

體藝動力 TI DYNAMICS

Tel: 2630 9009 Fax: 2630 9069 Web Site: <http://tid.com.hk> Email: info@tid.com.hk

全年游泳課程 2019年3, 4月

本會簡介

本會成立十五年來，提供全年系統化游泳訓練課程，教授超過7000名學員，並培育出超過500名精英泳手，在全港各項比賽中獲獎無數。

現為<香港業餘游泳總會>、<香港中華業餘游泳聯會>、<香港三項鐵人總會>屬會會員，深受業界肯定，專業可靠。

* 學游水。操水。比賽。一條龍 *

新生早報名優惠

請參閱內頁優惠詳情

歡迎 **WhatsApp** 查詢

電話：9313 8810

開辦游泳課程15年
信心保證

上課地點：顯田游泳池
沙田賽馬會游泳池
荔枝角公園游泳池
觀塘游泳池

(大圍車公廟路68號)
(沙田源禾路10號)
(美孚荔灣道1號)
(觀塘翠屏道2號)

查詢報名 **WhatsApp 93138810**

本會網址：tid.com.hk

體藝動力 TI DYNAMICS

Tel: 2630 9009 Fax: 2630 9069 Web Site: <http://tid.com.hk> Email: info@tid.com.hk

游泳課程分級表

課程類別		對象	內容	師生比例
Playgroup 40分鐘		滿3歲至5歲 初次學習游泳 或 比較怕水	學習泳池安全知識, 理解教練指示 以遊戲型式熟習水性, 克服懼水心理 為學習正式游泳技術做好準備	1對2-3
幼兒班 45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 學習自由泳踢腿	1對3-4
	2	懂呼吸換氣, 浮水 能自由泳踢腿1分鐘(扶牆邊)	改良自由泳踢腿 學習連續呼吸換氣, 飄浮, 下潛	
	3	懂連續呼吸換氣, 飄浮, 下潛 能自由泳踢腿15米(扶板)	改良自由泳踢腿 學習單手自由泳, 轉側頭呼吸換氣	
	4	能游15米單手自由泳(扶板)	學習雙手自由泳, 改善頭, 手, 腳協調	
	5	能游15米雙手自由泳(扶板)	改良自由泳, 增強信心	
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 熟習水性, 學習呼吸換氣, 浮水 學習自由泳踢腿	1對3-5
	2	懂呼吸換氣, 浮水 能自由泳踢腿1分鐘(扶牆邊)	改良自由泳踢腿 學習連續呼吸換氣, 飄浮, 下潛	
	3	懂連續呼吸換氣, 飄浮, 下潛 能自由泳踢腿15米(扶板)	改良自由泳踢腿 學習單手自由泳, 轉側頭呼吸換氣	
	4	能游15米單手自由泳(扶板)	學習雙手自由泳, 改善頭, 手, 腳協調	
	5	能游15米雙手自由泳(扶板)	改良自由泳, 增強信心	
四式班 60分鐘	1	能游15米自由泳	改良自由泳, 學習蛙泳蹬腿	1對4-6
	2	能游15米自由泳 及15米蛙泳蹬腳	改良蛙泳蹬腿 學習整體蛙泳(手+呼吸+腳協調)	
	3	能游25米自由泳及蛙泳	改良自由泳, 蛙泳 學習背泳, 踩水	
	4	能游50米自由泳及蛙泳 及25米背泳	改良自由泳, 蛙泳, 背泳 學習蝶泳	
泳隊 90分鐘	預備	能游50米自由泳及蛙泳 及25米背泳 能踩水30秒	改良自由泳, 蛙泳, 背泳 學習蝶泳, 四式轉池技術 提昇體能及速度	1對8-12
	競賽	能游100米個人四式 全年持續每周訓練2次或以上	改良四式及比賽技術 學習比賽式起跳 提昇體能, 速度及耐力	
	精英	經教練推薦 全年持續每周訓練3次或以上	比賽針對性訓練	
成人		18歲或以上 任何程度均可	學習及改良 自由泳, 蛙泳	1對2-3

查詢報名 WhatsApp 93138810

本會網址: tid.com.hk

體藝動力 TI DYNAMICS

Tel: 2630 9009 Fax: 2630 9069 Web Site: <http://tid.com.hk> Email: info@tid.com.hk

