

2017-2018 年度裘錦秋中學 (屯門)
週年攀青山大賽 暨 登山及校園定向挑戰賽

《個人報名表》

- 參加組別：小學公開登山組 (對象：小四至六，男女同組)
小學親子登山組 (對象：家長及任何小學年級，男女同組)
小學校園定向挑戰組 (對象：任何年級，三年級或以下須成年人陪同)

學生姓名：_____ (中文) _____ (英文)

家長姓名：_____ (中文) _____ (英文)

就讀小學名稱：_____

就讀年級：_____ 聯絡電話：_____

聯絡地址：_____

緊急事故聯絡電話：_____ 電郵地址：_____

(以上資料只作參加上述活動用途)

報名須知：

1. 此活動截止報名為 2017 年 11 月 24 日，參加者可利用網上報名、WeChat ID：JCCTM 或郵寄報名表，郵寄報名會以郵件寄發日期為準；
2. 網上報名網址：<http://www.jcctm.edu.hk/hiking>；
3. 郵寄報名表地址：屯門楊青路 28 號；
4. 參加者不論以網上報名或郵寄報名表均須填寫《報名表》及《運動問卷調查及聲明》。

比賽細則：

1. 參加者須在早上 9:15 或之前到達本校操場報到；
2. 參加者須在指定之時間內找到最多控制點，以較短時間內找出所有控制點便可獲勝；
3. 控制點會分佈本校校內及青山路徑，而控制點位置會清楚標示於比賽地圖上，此地圖會於比賽當天才會派發；
4. 參賽者須先尋找校園部分的控制點，然後再出發尋找青山路徑的控制點；
5. 比賽開始，參賽者須先自行計劃路線尋找控制點；
6. 當到達控制點時，參賽者須完成控制點上的要求以示記錄曾到達控制點；
7. 當參賽者返回終點後需把控制點交予工作人員，以便計算完成賽事的時間；
8. 如參賽者超時返抵終點，會扣減相應時間的分數，超時越多，扣減分數越多；
9. 如參賽者在比賽期間遇到突發事故，可在地圖上顯示工作人員點的位置找到工作人員。另外，參賽者亦可以致電向工作員尋求支援；
10. 裝備要求：
 - 10.1 比賽地圖及控制點會於比賽當日派發；
 - 10.2 建議衣服以輕裝運動服為主，鞋以有齒為運動鞋為佳；
 - 10.3 參賽者可自行準備指南針及哨子 (有需要時求救用)，亦可借用本校提供的指南針及哨子；
 - 10.4 比賽當日，本校會為參賽者提供 500ml 樽裝水；
11. 本校保留對比賽規則、賽果、獎項安排的最終決定權。如有任何爭議，將本校的決定為依歸，參賽者不得異議；本校所拍攝的照片及影片，可作日後宣傳推廣之用。

參賽者家長已閱讀上述參賽細則並明白及同意內容；

參賽者家長接納以短訊、Whatsapp 或微訊接收比賽詳情及資料；

參賽者家長簽署：_____ 日期：_____

週年攀青山大賽 暨 登山及校園定向挑戰賽

《運動問卷調查及聲明》

填寫須知：

此問卷是用作評估學生是否適宜參加「週年攀青山大賽 暨 登山及校園定向挑戰賽」的比賽，家長應填寫問卷第一及第二部分，並根據問題的回答決定是否讓其子女參加此活動。如有疑問請諮詢醫生意見。

第一部分：在適當的方格內加上“✓”號

請仔細閱讀下列問題，然後回答。

	是	否	問題
1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	醫生曾否說過你的心臟有問題?
2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你進行體能活動時，是否感到胸口痛?
3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	過去一個月，你曾否在沒有進行體能活動時也感到胸口痛?
4.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你曾否因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺?
5.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你的骨骼或關節是否有毛病?且會因改變體能活動而惡化?
6.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	醫生現時是否有給你一些有關血壓或心臟藥物(例如去水丸)給你服用?
7.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你曾否接受外科或內科手術?
8.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你是否患有慢性疾病?
9.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你曾否遇過呼吸困難或肺部不適的情況?
10.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你有否受到肌肉關節腰背不適或過往的傷患困擾?
11.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你有沒有糖尿或甲狀腺疾病?
12.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	是否有其他理由令你不應進行體能活動?

