



Every Person a Swimmer &  
Every Swimmer a Lifesaver

主辦機構



中國香港拯溺總會  
Hong Kong China Life Saving Society

資助機構



# 拯溺競賽運動訓練計劃 (救生小鐵人/ 拯溺競賽初級證書) 2026

## Lifesaving Competition Sport Training Scheme (Lifesaving Ironkids/ Lifesaving Competition Basic Certificate) 2026

宗旨：提供初階的拯溺競賽訓練課程，以循序漸進的方式提升學員技術水平，藉以推廣拯溺競賽運動予青少年參與。

### 救生小鐵人(金·銀·銅)訓練

- 參加資格**
- 6至12歲
  - 能游畢50米(任何泳式) - (於第一堂泳池課作測試，如未能出席測試的學員，本會有權不另作補測安排。若測試不合格或缺席的學員，相關課程及證書費用則不獲發還。)
- 課程安排：** 名額：每班20人，每個課程12堂泳池課(每節2小時)及1堂沙灘課(6小時)
- 評核：** 於泳池課程第6, 9, 12堂分別進行銅、銀、金章(泳池部份)的評核；而金章『海洋及沙灘項目』的評核會於沙灘課時一併進行(評核範圍請參考後頁)
- 獎勵：** 如成功完成救生小鐵人證書課程及評核合格者，可獲金·銀·銅證書及布章
- 費用：** 港幣\$380.00 (包括課程費用(\$290)及考試費用(\$90))
- 備註：** 學員須按上述所列堂數出席評核，如未能出席評核者，本會有權不另作補考安排，而有關證書費用將不獲發還。若評核不合格者，學員可於餘下課堂繼續上課，但有關證書費用將不獲發還。

### 拯溺競賽初級證書

- 參加資格**
- 年滿13歲或以上
  - 能游畢100米(任何泳式) - (於第一堂泳池課作測試，如未能出席測試的學員，本會有權不另作補測安排。若測試不合格或缺席的學員，相關課程及證書費用則不獲發還。)
- 課程安排：** 名額：每班20人，每個課程12堂泳池課(每節2小時)及1堂沙灘課(6小時)
- 評核：** 泳池項目會於最後一堂泳池課進行，而海洋及沙灘部分將於沙灘課時一併進行 (評核範圍請參考後頁)
- 獎勵：** 如成功完成拯溺競賽初級證書課程及評核合格者，可獲證書及布章
- 費用：** 港幣\$380.00 (包括課程費用(\$350)及考試費用(\$30))
- 備註：** 學員須按上述所列堂數出席評核，如未能出席評核者，本會有權不另作補考安排，而有關證書費用將不獲發還。若評核不合格者，有關證書費用亦不獲發還。

- 報名辦法：**
- 填妥申請表格T001 (可到本會網頁下載)；
  - 連同回郵信封乙個(請於信封上填寫姓名、地址和貼上HK\$2.4郵票)；
  - 劃線支票(抬頭『中國香港拯溺總會』，背面填寫姓名、聯絡電話號碼、訓練班編號)，連同以上文件於截止日期前一併交回中國香港拯溺總會辦事處收，以『先到先得，額滿即止』方式報名。  
(不接受傳真報名，除課程取消外，已繳交之費用概不發還或更改課程。)

- 須知：**
- 已報名之學員在開課前三天可到本會網頁查詢名單；
  - 學員如有意註冊成為拯溺競賽運動員，必須額外繳付個人救生紀錄手冊(費用\$55.00)及屬會行政費或會員費(\$200.00)；
  - 報名一經取錄，不能更改，而所繳的費用亦不獲發還(課程取消除外)；
  - 如學員遲到，泳池職員有權拒絕學員經團體入口進入泳池，學員須自費入場；
  - 所有泳線只供參加者入場，家長如有需要，請自費入場；
  - 本課程全部粵語講授；
  - 本會保留一切更改此章程內容的權利。

- 天雨安排：**
- 泳池課 -- 如舉行前兩小時，天文台發出8號或以上熱帶氣旋警告訊號、紅色或黑色暴雨警告訊號，當日訓練即告取消。
- 沙灘課 -- 如舉行前兩小時，天文台發出1號或以上熱帶氣旋警告訊號、黃色、紅色或黑色暴雨警告訊號，當日訓練即告取消。
- 如上課時間前兩小時已取消上述熱帶氣旋警告訊號，在場地許可下，訓練將如期舉行，學員可考慮實際天氣及交通情況以判斷是否出席當天之課堂，缺席者將不會安排補課及退款。

- 查詢：** 香港灣仔軒尼詩道258號德士古大廈21樓 中國香港拯溺總會  
電話: 2511 8363 傳真: 2507 5239 網頁: [www.hkclss.org.hk](http://www.hkclss.org.hk)  
辦公時間：星期一至星期五 09:00-17:30 星期六 09:30-12:30 星期日及公眾假期 休息

