

# 體藝動力 TI DYNAMICS

Tel: 2630 9009 Fax: 2630 9069 Web Site: <http://tid.com.hk> Email: [info@tid.com.hk](mailto:info@tid.com.hk)

## 2025全年游泳課程

### 本會簡介

本會成立二十一年來，提供全年系統化游泳訓練課程，教授超過8000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 <中國香港游泳總會>、<香港中華業餘游泳聯會>、<中國香港三項鐵人總會> 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21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](http://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](mailto:info@tid.com.hk)

## 游泳課程分級表

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	

查詢報名 WhatsApp 93138810

本會網址: [tid.com.hk](http://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](mailto: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\$80行政費(每期課程內首堂更改費用將獲豁免)，更改後之新上課日期必須在全期課程完結前，不能安排同日上2堂，而每期課程內最多可申請更改2堂，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安排，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

查詢報名 WhatsApp **93138810**

本會網址：[tid.com.hk](http://tid.com.hk)

2-4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 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	

正價學費 每堂\$295

**1月28日前 - 新生早報名優惠**

#學費已包括學員入場費

星期	上課時間 <每堂50分鐘>	日期	堂數	1月28日前 新生早報名優惠	編號
六	早上 8:45-9:35 9:50-10:40 10:55-11:45	2月1日 至 4月26日	13	\$2613 <每堂\$201>	H6N1
	下午 1:10-2:00 3:30-4:20				
日	早上 8:45-9:35 9:50-10:40 10:55-11:45	2月2日 至 4月27日	13	\$2613 <每堂\$201>	H7N1
	下午 1:10-2:00 2:20-3:10 3:30-4:20				
一	下午 3:30-4:20	2月3日 至 4月28日	12	\$2340 <每堂\$195>	H1N1
二	下午 3:30-4:20	2月4日 至 4月29日	13	\$2535 <每堂\$195>	H2N1
三	下午 2:20-3:10 3:30-4:20	2月5日 至 4月30日	13	\$2535 <每堂\$195>	H3N1
五	下午 2:20-3:10	2月7日 至 4月25日	10	\$2000 <每堂\$200>	H5N1

**4月4, 18, 21日 沒有堂**

查詢報名 WhatsApp 93138810

本會網址：tid.com.hk

2-4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	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	

正價學費 每堂\$295

**1月28日前 - 新生早報名優惠**

#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	1月28日前 新生早報名優惠	編號
六	早上 8:45-9:45 9:50-10:50 10:55-11:55	2月1日 至 4月26日	13	\$2613 <每堂\$201>	H6C1
	下午 1:10-2:10 2:20-3:20 3:30-4:30 4:40-5:40				
日	早上 8:45-9:45 9:50-10:50 10:55-11:55	2月2日 至 4月27日	13	\$2613 <每堂\$201>	H7C1
	下午 1:10-2:10 2:20-3:20 3:30-4:30				
一	下午 3:30-4:30 4:40-5:40	2月3日 至 4月28日	12	\$2340 <每堂\$195>	H1C1
二	下午 3:30-4:30 4:40-5:40	2月4日 至 4月29日	13	\$2535 <每堂\$195>	H2C1
三	下午 3:30-4:30 4:40-5:40	2月5日 至 4月30日	13	\$2535 <每堂\$195>	H3C1
五	下午 2:20-3:20 4:40-5:40	2月7日 至 4月25日	10	\$2000 <每堂\$200>	H5C1

**4月4, 18, 21日 沒有堂**

查詢報名 WhatsApp 93138810

本會網址: tid.com.hk



2-4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

正價學費 每堂\$295

#學費已包括學員入場費

**1月28日前 - 新生早報名優惠**

星期	上課時間 <每堂1小時>	日期	堂數	1月28日前 新生早報名優惠	編號
六	早上 8:45-9:45 9:50-10:50 10:55-11:55	2月1日 至 4月26日	13	\$2613 <每堂\$201>	H6A1
	下午 1:10-2:10 3:30-4:30 4:40-5:40				
日	早上 8:45-9:45 9:50-10:50 10:55-11:55	2月2日 至 4月27日	13	\$2613 <每堂\$201>	H7A1
	下午 1:10-2:10 3:30-4:30				
一	下午 3:30-4:30 4:40-5:40	2月3日 至 4月28日	12	\$2340 <每堂\$195>	H1A1
二	下午 3:30-4:30 4:40-5:40	2月4日 至 4月29日	13	\$2535 <每堂\$195>	H2A1
三	下午 3:30-4:30 4:40-5:40	2月5日 至 4月30日	13	\$2535 <每堂\$195>	H3A1
五	下午 4:40-5:40	2月7日 至 4月25日	10	\$2000 <每堂\$200>	H5A1

