

天主教培聖中學
體育課復課安排

課堂內容安排

中五

日期		日期		日期	
Mon	5AD	Wed	5E	Thur	5BC
		5月27日	簡介、體育影片分享	5月28日	簡介、體育影片分享
6月1日	簡介、體育影片分享	6月3日	理論課：急救	6月4日	(1) 理論課：急救
6月8日	(1) 理論課：急救	6月10日	無器材體適能訓練	6月11日	(2) 無器材體適能訓練
6月15日	(2) 無器材體適能訓練	6月17日	無器材體適能訓練	6月18日	體適能活動
6月22日	體適能活動	6月24日	體適能活動		

中四

日期		日期		日期	
Mon	4CD	Tue	4B	Thur	4AE
				5月28日	簡介、體育影片分享
6月1日	簡介、體育影片分享	6月2日	簡介、體育影片分享	6月4日	(1) 理論課：健康與運動
6月8日	(1) 理論課：健康與運動	6月9日	理論課：健康與運動	6月11日	(2) 無器材體適能訓練
6月15日	(2) 無器材體適能訓練	6月16日	無器材體適能訓練	6月18日	體適能活動
6月22日	體適能活動	6月23日	體適能活動		

中三

日期		日期	
Tue	3AB	Wed	3CDE
		5月27日	簡介、體育與社會(理論)
6月2日	簡介、體育與社會(理論)	6月3日	體育影片分享
6月9日	理論小測 1、體適能活動	6月10日	理論小測 1、體適能活動
6月16日	理論小測 2、體適能活動	6月17日	理論小測 2、體適能活動
6月23日	核對答案，考試注意事項	6月24日	核對答案，考試注意事項

中二

日期		日期		
Mon	2AB	Tue	2CDE	
6月1日	理論課：游泳 / 健康飲食	6月2日	理論課：游泳 / 健康飲食	網上直播
6月8日	簡介、理論：游泳 / MVPA60	6月9日	簡介、理論：游泳 / MVPA60	
6月15日	體育影片分享、體適能活動	6月16日	體育影片分享、體適能活動	
6月22日	體適能活動	6月23日	體適能活動	

中一

日期		日期		
Thur	1CDE	Fri	1AB	
5月28日	理論課：游泳 / 健康飲食	5月29日	理論課：游泳 / 健康飲食	網上直播
6月4日	理論課：游泳 / MVPA60	6月5日	理論課：游泳 / MVPA60	網上直播
6月11日	簡介、體育影片分享、體適能活動	6月12日	簡介、體育影片分享、體適能活動	
6月18日	體適能活動	6月19日	體適能活動	

體育課的安排、老師注意事項

- 1) 復課後第一次的體育課安排在課室進行，簡介以下的事項，使學生了解復課後體育課安排：
 - 復課後的體育課安排、流程
 - 成績的計算
- 2) 學生自行決定是否需要除下口罩上課，如在體能測試時需要除下口罩，提醒學生自備寫上姓名的信封/口罩收納套放置除下的口罩。
- 3) 學生除下口罩放進信封後，老師安排學生分批把信封以橫列形式放置在禮堂的台前，不可重疊。
- 4) 利用禮堂、副禮堂、課室分組上課，以減少學生聚集的數目，確保上課時有足夠空間和距離，並保持空氣流通。
- 5) 為增加課堂空間，減少接觸和感染，兩班將安排交替上課，一班進行體能課，另一進行理論課，一星期後對調。
- 6) 學校將提供消毒酒精、抹手紙、酒精搓手液，以便消毒和清潔有關用具，也供學生使用。

體育課：體能課的流程安排

- 1) 上課鐘響起後，學生配帶口罩和帶備信封/口罩收納套到禮堂集合。
- 2) 進入禮堂前，體育科老師提供酒精搓手液，讓學生清潔雙手。
- 3) 學生清潔雙手後，進入禮堂，學生按科任老師的安排集隊和坐下指定位置，如下圖列隊，
每橫行不多於 6 人，確保學生有 2 米 X 2 米的距離。

禮堂入口										
X		X		X		X		X		X
X		X		X		X		X		X
X		X		X		X		X		X
X		X		X		X		X		X
X		X		X		X		X		X
X		X		X		X		X		X
口罩放置區			禮堂講台				財物放置區			

X：學生

- 4) 課堂開始前，科任老師查詢學生身體狀況，如有學生不適，安排學生到校務處醫療室休息，或安排早退。
- 5) 科任教師指示需要除下口罩的學生除下口罩，並放進信封/口罩收納套內，安排學生分批放置口罩於指定位置，提醒不要重疊，然後返回指定位置集合。
- 6) 提醒配帶口罩的學生，體能活動量不要達到劇烈程度，量力而為，如感到身體不適，需即時通知科任老師。
- 7) 妥善安排學生的財物，避免重疊，然後返回指定位置就坐。
- 8) 熱身運動，將以高抬腿、開合跳等活動開始，以促進血液循環準備活動，然後作伸展活動
- 9) 科任老師作課堂簡介和分派用具，並提供消毒用品作即時清潔/消毒
- 10) 按課堂內容安排進行活動，學生將在所指定的位置進行活動和測試
- 11) 課堂活動完畢後，學生在原定位置進行休息，並按老師的安排指示交還用具。交還用具後，即時以酒精搓手液清潔雙手，並取回口罩即時配帶，並取回財物，然後回到指定位置休息、等候。
- 12) 科任老師總結課堂，然後分批解散學生離開禮堂
- 13) 課堂後，請工友即時消毒用具和活動場地