

# 109 學年度中壢高商健身操練習〈管理辦法〉

## 高一學生練習注意事項

### (1) 開放練習時間：

- 即日起開放假日(週六)申請練習。
- 平日→放學後~17:50 止；假日→校園開放~17:00 止。
- 假日：週六→以班為單位，至教官室申請練習；週日不開放申請。
- 游藝館開放練習時間為 9 月 14 日至 9 月 24 日，抽籤後平均分配各班練習時間。

### (2) 場地開放：

1. 平日：以操場為主；若遇雨天，開放志道大樓 1 樓廣場進行動作練習，惟音量需降低。
2. 假日：以校園開放性區域且不影響運動民眾之安全區域為主，游藝館不開放借用。
3. 各班務必做好環境整潔與恢復，避免造成打掃班級之困擾，經檢舉查證屬實，扣總分五分。
4. 請各班確實掌控練習時間，準時開始準時結束。



## 高二助教訓練注意事項：

(1) 各班派 5-10 名助教，由體育股長於 9 月 11 日(五)前統一前往

<https://forms.gle/LLkB1dKXUwMmQ78fA> 登記資料。

(2) 助教群請「提前」交出訓練計畫，經體育組長核可後，方可協助教學健身操，統一給予公服時數 15 小時，以資鼓勵。

繳交期限	指導日期	備註
9 月 11 日 16:30 前 (若超過繳交期 限則取消助教資 格。)	即日起至 9 月 25 日(五)	1. 假日開放週六以班為單位申請練習，週日不開放。 2. 訓練計畫格式參考 < <a href="https://goo.gl/ZnybcY">https://goo.gl/ZnybcY</a> >

(3) 訓練計畫將提供各班導師參閱，擬訂時務必考量各班個別需求，若有疑問，請主動提出討論。

(4) 平日練習時數不超過 2 小時，假日(週六)排定練習時間後，如有學弟妹因個人因素無法出席，請記錄於備註欄，如有特殊狀況，請通知導師或體育組長進行處理。

(5) 訓練時，請考量個別差異進行指導，教學嚴格不嚴厲，管理嚴謹不嚴罰。

(6) 己所不欲，勿施於人；己所欲，施於人。

(7) 若要人尊，必先同理。

(8) 恪守學校規定，尊重個體需求。