

賽馬會社區持續抗逆基金 – 蹼出新境界–

短雙蹼/標準雙蹼訓練班及推廣日

六月至十二月班別時間表及報名表格

計劃特色 | 費用全免 | 證書及獎勵

推廣日

費用全免-在全港不同泳池舉行，包含泳池及網上課程，7-45歲懂得在2米池游泳便可參加，潛總提供所需腳蹼

短雙蹼/標準雙蹼訓練班

出席率達**70%**，就**費用全免**四種不同雙蹼泳班，包含泳池及網上課程，7-45歲不同泳速人士均可參加，潛總提供所需腳蹼/呼吸管

特別照顧人士

費用全免優先考慮-低收入家庭，每班**30%**名額供有特殊學習需要兒童及青少年報名

<https://forms.gle/ZuCVuWacvyfGXHww8>



報名
表格

| | |
|---|--|
| Organised by | Funded by |
|  HKUA 香港潛水總會 |  The Hong Kong Jockey Club Charities Trust |
| Jockey Club Community Sustainability Fund - New Waves with Fin | |
| Certificate of Attendance | |
| Class: | <u>Standard Bi-Fin Competition Class</u> |
| Duration: | <u>1st Jul - 1st Aug 2021</u> |
| Result: | <u>Excellent</u> |
| Name: <u>Win Win Lee</u> | Coach in charge: <u>Gold Go</u> |
| Hong Kong Underwater Association Chairman |  Mr. Wong Lap Kei Alex |

Certificate

捐助及主辦機構

由香港賽馬會社區持續抗逆基金捐助，香港潛水總會主辦的雙蹼訓練班。

計劃特色： 只要出席率達**70%**，就**費用全免**，獲取成績優秀證書並可參與潛總比賽的學員，將**獲贈腳蹼一雙**



目錄

| | |
|---------|----------------|
| 第1-2頁 | 參與復辦康體活動須注意事項 |
| 第3-6頁 | 參加者須知 |
| 第7-8頁 | 計劃簡介 |
| 第9頁 | 大環山游泳池 |
| 第10頁 | 九龍公園游泳池 |
| 第11頁 | 深水埗游泳池 |
| 第12頁 | 摩士公園游泳池 |
| 第13頁 | 觀塘游泳池 |
| 第14頁 | 中山紀念公園游泳池 |
| 第15頁 | 維多利亞公園游泳池 |
| 第16頁 | 沙田賽馬會游泳池 |
| 第17頁 | 元朗游泳池 |
| 第18頁 | 城門谷游泳池 |
| 第19-21頁 | 個人活動參加表格及健康申報表 |

電子報名表連結

<https://forms.gle/ZuCVuWacvyfGXHww8>

賽馬會社區持續抗逆基金 - 躡出新境界-短雙躡/標準雙躡訓練班及推廣日:
班別時間表-6月-12月

因應 2019 冠狀病毒病的最新情況

參與復辦康體活動須注意事項

1. 參加者在進入體育處所和泳池前，須利用手機掃描「安心出行」二維碼，或登記姓名、聯絡電話及到訪處所的日期及時間。
2. 參加者請盡量攜帶自己的運動用品及器材，例如球拍和球，以減少使用公共物品。
3. 參加者應自備飲用水和個人衛生用品。
4. 參加者在每堂開始前，須在場地量度體溫、使用消毒潔手液，以及向教練/工作人員表明自己不是正接受政府指定強制檢疫的人士。
5. 參加者、教練及工作人員進行活動時，應盡量保持適當的社交距離。
6. 參加者須保持良好個人衛生，並留意自己身體狀況，如發覺有 2019 冠狀病毒病最常見的病徵，例如發燒、乏力、乾咳及呼吸困難，或其他病徵，包括鼻塞、頭痛、結膜炎、喉嚨痛、腹瀉、喪失味覺或嗅覺、皮疹或手指或腳趾變色，則不應勉強上課。
7. 如教練/工作人員觀察到參加者的健康狀況不宜上課，或出現 2019 冠狀病毒病最常見的病徵，會立刻勸喻有關參加者停止參與活動，並盡快求醫。
8. 參加者須根據本署場地設施的最新規例佩戴口罩。
9. 疫情期間，參加者佩戴口罩進行運動時，應時刻留意呼吸及心跳等生命體徵的變化，並應適時放緩或停下休息。此外，流汗和呼氣會弄濕口罩，參加者請適時更換自備的口罩，以策安全。

賽馬會社區持續抗逆基金 - 躡出新境界-短雙躡/標準雙躡訓練班及推廣日：
班別時間表-6月-12月

Notes to Participants of Resumed Recreation and Sports Programmes
In View of the Latest Situation of COVID-19

1. Participants are required to scan the “LeaveHomeSave” QR code, or register their name, contact number and the date and time of their visit before entering the sports premises and swimming pools.
2. Participants should bring their own sports equipment, e.g. rackets and balls, as far as possible to reduce shared use of items.
3. Participants should bring their own drinking water and personal hygiene products.
4. Participants should have their body temperature checked and use hand sanitisers at the sports venues before the start of each lesson, and declare to instructors/officials that they are not subject to compulsory quarantine required by the government.
5. Participants, instructors and officials should maintain proper social distancing during the activity.
6. Participants should maintain good personal hygiene and pay attention to their health condition. They should not attend the class if they have the most common symptoms of COVID-19, such as fever, malaise, dry cough and shortness of breath. Other symptoms include nasal congestion, headache, conjunctivitis, sore throat, diarrhoea, loss of taste or smell, skin rash or discolouration of fingers or toes.
7. Instructors/officials will immediately advise a participant to stop participating in the activity and seek medical attention as soon as possible if they find that his/her health condition is not suitable for participation in the class or he/she has the most common symptoms of COVID-19.
8. Participants should wear a mask in accordance with the latest regulations of our venues.
9. Participants should always pay attention to the changes of vital signs, such as breathing and heartbeat, when exercising with a mask on during the pandemic. Slow down or stop for a rest when necessary. As the mask may be moistened by sweat and breath, please bring your own masks for replacement when necessary for safety's sake.

賽馬會社區持續抗逆基金 - 蹺出新境界-短雙蹺/標準雙蹺訓練班及推廣日:
班別時間表-6月-12月

參加者須知

參加者請留意下列有關此活動的注意事項，如有任何疑問，請致電香港潛水總會辦事處查詢:

1. 參加者不得自行更改班別或將參加資格轉讓給其他人。
2. 教練及本會職員有權拒絕讓不守紀律的參加者繼續上課，所繳費用概不發還。
3. 活動(泳池/海灘課堂)開始前二小時，天文台發出雷暴或雷雨訊號、黃色暴雨戒備訊號、紅色暴雨警告訊號、三號或以下颱風訊號，是次活動將依天氣情況，由活動負責人決定是否繼續進行活動，如沒有任何通知，參加者需依照原定時間和地點集合。惟到場後參加者必須聽從教練的指示，切勿擅自下水。
4. 如訓練班舉行期間發出 8 號預警（香港天文台在發出 8 號熱帶氣旋警告信號之前兩小時內發出預警信息），訓練班繼續舉行，惟參加者必須聽從教練的指示，切勿擅自下水。如訓練班舉行前已發出 8 號預警，有關訓練班將告取消。
5. 如訓練班舉行期間發出黑色暴雨警告信號，戶外游泳/海灘訓練班取消，室內游泳訓練班繼續舉行。
6. 如香港天文台於上課時間前兩小時（離島區的泳池/海灘訓練班為上課前三小時）已發出 8 號或以上熱帶氣旋警告信號或黑色暴雨警告信號，所有訓練班即告取消。
7. 若上課時間前兩小時（離島區訓練班為上課前三小時），8 號熱帶氣旋警告信號或黑色暴雨警告訊號經已取消及場地許可，訓練班將如常舉行。惟參加者須考慮實際天氣及交通情況來判斷是否參加活動。
8. 參加者請於每課 15 分鐘前帶備收據到達泳池入口處集合。未能出示收據的參加者或網上報名者，須提供身份證明文件予在場的教練/助理核對資料，香港居民須出示香港身份證（11 歲以下兒童亦可出示出生證明書/簽證身份書/回港證/前往港澳通行證），14 歲或以下兒童可出示身份證明文件副本。如身份證明文件上沒有相片，須同時出示附有相片的有效學生手冊/證正本；非香港居民須出示有效旅遊證件（例如護照、往來港澳通行證）。
9. 上課期間，參加者只可在本會指定地點及時間內進行活動。在沒有教練督導下，參加者不得擅自下水。
10. 參加者會使用由本會提供的蹺泳教具，上課完畢後須把所有蹺泳教具交還教練。
11. 參加者請注意自己的身體狀況，如有感到不適，或出現傳染病徵狀，如發燒、呼吸道疾病（如咳嗽、流鼻水、喉嚨痛）、紅眼症、紅疹、皮膚破損等，不應勉強上課。
12. 如教練於任何時候觀察到參加者的健康狀況不宜學習或出現傳染病徵狀，如發燒、呼吸道疾病（如咳嗽、流鼻水、喉嚨痛）、紅眼症、紅疹、皮膚破損等，教練有權終止其習泳，以策安全。
13. 參加者在游泳前切勿過飢或過飽；切勿於泳池範圍內奔跑。上課時，參加者須服從教練指導，切勿在沒有教練指導下進行任何形式的跳水活動；如有任何不適，應立即向教練報告，以免發生意外。

