



基督教香港信義會信義中學

2021 年 9 月 15 日

學校活動通知書 21016 《男子排球訓練》

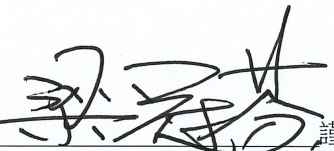
ELCHK Lutheran Secondary School ELCHK Lutheran Secondary School ELCHK Lutheran Secondary School

敬啟者：本校謹定於 17/9/2021-31/8/2022（逢星期三及五），舉行校內及校外活動，詳情如下：

負責組別/科目/學會/合辦機構(如適用)：		男子排球隊	
負 責 老 師	唐耀豪老師		
活 動 名 稱	男子排球訓練		
活 動 類 別	體育發展		
活 動 簡 介	透過排球訓練，提升同學對運動的興趣、團隊合作及培養正面的價值觀和態度，從而建立積極、活躍及健康的生活方式。		
活 動 對 象	排球隊隊員 (已完成注射疫苗達14日同學)	名 額	20
活 動 日 期	17/9/2021-31/8/2022 (逢星期三及五)	集 合 時 間	3:30 p.m.
活 動 時 間	4:00p.m. - 6:00p.m.	集 合 地 點	訓練場地
活 動 地 點	學校禮堂、康文署室內體育館	解 散 時 間	6:00 p.m.
費用及交通安排	全免	解 散 地 點	訓練場地
服 裝	整齊排球球隊制服或體育服	通知書交回日期	2021年9月16日
備 註	# 除自費項目外，活動獲全方位學習基金資助。學生如成功申請該基金，並有良好出席紀錄，獲老師推薦，將在學期終時獲得全數或部份津貼。		

敬希查察，台端同意 貴子弟參加上述活動與否，請將所附回條交回唐耀豪老師。

此致
貴家長

校長  謹啟
梁 冠 芬

2021 年 9 月 15 日

（學校活動通知書 21016 回條）

敬覆者：本人已知悉 貴校所舉辦之男子排球訓練活動事宜，今專函奉達，*同意 / 不同意 敝子弟_____班（ ）
學生（姓名）_____參加上述活動。（*不適用者請刪去）

	姓名	手提電話（如有）	家中／工作電話
學生			
緊急聯絡人（家長）			

此覆
基督教香港信義會信義中學

學生家長簽署：_____
2021 年 月 日

註：回條請於 2021 年 9 月 16 日或以前交回唐耀豪老師。

附件一：有關疫情下校隊訓練注意事項

訓練安排及注意事項

校內：在室內進行活動時，學生應在可行情況下佩戴口罩，進行低強度的體能活動，並保持最少 1 米社交距離。如學生在任何場地進行中等或劇烈強度運動時不能佩戴口罩，應保持社交距離至少 1.5 米。

- 教練/老師按學生的體能水平調整訓練內容及運動強度，訓練內容亦會安排以非接觸模式和以小組形式進行。
- 涉及共用物品的運動如球類活動要保持適當社交距離，並保持手部衛生。
- 學生與學生之間在訓練或休息時間應保持社交距離至少 1.5 米，同時避免在更衣室和淋浴設施內聚集，並且不可共用個人物品。
- 學生到訓練場地集合後須以酒精搓手液清潔雙手，才開始進行活動。
- 學生於訓練開始前，須聽從教練/老師指示把口罩除下並放在口罩暫存夾或信封內，然後放到教練老師指定的地方。
- 如學生須佩戴口罩上課，在進行活動時必須量力而為，如感到呼吸不暢順，應立即停止活動及除下口罩，並通知教練/老師。
- 教練/老師與學生進行簡單原地提升心率的暖身活動(例如:提膝跑、開合跳)及進行伸展運動。
- 每組由一位學生負責收拾用品，協助收拾用品後，應立即清潔雙手。
- 教練/老師須經常提示學生運動時應避免觸摸眼睛、鼻和口。如有需要，應先進行手部衛生。
- 課堂完結時，老師應指示學生把足球放回適當位置，然後以酒精搓手液清潔雙手。如學生已除下口，須戴回口罩後，再以酒精搓手液清潔雙手，然後按教練/老師指示離開訓練場地。
- 課堂前後，所有用具及擺放口罩的位置須進行清潔及消毒。
- 如學生發燒或出現呼吸道感染徵狀，應停止進行運動，佩戴外科口罩及盡早求診。