



## “女兒也健跑”暑期訓練課程 09

- 目標**
- 以趣味形式教授學員跑、跳項及其他運動之基本技巧
  - 引領學員藉趣味及簡易的訓練提升學員對運動之興趣
  - 鼓勵學員於課程後持續參與體育活動
  - 透過訓練課程練習英語會話技巧

**對象** 9 – 13 歲之女孩

- 課程內容**
- 以遊戲形式增加學員的協調性及速度
  - 跑、跳項目中不同的訓練介紹
  - 力量訓練、營養、及相關知識的介紹

**日期** 7月 13, 17, 20, 24, 27, 31 日/  
8月 3, 7, 10, 14, 17, 21, 24, 28 日  
(逢星期一及星期五)  
8月 22 日(星期日)之山頂訓練詳情在訓練內公佈

**時間** 上午 9 時正至 10 時 30 分

**地點** 屯門兆麟運動場

**名額** 40 名 (先到先得)

**費用** 港幣 100 元正

**截止日期** 2009 年 6 月 20 日

- 獎勵**
- 憑學員之出席率、表現及進度而頒發證書
  - T 恤
  - 水壺

**教練**

陳國璋	吳哲穎	劉凱琳
業餘田徑總會註冊 教練	國際田徑教練 LEVEL 5	中大????? ???
美國註冊體適能運 動專家	港隊(跳高)教練	註冊瑜珈導師
博士研究生 (香港大學)	香港十項全能/撐 竿跳紀錄保持者	前香港(田徑) 青年軍代表

**查詢**

Wynnie Fung 9139 3127  
Anson Chan 9508 6532  
Email: girlsgetgoing@gmail.com

**註**

香港女子健跑會及頌謙體育會可因應實際情況及需要而對活動作修訂。紅、黑色暴雨/三號風球或以上取消是日訓練。



敬啟者

**“女兒也健跑”暑期訓練課程**  
“Girls Get Going” summer training course

香港女子健跑會 (Hong Kong Ladies Road Runners Club) 及頌謙體育會 (Charmsports) 將於暑假期間舉辦“女兒也健跑”暑期訓練課程。課程將為不同能力, 體型及興趣之 9 至 13 歲女孩而設。期望藉此課程展現運動具趣味之一面, 以培養年輕一代的運動興趣。

頌謙體育會將為課程派出註冊教練統籌及執教是次之訓練課程。香港女子健跑會亦會派出最少一名代表協助統籌各項事宜及訓練。所有教練均為香港業餘田徑總註冊教練。

“女兒也健跑”暑期訓練課程資料如下:

日期 : 2009 年 7 月 13 至 8 月 28 日 (逢星期一及五)  
時間 : 上午 9 時至 10 時 30 分  
地點 : 屯門兆麟運動場

\*註 2009 年 8 月 22 日本將安排學員到港島山頂盧押道作訓練及遊覽

有關訓練之詳情, 可參閱附上之單張. 如有查詢, 請致電香港女子健跑會 Wynn Fung (9139 3127)/ 頌謙體育會 Anson Chan (9508 6532) 或 Email: girlsgetgoing@gmail.com。

此致

貴校校長/體育主任

香港女子健跑會 謹啟  
2009 年 5 月 25 日