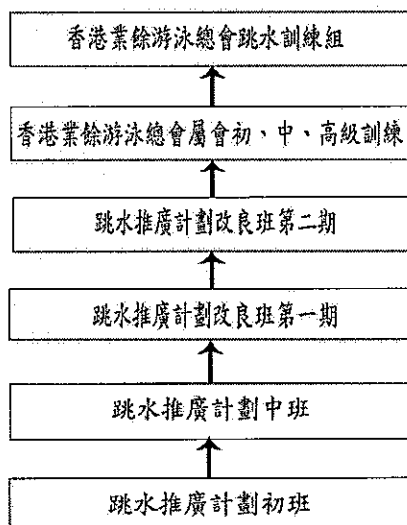




## Diving Promotion Scheme 2006 – 2007

### 二零零六至二零零七年度跳水推廣計劃

#### 跳水推廣計劃晉升圖：



#### 課程大綱：

初級班：	I) 池邊“向前”、“向後”腳入水及半周頭入水基本動作 II) 1米跳板基本動作
中級班：	I) 1米跳板“向前”、“向後”及“向內”半周至一週半動作 II) 3米跳板基本動作
改良班第一、二期： (水上訓練)	I) 1米板 - 複習中級班課程動作及教授“轉體”基本動作 II) 3米板 - “向前”、“向後”基本動作
改良班第一、二期： (陸上訓練)	I) 教授陸上動作模仿操和跳水彈網上的動作

#### 參加資格：

- 初級班：1. 年齡由八歲至三十五歲(以開課日首天計算)  
2. 水試合格

- 中級班：1. 必須合乎參加初級班資格 1, 2  
2. 本年度跳水初級班之學員出席率達 80% 或以上將被優先取錄

- 改良班第一期：1. 必須合乎參加初級班資格 1, 2  
2. 本年度跳水中級班之學員而出席率達 80%或以上將獲優先取錄

- 改良班第二期：1. 必須合乎參加初級班資格 1, 2  
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

## 場地：

九龍公園游泳池、大埔游泳池、將軍澳游泳池、深水埗公園游泳池、荔枝角公園游泳池、維多利亞公園游泳池、柴灣游泳池、屯門游泳池、沙田賽馬會游泳池

## 水試內容：

初級班：	水試內容：能游泳 50 公尺及踏水半分鐘
中級班：	初級班教授的動作
改良班第一期：	中級班教授的動作
改良班第二期：	改良班第一期教授的動作

## 擬定水試時間：

	日期	時間
初級班：	開課首天	開課首天
中級班：	2006 年 8 月 5 日 (星期六)	14:00-18:00
改良班第一期：	2006 年 10 月 21 日 (星期六)	14:00-18:00
改良班第二期：	2007 年 1 月 6 日 (星期六)	14:00-18:00

1. 參加水試學員請於水試報到時出示有效准考證
2. 參加水試學員請於上課前十五分鐘到達游泳池團體入閘處集合，教練將安排學員進入泳池
3. 水試合格之學員：正式收據將稍後發給申請人
4. 水試不合格或申請未被接納之學員：支票將稍後退回申請人

## 課程及費用：

	每班名額 (人)	課程費用 (港幣)	授課語言
初級班：	25	\$ 110	廣東話
中級班：	25	\$ 200	廣東話
改良班第一、二期：	25	\$ 250	廣東話

## 條件：

1. 報名一經接納，所繳費用概不發還
2. 報名一經接納，不得轉班
3. 未完整填寫的報名表將不獲處理
4. 訓練課程時間表如有任何爭議，以香港業餘游泳總會最後決定為準
5. 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：

	開始報名日期	截止報名日期
初級班：	2006年5月19日(星期五)	2006年6月26日(星期一)下午5時正
中級班：	2006年6月1日(星期四)	2006年7月25日(星期二)下午5時正
改良班第一期：	2006年9月15日(星期五)	2006年10月9日(星期一)下午5時正
改良班第二期：	2006年12月18日(星期一)	2007年1月4日(星期四)下午5時正

1. 如有班別於截止報名後仍有餘額，本會亦會接受報名
2. 先到先得，額滿即止
3. 郵寄申請以郵戳日期為準

## 擬定上課日期：

	擬定上課日期
初級班：	2006年7月10日 - 2006年8月5日
中級班：	2006年8月16日 - 2006年10月12日
改良班第一期：	2006年11月2日 - 2007年1月11日
改良班第二期：	2007年1月16日 - 2007年3月22日

