



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

初班：

學習基本術，主要學自由泳



中班(需完成15米)：

學習背泳及胸泳技術



高班(需完成50米)：

學習基本體能訓練，蝶泳技術

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3-4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	NTM2303-U9	3月5日 至 4月30日	逢日	9:00-10:00	\$720/9堂	西北泳池
	NTM2303-U10			10:00-11:00		
	NTM2303-U11			11:00-12:00		
	NTM2303-U1			1:00-2:00pm		
	NTM2303-U2			2:00-3:00pm		
	NTM2303-U3			3:00-4:00pm		
	NTM2303-S9	3月4日 至 4月29日 暫停日期：4月8日	逢六	9:00-10:00	\$640/8堂	
	NTM2303-S10			10:00-11:00		
	NTM2303-S1			1:00-2:00pm		
	NTM2303-S2			2:00-3:00pm		
	NTM2303-S3			3:00-4:00pm		
	NTM2303-S4			4:00-5:00pm		
	NTM2303-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3-4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	NTM2303-F2	3月3日至4月28日 暫停日期：4月7日	逢五	2:00-3:00pm	\$640/8堂	西北泳池
	NTM2303-F3			3:00-4:00pm		
	NTM2303-F4			4:00-5:00pm		
	NTM2303-T2A	3月7日至4月25日	逢二	2:00-3:00pm	\$640/8堂	
	NTM2303-T3A			3:00-4:00pm		
	NTM2303-T4A			4:00-5:00pm		
	NTM2303-T5A			5:00-6:00pm		
	NTM2303-T2B	3月2日至4月27日	逢四	2:00-3:00pm	\$720/9堂	
	NTM2303-T3B			3:00-4:00pm		
	NTM2303-T4B			4:00-5:00pm		
	NTM2303-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3-4月屯門區(屯池)-游泳訓練班

初班、 中班、 高班	班別編號	日期		時間	堂數	上課地點
	TM2303-3	3月1日至3月31日	逢一三五	3:00-4:00pm	\$1120/14堂	屯門泳池
	TM2303-4			4:00-5:00pm		
	TM2303-5			5:00-6:00pm		
	TM2304-3	4月3日至4月28日 暫停日期：4月5, 7日	逢一三五	3:00-4:00pm	\$720/9堂	
	TM2304-4			4:00-5:00pm		
	TM2304-5			5:00-6:00pm		
	TM2303-T4	3月7日至4月25日	逢二	4:00-5:00pm	\$640/8堂	
	TM2303-S2	3月4日至4月29日 暫停日期：4月8日	逢六	2:30-3:30pm	\$640/8堂	
	TM2303-S3			3:30-4:30pm		
TM2303-U9	3月5日至4月30日	逢日	9:00-10:00	\$560/8堂		
TM2303-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