

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。如中三同學對本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3日（星期五）**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2016年6月22日(星期三)**。

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

2016年5月30日

東華三院辛亥年總理中學2015至2016年度家長通訊第96號

中一至中三級暑期體育訓練班事宜

回 條（請於6月3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) ☐	手球(收費\$200) ☐
	籃球(收費\$200) ☐	籃球(收費\$200) ☐
	*乒乓球(收費\$200, 只限組員) ☐	*乒乓球(收費\$200, 只限組員) ☐
其他	長跑(收費\$100) ☐	*田徑(擲項) (收費\$100 只限組員) ☐
	*田徑(擲項) (收費\$100 只限組員) ☐	田徑(跑及跳遠) (收費\$100) ☐
	田徑(跑及跳遠) (收費\$100) ☐	中國舞(收費\$400) ☐

2. 不參加（只限中三同學填寫） ☐

3. 參加外間機構體育訓練班（如有，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：

2016年 月 日



東華三院辛亥年總理中學
暑期體育訓練班一覽表
2015 – 2016



項 目	日 期		時 間	集合地點
男子長跑 (霍平山老師)	12/7, 14/7, 19/7, 21/7, 26/7, 28/7, 2/8, 4/8, 9/8, 11/8 (逢星期二、四)		9:00-11:00a.m.	有蓋操場
男子籃球 (王日昌老師)	8/7, 15/7, 22/7, 29/7, 5/8, 12/8, 19/8, 26/8 (逢星期五)		4:30-6:30p.m.	學校籃球場
男子手球 (王日昌老師)	11/7, 13/7, 18/7, 20/7, 25/7, 27/7, 1/8, 3/8, 8/8, 10/8, 15/8, 17/8 (逢星期一、三)		12:00noon-2:00p.m.	學校籃球場
女子手球 (李慧蘭老師)	19/7, 23/7, 26/7, 30/7, 2/8, 6/8, 9/8, 13/8, 16/8, 20/8 (逢星期二、六)		10:00a.m.-12:00noon	學校籃球場
女子籃球 (霍平山老師)	13/7, 16/7, 20/7, 23/7, 27/7, 30/7, 3/8, 6/8, 10/8, 13/8 (逢星期三、六)		10:00a.m.-12:00noon (三) 3:00-5:00p.m. (六)	學校籃球場
中國舞 (張美思老師)	11/7, 14/7, 18/7, 21/7, 25/7, 28/7, 1/8, 4/8 (逢星期一、四)		11:00a.m.-2:30p.m.	活動室
田 徑 (霍平山老師)	擲項	26/7, 28/7, 2/8, 4/8, 9/8, 11/8, 16/8, 18/8, 23/8, 25/8 (逢星期二、四)	3:00-5:00p.m.	有蓋操場
田徑 (霍平山老師)	跑及 跳項	12/7, 15/7, 19/7, 22/7, 26/7, 29/7, 2/8, 5/8, 9/8, 12/8 (逢星期二、五)	10:00a.m.-12:00noon	有蓋操場
乒乓球 (霍平山老師)	12/7, 15/7, 19/7, 22/7, 26/7, 29/7, 2/8, 5/8, 9/8, 12/8 (逢星期二、五)		2:00-4:00p.m.	活動室

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。
 - 如出席率在 60% 以下者，或
 - 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	

體育讀書報告讀後感(請選擇下列其中一項加以✓，並在方格內加以說明)

[illegible][illegible][illegible]