1050	二 Tue			
^4904.19W.25074		1500-1550				
*4904.19B.25162		1600-1650				
*4904.19B.25163		1700-1750				
*4904.19B.25164	1800-1850		三 Wed	990		
^4904.19W.25075	0900-0950					
^4904.19W.25076	1000-1050					
*4904.19B.25165	1600-1650					
*4904.19B.25166	1700-1750					
*4904.19B.25167	1800-1850		四 Thu			
*4904.19B.25168	1900-1950					
^4904.19W.25077	0900-0950					
^4904.19W.25078	1500-1550					
*4904.19B.25169	15/1 - 5/3 (19/2)	1600-1650				
*4904.19B.25170		1700-1750				
*4904.19B.25171		1800-1850				
^4904.19W.25079		0900-0950				五 Fri
^4904.19W.25080		1000-1050				
*4904.19B.25172	1500-1550					
*4904.19B.25173	1600-1650					
*4904.19B.25174	1700-1750					
*4904.19B.25175	1800-1850					
*4904.19B.25176	1900-1950					

# 兒童 / 少年游泳初級三班 (海豹章)

Children Elementary Swimming Course Level III (Seal Award)

參加資格：5-15 歲本會會員 Eligibility : Members of 5-15 years old

名額 Quota: 每班 7-8 人 (each class: 7-8 students)

! 一條龍課程 Through - Train Program

(^)-之課程將與初一及初二級別合併。名額 4-5 人 Course code with (^) is combined with Elementary level I and II. Each class 4-5 students

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂數 lessons
4904.19C.25121	10/1 - 28/2 (21/2)	0900-0955	六 Sat	990	7
4904.19D.25117		1000-1055		1130	
4904.19D.25118		1100-1155			
4904.19D.25119		1200-1255			
4904.19D.25120		1300-1355			
4904.19C.25122		1400-1455			
4904.19C.25123		1500-1555			
4904.19C.25124		1600-1655		990	
4904.19C.25125		1800-1855			
^4904.19W.25069		1900-1955			
4904.19C.25126		11/1 - 1/3 (22/2)		0900-0955	
4904.19C.25127	1100-1155				
4904.19C.25128	1200-1255				
4904.19C.25129	1300-1355				
4904.19D.25121	1400-1455		1130		
4904.19D.25122	1500-1555				
4904.19D.25123	1600-1655				
4904.19D.25124	1700-1755				
^4904.19W.25070	12/1 - 2/3 (16/2)	0900-0955	一 Mon		
^4904.19W.25071		1000-1055			
^4904.19W.25072		1500-1555			
4904.19C.25130		1600-1655			
4904.19C.25131		1700-1755			
4904.19C.25132		1800-1855			
^4904.19W.25073	13/1 - 3/3 (17/2)	1000-1055	二 Tue		
^4904.19W.25074		1500-1555			
4904.19C.25133		1700-1755			
4904.19C.25134		1800-1855			
^4904.19W.25075	14/1 - 4/3 (18/2)	0900-0955	三 Wed	990	
^4904.19W.25076		1000-1055			
4904.19C.25135		1600-1655			
4904.19C.25136		1700-1755			
4904.19C.25137		1800-1855			
4904.19C.25138		1900-1955			
^4904.19W.25077	15/1 - 5/3 (19/2)	0900-0955	四 Thu		
^4904.19W.25078		1500-1555			
4904.19C.25139		1600-1655			
4904.19C.25140		1700-1755			
4904.19C.25141		1800-1855			
^4904.19W.25079	16/1 - 6/3 (20/2)	0900-0955	五 Fri		
^4904.19W.25080		1000-1055			
4904.19C.25142		1600-1655			
4904.19C.25143		1700-1755			
4904.19C.25144		1800-1855			
4904.19C.25145		1900-1955			

# 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)

Children Intermediated Swimming Course Level I (Dolphin Award), Level II (Flying Fish Award), Level III (Swimmer Award)

