

中一迎新課外活動簡介

體育活動 & 中國舞

活動種類：

□ 恆常活動

- 男女子籃球隊
- 男女子乒乓球隊
- 男女子羽毛球隊
- 男女子欖球隊
- 舞蹈組(中國舞)
- 花式跳繩組

□ 非恆常活動

- 田徑隊
- 越野長跑隊
- 足球組



恆常活動



恆常 - 男女子籃球隊



- 活動內容簡介: 指導學生籃球技術，通過不同的比賽和訓練，讓同學累積經驗，在過程中得到成長。
- 活動時段: 全年
- 活動時間(全日上課時間表):
逢星期一、三 (男)，逢星期二 (女) : 4:00p.m.-6:00p.m. (暫定)

活動時間(半日上課時間表):

逢星期六(男): 9:00a.m.-11:00a.m.

- 收費: 須造制服
- 參加者資格: 須經甄選
- 名額: 12-16人
- 負責導師: 余重佳老師、校外教練



恆常 - 男女子乒乓球隊

- 活動內容簡介: 由教練提昇同學乒乓球技術。
- 活動時段: 全年
- 活動時間: 逢星期六 10:00a.m.-12:00p.m. (暫定)
- 收費: 須造制服，需自購球拍及球
- 參加者資格: 須經甄選
- 名額: 15人
- 負責導師: 盧啟邦老師、校外教練



恆常 - 男子羽毛球隊

- 活動內容簡介: 由負責老師選出體能及技術均合適參加學界比賽的同學入選校隊特訓。
- 活動時段: 全年
- 活動時間: 待定，禮堂
- 收費: 須造制服，需自購球拍及球
- 參加者資格: 須經甄選
- 名額: 30人
- 負責導師: 待定、校外教練



恆常 - 男子攬球隊

- 活動內容簡介: 攬球運動基本技術、體能訓練、戰術之教導、參加學界比賽。
- 活動時段: 全年
- 活動時間: 逢星期二、四 4:00~6:00p.m.
- 收費: 須造制服
- 參加者資格: 不限
- 名額: 20人
- 負責導師: 陳芷華老師、校外教練





恆常 - 舞蹈組(中國舞)

- 活動內容簡介: 中國舞課程內容包括中國舞基本功訓練、身體的協調性和靈活性、關節柔軟度及音樂節拍感訓練，以及編排舞蹈片段及組合。
- 活動時段: 全年
- 活動時間: 待定 (預計下學期開始)
- 收費: 免
- 參加者資格: 不限
- 名額: 20人
- 負責導師: 余美娟老師、沈詠嘉老師、校外教練



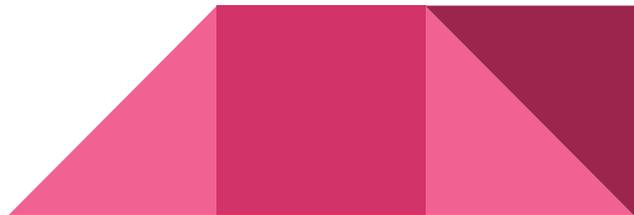


恆常 - 花式跳繩組

- 活動內容簡介: 花式跳繩訓練；校內外大型活動表演。
- 活動時段: 全年
- 活動時間: 逢星期四4:00p.m.~6:00p.m.(暫定)
- 收費: 免
- 參加者資格: 不限
- 名額: 15人
- 負責導師: 余美娟老師、校外教練



非恆常活動



非恆常 - 田徑隊

- 活動內容簡介: 由外聘導師教導學生專業田徑技術。
- 活動時段: 11月至2月
- 活動時間: 逢星期五4:00p.m.~6:00p.m.
- 收費: 須造制服
- 參加者資格: 須經甄選
- 名額: 不限
- 負責導師: 余重佳老師、陳芷華老師、余美娟老師、校外教練



非恆常 - 越野長跑隊

- 活動內容簡介: 由外聘導師教導學生專業越野長跑技術、參加學界比賽。
- 活動時段: 9月至11月
- 活動時間: 逢星期二 4:00p.m.~6:00p.m.
- 收費: 須造制服
- 參加者資格: 不限
- 名額: 20人
- 負責導師: 陳芷華老師、校外教練





非恆常 - 足球組

- 活動內容簡介: 讓同學有機會享受足球的樂趣。
- 活動時段: 全年
- 活動時間: 隔星期三 放學後 (待定)
- 收費: 免
- 參加者資格: 不限
- 名額: 不限
- 負責導師: 待定



-完-

