

報名表

Name 姓名(中文) _____ (Eng) _____ Date of Birth 出生日期 _____
 Age 年齡 _____ Mobile No. 聯絡電話 _____ Home 住宅電話 _____ Sex 性別 _____
 Address 地址: _____
 家長或緊急聯絡人 電話 _____ E-mail Address 電郵地址: _____

水中纖體操及水療 課程編號

- 報讀泳班編號 _____
- 報讀泳式 自由式 蛙式 背泳 蝶式
- 程度 幼兒班 初階 進階 操水班 泳隊 成人班 私人班

4. 選擇上課時間，為方便編班，請盡量選取多過一個時間

選擇泳池:	<input type="checkbox"/> 青衣	<input type="checkbox"/> 荃灣(城門谷)
上午	[] 08:30 - 09:45 [] 10:30 - 11:45	[] 08:45 - 10:15 [] 10:30 - 12:00
下午	[] 01:00 - 02:15 [] 03:00 - 04:15 [] 05:00 - 06:15	[] 02:00 - 03:15 [] 04:00 - 05:15 [] 01:15 - 02:45 [] 03:00 - 04:30 [] 04:45 - 06:15
晚上	[] 07:30 - 08:45	[] 07:30 - 09:00

推薦人姓名 _____ 如有本會學員推薦可享 白金會員優惠價 **\$585 或 \$950**

* 學員所繳之學費，除本會不能提供服務外，一概不得發還。
 * 本人謹此聲明本人身體狀況良好，並無任何疾病導致不適宜參加游泳訓練班。若本人不注意安全或不遵教練的指導，在泳池範圍內遇到任何意外而引致損傷或傷亡，本人將不會向 貴泳會追究任何責任或賠償。
 (未滿十八歲之學員需得家長同意並代為簽署)
 * 為避免阻礙學員之學習進度，學員須根據安排之泳班日期上堂，如缺課則可獲一堂之補堂
 * 因安全理由，方便教練識別，如沒有本會之泳帽，需向本會購買(\$25)

● 支票抬頭 「奪標游泳顧問有限公司」或「I - SWIM CONSULTANT COMPANY LIMITED」，

銀行存款戶口 『 匯豐銀行 』戶口 『 中國銀行 』戶口
 (178-743449- 001) (012-742-00033237)

付款類別 現金 支票 轉帳

應繳學費 \$ _____ 簽署: _____
 經手人 : _____ 日期: _____

報名熱線: 3428 2839

政府註冊編號: 36449119-000-02-09-5

招生

2010年6月-8月

名額有限，先報先得

駐池助理，照顧每一學員

優質泳班

專業泳隊培訓

1對3至5泳班

Hot

水中纖體操及水療 課程



Website: www.i-swimclub.com
 E-mail: professional@i-swimclub.com

Tel: 3428 2839 Fax: 3428 2609

總辦事處: 葵興大連排道 42-46 號貴盛大廈 2期 4樓 G408 室
 Office: RM G408, 4/F, KWAI SHING INDUSTRIAL BUILDING, 42-46 TAI LIN PAI ROAD, KWAI CHUNG, N.T.

【課程】 本會全年於全港九新界各區康文署泳池開設泳班，為新學員及有興趣和具潛質之舊學員所設。名額有限，報名從速。開課前一星期進行編班及通知家長上課。

【特色】 本會之最大特色是《《承諾》》「一對五小班教學」，小班教學最重要是能確保每一學員之安全。其次，小班教學能令學員學習更多、吸收更多，有效提高學員之質素。本會教練均具有專業文憑，且有多年教學經驗，能使學員進步更快。本會特設系統完善之泳班架構，能使學員更清晰知道增進泳技之途徑。(詳情可參考本會網頁或致電本會查詢)