參加資格: 5 - 15 歲之本會會友 Eligibility: Members of 5 - 15 years old 名額 Quota: 每班 7-8 人 (each class: 7-8 students)

! 一條龍課程 Through - Train Program

(\*) 之課程將與中二和中三級別合併。名額 7-8 人 Course code with (\*) is combined with Intermediated level II and III. Each class 7-8 students

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂數 lessons
*4904.19X.25159	10/1 - 28/2 (21/2)	0900-1000	六 Sat	990	7
4904.19D.25117		1000-1100		1130	
4904.19D.25118		1100-1200			
4904.19D.25119		1200-1300			
4904.19D.25120		1300-1400			
*4904.19X.25160		1400-1500			
*4904.19X.25161		1500-1600			
*4904.19X.25162		1600-1700			
*4904.19X.25163		1700-1800			
*4904.19X.25164		1800-1900			
*4904.19X.25165		1900-2000			
*4904.19X.25166		2000-2100			
*4904.19X.25167		1000-1100		日 Sun	
*4904.19X.25168	1300-1400				
4904.19D.25121	1400-1500	1130			
4904.19D.25122	1500-1600				
4904.19D.25123	1600-1700				
4904.19D.25124	1700-1800				
*4904.19X.25169	12/1 - 2/3 (16/2)	0900-1000	一 Mon	990	
*4904.19X.25170		1500-1600			
*4904.19X.25171		1600-1700			
*4904.19X.25172		1700-1800			
*4904.19X.25173		1800-1900			
*4904.19X.25174	13/1 - 3/3 (17/2)	1500-1600	二 Tue	990	
*4904.19X.25175		1600-1700			
*4904.19X.25176		1700-1800			
*4904.19X.25177	14/1 - 4/3 (18/2)	1500-1600	三 Wed	990	
*4904.19X.25178		1600-1700			
*4904.19X.25179		1700-1800			
*4904.19X.25180		1900-2000			
*4904.19X.25181	15/1 - 5/3 (19/2)	1500-1600	四 Thu	990	
*4904.19X.25182		1600-1700			
*4904.19X.25183		1700-1800			
*4904.19X.25184	16/1 - 6/3 (20/2)	1500-1600	五 Fri	990	
*4904.19X.25185		1600-1700			
*4904.19X.25186		1700-1800			
*4904.19X.25187		1800-1900			
*4904.19X.25188		1900-2000			

## 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)

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

參加資格: 5 - 15 歲之本會會友 Eligibility: Members of 5 - 15 years old 名額 Quota: 每班 8-10 人 (each class: 8-10 students)

! 一條龍課程 Through - Train Program

(\*) 之課程將與高二和高三級別合併。名額 8-10 人 Course code with (\*) is combined with Higher Level II and III. Each class 8-10 students

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂數 lessons
4904.19D.25117		1000-1100	六 Sat	1130	7
4904.19D.25118		1100-1200			
4904.19D.25119		1200-1300			
4904.19D.25120		1300-1400			
*4904.19Y.25156	10/1 - 28/2 (21/2)	1400-1500	六 Sat	990	
*4904.19Y.25157		1500-1600			
*4904.19Y.25158		1600-1700			
*4904.19Y.25159		1700-1800			
*4904.19Y.25160		1900-2000			
*4904.19Y.25161		2000-2100			
*4904.19Y.25162	11/1 - 1/3 (22/2)	1100-1200	日 Sun	990	
*4904.19Y.25163		1300-1400			
4904.19D.25121		1400-1500			
4904.19D.25122		1500-1600			
4904.19D.25123		1600-1700			
4904.19D.25124		1700-1800			
*4904.19Y.25164	12/1 - 2/3 (16/2)	1800-1900	一 Mon	990	
*4904.19Y.25165		1900-2000			
*4904.19Y.25166		1500-1600			
*4904.19Y.25167		1600-1700			
*4904.19Y.25168		1700-1800			
*4904.19Y.25169		1800-1900			
*4904.19Y.25170	13/1 - 3/3 (17/2)	1500-1600	二 Tue	990	
*4904.19Y.25171		1600-1700			
*4904.19Y.25172		1800-1900			
*4904.19Y.25173		1500-1600			
*4904.19Y.25174	14/1 - 4/3 (18/2)	1600-1700	三 Wed		
*4904.19Y.25175		1700-1800			
*4904.19Y.25176		1800-1900			
*4904.19Y.25177		1900-2000			
*4904.19Y.25178	15/1 - 5/3 (19/2)	0900-1000	四 Thu		
*4904.19Y.25179		1500-1600			
*4904.19Y.25180		1600-1700			
*4904.19Y.25181		1700-1800			
*4904.19Y.25182	16/1 - 6/3 (20/2)	1800-1900	五 Fri		
*4904.19Y.25183		1500-1600			
*4904.19Y.25184		1600-1700			
*4904.19Y.25185		1700-1800			
*4904.19Y.25186		1900-2000			
*4904.19Y.25187		2000-2100			