賽馬會社區持續抗逆基金 - 躡出新境界-短雙躡/標準雙躡訓練班及推廣日:
班別時間表-6月-12月

14. **兒童-七至八歲參加者**：建議家長/監護人於上課前預先替參加者換妥游泳服。如家長/監護人需進入泳池更衣室協助參加者更衣,須自費進場。
15. 參加者須於第一課經水試及格後，方可參加訓練。水試不及格者，可安排退回留位費(須扣除入場費)。參加者若缺席水試，則作棄權論，所繳費用，恕不退還。
水試不及格者退款安排：水試不及格者須交回收據正本給本會，由本會辦事處處理退款申請。
16. 為善用資源，如訓練班出席人數少於泳線的泳客容量下限（即 25 米池每條泳線四人、50 米池每條泳線六人），泳池可能會在無須事先通知參加者的情況下安排兩個訓練班共用一條泳線/一項泳池設施或開放有關泳線/泳池設施給其他泳客使用，參加者不得因此要求退款。
17. 每節上課完畢，參加者應盡快更衣離去，不得在泳池範圍內逗留。若參加者需較長時間更衣，必須事先通知教練或助理，以確保參加者的安全。

賽馬會社區持續抗逆基金 - 蹶出新境界-短雙蹶/標準雙蹶訓練班及推廣日:
班別時間表-6月-12月

Notice to Participants

Please pay attention to the following requirements about this activity. If there's any enquiry, please contact HKUA office.

1. Participants should not be accepted to change class and the right of participation is not transferable.
2. The instructor and staff of HKUA have the right to reject anyone who fails to observe the instructions from attending the course. Fees paid are not refundable.
3. If Typhoon Signal No. 3 or below, Yellow / Red Rainstorm or Storm Warning is hoisted TWO hours before the activity (pool/ beach training classes), Event In-charge can decide to continue or not. Applicants should attend the activity if no notice is received. However, participants should follow the instructor's instructions and should not go into the water without approval.
4. In case the Pre-No. 8 Special Announcement (an advance notice to the public issued by the Hong Kong Observatory when the tropical cyclone warning signal No. 8 is expected within two hours) is issued when the activities are proceeding, the activities will be proceeded as scheduled. In case the Pre-No. 8 Special Announcement is issued before the start of the activities, the activities will be cancelled.
5. In case the Black Rainstorm Warning Signal is issued when the activities are proceeding, outdoor swimming/beach courses will be cancelled while indoor swimming courses will be proceeded as scheduled.
6. All classes will be cancelled if the Tropical Cyclone Warning Signal No. 8 or above or the Black Rainstorm Warning Signal is issued two hours before class commences (Classes held in Islands District pool/beach will be cancelled three hours before classes commence).
7. All classes will be held as scheduled if the Tropical Cyclone Warning Signal No. 8 or Black Rainstorm Warning Signal is cancelled two hours before the commencement of the classes and the venue condition permits (Classes organized in Islands District pool/beach will be held as scheduled three hours after the cancellation of signals). Participants should consider the actual weather and traffic condition when deciding whether or not to attend the class.
8. Participants should bring along the payment receipt and arrive at the entrance of the swimming pool 15 minutes before the commencement of the class. Should a participant fail to produce the payment receipt or those enrolled by internet, he/she is required to provide proof of identity to the instructor /assistant in charge. Hong Kong residents should produce their Hong Kong Identity Cards (Birth Certificates / Documents of Identity for Visa Purposes / HKSAR Re-entry Permit / One-way Permit also acceptable for children aged below 11). Children aged 14 or below may produce a copy of their identity documents. The original of a valid photograph-bearing student handbook / card should also be produced if their identity documents supplied do not bear a photograph. Non-Hong Kong residents should produce their valid travel documents (such as Passports, Exit-Entry Permits for Travelling to and from Hong Kong and Macao).
9. Participants are only allowed to carry out activities within the area and at the times designated by this office. Participants should not go into the water without instructor's permission.

賽馬會社區持續抗逆基金 - 躡出新境界-短雙躡/標準雙躡訓練班及推廣日:
班別時間表-6月-12月

10. Participants should use the training equipment provided by HKUA and return all the equipment to the instructor after class.
11. Participants should be aware of their health condition and avoid taking the class when feeling unwell or symptoms of infectious diseases like fever, respiratory symptoms (e.g. cough, running nose, sore throat), conjunctivitis, skin rash, skin damage, etc.
12. For the sake of safety, instructors may reject anyone whose health condition is considered unsuitable for participation and those who have signs and symptoms of infectious diseases like fever, respiratory symptoms (e.g. cough, running nose, sore throat), conjunctivitis, skin rash, skin damage, etc. from participating the lesson.
13. Participants should not go to class when too hungry or too full and should not run in the pool area. They must follow the instructor's instructions when in class and should not dive in any form unless supervised by the instructor. Participants who feel unwell during a class should inform the instructor at once to avoid accidents.
14. **Finswimming Course for Children or Participants (aged 7to 8):**It is suggested that parents/guardians should help the participants to change into their swimwear before lesson. If parents/guardians wish to enter the changing room of the swimming pool to help the participants get change. They have to pay admission fees.
15. : Participants should pass the swimming test held in the first lesson before they can participate in the course. Those who fail in the test will not be allowed to take part in the rest of the course. Reservation fee will be refunded after deduction of swimming pool admission fee. Participants who fail to turn up for the swimming test will be deemed as waiving their right and the fees paid are not refundable.
Refund arrangement for those who fail in the swimming test: Those who fail in the swimming test should return the original payment receipt of the training course to HKUA office. The HKUA staff will arrange for refund.
16. For better use of resources, if the attendance at a training session falls below the lower limit of the lane capacity (i.e. four swimmers for a 25-metre pool lane and six for a 50-metre pool lane), the LCSD will make arrangement for two training classes to share a lane or open the lane concerned to other swimmers without prior notice to the participants. No application for refund shall be entertained in such circumstances.
17. After class, participants should get change as quickly as possible and leave the pool complex. Participants are not allowed to stay within the pool area. If longer time is required for changing, participants should inform the instructor or the sports official in advance.

賽馬會社區持續抗逆基金 - 蹺出新境界-短雙蹺/標準雙蹺訓練班及推廣日:
班別時間表-6月-12月

賽馬會社區持續抗逆基金 “蹺出新境界” -計劃簡介

“蹺出新境界”-計劃 是香港賽馬會社區持續抗逆基金資助，由香港潛水總會主辦的短雙蹺/標準雙蹺訓練班。

這是首次賽馬會資助短雙蹺/雙蹺課程*，希望透過蹺泳這種充滿活力的水上活動，令香港市民，特別是有特殊學習需要的青少年和低收入家庭，在泳池重開後重新投入運動，增強身體免疫力，免費學習蹺泳，享受水中一級方程式的樂趣。

活動概要：

此計劃，精心設計四種不同泳班，滿足不同年齡和不同泳速人士需要，並提供所需腳蹺/呼吸管，而且只要出席率達 70%，就**費用全免**，獲取成績優秀證書並可參與比賽的學員，將獲贈腳蹺一雙

