

## 暑假游泳迎全運

康樂及文化事務署回覆如下：

康樂及文化事務署(本署)一向致力推廣「普及體育」，為不同年齡層和能力的市民提供多元化的康樂及體育活動，藉此培養市民恆常運動的習慣，建立健康的生活模式，貫徹「普及體育」的政策目標。

本署每年舉辦的「游泳進階計劃」旨在讓市民通過有系統的分階段泳班訓練，掌握游泳基本技術及水上安全知識。課程按泳式劃分為「捷泳」、「胸泳」、「蝶泳」及「背泳」，並根據年齡分為兒童班、少年班、青年班、成人班及長者班，分三個階段進行訓練，務求切合不同參與者的需要，同時本署亦有舉辦幼兒水上安全班、拯溺銅章、拯溺磁章訓練班及水中健體訓練班等，鼓勵市民參與水上體育活動。

每年本署均會參考過去市民對活動的需求、區內資源供應，以及活動受歡迎的程度，檢討並制定來年的活動種類和數目，致力平衡各方需求。根據記錄，九龍城區康樂事務辦事處於 2024-25 年度共舉辦 209 班游泳及相關的訓練班，平均收生率超過九成。本署亦於 2025-26 年度於九龍地區開辦約 217 班游泳及相關的訓練班。

市民現時可透過 SmartPLAY 手機應用程式、瀏覽本署網頁 (<https://www.smartplay.lcsd.gov.hk/>) 查閱各類康樂體育活動。同時，本署亦於九龍城區內的康樂場地，包括大環山游泳池及何文田游泳池，張貼了九龍城區「康樂體育活動一覽表」，供市民參閱，以便獲得相關資訊。

此外，建築署於九龍仔游泳池主池正進行驗收工作，本署待修繕工程完成，爭取本年第三季開放主池的設施。本署亦將根據九龍仔游泳池開放後的實際運作情況，適時增辦游泳訓練班，以進一步滿足區內市民的需求。

(秘書處於 7 月 15 日收到)

九龍城區議會秘書處

2025 年 7 月

附件：八月份九龍城康樂體育活動一覽表

殘疾人士活動編號 (費用全免)	日期	星期	時間	地點	年齡	費用 (\$)	名額	報名日期	報名 方式	教練 名稱
<b>專為殘疾人士舉辦的活動的報名方法</b> 每名參加者可帶同一名16歲或以上的同行照料者出席。有關同行照料者的安排如下： (1) 訓練班及訓練計劃：同行照料者可於訓練當日陪同已報名的殘疾人士出席。教練會於每次課堂前派發「同行照料者證」，以資識別。 (2) 其他活動：同行照料者須登記成為SmartPLAY用戶並與殘疾人士一同報名參加同樂活動，以便安排旅遊車及營舍名額。報名費用全免。										
<b>△聽障人士旅行</b>										
KC250692EXC	24/8	日	09:00-17:00	待定	18+	免費	10	23/6-28/6		不適用
<b>△視障人士短墊滾球同樂日</b>										
KC250694SMB	11/8	一	10:00-12:00	何文田體育館	8+	免費	5	23/6-28/6		待定

長者活動編號 (供60歲或以上人士 參加，費用全免)	日期	星期	時間	地點	年齡	費用 (\$)	名額	報名/投表日期 (抽籤日期) {公開報名日期}	報名 方式	教練 名稱
<b>長者游泳訓練班(第一階段)</b>										
KC250329SWM	6/8-27/8	一,三,五	07:00-08:00	大環山游泳池	60+	免費	16	1/7-7/7 (13/7-15/7){23/7}		盧俊文
KC250356SWM	19/8-18/9	二,四	07:00-08:00	大環山游泳池	60+	免費	16			廖潔娥
KC250359SWM	19/8-18/9	二,四	08:00-09:00	大環山游泳池	60+	免費	16			黎國龍
KC250367SWM	19/8-18/9	二,四	20:00-21:00	大環山游泳池	60+	免費	16			錢家強
KC250360SWM	19/8-18/9	二,四	09:00-10:00	大環山游泳池	13-17	100	16			廖潔娥
<b>長者游泳訓練班(第三階段)</b>										
KC250328SWM	6/8-27/8	一,三,五	07:00-08:00	大環山游泳池	60+	免費	20	1/7-7/7 (13/7-15/7){23/7}		高少強
KC250355SWM	19/8-18/9	二,四	07:00-08:00	大環山游泳池	60+	免費	20			麥樂章
KC250338SWM	6/8-27/8	一,三,五	10:00-11:00	大環山游泳池	60+	免費	20			盧俊文
<b>活力長者計劃 - 乒乓球</b>										
KC250614HES	6/8-27/8	三	09:00-11:00	土瓜灣體育館	60+	免費	36	6/8-27/8	即場報名	不適用
KC250630HES	7/8-28/8	四	09:00-11:00	土瓜灣體育館	60+	免費	36	7/8-28/8	即場報名	楊詠芳
KC250678HES	7/8-28/8	四	09:00-11:00	何文田體育館	60+	免費	36	6/8-27/8	即場報名	不適用
<b>活力長者計劃 - 美式桌球</b>										
KC250682HES	1/8-29/8	五	09:00-11:00	何文田體育館	60+	免費	12	1/8-29/8	即場報名	不適用
<b>活力長者計劃 - 羽毛球</b>										
KC250651HES	5/8-26/8	二	09:00-11:00	九龍城體育館	60+	免費	24	5/8-26/8	即場報名	不適用
<b>長者體能測試</b>										
KC250622PHA	6/8	三	09:00-11:00	土瓜灣體育館	60+	免費	60	6/8	即場報名	劉慧敏
<b>長者康體匯紋 - 徒手健體</b>										
KC250660MPE	6/8-27/8	三	08:00-10:00	紅磡市政大廈體育館	60+	免費	30	6/8-27/8	即場報名	胡美華
KC250670MPE	6/8-27/8	三	09:00-11:00	土瓜灣體育館	60+	免費	50	6/8-27/8	即場報名	待定
<b>長者康體匯紋 - 八段錦</b>										
KC250610MPE	7/8-28/8	四	09:00-11:00	土瓜灣體育館	60+	免費	30	7/8-28/8	即場報名	郭潤金
KC250650MPE	5/8-26/8	二	09:00-11:00	佛光街體育館	60+	免費	25	5/8-26/8	即場報名	林熹欣
<b>長者康體匯紋 - 東方舞</b>										
KC250669MPE	5/8-26/8	二	09:00-11:00	土瓜灣體育館	60+	免費	90	5/8-26/8	即場報名	胡志軍
<b>長者康體匯紋 - 社交舞</b>										
KC250628MPE	1/8-29/8	五	09:00-11:00	土瓜灣體育館	60+	免費	150	1/8-29/8	即場報名	王翠雲 邱惠燕
<b>長者康體匯紋 - 舞蹈</b>										
KC250659MPE	4/8-25/8	一	07:00-09:00	紅磡市政大廈體育館	60+	免費	20	4/8-25/8	即場報名	黎佩珊
<b>長者康體匯紋 - 活力體操</b>										
KC250662MPE	7/8-28/8	四	14:00-16:00	紅磡市政大廈體育館	60+	免費	80	7/8-28/8	即場報名	陳麗霞
<b>長者康體匯紋 - 門球</b>										
KC250661MPE	6/8-27/8	三	09:00-11:00	紅磡市政大廈體育館	60+	免費	25	6/8-27/8	即場報名	詹基偉