**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)**

 由 No Classes from **16/2 (一 Mon)** 至 to **22/2 (日 Sun)** 年廿九至年初六 不用上課

**Children Advanced Swimming Course Level I (Star 4 Award) Course Level II (Star 5 Award) Level III (Star 6 Award)**
**參加資格: 5 - 15 歲之本會會友 Eligibility: Members of 5 - 15 years old 名額 Quota: 每班 8-10 人 (each class: 8-10 students)**
 一條龍課程 Through - Train Program

(\*) 之課程將與深二和深三級別合併。名額 8-10 人 Course code with (\*) is combined with Advanced Level II and III. Each class 8-10 students

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂數 lessons
4904.19D.25117	10/1 - 28/2 (21/2)	1000-1100	六 Sat	1130	7
4904.19D.25118		1100-1200			
4904.19D.25119		1200-1300			
4904.19D.25120		1300-1400			
*4904.19Z.25130	10/1 - 28/2 (21/2)	1400-1500	六 Sat	990	
*4904.19Z.25131		1500-1600			
*4904.19Z.25132		1700-1800			
*4904.19Z.25133		1900-2000			
*4904.19Z.25134		2000-2100			
*4904.19Z.25135		1200-1300			
*4904.19Z.25136	1300-1400	日 Sun	1130		
4904.19D.25121	1400-1500				
4904.19D.25122	1500-1600				
4904.19D.25123	1600-1700				
4904.19D.25124	1700-1800	日 Sun	990		
*4904.19Z.25137	1800-1900				
*4904.19Z.25138	1900-2000	一 Mon	990		
*4904.19Z.25139	1500-1600				
*4904.19Z.25140	1600-1700				
*4904.19Z.25141	1700-1800	二 Tue	990		
*4904.19Z.25142	1600-1700				
*4904.19Z.25143	1800-1900	三 Wed	990		
*4904.19Z.25144	1500-1600				
*4904.19Z.25145	1600-1700	三 Wed	990		
*4904.19Z.25146	1700-1800				
*4904.19Z.25147	1800-1900				
*4904.19Z.25148	1900-2000				
*4904.19Z.25149	0900-1000	四 Thu	990		
*4904.19Z.25150	1500-1600				
*4904.19Z.25151	1600-1700				
*4904.19Z.25152	1700-1800				
*4904.19Z.25153	1800-1900	五 Fri	990		
*4904.19Z.25154	1500-1600				
*4904.19Z.25155	1600-1700				
*4904.19Z.25156	1800-1900				
*4904.19Z.25157	1900-2000	五 Fri	990		
*4904.19Z.25158	2000-2100				

## 習泳少年 Teen-Swimmer

**參加資格: 5-15 歲完成本會六星之本會會友或同等水平之人士 Eligibility: Members aged 5-15 with Star VI Award or equivalent.**
**名額 Quota: 每班 12 人 (each class: 12 students)**
**目的: 提供定時的習泳時間, 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.**

