

臺南女中體育組 111 學年度第二學期辦理各項體育活動相關時程表

時程 活動項目	比賽日期	比賽時間	報名截止 日期時間	備註
幹部訓練	2/13(一)	12：10～13：00	全校康樂股長 及康樂幹事	體育館 3F
班際桌球賽	2/22(三)-3/17(五)	12：10～13：15	2/17(五) 17：10 前 繳交紙本報名表	1. 桌球及羽球單打 與雙打比賽不得 重複報名。 2. 自由參加。
班際羽球賽				
班際籃球 3X3				
高二排球賽	4/10(一)-4/26(三)	平日第八節、中午或 周三之第七、八節	各班皆須參加	2/13(一)康樂幹部 訓練時抽籤。
高一排球賽	6/1(四)-6/17(三)			
高三班際 躲避球比賽	5/5(五)	14：25-17：10	4/21(五)17:10 前 上網填寫報名並 繳交紙本報名表	1. 賽程由體育組統 一抽籤後公告。 2. 自由參加。
水上運動會	5/23(二)-5/25(四)	12：10～13：15	5/5(五)17:10 前 上網填寫報名並 繳交紙本報名表	1. 賽程與道次由體 育組統一安排 後公告。 2. 除高一二接力皆 須參加，其餘項 目自由參加。
籃球裁判研習	2/16(四)	12：10～13：00	可現場報名	體育館 4F
羽球裁判研習	2/17(五)			體育館 1F
桌球裁判研習	2/18(六)補班			體育館 3F
排球裁判研習	4/7(五)			體育館 4F
躲避球裁判研習	5/2(二)			體育館 4F
水運會裁判研習	5/18(四)			本校游泳池
* 中午時間辦理各項研習及比賽，請同學自備午餐。				

體育運動場開放規定事項



請同學善加利用，並遵守各項使用規定。

場館名稱	開放時間	規定	備註
一樓 羽球館	週一至週五 12:00-12:35 16:10-17:40	1. 器材歸還並整理場地清潔。 2. 注意安全。	★段考前一週 停止開放。
三樓桌球室 四樓 有氧運動中心	週一至週五 16:10-17:10	1. 桌球及球拍請於使用後放回原位。 2. 離開時請隨手關燈及電風扇並整理場地清潔。 3. 使用四樓運動器材後（飛輪腳踏車、跑步機、滑步機），請協助將汗水擦乾，離開時務必關閉窗戶。	★體育館四樓 綜合球場僅開放 給校隊練習。
二樓 重訓室	週一至週五 08:10-17:10 請至體育組借用鑰匙。 如體育組有人可延長 使用時間，可致電詢問	1. 重訓室因安全考量，故進行使用管制，請需要使用之同學先至體育組借用鑰匙，並填寫場館使用登記本。 2. 離開時請關閉窗戶、電扇、電燈，並將器材確實歸位。 3. 量力而為、注意安全、避免受傷、愛護學校器材。	★段考前一週 停止開放。
室外運動場 (含排球場)	週一至週五 16:10-17:40	1. 因操場整修工程進行中，公用球籃已移至電梯出口處。 2. 注意安全並整理場地清潔。	★自由使用。
游泳池	詳見學校公告	1. 請入池後填寫登記本。 2. 自備泳衣、泳具。 3. 遵守規定與救生員指導。	★游泳池 不另收費。 ★段考前一週 停止開放。

※※※大考一定需要很充沛的體能。體能的累積，從日常點滴開始※※※