

『游泳進階課程』

『游泳進階課程』是按學員的能力分級，以全年有系統的訓練模式進行。有系統的訓練可鍛練學員體魄及培養學員對游泳的興趣，更可讓學員掌握正確的游泳技術；每個級別都訂定學習內容及學習目標，一方面可讓家長清楚子女的游泳能力，亦可讓學員有清晰的學習目標。本計劃詳情如下：

計劃內容

1. 目的：(一)強化學員已懂的泳式 (二)改良游泳姿勢及學習新泳式(循序漸進地教授四式)
 (三)以分級制度反映學員的游泳能力 (四)培養學員對游泳的興趣

能力分級請參閱背頁

2. 地點：粉嶺泳池（每年11月1日至翌年4月15日為暖水泳池）

3. 泳班編號及訓練費用：

班別	日期及時間	班別	日期及時間
FU01	逢星期六 9:00-10:30 a.m	FU04	逢星期六 3:30-5:00p.m
FU02	逢星期六 10:30-12:00 a.m	FU05	逢星期日 9:00-10:30a.m
FU03	逢星期六 2:00-3:30 p.m	FU06	逢星期日 10:30-12:00 a.m
* FU a5	逢星期五 5:00-6:30p.m	FU a6	逢星期六 5:00-6:30p.m
訓練費用：每季（三個月）壹仟叁佰伍拾圓正 \$1350			
FU09	上述任何兩個班別	每季—壹仟玖佰伍拾圓正 \$1,950	

4. 報名資格：能以蛙式及自由式游畢 50 米或以上，水試後獲本會教練推薦。
5. 教練：合格資深教練。
6. 安全：主辦機構已為三至十八歲學員購買全年意外保險及第三者公眾責任保險。
7. 注意事項：所有事假、病假及天氣影響而取消的課堂均不設補堂及退款。
 詳情請參閱《家長注意事項》。
8. 付款方式：可以現金或支票繳付，劃線支票抬頭請寫「CSP Ltd」或「競賽運動推廣有限公司」，支票背面請寫上學員姓名及報讀班號。
9. 報名：可郵寄至 P.O.Box 359, Shek Wu Hui Post Office 或將報名表格傳真至 **82026960**。
10. 查詢：如有任何疑問，可致電 **82026930** 查詢。
- * **FU a5** 夏季(4-10月) 訓練時間為 5:00-6:30p.m；冬季(11-翌年3月) 訓練時間為 4:30-6:00p.m。



『游泳進階課程』

姓名：中	英	出生日期：	性別：男 / 女
住址：		就讀學校：	
聯絡電話：(1)	關係	(2)	關係
			泳班編號：FU

家長同意書：本人同意 敝子弟參加競賽運動推廣有限公司及全方位體育會合辦之『游泳進階課程』，本人確認參加者健康正常，沒有不適宜游泳的疾病。

FU 班及泳隊分級表

	級別	游泳能力(收生要求)	學習目標
FU 班	黃色帽	能以兩種泳式游畢 50 米	1. 能以正確泳姿游畢自由泳 100 米 2. 能以正確泳姿游畢蛙式 100 米 3. 踩水/水底起動 4. 學習背泳踢水
	紫色帽	能以正確泳姿游畢自由泳及蛙式 100 米	1. 能以正確泳姿游畢自由泳及蛙式 200 米 2. 學習背泳並能游畢 50 米 3. 學習自由泳及蛙式轉池技巧 4. 學習蝶泳踢水
	藍色帽	1. 能游畢背泳 50 米 2. 能以正確泳姿游畢自由泳及蛙式 200 米 3. 能正確掌握自由泳及蛙式轉池技巧	1. 學習蝶泳並能游畢 50 米 2. 能以正確泳姿游畢個人四式 200 米 3. 能正確掌握四式轉池技巧
泳隊	預備組	全方位泳隊(由教練推薦)	參與區際或泳總舉辦的游泳比賽
	種子組		
	精英組		

游泳進階課程簡稱 FU 班

所有升級需經測試或教練推薦

跳水訓練會在上述課程教授，惟該訓練必須在租用泳線的場地內方可進行，因此跳水訓練會因場地而受影響。

