

簽 於 學務處

日期：110 年 10 月 27 日

主旨：檢陳本校訂定「重量訓練室使用管理規則」暨「體育器材借用管理規則」案，簽請核示。

說明：

- 一、依據本校 110 學年度第 1 學期行政會議決議辦理。
- 二、檢附本校重量訓練室使用管理規則、重量訓練室預約使用登記表、體育器材借用管理規則及體育器材借用登記表各乙份。

擬辦：奉核定後，公告周知實施。

敬陳

校長

體育組

敬會單位：

第一層決行

承辦單位

會辦單位

決行

代理教師 許燕林
1027 1010

教師兼體育組長 福全
1027 1505

明輝
1028
0810

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		
								☐ 尚有人使用 ☐ 已用畢	☐ 器材設備電源關閉 ☐ 用畢復原 ☐ 不堪使用器材_____
								☐ 尚有人使用 ☐ 已用畢	☐ 器材設備電源關閉 ☐ 用畢復原 ☐ 不堪使用器材_____
								☐ 尚有人使用 ☐ 已用畢	☐ 器材設備電源關閉 ☐ 用畢復原 ☐ 不堪使用器材_____
								☐ 尚有人使用 ☐ 已用畢	☐ 器材設備電源關閉 ☐ 用畢復原 ☐ 不堪使用器材_____
								☐ 尚有人使用 ☐ 已用畢	☐ 器材設備電源關閉 ☐ 用畢復原 ☐ 不堪使用器材_____
								☐ 尚有人使用 ☐ 已用畢	☐ 器材設備電源關閉 ☐ 用畢復原 ☐ 不堪使用器材_____
								☐ 尚有人使用 ☐ 已用畢	☐ 器材設備電源關閉 ☐ 用畢復原 ☐ 不堪使用器材_____
								☐ 尚有人使用 ☐ 已用畢	☐ 器材設備電源關閉 ☐ 用畢復原 ☐ 不堪使用器材_____
								☐ 尚有人使用 ☐ 已用畢	☐ 器材設備電源關閉 ☐ 用畢復原 ☐ 不堪使用器材_____
								☐ 尚有人使用 ☐ 已用畢	☐ 器材設備電源關閉 ☐ 用畢復原 ☐ 不堪使用器材_____
								☐ 尚有人使用 ☐ 已用畢	☐ 器材設備電源關閉 ☐ 用畢復原 ☐ 不堪使用器材_____
								☐ 尚有人使用 ☐ 已用畢	☐ 器材設備電源關閉 ☐ 用畢復原 ☐ 不堪使用器材_____
								☐ 尚有人使用 ☐ 已用畢	☐ 器材設備電源關閉 ☐ 用畢復原 ☐ 不堪使用器材_____
								☐ 尚有人使用 ☐ 已用畢	☐ 器材設備電源關閉 ☐ 用畢復原 ☐ 不堪使用器材_____
								☐ 尚有人使用 ☐ 已用畢	☐ 器材設備電源關閉 ☐ 用畢復原 ☐ 不堪使用器材_____
								☐ 尚有人使用 ☐ 已用畢	☐ 器材設備電源關閉 ☐ 用畢復原 ☐ 不堪使用器材_____
								☐ 尚有人使用 ☐ 已用畢	☐ 器材設備電源關閉 ☐ 用畢復原 ☐ 不堪使用器材_____
								☐ 尚有人使用 ☐ 已用畢	☐ 器材設備電源關閉 ☐ 用畢復原 ☐ 不堪使用器材_____

金門縣立金沙國民中學體育器材借用管理規則

110年 10 月 27 日訂定實施

- 一、為鼓勵本校教職員工生培養運動習慣，提高運動器材使用率，並善盡管理之責，特訂定此規則。
- 二、本校教職員工生上體育課或欲使用體育器材時，得依借用程序(第八點)向體育組借用體育器材。
- 三、教職員工之借用人為當事人，班級之借用人為體育股長、班長或副班長。
- 四、借用人應於下課後立即歸還，並負完整歸還體育器材之責。
- 五、運動競賽使用器材，由指定學生負領用及歸還之責。
- 六、各項代表隊練習使用器材，由該隊隊長或副隊長負領用及歸還之責。
- 七、課外運動使用器材，由指導教師指定專人負責借用，於下課後負責歸還。
- 八、平時借用與歸還運動器材程序如下：
 - (一)借用程序：課前請借用人至體育器材室按式將借用器材數量等借用人資料填寫於「體育器材借用登記表」並完成簽名（字跡請務必工整勿潦草）始得使用 → 將物品攜離體育器材室 → 完成借用程序。
 - (二)借用器材，後來者若庫無存品，即停止借用。
 - (三)歸還程序：學生歸還至體育器材室 → 將物品歸還至原處 → 於「體育器材借用登記表」填報歸還使用情形並簽名始得離開（字跡請務必工整勿潦草）→ 完成歸還程序。
- 九、危險器材（如具有危險性質之鐵餅、鉛球、標槍等），須有指導人員在場指導始得借用，以免發生危險。
- 十、所借用器材使用完畢或到借用時限時，借用人應立即按時歸還，不得延誤或轉借他人；如初犯予以警告，直至物品歸還後再行借用，再犯則暫停借用權，不得異議，以示負責。
- 十一、借用之體育器材，除特准外，不得攜出校外。
- 十二、遇雨天或場地泥濘不宜運動時，得停止借用器材。
- 十三、體育課及課外活動借用器材應於上課前後五分鐘內，辦理完畢。
- 十四、體育課及課外活動借用器材，應於下課後五分鐘內歸還。
- 十五、如遇同一借用人借用之體育器材經常故意損毀或遺失，體育組長得婉拒其借用器材。
- 十六、體育器材僅提供體育課、運動代表隊、社團及教職員工休閒活動用，以上體育課為第一使用權依此類推；於下課時間不借予學生單獨個別使用。
- 十七、損壞或遺失所借用之器材時，借用者應於七日內負責修復至堪用狀態；不能修復或遺失時，應購置同型之新器材抵償或以原價抵償。
- 十八、本校以外之單位，如欲借用體育器材，須向體育組申請依此規則辦理。
- 十九、本規則經校長核准後實施，修正時亦同。

