香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong
烏溪沙青年新村
Wu Kwai Sha Youth Village
烏溪沙青年領袖及全人發展中心

ymcawksylwc 2642 9493 ymcawksylwc

# 2025年7 - 8月
# 兒童及青少年游泳

## 兒童游泳訓練課程須知

1. 各班收生人數將因應報名情況作出調整或安排合併上課，教練與學員比例將維持各級所列之標準。

2. 為配合學員學習進度，請參閱計劃內容之參加資格及年齡要求。

3. 泳員在升級後仍需保持該級之所有要求，如升級後未能適應學習內容，本會所有權要求泳員調往較初級之班別，以配合泳員能力發展及維持該級之課程進度。

4. 泳員必須於開課日／上課第一天出示收據，於點名時交予職員查核。

5. 為使家長更掌握泳班最新資訊及課程安排，泳員需於開課前10分鐘抵達泳游泳池點名。

6. 泳員可於每期泳班獲發泳帽一頂，上課時請自備毛巾、拖鞋、個人沐浴用品及泳鏡。

7. 上課期間泳員可將其衣物及個人物品放於泳池面或儲物架內，請勿攜帶貴重物品或把個人物品置於更衣室，以免招致損失。

8. 第七課為評核日，各泳員務必出席，逾期不作補考；缺席考試或不合格之泳員一概不獲發證書。（證書可於完班後14個工作天計起2個月內領取，逾期作廢）。

9. 不論病假、事假或學校事假，不設補課或退款。

10. 年滿7歲或身高超過1.15米之學員，請勿進入異性更衣室。

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong
烏溪沙青年新村
Wu Kwai Sha Youth Village
烏溪沙青年領袖及全人發展中心

ymcawksylwc 2642 9493 ymcawksylwc

# 2025年7 - 8月
# 兒童及青少年游泳

## 2025年7-8月兒童游泳班報名安排

**舊生優先報名**：

| 日期 | 時間 | 報名方式 |
|---|---|---|
| 3-9/6/2025 | 中心開放時間 | 中心櫃台 |

**舊生定義**：曾於 2025年2-4月參與本中心泳班之學員

### 泳班報名條款及細則

1. 申請人務必填妥報名表，並交齊以下文件，否則恕未能接受有關申請，，並需於新生及公開報名時段重新報名：
   - ☐ 有效會友證
   - ☐ *撕下及報名時交回*考試評核表*底部*
2. 除本會所決定取消課程外，所有游泳訓練班費用一經繳交，恕不退款及更換參加者。

---

**新生及公開報名**：10/6/2024中心櫃台及網上同步接受報案
(如舊生於公開報名期間報名，亦須*撕下及報名時交回*考試評核表*底部*；如透過網上報名，請WhatsApp傳回考試評核表*底部*。)

---

***舊生如未有按上期評核結果級別報名，中心會要求家長必須為子女轉回合適級別。**

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong
烏溪沙青年新村
Wu Kwai Sha Youth Village
烏溪沙青年領袖及全人發展中心

ymcawksylwc 2642 9493 ymcawksylwc

# 2025年7 - 8月
# 兒童及青少年游泳

本村游泳池已改裝成為有蓋恆溫暖水池，泳池可全年運作。有見及此，本中心舉辦恆常游泳班，讓學員可全年享受游泳帶來的樂趣。泳班將引用本會兒童及青少年游泳獎勵計劃，讓小朋友更有目標地學習，而且家長可清晰掌握小朋友的學習進度。游泳獎勵計劃是參照全世界各地的基督教青年會 (YMCA) 現行之游泳獎勵計劃加以改良，目的是鼓勵年滿5歲至18歲之兒童及少年會友按部就班，有系統地學習各種游泳技術。本會泳班分為多個級別，學員在教練的指導下，循序漸進地學習各種游泳技巧。教練會於每一期訓練班完結時為學員作出評核，以確定其晉升級別。

