

二十年卓越教學

奪標

奪標游泳訓練學校

I-SWIM TRAINING SCHOOL  
PROFESSIONAL  
SWIMMING TRAINING

2024



最快學識

家長一致好評

大埔 泳池

青衣 青衣西南 城門谷 美孚 大埔 東昌(大埔) 顯田 梅窩

全年

恆常游泳班

I-SWIM CLASS

證書課程

5-6月

網上報名



奪標泳會



3428 2839



5664 9568

政府註冊團體編號：33000711

辦公室地址：荃昌中心昌寧商場地下16A舖

www.i-swimclub.com



# 小組游泳訓練班

## 奪標游泳訓練學校

I-SWIM TRAINING SCHOOL  
SWIMMING TRAINING PROFESSIONAL

# 5-6月 2024

可選泳池 **大埔泳池**



# 小組游泳訓練班

## 奪標游泳訓練學校

I-SWIM TRAINING SCHOOL  
SWIMMING TRAINING PROFESSIONAL

# 6月 2024

可選泳池 **大埔泳池**

| 泳池   | 星期                  | 上課日期                          | 總堂數<br>評核日 | 可供選擇的上課時間<br>(每堂55分鐘) | 幼兒班<br>1:2-3 | 兒童班<br>1:2-6 | 私人班<br>自組泳班  |
|------|---------------------|-------------------------------|------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|
| 大埔泳池 | <b>(一) 泳池清潔日 關池</b> |                               |            |                       | ① 9:00       |              |              |
|      | 二                   | (7/5 - 25/6)                  | 8堂<br>25/6 | ② 10:00               |              |              |              |
|      | 三                   | (8/5 - 26/6)<br>★ 勞動節 5月1日 停課 | 8堂<br>26/6 | ③ 11:00               | 7堂<br>\$1295 | 7堂<br>\$1015 |              |
|      | 四                   | (2/5 - 27/6)                  | 9堂<br>27/6 | ④ 14:00               |              |              |              |
|      | 五                   | (3/5 - 28/6)                  | 9堂<br>28/6 | ⑤ 15:00               |              |              |              |
|      | 六                   | (4/5 - 29/6)                  | 9堂<br>29/6 | ⑥ 16:00               | 8堂<br>\$1480 | 8堂<br>\$1160 | 4堂<br>\$1900 |
|      | 日                   | (5/5 - 30/6)                  | 9堂<br>30/6 | ⑦ 17:00               |              |              |              |
|      |                     |                               |            |                       | ⑧ 19:15      |              |              |
|      |                     |                               |            | ⑨ 20:15               | 9堂<br>\$1665 | 9堂<br>\$1305 |              |

可選取多於一個時間  
以便配合更適程度泳班

可選上課時間

每堂 \$185   每堂 \$145   每堂 \$450

| 泳池   | 星期                  | 上課日期         | 總堂數<br>評核日 | 可供選擇的上課時間<br>(每堂55分鐘) | 幼兒班<br>1:2-3 | 兒童班<br>1:2-6 | 私人班<br>自組泳班  |
|------|---------------------|--------------|------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|
| 大埔泳池 | <b>(一) 泳池清潔日 關池</b> |              |            |                       | ① 9:00       |              |              |
|      | 二                   | (4/6 - 25/6) | 4堂<br>25/6 | ② 10:00               |              |              |              |
|      | 三                   | (5/6 - 26/6) | 4堂<br>26/6 | ③ 11:00               | 3堂<br>\$555  | 3堂<br>\$435  |              |
|      | 四                   | (6/6 - 27/6) | 4堂<br>27/6 | ④ 14:00               |              |              |              |
|      | 五                   | (7/6 - 28/6) | 4堂<br>28/6 | ⑤ 15:00               |              |              |              |
|      | 六                   | (1/6 - 29/6) | 5堂<br>29/6 | ⑥ 16:00               | 4堂<br>\$740  | 4堂<br>\$580  | 4堂<br>\$1900 |
|      | 日                   | (2/6 - 30/6) | 5堂<br>30/6 | ⑦ 17:00               |              |              |              |
|      |                     |              |            |                       | ⑧ 19:15      | 5堂<br>\$925  | 5堂<br>\$725  |
|      |                     |              |            | ⑨ 20:15               |              |              |              |

