

**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8月)**

(更新日期：2025.08.19)

|   | 日期            | 時間        | 時數    | 場地             | 內容   | 備註                     |
|---|---------------|-----------|-------|----------------|------|------------------------|
|   | 05-Aug-25 Tue | 2000-2300 | 3hrs  | 彩虹道遊樂場手球場      | 港隊訓練 | 天雨取消 [與女守、女子隊第一梯隊共同訓練] |
| 1 | 08-Aug-25 Fri | 1900-2200 | 3hrs  | 石硤尾公園體育館       | 港隊訓練 | 與女守、女子隊第一梯隊共同訓練        |
| 2 | 12-Aug-25 Tue | 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 | 15-Aug-25 Fri | 1900-2200 | 3hrs  | 石硤尾公園體育館       | 港隊訓練 | 與男子U18、女守、女子隊第一梯隊共同訓練  |
| 4 | 18-Aug-25 Mon | 1900-2200 | 3hrs  | 兆麟體育館          | 港隊訓練 | 與女守、女子隊第一梯隊共同訓練        |
| 5 | 19-Aug-25 Tue | 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 | 22-Aug-25 Fri | 1900-2200 | 3hrs  | 石硤尾公園體育館       | 港隊訓練 | 與男子U18、女子隊第一梯隊共同訓練     |
| 7 | 26-Aug-25 Tue | 1900-2200 | 3hrs  | 沙田馬場波地手球場(備註8) | 港隊訓練 | 與女守、女子隊第一梯隊共同訓練        |
| 8 | 29-Aug-25 Fri | 1900-2200 | 3hrs  | 石硤尾公園體育館       | 港隊訓練 | 與女守、女子隊第一梯隊共同訓練        |
|   |               | 總時數       | 24hrs |                |      |                        |

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。

備註8： 詳細地址為沙田馬場第二座看台二樓平台廣場。