

# 2025 年度澳門青少年體育學校(網球) 通知事項備忘

## 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. 2025 強制性假期停課：

日期	事由	對象
1 月 29 日至 31 日	農曆正月初一至初三	所有班別停課
4 月 4 日	清明節	
5 月 1 日	勞動節	
10 月 1 日	中華人民共和國國慶日	
10 月 7 日	中秋節翌日	
10 月 29 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；
- 30 分鐘多球技術訓練；
- 20 分鐘體能(跳繩、折返跑、米字跑、耐力跑) 每堂擇一至兩項
- 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；

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。