1) 舉行時間-2021 年 6 月至 12 月

2) 舉行地點-主要為香港政府康文署泳池包括：

香港區：中山公園游泳池、維多利亞公園泳池

九龍東區：觀塘游泳池、摩士公園游泳池

九龍中區：大環山游泳池、九龍公園游泳池、荔枝角公園游泳池、深水埗游泳池、李鄭屋游泳池

新界區：城門谷游泳池、沙田賽馬會游泳池、元朗游泳池

*由於疫情關係，泳池開放時間尚未穩定，課程地點可能有增減

3) 費用：

a) 有特殊學習需要的 7-18 歲青少年-費用全免

b) 7-45 歲來自低收入家庭人士-費用全免

c) 7-45 歲香港居民-跟各級課程報名須繳交（\$60）留位費，在完成課程，達到 70%出席率後全數退還。

4) 器材：

a) 腳蹺（短雙蹺/正常雙蹺^）由本會借出

b) 泳帽贈送#給所有參加者

c) 呼吸管（只會在進階班使用）贈送##送所有參加者。

^詳情請看後頁「推廣日及課堂內容」

5) 報名方法

可使用郵寄或網上報名，唯使用網上報名表者，必須依照網上報名指示，核實身份並在首堂水試前交回已簽署實體報名表及健康申報表。

不論使用郵寄或網上報名，必須提供手機號碼及電郵以供聯絡及網上課程之用。

6) 名額：每班 8 人，先到先得，額滿即止。

此計劃目標是將蹺泳推廣給所有香港居民，讓每位合資格人士都有機會參與，參加者請勿重複參加同一類型泳班

賽馬會社區持續抗逆基金 - 蹺出新境界-短雙蹺/標準雙蹺訓練班及推廣日:
班別時間表-6月-12月

| 推廣日及課堂內容 | | | | | | |
|----------|--------|-----------------------------------|--|---|--|--|
| 詳細資料 | A) 推廣日 | B) 蹺泳班課程 | | | | |
| | A) 推廣日 | B1) 短雙蹺推廣班 | B2) 短雙蹺競賽班 | B3) 標準雙蹺推廣班 | B4) 標準雙蹺競賽班 | |
| 1 | 泳池課程 | 0.75 小時 | 4 小時 | 6 小時 | 8 小時 | 6 小時 |
| 2 | 網上課程 | 1 小時 | 2 小時 | 2 小時 | 2 小時 | 2 小時 |
| 3 | 沙灘課程 | 無 | 無 | 無 | 無 | 2 小時 (需測試) |
| 4 | 總時數 | 1.75 小時 | 6 小時 | 8 小時 | 10 小時 | 10 小時 |
| 5 | 課程內容 | 蹺泳的基礎知識及種類介紹 | 短雙蹺的入門技巧 | 短雙蹺的進階技巧及呼吸管的使用方法 | 正常雙蹺的入門技巧 | 正常雙蹺的進階技巧及呼吸管的使用方法 |
| 6 | 總班別 | 估計分 4-5 區總共 80 條線(班) | 初步計劃分 2-3 區全年 42 班 | 初步計劃分 2-3 區全年 28 班 | 初步計劃分 2-3 區全年 8 班 | 初步計劃分 2-3 區全年 8 班 |
| 7 | 參加人數* | 每班暫時最多 8 人, 共 640 名額 | 每班暫時最多 8 人, 共 336 名額 | 每班暫時最多 8 人, 共 224 名額 | 每班暫時最多 8 人, 共 64 名額 | 每班暫時最多 8 人, 共 64 名額 |
| 8 | 收生 | 7-45 歲, 14-18 優先考慮, 懂在 2 米深泳池游泳便可 | 7-13 歲, 可游 25 米自由式 | 7-13 歲, 可游 50 米自由式 | 14-45 歲, 14-18 優先考慮, 1 分 05 秒完成 50 米自由式或 55 秒完成 50 米任何雙蹺 | 14-45 歲, 14-18 優先考慮, 1 分 55 秒完成 100 米自由式或 1 分 40 秒完成 100 米任何雙蹺 |
| 9 | 器材及禮物 | 無 | 1) 泳帽# | 1) 泳帽 (如之前無) # 2) 呼吸管## 3) 速度達到比賽級別送短雙蹺 (未必是全新) ^ | 1) 泳帽 (如之前無) # | 1) 泳帽 (如之前無) # 2) 呼吸管## 3) 速度達到比賽級別送正常雙蹺 (未必是全新) ^ |
| 10 | 費用 | 全免 | a) SEN, 低收入家庭全免, b) 正常收入者先付 \$60- 而出席率達到 70% 退還 | | | |
| 11 | 證書 | 無 | Ecert 出席證書(出席率及速度) | | | |

每位參加者, 無論參加了此計劃多少個課程, 他/她都只可在此計劃中獲得一頂游泳帽, 一支呼吸管。

每位參加者, 即使他/她同時參加了短雙蹺和標準雙蹺競賽組課程, 她都只可在此計劃中獲得一支呼吸管。

^ 每位參加者, 即使他/她同時達到了短雙蹺和標準雙蹺比賽水平, 他/她也只能選擇一對短雙蹺或一對標準雙蹺。

賽馬會持續抗逆基金-蹣出新境界-短雙蹣/標準雙蹣訓練班-班別時間表-6月至12月

泳班地點: 大環山游泳池主池

| 課程類別: | 推廣日 | 收生年齡:7-45 | | | 名額:每班8人 | | | | |
|----------------|-----------|-----------|-----------|------------|---------|-----------|---------|-------|--|
| 課堂時間分配 | 泳池課堂45分鐘 | | | 網上課堂1節共1小時 | | | | | |
| 班號 | 日期 | 星期 | 時間 | 日期 | 星期 | 時間 | 截止日期 | 報名方法 | |
| F-WP-0627-001A | 27/6/2021 | 日 | 1400-1445 | 23/6 | 三 | 1900-2000 | 21/6/21 | 網上/郵寄 | |
| F-WP-0627-001B | 27/6/2021 | 日 | 1400-1445 | 24/6 | 四 | 1900-2000 | 21/6/21 | 網上/郵寄 | |
| F-WP-0627-001C | 27/6/2021 | 日 | 1400-1445 | 24/6 | 四 | 1900-2000 | 21/6/21 | 網上/郵寄 | |
| F-WP-0627-001D | 27/6/2021 | 日 | 1400-1445 | 25/6 | 五 | 1900-2000 | 21/6/21 | 網上/郵寄 | |
| F-WP-0627-002A | 27/6/2021 | 日 | 1500-1545 | 23/6 | 三 | 2000-2100 | 21/6/21 | 網上/郵寄 | |
| F-WP-0627-002B | 27/6/2021 | 日 | 1500-1545 | 24/6 | 四 | 2000-2100 | 21/6/21 | 網上/郵寄 | |
| F-WP-0627-002C | 27/6/2021 | 日 | 1500-1545 | 24/6 | 四 | 2000-2100 | 21/6/21 | 網上/郵寄 | |
| F-WP-0627-002D | 27/6/2021 | 日 | 1500-1545 | 23/6 | 三 | 1900-2000 | 21/6/21 | 網上/郵寄 | |
| F-WP-0627-003A | 27/6/2021 | 日 | 1600-1645 | 26/6 | 六 | 1700-1800 | 21/6/21 | 網上/郵寄 | |
| F-WP-0627-003B | 27/6/2021 | 日 | 1600-1645 | 22/6 | 二 | 1900-2000 | 21/6/21 | 網上/郵寄 | |
| F-WP-0627-003C | 27/6/2021 | 日 | 1600-1645 | 25/6 | 五 | 1900-2000 | 21/6/21 | 網上/郵寄 | |
| F-WP-0627-003D | 27/6/2021 | 日 | 1600-1645 | 23/6 | 三 | 2000-2100 | 21/6/21 | 網上/郵寄 | |
| F-WP-0627-004A | 27/6/2021 | 日 | 1700-1745 | 26/6 | 六 | 1800-1900 | 21/6/21 | 網上/郵寄 | |
| F-WP-0627-004B | 27/6/2021 | 日 | 1700-1745 | 25/6 | 五 | 2000-2100 | 21/6/21 | 網上/郵寄 | |
| F-WP-0627-004C | 27/6/2021 | 日 | 1700-1745 | 25/6 | 五 | 2000-2100 | 21/6/21 | 網上/郵寄 | |
| F-WP-0627-004D | 27/6/2021 | 日 | 1700-1745 | 22/6 | 二 | 1900-2000 | 21/6/21 | 網上/郵寄 | |

報名資格: 可以自行在2米深池游泳人士

| 課程類別 | 短雙蹣推廣班 | 收生年齡:7-13 | | | 名額:每班8人 | | | | |
|----------------|-----------------|-----------|-----------|----------------------|---------|------------------------|---------|-------|--|
| 課堂時間分配 | 泳池課堂每節2小時共4小時 | | | 網上課堂每節1小時共2小時 | | | | | |
| 班號 | 日期 | 星期 | 時間 | 日期 | 星期 | 時間 | 截止日期 | 報名方法 | |
| E1-WP-0721-001 | 21/7, 28/7/2021 | 三 | 0900-1100 | 14-07-21 21-07-21 | 三 三 | 1900-2000 1900-2000 | 12/7/21 | 網上/郵寄 | |

報名資格: 可完成25米自由式

| 課程類別 | 短雙蹣精英班 | 收生年齡:7-13 | | | 名額:每班8人 | | | | |
|----------------|--------------------------|-----------|-----------|-------------------|---------|------------------------|--------|-------|--|
| 課堂時間分配 | 泳池課堂每節2小時共6小時 | | | 網上課堂每節1小時共2小時 | | | | | |
| 班號 | 日期 | 星期 | 時間 | 日期 | 星期 | 時間 | 截止日期 | 報名方法 | |
| E2-WP-0916-002 | 16/9, 23/9, 30/9/2021 | 四 | 2000-2200 | 8/9/21 29/9/21 | 三 三 | 2000-2100 2000-2100 | 6/9/21 | 網上/郵寄 | |

報名資格: 可完成50米自由式

泳班地點: 大環山游泳池主池

| 課程類別 | 標準雙蹣推廣班 | 收生年齡:14-45 | | | 名額:每班8人 | | | | |
|----------------|-------------------------------|------------|-----------|--------------------|---------|------------------------|---------|-------|--|
| 課堂時間分配 | 泳池課堂每節2小時共8小時 | | | 網上課堂每節1小時共2小時 | | | | | |
| 班號 | 日期 | 星期 | 時間 | 日期 | 星期 | 時間 | 截止日期 | 報名方法 | |
| 11-WP-0804-001 | 4/8, 11/8, 18/8, 25/8/2021 | 三 | 0900-1100 | 28/7/21 18/8/21 | 三 三 | 1900-2000 1900-2000 | 26/7/21 | 網上/郵寄 | |
| 11-WP-0809-002 | 9/8, 16/8, 23/8, 30/8/2021 | 一 | 0900-1100 | 2/8/21 23/8/21 | 一 一 | 1900-2000 1900-2000 | 30/7/21 | 網上/郵寄 | |

