



2026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。



2026年7 - 8月 兒童及青少年游泳

報名安排

暑期活動首輪報名： (幼兒一至三、初級一、親子班適用)

根據本中心暑期活動報名指引

- 首輪報名中籤會友：於 5 月 1-4 日指定時段到親臨報名
- 沒有中籤中會友：於 5 月 7 日起親臨本中心或於網上報名

舊生報名： (幼兒四至五、初級二、三、中級、高級及深造適用)

日期	時間	報名方式
2-8/6/2026	中心開放時間	中心櫃枱

舊生定義：曾於 2026年4-5月參與本中心泳班之學員

泳班報名條款及細則

- 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：
 - 有效會籍
 - *撕下及報名時交回***考試評核表 ***底部***
- 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 (幼兒四至五、初級二、三、中級、高級及深造適用)

9/6/2026 起於中心櫃枱及網上同步接受報名

(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。**

2026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	魚苗章	完全不懂泳術者	5歲或以上， 完全不懂泳術	克服懼水心理/閉氣5秒/水中呼吸/輔助浮身/ 持板踢腳/仰浮/俯浮/水中滑行
	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
	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) /仰浮踢腳5米
中級	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26米/背泳5米(背泳手腳配合)
	飛魚章	已考獲海豚章	能游捷泳26米及背泳5米	淺跳/踏水/捷泳50米/背泳10米
	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26米
高級	一星章	已考獲泳員章	能游捷泳75米及背泳26米	潛泳5米/踏水/捷泳75米/背泳50米/ 蛙泳基本動作(划手及踢腳)
	二星章	已考獲一星章	能游捷泳75米, 背泳50米 及蛙泳基本動作	捷泳100米/背泳100米(背泳起跳)/ 蛙泳26米(蛙泳手腳及呼吸配合)
	三星章	已考獲二星章	能游捷泳100米, 背泳100米及蛙泳26 米	捷泳150米(捷泳轉身, 腳部及腰部技術)/ 背泳150米/蛙泳50米
深造	四星章	已考獲三星章	能游捷泳150米, 背泳150米, 蛙泳50米, 捷泳轉身 及蝶泳腳部及腰部技術	捷泳200米/背泳各200米/蛙泳100米/ 蛙泳轉身蝶泳10米/蝶泳手部技術及手腳配合
	五星章	已考獲四星章	能游捷泳200米, 背泳200米, 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26米
	六星章	已考獲五星章	能游捷泳300米, 背泳300米, 蛙泳200米連轉身及蝶泳26米	捷泳400米/背泳400米/蛙泳300米/ 蝶泳5米/四式轉身

*備註:

- 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。
- 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



2026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)



2026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	星期	費用	堂數
7月	4114-CS26-07MW10X	1000-1100	7月6,8,13,15,20,22,27(評核),29日 補課：17/7(五), 31/7(五)	一、三	\$1,160	8
	4114-CS26-07MW14X	1400-1500				
	4114-CS26-07TTH10X	1000-1100	7月7,9,14,16,21,23,28(評核),30日 補課：10/7(五), 24/7(五)	二、四		
	4114-CS26-07TTH14X	1400-1500				
8月	4114-CS26-08MW10X	1000-1100	8月3,5,10,12,17,19,24(評核),26日 補課：14/8(五), 31/8(五)	一、三		
	4114-CS26-08MW14X	1400-1500				
	4114-CS26-08TTH10X	1000-1100	8月4,6,11,13,18,20,25(評核),27日 補課：21/8(五), 28/7(五)	二、四		
	4114-CS26-08TTH14X	1400-1500				



2026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) 一週一課

月份	課程編號	時間	日期	星期	費用	堂數
7-8月	4114-CS26-07ST10X	1000-1100	7月4,11,18,25日 8月1,8,15(評核),22日 補課：29/8, 5/9	六	\$1,160	8
	4114-CS26-07ST14X	1400-1500				
	4114-CS26-07S14X	1400-1500	7月5,12,19,26日 8月2,9,16(評核),23日 補課：30/8, 6/9	日		

地
報
備

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

程
補

度：分為幼初及幼高||教練學員比例：1:4
課：如因天雨關係、場地問題取消課堂將按上述日期安排補課。
如屬私人理由未能上課，則不獲安排補課。
如未能出席補課，不獲安排退款。



