

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.
- 一條龍班學員可享有下期優先報名優惠，在指定日期 **18/4-17/5** 內報名，學員可以在相同時間參與下期一條龍泳班。
18/4-17/5: 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.

星期六 (Sat) 日期 Date: 27/6-15/8		星期日 (Sun) 日期 Date: 28/6-16/8	
課堂時間 Time	編號 Code	課堂時間 Time	編號 Code
1000	4904.19D.26017	1400	4904.19D.26021
1100	4904.19D.26018	1500	4904.19D.26022
1200	4904.19D.26019	1600	4904.19D.26023
1300	4904.19D.26020	1700	4904.19D.26024

費用 Fee : \$1320/8 堂 sessions

級別 Grade	課時 Duration (每堂 each class)
幼兒班 (幼初、幼高) Pre-School(Elementary & Advanced) 初班 (初一、二) Elementary Level (I,II)	50 分鐘 mins
初班 (初三) Elementary Level (III)	55 分鐘 mins
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)	60 分鐘 mins

游泳班推介

幼兒學前游泳課程

新登場!!

幼兒初班(2人班)

對象: 24-36個月 幼兒會友

對象: 3-5歲 幼兒會友

課程特點:

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

幼兒在安全環境下熟習水性及建立自信心

親子游泳班 Aqua-Tots

參加資格：2-4 歲本會會友及其父 / 母親 (父 / 母親均須為本會會友) ，每班 8 對學員及家長

課程內容：此課程希望籍著有趣的遊戲及益智玩具，使幼兒能在父母親引領下熟諳水性及掌握浮身呼吸動作。

< 親子班不設水袖，如有需要請自行購買 >

Target: 2-4 years old member with 1 parent (Both parents and children shall be members of our centre). 8 pairs or students and parents

Content: With games and the use of swimming toys, children can learn the skills of floating and breathing under the guidance of their parents. (Inflatable arm rings will not be provided in the course, please bring your own if needed)

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂數 lessons
4904.19M.26003	27/6-15/8	1900-1955	六 Sat	1160	8
4904.19M.26004		2000-2055	六 Sat		
4904.19M.26005	28/6-16/8	1800-1855	日 Sun		

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



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.26053	27/6-15/8	0900-0945	六 Sat	2320	8		
4904.19N.26054		1400-1445					
4904.19N.26055		1700-1745					
4904.19N.26056	28/6-16/8	0900-0945	日 Sun				
4904.19N.26057		1000-1045					
4904.19N.26058		1200-1245					
4904.19N.26059		1300-1345					
4904.19N.26060	29/6-17/8	1500-1545	一 Mon				
4904.19N.26061		1600-1645					
4904.19N.26062	30/6-18/8	1500-1545	二 Tue				
4904.19N.26063		1600-1645					
4904.19N.26064	1/7-19/8	1700-1745	三 Wed				
4904.19N.26065	2/7-20/8	1500-1545	四 Thu				
4904.19N.26066		1600-1645					
4904.19N.26067	3/7-21/8	0900-0945	五 Fri				
4904.19N.26068		1100-1145					
4904.19N.26069		1500-1545					
4904.19N.26070		1600-1645					
4904.19N.26071		1700-1745					
4904.19N.26072		1800-1845					
4904.19F.26001	13/7-19/8	1200-1245	一三 Mon Wed	3480	12		
4904.19F.26009		1400-1445					
4904.19F.26017	14/7-20/8	1300-1345	二四 Tue Thu				
4904.19F.26025		1400-1445					
4904.19H.26004	27/7-19/8	1000-1045	一三 Mon Wed			2320	8
4904.19H.26014	28/7-20/8	1000-1045	二四 Tue Thu				



幼兒初班 (2 人班) (1 級螃蟹章及 2 級章魚章)

Pre-school Swimming Elementary (1:2 Small Class) (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 1-2 人)

Eligibility: Members of 3-5 years old (1-2 members/ class for better learning progress)