為進一步提高對每一學員之安全及照顧，本會特意加設【駐池泳池助理】，令本會之服務更加完善。

每課程共8堂，每課一小時十五分鐘。課程類別如下：

課程	人數比例	適合人士	說明	學費	堂數	補堂
【幼兒班】	1:2	3-5歲幼兒	怕水幼兒或完全不懂游泳的幼兒	\$ 975	8堂	1堂
【初班】	1:3-5	6歲以上初學者	適合初學泳班者或未懂泳術者參加	\$ 625	8堂	1堂
【進階班】	1:3-5	完成初班之學員	主要糾正及改良姿勢及教授轉身	\$ 625	8堂	1堂
【全年操水班】	1:6-12	能以自由式、蛙式游畢25米之學員	主要提升心肺功能，速度提升，教授比賽法則等。(需經本會教練水試評核)	\$ 260	4堂	
				\$ 420 月費		
【全年泳隊訓練】	1:6-12	能以自由式、蛙式、背泳或蝶式游畢50米之學員(其中三式)	主要教授比賽技巧、阻力訓練、心肺功能訓練、調校泳姿等... (需經本會教練水試評核)	\$ 260	4堂	
				\$ 420 月費		
【私人班】	1:1	初學及進階泳班者，改良姿勢等	可自由組合人數及時間安排	\$ 1900 每一學員加 \$300	8堂	
【成人班】	1:4-6	初學及進階泳班者，改良姿勢等	適合初學人士，或糾正姿勢之人士	\$ 775	8堂	1堂

<< 於2008年9月前曾報讀本會之學員，均自動成為永久會員，無須申請 >>

優惠區

永久會員： 【初班】、【進階班】\$550 【幼兒班】\$950
 白金、藍金會員： 【初班】、【進階班】\$585 【幼兒班】\$950

*因安全理由，方便教練識別，如沒有本會之泳帽，需向本會購買(\$25)

*以上課程需自備入場費。

《完成課程並通過本會教練評核之學員，可獲證書乙張。》

游泳訓練班時間表

荃灣(城門谷)、青衣泳池 6 - 8月章程				
	青衣泳池 逢星期 一, 三, 五	堂數	荃灣(城門谷) 逢星期 二, 四	堂數
試後特別班	21/6 - 7/7 (補堂 9/7)	8堂	17/6 - 8/7 (補堂 10/7)	7堂
第一期	16/7 - 2/8 (補堂 4/8)	8堂	13/7 - 3/8 (補堂 7/8)	7堂
第二期	6/8 - 23/8 (補堂 25/8)	8堂	5/8 - 26/8 (補堂 28/8)	7堂

成人泳班	青衣泳池 (逢星期 一, 三, 五) 晚上 07:30 - 08:45		
	第一期	第二期	第三期
	21/6 - 7/7 (補堂 9/7)	16/7 - 2/8 (補堂 4/8)	6/8 - 23/8 (補堂 25/8)

上課時間	
青衣泳池	荃灣(城門谷)
上午 [1] 08:30 - 09:45 [2] 09:30 - 10:45 [3] 10:30 - 11:45	[1] 08:45 - 10:15 [2] 10:30 - 12:00
下午 [4] 01:00 - 02:15 [5] 02:00 - 03:15 [6] 03:00 - 04:15 [7] 04:00 - 05:15 [8] 05:00 - 06:15	[3] 01:15 - 02:45 [4] 03:00 - 04:30 [5] 04:45 - 06:15
晚上 [9] 07:30 - 08:45	[6] 07:30 - 09:00

▲報名方法▲

如沒有報名表格可於本會網頁下載表格電郵至本會或直接致電本會報名。

填妥報名表後，將學費存入或轉帳至任何一間『匯豐銀行』戶口(178-743449-001) / 『中國銀行』戶口(012-742-00033237)

劃綫支票 抬頭「奪標游泳顧問有限公司」或「I - SWIM CONSULTANT COMPANY LIMITED」
 取回銀行存款收條後，請於收條正面寫上學生姓名及家長聯絡電話，連同報名表，

電郵或傳真至本會及後電話通知本會。

電話：3428 2839

傳真：3428 2609

E-mail: professional@i-swimclub.com

報讀泳班滿半年或加入操水班、泳隊便立即免費成為會員

暑假班或詳細資料可參閱本會網頁

www.i-swimclub.com

家長常見問題

教練專業分析

問：為什麼首先要學自由式(捷泳)而不選擇其他。

答：因自由式動作是於水平面上運動，動作較平穩，因此初學者容易掌握，而其他泳式上下浮沈幅度較大，亦需要一定水感運動，所以剛剛習泳，首選應是自由式。

問：小朋友怕水可否學懂游泳？

答：可以，年齡較小幼童(3-6)大多數都會怕水，教練將會以遊戲形式引導學員適應水中動作。而(7歲以上)的學童大部份都是心理因數影響而怕水，教練亦會以相應的模式引導學員適應水中動作。以上兩者均是本會經常接觸的學員，學懂游泳的個案有98%。

