

## 活動規程附件二

# 慈濟大學 113 學年度精舍路跑 參加同意書

下列七個問題，是根據加拿大運動生理協會的身體活動準備度問卷，轉譯成中文，供 15~69 歲民眾自己先作答，以瞭解自己的身體狀況，並決定在增加活動量前是否須先詢問醫師的意見。

1. 是 ☐ 否 ☐ 醫師是否告訴過您，您的心臟有些問題，您只能做醫師建議的運動？
2. 是 ☐ 否 ☐ 當您活動時是否會有胸痛的感覺？
3. 是 ☐ 否 ☐ 過去幾個月以來，您是否有在未活動的情況下出現胸痛的情況？
4. 是 ☐ 否 ☐ 您是否曾因暈眩而失去平衡或意識的情況？
5. 是 ☐ 否 ☐ 您是否有骨骼或關節問題，且可能因活動而更惡化？
6. 是 ☐ 否 ☐ 您是否有因高血壓或心臟疾病而需服藥（醫師處方）？
7. 是 ☐ 否 ☐ 您是否知道您有不適合活動的原因？（請說明症狀）

---

一個以上的問題答「是」時

在開始增加活動量或做激烈運動之前，應先詢問醫師的意見，並告訴醫生那些問題的答案為『是』。另外，如果您正值懷孕，請先詢問您的醫師。

---

## 同意書

我已閱讀、瞭解並填寫完整之問卷，所有問題皆為個人自願回答，若於參加本次活動後致使疾病復發（無論已知或未知）所發生死亡或病情惡化，本人願自行負責。

同意人姓名：\_\_\_\_\_ 簽名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

慈濟大學體育教學中心