

中一至中三級暑期體育訓練班事宜

敬啟者：為鼓勵同學善用餘暇，度過健康的暑假，本校要求中一至中二級同學在暑假內，**必須**參與最少一項由本校舉辦，或外間機構舉辦的體育訓練班，並於新學年開課時提交活動報告一份。如中三同學對學校的體育訓練班有興趣，亦可報名參加。凡參加兩項或以上球類訓練班者，只收取一項費用。

有關本校舉辦訓練班之詳情已列於隨函附件上，請各同學填妥下列回條，並**必須**於**6月5日**（星期一）交回班主任，以便統計參與人數。所有暑期體育訓練班將按項收費（費用詳見回條部份），費用將會透過自動轉賬形式繳交，**轉賬日期為2017年6月23日(星期五)**。

備註：如中一及中二級同學在暑假內未能完成訓練課程，須於新學年開課後呈交家長信申明理由，並提交體育科讀書報告三篇（每篇二百字為限）。

此致

貴家長

周慶中校長啟

2017年6月2日

東華三院辛亥年總理中學2016至2017年度家長通訊第95號

中一至中三級暑期體育訓練班事宜

回 條（請於6月5日交回班主任）

敬覆者：頃接來函，藉悉敝子弟須於暑假內參加一項體育訓練班，定必督促敝子弟準時出席訓練及注意安全守則，並於開課後交回暑期活動報告表。

敝子弟欲參加：（請在適當空格內加）

1. 本校體育訓練班（可選擇多於一項，兩項或以上球類訓練項目只收一項收費）

	男子		女子
球類	手球(收費\$200) <input type="checkbox"/>		手球(收費\$200) <input type="checkbox"/>
	籃球(收費\$200) <input type="checkbox"/>		乒乓球(收費\$200, 只限組員) <input type="checkbox"/>
	乒乓球(收費\$200, 只限組員) <input type="checkbox"/>		
其他	長跑(收費\$100) <input type="checkbox"/>		田徑(擲項) (只限組員) <input type="checkbox"/>
	田徑(擲項) (只限組員) <input type="checkbox"/>		中國舞(收費\$400) <input type="checkbox"/>
	田徑(跑及跳遠) (收費\$100) <input type="checkbox"/>		

2. 不參加（只限中三同學填寫）

3. 不參加校內體育訓練班，但參加外間機構體育訓練班(請註明機構及訓練班名稱)：

此覆

東華三院辛亥年總理中學校長

學生姓名：

班 別：

學 號：

家長簽名：

2017年 月 日



東華三院辛亥年總理中學
暑期體育訓練班一覽表
2016 – 2017



項目	日期	時間	集合地點
男子長跑 (霍平山老師)	11/7, 13/7, 18/7, 20/7, 25/7, 27/7, 1/8, 3/8, 8/8, 10/8 (逢星期二、四)	9:00-11:00a.m.	有蓋操場
男子田徑 (霍平山老師)	跑及跳項 14/7, 17/7, 21/7, 24/7, 28/7, 31/7, 4/8, 7/8, 11/8, 14/8 (逢星期一、五)	10:00a.m.-12:00n.n.	學校
男子籃球 (王日昌老師)	19/7, 21/7, 26/7, 28/7, 2/8, 4/8, 9/8, 11/8, 16/8, 18/8 (逢星期三、五)	星期三:11:00am-1:00pm 星期五:4:00-6:00p.m.	籃球場
男子手球 (王日昌老師)	18/7, 22/7, 25/7, 29/7, 1/8, 5/8, 8/8, 12/8, 15/8, 19/8 (逢星期二、六)	9:00-11:00a.m.	籃球場
女子手球 (李慧蘭老師)	26/7, 28/7, 2/8, 4/8, 9/8, 11/8, 16/8, 18/8, 23/8 (逢星期三、五)	9:00-11:00a.m.	學校
中國舞 (張美思老師)	23/6, 28/6, 11/7, 13/7, 18/7, 20/7, 25/7, 23/8, 25/8	2:00-5:00p.m.	活動室/ 蝴蝶灣體育館
田徑 (霍平山老師)	擲項 (只限組員) 25/7, 29/7, 1/8, 5/8, 8/8, 12/8, 15/8, 19/8, 22/8, 26/8 (逢星期二、六)	9:00-11:00a.m.	深水埗運動場
乒乓球 (霍平山老師)	只限組員 11/7, 14/7, 18/7, 21/7, 25/7, 28/7, 1/8, 4/8, 11/8, 10/8 (逢星期二、四)	2:00-4:00p.m.	各區體育館

注意事項：

- 服裝** - 所有學生必須穿著體育服裝或球隊隊衣，以資識別；否則，**將會被扣操行分**。
- 天氣** - 如遇三號風球、紅色或黑色暴雨警號，所有學生**不須**往集合地點報到。
- 如遇微雨或一號風球而**沒有下大雨**，所有學生**必須**往集合地點報到，如有疑問，可致電 **24645220** 回校查詢。
- 出席率** - 所有學生**不可無故缺席及遲到**，如有要事，必須預先向老師報告或由其他同學轉述，另補回家長信申述理由，否則當作無故缺席處理。
- 下列情況需要交回三份體育讀書報告，每篇 **200 字或以上**。
a. 如出席率在 60% 以下者，或
b. 如因出外旅遊未能出席所有課堂。
- 獎勵** - 所有出席率達 80% 的學生，將會獲得操行分及課外活動優點分。



**東華三院辛亥年總理中學
暑期體育訓練活動報告表**

總分

姓名：_____ 班別：_____ S.2 _____ 班號：_____

訓練班名稱：_____ 主辦機構：_____

上課日期：_____ 上課時間：_____

地點：_____ 總節數：_____ 節 每節：_____ 小時

◆ 整個課程共缺席_____節。

註：如在暑假期間出外旅遊，未能參加體育訓練班的同學，或出席率不足80%者，需要交回三份體育讀書報告，每篇200字或以上。

1. 上課內容：試從整個課程中，舉出三項技術概要或訓練方法 (佔3分)

課堂	技術概要 / 訓練方法	要點
	例：籃球運球	五指分開，以手腕和手指輕柔地將球向下壓，眼睛留意四周，膝與腿微屈。
1		
2		
3		

2. 感想及檢討 (100字，佔2分)：

3. 評估(由課程導師填寫)：導師姓名：_____ 簽署：_____ (佔5分)

	極 不滿意	不 滿意	一般	滿意	非常 滿意	評語(如有)
學習態度	1	2	3	4	5	
出席率	1	2	3	4	5	
技能	1	2	3	4	5	

