

游泳距離證書

只要泳員以正確泳式完成該考核的項目，可獲頒發證書乙張和獎章乙個。考核需要由本會的泳班主管教練在場方可進行，而證書則由該地區主管簽發。

考核要求：
除蛙泳5米、蛙泳15米及自由泳25米外，其他項目不能使用任何輔助工具。

參加方法：
1. 必須為迪泳會泳員；
2. 聯絡泳班主管安排考核；
3. 成功完成考核的泳員可獲發由本會發出之證書乙張和獎章乙個。每張有效證書均需由本會蓋印並由地區主管加簽確認。
4. 考取的證書及獎章可向其所屬分區購取。

考核費用：
證書乙張 50元
獎章乙個 15元

上課地點



荔枝角公園室內暖水游泳池

地址：荔枝角荔灣道1號。
(鄰近港鐵屯馬綫美孚站G出口)
泳班集合地點：室內游泳池池面B區。
(電子鐘位置)
備註：除暫停開放時間或比賽日外，家長可自費入場，並自備拖鞋觀看上課情況。

報名方法

請先致電本會教練查詢細節，填上網報名表格，然後將費用存入“AquaStar Dik Wing Swimming Club Limited”(恒生銀行：239-893233-883)，把入數紙及學生資料以whatsapp發送給教練。

聯絡我們

報名熱線：6875 6082 (楊教練)
Whatsapp 報名：<https://wa.me/85268756082/>
Facebook 報名：<https://m.me/dikwinglck/>
分區網址：<https://dikwing.com.hk/lck/>
Email查詢：dikwinglck@gmail.com
網上報名表：<https://bit.ly/dikwinglck-enroll>

f dikwinglck
i dikwinglck
6875 6082

迪泳會
DIK WING ASSOCIATION
美孚
MEI FOO



【上課須知】

*請清楚閱讀 (家長需保留此部分)

1. 請於每月 1 號前繳交下期學費。
2. 請於上課前 5 - 10 分鐘到場。
3. 請準備適當的游泳用品及用具，包括個人泳裝、泳鏡、毛巾、拖鞋等 (每次上課時必須戴上本會之泳帽以視識別)，為確保安全，所有泳班學員必需由一名成人陪同入場，以方便照顧其子女一切在泳池內的安全，包括入場、更衣、在課堂中如需去洗手間及沖涼等衛生問題。
4. 本會非常著重安全，因此學員必需聽從教練的指示，未經准許不可擅自上水或下水，亦不可影響及傷害其他學員及泳客。違者將即時暫停該堂之練習，以確保其他學員安全。其繳交之費用將不獲退回。
5. 學員需自備入場費，敬請準備 5 元硬幣一個，以便使用儲物櫃。本會歡迎家長入場觀看子女上課，在上課期間請勿干擾教練之教學及與學生談話，以免影響教學成果。
6. 如本會教練認為學生不宜參與課堂活動 (如：身體不適)，本會將不會安排貴子女下水，以免發生意外。
7. 如開課前 2 小時內掛上黑色暴雨，八號風球或以上，課堂將取消，本會不會另行通知。受影響的學生將獲安排補堂。
8. 如上課期間 (超過 35 分鐘為限) 掛上黑色暴雨，八號風球或以上及因雷暴警告而封池，課堂將取消，本會將不會安排補課或退款。
9. 除了上述情況外，不論天氣如何 (包括雷暴警告)，凡泳池開放時間，本會泳班將如常上課，家長如因天氣問題可自行決定上課與否，唯缺席學員將不獲安排補堂。
10. 由於泳班有人數限制，所有學生必需按照繳費前已確定之日期及時間上課，並明白繳費後的一切請假 (包括事假及病假) 是個人責任，等同自動放棄課堂，本會將按照【補堂及更改上課時間安排】向該學員提供補堂，並無責任向該學員提供任何額外課堂、延期上課及退款安排。
11. 所有已繳費的家長等同清楚閱讀本上課須知，並明白一切條文及細節。
12. 本會保留一切決定權，而且有權修改此須知而不另行通知。

