



卓毅游泳會
A-Tough Swimming Club
卓越追求，毅力向前

游泳課程簡介

地址:九龍佐敦吳松街165-167號置域商業大廈8樓B,C室

電話:60220319 34269926

網頁: www.atoughswimmingclub.com

卓毅游泳會游泳證書課程

親子游泳班

(從未習泳的 2 - 5 歲小童)

教學比例: 1:4

每堂 1 小時

課程旨在提供機會給家長與小孩一同分享學習水中活動的樂趣, 從而增進嬰兒四肢發展。

註: 需要一位家長陪同下上課

幼兒班

(2-4 歲小童)

教學比例: 1:3

每堂 1 小時

課程旨在為進入初泳班打好基礎, 令小孩不怕水, 享受水中樂趣, 增進嬰兒四肢發展。

課堂內容

- 1) 獨自浮身 (6秒) 連站立
- 2) 深水彈跳連呼吸 10 次
- 3) 水深一米徒手潛寶



初班

(4-14 歲小童)

初班分為**初一班**, **初二班**

教學比例: 1:4

每堂 1 小時

課程旨在初班上學到自由泳和背泳的基礎。

初一班

課堂內容

- 1) 鎖頭蹬池邊, 浮身滑行
- 2) 浮板鎖頭踢腳 25 米 (1 分鐘) 大腿帶動小腿, 腳跟水平打腳, 蹬腳尖
- 3) 持浮板尾直手自全式 25 米
- 4) 全式直手自 15 米 (平浮, 打腿有水花, 前等手)



初二班

課堂內容

- 1) 直手自由泳 25 米
- 2) 自行背浮連站立 (6 秒)
- 3) 鎖頭背泳腳 15 米 (有水花, 蹬腳尖, 膝蓋不能上水面, 平浮)
- 4) 持板背泳 25 米
- 5) 鎖頭背泳全式 25 米 (平浮, 有水花, 上等手)



中班

(6-14 歲小童)

教學比例: 1:8-12

每堂 1 小時

課程旨在中班上學到蛙泳的基礎。

註: 報讀者須必須為初級班參加者, 或能以自由泳及背泳各游畢 25 米。

課堂內容

- 1) 兩腳一手, 反腳掌向外再內收蹬腳尖,
- 2) 蛙手吸氣時腳要蹬直
- 3) 蛙泳 50 米 (一腳一手)
- 4) 自由泳 100 米 (中交叉, 四下腳一下手) (2 分 30 秒)
- 5) 背泳 50 米 (中交叉, 四下腳一下手) (1 分鐘)



高班

(6-14 歲小童)

教學比例:1:8-12

每堂 1 小時

課程旨在

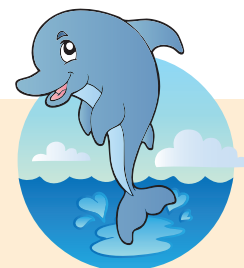
註:報讀者須必須為中級班參加者,或能以自由泳游畢100米,蛙泳及背泳各游畢50米。

課堂內容

1) 蝶腳蛙手

2) 蝶泳分解

3) 全式蝶泳50米(50秒),背100米(2分鐘),蛙100米(1分45秒),自400米(8分鐘)



高級改良班

(6-14 歲小童)

課堂不設教學比例

每堂 1 小時

提供游泳競賽的訓練,為參加泳隊作好準備。

課堂內容

1) 蝶腳蛙手

2) 蝶泳分解

3) 全式蝶泳50米(50秒),背100米(2分鐘),蛙100米(1分45秒),自400米(8分鐘)



泳隊

(6-14 歲小童)

課堂不設教學比例

每堂 1.5 小時

泳隊為學員提供游泳競賽的訓練和培育全人發展,同意亦給予學員參加各比賽之機會。



成人班

(16歲或以上)

