



石籬天主教小學  
2026-2027 年度通告第(047)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        |
|--------------------------------|-------------------------|---------|-------------|
| 25/9/2026                      | 下午2:05-4:00<br>(周五體藝時段) | 體適能(前測) | 學校操場/禮堂/G12 |
| 2/10/2026                      |                         | 健步行     |             |
| 9/10、16/10、<br>23/10/2026      |                         | 跳繩      |             |
| 22/1、29/1/2027                 |                         |         |             |
| 30/10/2026                     |                         | 體適能     |             |
| 16/4、14/5、11/6/2027            |                         |         |             |
| 20/11、4/12、<br>11/12/2026      |                         | 籃球      |             |
| 15/1、19/2/2027                 |                         |         |             |
| 5/3、12/3、<br>9/4、7/5、21/5/2027 |                         | 棍網球     |             |
| 18/6/2027                      |                         | 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。
4. 學生如須乘坐校車，家長需自行與校車公司聯絡商討交通安排。

台端是否同意 貴子弟參加，請填妥回條，並於9月15日或之前交回。如有查詢，歡迎致電2420 3186聯絡沈卓霖老師或潘達輝老師。

此致  
貴家長



梁汝輝校長謹啟  
二零二六年九月十一日

回條

敬覆者：

頃閱 貴校2026-2027年度通告第(047)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。

解散方法：家長到校接回 / 准許自行回家(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✓