

新北市南山中學「樂活運動站」使用管理辦法

105年08月15日

112年08月10日(修)

體育課程發展委員會訂定

一、目的：

- (一) 提供學生更充足之室內運動空間與運動設施，及減少不良天候對於學生從事身體活動之影響。
- (二) 發揮學校創意與特色，建構多元及對學生有吸引力之運動設施，發展學生適性體育，促進身體活動量，並培養其終身運動習慣。
- (三) 吸引身體活動能力較為弱勢學生加入運動行列並進而養成規律運動習慣。
- (四) 促進本校教職員工從事健康體能活動，提昇器材使用效率。

二、設置地點：本校「SH150樂活區」分別設置在大中至正地下二樓及行健地下一樓。

三、使用內容及說明：

(一) 大中至正地下二樓(SH150樂活區)：

1. 適用教學項目：樂趣化機械設施兼具運動及娛樂性之趣味，可輔助教學，並針對不愛運動者、體適能較差者或無規律身體活動習慣者從事規律身體活動，以及提升身體活動量。
2. 需求設備及器材：投籃機、手足球檯、撞球檯、Xbox、電子飛鏢、拳擊沙包。
3. 開放時間：體育課班級使用及運動時間。

(二) 行健地下一樓(籃球機區)：

1. 適用教學項目：提升投籃穩定性，並兼具運動及娛樂性之趣味，機械設施輔助教學針對不愛運動者、體適能差者或無規律身體活動習慣者從事規律身體活動，以及提升身體活動量。
2. 需求設備及器材：籃球投籃機。
3. 開放時間：

(1)平日 08:30~18:30 開放給校內教職員、學生使用。

(學生於08：00~08：10、09：00~09：20、13：20~13：30、15：20~15：40，上述時間暫停使用)

(2)假日僅開放校內教職員使用。

(三) 行健地下一樓(高爾夫簡易打擊區、棒球投擲區)：

1. 適用教學項目：提升對高爾夫運動及棒球的知能與基本技巧，並兼具運動及娛樂性之趣味機械設施輔助教學。
2. 需求設備及器材：高爾夫揮桿練習組、棒球九宮格、安全棒球。
3. 開放時間：僅開放體育課班級、棒球隊、夜間運動選修班級使用，依授課教師、教練等教學進度表進行。

四、注意事項：

- (一) 使用器材前應先做暖身操，以防止運動傷害發生。
- (二) 請各位借用樂活運動站，教師能於上課期間，全程在場督導學生正確使用各項設施並愛惜學校公物。
- (三) 使用器材時，請依照正常程序使用；不熟悉的器材應詢問教師(練)，切勿擅自操作，以免發生危險。
- (四) 器材使用完畢後，應將器材歸位並關閉相關電源，且請教師確認所有器材電源關閉及器材設備歸位。
- (五) 為維護場地清潔與使用者之安全，禁止嬉戲及攜帶飲料、食物進入。
- (六) 投籃機請勿遠投以及將球用力砸籃框籃板，以避免投籃機及籃框不必要之耗損，違者依破壞公物之責懲處。
- (七) 請依規定時間使用投籃機，若有其他同學排隊則進行一回合遊戲後既該輪流至下一位同學使用(每一回合至多五關，每一關均有目標分數，目標達成即可進行至下一關，直到第五關為止)。
- (八) 下課時間使用投籃機之同學，務必於預備鐘響時停止投籃，亦不得再將球亂丟亂拋投，違者依校規懲處。

五、本辦法經校長核可後公佈實施，修正時亦同。