三信家商運動場館使用須知

一、 韻律教室使用須知：

 1. 請穿著運動鞋進入會場。

 2. 請勿攜帶食品及飲料進入場地。

 3. 請隨時維護場內整潔清潔。

 4. 遇有體育課時，非上課學生請勿進入。

 5. 遇有經申請核准之活動時，非參加活動人員請勿進入。

 6. 使用同學如有不遵守本規定事項者，得依校規論處。

 7. 未經體育器材室同意，請勿開啟冷氣，違者議處。

二、 撞球室使用須知：

 1. 請穿著運動鞋進入會場。

 2. 請勿攜帶食品及飲料進入場地。

 3. 請隨時維護場內整潔清潔。

 4. 遇有體育課時，非上課學生請勿進入。

 5. 遇有經申請核准之活動時，非參加活動人員請勿進入。

 6. 使用同學如有不遵守本規定事項者，得依校規論處。

 7. 未經體衛組同意，請勿開啟冷氣，違者議處。

三、 體能訓練教室使用須知：

 1. 請穿著運動服、運動鞋運動。

 2. 第一次進健身房，請先找管理人員或現場教練指導使用器材。

 3. 正確的運動順序

 a. 準備運動─輕緩的跑走、伸展操。

 b. 主要運動─慢跑(心肺適能)、重量訓練(肌肉適能)

 c. 緩和運動─輕緩跑走、伸展操。

 4. 控制適當的運動強度。

 5. 保持適當的運動時間、頻率。

 6. 選擇適當的運動項目。

 7. 身體或精神狀況不佳者，請勿運動

 8. 飯前依小時內不宜運動。

 9. 現場器材如有任何問題，請先停止使用，並通知管理人員維修。

四、室內籃球場使用須知：

 1. 室內籃球場係共本校學生、教職員工及校工從事相關運動之使用為主。校外人士需辦

 理借用手續，才得進入使用。

 2. 室內籃球場以體育教學、代表隊固定訓練及經體衛組核定舉辦之比賽為優先使用。

 3. 使用人應按場地之開放時間使用，並遵守場地之使用規定，如有違反規定者，得

 令其離開場地。

 4. 嚴禁攜帶寵物進入室內籃球場，以維護環境衛生及安寧。

 5. 請勿攜帶食品及飲料進入場地。

 6. 未經允許嚴禁移動球架。

 7. 使用人員需穿著運動服裝及軟底運動鞋進入球場，禁止穿著皮鞋或其他不合規定

 之鞋類進入，以免損壞地面。

 8. 球場之設施應愛惜使用，如有故意損壞映照價賠償。

 9. 使用同學如有不遵守本規定事項者，得依校規論處。

 10.未經體衛組同意，請勿開啟冷氣，違者議處。

三信家商運動場管理辦法

中華民國107年05月15日行政會議通過

第一條 本管理辦法使用範圍包含下列運動場地。

 一、 室內場館。

 (1) 體育館。

 (2) 體能訓練教室。

 (3) 撞球室。

 (4) 韻律教室。

 (5) 籃球場 1面。

 二、 室外場地。

 (1) 籃球場 4 面。

 三、 前述運動場地管理單位為體衛組。

第二條 開放使用時間與優先順序。

 一、 室內場館開放時間星期一至星期五 8：00~16：30，周六、日 8：00~16：30。

 寒暑假除教學、代表隊集訓使用外，開放時間依本校寒暑假上班時間，另行訂

 定之。

 二、 室外場地開放時間星期一至星期日 8：00~21：30。

 三、 場地優先使用順序為體育正課、校方舉辦之慶典活動、校際性體育活動、全校

 性體育活動、校隊練習、系級競賽活動、團體借用。

第三條 各項運動場館使用一般規定。

 一、 本校體育運動場館嚴禁私人收費教學。

 二、 禁止吸菸、攜帶食物入內食用及各種車輛進入。

 三、 場內禁止攜帶寵物入場活動。

 四、 進入場內活動，必須自備用具，穿著整潔之運動服及球鞋。禁止穿著皮鞋或赤

 腳入進球場。

 五、 運動時不得打赤膊。

 六、 在球場活動的所有人員，均應尊重管理單位本校有關人員(老師、管理員等)之

 安排，並注重禮節、謙讓，共同維護球場之整潔與安全。如有不良行為或違反

 本辦法規定者，得取消其使用球場之權力或資格。

第四條 本辦法經行政會議討論，呈校長核准後公佈實施，修改時亦同。