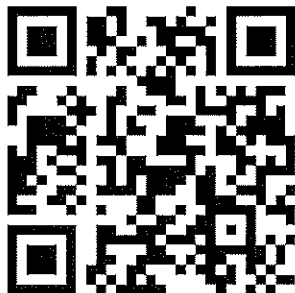




石籬天主教小學
2025-2026 年度通告第(230)號
天天跳繩安裝及使用指南

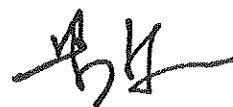
敬啟者：

為了加強學生課餘體能活動訓練，提高學生的身體質素和精神健康，學校和天天跳繩機構合作利用 app 讓學生在家開展體能鍛煉，現附上安裝包給家長下載及安裝，詳情如下：

安卓系統	進入 Google Classroom 術科下載並安裝
IOS 蘋果系統	掃描左下方 QRcode 或 App store 搜索天天跳繩 
如何登入 請先觀看登入教程	登入網頁 https://youtu.be/grlmtGzn1Mg 或掃描 QR CODE 觀看教程 
備註	1. 學生手冊會重新貼上最新天天跳繩賬號和密碼 2. 做 AI 運動前，確保有足夠的空間並在安全的前提下進行 3. 運動前先觀看登入教程 4. 每天定期完成體能活動要求，可補上之前的 AI 體育作業 5. 稍後會結合勵進計劃對優秀作業給於獎勵

如有查詢，歡迎致電2420 3186聯絡潘達輝老師。

此致
貴家長



梁汝輝校長謹啟
二零二五年十一月十日