

2017/2018年度香港女子棒球精英持續培訓計劃

2017年4月1日至2018年3月

集訓時間表

更新於: 2018/03/19



日期(年/月/日)	Day	時間	時數	地點	備註	標示更新處	
1	2017.04.02	週日	7	15:00 ~ 18:00	3:00	晒草灣 棒球場	
2	2017.04.05	週三	3	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課
3	2017.04.07	週五	5	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課
4	2017.04.11	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
5	2017.04.18	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
6	2017.04.25	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/遊樂場	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 體能
7	2017.05.02	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 打擊籠	
8	晒草灣草地棒球場保養 (8/5 - 21/6)						
9	2017.05.09	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 打擊籠	
10	2017.05.16	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 打擊籠	
11	2017.05.23	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 打擊籠	
12	2017.05.30	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 打擊籠	
13	2017.06.06	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 打擊籠	
14	2017.06.13	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 打擊籠	
15	2017.06.20	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 打擊籠	
16	2017.06.27	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
17	2017.07.04	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
18	2017.07.11	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
19	2017.07.18	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
20	海外集訓 (23/7 - 29/7)						
21	2017.08.01	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
22	2017.08.08	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
23	2017.08.15	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
24	2017.08.22	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
25	2017.08.29	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 打擊籠	<<18/5
26	I BAF Women's Baseball Asian Cup 2017 (31/8 - 8/9)						
27	2017.10.01	週日	7	15:00 ~ 18:00	3:00	晒草灣 棒球場	
28	2017.10.03	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
29	2017.10.06	週五	5	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課
30	2017.10.08	週日	7	15:00 ~ 18:00	3:00	晒草灣 棒球場	
31	2017.10.10	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
32	2017.10.11	週三	3	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課
33	2017.10.13	週五	5	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課
34	2017.10.15	週日	7	15:00 ~ 18:00	3:00	晒草灣 棒球場	
35	2017.10.17	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
36	2017.10.18	週三	3	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課
37	2017.10.20	週五	5	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課
38	2017.10.22	週日	7	15:00 ~ 18:00	3:00	晒草灣 棒球場	
39	2017.10.24	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
40	2017.10.25	週三	3	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課
41	2017.10.27	週五	5	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課
42	2017.10.29	週日	7	15:00 ~ 18:00	3:00	晒草灣 棒球場	<<19/9
	晒草灣草地棒球場保養 (30/10 - 1/12)						
	2017.10.31	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 打擊籠	<<30/10
42	2017.11.01	週三	3	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課
43	2017.11.03	週五	5	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課
44	2017.11.05	週日	7	11:00 ~ 14:00	3:00	KGV	<<13/10
45	2017.11.07	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 打擊籠	
46	2017.11.08	週三	3	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課
47	2017.11.10	週五	5	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課
48	2017.11.12	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	獅子山 棒球場	
49	2017.11.14	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 打擊籠	
50	2017.11.15	週三	3	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課
51	2017.11.17	週五	5	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課
52	2017.11.19	週日	7	11:00 ~ 14:00	3:00	KGV	<<13/10
53	2017.11.21	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 打擊籠	
54	2017.11.22	週三	3	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課
55	2017.11.24	週五	5	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課
56	2017.11.26	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	獅子山 棒球場	
57	2017.11.28	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 打擊籠	
58	2017.11.29	週三	3	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課
59	2017.12.01	週五	5	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課

