

2016 大自然小領袖 2

暑期 走出溫室 正向思維 抗逆特訓

5 天日營戶外學習證書課程

< 校監區瑞強簽署畢業證書 > 本課程配合教育統籌局推廣的通識教育科指引

適合 4 至 12 歲小朋友，將按年齡細分【升K2 / 升K3 / 升P1 / 升P2+ 班別】

星級小領袖 5 天 黃昏營

2016 兒童戶外學習證書課程進階版

適合 7 至 15 歲 (按年齡分組活動)

本課程配合教育統籌局推廣的通識教育科指引



Green DAY 1 》親親大自然 - 動物、農作物考察隊
》小小紀律部隊訓練營



Green DAY 2 》門球大比拼團體賽
》創意繪畫教室 - 濕地生態寫生



Green DAY 3 》群策群力 - 小建築師大製作
》文物古跡小組定向尋寶



Green DAY 4 》健康小廚房 - 零食動手做
》環保綠色樂隊 MTV 拍攝



Green DAY 5 》運動攤位遊戲嘉年華
》畢業禮大型隊際問答比賽

活動地點：有機農莊 / 沙頭角濕地紅樹林 / 屏山文物徑 / 康文署錄音室 / 大潭郊野公園
童軍中心營地 / 康文署門球場.....

集合地點時間：九龍塘根德道與森麻實道交界耀中國國際學校門前(9:30am 集合)
* 港島區免費巴士接送地點：灣仔港鐵站 B1 出口地面 (8:45am 集合)

解散地點時間：與集合地點相同。九龍塘根德道與森麻實道交界耀中國國際學校門前(4:30pm)
* 香港解散時間：5:00pm

課程費用：\$ 1,940

報名查詢：2713 8438 (土瓜灣分行)
3173 5035 (漆咸道北分行)
2807 3139 (北角分行)

班別及日期：

A 班：18/7 至 22/7 (星期一至五) C 班：3/8(三)、5/8(五)、8/8(一)、10/8(三)、12/8(五)
B 班：25/7 至 29/7 (星期一至五) D 班：15/8 至 19/8(星期一至五)

Green DAY 1 》露營初體驗 - 野營實踐學習
》螢火蟲自然生態學習

Green DAY 2 》生態遠足山藝定向活動
》夜行尋寶歷奇活動

Green DAY 3 》運動員成長 - 體能訓練營
》夕陽無限好 - 登山賞日落

Green DAY 4 》現代藝術 - 牆畫塗鴉美術創作
》環保彩燈製作 + 燈迷考考你

Green DAY 5 》【物盡其用】環保攤位舊物分享
》星光音樂晚會 - 我們的演唱會

活動地點：童軍中心營地 / 大埔滘自然護理區 / 龍虎山郊野公園 / 荃錦坳營地.....

集合地點時間：九龍塘根德道與森麻實道交界耀中國國際學校門前(1:00pm 集合)
* 港島區免費巴士接送地點：灣仔港鐵站 B1 出口地面 (12:15pm 集合)

解散地點時間：與集合地點相同。九龍塘根德道與森麻實道交界耀中國國際學校門前(8:30pm)
* 香港解散時間：9:00pm

課程費用：\$ 2,040

課程日期：8 月 22 - 26 日 (星期一至五)

報名查詢：2713 8438 (土瓜灣分行)
3173 5035 (漆咸道北分行)
2807 3139 (北角分行)



群英游泳學會

KWAN YING SWIMMING ACADEMY



專業教練



小組教授

2016 (第30屆) 兒童/青少年/成人/親子 暑期游泳班 初學/進修/改良/私人 課程簡介

群英暑期游泳班，由群英資深文憑教練任教，每1教練教授每組4至6人，每星期3堂(逢星期一、三、五或二、四、六)，每期7堂，每堂1小時15分，第8堂補學生請假及天氣停課。兒童青少年班6至13歲，親子班3至8歲，成人班14歲起。群英教練每課親自落水教授、示範及糾正學員姿勢，容易短期學識。

【學費】每期\$680(康文署泳池，自備入場費，上課前10分鐘在泳池入閘機門外集合點名)