## 游泳獎勵計劃章別內容：

| 級別 | | 目標獎章 | 參加資格 | | 學習內容 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | 舊生 | 新生 | |
| 初級 | 一 | 魚苗章 | 完全不懂泳術者 | 5歲或以上，<br>完全不懂泳術 | 克服懼水心理/閉氣5秒/水中呼吸/輔助浮身/<br>持板踢腳/仰浮/俯浮/水中滑行 |
| | 二 | 水獺章 | 已考獲魚苗章 | 能做閉氣5秒 及 持板踢腳 | 仰浮/俯浮/進入水中/捷泳手腳配合/捷泳5米 |
| | 三 | 海豹章 | 已考獲水獺章 | 能做閉氣捷泳5米 | 捷泳10米連呼吸(捷泳浮吸, 捷泳手腳及呼吸配合)<br>/仰浮踢腳5米 |
| 中級 | 一 | 海豚章 | 已考獲海豹章 | 能做捷泳10米連呼吸 及 仰浮踢腳5米 | 淺跳/捷泳25米/背泳5米(背泳手腳配合) |
| | 二 | 飛魚章 | 已考獲海豚章 | 能游捷泳25米 及 背泳5米 | 淺跳/踏水/捷泳50米/背泳10米 |
| | 三 | 泳員章 | 已考獲飛魚章 | 能游捷泳50米 及 背泳10米 | 淺跳/踏水/前滾翻/捷泳75米/背泳25米 |
| 高級 | 一 | 一星章 | 已考獲泳員章 | 能游捷泳75米 及 背泳25米 | 潛泳5米/踏水/捷泳75米/背泳50米/<br>蛙泳基本動作 (划手及踢腳) |
| | 二 | 二星章 | 已考獲一星章 | 能游捷泳75米, 背泳50米<br>及 蛙泳基本動作 | 捷泳100米/背泳100米(背泳起跳)/<br>蛙泳25米(蛙泳手腳及呼吸配合) |
| | 三 | 三星章 | 已考獲二星章 | 能游捷泳100米, 背泳100米 及 蛙泳25米 | 捷泳150米(捷泳轉身, 腳部及腰部技術) /<br>背泳150米/蛙泳50米 |
| 深造 | 一 | 四星章 | 已考獲三星章 | 能游捷泳150 米, 背泳 150 米,<br>蛙泳 50米, 捷泳轉身<br>及 蝶泳腳部及腰部技術 | 捷泳200 米/背泳各 200 米 / 蛙泳 100 米 /<br>蛙泳轉身蝶泳 10 米/ 蝶泳手部技術及手腳配合 |
| | 二 | 五星章 | 已考獲四星章 | 能游捷泳200 米, 背泳200 米,<br>蛙泳100 米連轉身 及 蝶泳 10 米 | 捷泳及背泳各 300 米/蛙泳 200 米/ 蝶泳 25 米 |
| | 三 | 六星章 | 已考獲五星章 | 能游捷泳300 米, 背泳300 米 ,<br>蛙泳 200 米連轉身 及蝶泳 25 米 | 捷泳400 米/背泳 400 米/蛙泳 300 米/<br>蝶泳 5米/ 四式轉身 |

*備註:

1. 泳員在升級後仍需保持該級之所有要求，如升級後未能適應學習內容，本會所有權要求泳員調往較初級之班別，以配合泳員能力之發展及保持該級之課程進度。
2. 教練學員比例：初一至三，1：6； 中一至中三，1：6； 高一至深三班，1：8

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong
烏溪沙青年新村
Wu Kwai Sha Youth Village
烏溪沙青年領袖及全人發展中心

ymcawksylwc 2642 9493 ymcawksylwc

全新推出

# 2025年7 - 8月
# 幼兒游泳課程

本村游泳池已改裝成為有蓋恆溫暖水池，泳池可全年運作。有見及此，本中心舉辦恆常游泳班，讓學員可全年享受游泳帶來的樂趣。此課程是讓本會3-5歲之幼兒在安全衛生的環境、有系統的教學內容及資深教練帶領下熟悉水性及促進自然發育。每節課為時50分鐘，顧及幼兒體能需要。透過青年會的教學法，培養幼兒自信自我認識，建立正面的價值觀及社交機會，協助其全人發展。完成幼兒游泳課程之泳員繼續參加青年會兒童游泳課程，全面學習四式泳術。