## 索取表格地點：

1. 香港業餘游泳總會辦事處 - 香港灣仔愛群道伊利沙伯體育館1003室
2. 康樂及文化事務署各分區辦事處
3. 康樂及文化事務署轄下游泳池
4. 香港業餘游泳總會網頁：[www.hkasa.org.hk](http://www.hkasa.org.hk) 下載

## 報名方法：

### 郵寄

請郵寄以下資料往香港業餘游泳總會辦事處：

1. 填妥之申請表格(每份表格只可申請一個課程班別)
2. 身份證明文件副本
3. 劃線支票(支票抬頭請書“HKASA”，一人一支票)  
貼有足夠郵資的回郵信封兩個，信封面請填上申請人地址

### 親身報名

請遞交以下資料往香港業餘游泳總會辦事處：

1. 已填妥之申請表格
2. 身份證明文件副本
3. 現金或劃線支票
4. 支票抬頭請書“HKASA”(一人一支票)貼有足夠郵資的回郵信封一個，  
信封面請填上申請人地址

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](http://www.hkasa.org.hk)

辦公時間：星期一至五，10:00-13:00, 14:00-17:00

# 跳水推廣計劃 (2006-2007)

## Diving Promotion Scheme (2006-07)

### 擬定初級跳水訓練班時間表

Venue 地點	Date 日期	Every 逢	Time 時間	Course Code 課程編號	
<u>初級跳水訓練班 (星期一、三、五)</u>					
Kowloon Park Swimming Pool 九龍公園游泳池	<b>10/7/2006 - 04/8/2006</b>	Mon, Wed, Fri	星期一、三、五	0900-1030	DKPE-1A-06
		Mon, Wed, Fri	星期一、三、五	1030-1200	DKPE-2A-06
Tai Po Swimming Pool 大埔游泳池		Mon, Wed, Fri	星期一、三、五	1800-1930	DTPE-1A-06
		Mon, Wed, Fri	星期一、三、五	1930-2100	DTPE-2A-06
Tuen Mun Swimming Pool 屯門游泳池		Mon, Wed, Fri	星期一、三、五	1800-1930	DTME-1A-06
		Mon, Wed, Fri	星期一、三、五	1930-2100	DTME-2A-06
Lai Chi Kok Swimming Pool 荔枝角公園游泳池		Mon, Wed, Fri	星期一、三、五	18:00-19:30	DLCKE-1A-06
		Mon, Wed, Fri	星期一、三、五	19:30-21:00	DLCKE-2A-06
<u>初級跳水訓練班 (星期二、四、六)</u>					
Victoria Park Swimming Pool 維多利亞公園游泳池	<b>11/7/2006--5/8/2006</b>	Tue, Thur, Sat	星期二、四、六	0900-1030	DVPE-1B-06
		Tue, Thur, Sat	星期二、四、六	1030-1200	DVPE-2B-06
		Tue, Thur, Fri	星期二、四	1800-1930	DVPE-3B-06
			星期五	2000-2130	
		Tue, Thur, Sat	星期二、四	1930-2100	DVPE-4B-06
			星期六	1200-1330	
Chai Wan Swimming Pool 柴灣游泳池		Tue, Thur, Sat	星期二、四、六	1800-1930	DCWE-1B-06
		Tue, Thur, Sat	星期二、四、六	1930-2100	DCWE-2B-06
Tseung Kwan O Swimming Pool 將軍澳游泳池		Tue, Thur, Sat	星期二、四、六	1830-2000	DTKOE-1B-06
		Tue, Thur, Sat	星期二、四、六	2000-2130	DTKOE-2B-06
Lai Chi Kok Swimming Pool 荔枝角公園游泳池		Tue, Thur, Sat	星期二、四、六	1800-1930	DLCKE -1B-06
		Tue, Thur, Sat	星期二、四、六	1930-2100	DLCKE -2B-06
Shatin Jockey Club Swimming Pool 沙田賽馬會游泳池	Tue, Thu, Sat	星期二、四、六	18:00-19:30	DSTE-1B-06	
	Tue, Thu, Sat	星期二、四、六	19:30-21:00	DSTE-2B-06	

