



石籬天主教小學
2025-2026 年度通告第(075)號
「我智Fit」計劃

敬啟者：

為提升學生對運動的興趣及提供更多參與體育活動的機會，本校參加了由康文署主辦的「我智Fit」健體計劃，透過一系列的體育運動訓練班及體適能測試，提升學生的體能活動量，並培養恆常參與運動及健康生活的習慣。凡訓練出席率達80%者，會獲發參與證書；體適能後測成績較前測有進步的學生，會獲紀念品乙份，以資鼓勵。現定於下列時間及地點進行訓練，詳情如下：

練習日期	活動時間	活動項目	活動地點
22/9/2025 (一)	下午2:05-4:00 (部分導修及周五體藝時段)	體適能(前測)	學校操場/禮堂/G12
3/10/2025 (五)		健步行	
10/10、17/10、 19/12/2025 6/2、27/2、20/3、 10/4/2026 (五)		跳繩	
24/10、7/11/2025 9/1、30/1、6/3/2026 (五)		體適能	
14/11、28/11/2025 (五)		草地滾球	
17/4、8/5、15/5、 22/5、5/6/2026 (五)		舞龍	
25/6/2026 (四)		體適能(後測)	

備註：

1. 若教育局宣佈停課，所有活動取消。有關活動的惡劣天氣安排，請參照手冊 P. 9。
2. 如需請假，請家長預早寫手冊通知負責老師或當日致電學校請假。
3. 運動員須穿著運動服裝，可自備運動鞋及自備飲用水。

台端是否同意 貴子弟參加，請填妥回條，並於9月19日或之前交回。如有查詢，歡迎致電 2420 3186聯絡沈卓霖老師/潘達輝老師。

此致
貴家長



梁汝輝校長謹啟
二零二五年九月十六日

回條

敬覆者：

頃閱 貴校 2025-2026 年度通告第(075)號，有關「我智 Fit 計劃」事宜，已知悉有關內容。

*本人 ☐ 同意 敝子弟參加上述活動，並囑其聽從師長指導，注意服從、紀律及安全。

下午解散方法：由家長到校接回 / 准許自行放學回家(請刪去不適用者)

本人 ☐ 不同意 敝子弟參加上述活動。

此覆

石籬天主教小學

____ 班 學生姓名：_____ ()

家長簽署：_____

家長姓名：_____

家長聯絡電話：_____

日 期：_____

* 請在適用的 ☐ 內加✓