

Diving Promotion Scheme 2025-2026

2025 至 2026 年度跳水推廣計劃

主辦機構：

Organized by:

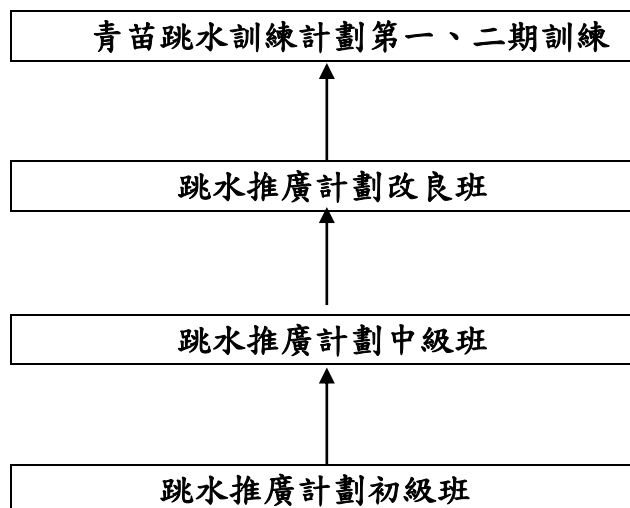


資助機構：

Subvented by:



跳水推廣計劃晉升圖：



課程大綱：

初級班：	I) 池邊“向前”、“向後”腳入水及半周頭入水基本動作 II) 一米跳板基本動作
中級班：	I) 一米跳板“向前”、“向後”及“向內”半周至一週半動作 II) 三米跳板基本動作
改良班： (水上訓練)	I) 一米板 - 複習中級班課程動作及教授“轉體”基本動作 II) 三米板 - “向前”、“向後”基本動作
改良班： (陸上訓練)	I) 陸上訓練主要教授動作模仿操，空中動作(在跳水彈網上訓練) 和行板及立板基本動作(陸上跳板上訓練)

** 教練將會因應學員學習進度而編制適合的課程內容

參加資格：

初級班：	1. 年齡由七歲至三十五歲(以開課日首天計算) 2. 水試取錄
中級班：	1. 年齡由七歲至三十五歲(以開課日首天計算) 2. 本年度 2025-2026 跳水初級班出席達 70% 及水試取錄者優先 3. 如再有剩額將給予持有 2024-2025 跳水初級、中級或改良班出席證書及水試取錄者 4. 如再有剩額將給予持有 2023-2024 跳水初級、中級或改良班出席證書及水試取錄者 (申請者請於報名時遞交初級班出席證書副本乙張，未能遞交出席證書副本者，恕不受理)
改良班：	1. 年齡由七歲至三十五歲(以開課日首天計算) 2. 持有本年度 2025-2026 跳水中級班出席達 70%及水試取錄者優先 3. 如有剩額將給予持本年度 2024-2025 跳水中級或改良班或青苗班出席證書及水試取錄者 4. 如再有剩額將給予持有 2023-2024 跳水中級或改良班或青苗班出席證書及水試取錄者 (申請者請於報名時遞交中級班出席證書副本乙張，未能遞交出席證書副本者，恕不受理)

水試內容：

初級班：	能游泳 25 公尺及踏水半分鐘
中級班：	初級班教授的動作:2 個池邊動作(向前及向後腳入水)和 1 個一米跳板動作(屈體倒下)
改良班：	中級班教授的動作:2 個一米跳板動作(向前腳入水及向後腳入水) 和 1 個三米跳板動作(屈體倒下)

水試時間及地點：

	日期	時間	地點
初級班：	開課首天	上課時間	所屬上課班別的泳池
中級班：	開課首天	上課時間	所屬上課班別的泳池
改良班：	開課首天	上課時間	所屬上課班別的泳池

備註：

1. 參加水試學員請於水試報到時出示有效之身份證明文件
2. 參加水試學員請於水試前十分鐘到達游泳池團體入閘處集合，教練將安排學員進入泳池
3. 學員必需參加水試，如參加者未能參加水試，必須以書面申請和呈交證明文件，否則主辦機構將不會安排水試補考給學員，補考只安排在第二課，如沒有餘額，水試補考亦會取消
4. 水試只會安排於指定日期(第一課)，當天如有班別水試人數少於 10 名(包括已申請補考人數)，第一課照常上課，其後該班別課程亦將會取消，並退還其後課堂的費用。
5. 如第二課，人數依然少於 10 名(包括已申請補考人數)，第二課照常上課，其後該班別課程亦將會取消，並退還其後課堂的費用。
6. 如報名班別名額已滿，參加者可在水試合格後聯絡主辦單位安排轉到其他班別(如有餘額)
7. 水試成績將於水試當日即時公佈
8. 合格學員的費用收據及學員證將即時派發。
9. 未被水試取錄或申請未被接納之學員或該班別課程被取消，主辦機構將自動銷毀有關支票及報名表格
10. 初級班取錄資格將根據水試成績(如取錄人數多於名額，則較先報名者優先)
11. 中級班及改良班水試取錄資格：
 - a. 必須完成指定水試動作
 - b. 將根據參加資格表內 2-4 分別計算水試成績的總分次序由高至低排列，以較高分為優先

