

## 學員須知 報名須知

1. 學員所繳費用，除本會未能提供服務外，一概不得發還及作其他用途。
2. 學員報名及繳費後，本會將會以電話或電郵確認。  
若在預定上課日期2天前仍未收到通知，請致電34282839查詢及確認。
3. 確保學員身體狀況良好，並無任何疾病導致不適宜參與游泳訓練。  
若學員因未有遵守泳池及教練指引，在泳池範圍內遇到任何意外而導致損傷或傷亡，學員將不會向本泳會追究任何責任或賠償。

## 課堂守則

1. 為保障學員健康，在游泳課程前一小時內不宜進食。
2. 所有泳班只准由學員本人上課，不能由他人補上。
3. 學員需於上課前10分鐘於泳池開口集合。若學員遲到，而未能跟隨教練進入泳池，需由家長自行帶領學員到泳池找回教練，否則當請假論。
4. 因安全理由，學員需配戴本會泳帽。(若沒有，可向本會購買HKD25)

## 上課用品

1. 本會泳帽
2. 泳衣/泳帽
3. 泳鏡
4. 毛巾
5. 拖鞋

## 補課安排

1. 為確保學員進度及讓教練作出更進，若需請假，請盡早通知本會。  
事假: 課堂前3天 病假: 當天(請提交醫生證明書)
2. 為保障學員進度，若學員有任何事假或身體不適，本會將會提供不多於一課補堂予學員。
3. 若學員於補課當天缺席，將作自動放棄論。

## 颱風暴雨安排

1. 將按照康民署轄下泳池指引，以確保安全。  
(1號及3號颱風警告訊號，泳班將如常進行。8號颱風訊號，泳班將會暫停。)

## 考試及證書安排

1. 務求提高學員的泳術水平及確保質素，本會將於每期之第7堂進行考試，以作評核。
2. 學員通過考核，可獲證書及成績表乙份，以作鼓勵。

## 附例

# 奪標泳會

TEL: 3428 2839

FAX: 3428 2609

E-MAIL: professional@i-swimclub.com

WEB SITE: www.i-swimclub.com

ADDRESS: RM G408, 4/F,  
KWAI SHING PHASE 2  
42-46 TAI LIN PAI ROAD,  
KWAI CHUNG, N.T.

**使命：**本會希望令學生在習泳過程中培養良好的學習態度，勇於面對挑戰，及爭勝的決心。除可鍛鍊身體，更可強健心智，達至身心的同步發展。



1對3至5  
小班教學

Free

免費試學

透過試學班  
對游泳潛能

了解小朋友  
作出專業培訓

各泳班  
現正招生

城門谷

美孚

青衣

東涌

9月 - 10月 泳班

上課日期 逢星期五 9月9、16、23、30 10月7、14、21、28 (11月4日為補課日)

逢星期六 9月10、17、24 10月1、8、15、22、29 (11月5日為補課日)

逢星期日 9月11、18、25 10月2、9、16、23、30 (11月6日為補課日)

泳班	上課	時間	每節時間	師生比例	學費	每堂學費
自由式 蛙式 背泳 蝶式 初班及進階 幼兒班	逢星期六	[1] 09:00 - 10:15	共8堂 + 另有1堂為 補課  每堂 1小時15分鐘	1:3-5	\$ 625	@ \$78
		[2] 10:30 - 11:45				
	逢星期日	[3] 13:30 - 14:45				
		[4] 15:00 - 16:15				
	逢星期五	[5] 16:30 - 17:45				
		[6] 19:30 - 20:45				
私人班	自選日期	自選以上時間	自選	\$ 1900 加1人+ \$300		

城門谷

美孚

青衣

東涌

全年泳班

泳班	上課	時間	每節時間	師生比例	學費	每堂學費
自由式 蛙式 背泳 蝶式 初班及進階	星期五	[1] 19:30 - 20:45	共8堂 + 另有1堂為 補課  每堂 1小時15分鐘	1:3-5	\$ 625	@ \$78
	星期 六或日	[1] 09:00 - 10:15				
		[2] 10:30 - 11:45				
		[3] 13:30 - 14:45				
		[4] 15:00 - 16:15				
		[5] 16:30 - 17:45				
	逢星期 五及日	[6] 19:30 - 20:45				
[7] (五)19:30 - 20:45 (日)10:30 - 11:45						
幼兒班	課堂如上述安排	課堂如上述安排	1:2	\$ 975	@\$122	
私人班	自選日期	自選以上時間	自選	\$ 1900 加1人+ \$300		

