

五邑司徒浩中學通告 2025/2026 年度第 60 號

「中一晨跑」

敬啟者：

中國香港體適能總會和港大醫學院最新研究顯示不足8%香港學童達到世衛建議的每日運動標準。為提升本校學生體適能及預備12月5日中一社際越野賽，特安排中一同學早上回校晨跑。此乃體育科課程的一部份，所有中一同學必須按下列日期及時間參加。

班別	日期	時間
1A、1B	所有正常上課日的星期一	上午7:25 – 7:45
1D	所有正常上課日的星期四	上午7:25 – 7:45
1C	所有正常上課日的星期五	上午7:25 – 7:45

晨跑由10月20日開始，同學可於練習當天穿著本校體育服裝回校，並帶短褲更換。在活動進行期間，學生須遵從師長指導，照顧自身安全，避免發生意外。

此為深具意義之學習經歷，希望 台端鼓勵 貴子弟積極參與。請家長於十月十五日（星期三）或之前回覆此電子通告為荷。如對中一晨跑有任何疑問，請致電2952 9019（內線938）向體育科主任劉妙菁老師查詢。

此致

貴家長

校長

啟

二零二五年十月十日

--✂--

回 條

（通告 2025/2026 年度第 60 號）

敬覆者：

本人知悉敝子弟中一晨跑的安排，並叮囑子弟遵從師長指示，注意自身安全。

此覆

馮校長

家長簽署：_____

班別：_____ 學號：_____ 學生姓名：_____

二零二五年_____月_____日