



# 2023 年爱我宽柔一定行简章

1. 名称：爱我宽柔一定行
2. 宗旨：全校师生共同到户外越野步行，放松身心、培养运动兴趣。
3. 日期：2023 年 12 月 9 日（六）
4. 参与对象：全校师生
5. 地点：校园旁油棕园
6. 活动流程：

时间	活动	地点
7.45am	集合点名	大操场
8.00am	唱国歌、校歌	
8.10am	颜壮志副校长致辞	
8.20am	拍摄大合照	
8.25am	五色队代表带领全场进行十节操热身	
8.35am	大会司仪指示各班步行到雨盖篮球场旁	
8.45am	董事会总务叶运才董事挥旗 出发顺序：初三 → 高一 初一 → 初二 高二 → 高三	雨盖篮球场旁
	步行回来之后，需将鞋子处理干净后，自行下课	
11.30am	同学回班，由班主任点名	课室
12.00pm	放学	

## 7. 注意事项：

- 初二至高三的学生需穿着色队衣及体育裤参与活动，初一学生则穿着体育衣及体育裤参与活动。
- 学生可以选择穿着运动鞋或校鞋参与活动。
- 女生必须在活动进行之前和之后，穿着校裙。
- 如有特殊健康情况，不适合参与活动的学生，必须向班主任报备。
- 此活动非竞赛性质，故只可步行，不可以推挤或奔跑。
- 步行过程中需注意路面情况，以免受伤。
- 需根据站点老师的指示，跟着大队的路线行走，不可离队。
- 步行过程中不可采摘身旁花草树木。
- 过程中如遇特殊情况，请向最靠近的站点老师寻求支援。
- 步行回来之后，若鞋子肮脏，需将鞋子处理干净，方可回到教学楼。

8. 简章如有未尽善之处，得由体育处随时增删之。



# 爱我宽柔一定行地图 (9-12-2023)

