

國立體育大學肌力與體能訓練場使用管理要點

技擊運動技術學系 106 學年度第六次(107.1.30)系務會議通過

- 一、 本要點係依據本校「場館設施管理收費辦法」訂定之。
- 二、 本校各項目代表隊與借用肌力與體能訓練場者，悉依本要點之規定辦理。
- 三、 本訓練場優先提供本校各運動代表隊，進行肌力與體能訓練，同時提供本校師生，與校外相關單位借用，於肌力與體能訓練場進行教學研習使用。
- 四、 借用規定：
 - (一) 本訓練場位於國立體育大學綜合體育館內(以下簡稱體育館)，開放時間與體育館相同，如有額外時段需要使用，需透過學校管道另外申請。
 - (二) 各使用代表隊需要派一位代表和訓練場管理人員聯繫，了解場地借用與使用相關事宜。
 - (三) 各隊需在學期期末的選課週繳交下學期訓練計畫(包含賽事日期，下學期使用日期及使用時段)，供管理人員安排訓練時間，防止同一個時段有過多隊伍使用此訓練場。
 1. 各隊填寫訓練場借用表需列出每時段使用人次，防止同個時段訓練人數超出場地負荷(65人)。
 2. 繳交訓練場借用表時，須同時繳交下學期訓練課表(含訓練動作)，防止不同隊伍一起訓練時，因設備不足影響訓練效率，管理人員將依據繳交課表內容，協調訓練場使用區塊。
 3. 申請隊伍若有正當理由需更改訓練時段或人數，須於每個月第二週(週一至週五)繳交下個月需調整內容(含時段、課表、人數)，逾時視同放棄，須於次月第二週始才可重新提出申請。
 4. 若隊伍於繳交申請表時，發生時段衝突之情況，本訓練場將依據各隊繳交之訓練計劃，以賽事重要程度予以協調使用時段，並保留最終決定權。
 - (四) 原申請時段，若兩次無故未到，取消該隊伍一學期使用權，原時段將開放給其他各隊申請(若期中考前無故缺席兩次，將取消該學期所有預借時段；若期中考後無故缺席兩次，將取消下學期訓練場借用權)。一學期正當請假至多三次。
 - (五) 借用隊伍應遵守使用規範，倘有違犯且累積三次，本訓練場將終止該隊次月所有借用時段。
 1. 於使用後未能維持清潔(器材汗漬的擦拭)
 2. 器材使用完，未按照規定擺放

3. 刻意破壞器材
4. 參與訓練人員進入訓練場，須穿著合適訓練服裝及運動鞋。
 - (1) 嚴禁赤膊練習
 - (2) 嚴禁於訓練場內更換服裝
5. 進入訓練場，請自行攜帶水、毛巾、營養品和更換衣物，除了毛巾，其餘隨身物品（含營養品）一律放置於後方置物櫃，且不得於置物區外使用，若經勸告仍不遵守，將視同違規(教練可視訓練需求攜帶相關物品，如訓練課表、哨子，手機等輔助訓練之物品)。
6. 執行任何從地面開始/結束的動作時(啞鈴、槓鈴、槓片)，需在緩衝地墊上進行。
7. 基於安全考量，訓練過程中，暫不使用之器材需平放(槓片)或歸回原位(啞鈴/槓鈴)，因器材未歸還，造成器材毀損或受傷，使用者需負所有責任。
8. 使用者於該訓練動作完成後，須立即將器材歸位，方可執行下一個訓練動作。
 - (1) 半蹲架使用
 - a. 使用完畢後，槓鈴掛勾須擺回原位(由上方數下第六孔)
 - b. 使用完畢後，保護架須擺回原位(由下方數上第六孔)
 - (2) 槓片放置
 - a. 放置重量從上到下依序為 10kg/15kg、20kg、25kg
 - b. 15kg 放置於 10kg 內側
 - c. 可摔式(有彈性)的槓片放置在第二排蹲舉架
 - d. 啞鈴須按照重量順序放好
 - e. 平板凳(含可調式板凳)使用後立即歸回啞鈴區

(六) 進入訓練場，禁止嬉戲打鬧及一切不適當的言語及行為。

五、 本要點經系務會議通過，並陳請校長核定後公布實施，修正時亦同