2026年7 - 8月 幼兒游泳課程

幼兒高級四至五合併班 (海馬章、河豚章) 一週兩課

月份	課程編號	時間	日期	星期	費用	堂數
7月	4114-CS26-07MW15Y	1500-1600	7月6,8,13,15,20,22,27(評核),29日 補課：17/7(五), 31/7(五)	一、三	\$1,160	8
	4114-CS26-07TTH15Y	1500-1600	7月7,9,14,16,21,23,28(評核),30日 補課：10/7(五), 24/7(五)	二、四		
8月	4114-CS26-08MW15Y	1500-1600	8月3,5,10,12,17,19,24(評核),26日 補課：14/8(五), 31/8(五)	一、三		
	4114-CS26-08TTH15Y	1500-1600	8月4,6,11,13,18,20,25(評核),27日 補課：21/8(五), 28/7(五)	二、四		

地
報
備

點：烏溪沙青年新村 (有蓋恆溫暖水池 - 11月至3月恆溫)
名：填妥報名表格，連同費用於辦公時間交回本中心辦事處。
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：如因天雨關係、場地問題取消課堂將按上述日期安排補課。
如屬私人理由未能上課，則不獲安排補課。
如未能出席補課，不獲安排退款。



2026年7 - 8月 幼兒游泳課程

幼兒高級四至五合併班 (海馬章、河豚章) 一週一課

月份	課程編號	時間	日期	星期	費用	堂數
7-8月	4114-CS26-07ST15Y	1500-1600	7月4,11,18,25日 8月1,8,15(評核),22日 補課：29/8, 5/9	六	\$1,160	8
	4114-CS26-07S15Y	1500-1600	7月5,12,19,26日 8月2,9,16(評核),23日 補課：30/8, 6/9	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。
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：如因天雨關係、場地問題取消課堂將按上述日期安排補課。
如屬私人理由未能上課，則不獲安排補課。
如未能出席補課，不獲安排退款。



2026年7-8月 兒童及青少年游泳

初級一 (魚苗章)

一週兩課

月份	課程編號	時間	日期	星期	費用	堂數
7月	4114-CS26-07MW10A	1000-1100	7月6,8,13,15,20,22,27(評核),29日 補課: 17/7(五), 31/7(五)	一、三	\$1,160	8
	4114-CS26-07MW14A	1400-1500				
	4114-CS26-07MW15A	1500-1600				
	4114-CS26-07TTH10A	1000-1100	7月7,9,14,16,21,23,28(評核),30日 補課: 10/7(五), 24/7(五)	二、四		
	4114-CS26-07TTH14A	1400-1500				
	4114-CS26-07TTH15A	1500-1600				
8月	4114-CS26-08MW10A	1000-1100	8月3,5,10,12,17,19,24(評核),26日 補課: 14/8(五), 31/8(五)	一、三		
	4114-CS26-08MW14A	1400-1500				
	4114-CS26-08MW15A	1500-1600				
	4114-CS26-08TTH10A	1000-1100	8月4,6,11,13,18,20,25(評核),27日 補課: 21/8(五), 28/7(五)	二、四		
	4114-CS26-08TTH14A	1400-1500				
	4114-CS26-08TTH15A	1500-1600				



初級一 (魚苗章)

一週一課

月份	課程編號	時間	日期	星期	費用	堂數
7-8月	4114-CS26-07ST10A	1000-1100	7月4,11,18,25日 8月1,8,15(評核),22日 補課：29/8, 5/9	六	\$1,160	8
	4114-CS26-07ST14A	1400-1500				
	4114-CS26-07ST15A	1500-1600				
	4114-CS26-07S14A	1400-1500	7月5,12,19,26日 8月2,9,16(評核),23日 補課：30/8, 6/9	日		
	4114-CS26-07S15A	1500-1600				



2026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	星期	費用	堂數
7月	4114-CS26-07MW10BC	1000-1100	7月6,8,13,15,20,22,27(評核),29日 補課：17/7(五), 31/7(五)	一、三	\$1,160	8
	4114-CS26-07MW14BC	1400-1500				
	4114-CS26-07MW15BC	1500-1600				
	4114-CS26-07TTH10BC	1000-1100	7月7,9,14,16,21,23,28(評核),30日 補課：10/7(五), 24/7(五)	二、四		
	4114-CS26-07TTH14BC	1400-1500				
	4114-CS26-07TTH15BC	1500-1600				
8月	4114-CS26-08MW10BC	1000-1100	8月3,5,10,12,17,19,24(評核),26日 補課：14/8(五), 31/8(五)	一、三	\$1,160	8
	4114-CS26-08MW14BC	1400-1500				
	4114-CS26-08MW15BC	1500-1600				
	4114-CS26-08TTH10BC	1000-1100	8月4,6,11,13,18,20,25(評核),27日 補課：21/8(五), 28/7(五)	二、四		
	4114-CS26-08TTH14BC	1400-1500				
	4114-CS26-08TTH15BC	1500-1600				



2026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)