2017/2018年度香港女子棒球精英持續培訓計劃

2017年4月1日至2018年3月

集訓時間表

更新於: 2018/03/19



日期(年/月/日)	Day	時間	時數	地點	備註	標示更新處	
60	2017.12.02	週六	6	18:00 ~ 21:00	3:00	晒草灣 棒球場	
61	2017.12.03	週日	7	15:00 ~ 18:00	3:00	晒草灣 棒球場	
62	2017.12.05	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
63	2017.12.06	週三	3	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/遊樂場	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 體能課
64	2017.12.08	週五	5	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課
65	2017.12.09	週六	6	18:00 ~ 21:00	3:00	晒草灣 棒球場	
66	2017.12.10	週日	7	15:00 ~ 18:00	3:00	晒草灣 棒球場	
67	2017.12.12	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
68	2017.12.13	週三	3	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/遊樂場	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 體能課
69	2017.12.15	週五	5	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課
70	2017.12.17	週日	7	11:00 ~ 14:00	3:00	KGV	
71	2017.12.19	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
72	2017.12.20	週三	3	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 體能課
73	2017.12.27	週三	3	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/遊樂場	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 體能課
74	2017.12.29	週五	5	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課
75	2017.12.30	週六	6	18:00 ~ 21:00	3:00	晒草灣 棒球場	
76	2018.01.02	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 打擊籠	
77	2018.01.03	週三	3	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/遊樂場	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 體能課
78	2018.01.04	週四	4	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課
79	2018.01.06	週六	6	18:00 ~ 21:00	3:00	晒草灣 棒球場	
80	2018.01.07	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	晒草灣 棒球場	
81	2018.01.09	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
82	2018.01.10	週三	3	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/遊樂場	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 體能課
83	2018.01.11	週四	4	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課
84	2018.01.13	週六	6	18:00 ~ 21:00	3:00	晒草灣 棒球場	
85	2018.01.14	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	晒草灣 棒球場	
86	2018.01.16	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
87	2018.01.17	週三	3	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/遊樂場	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 體能課
88	2018.01.18	週四	4	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課
89	2018.01.20	週六	6	18:00 ~ 21:00	3:00	晒草灣 棒球場	
90	2018.01.21	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	晒草灣 棒球場	
91	2018.01.23	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
92	2018.01.24	週三	3	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/遊樂場	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 體能課
93	2018.01.25	週四	4	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課
94	2018.01.27	週六	6	18:00 ~ 21:00	3:00	晒草灣 棒球場	
95	2018.01.28	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	晒草灣 棒球場	
96	2018.01.30	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
97	2018.01.31	週三	3	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/遊樂場	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 體能課
98	2018.02.01	週四	4	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課
鳳凰盃2018 (2/2 - 5/2)							
99	2018.03.03	週六	6	18:00 ~ 21:00	3:00	晒草灣 棒球場	
100	2018.03.04	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	晒草灣 棒球場	
101	2018.03.06	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
102	2018.03.07	週三	3	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/遊樂場	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 體能課
103	2018.03.09	週五	5	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課
104	2018.03.10	週六	6	18:00 ~ 21:00	3:00	晒草灣 棒球場	
105	2018.03.11	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	晒草灣 棒球場	
106	2018.03.13	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
107	2018.03.14	週三	3	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/遊樂場	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 體能課
108	2018.03.16	週五	5	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課
109	2018.03.17	週六	6	18:00 ~ 21:00	3:00	晒草灣 棒球場	
110	2018.03.18	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	晒草灣 棒球場	
111	2018.03.20	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
112	2018.03.21	週三	3	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 打擊籠/遊樂場	1900-2000 打擊籠 / 2000-2200 體能課
113	2018.03.23	週五	5	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課
114	2018.03.24	週六	6	18:00 ~ 21:00	3:00	晒草灣 棒球場	
115	2018.03.25	週日	7	9:30 ~ 12:30	3:00	晒草灣 棒球場	
116	2018.03.27	週二	2	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 打擊籠	
117	2018.03.28	週三	3	19:00 ~ 22:00	3:00	晒草灣 打擊籠/遊樂場	1900-2000 打擊籠 / 2000-2200 體能課
118	2018.03.30	週五	5	19:30 ~ 21:30	2:00	晒草灣 遊樂場	體能課
119	2018.03.31	週六	6	18:00 ~ 21:00	3:00	晒草灣 棒球場	
晒草灣棒球場：九龍藍田茵發道90號						*	為晒草灣封場期間
交通：藍田地鐵站D1出口，上地面後沿左手邊往左走，步行約十分鐘至山頂							為備戰女子亞洲盃訓練期
* 駕駛人士請備八達通入關；管理公司不設八達通增值服務。							為備戰鳳凰盃訓練期

Lion Rock Park：九龍黃大仙獅子山公園棒球場(鄰近天馬苑)

註：上列集訓時間，僅供參考。本會得按實際情況作出調整。
如有更改，將於本會網上發布，www.hkbaseball.org