



# 衛星游泳會 “ 2020 游泳班 ”

會址：銅鑼灣興發街維多利亞公園泳池側

簡介：本會成立於 1983 年，教練有卓越表現，能訓練出高質素的運動員在比賽中勝出。

課程總監馮貴祥先生 -

2003 年當選香港拯溺總會「精英教練」

2003~2005、2007~2009、2011~2013 年當選香港教練培訓委員會「社區優秀游泳教練」

## 本會註冊泳員連續 11 年參加學界游泳比賽取得前 3 名成績

|              |            |              |     |         |          |
|--------------|------------|--------------|-----|---------|----------|
| 港島南區中學校際游泳比賽 | 2003-2004  | 男子丙組 50 米捷泳  | 何紹德 | 0'29"68 | 亞軍       |
| 葵青區中學校際游泳比賽  | 2004-2005  | 男子丙組 100 米蛙泳 | 鄭家祺 | 1'22"61 | 冠軍 (破紀錄) |
| 港島南區中學校際游泳比賽 | 2005-2006  | 男子乙組 100 米捷泳 | 何紹德 | 1'01"63 | 冠軍       |
| 港島南區中學校際游泳比賽 | 2006-10-13 | 男子乙組 200 米捷泳 | 何紹德 | 2'12"13 | 冠軍       |
| 港島東區小學校際游泳比賽 | 2007-11-09 | 男子甲組 50 米蝶泳  | 關天朗 | 0'33"02 | 冠軍       |
| 港島東區中學校際游泳比賽 | 2008-09-20 | 女子甲組 50 米蝶泳  | 韓靜文 | 0'34"19 | 亞軍       |
| 港島西區小學校際游泳比賽 | 2009-10-17 | 女子乙組 50 米蛙泳  | 車真緻 | 0'45"23 | 冠軍       |
| 港島東區小學校際游泳比賽 | 2010-11-03 | 女子甲組 50 米蛙泳  | 梁采茵 | 0'44"52 | 冠軍       |
| 港島東區中學校際游泳比賽 | 2011-09-28 | 女子丙組 50 米捷泳  | 張凱欣 | 0'30"85 | 冠軍       |
| 港島東區小學校際游泳比賽 | 2012-10-31 | 女子甲組 50 米背泳  | 李思朗 | 0'43"24 | 季軍       |
| 港島東區中學校際游泳比賽 | 2013-10-04 | 女子甲組 50 米捷泳  | 廖雪鈺 | 0'29"38 | 冠軍       |

查詢電話 2802 6957 / 傳真號碼 2556 8890 / 網址 [www.ssa.org.hk](http://www.ssa.org.hk)

✂ ✂ ✂ ✂ ✂ 游泳班報名表 ✂ ✂ ✂ ✂ ✂

姓名：(中) \_\_\_\_\_ (英) \_\_\_\_\_

出生日期：\_\_\_\_\_ 性別：男 / 女 職業：\_\_\_\_\_

地址：(中) \_\_\_\_\_ (香港 / 九龍)

電話：(日) \_\_\_\_\_ (夜) \_\_\_\_\_

緊急聯絡人姓名及電話：(一) \_\_\_\_\_ (二) \_\_\_\_\_

上課日期：\_\_\_\_\_ 時間：\_\_\_\_\_ (初、中、高、競賽班)

上課地點：\_\_\_\_\_ 備註：\_\_\_\_\_

學校名稱：(如屬學生者) \_\_\_\_\_ (就讀班級) \_\_\_\_\_

本人 \_\_\_\_\_ 同意小兒 / 小女 \_\_\_\_\_ 參加貴會之 \_\_\_\_\_ 班，

並明白其身體狀況適合參加訓練，上課時間服從教練指示，下課後不能留於泳池內。

## 報名辦法：

1. 名額有限，請先致電 2802 6957

2. 填妥報名表連同銀行入數收據 傳真到本會 2556 8890

填妥報名表連同支票 寄回 銅鑼灣興發街維多利亞公園泳池 " 衛星游泳會 " 收  
支票抬頭請寫 Satellite Swimming Association (恕不接受期票)

