



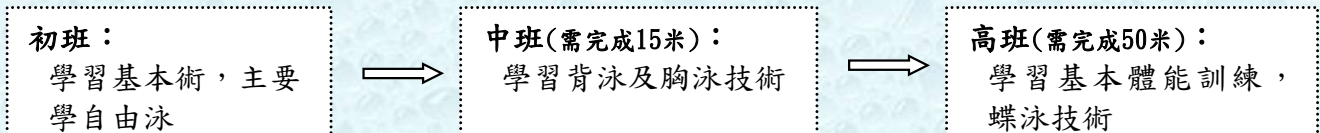
南國同盟-南國游泳會

課程簡介及報名須知

課程架構：

本會課程分為三層 – 課程①游泳訓練班；課程②泳隊預備班；課程③南國泳隊學員及家長可按能力及目標選擇訓練。

課程①游泳訓練班



課程②泳隊預備班

鞏固四式動作、速度、耐力及學會基本競賽技術；並參加地區分齡比賽。

課程③南國泳隊

必須出席，每週三至五節，每節一至兩小時之訓練

鞏固競賽基本技巧 及 改善耐力及速度

參加中國香港游泳總會第三至第一組分齡比賽 及至香港分齡游泳錦標賽

報名須知：

- 所有課程均不設補堂。
- 已選之班別，不能隨意更改上課時間，學員每月只可調堂一次。
- 本會所有泳班收費已包括保險，泳帽。
- 所有參加者請自備浮板、泳鏡、5元輔幣儲物櫃按金、毛巾。
- 惡劣天氣之處理情況：
 - 黃雨、雷暴警告、一號及三號風球懸掛時各班別照常上課。
 - 上課前一小時發出紅色或黑色暴雨警告、八號風球，所有班別將停課。
 - 紅色或黑色暴雨警告、八號風球除下後兩小時後便如常上課。(特殊情況例外)
 - 如受惡劣天氣影響之一切停課，本會只會提供一次補堂(泳隊班除外)。

****所有活動/課程如有更改及條款不盡之處，則以本會最後公佈為準****



南國同盟-南國游泳會

2023年游泳班報名表

報名辦法：請填妥報名表連同學費，一併繳交給本會職員；亦可傳真或電郵至本會或 WhatsApp 96282574

報名亦可，報名截止日期為開課前7日。

繳費方式：可以轉數快、PAYME、支付寶或支票付費。如以銀行入數：可存入本會戶口，匯豐銀行：5870015335或

中國銀行：01259300028054，請於入數紙背後寫上姓名並交回給當值教練。如以支票付費

，抬頭請寫“南國游泳會”並於支票背面寫上參加者姓名及聯絡電話。

(請✓選相關項目，填補有關資料，否則報名將不獲處理)

學生姓名：_____ (中文) _____ (英文) 性別：男、女 年齡：_____

出生日期：_____ 就讀學校：_____

聯絡電話：_____ 以WhatsApp聯絡：是、否，緊急聯絡電話：_____ 聯絡人：_____

通訊地址：_____ 電郵地址：_____

學員參加班別：初班、中班、高班、泳隊訓練班

私人游泳班：1對1 \$300/堂、1對2 \$300/堂、1對3 \$360/堂、1對4 \$400/堂 (私人班費用不包括入場費)

參加的班別編號：首選_____、次選_____、第三選_____

游泳程度：不懂、懂，自由泳能游____米、背泳能游____米、蛙泳能游____米、蝶泳能游____米

聲明：(未滿十八歲需由家長/監護人填寫)

***本人_____ (家長或監護人) 在此聲明及證明以上學員_____ (學員姓名)之健康狀況良好，並適宜進行此游泳/課程訓練活動。如果學員因他/她的疏忽或健康或體能欠佳，而引致傷亡，主辦機構則無須負責。

參加者簽名：_____ 家長或監護人簽名：_____

與參加者關係：_____ 申請日期：_____

學員及家長須知：

1. 所有課程均不設補堂。
2. 已選之班別，不能隨意更改上課時間，學員每月只可調堂一次。
3. 首次參加者獲贈泳帽，本會只派發一次，如有遺失，可向本會購買。
4. 所有活動/課程如有更改及條款不盡之處，則以本會最後公佈為準。

惡劣天氣之處理情況：

- 黃雨、雷暴警告、一號及三號風球懸掛時各班別照常上課。
- 上課前一小時發出紅色或黑色暴雨警告、八號風球，所有班別將停課。
- 紅色或黑色暴雨警告、八號風球除下後兩小時後便如常上課。(特殊情況例外)
- 如受惡劣天氣影響之一切停課，本會只會提供一次補堂(泳隊班除外)。



