

# 國立屏東科技大學 體育室 通知

聯絡方式：承辦人侯嘉美、電話 6481；  
游泳池：蔡盟玉、電話：7236

受文者：本校各單位、系所

發文日期：112 年 08 月 15 日

發文字號：屏科大體字第 1120815002 號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：普通

附件：如文

主旨：公告 112 學年度第一學期本室所轄場地開放時間表、體適能中心注意事項及活力運動班招生事宜，請查照。

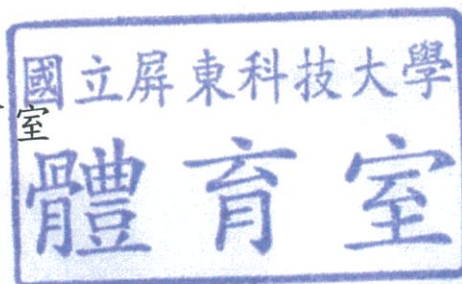
說明：

- 一、開放時間如附件一(P.1)，敬請公告。
- 二、體適能中心採網路預約制，各開放時段前三日可至本室網站登記，入場時依各身分別收費。(P.2)
- 三、游泳池本學期進行管路整修，暫停開放。
- 四、為推廣健康校園本室開設活力運動班，報名自開學日起至各班額滿為止，招生資訊如附件三(P.3)至體育室繳交報名表及主管核可表並現場繳費。

正本：本校各單位、系所

副本：體育室

體育室



啓

抄發：公告周知

行政助理 陳雅薇

112.8.16

副教授兼休閒運動健康系主任 陳敏弘

112-1 體育室所轄場地開放時間表

開放日期：112年09月18日（星期一）至12月30日（星期六）						
場地名稱	週一	週二	週三	週四	週五	週六
體適能中心	12：20-13：20 17：30-20：30	12：20-13：20 17：30-20：30	12：20-13：20 17：30-20：30	12：20-13：20 17：30-20：30	12：20-13：20 17：30-20：30	14：00-17：00
室內籃球場	12：00-13：20	12：00-13：20	12：00-13：20	12：00-13：20	12：00-13：20	08：00-17：00
室內排球場	12：00-13：20	12：00-13：20	12：00-13：20	12：00-13：20	12：00-13：20	08：00-17：00
羽球場	12：00-13：20 15：30-20：30	12：00-13：20 17：30-20：30	12：00-17：20	12：00-13：20 17：30-20：30	12：00-13：20 17：30-20：30	08：00-17：00
桌球室	12：00-20：30	12：00-20：30	12：00-20：30	12：00-20：30	12：00-20：30	08：00-17：00
技擊教室	12：00-20：30	12：00-20：30	12：00-20：30	12：00-20：30	12：00-20：30	08：00-17：00
田徑場	12：00-20：30	12：00-20：30	12：00-20：30	12：00-20：30	12：00-20：30	08：00-17：00
室外籃球場	12：00-13：20 15：30-20：30	12：00-13：20 17：30-20：30	12：00-20：30 夜間B1.2.5.6體育課不開放	12：00-13：20 17：30-20：30	12：00-13：20 17：30-20：30	08：00-17：00
PU網球場	12：00-13：20 15：30-20：30	12：00-13：20 17：30-20：30	12：00-17：20	12：00-13：20 17：30-20：30	12：00-13：20 17：30-20：30	08：00-17：00
室外排球場	12：00-13：20 15：30-20：30	12：00-13：20 17：30-20：30	12：00-20：30 夜間V1.2.7.8體育課不開放	12：00-13：20 17：30-20：30	12：00-13：20 17：30-20：30	08：00-17：00
西側門廣場	12：00-13：20 17：30-20：30	12：00-13：20 17：30-20：30	12：00-13：20 17：30-20：30	12：00-13：20 17：30-20：30	12：00-13：20 17：30-20：30	08：00-17：00
噴水池	12：00-13：20 17：30-20：30	12：00-13：20 17：30-20：30	12：00-13：20 17：30-20：30	12：00-13：20 17：30-20：30	12：00-13：20 17：30-20：30	08：00-17：00

**注意事項：**

1. 場地優先使用順序：(1)上課(2)學校代表隊訓練(3)完成借用手續者。
2. 使用場地請於14天前至體育室網站事先登記，方能享有優先使用權利。
3. 體適能中心依「體適能中心使用規則」規定，必須預約登錄並付費方可進入活動。
4. 期中考週及期末考前一週起、國定假日及其他不適宜開放天候期間，暫停開放，但教職員工聯誼會及校隊訓練使用者除外，時間另訂。
5. 運動器材(球拍、球具)請自備。
6. 運動場館區全面禁煙、並嚴格禁止攜帶任何飲料、食品、寵物進入(飲用水、礦泉水除外)。
7. 為維護上課品質，除以上公告開放時間，運動場地其餘時間禁止進入活動，謝謝您的合作。

體育室 啓

**體適能證 收費標準**

本校學生	30/次	1 本校學生憑學生證每次清潔維護費 30 元，教職員憑服務證每次清潔 50 元，非學生之其他人士每次收費 100 元。
教職員	50/次	2 採網路預約制，凡預約三次不到者，兩週內不得申請。 3 如體能不適、氣喘及其他疾病者不建議使用。
其他人士	100/次	4 每次每時段至多使用限 1.5 小時。 5 收費標準依本校運動場地設施管理辦法。 6 其他規定詳體適能中心使用規則。

# 煩請宣傳

## 想要輕鬆擁有健康與美麗嗎？ 想要享受加倍燃燒熱量的快感嗎？ 那就快來參加"活力運動班"

本校為提倡「健康校園」之願景，強化本校師生之體能：

重金禮聘運動教室資深教練

及救國團社區大學等任課教練蒞校開班授課。

本次活動分為6班，課程內容有以下：

瑜珈日週一、週三、週五班：基礎瑜珈、拜日式、五元素瑜珈

瑜珈夜週四班：肌力瑜珈、伸展瑜珈

有氧夜週二班：HI-LOW及熱血戰鼓

有氧夜週四班：輕有氧、肌力有氧、舞動有氧

### 1、上課日期&時間：

瑜珈日週一班：09.25~12.25，約13堂。每週一 12:30-13:20

瑜珈日週三班：09.27~12.27，約14堂。每週三 12:30-13:20

瑜珈日週五班：10.06~12.29，約13堂。每週五 12:30-13:20

瑜珈夜週四班：09.28~12.28，約14堂。每週四 17:30-18:20

有氧夜週二班：09.26~12.26，約13堂。每週二 17:30-18:20

有氧日週四班：09.28~12.28，約14堂。每週四 12:30-13:20

### 2、上課地點：孟祥體育館二樓舞蹈教室

### 3、參加人數：每班30名學員，額滿為止。

※"已報名並完成繳費者為先"。如招生未滿，恕不開班

### 4、參加對象：本校教職員工及學生

### 5、報名費用：各班別700元

### 6、報名方式：開學日起至各班額滿為止，

即日起填寫報名表並至體育室現場繳費方完成報名手續。

※恕不接受預先報名。

### 7、聯絡方式：侯小姐#6481。



~ 歡迎您一起加入健康的行列！ ~