

新北市私立南強工商重量訓練室使用暨管理辦法

- 一、目的：為使全體師生同仁及運動代表隊學生，擁有良好的運動環境，鍛練身體肌肉適能，並享有安全舒適之運動環境及器材設施，養成終身運動習慣，舒緩壓力，促進身心健康。
- 二、開放時間：本場地以體育課及籃（排）球校隊為優先，上課時間外得開放提供教職員生及社團使用。
 - （一）教職員使用時間：每週一至週五 12:00~13:00 及 16:30~1800。
 - （二）上課使用時間：每週一至週五第一節至第七節。
 - （三）校隊於 14:50 後，向學務處體衛組提出申請使用。
 - （四）期中考週、期末考週、國定假日及假日期間暫停開放使用。
 - （五）如學校有特殊需要時，上述開放時間得逕行調整之。
 - （六）教職員如無課務及公務在身，且無班級上課之需求，才可借用。
- 三、使用辦法：需著運動服裝、攜帶教職員證或學生證及毛巾至體衛組登記。
- 四、管理規範：
 - （一）須穿著運動服裝及運動鞋入場，場內禁止打赤膊，並遵從管理人員之規範。
 - （二）場內不得高聲喧嘩，以維持室內安靜。
 - （三）禁止隨地吐痰、食物或飲料(水除外)不得攜入，並保持場內整潔衛生。
 - （四）使用各項器材後，須擦拭器材上的汗水，以維器材壽命。
 - （五）器材使用後請歸回原位，以方便下一位使用。
 - （六）場內設施及運動器材請依規定愛惜使用，如有損壞須照價賠償。
 - （七）運動本身具有可容許的危險性，不論運動人員、學生、教職員及其他參與活動之人員均應提高警覺避免傷害之發生，使用前必須先行熱身運動不可省略，如因個人之疏忽或違反各項規定而造成傷害，使用者應自行負責。
 - （八）禁止進行有影響安全問題或可能損毀場地設施之運動。
 - （九）健康狀況不佳，患高血壓、心臟病等疾病，不宜激烈運動者，禁止使用本室之設施。
 - （十）未經許可者，不得入內使用器材設備或測量儀器。
 - （十一）如違反規定，不服從管理人員勸導者，得停止其使用權，並依校規議處之。
 - （十二）本重量訓練室內所有器材由體衛組統一保管，保養及整潔部分則由籃球校隊協助(每周一三五下午 17:00~17:30 為固定打掃時間)。
- 五、本辦法經校長核定後實施之，修正時亦同。