



學校運動站介紹

雲林縣油車國小

樂活運動站規劃 / 樂活運動站設施配置圖



圖1：籃球機為樂活運動站最熱門之運動器材

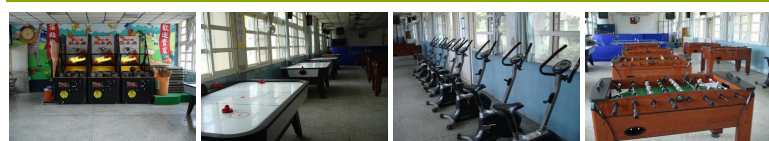


圖2

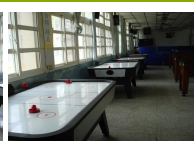


圖3



圖4



圖5



圖6



圖7

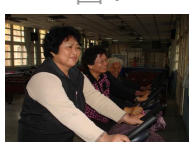


圖8



圖9



圖10

樂活運動站規劃

一、空間使用

本校運動設施不足，且無室內運動場地，為推廣體活動實施，鍛鍊學生健康身心及體適能，利用學校綜合活動教室作為本校樂活運動站。此教室占地189平方公尺（長27公尺寬7公尺），依分類方式放置劃分室內活動區域，及方便管理（如附件一）。共分為以下區域：

1. 籃球機

籃球機靠最前端排列放置，因此器材較多人使用故將籃球機與手足球間劃分些許空間作為排隊使用。

2. 桌上冰棍球台

桌上冰棍球一律放置於右側為接近插座方便取得電源，加上此器材重視在桌上所使用的空間，故不過於重視左右的橫移，使其靠牆並取得前後此器材之間適當的間隔。

3. 健身腳踏車

腳踏車放置靠左側並取適當距離排列成一行方便教師容易取得運動資料並觀察學生狀況也可看外面的景色。

4. 手足球台

手足球排列於中央較為空曠的地點並取較大的間距，因為手足球在使用上需要較大的前後空間，可避免學生在操作過程中不小心將操作的球棍戳中另一球檯玩家或在旁圍觀的學生。

5. 桌球站

桌球檯兩組放置於平地並設置完整的桌球設施，並用檔板將其間隔開並與手足球和桌上冰棍球間隔開。剩餘一組放置於末端講台上並靠右側牆設置，該空間在另一端也設有攔網不易讓漏接球彈出該區域，減少球的遺失及人為耗損。

6. 棒球九宮格

因器材的特性，及搬運容易，本區以在室外使用為原則，避免發生危險及破壞玻璃。

7. 器材及空間活動設計特色：

- 平衡性別活動的差異，男女同學皆可使用之運動器材。
- 充分利用空間，發揮每一樣運動器材之功能。
- 分成五個區域，鼓勵在運動弱勢的學生運動。
- 讓學生在不良天候時有室內可進行體育活動的場地與措施。
- 開放社區人士使用，增加親子之間的感情與親子之間的互動。

二、教學創意

1. 設計理念：

現今能源縮減，提倡節能減碳，腳踏車運動蔚為風行，但因為國小學童對於在腳踏車騎乘運動過程中並沒有完整的知識和體能練習，故設計此教學活動，讓學生在活動過程中了解所需要的知識，引起騎乘動機，並熱愛腳踏車運動。

活動過程中利用時間、距離、迴轉速、心跳數和卡路里之間做搭配可以有不同的設計過程及教學方式。每一次的活動，都需要做熱身運動及最後的緩和運動，讓學生的身體狀況保持在不受運動傷害的情況之下。也可教導健體上所學到有關的肌肉群運用加以類化在其他的運動之上並學會控制自己身上的肌群運用。

將踩踏距離實際化做成可移動的距離，作為列表讓學生知道這一次可以移動到哪一個鄉鎮或是另一個村莊。卡洛里消耗的數值也可以用圖表的方式讓學生知道這一次所消耗的熱量化做實際物品可以吃了多少東西。實際的物品及可具體了解的數值可以讓學生更加了解運動。

