

慈幼葉漢千禧小學
2020-2021 年度 家長通知書
【有關「校隊晨操訓練」事宜】



敬啟者：

本校為了鼓勵學生積極參與運動，及培養其健康的生活習慣，故將開展「校隊晨操訓練」。現將詳情臚列於後：

訓練時間	07:15-07:45
訓練內容	體能或專項訓練
須要帶備東西	1. 已寫上姓名口罩套。 2. 後備口罩
開始日期： <input type="checkbox"/> 每個星期一：田徑隊、羽毛球隊（12月7日至另行通知） <input type="checkbox"/> 每個星期二：泳隊、欖球隊（12月8日至另行通知） <input type="checkbox"/> 每個星期三：籃球隊（12月9日至另行通知） 如當天早上下雨，晨操訓練取消。	

負責老師：邱德輝主任、謝志森主任、羅惠玲老師、何緯邦老師

此致
貴家長

校 長：黃 偉 堅 謹啟

二零二零年十一月十六日

20092

回 條

(請於兩天後必須將回條交回給負責校隊老師)

敬覆者：

本人 同意 (班別：_____) 班學生 (姓名：_____) 參加「校隊晨操訓練」之訓練，如未能出席，須在括號內列明原因。

- 每個星期一：田徑隊、羽毛球隊 (_____)
 每個星期二：泳隊、欖球隊 (_____)
 每個星期三：籃球隊 (_____)

此覆
慈幼葉漢千禧小學校長
黃 偉 堅 校 長

日 期：二零二零年十一月____日

家長簽署：_____
家長姓名：_____
聯絡電話：_____

預防 2019 冠狀病毒病 進行體育活動的指引

學校在進行體育課及體育相關聯課活動時應採取以下措施，以預防 2019 冠狀病毒病在校園傳播。校方根據衛生防護中心的建議及香港學校體育學習領域安全指引而進行校隊晨操訓練。

1. 預防措施

- 1.1 學生應在可行情況下佩戴口罩，並保持最少 1 米社交距離；如不能佩戴口罩，應保持最少 1.5 米社交距離。
- 1.2 基於安全理由，不建議呼吸有困難(如患有哮喘病)及需協助才可取下口罩(如手部受傷或有特殊需要而未能自行取下口罩)的學生佩戴口罩。
- 1.3 進行中等或劇烈強度的體能活動會引致心跳加快和攝氧量上升。若佩戴口罩進行體能活動，會阻礙空氣進入肺部，增加運動時缺氧和暈眩的機會。因此，學生不宜佩戴口罩進行中等或劇烈強度的體能活動。
- 1.4 學校應盡可能安排學生在體育課及體育相關聯課活動當天穿著運動服回校，以避免在更衣室內聚集，如使用一半的空間或使用者之間保持至少 1.5 米的距離。
- 1.5 於空氣流通的室內或戶外場地進行體育課及體育相關聯課活動。如在室內空間使用風扇（如掛牆風扇、擺動型風扇或抽氣扇），應同時增加與室外空氣轉換（如開啟窗戶或將空調設備的鮮風增至最大）。儘可能避免使風從一人（或一組人）吹向其他人。
- 1.6 場地及更衣室應定時進行清潔和消毒。
- 1.7 提醒學生必須時刻注意個人衛生，在活動前後須以正確的方法洗手及不可共用個人物品，例如毛巾和水樽。由於進行活動時有機會因為冒汗而弄濕口罩，教師應提醒學生帶備額外的口罩以便作更換之用。
- 1.8 學生的體能水平或會有別於疫情之前，教師應適當地調整體育課及體育相關聯課活動的運動量，並提醒學生留意自己身體狀況是否適合進行有關的體能活動。學生如身體不適應盡早通知教師及求診。