



敬啟者：

**有關【田徑校隊(短跑)訓練班 (9 - 11 月份)】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，本校舉行九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：

節數	日期	訓練地點	集合時間	訓練時間	放學時間
第一堂	20/9 星期三	屯門碼頭海旁 / 本校 / 屯門鄧肇堅運動場 (視乎實際情況決定 是否前往運動場)	2:30pm	2:45pm - 4:45pm	5:00pm
第二堂	22/9 星期五				
第三堂	27/9 星期三				
第四堂	4/10 星期三				
第五堂	6/10 星期五				
第六堂	11/10 星期三				
第七堂	13/11 星期五				
第八堂	18/11 星期三				
第九堂	20/11 星期五				
第十堂	25/11 星期三				
第十一堂	27/11 星期五				
第十二堂	8/11 星期三				
第十三堂	10/11 星期五				
第十四堂	15/11 星期三				
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				
服飾	穿著夏季體育服或田徑服				
備註	放學時間為下午 5 時正				

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

二零二三年九月十五日

《 回 條 》

(23-035)

敬覆者：本人對 貴校有關【田徑校隊(短跑)訓練班(9 - 11 月份)】之通告知悉，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：\_\_\_\_\_

\*請在內用✓號表示。

二零二三年九月\_\_\_\_\_日

註：班主任收集回條後，請於 2023 年 9 月 19 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 <2023-2024 年度田徑校隊訓練日程>

	週次	日	一	二	三	四	五	六	
九月	一						1	2	1/9 新學年開學日
	二	3	4	5	6	7	8	9	
	三	10	11	12	13	14	15	16	16/9 開放日
	四	17	18	19	20	21	22	23	
	五	24	25	26	27	28	29	<del>30</del>	28/9 修業旅行 29/9 旅行翌日假期 30/9 中秋節翌日假期
十月	六	1	<del>2</del>	3	4	5	6	7	2/10 國慶日翌日假期
	七	8	9	10	11	12	13	14	
	八	15	16	17	18	19	20	21	21/10 家教會選舉
	九	22	<del>23</del>	24	25	26	27	28	23/10 重陽節假期
	十	29	30	31					31/10 英文活動日及便服日
十一月					1	2	3	4	2/11-7/11 二至六年級上學期測驗
	十一	5	6	7	8	9	10	11	
	十二	12	13	14	15	16	17	18	16/11-17/11 屯門區小學校際田徑比賽
	十三	19	20	21	22	23	24	25	
	十四	26	27	28	29	30			

**(20/9-15/11) 2 小時訓練**

**星期三、五短跑訓練流程：**

14:30 學校集合，

前往訓練場地

14:45 – 16:45 短跑訓練

16:45 回程

17:00 學校解散