



荃灣 Team: 羅 SIR 電話 : 69862577

所屬泳會: 雋華會 JHC & 香港體育會

泳總正式註冊駐池屬會

## 2023 年泳隊通告

各位家長 / 泳員，為設定一套更良好的游泳運動員推送制度，更有效提高訓練質素及效果，讓泳員了解自己游泳程度及將會以甚麼泳式為學習目標。以由淺入深、有系統的方法授泳，泳員每到達一個程度將會接受本會的考核，確保有足夠能力接受下一級程度的訓練，同時並進行一些措施以增加泳員的歸屬感和進一步加強泳員對游泳建立清晰的目標。

### (一) 分為以下組別及入隊要求

- A. 雋華/港體泳隊(黑帽)
- B. 雋華預備隊(白帽)
- C. 香港體育會飛魚深造隊(港體白帽)

#### C. 香港體育會飛魚深造隊 (港體白帽)

入隊要求 - 1. 50 米自由泳腳 1:30 內 2. 50 米自由泳 3. 50 米蛙泳  
4. 50 米背泳 5. 懂深水踏水

訓練內容 -

- 1. 提升四式打腿技巧，分解技巧，配合技巧及能力訓練
- 2. 學習四式轉身動作
- 3. 學習競賽起跳技巧及終點觸池動作
- 4. 學習競賽技巧、提升耐力及速度能力

目標 -

- 1. 雋華預備隊(白帽)
- 2. 爭取取得校內水運會前八名及爭取代表學校參加學界游泳比賽。

#### B. 雋華預備隊(白帽)

入隊要求- 1. 50 米自由泳腳 1:10 內 2. 50 米自由泳 40 秒內 3. 50 米蛙泳 50 秒內  
4. 50 米背泳 50 秒內 5. 50 米蝶泳 55 秒內  
(1 項和 2 項必須達標，3-5 項要有 2 項達標)

訓練內容-

- 1. 提升四式打腿技巧，分解技巧，配合技巧及能力訓練
- 2. 學習四式、個人混合泳轉身動作、競賽起跳技巧及終點觸池動作
- 3. 學習使用訓練鐘及比賽規則
- 4. 學習競賽技巧、提升耐力及速度能力
- 5. 制定個人目標
- 6. 長、中、短距離游泳技巧

目標 - 1. 雋華預備隊(黑帽)  
2. 在游泳比賽爭取每一次進步



荃灣 Team: 羅 SIR 電話 : 69862577

所屬泳會: 雋華會 JHC & 香港體育會

泳總正式註冊駐池屬會

#### A. 雋華/港體泳隊(黑帽)

入隊要求 –

1. 必須每週出席三天以上訓練。
2. 10 分鐘持續跳 700 下繩
3. 香港業餘游泳總會第一組女子組 1 0 歲 5 0 米四式和 1 0 0 米及 2 0 0 米自由泳 D 1 達標時間。 ( 6 項要有 5 項達標 )

#### 訓練內容

1. 四式游泳技巧改良及長、中、短距離游泳技巧
2. 競賽起跳技巧及終點觸池動作改良
3. 競賽、訓練負荷心跳率計算方法
4. 四式、個人混合泳轉身動作改良
5. 鞏固競賽技巧、提升耐力及速度能力
6. 團隊合作技巧及建立團隊精神
7. 自我激勵及推動方法

#### 目標-

- 1 爭取香港業餘游泳總會分齡游泳比賽年齡組別前八名。
- 2 於學界區際游泳比賽取得前三名。
- 3 參加全港游泳錦標賽達標。

**暫准 ( P 牌 ) 的意思**是指該名泳員能力接近達標時間但又未去到正式水平，視乎教練評估為準。假設該名泳員是暫准黑帽，他可以同時出席黑帽和白帽的時間，但學費交未正式入隊的費用。

### (三)訓練時間~

1. [出席率必須達到 7 成或以上，否則需要從頭水試或降級處理]。
2. [缺席操練 3 個月或以上,如歸隊第一個月必須繳交最高泳隊消費 1100 元]。
3. [大學生學費半價]。

為提高訓練質素，各階梯均有指定訓練時間，詳細留意每月時間表，各泳員必須根據所屬之階梯去出席訓練，請各泳員自律，如發現有違規者，泳會有權拒絕泳員進場訓練，多謝合作。

### (四)月費 (每逢 5 及 6 月去葵盛練長池，其他月份在城門谷游泳池)

1. 雋華/港體泳隊黑帽 900 元 / 一個月、(暑假 2500 / 兩個月)
2. 其他組別 1100 元 / 一個月、(暑假 3000 / 兩個月)  
(因每逢 7,8 月康文署租用水線會收取雙倍費用，請各家長體諒。)
3. 泳員需私人針對性改良泳式 250 元起 / 一小時。師生比例 1: 2~3  
(收費及約時間請直接向教練查詢)
4. 參與本會訓練之泳員必須每一年度 4 月註冊為泳總泳員和體育會會員 (150 元 / 1 年)
5. 泳帽 30 元和 T-Shirt 100 元 1 件(首次加入免費)、風褸 250 元。及請自備入場費用。



荃灣 Team: 羅 SIR 電話 : 69862577

所屬泳會: 雋華會 JHC & 香港體育會

泳總正式註冊駐池屬會

## 港體小飛魚深造隊 2023年9月[城門谷泳池]TIMETABLE

星期日	一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1/9	2
					1700-1900	1100-1300
3	4	5	6	7	8	9
0945-1115(形方) & 1700-1900	每 天		1700-1900		1700-1900	1100-1300
10	11	12	13	14	15	16
0945-1115(形方) & 1700-1900	拉 筋		1700-1900		1700-1900	1100-1300
17	18	19	20	21	22	23
0945-1115(形方) 泳池暫停開放 有機會轉地方加操	每 天		1700-1900		1700-1900	1100-1300
24	25	26	27	28	29	30
0945-1115(形方) 泳池暫停開放 有機會轉地方加操	拉 筋		1700-1900		1700-1900	泳池暫停開放 有機會轉地方加操 留意 whatsapp 公告
注意事項：一：** (必須自備入場費或八達通入場) 及穿著整齊 T-shirt，運動鞋，運動飲料。 二：以上時間表內是訓練時間，請泳員準時到達泳池門口自行進行伸展運動等候教練。 三：由於訓練人數眾多，遲到的泳員必須電話或信息 whatapps 通知，方便教練安排。 四：以下天氣情況將會取消;(三號風球轉八號風球訓練前兩小時,八號風球或以上,紅雨及黑雨) 五：該隊訓練最少一星期三日或以上，如不清楚所屬組別及入隊的要求可向羅 Sir 查詢。						9月學費
						深造隊隊 980 元
						◆Facebook:
						香港體育會 x 雋華會
• 聯絡電話：		羅 sir 6986 2577				

每天把每一件事情盡力做到最好，

每天都可以叫做很成功。