

香港中文大學體育部

在線必修和選修體育課注意事項

參加在線體育必修及選修課程時，學生應注意以下幾點：

環境

- ✧ 找一個安全及足夠的運動空間；
- ✧ 與他人保持足夠的距離；
- ✧ 室內應保持通風良好，並確保地板平坦乾爽；
- ✧ 遠離玻璃窗、門、桌子、椅子、燈、風扇和鋒利的邊緣等潛在危險物品。
如有必要，請安裝保護設施。

設備

- ✧ 檢查互聯網以確保網絡正常運行；
- ✧ 在運動過程中打開視訊鏡頭，讓老師查看周圍環境，以免發生任何事故；
- ✧ 將麥克風轉為靜音模式，需要發言時才解除。

自我管理

- ✧ 完成在線「體能活動適應能力問卷」；
- ✧ 準時出席在線課程；
- ✧ 穿著合適的運動服；
- ✧ 專心上課，並注意老師的指導和示範；
- ✧ 互相尊重，在上課時請勿打擾別人；
- ✧ 在課程開始/結束時進行充分的熱身/緩和運動；
- ✧ 積極參與課堂活動；
- ✧ 如你在運動時感到不適，請立即停止並通知老師；
- ✧ 在上課時要注意自己的言行；
- ✧ 上課之前/期間/之後要補充水份。