



游泳學院

唐費舍會所

你需要知道嘅所有關於我哋嘅水上運動嘅資訊
計劃、時間表同埋點樣開始。

2026 年秋天

我哋嘅計劃

2026 年秋天

學游水

6-18歲。由經驗豐富嘅導師帶領，以技能為重點嘅課程。請注意，泳池甲板只限青年人。

女生健身

四至八年級。水球入門同基本游泳技巧。參加者必須能夠踩水30秒。

競爭前

發佈學游水群組。唔會參加游泳比賽。請注意，泳池甲板只限青年人。

休閒游泳

6-18歲。認證救生員監督泳池嘅自由時間。

競技游泳

入門、年齡組別同埋高級游泳運動員。嘅游泳比賽入面比賽。

水智能

6-18歲。所有計劃都係為咗為參與者提供嘅水域同水域周圍作出明智、明智嘅決定所需嘅知識。

時間表同定價

2026 年秋天

學游水

星期二下午 4 點 15 分至 4 點 40 分 | S1:9/29-10/20 & S2:10/27-11/17
星期六晚上九點至十二點 | 9月26日至10月17日

每堂 \$ 80

* 更多資訊喺下一頁

女生健身

星期三下午 3 點至 3 點 45 分 | 9月26日至10月17日
* 四至八年級

包括會所會員資格

水智能

嵌入咗去學游水編程入面

包括會所會員資格

休閒游水

星期一 (K-2) 下午 3 點 45 分 4 點 30 分 | 8月21日至12月18日
星期五 (3-5 同 MS/HS) 下午 3 點 45 分 4 點 30 分 | 8月21日至12月18日

包括會所會員資格

某啲計劃可以獲得財政援助。如有問題，請電郵至 jriley@kidsclub.org。

價錢可能會有變動。

時間表同定價

2026 年秋天

競爭前

星期三下午 3 點 45 分至 4 點 45 分 | 8 / 26 - 12 / 16

包括會所會員資格

競爭型隊伍 - 綠色

星期二 - 星期四下午 4 點至 5 點 | 8 / 25 - 12 / 17

每季100美元

競爭性隊伍 - 銅牌

星期一至五下午 4 點 45 分至 6 點 15 分 | 8月24日至12月18日

每季 \$ 250

競爭性隊伍 - 銀牌

星期一至五下午 4 點 45 分至 6 點 15 分 | 8月24日至12月18日

每季 \$ 250

某啲計劃可以獲得財政援助。如有問題，請電郵至 jriley@kidsclub.org。

價錢可能有變動。

秋季星期六學游水

註冊宜家開放緊。
請注意，我哋嘅泳池甲板只係畀年青人用。

年齡：6-18歲

所需物品：泳衣（唔可以着健身短褲或者T恤）、毛巾同護目鏡

費用：\$ 80

時間：25分鐘課堂

地點：唐費舍會所

上課選擇：上午 9 時、上午 9 時 30 分、上午 10 時、上午 10 時 30 分、上午 11 時、上午 11 時 30 分

星期六（四堂）9月26日、10月3日、10日、17日

註冊步驟：

1. www.兒童俱樂部.org/ 登記
2. 選擇註冊計劃，然後選擇 BGCSF 學游水
3. 揀所有有興趣嘅班次
4. 完成報名問題
5. 付款



問題：

請電郵畀水上運動總監約翰·萊利，電郵地址係 jriley@kidsclub.org

秋季星期二學游水

報名將會係8月10號開始。
請注意，我哋嘅泳池甲板只係畀年青人用。

年齡：6-18歲

所需物品：泳衣（唔可以着健身短褲或者T恤）、毛巾同護目鏡

費用：學年會籍同每堂 \$80

時間：25分鐘嘅課堂

地點：唐漁會所

上課時間及日子：逢星期二下午 4:15-4:40

第一節（四堂）：9月29日、10月6日、13日、20

日第二節（四堂）：10月27日、11月3日、10日、17日

註冊步驟：

1. www.兒童俱樂部.org/ 登記
2. 選擇註冊計劃，然後選擇 BGCSF 學游水
3. 揀所有有興趣嘅班次
4. 完成報名問題
5. 付款



問題：

請電郵畀水上運動總監約翰·萊利，電郵地址係 jriley@kidsclub.org

訓練小組要求

賽前隊伍

技術

游泳者一定要識得示範25碼：

- 自由式，側呼吸
- 背泳

期望

- 運動員準時到達練習，準備好游泳。
- 運動員應懂得使用適當裝備（西裝、毛巾、護目鏡、帽、腳蹼、踢板）。
- 運動員對自己同自己都尊重、善良、有耐性同支持其他游泳者。
- 運動員聽教練嘅訓練指示。