★ 1:2 小班教學

課程編號 Course Code	日期 (除外) Date(Exemption)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂數 lessons
4904.19P.26029	27/6-15/8	0900-0950	六 Sat	2320	8
4904.19P.26030		1400-1450			
4904.19P.26031		1700-1750			
4904.19P.26032	28/6-16/8	0900-0950	日 Sun		
4904.19P.26033		1000-1050			
4904.19P.26034		1200-1250			
4904.19P.26035		1300-1350			
4904.19P.26036	29/6-17/8	1500-1550	一 Mon		
4904.19P.26037		1600-1650			
4904.19P.26038	30/6-18/8	1500-1550	二 Tue		
4904.19P.26039		1700-1750			
4904.19P.26040	1/7-19/8	1600-1650	三 Wed		
4904.19P.26041	2/7-20/8	1600-1650	四 Thu		
4904.19P.26042	3/7-21/8	0900-0950	五 Fri		
4904.19P.26043		1100-1150			
4904.19P.26044		1500-1550			
4904.19P.26045		1600-1650			
4904.19P.26046		1700-1750			
4904.19P.26047		1900-1950			
4904.19F.26002	13/7-19/8	1200-1250	一三 Mon Wed	3480	12
4904.19F.26010		1400-1450			
4904.19F.26026	14/7-20/8	1400-1450	二四 Tue Thu		
4904.19H.26005	27/7-19/8	1000-1050	一三 Mon Wed	2320	8
4904.19H.26015	28/7-20/8	1000-1050	二四 Tue Thu		

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 歲本會會員 (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.26085	27/6-15/8	0900-0950	六 Sat	1160	8	
4904.19D.26017		1000-1050				
4904.19D.26018		1100-1150				
4904.19D.26019		1200-1250				
4904.19D.26020		1300-1350				
4904.19K.26086		1400-1450				
4904.19K.26087		1500-1550				
4904.19K.26088		1600-1650				
4904.19K.26089		1700-1750				
4904.19K.26090		1800-1850				
4904.19K.26091		1900-1950				
4904.19K.26092		2000-2050				
4904.19K.26093		0900-0950		日 Sun		1160
4904.19K.26094		1000-1050				
4904.19K.26095		1100-1150				
4904.19K.26096	1200-1250					
4904.19K.26097	1300-1350					
4904.19D.26021	1400-1450					
4904.19D.26022	1500-1550					
4904.19D.26023	1600-1650					
4904.19D.26024	1700-1750					
4904.19K.26098	1800-1850					
4904.19K.26099	1500-1550	一 Mon	1160			
4904.19K.26100	1600-1650					
4904.19K.26101	1700-1750					
4904.19K.26102	1800-1850					
4904.19K.26103	1500-1550	二 Tue	1160			
4904.19K.26104	1600-1650					
4904.19K.26105	1700-1750					
4904.19K.26106	1800-1850	三 Wed	1160			
4904.19K.26107	1500-1550					
4904.19K.26108	1600-1650					
4904.19K.26109	1700-1750					
4904.19K.26110	1800-1850					
4904.19K.26111	1900-1950					
4904.19K.26112	1500-1550	四 Thu	1160			
4904.19K.26113	1600-1650					
4904.19K.26114	1700-1750					
4904.19K.26115	1800-1850					
4904.19K.26116	1000-1050	五 Fri	1160			
4904.19K.26117	1100-1150					
4904.19K.26118	1500-1550					
4904.19K.26119	1600-1650					
4904.19K.26120	1700-1750					
4904.19K.26121	1800-1850					
4904.19K.26122	1900-1950					
4904.19F.26006	1300-1350			一三 Mon Wed	1740	
4904.19F.26011	1400-1450					
4904.19F.26018	1200-1250	二四 Tue Thu	1160			
4904.19F.26021	1300-1350					
4904.19H.26001	0900-0950	一三 Mon Wed	1160			
4904.19H.26007	1100-1150					
4904.19H.26011	0900-0950	二四 Tue Thu	1160			
4904.19H.26016	1000-1050					
4904.19H.26019	1100-1150					

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.26085	27/6-15/8	0900-0950	六 Sat	1160	8
4904.19D.26017		1000-1050			
4904.19D.26018		1100-1150			
4904.19D.26019		1200-1250			
4904.19D.26020		1300-1350			
4904.19L.26086		1400-1450			
4904.19L.26087		1500-1550			
4904.19L.26088		1600-1650			
4904.19L.26089		1700-1750			
4904.19L.26090		1800-1850			
4904.19L.26091		1900-1950			
4904.19L.26092		2000-2050			
4904.19L.26093		0900-0950			
4904.19L.26094		1000-1050			
4904.19L.26095		1100-1150			
4904.19L.26096	1200-1250				
4904.19L.26097	1300-1350				
4904.19D.26021	28/6-16/8	1400-1450	日 Sun	1320	
4904.19D.26022		1500-1550			
4904.19D.26023		1600-1650			
4904.19D.26024		1700-1750			
4904.19L.26098		1800-1850		1160	
4904.19L.26099	29/6-17/8	1500-1550	一 Mon	1160	
4904.19L.26100		1600-1650			
4904.19L.26101		1700-1750			
4904.19L.26102		1800-1850			
4904.19L.26103	30/6-18/8	1500-1550	二 Tue	1160	
4904.19L.26104		1600-1650			
4904.19L.26105		1700-1750			
4904.19L.26106	1/7-19/8	1800-1850	三 Wed	1160	
4904.19L.26107		1500-1550			
4904.19L.26108		1600-1650			
4904.19L.26109		1700-1750			
4904.19L.26110	2/7-20/8	1800-1850	四 Thu	1160	
4904.19L.26111		1900-1950			
4904.19L.26112		1500-1550			
4904.19L.26113		1600-1650			
4904.19L.26114	3/7-21/8	1700-1750	五 Fri	1160	
4904.19L.26115		1800-1850			
4904.19L.26116		1000-1050			
4904.19L.26117		1100-1150			
4904.19L.26118		1500-1550			
4904.19L.26119		1600-1650			
4904.19L.26120	1700-1750				
4904.19L.26121	1800-1850				
4904.19L.26122	1900-1950				
4904.19F.26007	13/7-19/8	1300-1350	一三 Mon Wed	1740	12
4904.19F.26012		1400-1450			
4904.19F.26019	14/7-20/8	1200-1250	二四 Tue Thu	1160	8
4904.19F.26022		1300-1350			
4904.19H.26002	27/7-19/8	0900-0950	一三 Mon Wed	1160	8
4904.19H.26008		1000-1050			
4904.19H.26012	28/7-20/8	0900-0950	二四 Tue Thu	1160	8
4904.19H.26017		1000-1050			
4904.19H.26020		1100-1150			