## 幼兒游泳獎勵計劃章別內容：

| 級別 | | 目標獎章 | 參加資格 | 學習內容 | 備註*# |
|---|---|---|---|---|---|
| 幼兒初級 | 一 | 螃蟹章 | 完全不懂泳術者 | 進出水面 / 閉氣3秒 / 螃蟹走路 / 持板浮身還原起立 | 完成此兩個章別相等於魚苗章 |
| | 二 | 章魚章 | 已考獲螃蟹章 | 閉氣5秒 / 水中呼吸 / 漂浮3米還原起立 / 持板踢腳 / 持板背泳浮身 / 站立跳水 / 潛水拾物 | |
| | 三 | 水母章 | 已考獲章魚章 | 水母漂浮5秒 / 水中站立 / 蹬牆漂浮3米 / 漂浮踢腳3米 / 背泳浮身 | 完成此兩個章別相等於水獺章 |
| 幼兒高級 | 四 | 海馬章 | 已考獲水母章 | 漂浮打水5米 / 仰漂 3秒還原起立 / 閉氣捷泳5米/背泳仰浮踢腳 / 蹬牆仰漂 | |
| | 五 | 河豚章 | 已考獲河豚章 | 捷泳6-8米 / 換氣 2口以上 / 仰浮踢腳3米 | |

# 完成河豚章或整個幼兒游泳獎勵計劃之泳員可直接參加初三級之泳班
*幼兒班泳員完成該級課程及通過評估，除獲得幼兒班綜合證書外，亦可獲取相等於該級兒童游泳獎勵計劃之證書；

*備註:
1. 泳員在升級後仍需保持該級之所有要求，如升級後未能適應學習內容，本會所有權要求泳員調往較初級之班別，以配合泳員能力之發展及保持該級之課程進度。
2. 幼兒泳班教練學員比例：1:4 (最少開班人數為3人)

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong
烏溪沙青年新村
Wu Kwai Sha Youth Village
烏溪沙青年領袖及全人發展中心

ymcawksylwc 2642 9493 ymcawksylwc

全新推出

# 2025年7 - 8月
# 幼兒游泳課程

## 幼兒初級一至三合併班 (螃蟹章、章魚章及水母章)
## 一週兩課

| 月份 | 課程編號 | 時間 | 日期(除外) | 星期 | 費用 | 堂 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 7月 | 4114-CS25-07MW10XY | 1000－1100 | 7月: 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28(評核), 30 [不設補課] | 一、三 | $1,120 | 8 |
| | 4114-CS25-07TTH10XY | 1000－1100 | 7月: 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29(評核), 31 [不設補課] | 二、四 | | |
| 8月 | 4114-CS25-08MW10XY | 1000－1100 | 8月: 4, 6, 11, 13, 18, 20, 25(評核), 27 [不設補課] | 一、三 | | |
| | 4114-CS25-08TTH10XY | 1000－1100 | 8月: 5, 7, 12, 14, 19, 21, 26(評核), 28 [不設補課] | 二、四 | | |

地　　點：烏溪沙青年新村 (有蓋恆溫暖水池 - 11月至3月恆溫)
報　　名：填妥報名表格，連同費用於辦公時間交回本中心辦事處。
備　　註：全期8堂。(於第7堂進行評核，評核合格可獲證書。)
程　　度：分為幼初及幼高‖教練學員比例：1:4
補　　課：不設補課

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong
烏溪沙青年新村
Wu Kwai Sha Youth Village
烏溪沙青年領袖及全人發展中心

ymcawksylwc 2642 9493 ymcawksylwc

全新推出

# 2025年7 - 8月
# 幼兒游泳課程

## 幼兒初級一至三合併班 (螃蟹章、章魚章及水母章)

| 課程編號 | 時間 | 日期(除外) | 星期 | 費用 | 堂 |
|---|---|---|---|---|---|
| 4114-CS25-07ST10XY | 1000－1100 | 7月: 12, 19, 26<br>8月: 2, 9, 16, 23(評核), 30<br>補課(如需): 9月: 6 | 六 | $1,120 | 8 |

地　點：烏溪沙青年新村 (有蓋恆溫暖水池 - 11月至3月恆溫)
報　名：填妥報名表格，連同費用於辦公時間交回本中心辦事處。
備　註：全期8堂。(於第7堂進行評核，評核合格可獲證書。)