報名資格: 1分5秒內完成50米自由式 或 55秒內完成50米任何雙蹣

賽馬會持續抗逆基金-蹺出新境界-短雙蹺/標準雙蹺訓練班-班別時間表-6月至12月

泳班地點: 九龍公園游泳池2M主池

| 課程類別: 推廣日 | | 收生年齡:7-45 | | | 名額:每班8人 | | | | |
|----------------|-----------|-----------|-----------|---------|------------|-----------|---------|-------|--|
| 課堂時間分配 | | 泳池課堂45分鐘 | | | 網上課堂1節共1小時 | | | | |
| 班號 | 日期 | 星期 | 時間 | 日期 | 星期 | 時間 | 截止日期 | 報名方法 | |
| F-KLP-0716-001 | 16/7/2021 | 五 | 1000-1045 | 9/7/21 | 五 | 1900-2000 | 7/7/21 | 網上/郵寄 | |
| F-KLP-0723-001 | 23/7/2021 | 五 | 1000-1045 | 16/7/21 | 五 | 1900-2000 | 14/7/21 | 網上/郵寄 | |
| F-KLP-0730-001 | 30/7/2021 | 五 | 1000-1045 | 23/7/21 | 五 | 1900-2000 | 21/7/21 | 網上/郵寄 | |

報名資格：可以自行在2米深池游泳人士

| 課程類別 | | 標準雙推廣賽班 | | | 收生年齡:14-45 | | | 名額:每班8人 | |
|-----------------|---------------------------|---------------|-----------|-----------------------|---------------|------------------------|----------|---------|--|
| 課堂時間分配 | | 泳池課堂每節2小時共8小時 | | | 網上課堂每節1小時共2小時 | | | | |
| 班號 | 日期 | 星期 | 時間 | 日期 | 星期 | 時間 | 截止日期 | 報名方法 | |
| I1-KLP-0716-001 | 16, 23, 30/7, 6/8/2021 | 五 | 0800-1000 | 9/7/2021 30/7/2021 | 五 | 2000-2100 2000-2100 | 7/7/2021 | 網上/郵寄 | |

報名資格：1分5秒內完成50米自由式 或 55秒內完成50米任何雙蹺

| 課程類別 | | 短雙蹺競賽班 | | | 收生年齡:7-13 | | | 名額:每班8人 | |
|-----------------|------------------------------|---------------|-----------|----------------------|---------------|------------------------|----------|---------|--|
| 課堂時間分配 | | 泳池課堂每節2小時共6小時 | | | 網上課堂每節1小時共2小時 | | | | |
| 班號 | 日期 | 星期 | 時間 | 日期 | 星期 | 時間 | 截止日期 | 報名方法 | |
| E2-KLP-1104-001 | 4/11, 11/11, 18/11/2021 | 四 | 1900-2100 | 29/10/21 12/11/21 | 五 | 2000-2100 2000-2100 | 27/10/21 | 網上/郵寄 | |
| E2-KLP-1125-002 | 25/11, 2/12, 9/12/2021 | 四 | 1900-2100 | 19/11/21 3/12/21 | 五 | 2000-2100 2000-2100 | 17/11/21 | 網上/郵寄 | |
| E2-KLP-1216-003 | 16/12, 23, 12, 30/12/2021 | 四 | 1900-2100 | 10/12/21 23/12/21 | 五 | 2000-2100 2000-2100 | 8/12/21 | 網上/郵寄 | |

報名資格：可完成50米自由式

賽馬會持續抗逆基金-蹣出新境界-短雙蹣/標準雙蹣訓練班-班別時間表-6月至12月

泳班地點: 深水埗游泳池 主池

| 課程類別: | 推廣日 | 收生年齡: 7-45 | 名額: 每班8人 |
|----------------|-----------|-------------|-----------------------------------|
| 課堂時間分配 | 泳池課堂45分鐘 | | 網上課堂1節共1小時 |
| 班號 | 日期 | 星期 時間 | 日期 星期 時間 截止日期 報名方法 |
| F-SSP-0721-001 | 21/7/2021 | 三 0900-0945 | 14/7/21 三 1900-2000 12/7/21 網上/郵寄 |
| F-SSP-0721-002 | 21/7/2021 | 三 0945-1030 | 14/7/21 三 2000-2100 12/7/21 網上/郵寄 |
| F-SSP-0721-003 | 21/7/2021 | 三 1030-1115 | 16/7/21 五 1900-2000 14/7/21 網上/郵寄 |
| F-SSP-0721-004 | 21/7/2021 | 三 1115-1200 | 16/7/21 五 2000-2100 14/7/21 網上/郵寄 |
| F-SSP-0728-001 | 28/7/2021 | 三 0900-0945 | 21/7/21 三 1900-2000 19/7/21 網上/郵寄 |
| F-SSP-0728-002 | 28/7/2021 | 三 0945-1030 | 21/7/21 三 2000-2100 19/7/21 網上/郵寄 |
| F-SSP-0728-003 | 28/7/2021 | 三 1030-1115 | 23/7/21 五 1900-2000 21/7/21 網上/郵寄 |
| F-SSP-0728-004 | 28/7/2021 | 三 1115-1200 | 23/7/21 五 2000-2100 21/7/21 網上/郵寄 |

報名資格：可以自行在2米深池游泳人士

| 課程類別 | 短雙蹣推廣班 | 收生年齡: 7-13 | 名額: 每班8人 |
|-----------------|----------------------------|-------------|--|
| 課堂時間分配 | 泳池課堂每節1小時共4小時 | | 網上課堂每節1小時共2小時 |
| 班號 | 日期 | 星期 時間 | 日期 星期 時間 截止日期 報名方法 |
| E1-SSP-0804-001 | 4/8, 11/8, 18/8, 25/8/2021 | 三 0900-1000 | 30/7/21 五 1900-2000 28/7/21 網上/郵寄 23/8/21 一 1900-2000 |

報名資格：可完成25米自由式

| 課程類別: | 標準雙推廣班 | 收生年齡: 14-45 | 名額: 每班8人 |
|----------------|----------------------------|-------------|--|
| 課堂時間分配 | 泳池課堂每節2小時共8小時 | | 網上課堂每節1小時共2小時 |
| 班號 | 日期 | 星期 時間 | 日期 星期 時間 截止日期 報名方法 |
| I1-SSP-804-001 | 4/8, 11/8, 18/8, 25/8/2021 | 三 1000-1200 | 30/7/21 五 2000-2100 28/7/21 網上/郵寄 23/8/21 一 2000-2100 |

報名資格：1分5秒內完成50米自由式 或 55秒內完成50米任何雙蹣

泳班地點: 李鄭屋游泳池 主池

*部份網課時間有更改

| 課程類別: | 標準雙推廣班 | 收生年齡: 14-45 | 名額: 每班8人 |
|-----------------|---------------------------------|-------------|---|
| 課堂時間分配 | 泳池課堂每節2小時共8小時 | | 網上課堂每節1小時共2小時 |
| 班號 | 日期 | 星期 時間 | 日期 星期 時間 截止日期 報名方法 |
| I1-LCU-0901-001 | 1/9, 8/9, 15/9, 29/9/2021 | 三 1900-2100 | 25/8/21 三 1900-2000 23/8/21 網上/郵寄 26/9/21 日 1000-1100 |
| I1-LCU-1006-002 | 6/10, 13/10, 20/10, 27/10, 2021 | 三 1900-2100 | 26/9/21 日 1100-1200 24/9/21 網上/郵寄 24/10/21 日 1100-1200 |

報名資格：1分5秒內完成50米自由式 或 55秒內完成50米任何雙蹣

賽馬會持續抗逆基金-蹺出新境界-短雙蹺/標準雙蹺訓練班-班別時間表-6月至12月

泳班地點: 摩士公園游泳池主池

| 課程類別 | 短雙蹺推廣班 | | | 收生年齡:7-13 | | | 名額:每班8人 | | |
|----------------|----------------|----|-----------|---------------|----|-----------|---------|-------|--|
| 課堂時間分配 | 泳池課堂每節2小時共4小時 | | | 網上課堂每節1小時共2小時 | | | | | |
| 班號 | 日期 | 星期 | 時間 | 日期 | 星期 | 時間 | 截止日期 | 報名方法 | |
| E1-MP-0715-001 | 15/7,22/7/2021 | 四 | 1000-1200 | 7/7/21 | 三 | 1900-2000 | 5/7/21 | 網上/郵寄 | |
| | | | | 28/7/21 | 三 | 1900-2000 | | | |
| E1-MP-0729-002 | 29/7, 5/8/2021 | 四 | 1000-1200 | 21/7/21 | 三 | 2000-2100 | 19/7/21 | 網上/郵寄 | |
| | | | | 11/8/21 | 三 | 2000-2100 | | | |