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 歲本會會友 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 5-6 人 Course code with (*) is combined with Elementary level II. Each class 5-6 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.26061	27/6-15/8	0900-0950	六 Sat	1160				
4904.19D.26017		1000-1050		1320				
4904.19D.26018		1100-1150						
4904.19D.26019		1200-1250						
4904.19D.26020		1300-1350						
*4904.19B.26062		1400-1450						
*4904.19B.26063		1500-1550		1160				
*4904.19B.26064		1600-1650						
*4904.19B.26065		1700-1750						
*4904.19B.26066		1800-1850						
^4904.19W.26025	1900-1950							
*4904.19B.26067	28/6-16/8	0900-0950	日 Sun	1160				
*4904.19B.26068		1100-1150						
*4904.19B.26069		1200-1250						
*4904.19B.26070		1300-1350						
4904.19D.26021		1400-1450				1320		
4904.19D.26022		1500-1550						
4904.19D.26023		1600-1650						
4904.19D.26024		1700-1750						
^4904.19W.26026		1800-1850						
^4904.19W.26027		29/6-17/8		1500-1550		一 Mon		8
*4904.19B.26071	1600-1650							
*4904.19B.26072	1700-1750							
*4904.19B.26073	1800-1850							
^4904.19W.26028	1500-1550							
*4904.19B.26074	30/6-18/8	1600-1650	二 Tue					
*4904.19B.26075		1700-1750						
*4904.19B.26076		1800-1850						
^4904.19W.26029	1/7-19/8	1500-1550	三 Wed	1160				
*4904.19B.26077		1600-1650						
*4904.19B.26078		1700-1750						
*4904.19B.26079		1800-1850						
*4904.19B.26080		1900-1950						
^4904.19W.26030	2/7-20/8	1500-1550	四 Thu					
*4904.19B.26081		1600-1650						
*4904.19B.26082		1700-1750						
*4904.19B.26083		1800-1850						
^4904.19W.26031		0900-0950						
^4904.19W.26032	3/7-21/8	1000-1050	五 Fri					
^4904.19W.26033		1100-1150						
*4904.19B.26084		1500-1550						
*4904.19B.26085		1600-1650						
*4904.19B.26086		1700-1750						
*4904.19B.26087		1800-1850						
*4904.19B.26088		1900-1950						
^4904.19F.26003		1200-1250				一三 Mon Wed	1740	12
^4904.19F.26008		1300-1350						
^4904.19F.26013		1400-1450						
^4904.19F.26020	14/7-20/8	1200-1250	二四 Tue Thu					
^4904.19F.26023		1300-1350						
^4904.19F.26027		1400-1450						
^4904.19H.26003	27/7-19/8	0900-0950	一三 Mon Wed	1160	8			
^4904.19H.26006		1000-1050						
^4904.19H.26009		1100-1150						
^4904.19H.26013	28/7-20/8	0900-0950	二四 Tue Thu					
^4904.19H.26018		1000-1050						
^4904.19H.26021		1100-1150						

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)

