

# 台山商會學校

## 持續運動獎勵計劃

各位同學及家長：

本校希望大家於停課期間保持運動，所以訂立了這個獎勵計劃。

由 2020 年 3 月 30 日開始，計算至復課日之前一天(週六、日亦計算)。

每日運動 20 分鐘

有運動的日子如達到 40%可得第一份禮物，達到 80%可得第二份禮物。

為應對疫情，按衛生署衛生防護中心指引：

<https://www.chp.gov.hk/tc/features/102742.html> 及

[https://www.coronavirus.gov.hk/chi/social\\_distancing.html](https://www.coronavirus.gov.hk/chi/social_distancing.html)

這次運動獎勵計劃要求同學在家進行運動

運動種類沒有限制，可以參考學校網頁：[網上學習資源區\(停課期間\)](#)

在家快步來回走亦可以!!

每次做運動時要拍照

登記時要上載做運動的照片，最少 5 張，最多 10 張。

復課前一天，按這連結：<https://forms.gle/iBTD2DnxnoFc2Dt98>，使用學校個人 Email 登入(手冊 P.10)進行登記。

如未能利用以上連結登記

亦可以用 email 進行登記：[kl@ts.edu.hk](mailto:kl@ts.edu.hk)

email 要寫上：班別、學號、姓名、做運動的總日數，附件要有做運動時的照片(最少 5 張，最多 10 張)。

復課後，經老師確認，就可以取得禮物了!!

任何時候做運動都要注意安全

小心避免受傷，祝大家身體健康。