教學比例:1:8

每堂 1 小時

課程旨在使成人學員熟習於水中活動及透過水中浮力去學習基本俯浮,並學習捷泳之手腳配合動作。

先進組

(18 歲或以上)

課堂不設教學比例

每堂 1.5 小時

先進組是為成人而設的訓練課程,為比賽作好準備。

私人游泳班

(2歲或以上)

教學比例:1:1或1:2

每堂 1 小時

課程是為學員度身訂造的,每一個學員的特性均有不同,讓教練及學員有最專業及切身的安排,教學目標、練習是為學員獨立設定,必定能切合你的需要。

泳班簡介

- 1) 常規泳班, 以三個月為一期, 讓學員培養習泳的習慣和興趣。
- 2) 暑期泳班, 是為暑期而設的課程, 讓學員好好運用假期並培養習泳的習慣。
- 3) 所有泳班在每期最後一堂進行游泳評估。
- 4) 報名者必須在7月前報暑期泳班。如過了開班日期的泳班, 可以因應學生人數而插班上課。學生如需插班, 只需繳付餘下的堂費即可上堂。
- 5) 所有學員需繳交一次性 \$ 100 報名費 (只限本年度首次參與學員)

游泳課程證書

學員由初階至高級改良班, 每挑戰新階段成功, 均可申請進度證書。



泳班保險

本會已為所有泳班投保港幣二千萬元之第三者責任保險, 令家長更有信心參與本會舉辦之游泳興趣班, 本會之投保公司為綽建保險顧問有限公司。

卓毅游泳會4-6月常規泳班時間表

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
1500-1600		泳池清潔日					
1600-1700	親子班 (KPA130116B) 幼兒班 (KPB130116B) 初班 (KPC130116B) 中至高班(KPD130116B)		親子班 (KPA130316B) 幼兒班 (KPB130316B) 初班 (KPC130316B) 中至高班(KPD130316B)	親子班 (KPA130416B) 幼兒班 (KPB130416B) 初班 (KPC130416B) 中至高班(KPD130416B)	親子班 (KPA130516B) 幼兒班 (KPB130516B) 初班 (KPC130516B) 中至高班(KPD130516B)	親子班(KPA130616B) 幼兒班 (KPB130616B) 初班 (KPC130616B) 中至高班(KPD130616B)	親子班(KPA130716B) 幼兒班 (KPB013716B) 初班 (KPC130716B) 中至高班(KPD130716B)
1700-1800	休池						
1815-1915	初班 (KPC130118B) 中至高班(KPD130118B)	初班 (KPC130218B) 中至高班(KPD130218B)	初班 (KPC130318B) 中至高班(KPD130318B)	初班 (KPC130418B) 中至高班(KPD130418B)	初班 (KPC130518B) 中至高班(KPD130518B)	初班 (KPC130618B) 中至高班(KPD130618B)	初班 (KPC130718B) 中至高班(KPD130718B)
1915-2015	成人班(KPE0130119B)	成人班(KPE130219B)	成人班(KPE130319B)	成人班(KPE130419B)	成人班(KPE130519B)	初班 (KPC130619B) 中至高班(KPD130619B) 成人班(KPE130619B)	
2015-2115	成人班(KPE0130120B)	成人班(KPE130220B)	成人班(KPE130320B)	成人班(KPE130420B)	成人班(KPE130520B)	初班 (KPC130620B) 中至高班(KPD130620B) 成人班(KPE130620B)	

