中華基督教會協和小學
體育營 2019

營 期：2019 年 7 月 11 至 12 日 (兩日一夜)
地 點：保良局賽馬會大棠渡假營
姓 名：_____ 班 別：_____ (　)
所屬組別：_____

Objective of Camping

To develop self confidence and satisfaction

To develop skill of self-expression and communication

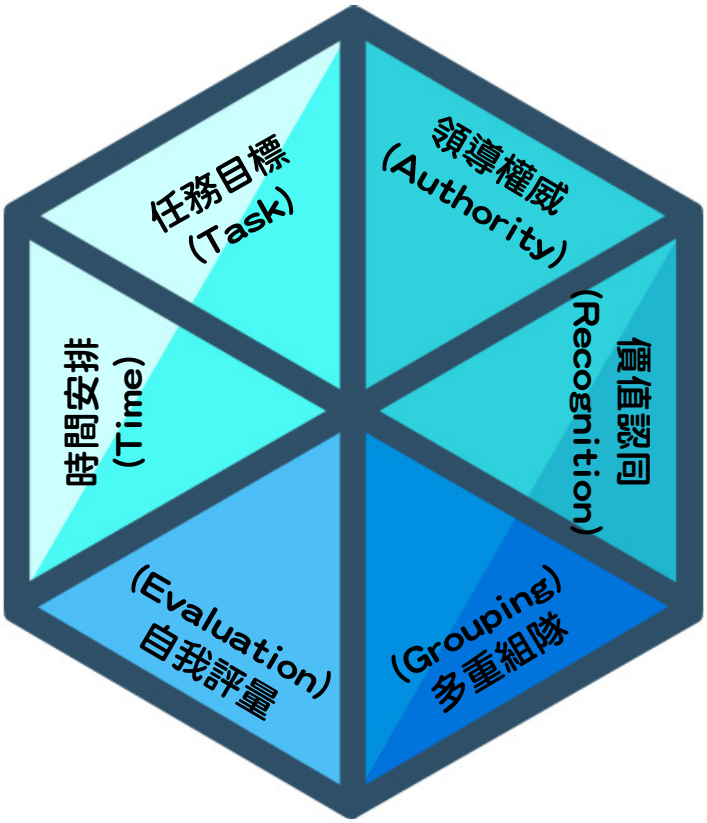
To develop healthy personal relationship with others

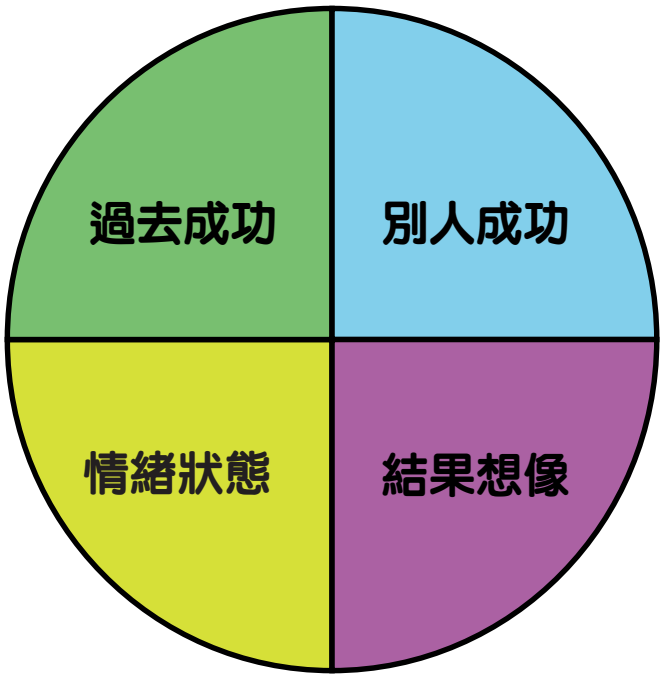
To provide an opportunity to students to be independent and self-discipline

To develop the qualities of responsibility and leadership

To develop team spirit and a sense of belonging to the camp

運動訓練營目標


任務目標
(Task)
領導權威
(Authority)
時間安排
(Time)
價值認同
(Recognition)
(Evaluation)
自我評量
(Grouping)
多重組隊


