



敬啟者：

有關【田徑校隊(田項)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田項的技巧及體能，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，本校舉行田徑訓練班，訂於二零二三年九月二十三日至十一月十一日舉行。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：

節數	訓練地點	日期	被選項目及訓練時間
第一堂	本校操場	23/9 星期六	<input type="checkbox"/> 擲壘球 8:00am-9:30am <input type="checkbox"/> 跳高 8:00am-9:30am <input type="checkbox"/> 跳遠 9:30am-11:00am <input type="checkbox"/> 推鉛球 9:30am-11:00am
第二堂		7/10 星期六	
第三堂		14/10 星期六	
第四堂		21/10 星期六	
第五堂		28/10 星期六	
第六堂		11/11 星期六	
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		
備註	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
二零二三年九月十五日

《 回 條 》 (23-036)

敬覆者：本人對 貴校有關【田徑校隊(田項)訓練班】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

學生被選訓練項目：			
<input type="checkbox"/> 擲壘球	<input type="checkbox"/> 跳高	<input type="checkbox"/> 跳遠	<input type="checkbox"/> 推鉛球

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	30	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	2	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	23	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			

星期六田項訓練流程：

- 9:00 學校集合
- 9:00 - 10:30 擲壘球 / 跳高
- 10:30 - 12:00 跳遠 / 推鉛球
- 12:00 學校解散