可選取多於一個時間  
以便配合更適程度泳班

可選上課時間

每堂 \$185   每堂 \$145   每堂 \$450

課程開始後，收費將按比例計算 (從報名當日至課程完結之堂數)。

- 學費不包括入場費。
- 新學員可獲贈泳帽乙頂 (因安全理由必須本會泳帽上課，如遺失泳帽，需重購\$50頂)

課程開始後，收費將按比例計算 (從報名當日至課程完結之堂數)。

- 學費不包括入場費。
- 新學員可獲贈泳帽乙頂 (因安全理由必須本會泳帽上課，如遺失泳帽，需重購\$50頂)

### 兒童泳班證書課程

Certificate Course for Children Swimming Class

**幼兒班** 適合年齡：2.5-5歲  
師生比例(1:2-3)

### 自選每周堂數

按比例計算至課程尾堂

**兒童班** 適合年齡：5-14歲  
師生比例:初階 (1:2-5)  
進階 (1:2-7)

### 優專區

**兒童班**

優惠只可選其中一項   泳班人數有限制：額滿即止

早早賞：4月5日前 繳費報讀(5-6月課程) 每堂優惠學費\$130/堂

### 網上報名表

QR Code



WhatsApp 5664 9568

查詢熱線 3428 2839

網站：[www.i-swimclub.com](http://www.i-swimclub.com)  
更多泳班消息

### 報名流程

- 致電或WhatsApp查詢，有關泳班時間尚餘名額留位
- 網上填寫報名表格
- 職員開立學費單 WhatsApp傳給家長繳付學費
- 收據或轉數紀錄 WhatsApp 本會，待確認回覆
- 第一堂在泳池門口等候教練點名。

# I-SWIM 報學須知

## 線上報名表

1. 選好了心儀的報名時間，請WhatsApp  本會查詢該時段學位，留位後才填寫報名表。
2. 初次報學本會泳班的新學員可獲贈I-Swim 泳帽乙頂 (泳帽遺失補領\$50)
3. 報名後須於繳費有效期付費，否則學位會釋出供需要人士報讀。
4. 本會以「先報先得」形式取錄。
5. 如報讀「首選」時間學位已滿，本會於開課前3天會通知家長是否接受「次選」或「第三選」安排，如未能接受亦未能安排其他方案處理，可安排退回有關學費。
6. 報名後本會作初次學員程度配合，首堂經教練確認後，如學員未符合程度，需要轉班，當中如產生的泳班程度的課堂差價，學員需要補回差額上課。

## 惡劣天氣情況上課

1. 天文台發出的 ⚡ 雷暴警告是照常上課。
2. **停課：**以下情況天氣情況停課 ●紅雨、●黑雨、因(雷暴 ⚡ ⚡ 警告而封池)、八號風球或以上，本會Whatsapp 停課通知紀錄，及後安排補堂。
3. 如上課途中遇上 ⚡ 雷暴上水封池而不能繼續上課，課堂以30分鐘為限，超過30分鐘不會安排補課，開課30分鐘內停課上水及後安排補堂。
4. 不論天氣下雨，或(天文台發出的雷暴警告)，如泳池場地開放給公眾使用，證明上課地點為安全，本會泳班都是如期上課，封池則停課。
5. 本會有權修改此須知而不另行通知。