★家長及學員須知

課堂安排：

學員須提早2分鐘於泳池入閘機前集合(請預早換上泳裝)，遲到者將不准上課及不作補償

學員須帶備泳衣/褲、泳帽、泳鏡、浮板、拖鞋、毛巾、\$2/\$5硬幣<如需借用儲物櫃>

學員下課後必須跟隨隊伍離開泳池範圍，不得擅自逗留在泳池範圍內

學員不可擅自更改上課時間或缺席，不設事假或病假補課，如未能出席，必須事先請假

學員如需申請更改上課時間，必須於上課前最少1天預早提出，及每次繳付\$50行政費(每期課程內首次申請之費用將獲豁免)，更改後之新上課日期必須在全期課程完結前，亦不能安排同日上2堂，而每期課程內最多可申請更改2次，本會保留最終決定權

如學員不遵守教練指示或場地規則，本會將即時終止訓練，所繳費用亦不會退還

除因報名人數不足或超額而需取消課程外，所繳費用一律不可退還或延期或轉讓

★特別天氣及情況安排

- 於上課當日早上7時, 天文台仍懸掛八號或以上風球、黑色暴雨警告，該日下午1時前所有課堂取消，不作補償
- 於上課當日早上11時, 天文台仍懸掛八號或以上風球、黑色暴雨警告，該日所有課堂取消，不作補償
- 天文台預計未來3小時內將發出八號或以上風球、黑色暴雨警告
該日所有課堂即時取消，不作補償
- 懸掛三號或以下強風訊號、黃/紅色暴雨、雷暴警告或大雨
所有課堂照常
教練會視乎實際情況決定，如不宜下水，將會在有蓋地方進行陸上練習，不作補償
- 受天氣或泳池設施暫停開放影響，而取消之課堂，任何情況下均不作補償

★報名及付款方法

WhatsApp本會9313 8810，提供參加者資料，會有專人安排報名

銀行轉帳：把學費存入本會銀行戶口後，即時將存入記錄拍照WhatsApp通知本會辦理

歡迎使用轉數快FPS網上跨銀行轉帳 或 自動櫃員機ATM轉帳

3月
4月

顯田游泳池

大圍車公廟路68號

前往方法：大圍站F出口右轉，沿名城直行9分鐘

幼兒班 課程資料

課程類別	對象	內容	師生比例	
幼兒班 45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 學習自由泳踢腿	1對3-4
	2	懂呼吸換氣, 浮水 能自由泳踢腿1分鐘(扶牆邊)	改良自由泳踢腿 學習連續呼吸換氣, 飄浮, 下潛	
	3	懂連續呼吸換氣, 飄浮, 下潛 能自由泳踢腿15米(扶板)	改良自由泳踢腿 學習單手自由泳, 轉側頭呼吸換氣	
	4	能游15米單手自由泳(扶板)	學習雙手自由泳, 改善頭, 手, 腳協調	
	5	能游15米雙手自由泳(扶板)	改良自由泳, 增強信心	

3月1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

3月4,5,6,8日 暫停上課

星期	上課時間 <每堂45分鐘>	日期	堂數	3月1日前 新生早報名優惠	編號
六	早上 9:00-9:45	3月2日 至 4月27日	9	\$1458 <每堂\$162>	H6N2
	下午 2:10-2:55 4:05-4:50				
日	早上 9:00-9:45	3月3日 至 4月28日	9	\$1458 <每堂\$162>	H7N2
	下午 3:15-4:00 5:10-5:55				
一	下午 2:10-2:55 3:00-3:45 3:50-4:35	3月11日 至 4月29日	8	\$1296 <每堂\$162>	H1N2
二	下午 2:10-2:55 3:00-3:45	3月12日 至 4月30日	8	\$1296 <每堂\$162>	H2N2
三	下午 2:10-2:55 3:00-3:45	3月13日 至 4月24日	7	\$1134 <每堂\$162>	H3N2
五	下午 1:05-1:50	3月1日 至 4月26日	8	\$1296 <每堂\$162>	H5N2

