

鳳溪廖萬石堂中學

體育科 - 學生體適能家校合作計劃

敬啟者：本校一貫宗旨，以「謙、信、勤、敏」為訓，五育並重。除了注重學生學科知識外，倍加注意學生體魄的鍛煉。每年體育課上下學期皆安排學生參加由教育局及香港兒童健康基金合辦之學校體適能獎勵計劃。

經本學期測試後發現貴子弟於心肺功能測試結果如下：

項目	測試部份	滿分	貴子弟得分	完成總距離
九分鐘耐力跑	心肺耐力	5	/5	米

本校有見貴子弟心肺功能方面有待改善，現誠邀貴家長參加家校合作計劃，共同協助學生建立良好的生活習慣，改善學生心肺功能的質素。

家校合作計劃內容

A. 學校方面

1. 提供不同活動：本校來年將繼續提供多方面機會供同學參與，包括午間球類借用、長假期體育用品借用、班際比賽、體育興趣班及各校隊訓練等.....盼望各同學能踴躍參加。
2. 暑期內亦安排同學參加康文署主辦的 Sport Act 計劃，同學可於暑期內自行選取喜歡的運動項目，於閒暇時自行安排參與運動，以善用暑假，改善心肺功能，令身心更健康。

B. 家庭方面

1. 烹調食物方面：期望家長在烹調食物上以少鹽、少油及少糖為準則，多為學生準備蔬菜類食物，以達至均衡飲食之效。
2. 家長鼓勵體能活動：日常生活中亦期望家長多鼓勵學生參與體能活動，尤其可多注意強化心肺功能活動，令身心更健康。
3. 請家長鼓勵及檢視貴子女暑期有否參與 Sport Act 計劃(計劃資料已派予學生)，多鼓勵子女定期參與運動活動。

請家長填妥有關回條交回本校辦理。

此致

貴家長

鳳溪廖萬石堂中學



范志文

校長

范志文啟

二零一八年六月二十九日

鳳溪廖萬石堂中學
2017-2018 年度
體育科 - 學生體適能家校合作計劃 (回條)

請✓上適用之地方

家庭方面

本人願意 () / 不願意 () 在日常生活中多注意 敝子弟之飲食習慣，以達至均衡飲食。

本人願意 () / 不願意 () 多鼓勵 敝子弟於日常生活中進行體能活動，尤其注重心肺功能訓練。

本人願意 () / 不願意 () 多鼓勵及檢視 敝子弟參與暑期 Sport Act 計劃，並會多鼓勵子女定期參與運動活動。

學生姓名：_____

班別：_____

性別：男 () / 女 ()

家長簽署：_____

家長姓名：_____

家長聯絡電話：_____

如有疑問請盡快聯絡體育科老師