



AFISH 青苗計劃參加表格

期限：1 年

目標：青訓精英(區別賽 10 強)

對象：8-16 歲 並持有本校“**小海獅**”級別，或同等技術水平

上課時間：由參加者自訂

訓練方式：由 A+飛魚游泳會 *密約提供

目的：

1. 為培訓新一代香港泳手而專設的青苗訓練：

計劃期為一年，本校有意為本身對游泳運動有所熱誠的參加者，提供一系列的科學訓練，不單止講求速度，還需願意接受本校嚴格栽培，使成為有潛質及不斷打破自己成績的青苗精英。

2. 訓練、實踐、經驗累積、品格培育、再訓練：

- ◆ 透過科學體適能鍛練其肌力、肌耐力、以及速度。
- ◆ 游泳科學化的鍛練，接受使用不同的訓練工具，改良其游泳姿勢。
- ◆ **獲推薦出席不同的比賽**，把比賽經驗儲蓄，從失敗成學習。
- ◆ 貫徹運動員正確的態度，也關心身邊的環境與事物。
- ◆ 重新把目標與方向定位，重整心理與身體上的不足，由零再進發。

參加者資料 (*必需填寫)

學員姓名* [中]：_____ [英]：_____

年齡*：_____ 性別*：_____ 出生日期*：_____ 身份証號碼：_____

公司/學校名稱*：_____ 職位/班級：_____

住址*：_____

第 1 聯絡電話*：_____ 第 2 聯絡電話*：_____

電郵地址：_____

須知：

1. 參加者身體狀況必需健全。
2. 每星期最少必須接受一課訓練，如因個人理由請假，堂數不能累積。

家長確認簽署：_____ 日期：_____