

浸信會永隆中學
二零一零年至二零一一年度
游泳課及射箭課之安排(中一及中二級)

敬啟者：

本校一直以全人教育為目標，幫助同學有更多元化學習及身心發展，因此本校體育科老師租借得屯門游泳池作游泳課之用及於學校學習射箭，希望學生有延展活動空間的機會，藉此教育學生了解和注意健康的重要性，各同學(除醫生證明外)均須參加，並須繳付部份費用。敬請留意以下事項：

課堂	費用	用途
游泳課 (上學期3堂、下學期1堂)	每人\$100	包括入場費、回程車費、教練費
射箭課(3堂)	每人\$25	包括教練費

(請將回條於九月二日交班主任，並於4/9-15/9以『智能咭繳費系統』繳交以上費用。)

射箭課安排

日期： 待定(體育課堂)
 地點： 學校射箭場
 對象： 本校中一級及中二級學生

游泳課安排

日期： 二零一零年九月十六日至二零零九年十月十八日(第二至第四循環週)
 及下學期第十六循環週 (按各班上體育課的時間，每班四次)
 時間： 體育課堂(8:00 am - 9:30 am)
 對象： 本校中一級及中二級學生
 用具： 請自備泳衣或泳褲、泳鏡、泳帽、毛巾、沐浴用品。
 教練： 第一堂會有10分鐘水試，水試表現達到泳隊要求之學生會由本校游泳隊教練訓練，完全不懂游泳之學生會由體育老師及教練教授游泳，其餘略懂游泳之學生會由屯門游泳會教練改良泳式。

此致

貴家長

浸信會永隆中學校長

譚日旭

二零一零年九月一日

謹啟

----- 回 條 -----



S1010

敬覆者：

頃閱來函，知悉有關游泳課及射箭課之安排，本人定當督促 敝子弟遵守老師指示並留意安全守則。

此覆

浸信會永隆中學校長

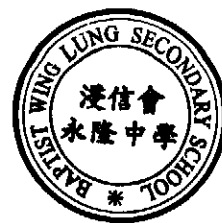
學生姓名： _____

班別： _____ 班號： _____

家長姓名： _____

家長簽名： _____

二零一零年九月 日



浸信會永隆中學 游泳課日期

	Day 2 (S2AB)	Day 3 (S2DE)	Day 4 (S2C)	Day 5 (S1AB)	Day 6 (S1C)	Day 7 (S1DE)
第一堂	16/9	17/9	20/9	21/9	22/9	24/9
第二堂	28/9	29/9	30/9	4/10	5/10	6/10
第三堂	8/10	11/10	12/10	13/10	18/10	15/10
第四堂	6/4	7/4	8/4	11/4	12/4	13/4

備註：學會游泳不單是一種求生技能，更是一項對身體健康有很大益處的運動，為了確保每一位同學都認真學習游泳，老師會在第四堂為各同學進行游泳考核，請各位同學努力學習游泳。

游泳課考核評分

考核評分	A 組	B 組	C 組
一級 (未懂呼吸)	65(能一次過完成 25m 池)	60(未能一次過完成 25m 池)	50 (只能用浮板踢腳)
二級 (配合呼吸)	80 (能完成多個來回 25m 池)	75(能完成 1 個來回 25m 池)	70(能一次過完成 25m 池)
三級 (泳隊水平)	95-100 (主池游畢四式)	90 (能完成 200m 主池)	85 (能完成 100m 主池)

(跟據學生的學習進度，每堂分級分組學習，第四堂依據學生表現之級別評分。)

上游水課時的安排

1. 學生須於上游水課當天(該班上體育課時間)穿著整齊夏季校服並帶備泳衣或泳褲於早上八時前自行於屯門游泳池正門大閘前排隊，待班長點名。
2. 老師帶領學生進入游泳池上課。
3. 課堂完畢後，學生於泳池更衣室沐浴更衣，並穿著整齊夏季校服後，依老師指示於屯門游泳池正門大閘前排隊，待班長點名後乘旅遊巴回校上課。
4. 若學生因身體不適不能上游水課，必須具備醫生紙及家長信，並帶備整齊之夏季體育服，在早上八時前於屯門游泳池正門向老師報到。
(如請病假，則應留在家中休息。)
5. 請備輔幣\$5 作儲物櫃按金之用。
6. 附上游泳安全守則，敬請垂注並督促 貴子弟遵守。

游泳課安全守則

1. 必須穿著泳衣或泳褲，不可穿著波褲和 T-shirt 游泳。
2. 帶備整齊游泳用具及個人之清潔用品。
3. 嚴格遵守老師指示，不可私自下水、上水及離開大隊。
4. 下水前不能空肚或過飽。
5. 要有充足熱身運動。
6. 不得使用任何防曬用品。
7. 不得在池邊亂跑、嬉戲及喧嘩。
8. 如在水中遇到困難時：
保持安靜，不要驚慌，保留氣力及維持呼吸暢順，並且高聲呼救。