程　度：分為幼初及幼高‖教練學員比例：1:4
補　課：不設補課

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong
烏溪沙青年新村
Wu Kwai Sha Youth Village
烏溪沙青年領袖及全人發展中心

ymcawksylwc 2642 9493 ymcawksylwc

# 2025年7-8月
# 兒童及青少年游泳

## 初級一班(魚苗章)
## 一週兩課

| 月份 | 課程編號 | 時間 | 日期(除外) | 星期 | 費用 | 堂 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 7月 | 4114-CS25-07MW10A | 1000-1100 | 7月: 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28(評核), 30 [不設補課] | 一、三 | $1,120 | 8 |
| | 4114-CS25-07TTH10A | 1000-1100 | 7月: 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29(評核), 31 [不設補課] | 二、四 | | |
| | 4114-CS25-07TTH15A | 1500-1600 | | | | |
| 8月 | 4114-CS25-08MW10A | 1000-1100 | 8月: 4, 6, 11, 13, 18, 20, 25(評核), 27 [不設補課] | 一、三 | | |
| | 4114-CS25-08TTH10A | 1000-1100 | 8月: 5, 7, 12, 14, 19, 21, 26(評核), 28 [不設補課] | 二、四 | | |
| | 4114-CS25-08TTH15A | 1500-1600 | | | | |

地　　點：烏溪沙青年新村 (有蓋恆溫暖水池 - 11月至3月恆溫)
報　　名：填妥報名表格，連同費用於辦公時間交回本中心辦事處。
備　　註：全期8堂。(於第7堂進行評核，評核合格可獲證書。)
程　　度：分為初,中, 高/深造‖教練學員比例：初(1:6), 中(1:6), 高(1:8)
補　　課：不設補課

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong
烏溪沙青年新村
Wu Kwai Sha Youth Village
烏溪沙青年領袖及全人發展中心

ymcawksylwc 2642 9493 ymcawksylwc

# 2025年7-8月
# 兒童及青少年游泳

## 初級一班(魚苗章)

| 課程編號 | 時間 | 日期(除外) | 星期 | 費用 | 堂 |
|---|---|---|---|---|---|
| 4114-CS25-07F14A | 1400-1500 | 7月: 11, 18, 25<br>8月: 1, 8, 15, 22(評核), 29<br>補課(如需): 9月: 5 | 五 | $1,120 | 8 |
| 4114-CS25-07ST10A | 1000-1100 | 7月: 12, 19, 26<br>8月: 2, 9, 16, 23(評核), 30<br>補課(如需): 9月: 6 | 六 | | |
| 4114-CS25-07ST11A | 1100-1200 | | | | |
| 4114-CS25-07ST15A | 1500-1600 | | | | |

地　　點：烏溪沙青年新村 (有蓋恆溫暖水池 - 11月至3月恆溫)
報　　名：填妥報名表格，連同費用於辦公時間交回本中心辦事處。
備　　註：全期8堂。(於第7堂進行評核，評核合格可獲證書。)
程　　度：分為初,中, 高/深造‖教練學員比例：初(1:6), 中(1:6), 高(1:8)
補　　課：不設補課

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong
烏溪沙青年新村
Wu Kwai Sha Youth Village
烏溪沙青年領袖及全人發展中心

ymcawksylwc 2642 9493 ymcawksylwc

# 2025年7-8月
# 兒童及青少年游泳

## 初級二至三合併班 (水獺章及海豹章)
## 一週兩課

| 月份 | 課程編號 | 時間 | 日期(除外) | 星期 | 費用 | 堂 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 7月 | 4114-CS25-07MW11BC | 1100-1200 | 7月: 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28(評核), 30 [不設補課] | 一、三 | $1,120 | 8 |
| | 4114-CS25-07TTH11BC | 1100-1200 | 7月: 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29(評核), 31 [不設補課] | 二、四 | | |
| | 4114-CS25-07TTH13BC | 1300-1400 | | | | |
| | 4114-CS25-07TTH16BC | 1600-1700 | | | | |
| 8月 | 4114-CS25-08MW11BC | 1100-1200 | 8月: 4, 6, 11, 13, 18, 20, 25(評核), 27 [不設補課] | 一、三 | | |
| | 4114-CS25-08TTH11BC | 1100-1200 | 8月: 5, 7, 12, 14, 19, 21, 26(評核), 28 [不設補課] | 二、四 | | |
| | 4114-CS25-08TTH13BC | 1300-1400 | | | | |
| | 4114-CS25-08TTH16BC | 1600-1700 | | | | |