報名及抽籤流程：	報名詳情 (所有康體活動*及體育比賽統一以電子抽籤報名)	2025年8月份舉辦的訓練班及康樂活動	2025年9月份舉辦的體育比賽
遞交電子申請	7月1日至7日	7月13至15日	7月8至14日
抽籤及公布	7月16至20日 (智能自助服務站：每天截至晚上11時； 電子平台：截至7月20日晚上11時59分)	7月21日(一) (健體舞、器械健體、正確使用健身室設施簡介會及「游泳進階計劃」*除外) 7月22日(二) (健體舞、器械健體、正確使用健身室設施簡介會及「游泳進階計劃」*公布餘額)	7月27至29日
繳費/確認	7月22日(二)(上午8時30分起) (健體舞、器械健體、正確使用健身室設施簡介會及「游泳進階計劃」*除外) 7月23日(三)(上午8時30分起) (健體舞、器械健體、正確使用健身室設施簡介會及「游泳進階計劃」*公開報名)	7月30日至8月3日 (智能自助服務站：每天截至晚上11時； 電子平台：截至7月2日晚上11時59分)	8月4日(一)
公布餘額	7月22日(二)(上午8時30分起) (健體舞、器械健體、正確使用健身室設施簡介會及「游泳進階計劃」*除外) 7月23日(三)(上午8時30分起) (健體舞、器械健體、正確使用健身室設施簡介會及「游泳進階計劃」*公開報名)	7月30日至8月3日 (智能自助服務站：每天截至晚上11時； 電子平台：截至7月2日晚上11時59分)	8月5日(二) (上午8時30分起)

\* 不包括即場報名的康體活動(例如長者康體匯紋、活力長者計劃、全民運動日及大型嘉年華等)及以「先到先得」報名的專為殘疾人士舉辦的活動  
# 「游泳進階計劃」活動包括幼兒水上安全班、捷泳班、胸泳班、長者游泳訓練班、青泳班及蝶泳班

康樂及文化事務署 主辦 民政事務總署 贊助

# 九龍城區康樂體育活動一覽表

## Kowloon City District Recreation & Sports Programmes

### 2025年8月 August 2025

活動編號	日期	星期	時間	地點	年齡	費用 (\$)	名額	報名/投表日期 (抽籤日期) {公開報名日期}	報名 方式	教練 名稱
<b>九龍城區全民運動日 2025</b>										
KC250706CAR	3/8	日	14:00-18:00	紅磡市政大廈體育館	不限	免費	/	/		不適用
<b>同心投入全運會 - 九龍城區分齡乒乓球比賽 2025</b>										
KC250598TTN	31/8-14/9	日	09:00-20:00	紅磡市政大廈體育館	詳情請參閱章程			8/6-14/6 (25/6-27/6){4/7-8/7}		不適用
<b>幼兒水上安全班</b>										
KC250352SWM	6/8-27/8	一,三,五	14:00-15:00	大環山游泳池	0-4	100	16	1/7-7/7 (13/7-15/7){23/7}		廖潔娥
<b>兒童捷泳訓練班(第一階段)</b>										
KC250334SWM	6/8-27/8	一,三,五	09:00-10:00	大環山游泳池	5-8	100	16	1/7-7/7 (13/7-15/7){23/7}		伍仲儀
KC250340SWM	6/8-27/8	一,三,五	11:00-12:00	大環山游泳池	5-8	100	16			高少強
KC250348SWM	6/8-27/8	一,三,五	17:00-18:00	大環山游泳池	5-8	100	16			陳若芝
KC250363SWM	19/8-18/8	二,四	17:00-18:00	大環山游泳池	5-8	100	16			盧俊文
<b>兒童捷泳訓練班(第二階段)</b>										
KC250337SWM	6/8-27/8	一,三,五	10:00-11:00	大環山游泳池	5-8	100	20	1/7-7/7 (13/7-15/7){23/7}		伍仲儀
KC250344SWM	6/8-27/8	一,三,五	15:00-16:00	大環山游泳池	5-8	100	20			廖潔娥
KC250400SWM	6/8-27/8	一,三,五	19:00-20:00	大環山游泳池	5-8	100	20			廖潔娥
KC250366SWM	19/8-18/9	二,四	19:00-20:00	大環山游泳池	5-8	100	20			錢家強
<b>兒童胸泳訓練班(第一階段)</b>										
KC250336SWM	6/8-27/8	一,三,五	10:00-11:00	大環山游泳池	5-8	100	16	1/7-7/7 (13/7-15/7){23/7}		高少強
KC250339SWM	6/8-27/8	一,三,五	11:00-12:00	大環山游泳池	5-8	100	16			伍仲儀
KC250362SWM	19/8-18/9	二,四	17:00-18:00	大環山游泳池	5-8	100	16			錢家強
KC250349SWM	6/8-27/8	一,三,五	18:00-19:00	大環山游泳池	5-8	100	16			陳若芝
<b>兒童胸泳訓練班(第二階段)</b>										
KC250331SWM	6/8-27/8	一,三,五	08:00-09:00	大環山游泳池	5-8	100	20	1/7-7/7 (13/7-15/7){23/7}		伍仲儀
KC250350SWM	6/8-27/8	一,三,五	18:00-19:00	大環山游泳池	5-8	100	20			廖潔娥
KC250368SWM	19/8-18/9	二,四	18:00-19:00	大環山游泳池	5-8	100	20			盧俊文
<b>少年捷泳訓練班(第一階段)</b>										
KC250335SWM	6/8-27/8	一,三,五	09:00-10:00	大環山游泳池	9-12	100	16	1/7-7/7 (13/7-15/7){23/7}		盧俊文
KC250364SWM	19/8-18/9	二,四	18:00-19:00	大環山游泳池	9-12	100	16			錢家強
KC250353SWM	6/8-27/8	一,三,五	17:00-18:00	大環山游泳池	9-12	100	16			廖潔娥
<b>少年胸泳訓練班(第一階段)</b>										
KC250343SWM	6/8-27/8	一,三,五	15:00-16:00	大環山游泳池	9-12	100	20	1/7-7/7 (13/7-15/7){23/7}		陳若芝
<b>蝶泳訓練班</b>										
KC250346SWM	6/8-27/8	一,三,五	16:00-17:00	大環山游泳池	9-17	100	20	1/7-7/7 (13/7-15/7){23/7}		陳若芝
<b>青年胸泳訓練班(第三階段)</b>										
KC250333SWM	6/8-27/8	一,三,五	09:00-10:00	大環山游泳池	9-17	100	20	1/7-7/7 (13/7-15/7){23/7}		高少強
KC250341SWM	6/8-27/8	一,三,五	11:00-12:00	大環山游泳池	9-17	100	20			盧俊文
<b>青年捷泳訓練班(第一階段)</b>										
KC250351SWM	6/8-27/8	一,三,五	19:00-20:00	大環山游泳池	13-17	100	16	1/7-7/7 (13/7-15/7){23/7}		陳若芝
<b>青年捷泳訓練班(第三階段)</b>										
KC250332SWM	6/8-27/8	一,三,五	08:00-09:00	大環山游泳池	9-17	100	20	1/7-7/7 (13/7-15/7){23/7}		高少強
KC250342SWM	6/8-27/8	一,三,五	14:00-15:00	大環山游泳池	9-17	100	20			陳若芝
<b>成人胸泳訓練班(第一階段)</b>										
KC250354SWM	19/8-18/9	二,四	07:00-08:00	大環山游泳池	18+	100	16	1/7-7/7 (13/7-15/7){23/7}		黎國龍
KC250330SWM	6/8-27/8	一,三,五	08:00-09:00	大環山游泳池	18+	100	16			盧俊文
KC250369SWM	19/8-18/9	二,四	20:00-21:00	大環山游泳池	18+	100	16			盧俊文
KC250345SWM	6/8-27/8	一,三,五	16:00-17:00	大環山游泳池	18+	100	20			廖潔娥