中級訓練班評核試時間及地點：

	日期	時間	地點
中級訓練班評核試：	18/10/2025 (Sat)	09:00 - 18:00	九龍公園游泳池 - 跳水池

中級訓練班評核試：

中級訓練班評核試：	以比賽形式舉行，學員可自由選擇是否參與 各項目前十名的學員可獲紀念獎牌 各參與評核試的學員均獲出席證書乙張
-----------	---

課程及費用：

	每班名額 (人)	課程費用 (港幣)	堂數	授課語言	開始報名日期	截止日期
初級班：	20	\$130	12 堂	廣東話	即日	2025 年 6 月 6 日
中級班：	20	\$220	24 堂	廣東話	2025 年 7 月 14 日	2025 年 8 月 18 日
改良班：	20	\$400	30 堂	廣東話	2025 年 8 月 25 日	2025 年 10 月 31 日

備註：

1. 水試名單將於截止報名後五個工作天內上載到本會網頁公佈
2. 如有班別人數不足，該班別將會取消，主辦機構將自動銷毀有關支票及報名表格
3. 報名一經水試接納，所繳費用概不發還 (除未被取錄，未被接納及班別取消外)
4. 截止報名後，不得轉班 (除班別取消外)
5. 報名資料不全，恕不受理
6. 訓練班因任何原因而取消，包括惡劣天氣、泳池救生員人手不足或其他由康文署通知而須取消課堂之個別原因，主辦機構將不會安排補堂或接納任何退款申請
7. 訓練課程時間表如有任何爭議，以中國香港游泳總會最後決定為準
8. 主辦機構保留修改本章程的權利，參加者不得異議

獎勵：

完成各個階段課程出席率達到 70% 的學員可獲頒發出席證書乙張。

備註：

1. 出席率計算方法：遲到逾 30 分鐘及早退逾 30 分鐘者則被視作缺席論。如有特殊原因，學員必須事前以書面形式向主辦機構申請
2. 領取證書名單將於課程完結 5 個工作天後於本會網頁內公佈
3. 參加者需自行於網上查閱名單並親身到本會領取證書，如未能親身前來，可填寫授權書授權他人代領
4. 出席證書只會於該年度內保留，未能於該年度領取證書者均不獲補發證書

報名方法：

請郵寄或親身遞交以下資料往中國香港游泳總會辦事處，地址：九龍觀塘海濱道 133 號萬兆豐中心 9 樓 L 室

1. 已填妥之申請表格(每份表格只可申請一個課程班別)
2. 身份證明文件副本
3. 跳水推廣計劃出席證書

*如參加者在申請中班時未能出示 2025-2026 初班出席證書或申請改良班時未能出示 2025-2026 中班出席證書，本會暫可根據網頁“領取證書名單”內資料，但必須在水試日前 3 天呈交本會，如未能呈交者，將不會安排參與水試。

4. 劃線支票(支票抬頭請寫“中國香港游泳總會”或“HKGSA”，每位參加者須分開支票)

如有查詢，請致電 2572 8594 與本會職員聯絡或瀏覽本會網頁 www.hkgswimming.org.hk

辦公時間：星期一至五，上午 10 時至中午 12 時 / 下午 1 時至 5 時

收集個人資料聲明：

1. 本會收集閣下的個人資料，謹以用作處理及跟進閣下提交的申請或查詢
2. 所收集得的個人資料將會絕對保密。本會只會將有關資料提供予相關部門作行政有關用途。除非獲得資料當事人同意或在法律強制下，否則本會絕不會向外界機構或團體披露當事人所提供的任何個人資料。
3. 本會一般只會於舉辦課程期間保留使用者之申請或查詢時所提供的資料，所有有關資料會在課程完結後三個月之內刪除。