報名資格：可完成25米自由式

| 課程類別 | 短雙蹺競賽班 | | | 收生年齡:7-13 | | | 名額:每班8人 | | |
|----------------|----------------|----|-----------|---------------|----|-----------|---------|-------|--|
| 課堂時間分配 | 泳池課堂每節2小時共6小時 | | | 網上課堂每節1小時共2小時 | | | | | |
| 班號 | 日期 | 星期 | 時間 | 日期 | 星期 | 時間 | 截止日期 | 報名方法 | |
| E2-MP-0812-001 | 12/8, | 四 | 1000-1200 | 4/8/21 | 三 | 2000-2100 | 2/8/21 | 網上/郵寄 | |
| | 19/8,26/8/2021 | | | 3/9/21 | 五 | 2000-2100 | | | |

報名資格：可完成50米自由式

| 課程類別 | 標準雙蹺競賽班 | | | 收生年齡:14-45 | | | 名額:每班8人 | | |
|----------------|---------------|----|-----------|---------------|----|-----------|----------------------|--------|-------|
| 課堂時間分配 | 泳池課堂每節2小時共6小時 | | | 網上課堂每節1小時共2小時 | | | 海灘課堂1節共2小時 | | |
| 班號 | 日期 | 星期 | 時間 | 日期 | 星期 | 時間 | 時間 | 截止日期 | 報名方法 |
| I2-MP-0916-001 | 16/9, 23/9, | 四 | 1600-1800 | 8/9/21 | 三 | 2000-2100 | 最後一堂 泳池課測 試後確定 | 6/9/21 | 網上/郵寄 |
| | 30/9/2021 | | | 24/9/21 | 五 | 2000-2100 | | | |

報名資格：1分55秒完成100米自由式或1分40秒完成100米任何雙蹺

賽馬會持續抗逆基金-蹣出新境界-短雙蹣/標準雙蹣訓練班-班別時間表-6月至12月

泳班地點: 觀塘游泳池主池

***部份泳池課及網課時間有更改**

| 課程類別 課堂時間分配 | 短雙蹣推廣班 | | | 收生年齡:7-13 | | | 名額:每班8人 | | |
|----------------|----------------|-----------------|----|-----------|--------------------|----|------------------------|---------|-------|
| | 班號 | 日期 | 星期 | 時間 | 日期 | 星期 | 時間 | 截止日期 | 報名方法 |
| | E1-KT-0720-001 | 20/7, 27/7/2021 | 二 | 1300-1500 | 13/7/21 20/7/21 | 二 | 1900-2000 1900-2000 | 9/7/21 | 網上/郵寄 |
| | E1-KT-0803-002 | 3/8, 10/8/2021 | 二 | 1300-1500 | 27/7/21 3/8/21 | 二 | 1900-2000 1900-2000 | 23/7/21 | 網上/郵寄 |

報名資格: 可完成25米自由式

| 課程類別 課堂時間分配 | 短雙蹣推廣班 | | | 收生年齡:7-13 | | | 名額:每班8人 | | |
|----------------|----------------|--------------------------------------|----|-----------|--------------------|----|------------------------|---------|-------|
| | 班號 | 日期 | 星期 | 時間 | 日期 | 星期 | 時間 | 截止日期 | 報名方法 |
| | E1-KT-0919-001 | 19/9, 26/9, 3/10, 10/10/2021 | 日 | 1800-1900 | 9/9/21 23/9/21 | 四 | 1900-2000 1900-2000 | 7/9/21 | 網上/郵寄 |
| | E1-KT-1017-002 | 17/10, 24/10, 7/11, 14/11/2021 | 日 | 1800-1900 | 7/10/21 5/11/21 | 五 | 2000-2100 2000-2100 | 5/10/21 | 網上/郵寄 |
| | E1-KT-1121-003 | 21/11, 28/11, 5/12, 12/12/2021 | 日 | 1800-1900 | 5/11/21 3/12/21 | 五 | 1900-2000 1900-2000 | 3/11/21 | 網上/郵寄 |

報名資格: 可完成25米自由式

| 課程類別 課堂時間分配 | 短雙蹣競賽班 | | | 收生年齡:7-13 | | | 名額:每班8人 | | |
|----------------|----------------|--------------------------|----|-----------|--------------------|----|------------------------|---------|-------|
| | 班號 | 日期 | 星期 | 時間 | 日期 | 星期 | 時間 | 截止日期 | 報名方法 |
| | E2-KT-0722-001 | 22/7,29/7, 5/8/2021 | 四 | 1300-1500 | 15/7/21 29/7/21 | 四 | 1900-2000 1900-2000 | 13/7/21 | 網上/郵寄 |
| | E2-KT-0812-002 | 12/8, 19/8, 26/8/2021 | 四 | 1300-1500 | 5/8/21 19/8/21 | 四 | 1900-2000 1900-2000 | 3/8/21 | 網上/郵寄 |
| | E2-KT-0817-003 | 17/8, 24/8, 31/8/2021 | 二 | 1300-1500 | 10/8/21 24/8/21 | 二 | 1900-2000 1900-2000 | 8/8/21 | 網上/郵寄 |

報名資格: 可完成50米自由式

| 課程類別 課堂時間分配 | 短雙蹣競賽班 | | | 收生年齡:7-13 | | | 名額:每班8人 | | |
|----------------|----------------|--|----|-----------|---------------------|----|------------------------|----------|-------|
| | 班號 | 日期 | 星期 | 時間 | 日期 | 星期 | 時間 | 截止日期 | 報名方法 |
| | E2-KT-0918-001 | 18/9, 25/9, 2/10, 9/10, 16/10, 23/10/2021 | 六 | 1200-1300 | 10/9/21 15/10/21 | 五 | 1900-2000 1900-2000 | 8/9/21 | 網上/郵寄 |
| | E2-KT-1030-002 | 30/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11/2021 | 六 | 1200-1300 | 26/10/21 | 二 | 1900-2000 | 22/10/21 | 網上/郵寄 |
| | | 5/12/2021 | 日 | 1800-1900 | 26/11/21 | 五 | 1900-2000 | | |

報名資格: 可完成50米自由式

賽馬會持續抗逆基金-蹺出新境界-短雙蹺/標準雙蹺訓練班-班別時間表-6月至12月

泳班地點: 中山紀念公園泳池(主池)

| 課程類別 課堂時間分配 | 推廣日 | | 收生年齡:7-45 | | | 名額:每班8人 | | | 截止日期 | 報名方法 |
|----------------|---------|------------|-----------|---------|-----------|-----------|---------|-------|------|------|
| | 班號 | 日期 | 星期 | 時間 | 日期 | 星期 | 時間 | | | |
| | | 泳池課堂每節45分鐘 | | | 網上課堂每節1小時 | | | | | |
| F-SYS-0721-001 | 21/7/21 | 三 | 1100-1145 | 15/7/21 | 四 | 2000-2100 | 13/7/21 | 網上/郵寄 | | |
| F-SYS-0728-001 | 28/7/21 | 三 | 1100-1145 | 22/7/21 | 四 | 2000-2100 | 20/7/21 | 網上/郵寄 | | |
| F-SYS-0723-001 | 23/7/21 | 五 | 1100-1145 | 20/7/21 | 二 | 2000-2100 | 16/7/21 | 網上/郵寄 | | |
| F-SYS-0730-001 | 30/7/21 | 五 | 1100-1145 | 26/7/21 | 一 | 2000-2100 | 23/7/21 | 網上/郵寄 | | |

報名資格：可以自行在2米深池游泳人士

泳班地點: 中山紀念公園泳池(主池/訓練池)

| 課程類別 課堂時間分配 | 短雙蹺推廣班 | | 收生年齡:7-13 | | | 名額:每班8人 | | | 截止日期 | 報名方法 |
|-----------------|-----------------|---------------|-----------|---------|---------------|-----------|---------|-------|------|------|
| | 班號 | 日期 | 星期 | 時間 | 日期 | 星期 | 時間 | | | |
| | | 泳池課堂每節2小時共4小時 | | | 網上課堂每節1小時共2小時 | | | | | |
| E1-SYS-0721-001 | 21/7, 28/7/2021 | 三 | 1200-1400 | 19/7/21 | 一 | 1900-2000 | 16/7/21 | 網上/郵寄 | | |
| | | | | 26/7/21 | 一 | 1900-2000 | | | | |
| E1-SYS-0723-002 | 23/7,30/7/2021 | 五 | 1200-1400 | 19/7/21 | 一 | 2000-2100 | 16/7/21 | 網上/郵寄 | | |
| | | | | 28/7/21 | 三 | 2000-2100 | | | | |
| E1-SYS-0804-003 | 4/8, 11/8 /2021 | 三 | 1200-1400 | 28/7/21 | 三 | 1900-2000 | 26/7/21 | 網上/郵寄 | | |
| | | | | 9/8/21 | 一 | 2000-2100 | | | | |
| E1-SYS-0806-004 | 6/8, 13/8/2021 | 五 | 1200-1400 | 2/8/21 | 一 | 2000-2100 | 30/7/21 | 網上/郵寄 | | |
| | | | | 11/8/21 | 三 | 2000-2100 | | | | |
| E1-SYS-0818-005 | 18/8, 25/8/2021 | 三 | 1200-1400 | 11/8/21 | 三 | 1900-2000 | 9/8/21 | 網上/郵寄 | | |
| | | | | 23/8/21 | 一 | 2000-2100 | | | | |
| E1-SYS-0820-006 | 20/8, 27/8/2021 | 五 | 1200-1400 | 18/8/21 | 三 | 1900-2000 | 16/8/21 | 網上/郵寄 | | |
| | | | | 25/8/21 | 三 | 2000-2100 | | | | |