九龍城區康樂事務辦事處  
Kowloon City District Leisure Services Office

九龍馬頭圍道165號土瓜灣政府合署10樓  
10/F, To Kwa Wan Market and Government Offices, 165 Ma Tau Wai Road, Kowloon

康樂及文化事務署網址 LCSD Website: <http://www.lcsd.gov.hk> 查詢電話 Enquiry: 2711 0541

活動編號	日期	星期	時間	地點	年齡	費用(\$)	名額	報名/投表日期 (抽籤日期) {公開報名日期}	報名 方式	教練 名稱	
<b>成人捷泳訓練班(第一階段)</b>											
KC250327SWM	6/8-27/8	一,三,五	07:00-08:00	大環山游泳池	18+	100	16	1/7-7/7 (13/7-15/7){23/7}		伍仲儀	
KC250357SWM	19/8-18/9	二,四	08:00-09:00	大環山游泳池	18+	100	16			廖潔娥	
KC250365SWM	19/8-18/9	二,四	19:00-20:00	大環山游泳池	18+	100	16			盧俊文	
KC250361SWM	19/8-18/9	二,四	09:00-10:00	大環山游泳池	18+	100	20			黎國龍	
<b>成人背泳訓練班</b>											
KC250358SWM	19/8-18/9	二,四	08:00-09:00	大環山游泳池	18+	100	20	1/7-7/7 (13/7-15/7){23/7}		麥樂章	
<b>成人蝶泳訓練班</b>											
KC250347SWM	6/8-27/8	一,三,五	17:00-18:00	大環山游泳池	18+	100	20	1/7-7/7 (13/7-15/7){23/7}		麥樂章	
<b>健體舞訓練班</b>											
KC250643ADC	1/8-1/9 (11/8,25/8)除外	一,三,五	08:00-09:00	佛光街體育館	14+	65	30	1/7-7/7 (13/7-15/7){23/7}		詹嬋英	
KC250644ADC	1/8-1/9 (11/8,25/8)除外	一,三,五	09:00-10:00	佛光街體育館	14+	65	30			詹嬋英	
KC250653ADC	19/8-13/9	二,四,六	08:00-09:00	紅磡市政大廈體育館	14+	65	30			曾維琮	
KC250654ADC	19/8-13/9	二,四,六	09:00-10:00	紅磡市政大廈體育館	14+	65	30			曾維琮	
KC250655ADC	20/8-15/9	一,三,五	18:00-19:00	紅磡市政大廈體育館	14+	65	30			潘慧敏	
KC250656ADC	20/8-15/9	一,三,五	19:00-20:00	紅磡市政大廈體育館	14+	65	30			潘慧敏	
KC250615ADC	8/8-3/9	一,三,五	18:00-19:00	土瓜灣體育館	14+	65	30			馬桂嫻	
KC250616ADC	8/8-3/9	一,三,五	19:00-20:00	土瓜灣體育館	14+	65	30			馬桂嫻	
KC250617ADC	20/8-19/9 (1/9,15/9)除外	一,三,五	14:00-15:00	土瓜灣體育館	14+	65	30			翁愛群	
KC250618ADC	20/8-19/9 (1/9,15/9)除外	一,三,五	15:00-14:00	土瓜灣體育館	14+	65	30			翁愛群	
<b>正確使用健身室設施簡介會</b>											
KC250613BFE	8/8	五	09:00-12:00	土瓜灣體育館	15+	免費	25		1/7-7/7 (13/7-15/7){23/7}		不適用
KC250652BFE	18/8	一	14:00-17:00	佛光街體育館	15+	免費	25		不適用		
指導課	24/8	日	14:00-16:00	佛光街體育館							
<b>正確使用健身室設施簡介會(A班)</b>											
KC250683BFE	9/8	六	14:00-17:00	何文田體育館	15+	免費	25	1/7-7/7 (13/7-15/7){23/7}		不適用	
<b>正確使用健身室設施簡介會(B班)</b>											
KC250684BFE	9/8	六	14:00-17:00	何文田體育館	15+	免費	25	1/7-7/7 (13/7-15/7){23/7}		不適用	
<b>器械健體訓練班</b>											
KC250619FMG	2/8-28/8	二,四,六	08:00-09:00	土瓜灣體育館	15+	75	20	1/7-7/7 (13/7-15/7){23/7}		周木坤	
KC250620FMG	2/8-28/8	二,四,六	09:00-10:00	土瓜灣體育館	15+	75	20			周木坤	
KC250621FMG	2/8-28/8	二,四,六	10:00-11:00	土瓜灣體育館	15+	75	20			周木坤	
KC250631FMG	12/8-18/9	二,四	13:00-14:00	佛光街體育館	15+	75	20			吳平海	
KC250632FMG	12/8-18/9	二,四	14:00-15:00	佛光街體育館	15+	75	20			吳平海	
KC250633FMG	28/8-23/9	二,四,六	09:00-10:00	佛光街體育館	15+	75	20			陳世民	
KC250634FMG	28/8-23/9	二,四,六	10:00-11:00	佛光街體育館	15+	75	20			陳世民	
KC250635FMG	28/8-23/9	二,四,六	15:00-16:00	佛光街體育館	15+	75	20			吳平海	
KC250636FMG	15/8-15/9 (25/8,8/9)除外	一,三,五	07:00-08:00	佛光街體育館	15+	75	20			楊永光	
KC250637FMG	15/8-15/9 (25/8,8/9)除外	一,三,五	09:00-10:00	佛光街體育館	15+	75	20			楊永光	
KC250638FMG	15/8-15/9 (25/8,8/9)除外	一,三,五	10:00-11:00	佛光街體育館	15+	75	20			楊永光	
KC250639FMG	20/8-17/9 (5/9)除外	一,三,五	18:00-19:00	佛光街體育館	15+	75	20			楊永光	
KC250640FMG	20/8-17/9 (5/9)除外	一,三,五	19:00-20:00	佛光街體育館	15+	75	20			楊永光	
KC250641FMG	20/8-17/9 (5/9)除外	一,三,五	20:00-21:00	佛光街體育館	15+	75	20			楊永光	
<b>身心伸展訓練班</b>											
KC250608BMS	12/8-18/9	二,四	15:00-16:00	土瓜灣體育館	15+	85	24		1/7-7/7 (13/7-15/7){22/7}		陳桂花
KC250609BMS	12/8-18/9	二,四	16:00-17:00	土瓜灣體育館	15+	85	24			陳桂花	
<b>太極訓練班</b>											
KC250607TCI	18/8-10/12 (1/10,29/10)除外	一,三,五	06:45-07:45	九龍寨城公園(六藝臺)	6+	60	48	1/7-7/7 (13/7-15/7){22/7}		待定	
KC250685TCI	20/8-12/12 (1/10,29/10)除外	一,三,五	07:00-08:00	何文田公園 (小型足球場)	6+	60	48			周秉璋	
<b>簡易太極班</b>											
KC250667TCI	10/8-26/10	日	07:00-08:00	紅磡市政大廈體育館	6+	54	30	1/7-7/7 (13/7-15/7){22/7}		周曉明	
<b>太極劍訓練班</b>											
KC250603TCS	19/8-9/12 (7/10)除外	二,四,六	07:00-08:00	九龍仔公園 (2號小型足球場)	6+	60	40	1/7-7/7 (13/7-15/7){22/7}		待定	

