

九龍區 2018 年 3-4 月 集訓 時間 表

組別	級別	負責教練	日期	星期	時間	地點
T	9-10 級	雷茜小姐	5/3-30/4	一、三	6:00-8:00pm	福建中學室內溫水游泳池 【九龍觀塘振華道 83 號】
			8/3-26/4 【5/4 暫停】	四	5:00-7:00pm	德藝會室內溫水游泳池 【九龍灣德福花園】
			2/3-27/4	五	7:30-9:30pm	福建中學室內溫水游泳池 【九龍觀塘振華道 83 號】
			3/3-28/4	六	12:00-2:00pm	
T1	8-9 級	雷茜小姐 梁俊軒先生	2/3-30/4	一、五	6:00-8:00pm	德藝會室內溫水游泳池 【九龍灣德福花園】
			6/3-24/4	二	7:00-9:00pm	
			3/3-28/4	六	2:00-4:00pm	福建中學室內溫水游泳池 【九龍觀塘振華道 83 號】
T2	7-8 級	李智恒先生	5/3-25/4 【2/4 暫停】	一、三	5:00-7:00pm	德藝會室內溫水游泳池 【九龍灣德福花園】
			4/3-29/4	日	2:00-4:00pm	福建中學室內溫水游泳池 【九龍觀塘振華道 83 號】
T2B	7-8 級	梁俊軒先生	7/3-25/4	三	6:30-8:30pm	德藝會室內溫水游泳池 【九龍灣德福花園】
			2/3-27/4	五	7:30-9:30pm (7:30-8:00 為陸上體能訓練)	
			4/3-29/4	日	12:00-2:00pm	
T3	6-7 級	雷茜小姐	6/3-24/4	二	5:00-7:00pm	德藝會室內溫水游泳池 【九龍灣德福花園】
			1/3-26/4 【5/4 暫停】	四	6:30-8:30pm	
備註: 4/3 泳天 29 週年會慶						

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。》

九龍區 2018 年 3 - 4 月 集 訓 時 間 表

組別	級別	負責教練	日期	星期	時間	地點
T3B	6-7 級	鍾維健先生	2/3-27/4	五	6:00-8:00pm (6:00-6:30 為陸上體能訓練)	德藝會室內溫水游泳池 【九龍灣德福花園】
			4/3-29/4	日	2:00-4:00pm	
Y4	6-8 級	鍾維健先生	5/3-30/4 【2/4, 5/4 暫停】	一、四	7:00-9:00pm	
			11/3-29/4	日	4:00-6:00pm	
FK3	6-7 級	李智恒先生	8/3-26/4	四	6:30 - 8:30pm	福建中學室內溫水游泳池 【九龍觀塘振華道 83 號】
			3/3-28/4	六	6:30 - 8:30pm	
備註:	4/3 泳天 29 週年會慶					

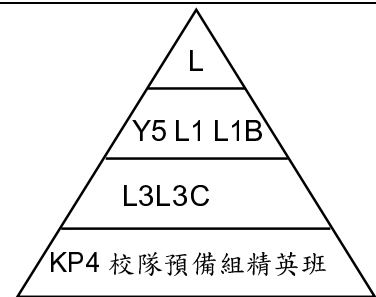
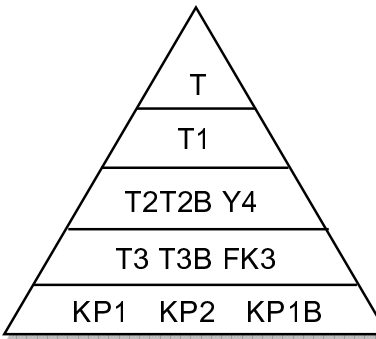
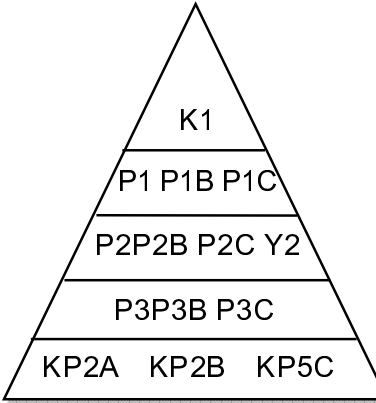
紀律: 1. 各組會員均必須出席所屬組別之全部訓練。

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	張文滔先生	每週四天(共8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	鍾維健先生 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	鍾維健先生	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		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。