過去成功
別人成功
情緒狀態
結果想像

成功強度
(strength)
信念水平
(level)
信念轉移
(generality)

入營需知

日　　期：2019 年 7 月 11 日至 7 月 12 日（四至五）
集合時間：7 月 11 日（星期四）
　　下午一時三十分（二校禮堂）
解散時間：7 月 12 日（星期五）
　　下午三時正
放學方法：
□　3:00 家人接送　□　3:00 自行回家
解散地點：協和小學二校禮堂
入營服飾：運動服

我的承諾

- 我和同學應和睦共處，對老師、營地職員、同學和其他營內人士必須有禮貌。
- 我必須遵守老師或導師的指示進行活動，並須守時，不會無故缺席。
- 如遇意外或受傷，我會立即向老師 / 導師報告。
- 未經老師許可，我不會到處遊蕩或擅自離營。
- 我不會帶貴重物品或危害他人的玩具（如各類的槍械）入營內，我必會自行照顧保存一切個人財物。
- 我最多只會帶備**五十元**或以下的零用錢入營，我不會向他人借錢或借錢給他人。

我明白以上守則是為了保障我們而設，我願意遵守以上守則，並願意承擔違反承諾的後果。

學生簽署：_____

家長專區

敝子弟 ____ 班 _____(關係：_____) 在活動進行期間，老師如欲與本人聯絡，請致電

日：_____
夜：_____

訓練過程中包含大量運動及體能訓練，本人同意敝子弟參加各種訓練，又確定敝子弟身體健康正常，能應付上述訓練。

如有意外發生，本人同意校方送敝子弟到最近的醫院接受治理。最後，請老師留意以下事宜：

_____

_____

_____

家長簽署：_____

學生簽署：_____

個人物品點算表

	入營前	出營前		入營前	出營前
衣服			**清潔用品**		
1. 內衣褲			1. 洗面巾		
2. 日常衣服			2. 浴巾		
3. 襪子			3. 手帕		
4. 睡衣			4. 水杯		
5. 校隊服			5. 牙刷		
6. 運動鞋			6. 牙膏		
7. 短袖衫 (4 件)			7. 沐浴露		
8. 短褲 (3 條)			8. 洗髮水		
9. 學校運動服			9. 膠袋		
其他					
1. 拖鞋			5. 少量乾糧		
2. 雨具			6. 水壺		
3. 自用藥物			7. 防蚊液		
4. 金錢 ($50 或以下)	$	$	8. 側揹袋 / 小背包 (放置隨身物品)		

** 攜帶物品應以方便為原則，故請同學使用背包 / 輕便袋，避免使用行李箱。同時，個人物品必須貼上姓名及班別，以資識別。

學生攜帶的所有物品，請自行妥善保管，如有遺失，本校恕不負責。

校隊訓練營學生守則

膳食時間：

每日早、午、晚膳請依照飯堂時間規定
早餐：上午八時十五分
午餐：中午一時正
晚餐：下午六時正

宿舍：

1. 每晚於十一時熄燈，熄燈後須保持安靜。
2. 宿舍內不得使用收音機、唱機及遊戲機，如有發現由老師暫為保管。
3. 宿舍以外不得穿睡衣褲在公共地方坐立。
4. 請勿在宿舍內進食。
5. 不得在宿舍內作妨礙他人休息之行為。
6. 每天應執拾床舖和衣物，以便老師檢查。

家具設備及用具：

1. 營地及宿舍內一切家具物件，未經許可不得移動，並要保持清潔。
2. 個人物品須自行保管，如有遺失，校方及營地概不負責。
3. 禁止在營內作違反本港法律之任何活動。
4. 不得在室內煮食。
5. 學生須遵守一切程序及作息安排，並須積極參加一切活動。
6. 若有任何事件發生，請即與負責老師或導師聯絡。
7. 服從導師及老師指導，嚴禁賭博、粗言穢語及打架。
8. 保持營地清潔，不可隨意拋棄紙屑及廢物。

