



# 大力游泳會

## 2018年10月 - 2019年1月

### 親子班課程

適合年齡介乎6至36個月學員（每名學員必須由一位家長陪同落水上課）

師資：持有AUSTSWIM課程 澳洲游泳教練資歷

上課地點：啟新書院（馬鞍山恆明街5號 / 室內恆溫游泳池 / 設男女更衣室各一，備熱水沖身）

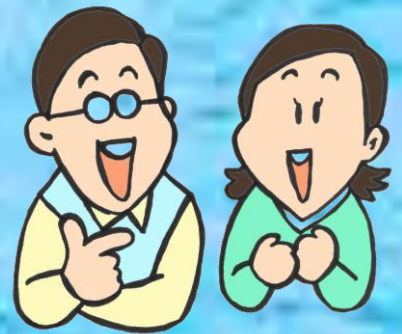
時間：逢星期日（2018年10月14日至2019年1月6日）16:10 - 16:50 / 16:50 - 17:30 (每節40分鐘)

教學比例：1：8組學員


查詢電話：9876 3871（Ming教練）／3142 7688（大力游泳會）

課程目的：促進親子關係，父母與寶寶一起游泳，讓彼此有親密的肌膚接觸，增加彼此依附感，還能給予身體刺激，幫助寶寶的感覺統合發展。

課程內容：寶寶將會學習各式簡單實用的水中求生及安全技能，加速寶寶適應水中環境，及學習正確的動作來面對水中活動時的情況。



#### 報名方法

1. 按此 ，進入版面填寫需要資料及揀選課程
2. 然後將課程費用支票於3個工作天內寄到本會辦事處（新界 火炭 坳背灣街45-47號 喜利佳工業大廈 10樓 N室）確認報名
3. 逾期未收到費用的報名將視作放棄論



# 課程大綱

## Level 1

- a) 家長及幼兒適應學習環境
- b) 家長雙手輔助背浮
- c) 家長雙手輔助嬰兒手握池邊移動
- d) 在教練協助下，水中潛泳到家長

## Level 2

- a) 家長單手輔助嬰兒手握池邊移動
- b) 在教練協助下，池邊步行後跳水，游向家長
- c) 家長單手輔助背浮
- d) 可於水底（約0.5米距離）拾起物件

## Level 3

- a) 嬰幼兒手握池邊自主移動
- b) 安全下水法
- c) 無輔助背浮

## Level 4

- a) 「狗仔式」游泳
- b) 可於水底（約1米距離）拾起物件
- c) 懂得換氣
- d) 手持浮板，配戴雙手袖踢腳

## Level 5

- a) 手持浮板踢腿10米
- b) 會水中彈彈跳5次（水深1.2 – 1.4米）
- c) 單手持板踢腿加呼吸15米
- d) 單手持板單手划手10米