

**中國香港手球總會**  
**香港女子手球集訓隊(第二梯隊)時間表 (2025年2月)**

(更新日期：2025.02.25)

|    | 日期            | 時間        | 時數    | 場地              | 內容   | 備註                    |
|----|---------------|-----------|-------|-----------------|------|-----------------------|
| 1  | 03-Feb-25 Mon | 1900-2200 | 3hrs  | 天瑞體育館           | 港隊訓練 | 與女子隊第一梯隊共同訓練          |
| 2  | 06-Feb-25 Thu | 2000-2300 | 3hrs  | 彩虹道遊樂場手球場       | 港隊訓練 | 與女守、女子隊第一梯隊共同訓練       |
| 3  | 07-Feb-25 Fri | 1900-2200 | 3hrs  | 何文田公園手球場        | 港隊訓練 | 與女守、女子隊第一梯隊共同訓練       |
| 4  | 10-Feb-25 Mon | 1900-2200 | 3hrs  | 天瑞體育館           | 港隊訓練 | 與女守、女子隊第一梯隊共同訓練       |
| 5  | 13-Feb-25 Thu | 2000-2300 | 3hrs  | 彩虹道遊樂場手球場       | 港隊訓練 | 與女守、女子隊第一梯隊共同訓練       |
| 6  | 17-Feb-25 Mon | 1900-2200 | 3hrs  | 天瑞體育館           | 港隊訓練 | 與女守、女子隊第一梯隊共同訓練       |
| 7  | 18-Feb-25 Tue | 1900-2200 | 3hrs  | 啟德體育園-啟德習藝坊(副場) | 港隊訓練 | 新增訓練(與女守、女子隊第一梯隊共同訓練) |
| 8  | 19-Feb-25 Wed | 1900-2200 | 3hrs  | 啟德體育園-啟德習藝坊(副場) | 港隊訓練 | 新增訓練(與女守、女子隊第一梯隊共同訓練) |
| 9  | 20-Feb-25 Thu | 2000-2300 | 3hrs  | 彩虹道遊樂場手球場       | 港隊訓練 | 與女守、女子隊第一梯隊共同訓練       |
| 10 | 24-Feb-25 Mon | 1900-2200 | 3hrs  | 天瑞體育館           | 港隊訓練 | 與女子隊第一梯隊共同訓練          |
| 11 | 27-Feb-25 Thu | 2000-2300 | 3hrs  | 彩虹道遊樂場手球場       | 港隊訓練 | 與女子隊第一梯隊共同訓練          |
|    |               | 總時數       | 33hrs |                 |      |                       |

備註1： 入選運動員必須按照上列集訓時間表出席訓練，並須準時及穿著合適運動服裝進行集訓。

備註2： 訓練時間有機會因實際情況而再作調整。

備註3： 各運動員如有需要，請自行購買個人意外保險，以作保障。

備註4： 請注意來往場地的安全，本會並不負責因出席有關活動而引起的任何傷亡事故。

備註5： 如於領取津貼名單內的球員，需進行額外訓練以達到每個月40小時的要求，例如體能訓練或大專/球隊練習等，並提交訓練紀錄表。

備註6： 如安排了3小時的訓練，而場地只提供2小時的使用時間，隊伍需於場邊進行適當體能訓練或技術鍛鍊，以完成3小時的訓練。

備註7： 如兩隊同時於同一場地進行訓練，請各教練互相協調，盡用空間。