常規游泳班以三個月為一期，每星期最少一堂。
地點：九龍公園游泳池

卓毅游泳會4-6月常規泳班資料

費用	(一) Mon	(二) Tue	(三) Wed	(四) Thu	(五) Fri	(六) Sat	(日) Sun
\$	13lessons 1/4-24/6	13lessons 2/4-25/6	13lessons 3/4-26/6	13lessons 4/4-27/6	13lessons 5/4-28/6	13lessons 6/4-29/6	13lessons 7/4-30/6
親子班 2340	KPA130116B 1600-1700		KPA130316B 1600-1700	KPA130416B 1600-1700	KPA130516B 1600-1700	KPA130616B 1600-1700	KPA130716B 1600-1700
幼兒班 2340	KPB130116B 1600-1700		KPB130316B 1600-1700	KPB130416B 1600-1700	KPB130516B 1600-1700	KPB130616B 1600-1700	KPB130716B 1600-1700
初班 1950	KPC130116B 1600-1700 KPC130118B 1815-1915	KPC130218B 1815-1915	KPC130316B 1600-1700 KPC130318B 1815-1915	KPC130416B 1600-1700 KPC130418B 1815-1915	KPC130516B 1600-1700 KPC130518B 1815-1915	KPC130616B 1600-1700 KPC130618B 1815-1915	KPC130716B 1600-1700 KPC130718B 1815-1915
中至高班 1560	KPD130116B 1600-1700 KPD130118B 1815-1915	KPD130218B 1815-1915	KPD130316B 1600-1700 KPD130318B 1815-1915	KPD130416B 1600-1700 KPD130418B 1815-1915	KPD130516B 1600-1700 KPD130518B 1815-1915	KPD130616B 1600-1700 KPD130618B 1815-1915	KPD130716B 1600-1700 KPD130718B 1815-1915

常規游泳班以三個月為一期，每星期最少一堂。
地點：九龍公園游泳池

卓毅游泳會7-9月常規泳班時間表

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
1500-1600		泳池清潔日					
1600-1700	親子班 (KPA130116C) 幼兒班 (KPB130116C) 初班 (KPC0130116C) 中至高班(KPD130116C)		親子班 (KPA130316C) 幼兒班 (KPB130316C) 初班 (KPC130316C) 中至高班(KPD130316C)	親子班 (KPA130416C) 幼兒班 (KPB130416C) 初班 (KPC130416C) 中至高班(KPD130416C)	親子班 (KPA130516C) 幼兒班 (KPB130516C) 初班 (KPC130516C) 中至高班(KPD130516C)	親子班(KPA130616C) 幼兒班 (KPB130616C) 初班 (KPC130616C) 中至高班(KPD130616C)	親子班(KPA130716C) 幼兒班 (KPB013716C) 初班 (KPC130716C) 中至高班(KPD130716C)
1700-1800	休池						
1815-1915	初班 (KPC130118C) 中至高班(KPD130118C)	初班 (KPC130218C) 中至高班(KPD130218C)	初班 (KPC130318C) 中至高班(KPD130318C)	初班 (KPC130418C) 中至高班(KPD130418C)	初班 (KPC130518C) 中至高班(KPD130518C)	初班 (KPC130618C) 中至高班(KPD130618C)	初班 (KPC130718C) 中至高班(KPD130718C)
1915-2015	成人班(KPE0130119C)	成人班(KPE130219C)	成人班(KPE130319C)	成人班(KPE130419C)	成人班(KPE130519C)	初班 (KPC130619C) 中至高班(KPD130619C) 成人班(KPE130619C)	
2015-2115	成人班(KPE0130120C)	成人班(KPE130220C)	成人班(KPE130320C)	成人班(KPE130420C)	成人班(KPE130520C)	初班 (KPC130620C) 中至高班(KPD130620C) 成人班(KPE130620C)	

