

【有關「男子籃球隊精英培訓計劃— 籃球校隊 A」  
上學期訓練事宜】



敬啟者：

本校為提高學生對籃球之興趣，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「男子籃球隊精英培訓計劃— 籃球校隊 A」，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：

籃球課		
(1)上課天	星期四	星期六
9月	7(14:00 至 16:30)、14、21、28	9 (10:40 至 12:40)、16、23
10月	5、12、19、26	7、21
11月	16、23、30	18
12月	14	2、16、23
聖誕及新曆 元旦假期	時間及日期另行通知	
2024年1月	4、11、18、25	6、13、20、27
(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	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(另行通知)	
(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。	

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

二零二三年九月五日

## 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)
- ★ 現任「慈幼葉漢千禧小學」男女子籃球隊教練
- ★ 現任「油塘基法小學」男女子籃球校隊及梯隊培訓 教練團
- ★ 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
- ★ 16 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



- 在 2022-2023 年度帶領「女子籃球校隊@慈幼葉漢千禧小學」於【葵涌區小學校際籃球比賽】獲得女子組季軍獎項。
- 在 2022-2023 年度帶領「女子籃球校隊@中華基督教會基法小學(油塘)」於【九龍東區小學校際籃球比賽】獲得女子組亞軍獎項。

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

### 從媒體了解更多

「香港電台」曾於 2021 年 10 月 1 日邀請 Raymond Sir 在《港台體壇 123：第二十集》的【學界體育館】環節中分享有關推動與發展幼苗籃球的經歷與方法，節目回放 (22:16 至 56:18)如下 (請掃描下列 QR Code 或 輸入下列連結觀看有關影片)：



<https://youtu.be/9SIouZ-CPU>

23021

### 回 條

(請於必須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，  
「男子籃球隊精英培訓計劃— 籃球校隊 A」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：二零二三年九月\_\_\_\_日