

靈糧堂劉梅軒中學

第十九屆陸運會(017/2017)

本校一向提倡愉快學習並著重學生的均衡發展，一年一度的陸運會不但提供機會讓學生一展所長，又能鍛鍊其體能及意志，透過班際比賽發揮其組織能力及團結精神。今屆陸運會的主題是『發揮個人潛能，盡顯靈糧精神。』，盼望透過各項比賽，鍛鍊學生堅毅不撓的精神，及啟發其無盡的潛能。隨函附上號碼咭，咭上列出 貴子弟於陸運會參加的項目，請鼓勵 貴子弟全力以赴，爭取佳績。現誠邀 貴家長出席陸運會，與 貴子弟一同經驗愉快的校園生活。陸運會詳情臚列於下：

日期	：	2018年1月8日(星期一)	2018年1月9日(星期二)
集合時間	：	上午8時正	上午8時正
解散時間	：	下午3時50分	下午4時30分
地點	：	學校	大埔運動場

頒獎禮於1月9日下午3時30分舉行。歡迎 貴家長出席是項頒獎禮及參觀最後一天的賽事，以支持 貴子弟的參賽，並藉此機會多與學校溝通，一同體驗陸運會的愉快經歷。

至於兩天的午膳時間，學生須留在學校及大埔運動場用膳，沒有訂購飯盒的學生請自備膳食(運動場的小食部只售賣小食)，家長亦可於12時15分至12時45分送飯給 貴子弟。

校巴服務如常，上車時間及地點不變，惟回程時間略有調動，詳情由校巴公司容後公佈。請 貴家長提醒 貴子弟，如自行前往運動場，務必遵守道路安全守則，小心橫過馬路。

學生須知列於背頁，請家長陪同 貴子弟細閱。1月10日(星期三)為陸運會假期，學生放假一天，而1月11日則照常上課。

回條請於12月21日前交回班主任收。

此致

貴家長

校長 潘慶輝 啟

主曆二零一七年十二月十三日

靈糧堂劉梅軒中學第十九屆陸運會

【學生須知】

1. 學生須於 8/1/2018(一)及 9/1/2018(二)早上八時前到達學校或運動場點名。
2. 學生進場時，必須穿著整齊之「冬季運動服」或「班制服」。
3. 此兩天為上課日，學生必須準時出席是次活動；學生因病缺席，須出示有效的醫療證明文件向班主任補辦請假手續，否則以曠課情況處理。
4. 手提電話的處理與正常上課日無異(須以家長信向班主任申請)，已申請帶手提電話的學生請於點名時將手提電話交回各班之電話箱，並由大會保管。
5. 運動場附設的小食部只售賣小食。學生可以為自己預先準備食物及飲品，帶進運動場作午餐或小吃；惟中六級畢業班可用班會名義預先訂購外賣供全班享用。
6. 學生須按時參加運動會的開會禮及頒獎禮，依從老師的指示及大會廣播參加有關活動及比賽。
7. 為鼓勵同學積極參與是次運動會，及為比賽同學打氣，校方禁止學生攜帶任何遊戲用品、MP3、漫畫書籍、報章及其他違禁品進入運動場。相機只可由班主任委派的同學負責(每班最多三部)。
8. 除運動員及工作人員外，學生只可以在編定的看台上班位置中活動，所有活動必須注意安全，更不得擅自離開運動場，否則當逃學論。
9. 學生須從指定的通道離開看台位置，然後到運動場參加比賽或到洗手間或小食部；學生到洗手間或小食部時，須出示本校學生證，並在「通道出入口」登記。
10. 學生必須負責保持「看台上班位置」的清潔，各班班長需協助維持整班之秩序、活動安全及地方整潔。
11. 學生不得在運動場、非本校借用場區等地方流連、追逐；只有參賽運動員及工作人員才可進入比賽場區。
12. 運動會比賽結束後，學生須換回整齊之冬季運動服或班制服參加頒獎禮；並聽從在場老師指示，依次解散離開運動場。

靈糧堂劉梅軒中學第十九屆陸運會

【運動員須知】

1. 參賽運動員必須穿著本校整齊的夏季運動服—短袖上衣〔上衣可以適合運動的班制服代替〕、黑色短褲〔短褲可以適合田徑比賽的跑褲代替〕、白短襪及適合作田徑運動的運動鞋或釘鞋，並將號碼咭扣於胸前，方可參賽。
2. 運動員如遇田賽及徑賽項目同時間進行，應先向田賽裁判報到及請假，然後出席徑賽項目；徑賽完畢後，須立即返回田賽場地比賽。
3. 班際接力賽：每位同學只可代表班參加一項接力賽(4X100m 或 4X400m)。
4. 師生接力賽：每位同學只可代表一隊比賽。
5. 宣佈召集：第一次召集（賽前 15 分鐘）
第二次召集（賽前 10 分鐘）
最後召集（賽前 5 分鐘）
（時間會因應實際情況提前或縮短，運動員請留意宣佈。）
6. 任何運動員「偷步」第二次則被取消該項目比賽資格。當比賽有兩次偷步（不必是同一人犯規），第三次仍有人偷步，比賽繼續進行，待比賽完結時，偷步者將被取消資格（不論之前有否偷步）。
7. 在比賽進行期間，運動員必須遵照裁判的決定，如嚴重缺乏體育精神或影響比賽進行者，可被裁判即時取消資格。
8. 運動員可用 6mm 鈍釘的釘鞋或跑鞋參與比賽，顏色及款式不限。

【陸運會啦啦隊須知 2017-18】

- 1.服式、飾物 — 以環保及節儉為原則、與基督教信仰沒抵觸、能顯示班的特色為佳。
- 2.聲浪控制 — 不能用擴音器、CD 機，或發出太大聲浪的用品。
- 3.評判 — 由嘉賓、家長及指定老師擔任。
- 4.評分時間 — 每班於午膳時間在班位置表演，於 4 分鐘內完成，逾時部份不會計分。
- 5.評分標準 — 班際服(20)、班旗及橫額(20)、口號及班歌(20)、秩序(20)、清潔(20)。

傑出班別

於陸運會表現最優秀的一班獲傑出班別，評分標準如下：

$$\text{運動總積分} \times \frac{30}{\text{全班人數}} + \text{啦啦隊實得分數(滿分 100)}$$

(運動得分約佔 60%、啦啦隊分約佔 40%)