地　　點：烏溪沙青年新村 (有蓋恆溫暖水池 - 11月至3月恆溫)
報　　名：填妥報名表格，連同費用於辦公時間交回本中心辦事處。
備　　註：全期8堂。(於第7堂進行評核，評核合格可獲證書。)
程　　度：分為初,中, 高/深造‖教練學員比例：初(1:6), 中(1:6), 高(1:8)
補　　課：不設補課

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong
烏溪沙青年新村
Wu Kwai Sha Youth Village
烏溪沙青年領袖及全人發展中心

ymcawksylwc 2642 9493 ymcawksylwc

# 2025年7-8月
# 兒童及青少年游泳

## 初級二至三合併班 (水獺章及海豹章)

| 課程編號 | 時間 | 日期(除外) | 星期 | 費用 | 堂 |
|---|---|---|---|---|---|
| 4114-CS25-07M17BC | 1700-1800 | 7月: 7, 14, 21, 28<br>8月: 4, 11, 18(評核), 25<br>補課(如需): 9月: 1 | 一 | $1,120 | 8 |
| 4114-CS25-07T17BC | 1700-1800 | 7月: 8, 15, 22, 29<br>8月: 5, 12, 19(評核), 26<br>補課(如需): 9月: 2 | 二 | | |
| 4114-CS25-07F14BC | 1400-1500 | 7月: 11, 18, 25<br>8月: 1, 8, 15, 22(評核), 29<br>補課(如需): 9月: 5 | 五 | | |
| 4114-CS25-07F15BC | 1500-1600 | | | | |
| 4114-CS25-07F17BC | 1700-1800 | | | | |
| 4114-CS25-07ST10BC | 1000-1100 | 7月: 12, 19, 26<br>8月: 2, 9, 16, 23(評核), 30<br>補課(如需): 9月: 6 | 六 | | |
| 4114-CS25-07ST11BC | 1100-1200 | | | | |
| 4114-CS25-07ST14BC | 1400-1500 | | | | |
| 4114-CS25-07ST15BC | 1500-1600 | | | | |
| 4114-CS25-07ST16BC | 1600-1700 | | | | |
| 4114-CS25-07S17BC | 1700-1800 | 7月: 6, 13, 20, 27<br>8月: 3, 10, 17(評核), 24<br>補課(如需): 8月: 31 | 日 | | |

地　　點：烏溪沙青年新村 (有蓋恆溫暖水池 - 11月至3月恆溫)
報　　名：填妥報名表格，連同費用於辦公時間交回本中心辦事處。
備　　註：全期8堂。(於第7堂進行評核，評核合格可獲證書。)
程　　度：分為初,中, 高/深造‖教練學員比例：初(1:6), 中(1:6), 高(1:8)
補　　課：不設補課

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong
烏溪沙青年新村
Wu Kwai Sha Youth Village
烏溪沙青年領袖及全人發展中心

ymcawksylwc 2642 9493 ymcawksylwc

# 2025年7-8月
# 兒童及青少年游泳

## 中級班(海豚章，飛魚章 及 泳員章) *中一至三合併班
## 一週兩課

| 月份 | 課程編號 | 時間 | 日期(除外) | 星期 | 費用 | 堂 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 7月 | 4114-CS25-07MW11D | 1100-1200 | 7月: 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28(評核), 30 [不設補課] | 一、三 | $1,120 | 8 |
| | 4114-CS25-07TTH11D | 1100-1200 | 7月: 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29(評核), 31 [不設補課] | 二、四 | | |
| | 4114-CS25-07TTH14D | 1400-1500 | | | | |
| 8月 | 4114-CS25-08MW11D | 1100-1200 | 8月: 4, 6, 11, 13, 18, 20, 25(評核), 27 [不設補課] | 一、三 | | |
| | 4114-CS25-08TTH11D | 1100-1200 | 8月: 5, 7, 12, 14, 19, 21, 26(評核), 28 [不設補課] | 二、四 | | |
| | 4114-CS25-08TTH14D | 1400-1500 | | | | |

地　　點：烏溪沙青年新村 (有蓋恆溫暖水池 - 11月至3月恆溫)
報　　名：填妥報名表格，連同費用於辦公時間交回本中心辦事處。
備　　註：全期8堂。(於第7堂進行評核，評核合格可獲證書。)
程　　度：分為初,中, 高/深造‖教練學員比例：初(1:6), 中(1:6), 高(1:8)
補　　課： 不設補課

