

7-1-1

112 年度鹽水國中「登峰造極~體適能篇-雞籠山」

- 一、計畫目標：
  1. 培養成正當的休閒育樂活動。
  2. 提升學生登山運動風氣。
  3. 鼓勵家長可以跟孩子一起參加，增加全家人的互動。
- 二、活動日期：112 年 12 月 24 日(星期日)。  
預計當日 7:30 出發，預計當日 12:30 回到學校
- 三、活動地點：台南市關子嶺風景區-雞籠山路線。

全員在雞籠山山腳下合影



班級攻頂雞籠山合影



雞籠山攻頂合影



導師帶領學生淨山



112 年度鹽水國中「登峰造極~體適能篇-雞籠山」

# 報名表

報名資料			
班級	年 班 號	聯絡電話	(家) (手機)
學生姓名		出生日期	年 月 日
		身分證字號	
家人姓名		出生日期	年 月 日
		身分證字號	
家人姓名		出生日期	年 月 日
		身分證字號	
家人姓名		出生日期	年 月 日
		身分證字號	
聯絡住址			
相關聯絡人資料			
緊急聯絡人		緊急聯絡人 電話	
學員健康狀態與個人經歷			
健康資訊	<input type="checkbox"/> 心臟疾病 <input type="checkbox"/> 癲癇 <input type="checkbox"/> 氣喘 <input type="checkbox"/> 過敏體質 _____ <input type="checkbox"/> 遺傳疾病 _____ <input type="checkbox"/> 其他疾病 _____		
體能狀態	每週運動維持半小時以上的次數： <input type="checkbox"/> 3次以上 <input type="checkbox"/> 2次 <input type="checkbox"/> 1次 <input type="checkbox"/> 偶爾 運動類別： <input type="checkbox"/> 打球 _____ <input type="checkbox"/> 跑步 <input type="checkbox"/> 單車 <input type="checkbox"/> 其他 _____		
戶外經驗	<input type="checkbox"/> 攀岩 <input type="checkbox"/> 爬樹 <input type="checkbox"/> 登山 <input type="checkbox"/> 溯溪 <input type="checkbox"/> 海洋獨木舟 <input type="checkbox"/> 動植物調查研究 <input type="checkbox"/> 其他 _____ 請簡述：		
參與動機	請簡述：		
再次叮嚀： 1. 戶外活動有一定的風險，若您有上述疾病，請務必事先告知； <b>有心臟疾病或癲癇或高血壓等心血管疾病者，請勿報名參加。</b> 2. 本次活動特別鼓勵家長可以跟孩子一起參加，增加全家人的互動，透過爬山體驗、分享登坡路途的所見所聞，以凝聚家庭情感，並培養對戶外運動的喜好，更有助於提高孩子的整合力、應變力、記憶力，相對學習更有效率，當然對健康、體能也有絕對的助益。			

## 112 年度鹽水國中登峰造極~體適能篇-雞籠山同意書

本人參加鹽水國中所舉辦之 12/24(日)登峰造極~體適能篇-雞籠山，並同意及遵循下列事項：

- 一、我了解在戶外野地活動總是隱藏著危險的可能性且充滿變數。我確知我有可能因面臨惡劣天氣和種種不可預期之危險因素，而導致受傷、高山反應、受寒、曬傷等身體不適之狀況。
- 二、我了解戶外活動強調成員間彼此之相互合作與團隊運作之重要性，並遵守在老師所有安全系統之說明指導下進行相關戶外活動。倘若因不遵守上列指導與規範、自己的疏忽、擅自行動、裝備使用不當或者不可抗拒之因素而發生危險意外，本人及法定監護人將不對學校及活動相關領隊、老師與工作人員提出訴訟及求償理賠要求。
- 三、我了解戶外活動為一具有風險性之活動，可能導致身體及心理受傷、癱瘓、死亡或者導致個人財產損失，及第三者傷害。鹽水國中為本次研習學員代辦投保 200 萬意外險，我如認為團體保險保額不足或有其他個人需求，將為自身另行投保，以因應意外事故發生時之相關給付。
- 四、我確認自己本身並無心臟、血管或高血壓或癲癇等疾病，並已評估自我身心狀態可以參加此次活動課程。
- 五、我保證會隨身攜帶個人必須藥品，參加該課程期間，若身心有任何特殊狀況會主動告知老師與工作人員。
- 六、我（本人）確認已詳細閱讀並完全了解以上條款的含義。我自願參加此次登山
- 七、課程，並同意上述之所有條約。

同意人：

身份證字號：

家長簽名：

日期：

# 112 年度鹽水國中「登峰造極~體適能篇-雞籠山」意願調查表

## 一、計畫目標：

- 1.培養成正當的休閒育樂活動。
- 2.提升學生登山運動風氣。
- 3..鼓勵家長可以跟孩子一起參加，增加全家人的互動。

## 二、活動日期：112 年 12 月 24 日(星期日)。

預計當日 7:30 出發，預計當日 12:30 回到學校

## 三、活動地點：台南市關子嶺風景區-雞籠山路線。

## 四、活動費用及繳費方式：

收取費用(保險、車資、餐盒):一人先酌收 250 元，由參加學生及家長自行負擔。採多退少補的方式進行結算。

班級：

學生姓名：

座號：

家長簽名：

不克參加

參加 (合計參加人數:            )

## ■活動內容：

### 1.行前說明：

(1) 時間：行前說明會預定於 12 月 22 日（星期五）中午召開，詳細集合時間與地點於當天另行廣播通知。

(2) 說明會內容：活動當天注意事項、本次活動流程與觀察重點…等。

### 2.活動行程：

07:20 學務處前集合

08:00~09:00 出發囉～公路風光

09:00~11:30 『關子嶺風景區--探索雞籠山』

11:30~12:30 快樂賦歸

12:30 回到熟悉的校園～