! 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 5-6 人 Course code with (*) is combined with Elementary level I. Each class 5-6 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.26061	27/6-15/8	0900-0950	六 Sat	1160	8
4904.19D.26017		1000-1050		1320	
4904.19D.26018		1100-1150			
4904.19D.26019		1200-1250			
4904.19D.26020		1300-1350			
*4904.19B.26062		1400-1450			
*4904.19B.26063		1500-1550		1160	
*4904.19B.26064		1600-1650			
*4904.19B.26065		1700-1750			
*4904.19B.26066		1800-1850			
^4904.19W.26025	1900-1950				
*4904.19B.26067	0900-0950	日 Sun	1160		
*4904.19B.26068	1100-1150				
*4904.19B.26069	1200-1250				
*4904.19B.26070	1300-1350				
4904.19D.26021	1400-1450			1320	
4904.19D.26022	1500-1550				
4904.19D.26023	1600-1650				
4904.19D.26024	1700-1750				
^4904.19W.26026	1800-1850		1160		
^4904.19W.26027	1500-1550		一 Mon	8	
*4904.19B.26071	1600-1650				
*4904.19B.26072	1700-1750				
*4904.19B.26073	1800-1850				
^4904.19W.26028	1500-1550				
*4904.19B.26074	1600-1650	二 Tue	1160		
*4904.19B.26075	1700-1750				
*4904.19B.26076	1800-1850				
^4904.19W.26029	1500-1550				
*4904.19B.26077	1600-1650				
*4904.19B.26078	1700-1750	三 Wed	1160		
*4904.19B.26079	1800-1850				
*4904.19B.26080	1900-1950				
^4904.19W.26030	1500-1550				
*4904.19B.26081	1600-1650				
*4904.19B.26082	1700-1750	四 Thu	1160		
*4904.19B.26083	1800-1850				
^4904.19W.26031	0900-0950				
^4904.19W.26032	1000-1050				
^4904.19W.26033	1100-1150				
*4904.19B.26084	1500-1550	五 Fri	1160		
*4904.19B.26085	1600-1650				
*4904.19B.26086	1700-1750				
*4904.19B.26087	1800-1850				
*4904.19B.26088	1900-1950				
^4904.19F.26003	1200-1250	一三 Mon Wed	1740	12	
^4904.19F.26008	1300-1350				
^4904.19F.26013	1400-1450				
^4904.19F.26020	1200-1250	二四 Tue Thu	1160	8	
^4904.19F.26023	1300-1350				
^4904.19F.26027	1400-1450				
^4904.19H.26003	0900-0950	一三 Mon Wed	1160	8	
^4904.19H.26006	1000-1050				
^4904.19H.26009	1100-1150				
^4904.19H.26013	0900-0950	二四 Tue Thu	1160	8	
^4904.19H.26018	1000-1050				
^4904.19H.26021	1100-1150				

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.26049	27/6-15/8	0900-0955	六 Sat	1160	8
4904.19D.26017		1000-1055			
4904.19D.26018		1100-1155			
4904.19D.26019		1200-1255			
4904.19D.26020		1300-1355			
4904.19C.26050		1400-1455			
4904.19C.26051		1600-1655			
4904.19C.26052		1700-1755			
^4904.19W.26025		1900-1955			
4904.19C.26053		28/6-16/8		1000-1055	
4904.19C.26054	1200-1255				
4904.19C.26055	1300-1355				
4904.19D.26021	1400-1455				
4904.19D.26022	1500-1555				
4904.19D.26023	1600-1655				
4904.19D.26024	1700-1755				
^4904.19W.26026	1800-1855				
^4904.19W.26027	1500-1555				
4904.19C.26056	29/6-17/8		1600-1655	一 Mon	1160
4904.19C.26057		1700-1755			
4904.19C.26058		1800-1855			
^4904.19W.26028		1500-1555			
4904.19C.26059	30/6-18/8	1700-1755	二 Tue	1160	
4904.19C.26060		1800-1855			
^4904.19W.26029		1500-1555			
4904.19C.26061	1/7-19/8	1600-1655	三 Wed	1160	
4904.19C.26062		1700-1755			
4904.19C.26063		1900-1955			
^4904.19W.26030		1500-1555			
4904.19C.26064	2/7-20/8	1600-1655	四 Thu	1160	
4904.19C.26065		1700-1755			
4904.19C.26066		1800-1855			
^4904.19W.26031		0900-0955			
^4904.19W.26032	3/7-21/8	1000-1055	五 Fri	1160	
^4904.19W.26033		1100-1155			
4904.19C.26067		1600-1655			
4904.19C.26068		1700-1755			
4904.19C.26069		1800-1855			
4904.19C.26070		1900-1955			
^4904.19F.26003		1200-1255			一三 Mon Wed
^4904.19F.26008	1300-1355				
^4904.19F.26013	1400-1455				
^4904.19F.26020	14/7-20/8	1200-1255	二四 Tue Thu	1160	
^4904.19F.26023		1300-1355			
^4904.19F.26027		1400-1455			
^4904.19H.26003		0900-0955			
^4904.19H.26006	27/7-19/8	1000-1055	一三 Mon Wed	1160	
^4904.19H.26009		1100-1155			
^4904.19H.26013		0900-0955			
^4904.19H.26018	28/7-20/8	1000-1055	二四 Tue Thu	1160	
^4904.19H.26021		1100-1155			

