

5月-6月 荔枝角公園游泳池

前往方法：由美孚港鐵站C/G出口-步行2分鐘 荔枝角荔灣道1號

幼兒班 課程資料

荔枝角公園游泳池-幼兒班課程內容				
課程類別	對象	內容	師生比例	
幼兒班 50分鐘	1	滿4歲至5歲 常到泳池玩水, 不太怕水 能接受花灑水淋頭及面部	學習泳池安全知識, 理解教練指示 熟習水性, 學習呼吸換氣, 浮水 學習蛙泳蹬腿	1對3-4
	2	懂呼吸換氣, 浮水 在浮物協助下, 能以蛙泳蹬腿 向前移動	改良蛙泳蹬腿 學習連續呼吸換氣, 飄浮, 下潛	
	3	懂連續呼吸換氣, 飄浮, 下潛 能以蛙泳蹬腿完成8米距離(扶板)	改良蛙泳蹬腿 學習蛙泳抬頭換氣	
	4	能游8米蛙泳(浮物協助)	學習蛙泳頭, 手, 腳協調	
	5	能游15米蛙泳(浮物協助)	改良蛙泳動作, 增強信心	

5月3日前 - 新生早報名優惠

正價學費 每堂\$250

#學費已包括學員入場費

注意：由於荔枝角游泳池室內游泳池於每年15/4-5/6進行維修，本會訓練將改於室外訓練池進行。

星期	上課時間 <每堂50分鐘>	日期	堂數	5月3日前 新生早報名優惠	編號
六	早上 10:00-10:50	5月6日 至 6月24日	8	\$1344 <每堂\$168>	M6N4
二	下午 2:30-3:20	5月2日 至 6月27日	9	\$1512 <每堂\$168>	M2N4
四	下午 2:30-3:20	5月4日 至 6月29日 (6月22日放假)	8	\$1344 <每堂\$168>	M4N4
五	下午 2:30-3:20	5月5日 至 6月30日 (5月26日放假)	8	\$1344 <每堂\$168>	M5N4

查詢報名 WhatsApp 55022117

本會網址：tid.com.hk

5月-6月 荔枝角公園游泳池

前往方法：由美孚港鐵站C/G出口-步行2分鐘 荔枝角荔灣道1號

兒童班 課程資料

荔枝角公園游泳池-兒童班課程內容				
課程類別	對象	內容	師生比例	
兒童班 60分鐘	1	滿6歲 初次學習游泳 能接受花灑水淋頭及面部	學習泳池安全知識, 理解教練指示 學習連續呼吸換氣, 飄浮, 下潛 學習蛙泳蹬腿	1對3-5
	2	懂呼吸換氣, 浮水 能以蛙泳蹬腿完成8米距離(扶手)	改良蛙泳蹬腿 學習蛙泳抬頭換氣 學習蛙泳頭, 手, 腳協調	
	3	能以蛙泳完成8米距離(浮物協助)	改良蛙泳協調動作, 增強信心 學習自由泳打腿	
	4	能以蛙泳完成8米距離 能以扶手打腿完成15米距離	改良蛙泳動作、學習踩水、增強信心 學習自由泳划水動作及換氣技巧	
	5	能以蛙泳完成15米距離 能以自由泳完成8米距離	提升踩水能力、學習水中自救技巧 改良自由泳划水動作及換氣技巧	

5月3日前 - 新生早報名優惠

正價學費 每堂\$250

注意：由於荔枝角游泳池室內游泳池於每年15/4-5/6進行維修，本會訓練將改於室外訓練池進行。

#學費已包括學員入場費

星期	上課時間 <每堂1小時>	日期	堂數	5月3日前 新生早報名優惠	編號
六	早上 9:00-10:00 10:00-11:00 11:00-12:00	5月6日 至 6月24日	8	\$1344 <每堂\$168>	M6C4
	下午 1:00-2:00 2:00-3:00 3:00-4:00 4:00-5:00 6:00-7:00				
日	早上 9:00-10:00 10:00-11:00 11:00-12:00	5月7日 至 6月25日	8	\$1344 <每堂\$168>	M7C4
一	下午 2:30-3:30 3:45-4:45 5:00-6:00	5月8日 至 6月26日	8	\$1344 <每堂\$168>	M1C4
二	下午 2:30-3:30 3:45-4:45 5:00-6:00	5月2日 至 6月27日	9	\$1512 <每堂\$168>	M2C4
四	下午 2:30-3:30 3:45-4:45 5:00-6:00	5月4日 至 6月29日 (6月22日放假)	8	\$1344 <每堂\$168>	M4C4
五	下午 2:30-3:30 3:45-4:45 5:00-6:00 7:00-8:00 8:00-9:00	5月5日 至 6月30日 (5月26日放假)	8	\$1344 <每堂\$168>	M5C4

查詢報名 WhatsApp 55022117

本會網址：tid.com.hk

5月-6月 荔枝角公園游泳池

前往方法：由美孚港鐵站C/G出口-步行2分鐘 荔枝角荔灣道1號

四式班 課程資料

荔枝角公園游泳池-四式班課程內容				
課程類別	對象	內容	師生比例	
四式班 60分鐘	1	能游25米蛙泳 能游15米自由泳 能於深水處踩水30秒	改良自由泳及蛙泳，增長游泳距離 學習背泳	1對6-8
	2	能游50米蛙泳 能游25米自由泳 能游15米背泳	改良自、蛙、背動作 增長游泳距離、改善體能	
	3	能游100米蛙泳、50米自由泳、 25米背泳 能於深水處踩水60秒	改良自、蛙、背動作 提升游泳速度、改善體能 學習蝶泳	
	4	能完成100米四式	持續改良四式技巧 提升游泳速度、改善體能 學習基礎游泳競賽技巧	

5月3日前 - 新生早報名優惠

注意：由於荔枝角游泳池室內游泳池於每年15/4-5/6進行維修，本會訓練將改於室外訓練池進行。

正價學費 每堂\$250

#學費已包括學員入場費

星期	上課時間 <每堂1小時>	日期	堂數	5月3日前 新生早報名優惠	編號
六	中午 12:00-1:00	5月6日 至 6月24日	8	\$1344 <每堂\$168>	M6A4
日	中午 12:00-1:00	5月7日 至 6月25日	8	\$1344 <每堂\$168>	M7A4