## 補堂及更改上課時間安排

1. 如因為惡劣天氣取消課堂(收到本會Whatsapp發出的課堂取消紀錄的學員)，我們將為受影響的學員安排補堂，補堂需在課程期內完成。
2. 如因請假及後安排時間補堂遇上程度不合、課堂滿額或因臨近課程期尾，而未能安排補堂。本會無須向請假缺席學生提供補堂、延期上課或退款安排。
3. 所有補堂一經確定，將不能更改及取消。補堂當日缺席之學員視作放棄論，本會將不作任何第2次補堂安排。
4. 家長繳費時應清楚閱讀本【本會補堂及更改上課時間安排條款】，已繳費的家長等同知悉並明白一切條文及細節。
5. 所有請假，如需補堂必須在(課程期內補堂)，逾期不補當自動棄權論，而不可作退款處理。
6. 學員如因疾病或身體受傷，導致短期內不能上課，可於向本會申請暫停課堂。  
**(學員必須提交醫生證明)**
7. 課外活動撞期而需調堂之申請，將會收取\$100元之行政費，如未能成功調堂都不會退回有關學費。備註:(有位才可更調，不一定成功，可調才收費)
8. 如上堂前未有請假及通知則作缺席論，本會不會安排補堂。
9. 如因私人理由請假 (只能在泳班期內的其他有班開放的時間補回)
10. 本會保留一切決定權，而且有權修改此須知而不需作另行通知，最新版本以網站公佈為準。

# I-SWIM<sup>®</sup>

**Faster Than U !**

# 上課須知

1. 學員如需放置行裝到儲物櫃，請準備\$5硬幣一個。
2. 本會鼓勵家長進場觀看同學上課，但課堂中請勿干擾教練授課或與子女交談影響成效。
3. 新學員可獲贈泳帽乙頂因安全理由必須本會泳帽上課，如遺失泳帽，需重購\$50頂)
4. 安全為本會首要綱領，故此學員必須聽從教練指示，未經教練指示不能私自下水或上水離去。學員不可對其他學員或泳客，作出騷擾或傷害行為，經教練多次勸喻及警告⚠️後，仍未有改善，教練有權即時終止違規學員該堂的上課，以確保其他學員的安全，已繳交的學費不會退回。
5. 請準備適當的游泳用品及用具,包括個人泳裝、泳鏡、毛巾、拖鞋等〈每次上課前在閘口等候時必須戴上本會之泳帽以視識別〉，請於上課前5—10分鐘到場，家長請自行接送子女。本會歡迎家長入場觀看子女上課及照顧子女，學員及家長均自費進場。
6. 基於泳班人數限制，學生必須按照確定的日期和時間上課，並了解繳費後的任何請假(包括事假和病假)將是個人負責，視為自動放棄該堂課。本會將根據《補堂及更改上課時間安排》提供補堂，並不負責提供額外課堂、延期上課或退款安排。
7. 因安全理由，學員下課後必須跟從教練離開泳池泳面進入更衣室，更衣後離場。如學員課後需要繼續游泳，必須有家長或監護人接管學員，接管後由家長或監護人自行管理，否則學員不能留在泳池範圍內。
8. 教練下課後會帶領學員進入更衣室或泳池閘口，如子女須在場內沖身或更衣，家長或照顧者，需自費進場內協助或到附近體育館更衣。

## I-SWIM 惡劣天氣情況-上課指引



照常上課



+泳池關閉(當區上空出現雷聲或閃電)  
停課 有WhatsApp通知

停課



停課

# I-SWIM®

Faster Than U!

