

香港中華游樂會青少年訓練部 運動訓練計劃課程一覽（1-3月）

請於選報之課程旁加上 ✓

報名	項目	級別	年齡	日期	星期	時間	堂數	收費		地點
								會員	來賓	
	乒乓球	啟蒙班	3-6	7/1-24/3(除了11/2、31/3)	日	15:00-16:00	11	1,837	2,200	C座2樓乒乓球室
		初班	7-18	3/1-27/3(除了25/1)	三	17:00-18:00	13	2,171	2,600	
	羽毛球	綜合班	5-18	2/1-26/3(除了13/2)	二	17:00-18:30	12	3,000	3,600	C座2樓羽毛球場後場

報名須知：

1. 報名日期：會員12月1日，來賓12月15日。
2. 截止報名日期為開課前一星期，本會將於開課前3天通知有關上課事宜。
3. 參加者如在截止日期前退出，可免收費用。唯參加者需往接待處填妥「退出活動/課程申請表」。
4. 截止報名日期後，所有轉班或退班申請均不予受理，所繳費用恕不退回。
5. 為簡化報名程序，如舊生沒有填退出申請表，將會被視為自動參與下期的訓練。
6. 逢公眾假期停課。(星期日之課程，只在連續的公眾假期前後暫停)
7. 來賓參加課程，可於當日活動後享用A座更衣室設施一次。
8. 網球發展組將以分組進行練習，均須接受教練的技術評核，並跟從教練之安排入組。
9. 下列恆常訓練班為暫定性質，屆時能否舉辦及上課人數限制須根據政府之最新公佈。如人數過多將以抽籤形式決定。

參加者姓名：_____ 年齡：_____ 性別：男○ 女○ 身份：會員○ 來賓○

聯絡電話：_____ 電郵：_____

本人願意以入賬形式支付費用，並清楚知道一經報名而獲取錄，所有費用將即時入賬，概不退回。

會員編號：_____ 會員姓名：_____

會員簽署：_____ 日期：_____

參加之運動課程或活動： “_____” (請自行填寫)
(下稱“該課程或活動”)

[如參加者未滿十八歲，須由家長或監護人填寫下列聲明]

參加者姓名(英)：_____會員號碼/身份證明文件號碼*：_____

(*會員或會員子女只需填寫會員號碼)

本人現聲明上述姓名的參加者身體健康及體能適合參加該課程或活動。本人明白參與體育課程或活動是有潛在危險與及運動本身亦可能導致傷亡，上述參加者自願參與該課程或活動，並承擔有關責任。本人現同意豁免及解除香港中華游樂會(下稱“游樂會”)及其董事、職員、會員及其他與游樂會有關之人士及機構在上述參加者參與該課程或活動過程中或其後往返課程或活動場地途中出現之傷亡及/或財物損失時之責任及不會向彼等提出任何申索、追討或訴訟。本人簽署此報名表以示同意及確認接受及遵守報名表上所有列明之課程或活動須知及其後所附加與該課程或活動有關之重要事項聲明及須知。

本人承諾如有任何人士因上述參加者行為上的疏忽失當，而蒙受財物損失或引致身體損傷，導致該等人士向游樂會提出訴訟、申索或索償，本人願意負起一切責任向游樂會作出彌償。

本人同意游樂會有權於該課程或活動拍攝照片或錄製短片。本人明白上述參加者可能被拍攝入該等照片或片段內，並同意游樂會於任何媒體或平台使用該等照片或片段作為推廣該課程或活動及游樂會之用。

本人確認已詳閱及明白，並接受上述之免責聲明。本人聲明在報名表格上所填報之資料確實無誤。

體能活動就緒問卷(PAR-Q)

對多數人來說，體能活動應該不會構成問題或危機。PAR-Q的設計，是用於識別那些少數不適宜作體能活動；

或是需經醫生建議最適合的活動的人士。

請細閱以下問題，請在「是」或「否」方格內加上✓。

是	否	
		(1)醫生曾否說過上述參加者的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動？
		(2)上述參加者進行體能活動時會否感到胸口痛？
		(3)過去一個月內，上述參加者曾否在沒有進行體能活動時也感到胸口痛？
		(4)上述參加者曾否因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺？
		(5)上述參加者的骨骼或關節(例如脊骨、膝蓋或腕關節)是否有毛病，且會因改變體能活動而惡化？
		(6)醫生現時是否有開血壓或心臟藥物（例如：Glyceryl Trinitrate，即硝酸甘油）給上述參加者服用？
		(7)是否有其他理由令上述參加者不應進行體能活動？

答案如有一個或超過一個「是」：在增加體能活動或測試體能前，請致電或親身諮詢上述參加者的家庭醫生。

如答案全屬「否」：如你是準確地回答這問卷，你有相當程度的保證上述參加者現時是適合做運動。

[年滿18歲參加者，請填寫本部。]

參加者姓名：_____參加者簽名：_____日期：_____

[18歲以下參加者，須由家長或監護人填寫本部。]

家長或監護人姓名：_____家長或監護人簽名：_____

與參加者關係：_____日期：_____

備註：以上資料如有任何更改，請參加者、家長或監護人與本會職員聯絡。