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂數 lessons
4904.19T.25066	10/1 - 28/2 (21/2)	0900-1000	六 Sat	990	7
4904.19T.25067		1600-1700			
4904.19T.25068		1800-1900			
4904.19T.25069		2100-2200			
4904.19T.25070	11/1 - 1/3 (22/2)	1300-1400	日 Sun		
4904.19T.25071		1800-1900			
4904.19T.25072		1900-2000			
4904.19T.25073	12/1 - 2/3 (16/2)	2000-2100	一 Mon		
4904.19T.25074	14/1 - 4/3 (18/2)	1700-1800	三 Wed		
4904.19T.25075	16/1 - 6/3 (20/2)	1600-1700	五 Fri		
4904.19T.25076		2000-2100			
4904.19T.25077		2100-2200			

由 No Classes from **16/2 (一 Mon)** 至 to **22/2 (日 Sun)** 年廿九至年初六 不用上課

## 成人游泳初班 Adult Elementary Swimming Courses



參加資格: 16歲或以上本會會員 Eligibility: Members 16 or above 名額 Quota: 每班 8 人 (each class: 8 students)

課程內容 Teaching Content:

- 授游泳班基礎技巧 (水中呼氣、浮身等) Basic swimming techniques (Rhythmic breathing, floating etc.)
- 授自由泳及蛙泳動作 Teaching Freestyle and Breaststroke

 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.  
 泳班開課前十五分鐘內，方可進入更衣室 Students are not allowed to enter 4/F changing rooms more than 15 minutes in advance.

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂數 lessons
4904.19A.25265	10/1 - 28/2 (21/2)	2100-2200	六 Sat	895	7
4904.19A.25268	11/1 - 1/3 (22/2)	1900-2000	日 Sun		
4904.19A.25269	12/1 - 2/3 (16/2)	0900-1000	一 Mon		
4904.19A.25270		1000-1100			
4904.19A.25271		1300-1400			
4904.19A.25272		1400-1500			
4904.19A.25273		1500-1600			
4904.19A.25275		1900-2000			
4904.19A.25277		2000-2100			
4904.19A.25281		13/1 - 3/3 (17/2)			
4904.19A.25282	1000-1100				
4904.19A.25283	1500-1600				
4904.19A.25284	1900-2000				
4904.19A.25286	2000-2100				
4904.19A.25290	14/1 - 4/3 (18/2)	0900-1000	三 Wed		
4904.19A.25291		1000-1100			
4904.19A.25293		1100-1200			
4904.19A.25294		1200-1300			
4904.19A.25295		1300-1400			
4904.19A.25301	15/1 - 5/3 (19/2)	1000-1100	四 Thu		
4904.19A.25302		1100-1200			
4904.19A.25303		1200-1300			
4904.19A.25305		1500-1600			
4904.19A.25307		1900-2000			
4904.19A.25311	16/1 - 6/3 (20/2)	1000-1100	五 Fri		
4904.19A.25312		1300-1400			
4904.19A.25313		1500-1600			

## 成人游泳技術改良班 Adult Swimming Enrichment Courses



參加資格: 16歲或以上本會會員及能以任何泳式游 25 米，有機會使用深水區上堂。 Eligibility: Members of 16 or above and able to swim 25 meter 名額 Quota: 每班 8 人 (each class: 8 students)

課程內容 Teaching Content:

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

 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.  
 泳班開課前十五分鐘內，方可進入更衣室 Students are not allowed to enter 4/F changing rooms more than 15 minutes in advance.