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

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.26063	27/6-15/8	0900-1000	六 Sat	1160	8
4904.19D.26017		1000-1100		1320	
4904.19D.26018		1100-1200			
4904.19D.26019		1200-1300		1160	
4904.19D.26020		1300-1400			
4904.19X.26064		1400-1500			
4904.19X.26065		1500-1600			
4904.19X.26066		1600-1700			
4904.19X.26067		1700-1800			
4904.19X.26068		1800-1900			
4904.19X.26069		1900-2000			
4904.19X.26070		2000-2100			
4904.19X.26071		28/6-16/8		1000-1100	
4904.19X.25072	1300-1400				
4904.19D.26021	1400-1500		1320		
4904.19D.26022	1500-1600				
4904.19D.26023	1600-1700				
4904.19D.26024	1700-1800				
4904.19X.26073	29/6-17/8	1500-1600	一 Mon	1160	
4904.19X.26074		1600-1700			
4904.19X.26075		1700-1800			
4904.19X.26076		1800-1900			
4904.19X.26077	30/6-18/8	1500-1600	二 Tue	1160	
4904.19X.26078		1600-1700			
4904.19X.26079		1700-1800			
4904.19X.26080	1/7-19/8	1500-1600	三 Wed	1160	
4904.19X.26081		1600-1700			
4904.19X.26082		1800-1900			
4904.19X.26083		1900-2000			
4904.19X.26084	2/7-20/8	1500-1600	四 Thu	1160	
4904.19X.26085		1600-1700			
4904.19X.26086		1700-1800			
4904.19X.26087	3/7-21/8	1500-1600	五 Fri	1160	
4904.19X.26088		1600-1700			
4904.19X.26089		1700-1800			
4904.19X.26090		1800-1900			
4904.19X.26091		1900-2000			
4904.19F.26014	13/7-19/8	1400-1500	一三 Mon Wed	1740	12
4904.19F.26024	14/7-20/8	1200-1300	二四 Tue Thu		
4904.19H.26010	27/7-19/8	1100-1200	一三 Mon Wed	1160	8
4904.19H.26022	28/7-20/8	0900-1000	二四 Tue Thu		

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

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.26017	27/6-15/8	1000-1100	六 Sat	1320	8	
4904.19D.26018		1100-1200				
4904.19D.26019		1200-1300				
4904.19D.26020		1300-1400				
4904.19Y.26063		1400-1500		1160		
4904.19Y.26064		1500-1600				
4904.19Y.26065		1600-1700				
4904.19Y.26066		1800-1900				
4904.19Y.26067		1900-2000				
4904.19Y.26068		2000-2100				
4904.19Y.26069	28/6-16/8	1100-1200	日 Sun	1160		
4904.19Y.26070		1300-1400				
4904.19D.26021		1400-1500		1320		
4904.19D.26022		1500-1600				
4904.19D.26023		1600-1700				
4904.19D.26024		1700-1800				
4904.19Y.26071		1800-1900		1160		
4904.19Y.26072		1900-2000				
4904.19Y.26073		29/6-17/8		1500-1600	一 Mon	1160
4904.19Y.26074				1600-1700		
4904.19Y.26075	1700-1800					
4904.19Y.26076	1800-1900					
4904.19Y.26077	30/6-18/8	1500-1600	二 Tue			
4904.19Y.26078		1600-1700				
4904.19Y.26079		1800-1900				
4904.19Y.26080	1/7-19/8	1500-1600	三 Wed			
4904.19Y.26081		1600-1700				
4904.19Y.26082		1700-1800				
4904.19Y.26083		1900-2000				
4904.19Y.26084	2/7-20/8	1500-1600	四 Thu			
4904.19Y.26085		1600-1700				
4904.19Y.26086		1700-1800				
4904.19Y.26087		1800-1900				
4904.19Y.26088	3/7-21/8	1500-1600	五 Fri			
4904.19Y.26089		1600-1700				
4904.19Y.26090		1700-1800				
4904.19Y.26091		1900-2000				
4904.19Y.26092	2000-2100					
4904.19F.26004	13/7-19/8	1200-1300	一三 Mon Wed	1740	12	
4904.19F.26015		1400-1500				
4904.19F.26028	14/7-20/8	1400-1500	二四 Tue Thu			

兒童 / 少年游泳深造一班 (四星章) 深造二班 (五星章) 深造三班 (六星章)