報名資格：可完成25米自由式

泳班地點: 中山紀念公園泳池(主池)

| 課程類別 課堂時間分配 | 短雙蹺推廣班 | | 收生年齡:7-13 | | | 名額:每班8人 | | | 截止日期 | 報名方法 |
|-----------------|----------------------------|---------------|-----------|---------|---------------|-----------|---------|-------|------|------|
| | 班號 | 日期 | 星期 | 時間 | 日期 | 星期 | 時間 | | | |
| | | 泳池課堂每節1小時共4小時 | | | 網上課堂每節1小時共2小時 | | | | | |
| E1-SYS-0804-019 | 4/8, 11/8, 18/8, 25/8/2021 | 三 | 1100-1200 | 2/8/21 | 一 | 1900-2000 | 29/7/21 | 網上/郵寄 | | |
| | | | | 23/8/21 | 一 | 1900-2000 | | | | |
| E1-SYS-0806-020 | 6/8, 13/8, 20/8, 27/8/2021 | 五 | 1100-1200 | 2/8/21 | 一 | 1900-2000 | 30/7/21 | 網上/郵寄 | | |
| | | | | 23/8/21 | 一 | 1900-2000 | | | | |

賽馬會持續抗逆基金-蹺出新境界-短雙蹺/標準雙蹺訓練班-班別時間表-6月至12月

泳班地點: 維多利亞公園游泳池2M主池

***部份網課時間有更改**

| 課程類別: 課堂時間分配 班號 | 短雙蹺競賽班 | | | 收生年齡:7-13 | | | 名額:每班8人 | | | 截止日期 | 報名方法 |
|-----------------------|-----------------------|----|-----------|-----------|----|-----------|----------|----|-------|------|------|
| | 日期 | 星期 | 時間 | 日期 | 星期 | 時間 | 日期 | 星期 | 時間 | | |
| E2-VP-0904-001 | 4/9, 11/9, 18/9/20 | 六 | 0900-1100 | 28/8/21 | 六 | 1800-1900 | 26/8/21 | | 網上/郵寄 | | |
| | 21 | | | 11/9/21 | 六 | 1900-2000 | | | | | |
| E2-VP-0925-002 | 25/9, 2/10, 9/10/2021 | 六 | 0900-1100 | 18/9/21 | 六 | 1900-2000 | 20/9/21 | | 網上/郵寄 | | |
| | | | | 9/10/21 | 六 | 1900-2000 | | | | | |
| E2-VP-1016-003 | 16/10, 23/10, 30/10 | 六 | 0900-1100 | 9/10/21 | 六 | 1800-1900 | 10/11/21 | | 網上/郵寄 | | |
| | | | | 23/10/21 | 六 | 1900-2000 | | | | | |

報名資格: 可完成50米自由式

| 課程類別: 標準雙蹺競賽班 課堂時間分配 班號 | 泳池課堂每節2小時共6小時 | | | 收生年齡:14-45 | | | 名額:每班8人 | | | 海灘課堂1節共2小時 | |
|-------------------------------|---------------------------|----|-----------|------------|----|-----------|--------------|---------|-------|------------|------|
| | 日期 | 星期 | 時間 | 日期 | 星期 | 時間 | 日期 | 星期 | 時間 | 截止日期 | 報名方法 |
| I2-VP-1112-002 | 12/11, 19/11, 26/11/ 2021 | 五 | 2000-2200 | 6/11/21 | 六 | 1900-2000 | 最後一堂 | 4/11/21 | 網上/郵寄 | | |
| | | | | 20/11/21 | 六 | 1900-2000 | 泳池課測 試後確定 | | | | |

報名資格: 1分55秒完成100米自由式或1分40秒完成100米任何雙蹺

賽馬會持續抗逆基金-蹺出新境界-短雙蹺/標準雙蹺訓練班-班別時間表-6月至12月
 泳班地點: 沙田賽馬會 主池 *部份泳池課及網課時間有更改

課程類別:短雙蹺競賽班

收生年齡:7-13

名額:每班8人

| 課堂時間分配 | 泳池課堂每節2小時共6小時 | | | 網上課堂每節1小時共2小時 | | | 截止日期 | 報名方法 |
|----------------|-----------------------|----|-----------|--------------------|--------|------------------------|---------|-------|
| | 班號 | 日期 | 星期 時間 | 日期 | 星期 時間 | 時間 | | |
| E2-ST-0703-001 | 3/7, 10/7, 17/7/2021 | 六 | 1000-1200 | 30/6/21 14/7/21 | 三 三 | 1900-2000 1900-2000 | 28/6/21 | 網上/郵寄 |
| E2-ST-0706-002 | 6/7, 13/7, 20/7/2021 | 二 | 1500-1700 | 3/7/21 17/7/21 | 六 六 | 1700-1800 1700-1800 | 1/7/21 | 網上/郵寄 |
| E2-ST-0724-003 | 24/7, 31/7, 7/8/2021 | 六 | 1000-1200 | 21/7/21 4/8/21 | 三 三 | 1900-2000 1900-2000 | 19/7/21 | 網上/郵寄 |
| E2-ST-0727-004 | 27/7, 3/8, 10/8/2021 | 二 | 1500-1700 | 24/7/21 7/8/21 | 六 六 | 1700-1800 1700-1800 | 22/7/21 | 網上/郵寄 |
| E2-ST-0814-005 | 14/8, 21/8, 28/8/2021 | 六 | 1000-1200 | 11/8/21 25/8/21 | 三 三 | 1900-2000 1900-2000 | 9/8/21 | 網上/郵寄 |
| E2-ST-0817-006 | 17/8, 24/8, 31/8/2021 | 二 | 1500-1700 | 14/8/21 28/8/21 | 六 六 | 1700-1800 1700-1800 | 12/8/21 | 網上/郵寄 |

報名資格: 可完成50米自由式

課程類別: 標準雙蹺競賽班

收生年齡:14-45

名額:每班8人

| 課堂時間分配 | 泳池課堂每節2小時共6小時 | | | 網上課堂每節1小時共2小時 | | | 海灘課堂1節共2小時 | | 報名方法 |
|----------------|--------------------------|----|-----------|----------------------|--------|------------------------|----------------------|---------|-------|
| | 班號 | 日期 | 星期 時間 | 日期 | 星期 時間 | 時間 | 截止日期 | | |
| I2-ST-0904-001 | 4/9, 11/9, 18/9/2021 | 六 | 1000-1200 | 1/9/21 12/9/21 | 三 日 | 1900-2000 1100-1200 | 最後一堂 泳池課測 試後確定 | 30/8/21 | 網上/郵寄 |
| I2-ST-0925-002 | 25/9, 2/10, 9/10 2021 | 六 | 1000-1200 | 19/9/21 3/10/21 | 日 日 | 1100-1200 1100-1200 | 最後一堂 泳池課測 試後確定 | 17/9/21 | 網上/郵寄 |
| I2-ST-1016-003 | 16/10, 23/10, 30/10 2021 | 六 | 1000-1200 | 10/10/21 24/10/21 | 日 日 | 1100-1200 1000-1100 | 最後一堂 泳池課測 試後確定 | 8/10/21 | 網上/郵寄 |

報名資格: 1分55秒完成100米自由式或1分40秒完成100米任何雙蹺

課程類別

短雙蹺推廣班

收生年齡:7-13

名額:每班8人

| 課堂時間分配 | 泳池課堂每節2小時共4小時 | | | 網上課堂每節1小時共2小時 | | | 截止日期 | 報名方法 |
|----------------|--------------------------|--------|------------------------|----------------------|--------|------------------------|----------|-------|
| | 班號 | 日期 | 星期 時間 | 日期 | 星期 時間 | 時間 | | |
| E1-ST-1106-001 | 6/11/2021 13/11/2021 | 六 六 | 1100-1300 1000-1200 | 3/11/21 10/11/21 | 三 三 | 1900-2000 1900-2000 | 1/11/21 | 網上/郵寄 |
| E1-ST-1120-002 | 20/11/2021 27/11/2021 | 六 六 | 1000-1200 1100-1300 | 17/11/21 24/11/21 | 三 三 | 1900-2000 1900-2000 | 15/11/21 | 網上/郵寄 |
| E1-ST-1204-001 | 4/12/2021 11/12/2021 | 六 六 | 1100-1300 1000-1200 | 1/12/21 8/12/21 | 三 三 | 1900-2000 1900-2000 | 29/11/21 | 網上/郵寄 |

