

世界龍岡學校黃耀南小學
上學期兒童體適能運動課通告

(通告240905-1E)

敬啟者：

學校一向重視學生的體適能，並於每年為學生進行體適能測試，檢視學生的體適能狀況。今年學校參加了<凝動香港體育基金>的『兒童體適能運動課』，計劃於三個月內提供兒童體適能運動課，並結合親子一同參與的健康講座、運動體驗及家居任務等全面內容，協助兒童建立運動及健康管理習慣，改善因缺乏運動引致的體重及健康問題。貴子女被選為參加這有意義的課程，有關詳情如下：

負責老師 陳巧兒老師	對象：小二至小六學生及其家長 費用全免，獲<凝動香港體育基金>資助
日期	9月25日(三) 兒童運動1：破冰遊戲 10月02日(三) 兒童運動2：團體遊戲 10月16日(三) 兒童運動3：柔軟度訓練(家長和子女共同參與) 10月23日(三) 兒童運動4：延遲滿足訓練 11月13日(三) 兒童運動5：阻力訓練 11月20日(三) 兒童運動6：阻力訓練 12月04日(三) 兒童運動7：帶氧運動訓練 12月11日(三) 兒童運動8：團隊競賽 10月09日(五) 親子運動班：體適能活動 10月18日(五) 健康資訊講座：食物營養講座(家長和子女共同參與) 11月15日(五) 親子運動班：健行訓練(家長和子女共同參與) 11月27日(五) 健康資訊講座：常生活見陋習及糾正方式 (家長和子女共同參與)
地點	學校禮堂
時間	15:00-16:30
備註	1. 9月20日及12月8日香港中文大學體育運動科學系人員到校講解課程目的，並為子女量度身高體重等數據 2. 請穿運動服、球鞋及帶備飲用水 3. 需按時到達訓練地點 4. 參加者達8成或以上出席率及表現良好者，將獲該<基金>派發\$50超市現金券以示鼓勵(課程完結後個別通知) 5. 如家長有任何疑問，歡迎致電(26378637)向陳巧兒老師查詢

此致
貴家長

校長：


曾麗芬博士

上學期兒童體適能運動課通告

(通告240905-1E)

敬覆者：

本人已知悉 貴校240905-1E號通告的內容。(* 請在適當的□內加上✓)

☐ 本人**同意**敝子弟參與此活動，活動後：☐ 由家長到校接回 / ☐ 自行回家

☐ 本人**不同意**敝子弟參與此活動

此覆

世界龍岡學校黃耀南小學校長

_____班學生_____ ()

家長簽署：_____

家長電話：_____

二零四年九月____日

請家長簽閱電子通告以作回覆