活動編號	日期	星期	時間	地點	年齡	費用(\$)	名額	報名/投表日期 (抽籤日期) {公開報名日期}	報名 方式	教練 名稱
<b>兒童柔道訓練班</b>										
KC250658JDO	9/8-11/10	六	15:00-17:00	紅磡市政大廈體育館	6-11	65	30	1/7-7/7 (13/7-15/7){22/7}		何碧雯
<b>瑜伽訓練班</b>										
KC250645YGA	12/8-21/10 (7/10)除外	二	14:00-16:00	佛光街體育館	15+	85	30	1/7-7/7 (13/7-15/7){22/7}		鄧鑽英
KC250668YGA	26/8-25/9	二,四	19:00-21:00	紅磡市政大廈體育館	15+	85	30			謝佩華
<b>社交舞訓練班</b>										
KC250646SDC	25/8-24/9	一,三	15:00-17:00	佛光街體育館	14+	86	30	1/7-7/7 (13/7-15/7){22/7}		祝秀蘭
KC250665SDC	10/8-12/10	日	14:00-16:00	紅磡市政大廈體育館	14+	86	30			李淑君 朱子濠 張綺霞
<b>爵士舞訓練班</b>										
KC250647JAZ	6/8-15/10 (1/10)除外	三	19:00-21:00	佛光街體育館	12+	70	30	1/7-7/7 (13/7-15/7){22/7}		盧秋耀
<b>羽毛球訓練班</b>										
KC250642BAD	1/8-3/9	三,五	15:00-17:00	九龍城體育館	7+	118	24	1/7-7/7 (13/7-15/7){22/7}		劉朝忠
<b>兒童羽毛球訓練班</b>										
KC250657BAD	5/8-26/8	二,四,六	08:00-10:00	紅磡市政大廈體育館	7-11	118	24	1/7-7/7 (13/7-15/7){22/7}		馬浚達
<b>青少年羽毛球訓練班</b>										
KC250697BAD	5/8-4/9	二,四	19:00-21:00	九龍城體育館	12-17	118	24	1/7-7/7 (13/7-15/7){22/7}		劉朝忠
<b>親子羽毛球訓練班</b>										
KC250664BAD	6/8-23/8	三,六	12:00-14:00	紅磡市政大廈體育館	7-17&18+	73	24	1/7-7/7 (13/7-15/7){22/7}		馬浚達
<b>兒童乒乓球訓練班</b>										
KC250680TTN	1/8-22/8	一,三,五	09:00-11:00	何文田體育館	6-13	86	20	1/6-7/6 (14/6-16/6){23/6}		張建如
KC250681TTN	1/8-22/8	一,三,五	14:00-16:00	何文田體育館	6-13	86	20			梁建宗
<b>乒乓球訓練班</b>										
KC250674TTN	1/8-22/8	一,三,五	18:00-20:00	何文田體育館	6+	86	24	1/6-7/6 (14/6-16/6){23/6}		梁建宗
KC250676TTN	2/8-28/8 (5/8,19/8)除外	二,四,六	11:00-13:00	何文田體育館	6+	86	24			梁建宗
KC250695TTN	1/8-22/8	一,三,五	07:00-09:00	何文田體育館	6+	86	24			鄭康明
<b>小型網球訓練班</b>										
KC250663MTN	4/8-25/8	一,二,四	16:00-18:00	紅磡市政大廈體育館	6-12	70	16	1/7-7/7 (13/7-15/7){22/7}		蘇美潔
<b>網球訓練班</b>										
KC250604TEN	4/8-25/8	一,三,五	07:00-09:00	聯合道公園(網球場)	8+	170	18	1/7-7/7 (13/7-15/7){22/7}		待定
<b>青年網球訓練班</b>										
KC250629TEN	5/8-26/8	二,四,六	09:00-11:00	天光道網球場	12-17	170	12	1/7-7/7 (13/7-15/7){22/7}		羅慶文
<b>兒童網球訓練班</b>										
KC250673TEN	1/8-22/8	一,三,五	09:00-11:00	何文田體育館(網球場)	8-11	170	12	1/7-7/7 (13/7-15/7){22/7}		陳新權
<b>壁球訓練班</b>										
KC250649SQH	6/8-29/8	三,五	19:00-21:00	佛光街體育館	7+	160	8	1/7-7/7 (13/7-15/7){22/7}		待定
KC250666SQH	1/8-27/8	三,五	10:00-12:00	紅磡市政大廈體育館	7+	160	8			待定
<b>美式桌球訓練班(第一階段)</b>										
KC250677AMP	7/8-28/8	四	14:00-16:00	何文田體育館	8+	120	12	1/7-7/7 (13/7-15/7){22/7}		不適用
<b>圍棋訓練班(第二階段)</b>										
KC250648GOA	17/8-21/9	日	16:00-18:00	九龍城體育館	6+	40	20	1/7-7/7 (13/7-15/7){22/7}		待定
<b>長跑訓練班</b>										
KC250686RUN	10/8-12/10	日	08:00-10:00	九龍仔公園及 九龍仔運動場	16+	130	40	1/7-7/7 (13/7-15/7){22/7}		張鳳愛
<b>匹克球同樂日</b>										
KC250689PIB	24/8	日	13:15-15:45	紅磡市政大廈體育館	6+	免費	32	1/7-7/7 (13/7-15/7){22/7}		體育總會
KC250690PIB	24/8	日	16:15-18:45	紅磡市政大廈體育館	6+	免費	32	1/7-7/7 (13/7-15/7){22/7}		體育總會
<b>巧固球同樂日</b>										
KC250691TCB	16/8	六	14:00-16:00	九龍城體育館	6+	免費	20	1/7-7/7 (13/7-15/7){22/7}		體育總會
<b>成人泰拳同樂日</b>										
KC250687MTH	16/8	六	15:00-17:00	紅磡市政大廈體育館	18+	免費	12	1/7-7/7 (13/7-15/7){22/7}		體育總會
<b>體趣嘉年華暨舞蹈同樂日</b>										
KC250605CAR	10/8	日	15:00-16:00	九龍寨城公園(六藝臺)	0+	免費	1500	10/8	即場 報名	不適用