查詢報名 WhatsApp 93138810

本會網址：tid.com.hk

3月
4月

顯田游泳池

大圍車公廟路68號

前往方法：大圍站F出口右轉，沿名城直行9分鐘

兒童班 課程資料

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 熟習水性, 學習呼吸換氣, 浮水 學習自由泳踢腿
	2	懂呼吸換氣, 浮水 能自由泳踢腿1分鐘(扶牆邊)	改良自由泳踢腿 學習連續呼吸換氣, 飄浮, 下潛
	3	懂連續呼吸換氣, 飄浮, 下潛 能自由泳踢腿15米(扶板)	改良自由泳踢腿 學習單手自由泳, 轉側頭呼吸換氣
	4	能游15米單手自由泳(扶板)	學習雙手自由泳, 改善頭, 手, 腳協調
	5	能游15米雙手自由泳(扶板)	改良自由泳, 增強信心
			1對3-5

3月1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

3月4,5,6,8日 暫停上課

星期	上課時間 <每堂1小時>	日期	堂數	3月1日前 新生早報名優惠	編號
六	早上 9:50-10:50 10:55-11:55	3月2日 至 4月27日	9	\$1368 <每堂\$152>	H6C2
	下午 1:05-2:05 3:00-4:00 4:55-5:55				
日	早上 9:50-10:50 10:55-11:55	3月3日 至 4月28日	9	\$1368 <每堂\$152>	H7C2
	下午 1:05-2:05 2:10-3:10 4:05-5:05				
一	下午 3:50-4:50 4:55-5:55	3月11日 至 4月29日	8	\$1176 <每堂\$147>	H1C2
	晚上 7:35-8:35				
二	下午 3:50-4:50 4:55-5:55	3月12日 至 4月30日	8	\$1176 <每堂\$147>	H2C2
三	下午 3:50-4:50 4:55-5:55	3月13日 至 4月24日	7	\$1029 <每堂\$147>	H3C2
五	下午 4:55-5:55	3月1日 至 4月26日	8	\$1336 <每堂\$167>	H5C2
	晚上 7:35-8:35				

查詢報名 **WhatsApp 93138810**本會網址：tid.com.hk

3月
4月

顯田游泳池

大圍車公廟路68號

前往方法：大圍站F出口右轉，沿名城直行9分鐘

四式班 課程資料

課程類別	對象	內容	師生比例
四式班 60分鐘	1	能游15米自由泳	改良自由泳, 學習蛙泳蹬腿
	2	能游15米自由泳 及15米蛙泳蹬腳	改良蛙泳蹬腿 學習整體蛙泳 (手+呼吸+腳協調)
	3	能游25米自由泳及蛙泳	改良自由泳, 蛙泳 學習背泳, 踩水
	4	能游50米自由泳及蛙泳 及25米背泳	改良自由泳, 蛙泳, 背泳 學習蝶泳
			1對4-6

3月1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

3月4,5,6,8日 暫停上課

星期	上課時間 <每堂1小時>	日期	堂數	3月1日前 新生早報名優惠	編號
六	早上 9:50-10:50 10:55-11:55	3月2日 至 4月27日	9	\$1368 <每堂\$152>	H6A2
	下午 1:05-2:05 3:00-4:00 4:55-5:55				
日	早上 9:50-10:50 10:55-11:55	3月3日 至 4月28日	9	\$1368 <每堂\$152>	H7A2
	下午 1:05-2:05 4:05-5:05				
一	下午 4:55-5:55	3月11日 至 4月29日	8	\$1176 <每堂\$147>	H1A2
	晚上 7:35-8:35				
二	下午 4:55-5:55	3月12日 至 4月30日	8	\$1176 <每堂\$147>	H2A2
三	下午 4:55-5:55	3月13日 至 4月24日	7	\$1029 <每堂\$147>	H3A2
五	下午 4:55-5:55	3月1日 至 4月26日	8	\$1336 <每堂\$167>	H5A2
	晚上 7:35-8:35				

查詢報名 WhatsApp 93138810

本會網址：tid.com.hk

3月
4月

觀塘游泳池

觀塘翠屏道2號

前往方法：由觀塘港鐵站D1出口-步行約8分鐘

幼兒班 課程資料

課程類別	對象	內容	師生比例	
幼兒班 45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 學習自由泳踢腿	1對3-4
	2	懂呼吸換氣, 浮水 能自由泳踢腿1分鐘(扶牆邊)	改良自由泳踢腿 學習連續呼吸換氣, 飄浮, 下潛	
	3	懂連續呼吸換氣, 飄浮, 下潛 能自由泳踢腿15米(扶板)	改良自由泳踢腿 學習單手自由泳, 轉側頭呼吸換氣	
	4	能游15米單手自由泳(扶板)	學習雙手自由泳, 改善頭, 手, 腳協調	
	5	能游15米雙手自由泳(扶板)	改良自由泳, 增強信心	

