



# 健康之路體育會 HEALTH GUIDE SPORTS ASSOCIATION

香港三項鐵人總會屬會 香港業餘游泳總會游泳競賽屬會 香港拯溺總會屬會  
香港中華業餘游泳聯會屬會 康樂及文化事務署社區體育會計劃成員

地址：香港新界荃灣荃昌中心昌寧商場二樓六十一號 電郵：health\_guide\_ass@yahoo.com.hk  
郵箱：荃灣郵政信箱 324 號 網址：http://www.hgsass.org Facebook：Hk Hgsa

## 訓練目的

- \*在生理及心理得到正面發展
- \*增強身體協調能力、強化肌能，身心得到全面發展
- \*不用經常依賴別人，增強自我判斷能力
- \*學懂獨立、幫忙別人和提升專注力
- \*令思想變得正面，堅強和勇於嘗試新事物，有效地提升個人競爭力

## \*學習。操練。比賽。一條龍\*

## 訓練課程章程 2018年9-10月

水陸兩項鐵人、陸上兩項鐵人、游泳、跑步體能、救生小鐵人訓練、拯溺

早報名優惠  
8月25日前報名 - 9折

未游過?  
歡迎免費試學  
詳請致電本會查詢



歡迎WhatsApp查詢

電話: 96884224 / 93816444/  
93096722

創會11載 與你常在

扎根荃灣；沙田及葵青區，推廣運動，服務社會

我們一起：齊來踏上，健康之路 我們承諾：每一個學員都會用心教授

# 2018年9-10月 訓練課程

\*所有游泳課堂專線訓練

| 班號                        | 地點及訓練內容             | 日期                                                                | 時間                  | 費用                                                             |                                                                |
|---------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|                           |                     |                                                                   |                     | 會員                                                             | 非會員                                                            |
| <b>水陸兩項競賽鐵人訓練班(游泳及跑步)</b> |                     |                                                                   |                     |                                                                |                                                                |
| TR-18-16                  | 游泳及跑步<br>(適合初學及進階者) | 1,8,15,22,29/9 (共5節)<br>6,13,20,27/10 (共4節)<br>青衣游泳池及運動場<br>(逢週六) | 18:30<br>至<br>21:00 | (9月) \$825<br>(10月) \$660<br><br>(9-10月)\$1395<br>早報優惠(\$1260) | (9月) \$925<br>(10月) \$760<br><br>(9-10月)\$1495<br>早報優惠(\$1360) |
| <b>游泳訓練班</b>              |                     |                                                                   |                     |                                                                |                                                                |
| TR-18-17                  | 游泳<br>(適合初學及進階者)    | 1,8,15,22,29/9 (共5節)<br>6,13,20,27/10 (共4節)<br>青衣游泳池<br>(逢週六)     | 18:30<br>至<br>19:30 | (9月) \$525<br>(10月) \$420<br><br>(9-10月)\$900<br>早報優惠(\$810)   | (9月) \$625<br>(10月) \$520<br><br>(9-10月)\$1000<br>早報優惠(\$910)  |
| <b>跑步體能訓練班</b>            |                     |                                                                   |                     |                                                                |                                                                |
| TR-18-18                  | 跑步<br>(適合初學及進階者)    | 1,8,15,22,29/9 (共5節)<br>6,13,20,27/10 (共4節)<br>青衣運動場<br>(逢週六)     | 19:50<br>至<br>21:00 | (9月) \$375<br>(10月) \$300<br><br>(9-10月)\$630<br>早報優惠(\$567)   | (9月) \$475<br>(10月) \$400<br><br>(9-10月)\$730<br>早報優惠(\$667)   |

| <b>私人游泳教授 (可在本會選擇心儀教練)</b> |      |      |    |          |       |
|----------------------------|------|------|----|----------|-------|
| 上課日期                       | 上課時間 | 上課地點 | 節數 | 學費       | 師生比例  |
| 自選                         | 自選   | 自選   | 自選 | \$450/小時 | 1 : 1 |
| 自選                         | 自選   | 自選   | 自選 | \$550/小時 | 1 : 2 |

| <b>自由自在成人游泳改良班 (任由你喜好選擇適合的上課日期)</b> |             |       |    |       |              |
|-------------------------------------|-------------|-------|----|-------|--------------|
| 上課日期                                | 上課時間        | 上課地點  | 節數 | 學費    | 備註           |
| 1,8,15,22,29/9<br>6,13,20,27/10     | 18:30-19:30 | 青衣游泳池 | 1  | \$150 | 教練專注為你改良游泳技巧 |
|                                     |             |       | 2  | \$280 |              |
|                                     |             |       | 3  | \$390 |              |
|                                     |             |       | 4  | \$480 |              |

| <b>拯溺課程 (水上安全章學費已包括證書)(海洋基礎章學費已包括考試費)</b> |                         |                                |      |                       |                   |
|-------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------|------|-----------------------|-------------------|
| 類別                                        | 上課日期                    | 上課時間                           | 上課地點 | 學費                    | 備註                |
| 水上安全章<br>WSA-18-06                        | 14/10                   | 13:30 - 16:00                  | 本會會址 | 會員\$200 /<br>非會員\$250 | 6歲或以上<br>(不懂游泳亦可) |
| 海洋拯救基礎證書<br>OW-18-06                      | 9/10, 11/10<br>(考試日期待定) | 17:30 - 20:00<br>19:00 - 21:00 |      | 會員\$330 /<br>非會員\$400 | 須持有銅章或<br>以上資格    |

\*訓練屬持續性，學員可在課程中加入，以增加學習機會，詳情請與何教練聯絡。

## 課程優惠:

提早報名優惠 : 8月25日前報名 - 9折

本會教練獲獎無數!

