

畵色園主辦可銘學校
有關「一人一繩」計劃
(通告第 112/2020 號)

A 類-知會式通告

致一至六年級學生家長：

本校參加由康樂及文化事務處主辦的「學校體育推廣計劃(SportACT)」。此計劃的目標是鼓勵學生多做運動，並按自己的能力訂立適量的運動參與計劃，建立恆常運動的習慣。本校希望透過全校同學參與「一人一繩」的計劃，配合「SportACT」的推行，培養同學持續進行體育運動的習慣。

疫情期間，我校深感明白到運動場地的關閉及有限制社交距離，對同學們進行運動的動力會降低，亦對學生鍛鍊身體上有阻礙。跳繩是簡單而有效的運動，除可鍛鍊體格、保持體態健美外，也可訓練個人的反應和耐力；而跳繩運動的裝備十分簡單，只需要一條繩子、輕便衣服、一對合適的運動鞋及安全空間。

一、「一人一繩」的活動內容

- 1) 同學可以在平日空餘時間進行跳繩活動，培養恆常做運動的習慣，有助強身健體。
- 2) 進行跳繩時，身處地點必需有適當的安全空間，並由成人陪同進行。

二、跳繩類型

- 1) 短柄花式膠繩 9 呎長 (黑色)
- 2) 特點：繩子質輕，適合作快速轉動的花式和交叉動作。適合初學者及上體育課時使用。

本校已為一年級學生及插班生訂購以上跳繩，二至六年級的同學可使用早前已購買的繩子進行恆常跳繩運動。如因遺失需要補購，每條繩子港幣 15 元正。如有任何查詢，請致電 2445 0101 聯絡陳偉恒老師。

校長 譚鳳婷 謹啟
二零二一年三月一日



負責人：陳偉恒老師