



## 香港游泳教師總會主辦

### 高級游泳教師 - 文憑課程 (STDip 5-22)

#### 課程宗旨:

提升合格游泳教師專業地位，為推動全民體健及游泳訓練提供優良師資。

#### 課程目標:

課程著重游泳運動理論及訓練學術知識，強化培育游泳運動員技術，體能及復元等專業知識。修畢，學員能獨立設計及推行各項游泳課程，研發創新教學法，統籌游泳運動推廣計劃及泳員培訓工作。

#### 資格:

1. 持有本會有效游泳教師證書或同等資格;
2. 具最少三年之游泳教學經驗及;
3. 持有“高級教泳教師證書”或經本會發出的其他游泳專項證書的會員可獲優先考慮。

#### 適用於同等資格的非會員

1. 持有香港特別行政區政府認可機構簽發有效的游泳教師證書;
2. 持有香港拯溺總會簽發的拯溺證書（銅章或以上）;
3. 中學文憑試畢業或中五畢業(2011年以前)或以上之教育程度;
4. 具最少三年之游泳教學經驗或以上及
5. 願意參與本會附加的(六小時)課程單元，出席率必須達 **100%**

#### 文憑:

出席率必須達 90%，通過專題作業考核、筆試和在游泳團體實踐訓練計劃合格後，可獲頒發「游泳教師文憑」及香港游泳教師總會「高級游泳教師」名銜及資格；  
非會員參加者，獲另頒發香港游泳教師總會「游泳教師證書」。

**(如果因應新冠狀病毒情況影響，將安排於網上授課)。**

#### 授課語言:

粵語為主，輔以英語及中英文教材。

#### 名額:

三十個

#### 費用:

會員：港幣五千元正(HK\$5,000)

非會員：港幣七千元正(HK\$7,000)

#### 報名日期:

即日起至 22/4/2022 止(以郵戳為限)。

**報名辦法:**

1. 填妥申請表格，並必須貼上相片
2. 連同有關證明文件影印本
3. 一個 9"x4"之回郵信封(貼上港幣\$2.00 郵票)(如未能提供電郵地址者適用)
4. 寄回香港銅鑼灣禮頓道 37 號崇蘭大廈 3 字樓 A 室香港游泳教師總會服務站訓練組收。  
(請付足郵費，申請表如因郵費不足而未被送達本總會服務站，申請恕不受理。)
5. 如獲通知被取錄，學費存入香港游泳教師總會戶口及將寫上姓名的繳費收據正本一併寄回上述本會服務站。(匯豐銀行入數戶口：534-302674-838)。申請人可自行影印收據留底。

**索取表格：**可到服務站索取或從本會網址 [www.hksta.com.hk](http://www.hksta.com.hk) 下載。查詢電話： 2147-0611

理論課堂	實習課	自修	考核	總時數
34	10	66	7	117 小時

## 高級游泳教師 - 文憑課程 (STDip 5-22)

日期/時間	理論課 - 課程內容	課堂時數	自修時數
30.4.2022(星期六) 2:00-5:30pm	課程介紹 單元一：游泳運動解剖及生理學	0.5 課時 3 課時	6 小時
6.5.2022(星期五) 7:00-10:00pm	單元二：游泳運動理論與技術應用	3 課時	6 小時
8.5.2022(星期日) 9:30-12:30pm	單元三：游泳技術分析及訓練科技發展概論	3 課時	6 小時
8.5.2022(星期日) 1:30-4:30pm	單元四：游泳訓練方法實踐	3 課時	6 小時
15.5.2022(星期日) 9:30-12:30pm	單元五：游泳運動陸上體能訓練	3 課時	6 小時
15.5.2022(星期日) 1:30-4:30pm	單元六：香港游泳運動員身體質素及材	3 課時	6 小時
22.5.2022(星期日) 9:30-12:30pm	單元七：游泳訓練疲勞與恢復手段 (ZOOM - 授課)	3 課時	6 小時
22.5.2022(星期日) 1:30-4:30pm	單元八：游泳運動營養學 (ZOOM - 授課)	3 課時	6 小時
29.5.2022(星期日) 9:30-12:30pm	單元九：游泳傷害、預防及處理。	3 課時	6 小時
29.5.2022(星期日) 1:30-4:30	單元十：游泳運動員心理學	3 課時	6 小時
5.6.2022(星期日) 1:30-4:30pm	單元十一：制定游泳訓練計劃及運營概論	3 課時	6 小時
5.6.2022(星期日) 4:30-5:00pm	課程總結	0.5 課時	
單元十二：泳隊訓練實習			
6 - 7月 2022	學員將編派到不同泳會參與 10 小時實習課程，進行泳員操練實習訓練。學員必須嚴格依從總教練之指示，在其指導下制訂一份游泳訓練計劃書，於指定時間遞交，以作評核之用。		10 課時
考核			
12.6.2022 (星期日) 1:00-5:00pm	學員評核：各小組學員闡述專項課題		4 課時
考核			
19.6.2022 (星期日) 1:00-4:30pm	評核學員：筆試		3 課時

上課地點：YMCA 新界會所—新界荃灣區葵盛圍 32-40 號

報名編號

## 香港游泳教師總會

HONG KONG SWIMMING TEACHERS' ASSOCIATION

高級游泳教師-文憑課程報名表 (STDip 5-22)

Application Form of Swimming Teacher Diploma

相片  
PHOTO  
1.5"X2"

### 個人資料 Personal Particulars

姓名 中文 \_\_\_\_\_ 英文 \_\_\_\_\_ 性別 \_\_\_\_\_  
Name: (in Chinese) \_\_\_\_\_ (in English) \_\_\_\_\_ Sex: \_\_\_\_\_  
出生日期 \_\_\_\_\_ 會員編號 \_\_\_\_\_ 身份証: (首 4 個數字包括英文字母) \_\_\_\_\_  
Date of Birth: \_\_\_\_\_ Mem. No.: \_\_\_\_\_ HKI/D: \_\_\_\_\_ XXX(X) (first 4 digits incl. alphabet)  
學歷 (請填上最高學歷) \_\_\_\_\_ 職業 \_\_\_\_\_  
Education (the highest qualification): \_\_\_\_\_ Occupation: \_\_\_\_\_  
住址 (請以英文填寫) \_\_\_\_\_  
Home Address: \_\_\_\_\_  
電話 (辦公室) \_\_\_\_\_ (住宅) \_\_\_\_\_ 手電 \_\_\_\_\_  
Tel No.(Office): \_\_\_\_\_ Tel No.(Home): \_\_\_\_\_ Mobile: \_\_\_\_\_  
傳真機 \_\_\_\_\_ 電郵地址 \_\_\_\_\_  
Fax No.: \_\_\_\_\_ E-mail Address: \_\_\_\_\_

### 游泳教學經驗 Related Experience in Teaching Swimming

游泳教學經驗 Experience(請付證明影印本):

日期 (月、年)	機構 / 學校	職位
<u>Dates (Month &amp; year)</u>	<u>Association / School</u>	<u>Position</u>
1. _____ 至 to _____	_____	_____
2. _____ 至 to _____	_____	_____
3. _____ 至 to _____	_____	_____

- 聲明: 1. 本人謹此證明上述所報資料真實無訛。  
2. 本人一向身體健康良好, 參加此課程屬自願性質, 期間如有任何意外, 本人自行負責。

日期 Date

申請人簽名 Signature of Applicant

(以上所提供的資料, 只作本會訓練班之用, 資料不齊全, 恕不接受申請。)

注意: 回郵信封上, 必須貼上\$2.00 郵票及填寫地址。