

## 體育課守則

### (一) 體育服裝

學生必須穿著校方指定之體育服裝上體育課。

- (1) 夏天服裝：社顏色T恤上衣、深藍色短褲，有【HLC】或【可立】字樣。  
冬天服裝：黑底社顏色條紋運動套裝，印有【Ho Lap】字樣。  
詳情參看校方展示之樣辦。
- (2) 襪：白色。(不可穿著船襪)
- (3) 鞋：以白色為主的運動鞋。(於禮堂上課必須穿著室內運動鞋)
- (4) 注意事項：
  - (a) 夏天體育服裝及鞋只可於上體育課時更換，不應於其他課堂穿著。
  - (b) 冬天體育上衣不可作外褸用。全套體育服裝(包括運動鞋)只可於上體育課當天作校服穿著回校。
- (5) 游泳課服裝：
  - (a) 男生：深色泳褲，任何質地之深藍色泳帽。  
女生：一件頭泳衣，低胸及高叉者不合，深藍色泳帽。
  - (b) 必須戴泳帽及穿夏季體育上衣。
  - (c) 可配戴泳鏡。
  - (d) 泳池範圍可穿拖鞋。

### (二) 儀容

為確保安全及方便進行體育活動，學生於體育課堂須遵守下列規則：

- (1) 頭髮：長髮者須束髮或用髮夾，額前頭髮以不低於眼眉者為合。
- (2) 指甲：不可過長，以免於運動時傷害自己或他人。
- (3) 飾物：不應配戴任何飾物(如：手錶、鍊、指環等)上體育課。

### (三) 更衣時間及地點

- (1) 若該班於小息後上體育課，學生應盡量利用小息時間及早更換運動服裝。
- (2) 其餘時段之體育課，教師會於轉堂時給予合適時間更衣，學生不得故意延遲，妨礙上課時間。
- (3) 學生必須利用男、女更衣室或洗手間更換服裝。

### (四) 體育課堂時財物之處理

- (1) 學生應將所有貴重物品(包括錢包、手錶及手提電話等)存放於個人儲物櫃內，並須自備鎖頭鎖上。
- (2) 更換後的衣物可放置於地下有蓋操場之更衣室內，並以環保袋裝載，以資識別。

### (五) 體育課堂告假

- (1) 學生因身體不適告假，須向老師遞交由家長或監護人簽署之請假信。信內請註明學生姓名、班別、請假日期及原因。
- (2) 如因健康關係告假超過兩星期，學生須於請假信內附上醫生證明書。
- (3) 如因健康關係，不宜上體育課，學生須於學期開始時向體育老師遞交由家長或監護人簽署之申

請信，並附上醫生證明書。

- (4) 凡在體育課堂感到不適者，應立即通知老師。情況嚴重者可在醫療室休息，否則仍須隨大隊在指定之上課場地，旁聽老師之教學，不得擅自離開。
- (5) 學生若因健康問題不能上游泳課，亦須隨老師到游泳課地點，並須更換體育服裝到池邊旁聽。
- (6) 遇下雨天，學生仍須帶備體育服裝或游泳服裝。

#### (六) 活動參與

中一至中五同學必須參與最少一項陸運會的比賽或擔任陸運會的工作人員(包括制服隊伍及領袖 生)。

#### (七) 評核

中一至中六評分標準：

- (1) 出席及紀律：30% (出席率達80% 可全取此分數，缺席 / 上課態度欠佳 / 不守紀律 / 違規者會被記名，每次記名會被扣3分)
- (2) 體能測驗：20%
- (3) 技術考核：50%

#### (八) 紀律

- (1) 上課及下課前須按老師指示集隊。
- (2) 學生須留心聽講，盡力學習，遵守一切安全規則及服從老師之指示。
- (3) 如學生有出席，但因忘記攜帶體育服裝而未能上課者，老師會斟酌情況要求學生：
  - 繳交課堂筆記，詳述該課堂熱身運動、技術要點及分組練習之情況；
  - 其他處分方法；
  - 未經老師許可，不得作任何體育活動。
- (4) 未經老師許可，不得離開上課場地及飲食。

#### (九) 罰則

學生若違反上述任何規則，將先被口頭警告，並記錄在案。三次警告後記缺點一次，三次缺點後記小過一次，如此類推。惟老師可按個別情況處分。