## 參加資格:

對運動有興趣/熱誠者  
4歲或以上



|                                                                                       |                                                                                                                                                                     |                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>課程大綱:</b><br>1.鐵人運動的介紹<br>2.轉項訓練<br>3.體能訓練<br>4.游泳/跑步技術改良<br>5.速度訓練<br>6.模擬比賽      | <b>課程特色:</b><br>1.學員透過有持續有系統之訓練提升游泳/跑步的能力。<br>2.透過訓練學員可培養出意志及不怕磨練的毅力。<br>3.模擬比賽讓學員感受比賽的氣氛,增加對鐵人運動的興趣。<br>4.表現良好學員有機會晉升為本會代表,參與各項公開比賽。<br>5.完成後將獲頒發證書乙張〈必須出席最少八成或以上〉 | <b>查詢:</b><br>96884224<br>(何教練)<br><br>93816444<br>(張教練)<br><br>93096722<br>(張教練) |
| <b>導師:</b><br>香港三項鐵人總會註冊教練 / 香港業餘游泳總會註冊游泳教練 / 香港游泳教師會註冊教練 / 香港游泳教練會註冊教練 / 健康之路體育會註冊教練 |                                                                                                                                                                     |                                                                                   |

## #學員可自行購買個人保險

### 《 付款及報名方法 》

1. **支票付款**〈支票抬頭: 健康之路體育會〉敬請將訓練班報名表及劃線支票一併寄回本會辦事處或郵箱。(支票背面請寫上姓名, 班號及電話), 如同時申請成為本會會員, 請連同學生証、相片、會員申請表及劃線支票寄回本會。
2. **郵箱:** 荃灣郵政信箱 324 號收。
3. **銀行轉帳**〈中國銀行戶口: 012-375-1-004547-4《健康之路體育會》〉敬請將訓練班報名表及銀行入數紙一併寄回本會辦事處或郵箱。(入數紙背面請寫上姓名, 班號及電話), 如同時申請成為本會會員, 請連同學生証、相片、會員申請表及劃線支票寄回本會。**郵箱:** 荃灣郵政信箱 324 號收。
4. **現金付款, 親臨本會辦事處報名**(香港新界荃灣荃昌中心昌寧商場二樓六十一號)

### 注意事項:

1. 學員必須於在游泳課堂前 15 分鐘到達泳池閘口等候入場, 請勿遲到, 以免影響訓練班運作。
2. 學員必須服從教練指導, 如有嚴重違反之學員, 教練有權終止其訓練**費用概不發還**。
3. 如上課前兩小時懸掛三號風球/黃雨或以下訓練如常, 八號風球/紅雨及黑雨訓練取消。
4. 如因場地問題令上課時間有所變動, 本會將有專人通知。
5. 如因泳線緊張導致未能租用專線訓練, 本會將負責參加者的入場費用。
6. 須於上課前 15 分鐘到達泳池並由教練帶領入場, 課堂後必須離開泳池範圍, 否則發生意外, 本會一概不會負責
7. 學員須自備泳鏡、泳衣褲、毛巾、拖鞋及沖身用品, 浮板和浮背由本會提供
8. 學費已包括學員的保險費及入場費
9. 入場名額只供教練及報名之學員入場。但如入場仍有餘額, 本會會視乎情況供家長入場, 唯原則是年齡最小的學員之家長優先, 如此類推, 本會保留最終決定。

# 健康之路體育會

## 訓練班報名表

訓練班編號：\_\_\_\_\_ 課程名稱：\_\_\_\_\_

姓名:(中文)\_\_\_\_\_ 姓名:(英文)\_\_\_\_\_ 會員編號(如有) \_\_\_\_\_

性別：男 / 女 出生日期(日/月/年)：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_ 就讀學校：\_\_\_\_\_

緊急聯絡電話：1. \_\_\_\_\_ (聯絡人/關係) \_\_\_\_\_ (聯絡電話)

2. \_\_\_\_\_ (聯絡人/關係) \_\_\_\_\_ (聯絡電話)

### 付款方式：

1. 支票  銀行名稱：\_\_\_\_\_ 支票號碼：\_\_\_\_\_ 港幣：\_\_\_\_\_元
2. 轉帳  中國銀行戶口：012-375-1-004547-4 《健康之路體育會》 港幣：\_\_\_\_\_元
3. 現金  本會辦事處報名 港幣：\_\_\_\_\_元

### 責任聲明:

本人 \_\_\_\_\_ (身份証號碼 \_\_\_\_\_) 之身體健康及體能狀況良好，適宜參加貴會舉辦之活動。本人承諾當參與貴會活動時，若因本人健康狀況欠佳，會即時通知貴會及停止參與活動，本人又承諾若因本人健康狀況欠佳而仍堅持繼續參與貴會活動時而導致本人及/或他人受傷或遇上任何意外時所導致本人及/或其他人的傷亡及/或損失，貴會並無須負上任何責任及作出賠償。本人確實上述所提供之個人資料正確無誤及完全屬實。

申請人簽署: \_\_\_\_\_ 凡未年滿十八歲之申請人均須家長於下方簽署

簽署日期(日/月/年): \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

.....

本人 \_\_\_\_\_ (身份証號碼 \_\_\_\_\_) 了解和同意上述責任聲明之全部，以家長(或監護人)之身份簽署作實。並證明小兒/女健康適宜本課程訓練，亦明白在課堂進行時須遵從教練指導。

家長(或監護人)簽署： \_\_\_\_\_ 日期 (日/月/年): \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_