

## 沙田區 2017 年 12 月集訓時間表

組別	級別/教練	日期	星期	時間	地點
B	9-10 級 楊晶小姐	5/12-7/12	二、三、四	6:30-8:30pm	香港浸會大學持續教育學院石門 【石門安睦街 8 號】
		12/12-21/12		6:00-8:00pm	沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】
		27/12-28/12	三、四	8:00-10:00am	林大輝中學室內溫水游泳池 【沙田銀城街 25 號】
		2/12-30/12	六	5:00-7:00pm	沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】
		3/12-31/12	日	2:00-4:00pm	香港體育學院室內溫水游泳池 【火炭源禾路 25 號】
B2	8-9 級 楊晶小姐	5/12	二、四	4:30-6:30pm	香港浸會大學持續教育學院石門 【石門安睦街 8 號】
		12/12-21/12		4:00-6:00pm	沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】
		28/12	四	11:00-1:00pm	林大輝中學室內溫水游泳池 【沙田銀城街 25 號】
		2/12-30/12	六	3:00-4:30pm	沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】
		3/12-31/12	日	4:00-6:00pm	香港體育學院室內溫水游泳池 【火炭源禾路 25 號】
B2B	8-9 級 司徒智恒先生	2/12-9/12	一、三及六	6:30-8:30pm	香港浸會大學持續教育學院石門 【石門安睦街 8 號】
		11/12-18/12	—	7:00-9:00pm	沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】
		12/12-26/12	二	7:00-9:00pm	香港體育學院室內溫水游泳池 【火炭源禾路 25 號】
		16/12-30/12	六	8:00-10:00am	沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】
		7/12-28/12	四	4:30-6:30pm	沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】

## 沙田區 2017 年 12 月集訓時間表

組別	級別/教練	日期	星期	時間	地點
F	9-10 級 沈俊良先生	4/12-28/12	一、二、四	7:00-9:00pm	林大輝中學室內溫水游泳池 【沙田銀城街 25 號】
		2/12-30/12	六	4:30-6:30pm	香港體育學院室內溫水游泳池 【火炭源禾路 25 號】
		3/12-31/12	日	6:30-8:30pm	沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】
F2	8-9 級 沈俊良先生	4/12-18/12	一	4:30-6:30pm	沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】
		6/12-27/12	三	7:00-9:00pm	林大輝中學室內溫水游泳池 【沙田銀城街 25 號】
		2/12-30/12	六	7:00-9:00pm	
		3/12-31/12	日	4:00-6:00pm	
B3	7-8 級 陳朗然先生	5/12	二	6:30-8:30pm	香港浸會大學持續教育學院石門 【石門安睦街 8 號】
		12/12-19/12		5:00-7:00pm	林大輝中學室內溫水游泳池 【沙田銀城街 25 號】
		7/12-28/12	四	7:00-9:00pm	沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】
		3/12-10/12	日	2:30-4:30pm	香港浸會大學持續教育學院石門 【石門安睦街 8 號】
		17/12-31/12			沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】
B3B	7-8 級 郭浩天先生	4/12	一	4:30-6:30pm	香港浸會大學持續教育學院石門 【石門安睦街 8 號】
		11/12-18/12		4:30-6:30pm	沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】
		2/12-9/12	六	6:30-8:30pm	香港浸會大學持續教育學院石門 【石門安睦街 8 號】
		16/12-30/12		7:00-9:00pm	沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】
		5/12-19/12	二	4:30-6:30pm	沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】

## 沙田區 2017 年 12 月集訓時間表

組別	級別/教練	日期	星期	時間	地點
B4	6-7 級 朱朗昕小姐	7/12	四	6:30-8:30pm	香港浸會大學持續教育學院石門 【石門安睦街 8 號】
		14/12-28/12		5:00-7:00pm	林大輝中學室內溫水游泳池 【沙田銀城街 25 號】
		3/12-10/12	日	2:30-4:30pm	香港浸會大學持續教育學院石門 【石門安睦街 8 號】
		17/12-31/12		6:30-8:30pm	林大輝中學室內溫水游泳池 【沙田銀城街 25 號】
B4B	6-7 級 李仲賢先生	4/12	一	6:30-8:30pm	香港浸會大學持續教育學院石門 【石門安睦街 8 號】
		11/12-18/12		7:00-9:00pm	沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】
		2/12-9/12	六	6:30-8:30pm	香港浸會大學持續教育學院石門 【石門安睦街 8 號】
		16/12-30/12		7:00-9:00pm	沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】
B4C	6-7 級 郭展程先生	6/12-27/12	三	4:30-6:30pm	沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】
		3/12-10/12	日	11:30-1:30pm	香港浸會大學持續教育學院石門 【石門安睦街 8 號】
		17/12-31/12		11:00-1:00pm	沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】
F3	6-7 級 鍾子祥先生	4/12-27/12	一、三	5:30-7:00pm	林大輝中學室內溫水游泳池 【沙田銀城街 25 號】
		2/12-30/12	六	7:00-9:00pm	
F3B	6-7 級 沈俊良先生	5/12-28/12	二、四	5:30-7:00pm	
		3/12-24/12	日	2:00-4:00pm	
Y8	6-7 級 郭展程先生	4/12-28/12	一、三及四	8:00-9:30pm	

