

港島區 2017 年 9 月至 10 月訓練時間表

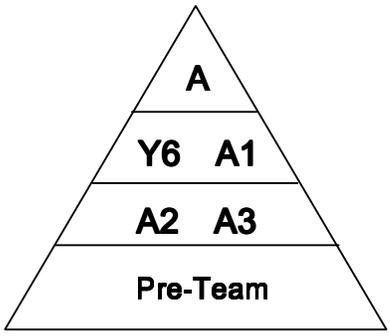
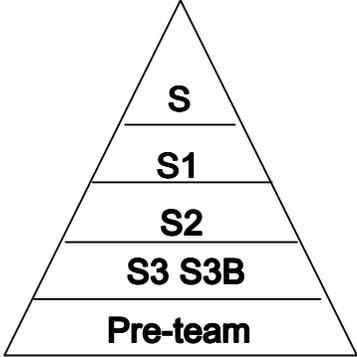
組別	級別	負責教練	日期	星期	時間	地點
A	9-10 級	常青先生	1/9-30/10	一、三、五	5:00pm-7:00pm	灣仔溫水訓練池
			2/9-28/10 【16/9 暫停】	六	9:00am-11:00am	
			3/9-29/10 【17/9 暫停】	日	4:00pm-7:00pm (4:00-5:00pm 為陸上體能訓練)	
S	9-10 級	羅肇鋒先生	1/9-30/10 【2/10,9/10 暫停】	一、三、五	5:00pm-7:00pm	中山公園室內溫水游泳池
			15/9	五	6:00pm-8:00pm	
			7/9-26/10 【5/10 暫停】	四	5:00pm-7:00pm	堅尼地城游泳池
			2/9-28/10 【16/9 暫停】	六	3:00pm-5:00pm	灣仔溫水訓練池
			3/9-29/10 【17/9 暫停】	日	11:00am-2:00pm (11:00-12:00pm 為陸上體能訓練)	
A1	8-9 級	常青先生	5/9-31/10	二、四	5:00pm-7:00pm	灣仔溫水訓練池
			1/9-27/10	五	7:00pm-9:00pm	
			8/9	五	7:00pm-8:00pm	
			2/9-28/10 【16/9 暫停】	六	1:00pm-3:00pm	
			3/9-29/10 【17/9 暫停】	日	12:00nn-2:00pm	
S1	8-9 級	羅肇鋒先生	4/9-30/10 【2/10,9/10 暫停】	一、三	4:00pm-6:00pm	中山公園室內溫水游泳池
			5/9-31/10	二	5:00pm-7:00pm	
			2/9-28/10 【16/9 暫停】	六	5:00pm-7:00pm	灣仔溫水訓練池
			3/9-29/10 【17/9 暫停】	日	12:00nn-2:00pm	

港 島 區 2017 年 9 月 至 10 月 訓練 時間 表

A2	7-8 級	常青先生	1/9-30/10	一、三、五	7:00pm-9:00pm	灣仔溫水訓練池
			8/9	五	7:00pm-8:00pm	
			2/9-28/10 【16/9 暫停】	六	1:00pm-3:00pm	
			3/9-29/10 【17/9 暫停】	日	12:00nn-2:00pm	
S2	7-8 級	羅肇鋒先生 蔡榮喜先生	4/9-30/10 【2/10 暫停】	一、三	7:00pm-9:00pm	中山公園室內溫水游泳池
			2/9-28/10 【16/9 暫停】	六	5:00pm-7:00pm	灣仔溫水訓練池
			3/9-29/10 【17/9 暫停】	日	12:00nn-2:00pm	
S3	6-7 級	彭榮泰先生 林晉延先生	4/9-31/10 【2/10 暫停】	一、二	5:00pm-7:00pm	堅尼地城游泳池
			7/9-26/10 【28/9,5/10,26/10 暫停】	四	5:00pm-7:00pm	中山公園室內溫水游泳池
			3/9-29/10 【17/9 暫停】	日	12:00nn-2:00pm	灣仔溫水訓練池
S3B	6-7 級	彭榮泰先生	6/9-27/10	三、五	5:00pm-7:00pm	堅尼地城游泳池
A3	6-7 級	龐行政先生	5/9-31/10	二、四	5:00pm-7:00pm	維多利亞公園 室內溫水游泳池
			2/9-28/10 【16/9 暫停】	六	1:00pm-3:00pm	灣仔溫水訓練池
			3/9-29/10 【17/9 暫停】	日	12:00nn-2:00pm	

- 紀 律: 1. A組、A1組及A2組會員必須出席全部編排之訓練; 其他組別之會員每週須最少出席三節訓練。
 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, 會員不得擅自轉換組別上課。

港 島 區 泳 隊 升 級 計 劃

組別	級別 ¹	負責教練	訓練時數	訓練地點	課程架構 ²
灣仔訓練池					
A	9-10 級	常青先生	每週5天 共 10 小時	主要訓練地點： 全年 - 灣仔訓練池 其他訓練地點： 全年 (5 至 6 月除外)： 中山公園室內溫水游泳池	
A1	8-9 級	常青先生	每週4天 8 小時		
A2	7-8 級	常青先生	每週5天 共 10 小時		
A3	6-7 級	鄭行政先生	每週3天 共6小時		
中山公園室內溫水游泳池					
S	9-10 級	羅肇鋒先生	每週五天 共10小時	主要訓練地點： 中山公園室內溫水游泳池 其他訓練地點： 灣仔訓練池 堅尼地城游泳池	
S1	8-9 級	羅肇鋒先生	每週五天 共10小時		
S2	7-8 級	羅肇鋒先生 蔡榮喜先生	每週四天 共 8 小時		
S3	6-7 級	彭榮泰先生 林晉延先生	每週3天 共6小時		
S3B	6-7 級	彭榮泰先生	每週2天 共4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。