



## 【有關「女子籃球隊精英培訓計劃—女子籃球校隊」下學期訓練事宜】

敬啟者：

本校為提高學生對女子籃球之興趣，並為發掘有潛質之學生參加校際比賽，為校爭光，故本校將推行「女子籃球隊精英培訓計劃—女子籃球校隊」，以培訓具潛質之學生，從而提昇他們之技巧。現將訓練詳情臚列於後：

	體能課	籃球課	籃球課
(1)上課天	待定	星期五	星期六
2023年2月		3, 10, 17	4, 11, 18
3月		17, 24, 31	18, 25
復活節假期		4(13:00-16:00), 6(08:30-11:30)	
4月		14, 21, 28	1, 15
5月		5, 12, 19	6, 13, 20
6月		9, 16, 23, 30	10, 17, 24
(2)訓練時間		15:20-17:50	12:30-14:30
(3)訓練地點	學校籃球場		
(4)解散形式	自行解散		
(5)主教練	起躍體育訓練中心：黎文朗教練(履歷可見後頁)		
(5)費用	免費	全學年共\$1800，分三期繳費。 上學期：共\$600(大部分訓練費已由全方位發展津貼資助)	
(6)繳費方式	每期電子拍卡收費		
(7)備註	1. 缺席、請假和早退不設退款。 2. 加操不會另設收費。 3. 若中途退出，所繳之費用將不獲發還。 4. 學生須要符合疫苗接種要求。		

負責老師：邱德輝副校、何緯邦老師

此致  
貴家長

校長：黃偉堅 謹啟

二零二二年十二月二十日

## 主教練履歷

### 主教練

黎文朗教練 Raymond Sir (起躍體育訓練中心 Dunk Sports Training Centre)

- ◇ 2019 賽馬會香港優秀教練選舉：學校優秀教練獎 (籃球)
- ★ 2021 至 2022 年度「慈幼葉漢千禧小學」女子籃球隊教練
- ★ 前「九龍西區」小學男子籃球代表隊主教練
- ★ 前學界列強「崇真男子籃球隊」主教練
- ★ 14 年學界籃球教學及 9 年小學教師經驗
- ★ 前崇真小學部活動主任及體育科教師
- ◇ 運動訓練教育學士學位畢業
- ◇ 工商管理(榮譽)學士學位畢業
- ◇ 香港籃球總會註冊教練



近年帶領球隊於 全港小學區際籃球比賽 的團隊成績：

2014-2015 年度「全港 冠軍」(九龍西區代表隊)

2015-2016 年度「全港 季軍」(九龍西區代表隊)

2017-2018 年度「全港 季軍」(九龍西區代表隊)

2018-2019 年度「全港 亞軍」(九龍西區代表隊)

2009 至 2019 年帶領崇真小學部男子籃球隊勇奪學界區內 6 次冠軍、1 次亞軍、1 次季軍及 1 次殿軍

22254

### 回 條

(請於訓練時將回條交回給何緯邦老師)

敬覆者：

本人 同意 (班別：\_\_\_\_\_) 班學生 (姓名：\_\_\_\_\_) 參加，  
「女子籃球隊精英培訓計劃— 女子籃球校隊」之訓練。

此覆

慈幼葉漢千禧小學校長

黃 偉 堅 校 長

家長簽署：\_\_\_\_\_

家長姓名：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

日 期：二零二二年十二月\_\_\_\_日