



HONG KONG CHINA SWIMMING ASSOCIATION

Unit L, 9/F, MG Tower, 133 Hoi Bun Road, Kwun Tong, Kowloon

Tel: (852) 2572 8594 Fax: (852) 2591 0792 E-mail: info@hkgswimming.org.hk Web-site: www.hkgswimming.org.hk

致各屬會：

2023年香港跳水教練訓練班(水上及陸上) - 初級

本會將於 2023 年 12 月 14 日至 17 日舉辦香港跳水教練訓練班(水上及陸上)，詳情如下：

日期	時間	地點	內容
14/12/2023(星期四)	18:30-21:00	彈網室	陸上訓練
16/12/2023(星期六)	10:00-13:00	會議室	水上訓練
17/12/2023(星期日)	10:00-13:00	會議室	水上訓練
17/12/2023(星期日)	17:00-18:30 18:30-19:30	彈網室 會議室	陸上訓練及考試 筆試

*16-17/12/2023 香港公開跳水錦標賽

課程內容：水上課堂 - 教授內容根據跳水訓練班之初、中及改良班的動作為主和教練知識，運動員基本體能訓練知識，預防受傷，安全知識等

陸上課堂 - 教授內容根據跳水訓練班之改良班的動作為主，如基本陸上板和彈網訓練教學技巧及保護帶操作，及安全知識等

講師：耿濤先生 (山東省跳水隊領隊及水世界裁判)

授課語言：普通話為主

地點：九龍公園游泳池

參加資格：年齡 18 歲或以上，曾參加由中國香港游泳總會舉辦之跳水比賽或其他海外跳水比賽或持有跳水改良班第二期出席證書者(必須提供證明文件)。

費用：港幣\$3,000.00 (包括考試費及證書費)

證書頒發：
1. 出席率達 80%
2. 陸上考試 (合格分數為 80%)
3. 筆試 (合格分數為 80%)

完成及合格以上 1-3 項者，可獲中國香港游泳總會頒發“香港跳水教練(水上及陸上)初級證書”

出席率計算：如缺席，遲到或早退，需以電郵通知，遲到或早退多於 30 分鐘，不被計算為出席

報名方法：請填妥報名表格連同港幣\$3,000 的劃線支票(抬頭請寫 HKGSA 於 11/12/2023 (星期一)或前，親身前往或透過郵寄方式遞交至中國香港游泳總會辦事處 (地址：香港觀塘海濱道 133 號萬兆豐中心 9 樓 L 室)

參加者名單將於 13/12/2023 或前上載到本會網頁公佈

陸上考試及筆試成績將於 21/12/2023 或前上載到本會網頁公佈

**如參加者人數不足，教練訓練班將會取消

參加者須要自備泳裝及技巧鞋

查詢：請致電或電郵與本會職員聯絡。

中國香港游泳總會
跳水委員會主席

鄧永康啟

2023 年 12 月 7 日