活動時間表

時間	活動主題	特別關注
11/7/2019		
13:30-15:00	**誓師大會**	衣著：校隊服
15:00-17:00	**One Team One Dream 1**	– One Team 之噪音 – One Team 之目標
17:00-18:00	**Hunt or Be Hunted**	
18:00-19:00	晚餐	
19:00-22:00	**All In**	– All In 之全力 – All In 之堅持
12/7/2019		
07:00-08:00	**Set It Up**	衣著：運動服
08:00-09:00	早餐	
09:00-11:00	**One Team One Dream 2**	– One Dream 之突破
11:00-11:45	**I Will What I Want**	
11:45-13:00	午餐	
13:00	離營	

分組名單

第一組

班別	姓名	性別
2S	張雲瀚	M
3S	李晞嵐	F
4L	李子翱	M
4W	黃天穎	F
5I	李慧雯	F
5I	林溢希	M
5L	梁心瑜	F
5L	張力衡	M
5S	黃烯雯	F
5S	陳凱朗	M
5T	胡喬立	M
5W	盧心悅	F

第二組

班別	姓名	性別
3G	余沛謙	M
4I	黃睿心	F
4S	劉貝琳	F
4W	馮卓行	M
5I	梁懿	F
5L	林綽喬	F
5L	馬梓霖	F
5L	何承叡	M
5S	陳俊銘	M
5S	利焯楠	M
5W	吳卓縈	F
5W	馮宇熙	M

第三組

班別	姓名	性別
4I	何泓臻	M
4S	陳柏淳	M
5G	陸雅君	F
5I	林果蔚	M
5L	區悅柔	F
5L	謝巧端	F
5S	周穗琪	F
5S	黃柏韜	M
5S	黃璟金	M
5W	洪曉晴	F
5W	鍾志傑	M

第四組

班別	姓名	性別
4L	葉晞喬	F
4T	周灝怡	F
5G	馮蕎	F
5I	鍾立賢	M
5L	何卓穎	F
5L	林浚生	M
5S	黃臻善	F
5S	黃睿	M
5T	何瑞翰	M
5W	梁鎧盈	F
5W	黃雋譽	M

第五組

班別	姓名	性別
4L	蔡曉瑩	F
4W	方梓楹	F
5G	洪烽傑	M
5I	何肇熙	M
5L	徐樂堯	F
5L	黃日朗	M
5S	梁詩晴	F
5S	黃蔚晴	F
5T	鄧皓正	M
5W	潘加恩	F
5W	李承軒	M

分房名單

房間：

班別	姓名	性別	組別
3S	李晞嵐	F	1
4L	葉晞喬	F	4
4L	蔡曉瑩	F	5
4S	劉貝琳	F	2
4W	方梓楹	F	5
5I	李慧雯	F	1
5L	林綽喬	F	2
5L	區悅柔	F	3
5L	何卓穎	F	4
5S	周穗琪	F	3

房間：

班別	姓名	性別	組別
3I	林君妍	F	3
4I	黃睿心	F	2
4T	周灝怡	F	4
4W	黃天穎	F	1
5L	梁心瑜	F	1
5L	馬梓霖	F	2
5S	黃臻善	F	4
5S	梁詩晴	F	5
5W	吳卓鎂	F	2
5W	洪曉晴	F	3

房間：

班別	姓名	性別	組別
5G	陸雅君	F	3
5G	馮蓁	F	4
5I	粱懿	F	2
5L	謝巧端	F	3
5L	徐樂堯	F	5
5S	黃烯雯	F	1
5S	黃蔚晴	F	5
5W	盧心悅	F	1
5W	梁鎧盈	F	4
5W	潘加恩	F	5

房間：

班別	姓名	性別	組別
3L	黃競堯	M	5
4I	何泓臻	M	3
4W	馮卓行	M	2
5I	林果蔚	M	3
5L	林浚生	M	4
5S	黃柏韜	M	3
5T	何瑞翰	M	4
5T	鄧皓正	M	5
5W	馮宇熙	M	2
5W	鍾志傑	M	3

房間：

班別	姓名	性別	組別
3G	余沛謙	M	2
4L	李子翱	M	1
5G	洪烽傑	M	5
5I	鍾立賢	M	4
5L	張力衡	M	1
5L	黃日朗	M	5
5S	陳凱朗	M	1
5S	陳俊銘	M	2
5S	黃睿	M	4
5W	黃雋譽	M	4