常規游泳班以三個月為一期，每星期最少一堂。

地點：九龍公園游泳池

卓毅游泳會7-9月常規泳班資料

費用	(一) Mon	(二) Tue	(三) Wed	(四) Thu	(五) Fri	(六) Sat	(日) Sun
\$	14lessons 1/7-30/9	13lessons 2/7-24/9	13lessons 3/7-25/9	13lessons 4/7-26/9	13lessons 5/7-27/9	13lessons 6/7-28/9	13lessons 7/7-29/9
2520	KPA130116C 1600-1700		KPA130316C 1600-1700	KPA130416C 1600-1700	KPA130516C 1600-1700	KPA130616C 1600-1700	KPA130716C 1600-1700
2340							
2520	KPB130116C 1600-1700						
2340			KPB130316C 1600-1700	KPB130416C 1600-1700	KPB130516C 1600-1700	KPB130616C 1600-1700	KPB130716C 1600-1700
2100	KPC130116C 1600-1700 KPC130118C 1815-1915						
1950		KPC130218C 1815-1915	KPC130316C 1600-1700 KPC130318C 1815-1915	KPC130416C 1600-1700 KPC130418C 1815-1915	KPC130516C 1600-1700 KPC130518C 1815-1915	KPC130616C 1600-1700 KPC130618C 1815-1915	KPC130716C 1600-1700 KPC130718C 1815-1915
1680	KPD130116C 1600-1700 KPD130118C 1815-1915						
1560		KPD130218C 1815-1915	KPD130316C 1600-1700 KPD130318C 1815-1915	KPD130416C 1600-1700 KPD130418C 1815-1915	KPD130516C 1600-1700 KPD130518C 1815-1915	KPD130616C 1600-1700 KPD130618C 1815-1915	KPD130716C 1600-1700 KPD130718C 1815-1915

常規游泳班以三個月為一期，每星期最少一堂。
地點：九龍公園游泳池

卓毅游泳會2013年暑期泳班

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
0800-0900						親子班(KPA0608) 幼兒班 (KPB0608) 初班 (KPC0608) 中至高班(KPD0608)	親子班(KPA0708) 幼兒班 (KPB0708) 初班 (KPC0708) 中至高班(KPD0708)
0900-1000	初班 (KPC0109) 中至高班(KPD0109)		初班 (KPC0309) 中至高班(KPD0309)	初班 (KPC0409) 中至高班(KPD0409)	初班 (KPC0509) 中至高班(KPD0509)	初班 (KPC0609) 中至高班(KPD0609)	初班 (KPC0709) 中至高班(KPD0709)
1000-1100						初班 (KPC0610) 中至高班(KPD0610)	初班 (KPC0710) 中至高班(KPD0710)
1100-1200						初班 (KPC0611) 中至高班(KPD0611)	初班 (KPC0711) 中至高班(KPD0711)
1200-1500							
1500-1600	親子班(KPA0115) 幼兒班 (KPB0115) 初班 (KPC0115) 中至高班(KPD0115)		親子班(KPA0315) 幼兒班 (KPB0315) 初班 (KPC0315) 中至高班(KPD0315)	親子班(KPA0415) 幼兒班 (KPB0415) 初班 (KPC0415) 中至高班(KPD0415)	親子班(KPA0515) 幼兒班 (KPB0515) 初班 (KPC0515) 中至高班(KPD0515)	親子班(KPA0615) 幼兒班 (KPB0615) 初班 (KPC0615) 中至高班(KPD0615)	親子班(KPA0715) 幼兒班 (KPB0715) 初班 (KPC0715) 中至高班(KPD0715)