【停課】3號或以上風球或紅雨黑雨停課，可補課一次。

【停課及補課詳情，報名後請參閱學員須知】

【證書】測驗成績合格，由群英教練頒發精美證書，以示獎勵。

【贈品】(1)精美優質彈性<LYCRA>泳帽一頂。

(2)名廠<SPURT>飛箭流線型泳鏡一個。

【初學班】適合初學游泳者參加。主力教授自由式，及浮身、呼吸，每組4至6人。

(1)教授各種柔軟熱身，陸上模擬自由式及蛙式姿勢，力求泳式標準正確。

(2)水中實習自由式及蛙式浮身、踢腳、划手及換氣正確技術，循序漸進。

【進修班】適合略懂泳術者參加。主力教授蛙式，及加強自由式練習，每組4至6人。

(1)改善自由式及蛙式之手腳呼吸配合，從而改善游泳姿勢、去水技巧及速度。

(2)加強踢腳、划手及換氣技術，配合耐力中長途練習，增強體能。

【改良班】只開8月班。適合能游自由式或蛙式10公尺或以上者參加。每組4至6人。

(1)改良自由式及蛙式姿勢及呼吸技巧及耐力訓練，並初步教授背泳泳姿。

(2)教授轉身技巧，並初步探討運動員心理生理健康及基本體能訓練。

【親子班】只設晚上班，適合由成人陪同落水協助，3至8歲學員參加，每組3至4對。

【成人班】只設晚上班，適合14歲起學員，按學員泳式及進度個別指導，每組3至5人。

【私人班】每期7堂，每堂1小時30分，程度不限，由參加者自行組織1至4人小組，自選泳池、日期、時間。更適合初學、改良、親子及操水，保證更快學識。

兒童及青少年班(6至13歲)，可選擇所有開班時間【學費\$680，自備入場費】

☐ 初學班 ☐ 進修班 ☐ 改良班(只開8月班)

☐ 親子班(3至8歲)，只開設晚上7:45-9:00班【學費每組\$980，自備入場費】

☐ 成人班(14歲起)，只開設晚上7:45-9:00班【學費\$880，自備入場費】

☐ 私人班【學費1對1\$2800，1對2\$3200，1對3\$3600，1對4\$4000，自備入場費】

*若在私人屋苑泳池上課，私人班學員及教練入場費由學員家長負責。

下列各區康文署泳池，逢【星期一、三、五】暑期班(A)

港島區：☐ 小西灣室內泳池 ☐ 柴灣泳池 ☐ 摩利臣山泳池 ☐ 黃竹坑包玉剛泳池

☐ 中山公園室內泳池

九龍區：☐ 佐敦谷泳池 ☐ 大環山泳池 ☐ 九龍公園泳池 ☐ 李鄭屋泳池

☐ 藍田室內泳池

新界區：☐ 大圍顯田泳池 ☐ 馬鞍山泳池 ☐ 粉嶺泳池 ☐ 青衣泳池

☐ 荃景圍泳池 ☐ 屯門泳池 ☐ 天水圍泳池 ☐ 東涌泳池

逢星期一、三、五，暑期班上課日期，每期7堂，每堂1小時15分，第8堂補課。

☐ 7月班：7月20日(三)至8月3日(三)【學員請假缺席或天氣停課，補5/8(五)】

☐ 8月班：8月10日(三)至8月24日(三)【學員請假缺席或天氣停課，補26/8(五)】

下列各區康文署泳池，逢【星期二、四、六】暑期班(B)

港島區：☐ 維多利亞泳池 ☐ 堅尼地城泳池 ☐ 港島東室內泳池

九龍區：☐ 觀塘泳池 ☐ 斧山道泳池 ☐ 摩士泳池 ☐ 九龍仔泳池

☐ 何文田泳池 ☐ 大角咀室內泳池 ☐ 深水埗泳池 ☐ 荔枝角泳池

☐ 將軍澳泳池

新界區：☐ 沙田泳池 ☐ 大埔泳池 ☐ 葵盛泳池 ☐ 北葵涌泳池

☐ 城門谷泳池 ☐ 屯門西北室內泳池 ☐ 元朗泳池

逢星期二、四、六，暑期班上課日期，每期7堂，每堂1小時15分，第8堂補課。

☐ 7月班：7月21日(四)至8月4日(四)【學員請假缺席或天氣停課，補6/8(六)】

☐ 8月班：8月11日(四)至8月25日(四)【學員請假缺席或天氣停課，補27/8(六)】

【上課時段學員任擇：逢星期一、三、五班別及二、四、六班別均適用。】

上午班：☐ (B) 09:00-10:15 ☐ (C) 10:30-11:45

下午班：☐ (F) 14:00-15:15 ☐ (G) 15:30-16:45 ☐ (H) 17:00-18:15

晚上班：☐ (K) 19:45-21:00【晚上班加開親子班及成人班】



炎夏習泳。樂趣無窮。報名從速



報名查詢

2713 8438 (土瓜灣分行)

3173 5035 (漆咸道北分行)

2807 3139 (北角分行)