綠色群組

技術

游泳者一定要能夠示範25碼嘅：

- 自由式，側呼吸
- 背泳

游泳者一定要能夠示範121/2碼嘅：

- 美國游泳合法蛙泳（冇剪刀踢）
- 美國游泳合法蝴蝶（冇飄飄踢）

期望

- 運動員準時參加所有練習，並準備好游水。
- 運動員懂得使用適當裝備（西裝、毛巾、護目鏡、帽、腳蹼、踢板）。
- 運動員對自己同自己都尊重、善良、有耐性同支持其他游泳者。
- 運動員聆聽訓練指示，並接受建設性嘅反饋有成長心態嘅教練。

Bronze Group

技術

9-11歲嘅游泳者

- 5 x 50秒自由式，翻轉開啟1:15
- 係游泳比賽中，以適當嘅轉彎完成 100 次 IM
- 翻轉嘅基本知識
- 賽車開始

12 歲以上嘅游泳者

- 50碼嘅合法自由式同背泳
- 25碼嘅合法蛙泳同蝶泳
- 3 x 100秒，2分鐘，有翻轉
- 合法轉彎同賽車開始

期望

- 運動員準時參加所有練習，並準備好游水。
- 運動員係嗰度有適當嘅裝備（西裝、毛巾、護目鏡、帽、魚翅、踢板）開始練習。
- 運動員支持年輕或新嘅游泳運動員，並為隊伍作出正面貢獻文化。
- 運動員係套戲期間保持專注，將分散注意力減到最低，並且為自己感到自豪自我改善。
- 運動員設定目標，並一貫地努力達成目標。

銀集團

技術

12 歲嘅游泳者

- 1:30 5 x 100 秒自由式，並適當翻轉
- 200 IM 2:45以下，有適當嘅潛水、划水同轉彎
- 必須有冠軍賽嘅截止時間

13 歲以上嘅游泳者

- 1:30 5 x 100 秒自由式，並適當翻轉
- 200 IM 3:00 以下，有適當嘅潛水、划水同轉彎

期望

- 運動員平衡學業、訓練同休息，係同埋出咗個泳池。
- 運動員準時到達，並且係練習開始嗰陣已經係水入面適當嘅裝備（西裝、毛巾、護目鏡、帽、魚翅、踢板）。
- 運動員一貫展現出強烈嘅工作倫理、紀律同尊重練習同開會，為計劃樹立正面榜樣。
- 運動員積極反思進度，根據需要調整目標，同埋努力工作獨立去改善。

2026 年秋季游泳隊

2026年秋季鍛煉時間表由2026年8月24日開始

請計劃參加你團體提供嘅所有練習。

賽前組 別發展游泳選手	星期三下午3點45分至4點45分
綠色集團 新游泳者	星期二 / 三 / 四下午 4 : 00-5 : 00
青銅組 年齡組別游泳者	星期一至五下午4點45分至6點15分
銀集團 高級年齡組別游泳者	星期一至五（游水）下午 4 點 45 分至 6 點 15 分，星期五 / 星期五（乾地） 下午 4 點半至 4 點 45 分

暫定嘅團隊日期、活動同會議

月 7 日、10 月 12 日、11 月 11 日、11 月 25-27 日、12 月待	會所關閉	冇做法
月 23 號	BGCSF 小隊會議 下午三點半至五點半	BGCSF 池（所有群組）
10 月 24 至 25 號	PSL C/B/A+ 游水見面	Pacifica（綠色，青銅，銀色）
月 4 號	尋寶遊戲同披薩 下午三點半至五點半	BGCSF 池（所有群組）
11 月 14 至 15 號	LAMV C/B/A+ 游水見面	Los Altos（綠色，青銅，銀色）
12 月 5 號至 6 號	DCD C/B/A+ 游水見面	Daly City（綠色，青銅，銀色）
12 月 11 號至 13 號	冬季冠軍賽	San Ramon（一定要合格）
月 16 號	團隊相片同 T 恤送禮日	BGCSF 池（所有群組）

請睇下你嘅電郵同隊伍公告板，睇下有冇最新消息！

常見問題

我點樣可以幫我個仔報名參加游泳隊？

電郵我哋去 jriley@kidsclub.org 安排評估。

你有冇財政援助？

我哋為會所會員嘅個人做嘢。請注意，財政援助唔適用於週末舉行嘅節目。

我應該為我嘅小朋友包啲咩？

我哋建議你帶埋西裝、毛巾同防曬眼鏡，因為我哋嘅彈性有限，同埋一個袋嚟放你啲濕嘢。

我可唔可以睇練習或者課堂？

我哋係一個只限青年嘅 Clubhouse，即係話我哋嘅練習同課程係一個封閉嘅甲板。我哋做呢件事會考慮到小朋友嘅安全。

聯絡

✉ jriley@kidsclub.org

☎ (415) 221-6100

📍 Don Fisher Clubhouse
380 Fulton Street