



迪泳會

DIK WING ASSOCIATION (青衣分隊)

迪泳會  
(青衣分隊)  
游泳訓練班







# 迪泳會

DIK WING ASSOCIATION (青衣分隊)

## 游泳課程簡介



### 幼兒班：

入學要求：不懂游泳（三歲至不足六歲）

教學目標：初學至能以蛙式游畢五米或以下，

在輕鬆和愉快的氣氛下克服畏水心理。

教學內容：透過遊戲培養對游泳的興趣，

學習正確的蛙式手部、腳部及配合動作，

掌握基本呼吸方法。

### 初班：

入學要求：不懂游泳或只懂一種泳式（六歲或以上）

教學目標：能不使用輔助用品下以蛙式游畢二十五米或以下，及開始學習自由泳並使用浮物下游畢25米。

教學內容：學習蛙式的呼吸動作及蛙式手和腳的配合，穩固其游泳技術以及教授自由泳技巧。



### 中班：

入學要求：能不使用輔助用品下以蛙式

游畢二十五米或以下，開始學習自由泳。

教學目標：能不使浮物下游畢蛙式五十米和自由式。

教學內容：教授蛙式和自由式比賽技術，抱水技巧及身體位置及背泳基礎動作。



WhatsApp查詢：鄧毅練 93840312





# 迪泳會

DIK WING ASSOCIATION (青衣分隊)

## 游泳課程簡介



### 初階泳隊：

入學要求：能連續游自由泳、蛙泳各五十米，背泳二十五

教學目標：令泳員提升游泳技術和體能，

為日後訓練作準備。

教學內容：提升基礎耐力，改善動作

及加強技術訓練，適量體能鍛練等。

### 泳隊預備隊：

入學要求：能連續游自由泳、蛙泳各一百米，  
背泳五十米。

教學目標：為將來晉升泳隊作基礎訓練，

能連續游自由泳、蛙泳、背泳各二百米，  
學習蝶式基礎動作。

教學內容：教授比賽技術及泳式轉身動作，

增強有氧耐力和短距離速度訓練，

帶領泳員參加水運會吸收比賽經驗。



### 泳隊：

入學要求：能連續游自由泳、蛙泳、背泳各二百米，  
蝶式五十米。

教學目標：深化泳員泳式技術及提升速度，  
為比賽作好準備，

助泳員在比賽中突破自己，獲取佳績



WHATSPAPP查詢：鄧啟輝 93840312



師生比例： 幼兒班 1: 2 - 3 初班 1: 3 - 4 中班 1: 4 - 6

4月20前報名

上堂地點	星期	時間	日期	堂數	費用	9折後費用	
青衣泳池	週一	9:00 - 10:00	15:00 - 16:00	5月	8	幼兒班	幼兒班
		10:00 - 11:00	16:00 - 17:00	3,10,17,24,31		\$1,440	\$1,296
		11:00 - 12:00	17:00 - 18:00	6月		初 & 中	初 & 中
		14:00 - 15:00	19:30 - 20:30	7,21,28		\$1,040	\$936
	週三	9:00 - 10:00	15:00 - 16:00	5月	8	幼兒班	幼兒班
		10:00 - 11:00	16:00 - 17:00	5,12,26		\$1,440	\$1,296
		11:00 - 12:00	17:00 - 18:00	6月		初 & 中	初 & 中
		14:00 - 15:00	19:30 - 20:30	2,9,16,23,30		\$1,040	\$936
	週五	9:00 - 10:00	15:00 - 16:00	5月	8	幼兒班	幼兒班
		10:00 - 11:00	16:00 - 17:00	7,14,21,28		\$1,440	\$1,296
		11:00 - 12:00	17:00 - 18:00	6月		初 & 中	初 & 中
		14:00 - 15:00	19:30 - 20:30	4,11,18,25		\$1,040	\$936
	週六	9:00 - 10:00	15:00 - 16:00	5月	8	幼兒班	幼兒班
		10:00 - 11:00	16:00 - 17:00	8,15,22,29		\$1,440	\$1,296
		11:00 - 12:00	17:00 - 18:00	6月		初 & 中	初 & 中
		14:00 - 15:00	19:30 - 20:30	5,12,19,26		\$1,040	\$936
	週日	9:00 - 10:00	14:00 - 15:00	5月	9	幼兒班	幼兒班
		10:00 - 11:00	15:00 - 16:00	2,9,16,23,30		\$1,620	\$1,458
		11:00 - 12:00	16:00 - 17:00	6月		初 & 中	初 & 中
		13:00 - 14:00	17:00 - 18:00	3,13,20,27		\$1,170	\$1,053
	小鯊優計劃(適合懂得2泳式及有意升泳隊學員)						
	週六&日	10:30-12:00	5-6月每週逢星期六日		費用	\$1,500	

**\*\*不包括入場費\*\*舊生4月15日前報名可優先選時段\*\***

### 注意事項

- 公眾假期暫停上堂，(1/5,19/5,14/6)
- 如需請假或調堂(3堂)，請預早一天或之前通知主管教練  
補堂需安排在5月至7月，否則將不獲補堂，敬請留意\*\*\*
- 有關上堂詳情及天氣指引，請聯絡主管教練

### 優惠計劃 (\*只限青衣分隊\*) (\*優惠1&2只限幼兒班/初班/中班\*)

- 每週參加兩天幼初中班課堂，可享8.5折的優惠，家長可自由組合上課時間(例如.週一及週六)
- 兩位新學員一同參加，可享減\$200的優惠卷(能報下期課堂用)
- 介紹新學員成為本會學員，可享減\$100的優惠卷(能報下期課程用)