



通告 202310101

各位家長：

鐵人耐力訓練計劃事宜

本計劃透過恆常進行體能訓練，強化學生的體魄和培養體育精神。現附上訓練詳情，敬希家長留意。

日期：	逢星期四 上學期：12/10, 19/10, 26/10/2023、23/11/2023、7/12, 14/12/2023 下學期：待定
時間：	下午 4：00 至下午 6：00
地點：	校內健身室/ 石硤尾公園
服飾：	整齊運動服
負責老師：	許靜老師
備註：	1. 家長請確保子女已符合參加者基本體能要求（能夠連續完成不少於 1500 米跑和踏單車 100 米） 2. 請學生更換好運動服，直接到二樓健身室集合。 3. 請學生確保訓練當日身體狀況適合進行運動，才參與訓練。 4. 如訓練當日天氣惡劣，教育局宣佈停課，訓練將會取消。 5. 另外，為確保校方與家長有效溝通，若家長於本學年初呈交的緊急聯絡電話有任何修改，請囑咐 貴子弟即時通知負責老師以作改動。

家長同意 貴子弟出席訓練，請於 10 月 11 日(星期三)之前簽覆通告，如有任何查詢，請與負責老師聯絡。

順祝  
生活愉快！

校長



謹啟

2023 年 10 月 10 日

✂

通告 202310101

鐵人耐力訓練計劃回條

本人收到 貴校 10 月 10 日通知，確認小兒/ 小女已符合參加者基本體能要求，並同意小兒/ 小女參與恆常訓練，並督促敝子弟依時出席。

家長姓名：\_\_\_\_\_ 家長簽署：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

學生姓名：\_\_\_\_\_ 學生班別：\_\_\_\_\_ 學生班號：\_\_\_\_\_