## 小鐵人(金·銀·銅)訓練

課程班別	泳池課地點	泳池課日期	泳池課時間	沙灘課地點	沙灘課日期*	沙灘課時間	截止日期
LSIK 01 (F-05)	粉嶺游泳池	6,13,20,27/6, 4,11,18/7, 25/7, 1,8,15,22/8	1800-2000	淺水灣泳灘	29/8	1000-1700	27/5
LSIK 02 (T-22)	馬鞍山游泳池	2,7,9,14,16,21,23,28,30/7, 4,6,11/8	1900-2100	銀線灣泳灘	15/8	1000-1700	22/6
LSIK 03 (S-46)	深水埗游泳池	7,9,14,16,21,23,28,30/7, 4,6,11,13/8	1800-2000	淺水灣泳灘	26/7	1000-1700	26/6
LSIK 04 (E-12)	粉嶺游泳池	16,18,23,25,30/7, 1,6,8,13,15,20,22/8	0800-1000	銀線灣泳灘	12/8	1000-1700	6/7
LSIK 05 (A-18)	粉嶺游泳池	16,18,23,25,30/7, 1,6,8,13,15,20,22/8	0800-1000	銀線灣泳灘	19/8	1000-1700	6/7
LSIK 06 (T-01)	大埔游泳池	1,3,8,10,15,17,22,24,29/9, 6,8,13/10	1900-2100	銀線灣泳灘	11/10	1000-1700	21/8

## 拯溺競賽初級證書

課程班別	泳池課地點	泳池課日期	泳池課時間	沙灘課地點	沙灘課日期*	沙灘課時間	截止日期
LSCC 01 (H-40)	中山紀念公園游泳池	13,15,17,20,22,24,27/7, 29,31/7, 3,5,7/8	1900-2100	淺水灣泳灘	2/8	1000-1700	3/7
LSCC 02 (T-22)	馬鞍山游泳池	3,5,10,12,17,19,24/8, 26,31/8, 2,7,9/9	1900-2100	銀線灣泳灘	26/8	1000-1700	24/7
LSCC 03 (T-01)	大埔游泳池	2,4,7,9,11,14,16,18,21/9, 23,28,30/9	1900-2100	銀線灣泳灘	19/9	1000-1700	24/8

*\*所有沙灘課日期有可能會更改*

**在任何情況下，參加者均不可自行轉往其他訓練班/場地上課或補課**

*(請留意截止日期、上課日期及時間)*

***所有訓練課程之上課日期及時間將以上課通知書為準***

**\*\* 本會保留一切課程修改之權利 \*\***

## 評核範圍

### 救生小鐵人銅章

#### 甲部 (理論)

以口試形式解答以下有關內容之問題。

- 內容包括：
1. 水上安全知識
  2. 「拯溺競賽證書」架構
  3. 乙部 (實習) 項目之本港分齡賽規則

#### 乙部 (實習)

能正確完成下列項目。

1. 50 公尺游泳障礙賽
2. 50 公尺拯溺背泳賽
3. 50 公尺穿蛙鞋游泳賽
4. 8 公尺拋繩賽

### 救生小鐵人銀章

#### 甲部 (理論)

以口試形式解答以下有關內容之問題。

- 內容包括：
1. 基本拯救概念
  2. 拯溺競賽運動發展
  3. 乙部 (實習) 項目之本港分齡賽規則

#### 乙部 (實習)

能正確完成下列項目。

1. 100公尺游泳障礙賽
2. 25公尺搖櫓泳賽
3. 50公尺拯溺背泳賽
4. 100公尺穿蛙鞋游泳賽
5. 8公尺拋繩賽

### 救生小鐵人金章

#### 甲部 (理論)

以口試形式解答以下有關內容之問題。

- 內容包括：
1. 沙灘及海洋知識
  2. 海洋自救知識
  3. 乙部 (實習) 項目之本港分齡賽規則

#### 乙部 (實習)

能正確完成下列項目。

##### 一. 泳池項目

1. 100公尺游泳障礙賽
2. 25公尺搖櫓泳賽
3. 50公尺拯溺背泳賽
4. 100公尺穿蛙鞋游泳賽
5. 10公尺拋繩賽

##### 二. 海洋及沙灘項目

1. 沙灘跑游泳賽 (60公尺跑、200公尺海浪游及60公尺跑)
2. 200公尺少年海浪板速度賽
3. 90公尺沙灘跑賽
4. 沙灘奪標賽

### 拯溺競賽初級證書

#### 甲部 (理論)

以口試形式解答以下有關內容之問題。

- 內容包括：
1. 水上安全知識及基本拯救概念
  2. 「拯溺競賽證書」架構
  3. 乙部 (實習) 項目之本港賽事規則及其他競賽規則

#### 乙部 (實習)

能正確完成下列項目。

##### 一. 泳池項目

1. 200 公尺游泳障礙賽
2. 4x50 公尺游泳障礙接力賽
3. 50 公尺運送假人賽
4. 100 公尺穿蛙鞋運送假人賽
5. 100 公尺穿蛙鞋拖帶假人賽
6. 12 公尺拋繩賽

##### 二. 海洋及沙灘項目

1. 300 公尺海浪游泳賽
2. 300 公尺海浪板速度賽
3. 90 公尺沙灘跑賽
4. 沙灘跑接力賽
5. 沙灘奪標賽

如持有「救生小鐵人金章」者，可獲豁免評核上述泳池項目第 1 項和海洋及沙灘項目第 3、5 項。