【補堂及更改上課時間安排】

1. 如因惡劣天氣影響而取消課堂，本會將向受影響的學員安排補堂，唯需在同一期內完成補堂。
2. 所有請假必需於泳班開始 24 小時前通知有關教練，本會設事假及病假補堂，病假需出示註冊中醫或西醫病假紙，事假及病假 (包括入院) 每 4 堂可請假及補 1 堂，必須於月內完成所有補堂，家長需主動提供可補堂的日子，否則將視作放棄補堂權利，缺席者將不獲補堂及退款。
3. 唯因程度不合、課堂人數已滿或因臨近月尾，而未能安排補堂，本會無須向受影響的學生提供補堂、延期上課或退款安排。
4. 所有補堂一經確定，將不能更改及取消。
5. 所有已繳費的家長等同清楚閱讀本【補堂及更改上課時間安排】，並明白一切條文及細節。
6. 本會保留一切決定權，而且有權修改此須知而不另行通知。

5-6 月 游泳課程

- ✓ 幼兒班 / 初班 / 中班
Toddler Class / Beginner Class / Intermediate Class
- ✓ 私人游泳班
Private Swimming Class
- ✓ 預備隊
Pre-swimming Team
- ✓ 泳隊
Swimming Team



網址 Website: www.dikwing.com/lck/
查詢熱線 Enquiry Hotline: 6875 6082

MAY & JUN SWIMMING COURSE

荔枝角公園泳池
LAI CHI KOK PARK SWIMMING POOL

5-6月初班/中班***

早鳥優惠
15/4前繳費

班號	時間	班別	日期	堂數	費用**
LCK05114	14:00-14:55	初/中	5月4, 11, 18日****	8	\$1200
LCK05115	15:00-15:55	幼兒/初	6月1, 8, 15, 22, 29日	8	\$1160*
LCK05116	16:00-16:55	幼兒/初			
LCK05117	17:00-17:55	初/中			
LCK05119	19:00-19:55	初/中			
LCK05120	20:00-20:55	初/中			
LCK05210	10:00-10:55	初/中	5月5, 12, 19, 26日	9	\$1350
LCK05211	11:00-11:55	幼兒/初	6月2, 9, 16, 23, 30日	9	\$1305*
LCK05215	15:00-15:55	幼兒/初			
LCK05216	16:00-16:55	初/中			
LCK05219	19:00-19:55	初/中			
LCK05220	20:00-20:55	初/中			
LCK05319	19:00-19:55	初/中	5月6, 13, 20, 27日	8	\$1200
LCK05320	20:00-20:55	初/中	6月3, 10, 17, 24日	8	\$1160*
LCK05410	10:00-10:55	初/中	5月7, 14, 21, 28日	8	\$1200
LCK05411	11:00-11:55	幼兒/初	6月4, 11, 18, 25日	8	\$1160*
LCK05415	15:00-15:55	幼兒/初			
LCK05416	16:00-16:55	初/中			
LCK05419	19:00-19:55	初/中			
LCK05420	20:00-20:55	初/中			
LCK05514	14:00-14:55	初/中	5月8, 15, 22, 29日	7	\$1050
LCK05515	15:00-15:55	幼兒/初	6月5, 12, 26日****	7	\$1015*
LCK05516	16:00-16:55	幼兒/初			
LCK05517	17:00-17:55	初/中			
LCK05519	19:00-19:55	初/中			
LCK05520	20:00-20:55	初/中			
LCK05609	09:00-09:55	初/中	5月2, 9, 16, 23, 30日	9	\$1350
LCK05610	10:00-10:55	初/中	6月6, 13, 20, 27日	9	\$1305*
LCK05611	11:00-11:55	初/中			
LCK05614	14:00-14:55	初/中			
LCK05615	15:00-15:55	初/中			
LCK05616	16:00-16:55	初/中			
LCK05617	17:00-17:55	初/中			
LCK05708	08:00-08:55	初/中	5月3, 10, 17, 24, 31日	9	\$1350
LCK05709	09:00-09:55	初/中	6月7, 14, 21, 28日	9	\$1305*
LCK05710	10:00-10:55	初/中			
LCK05711	11:00-11:55	初/中			
LCK05714	14:00-14:55	初/中			
LCK05715	15:00-15:55	初/中			
LCK05716	16:00-16:55	初/中			

