



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：

初級跳水教練(水上及陸上)訓練班

本會將於 2026 年 3 月 28 日至 30 日舉辦初級跳水教練(水上及陸上)訓練班，詳情如下：

日期	時間	地點	內容
28/3/2026 (星期六)	14:00-17:00	彈網室	陸上訓練教學
	17:00-18:00	會議室	理論
29/3/2026 (星期日)	14:30-17:30	跳水池	水上訓練教學
	17:30-19:30	會議室	理論
30/3/2026 (星期一)	18:00-20:00	彈網室	陸上訓練教學及考試
	20:00-21:00	會議室	筆試

課程內容： 水上訓練教學 – 跳水水上訓練教學技巧，當中會涵蓋跳水推廣班初班、中班及改良班教學內容。

陸上訓練教學 – 跳水陸上訓練教學技巧、陸上跳板及陸上彈網教學技巧、應用保護帶及保護帶安全操作等，當中會涵蓋跳水改良班教學內容。

理論 – 教學技巧、運動員體能訓練、預防運動創傷、跳水運動教學安全等。

導師： 何威儀先生 (奧林匹克運動會金牌運動員教練)

授課語言： 廣東話

地點： 九龍公園游泳池

參加資格：

- 年齡 18 歲或以上；
- 曾參加中國香港游泳總會舉辦之跳水比賽 或；
- 曾代表香港參加國際跳水比賽 或；
- 曾參加非中國香港游泳總會舉辦之跳水比賽(須提供證明) 或；
- 持有跳水改良班第二期出席證書(須提供證明) 或；
- 持有跳水教練證書(須提供證明) 或；
- 持有中國香港游泳總會發出的跳水教練證書。(不會安排考試及不會獲發證書)

費用： 港幣\$2,000.00 (考試及證書費用)
(適用於**尚未持有**中國香港游泳總會發出的跳水教練證書者)
或；
港幣\$300.00 (旁聽費用)
(適用於**已持有**中國香港游泳總會發出的跳水教練證書者)

- 出席率： - 如缺席或早退，須事先以電郵申請；
- 遲到多於 30 分鐘，該課節時數不會計算出席率。
- 考試： - 陸上教學考試（及格分數：80%）
- 筆試（及格分數：80%）
- 證書： 出席率達 80% 及 陸上教學考試及格 及 筆試及格，獲頒發證書。
- 報名方法： 請填妥報名表格連同港幣\$2,000 或\$300 劃線支票(抬頭：HKGSA)於 16/3/2026(星期一)或前，親身前往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）或 透過郵寄方式遞交申請。
- 參加者名單將於 19/3/2026(星期四)前在本會網頁公佈。
- 陸上教學考試及筆試成績將於 10/4/2026(星期五)前在本會網頁公佈。
- 備註： 學員須自備使用陸上網個人裝備，包括：手套及技巧鞋(如須要)等。
- 查詢： 請致電 2572 8594 或電郵到 andykwok@hkgswimming.org.hk 與郭先生聯絡。

中國香港游泳總會
跳水委員會主席



鄧永康 謹啟
2026 年 3 月 9 日

副本呈：義務秘書及跳水委員會