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 歲之本會會員 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

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.26017		1000-1100		1320		
4904.19D.26018		1100-1200				
4904.19D.26019		1200-1300				
4904.19D.26020		1300-1400				
4904.19Z.26059	27/6-15/8	1400-1500	六 Sat	1160		
4904.19Z.26060		1500-1600				
4904.19Z.26061		1700-1800				
4904.19Z.26062		1900-2000				
4904.19Z.26063		2000-2100				
4904.19Z.26064	28/6-16/8	1200-1300	日 Sun	1160		
4904.19D.26021		1400-1500				
4904.19D.26022		1500-1600				
4904.19D.26023		1600-1700				
4904.19D.26024		1700-1800				
4904.19Z.26065		1800-1900		1160		
4904.19Z.26066		1900-2000				
4904.19Z.26067		1500-1600				一 Mon
4904.19Z.26068		1600-1700				
4904.19Z.26069	1700-1800					
4904.19Z.26070	1800-1900					
4904.19Z.26071	30/6-18/8	1600-1700	二 Tue			
4904.19Z.26072		1800-1900				
4904.19Z.26073	1/7-19/8	1500-1600	三 Wed	1160		
4904.19Z.26074		1600-1700				
4904.19Z.26075		1700-1800				
4904.19Z.26076		1900-2000				
4904.19Z.26077	2/7-20/8	1500-1600	四 Thu			
4904.19Z.26078		1600-1700				
4904.19Z.26079		1700-1800				
4904.19Z.26080		1800-1900				
4904.19Z.26081	3/7-21/8	1500-1600	五 Fri			
4904.19Z.26082		1600-1700				
4904.19Z.26083		1800-1900				
4904.19Z.26084		1900-2000				
4904.19Z.26085		2000-2100				
4904.19F.26005	13/7-19/8	1200-1300	一三 Mon Wed	1740	12	
4904.19F.26016		1400-1500				
4904.19F.26029	14/7-20/8	1400-1500	二四 Tue Thu			

暑期泳式加強班


 網上報名
 Register Online


Swimming Stroke Enhancement Course

針對兒童泳班學員在泳式上的不足作出改善，從而在技術上有所提升。
 學員可因應自己的需要參加不同課程，打好基礎，為考試升班作好準備。

Enhance different swimming stroke, prepare for the swimming examination.

參加資格：5-15 歲能以該泳式完成 10 米之會友

Eligibility: Members of 5-15 years old and able to swim 10 meters of the stroke

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



泳式 Stroke	課程編號 Course Code	日期 Date	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂數 Lessons
自由泳 Freestyle	4904.19U.26101	13/7-17/8	1500-1600	一 Mon	870	6
	4904.19U.26102	14/7-18/8	1400-1500	二 Tue		
	4904.19U.26103	15/7-19/8	1400-1500	三 Wed		
	4904.19U.26104	16/7-20/8	1600-1700	四 Thu		
	4904.19U.26105	17/7-21/8	1400-1500	五 Fri		
背泳 Backstroke	4904.19U.26201	13/7-17/8	1500-1600	一 Mon		
	4904.19U.26202	15/7-19/8	1400-1500	三 Wed		
	4904.19U.26203	16/7-20/8	1500-1600	四 Thu		
蛙泳 Breaststroke	4904.19U.26301	13/7-17/8	1400-1500	一 Mon		
	4904.19U.26302	14/7-18/8	1500-1600	二 Tue		
	4904.19U.26303	16/7-20/8	1500-1600	四 Thu		
	4904.19U.26304	17/7-21/8	1400-1500	五 Fri		
蝶泳 Butterfly	4904.19U.26401	13/7-17/8	1400-1500	一 Mon		
	4904.19U.26402	14/7-18/8	1500-1600	二 Tue		
	4904.19U.26403	16/7-20/8	1500-1600	四 Thu		
	4904.19U.26404	17/7-21/8	1400-1500	五 Fri		

競賽起跳、轉身及到邊技巧課程


 網上報名
 Register Online


Starting, Turning and Finishing Workshop

參加資格：11 歲或以下，能以自由泳、背泳及蛙泳完成 50 米之會友

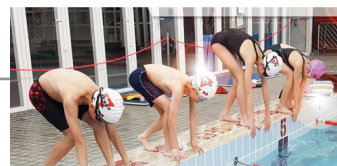
課程內容：集中訓練泳式的起跳、轉身及到邊技巧

Target: Members aged under 11, able to swim 50m in Freestyle, Backstroke, Breaststroke