Diving Promotion Scheme 2025-2026
2025 至 2026 年度跳水推廣計劃

Training Schedule of Elementary Courses 初級跳水訓練班時間表

Venue 地點	Date 日期	Every 逢		Time 時間	Course Code 課程編號
Sha Tin Jockey Club Swimming Pool 沙田賽馬會游泳池	14,16,18,21,23,25,28,30 Jul 2025 1,4,6,8 Aug 2025	Mon, Wed, Fri	星期一、三、五	19:00 - 21:00	DSTE-1A-25
Tuen Mun Swimming Pool 屯門游泳池	15,17,18,22,24,25,29,31 Jul 2025 1,5,7,8 Aug 2025	Tue, Thu, Fri	星期二、四、五	19:00 - 21:00	DTME-1A-25
Tai Po Swimming Pool 大埔游泳池	15,17,18,22,24,25,29,31 Jul 2025 1,5,7,8 Aug 2025	Tue, Thu, Fri	星期二、四、五	19:00 - 21:00	DTPE-1A-25
Kowloon Park Swimming Pool 九龍公園游泳池	14,16,18,21,23,25,28,30 Jul 2025 4,6,11,13 Aug 2025	Mon, Wed, Fri	星期一、三、五	10:00 - 12:00	DKPE-1A-25
Chai Wan Swimming Pool 柴灣游泳池	15,17,18,22,24,25,29,31 Jul 2025 1,5,7,8 Aug 2025	Tue, Thu, Fri	星期二、四、五	19:00 - 21:00	DCWE-1A-25
Yuen Long Swimming Pool 元朗游泳池	14,16,18,21,23,25,28,30 Jul 2025 1,4,6,8 Aug 2025	Mon, Wed, Fri	星期一、三、五	19:00 – 21:00	DYLE-1A-25

Diving Promotion Scheme 2025-2026
2025 至 2026 年度跳水推廣計劃

Training Schedule of Intermediate Courses 中級跳水訓練班時間表

Venue 地點	Date 日期	Every 逢		Time 時間	Course Code 課程編號
Sha Tin Jockey Club Swimming Pool 沙田賽馬會游泳池	25,27,29 Aug 2025 1,3,5,8,10,12,15,17,19,22,24,26,29 Sep 2025 3,6,8,10,13,15,17,20 Oct 2025	Mon, Wed, Fri	星期一、三、五	19:00 - 21:00	DSTI-1B-25
Tuen Mun Swimming Pool 屯門游泳池	26,28,29 Aug 2025 2,4,5,9,11,12,16,18,19,23,25,26,30 Sep 2025 2,3,9,10,14,16,17,21 Oct 2025	Tue, Thu, Fri	星期二、四、五	19:00 - 21:00	DTMI-1B-25
Tai Po Swimming Pool 大埔游泳池	26,28,29 Aug 2025 2,4,5,9,11,12,16,18,19,23,25,26,30 Sep 2025 2,3,9,10,14,16,17,21 Oct 2025	Tue, Thu, Fri	星期二、四、五	19:00 - 21:00	DTPI-1B-25
Chai Wan Swimming Pool 柴灣游泳池	26,28,29 Aug 2025 2,4,5,9,11,12,16,18,19,23,25,26,30 Sep 2025 2,3,9,10,14,16,17,21 Oct 2025	Tue, Thu, Fri	星期二、四、五	19:00 - 21:00	DCWI-1B-25
Yuen Long Swimming Pool 元朗游泳池	25,27,29 Aug 2025 1,3,5,8,10,12,15,17,19,22,24,26,29 Sep 2025 3,6,8,10,13,15,17,20 Oct 2025	Mon, Wed, Fri	星期一、三、五	19:00 - 21:00	DYLI-1B-25

Schedule of Water Test & Assessment for Intermediate Course 中級跳水訓練班水試及評核試

日期	時間	水試及評核試	地點
18/10/2025 (Sat)	09:00 – 18:00	Intermediate Course Assessment 中級跳水訓練班評核試	Kowloon Park Swimming Pool – Diving Pool 九龍公園游泳池

Diving Promotion Scheme 2025-2026
2025 至 2026 年度跳水推廣計劃

Training Schedule of Refinement Courses 改良班跳水訓練時間表

Venue 地點	Date 日期	Every 逢		Time 時間	Course Code 課程編號
Kowloon Park Swimming Pool 九龍公園游泳池	12,26 Nov 2025	Wed	星期三	17:00 - 19:00	DKPR-1C-25
	3,17 Dec 2025				
	7,14,21,28 Jan 2026				
	4,11 Feb 2026				
	4,11,18,25 Mar 2026				
Kowloon Park Trampoline Room 九龍公園彈網室	15,22,29 Nov 2025	Sat	星期六	17:00 - 19:00	
	6,20,27 Dec 2025				
	3,10,17,24,31 Jan 2026				
	7,14,21,28 Feb 2026				
	7,14,21,28 Mar 2026				