



學校運動站介紹

雲林縣元長國中

樂活運動創意競賽 / 樂活運動站設施配置圖



圖1：圍布架&桌球桌



圖2 圖3 圖4



圖5 圖6 圖7 圖8



圖9 圖10 圖11 圖12



圖13 圖14 圖15 圖16



圖17 圖18 圖19 圖20



圖21 圖22 圖23 圖24

[上一頁](#) 共2頁 [下一頁](#)

樂活運動創意競賽

一、計畫執行

目前本校設置四間樂活運動站，桌球運動站兩間、體適能運動站一間、科技機械運動站一間。詳細運動站位置如配置圖：

1. 桌球運動站兩間：
設置有桌球桌3臺、桌球發球機2臺、圍布架若干。
2. 體適能運動站一間：
設置有斜板仰臥起坐七座、跑步機兩座、坐姿體前彎檢測板五支、太空循環機兩臺、交叉循環機兩臺、多功能重量訓練機兩座
3. 科技機械運動站一間：
設置有電動籃球機兩座、棒球九宮格。

本校自台塑企業捐贈與提供建設經費興建「永慶樓」後，原先舊校舍的部分除體育器材室、員生合作社、樂器室、理化與自然專科實驗室外，多為閒置空間顯少使用。此次能透過樂活運動站的設置，將閒置教室做一汰舊換新，增設四間樂活運動設施，除了提供因天候不佳額外的室內運動空間，亦可分流體育課程同時授課之運動空間不足之困擾，深獲本校教職員同仁、學生的喜愛，亦為校園增添更多歡笑聲。

雖然自此學期起開始正式開放使用，迄今近一個月的時間，使用時程尚短，但透過不斷溝通、檢討、改進與修正，樂活運動站使用人次亦逐漸朝計畫中構想之目標前進。下表為近一個月開放運動站後之使用成果：

項目	指標(每週平均人次)	成果	備註
體育課程教學	使用班級數	13班 計396人次	
課間(餘)時間	學生使用人次		尚在規劃研擬中
非上班時間	教職員使用人次	36人	
	社區民眾使用人次		尚在規劃研擬中

二、教學創意

開放使用迄今，由訓導處體衛組主導，與體育課程教師、資源班教師共同合作，構思體育課程教學，提供給資源班同學使用時，更活化與多元的課程設計和運動競賽內容，茲舉目前實施中之兩個方案為例。

1. 樂活運動創意競賽 – 籃球機

初賽由各班同學利用體育課程時，自由參加籃球機的運動，由體育老師核可其成績後，登記於競賽看板上。每班選出男、女各兩名，投籃分數最優異的同學參與決賽；全校共8名同學選出前三名，並頒發獎狀與獎品。同學反應相當熱烈，且能於體育課程時，有充分的時間，不斷挑戰自己的最佳表現，目前於一年級已完成競賽，二、三年級將陸續舉辦

2. 資源班樂活運動闖關活動。

本校目前有成立資源班一班，成員為經鑑定後需接受特殊教育的孩子，大部分的成員亦為在原班級中，較不會和同班同學共同運動、或不愛活動的孩子。利用每週二、四早自修的時間，舉辦樂活運動闖關活動。經體衛組與特教老師協商後，挑出桌球、體適能、科技機械運動站等內部部份適合設施，訂定標準，同學必須在通過每一層級的門檻後，可向資源班導師領取核可章，集滿五點可向體衛組換取摸彩券。透過運動與學生榮譽制度相結合的措施，期望孩子能透過和學科不同的考核標準，除了更喜愛運動外，亦能從中肯定自己、並

獲得他人肯定。

三、營運管理

購置運動設施，只要有充足的經費並不困難；然而要維持樂活運動站長久的營運，提供全校師生持續並良好的運動空間才是最重要的。本校營運管理因著開放使用的對象，分為以下幾個部份實施：

1. 教職員研習

在寒假中的全校返校日，利用一個鐘頭的時間，向本校全體教職員工說明、示範以及實際操作樂活運動站的所有設施。除了體育課程可以使用外，在週會、班會及彈性課程時間亦可由導師提出申請，因此對全體教師示範與說明所有設施該如何使用、如何維持其運作；並讓全體教職員共同實際操作，及說明該如何借用與申請。

2. 樂活運動小志工

體育課程，或週會、班會等彈性課程時間，即由各班選出兩名熱愛運動的同學擔任志工，負責申請、借用、歸還前巡視的工作。此外，每天中午午休時間，由各班樂活志工輪值，打掃部分樂活教室，輪值當天的志工亦須負責當天的總巡視，確認各運動站設施是否都有復原、門窗關好、是否有遺留垃圾等。實施一個月下來，各班志工由於都有在體育課程使用這些器材，因此對於自己應盡的義務與職責都認真、盡心，管理與營運也因著他們，使樂活運動站運作起來更為順暢，身為樂活運動站的管理人，對這些孩子的表現著實深表讚許並充滿感謝。

