



香港蹼泳體育會

Hong Kong Finswimming Sports Society

蹼泳課程

級別	教授內容	基本要求	所需時數	費用	
				14 至 25 歲	25 歲以上
初班	- 基本熱身及放鬆的伸展動作 - 教授呼吸管及腳蹼使用技術 - 基本蹼泳的分解動作 - 基本蹼泳練習	- 體格強健 - 能以任何泳式完成 100 公尺距離	全課程共 8 小時	每月 HK\$250	每月 HK\$500
中班	- 教授基本蹼泳起跳及轉身動作 - 進階蹼泳技術 50 米潛泳技術初階	- 達到本會初班之要求 - 基本潛水理論/知識	全課程共 8 小時	每月 HK\$350	每月 HK\$550
改良班	50 米潛泳技術進階 - 蹼泳起跳及轉身技術進階 - 教授器泳技術(氣瓶使用法)	- 達到本會中班之要求 - 基本潛水理論/知識	全課程共 8 小時	每月 HK\$400	每月 HK\$600