

## 沙田區 2017 年 4-5 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	5/4 - 31/5 【3/5, 30/5 暫停】	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】
		1/4-27/5 【15/4 暫停】	六	6:00-8:00pm	沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】
		2/4-28/5 【16/4 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】
		30/4			福建中學室內溫水游泳池 【九龍觀塘振華道 83 號】
B2	8-9 級 楊晶小姐	6/4-25/5	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】
		1/4-27/5 【15/4 暫停】	六	3:30-5:00pm	沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】
		2/4-28/5 【16/4, 30/4 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 司徒智恒先生	1/4-31/5 【15/4, 17/4, 1/5, 3/5 暫停】	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】
		6/4-25/5	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 4-5 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	3/4-30/5	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】
		1/4-27/5 【15/4, 29/4 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】
		2/4-28/5	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	3/4-29/5 【17/4, 1/5 暫停】	一	4:30-6:30pm	沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】
		5/4-31/5	三	7:00-9:00pm	林大輝中學室內溫水游泳池 【沙田銀城街 25 號】
		1/4-27/5 【29/4 暫停】	六	7:00-9:00pm	
		2/4-28/5	日	4:00-6:00pm	
B3	7-8 級 陳朗然先生	11/4-23/5	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】
		6/4-25/5	四	6:30-8:30pm	沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】
		2/4-28/5 【16/4 暫停】	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】
B3B	7-8 級 郭浩天先生	3/4-29/5 【17/4, 1/5 暫停】	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】
		1/4-27/5 【15/4 暫停】	六	6:30-8:30pm	
		11/4-23/5	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 4-5 月集訓時間表

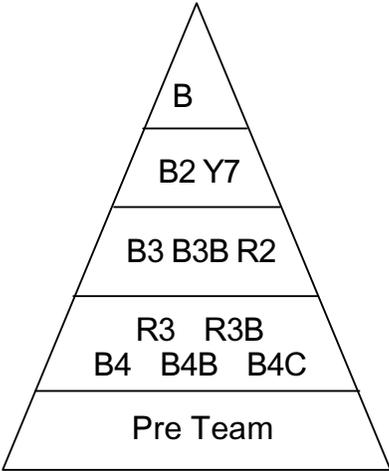
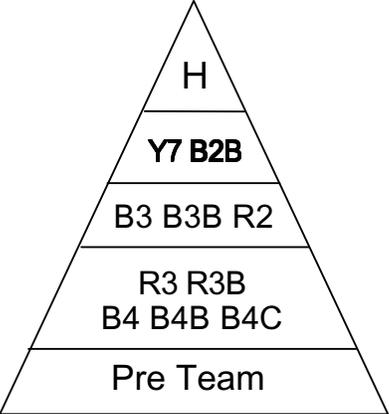
組別	級別/教練	日期	星期	時間	地點
B4	6-7 級 朱朗昕小姐	6/4-25/5	四	6:30-8:30pm	香港浸會大學持續教育學院石門 【石門安睦街 8 號】
		2/4-28/5 【16/4 暫停】	日	2:30-4:30pm	
B4B	6-7 級 李仲賢先生	3/4-29/5 【17/4, 1/5 暫停】	—	6:30-8:30pm	香港浸會大學持續教育學院石門 【石門安睦街 8 號】
		1/4-27/5 【15/4 暫停】	六		
B4C	6-7 級 郭展程先生	5/4-31/5 【3/5 暫停】	三	4:30-6:30pm	香港浸會大學持續教育學院石門 【石門安睦街 8 號】
		2/4-28/5 【16/4 暫停】	日	11:30am-1:30pm	
F3	6-7 級 鍾子祥先生	3/4-31/5	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】
		1/4-27/5 【29/4 暫停】	六	7:00-9:00pm	
F3B	6-7 級 沈俊良先生	4/4-30/5	二、四	5:30-7:00pm	
		2/4-28/5	日	2:00-4:00pm	
Y8	6-7 級 郭展程先生	3/4-31/5	一、三及四	7:30-9:00pm	

## 沙田區 2017 年 4-5 月集訓時間表

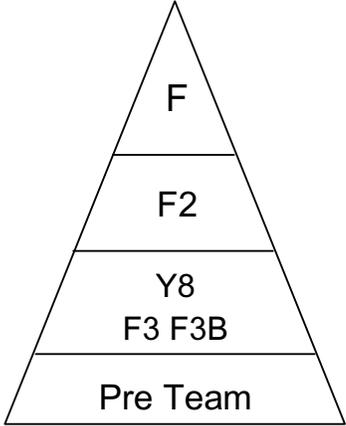
組別	級別/教練	日期	星期	時間	地點
H	9-10 級 司徒智恒先生	3/4-29/5 【17/4, 1/5 暫停】	—	6:30-8:30pm	香港浸會大學持續教育學院石門 【石門安睦街 8 號】
		4/4-30/5	二、四	7:00-9:00pm	香港體育學院室內溫水游泳池 【火炭源禾路 25 號】
		1/4-27/5 【15/4 暫停】	六	8:00-10:00pm	沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】
		2/4-28/5	日	4:00-7:00pm	
Y7	7-9 級 曾秀峯先生	11/4-28/3	二	6:00-8:00pm	沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】
		22/4-27/5	六		
		1/4-8/4		六	5:30-7:00pm
		2/4-28/5	日	6:00-8:00pm	
R2	7-8 級 楊晶小姐 陳朗然先生	3/4-29/5 【17/4, 1/5, 3/5 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】
		2/4-30/4	日	5:00-7:00pm	沙田賽馬會公眾游泳池 【沙田源禾路 10 號】
		7/5-28/5		5:30-7:30pm	馬鞍山游泳池 【香港沙田區馬鞍山鞍駿街 33 號】
R3	6-7 級 郭浩天先生	5/4-31/5 【3/5 暫停】	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】
		2/4-28/5	日	11:30-1:30pm	
R3B	6-7 級 李建鴻先生	3/4-29/5 【17/4, 1/5 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】
		1/4-27/5	六	6:30-8:30pm	
備註:					

- 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>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> <p>啟新書院(英基) 室內溫水游泳池</p> <p>香港浸會大學石門校園 國際學院室內溫水游泳池</p> <p>啟新書院(英基) 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	每週兩天 共4小時		
B4	6-7 級	朱朗昕小姐			
B4B	6-7 級	李仲賢先生			
B4C	6-7 級	郭展程先生			
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> <p>香港浸會大學石門校園 國際學院室內溫水游泳池</p> <p>沙田賽馬會公眾游泳池</p> <p>香港體育學院室內溫水游泳池</p> <p>香港浸會大學石門校園 國際學院室內溫水游泳池</p> <p>啟新書院(英基) 室內溫水游泳池</p> <p>香港浸會大學石門校園 國際學院室內溫水游泳池</p> <p>啟新書院(英基) 室內溫水游泳池</p>	
B2B	8-9 級	司徒智恒先生 郭浩天先生	每週四天 共8小時		
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	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		
B4	6-7 級	朱朗昕小姐			
B4B	6-7 級	李仲賢先生			
B4C	6-7 級	郭展程先生			
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	每週四天 共10小時	<p><u>主要訓練地點:</u> 林大輝中學室內溫水游泳池</p> <p><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>	 <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	<p><u>主要訓練地點:</u> 林大輝中學室內溫水游泳池</p> <p><u>其他訓練地點:</u> 沙田賽馬會公眾游泳池</p>	
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		