四、檢討與展望

本校樂活運動站正式運作以來，不論是教職員同仁、老師均深感興趣，使用頻繁、並同時從中獲得許多樂趣，然亦有尚多可持續努力的空間。空間規劃上由於場地受限，舉辦競賽時，無法容納太多班級同時進行，至為可惜；但透過不同種類的運動競賽，仍可提升比賽的競爭感與可看性，足可彌補。此外，教學創意部份仍有可持續擴展與推廣的空間；最重要的是期望能透過家長、熱心的義工或愛心媽媽等自發性的參與者，將使用層面能更普及於社區民眾，將人人運動、樂在生活的概念落實在學生、教職員同仁及學區內居民的日常生活中。

<

樂活運動站設施配置圖

桌球運動站(一)、(二)

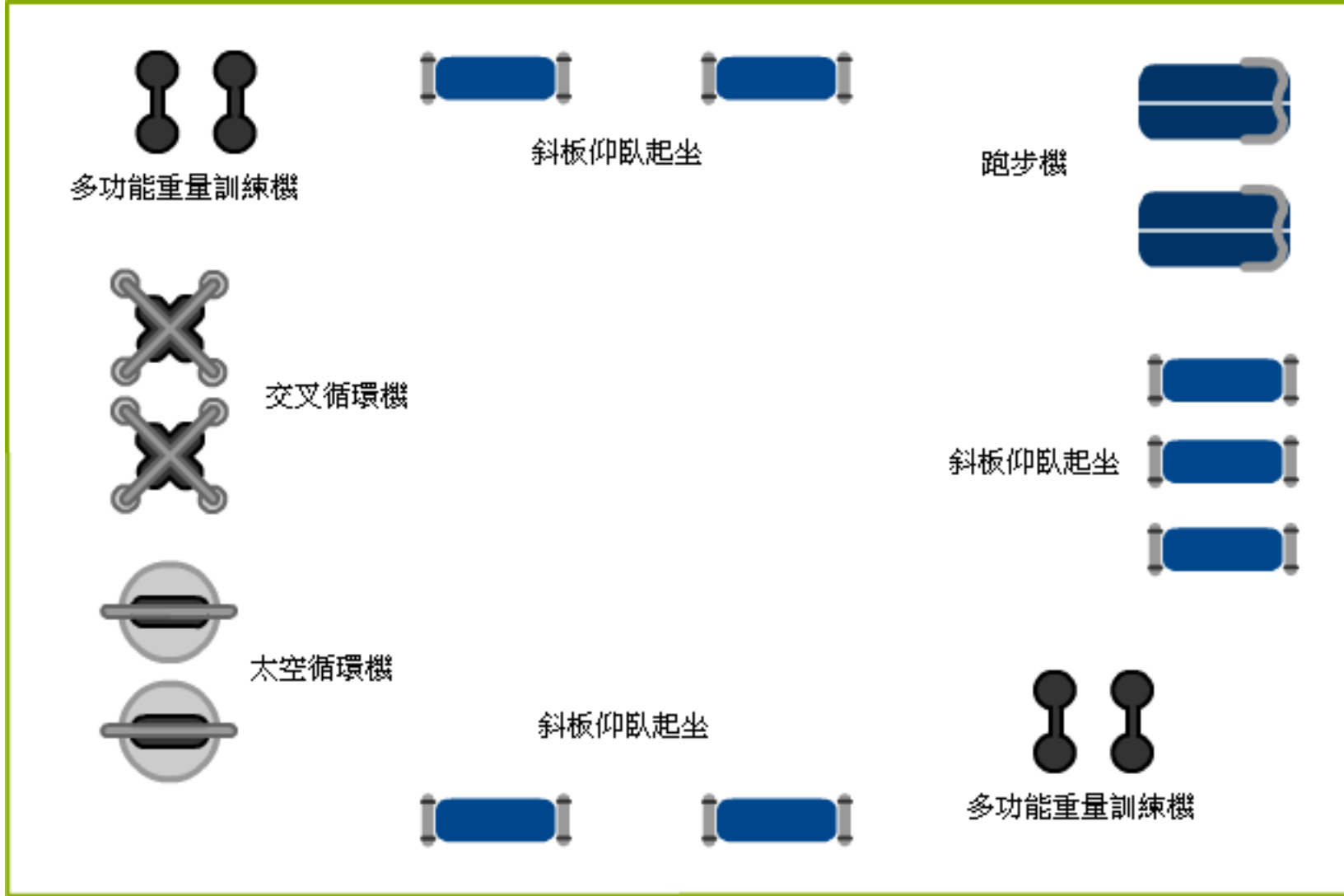


桌球桌+發球機



桌球桌

體適能運動站



科技機械運動站

