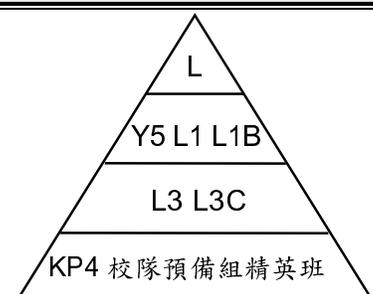
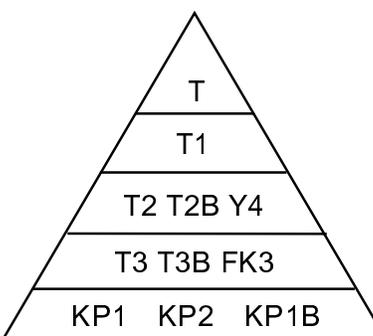
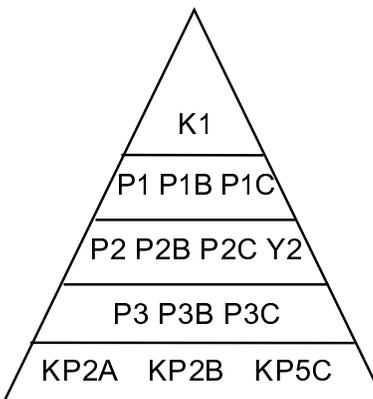


## 九 龍 區 2017 年 9 - 10 月 集 訓 時 間 表

組 別	級 別	負 責 教 練	日 期	星 期	時 間	地 點
L	9 - 10 級	余浩志先生	4/9-28/10	一、二、四	5:00pm-7:00pm	喇沙書院 溫水游泳池  【九龍喇沙利道 18 號】
			6/9-25/10	三	5:00pm-7:30pm	
			5:00pm-6:30pm 為陸上體能訓練			
			2/9-28/10	六	10:00am-1:00pm	
10:00am-11:00am 為陸上體能訓練						
L1	8 - 9 級	余浩志先生	1/9-31/10	二、四、五	7:00pm-9:00pm	
			2/9-28/10	六	6:30pm-9:00pm	
			6:30pm-7:30pm 為陸上體能訓練			
L1B	8 - 9 級	張文滔先生	4/9-30/10	一	7:00pm-9:00pm	
			6/9-25/10	三	7:00pm-9:00pm	
			1/9-27/10	五	7:00pm-9:00pm	
			3/9-29/10	日	4:30pm-6:30pm	
Y5	6 - 8 級	張文滔先生	1/9-30/10	一、三、五	7:00pm-9:00pm	
L3	6-7 級	張文滔先生	5/9-31/10	二、四	5:00pm-7:00pm	
			2/9-28/10	六	7:00pm-9:00pm	
L3C	6-7 級	孫浩民先生	4/9-30/10	一、三	7:00pm-9:00pm	
			2/9-28/10	六	6:30pm-8:30pm	
備註						

- 紀 律:**
1. 各組會員均必須出席所屬組別之全部訓練。
  2. 會員必須準時於上課前 15 分鐘到達泳池入口處前集合，遲到者作曠課論。  
《為免影響其他會員之學習進度，以及保障其他會員之人身安全，負責教練將不會另行往泳池入口處帶領遲到之會員進場。》
  3. 未經本會批准，會員不得隨意缺課或擅自轉換組別上課。

## 九 龍 區 泳 隊 升 級 計 劃

組別	級別 <sup>1</sup>	負責教練	訓練時數	訓練地點	課程架構 <sup>2</sup>
L	9-10 級	余浩志先生	每週五天(共10小時)	喇沙書院溫水游泳池	
L1	8-9 級	余浩志先生	每週四天(共8小時)		
L1B	8-9 級	張文滔先生	每週五天(共10小時)		
Y5	6-8 級	張文滔先生	每週三天(共6小時)		
L3	6-7 級	張文滔先生	每週三天(共6小時)		
L3C	6-7 級	孫浩民先生	每週三天(共6小時)		
T	9-10 級	雷茜小姐	每週五天(共10小時)	德藝會室內溫水游泳池 福建中學室內溫水游泳池	
T1	8-9 級	雷茜小姐 梁俊軒先生	每週四天(共8小時)		
T2	7-8 級	李智恒先生	每週三天(共6小時)		
T2B	7-8 級	梁俊軒先生	每週三天(共6小時)		
Y4	6-8 級	梁俊軒先生 李彩弟小姐	每週三天(共6小時)		
T3	6-7 級	雷茜小姐	每週兩天(共4小時)		
T3B	6-7 級	梁俊軒先生	每週兩天(共4小時)		
FK3	6-7 級	李智恒先生	每週兩天(共4小時)		
K1	9-10 級	張軍先生	每週五天(共10.5小時)	<b>主要訓練地點:</b> 九龍公園室內溫水游泳池	
P1	8-9 級	張軍先生	每週四天(共8小時)	<b>其他訓練地點:</b> 香港培正小學室內溫水游泳池 喇沙書院溫水游泳池	
P1B	8-9 級	林顯鴻先生	每週四天(共8小時)	<b>主要訓練地點:</b> 喇沙書院溫水游泳池 <b>其他訓練地點:</b> 香港培正小學室內溫水游泳池	
P1C	8-9 級	李家麟先生	每週四天(共8小時)	香港培正小學 室內溫水游泳池	
P2	7-8 級	何冬亮先生	每週三天(共6小時)		
P2B		林顯鴻先生 江嘉偉先生	每週三天(共6小時)		
P2C		李家麟先生	每週三天(共6小時)		
Y2		梁海晴先生	每週兩天(共4小時)		
P3	6-7 級	何冬亮先生 助教: 梁海晴先生	每週三天(共5小時)		
P3B		張舒祺先生	每週三天(共5小時)		
P3C		林顯鴻先生 助教: 林麗婷女士	每週三天(共5小時)		

備註: 1. 各級別之學習內容可參閱課程簡介之課程架構。  
2. 達到所屬級別之完成目標, 會員可晉升至較高級之組別。