



香港海事青年團 HONG KONG SEA CADET CORPS

總部：九龍鑽石山豐盛街 11 號

電話/Telephone：2328 8656, 2327 7883

Headquarters：11 Fung Shing Street, Diamond Hill, Kowloon. 圖文傳真/Fax：2350 2484

由：總參事
事由：訓練活動通告 1660
日期：2023 年 12 月 13 日

致：各分隊指揮官
各學校分隊負責老師

游泳訓練班 (第一期)

目的：訓練學員基本泳術，改善體能，為參與水上活動及拯溺課程打好基礎

內容：學習基本泳術，包括自由式等泳式，改善力量、速度、技巧

日期：第一期：2024 年 2 月 3、17、24 日，3 月 2、9、16、23、30 日 (星期六)

時間：A 班：晚上 6 時至晚上 7 時 B 班：晚上 7 時至晚上 8 時

地點：康文署小西灣游泳池 (小西灣道 15 號小西灣綜合大樓一樓 [室內訓練池])

集合：游泳池門口 [A 班：下午 5 時 45 分 B 班：晚上 6 時 45 分]

對象：本團團員

名額：每班 5-8 人

費用：8 堂為 1 期，每期每人 \$640 元 (學員該期出席率滿 8 成，可獲總部資助 \$140 學費)
[學員須自費進入游泳池]

交通：自行安排

服裝：報到：SCC 太陽帽 + Camp Rig + 深藍色長褲 + 波鞋
(另需自備：1. 泳裝；2. 泳鏡；3. 毛巾；4. 梳洗用品；5. 拖鞋；6. 飲用水)

報名：請於 **2024 年 1 月 22 日前** 將填妥之報名表格及費用送交總部張小姐
(支票抬頭「Hong Kong Sea Cadet Corps」或「香港海事青年團」)

備註：➤ 課程每期 8 堂，共 3 期 (24 堂)，逢星期六上課

第二期：2024 年 4 月 6、13、20、27 日，5 月 4、11、18、25 日

第三期：2024 年 7 月 6、13、20 日，8 月 3、10、17、24、31 日

目標：完成三期課程，可以改善心肺功能及達到拯溺水試要求

- 教練：劉凱霖 Allen (香港游泳教師總會合格游泳教師)
- 如需要可訂購 A 字浮板 (\$50)
- 如需要使用泳池儲物櫃，請自備 5 元硬幣
- 自備足夠現金及八達通
- 每年十一月至翌年四月中期間，提供暖水游泳池設施
- 如學員中途退出活動，所有已繳費用，概不退還
- 此課程可作 AYP 康樂體育科項目

<活動通告及家長同意書>

甲部 致：家長 / 監護人

本隊將於 **2024年2月3日至3月30日(共8堂)** 在小西灣游泳池舉行「游泳訓練班(第一期)」活動。

貴子弟如要參加上述活動，請最遲於 **2024年1月22日前**將下列回條填妥交回本隊存案及辦理。

香港海事青年團總參事 啟

日期：2023年12月13日

註：活動部份開支由香港賽馬會慈善基金資助

乙部 致：分隊指揮

有關 貴隊於 **2024年2月3日至3月30日(共8堂)** 在小西灣游泳池舉行「游泳訓練班(第一期)」活動，本人 *同意 / 不同意 敝子弟 _____ (姓名) 參加。

敝子弟身體狀況良好適合參加此項活動。

家長 / 監護人姓名 : _____ 簽署 : _____

聯絡電話 : _____ 日期 : _____

*請刪去不適用者

致：香港海事青年團
總參事
電郵：headquarters@seacadet.org.hk
傳真：2350-2484

<訓練活動報名表>

甲部--由分隊填寫

分隊名稱： _____ 報名活動： 游泳訓練班 (第一期)
舉行日期： 2024年2月-3月 活動費用： \$ 640 X _____ 人 = \$ _____
負責長官： _____ 聯絡電話： _____

報名名單：

| | 隊員編號 | 階級 | 姓名 | 電話 | 性別 | 參加班別 (A/B/任何一班) | 訂購 浮板 |
|----|------|----|----|----|----|--------------------|----------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | |

乙部--總部專用

| | | | |
|-------|-----------|------------|--|
| 收表日期： | | 收據編號： | |
| 已交費用： | | 現金 / 支票號碼： | |
| 報名結果： | 接納 / 不獲接納 | 審批職員： | |