



設備齊全的休閒健身房

國立中興大學「休閒健身房」簡介

王耀聰

本校歷經多年籌劃的「休閒健身房」，已於八十八年四月十四日（週三）上午十時三十分正式揭幕，啓用典禮由李校長成章博士親自主持，並在雞尾酒會及簡易操作說明後正式啓用。

本「休閒健身房」，設於體育館二樓內佔地約七十坪，堪稱國內大學首屈一指，純以休閒健身爲目的之健身中心。房內設施包括電腦跑步機、電腦腳踏車、飛輪有氧腳踏車、電腦階梯機、滑雪機、腹背肌訓練機、美體機、漫步機及多功能綜合訓練機等，在教育部專款及本校「大學部基礎實習課教學改進計劃」經費補助下，耗資三百餘萬元予以完成。

該「休閒健身房」的成立，將可提供全校師生另一處休閒健身場所，落實政府推動「全民運動」政策，提昇全校師生的體適能。

爲建立使用者正確使用觀念，除於每一健身器材旁標示操作說明外，體育室還特別培訓工讀生在現場指導，俾利使用者能藉由正確的操作方式達到健身目的，並避免運動傷害。

管理方面，經運動區管理委員會委員多次研議後，訂定「休閒健身房管理辦法」，以執行健身房之運作，本管理辦法如下：

國立中興大學「休閒健身房」管理辦法

第一條：休閒健身房（以下簡稱本場地）供體育教學、訓練及休閒健身使用。

第二條：凡本校教職員工生、校友、教職員工之配偶與直系眷屬，均可申辦使用證。

第三條：入場前得依規申辦使用證，申辦手續如下：

- (一) 填寫申請表：需備印章與相關證件（校友憑校友證）。
- (二) 繳交最近二吋光面半身相片二張。
- (三) 繳交工本費五十元。

第四條：本場地探使用者付費，憑卡入場，其收費標準如附表：

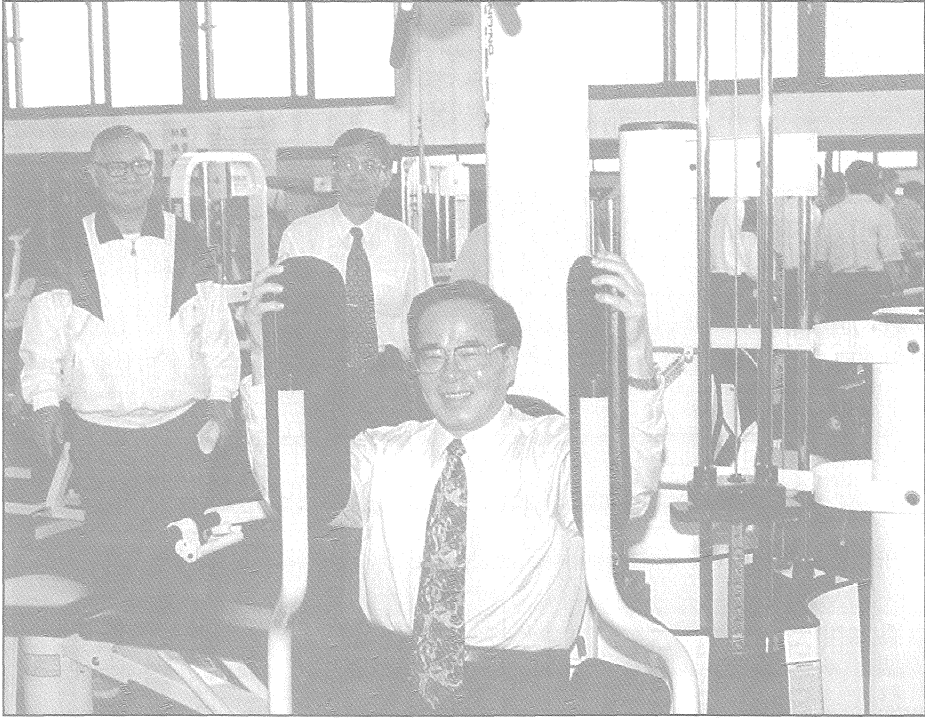
類別	每卡次數	價格	備註
學生	十次	二百元	每次二十元
校友、教職員工及其配偶與直系眷屬	十次	三百元	每次三十元

第五條：本場地開放時間如下：

- (一) 上課時間：週一至週五 11:00~14:00 / 17:00~20:00
週六 17:00~20:00
週日 15:00~18:00
- (二) 停課期間：週一、三、五 15:00~18:00
- (三) 校定假日停止開放。
- (四) 如有特殊需要時，上述時間得調整之。



National Chung Hsing University



校長正在試用蝴蝶機

第六條：場內設施及運動器材請依規定愛惜使用，如有損壞應照價賠償。

第七條：為安全計，十二歲以下的孩童進入需有家長陪同方得使用器材。

第八條：使用器材設備時，若使用不當發生意外，由使用者自行負責。

第九條：如違反規定，不服從管理人員勸導者，得停止使用，並報請有關單位議處之。

第十條：本辦法經室務會議、運動區管理委員會通過呈校長核可後實施修正亦同。

（本文由母校體育室王躍聰老師提供）

