



香港游泳會

游出理想

級別

課程內容



BB 級

學員在家長的照顧下，熟習與水相處，學習吹泡泡、浮水及漂浮等。

*家長需陪同下水。



第 1 級

學員學習水中吹泡泡、浮水、漂浮及持浮板踢水等。

目標

學員能掌握基本呼吸及自由式踢水方法並能持浮板以自由式踢水游畢 5 米。



第 2 級

學員學習自由式的划手動作、手腳配合動作及背泳踢水動作。

目標

學員能以自由式游畢 10 米及掌握基本背泳踢水動作。



第 3 級

學員學習自由式起跳動作、背泳划手動作及配合動作。

目標

學員能以自由式游畢 20+ 米及背泳游畢 10 米。



第 4 級

學員學習蛙式腿部動作、強化自由式及背泳技術。

目標

學員能以自由式游畢 50 米及背泳游畢 25 米。



第 5 級

學員學習大蛙手起步，蛙手及手腿配合動作。

目標

學員能以自由式、背泳及蛙式能游畢 100 米、50 及 25 米。



第 6 級

學員學習蝶式腿部、划手及配合動作。四式轉身及出發動作。

目標

學員能以四式能游畢 50 米。



第 7 級

強化學員的四式動作及技巧。

目標

學員能以四式能游畢 100 米。為加入泳隊打下穩健基礎。

游泳 7 級制

香港游泳會按不同年齡及游泳程度的學員引入合適的授泳內容，為此推出「游泳 7 級制」，讓學員了解自己的游泳程度，完成學習目標。本會以由淺入深、有系統的方法授泳，當學員達到個別程度水平時，將接受本會的考核，確保有足夠能力接受下一級程度的訓練。



香港游泳會

9721 3488

歡迎試堂