泳池清潔日

地點：九龍公園游泳池

卓毅游泳會2013年暑期泳班資料

費用	(一) Mon	(二) Tue	(三) Wed	(四) Thu	(五) Fri	(六) Sat	(日) Sun
\$	7lessons 15/7-26/8	7lessons 16/7-27/8	7lessons 17/7-28/8	7lessons 18/7-29/8	7lessons 19/7-30/8	7lessons 13/7-24/8	7lessons 14/7-25/8
1260	KPA0115 1500-1600		KPA0315 1500-1600	KPA0415 1500-1600	KPA0515 1500-1600	KPA0608 0800-0900 KPA0615 1500-1600	KPA0608 0800-0900 KPA0715 1500-1600
1260	KPB0115 1500-1600		KPB0315 1500-1600	KPB0415 1500-1600	KPB0515 1500-1600	KPB0608 0800-0900 KPB0615 1500-1600	KPB0708 0800-0900 KPB0715 1500-1600
1050	KPC0109 0900-1000 KPC0115 1500-1600		KPC0309 0900-1000 KPC0315 1500-1600	KPC0409 0900-1000 KPC0415 1500-1600	KPC0509 0900-1000 KPC0515 1500-1600	KPC0608 0800-0900 KPC0609 0900-1000 KPC0610 1000-1100 KPC0611 1100-1200 KPC0615 1500-1600	KPC0708 0800-0900 KPC0709 0900-1000 KPC0710 1000-1100 KPC0711 1100-1200 KPC0715 1500-1600
840	KPD0109 0900-1000 KPD0115 1500-1600		KPD0309 0900-1000 KPD0315 1500-1600	KPD0409 0900-1000 KPD0415 1500-1600	KPD0509 0900-1000 KPD0515 1500-1600	KPD0608 0800-0900 KPD0609 0900-1000 KPD0610 1000-1100 KPD0611 1100-1200 KPD0615 1500-1600	KPD0708 0800-0900 KPD0709 0900-1000 KPD0710 1000-1100 KPD0711 1100-1200 KPD0715 1500-1600

地點：九龍公園游泳池

報名程序

1. 索取章程

於本會網站下載：www.atoughswimming.club.com

或 致電本會, 索取傳真章程

或 於報名處索取章程

註：無論現時學員及新生, 如欲報名參加新一期課程, 均需報名

2. 填妥表格

1人1表1課程

3. 訓練費

現金

或 支票 抬頭為「卓毅游泳會有限公司」繳交

4. 交回本會報名處

連同報名表郵寄至本會佐敦吳松街辦事處 (支票)

或 於報名處親身報名 (現金)

5. 確認報名

i) 所有泳班2人開班

電話查詢

卓毅游泳會辦事處

電話：34269926

地址：九龍佐敦吳松街165-167號置域商業大廈8樓B,C室

電郵：a.tough.swimming.club@gmail.com

報名處報名

請瀏覽卓毅游泳會網頁

www.atoughswimmingclub.com

學員須知

泳班守則：

- 1.請按照所報班別的時間和地點,帶齊泳具,於課前15分鐘到達泳池,請家長安排接送子女的交通安排。
- 2.遲到學員需由家長帶領學員到泳池上課地點,泳會職員恕不負責。(地圖見附件一)
- 3.每一月最少預定上課堂數是四堂,敬請家長留意。
- 4.學員必須聽從教練指示,如有違反規則,教練有權不准學員下水。
- 5.學員若不聽從教練指示而有任何身體損傷或任何財物損失,本會概不負責。
- 6.游泳訓練的成效與課堂連續性有重要關係,為了達到合理的成效,請學員及家長依時出席課堂。
- 7.學員必須帶卓毅游泳會的泳帽上課。

惡劣天氣下之泳班安排：

- 1.雷暴警告、三號風球或紅色暴雨訊號,泳班會如常進行。
- 2.泳班舉行兩小時前懸掛八號風球或黑色暴雨訊號,泳班將會取消。

補課或調堂安排：

- 1.報8堂或以上課程者,可申請2堂調/補堂安排;4堂課程者,則可申請1堂調/補堂。
- 2.事假必須於2天前向本會申請,否則不會獲安排補課。
- 3.因病請假,必須提交醫生紙(正本),否則不會獲安排補課。
- 4.已安排之補堂,不能更改時間,缺席當自動棄權論。
- 5.因惡劣天氣下泳班取消,本會會安排補課,並由教練跟進及聯絡補課安排事宜。
- 6.補課時間將由教練安排,請家長留意。
- 7.除課程取消外,一切已繳之學費,概不退還,課堂亦不得轉讓他人。

*若有任何爭議,卓毅游泳會擁有最終之決定權。

卓毅泳班上課位置圖 (九龍公園游泳池)