# 報名須知

## 一. 登記成為 SmartPLAY 用戶

- 所有活動參加者及 18 歲以下參加者的監護人或家長均須登記成為 SmartPLAY 用戶，並在登記時提供報名活動要求的資料，例如出生日期及性別，方可報名參加康體活動，惟即場報名活動除外。
- 市民可經 SmartPLAY 流動應用程式 My SmartPLAY App、SmartPLAY 網頁或設於康樂事務辦事處康樂場地的智能自助服務站登記成為 SmartPLAY 用戶。如申請人使用「智方便」應用程式認證身份，可即時登記成為用戶。如申請人以網上或流動應用程式方式遞交申請，須先上載香港身份證副本，再經智能自助服務站認證身份以啟動帳戶。此外，申請人亦可經智能自助服務站以香港身份證登記可即時成為用戶。
- 未滿 11 歲或未領有香港身份證的兒童，以網上或流動應用程式方式遞交申請，須上載身分證明文件，即香港出生證明書/簽證身份書/回港證/前往港澳通行證 稱稱單程證。持有香港出生證明書的兒童可帶同其香港出生證明書正本親身到各區設有訂場櫃檯的康樂場地辦理認證手續。持有簽證身份書、回港證或前往港澳通行證的兒童，可帶同有關文件正本親身到 SmartPLAY 服務中心認證身份，以完成用戶登記手續。至於持有有效旅遊證件的非香港居民，須登記成為 SmartPLAY 臨時用戶方可使用 SmartPLAY 系統。申請人在 SmartPLAY 系統提交填妥的電子申請表格後，須親自前往 SmartPLAY 服務中心辦理申請手續並提供附有其相片的有效旅遊證件供康文署職員核對。SmartPLAY 服務中心的地址為香港九龍佐敦寶靈 17 號官海市政大廈 5M 樓，辦公時間由星期一至五上午 9 時至下午 5 時，星期六上午 9 時至下午 1 時，公眾假期除外。
- 有關登記詳情，請瀏覽 [www.smartplay.lcsd.gov.hk](http://www.smartplay.lcsd.gov.hk) 或下載 SmartPLAY 流動應用程式 (My SmartPLAY App)。



## 二. 優惠收費

- 未滿 15 歲/年屆 60 歲或以上的人士、全日制學生或殘疾人士報名參加訓練班、康樂活動及比賽 (只限游泳比賽、田徑比賽及個人項目比賽) 時，均可享有優惠收費。有關人士須持有有效相關證明文件。此外，每名殘疾人士的同行照料者 (只限一名 16 歲或以上人士) 亦可享有優惠收費，惟此優惠不適用於比賽。
- 全日制學生或殘疾人士開設 SmartPLAY 帳戶後，可於其帳戶的「個人資料」登記其優惠資格。如欲出席活動前，須前往設於康樂場地或分區康樂事務辦事處的 SmartPLAY 服務櫃檯，出示身分證明文件及有效優惠資格證明文件正本，例如附有相片的有效學生手冊/學生證、勞工及福利局的「殘疾人士登記證」、社會福利署的「傷殘津貼申請獲准通知書」，以供職員查核並將資料輸入至 SmartPLAY 系統有關人士的個人資料內；完成手續後，即可於條件有效期內，享有優惠收費。如享有優惠收費者未能於活動首課前完成上述手續，則須補交優惠收費與全費的差額。
- 優惠收費及適用於社區團圓計劃。

## 三. 報名方式的代號及報名手續

(適用於由各分區康樂事務辦事處、水上活動中心、屯門康樂體育中心和綠化運動組舉辦的活動)

