

各位家長：

有關「一人一繩」計劃事宜

為幫助學生建立良好體魄，培養恆常運動習慣，本校將推行「一人一繩」計劃。一年級及四年級學生將獲發拍子繩一條，體育老師將於課堂中指導基本跳繩技巧，並適時以跳繩活動作為熱身。

跳繩是一項能鍛鍊全身的運動，不僅有助增強體能、提升手腳協調能力，亦可促進心肺功能、強化肌肉力量及耐力。此外，跳繩所需空間較小，裝備簡單，方便學生在家中持續練習。

學校鼓勵學生每日攜帶拍子繩，於小息時段使用跳繩專區進行活動，共建健康生活模式。懇請家長一同支持，鼓勵貴子女積極參與校內外體育活動，將運動融入日常生活，促進身心均衡發展。



謹啓

---

趙偉光校長

二零二五年九月十九日