對象：3至4歲（幼兒）；4歲或以上（初班/中班）
師生比例：1：3至4（幼兒/初班）；1：6至8（中班）

* 於15/4/2026前報名及付費，每星期1堂，每堂145元；每星期2堂，每堂140元；每星期3堂或以上，每堂130元。（不包括入場費）
** 如中段加入，會按比例付款。
*** 時間表只供參考，實際開班數目視乎報名人數而定。
**** 4月3, 4, 5, 6, 7日泳班課堂暫停。

留意由2026年4月16日至6月5日美孚室內泳池進行年度維修，這段期間泳班平日（星期一至五）會改到深水埗公園泳池上課，星期六日泳班則會繼續在美孚室外訓練池上課。

初階泳隊 (C隊)

對象：4歲或以上
入學要求：能以正確蛙泳及自由泳游畢25米，以晉升泳隊為目標。
日期及時間：逢星期二 19:00 - 21:00；逢星期五 19:00 - 20:00
逢星期六 08:00 - 10:00
費用：每月 \$1000元（不包括入場費）

*公眾假期訓練暫停。

泳隊 (D隊) / 泳隊預備隊 (D隊)

對象：5歲或以上
入學要求：能以正確四式游畢50米，以參加泳總錦標賽為目標。
日期：逢星期一、二、三、四、五、六
時間：17:00 - 19:00
費用：每月 \$1500元（包括入場費）



五人泳班

對象：專業教練為子女個別設計一套課程，令貴子女得到專注的教導，在短時間學會正確的泳術和技巧。而本課程也適合懂游泳但動作欠佳的泳員參加，教練會為泳員改善泳術，在比賽中取得更佳成績。
師生比例：1：1至2
費用：每堂 \$500元起

***上課日期、時間、地點可彈性安排

查詢熱線：
6875 6082 楊教練



網上報名



https://bit.ly/dikwinglck-enroll

更多資訊



https://dikwing.com.hk/lck/

dikwing.com.hk/lck

fb.me/dikwinglck

instagram.com/dikwinglck

泳班簡介

我們訓練一直秉持提升學生的學習興趣，以及注意水上安全的角度推廣游泳教學，教學內容包含姿勢、矯正、求生技巧，配備使用須知、訓練課程講解、游泳基本常識授予等。另外，也藉由不定期的中小型競賽，給學員游泳技術提升和彼此切磋的機會。每兩個月測試，提供獎章及證書以示鼓勵，令家長們更清楚學員的進度（詳情可參考泳班流程圖）。

初學小組

入學要求：不懂游泳或只懂一種泳式
師生比例：1：3至4



LEVEL ONE

教學目標：令泳員克服懼水心理，並使用輔助用品下游畢蛙式5米距離。

教學內容：教導泳員如何在水中漂浮。教授正確蛙式手部，腳部及配合動作。



LEVEL TWO

教學目標：令泳員熟練蛙式的動作，並使用輔助用品下游畢蛙式15米距離。

教學內容：教導泳員蛙式的呼吸動作及蛙式手和腳的配合。增加訓練距離，提高心肺功能。



LEVEL THREE

教學目標：令泳員在不使用輔助用品下以正確蛙式游畢25米距離及開始學習自由泳並在使用浮物下游畢25米。

教學內容：提高蛙式的游泳距離及教授自由式的手部和腳部動作。增加訓練距離以提高心肺功能。

中級技巧班

入學要求：能游畢蛙泳和自由泳25米或以上
師生比例：1：6至8



LEVEL ONE

教學目標：令泳員在完全不使用輔助用下游畢蛙式50米和自由式50米距離，並以初級背泳技術游畢25米，並能在深水處踩水。

教學內容：教授蛙式比賽技術及改善自由式動作，抱水技術及身體位置。及背泳基礎動作。加入有氧耐力訓練，提高心肺水準。



LEVEL TWO

教學目標：令泳員以正確的泳姿游畢自由式及蛙式100米距離，並以初級蝶式技術游畢25米。

教學內容：加入自由式和蛙式比賽技術。令泳式速度提高及減低阻力。教授蛙式和自由式轉池及蝶式基礎動作。

泳隊預備隊



LEVEL THREE

教學目標：令有志參加比賽的泳員水準提高。能為將來晉升精英泳員作基礎訓練。目標能游畢自由式200米，背泳及蝶式50米及100米四式。

教學內容：教授四式比賽技術及各泳式轉身動作，教授比賽實例，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。