第二部分：

本人_____聲明明白「週年攀青山大賽 暨 登山及校園定向挑戰賽」活動當中包含校內和戶外跑步元素以及須參加者有一定的體能要求，並 **同意 / 不同意** 敝子弟_____參加「登山野外定向挑戰賽」。

與此同時

本人謹聲明敝子弟

- 身體健康及體能良好，適宜參與「登山野外定向挑戰賽」是次活動。本人已叮囑敝子弟遵守學校老師的所有指示，如他/她在比賽期間感到不適，必須立即通知在場老師。
- 雖然在第一部分的答案中有一個或以上「有」，但**醫生**認為他/她適宜參與「登山野外定向挑戰賽」是次活動。本人已叮囑敝子弟遵守學校老師的所有指示，如他/她在比賽期間感到不適，必須立即通知在場老師。(須附上醫生證明文件)

參賽者家長姓名：_____

參賽者家長簽名：_____ 日期：_____

2017-2018 年度裘錦秋中學 (屯門)
週年攀青山大賽 暨 登山及校園定向挑戰賽

《學校報名表》

(甲部) 學校資料

學校名稱 : _____ 電郵 : _____

聯絡老師 : _____ 聯絡電話 : _____

學校地址 : _____

(乙部) 參賽者資料

編 號	參加者姓名		家長資料		年級	參加組別 (請✓)		
	中文全名	英文全名	家長姓名	聯絡電話		公開 登山組	親子 登山組	校園定向 挑戰組
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								

校長姓名 : _____

校長簽署 : _____ 日期 : _____

(以上資料只作參加上述活動用途)

報名須知 :

1. 此活動截止報名為 2017 年 11 月 24 日 , 學校報名只接受郵寄報名表 , 郵寄報名會以郵件寄發日期為準 ;
2. 郵寄報名表地址 : 屯門楊青路 28 號 ;
3. 學校報名須收集各參加者《運動問卷調查及聲明》與《學校報名表》一併寄來。

週年攀青山大賽 暨 登山及校園定向挑戰賽

《運動問卷調查及聲明》

填寫須知：

此問卷是用作評估學生是否適宜參加「週年攀青山大賽 暨 登山及校園定向挑戰賽」的比賽，家長應填寫問卷第一及第二部分，並根據問題的回答決定是否讓其子女參加此活動。如有疑問請諮詢醫生意見。

第一部分：在適當的方格內加上“✓”號

請仔細閱讀下列問題，然後回答。

	是	否	問題
1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	醫生曾否說過你的心臟有問題?
2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你進行體能活動時，是否感到胸口痛?
3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	過去一個月，你曾否在沒有進行體能活動時也感到胸口痛?
4.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你曾否因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺?
5.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你的骨骼或關節是否有毛病?且會因改變體能活動而惡化?
6.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	醫生現時是否有給你一些有關血壓或心臟藥物(例如去水丸)給你服用?
7.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你曾否接受外科或內科手術?
8.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你是否患有慢性疾病?
9.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你曾否遇過呼吸困難或肺部不適的情況?
10.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你有否受到肌肉關節腰背不適或過往的傷患困擾?
11.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你有沒有糖尿或甲狀腺疾病?
12.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	是否有其他理由令你不應進行體能活動?

第二部分：

本人_____聲明明白「週年攀青山大賽 暨 登山及校園定向挑戰賽」活動當中包含校內和戶外跑步元素以及須參加者有一定的體能要求，並 **同意 / 不同意** 敝子弟_____參加「登山野外定向挑戰賽」。

與此同時

本人謹聲明敝子弟

- 身體健康及體能良好，適宜參與「登山野外定向挑戰賽」是次活動。本人已叮囑敝子弟遵守學校老師的所有指示，如他/她在比賽期間感到不適，必須立即通知在場老師。
- 雖然在第一部分的答案中有一個或以上「有」，但**醫生**認為他/她適宜參與「登山野外定向挑戰賽」是次活動。本人已叮囑敝子弟遵守學校老師的所有指示，如他/她在比賽期間感到不適，必須立即通知在場老師。(須附上醫生證明文件)

參賽者家長姓名：_____

參賽者家長簽名：_____ 日期：_____