

游泳距離賽

只要泳員以正確泳式完成該考核項目，可獲頒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領取。

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，填上網上報名表格，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：6856 4184
Whatsapp 報名：<https://wa.me/85268564184/>
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
6856 4184

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. 本會非常注重安全，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。

9-10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: 6856 4184

SEP & OCT SWIMMING COURSE

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

9-10月初班/中班***

早鳥優惠
15/8前繳費

班號	時間	班別	日期	堂數	費用**
LCK09114	14:00-14:55	初/中	9月7, 14, 21, 28日	7	\$1050
LCK09115	15:00-15:55	幼兒/初	10月5, 12, 26日****		\$1015*
LCK09116	16:00-16:55	幼兒/初			
LCK09117	17:00-17:55	初/中			
LCK09119	19:00-19:55	初/中			
LCK09120	20:00-20:55	初/中			
LCK09210	10:00-10:55	初/中	9月1, 8, 15, 22, 29日	9	\$1350
LCK09211	11:00-11:55	幼兒/初	10月6, 13, 20, 27日		\$1305*
LCK09215	15:00-15:55	幼兒/初			
LCK09216	16:00-16:55	初/中			
LCK09219	19:00-19:55	初/中			
LCK09220	20:00-20:55	初/中			
LCK09319	19:00-19:55	初/中	9月2, 9, 16, 23, 30日	9	\$1350
LCK09320	20:00-20:55	初/中	10月7, 14, 21, 28日		\$1305*
LCK09410	10:00-10:55	初/中	9月3, 10, 17, 24日	8	\$1200
LCK09411	11:00-11:55	幼兒/初	10月8, 15, 22, 29日****		\$1160*
LCK09415	15:00-15:55	幼兒/初			
LCK09416	16:00-16:55	初/中			
LCK09419	19:00-19:55	初/中			
LCK09420	20:00-20:55	初/中			
LCK09514	14:00-14:55	初/中	9月4, 11, 18, 25日	9	\$1350
LCK09515	15:00-15:55	幼兒/初	10月2, 9, 16, 23, 30日		\$1305*
LCK09516	16:00-16:55	幼兒/初			
LCK09517	17:00-17:55	初/中			
LCK09519	19:00-19:55	初/中			
LCK09520	20:00-20:55	初/中			
LCK09609	09:00-09:55	初/中	9月5, 12, 19日****	8	\$1200
LCK09610	10:00-10:55	初/中	10月3, 10, 17, 24, 31日		\$1160*
LCK09611	11:00-11:55	初/中			
LCK09614	14:00-14:55	初/中			
LCK09615	15:00-15:55	初/中			
LCK09616	16:00-16:55	初/中			
LCK09617	17:00-17:55	初/中			
LCK09708	08:00-08:55	初/中	9月6, 13, 20, 27日	8	\$1200
LCK09709	09:00-09:55	初/中	10月4, 11, 18, 25日		\$1160*
LCK09710	10:00-10:55	初/中			
LCK09711	11:00-11:55	初/中			
LCK09714	14:00-14:55	初/中			
LCK09715	15:00-15:55	初/中			
LCK09716	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15/8/2026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。
**** 9月26日及10月1, 19日泳班課堂暫停。

泳隊（C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）

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50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）

幼兒泳隊（D隊）#

對象：3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 14:30 - 16:00；
逢星期四 14:30 - 16:00
費用：每月\$800元（不包括入場費）

*公眾假期訓練暫停。

私人泳班###

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。而本課程也適合懂得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：
6856 4184

網上報名 更多資訊



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、游泳基本常識授課等。另外，也藉由不定期的小型競賽，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。教授正確蛙式手腳，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腳腳的配合。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腳和腳部動作。增加訓練距離以提高心肺功能。

中級技術班

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品下游畢蛙式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 ONE

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，教授比賽策略，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。

