

臺中市立文華高級中等學校-健身房使用管理辦法

健身房使用規範

為維護學校及社區居民使用的品質與安全，特訂定本要點、請遵守下列各項規範，若有任何疑問，歡迎詢問體育組或體育教師。

- 1.每日開放時間為上午08:10至下午6:00止。以學校學生上課為優先使用，校隊使用需教練全程陪同，本校教職員工與社區人員使用時應事先預約登記申請。
- 2.使用前請至體育組辦理登記，領取健身房鑰匙；離去前請歸還鑰匙並簽退。
- 3.為身體發展考量，本健身房禁止未滿12歲以下之青少年使用。
- 4.基於安全考量，請務必穿著舒適運動服裝及乾淨運動鞋入內，禁止穿著休閒褲、牛仔褲、西裝褲、襯衫、涼鞋、拖鞋…等，否則體育組或體育教師有權利禁止您的使用。
- 5.健康狀況不佳者、心臟病、高血壓、氣喘病、傳染性疾病等，禁止使用本區設施。
- 6.在使用健身器材前後，一定要做暖身運動和緩和運動，避免運動傷害，飯後或飽食一小時內及飲酒後請勿使用健身房，運動中若有不適應立刻停止活動，同時告知體育教師並聽從指導及協助。
- 7.基於運動禮儀與衛生，請自備毛巾和水瓶，運動後應將所使用過的健身器材歸回原位，並將遺留在器材上的汗漬擦拭乾淨。
- 8.對於不熟悉或不曾操作的健身器材或運動設施，務必依照器材使用說明或尋求體育教師的協助，若因個人操作不當而造成傷害其責任自負、體育組恕不負任何責任，造成器材損壞須按價賠償。
- 9.健身房內禁止攜帶任何食物使用，健身區域內禁菸及禁喝飲料。基於環保理念建議您自備水壺使用，並將水壺放置健身房外面置物櫃。
- 10.健身房外提供置物櫃，個人財物應自行妥善保管，體育組恕不負任何責任。
- 11.開放期間請愛惜各項公物，不得任意破壞，如有毀損須按價賠償。
- 12.若未能遵守以上規則，健身房相關人員有權利要求立即停止使用本設施。
- 13.凡本校教職員工及學生及社區人員均得依據本要點之規定，使用健身房之健身器材及設備。

違反上述各項規定者
依情節輕重送學務處議處之

本辦法如有未盡事宜，得隨時修正之，經校長核定後公告實施。

健身房器材使用建議流程SOP

請至櫃檯體育組辦理登記!領取健身房鑰匙!

詳讀並了解健身房使用規範並穿著運動服裝及運動鞋!

做拉筋及暖身運動10分鐘(伸展機做大肌肉伸展)

無氧運動

綜合重量訓練機
啞鈴訓練組

建議每次可選擇1~2項
其負荷重量以
最大肌力之50~80%範圍最佳
建議每次2~3組
每組8~15下為佳

選擇有氧運動(心肺耐力)
或無氧運動(肌力訓練)

建議兩者交替訓練以達均衡發展

有氧運動

跑步機、健身車
交叉訓練機

建議每次可選擇1~2項
並持續運動15分鐘以上
同時心跳數達130下/分
(有點喘但不太喘)
方有訓練效果

運動最後

應以伸展運動或緩和運動做結束
可避免乳酸堆積減緩運動後之肌肉不適

運動完畢應將所使用過的健身器材或運動設施歸定位
並將遺留在器材上的汗漬擦拭乾淨