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂數 lessons
4904.19A.25278	12/1 - 2/3 (16/2)	2000-2100	一 Mon	895	7
4904.19A.25279		2100-2200			
4904.19A.25298	14/1 - 4/3 (18/2)	2000-2100	三 Wed		
4904.19A.25300	15/1 - 5/3 (19/2)	0900-1000	四 Thu		
4904.19A.25308		2100-2200			
4904.19A.25310	16/1 - 6/3 (20/2)	0900-1000	五 Fri		

## 女子成人游泳班

### Adult Female Swimming Courses

參加資格: 16歲或以上本會女會友 Eligibility: Female Members of 16 or above

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

課程內容及特色 Content & Feature:

- 由本會女游泳導師任教 Female instructor will be arranged
- 授游泳班基礎技巧 (水中呼氣、浮身等) Basic swimming techniques (Rhythmic breathing, floating etc.)
- 授自由泳及蛙泳動作 Teaching Freestyle and Breaststroke

**!** 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.  
泳班開課前十五分鐘內，方可進入更衣室 Students are not allowed to enter 4/F changing rooms more than 15 minutes in advance.

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂數 lessons
4904.19A.25264	10/1 - 28/2 (21/2)	2100-2200	六 Sat	895	7
4904.19A.25266	11/1 - 1/3 (22/2)	1800-1900	日 Sun		
4904.19A.25267		1900-2000			
4904.19A.25274	12/1 - 2/3 (16/2)	1900-2000	一 Mon		
4904.19A.25276		2000-2100			
4904.19A.25280		2100-2200			
4904.19A.25285	13/1 - 3/3 (17/2)	1900-2000	二 Tue		
4904.19A.25287		2000-2100			
4904.19A.25289		2100-2200			
4904.19A.25292	14/1 - 4/3 (18/2)	1000-1100	三 Wed		
4904.19A.25296		1400-1500			
4904.19A.25297		1900-2000			
4904.19A.25299		2100-2200			
4904.19A.25304	15/1 - 5/3 (19/2)	1400-1500	四 Thu		
4904.19A.25306		1900-2000			
4904.19A.25309		2100-2200			
4904.19A.25314	16/1 - 6/3 (20/2)	2000-2100	五 Fri		
4904.19A.25315		2100-2200			

## 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.

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

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中國香港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.

**!** 費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.  
泳班開課前十五分鐘內，方可進入更衣室 Students are not allowed to enter 4/F changing rooms more than 15 minutes in advance.

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂數 lessons
4904.19V.25006	13/1 - 5/3 (17/2,19/2)	二 2030-2130 四 2000-2100	二, 四 Tue, Thu	1220	14

## 新喜點 先進游泳計劃

透過每星期一次的游泳練習加強心肺功能及肌肉力量，培養運動習慣放鬆心靈遠離壓力，更可透過定期聚會促進社交擴闊生活圈子，全面提升身心靈健康。

對象: 40歲或以上能以任何兩種泳式完成 50 米之會友 名額: 每班 16 人

教練: 曹維新先生 (前中青游泳隊泳員及義務教練，曾於 1970 年代表香港參加第六屆亞洲運動會，現為香港游泳教師總會永遠名譽會監及高級講師級游泳教師)

**!** 費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.  
泳班開課前十五分鐘內，方可進入更衣室 Students are not allowed to enter 4/F changing rooms more than 15 minutes in advance.

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂數 lessons
4904.19V.25105	14/1 - 4/3 (18/2)	0800-0900	三 Wed	350	7

由 No Classes from **16/2 (一 Mon)** 至 to **22/2 (日 Sun)** 年廿九至年初六 不用上課


## 水中健體復康運動班 Aqua-rehab



參加資格：40歲或以上之本會會友，毋須懂得泳術。Eligibility: Members of 40 or above, no swimming ability is needed.

課程內容：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。

Utilizing properties of water and a variety of coordinated movements, this programme aims to strengthen the stability of your core muscles while also enhancing posture and effectively preventing for Acute and Chronic Pain.

