

CrossFit 混合健身挑戰賽

"CrossFit"是高強度做持續多樣的功能性動作，包括：體操動作、代謝適應性訓練和舉重動作，它是一項核心力量和適應性練習結合的訓練體系，致力於優化十項體能素質，分別是：心肺耐力、肌耐力、力量、柔韌性、爆發力、速度、協調性、靈活性、平衡性和準確性，以提升個人強健和健康。通過學習 CrossFit 的基礎動作和訓練方式，培養學生參與體能訓練的興趣。活動詳情如下：

活 動 名 稱：CrossFit 混合健身挑戰賽

日 期 及 時 間：2025 年 6 月 25 日(星期三)上午 9:15 至下午 2:30

活 動 地 點：新界元朗西裕街 66 號，明愛元朗陳震夏中學

集合時間及地點：6 月 25 日(星期三)上午 9:15 / 學校

解散時間及地點：6 月 25 日(星期三)下午 2:30 / 學校

費 用：全免

對 象：獲甄選之中學生

請 貴家長簽妥回條，由 貴子弟交回鄧宇軒老師，如對上述活動有任何查詢，請致電 2779 7701 與鄧宇軒老師聯絡。

此 致

貴家長

校長



鄧智穎

郭智穎 謹啟

二零二五年六月二十日

學校網址: www.cycs.edu.hk

✂-----

回 條 (活動通告編號：B2425385S)

敬覆者：

本人已知悉 貴校將於 2025 年 6 月 25 日(星期三)上午 9:15 至下午 2:30 安排學生參加「CrossFit 混合健身挑戰賽」活動。

本人* 同意 / 不同意 敝子弟參加是項活動。

此 覆

香港扶幼會則仁中心學校校長

_____ 班 學生：_____

家長簽署：_____

家長姓名：_____

聯絡電話：_____

二零二五年 月 日

* 請將不適用字句刪去