「  」代表該項活動名稱以抽籤方式分配	訓練班及康樂活動
	<ol style="list-style-type: none"><li>申請人須於每月指定日期內經 SmartPLAY 流動應用程式 (My SmartPLAY App)、SmartPLAY 網頁或智能自助服務站遞交電子抽籤申請表，以報名參加翌月舉行的活動。例如，須於 4 月 1 至 7 日期間遞交在 5 月舉行的訓練班及康樂活動的抽籤申請。</li><li>申請人須於當月舉行的訓練班及康樂活動遞交一份電子抽籤申請表，便可參加由 18 個分區康樂事務辦事處、水上活動中心、屯門康樂體育中心和綠化運動組舉辦的所有活動。每份抽籤申請表最多可填報 10 項活動，當中最多可獲分配 3 項活動。</li><li>SmartPLAY 系統會核對參加者提交的活動申請，遇有重複投標、資料不全、不符合活動規定或參加資格者，即會拒絕有關申請。如申請人填報的活動與其已成功繳費/獲確認的訓練班或康樂活動的日期及時間有所重疊，系統亦會拒絕該活動的申請。</li><li>凡規定參加者須持有指定證書/學歷證明文件的活動，申請人須於遞交電子抽籤申請表時，上載有效證書/學歷證明文件，供主辦單位核對無誤後，方可參加抽籤。中籤者繳費後，須於活動當天，向教練出示該證書/學歷證明文件正本，以供核實。</li><li>參加者完成康文署主辦的課程後，由康文署發出的學歷證書記錄在其 SmartPLAY 個人帳戶內。參加者無須另行上載有關證書。至於由體育總會發出的證書，則須自行上載至 SmartPLAY 系統。</li><li>凡參加多人參加的活動 (例如社交舞訓練班、行山樂)，用戶於填寫活動選擇次序後，須以主申請人身分在其「朋友列表」中選取符合資格的其他成員；所有成員在該活動選擇的次序須相同。獲選成員如沒有申請其他康樂活動，則無須再遞交電子申請表。其他成員會收到由系統發出的相關邀請通知，如成員拒絕邀請，主申請人須在入票期結束前更新成員資料，以符合活動的人數要求。遇有申請人或其他成員中任何一人重複投標、資料不全、不符合活動規定或參加資格，系統會拒絕有關個別申請。</li><li>SmartPLAY 系統會記錄參加者的報名記錄。在抽籤時，系統會將申請人分為「新申請者」及「非新申請者」，兩類並按「新申請者」的活動選擇次序進行抽籤。同時把名額優先分配予「新申請者」，如有餘額，才會分配予「非新申請者」。「新申請者」指過去 12 個月未曾參加同類型、同活動次分類及同階段訓練班或康樂活動的申請者。如申請者在過去 12 個月曾獲取錄參加同活動類型、同活動次分類及同階段訓練班或康樂活動，即使從未出席或僅參加部分課室，均視為「非新申請者」。就雙人或多人的活動而言，如報名組合中任何一人屬「非新申請者」，則整個組合會視作「非新申請者」。</li><li>中籤者會接獲系統發出的電子中籤及繳費確認通知。市民亦可經 SmartPLAY 流動應用程式 My SmartPLAY App、SmartPLAY 網頁、智能自助服務站或主辦活動的分區康樂事務辦事處及區內康樂場地公布欄查詢抽籤結果，但不會另獲郵遞通知。中籤者須於繳費/確認期內經 SmartPLAY 流動應用程式 My SmartPLAY App、SmartPLAY 網頁或智能自助服務站以電子支付方式繳費或辦理確認手續。如使用 SmartPLAY 網頁，可以用信用卡、繳費靈、轉數快、Apple Pay、Google Pay、支付寶、微信支付或雲閃付網上支付方式繳費。如使用 My SmartPLAY App，可以用信用卡、轉數快、Apple Pay、Google Pay 內地的支付寶、微信支付或雲閃付進行電子支付。如使用智能自助服務站，則可以八達通、轉數快、支付寶、微信支付或雲閃付繳費。</li><li>在繳費/確認限期完結後，若有餘額，將於每月指定日期經 SmartPLAY 流動應用程式 My SmartPLAY App、SmartPLAY 網頁或智能自助服務站公布，並於翌日上午 8 時 30 分起經 SmartPLAY 流動應用程式 My SmartPLAY App、SmartPLAY 網頁或智能自助服務站公開接受報名；先到先得，額滿即止。</li><li>抽籤後若有餘額，在公開報名階段，參加多人參加的活動的用戶須在報名前首先以主申請人身分在 SmartPLAY「我的記錄」的「聯合報名先到先得活動邀請」中選取成員，有關人士會收到由系統發出的相關邀請通知；待獲得他/他們同意後，主申請人方可報名參加有關活動。</li></ol>
	<b>比賽</b> <ol style="list-style-type: none"><li>申請人須於每月指定日期內經 SmartPLAY 流動應用程式 (My SmartPLAY App)、SmartPLAY 網頁或智能自助服務站遞交電子抽籤申請表，以報名參加兩個月後舉行的比賽。例如，須於 4 月 8 至 14 日期間遞交 6 月舉行的比賽的抽籤申請。</li><li>報名參加比賽的申請人須為已登記的 SmartPLAY 用戶，恕不接受團體/機構/學校報名。每人/每隊只須於當月舉行的比賽遞交一份抽籤申請表，即可參加由各分區康樂事務辦事處、水上活動中心及屯門康樂體育中心和綠化運動組的所有比賽。遇有申請人/隊伍重複投標、資料不全、不符合比賽規定或參加資格，系統會拒絕有關申請。每份抽籤申請表最多可填報 10 個比賽，當中最多可獲分配 3 個比賽。</li><li>就地區分齡比賽而言，以「本區居住或就讀人士身分」(即「本區人士身分」)，報名地區分齡比賽的人士，必須在截止投標前於 SmartPLAY 系統的「個人檔案」自行上載有效「本區人士身分」的證明文件，經主辦單位核對無誤後，才可參加抽籤。</li><li>就已遞交的申請表而言，如遇任何一位成員重複投標、資料不全、不符合比賽規定或參加資格，系統將拒絕不合資格人士的比賽申請。</li><li>凡參加隊際比賽 (例如足球、籃球、排球比賽等)，主申請人須在其「朋友列表」中選取符合資格的其他成員，再填寫比賽選擇次序；所有成員在該比賽選擇的次序須相同。獲選成員如沒有申請其他比賽，則無須再遞交電子申請表。其他成員會收到由系統發出的相關邀請通知。如成員拒絕邀請，主申請人須在截止遞交報名表前更新成員資料，以符合比賽的人數要求。如截止遞交報名表前未能符合比賽人數要求，隊伍將會被取消資格。</li><li>就水上活動中心舉行比賽而言，申請人須於遞交電子抽籤申請表時，上載有效證書/學歷證明文件，才可參加抽籤，並須在比賽當日出示有效學歷證明文件及活動記錄冊正本，供康文署職員查核，以證明在抽籤前已持有有關證書/學歷，同時已取得所需航行時數。如有關規定未獲獲准，參加資格將予取消，而所繳費用亦將不獲發還。</li><li>截止遞交報名表後，所有填報的資料不得更改。</li><li>中籤者會接獲系統發出的電子中籤及繳費/確認通知。市民亦可經 SmartPLAY 流動應用程式 (My SmartPLAY App)、SmartPLAY 網頁、智能自助服務站或主辦活動的分區康樂事務辦事處及區內康樂場地公布欄查詢抽籤結果，但不會另獲郵遞通知。中籤者須於每月指定繳費/確認期內經 SmartPLAY 流動應用程式 (My SmartPLAY App)、SmartPLAY 網頁或智能自助服務站以電子支付方式繳費或辦理確認手續。如使用 SmartPLAY 網頁，可以用信用卡、繳費靈、轉數快、Apple Pay 或 Google Pay 網上支付方式繳費；如使用 My SmartPLAY App，可以用信用卡、轉數快、Apple Pay 或 Google Pay 進行電子支付；如使用智能自助服務站，可以用八達通或轉數快繳費。</li><li>在繳費/確認限期完結後，若有餘額，將於每月指定日期經 SmartPLAY 流動應用程式 (My SmartPLAY App)、SmartPLAY 網頁或智能自助服務站公布，並於翌日上午 8 時 30 分起經 SmartPLAY 流動應用程式 (My SmartPLAY App)、SmartPLAY 網頁或智能自助服務站公開接受報名；先到先得，額滿即止。</li><li>抽籤後若有餘額，在公開報名階段，參加隊際比賽的用戶須在報名前首先以主申請人身分在 SmartPLAY「我的記錄」的「聯合報名先到先得活動邀請」中選取成員，有關人士會收到由系統發出的相關邀請通知；待獲得他/他們同意後，主申請人方可報名參加有關比賽。</li></ol>

