



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：初學至能以蛙式由畢五米或以下，
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



WHATSOEVER查詢：鄧啟輝 93840312



7-8月泳班時間表

青衣泳池

星期	上課日期	時間		堂數	費用	6月20前報名
一	7月 5,12,19,26	9:00-10:00	15:00-16:00	9	初/中班 \$ 1170	初/中班 \$ 1053
		10:00-11:00	16:00-17:00			
	8月 2,9,16,23,30	11:00-12:00	17:00-18:00		幼兒班 \$ 1620	幼兒班 \$ 1458
		14:00-15:00	19:30-20:30			
三	7月 7,14,21,28	9:00-10:00	15:00-16:00	8	初/中班 \$ 1040	初/中班 \$ 936
		10:00-11:00	16:00-17:00			
	8月 4,11,18,25	11:00-12:00	17:00-18:00		幼兒班 \$ 1440	幼兒班 \$ 1296
		14:00-15:00	19:30-20:30			
五	7月 2,9,16,23,30	9:00-10:00	15:00-16:00	9	初/中班 \$ 1170	初/中班 \$ 1053
		10:00-11:00	16:00-17:00			
	8月 6,13,20,27	11:00-12:00	17:00-18:00		幼兒班 \$ 1620	幼兒班 \$ 1458
		14:00-15:00	19:30-20:30			
六	7月 3,10,17,24,31	9:00-10:00	14:00-15:00	9	初/中班 \$ 1170	初/中班 \$ 1053
		10:00-11:00	15:00-16:00			
	8月 7,14,21,28	11:00-12:00	16:00-17:00		幼兒班 \$ 1620	幼兒班 \$ 1458
			17:00-18:00			
日	7月 4,11,18,25	9:00-10:00	14:00-15:00	9	初/中班 \$ 1170	初/中班 \$ 1053
		10:00-11:00	15:00-16:00			
	8月 1,8,15,22,29	11:00-12:00	16:00-17:00		幼兒班 \$ 1620	幼兒班 \$ 1458
			17:00-18:00			

本期優惠：

1. 每週參加 2 天幼初中班課堂，可享8.5折優惠，家長可自由組合上課時間（如週一及週六）
2. 兩位新學員一同參加，可享\$200學費減免
3. 介紹新學員成為本會學員，各可享\$100學費減免

* 如需請假或調堂（3堂），請提早最少1天通知主管教練，否則不獲補堂。
補堂需安排在本期課程期間（7-8月）

* 有關上課詳情及天氣安排，請聯絡主管教練



7-8月初階泳隊時間表

青衣泳池

班別	教學目標	上課時間	日期	費用
暑期初階泳隊	<p>讓有意晉升泳隊，但水準追不上的泳員參加。</p> <p>建立建群體氣氛，提升泳員的基礎耐力，改善四式動作及加強技術訓練。大量有氧及無氧訓練，以提升泳員的耐力，為日後訓練作準備。</p>	<p>逢星期一、三、五 14:00-15:30</p> <p>逢星期六 14:00-15:30</p>	16/7-28/8 (共26堂)	<p>\$2000 (原價)</p> <p><u>20/6前報名</u> \$1800 (9折)</p>

* 為了提高泳員的技術水平和訓練的質素，各泳員須按照所屬班別的訓練時間出席訓練，本會將會統計泳員之出席率，若期間之出席率低於70%，本會或會取消泳員之訓練資格，請各泳員嚴格遵守。

* 訓練其間，請各泳員以認真的態度看待每次訓練，切勿作出騷擾其他泳員或嬉戲的行為。