

## 沙田區 2018 年 1 月 6 日至 2 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	9/1-28/2 [15/2,20/2,21/2 暫停]	二、三及四	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】
		6/1-24/2 [17/2 暫停]	六	10:00-12:00pm	沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】
		7/1-25/2 [18/2 暫停]	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	8/1-26/2 [19/2 暫停]	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】
		9/1-27/2 [15/2,20/2 暫停]	二、四	4:30-6:30pm	
		7/1-25/2 [18/2 暫停]	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 陳朗然先生	9/1-27/2 [20/2 暫停]	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】
		11/1-22/2 [15/2 暫停]	四	6:30-8:30pm	沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】
		6/1-24/2 [17/2 暫停]	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】
		7/1-25/2 [18/2 暫停]	日	2:30-4:30pm	
F	9-10 級 沈俊良先生	8/1-26/2 [15/2,19/2 暫停]	一、四	7:00-9:00pm	林大輝中學室內溫水游泳池 【沙田銀城街 25 號】
		9/1-27/2 [20/2 暫停]	二	7:30-9:30pm	
		6/1-24/2 [17/2 暫停]	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】
		7/1-25/2 [18/2 暫停]	日	6:30-8:30pm	沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】

## 沙田區 2018 年 1 月 6 日至 2 月 集訓時間表

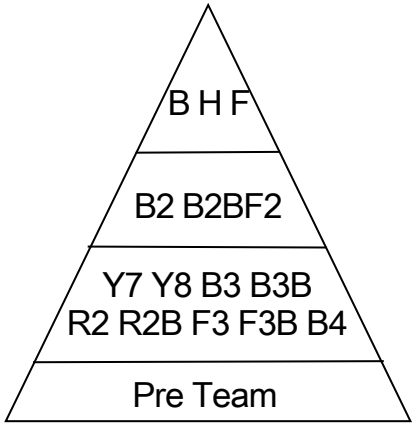
組別	級別/教練	日期	星期	時間	地點
F2	8-9 級 沈俊良先生	8/1-26/2 [19/2 暫停]	—	4:30-6:30pm	沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】
		10/1-28/2 [21/2 暫停]	三	7:00-9:00pm	林大輝中學室內溫水游泳池 【沙田銀城街 25 號】
		6/1-24/2 [17/2 暫停]	六	7:30-9:30pm	
		7/1-25/2 [18/2 暫停]	日	4:00-6:00pm	
B3	6-8 級 郭展程先生	10/1-28/2 [21/2 暫停]	三	4:30-6:30pm	香港浸會大學持續教育學院石門 【石門安睦街 8 號】
		6/1-24/2 [17/2 暫停]	六	6:30-8:30pm	
		7/1-25/2 [18/2 暫停]	日	11:30-1:30pm	
B3B	6-8 級 朱朗昕小姐	8/1-26/2 [19/2 暫停]	—	6:00-8:00pm	沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】
		11/1-22/2 [15/2 暫停]	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】
		7/1-25/2 [18/2 暫停]	日	2:30-4:30pm	
B4	6-7 級 李仲賢先生	8/1-26/2 [19/2 暫停]	—	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】
		6/1-24/2 [17/2 暫停]	六		
F3	6-8 級 鍾子祥先生	8/1-28/2 [19/2,21/2 暫停]	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】
		6/1-24/2 [17/2 暫停]	六	7:00-9:00pm	
F3B	6-8 級 沈俊良先生	9/1-27/2 [20/2 暫停]	二	5:30-7:30pm	林大輝中學室內溫水游泳池 【沙田銀城街 25 號】
		7/1-25/2 [18/2 暫停]	日	2:00-4:00pm	

## 沙田區 2018 年 1 月 6 日至 2 月 集訓時間表

組別	級別/教練	日期	星期	時間	地點
Y8	7-9 級 郭展程先生	8/1-28/2 [15/2,19/2,21/2 暫停]	一、三及四	8:00-9:30pm	林大輝中學室內溫水游泳池 【沙田銀城街 25 號】
H	9-10 級 司徒智恒先生	8/1-26/2 [19/2 暫停]	—	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】
		9/1-27/2 [15/2,20/2 暫停]	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】
		6/1-24/2 [17/2 暫停]	六	8:00-10:00pm	沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】
		7/1-25/2 [18/2 暫停]	日	4:00-7:00pm	
Y7	7-9 級 曾秀峯先生	9/1-27/2 [20/2 暫停]	二	6:30-8:30pm	沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】
		6/1-24/2 [17/2 暫停]	六	4:00-6:00pm	
		7/1-25/2 [18/2 暫停]	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	6-8 級 陳朗然先生	8/1-28/2 [19/2,21/2 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】
		7/1-25/2 [18/2 暫停]	日	11:30-1:30pm	
R2B	6-8 級 李建鴻先生	8/1-26/2 [19/2 暫停]	—	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】
		10/1-28/2 [21/2 暫停]	三	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】
		6/1-24/2 [17/2 暫停]	六		啟新書院(英基)室內溫水游泳池 【馬鞍山恒明街 5 號】
備註：	農曆新年假期於 15/2-21/2，敬請留意。				

- 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	9-10 級	楊 晶小姐	每週五天 共10小時	<p style="text-align: center;"><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 style="text-align: center;">林大輝中學室內溫水游泳池</p> <p style="text-align: center;">啟新書院(英基)室內溫水游泳池</p> <p style="text-align: center;"><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>	 <p style="text-align: center;">B H F</p> <p style="text-align: center;">B2 B2BF2</p> <p style="text-align: center;">Y7 Y8 B3 B3B R2 R2B F3 F3B B4</p> <p style="text-align: center;">Pre Team</p>
H	9-10 級	司徒智恒先生	每週五天 共11小時		
F	9-10 級	沈俊良先生	每週五天 共10小時		
B2	8-9 級	楊 晶小姐	每週四天 共7.5小時		
B2B	8-9 級	陳朗然先生	每週四天 共8小時		
F2	8-9 級	沈俊良先生	每週四天 共8小時		
Y7	7-9 級	曾秀峯先生	每週三天 共6小時		
Y8	7-9 級	郭展程先生	每週三天 共4.5小時		
B3	6-8 級	郭展程先生	每週三天 共6小時		
B3B	6-8 級	朱朗昕小姐	每週三天 共6小時		
R2	6-8 級	陳朗然先生	每週三天 共6小時		
R2B	6-8 級	李建鴻先生	每週三天 共6小時		
F3	6-8 級	鍾子祥先生	每週三天 共5小時		
F3B	6-8 級	沈俊良先生	每週二天 共4小時		
B4	6-7 級	李仲賢先生	每週二天 共 4 小時		