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong
烏溪沙青年新村
Wu Kwai Sha Youth Village
烏溪沙青年領袖及全人發展中心

ymcawksylwc 2642 9493 ymcawksylwc

# 2025年7-8月
# 兒童及青少年游泳

## 中級班(海豚章，飛魚章 及 泳員章) *中一至三合併班

| 課程編號 | 時間 | 日期(除外) | 星期 | 費用 | 堂 |
|---|---|---|---|---|---|
| 4114-CS25-07M18D | 1800-1900 | 7月: 7, 14, 21, 28<br>8月: 4, 11, 18(評核), 25<br>補課(如需): 9月: 1 | 一 | $1,120 | 8 |
| 4114-CS25-07T18D | 1800-1900 | 7月: 8, 15, 22, 29<br>8月: 5, 12, 19(評核), 26<br>補課(如需): 9月: 2 | 二 | | |
| 4114-CS25-07F15D | 1500-1600 | 7月: 11, 18, 25<br>8月: 1, 8, 15, 22(評核), 29<br>補課(如需): 9月: 5 | 五 | | |
| 4114-CS25-07F16D | 1600-1700 | | | | |
| 4114-CS25-07ST11D | 1100-1200 | 7月: 12, 19, 26<br>8月: 2, 9, 16, 23(評核), 30<br>補課(如需): 9月: 6 | 六 | | |
| 4114-CS25-07ST14D | 1400-1500 | | | | |
| 4114-CS25-07ST16D | 1600-1700 | | | | |
| 4114-CS25-07S18D | 1800-1900 | 7月: 6, 13, 20, 27<br>8月: 3, 10, 17(評核), 24<br>補課(如需): 8月: 31 | 日 | | |

地　　點：烏溪沙青年新村 (有蓋恆溫暖水池 - 11月至3月恆溫)
報　　名：填妥報名表格，連同費用於辦公時間交回本中心辦事處。
備　　註：全期8堂。(於第7堂進行評核，評核合格可獲證書。)
程　　度：分為初,中, 高/深造‖教練學員比例：初(1:6), 中(1:6), 高(1:8)
補　　課： 不設補課

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong
烏溪沙青年新村
Wu Kwai Sha Youth Village
烏溪沙青年領袖及全人發展中心

ymcawksylwc 2642 9493 ymcawksylwc

# 2025年7-8月
# 兒童及青少年游泳

## 高深級班(一星章至六星章) *高一至深三合併班)
## 一週兩課

| 月份 | 課程編號 | 時間 | 日期(除外) | 星期 | 費用 | 堂 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 7月 | 4114-CS25-07TH17EF | 1700-1800 | 7月: 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29(評核), 31 [不設補課] | 二、四 | $1,120 | 8 |
| 8月 | 4114-CS25-08TH17EF | 1700-1800 | 8月: 5, 7, 12, 14, 19, 21, 26(評核), 28 [不設補課] | 二、四 | | |

地　　點：烏溪沙青年新村 (有蓋恆溫暖水池 - 11月至3月恆溫)
報　　名：填妥報名表格，連同費用於辦公時間交回本中心辦事處。
備　　註：全期8堂。(於第7堂進行評核，評核合格可獲證書。)

程　　度：分為初,中, 高/深造‖教練學員比例：初(1:6), 中(1:6), 高(1:8)
補　　課： 不設補課

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong
烏溪沙青年新村
Wu Kwai Sha Youth Village
烏溪沙青年領袖及全人發展中心

ymcawksylwc 2642 9493 ymcawksylwc

# 2025年7-8月
# 兒童及青少年游泳

## 高深級班(一星章至六星章) *高一至深三合併班)

| 課程編號 | 時間 | 日期(除外) | 星期 | 費用 | 堂 |
|---|---|---|---|---|---|
| 4114-CS25-07M19EF | 1900-2000 | 7月: 7, 14, 21, 28<br>8月: 4, 11, 18(評核), 25<br>補課(如需): 9月: 1 | 一 | $1,120 | 8 |
| 4114-CS25-07F16EF | 1600-1700 | 7月: 11, 18, 25<br>8月: 1, 8, 15, 22(評核), 29<br>補課(如需): 9月: 5 | 五 | | |
| 4114-CS25-07ST13EF | 1300-1400 | 7月: 12, 19, 26<br>8月: 2, 9, 16, 23(評核), 30<br>補課(如需): 9月: 6 | 六 | | |
| 4114-CS25-07ST17EF | 1700-1800 | | | | |
| 4114-CS25-07S19EF | 1900-2000 | 7月: 6, 13, 20, 27<br>8月: 3, 10, 17(評核), 24<br>補課(如需): 8月: 31 | 日 | | |

