

東華三院辛亥年總理中學2018至2019年度家長通訊第67號
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（費用詳見回條部份）。所有暑期體育訓練班均由合資格外聘教練教授。

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12日(星期三)**交回班主任，以便統計參與人數。費用將會透過自動轉賬形式繳交，**轉賬日期為2019年6月28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

2019年5月29日

東華三院辛亥年總理中學2018至2019年度家長通訊第67號
中一至中三級暑期體育訓練班事宜

回 條 (請於6月12日或之前交回班主任)

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	田徑(跑項及跳遠)(收費\$100)	<input type="checkbox"/>	田徑(跑項及跳項)(收費\$100)	<input type="checkbox"/>
	長跑(收費\$100)	<input type="checkbox"/>	中國舞(收費\$400)	<input type="checkbox"/>
			長跑(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：

2019年 月 日



東華三院辛亥年總理中學
暑期體育訓練班一覽表
2018 – 2019



項目	日期	時間	集合地點
男子長跑 (霍平山老師負責)	16/7, 18/7, 23/7, 25/7, 30/7, 1/8, 6/8, 8/8, 13/8, 15/8, (逢星期二及星期四)	09:00-11:00am	有蓋操場
男子田徑 (霍平山老師負責)	跑及跳項	4:30-6:30pm	有蓋操場
	16/7(二), 18/7, 19/7(五), 25/7, 1/8, 8/8, 15/8 (逢星期四) 23/7, 26/7, 30/7, 2/8, 6/8, 9/8, 13/8, 16/8 (逢星期二及星期五)		鄧肇堅運動場
男子籃球 (王日昌老師負責)	18/7, 21/7, 25/7, 28/7, 1/8, 4/8, 8/8, 11/8, 15/8, 18/8 (逢星期四及星期日)	10:00am-12:00noon	籃球場
男子手球 (王日昌老師負責)	只限組員	日期待定	---
女子手球 (李慧蘭老師負責)	15/7, 19/7, 22/7, 26/7, 29/7, 2/8, 5/8, 9/8, 12/8, 16/8 (逢星期一及星期五)	09:00-11:00am	有蓋操場
女子田徑 (李慧蘭老師負責)	17/7, 22/7, 24/7, 29/7, 31/7, 5/8, 7/8, 12/8, 14/8, 19/8 (逢星期一及星期三)	4:00-6:00pm	有蓋操場 / 鄧肇堅運動場
女子長跑 (李慧蘭老師負責)	16/7, 18/7, 23/7, 25/7, 30/7, 1/8, 6/8, 8/8, 13/8, 15/8, (逢星期二及星期四)	09:00-11:00am	有蓋操場
中國舞 (張美思老師負責)	25/6, 2/7, 5/7, 9/7, 16/7, 19/7	2:00-6:00pm	活動室
乒乓球 (霍平山老師負責)	只限組員	17/7, 19/7, 24/7, 26/7, 31/7, 2/8, 7/8, 9/8, 14/8, 16/8 (逢星期三及星期五)	2:00-4:00pm

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. _____ 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	