房間：

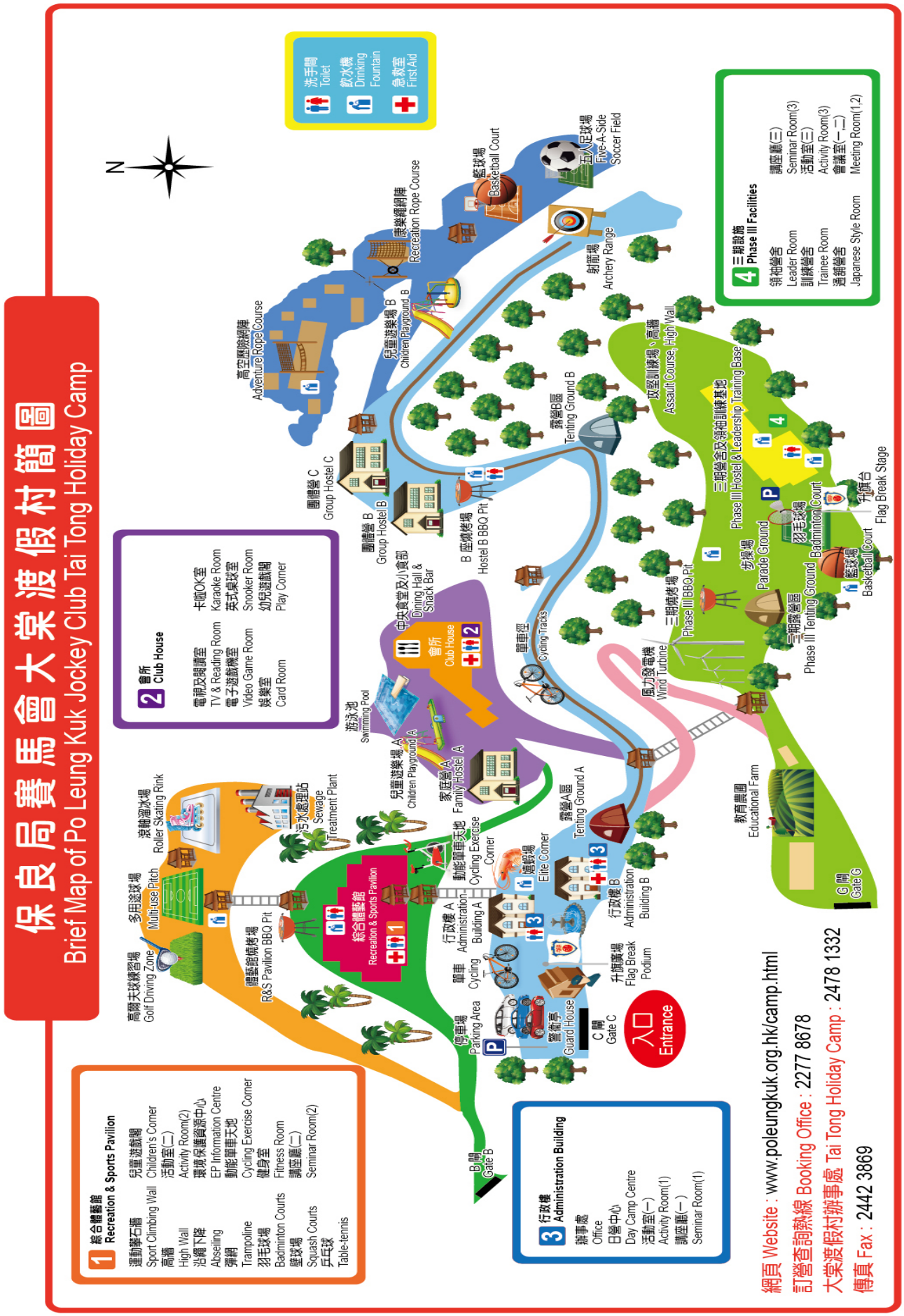
班別	姓名	性別	組別
2S	張雲瀚	M	1
3I	羅卓基	M	4
4S	陳柏淳	M	3
5I	林溢希	M	1
5I	何肇熙	M	5
5L	何承叡	M	2
5S	利焯楠	M	2
5S	黃璟金	M	3
5T	胡喬立	M	1
5W	李承軒	M	5