報名資格: 可完成25米自由式

賽馬會持續抗逆基金-蹣出新境界-短雙蹣/標準雙蹣訓練班-班別時間表-6月至12月

泳班地點: 元朗游泳池 主池

| 課程類別 | 推廣日 | 收生年齡:7-45 | | | 名額:每班8人 | | | 截止日期 | 報名方法 |
|--------|---------------|------------|----|-----------|-----------|----|-----------|---------|-------|
| | | 泳池課堂每節45分鐘 | | | 網上課堂每節1小時 | | | | |
| 課堂時間分配 | 班號 | 日期 | 星期 | 時間 | 日期 | 星期 | 時間 | | |
| | F-YL-0720-001 | 20/7/2021 | 二 | 0900-0945 | 13/7/21 | 二 | 1700-1800 | 9/7/21 | 網上/郵寄 |
| | F-YL-0727-001 | 27/7/2021 | 二 | 0900-0945 | 20/7/21 | 二 | 1700-1800 | 16/7/21 | 網上/郵寄 |
| | F-YL-0803-001 | 8/3/2021 | 二 | 0900-0945 | 27/7/21 | 二 | 1700-1800 | 23/7/21 | 網上/郵寄 |

報名資格：可以自行在2米深池游泳人士

| 課程類別 | 短雙蹣推廣班 | 收生年齡:7-13 | | | 名額:每班8人 | | | 截止日期 | 報名方法 |
|--------|----------------|--------------------------------|----|-----------|-------------------|--------|------------------------|--------|-------|
| | | 泳池課堂每節1小時共4小時 | | | 網上課堂每節1小時共2小時 | | | | |
| 課堂時間分配 | 班號 | 日期 | 星期 | 時間 | 日期 | 星期 | 時間 | | |
| | E1-YL-0810-002 | 10/8, 17/8, 24/8, 31/8/2021 | 二 | 0900-1000 | 3/8/21 28/8/21 | 二 五 | 1900-2000 1900-2000 | 1/8/21 | 網上/郵寄 |

報名資格：可完成25米自由式

| 課程類別 | 短雙蹣推廣班 | 收生年齡:7-13 | | | 名額:每班8人 | | | 截止日期 | 報名方法 |
|--------|---------------|----------------|----|-----------|-------------------|--------|------------------------|---------|-------|
| | | 泳池課堂每節1小時共4小時 | | | 網上課堂每節1小時共2小時 | | | | |
| 課堂時間分配 | 班號 | 日期 | 星期 | 時間 | 日期 | 星期 | 時間 | | |
| | E1-YL-803-001 | 3/8, 10/8/2021 | 二 | 1000-1200 | 30/7/21 6/8/21 | 五 一 | 2000-2100 1900-2000 | 27/7/21 | 網上/郵寄 |

報名資格：可完成25米自由式

| 課程類別 | 標準雙蹣推廣班 | 收生年齡:14-45 | | | 名額:每班8人 | | | 截止日期 | 報名方法 |
|--------|----------------|-------------------------------|----|-----------|-------------------|--------|------------------------|--------|-------|
| | | 泳池課堂每節2小時共8小時 | | | 網上課堂每節1小時共2小時 | | | | |
| 課堂時間分配 | 班號 | 日期 | 星期 | 時間 | 日期 | 星期 | 時間 | | |
| | I1-YL-0720-001 | 20/7, 27/7, 3/8, 10/8/2021 | 二 | 1000-1200 | 13/7/21 3/8/21 | 二 二 | 1800-1900 1800-1900 | 9/7/21 | 網上/郵寄 |

報名資格：1分5秒內完成50米自由式 或 55秒內完成50米任何雙蹣

| 課程類別 | 標準雙蹣競賽班 | 收生年齡:14-45 | | | 名額:每班8人 | | | 截止日期 | 報名方法 |
|--------|----------------|--------------------------|----|-----------|--------------------|--------|------------------------|--|--------------|
| | | 泳池課堂每節2小時共6小時 | | | 網上課堂每節1小時共2小時 | | | | |
| 課堂時間分配 | 班號 | 日期 | 星期 | 時間 | 日期 | 星期 | 時間 | 時間 | |
| | I2-YL-0817-001 | 17/8, 24/8, 31/8/2021 | 二 | 1000-1200 | 10/8/21 24/8/21 | 二 二 | 1800-1900 1800-1900 | 海灘課堂1 節共2小時 最後一堂 泳池課測 試後確定 | 6/8/21 網上/郵寄 |

報名資格：1分55秒完成100米自由式或1分40秒完成100米任何雙蹣

賽馬會持續抗逆基金-蹺出新境界-短雙蹺/標準雙蹺訓練班-班別時間表-6月至12月

泳班地點：城門谷游泳池2M主池

| 課程類別: | | 短雙蹺推廣班 | | | 收生年齡:7-13 | | | 名額:每班8人 | | |
|-----------------|----------------------|---------------|-----------|----------|---------------|-----------|---------|---------|--|--|
| 課堂時間分配 | | 泳池課堂每節1小時共4小時 | | | 網上課堂每節1小時共2小時 | | | | | |
| 班號 | 日期 | 星期 | 時間 | 日期 | 星期 | 時間 | 截止日期 | 報名方法 | | |
| E1-SMV-1004-001 | 4/10, 11/10, | — | 1930-2030 | 27/9/21 | — | 1900-2000 | 25/9/21 | 網上/郵寄 | | |
| | 18/10, 25/10 2021 | | | 22/10/21 | 五 | 1900-2000 | | | | |

報名資格：可完成25米自由式

| 課程類別: | | 短雙蹺競賽班 | | | 收生年齡:7-13 | | | 名額:每班8人 | | |
|-----------------|----------------------|-----------------|-----------|----------|---------------|-----------|---------|---------|--|--|
| 課堂時間分配 | | 泳池課堂每節1.5小時共6小時 | | | 網上課堂每節1小時共2小時 | | | | | |
| 班號 | 日期 | 星期 | 時間 | 日期 | 星期 | 時間 | 截止日期 | 報名方法 | | |
| E2-SMV-0901-001 | 1/9, 8/9, 15/9, | 三 | 1900-2030 | 27/8/21 | 五 | 1900-2000 | 25/8/21 | 網上/郵寄 | | |
| | 29/9 2021 | | | 27/9/21 | — | 1900-2000 | | | | |
| E2-SMV-0903-002 | 3/9, 10/9, 17/9 | 五 | 2000-2130 | 30/8/21 | — | 1900-2000 | 27/8/21 | 網上/郵寄 | | |
| | 24/9/2021 | | | 20/9/21 | — | 1900-2000 | | | | |
| E2-SMV-1004-003 | 4/10, 11/10, | — | 2030-2200 | 29/9/21 | 三 | 2000-2100 | 27/9/21 | 網上/郵寄 | | |
| | 18/10, 25/10 2021 | | | 20/10/21 | 三 | 2000-2100 | | | | |

報名資格：可完成50米自由式



個人活動報名表格 Individual Activity application form

活動名稱：賽馬會社區持續抗逆基金 - “蹼出新境界” - 計劃 短雙蹼/標準雙蹼訓練班+推廣日 (請細閱報名章程及參加者須知)

Jockey Club Community Sustainability Fund - “New Waves with Fin” Short bi-fin/Standard bi-fin training course

課程類別：短雙蹼推廣班 Short bi-fin Promotion / 短雙蹼競賽班 Short bi-fin Competition/

標準雙蹼推廣班 Standard bi-fin Promotion / 標準雙蹼競賽班 Standard bi-fin Competition / 推廣日 Funday

| | | |
|---|---------------------------|--------|
| (I) 參加者個人資料 Applicant's Information: <input type="checkbox"/> 非會員 Non-member <input type="checkbox"/> 香港潛水總會會員 HKUA Member (請於適合 <input type="checkbox"/> 內填上 <input checked="" type="checkbox"/> Please put <input checked="" type="checkbox"/> in the suitable <input type="checkbox"/>) 總會會員編號 Membership : _____ | | |
| # 姓名 (請用正楷填寫): # Name (In Capital Letter): _____ (姓 Surname) (名 Given name) (中文姓名 Chinese Name) | | |
| 身份證號碼/ HKID No.: | # 出生年份 Birth Year | 性別 Sex |
| _____ | _____ | _____ |
| # 地址 Address : _____ | | |
| # 聯絡電話 Contact Tel. No: _____ | | |
| # 電子郵箱 E-mail: _____ | | |
| 就讀學校名稱: School Attending: | 就讀班級: Class Attending: | |
| _____ | _____ | |
| # 是否此計劃特別照顧人士: 是 Yes <input type="checkbox"/> *低收入人士 <input type="checkbox"/> **有特殊教育需要 <input type="checkbox"/> 看章程#11, Refer to Terms& Condition #11 | | |
| [# 必須填寫項目 # Required Field] 否 No <input type="checkbox"/> | | |

Foot Size(Europe Size) : 23-24 / 25-26 / 27-28 / 29-30 / 31-32 / 33-34 / 35-36 / 37-38 / 39-40 / 41-42 / 43-44 鞋碼(歐洲碼)

