

香港中文大學校友會聯會陳震夏中學
2026-2027 中一新生暑期體育校隊體驗通告

敬啟者：

運動是健康生活模式中不可缺少的一環，學生應積極及恆常參與最少一項體育聯課活動，以促進身心發展、建立健康的生活模式，並透過參與活動來應用體育技能和培養正面的價值觀。

本校訂於下列日期進行中一新生校隊訓練體驗，費用全免，請學生因應個人的興趣，**選擇最少一項體驗**，並於 7 月 11 日（六）前把回條交到校務處收集箱。

訓練體驗詳情如下：

校隊	顧問老師	訓練地點	訓練日期	訓練時間	備註
男子籃球	黎寶儀	學校地下籃球場／ 馬鞍山公園籃球場	21/7, 28/7, 4/8, 11/8, 18/8, 25/8	11am-1pm	
女子籃球	黎寶儀	學校五樓籃球場	21/7, 28/7, 4/8, 11/8, 18/8, 25/8	11am-1pm	
男子排球	胡建光	學校五樓籃球場	18/7, 25/7, 1/8, 8/8, 15/8, 22/8	9am-11am	
女子排球	黎寶儀	學校五樓籃球場	19/8, 26/8	9am-11am	
乒乓球	黎寶儀	學校地下副禮堂	17/8, 24/8	2pm-4pm	自備球拍
田徑	陳子聰	學校地下副禮堂／ 馬鞍山運動場	17/7, 22/7, 24/7, 29/7, 31/7, 5/8, 7/8, 19/8	10am-1:30pm	第一堂於學校集合，之後教練會再通知地點。
足球	劉卓軒	馬鞍山遊樂場 (人造草球場)	4/8, 11/8, 18/8, 25/8	3pm-4:30pm	自備適用於場地的運動鞋及護脛。

1. 所有以上暑期體育校隊體驗訓練不設選拔，報名即可參加，不作另行通知。
2. 所有參與暑期體育校隊體驗訓練之同學必須在訓練當天穿著本校或小學夏季體育服裝及運動鞋，部份校隊須自備特定裝備。
3. 參與戶外項目的同學，請自備防曬及防蚊用品。
4. 體育精神始於紀律，請同學準時到達訓練場地報到。
5. 如訓練前 2 小時天文台發出紅色或黑色暴雨警告信號、3 號或以上颱風信號，當日訓練取消。
6. 若教育局宣佈停課，所有訓練均會取消。
7. 如因事未能出席訓練，家長請於當天訓練前致電學校（26305006）請假。

此致
貴家長

體育科黎寶儀老師
2026 年 7 月 9 日

2026-2027 中一新生暑期體育校隊體驗訓練回條

敬啟者：

敝子弟健康狀況良好，適宜參與體育活動及其他符合一般學生合理體能要求之活動。

本人同意敝子弟_____（姓名）參加 *男子／女子（*請圈出適用者）

_____（項目）隊中一新生暑期體育校隊訓練體驗，本人會囑咐敝子弟小心謹慎及聽從老師之指示，以防意外發生。

敝子弟因健康理由，現申請豁免參與中一新生暑期體育校隊訓練體驗。

具體說明：_____

此覆

香港中文大學校友會聯會陳震夏中學

家長姓名：_____ 與學生關係：_____

家長簽署：_____ 簽署日期：_____

家長聯絡電話（必須填寫）：_____

*一張回條只適用報名一個項目，如學生希望參與多於一個項目，請填寫相應數量回條。

✕-----

2026-2027 中一新生暑期體育校隊體驗訓練回條

敬啟者：

敝子弟健康狀況良好，適宜參與體育活動及其他符合一般學生合理體能要求之活動。

本人同意敝子弟_____（姓名）參加 *男子／女子（*請圈出適用者）

_____（項目）隊中一新生暑期體育校隊訓練體驗，本人會囑咐敝子弟小心謹慎及聽從老師之指示，以防意外發生。

敝子弟因健康理由，現申請豁免參與中一新生暑期體育校隊訓練體驗。

具體說明：_____

此覆

香港中文大學校友會聯會陳震夏中學

家長姓名：_____ 與學生關係：_____

家長簽署：_____ 簽署日期：_____

家長聯絡電話（必須填寫）：_____

*一張回條只適用報名一個項目，如學生希望參與多於一個項目，請填寫相應數量回條。