體能訓練

1
開合跳
30秒
7 板凳屈臂撐體 30秒
休息10秒
2
背靠牆，坐在
假想的椅子上。
30秒
8
平板撐體
30秒
休息10秒
3
伏地挺身
30秒
9
原地提膝踏步
30秒
休息10秒
4
仰臥起坐
30秒
10
箭步蹲
30秒
休息10秒
5
單腿上椅站立
30秒
11
伏地挺身，
旋轉
30秒
休息10秒
6
深蹲
30秒
12
側身平板撐體
30秒

I Will What I Want

留言板


保良局賽馬會大棠渡假村簡圖
Brief Map of Po Leung Kuk Jockey Club Tai Tong Holiday Camp
N
1 綜合體藝館 Recreation & Sports Pavilion
運動攀石壁 Sport Climbing Wall
兒童遊戲閣 Children's Corner
高繩 High Wall
活動室(二) Activity Room(2)
沿繩下降 Abseiling
環境保護資源中心 EP Information Centre
彈網 Trampoline
動能單車天地 Cycling Exercise Corner
羽毛球場 Badminton Courts
健身室 Fitness Room
壁球場 Squash Courts
講座廳(二) Seminar Room(2)
乒乓球 Table-tennis
2 會所 Club House
電視及閱讀室 TV & Reading Room
卡啦OK室 Karaoke Room
電子遊戲室 Video Game Room
英式桌球室 Snooker Room
娛樂室 Card Room
幼兒遊戲閣 Play Corner
3 行政樓 Administration Building
辦事處 Office
日營中心 Day Camp Centre
活動室(一) Activity Room(1)
講座廳(一) Seminar Room(1)
洗手間 Toilet
飲水機 Drinking Fountain
急救室 First Aid
高空懸索網牌 Adventure Rope Course
兒童遊樂場 B Children Playground B
康樂繩網牌 Recreation Rope Course
籃球場 Basketball Court
五人足球場 Five-A-Side Soccer Field
射箭場 Archery Range
團體營 C Group Hostel C
團體營 B Group Hostel B
露營B區 Tenting Ground B
攻堅訓練場、高牆 Assault Course, High Wall
B 座燒烤場 Hostel B BBQ Pit
中央食堂及小食部 Dining Hall & Snack Bar
會所 Club House
泳池 Swimming Pool
單車徑 Cycling Tracks
三期營舍及領袖訓練基地 Phase III Hostel & Leadership Training Base
三期燒烤場 Phase III BBQ Pit
步操場 Parade Ground
羽毛球場 Badminton Court
三期露營區 Phase III Tenting Ground
籃球場 Basketball Court
升旗台 Flag Break Stage
風力發電機 Wind Turbine
兒童遊樂場 A Children Playground A
家庭營 A Family Hostel A
污水處理站 Sewage Treatment Plant
滾軸溜冰場 Roller Skating Rink
多用途球場 Multi-use Pitch
高爾夫球練習場 Golf Driving Zone
體藝館燒烤場 R&S Pavilion BBQ Pit
綜合體藝館 Recreation & Sports Pavilion
動能單車天地 Cycling Exercise Corner
露營A區 Tenting Ground A
行政樓 A Administration Building A
行政樓 B Administration Building B
精英館場 Elite Corner
單車 Cycling
停車場 Parking Area
警衛亭 Guard House
升旗台 Flag Break Podium
入口 Entrance
C 閘 Gate C
B 閘 Gate B
G 閘 Gate G
教育農圃 Educational Farm
4 三期設施 Phase III Facilities
領袖營舍 Leader Room
訓練營舍 Trainee Room
通舖營舍 Japanese Style Room
講座廳(三) Seminar Room(3)
活動室(三) Activity Room(3)
會議室(一、二) Meeting Room(1,2)
網頁 Website : www.poleungkuk.org.hk/camp.html
訂營查詢熱線 Booking Office : 2277 8678
大棠渡假村辦事處 Tai Tong Holiday Camp : 2478 1332
傳真 Fax : 2442 3869