

# 金門縣立金沙國民中學重量訓練室使用管理規則

110年10月27日訂定實施

- 一、為使本校全體教職員工生等，享有安全舒適使用重量訓練器材與設備之良好環境，有效鍛鍊身體適能，養成終身運動習慣，藉以舒緩壓力，促進身心健康。
- 二、重量訓練室須至少2人始得使用，開放對象依不同身分別，排定以下之優先順序進入使用：
  - (一)本校體育課或其他有需求使用之課程。
  - (二)運動代表隊。
  - (三)本校全體教職員工生。
  - (四)其他。
- 三、開放時間與規範：
  - (一)平日週一至週五7時0分至19時0分。
  - (二)假日若需使用請向本校體育組申請。
  - (三)申請使用請於本校學務處體育組或代理單位辦理登記(金門縣立金沙國民中學重量訓練室預約使用登記表)，務必確實填寫人數以確保安全，未經申請而擅自使用、人數不符規定或私下複製鑰匙等情形，一律禁止使用，違者依法處理。
  - (四)重量訓練室若經同意使用者請於正門進入，勿走旁門，並養成隨手關門習慣；使用完畢離開時，須主動檢視器材歸位及環境整潔情形，若有其他人還在使用，請確實完成交接，若已無其他人使用，請關閉燈光、空調及門窗及所有通電之健身器材等設備，並進行器材基本保養後始得離開，最後使用者務必將鑰匙繳回管理單位。
  - (五)須有熟稔器材操作之教練、教師等人員在場指導，違者不予借用。
- 四、使用規範：
  - (一)須穿著運動服裝及運動鞋入場，場內禁止打赤膊、高聲喧嘩及隨地吐痰。
  - (二)請自行攜帶毛巾，於使用各項器材(含椅子、墊子等)後，將汗水擦拭乾淨再歸回原位，以方便下一位使用。
  - (三)除飲用水、能量補給飲(高蛋白、肌酸等)以外，請勿攜帶其他飲料及食物進入重訓室；更不得攜帶寵(動)物入內。
  - (四)使用啞鈴或槓鈴等器材或設備，請於規定區域使用，除舉重檯外，請勿於施力過程突然收力，任意讓器材撞擊造成聲響或損壞。
  - (五)場內設施及運動器材請依規定愛惜使用，如有人為惡意損壞或竊盜遺失得照價賠償。
  - (六)使用器材設備時，請依個人身體狀況適量運動，勿逞強以免發生危險。
  - (七)使用器材設備時，有危險性重量訓練器材，若因使用不當致發生意外，由使用者自行負責。
  - (八)禁止進行有影響安全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，禁止使用本重訓室之設施，若因上述原因發生意外，自負責任。
  - (十)於上課或訓練時，如發現器材毀損或有安全之虞，應暫停使用該器材，並轉知體育組，本組知悉後盡速進行修繕，切勿自行修繕以確保安全。
  - (十一)重量訓練室設有監視器，若情節嚴重將調閱追究並依法辦理。
  - (十二)如違反使用規定，不服從管理單位勸導者，得停止其使用權，並依校內相關規定議處。
  - (十三)若有未盡事宜依本校體育館管理等規範辦理。
- 五、本規則陳校長核准後實施，修正時亦同。

## 金門縣立金沙國民中學重量訓練室預約使用登記表(請按次登記)

使用時間			使用人		離去時間			使用情形 (確實交接)	用畢後請檢視器材是否歸位，環境整潔，所有通電器材設備是否關閉，有無基本保養，器材若有損壞故障等情形請註記器材名稱，並告知體育組知悉，確實檢視後方可離開，謝謝配合。
月	日	時間	姓名	同行 人數	月	日	時間		
								<input type="checkbox"/> 尚有人使用 <input type="checkbox"/> 已用畢	<input type="checkbox"/> 器材設備電源關閉 <input type="checkbox"/> 用畢復原 <input type="checkbox"/> 不堪使用器材_____
								<input type="checkbox"/> 尚有人使用 <input type="checkbox"/> 已用畢	<input type="checkbox"/> 器材設備電源關閉 <input type="checkbox"/> 用畢復原 <input type="checkbox"/> 不堪使用器材_____
								<input type="checkbox"/> 尚有人使用 <input type="checkbox"/> 已用畢	<input type="checkbox"/> 器材設備電源關閉 <input type="checkbox"/> 用畢復原 <input type="checkbox"/> 不堪使用器材_____
								<input type="checkbox"/> 尚有人使用 <input type="checkbox"/> 已用畢	<input type="checkbox"/> 器材設備電源關閉 <input type="checkbox"/> 用畢復原 <input type="checkbox"/> 不堪使用器材_____
								<input type="checkbox"/> 尚有人使用 <input type="checkbox"/> 已用畢	<input type="checkbox"/> 器材設備電源關閉 <input type="checkbox"/> 用畢復原 <input type="checkbox"/> 不堪使用器材_____
								<input type="checkbox"/> 尚有人使用 <input type="checkbox"/> 已用畢	<input type="checkbox"/> 器材設備電源關閉 <input type="checkbox"/> 用畢復原 <input type="checkbox"/> 不堪使用器材_____
								<input type="checkbox"/> 尚有人使用 <input type="checkbox"/> 已用畢	<input type="checkbox"/> 器材設備電源關閉 <input type="checkbox"/> 用畢復原 <input type="checkbox"/> 不堪使用器材_____
								<input type="checkbox"/> 尚有人使用 <input type="checkbox"/> 已用畢	<input type="checkbox"/> 器材設備電源關閉 <input type="checkbox"/> 用畢復原 <input type="checkbox"/> 不堪使用器材_____
								<input type="checkbox"/> 尚有人使用 <input type="checkbox"/> 已用畢	<input type="checkbox"/> 器材設備電源關閉 <input type="checkbox"/> 用畢復原 <input type="checkbox"/> 不堪使用器材_____
								<input type="checkbox"/> 尚有人使用 <input type="checkbox"/> 已用畢	<input type="checkbox"/> 器材設備電源關閉 <input type="checkbox"/> 用畢復原 <input type="checkbox"/> 不堪使用器材_____
								<input type="checkbox"/> 尚有人使用 <input type="checkbox"/> 已用畢	<input type="checkbox"/> 器材設備電源關閉 <input type="checkbox"/> 用畢復原 <input type="checkbox"/> 不堪使用器材_____
								<input type="checkbox"/> 尚有人使用 <input type="checkbox"/> 已用畢	<input type="checkbox"/> 器材設備電源關閉 <input type="checkbox"/> 用畢復原 <input type="checkbox"/> 不堪使用器材_____
								<input type="checkbox"/> 尚有人使用 <input type="checkbox"/> 已用畢	<input type="checkbox"/> 器材設備電源關閉 <input type="checkbox"/> 用畢復原 <input type="checkbox"/> 不堪使用器材_____
								<input type="checkbox"/> 尚有人使用 <input type="checkbox"/> 已用畢	<input type="checkbox"/> 器材設備電源關閉 <input type="checkbox"/> 用畢復原 <input type="checkbox"/> 不堪使用器材_____