(請圈出適當者) (Please circle as appropriate)

| 課程類別 | 地點 | 首堂泳池課日期 | 時間 | 班號 | 費用 |
|---|----|---------|----|----|---|
| <input type="checkbox"/> 1) 短雙蹼推廣班 Short bi-fin Promotion class | | | | | #特別照顧人士- 免費# 其他參加 者需付\$60*留位 費, 出席率達 70%後全數退還 |
| <input type="checkbox"/> 2) 短雙蹼競賽班 Short bi-fin competition class | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 3) 標準雙蹼推廣班 Standard bi-fin Promotion class | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 4) 標準雙蹼競賽班 Standard bi-fin Competition class | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 5) 推廣日 Funday | | | | | 全部免費 |

參加者若以支票繳交費用, 支票抬頭請填寫“香港潛水總會有限公司”

上課日子、堂數及費用都將有機會因應疫情發展以及政府實施的防疫抗疫措施作相應調整。

| | | |
|--|---|--------------------|
| (II) 聲明 Declaration: (所有參加者必須填寫) (All Applicants must sign this part) | | |
| 如參加者年齡未滿十八歲, 須由家長或監護人簽署聲明。 Signed and declared by Parent / Guardian if Applicant is under the age of 18. | | |
| 本人謹此聲明(*本人/小兒/小女) _____ 在本表格內所提供之資料皆正確無訛, 並明白蹼出新境界 - 劃章短雙蹼/標準雙蹼訓練班推廣日之條款及願意遵從。本人謹此證明(*本人/小兒/小女)身體健康及良好, 並適宜參加所選擇之活動。如因參加是項活動而引致任何損失及受傷, 主辦機構無需負責。 I, (*myself/my son/my daughter), the undersigned, declare that the above information of _____ is correct and in order. I understand and abide by the terms and conditions as mentioned in the Jockey Club Community Sustainability Fund - “New Waves with Fin” Short bi-fin/Standard bi-fin training course and Funday information. I declare that (*myself/my son/my daughter) is physically fit and suitable to participate in the selected event(s). The Organizer shall not be liable for any lost or injury that *I/my son/my daughter may suffer in this event. [*請刪去不適用者 Please delete as appropriate] | | |
| 參加者姓名: Applicant's name: _____ | 參加者簽名: Applicant's Signature: _____ | 日期: Date: _____ |
| 家長/監護人姓名: Parent/Guardian's name: _____ | 家長/監護人簽名: Parent/Guardian's Signature: _____ | 日期: Date: _____ |
| 本會專用 For Official Only | | |
| 金額 Amount: _____ | 日期 Date: _____ | |
| 現金 Cash / 支票 Cheque: _____ | 銀行 Bank: _____ | |

參加者提供的個人資料, 只作報名、統計、聯絡、宣傳本會活動及在有需要處理退款時作為核實身分之用。

有關資料, 除獲本會授權職員外, 將不會提供予其他人士。若參加者要求更改或索取已申報的個人資料, 請與本會聯絡。



條款 Terms and Conditions

1. 參加者要負責明白自己的身體狀況及健康是否適合是次活動。
Applicants must make sure that they are physically fit and suitable to participate in their enrolled event.
2. 報名一經接納，不得轉讓名額，退出者所繳付之費用概不退還。
Applicants will not be allowed to change their entry to others or to refund their entry fee when their application is submitted.
3. 本會建議參加者自行安排保險之事宜。本會不會負責任何意外及其它損失或賠償。
HKUA suggests that applicants must have their own insurance covers. HKUA shall not be responsible for any loss or injury to any applicant or third party in such event.
4. 本會有絕對權力決定接受或拒絕任何申請，而不須作任何解釋。
HKUA reserves its rights to accept or reject any application without giving any explanation(s).
5. 活動負責人及本會職員有權拒絕不守紀律或任何其他之原因之參加者繼續參與活動，所繳之費用概不發還。
Event in-charges or officials reserve the rights to refuse the applicants to continue an event due to lack of discipline or any other reasons and/or forfeit their play and entry fee.
6. 八號或以上颱風訊號或黑色暴雨警告訊號，是次活動將自動取消
The event will be cancelled if Typhoon Signal No,8 or above and/or Black raining warning signal is issued.
7. 活動(泳池/海灘課堂)開始前二小時，天文台發出雷暴或雷雨訊號、黃色暴雨戒備訊號、紅色暴雨警告訊號、三號或以下颱風訊號，是次活動將依天氣情況，由活動負責人決定是否繼續進行活動，如沒有任何通知，參加者需依照原定時間和地點集合。
If Typhoon Signal No., 3 or below, Yellow / Red Rainstorm or Storm Warning is hoisted TWO hours before the activity (pool/ beach training classes), Event In-charge can decide to continue or not. Applicants should attend the activity if no notice is received.
8. 參加者所攜帶之物品，需自行負責，如有遺失，本會恕不負責。
Applicants bear responsibility for their own belongings. HKUA is not to be held liable for any loss and damage during the event.
9. 本條款如有未完善之處，本會有最終修改權。
HKUA reserves the rights to revise its terms and conditions at any time.
10. 參加者必需擁有個人電郵地址。並必需具備網絡存取功能，基本電腦操作及網絡會議/課堂知識。
Participants must be able to access Internet., also must have basic knowledge on operating computer and web meeting / lecture. Valid personal e-mail account is a must
11. # *此計劃特別照顧-領取社會福利署綜合社會保障援助計劃(綜援) 人士，領取學校書簿津貼”全額”或”半額”學生。 **持有「殘疾人士登記證」有特殊教育需要的學生，如他/她們符合報名資格將獲優先取錄. 費用全免

#Priority would be given to those qualified applicants: that receiving the Comprehensive Social Security Assistance (CSSA), students receiving full grant or half grant School Textbook Assistance (TA) and **SEN student with Registration Cards for People with Disabilities. No reservation charge is needed for these groups.


賽馬會社區持續抗逆基金 - “蹶出新境界”-計劃 短雙蹶/標準雙蹶訓練班+推廣日
健康及責任免除聲明書
表格
Form : A-003

本會忠告各已參加或有意參加任何形式的潛水訓練、潛水活動或水下活動的人士，均需要注意及了解本身的健康是否適宜參與任何形式的上述活動。填妥下表會有助了解本身對上述活動的合適程度。填表後，即使表中有肯定的答案，並不表示您不能進行活動，但需事前徵詢 閣下醫生的專業意見。

本會更建議任何參加上述活動的人士，即使下表中全為否定的答案，為著本身的健康及安全，都應每年進行體格檢查。

在參與潛水活動前，請細閱下文並在合適的方格填上” X ” 及刪除不適用註釋：

是 否

- 您將會懷孕、可能懷孕或已懷孕
 您需要定期服用成藥或醫生處方藥物
 您已年屆四十五或以上

是 否

- 您有抽煙（包括任何形式的煙）
 您的膽固醇量偏高
 家族中曾有罹患心臟病、中風或癲癇症成員

您過去曾罹患或目前患有下列病症？或曾有過下列徵狀出現？

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 心臟病／心臟病發作（現需否服用抑制藥物） | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 曾做過心絞痛、心臟或血管手術 |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 哮喘，呼吸時／運動時會喘 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 曾做過耳或鼻竇手術 |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 糖尿病 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 曾做過結腸切開手術 |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 癲癇症、中風或痙攣（現需否服用抑制藥物） | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 曾做過潰瘍手術 |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 高血壓（現需否服用抑制藥物） | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 曾做過胸部手術 |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 氣胸（肺萎陷） | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 曾做過背部手術 |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 經常性的背部問題 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 曾做過其他方面手術_____ |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 完全／部份的暫失知覺或昏倒 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 手術、受傷或骨折的後遺症 |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 耳朵毛病、聽力喪失及／或平衡的問題 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 行為健康的問題 |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 經常會因晃動而不適（暈浪） | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 幽閉/空曠恐懼症(獨處封閉/開放空間有恐懼) |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 經常性的感冒、鼻竇炎 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 流血或其他血液失常問題 |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 支氣管炎或任何形式的肺病 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 周期性的偏頭痛（現需否服用抑制藥物） |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 經常性或嚴重的鼻敏感／花粉熱／過敏症 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 與潛水有關的意外或疾病 |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 疝氣 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 不能進行中度或以上的運動（8分鐘步行1公里） |

本人在此所提供的個人病歷資料是在本人知識所及範圍內所作的正確回答，本人明白參與各類潛水活動項目均有一些潛在危險，對於任何因參與各類潛水活動項目而引致的任何形式的傷害或死亡，本人明確表示自負其責，將不向籌辦機構之個人或組織追究任何責任。

本人同時聲明，本人已到法定年齡，在法律上有資格簽署此份健康及責任免除聲明書，或本人已取得父母或監護人在本聲明書上的加簽認可。

參加者姓名： _____

簽署： _____

日期： _____

本人是上述參加者之父母／監護人，本人已閱讀過由上述參加者填具在本聲明書上的各項條款，本人確證本聲明書上之各項全屬真確，並同意讓上述參加者參與香港潛水總會及／或其屬會所舉辦之有關活動，並願意由參加者及／或其監護人自負其責，將不向籌辦機構之個人或組織追究任何責任。

父母／監護人姓名： _____

簽署： _____

日期： _____