

臺北市立啟聰學校**重量訓練室**管理使用規範

111 年 12 月 19 日擴大行政會議通過

一、目的：為使全體同仁及運動代表隊學生，擁有良好的運動環境以鍛練身體肌肉適能，享有安全舒適之運動環境及器材設施，並有效管理重量訓練室，特依據臺北市相關現行場館管理辦法修訂本規範。

二、開放時間：本場地以校隊訓練為優先，其他時間開放供相關課程及教職員工生使用。

- (一) 教職員工：每週一~五 16：30~18：00
- (二) 運動校隊：每週一~五 16：10~18：30
- (三) 體育相關課程使用：每週一~五 8：30~16：05（向體育組提出申請使用，無課程規畫及事先申請，不開放外借）

三、使用辦法：

- (一) 非本校教職員工生（含畢業校友），未經申請一律禁止使用。
- (二) 所有使用均需提早向體育組登記並借鑰匙，禁止私下複製鑰匙，或向總務處借用，違者將取消使用權利。
- (三) 借用者若欲使用至 18：30，請於開門後即歸還鑰匙，體育組會依登記使用日期知會警衛室於下班前加強巡查門窗是否確實上鎖，以維護安全。
- (四) 僅限高中職部相關課程授課教師，依借用辦法申請課堂借用，其餘部別學生均禁止入內使用。
- (五) 學生使用重訓室，全程均需有體育教師、教練或治療師在場指導，違反者將不予以借用。

四、使用規範：

- (一) 請攜帶毛巾並穿著運動服裝及運動鞋，並嚴禁打赤膊，違反規定不得入內。
- (二) 場地內禁止飲食（白開水除外）及咀嚼口香糖。
- (三) 若患有不適合激烈運動之疾病（如心臟病、高血壓、血糖過低或懷孕等）者，請先洽詢醫師評估身體狀況後斟酌使用。另飯後一小時內、睡眠不足者，應避免使用。
- (四) 使用各項器材前，請先做暖身運動；初次使用器材者請先向專任教練或體育組詢問正確的使用方法，同時瞭解並遵循各設備使用規定，勿擅自操作。入內使用及借用場地者，須對自己的行為負絕對責任。
- (五) 使用重量訓練器材（如史密斯訓練機、仰臥推舉等），請選擇合適重量，並由 2 人偕同相互輔助使用，如發生身體不適，請停止使用尋求他人協助。
- (六) 使用器材如有任何操作及設定故障或損壞，請停止使用並通知體育組處理。
- (七) 使用重量訓練器材後，請使用酒精擦拭存留之汗水，以維護公共衛生。

五、本規範經本校體育委員會會議或行政會議通過後實施，修正時亦同。