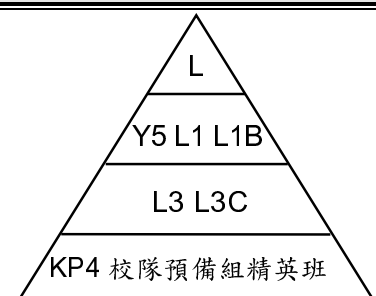
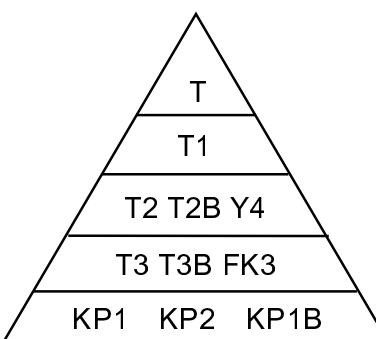
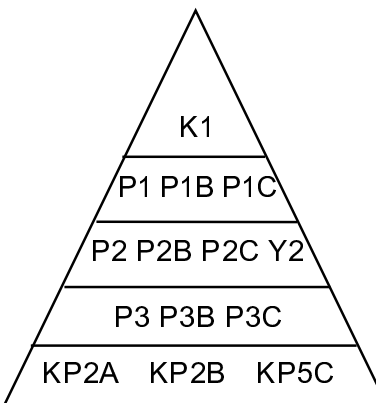


九龍區 2017 月年 11 - 12 月集訓時間表

組別	級別	負責教練	日期	星期	時間	地點	
P1B	8-9 級	林顯鴻先生	7/11-26/12	二	7:00-9:00pm	喇沙書院溫水游泳池 【九龍喇沙利道 18 號】	
			3/11-29/12	五	7:00-9:00pm <small>(7:00-8:00pm 為陸上體能訓練)</small>		
			5/11-31/12	日	6:00-8:00pm		
			2/11-28/12	四	7:00-9:00pm	香港培正小學室內溫水游泳池 【九龍窩打老道 80 號】	
P2	7-8 級	何冬亮先生 助教: 梁海晴先生	1/11-27/12	一、三	7:00-9:00pm	香港培正小學室內溫水游泳池 【九龍窩打老道 80 號】	
			4/11-30/12	六		喇沙書院溫水游泳池 【九龍喇沙利道 18 號】	
P2B	7-8 級	江嘉偉先生 助教: 張舒祺先生	1/11-30/12	一、三、六	7:00-9:00pm	香港培正小學室內溫水游泳池 【九龍窩打老道 80 號】	
P2C	7-8 級	李家麟先生	6/11-25/12	一	7:00-9:00pm	香港培正小學室內溫水游泳池 【九龍窩打老道 80 號】	
			2/11-28/12	四		喇沙書院溫水游泳池 【九龍喇沙利道 18 號】	
			4/11-30/12	六		香港培正小學室內溫水游泳池 【九龍窩打老道 80 號】	
Y2	7-8 級	梁海晴先生	7/11-26/12	二	7:00-9:00pm	香港培正小學室內溫水游泳池 【九龍窩打老道 80 號】	
			5/11-31/12	日	6:00-8:00pm	喇沙書院溫水游泳池 【九龍喇沙利道 18 號】	
P3	6-7 級	何冬亮先生 助教: 梁海晴先生	1/11-27/12	一、三	5:30-7:00pm	香港培正小學室內溫水游泳池 【九龍窩打老道 80 號】	
			3/11-29/12	五	7:00-9:00pm		
P3B	6-7 級	江嘉偉先生 助教: 張舒祺先生	2/11-28/12	二、四	7:00-8:30pm		
			5/11-31/12	日	6:00-8:00pm		
P3C	6-7 級	林顯鴻先生 助教: 梁友聰先生	2/11-28/12	二、四	5:30-7:00pm		
			4/11-30/12	六	7:00-9:00pm		
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 ¹	負責教練	訓練時數	訓練地點	課程架構 ²
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	葉君立先生	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)	主要訓練地點: 九龍公園室內溫水游泳池 其他訓練地點: 香港培正小學室內溫水游泳池 喇沙書院溫水游泳池 主要訓練地點: 喇沙書院溫水游泳池 其他訓練地點: 香港培正小學室內溫水游泳池 香港培正小學 室內溫水游泳池	
P1	8-9 級	張軍先生	每週四天(共8小時)		
P1B	8-9 級	林顯鴻先生	每週四天(共8小時)		
P1C	8-9 級	李家麟先生	每週四天(共8小時)		
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。