

有關招募本校游泳代表隊事宜 (P.3-6 適用)

各位家長：

本校業已成立游泳代表隊，並作長期性訓練及安排參加學界游泳比賽，屢獲獎項。暑假剛過，泳隊即將於九月中恢復訓練，另設水試日安排招收新學員，歡迎有興趣游泳運動的同學加入。

凡有意加入本校泳隊，恆常參與游泳運動，必須通過是次水試。詳情如下：

日期：2017 年 9 月 16 日(星期六)

時間：上午 9:30 至 11:30 (小三至小六) 或 下午 12:00 至 1:00 (小一至小二)

地點：粉嶺泳池

費用：全免

基本要求：能以一種泳式游畢 25 米（半個標準泳池）距離

附註：學校鼓勵同學參與游泳運動，每年均派代表參加小學校際游泳比賽；而挑選代表隊成員準則是以泳速時間為主，歡迎有潛質的學生參與其他泳會的定期集訓。

泳隊訓練課程會把參加學員的泳術水平，安排分組、分線道訓練。除聘請吐露港游泳會資深教練負責教授外，本校亦安排老師或教學助理隨同協助，以加強照顧學生安全。閣下如願意 貴子弟參與此項有益身心之活動，請簽署下附回條同意參加水試，並於九月六日前交回班主任。

二零一七年九月五日

校長



謹啟

備註：

1. 學生須著運動服（帶備泳衣/泳褲、泳鏡、泳帽，可穿着拖鞋）於水試日 9:15a.m. / 11:45a.m. 泳池正門閘口集合，約於 11:45a.m. / 1:15p.m. 在 泳池正門閘口解散。
校方不安排老師帶隊放學。
2. 參加水試無須繳交任何費用。
3. 凡水試合格之學生將於 18/9 獲本校另函通知繳費辦法及訓練時間。
4. 如 貴子弟未能於 18/9 獲發通知，則表示因水試不合格，作落選論。
5. 去年為本校泳隊成員將可豁免水試。
6. 泳隊訓練詳情請參照背頁圖示。

校長：

回條(有關泳班水試事宜)

一七至一八年度學校通告第 36 號
回條交班主任→趙副校長

本人知悉有關游泳水試安排，並

- 本人 **同意** 小兒/女繼續參加學校游泳隊培訓，由於已屬去年泳隊成員，故豁免水試。
- 本人 **同意** 小兒/女參加 (16/9) 泳班水試，並於當天 9:15a.m. 到泳池集合。
- 本人 **不同意** 小兒/女參加 (16/9) 泳班水試。

※ (請“√” 出合適方格)

() 班姓名 ()

家長簽署：_____

聯絡電話：_____

日期：二零一七年九月 日

2017-18曾梅千禧學校游泳隊

訓練架構

核心訓練組：

A組、B組（逢星期三及星期六）

1. 參加學生每月最少出席率達70%以上，否則不可留隊受訓。

2. 強調良好的紀律和訓練態度，提高比賽意識，爭取比賽機會。

3. 訓練時數：

星期三：4:00-5:00pm

星期六：9:30-11:30am

4. 人數：每組約16人

5. 訓練項目：

A組：以自由式、背泳及蛙式技術發展為主，並教授蝶式及轉身、起跳等比賽動作。

B組：以自由式及蛙式為基礎，配合發展背泳之技術

初級訓練組：

C1組、C2組（逢星期六）

1. 提高對游泳運動的興趣，灌輸正確游泳知識。

2. 訓練時數：

星期六：12:00-1:00pm

3. 此組以自由式及蛙式之技術發展為主。

4. 人數：每組約16人

5. 如於此組中表現良好並年齡合適可提升至B組中訓練。

C3組、C4組（逢星期六）

1. 給予初步掌握技巧的學生繼續習泳的機會。

2. 訓練時數：

星期六：12:00-1:00pm

3. 此組以學習自由式之技術為主。

4. 人數：每組約8人

5. 如於此組中表現良好並年齡合適可提升至C1、C2組中訓練。

凡有意代表學校參加學界游泳比賽者，亦必須通過3月份選拔測試，成為代表隊員，並會邀約已為代表隊成員定期（每兩個月一次）參與本校泳隊集訓。

