



敬啟者：

有關【田徑校隊(短跑)訓練班】事宜

本校體育組正積極籌備組成一支精英田徑校隊，以針對式訓練提升學生跑步技巧及體能，為迎戰十一月中屯門區學界田徑比賽作好準備，勇闖佳績。因此，本校舉行田徑跑步訓練班，訂於二零二二年七月二十六日至八月二十七日舉行。貴子弟已被選為本校田徑隊代表參與是次活動，茲將詳情臚列如下：

	訓練地點	日期	集合時間	訓練時間	解散時間
第一堂	屯門鄧肇堅運動場	26/7 星期二	2:30p.m.	3:00p.m. - 4:30p.m.	5:00p.m.
第二堂	屯門海濱花園 (學校對出，邁亞美後方海旁長廊)	28/7 星期四	2:30p.m.	3:00p.m. - 4:30p.m.	4:30p.m.
第三堂	屯門鄧肇堅運動場	30/7 星期六	9:30a.m.	10:00a.m. - 11:30a.m.	12:00n.n.
第四堂	屯門鄧肇堅運動場	2/8 星期二	2:30p.m.	3:00p.m. - 4:30p.m.	5:00p.m.
第五堂	屯門鄧肇堅運動場	4/8 星期四	2:30p.m.	3:00p.m. - 4:30p.m.	5:00p.m.
第六堂	屯門鄧肇堅運動場	6/8 星期六	9:30a.m.	10:00a.m. - 11:30a.m.	12:00n.n.
第七堂	屯門鄧肇堅運動場	9/8 星期二	2:30p.m.	3:00p.m. - 4:30p.m.	5:00p.m.
第八堂	屯門海濱花園 (學校對出，邁亞美後方海旁長廊)	11/8 星期四	2:30p.m.	3:00p.m. - 4:30p.m.	4:30p.m.
第九堂	屯門鄧肇堅運動場	13/8 星期六	9:30a.m.	10:00a.m. - 11:30a.m.	12:00n.n.
第十堂	屯門鄧肇堅運動場	16/8 星期二	2:30p.m.	3:00p.m. - 4:30p.m.	5:00p.m.
第十一堂	屯門鄧肇堅運動場	18/8 星期四	2:30p.m.	3:00p.m. - 4:30p.m.	5:00p.m.
第十二堂	屯門鄧肇堅運動場	20/8 星期六	9:30a.m.	10:00a.m. - 11:30a.m.	12:00n.n.
第十三堂	屯門鄧肇堅運動場	23/8 星期二	2:30p.m.	3:00p.m. - 4:30p.m.	5:00p.m.
第十四堂	屯門海濱花園 (學校對出，邁亞美後方海旁長廊)	25/8 星期四	2:30p.m.	3:00p.m. - 4:30p.m.	4:30p.m.
第十五堂	屯門鄧肇堅運動場	27/8 星期六	9:30am	10:00a.m. - 11:30a.m.	12:00n.n.
集合及解散地點	本校				
田徑教練	田徑總會認可合資格教練				
負責老師	張嘉進老師				
交通	乘坐旅遊巴前往屯門鄧肇堅運動場				
服飾	穿著夏季體育服				
備註	1. 根據教育局指引： 若學生參加上課日的下午時段活動，學生需已完成接種兩劑 2019 冠狀病毒病疫苗並超過十四天。 在週六，中小學及幼稚園亦可安排學生進行半天無須除下口罩的非學術性的課外活動（如音樂、體育活動、校隊訓練）。期間學生若要進行除下口罩的活動，則只可安排已完成接種兩劑 2019 冠狀病毒病疫苗並超過十四天的參加。 2. 訓練期間，學生有機會按教練指示將口罩除下，學生應帶備多一個口罩，以作替換。 3. 若訓練當日早上六時，香港天文台發出三號強風信號或紅色暴雨警告，根據教育局指引，訓練將會取消，不設補堂。				

台端是否俞允 貴子弟參加上述訓練班，請簽覆回條，交回張嘉進老師以憑辦理是荷！

此致

各家長

陳進華校長敬啟

二零二二年六月二十九日

《 回 條 》

(21-144)

敬覆者：本人對 貴校有關【田徑校隊(短跑)訓練班】之通告知悉，

並 * 同意 / 不同意 敝子弟_____ () 班學生參加上述活動。

活動結束後，依本人意願以下表形式放學回家。

* 讓敝子弟自行放學回家 / 親自來校接敝子弟回家

此活動需要家長義工協助，現誠邀家長能抽空參與此活動之家長義工之工作。

本人* 有意 / 未能擔任此活動之家長義工。

此覆

世界龍岡學校劉德容紀念小學校長

家長/監護人簽署：_____

聯絡電話：_____

二零二二年_____月_____日

*請在內用✓號表示。

註：班主任收集回條後，請於 2022 年 7 月 2 日或之前交張嘉進老師處理。

世界龍岡學校劉德容紀念小學 <田徑校隊(短跑)訓練日程>

	週次	日	一	二	三	四	五	六	特別事項
七月							X	2	1/7 香港特別行政區成立紀念日假期(1)
	廿四	3	4	5	6	7	8	9	7/7-12/7 下學期學期試
	廿五	10	11	12	13	14	15	16	
	廿六	17	18	19	20	21	22	23	25/7 下學期頒獎禮及六年級畢業禮
	廿七	24	25	26	27	28	29	30	
八月	廿八	31	1	2	3	4	5	*6	
	廿九	7	8	9	10	11	12	*13	
		14	15	16	17	18	19	*20	15/8-31/8 暑假
		21	22	23	24	25	26	*27	
		28	29	30	31				

運動場訓練

星期二、四 : 2:30 集合
 2:45 出發, 乘旅遊巴到運動場
 3:00 – 4:30 田徑訓練
 4:45 回程
 5:00 解散

星期六 : 9:30 田徑訓練集合
 9:45 出發, 乘旅遊巴到運動場
 10:00 – 11:30 田徑訓練
 11:45 回程
 12:00 解散

海旁訓練(28/7、11/8、25/8)

星期四 : 2:30 集合
 2:45 校內熱身
 3:00 – 4:00 海旁訓練
 4:15 回校進行伸展運動
 4:30 解散