

**Hong Kong Amateur Swimming Association**  
**香港業餘游泳總會**  
**LCSD Diving Promotion Scheme 2003 – 2004**  
**康樂及文化事務署跳水推廣計劃 (2003-2004)**

**Refinement Course 跳水改良班**

Course Code 課程編號	Venue 地點	Diving Pool 跳水池	Gymnastic Room 器械室	Course Fee 課程費用
DREF 2	九龍公園游泳池 Kowloon Park Swimming Pool	10/11/03 – 28/11/04 (Every Mon, Wed & Fri / 逢星期一、三、五)	15/11/03 - 27/03/04 16:00 - 18:00 (Every Sat / 逢星期六) (Exc. 27/12/03 & 24/01/04 除外)	HK\$400.00
DREF 3		01/12/03 – 29/03/04 (Every Mon, Wed / 逢星期一、三) 18:00 - 20:00 (Exc. 22, 24, 31/12/03 & 5, 7, 12, 21, 26/01/04 除外)	15/11/03 - 27/03/04 18:00 - 20:00 (Every Sat / 逢星期六) (Exc. 27/12/03 & 24/01/04 除外)	

(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 36 堂**

- 1 米板 – 複習中級班課程，動作及教授“反身”和“轉體”基本動作
- 3 米板 – “向前”、“向後”及“向內”基本動作。

**陸上課程 18 堂**

教授陸上動作模仿操和跳水彈網上的動作。

**參加資格**

1. 年齡由 8 歲起；及
  2. 必須為本年度跳水中級班之學員而出席率達 80%或以上；及
  3. 水試合格。
- \*凡首次參加跳水改良班者，可獲優先處理。

**水試**

- 日期：2003 年 10 月 26 日 時間：下午二時至八時 地點：九龍公園游泳池
- 名額：80 人
- 參加水試學員請於水試報到時出示有效准考証。
- 參加水試學員請於下午一時四十五分到達游泳池團體入閘處集合，教練將安排學員進入泳池。

備註： 水試合格之學員：正式收據將稍後寄回。  
 水試不合格或申請未被接納之學員：支票將稍後寄回予申請人。

**條件**

1. 報名一經接納，繳交費用概不發還。
2. 報名一經接納，不得因個人理由轉班。
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。

**截止報名日期**

- 報名由 2003 年 09 月 29 日開始，額滿即止。
- 最後申請日期：2003 年 10 月 20 日下午 5 時止（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
- ◇ 康樂及文化事務署各分區辦事處
- ◇ 香港業餘游泳總會網頁：[www.hkasa.org.hk](http://www.hkasa.org.hk)

**報名手續**

**郵寄報名（恕不接受現金）**

- 請郵寄下列資料往香港業餘游泳總會辦事處：
- 已填妥之申請表格，報名表須填寫所有資料，資料不足的申請表格將不獲處理。
  - 港幣肆佰元劃線支票（支票抬頭請書“HKASA”）
  - 貼有足夠郵資之回郵信封兩個，信封面請填上申請人資料

**親身報名（恕不接受現金）**

- 請遞交下列資料往香港業餘游泳總會辦事處：
- 已填妥之申請表格，報名表須填寫所有資料，資料不足的申請表格將不獲處理。
  - 港幣肆佰元劃線支票（支票抬頭請書“HKASA”）
  - 貼有足夠郵資之回郵信封一個，信封面請填上申請人資料

如有查詢，請致電 2572 8594，或瀏覽網頁 [www.hkasa.org.hk](http://www.hkasa.org.hk)