3月1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

星期	上課時間 <每堂45分鐘>	日期	堂數	3月1日前 新生早報名優惠	編號
六	早上 9:45-10:30	3月23日 至 4月27日	6	\$912 <每堂\$152>	K6N2
	下午 2:20-3:05 3:35-4:20				
日	早上 9:45-10:30	3月24日 至 4月28日	6	\$912 <每堂\$152>	K7N2
	下午 2:20-3:05 3:35-4:20				

3月
4月

觀塘游泳池

觀塘翠屏道2號

前往方法：由觀塘港鐵站D1出口-步行約8分鐘

兒童班 課程資料

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 熟習水性, 學習呼吸換氣, 浮水 學習自由泳踢腿
	2	懂呼吸換氣, 浮水 能自由泳踢腿1分鐘(扶牆邊)	改良自由泳踢腿 學習連續呼吸換氣, 飄浮, 下潛
	3	懂連續呼吸換氣, 飄浮, 下潛 能自由泳踢腿15米(扶板)	改良自由泳踢腿 學習單手自由泳, 轉側頭呼吸換氣
	4	能游15米單手自由泳(扶板)	學習雙手自由泳, 改善頭, 手, 腳協調
	5	能游15米雙手自由泳(扶板)	改良自由泳, 增強信心
			1對3-5

3月1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

星期	上課時間 <每堂1小時>	日期	堂數	3月1日前 新生早報名優惠	編號
六	早上 9:45-10:45 10:55-11:55	3月23日 至 4月27日	6	\$792 <每堂\$132>	K6C2
	下午 2:20-3:20 3:35-4:35 4:50-5:50				
日	早上 8:35-9:35 9:45-10:45	3月24日 至 4月28日	6	\$792 <每堂\$132>	K7C2
	下午 2:20-3:20 3:35-4:35 4:50-5:50				

3月
4月

觀塘游泳池

觀塘翠屏道2號

前往方法：由觀塘港鐵站D1出口-步行約8分鐘

四式班 課程資料

課程類別	對象	內容	師生比例
四式班 60分鐘	1	能游15米自由泳	改良自由泳, 學習蛙泳蹬腿
	2	能游15米自由泳 及15米蛙泳蹬腳	改良蛙泳蹬腿 學習整體蛙泳 (手+呼吸+腳協調)
	3	能游25米自由泳及蛙泳	改良自由泳, 蛙泳 學習背泳, 踩水
	4	能游50米自由泳及蛙泳 及25米背泳	改良自由泳, 蛙泳, 背泳 學習蝶泳
			1對4-6

3月1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

3月4,5,6,8日 暫停上課

星期	上課時間 <每堂1小時>	日期	堂數	3月1日前 新生早報名優惠	編號
六	早上 8:35-9:35 10:55-11:55	3月23日 至 4月27日	6	\$792 <每堂\$132>	K6A2
	下午 1:05-2:05 3:35-4:35 4:50-5:50				
日	早上 8:35-9:35 9:45-10:45 10:55-11:55	3月24日 至 4月28日	6	\$792 <每堂\$132>	K7A2
	下午 1:05-2:05 3:35-4:35 4:50-5:50				
一	下午 4:55-5:55	3月18日 至 4月29日	7	\$924 <每堂\$132>	K1A2
	晚上 7:05-8:05 8:15-9:15				
三	下午 7:05-8:05 8:15-9:15	3月20日 至 4月24日	6	\$792 <每堂\$132>	K3A2

積分獎勵計劃

為鼓勵泳員積極參與訓練，特別成立此計劃，教練將因應泳員每堂訓練之表現，給予分數，以作鼓勵，而分數更可用作換領各樣禮品，一舉兩得。

禮物換領表

禮物	所需積分
泳帽	1000
泳鏡	2500
防水袋 (細)	2500
浮板	3000
吸水毛巾	3000
防水袋 (中)	3500
T-Shirt	3800
防水袋 (大)	4500
泳褲	5500