



基督教香港信義會信義中學

2021年9月9日

學校活動通知書 21006 《女子籃球隊訓練 (上學期)》

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

敬啟者：本校謹定於 11/9/2021-18/12/2021(星期六)，舉行校內活動，詳情如下：

負責組別/科目/學會/合辦機構(如適用)：		女子籃球隊	
負責老師	黃海珊老師		
活動名稱	女子籃球隊訓練 (上學期)		
活動類別	體育發展		
活動簡介	透過籃球隊訓練，提升同學對運動的興趣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	女子籃球隊隊員	名 額	36
活動日期	11/9/2021-18/12/2021(星期六)	集 合 時 間	8:15a.m.
活動時間	8:30a.m. - 11:30a.m.	集 合 地 點	訓練場地
活動地點	學校甲場/ 康文署轄下場地	解 散 時 間	12:00n.n.
費用及交通安排	費用全免，學生需自費乘車到訓練場地	解 散 地 點	訓練場地
服 裝	整齊籃球隊制服或體育服	通知書交回日期	2021年9月10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。其餘訓練詳情會透過籃球隊WHATAPPS 群組通訊，請同學留意訓練安排。家長如有疑問，可致電2780-2291向黃海珊老師查詢。		

敬希查察，台端同意 貴子弟參加上述活動與否，請將所附回條交回黃海珊老師。

此致
貴家長


 校長 梁冠芬 謹啟
 2021年9月9日



(學校活動通知書 21006 回條)

敬覆者：本人已知悉 貴校所舉辦之女子籃球隊訓練 (上學期)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 10 日或以前交回黃海珊老師。

女子籃球訓練課程 (校隊訓練)

學習目標(時間分配)
技術訓練 60%
體能訓練 30%
課堂總結 10%

- 教學內容或因學生個體差異/學習進度吸收不同,在實際執行中有所微調

訓練安排及注意事項

- 教練/老師會適當地調整訓練內容及觀察學生的身體狀況，並按照學生的體能水平適時調節運動量及運動強度，循序漸進地提升學生的體能水平和學習效能。
- 涉及共用物品的運動如球類活動要保持社交距離並適當，並保持手部衛生。
- **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。如學生在室外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。
- **校外**：如在體育場地進行體育活動，學校須遵守第 599F 章《預防及控制疾病（規定及指示）（業務及處所）規例》和有關附件註 3 及第 599I 章《預防及控制疾病（佩戴口罩）規例》，並採取有關場地的防疫措施，以便安排學生在符合豁免佩戴口罩的情形下進行適當的運動。
- 學生盡可能在體育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。
- 學生到訓練場地集合後須以酒精搓手液消毒雙手，才開始進行活動。
- 涉及共用物品的運動如球類活動，只要保持社交距離並適當保持手部衛生，便可以進行。
- 學生於訓練時須佩戴口罩上課，並且在進行活動時必須量力而為，如感到呼吸不暢順或身體不適的情況，應立即停止活動及除下口罩，並通知教練/老師。
- 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，老師應指示學生把籃球放回適當位置，然後以酒精搓手液清潔雙手。如學生已除下口罩，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。