

兒童及青少年游泳訓練班 12月至2月

I/O : 411401841

游泳可以助長發育，延緩衰老過程，而且還可改善呼吸系統、血管及心肺功能，增強肌力，提高免疫能力，實為老少咸宜之康體活動。烏溪沙青年新村於每年暑期均舉辦多采多姿之活動，當中游泳活動及暑期游泳班已舉辦超過二十年。本新村希望透過不同的游泳訓練活動，使社區之兒童及青少年享受游泳樂趣，從而學習以游泳活動保持身體健康。

本課程為初學游泳及欲改善游泳技術之兒童及青少年提供教學及訓練。

【課程特色】

課程以師生比例不多於8人之小組形式進行教授，由資深游泳教練任教，並按學員程度及進度個別作出指導，適合6歲或以上之兒童及青少年參加。由於每組人數少，家庭中任何年齡、性別或程度之學員均可一起參加。教練將親自示範及個別糾正學員姿勢，容易於短時期有顯著進步。

【學習地點】

於本村之有蓋游泳池內進行游泳訓練，無需在過份猛烈陽光下學習，環境理想。

【查詢】如有任何問題，可電26429493聯絡本中心同工



兒童及青少年游泳訓練班

12月至2月

I/O : 411401841

各班別時間表

課程名稱	課程編號	課程日期	星期	課程時間	名額	費用
游泳班 A	411401841-A1 411401841-A2	12月: 1, 8, 15, 22 1月: 5, 12, 19, 26 補課日期 2月9日	五	1 1700-1750 (初、中) 2 1800-1850 (中、高)	每班 16人	\$720 (26/11或之前) \$800 (27/11或之後)
游泳班 B	411401841-B1 411401841-B2 411401841-B3 411401841-B4 411401841-B5 411401841-B6 411401841-B7	12月: 2, 9, 16, 23 1月: 6, 13, 20, 27 補課日期 2月10日	六	1 1000-1050 (初) 2 1100-1150 (初、中) 3 1400-1450 (初) 4 1500-1550 (初、中) 5 1600-1650 (中) 6 1700-1750 (中、高) 7 1800-1850 (中、高)	每班 16人	\$720 (26/11或之前) \$800 (27/11或之後)
游泳班 C	411401841-C1 411401841-C2 411401841-C3	12月: 3, 10, 17, 24 1月: 7, 14, 21, 28 補課日期 2月11日	日	1 1400-1450 (初) 2 1500-1550 (初、中) 3 1600-1650 (中、高)	每班 16人	\$720 (26/11或之前) \$800 (27/11或之後)

兒童及青少年游泳訓練班

12月至2月

I/O : 411401841

【注意事項】

1. 請小心選擇課程，確認後將不能更改上課時間。如收生人數不足，本村保留取消任何申請的權利，而有關的報名費將會退還申請人。
2. 學員報名後學費恕不退還。如有特別情況，本村保留一切之更改權利而不作任何通知。
3. 學員需於上課前10分鐘到本村游泳池門口集合，並必須在第一課時出示正式收據以茲識別。
4. 學員必須穿著合適泳裝出席游泳訓練。
5. 學員必須於課堂上遵守教練一切守則，教練以學員安全為理由，有權停止不守紀律之學員繼續上課。
6. 學費已包括上課時段入場費，學員下課後不可停留在游泳池範圍內。

【暴雨警告訊號及強風訊號之安排】

1. 如於課前兩小時天文台已發出3號風球或以上、紅色、黑色暴雨警告等天氣因素而引致不適宜進行課堂，該課亦即告取消，補課將會另行安排。
2. 天文台於上課時間內懸掛紅色、黑色暴雨訊號，所有已開課的訓練班仍須繼續上課，教練會視乎安全情況而安排特別訓練；如天文台除下紅色、黑色暴雨訊號，訓練班將在2小時後恢復上課。
3. 天文台於上課時間內懸掛3號、8號或以上強風訊號所有訓練班停課。
4. 天文台除下3號或以下強風訊號，游泳班將在2小時後恢復上課。
5. 如遇上雷暴警告或其他特別天氣因素等，本村將再作適當安排，如有查詢，可致電26429493。

*上述受天氣影響之課程將安排補堂，全期本村安排最多一堂補課。補課詳情由本會職員或教練另行通知。除特別公佈外，所有公眾假期照常上課。

**第一堂作個別基本評核，按學員能力及學員人數分組教授，每組不多於8人。



兒童及青少年游泳訓練班

12月至2月

I/O : 411401841

本村游泳池現正進行大革新，我們正改裝本村的游泳池成為室外暖水池，泳池可全年運作。有見及此，本中心將會舉辦恆常的游泳班，讓學員可全年享受游泳帶來的樂趣。

本村將引入本會兒童青少年游泳獎勵計劃，讓小朋友游得更有目標，亦讓家長更清晰掌握小朋友的學習進度。

本會兒童青少年游泳獎勵計劃是參照世界各地的基督教青年會 (YMCA) 現行之兒童青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部就班，有系統地學習各種游泳技術。本會將泳班分為多個級別，會友在教練的指導，循序漸進地學習各種游泳技巧。教練會於每一期訓練班完結時為學員作出評核，以確定其晉升級別

游泳獎勵計劃章別內容:

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/ 可扶持浮身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/ 能做閉氣捷泳5米	捷泳浮吸/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/ 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/ 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/ 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/ 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/ 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/ 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

