

實踐大學臺北校區體育館健身房使用管理實施細則

107 年 2 月 23 日 106 學年度第 2 學期第 1 次體育教育委員會會議修訂
110 年 10 月 29 日 110 學年度第 1 學期第 2 次共同課程委員會會議修訂

第一條 依本校臺北校區運動場館管理辦法第五條之規定並有效管理本校健身房之設施，養成大眾良好運動習慣、營造健康校園環境及基於使用者付費之精神，特訂定實踐大學臺北校區體育館健身房使用管理實施細則（以下簡稱本實施細則）。

第二條 本實施細則所稱之健身房，包括健身房及其附屬設備。

第三條 健身房除供本校教職員工生使用外，收費時段亦開放校外人士使用。

第四條 健身房開放時間配置服務人員一名。

第五條 健身房收費方式：

（一）每 15 分鐘收取 10 元之設備維修及人員清潔服務費用。

（二）未滿 15 分鐘以 15 分鐘計算，以此累加計算。

第六條 開放時間：

（一）開放時間分為兩時段：免費時段（僅限本校教職員工生）及收費時段。

（二）因天災、政府法令或設備維修等不可歸責於本校之事由致無法開放時，本校得暫時停止開放或縮短開放時間。

（三）遇本校體育正課時停止開放（請參考本室體育課程）。如遇特殊情況體育一室得依狀況隨時調整開放時間。

（四）實際開放時間以體育一室公布之時間為準。

第七條 免費時段：本校教職員工須持本人服務證，學生須持本人學生證方可進入健身房免付費使用。

第八條 收費時段：

（一）至體育一室（體育館二樓）服務窗口，以本人證件（身分證、駕照、健保卡、本校服務證或本校學生證）借用健身房收費晶片卡。

（二）一個人限用一張證件換一張收費晶片卡，禁止轉借他人使用。

（三）持門禁收費晶片卡至健身房感應門卡後開始計時計費。

（四）使用完畢，持收費晶片卡至體育一室服務窗口過卡繳費。

（五）繳費完畢後，繳回門禁收費晶片卡並換回證件。

(六)遺失或損壞健身房收費晶片卡，收取卡片借用至告知卡片遺失時間所有費用，每日最高費用 160 元，另收取晶片卡工本費用 200 元整。

(七)未繳回健身房收費晶片卡者，需繳納開放時間最高費用。

第九條 下列情形者，管理單位有權不給予進入健身房及借用健身房收費晶片卡。

(一) 冒用他人證件者。

(二) 酗酒者。

(三) 精神狀況不佳者。

(四) 未滿 16 歲之孩童。

第十條 健身房使用規定及注意事項：

(一) 為維護使用者權益，請愛惜使用健身設備，並詳讀使用規定及注意事項。如違反規定及注意事項而發生意外時，本校恕不負責。

(二) 個人證件及收費晶片卡限借用者本人使用，嚴禁冒用及轉借他人使用。

(三) 進入健身房必須穿著適當運動服、運動鞋，並請攜帶毛巾，禁止赤腳、穿著拖鞋、涼鞋等不適當服裝或上半身打赤膊者。

(四) 嚴禁私人教學。

(五) 身心狀況不佳者，請適當使用各項健身設備並斟酌個人自身能力、身體狀況及健康情形，操作設備器材，不做不當之運動或從事其體力無法負荷之活動，以維護個人安全；操作過程中身體有任何不適，請立即停止運動，並告知場館服務人員。

(六) 不可攜帶違禁品或危險物品進入健身房。個人隨身物品請放於置物櫃，貴重物品請自行保管，本校不受委託保管及遺失賠償責任。

(七) 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。

(八) 嚴禁賭博、吸菸、喝酒、嚼口香糖、吃檳榔；並不得攜帶飲料、食品入場(礦泉水及運動飲料除外並請小心飲用)。

(九) 為了安全起見，家長勿將幼兒留置本場地，以免發生危險。

(十) 患有心臟病、高血壓、氣喘、懷孕者或有任何不適合運動之相關

疾病及酒後請勿進入使用。

- (十一) 使用重量訓練器材時，請輕放所持的重量鐵塊；使用完畢時，需將啞鈴、槓片等歸回原位。
- (十二) 在尖峰時段使用心肺器材，如電腦腳踏車、電腦跑步機、電腦登階機、橢圓形心肺交叉訓練機…等，以 25 分鐘為限，如無他人排隊等待方得繼續使用。
- (十三) 重量訓練組與組間休息請起身，請勿長時間佔用器材，並與同好一起分享、輪流使用。
- (十四) 使用器材後，請主動擦拭器材上留下的汗漬。
- (十五) 請尊重其他使用者，健身房內嚴禁喧嘩、奔跑及嬉鬧以維護自身及現場安全，切勿高談闊論或干擾他人之行為。如個人在運動中所發聲行為，以不影響他人為前提。
- (十六) 禁止攜帶寵物進入，法規另有規定者，不在此限。
- (十七) 健身房內設施與器材，請愛惜使用；燈光、音響等電器設備未經同意不得搬動或開啟；若有破壞之行為及不當使用致器材損害，經查屬實，必須照價賠償。
- (十八) 非經同意，嚴禁使用手機、相機或電腦等設備進行偷窺、拍照、錄影、或攝影等妨害他人隱私之行為，違反者逕送警察(司法)單位處理。
- (十九) 使用健身房時如發現有任何硬體損壞或可能導致傷害之情形時，應立刻暫停使用，並通知場館服務人員。
- (二十) 未能遵守以上使用規定及注意事項者，場館服務人員得要求使用者停止使用本健身房設施。
- (二十一) 本健身房設備因保養或維修因素而有暫停使用之可能，請留意設備維修公告。

第十一條 本實施細則如有未盡事宜，悉依本校相關規定辦理。

第十二條 本實施細則經體育一室室務會議及共同課程委員會會議通過，陳請校長核定後公布實施，修正時亦同。