## 泳班架構表

初階 幼兒班證書  
Elementary Kid Course Certificate



初階 自由式證書  
Elementary Freestyle Certificate



進階 自由式證書  
Advanced Freestyle Certificate



初階 蛙式證書  
Elementary Breaststroke Certificate



進階 蛙式證書  
Advanced Breaststroke Certificate



初階 蝶式證書  
Elementary Butterfly Certificate



進階 蝶式證書  
Advanced Butterfly Certificate



初階 背泳證書  
Elementary Backstroke Certificate



進階 背泳證書  
Advanced Backstroke Certificate



奪標泳隊  
I-SWIM Swimming Team

## 課程目標

二 初階 幼兒班證書

能游畢6米自由泳

二 初階自由式證書

能游畢8-10米自由泳

二 初階自由式證書

能游畢25米自由泳

二 初階蛙式證書

能游畢8-10米蛙式

二 初階蛙式證書

能游畢25米蛙式

二 初階背泳證書

能游畢8-10米背泳

二 初階背泳證書

能游畢25米背泳

二 初階蝶泳證書

能游畢8-10米蝶式

二 初階蝶泳證書

能游畢25米蝶式

奪標泳隊  
I-SWIM Swimming Team



## 課程內容及課程目標

游泳課程 Course	師生比例 Ratio	課程內容及課程目標 Course Content & Course Achievement	
幼兒泳班	1:2	3-5歲初學游泳兒童 透過遊戲，培養兒童對游泳的興趣 令學員熟習水性	
私人班	自選	令學員更快學懂游泳 針對個別學員作出專業培訓 更加了解學員技術問題，作相應泳術改良	
		初階: (Elementary)	進階: (Advance)
自由式(捷泳) Free Style	1:3-5	能游基本自由式 10-15 米 包括踢腳，做手，換氣	能游20-25 米 掌握複雜曲手捷泳技巧
蛙式(胸泳) Breaststroke	1:3-5	能游基本蛙式10-15 米 包括蹬腿，蛙手，換氣	能游20-25 米 手脚配合、水中滑翔、 掌握蛙式節奏
背泳(仰泳) Backstroke	1:3-5	能游基本背泳10-15 米 包括仰式踢腳，做手，換氣	能游20-25 米 推膊，轉肩，曲手推水
蝶泳 Butterfly	1:3-5	能游基本蝶泳10-15 米 包括蝶腳(豚腿)，做手，換氣	能游20-25 米 八字抱水、掌握蝶式節奏
小型操水班	1:5-8	主要以操水形式訓練，增強學員體能及心肺功能， 從中加入泳式糾正訓練，令學員可增強體能訓練之餘， 更可糾正游泳姿勢動作	
奪標泳隊 Professional Swimming team	1 : 8- 20	透過專業泳隊訓練培養隊員積極態度、爭勝決心，鍛鍊 身心競賽技巧、阻力訓練、心肺訓練，針對不同學員 制定個人競賽策略	

## 報名程序



## 入會方法:

成為會員只要繳交 \$100 年費，當日開始計算即可享有會員之優惠

- 注意: 1. 因安全理由，方便教練識別，如沒有本會泳帽，需向本會購買(\$25)  
2. 以上課程須自付入場費

## 奪標泳會 報名表

會員  非會員

姓名: (中) \_\_\_\_\_ (ENG) \_\_\_\_\_

性別: M / F 出生日期: \_\_\_\_\_ AGE: \_\_\_\_\_

手提電話: \_\_\_\_\_ 住宅電話: \_\_\_\_\_

緊急聯絡人電話: \_\_\_\_\_ 傳真: \_\_\_\_\_

就讀學校: \_\_\_\_\_

電郵地址: \_\_\_\_\_

地址: \_\_\_\_\_

## 泳班時間 及 地區

泳班期: 逢星期  五  六  日  五、日 開始上課日期: \_\_\_\_\_

6月 考試後特別班  第一期  第二期  9月

	<input type="checkbox"/> 青衣 <input type="checkbox"/> 東涌	<input type="checkbox"/> 荃灣 <input type="checkbox"/> 美孚
上午	<input type="checkbox"/> 09:00-10:15 <input type="checkbox"/> 10:30-11:45	<input type="checkbox"/> 08:45-10:15 <input type="checkbox"/> 10:30-12:00
中午	<input type="checkbox"/> 13:30-14:45 <input type="checkbox"/> 15:00-16:15 <input type="checkbox"/> 16:30-17:45	<input type="checkbox"/> 13:00-14:30 <input type="checkbox"/> 14:45-16:15 <input type="checkbox"/> 16:30-18:00
晚上	<input type="checkbox"/> 19:30-20:45	<input type="checkbox"/> 19:30-21:00
五、日	<input type="checkbox"/> 19:30-20:45(星期五) <input type="checkbox"/> 10:30-11:45(星期日)	<input type="checkbox"/> 19:30-20:45(星期五) <input type="checkbox"/> 10:30-11:45(星期日)

## 泳式 及 程度

泳式	<input type="checkbox"/> 自由式 <input type="checkbox"/> 蛙式 <input type="checkbox"/> 背泳 <input type="checkbox"/> 蝶式
程度	<input type="checkbox"/> 幼兒班 <input type="checkbox"/> 初班 <input type="checkbox"/> 進階班 <input type="checkbox"/> 小型操水班 <input type="checkbox"/> 泳隊 <input type="checkbox"/> 私人班 <input type="checkbox"/> 成人班

## 繳費方法:

<input type="checkbox"/>	現金	
<input type="checkbox"/>	支票	奪標游泳顧問有限公司 I-SWIM CONSULTANT COMPANY LIMITED
<input type="checkbox"/>	轉帳	匯豐銀行 178 - 743449 - 001 中國銀行 012 - 742 - 00033237

申請人如簽署本報名表，即表示已細閱、明白及同意報名表背頁所列明之附例。

應繳學費: \_\_\_\_\_

日期: \_\_\_\_\_

簽署: \_\_\_\_\_