

105 年南投縣政府「運動熱區」運動前自我檢視確認表

您好，請仔細閱讀並審視自己身心狀況，若無以下狀況，表示您適合參與本次活動。您現在是否有以下行為或身體、心理不適狀況，例如：

熬夜	失眠	喝酒	胸痛	暈眩
激烈運動	癩癩	肌肉酸痛	關節疼痛	高血壓
氣喘	心臟病	嚴重疾病	服藥不適	

未依照醫師指示服藥

任何身體不適及不適合參與運動的原因

若您有任何一項上述狀況，請先諮詢本活動服務人員或教練，評估是否適合參加本次運動及活動。若您今日不適合運動，請您不要勉強，誠摯歡迎您在場觀看以維護您的安全。

若您自覺身心及體能狀況可以參與本活動，請您簽名確認以示負責！

活動名稱：_____

教練簽名：_____

學員簽名：_____

指導單位：



教育部體育署
Sports Administration, Ministry of Education

主辦單位：



南投縣政府
Nantou County Government