

寶覺中學
2021-2022 年度 體育科通告

敬啟者：

下列事項，敬希 垂注：

1. 體育是本校的必修科目，學生均須參加體育課。惟家長必須留意，如 貴子弟患有任何疾病，應徵詢醫生意見，是否適宜上體育課。如 貴子弟不適宜上體育課或須作特別安排，必須附註冊醫生證明書向學校申請。若 貴子弟健康狀況有任何改變，請立刻通知本校，以便跟進。
2. 本校一向鼓勵學生積極參與體育運動，強健體魄。學生健體中心於小息或午膳時間開放，讓學生進行有益身心的體適能訓練。學生如有興趣使用學生健體中心，必須嚴格遵守使用守則，以免發生意外。

隨本通告附上「學生在家運動注意事項」(附件一)、「體育科上課規則」(附件二)、「學校運動場地使用規則」(附件三)，請仔細閱讀，並督促 貴子弟恪守有關規則為荷。

此致
貴家長



校長

陳淑雯謹啟

2021 年 9 月 1 日



「體育科通告」回條
(請於 9 月 2 日交回班主任)

敬覆者：

本人知悉 貴校發出之 2021-2022 年度體育科通告內容。敝子弟：

- ☐ 適宜上實體及線上體育課，可參加任何體育活動。
- ☐ 適宜上實體及線上體育課，但須特別安排，並附上醫生證明書，以供參考。
- ☐ 不適宜上體育課，茲附上醫生證明書 / 詳細病歷報告，以供參考。

此致

寶覺中學陳校長

中____級____班學生：_____()

家長 / 監護人姓名：_____

家長 / 監護人簽署：_____

2021 年 9 月____日

寶覺中學
學生在家運動注意事項

1. 進行各項訓練前，請先得到家長同意，如對身體狀況有任何疑問，請先諮詢醫生或專業人士的意見。
2. 請因應個人的健康及體能狀態選擇適合自己的訓練強度、時間及次數。
3. 沒有恒常進行體能活動的同學需要以低難度及緩慢的進度開始訓練，其後再逐步提升訓練強度、時間及次數。
4. 如在進行訓練期間或之後，身體出現不適及任何負面變化，請即停止練習並尋求協助。
5. 須穿著適合的運動服裝及鞋襪進行訓練。
6. 確保訓練環境安全及空氣流通。
7. 進行任何體能活動或運動練習，均應注意呼吸，不應憋氣。
8. 需適時休息及補充水份。



寶覺中學

體育科上課規則

一、服裝要求：

1. 上體育課當天，學生必須穿著短袖運動上衣、運動服套裝、白色短襪及以白色為主色的運動鞋回校。
2. 上體育課時：
 - i. 夏季：必須穿著短袖運動上衣及運動短褲；
 - ii. 冬季：必須穿著短袖運動上衣，運動短褲或長褲。

二、上課時注意事項：

1. 上課時應聽從老師的指示，不得擅自進行其他活動。
2. 上課時必須依循老師的指示使用體育器材，如因為不正確使用而導致損毀，須照價賠償。
3. 上體育課前，科長會協助老師收集學生錢包、鑰匙、手錶和手提電話等，並鎖於貯物櫃內。如學生不主動把貴重物品交予科長而導致遺失，責任由學生自負。
4. 學生如因病或受傷而未能上體育課，應於上課前交家長信或有效之醫生證明文件予體育老師。
5. 上課時如有不適，應立即通知老師。
6. 學生如於上體育課當天沒有帶運動服，須於上課前通知體育老師，並於上課時依循老師指示進行適當的學習活動。

三、考試時缺席或忘帶：

1. 考試時，學生忘帶體育服裝或服裝不合規格，老師將安排時間補考，補考分數將作七折計算。若補考當天無故缺席或服裝不合規格，則考試分數為零。
2. 若因為身體不適缺席考試，學生須於翌日補交家長請假信及有效之醫生證明文件予體育老師，老師將安排補考。

寶覺中學 學校運動場地使用守則

1. 除體育課外，同學可以於小息、午膳及放學後使用學校運動場地進行運動。
2. 同學可以於地下籃球場打籃球，在地下兩個籃球場之間的空地打排球或羽毛球，於一樓打乒乓球，或於五樓演講廳外跳繩。
3. 同學不可於學校停車場及校務處對出之空地進行任何球類活動。
4. 使用籃球場的同學必須穿著以白色為主色的運動鞋，除非穿著運動套裝回校，運動鞋必須在地下更衣室更換。回校、上課及放學回家時，同學必須穿著整齊校服及黑色皮鞋。
5. 如遇天雨、地面積水或地面濕滑，同學不應進行任何球類或體育活動。
6. 同學可以自備籃球、排球、羽毛球拍及乒乓球拍回校，但上課時必須將運動用品放在桌下，不可在課室或走廊拍球。
7. 不可在運動場地飲食，須保持清潔，離開前清理所有垃圾。
8. 應愛惜公物，如毀壞公物須照價賠償。
9. 同學進行任何活動時必須注意安全，遵守秩序。