



泳能游泳會游泳代表隊 2025 年 12 月份訓練時間表 WLS Swimming Team Training Time Schedule in DEC 2025

瓏 SIR (精英隊負責教練)

- 現任迦密主恩中學泳隊教練
- 香港游泳教師總會國際游泳教練證書
- 香港業餘游泳總會一級及二級游泳教練證書
- 第二屆全港運動會(觀塘區)游泳隊教練
- 曾訓練出香港分齡錦標賽冠軍泳員, 超過 30 位學界冠軍泳員及地區賽事記錄保持者



卓桁哥哥 (將軍澳競賽隊負責教練)

- 現任天主教聖安德肋小學泳隊教練
- 香港游泳教師總會高級游泳教師證書
- 中國香港游泳總會一級游泳教練
- 運動及康樂管理(榮譽)社會科學士—主修運動教練
- 2018-2019 香港學界游泳比賽(第二組) 200 米自由泳冠軍



(註:本會主教練均持有香港政府認可之教練證書 助教團隊則由持有拯溺資格的前精英泳員所組成)

精英隊

| | | | |
|------------------------|-------------|----------|------------|
| 逢星期一,三,五 (MON,WED,FRI) | 18:00-20:00 | [觀塘游泳池] | 1/12-31/12 |
| 逢星期二,四,六 (TUE,THU,SAT) | 18:00-20:00 | [將軍澳游泳池] | 2/12-30/12 |

將軍競賽隊

| | | | |
|------------------------------|---------------|----------|------------|
| 逢星期二,三,五,六 (TUE,WED,FRI,SAT) | 18:00 - 20:00 | [將軍澳游泳池] | 2/12-31/12 |
|------------------------------|---------------|----------|------------|

☆月費計劃：【精英隊/將軍競賽隊】**\$1400** (可出席全部訓練)

(* 請各泳員於每次訓練帶備浮板、泳掌、蛙鞋及耳機等用具)

~~~號外~~~

- 精英隊星期五 18:00 - 19:00 將改為陸上體能訓練，請泳員穿著波鞋。
- 25/12，26/12 為公眾假期，所有訓練暫停。
- 請自備八達通自費入場（非泳線時段使用）。
- 所有訓練時數上當中包括陸上體能及技術訓練、水中體力訓練。
- [新生適應期]計劃：凡初次加入本會泳隊的新學員，必須先經過為期 3 個月的新生適應期，然後才會成為正式隊員，而曾經暫停訓練的舊有泳員，亦需要參加[新生適應期]才能重新歸隊。
- [新生適應期]的收費為會員費用 + \$200

本會在此祝各位泳員及家長身體健康!生活愉快!

(本會將定期更新資訊，詳情請瀏覽本會網頁：[www.winglandsc.com](http://www.winglandsc.com))