

泳能游泳會競賽預備隊 2025 年 11-12 月份訓練時間表 WLSC Junior Swimming Team Time Schedule in Nov-Dec 2025

負責教練

宜姐姐

- 泳能游泳會預備隊(將軍澳)副教練
- 現任天主教聖安德肋小學泳隊教練
- 香港游泳教師總會游泳教師證書
- 香港拯溺總會泳池救生章/急救/水上急救證書
- 現西貢區 50 米蛙泳, 100 米蛙泳, 200 米蛙泳, 200 米自由泳, 200 米個人混合四式紀錄保持者
- 2016-2017 中學學界游泳比賽第三組 (K1) 50 米蛙泳, 100 米蛙泳冠軍



杰 sir

- 中國香港游泳總會一級游泳教練
- 現西貢區 100 米蝶泳紀錄保持者
- 2014 年中學學界游泳比賽 (第三組 K1) 50 米蝶式冠軍
- 2023 年觀塘區分齡齡水比賽 200 米自由式冠軍及 50 蝶亞軍



(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)

【 11-12 月游泳競賽預備隊訓練 】

為了在來年游泳學界中取得佳績 學校開設競賽預備隊 從而提升各同學的泳術 當中除了有常規訓練外 還會教授競賽技術 如水底出發及轉身技巧 以及四種泳式的改良

*如同學能以兩種泳式游畢 25 米便可與本會(Tel: 5546 1628)聯絡安排水試。

逢星期五 (FRI)	18:00 – 20:00	[將軍澳游泳池]	7,14,21,28/11 及 5,12,19/12
逢星期六 (SAT)	18:00 – 20:00	[將軍澳游泳池]	1,8,15,22,29/11 及 6,13,20,27/12

師生比例： 1:8-12

費用： \$170/堂 *每堂為兩小時訓練

(除天主教聖安德肋小學學生外，其他泳員需自備入場費)

付款方法： 支票抬頭 [(Wing Land Swimming Club company Limited)]

入賬戶口【中國銀行 012-814-0-009347-4】

報名方法： 參加學生 WhatsApp 或致電 55461628 報名

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)