

110年國民體能運動班（羅東班）第三期報名表

姓名：_____ 出生：_____年_____月_____日 日間可聯絡電話：_____

住址：_____

本人同意上述所載個人資料提供宜蘭縣立體育場於不逾越目的範圍作為學員管理使用。

簽名：_____

一、報名班別（請勾選）

課程	班別	上課日	上課時間	授課老師
瑜珈班	<input type="checkbox"/> A班	每週一、四	08：20—09：20	賴子瑜
	<input type="checkbox"/> B班		09：35—10：35	賴子瑜

二、活動注意事項：

- (一)、未滿 17 名不開班或受政策影響(COVID-19，新冠肺炎等)，實際開課班別依招生結果及本場公告而定。
- (二)、抽籤順序：(1) 瑜珈 A 班 (2) 瑜珈 B 班 (超過 65 歲以上報名者「不佔名額」，以每班額滿人數 10% 優先錄取，若超過 10% 須先行抽出其人數，未抽中人員再與其他人員抽籤)。
- (三)、本研習班上課地點，因受場地及人數限制，報名並參加課程之學員均安排於宜蘭縣立武術館 1 樓辦公室上課；另本場師資聘請，採公開徵聘方式辦理，學員不得指定老師開班，請學員在報名班別時慎為考慮，若有不適應情形請勿報名。
- (四)、本場得依每期各班報名與成班情形評估下期開班與否，請學員注意各期開課公告訊息。
- (五)、上課前請提早到場。學員因故未上課視為自動棄權。開課期間，如遇颱風(以本縣發佈之新聞為準)或其他不可抗力因素而導致課程取消，將安排補課。
- (六)、正取人員請依規定時間至本場宜蘭運動公園體育館地下 1 樓辦公室或羅東運動公園遊客服務中心繳費，繳費時請繳相片二張(全年度第一期學員，不論新舊學員皆須繳交兩張照片製作學員證及點名簿，第二期以後僅新學員須繳照片 2 張，舊學員由各班班長或志工收齊繳回學員證，由本場註記即可)，時間內未繳費者視同棄權論(本場不另通知)。正取人員若有放棄，本場將以電話通知備取人員後於時間內來場繳交證件及報名費。
- (七)、上課請穿著輕便吸汗運動服裝，並請自備瑜珈墊。
- (八)、有心臟病、孕婦、高血壓或不適劇烈運動民眾請勿報名。
- (九)、報名前請衡量上課時間及課程內容，開班後如因故不克參加恕不退費(除符合本場實施計畫所載特殊情形並提出相關證明文件外)、轉班或轉讓，缺課視同棄權不得延梯上課或要求補課，以維護報名學員權益，本場所有課程謝絕旁聽、試上，並禁止將眷屬或朋友留置於課堂，以免影響老師授課及學員上課品質。
- (十)、宜蘭縣立武術館備有飲水機，請自備環保杯，以響應環保。
- (十一)、防疫相關規定(第三級警戒以上不適用)：
 1. 為有效提高民眾於高感染傳播風險場域佩戴口罩之遵循度，強化阻斷社區傳播鏈之能量，進入羅東武術館時應佩戴口罩並測量體溫，若發燒(額溫 ≥ 37.5 或耳溫 ≥ 38 度)一律禁止進入，並至最近醫療單位就診。
 2. 上課期間應保持社交距離(室內 1.5 公尺、室外 1 公尺)，並注意手部衛生勤洗手，保持

手部清潔，避免接觸眼、口、鼻，以拱手代替握手。

3. 運動中為保持呼吸暢通及血氧循環，可不用佩戴口罩(期間仍需遵守其餘防疫規定)並減少飲食機會(含飲水)，運動完畢後應立即佩戴口罩。

4. 衛生福利部、中央流行疫情指揮中心或相關單位公布之防疫規定。

(十二)、報名表郵寄地址：宜蘭市中山路一段 755 號，宜蘭縣立體育場收。信封請註明報名「110 年宜蘭縣立體育場國民體能運動班課程（羅東班）」(郵戳為憑)。