南國同盟-南國游泳會 主辦

2023年1-2月屯門區(西北)-游泳訓練班

	班別編號	日期	時間	堂數	上課地點	
初班、 中班、 高班	NTM2301-U9	1月8日至2月26日 暫停日期：1月22日	逢日	9:00-10:00	\$560/7堂	西北泳池
	NTM2301-U10			10:00-11:00		
	NTM2301-U11			11:00-12:00		
	NTM2301-U1			1:00-2:00pm		
	NTM2301-U2			2:00-3:00pm		
	NTM2301-U3			3:00-4:00pm		
	NTM2301-S9			1月7日至2月25日 暫停日期：1月21日		
	NTM2301-S10	10:00-11:00				
	NTM2301-S1	1:00-2:00pm				
	NTM2301-S2	2:00-3:00pm				
	NTM2301-S3	3:00-4:00pm				
	NTM2301-S4	4:00-5:00pm				
	NTM2301-S5	5:00-6:00pm				
	可選擇每星期上1堂, 或自定上課日期					
初班及中班(藍帽)：教練學員比例：約1：4至8人 (視乎學員程度並由主場教練安排)						
高班：教練學員比例：約1：10人 (視乎學員程度並由主場教練安排)						
參加年齡：參加者年齡必須4歲或以上(費用已包括入場費)						

報名：WhatsApp 關先生 96282574

Facebook：www.facebook.com/tmsouthfederation

網頁：www.southfederation.com



南國同盟-南國游泳會 主辦

2023年1-2月屯門區(西北)-游泳訓練班

	班別編號	日期		時間	堂數	上課地點		
	初班、 中班、 高班	NTM2301-F2	1月6日至2月24日	逢五	2:00-3:00pm		\$640/8堂	西北泳池
NTM2301-F3		3:00-4:00pm						
NTM2301-F4		4:00-5:00pm						
NTM2301-T2A		1月3日至2月28日 暫停日期：1月24日	逢二	2:00-3:00pm	\$640/8堂			
NTM2301-T3A				3:00-4:00pm				
NTM2301-T4A				4:00-5:00pm				
NTM2301-T5A				5:00-6:00pm				
NTM2301-T2B		1月5日至2月23日 暫停日期：1月26日	逢四	2:00-3:00pm	\$640/8堂			
NTM2301-T3B				3:00-4:00pm				
NTM2301-T4B				4:00-5:00pm				
NTM2301-T5B				5:00-6:00pm				
可選擇每星期上1堂, 或自定上課日期								
初班及中班(藍帽)：教練學員比例：約1：4至8人 (視乎學員程度並由主場教練安排)								
高班：教練學員比例：約1：10人 (視乎學員程度並由主場教練安排)								
參加年齡：參加者年齡必須4歲或以上(費用已包括入場費)								

報名：WhatsApp 關先生 96282574

Facebook：www.facebook.com/tmsouthfederation

網頁：www.southfederation.com



2023年1-2月屯門區(屯池)-游泳訓練班

	班別編號	日期		時間	堂數	上課地點
初班、 中班、 高班	TM2301-3	1月4日至1月30日 暫停日期：1月23, 25日	逢一三五	3:00-4:00pm	\$800/10堂	屯門 泳池
	TM2301-4			4:00-5:00pm		
	TM2301-5			5:00-6:00pm		
	TM2302-3	2月1日至2月27日	逢一三五	3:00-4:00pm	\$960/12堂	
	TM2302-4			4:00-5:00pm		
	TM2302-5			5:00-6:00pm		
	TM2302-T4	1月3日至2月28日 暫停日期：1月24日	逢二	4:00-5:00pm	\$640/8堂	
	TM2301-S4	1月7日至2月25日 暫停日期：1月21日	逢六	3:30-4:30pm	\$560/7堂	
	TM2301-U9	1月8日至2月26日 暫停日期：1月1, 22日	逢日	9:00-10:00	\$560/8堂	
	TM2301-U10			10:00-11:00		
可選擇每星期上1堂, 或自定上課日期						
初班及中班(藍帽)：教練學員比例：約1：4至8人 (視乎學員程度並由主場教練安排)						
高班：教練學員比例：約1：10人 (視乎學員程度並由主場教練安排)						
參加年齡：參加者年齡必須4歲或以上(費用已包括入場費)						

報名：WhatsApp 關先生 96282574

Facebook：www.facebook.com/tmsouthfederation

網頁：www.southfederation.com