| 游泳課程<br>Course             | 師生比例<br>Ratio | 課程內容及課程目標<br>Course Content & Course Achievement             |                                 |
|----------------------------|---------------|--|---------------------------------|
| 幼兒泳班                       | 1:2-3         | 3-5歲初學游泳兒童 透過遊戲，培養兒童對游泳的興趣<br>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<br>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)<br>Free Style      | 1:4-6         | -能游基本自由式 10-15 米<br>包括踢腳，做手，換氣                               | -能游20-25 米掌握複雜<br>曲手捷泳技巧        |
| 蛙式(胸泳)<br>Breaststroke     | 1:4-6         | -能游基本蛙式10-15 米<br>包括蹬腿，蛙手，換氣                                 | -能游20-25 米 手腳配合、<br>水中滑翔、掌握蛙式節奏 |
| 背泳(仰泳)<br>Backstroke       | 1:4-6         | -能游基本蛙式10-15 米<br>包括仰式踢腳，做手，換氣                               | -能游20-25 米<br>推膊，轉肩，曲手推水        |
| 蝶泳<br>Butterfly            | 1:4-6         | -能游基本蛙式10-15 米<br>包括蝶腳，做手，換氣                                 | -能游20-25 米<br>八字抱水、掌握蝶式節奏       |
| Pre 小型操水班<br>Swimming Team | 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<br>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<br>I-Swim 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<br>技巧、阻力訓練、心肺訓練，針對不同學員制定個人競賽策略  |                                 |

### 奪標游泳訓練學校-等級評核

等級為確保學員了解學習進度，均分為11級考試

| 級別  | 評核內容                   | 評核要求                                       |
|-----|------------------------|--|
| 泳手級 | 背泳<br>泳員必須符合(第一至第五級資格) | 泳員必須以正確背泳動作，游畢50米距離。(途中不能停頓)               |
| 第十級 | 背泳<br>泳員必須符合(第一至第五級資格) | 泳員須以背泳動作，游畢25米以上距離。                        |
| 第九級 | 蝶式<br>泳員必須符合(第一至第五級資格) | 泳員必須以正確蝶泳泳姿，游畢50米距離。(途中不能停頓)               |
| 第八級 | 蝶式<br>泳員必須符合(第一至第五級資格) | 泳員須以蝶泳，游畢25米距離。                            |
| 第七級 | 蛙式<br>泳員必須符合(第一至第五級資格) | 泳員必須以正確蛙式動作，游畢50米距離，及在深水地區<br>踩水3分鐘以上。     |
| 第六級 | 蛙式<br>泳員必須符合(第一至第五級資格) | 泳員必須以正確蛙式動作，游畢25米距離。(途中不能停頓)               |
| 第五級 | 自由式                    | 泳員必須以自由式正確姿勢，游畢50米或以上距離。                   |
| 第四級 | 自由式                    | 泳員必須以自由式正確姿勢，游畢25米距離或以上。                   |
| 第三級 | 自由式                    | 泳員需要以正確自由式動作，配合換氣動作游畢10米以上距離。              |
| 第二級 | 基本游泳動作                 | 泳員需要閉氣以自由式正確泳姿，游畢5米或以上距離。                  |
| 第一級 | 基本游泳動作                 | 頭部可放入水中開氣5秒，站立完成合格的自由式手部動作，<br>扶池邊以正確姿勢打腿。 |



# 奪標游泳訓練學校

I-SWIM TRAINING SCHOOL  
PROFESSIONAL SWIMMING TRAINING

# 大埔泳池

## Tai Po Swimming Pool (戶外泳池 / Outdoor Pool)



### 泳池簡介

位於香港新界大埔太和汀太路11號，是大埔區公眾游泳池，有6條滑水梯，由香港康樂及文化事務署管理。從高處遠望，嬉水池與滑水梯構成一個八爪魚形狀的圖案

### 泳池收費

星期一至五

成人: \$17  
小童: \$8

星期六、日  
公眾假期

成人: \$19  
小童: \$9

三歲以下  
免費

儲物櫃  
五元硬幣  
可取回

### 設施

主池 1個 50米 線道 8條 : 水深 1.4-1.93米

嬉水池 1個 水深 : 0.5-1.35米

跳水池 1個

戶外停車場 收費

訓練池 2個 標準訓練池 : 水深 0.7-1.1米

兒童池 1個 水深 : 0.15-0.3米

滑水梯 6條

觀眾席 免費

### 位置及交通

地址: 大埔太和汀太路11號



專線小巴

20A、20B、20C  
20K



巴士

71K、307A、307P  
907C、E41



MTR 港鐵

大埔墟站

### 停車場



### 泳班集合位置

