



仁愛堂陳黃淑芳紀念中學

YOT CHAN WONG SUK FONG MEMORIAL SECONDARY SCHOOL

自主管理 × 體格 LEVEL UP! 暑期體適能課程

5

天訓練，讓孩子學會管理自己的健康！



日期：2025年8月19, 21, 26, 28日

時間：上午10:30-11:45

地點：本校禮堂

對象：屯門區升讀小六學生(男女均可)

費用：全免

課程目標：

體能改善：提升心肺耐力與肌肉力量

健康管理：學習制定個人化運動計劃

自信成長：透過小組挑戰突破自我

專項體驗運動：室內三人籃球



教練：本校體育推廣主任 林萬進老師

前港隊成員、前職業籃球成員

曾奪：兩屆香港甲一籃球聯賽冠軍、香港籃球高級組銀牌冠軍

曾任：香港男子甲一籃球隊：香港東方體能教練

報名方式：

於2025年8月4日前，填左附QR code。

出席率達75%或以上可得嘉許狀及
本校40周年校慶紀念品一份



地址：新界屯門旺賢街8號(石排輕鐵站；深圳灣口岸城巴B3A直達)

電話：24666802 電郵：mail@yotcwsf.edu.hk 學校網址：https://yotcwsf.edu.hk/