

(K、P1 及 P1C) 2018 年 1 - 2 月 集 訓 時 間 表

組 別	級 別	負責教練	日 期	星 期	時 間	地 點
K	9-10 級	張軍先生	1/1-26/2 【19/2 暫停】	—	5:00-7:00pm	喇沙書院溫水游泳池 【九龍喇沙利道 18 號】
			3/1-28/2 【21/2 暫停】	三	4:00-7:00pm	九龍公園室內溫水游泳池 【九龍尖沙咀柯士甸道 22 號九龍公園】
			5/1-23/2 【16/2 暫停】	五	4:00-7:00pm	
			6/1-24/2 【17/2 暫停】	六	8:00-11:30am (8:00-9:30am 為陸上體能訓練)	喇沙書院溫水游泳池 【九龍喇沙利道 18 號】
			7/1-25/2 【18/2 暫停】	日	5:00-7:00pm	香港培正小學室內溫水游泳池 【九龍窩打老道 80 號】
P1	8-9 級	張軍先生	1/1-26/2 【19/2 暫停】	—	7:00-9:00pm	喇沙書院溫水游泳池 【九龍喇沙利道 18 號】
			2/1-27/2 【20/2 暫停】	二	5:00-7:00pm	九龍公園室內溫水游泳池 【九龍尖沙咀柯士甸道 22 號九龍公園】
			4/1	四	4:00-7:00pm (4:00-5:00pm 為陸上體能訓練)	
			1/2		4:00-7:00pm (4:00-6:00pm 為陸上體能訓練)	
			11/1-22/2 【15/2 暫停】		4:00-7:00pm	
7/1-25/2 【18/2 暫停】	日	2:00-4:00pm	香港培正小學室內溫水游泳池 【九龍窩打老道 80 號】			
P1C	8-9 級	李家麟先生	1/1	—	5:00-7:00pm (6:00-7:00pm 為陸上體能訓練)	九龍公園室內溫水游泳池 【九龍尖沙咀柯士甸道 22 號九龍公園】
			8/1-26/2 【19/2 暫停】		4:00-7:00pm	
			3/1-28/2 【21/2 暫停】	三	7:00-9:00pm	喇沙書院溫水游泳池 【九龍喇沙利道 18 號】
			6/1-24/1 【17/2 暫停】	六	9:00-12:00pm (9:00-10:00am 為陸上體能訓練)	福建中學室內溫水游泳池 【九龍觀塘振華道 83 號】
			7/1-25/2 【18/2 暫停】	日	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】

- 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	
P1	8-9 級	張軍先生	每週四天(共8小時)	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	
P1B	8-9 級	林顯鴻先生	每週四天(共8小時)	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	
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		林顯鴻先生 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。