## 沙田區 2017 年 12 月集訓時間表

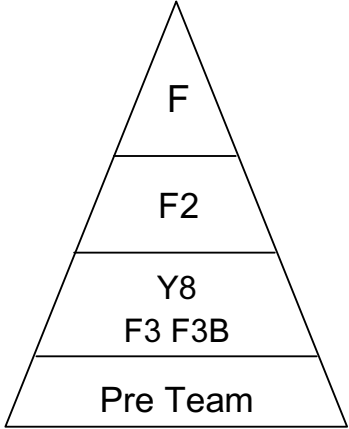
組別	級別/教練	日期	星期	時間	地點
H	9-10 級 司徒智恒先生	4/12	—	6:30-8:30pm	香港浸會大學持續教育學院石門 【石門安睦街 8 號】
		11/12-25/12		7:00-9:00pm	沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】
		5/12-28/12	二、四	7:00-9:00pm	香港體育學院室內溫水游泳池 【火炭源禾路 25 號】
		2/12-30/12	六	8:00-10:00pm	沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】
		3/12-31/12	日	4:00-7:00pm	
Y7	7-9 級 曾秀峯先生	5/12-26/12	二	6:30-8:30pm	沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】
		2/12-30/12	六	6:00-8:00pm	
		3/12-31/12	日	6:00-8:00pm	林大輝中學室內溫水游泳池 【沙田銀城街 25 號】
R2	7-8 級 楊晶小姐 陳朗然先生	4/12-27/12 【25/12 暫停】	一、三	7:00-9:00pm	啟新書院(英基)室內溫水游泳池 【馬鞍山恒明街 5 號】
		3/12-31/12	日	5:00-7:00pm	沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】
R3	6-7 級 陳朗然先生	6/12-27/12	三	7:00-9:00pm	啟新書院(英基)室內溫水游泳池 【馬鞍山恒明街 5 號】
		3/12-31/12	日	11:30-1:30pm	
R3B	6-7 級 李建鴻先生	4/12-18/12	—	7:00-9:00pm	啟新書院(英基)室內溫水游泳池 【馬鞍山恒明街 5 號】
		2/12-30/12	六	6:30-8:30pm	
備註:					

- 紀律:
- 各組會員均必須出席所屬組別之全部訓練。
  - 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。》
  - 未經本會批准，會員不得擅自轉換組別上課。

## 沙 田 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>	
<b>B 組升級安排</b>						
B	9-10 級	楊 晶小姐	每週五天 共10小時	<p><b>主要訓練地點:</b> 香港浸會大學石門校園 國際學院室內溫水游泳池</p> <p><b>其他訓練地點:</b> 沙田賽馬會公眾溫水游泳池 香港體育學院室內溫水游泳池</p>		
B2	8-9 級	楊 晶小姐	每週四天 共8小時			
Y7	7-9 級	曾秀峰先生	每週三天 共6小時			
B3	7-8 級	陳朗然先生				
B3B	7-8 級	司徒智恒先生				
R2	7-8 級	楊 晶小姐 陳朗然先生	共4小時 每週兩天			啟新書院(英基) 室內溫水游泳池
B4	6-7 級	朱朗昕小姐				香港浸會大學石門校園 國際學院室內溫水游泳池
B4B	6-7 級	李仲賢先生				
B4C	6-7 級	郭展程先生				啟新書院(英基) 室內溫水游泳池
R3	6-7 級	陳朗然先生 曾秀峰先生				
R3B	6-7 級	李建鴻先生				
<b>H 組升級安排</b>						
H	9-10 級	司徒智恒先生	每週五天 共10小時	<p><b>主要訓練地點:</b> 香港體育學院室內溫水游泳池</p> <p><b>其他訓練地點:</b> 香港浸會大學石門校園室內游泳池 沙田賽馬會公眾游泳池</p>		
B2B	8-9 級	司徒智恒先生 郭浩天先生	每週四天 共8小時			香港浸會大學石門校園 國際學院室內溫水游泳池
Y7	7-9 級	曾秀峰先生	每週三天 共6小時	<p><b>主要訓練地點:</b> 沙田賽馬會公眾游泳池</p> <p><b>其他訓練地點:</b> 香港體育學院室內溫水游泳池</p>		
B3	7-8 級	陳朗然先生		香港浸會大學石門校園 國際學院室內溫水游泳池		
B3B	7-8 級	郭浩天先生				
R2	7-8 級	楊 晶小姐 陳朗然先生	每週兩天 共4小時	啟新書院(英基) 室內溫水游泳池		
B4	6-7 級	朱朗昕小姐		香港浸會大學石門校園 國際學院室內溫水游泳池		
B4B	6-7 級	李仲賢先生				
B4C	6-7 級	郭展程先生		啟新書院(英基) 室內溫水游泳池		
R3	6-7 級	陳朗然先生 郭浩天先生				
R3B	6-7 級	李建鴻先生				

## 沙 田 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>
<b>F2 組升級安排</b>					
F	9-10 級	沈俊良先生	每週五天 共10小時	<u>主要訓練地點:</u> 林大輝中學室內溫水游泳池 <u>其他訓練地點:</u> 香港體育學院室內溫水游泳池 沙田賽馬會公眾游泳池	 <p style="text-align: center;">                     F                      F2                      Y8                      F3 F3B                      Pre Team                 </p>
F2	8-9 級	沈俊良先生	每週四天 共8小時	<u>主要訓練地點:</u> 林大輝中學室內溫水游泳池 <u>其他訓練地點:</u> 沙田賽馬會公眾游泳池	
F3	6-7 級	鍾子祥先生	每週三天 共5小時	林大輝中學室內溫水游泳池	
F3B	6-7 級	沈俊良先生			
Y8	6-7 級	郭展程先生	每週三天 共4.5小時		