問：正常初學游泳需要多少時間才可學懂？

答：一般於8節課堂內學懂，(第一至三堂)基本動作訓練
(第四至六堂)配合訓練
(第七至八堂)全式協調訓練

問：游泳時手腳協調差如何處理？

答：協調差主要因為肌能控制出現問題，教練會安排一套泳式解折給學員改善協調。

問：為什麼游泳一段時間姿勢會出現錯誤？

答：這是剛學懂游泳的人士經常會發生的問題，主因是體能下降，不能再以開始時的體能去應付姿勢動作。方法是增加操練次數，便可改善。

問：為什麼學了2-3年都不能學懂游泳？

答：有很多家長認為學完一個暑假後懂了游泳便可停學，到了第二個暑假又不懂怎樣游，又要重新學習。這是我們每年見到的事實。游泳是一種體能和記憶性運動，需重複練習及接受訓練方可牢牢永記，這過程最小持續一年以上方可真正學懂游泳。

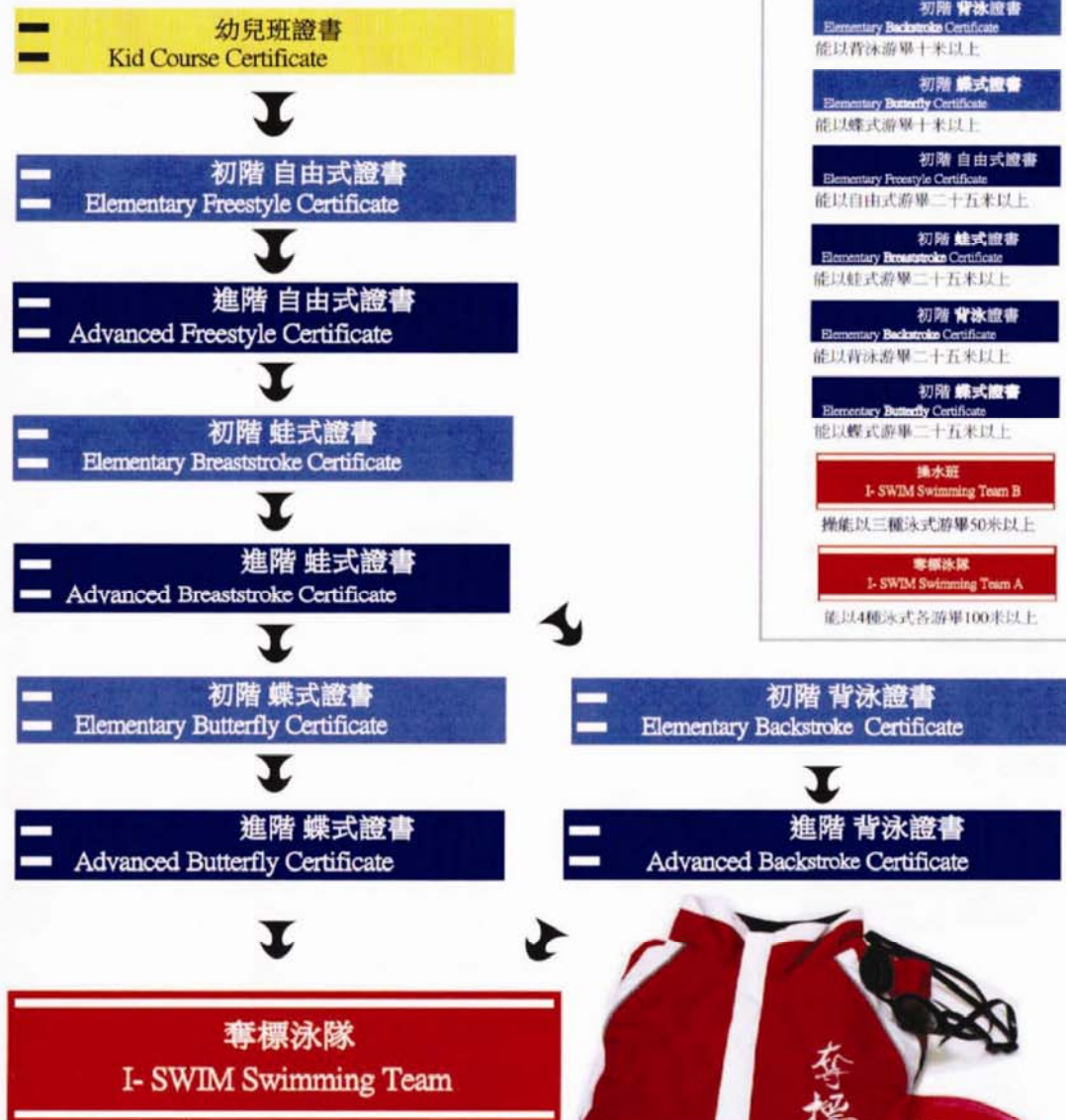
問：游泳可否增高？

答：游泳運動包含身體伸展動作，固次，有助肌肉拉長，有助增高。但亦可有其他因素影響(如：鈣質攝取、基因遺傳等)。

問：游泳能否改善氣管、哮喘問題？

答：游泳絕對可以改善氣管、哮喘問題，帶氧運動可增強心肺功能及令氣管擴張，長期訓練有助改善氣管問題，減少睇醫生次數。

泳班架構圖



水中健體好處是一項適合任何人士參加不論長者、小朋友及孕婦。
水中健體，主要可在水中進行伸展，水中帶氧運動及阻力訓練等，不懂游泳的人士亦可加，這就是學習游泳的第一步。水中健體可以在舒適的環境運動，目的可以得強身健身的效果。

水中纖體操課程

課程簡介:

針對身體心肺系統、身體過重等問題人士，透過水的特性及有效的體適能訓練動作以燃燒脂肪，達到修身健體的效果。水中體適能運動，還可以改善呼吸系統、血管及心肺功能，令肌力增強，提高免疫能力。

適合人仕:

身體心肺系統、身體過重等問題人士，適合不懂游泳但又希望在水中做運動的人士。

水療課程

課程簡介:

有效矯正及改善因工作所引起的坐姿及肌肉不平衡引致關節痛及肌肉酸痛等問題，此外，因關節受創而不能做陸上運動之人士尤其合適，利用水的阻力增強關節活動能力。

適合人仕:

關節痛及肌肉酸痛的人士。

師資專業資格

- 1) 水中體適能(水療)教練 (香港工會聯合會業餘進修中心)