- 申請人須於指定報名期間首日上午 8 時 30 分起經 SmartPLAY 流動應用程式 (My SmartPLAY App)、SmartPLAY 網頁或智能自助服務站報名；先到先得，額滿即止。
- 如申請人填報的活動與其已成功繳費/獲確認的訓練班或康樂活動的日期及時間有所重疊，系統亦會拒絕該活動的申請。

## 四. 報名注意事項:

- 申請人請注意自己的身體狀況，並考慮是否適宜參加所申請的康體活動。如有疑問，請徵詢醫生的意見。
- 未滿 18 歲的申請人須由其已登記成為 SmartPLAY 用戶的家長/監護人作出聲明，方可經 SmartPLAY 系統報名參加康文署主辦的康體活動。
- 所有活動歡迎不同年齡和體能人士 (包括殘疾人士) 報名參加。
- 各項活動的收費，均以全費列出。
- 所有活動的報名費不包括膳食費用。日營、宿營、黃昏營及旅行參加者須另繳膳費。
- 申請人的年齡以活動舉行首堂為基礎計算。
- 除特殊情況外，所有項目一經報名，不得申請退款、轉班或由他人代替參加。
- 所有活動資料，均以主辦活動的辦事處、SmartPLAY 流動應用程式 (My SmartPLAY App)、SmartPLAY 網頁及智能自助服務站的公布為準，如有更改，恕不另行通知。
- 除指明不同階段的訓練班外，其他訓練班均為初級課程，主要是教授該項活動的基本技巧及知識。建議參加者完成課程後可自行練習，繼續享受運動的樂趣。
- 除特別註明外，所有活動的講授語言均為粵語。
- 報名參加下列活動前，請注意以下事項：

