

彰化縣立花壇國民中學體適能教室管理使用要點

經110年3月2日，課程發展委員會通過

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。

一、開放時間:本場地以校隊訓練為優先，其他時間開放供教職員工生使用。

- (一) 校隊使用時間：每週一~五，14:05~17:00。
- (二) 學生使用時間：每週一~五，健體課程時間。
- (三) 校隊得於開放時間外，向管理單位(體育組)提出申請使用。

二、使用辦法

- (一) 預使用體適能教室者，請於上課前至學校校務系統「預約專科教室」預約，未經完成預約申請一律禁止使用，違反者依規定處理。
- (二) 所有使用者預約後，需提早向體育組借鑰匙，禁止私下複製鑰匙，違反者依法追究。
- (三) 進入體適能教室10分鐘內請檢查設備，若發現器材損壞請立即向體育組反應，如未回報則器材損壞將由該節使用者負責，並請教師督促該班小老師確實填寫專科教室日誌。
- (四) 校隊使用體適能教室，需要有教練在場指導，違反規定者取消使用權利。
- (五) 學生使用體適能教室，需要有教師在場指導，違反規定者取消使用權利。
- (六) 如學校有特殊需要時，上述開放時間經主管會報決議得調整之。

三、使用規範

- (一) 嚴禁從事與體適能無關之活動。
- (二) 須穿著運動服裝及運動鞋入場，場內禁止打赤膊，並遵從老師、教練之規範。
- (三) 場內不得高聲喧嘩及隨地吐痰，以維持整潔。
- (四) 食物或飲料不得攜入，並保持場內整潔衛生。
- (五) 使用各項器材後，請擦拭流下的汗水。
- (六) 器材使用後請歸回原位，方便下一位使用。
- (七) 場內設施及運動器材請依規定愛惜使用，如有損壞應回復原狀或照價賠償。
- (八) 使用器材設備時，若使用不當發生意外，由使用者自行負責。
- (九) 禁止進行有影響安全問題或可能損毀場地設施之運動。
- (十) 健康狀況不佳，患高血壓、心臟病等疾病，不宜激烈運動者，禁止使用本訓練室之設施。
- (十一) 未經許可者，不得入內使用器材設備或測量儀器。
- (十二) 使用人於使用完畢後，請將場內清掃乾淨，並將器材歸還定位及關閉電源及門窗後始可離去，垃圾亦請自行帶離。
- (十三) 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。

四、本要點經課程發展委員會通過後實施，如有未盡事宜另行修訂公佈之。