



學校運動站介紹

臺南市進學國小

執行成果報告表 / 樂活運動站設施配置圖



圖1：健身運動

○ 運動站簡介

進學國小榮獲教育部96年度國民中小學設置樂活運動站經費補助，活化校園閒置空間，建置富有娛樂及體適能運動設施之樂活運動站，提供師生及社區民眾每日運動場域，培養規律運動習慣，提升運動興趣與習慣，達成全民健康生活之目標。



『森林熊』樂活運動站如下：

- 體適能運動教室：設有各式體適能健身運動器材，腳踏車機、踏步機、跑步機、全肢体重型健體機等，加強心肺耐力、肌耐力、柔軟度等，提供體適能教學及健身運動。
- 攀岩及體操運動教室：設有攀岩牆、體操地墊及安全跳箱等，訓練肌耐力、柔軟度，提供體育課及社區運動者使用。
- 趣味運動教室：設置兼具運動及娛樂性之趣味球類，桌上手足球、冰上曲棍球、籃球機等，讓不愛運動、體適能較差或無規律身體活動習慣者，加強身體活動。

開放時間：每週一至週五 08：00~17：30。

開放對象：本校學生、教職員工、家長、社區民眾(家長及社區民眾必須申請「樂活站使用證」核可後才可使用)。

樂活站使用時段：

- 全校體育課排定使用課表。
- 下課時間由體育組全校輪流排定使用，運動義工維護與管理。
- 持有榮譽卡的同學可以換取樂活站VIP邀請卡下課時間使用。

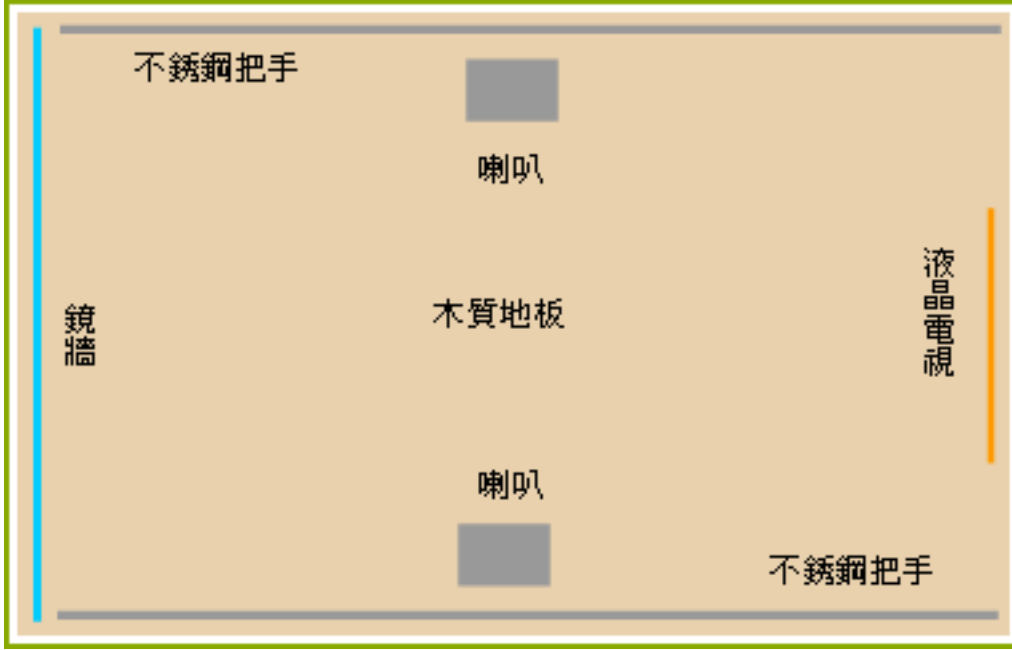
每天運動30分鐘，快樂又健康。

樂活運動站邀請大家一起來做運動！

○ 樂活運動站設施配置圖

律動教室

樂活教室



樂活運動站平面圖

