



招募田徑隊員

敬啟者：在過去四屆的「荃灣區小學校際田徑比賽」，學校田徑隊的隊員均有卓越表現（詳情見<https://www.emm.edu.hk/%E5%89%AF%E6%9C%AC-%E5%A4%9A%E5%85%83%E6%99%BA%E8%83%BD%E8%AA%B2-1>），實有賴家長的支持及各隊員努力的付出，參與持續不間斷的訓練。為培養有運動潛質的學生，學校已跟深井靈光堂田徑隊協調，以便一至六年級的學生均可參與田徑隊的恆常訓練，藉此提升田徑技術和興趣，改善身體素質、鍛鍊毅力和耐力。詳情臚列如下：

深井靈光堂-----跑步(徑項)訓練				
	星期二	星期四	星期六	注意事項： 隊員可以選擇其中兩天或三天接受訓練 新加入的 P.1 學生只可選擇星期六(確保有足夠導師照顧)。
時間：	下午 4:30~6:30	下午 4:30~6:30	上午 8:00~10:00	
地點：	青山公路 近海韻臺行人路 (至機場核心計劃展覽中心)		深井西堤公園	
教練：	盧倪鋒教練 (盧 sir)		深井靈光堂教練 Ben sir	

學校-----跳遠及擲項(田項)訓練		
	星期六	備註： 若情況許可，校方 建議 隊員同時參加星期二或星期四其中一天的跑步訓練，以加強體能和耐力。
時間：	上午 8:00~10:00	
地點：	學校操場	
教練：	盧倪鋒教練 (盧 sir)	

敬請 貴家長鼓勵 貴子弟踴躍參加，並填妥電子回條，及確認傳送回條予校方辦理。如有任何查詢，可與司徒育諭老師聯絡。

此致
貴家長

黃啟倫校長 謹啟

二零二五年九月三日



Emmanuel
Let's experience

靈光田徑隊

招募隊員

招募對田徑有興趣、願意接受訓練的同學參與，藉此提升田徑技術，改善身體素質、鍛鍊毅力和耐力

跳遠及擲壘球訓練

有興趣的同學可向王老師或司徒老師查詢，一般訓練時間為星期六上午8時至10時，詳情將在通告內說明

跳高訓練

有興趣的同學可向深井靈光堂教練Ben sir查詢詳情，亦可透過王老師或司徒老師通知Ben sir：

一般訓練時間為星期一、五下午4:00-6:00(同學必須出席全部兩日訓練)，並同時參加一堂跑步訓練

跑步(徑項)訓練

一般訓練時間為星期二、四下午4:30-6:30及星期六上午8:00-10:00(同學可以選擇其中兩日或三日訓練)