

基督教香港信義會禾輦信義學校
二零一九 / 二零二零年度通告第 29 號
學校體育推廣計劃 2019/20 學年「我智 Fit」健體計劃

敬啟者：

現通知 貴子弟成功入選參與「我智Fit」健體計劃，務請 貴子弟按體育運動訓練班-訓練時間表，依時出席各項訓練，計劃將於9月6日(五)下午1:00-5:00進行體適能前測及健步行。家長可以為子女準備輕便午餐，如回家用膳的同學，請準時回校。

另外，家長請預留時間陪同學生出席2019年10月19日(六)下午於愛秩序灣官立小學舉行的「健康講座」，備有免費旅遊巴接載往返。如對計劃有任何疑問，可向陳鳳心主任查詢。

此致
貴家長台鑒

基督教香港信義會禾輦信義學校校長：蕭偉樂

二零一九年九月四日

回條

請透過 GRWTH 簽閱電子回條，
如有困難，才交回此紙本版。

敬覆者：本人得悉有關「我智Fit」健體計劃的各項事宜。

另 敝子弟9月6日（五）將會： 自備輕便午餐 / 回家用膳。及
出席2019年10月19日(六)「健康講座」學生及家長共_____人。

此覆
蕭校長

_____ 年級 _____ 班 學生 _____ 家長 _____ 簽署
二零一九年九月 _____ 日

學校體育推廣計劃
2019/20 學年「我智 Fit」健體計劃

體育運動訓練班 - 訓練時間表

	體育項目	日期						星期	時間	時數	場地
基礎項目	體適能前測	6/9						五	1300-1500	/	有蓋操場
	健步行	6/9						五	1500-1700	/	有蓋操場
	體適能後測	18/5						一	1530-1730	/	有蓋操場
必修項目	跳繩	16/9	23/9	14/10	21/10	28/10	4/11	一	1530-1730	12	有蓋操場
	體適能	25/11	2/12	9/12	16/12	6/1	13/1	一	1530-1730	12	有蓋操場
自選項目	壁球	10/2	17/2	9/3	16/3	23/3	30/3	一	1530-1730	12	羽毛球場
	欖球	6/4	20/4	27/4	4/5	11/5		一	1530-1730	10	羽毛球場
	後備日期	25/5	1/6					一	1530-1730		
									總時數：	46	

聲明：各學員並無患有任何足以使其不適宜參加上述活動的疾病。