一經報名，所繳交之學費不能退回，本會取消課程除外。

## 上課須知：

1. 家長請於上課前 10 分鐘，於泳池正門八達通入閘處向本會教練或職員報到。

下課前 5 分鐘於泳池正門八達通入閘處接回貴子弟。

如遲到之學員，請家長自行帶同貴子弟進入泳池向本會教練報到。

2. 如天文台於『上課前兩小時』發出八號颱風訊號或黑色暴雨訊號，當天課程將會取消，  
補課將另行安排。大雨則照常上課。

3. 為節省時間，請預先穿著泳衣或泳褲於身內，同時帶備一個 5 元硬幣作儲物之用。

## 請假及補課：

1. 每 10 課之泳班，事假可補 2 課，須於上課當日 2 天前致電本會請假，否則不獲補課。

病假請出示當日醫生紙，否則不獲補課。二人小組班，只安排在初班小組內補課。

2. 請致電 2802 6957 預約補課，並請依時出席，缺席將不會另行安排。

## ※ 本會於第一課為新學員進行游泳測試，然後因應學員游泳能力分組教授

二人小組：3 - 5 歲，學習游泳基本動作及水中呼吸技巧、教授蛙泳或捷泳。

初班：6 歲以上，3 - 4 人小組教授，學習游泳基本動作及水中呼吸技巧、教授蛙泳或捷泳。

中班：6 歲以上，5 - 6 人小組教授，適合能用蛙泳或捷泳游畢 25 米者參加，  
改良及教授蛙泳、捷泳游泳技巧，從而增長泳距離。

高班：6 歲以上，6 - 8 人小組教授，適合能用蛙泳及捷泳游畢 50 米者參加，  
強化蛙泳及捷泳游泳技巧，教授背泳、蝶泳。

競賽班：適合有意參加比賽及能用蛙泳、捷泳游畢 100 米者參加。

長距離游泳訓練，教授跳水及轉身。

私人班：1 對 1 或 1 對 2 教授，適合任何程度，預約日期及時間。

→ → → 訓練班時間表請看背頁 → → →

## 上課地點：小西灣室內泳池

| 上課日期        | 星期  | 學費 / 堂       | 上課時間                           |
|-------------|-----|--------------|--------------------------------|
| 17/7 - 7/8  | 一三五 | \$1,800 / 10 | * 10:00 - 11:00 (二人小組班)        |
|             |     | \$2,000 / 10 | 專線 11:00 - 12:00 (二人小組班)       |
|             |     | \$1,100 / 10 | 專線 11:00 - 12:00 (初、中班) 分組教授   |
|             |     | \$1,100 / 10 | 專線 12:00 - 13:00 (初、中、高班) 分組教授 |
|             |     | \$1,800 / 10 | * 15:00 - 16:00 (二人小組班)        |
|             |     | \$2,000 / 10 | 專線 16:00 - 17:00 (二人小組班)       |
|             |     | \$1,100 / 10 | 專線 16:00 - 17:00 (初、中班) 分組教授   |
|             |     | \$1,100 / 10 | 專線 17:00 - 18:00 (初、中、高班) 分組教授 |
| 10/8 - 31/8 | 一三五 | \$1,800 / 10 | * 10:00 - 11:00 (二人小組班)        |
|             |     | \$2,000 / 10 | 專線 11:00 - 12:00 (二人小組班)       |
|             |     | \$1,100 / 10 | 專線 11:00 - 12:00 (初、中班) 分組教授   |
|             |     | \$1,100 / 10 | 專線 12:00 - 13:00 (初、中、高班) 分組教授 |
|             |     | \$1,800 / 10 | * 15:00 - 16:00 (二人小組班)        |
|             |     | \$2,000 / 10 | 專線 16:00 - 17:00 (二人小組班)       |
|             |     | \$1,100 / 10 | 專線 16:00 - 17:00 (初、中班) 分組教授   |
|             |     | \$1,100 / 10 | 專線 17:00 - 18:00 (初、中、高班) 分組教授 |
| 17/7 - 28/8 | 五   | \$770 / 7    | 專線 17:00 - 18:00 (初、中、高班) 分組教授 |
|             |     | \$700 / 7    | * 18:00 - 19:00 (初、中班) 分組教授    |
| 4/7 - 29/8  | 六   | \$1,620 / 9  | * 10:00 - 11:00 (二人小組班)        |
|             |     | \$900 / 9    | * 11:00 - 12:00 (初、中班) 分組教授    |
|             |     | \$990 / 9    | 專線 12:00 - 13:00 (初、中、高班) 分組教授 |
|             |     | \$1,620 / 9  | * 15:00 - 16:00 (二人小組班)        |
|             |     | \$900 / 9    | * 16:00 - 17:00 (初、中班) 分組教授    |
|             |     | \$990 / 9    | 專線 17:00 - 18:00 (初、中、高班) 分組教授 |
| 5/7 - 30/8  | 日   | \$800 / 8    | * 11:00 - 12:00 (初、中班) 分組教授    |
|             |     | \$880 / 8    | 專線 12:00 - 13:00 (初、中、高班) 分組教授 |