一週一課

月份	課程編號	時間	日期	星期	費用	堂數
7-8月	4114-CS26-07ST10BC	1000-1100	7月4,11,18,25日 8月1,8,15(評核),22日 補課：29/8, 5/9	六	\$1,160	8
	4114-CS26-07ST14BC	1400-1500				
	4114-CS26-07ST15BC	1500-1600				
	4114-CS26-07S14BC	1400-1500	7月5,12,19,26日 8月2,9,16(評核),23日 補課：30/8, 6/9	日		
	4114-CS26-07S15BC	1500-1600				



2026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	星期	費用	堂數
7月	4114-CS26-07MW11D	1100-1200	7月6,8,13,15,20,22,27(評核),29日 補課: 17/7(五), 31/7(五)	一、三	\$1,160	8
	4114-CS26-07MW15D	1500-1600				
	4114-CS26-07MW16D	1600-1700				
	4114-CS26-07TTH11D	1100-1200	7月7,9,14,16,21,23,28(評核),30日 補課: 10/7(五), 24/7(五)	二、四		
	4114-CS26-07TTH15D	1500-1600				
	4114-CS26-07TTH16D	1600-1700				
8月	4114-CS26-08MW11D	1100-1200	8月3,5,10,12,17,19,24(評核),26日 補課: 14/8(五), 31/8(五)	一、三	\$1,160	8
	4114-CS26-08MW15D	1500-1600				
	4114-CS26-08MW16D	1600-1700				
	4114-CS26-08TTH11D	1100-1200	8月4,6,11,13,18,20,25(評核),27日 補課: 21/8(五), 28/7(五)	二、四		
	4114-CS26-08TTH15D	1500-1600				
	4114-CS26-08TTH16D	1600-1700				



2026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

一週一課

月份	課程編號	時間	日期	星期	費用	堂數
7-8月	4114-CS26-07ST10D	1000-1100	7月4,11,18,25日 8月1,8,15(評核),22日 補課: 29/8, 5/9	六	\$1,160	8
	4114-CS26-07ST11D	1100-1200				
	4114-CS26-07ST14D	1400-1500				
	4114-CS26-07ST15D	1500-1600				
	4114-CS26-07ST16D	1600-1700	7月5,12,19,26日 8月2,9,16(評核),23日 補課: 30/8, 6/9	日	\$1,160	8
	4114-CS26-07S14D	1400-1500				
	4114-CS26-07S15D	1500-1600				
	4114-CS26-07S16D	1600-1700				



2026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	星期	費用	堂數
7月	4114-CS26-07MW11EF	1100-1200	7月6,8,13,15,20,22,27(評核),29日 補課:17/7(五),31/7(五)	一、三	\$1,160	8
	4114-CS26-07MW16EF	1600-1700				
	4114-CS26-07TTH11EF	1100-1200	7月7,9,14,16,21,23,28(評核),30日 補課:10/7(五),24/7(五)	二、四		
	4114-CS26-07TTH16EF	1600-1700				
8月	4114-CS26-08MW11EF	1100-1200	8月3,5,10,12,17,19,24(評核),26日 補課:14/8(五),31/8(五)	一、三		
	4114-CS26-08MW16EF	1600-1700				
	4114-CS26-08TTH11EF	1100-1200	8月4,6,11,13,18,20,25(評核),27日 補課:21/8(五),28/7(五)	二、四		
	4114-CS26-08TTH16EF	1600-1700				



2026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)

一週一課

月份	課程編號	時間	日期	星期	費用	堂數
7-8月	4114-CS26-07ST11EF	1100-1200	7月4,11,18,25日 8月1,8,15(評核),22日 補課：29/8, 5/9	六	\$1,160	8
	4114-CS26-07ST16EF	1600-1700				
	4114-CS26-07S16EF	1600-1700	7月5,12,19,26日 8月2,9,16(評核),23日 補課：30/8, 6/9	日		

2026年7-8月

親子游泳課程



對象：3-5歲之幼兒及其家長

課程以師生比例不多於4對父/母親及幼兒之小組形式進行教授，由資深游泳教練任教，並按學員程序及進度個別作出指導，適合三至五歲之幼兒及父/母親參加(每位幼兒至少要有一位家長一同報名參加)。由於每組人數少，教練將親自示範及教授如何與幼兒作水上活動，父母更容易理解。

親子游泳班

課程編號	時間	日期(除外)	星期	費用	堂	名額
4114-PCS26-07S10	1000-1050	7月: 5, 12, 19, 26日 8月: 2, 9, 16, 23日 補課(如需): 30/8, 6/9	日	28/06或之前報名: \$640 / 人 一位家長 + 一位小朋友 共\$1280	8	8對
4114-PCS26-07S11	1100-1150			29/06或之後報名: \$720 / 人 一位家長 + 一位小朋友 共\$1440		