

## 桃園市立中壢高商 109 學年度康樂（體育）股長須知

- 一、負責班級康樂（體育）活動之計畫與各項班際比賽報名(第一學期需運動會、羽球)。
- 二、負責班級體育課之集合整隊與出、缺席人數掌握，並協助體育課學習落後同學之各項技能。
- 三、負責班級體育課之器材借用與歸還，借多少還多少，課程後任何數目短少皆由班費負責賠償。
- 四、參加康樂（體育）股長之集合、會議。
- 五、預告下次體育課之單元與進度（游泳課須備泳裝泳具）。
- 六、康樂（體育）股長必須以負責之態度協助班級之各項活動，表現優良者期末得以獎勵。
- 七、學校各班及社團練習活動，課餘練習時間統一規定不得超過 17：50 分（進修部 18：00 上課）。

### ※109 學年度第一學期預定體育活動※

日期	體育活動	參加對象
9 月 26 日	高一健身操錦標賽	高一各班
9 月 28~30 日	班際拔河錦標賽	高一~高三
10 月 05 日	【綜職科】班際拔河錦標賽	綜職科
10 月 21 日	運動大會-會前賽	全校
11 月 5、6 日	第 67 屆運動大會	全校
12 月 21~23 日	校園羽球對抗賽	自由報名(班級為單位)

### ※重要提醒！

#### 1. 免繳游泳池費申請

請康樂股長回班宣布：因故長期無法參與游泳課程的同學，請於 9 月 11 日前攜帶證明文件至學務處體育組申請註銷游泳池費。

#### 2. 體育志工及健身操助教招募

請康樂股長回班宣傳招募體育志工。擔任健身操助教的同學或康樂請於 9 月 11 日(五)前繳交訓練計畫及假日申請書，並於網路表單登記健身操助教人數

<https://forms.gle/LLkB1dKXUwMmQ78fA> 進行登記(或掃 QR CODE)，名額有限，請各班視實際付出程度自行協調，活動結束後將予以公服時數登記。

#### 3. 班際拔河錦標賽

比賽時間為綜職科 10 月 05 日(一)08:10 至本校操場集合；高一 9 月 28 日(一)、高二 9 月 29 日(二)、高三 9 月 30 日(三)，16:10 至本校操場集合，各班到場後請康樂股長主動帶操暖身，並注意廣播宣布比賽場地，賽前請康樂股長互相確認出賽人數是否正確，若因下雨延期，請康樂注意學務處訊息及康樂股長群組。

※9 月 21 日中午會集合康樂股長抽籤，如康樂不在由組長代抽。

#### 4. 運動會報名

9 月 21 日(一)中午集合康樂股長發紙本報名表，待報名完成經任課體育老師及導師簽名後，10 月 8 日(四)中午 12 點 30 分前繳回報名表。繳回前請先做好網路報名，並在繳回時同組長做網路報名確認。

※網路報名時間：9 月 21 日(一)起至 10 月 8 日(四)中午 12:00 止(請確認後填寫，勿重複填寫)，

#### 5. 跳遠及跳高練習

9 月 28 日(一)至比賽前中午時段開放練習，段考日(10/13-15)停止開放；鉛球項目為考量安全因素，僅體育老師在場指導時才准練習。



# 中壢高商-體育器材借用方式說明

109年9月4日

## 【借用學校器材流程】

1. 詢問任課老師所需器材
2. 器材拿取正確數量器材
3. 確實填寫所借數量、項目
4. 課後確實歸還所借器材(康樂確實安排)
5. 登記簿上勾選歸還器材

Ps:課堂中如有額外需加借器材，也必須加登記於登記簿上

※若數量有誤，請各班自行用班費賠償。

※學校體育器材僅限體育教學使用，如課後從事體育相關活動請自備器材。如發現非正課時間私自取用體育器材將依私自占用學校公物論處。