- 2) 游泳教練 (香港業餘游泳總會)
- 3) 高級私人健身教練 (亞洲運動及體適能專業學院)
- 4) 健身球教練 (亞洲運動及體適能專業學院)
- 5) 泳池救生章 (香港拯溺總會)

水中纖體操及水療 課程時間表

課程編號	課程名稱	日期	星期	時間	地點	名額	補堂日
FS 051973 A	水中纖體操	21/7 - 13/8	三、五	19:30-20:30	城門谷泳池	4-6	14/8 (六)
FS 051973 B	水療	21/7 - 13/8	三、五	19:30-20:30			14/8 (六)
FS 051983 A	水中纖體操	21/7 - 13/8	三、五	20:30-21:30			14/8 (六)
FS 051983 B	水療	21/7 - 13/8	三、五	20:30-21:30			14/8 (六)
FS 062373 A	水中纖體操	18/8 - 10/9	三、五	19:30-20:30			11/9 (六)
FS 062373 B	水療	18/8 - 10/9	三、五	19:30-20:30			11/9 (六)
FS 062383 A	水中纖體操	18/8 - 10/9	三、五	20:30-21:30			11/9 (六)
FS 062383 B	水療	18/8 - 10/9	三、五	20:30-21:30			11/9 (六)

劃一學費: **\$775**

* 以上費用不包括入場費

▲報名方法▲

如沒有報名表格可於本會網頁下載表格電郵至本會或直接致電本會報名。
填妥報名表後，將學費存入或轉帳至任何一間『匯豐銀行』戶口(178-743449- 001) /
『中國銀行』戶口(012-742-00033237)
劃綫支票 抬頭「奪標游泳顧問有限公司」或「I - SWIM CONSULTANT COMPANY LIMITED」

取回銀行存款收條後，請於收條正面寫上學生姓名及家長聯絡電話，連同報名表，電郵或傳真至本會及後電話通知本會。

電話: 3428 2839

傳真: 3428 2609 E-mail: professional@i-swimclub.com

水療水纖 免費試學日

7月2日

名額有限，必須預約報名