有關活動	注意事項								
專為殘疾人士而設的康體活動	參加者須於首課出示殘疾人士證明文件的正本供康文署職員/教練查核，否則參加者及其同行照料者不能參加該活動。認可的殘疾人士證明文件如下： <ol style="list-style-type: none"><li>專為個別殘疾類別 (如智障、肢體傷殘等) 而設的活動：勞工及福利局的殘疾人士登記證，其證件上所列的活動類別必須與該活動的指定殘疾類別相同。</li><li>為所有殘疾類別人士而設的活動：勞工及福利局的「殘疾人士登記證」或社會福利署的「傷殘津貼申請獲准通知書」。</li></ol> 每名參加者可帶同一名 16 歲或以上的同行照料者出席。有關同行照料者的安排如下： <ol style="list-style-type: none"><li>訓練班及訓練計劃：同行照料者可於訓練當日陪同已報名的殘疾人士出席。教練會於每次課堂前派發「同行照料者證」，以資識別。</li><li>其他活動：同行照料者須登記成為 SmartPLAY 用戶並與殘疾人士一同報名參加同類活動，以便安排旅遊車及當名全額。報名費用全免。</li></ol>								
器械健體訓練班	<ol style="list-style-type: none"><li>參加者如出席率達八成，可獲登記為康文署健身室使用者，日後可租用康文署轄下健身室自行練習。</li><li>參加者須準時出席訓練班，遲到 15 分鐘或以上作缺課論。</li><li>參加者請穿合適的運動服和運動鞋。</li></ol>								
場地單車訓練班 (申請人須持有指定證書/學歷證明才可報名參加活動)	<b>參加資格</b> <table border="1"><thead><tr><th>項目</th><th>參加資格</th></tr></thead><tbody><tr><td>第一階段</td><td>11 歲或以上，身高 146 厘米或以上；能自如地操控兩輪單車。</td></tr><tr><td>第二階段</td><td>完成康文署舉辦的場地單車訓練班 (第一階段) 或中國香港單車總會有限公司 (總會) / 其屬會舉辦的場地單車訓練班 (第一階段) 考核，並通過相關考核。</td></tr><tr><td>第三階段</td><td>完成康文署舉辦的場地單車訓練班 (第二階段) 或總會 / 其屬會舉辦的場地單車訓練班 (第二階段)，並通過相關考核。</td></tr></tbody></table> <p>註：報名參加場地單車訓練班 (第二/三階段) 的人士持有總會發出的有關資格證明文件，須於第一堂向教練出示相關證書的正本。如有需要，康文署職員會要求參加者出示有關的資格證明文件或把參加者的個人資料交予總會，以核實其資格。申請人如不符合參加資格，不得參與訓練班，所繳費用亦概不退還。</p> <p>參加者宜穿輕便的緊身運動服 (例如單車服)，並須穿著運動鞋 (不可穿籃球鞋或涼鞋)。參加者須佩戴香港單車館提供的頭盔。</p>	項目	參加資格	第一階段	11 歲或以上，身高 146 厘米或以上；能自如地操控兩輪單車。	第二階段	完成康文署舉辦的場地單車訓練班 (第一階段) 或中國香港單車總會有限公司 (總會) / 其屬會舉辦的場地單車訓練班 (第一階段) 考核，並通過相關考核。	第三階段	完成康文署舉辦的場地單車訓練班 (第二階段) 或總會 / 其屬會舉辦的場地單車訓練班 (第二階段)，並通過相關考核。
項目	參加資格								
第一階段	11 歲或以上，身高 146 厘米或以上；能自如地操控兩輪單車。								
第二階段	完成康文署舉辦的場地單車訓練班 (第一階段) 或中國香港單車總會有限公司 (總會) / 其屬會舉辦的場地單車訓練班 (第一階段) 考核，並通過相關考核。								
第三階段	完成康文署舉辦的場地單車訓練班 (第二階段) 或總會 / 其屬會舉辦的場地單車訓練班 (第二階段)，並通過相關考核。								
小輪車 (BMX) 訓練班/同樂日	<ol style="list-style-type: none"><li>參加者能自如地操控兩輪單車。</li><li>參加者必須穿著輕便運動服 (宜穿緊身衣褲、避免鬆身衣者) 及運動鞋 (請勿穿著單車鞋、籃球鞋或涼鞋)；並須佩戴由香港賽馬會國際小輪車場 (小輪車場) 提供的頭盔及保護裝備。</li><li>如遇天氣不穩，為保障參加者安全，小輪車場有權取消小輪車活動。</li></ol>								
親子 (7-17 歲) 羽毛球訓練班/同樂日	<ol style="list-style-type: none"><li>參加年齡：6 至 17 歲 (子女) 及 18 歲或以上 (父母)。</li><li>訓練班：必須兩人報名，其中一人須為年滿 18 歲的父母，另一人須為年齡介乎 7 至 17 歲之子女。</li><li>同樂日：必須最少兩人 (最多四人) 報名，其中必須包括一名年滿 18 歲的父母及一名年齡介乎 7 至 17 歲之子女。</li></ol>								
親子 (6 至 12 歲) 社交舞訓練班	<ol style="list-style-type: none"><li>主要教授嘻哈舞 (cha-cha) 的基本舞步。</li><li>參加年齡：6 至 12 歲 (子女) 及 18 歲或以上 (父母)。</li><li>必須兩人報名，其中一人須為年滿 18 歲的父母，另一人須為年齡介乎 6 至 12 歲之子女。</li></ol>								
社交舞訓練班/長者康樂旅行/長者康樂日營	活動可以個人或兩人同時報名。								
正確使用健身室設施簡介會	<ol style="list-style-type: none"><li>簡介會全長三小時，分為理論及實習兩部分，並設有筆試。參加者出席簡介會通過筆試，經職員確認後，便可登記成為康文署健身室使用者，日後可租用康文署轄下健身室自行練習。</li><li>參加者須準時出席並辦理簽到手續。若參加者遲到 10 分鐘以上，其名額會由其他在場等候的人士 (必須為 SmartPLAY 用戶) 經 SmartPLAY 系統即場報名填補有關名額；先到先得，額滿即止。</li><li>如在簡介會進行中 30 分鐘內，而當時仍有餘額，則遲到的參加者須以先到先得的方式重新報名參加該簡介會。</li><li>鑑於簡介會編排緊湊和內容重要，若活動開始時間超過 30 分鐘，遲到者將不准進入活動場地。</li><li>參加者請穿合適的運動服和運動鞋。</li></ol>								
騎馬同樂日	<ol style="list-style-type: none"><li>參加者體重須在 70 千克以下。</li><li>參加者策騎時請勿佩戴任何飾物，包括耳環、指環及項鍊。</li><li>參加者上課時須穿著有袖襯衣、舒適長褲及有跟皮鞋或靴，並須佩戴由騎術學校提供的頭盔。</li><li>個別主辦活動單位將提供交通接駁參加者往返騎術學校，詳情可向主辦單位查詢。</li><li>如遇天氣不穩，為保障參加者安全，騎術學校有權取消騎馬活動。</li></ol>								
器械健體訓練班/水中健體訓練班/健體舞訓練班/徒手健體訓練班/優質健行訓練班/正確使用健身室設施簡介會/長跑訓練班/壓力處理與鬆弛技巧訓練班/身心伸展訓練班	<b>報名時須填寫「體能活動適應能力問卷與你」電子表。</b> 如果在「體能活動適應能力問卷與你」有一個或以上「是」的答案，即表示申請人的身體狀況可能不適合參加有關活動。由安全起見，申請人宜先諮詢醫生的意見並填在遞交電子表時填妥「申請人聲明」，證明經醫生檢查後，申請人身體狀況適宜參加有關活動。								
游泳進階計劃	<table border="1"><thead><tr><th>項目</th><th>水試標準/參加資格</th></tr></thead><tbody><tr><td>第二階段</td><td>捷泳班 以捷泳游擊 20 米 胸泳班 以胸泳游擊 20 米 (兒童胸泳水試標準為以胸泳游擊 10 米)</td></tr><tr><td>第三階段</td><td>捷泳班 以捷泳游擊 20 米 胸泳班 以胸泳游擊 50 米 長者游泳班 以捷/胸泳游擊 50 米</td></tr></tbody></table> <p>背泳班/蝶泳班 以捷/胸泳游擊 50 米</p>	項目	水試標準/參加資格	第二階段	捷泳班 以捷泳游擊 20 米 胸泳班 以胸泳游擊 20 米 (兒童胸泳水試標準為以胸泳游擊 10 米)	第三階段	捷泳班 以捷泳游擊 20 米 胸泳班 以胸泳游擊 50 米 長者游泳班 以捷/胸泳游擊 50 米		
項目	水試標準/參加資格								
第二階段	捷泳班 以捷泳游擊 20 米 胸泳班 以胸泳游擊 20 米 (兒童胸泳水試標準為以胸泳游擊 10 米)								
第三階段	捷泳班 以捷泳游擊 20 米 胸泳班 以胸泳游擊 50 米 長者游泳班 以捷/胸泳游擊 50 米								
1. 參加第二 / 三階段的游泳訓練班學員，均須通過課前評核 (水試)。參加者若能出示有效的學員成績記錄書/水試合格證明書，可獲豁免水試，但仍須出席第一課。									
2. 未能豁免水試者，須於第一課經水試及格後，方可參加訓練。水試不及格者須交回收據正本給主辦分區康樂事務辦事處，作退款安排 (所退款項須扣除入場費)。參加者若缺席水試，則作棄權論，所繳費用，恕不退還。									
幼兒水上安全班 (四歲或以下)	每名幼兒參加者須由一位年滿 18 歲的家長或監護人，穿著泳衣陪同參加者下水上課，沒有家長或監護人陪同的幼兒，一概不准上課。								
拯溺訓練班	<b>項目</b> 拯溺訓練班 (銅章課程) 能在 5 分鐘內以任何泳式 (背泳除外) 游擊 200 米及踏水 3 分鐘								
10. 抽籤後若有餘額，在公開報名階段，參加隊際比賽的用戶須在報名前首先以主申請人身分在 SmartPLAY「我的記錄」的「聯合報名先到先得活動邀請」中選取成員，有關人士會收到由系統發出的相關邀請通知；待獲得他/他們同意後，主申請人方可報名參加有關比賽。	<b>參加者須於第一課經水試及格後，方可參加訓練。</b> 水試不及格者須交回收據正本給主辦分區康樂事務辦事處，作退款安排 (所退款項須扣除入場費)。參加者若缺席水試，則作棄權論，所繳費用，恕不退還。								
	<table border="1"><thead><tr><th>項目</th><th>水試標準/參加資格</th></tr></thead><tbody><tr><td>拯溺訓練班 (磁章課程)</td><td>持有有效的銅章拯溺證書</td></tr></tbody></table>	項目	水試標準/參加資格	拯溺訓練班 (磁章課程)	持有有效的銅章拯溺證書				
項目	水試標準/參加資格								
拯溺訓練班 (磁章課程)	持有有效的銅章拯溺證書								

