



青少年跳水推廣計劃 (2005-2006)

(Organized by HKASA and subvented by LCSD / 由香港業餘游泳總會主辦 康樂及文化事務署資助)

改良班(第二期)

課程編號	地點	日期		課程費用	每班名額
		水上訓練 地點: 跳水池	陸上訓練 地點: 健身室		
DKPR-3	九龍公園游泳池	16/1/06 – 27/3/06 (Every Mon / 逢星期一 1800-2000) (Every Sat / 逢星期六 2000-2200) (28/1/06 & 30/1/06 除外) (一共 19 堂)	17/1/06 - 14/3/06 (Every Tue / 逢星期二 19:00-21:00) (一共 8 堂)	港幣\$250.00	25

(本訓練課程時間表如有任何爭議或更改, 以香港業餘游泳總會最後決定為準)

課程大綱

水上課程

- 1 米板 – 複習改良班課程動作及教授“反身”基本動作
- 3 米板 – 複習改良班課程動作及教授向內半周動作

陸上課程

教授陸上動作模仿操和跳水彈網上的動作。

參加資格

1. 年齡八歲至三十五歲(以開課日期首天計算); 及
2. 本年度跳水改良班(一期)之學員而出席率達 80%或以上將獲優先取錄
3. 水試合格。

水試

1. 日期: 2006 年 1 月 16 日(星期一) 時間: 下午六時開始 地點: 九龍公園游泳池 - 跳水池
 2. 參加水試學員請於水試報到時出示有效准考證及二百伍十元正劃線支票。
(支票抬頭請書“HKASA”, 一人一支票, 恕不接納現金。)
 3. 參加水試學員請於准考證上所示時間十五分鐘前到達游泳池團體入閘處集合, 本會職員將安排學員進入泳池。
- 備註: 水試合格之學員: 將即場接受報名。
水試不合格或申請未被接納之學員: 支票將即場交回予申請人。

條件

1. 報名一經接納, 繳交費用概不發還。
2. 未完整填寫的報名表將不獲處理。
3. 訓練課程時間表及收生程序如有任何爭議, 以香港業餘游泳總會最後決定為準。
4. 主辦機構保留修改本章程的權利, 參加者不得異議。

報名日期

報名由 2005 年 11 月 28 日開始。

截止申請日期: 2005 年 12 月 23 日下午 5 時正, 郵寄申請以郵戳日期為準。

表格索取地點

- 香港業餘游泳總會辦事處 – 香港灣仔愛群道 18 號伊利沙伯體育館 1003 室
- 香港業餘游泳總會網頁: www.hkasa.org.hk 下載

報名手續

郵寄

請郵寄以下資料往香港業餘游泳總會辦事處:

- 填妥之申請表格
- *身份證明文件副本
- 貼有足夠郵資的回郵信封兩個, 信封面請填上申請人地址

*收據及身份證明文件副本, 將發回申請者。

*如有查詢, 請致電 2572 8594 與本會職員聯絡,

或瀏覽本會網頁 www.hkasa.org.hk

親身報名

請遞交以下資料往香港業餘游泳總會辦事處:

- 已填妥之申請表格
- *身份證明文件副本
- 貼有足夠郵資的回郵信封兩個, 信封面請填上申請人地址

