

長洲聖心學校通告 (24/25/010)

田徑校隊訓練事宜(個別學生適用)

敬啟者：

恭喜 貴子弟 \_\_\_\_\_ 班 \_\_\_\_\_ 獲選成為田徑校隊之( 徑項 / 跳遠 / 擲壘球 / 推鉛球 / 跳高 )運動員，練習日期、時間和地點安排如下：

負責老師	何信啟老師、徐詠梅老師、張知行老師、郭漢桂教練					
訓練日期	9月9日-10月22日					
訓練時間表	第二至三週 (9月9日至9月17日)					
	時間/星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	7:45-8:30am	徑項(400m)	擲壘球	跳高 徑項(400m)	擲壘球	推鉛球 徑項(400m)
	2:00-3:30pm	#徑項 跳遠	/	/	#徑項 跳遠	/
	第三至八週 (9月19日至10月22日)					
	時間/星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	7:45-8:30am	徑項(400m)	擲壘球	跳高 徑項(400m)	擲壘球	推鉛球 徑項(400m)
3:30-4:30pm	*徑項 跳遠	/	/	*徑項 跳遠	/	
*公眾假期、學校假期及秋季旅行均不用訓練。						
訓練地點	學校禮堂及操場 #徑項及跳遠運動員將於星期一及四下午2:00於山頂球場集合。 *徑項及跳遠運動員將於星期一及四放學後於禮堂集合，並一同前往山頂球場進行訓練。					
解散地點	學校正門 *徑項及跳遠運動員星期一及四訓練結束後將於山頂球場解散。					
服 飾	可穿體育服、運動服裝及跑鞋					
備 註	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請各隊員準時出席訓練，如因事請假，應盡早通知負責老師。</li> <li>2. 請同學每次訓練自備足夠飲用食水。</li> <li>3. 每次練習完畢，應立即回家，確保能夠充分休息。</li> <li>4. 徑項及跳遠運動員將獲發釘鞋並自行保管(釘鞋將於訓練中期派發)。</li> </ol>					

敬請家長鼓勵子女積極參與田徑校隊訓練，並請簽妥回條交回何信啟老師。如有查詢，請致電 2981 0330與何老師聯絡。

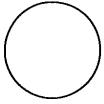
此致  
貴家長

黃良凱



校長 黃良凱 謹啟

二零二四年九月二日



長洲聖心學校通告 (24/25/010)  
田徑校隊訓練事宜(個別學生適用)

敬覆者：

本人為\_\_\_\_\_班學生\_\_\_\_\_之家長，本人\* 同意 / 不同意 子女班參加田徑訓練。  
於活動完成後，學生將 \* 自行離開 / 由家長接送。

☆如遇上天雨,請留意校方宣佈

此覆  
長洲聖心學校

家長簽署：\_\_\_\_\_

家長姓名：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

二零二四年九月\_\_\_\_\_日

\* 請將不適用的刪去