地　　點：烏溪沙青年新村 (有蓋恆溫暖水池 - 11月至3月恆溫)
報　　名：填妥報名表格，連同費用於辦公時間交回本中心辦事處。
備　　註：全期8堂。(於第7堂進行評核，評核合格可獲證書。)
程　　度：分為初,中, 高/深造‖教練學員比例：初(1:6), 中(1:6), 高(1:8)
補　　課： 不設補課

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong
烏溪沙青年新村
Wu Kwai Sha Youth Village
烏溪沙青年領袖及全人發展中心

ymcawksylwc 2642 9493 ymcawksylwc

# 2025年7-8月
# 自組游泳課程

| 人數 | 年齡/程度 | 費用 |
|---|---|---|
| 1對1 | 兒童及成人<br>(3歲或以上)<br><br>[*家長須自行組合年齡<br>及程度相近的參加者組合] | 每位$3840 (8堂) |
| 1對2* | | 每位$2880 (8堂) |
| 1對3* | | 每位$2160 (8堂) |
| 1對4* | | 每位$1620 (8堂) |

## 2025年7 - 2025年8月份 可選擇的參考時段

| 日期範圍 | 星期 | 時間 |
|---|---|---|
| 6/7/2025 – 30/8/2025 | 二、四、五 | 14:00-19:00 |
| | 三 | 14:00-17:00 |
| | 六 | 10:00-20:00 |
| | 日 | 14:00-17:00 |

地　　點：烏溪沙青年新村 (有蓋恆溫暖水池 - 11月至3月恆溫)
報　　名：先與中心職員聯絡(教練、時間及內容需與本會所負責同工商議後才能確實)。
備　　註：全期課堂需於日期範圍內完成
全期課堂必須以8堂為單位
開課前議定之日期內，最多可請假兩次
必須於開課前已協商之期限內完成所有課堂

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong
烏溪沙青年新村
Wu Kwai Sha Youth Village
烏溪沙青年領袖及全人發展中心

ymcawksylwc 2642 9493 ymcawksylwc

# 2025年7-8月 成人游泳課程

## 成人游泳班

| 課程編號 | 時間 | 日期(除外) | 星期 | 費用 | 堂 | 名額 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 4114-AS25-07T10 | 1000-1100 | 7月: 8, 15, 22, 29<br>8月: 5, 12, 19(評核), 26<br>補課(如需): 9月: 2 | 二 | $1,120 | 8 | 8 |
| 4114-AS25-07T11 | 1100-1200 | | | | | |

## 水中健體班

### 水中健體(鎮痛舒緩)A班
### 特別適合患有慢性腰背痛，膝關節痛之人士參加

| 課程編號 | 時間 | 日期(除外) | 星期 | 費用 | 堂 | 名額 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 4114-AR25-07TR10A | 1000-1100 | 7月: 10, 17, 24, 31<br>8月: 7, 14, 21(評核), 28<br>補課(如需): 9月: 4 | 四 | $880 | 8 | 14 |

### 水中健體(伸展班) B班
### 適合肌肉繃緊，改善心肺功能之人士參加

| 課程編號 | 時間 | 日期(除外) | 星期 | 費用 | 堂 | 名額 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 4114-AR25-07TR11B | 1100-1200 | 7月: 10, 17, 24, 31<br>8月: 7, 14, 21(評核), 28<br>補課(如需): 9月: 4 | 四 | $880 | 8 | 14 |

水中健體班
舊生優先報名
(只限櫃台)：
29/5-5/6/2025
公開報名：
10/6/2025

地　　點：烏溪沙青年新村 (有蓋恆溫暖水池；11月至3月恆溫)
報　　名：填妥報名表格，連同費用於辦公時間交回本中心辦事處。
備　　註：有關泳隊查詢，請致電2642 9493與負責同事聯絡。