

各位家長：

有關 (4-5月) 游泳 C 班訓練事宜

貴子弟已獲選參加本校全年最後一期 4-5 月游泳訓練班【C 組】。由於泳池審批泳線租用以兩至三個月為限，故本校泳隊訓練分三或四期進行。本校除了聘請泳會資深教練負責教授外，還安排體育老師或活動幹事協助管理。同學只須繳付\$300 元（包括教練費及入場費），便可參加此訓練班。參加同學請簽覆 eClass 回條，報名費則以智能卡付款，請於 **4 月 15 日或之前**存款到智能卡戶口。

備註： 1. 凡獲社署綜合援助、學生資助辦事處全額書簿津貼或家庭有特殊經濟困難之學生，可申請校本基金，以資助部份費用。（有關詳情須參閱通告 12E 號）

二零二三年三月二十七日

校長



謹啟

訓練日期	時間	地點	注意事項
22/4 (六)	星期六： 中午十二時至下午一時正	粉嶺游泳池	1. 星期六： 泳池開口集合，時間：11:35am 泳池開口解散，時間：1:15pm 2. 學生須帶備泳鏡、泳衣或泳褲、泳帽、大毛巾及內衣褲（游泳後更衣用）。 3. 若天文台在泳班上課前 2 小時發出暴雨訊號（黃、紅或黑色）、3 號風球或以上，訓練將會取消。 4. 懸掛一號風球或發出雷暴警告，泳班將如常進行，但不宜下水時，將會安排於有蓋地方進行體能訓練。 5. 設「全年最佳泳員獎」，鼓勵準時出席、認真練習及表現優異的學生。
29/4 (六)			
6/5 (六)			
13/5 (六)			
20/5 (六)			
共 5 堂			
*10/6 和 17/6 為後備日子 (若天氣惡劣而取消訓練， 10/6 和 17/6 為補堂之用)。			

訓練日期、時間及其他注意事項（請保留此部份資料）

備註：

- 校方不安排教師帶隊，如有需要，請家長依時到解散地點接 貴子弟。

回條交班主任→龍紀豐老師

校長：

本人獲悉上述安排細則，並 *同意 / 不同意 敝子弟(____班)____(____)
參加 貴校舉辦之游泳訓練班【C組】。 * (若同意參加，請 合適方格)
解散方式： 家長接放 自行

本人 不申請有關基金/津貼

申請校本基金

資格 1：綜援 (綜援編號：_____)

資格 2：書簿津貼全額

資格 3：其他經濟困難 (請提交書面申請)

家長簽署：_____

電 話：_____

日 期：2023 年 3 月____日

邀請加入校隊 Whatsapp 群組

為方便獲取訓練資訊，本人同意加入游泳 Whatsapp 家長群組

手提電話：_____ (此電話號碼將會於群組內公開) (與學生關係：_____)

2022-2023 曾梅千禧學校游泳隊

訓練架構

游泳改良班訓練組：

A組(逢星期六)

1. 參加學生每月最少出席率達70%以上，否則不可留隊受訓。
2. 強調良好的紀律和訓練態度，提高比賽意識，爭取比賽機會。
3. 訓練時數：
星期六：10:00-11:00am
4. 人數：每組約16人
5. 訓練項目：
A組：以自由式及蛙式為基礎，配合發展背泳之技術

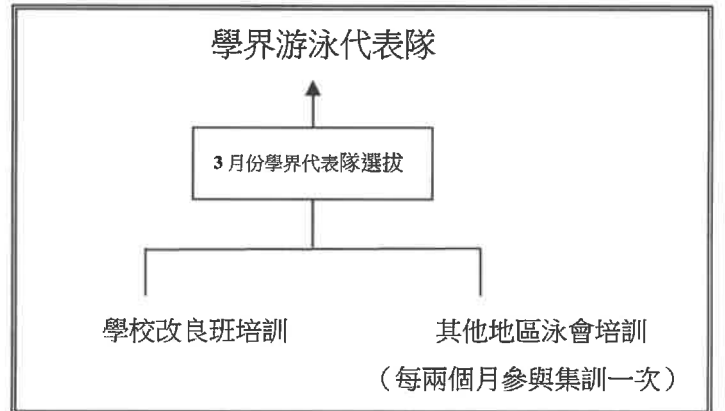
初級訓練組：

B組 (逢星期六)

1. 提高對游泳運動的興趣，灌輸正確游泳知識。
2. 訓練時數：
星期六：12:00-1:00pm
3. 此組以自由式及蛙式之技術發展為主。
4. 人數：每組約16人
5. 如於此組中表現良好並年齡合適者可提升至A組中訓練。

C組 (逢星期六)

1. 給予初步掌握技巧的學生繼續習泳的機會。
2. 訓練時數：
星期六：12:00-1:00pm
3. 此組以學習自由式之技術為主。
4. 人數：每組約8人
5. 如於此組中表現良好並年齡合適者可提升至C組中訓練。



凡有意代表學校參加學界游泳比賽者，亦必須通過3月份選拔測試，成為代表隊員，並會邀約已為代表隊成員定期（每兩個月一次）參與本校泳隊集訓。