

## 115 年校慶環校路跑活動切結及體能診斷自我評估表

### 活動切結書

本人參加此次活動，在此聲明參加者身體狀況良好，並已詳閱活動競賽規程同意規程內的所有規範以及內容，自願參加此次活動，活動中，若因健康問題發生任何意外事件，願意自行負責。

### 體能診斷自我評估項目

1. 是否有醫師告訴過您，您的心臟有些問題，您只能做醫生建議的運動？
2. 您是否曾在您從事體能活動時出現胸痛的現象？
3. 最近一個月，在沒從事體能活動情況下，您是否曾出現胸痛的情形？
4. 您是否曾因暈眩而失去平衡或意識的情況？
5. 從事體能活動是不是會使得您的骨骼或關節的問題更嚴重或惡化？
6. 您是否因高血壓或心臟疾病而需住院？
7. 您是否有任何不適合體能活動的原因？

### 注意事項

如果以上問題有一項回答「是」，那麼為了您的安全建議您請勿報名本活動。

我已詳細閱讀「活動切結書」、充分瞭解並同意遵守上述「注意事項」，同意報名參加「115 年校慶環校路跑」

簽名：