Content: Focus on starts, turns and finishing technique

堂數 Sessions: 4 上課地點 Venue: 4/F

名額 Quota: 每班 6 人 (Each class 6 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
4904.19U.26003	13/7-17/8	1600-1700	一 Mon	870	6
4904.19U.26004	14/7-18/8	1400-1500	二 Tue		
4904.19U.26005	15/7-19/8	1500-1600	三 Wed		
4904.19U.26006	16/7-20/8	1400-1500	四 Thu		
4904.19U.26007	17/7-21/8	1500-1600	五 Fri		

少年游泳班

Youth Swimming Courses

參加者資格：11 歲至 15 歲會友 Eligibility: Members of 11-15 years old

課程內容 Course Content:

1. 教授游泳課基本技巧 Basic Swimming Techniques

2. 課程完成後由教練評核考取本會十二級章別 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 8 人 (each class: 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
4904.19J.26001	27/6-15/8	2100-2200	六 Sat	1160	8
4904.19J.26002	28/6-16/8	1900-2000	日 Sun		

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.26027	27/6-15/8	0900-1000	六 Sat	1160	8
4904.19T.26028		1600-1700			
4904.19T.26029		1800-1900			
4904.19T.26030		2100-2200			
4904.19T.26031	28/6-16/8	1300-1400	日 Sun		
4904.19T.26032		1800-1900			
4904.19T.26033		1900-2000			
4904.19T.26034	29/6-17/8	1700-1800	一 Mon		
4904.19T.26035		2000-2100			
4904.19T.26036	1/7-19/8	1700-1800	三 Wed		
4904.19T.26037	3/7-21/8	1600-1700	五 Fri		
4904.19T.26038		2000-2100			
4904.19T.26039		2100-2200			

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

 學員應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.26107	27/6-15/8	2100-2200	六 Sat	1050	8
4904.19A.26109	28/6-16/8	1800-1900	日 Sun		
4904.19A.26110		1900-2000			
4904.19A.26115	29/6-17/8	1900-2000	一 Mon		
4904.19A.26117		2000-2100			
4904.19A.26121		2100-2200			
4904.19A.26122		0900-1000			
4904.19A.26127	30/6-18/8	1900-2000	二 Tue		
4904.19A.26129		2000-2100			
4904.19A.26131		2100-2200			
4904.19A.26134		1000-1100			
4904.19A.26137	1/7-19/8	1400-1500	三 Wed		
4904.19A.26138		1900-2000			
4904.19A.26140		2100-2200			
4904.19A.26141	2/7-20/8	0900-1000	四 Thu		
4904.19A.26146		1400-1500			
4904.19A.26148		1900-2000			
4904.19A.26151		2100-2200			
4904.19A.26156	3/7-21/8	2000-2100	五 Fri		

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 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.26108	27/6-15/8	2100-2200	六 Sat	1050	8
4904.19A.26111	29/6-17/8	0900-1000	一 Mon		
4904.19A.26112		1000-1100			
4904.19A.26113		1300-1400			
4904.19A.26114		1500-1600			
4904.19A.26116		1900-2000			
4904.19A.26118		2000-2100			
4904.19A.26123		30/6-18/8			
4904.19A.26124	1000-1100				
4904.19A.26125	1500-1600				
4904.19A.26126	1900-2000				
4904.19A.26128	2000-2100				
4904.19A.26130	2100-2200				
4904.19A.26132	1/7-19/8	0900-1000	三 Wed		
4904.19A.26133		1000-1100			
4904.19A.26135		1200-1300			
4904.19A.26136		1300-1400			
4904.19A.26143	2/7-20/8	1000-1100	四 Thu		
4904.19A.26144		1100-1200			
4904.19A.26145		1200-1300			
4904.19A.26147		1500-1600			
4904.19A.26149		1900-2000			
4904.19A.26153	3/7-21/8	1000-1100	五 Fri		
4904.19A.26154		1300-1400			
4904.19A.26155		1500-1600			
4904.19A.26157		2100-2200			

成人游泳技術改良班 Adult Swimming Enrichment Courses 網上報名 Register Online

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 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.26119	29/6-17/8	2000-2100	一 Mon	1050	8
4904.19A.26120		2100-2200			
4904.19A.26139	1/7-19/8	2000-2100	三 Wed		
4904.19A.26142	2/7-20/8	0900-1000	四 Thu		
4904.19A.26150		2100-2200			
4904.19A.26152	3/7-21/8	0900-1000	五 Fri		

先進游泳訓練計劃 Masters Swimming Training Scheme 網上報名 Register Online

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.26003	30/6-20/8	2030-2130 2000-2100	二 Tue 四 Thu	1440	16

新喜點 先進游泳計劃 網上報名 Register Online

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。

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) 或合資格游泳教練

 * 不設補堂 No arrangement for make up lessons
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.26103A	1/7-19/8	0800-0900	三 Wed	440	8
4904.19V.26103B	29/6-17/8		一 Mon		

