

**慈幼英文學校**  
**體育課指引**

在進行體育課時會採取以下措施，以預防 2019 冠狀病毒病在校園傳播。

**1. 預防措施**

- (i) 進行課堂活動時，佩戴外科口罩的同學，應保持最少 1.5 米距離；不佩戴外科口罩的同學，則應保持最少 2 米距離。
- (ii) 課堂於空氣流通的室內，如禮堂、健身室或大操場進行。
- (iii) 場地、器材，以及更衣室每日會定時進行清潔和消毒。
- (iv) 同學必須注意個人衛生，活動前後必須洗手及注意不可共用個人物品，例如毛巾、水樽。

**2. 服飾**

- (i) 同學於上體育課當日必須穿著運動服回校。(上身：PE 衫，下身：深色運動長褲，如有需要可以穿著短褲打底，以便於課堂進行活動。)
- (ii) 不能穿著校隊服裝及便服上課，違規者將由訓育組跟進。

**3. 體育課/活動前**

- (i) 注意同學身體狀況是否適合進行課堂活動。
- (ii) 如需要除下口罩進行活動，同學必須自備口罩袋並妥善放置。
- (iii) 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。

**4. 體育課/活動期間**

- (i) 根據同學的體能情況，循序漸進地提升活動的強度，並提醒同學按個人的能力調節運動強度。
- (ii) 觀察同學的身體狀況，尤其是患有心血管或呼吸道疾病等。如同學感到身體不適，應立即停止活動及儘早找醫生求診。
- (iii) 同學需要自備足夠的水、毛巾或紙巾抹汗。

**5. 體育課/活動後**

- (i) 下課前由科長及同學協助清潔及消毒課堂用具。
- (ii) 同學必須用梘液及清水洗手，並用消毒酒精搓手後方戴上口罩。
- (iii) 同學會分批下課，如有需要更換運動服時會分批讓同學進入更衣室。避免大量同學在更衣室門外聚集。

## 體育課課堂安排

- (i) 科任老師到班房門外，帶領學生到體育室或大操場集合。
- (ii) 上課前學生先用酒精噴霧消毒雙手。(如有需要可以將口罩除下並放在自備口罩袋內)
- (iii) 學生可以將財物放於膠箱內，並由科任老師存放於體育室。
- (iv) 科任老師需要向學生詢問身體狀況，如有不適請科長陪同到校務處。並須提醒學生在課堂活動期間，如感到身體不適應立即停止活動並通知老師協助。
- (v) 學生於活動期間及課後應補充足夠的水份。
- (vi) 下課前學生先分批輪候清潔洗手，並用酒精消毒雙手。消毒後必須確保所有學生已戴上口罩。
- (vii) 學生會分批下課，避免大量同學在更衣室門外聚集。(如有需要學生可於下課時更換班衫，需分批進入更衣室)