



敬啟者：

有關【田徑校隊(短跑)訓練班(7至8月份)】事宜

本年度體育組所組成的精英田徑校隊，勇奪男甲團體總冠軍，獲得大躍進的傲人成績。為延續佳績，迎戰下一屆屯門區學界田徑比賽作好準備，因此，本校舉行7月份之田徑跑步訓練班，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：

堂數	日期	(星期)	訓練地點	集合時間	訓練時間	解散時間
第一堂	4/7	二、四	屯門鄧肇堅運動場	2:30pm	3:00pm 至 5:00pm	5:30pm
第二堂	6/7					
第三堂	11/7					
第四堂	13/7					
第五堂	18/7	二、四		8:30am	9:00am 至 11:00am	11:30am
第六堂	20/7					
第七堂	25/7					
第八堂	27/7					
第九堂	1/8					
第十堂	3/8					
第十一堂	8/8					
第十二堂	10/8					
第十三堂	15/8					
第十四堂	17/8					
第十五堂	22/8					
第十六堂	24/8					
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	穿著夏季體育服或田徑服					
備註	1. 如感到不適，應立刻前往就醫，不應回校。 2. 天氣炎熱，學生須自備足夠食水補充水分。 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

二零二三年六月二十一日

敬覆者：本人已知悉有關【田徑校隊(短跑)訓練班(7至8月份)】之通告內容，

並* 同意 / 不同意 敝子弟參加上述活動。

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

()班學生：_____

家長/監護人簽署：_____

聯絡電話：_____

二零二三年六月_____日

*請在內用✓號表示。

註：班主任收集回條後，請於2023年6月26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 <2022-2023 年度田徑校隊訓練日程>

	週次	日	一	二	三	四	五	六	
六月						1	2	3	
	十八	4	5	6	7	8	9	10	
	十九	11	12	13	14	15	16	17	15/6 - 20/6 下學期考試
	廿	18	19	20	21	22	23	24	22/6 端午節假期
	廿一	25	26	27	28	29	30		
七月							1		1/7 香港特別行政區成立紀念日假期
	廿二	2	3	4	5	6	7	8	
	廿三	9	10	11	12	13	14	15	10/7 畢業禮及下學期頒獎禮
		16	17	18	19	20	21	22	16/7 - 31/8 暑假
		23	24	25	26	27	28	29	
		30	31						
八月			1	2	3	4	5		
		6	7	8	9	10	11	12	
		13	14	15	16	17	18	19	
		20	21	22	23	24	25	26	
		27	28	29	30	31			

(4/7-13/7) 2 小時訓練
星期二、四短跑訓練流程：
 14:30 學校集合
 14:45 出發前往運動場
 15:00 - 17:00 短跑訓練
 17:15 回程
 17:30 學校解散

(18/7-24/8) 2 小時訓練
星期二、四短跑訓練流程：
 08:30 學校集合
 08:45 出發前往運動場
 09:00 - 11:00 短跑訓練
 11:15 回程
 11:30 學校解散