# 跳水推廣計劃 (2006-2007)

## Diving Promotion Scheme (2006-07)

### 擬定中級跳水訓練班時間表

Kowloon Park Swimming Pool 九龍公園游泳池	5/8/2006 (Saturday 星期六)	Water Test 水試	14:00-18:00		
Kowloon Park Swimming Pool 九龍公園游泳池	14/10/2006 (Sunday 星期六)	Intermediate Course Assessment 中級跳水訓練班評核試	14:00-20:00		
<b>Venue 地點</b>	<b>Date 日期</b>	<b>Every 逢</b>	<b>Time 時間</b>	<b>Course Code 課程編號</b>	
<b>中級跳水訓練班 (星期一、三、五)</b>					
Tai Po Swimming Pool 大埔游泳池	<b>16/08/2006 – 11/10/2006</b> <b>(Expect 2/10 /2006,</b> <b>Public Holiday 公眾假期)</b> <b>August 八月:</b> 16,18,21,23,25,28,30 <b>September 九月:</b> 1,4,6,8,11,13,15,18,20,22,25,27,29 <b>October 十月:</b> 4,6,9,11	Mon, Wed, Fri	星期一、三、五	19:00-21:00	DTPI-1A-06
Tuen Mun Swimming Pool 屯門游泳池		Mon, Wed, Fri	星期一、三、五	19:00-21:00	DTMI-1A-06
Lai Chi Kok Swimming Pool 荔枝角公園游泳池		Mon, Wed, Fri	星期一、三、五	19:00-21:00	DLCKI-1A-06
<b>中級跳水訓練班 (星期二、四、六)</b>					
Victoria Park Swimming Pool 維多利亞公園游泳池	<b>17/08/2006 – 12/10/2006</b> <b>(Expect 7/10 /2006,</b> <b>Public Holiday 公眾假期)</b> <b>August 八月:</b> 17,19,22,24,26,29,31 <b>September 九月:</b> 2,5,7,9,12,14,16,19,21,23,26,28,30 <b>October 十月:</b> 3,5,10,12	Tue, Thur Fri	星期二、四 五	19:00-21:00 20:00-22:00	DVPI-1B-06
Sham Shui Po Park Swimming Pool 深水埗公園游泳池		Tue, Thur, Sat	星期二、四、六	19:00-21:00	DSSPI-1B-06
沙田賽馬會游泳池 Sha Tin Jockey Club Swimming Pool		Tue, Thu, Sat	星期二、四、六	19:00-21:00	DSTI-1B-06
Tseung Kwan O Swimming Pool 將軍澳游泳池		Tue, Thur, Sat	星期二、四、六	19:00-21:00	DTKOI-1B-06

# 跳水推廣計劃 (2006-2007)

## Diving Promotion Scheme (2006-07)

### 擬定跳水改良班第一期時間表

Kowloon Park Swimming Pool 九龍公園游泳池	21/10/2006 (Saturday 星期六)	Water Test 水試		14:00-18:00	-	-
Venue 地點	Date 日期	Every 逢		Time 時間	Course Code 課程編號	Training 訓練
Kowloon Park Swimming Pool 九龍公園游泳池	2/11/2006 - 11/01/2007 (Expect 26/12/2006, X'mas Public Holiday 公眾 假期)	Tue, Thur	星期二、四	20:00-22:00	DKPR-1AB-06	水上訓練 Aquatic Training
Kowloon Park Swimming Pool 九龍公園游泳池	1/11/2006 - 20/12/2006	Wed	星期三	19:00-21:00	DKPR-1TMA-06	陸上訓練 Land Training
Kowloon Park Swimming Pool 九龍公園游泳池	3/11/2006-22/12/2006	Fri	星期五	19:00-21:00	DKPR-1TMB-06	陸上訓練 Land Training

20 水上訓練, 8 陸上訓練

第一期: 水上訓練

11 月: 2,7,9,14,16,21,23,28,30    12 月: 5,7,12,14,19,21,28 (25 public holiday 公眾假期)

1 月: 2,4,9,11

第一期 A(陸上訓練) (星期三)

第一期 B 陸上訓練 (星期五)

11 月: 1,8,15,22,29    12 月: 6,13,20

11 月: 3,10,17,24    12 月: 1,8,15,22

### 擬定跳水改良班第二期時間表

Kowloon Park Swimming Pool 九龍公園游泳池	06/01/2007 (Saturday 星期六)	Water Test 水試		14:00-18:00	-	-
Venue 地點	Date 日期	Every 逢		Time 時間	Course Code 課程編號	Training 訓練
Kowloon Park Swimming Pool 九龍公園游泳池	16/01/2007 - 22/03/2007	Tue, Thur	星期二、四	20:00-22:00	DKPR-2-06	水上訓練 Aquatic Training
Kowloon Park Swimming Pool 九龍公園游泳池	17/01/2006 - 7/03/2006	Wed	星期三	18:00-20:00	DKPR-2TM-06	陸上訓練 Land Training

20 水上訓練, 8 陸上訓練

水上訓練

1 月: 16,18,23,25,30    2 月: 1,6,8,13,15,22,27 (20 公眾假期)

3 月: 1,6,8,13,15,20,22,27

陸上訓練

1 月: 17,24,31    2 月: 7,14,21,28    3 月: 7