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.26031	27/6-15/8	2000-2100	六 Sat	980	8
4904.19R.26032	29/6-17/8	1000-1100	一 Mon		
4904.19R.26033		1100-1200			
4904.19R.26034	30/6-18/8	1000-1100	二 Tue		
4904.19R.26035		1100-1200			
4904.19R.26036	1/7-19/8	0900-1000	三 Wed		
4904.19R.26037		1100-1200			
4904.19R.26038		1400-1500			
4904.19R.26039		2000-2100			
4904.19R.26040	2/7-20/8	1000-1100	四 Thu		
4904.19R.26041		1100-1200			
4904.19R.26042		1400-1500			
4904.19R.26043		2000-2100			
4904.19R.26044		1000-1100			
4904.19R.26045	3/7-21/8	1100-1200	五 Fri		

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.26019	29/6-17/8	0900-1000	一 Mon	1160	8
4904.19E.26020	1/7-19/8	1000-1100	三 Wed		
4904.19E.26021		1500-1600			
4904.19E.26022	2/7-20/8	1300-1400	四 Thu		
4904.19E.26023		1500-1600			
4904.19E.26024	3/7-21/8	0900-1000	五 Fri		
4904.19E.26025		1200-1300			

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。

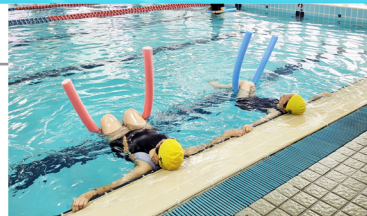
Eligibility: Members of 40 or above, no swimming ability is needed.

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.26013	29/6-17/8	1200-1300	一 Mon	1160	8
4904.60C.26014	1/7-19/8	0900-1000	三 Wed		
4904.60C.26015		1500-1600			
4904.60C.26016	2/7-20/8	1200-1300	四 Thu		
4904.60C.26017		1400-1500			
4904.60C.26018	3/7-21/8	1000-1100	五 Fri		

為子女選擇 CYM 中青游泳隊

1. 專心訓練游泳

採用分組教學，泳員於獨立泳線內進行訓練，避免他人干擾，提升學習效率與專注度。

2. 點燃潛能

青年會每年舉辦「青年會泳隊短池賽」，共四回合，讓泳員挑戰自我。成績優異者有機會升上更高組別或加入校隊，為未來發展增添光彩。

3. 多元化發展機會

CYM 中青游泳隊除了游泳訓練外，亦發展拯溺競賽與公開水域項目。本會現有 9 位泳員為中國香港拯溺總會訓練隊成員之一，展現訓練成效與延伸發展機會。

4. 教學專業持續提升

本泳隊的教練均持有中國香港游泳總會認可的專業教練證書；教練團隊定期交流教學法，致力提升教學質素，不斷精進。

5. 全年恆溫訓練

本會所為室內暖水泳池，夏季免受日曬雨淋，冬季水溫維持於 28 - 30°C，游泳池設有暖管，適合全年持續訓練。

6. 嚴格水質管理

良好的水質可減低皮膚敏感風險。九龍會所由救生員定時檢測並確保泳池達標，並採用 24 小時消毒與循環過濾系統，讓子女在安全、清潔的環境中訓練，令家長更安心。



CYM 中青游泳隊 CYM Swimming Team

☎ 2783 3636 (林教練)

透過全年系統性的游泳訓練，持續改進隊員的身體素質和游泳技術，以達到比賽水平。此過程不僅能培養隊員的意志品德，增強體魄，還能加強青少年自信心和堅毅不屈的精神。

Aim: Through a year-round systematic swimming training program, we continuously improve the physical fitness and swimming skills of the team members to reach competition level. This process not only cultivates the character and willpower of the team members, strengthens their physique, but also enhances the confidence and resilience of the youth.

- 1. 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 \$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」，2026-2027 年費為 \$150。All swimmers must be registered as "registered athletes" with Hong Kong China Swimming Association (HKGSA) yearly. 2026-2027 Annual Fee: \$150.

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	\$1050 * 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 \$1000 Enjoy a discount fee of \$1000 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 Participants must also attend the swimming classes of this centre until they complete the Higher Level 3 course.	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	



參加資格：

1. 10 歲或以下已完成香港中華基督教青年會游泳班課程中級三班；或
2. 12 歲或以下已完成香港中華基督教青年會游泳班課程深級一班；或
3. 由本會泳班或泳隊教練直接推薦；或
4. 個人申請，請致電本會所查詢

報名方法：

致電 2267 3636 查詢 或
WhatsApp 6975 3573 查詢
本會所將安排進行水試。

