

2024 年度澳門青少年體育學校(網球) 通知事項備忘

2024 年 2 月 24 日首課為家長會，向學員家長介紹上課情況及注意事項。

第二課開始正式訓練上課，日期由 2024 年 3 月 2 日至 9 月 29 日（法定強制性假期休假，惡劣天氣按本通知第三項第 2 點指引執行）。

一. 學員需知:

1. 學員必須依時上課。
2. 學員因事請假必須提前遞交請假通知，倘因病或因突發事情而不能提前請假，須事先向相關教練以電話訊息通知，並於回校上課第一天補交請假通知。
3. 如學員於連續三個月內出勤率低於 50%（包括任何原因的缺勤），將會影響整體學習進度，學校將與家長溝通作出勸告。
4. 出勤率達 50%以上的學員才可參與學校考核。
5. 為維護良好的學習環境，學員及家長必須服從學校安排，遵守紀律，禁止粗言穢語，倘出現任何違規或不禮貌行為，經警告後重複再犯，學校有權勸退學員。
6. 學員必須穿著校服參加訓練。

二. 家長需知:

1. 負責教練將會於首課收集各班家長聯絡電話，日後將透過社交平台建立聯絡群組或以手機短訊統一發佈上課資訊。有關通訊群組僅限於發佈學校相關資訊，教練不得私約學生，尤其不得透過群組或短訊作金錢交易或收取任何費用。學校將嚴格遵守這一規定，以保障群組的正當用途、家長的權益及學生安全，因此，家長亦不應邀請其他不相關人士進入群組。
2. 如時間許可請安排學員於課程開始前 10 分鐘到達場地進行熱身，以減少因熱身不足而做成之受傷，同時養成學員於運動前熱身之習慣。
3. 如有任何問題或不瞭解之處可於上課前、後向負責教練查詢，我們歡迎家長與教練保持良好溝通。

三. 休假

1. 2024 強制性假期停課：

日期	事由	對象
4月4日	清明節	所有班別停課
5月1日	勞動節	
9月18日	中秋節翌日	
10月1日	中華人民共和國國慶日	
10月11日	重陽節	
12月20日	澳門特別行政區成立紀念日	

2. 當澳門地球物理暨氣象局發出惡劣天氣警報：

信號	停課規定
熱帶氣旋	室外活動 3 號風球懸掛時停課。
	當在 06:30 或以後懸掛 8 號風球或以上，全日停課。
	8 號風球懸掛前 2 小時，活動中止，學員不需前往上課地點。
暴雨警告	室外活動暫停並轉為理論課，唯家長可自行決定子女是否上課，有關之缺席不計入出勤率。
雷暴警告	室外活動暫停並轉為理論課，唯家長可自行決定子女是否上課，有關之缺席不計入出勤率。
特殊天氣	氣象局在 17:30 預計翌日出現最低氣溫達攝氏 3 度或以下或最高氣溫達攝氏 38 度或以上，室外活動暫停並轉為理論課，唯家長可自行決定子女翌日是否前往上課，有關之缺席不計入出勤率。 氣象局在 17:30 預計翌日將出現最低氣溫達攝氏 0 度或最出現最高氣溫達攝氏 40 度或以上，所有活動翌日全部停止。

其他：

室外活動教練可因應天雨情況終止上課，以策安全。若學員及家長因天雨需查詢最新的上課資訊，請於網絡社交群組向教練查詢。

四.訓練安排

1. 課程內容：
 - 10 分鐘熱身及準備活動；
 - 10 分鐘步法靈活性訓練；
 - 10 分鐘小場地網球技術活動熱身；
 - 40 分鐘多球技術訓練；
 - 10 分鐘撿球及收拾技術訓練用器材；
 - 10 分鐘體能及拉伸&放鬆活動；
2. 學員於課堂期間，如有發生任何身體不適，或是有任何特殊原因，請立即與課堂教練反應，教練將視學員的身體實際情況作出適當的安排；
3. 上課期間如天氣情況轉壞，將會隨時終止活動，以策安全。活動期間，教練必須照顧學員，盡快通知體育局及學員家長。