

奪標

www.i-swimclub.com

奪標游泳訓練學校

I-SWIM TRAINING SCHOOL

SWIMMING TRAINING PROFESSIONAL

3428 2839

5664 9568

2024



奪標泳會



11-12月

泳隊

2024

I-SWIM TEAM

FASTER THAN U



青衣(西南).室內泳池

星期	上課日期	時段 (1小時)	程度	全期課堂	全期學費	負責教練	
西南泳池	一	(4/11 – 30/12)	17:00-18:00	進階	9堂	-\$1305- \$1242	競賽級 月費 \$1300 廖俊良 教練
	三	(6/11 – 18/12)	17:00-18:00	進階	7堂	-\$1015- \$1104	
(室內泳池)	五	(1/11 – 27/12)	17:00-18:00	進階	9堂	-\$1305- \$1242	

停課日: 聖誕節停課 12月 25, 26 日 星期三, 四

課程內容 主要教授背泳及蝶式, 四式泳姿糾正。

荔枝角泳池(美孚)

星期	上課日期	時段 (1小時)	程度	全期課堂	全期學費	負責教練	
荔枝角泳池	五	(1/11 – 27/12)	19:15-20:15	操水	9堂	-\$1242- \$1152	競賽級 月費 \$1300
	六	(2/11 – 28/12)	專線時段 11:00-12:00	操水	9堂	-\$1242- \$1152	廖俊良 教練
	日	(3/11 – 29/12)	11:00-12:00	操水	9堂	-\$1242- \$1152	吳廷發 教練

課程內容 主要提升體能力量及速度, 學習競賽技術, 四式操訓練。

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)。

按個人希望目標
自選每周堂數

按比例計算至課程尾堂



(除專線時段進場外) 學費不包入場費及泳帽, 新生可送贈泳隊 1頂/ 重購\$50



一星期	月費	2堂/每堂 1小時	1堂/每堂 1小時	進階
	\$1300	每堂: \$110	每堂: \$138	每堂: \$145

注 如專線時間未能租用泳線, 課堂將會改為體能訓練課或公眾入場訓練課。

報名表格 QR



網上報名

注

- 操水班月費計劃: 月費學員可出席 全部課堂, 不設補堂。
- 操水班月費計劃: 學員最少出席率, 需每月有8堂的上課出席率次數, 出席率不足下期會按堂計費。
- 操水班學員: 每年度須參加最少一項比賽。
- 缺席補堂: 需於該期月份內補回及後不補。5-6月 一期/ 7-8月一期
- 操水班程度之學員 如曾轉會, 則不可重新報讀(學校泳隊或區隊 訓練 除外)。

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[®]

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



正常下雨



Amber 黃

⬇️ 3



雷暴
Thunderstorm



雷暴
Thunderstorm

+泳池關閉(當區上空出現雷聲或閃電)
停課 有WhatsApp通知



Red 紅



Black 黑



8 +
SE 東南

照常上課

停課

停課

I-SWIM®

Faster Than U!

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	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	1:4-6	-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	1:4-6	-能游基本蛙式10-15 米 包括蹬腿，蛙手，換氣	-能游20-25 米 手腳配合、 水中滑翔、掌握蛙式節奏
背泳(仰泳) Backstroke	1:4-6	-能游基本蛙式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	1:4-6	-能游基本蛙式10-15 米 包括蝶腳，做手，換氣	-能游20-25 米 八字抱水、掌握蝶式節奏
Pre 小型操水班 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 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 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 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 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 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 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 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 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 踩水3分鐘以上。
第六級	蛙式 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， 扶池邊以正確姿勢打腿。