

體育校隊訓練日期(全年)

組別	上課日期
越野隊	上學期-逢星期二、四訓練 9月12, 14, 19, 21, 26, 28日(6堂) 10月3, 5, 10, 12, 17, 19日(6堂) 11月2(學界越野賽), 8, 15, 22, 29(4堂)逢星期三 12月13日(1堂)
	下學期- 逢星期四訓練 1月24, 31日(2堂) 2月21, 28日(3堂) 3月6日(1堂) 4月10, 17, 24日(3堂) 5月8, 22, 29日(5堂)
男子籃球隊 (丙組)	上學期-逢星期一、三訓練 9月11, 13, 18, 20, 25, 27日(6堂) 10月4, 9, 11, 16, 18日(5堂) 11月6, 8, 13, 15, 20, 22, 27, 29日(8堂) 12月4, 13, 18日(3堂)
	下學期- 逢一、三 (如入選比賽代表, 有額外操練) 1月22, 24, 29, 31日(4堂) 2月5, 21, 26, 28日(4堂) 3月4, 6, 11日(3堂) 4月8, 10, 15, 17, 22, 24, 29日(7堂) 5月6, 8, 13, 20, 22, 29日(6堂)
男子籃球隊 (甲乙組)	上學期逢星期一、四、六訓練 9月9, 11, 14, 16, 18, 21, 23, 25, 28, 30日(10堂) 10月5, 7, 9, 12, 14, 16日(6堂) 11月2, 4, 6, 9, 11, 13, 16, 18, 20, 23, 25, 27, 30日(13堂) 12月4, 14, 16, 18日(4堂)
	下學期- 男子甲乙組(逢一、四、六) 1月18, 20, 22, 25, 27, 29日(6堂) 2月1, 5, 22, 24, 26, 29日(6堂) 3月2, 4, 7, 9, 11日(5堂) 4月8, 11, 13, 15, 18, 20, 22, 25, 27, 29日(10堂) 5月2, 4, 6, 9, 11, 13, 16, 18, 20, 23, 25, 30日(12堂)
女子籃球隊	上學期-逢星期二、四訓練 9月12, 14, 19, 21, 26, 28日(6堂) 10月3, 5, 10, 12, 17日(5堂) 11月2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30日(9堂) 12月5, 12, 14日(3堂)
	下學期- 逢星期二、四訓練 1月18, 23, 25, 30日(4堂) 2月6, 22, 27, 29日(4堂) 3月5, 7, 26日(3堂) 4月9, 11, 16, 18, 23, 25, 30日(7堂) 5月2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30日(9堂)
田徑隊	上學期-逢星期一、四訓練 9月18, 21, 25, 28日(4堂) 10月5, 9, 12, 16日(4堂) 11月2, 6, 9, 13, 16, 20, 23, 27, 30日(9堂) 12月4, 14日(2堂)
	下學期- 逢星期一、四訓練 1月18, 22, 25, 29日(4堂) 2月1, 5, 22, 26, 29日(5堂) 3月4, 7, 11日(3堂) 4月8, 11, 15, 18, 22, 25, 29日(7堂) 5月2, 6, 9, 13, 16, 20, 23, 30日(8堂)

組別	上課日期
乒乓球隊	上學期-逢星期四(校隊進階訓練)、六(基礎培訓組+進階訓練) 9月14, 16, 21, 23, 28日(5堂) 10月5, 7, 12, 14日(4堂) 11月2, 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25, 30日(9堂) 12月9, 14, 16日(3堂)
	下學期-逢星期四(校隊進階訓練)、六(基礎培訓組+進階訓練) 1月18, 20, 25, 27日(4堂) 2月1, 3, 22, 24, 29日(5堂) 3月2, 7, 9日(3堂) 4月11, 13, 18, 20, 25, 27日(7堂) 5月2, 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25, 30日(9堂)
男子足球隊	上學期-逢星期二、五訓練 9月12, 15, 19, 22, 26日(5堂) 10月3, 6, 10, 13, 17日(5堂) 11月3, 7, 10, 14, 21, 24, 28日(7堂) 12月5, 12, 15日(3堂)
	下學期-逢星期二、五訓練 1月19, 23, 26, 30日(4堂) 2月2, 6, 23, 27日(4堂) 3月5, 8, 26日(3堂) 4月9, 12, 16, 19, 23, 26, 30日(7堂) 5月3, 7, 10, 14, 17, 21, 24, 28, 31日(9堂)
羽毛球隊	上學期-逢星期二、三(校隊訓練) 上學期-逢星期二(基礎訓練) 9月19, 20, 26, 27日(4堂) 10月3, 4, 10, 11, 17, 18日(6堂) 11月1, 7, 8, 14, 15, 21, 22, 28, 29日(9堂) 12月5, 12, 13日(3堂)
	上學期-逢星期二、三(校隊訓練) 上學期-逢星期二(基礎訓練) 1月20, 23, 24, 31日(4堂) 2月6, 21, 27, 28日(4堂) 3月5, 6, 26日(3堂) 4月9, 10, 16, 17, 23, 24, 30日(7堂) 5月7, 8, 14, 21, 22, 28, 29日(7堂)
男子排球隊	上學期逢星期二、四訓練 9月12, 14, 19, 21, 26, 28日(6堂) 10月3, 5, 10, 12, 17日(5堂) 11月2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30日(9堂) 12月5, 12, 14, 19日(4堂)
	下學期(逢二、四) 1月18, 23, 25, 30日(4堂) 2月1, 6, 22, 27, 29日(5堂) 3月5, 7, 26日(3堂) 4月9, 11, 16, 18, 23, 25, 30日(7堂) 5月2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30日(9堂)
女子排球隊	逢星期三、五訓練 上學期 9月13, 15, 20, 22, 27日(5堂) 10月4, 6, 11, 13, 18日(5堂) 11月3, 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29日(8堂) 12月13, 15日(2堂)
	下學期(逢三、五) 1月19, 24, 26, 31日(4堂) 2月21, 23, 28日(3堂) 3月6, 8, 27日(3堂) 4月10, 12, 17, 19, 24, 26日(6堂) 5月3, 8, 10, 17, 22, 24, 29, 31日(8堂)