

# 111 學年(上)「重訓室一」開放時間

111 年 9 月 12 日(一)~112 年 1 月 15 日(日)

| 星期<br>時間       | 一 (MON)                      | 二 (TUE)               | 三 (WED)               | 四 (THU)               | 五 (FRI)               | 六 (SAT)                    | 日 (SUN)                    |
|----------------|------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------------|
| 07:00<br>08:00 | 開放                           | 開放                    | 開放                    | 開放                    | 開放                    |                            |                            |
| 08:00<br>09:00 | Open time                    | Open time             | Open time             | Open time             | Open time             |                            |                            |
| 09:00<br>09:50 | 消毒清潔<br>(09:00-09:30)        | 消毒清潔<br>(09:00-09:30) | 消毒清潔<br>(09:00-09:30) | 消毒清潔<br>(09:00-09:30) | 消毒清潔<br>(09:00-09:30) | 開放                         | 開放                         |
| 10:10<br>11:00 | 重量訓練<br>周宜辰                  | 重量訓練<br>周宜辰           | 重量訓練<br>黃惠芝           |                       | 重量訓練<br>林琨瀚           | Open time<br>(08:00-12:00) | Open time<br>(08:00-12:00) |
| 11:10<br>12:00 | 老師<br>Class time             | 老師<br>Class time      | 老師<br>Class time      |                       | 老師<br>Class time      |                            |                            |
| 12:00<br>13:00 | 校隊訓練<br>School team practice |                       |                       |                       |                       | 消毒清潔                       | 消毒清潔                       |
| 13:20<br>14:10 | 大一體育                         | 重量訓練<br>周宜辰           | 重量訓練<br>邱晨然           | 重量訓練<br>張祐華           | 大一體育                  |                            |                            |
| 14:20<br>15:10 | Class time                   | 老師<br>Class time      | 老師<br>Class time      | 老師<br>Class time      | Class time            |                            |                            |
| 15:30<br>16:20 | 大一體育                         |                       | 重量訓練<br>邱晨然           |                       | 大一體育                  | 開放                         | 開放                         |
| 16:30<br>17:20 | Class time                   |                       | 老師<br>Class time      |                       | Class time            | Open time<br>(15:30-17:20) | Open time<br>(15:30-17:20) |
| 17:20<br>17:45 | 消毒清潔<br>(17:20-17:45)        | 消毒清潔<br>(17:20-17:45) | 消毒清潔<br>(17:20-17:45) | 消毒清潔<br>(17:20-17:45) | 消毒清潔<br>(17:20-17:45) | 消毒清潔<br>(17:20-17:45)      | 消毒清潔<br>(17:20-17:45)      |
| 17:45<br>18:00 |                              |                       |                       |                       |                       |                            |                            |
| 18:00<br>19:00 | 開放                           | 開放                    | 開放                    | 開放                    | 開放                    | 開放                         | 開放                         |
| 19:00<br>20:00 | Open time                    | Open time             | Open time             | Open time             | Open time             | Open time<br>(17:45-21:00) | Open time<br>(17:45-21:00) |
| 20:00<br>21:00 |                              |                       |                       |                       |                       |                            |                            |
| 21:00<br>22:00 |                              |                       |                       |                       |                       |                            |                            |

## 備註

1. 本場地以教學與校隊訓練為優先使用。教學及校隊訓練時間不開放，為維護安全禁止入內活動。
2. 場內無設置垃圾筒，離場前請將垃圾帶走。請保持場地整潔並節約用電。(如人數過少則參考節能減碳 SOP 辦法實施)。
3. 須穿著運動服裝及換穿乾淨運動鞋，並「自備毛巾」，依操作說明使用器材。
4. 須經管理人員之驗證或購買票卡、單次票，方得進入，並遵守管理使用辦法。如有違反規定者，得令其離開場。
5. 嚴禁吸煙、喧嘩、嚼口香糖、飲食(礦泉水除外)、皮鞋、高跟鞋、釘鞋、寵物。
6. 場內各項設備禁止搬動，不得懸掛衣物、張貼海報及使用會破壞器材之異物。
7. 如有問題請與體育室聯絡。Email: physical@my.nthu.edu.tw 或請洽(03)571-5131#34671 / #34677