

體適能小組全年活動通知書

敬啟者：

經自行報名、學校中央微調後，貴子弟加入了學校體適能小組，具體安排臚列如下：

目的：	幫助學生養成恆常運動的習慣、強身健體
練習項目：	慢跑（不超過 7 公里）或者其他體適能訓練
日期：	除特別寫明，星期五放學（具體日期請閱讀附件）
活動時間：	下午 3:45 至 4:45
活動地點：	本校雨天操場或馬鞍山海濱長廊
集合地點：	本校雨天操場
解散地點：	本校雨天操場
負責老師：	藍建梅老師 外聘導師
備註：	1. 請家長確認自己的孩子身體狀況良好，能參與這課外活動。 2. 活動當天，同學如身體不適，可隨時請假。 3. 同學需帶備長跑運動鞋及水。

如有任何疑問，可致電本校(2641 6238)與藍建梅老師查詢。

此致

貴家長

東華三院黃鳳翎中學校長

李胤鋒 謹啟



二零二四年一月十五日

✂

通告編號：N2324/165/S/E

體適能小組全年活動通知書

家長覆函

本人同意 / 不同意 敝子弟 \_\_\_\_\_ (S\_\_\_\_\_) 參加體適能健康小組，並承諾督促 敝子弟於活動中聽從老師的指示。

家長簽署：\_\_\_\_\_

同學手提電話（可用 WhatsApp）：\_\_\_\_\_

緊急聯絡人姓名：\_\_\_\_\_

緊急聯絡人電話：\_\_\_\_\_

二零二四年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

## 附件

活動日期
2024 年 1 月 19 日
2024 年 1 月 26 日
2024 年 2 月 23 日
2024 年 3 月 1 日
2024 年 3 月 8 日
2024 年 4 月 12 日
2024 年 4 月 19 日
2024 年 4 月 26 日
2024 年 5 月 3 日
2024 年 5 月 10 日
2024 年 5 月 17 日
2024 年 5 月 24 日

備註：

慢跑訓練的點名時間是下午 3:45，開跑時間為 3:50，同學需要在 4:45 或之前回到本校雨天操場集合，準備解散。