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

1. 此課程由持有「水中健體及復康導師證書」之導師任教 2. 費用已包括 4/F 游泳池更衣室儲物櫃。3. 泳班開課前十五分鐘內，方可進入更衣室

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂數 lessons
4904.60C.25031	12/1 - 2/3 (16/2)	1200-1300	一 Mon	990	7
4904.60C.25032	14/1 - 4/3 (18/2)	0900-1000	三 Wed		
4904.60C.25033		1500-1600			
4904.60C.25034	15/1 - 5/3 (19/2)	1200-1300	四 Thu		
4904.60C.25035		1400-1500			
4904.60C.25036	16/1 - 6/3 (20/2)	0900-1000	五 Fri		

## 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.

名額 Quota: 每班 20 人 (each class: 20 students)

課程內容 Teaching Content: 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

1. 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。2. 泳班開課前十五分鐘內，方可進入更衣室

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂數 lessons
4904.19R.25078	10/1 - 28/2 (21/2)	2000-2100	六 Sat	840	7
4904.19R.25079	12/1 - 2/3 (16/2)	1000-1100	一 Mon		
4904.19R.25080		1100-1200			
4904.19R.25081	13/1 - 3/3 (17/2)	1000-1100	二 Tue		
4904.19R.25082		1100-1200			
4904.19R.25083	14/1 - 4/3 (18/2)	0900-1000	三 Wed		
4904.19R.25084		1100-1200			
4904.19R.25085		2000-2100			
4904.19R.25086		1000-1100			
4904.19R.25087	15/1 - 5/3 (19/2)	1100-1200	四 Thu		
4904.19R.25088		1400-1500			
4904.19R.25089		2000-2100			
4904.19R.25090	16/1 - 6/3 (20/2)	1000-1100	五 Fri		
4904.19R.25091		1100-1200			

## 水中伸展運動班 Aqua-Stretching



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：利用水的浮力及阻力，進行一系列針對性之伸展及肌力運動，提昇身體柔軟度及關節靈活性。

Content: Utilize the hydraulic pressure for further strengthening of muscular and body flexibility.

名額 Quota: 每班 10 人 (each class: 10 students)

1. 費用已包括 4/F 游泳池更衣室儲物櫃。4/F changing room locker included. 2. 泳班開課前十五分鐘內，方可進入更衣室

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂數 lessons
4904.19E.25036	12/1 - 2/3 (16/2)	0900-1000	一 Mon	990	7
4904.19E.25037	14/1 - 4/3 (18/2)	1000-1100	三 Wed		
4904.19E.25038	15/1 - 5/3 (19/2)	1000-1100	四 Thu		
4904.19E.25039		1300-1400			
4904.19E.25040	16/1 - 6/3 (20/2)	0900-1000	五 Fri		
4904.19E.25041		1200-1300			

# CYM 中青游泳隊 CYM Swimming Team

☎ 2783 3636 (林教練)

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.

- 1. 非本會游泳班學員，需經泳隊教練作技術評估配合適組別。技術評估需繳交 \$50，泳員取錄與否費用概不發還。  
Swimming trial fee \$50 is required for the non YMCA swimming course student. Trial fee is non-refundable.
- 2. 訓練時必須配戴本會泳帽。(CYM 中青泳帽為 \$40 一頂)，可以在地下票務處購買。  
All swimmers must wear our swimming cap during training. (CYM swimming cap are \$40 each) and can be purchased at the ticket office on the ground floor.
- 3. 所有泳隊泳員必須註冊中國香港游泳總會之「註冊運動員」，2025-2026 年費為 \$100。  
All swimmers must be registered as "registered athletes" with Hong Kong China Swimming Association (HKGSA) yearly. 2025-2026 Annual Fee: \$100.

