

## 105 年南投縣政府「運動熱區」運動前自我檢視表

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！

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