

# 聖母醫護管理專科學校

## 健身房管理辦法

106年08月10日健康休閒中心會議通過訂定

106年08月16日校長核定發布

107年04月24日健康休閒中心會議通過修正

107年09月07日學生事務會議通過修正

107年09月11日校長核定發布

第一條 聖母醫護管理專科學校（以下簡稱本校）為鼓勵本校教師及學生從事健康之體能活動，特訂定健身房使用管理辦法。

第二條 本健身房開放使用對象為本校教職員工及學生。

第三條 本健身房由學生事務處派專任教師或工讀生負責督導管理，依據健身房使用管理處理相關業務。

第四條 本健身房學生事務處職掌如下：

- 一、負責健身房之使用與管理。
- 二、負責指導使用者與協助訓練。
- 三、承辦師生體重控制班暨體適能團隊班。
- 四、協助體育課辦理健康性體能活動。

第五條 使用者須向管理者登記後，方可使用。健身房開放時間訂為：白天開放時間以體育課教學優先，空堂時間請師生向體育運動組提出申請借用。使用者須負事後清潔之責任，違反者按學生獎懲辦法議處。

第六條 使用規定：

- 一、請務必穿著運動服及運動鞋，否則禁止入內使用。
- 二、健身房使用者必須自行確保身體狀況良好，負責個人安全。
- 三、活動前請先了解各項運動器材的使用方法，並做足暖身運動，減少個人傷害與器材損壞。
- 四、使用重量訓練器材時，請輕放所持的重量鐵塊、啞鈴；使用完畢時，需將啞鈴、鐵片等歸回原位。
- 五、重量訓練組與組間休息請起身，請勿長時間佔用機器，並與同好一起分享、輪流使用。
- 六、使用器材後，請主動擦拭器材上留下的汗漬。
- 七、為維護場內之清潔與確保使用者之安全，嚴禁嘻戲、吸煙、嚼食檳榔、口香糖。並不得攜帶飲料食物進入。
- 八、使用器材時，請遵從管理人員之指導，並依正常程序使用。使用器材後，請務必歸回原位。
- 九、使用者在運動前，若發現有器材損壞，需立即通知管理人員。

十、使用時，若不依規定使用而發生意外，由使用者自行負責。造成機械損壞該使用者應依校規懲處照價賠償。

十一、請攜帶乾淨的毛巾並穿著乾淨的運動鞋入內使用。

第七條 本辦法經學生事務會議通過，校長核定後發布實施，修正時亦同。