

世界龍岡學校黃耀南小學  
下學期兒童體適能運動課通告

(通告240905-2E)

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希望珍惜機會。於9月20日及12月18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。家長須在9月12日前參與此計劃，才能保留下學期參加資格。

有關詳情如下：

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 負責老師<br>陳巧兒老師 | 對象：小二至小六學生及其家長<br>(費用全免，獲<凝動香港體育基金>資助)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 日期            | 2月12日(三) 兒童運動1：破冰遊戲<br>2月19日(三) 兒童運動2：團體遊戲<br>3月05日(三) 兒童運動3：柔韌度訓練(家長和子女共同參與)<br>3月19日(三) 兒童運動4：延遲滿足訓練<br>4月02日(三) 兒童運動5：阻力訓練<br>4月16日(三) 兒童運動6：阻力訓練<br>5月07日(三) 兒童運動7：帶氧運動訓練<br>5月14日(三) 兒童運動8：團隊競賽<br>2月26日(五) 親子運動班：體適能活動<br><br>3月12日(五) 健康資訊講座：食物營養講座(家長和子女共同參與)<br>4月09日(五) 親子運動班：健行訓練(家長和子女共同參與)<br>4月30日(五) 健康資訊講座：常生活見陋習及糾正方式<br>(家長和子女共同參與) |
| 地點            | 學校禮堂                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 時間            | 15:00-16:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 備註            | 1. 請穿運動服、球鞋及帶備飲用水<br>2. 需按時到達訓練地點<br>3. 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)<br>4. 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

下學期兒童體適能運動課通告

(通告240905-2E)

敬覆者：

本人已知悉 貴校240905-2E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