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
12 歲或以下能完成 200 米自由泳及背泳 100 米蛙泳 25 米蝶泳 (等同完成本會深級一班) Aged 12 or below Able to complete 200m Freestyle & Backstroke, 100m Breaststroke and 25m Butterfly (Equal to achieved Advanced level 1)	S1	星期二 (TUE) 1700-1800 星期六 (SAT) 1700-1800 星期日 (SUN) 1000-1130	<b>\$1000</b> * 泳員如在每月 20 日前繳交下個月訓練費用，即可享有早鳥優惠，費用為 \$950 Enjoy a discount fee of \$950 for payments made before the 20th of the previous month.
	S2	星期四 (THUR) 1700-1800 星期五 (FRI) 1700-1800 星期日 (SUN) 1000-1130	
	S3	星期六 (SAT) 1800-1930 星期日 (SUN) 1130-1300	
	S4	星期一 (MON) 1830-2000 星期日 (SUN) 1130-1300	
10 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 10 or below Able to complete 75m Freestyle & 25m Backstroke (Equal to achieved Intermediate Level 3) * 需同時參加本會游泳班課程，直至完成高級 3 班的課程。 Need to take the swimming class at the same time until completed the Advanced Higher Level 3.	P1	星期三 (WED) 1600-1700 星期六 (SAT) 1500-1600	
	P2	星期二 (TUE) 1600-1700 星期六 (SAT) 1600-1700	

## 2024/2025 青年會游泳隊短池賽

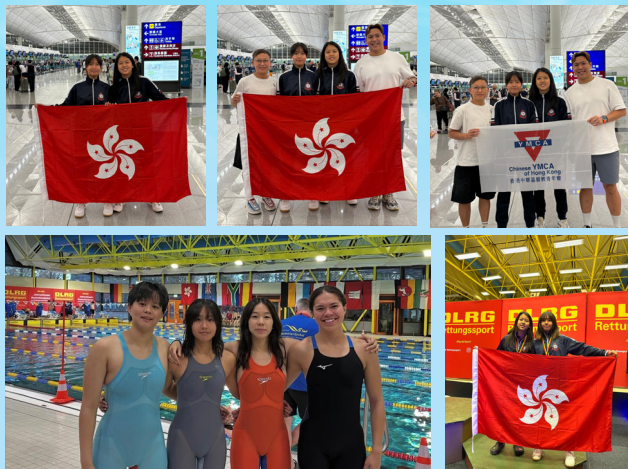
獎項	得獎名單	所屬會所	組別 / 項目
女子傑出運動員	鍾詩澄	九龍會所	(73 分) 50 米自由泳
男子傑出運動員	譚柏濠	新界會所	(78 分) 100 米自由泳
最佳運動員	練家希	九龍會所	女子 A 組 (15 歲或以上)
最佳運動員	施凱証	九龍會所	男子 A 組 (15 歲或以上)
最佳運動員	王芷欣	九龍會所	女子 B 組 (13-14 歲)
最佳運動員	黃崇瑋	九龍會所	男子 B 組 (13-14 歲)
最佳運動員	陳雅妍	新界會所	女子 C 組 (11-12 歲)
最佳運動員	蔣京諭	九龍會所	男子 C 組 (11-12 歲)
最佳運動員	任芷澄	九龍會所	女子 D 組 (9-10 歲)
最佳運動員	彭祉喬	九龍會所	男子 D 組 (9-10 歲)
最佳運動員	吳侃寬	九龍會所	女子 E 組 (8 歲或以下)
最佳運動員	葉千醇	九龍會所	男子 E 組 (8 歲或以下)

## 喜訊

恭喜本會 CYM 中青游泳隊成員**陳穎綸**及**鍾詩澄**！她們獲選代表中國香港拯溺隊參加以下兩個重要賽事：

- 1. 2025 年 11 月 20 至 22 日 - 第 31 屆國際德國杯拯溺錦標賽 (德國瓦倫多夫)
- 2. 2025 年 11 月 29 至 30 日 - 第 24 屆全國救生錦標賽 (中國太原)

獲獎消息：兩位泳員於第 31 屆國際德國杯拯溺錦標賽 (德國瓦倫多夫) 與 4 位香港隊隊員勇奪女子團體第三名。另外，陳穎綸與 3 名隊員於 4x50 公尺泳池拯救接力賽中，合力游出 2 分 09 秒 50 **刷新香港紀錄**。恭喜她們在賽場上突破自己，為香港爭光！加油！



 **CYM\_SWIMMINGTEAM**