

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