## 上課地點：維多利亞公園室內泳池

| 上課日期                               | 星期 | 學費 / 堂       | 上課時間                           |
|------------------------------------|----|--------------|--------------------------------|
| 2/7 - 30/7                         | 二四 | \$1,620 / 9  | 專線 15:00 - 17:00 競賽班           |
| 4/8 - 27/8                         | 二四 | \$1,440 / 8  | 專線 15:00 - 17:00 競賽班           |
| 16/7 - 27/8                        | 二四 | \$2,600 / 13 | 專線 10:00 - 11:00 (二人小組班)       |
|                                    |    | \$1,560 / 13 | 專線 10:00 - 11:00 (初班) 分組教授     |
|                                    |    | \$2,600 / 13 | 專線 11:00 - 12:00 (二人小組班)       |
|                                    |    | \$1,560 / 13 | 專線 11:00 - 12:00 (初、中班) 分組教授   |
|                                    |    | \$1,560 / 13 | 專線 12:00 - 13:00 (初、中、高班) 分組教授 |
|                                    |    | \$2,600 / 13 | 專線 16:00 - 17:00 (二人小組班)       |
|                                    |    | \$1,560 / 13 | 專線 16:00 - 17:00 (初、中班) 分組教授   |
|                                    |    | \$1,560 / 13 | 專線 17:00 - 18:00 (初、中、高班) 分組教授 |
| 4/7 - 29/8<br>(8/8 除外)             | 六  | \$1,600 / 8  | 專線 10:00 - 11:00 (二人小組班)       |
|                                    |    | \$1,600 / 8  | 專線 11:00 - 12:00 (二人小組班)       |
|                                    |    | \$960 / 8    | 專線 12:00 - 13:00 (初、中、高班) 分組教授 |
|                                    |    | \$1,440 / 8  | * 15:50 - 16:50 (二人小組班)        |
|                                    |    | \$960 / 8    | 專線 17:00 - 18:00 (初、中、高班) 分組教授 |
|                                    |    | \$1,360 / 8  | * 18:00 - 19:00 (二人小組班)        |
| 5/7 - 30/8<br>(2/8 除外)<br>(9/8 除外) | 日  | \$1,260 / 7  | * 10:50 - 11:50 (二人小組班)        |
|                                    |    | \$840 / 7    | 專線 12:00 - 13:00 (初、中、高班) 分組教授 |
|                                    |    | \$1,260 / 7  | * 13:00 - 14:00 (二人小組班)        |
|                                    |    | \$1,260 / 7  | * 15:50 - 16:50 (二人小組班)        |
|                                    |    | \$840 / 7    | 專線 17:00 - 18:00 (初、中、高班) 分組教授 |
|                                    |    | \$1,190 / 7  | * 18:00 - 19:00 (二人小組班)        |

# 每星期上課 2 天，於開課前 14 天報名及繳交學費，每課減收 \$5 元

# 每星期上課 3 天，於開課前 14 天報名及一次過繳交 20 課學費，每課減收 \$10 元

專線 (包括) 學員入場 / \* 代表學員需自費入場