

Young Athletes Diving Training Scheme 2025-2026

2025 至 2026 年度青苗跳水訓練計劃

主辦機構：

Organized by:

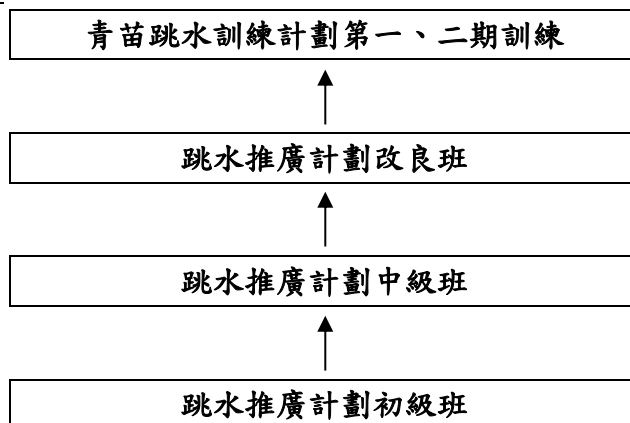


資助機構：

Subvented by:



跳水推廣計劃晉升圖：



課程大綱：

第一和第二期： (水上訓練)	一) 1 及 3 米板和跳台 - 複習及改善基本動作。 二) 1 及 3 米板和跳台 - 教授比賽基本動作。 三) 1 及 3 米板和跳台 - 複習及改善比賽基本動作。
第一和第二期： (陸上訓練)	陸上訓練主要教授動作模仿操、空中動作(在彈網上訓練)、板上基本動作(陸上跳板上訓練)和基本體能訓練。

** 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：

第一期：	1. 年齡 7-18 歲 2. 必須擁有之出席證書或跳水經驗 - 曾參與由中國香港游泳總會所舉辦之跳水比賽(2022, 2023 或 2024 年) 及水試取錄者優先。 - 如再有剩額將給予持有 2024 至 2025 跳水青苗及改良班出席證書及水試取錄者。 - 如有剩額將給予持有 2023 至 2024 年度跳水青苗及改良班出席證書及水試取錄者。
第二期：	1. 年齡 7-18 歲 2. 必須擁有之出席證書或跳水經驗 2025 至 2026 年度青苗跳水訓練計劃第一期之出席證書及水試取錄者優先。 - 如再有剩額將給予曾參與由中國香港游泳總會所舉辦之跳水比賽(2022, 2023 或 2024 年) 及水試取錄者。 - 如再有剩額將給予持有 2024 至 2025 跳水青苗及改良班出席證書及水試取錄者。 - 如有剩額將給予持有 2023 至 2024 年度跳水青苗及改良班出席證書及水試取錄者。

水試內容：

第一期：	2 個動作:1 個一米跳板基本動作(向前抱膝腳入水)和 1 個一米跳板動作(向前屈體倒下動作)。
第二期：	3 個動作: 1 個一米 1 個向後半週動作(201A)和 1 個三米跳板基本動作(向前屈體腳入水) 和 1 個三米跳板基本動作(向後直體倒下動作)。

水試時間及地點：

	日期	時間	地點
第一至二期	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)，該班別課程亦將會取消。
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. 水試成績將於水試當日即時公佈。
7. 合格學員的費用收據及學員證將即時派發。
8. 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，主辦機構將銷毀有關支票及報名表格
9. 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 a-d 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。

課程及費用：

課程	每班名額 (人)	課程費用 (港幣)	堂數	授課語言	開始報名日期	截止報名日期
第一期：	20	\$360	34 堂	廣東話	即日	2025 年 5 月 9 日
第二期：	20	\$360	26 堂	廣東話	2025 年 9 月 19 日	2025 年 10 月 24 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. 如人數不足，課程將取消，主辦機構將銷毀有關支票及報名表格。
 3. 報名一經水試接納，所繳的費用概不發還(除未被取錄，未被接納及班別取消外)。
 4. 報名資料不全，恕不受理。
 5. 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。
 6. 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。
- 主辦機構保留修改本章程的權利，參加者不得異議。

獎勵：

完成各個階段課程及經評核合格和達到 70%出席率的學員可獲頒發**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
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：

郵寄或親臨報名

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

甲、已填妥之申請表格(每份表格只可申請一個課程班別)

乙、身份證明文件副本

丙、跳水推廣計劃改良班或青苗跳水訓練第一、二期的證書副本或參與本地跳水比賽之成績證明副本

*如參加者在申請第二期時未能出示 2025-2026 第一期青苗班出席證書，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。

丁、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 時至下午 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活動報名、公布名單及日後聯絡之用。
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。

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。

Young Athletes Diving Training Scheme 2025-2026

2025 至 2026 年度青苗跳水訓練計劃

Training Schedule of Young Athletes Diving Training Scheme 青苗跳水訓練班時間表

第一期

Venue 地點	Date 日期	Every 逢	Time 時間	Course Code 課程編號
Every Mon & Wed 星期一、三				
Kowloon Park Diving Pool 九龍公園跳水池	9,16,23,30 Jun 2025 14,21,28 Jul 2025 4,11,18,25 Aug 2025 1,8,15,22 Sep 2025 6,13 Oct 2025	Monday 星期一	5 pm - 7 pm	DKPY-1A-25
Kowloon Park Trampoline Room 九龍公園彈網室	11,18,25 Jun 2025 2,9,16,23,30 Jul 2025 6,13,27 Aug 2025 3,10,17,24 Sep 2025 8,15 Oct 2025	Wednesday 星期三	5 pm - 7 pm	DKPY-1A-25

第二期

Venue 地點	Date 日期	Every 逢	Time 時間	Course Code 課程編號
Every Mon & Wed 星期一、三				
Kowloon Park Diving Pool 九龍公園跳水池	10,17 Nov 2025 8,22,29 Dec 2025 26 Jan 2026 23 Feb 2026 2, 30 Mar 2026	Monday 星期一	5 pm - 7 pm	DKPY-2A-25
Kowloon Park Trampoline Room 九龍公園彈網室	12,19,26 Nov 2025 3,10,17 Dec 2025 7,14,21,28 Jan 2026 4,11,25 Feb 2026 4,11,18,25 Mar 2026	Wednesday 星期三	5 pm - 7 pm	DKPY-2A-25

備註:

訓練時間如有更改，本會將作另行通知。

如上課前兩小時，天文台懸掛 8 號風球或黑色暴雨警告，該課堂將會取消，本會不作另行通知及補堂。