2. 腳踏車練習教學活動設計：

單元名稱	學習目標	活動設計	時間(分)	評量方式
學習有關腳踏車的結構跟踩踏基本知識	能知道何謂完整的腳踏車及腳踏車哪一部分有所損壞。 能知道需要的騎乘知識跟護具。	活動（一）：	15	討論發表
		1. 帶來完整的及有部分損壞的腳踏車。說明完整的腳踏車各部位的名稱及其功能。說明需要的騎乘護具及騎乘知識。	15	
		2. 學生討論「何為完整的腳踏車並討論哪部分受到損壞會造成何種不方便及危險」並分組發表。	10	
		3. 教師舉實例並統整作綜合歸納	15	
		活動（二）		
		1. 教師說明騎乘時腿部運動狀況為一個畫圓運動，及上身所要支撐的力量。	10	
		2. 教導學生在樂活室中腳踏車器材所顯示的各項數據資料及其所代表的意思	10	
		3. 教導有關體適能三三三的觀念及並說明身體運動過程中所需要的熱量及消耗過程。	5	
		4. 教師統整並綜合各討論	5	
		活動（三）：		
1. 熱身活動	10	能正確的做緩和運動 發表		
2. 分組進行踩踏練習 設定：低強度運動踩踏時間設定 設定踩踏強度為二，迴轉數設定60~72rpm	5			
3. 完成練習之後作緩和運動，完成者可運用樂活室其他器材。	10			
4. 所有學生完成活動後，集合由學生發表在踩踏過程中哪一部分的肌肉在過程中即完成後感到疲累。	10			
5. 教師進行綜合統整。並將學生的資料進行說明並將踩踏距離轉換成實際距離跟消耗的卡洛里轉換成所吃的食物。並讓學生轉換實際數值。	10			
活動（四）	5			
1. 熱身活動	15		能正確的進行緩和運動	
2. 分組進行踩踏練習 設定：中強度運動踩踏時間設定 踩踏強度設定四，迴轉數設定78~96rpm				
3. 完成的學生進緩和運動後利用樂活室其他器材進行運動。	10		做正確的熱身 能完成練習過程	
4. 教師進行綜合統整。並將學生的資料進行說明並將踩踏距離轉換成實際距離跟消耗的卡洛里轉換成所吃的食物。並讓學生轉換實際數值	10			
活動（五）	15			
進行低、中強度踩踏練習	時間內維持持續性踩踏。			

進行中強度 踩踏練習	時間內持續性踩踏 進行有氧運動。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身活動 2. 分組進行踩踏練習 由於已經有基本的運動能力及體能改變成要求迴轉速在96rpm以上改變要求卡路里100cal以上或要求距離在6KM 3. 完成的學生進行緩和運動後，用樂活室其他器材進行運動 4. 全部學生完成後集合，由教師引導提問讓學生比較跟之前所練習的有哪些差異，在身體的感受上會有何不同 	10 5	能正確的 作緩和運 動
---------------	---------------------	--	-------------	-------------------

三、營運管理

1. 訂立樂活運動站管理使用規則並結合品德教育，訂立學生使用規則，管理樂活運動站。
2. 由體育組專責管理樂活運動站，並配合教育部短期就業人員，管理維護。
3. 放學後開放社區使用，第一次使用建立聯絡資料，其後只須簽名即可，充分運用樂活運動站的功能。
說明：社區民眾使用樂活運動站健身腳踏車情形。
4. 辦理學校教師研習（附件六），每位教師均能安全使用樂活運動站器材。
說明：教師研習，健身腳踏車之使用與注意事項
說明：教師研習，手足球機之使用與注意事項
5. 資源共享，提供附近學校使用本校樂活運動站器材（附件七），及他校校外教學使用。
6. 辦理樂活運動站徵文及圖畫徵選，誘引學生運動興趣。
7. 預計辦理親師生樂活運動比賽，增進親師生聯誼。

四、成果指標

項目	指標（平均每周）	成果	備註
體育教學	使用班級數	10.5班	
課間(餘)時間	學生使用人次	181人	
非上班時間	教職員使用人次		與社區民眾使用併計
	社區民眾使用人次	107人	857

樂活運動站設施配置圖

樂活小站



籃球機



腳踏車



足球台



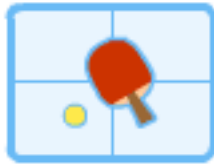
足球台



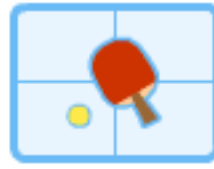
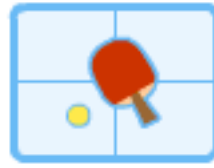
氣動桌上
曲棍球



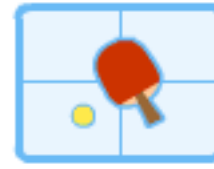
氣動桌上
曲棍球



桌球桌



桌球桌



桌球桌+發球機

