

香港道教聯合會圓玄學院第三中學

體育科

復課後進行體育課學生指引

本科根據衛生防護中心及教育局指引，復課後進行體育課時，學生應採取以下措施，避免病毒在校園內傳播，以策安全。

- 一、學生可於體育課當天穿著體育服回校，體育服是指學校短袖運動衫及運動長褲。課後如需更衣，將分批進入更衣室以免聚集。
- 二、學生必須於活動前後在地下洗手間或板球場外的洗手盆分批排隊洗手。學生必須保持個人衛生，不可與同學共用個人物品，例如毛巾和水樽。
- 三、學校飲水機暫停使用，學生可於小食部購買支裝水，為鼓勵環保意識，學生應自備水樽及足夠飲用水。
- 四、學校提供酒精搓手液，供學生於課堂有需要時使用，如領取用具前或擺放用具後。
- 五、若有需要除下口罩進行活動時，學生應妥善放置口罩於學校派發的口罩夾內。口罩可能在活動時被弄濕或沾污，學生應帶備後備口罩以便更換，並必須戴上口罩後方可返回課室。
- 六、學生進行體育活動時應按個人的能力，留意身體狀況並調節合適的運動強度。
- 七、學生不宜佩戴口罩進行高強度的體能活動，以免危險。
- 八、如學生佩戴口罩進行體育活動，教師須調節至中等至低強度的運動量，彼此須保持最少一米距離；如學生不佩戴口罩，彼此須保持最少兩米距離。
- 九、學生在進行活動時須面向同一方向，即面向同學的背部。
- 十、學生應規劃自我鍛煉的方法，於家中進行個人體能活動（如 HICT 和 TABATA），恆常進行適量的體能活動，以增強身體的抵抗力。
- 十一、活動後，學生應要補充足夠的水分，保持充足的休息。

復課後體育課流程

- 一、學生前往操場或禮堂集合時，須佩戴口罩。
- 二、到達場地後，學生須使用酒精搓手液清潔雙手。
- 三、學生須按照老師指示於指定位置面向同學背部坐下。
- 四、學生如有身體不適，須向老師報告，及避免上課。
- 五、學生如有需要除下口罩進行活動，應將口罩妥善放置在學校派發的口罩夾內，並連同個人的水樽存放在老師指定的位置。
- 六、學生如有需要佩戴口罩進行活動，應避免參與高強度的體能活動，並量力而為。
- 七、老師講解課堂內容及注意事項，並分發用具。
- 八、學生在熱身及伸展活動後，參與課堂活動，使用用具前，須有酒精搓手液清潔雙手。
- 九、學生按老師指示分批交還用具，及前往地下洗手間或板球場外的洗手盆洗手，然後補充水分，隨即戴上口罩，返回課室。
- 十、課堂後，老師隨即消毒用具及擺放口罩夾的位置。