



各位家長：

STM/ECA059_24-25

有關「2024-2025 年度課後校隊器械訓練班」事宜

(此活動回應學習宗旨的共通能力及健康的生活模式)*

本校體育科將舉辦課後校隊器械訓練班，藉此提升他們的體能水平，幫助他們準備本學年的校際賽事，而爭取佳績。現特此通知貴子女參加課後校隊器械訓練班。詳情如下：

訓練時段：	A. 女子排球隊及女子籃球隊時段(逢星期一 15:45-17:45): 4/11, 11/11, 18/11, 25/11, 2/12, 9/12, 16/12
	B. 乒乓球隊及羽毛球隊時段(逢星期三 15:45-17:45): 6/11, 13/11, 20/11, 27/11, 4/12, 11/12, 18/12
	C. 足球隊及男子籃球隊時段(逢星期五 15:45-17:45): 8/11, 15/11, 29/11, 6/12, 13/12, 20/12
	D. 田徑及男子排球隊時段(逢星期六 08:00 - 10:00): 2/11, 9/11, 16/11, 23/11, 30/11, 7/12, 14/12, 21/12
	E. 游泳隊時段(逢星期六 10:00 - 12:00): 2/11, 9/11, 16/11, 23/11, 30/11, 7/12, 14/12, 21/12
	F. 聖誕節假期加操時段(不分隊伍, 可自由出席, 但必須向老師 提前預約。時間: 08:00-12:00): 23/12, 27/12, 28/12, 30/12
地點：	學校健身室
負責老師：	何鍵鋒老師及余欣錡老師
須備物品：	整齊體育服及足夠飲用水
注意事項：	1. 如因天氣惡劣而要被迫取消訓練，一律不予補堂。 2. 如學生因事或身體不適而缺席活動，必須向負責老師請假。

敬希家長填妥回條，於 11 月 1 日 (星期五) 或之前擲回何鍵鋒老師跟進處理。如有疑問，請致電 24045506 與何鍵鋒老師查詢。

校長



(陳耀明)

2024 年 10 月 29 日

✂ -----
有關「2024-2025 年度課後校隊器械訓練班」事宜 STM/ECA059_24-25

回條

(此活動回應學習宗旨的共通能力及健康的生活模式)*

南屯門官立中學

陳校長：

本人同意/不同意* _____ (班)參加課後校隊器械訓練班，並證明其身體狀況健康正常，適宜參與是次活動。

家長簽署： _____

家長姓名： _____

家長聯絡電話： _____

學生聯絡電話： _____

2024 年 _____ 月 _____ 日

*請刪去不適用者

#中學教育的七個學習宗旨：

國民和全球公民身份認同、寬廣的知識基礎、語文能力、共通能力、資訊素養、生涯規劃及健康的生活方式