



逕啟者：

器械健體訓練課程事宜

本校為學生特意舉辦器械健體訓練課程，讓學生認識各項伸展運動、有氧、阻力及器械的運動訓練，教授參加者健康體適能基礎概念、基本的健身室運動程序或模式、錯誤行為及動作、運動安全守則及正確的使用健身設施及訓練方法，增強心肺功能及肌肉耐力。特函通知 貴家長有關活動詳情，並仔細閱讀有關須知，鼓勵子女積極參與，詳情如下：

活動名稱：	器械健體訓練課程
活動日期及時間：	2025年9月29日(一) 16:00-17:30
活動地點：	本校健身室
負責老師：	趙啟東老師
費用：	全免
服裝：	學校體育服
備註：	完成課程後及取得合格成績的參加者，可獲本校健身室使用資格，能以學生證在課後時間在當值導師監察下使用健身室。

使用健身室的同學須遵守使用守則，如有違反守則者，有機會被取消該學年的使用權。倘若有任何疑問，歡迎致電到校務處向趙啟東老師查詢。

此致

貴家長



體育科老師

趙啟東謹啟

二零二五年九月二十七日

✂-----【回 條】-----✂

逕覆者：

本人謹悉 貴校通知有關敝子弟參加器械健體訓練課程事宜，並在此聲明敝子弟身體狀況良好，亦無任何健康問題，功能受損或殘障情況，顯示不宜使用健身室內之任何設施。本人明白及自願承擔因參加活動或課堂、使用場地、器材或設施而可能引致的損傷或疾病的風險。

此覆

趙啟東老師

家長簽署：_____

學生姓名：_____

班別：_____ 班號：_____

二〇二五年 月 日

註：請透過 E-Class 以電子方式簽回回條。