**4月4, 18, 21日 沒有堂**

查詢報名 WhatsApp 93138810

本會網址：tid.com.hk

2-4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

## 泳隊預備組 課程資料

課程類別	對象	內容	師生比例
泳隊 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 1 2

1月28日前 - 新生早報名優惠

正價學費 每堂\$295

#學費已包括學員入場費

星期	上課時間 <每堂75分鐘>	日期	堂數	1月28日前 新生早報名優惠	編號
六	11:45-13:00	2月1日 至 4月26日	13	\$2873 <每堂\$221>	H6T1
日	11:45-13:00	2月2日 至 4月27日	13	\$2873 <每堂\$221>	H7T1
一	17:45-19:00	2月3日 至 4月28日	13	\$2795 <每堂\$215>	H1T1
三	17:45-19:00	2月5日 至 4月30日	13	\$2795 <每堂\$215>	H3T1
五	17:45-19:00	2月7日 至 4月25日	12	\$2640 <每堂\$220>	H5T1

每周2堂或3堂訓練，有特別折扣優惠

查詢報名 WhatsApp 93138810

本會網址：tid.com.hk

# 2-4月 沙田賽馬會游泳池

源禾路體育館旁 · 娛樂城對面

沙田源禾路10號

## 幼兒班 課程資料

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	

正價學費 每堂\$295

#學費已包括學員入場費

### 1月28日前 - 新生早報名優惠

星期	上課時間 <每堂50分鐘>	日期	堂數	1月28日前 新生早報名優惠	編號
六	下午 3:50-4:50 4:55-5:45	2月1日 至 4月26日	13	\$2613 <每堂\$201>	S6N1
日	下午 2:45-3:35 4:55-5:45	2月2日 至 4月27日	13	\$2613 <每堂\$201>	S7N1

另有其他時段課程 在大圍顯田游泳池

查詢報名 WhatsApp 93138810

本會網址: tid.com.hk



# 2-4月 沙田賽馬會游泳池

源禾路體育館旁·娛樂城對面

沙田源禾路10號

## 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	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	

正價學費 每堂\$295

#學費已包括學員入場費

### 1月28日前 - 新生早報名優惠

星期	上課時間 <每堂1小時>	日期	堂數	1月28日前 新生早報名優惠	編號
六	下午 3:50-4:50 4:55-5:55	2月1日 至 4月26日	13	\$2613 <每堂\$201>	S6C1
日	下午 2:45-3:45 3:50-4:50 4:55-5:55	2月2日 至 4月27日	13	\$2613 <每堂\$201>	S7C1

另有其他時段課程 在大圍顯田游泳池

查詢報名 WhatsApp 93138810

本會網址: tid.com.hk

# 2-4月 沙田賽馬會游泳池

源禾路體育館旁·娛樂城對面

沙田源禾路10號

## 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

正價學費 每堂\$295

#學費已包括學員入場費

### 1月28日前 - 新生早報名優惠

星期	上課時間 <每堂1小時>	日期	堂數	1月28日前 新生早報名優惠	編號
六	下午 3:50-4:50 4:55-5:55	2月1日 至 4月26日	13	\$2613 <每堂\$201>	S6A1
日	下午 2:45-3:45 3:50-4:50 4:55-5:55	2月2日 至 4月27日	13	\$2613 <每堂\$201>	S7A1

另有其他時段課程 在大圍顯田游泳池

查詢報名 WhatsApp 93138810

本會網址: tid.com.hk

3-5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 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	

正價學費 每堂\$295

#學費已包括學員入場費

**1月28日前 - 新生早報名優惠**

星期	上課時間 <每堂50分鐘>	日期	堂數	1月28日前 新生早報名優惠	編號
六	早上 8:35-9:25 9:45-10:35 10:55-11:45	3月1日 至 5月31日	14	\$2520 <每堂\$180>	K6N1
日	早上 8:35-9:25 9:45-10:35 10:55-11:45	3月2日 至 5月25日	13	\$2340 <每堂\$180>	K7N1

3-5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	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	

正價學費 每堂\$295

#學費已包括學員入場費

**1月28日前 - 新生早報名優惠**

星期	上課時間 <每堂1小時>	日期	堂數	1月28日前 新生早報名優惠	編號
六	早上 8:35-9:35 9:45-10:45 10:55-11:55	3月1日 至 5月31日	14	\$2520 <每堂\$180>	K6C1
	下午 1:05-2:05				
日	早上 8:35-9:35 9:45-10:45 10:55-11:55	3月2日 至 5月25日	13	\$2340 <每堂\$180>	K7C1
	下午 1:05-2:05				

3-5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

正價學費 每堂\$295

#學費已包括學員入場費

**1月28日前 - 新生早報名優惠**

星期	上課時間 <每堂1小時>	日期	堂數	1月28日前 新生早報名優惠	編號
六	早上	8:35-9:35 9:45-10:45 10:55-11:55	14	\$2520 <每堂\$180>	K6A1
	下午	1:05-2:05			
日	早上	8:35-9:35 9:45-10:45 10:55-11:55	13	\$2340 <每堂\$180>	K7A1
	下午	1:05-2:05			

查詢報名 WhatsApp 93138810

本會網址：tid.com.hk