**臺南市安定區106年「全民健康路跑活動」報名表**

競賽時間：106年3月18日（星期六）上午8時於安定國中大門口準時開跑。

報到時間：106年3月18日 （星期六）上午7時30分於安定國中操場報到。

報名時間：自即日起開始受理報名，至106年3月3日（星期五） 報名截止，本活動當日不受理現場報名。

**參賽者組別：**

□區內社會組 □國中組(\_\_\_\_年級) □國小組(校名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

□區外社會組 □國中代表隊選手組

**個人資料：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓 名 | 身份證字號 | 性別 | 出生日期 | 戶籍地址 |
|  |  |  |  |  |

**臺南市安定區106年「全民健康路跑活動」自願參與活動同意書**

本人報名參加臺南市安定區全民「健康路跑活動」，保證本人身心健康，自願參加比賽，也明白運動具有已認可之危險性，大會將負責緊急應變處理，競賽中若發生任何意外事件，願意自行負責，一切責任與主辦單位無關。***報名表及志願書，請詳細填寫正確。***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 立自願書人 | 住 址 | 電 話 |
|  |  |  |
| 緊急通知人  （或未滿20歲選手監護人） | 與立自願書人關係 | 電 話 |
|  |  |  |

備註:

一、報名表及自願參與活動同意書請詳細填寫正確。

二、各組報名方式：

（一）區內及區外社會組男、女生組：請至臺南市安定區公所民政及人文課（06-5921116分機163陳小姐）報名。

（二）國小男、女生組：請至臺南市安定區安定國民小學學務處（06-5922024分機803王主任）報名（彙整後，統一向臺南市安定區公所報名）。

（三）安定國中報名參賽者：請至臺南市立安定國民中學學務處體育組（06-5922003分機32謝組長）報名（彙整後，統一向臺南市安定區公所報名）。

**臺南市安定區106年「全民健康路跑活動」PAR-Q身體活動準備問卷**

說明：為確保參賽者身體適能狀況之安全，請您於參賽前先回答下列問題，並依您之實際狀況於每項題目之空格□內打。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 自我評估項目 | 評估結果 | |
| 1.醫師是否告訴您，您的心臟有些問題，您只能做醫師建議的運動？ | □是 | □否 |
| 2.當您活動時，是否會有胸痛的感覺？ | □是 | □否 |
| 3.過去幾個月以來，您是否有在未活動的情形下出現胸痛的情況？ | □是 | □否 |
| 4.您是否曾因暈眩而失去平衡或失去意識的情況？ | □是 | □否 |
| 5.您是否有骨骼或關節的問題，且可能因活動而更惡化？ | □是 | □否 |
| 6.您是否有因高血壓或心臟疾病而必須服藥（醫師處方）？ | □是 | □否 |
| 7.您是否知道您有任何不適合運動的原因？  理由：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | □是 | □否 |

註：上述問題中，如有一個以上的問題答"是"時，在參賽之前，應先詢問醫師的意見。

**同 意 書**

我已經瞭解本次的測驗流程與內容，對於參與本次活動：

我同意參與，且願意承擔檢測風險。

參賽者簽名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

（未滿20歲選手監護人）簽名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日