

## 沙田區 2018 年 3 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	1/3-29/3	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】
		3/3-24/3	六	10:00-12:00pm	沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】
		4/3-25/3	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	5/3-26/3	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】
		1/3-29/3	二、四	4:30-6:30pm	
		11/3-25/3	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	6/3-27/3	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】
		1/3-29/3	四	5:00-7:00pm	沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】
		3/3-24/3	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】
		4/3-25/3	日	2:30-4:30pm	
F	9-10 級 沈俊良先生	1/3-29/3	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】
		6/3-27/3	二	7:30-9:30pm	
		3/3-31/3	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】
		11/3-25/3	日	6:30-8:30pm	沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】
<b>備註</b>	4/3 泳天 29 週年會慶				

## 沙田區 2018 年 3 月集訓時間表

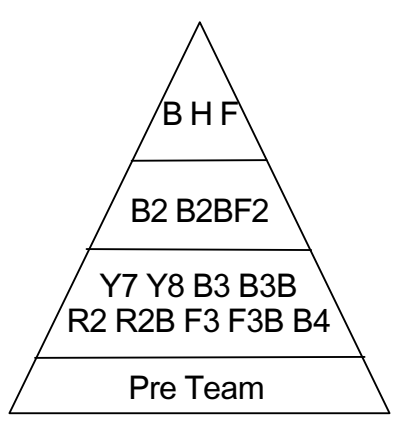
組別	級別/教練	日期	星期	時間	地點
F2	8-9 級 沈俊良先生	5/3-26/3	—	4:30-6:00pm	沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】
		7/3-28/3	三	7:00-9:30pm	林大輝中學室內溫水游泳池 【沙田銀城街 25 號】
		3/3-31/3	六	7:30-9:30pm	
		11/3-25/3	日	4:00-6:00pm	
B3	6-8 級 郭展程先生	7/3-28/3	三	4:30-6:30pm	香港浸會大學持續教育學院石門 【石門安睦街 8 號】
		3/3-24/3	六	6:30-8:30pm	
		4/3-25/3	日	11:30-1:30pm	
B3B	6-8 級 朱朗昕小姐	5/3-26/3	—	6:00-8:00pm	沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】
		1/3-29/3	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】
		4/3-25/3	日	2:30-4:30pm	
B4	6-7 級 曾秀峯先生	5/3-26/3	—	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】
		3/3-24/3	六		
F3	6-8 級 鍾子祥先生	5/3-28/3	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】
		3/3-31/3	六	7:00-9:00pm	
F3B	6-8 級 沈俊良先生	6/3-27/3	二	5:30-7:30pm	林大輝中學室內溫水游泳池 【沙田銀城街 25 號】
		4/3-25/3	日	2:00-4:00pm	
備註	4/3 泳天 29 週年會慶				

## 沙田區 2018 年 3 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	1/3-29/3	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	5/3-26/3	—	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】
		1/3-29/3	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】
		3/3-31/3	六	8:00-10:00am	沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】
		4/3	日	9:00-12:00am	
		11/3-25/3		4:00-7:00pm	
Y7	7-9 級 曾秀峯先生	6/3-27/3	二	6:30-8:30pm	沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】
		3/3-31/3	六	4:00-6:00pm	
		11/3-25/3	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	5/3-28/3	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】
		4/3-25/3	日	11:30-1:30pm	
R2B	6-8 級 李建鴻先生	5/3-26/3	—	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】
		7/3-28/3	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】
		3/3-31/3	六		啟新書院(英基)室內溫水游泳池 【馬鞍山恒明街 5 號】
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>	
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	曾秀峯先生	每週二天 共 4 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。