

運動防護室檢核表

校名_____查核日期____年____月____日

項次	應注意要點	檢核結果		其他
		符合	不符合	
1	明確設有防護室牌子及位置			
2	防護室出入通道通暢			
3	防護室通風與濕度良好			
4	防護室採光良好			
5	防護室環境整潔乾淨			
6	防護室張貼緊急應變流程			
7	張貼防護室規範			
8	張貼運動防護衛教單張(如:伸展等)			
9	防護儀器置於固定明確位置			
10	設有水療區			
11	水療區之排水配管系統(設有防止水溢出地面)			
12	水療區之插頭配置 (至少需距離地面 1.2-1.5 公尺及需配有漏電斷路器)			
13	設有運動治療區			
14	安裝製冰機			
15	有良好的遮蔽(選手隱私)			
16	設有貼紮區			
17	貼紮耗材集中放置與管理			
18	外傷急救耗材集中放置與管理			
19	設有行政區(或辦公區)			
20	設有儲藏區(足夠置物架、獨立門鎖)			

項次	應注意要點	檢核結果		其他
		符合	不符合	
21	具有獨立廁所(或離廁所近)並設有洗手台			

資本門檢核

第一年基本需求

設備名稱 \ 檢核結果	有	無	其它(設備老舊等)
製冰機			
熱敷箱			
操作床			
貼紮台			
水療桶(含 3450rpm 以上的馬達)			
冰箱			

後續防護室建置所需項目

設備名稱 \ 檢核結果	有	無	其它(設備老舊等)
貼紮工具櫃			
按摩槍			
抽氣式護木			
上下肢加壓循環機			
攜帶式鋁製折疊按摩床			
踝關節訓練器(BAPSBOARD)			
長背板(包含頭部固定器)與頸圈			

稽核單位：_____

其他建議項目

彈力帶組	平衡訓練儀	拖車型防護箱(硬殼)
烘衣機	懸吊訓練組	多功能床
洗衣機	TOTALGYM(全能健身房)	伸展及動作訓練床
全身骨骼模型	滑輪拉力系統	慣性阻力訓練機
隨身運動訓練器	手搖車	啞鈴組
攜帶式肌肉放鬆儀	運動功能檢測設備	按摩槍
筋膜震動按摩組	蹲舉架	熱水器
懸吊訓練架	槓片組	彈簧床
全身多功能訓練架	划船訓練椅	身體組成分析儀
水療桶桶邊座椅	延伸型舉重訓練地墊	多功能交叉訓練機
反應訓練系統	筋膜放鬆組	震動訓練機
下肢力量訓練機	壺鈴組	藥球
藥球架	治療球	