



學校運動站介紹

高雄市曹公國小

執行成果報告表 / 樂活運動站設施配置圖



圖1：運動站器材



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

執行成果報告表

一、空間規劃

指 標	<p>空間及設施符合原申請案之規劃內容。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 設置項目（內部配置圖） 2. 設置地點（位置圖） 3. 經費支用 4. 創意與特色
辦 理 情 形	<ol style="list-style-type: none"> 1. 設置項目：曹公樂活運動站共分為五個部分：桌球教室、肌力訓練樂活站、攀岩體適能檢測站、健康體能樂活站、球類運動樂活站。及設置數量項目如下： <ol style="list-style-type: none"> (1) 桌球教室：有兩間，各設置一台桌球桌。 (2) 肌力訓練樂活站：過山車收腹機1台、扶手式韻律跳床2台、單雙槓舉腿架1台、45度腹背訓練機1台、曲體划船機2台。 (3) 攀岩體適能檢測站：攀岩訓練牆1組（高3公尺、寬7公尺）、防摔保護墊1組（長7公尺、寬2公尺、高0.2公尺）、力波龍軟性地墊1式（100cm×100cm×2cm×28）及立定跳遠墊1片、坐姿體前彎測量器1支、倒斜仰臥測量機1台。 (4) 健康體能樂活站：電動跑步機2台、橢圓交叉訓練機2台、斜背臥式健身2台、多功能重量健身機2台。 (5) 球類運動站：電子育樂投籃機1座、電動噴射冰球檯1台、桌上手足球育樂台1台、棒球九宮格1式2台。 2. 設置地點（位置圖）：桌球教室、肌力訓練樂活站、攀岩體適能檢測站、健康體能樂活站、球類運動樂活站的位置同在一棟建築，便於開放使用及管理。

3. 經費支用：

辦
理
情
形

經費項目	單價（元）	數量	總價(元)
橢圓交叉訓練機	11800	2台	23600
電動跑步機	17500	2台	35000
斜背臥式健身車	10800	2台	21600
曲體划船機	12000	2台	24000
多功能重量健身機	12500	2座	25000
筋骨暖身組	9500	1組	9500
伸展訓練組	17500	1組	17500
肌力訓練機	9500	1組	9500
攀岩訓練牆組	106500	1組	106500
麗波龍軟性地墊	9200	1式	9200
電子育樂投籃機	48500	1座	48500
電動噴射冰球台	31000	1台	31000
桌上手足球育樂台	13500	1台	13500
棒球九宮格競賽區	19800	1式	19800
桌球台	12000	2台	24000
樂活運動站總體標示及使用說明	28600	1套	28600

4. 創意與特色：

- (1) 將6間教室規畫在一起，便於管理及使用。
- (2) 教室空間寬敞、採光良好、動線流暢，學生使用器材上相當安全。

二、教學運用

指標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校有向全校師生說明本案設施內容及使用方式。 2. 學生使用本案設施的意願。 3. 學生使用本案設施的近便程度。 4. 有配合相關之教學活動。 5. 規劃如何吸引身體活動能力較為弱勢學生。
辦理情形	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本校先於周三下午教師進修時間，針對曹公樂活運動站內設施作研習；並利用學生朝會集合時間，對全校的學生做使用及注意事項說明。 2. 全校學生均很樂意使用樂活運動站設施，經調查後滿意度接近100%。 3. 曹公樂活運動站6間教室均設置於專用獨棟樓層，且離教室距離不遠，使用上非常方便。 4. 本校除了安排體育課使用樂活教室外，其餘時段也開放讓各班自由預約使用。 5. 針對身體活動弱勢學生，配合健康中心減重班的課程，安排規劃優先使用，提升身體活動弱勢學生運動的運動習慣，而養成終身運動的良好觀念。

三、營運管理

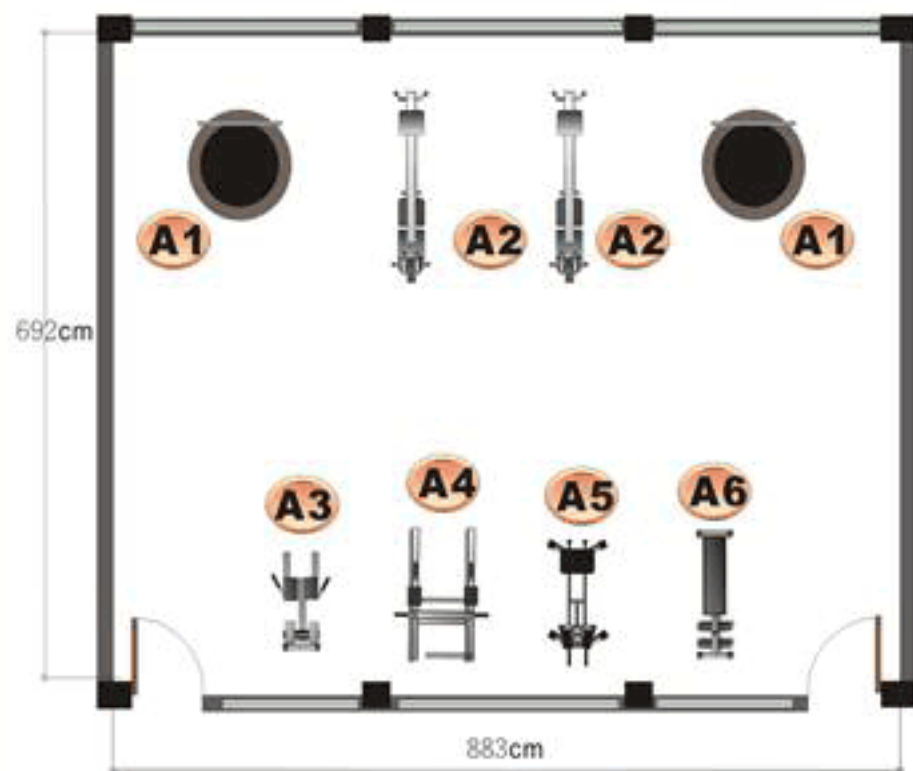
指標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 訂定本案設施使用說明或管理要點。 2. 有指定專人負責管理、指導及維護本案設施。 3. 對社區開放與研訂收費制度。
辦理情形	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本校樂活運動站將於<u>102年02月18</u>起開始營運。各教室並明訂管理要點及使用說明，讓使用者能夠很清楚的瞭解使用方式，以避免不必要的破壞，讓設施能夠長久使用。 2. 目前由總務處派專人管理，每週定期針對設施做零件維護及上油保養等工作，而學務處則由體育組負責使用指導及開放上課借用等工作。 3. 本設施明訂使用管理要點（附件二），社區民眾於學生上課以外時間欲借用者，則洽詢總務處申請借用。

○ 樂活運動站設施配置圖

樂活運動站-1

曹公國小樂活運動站-肌力訓練樂活站配置圖

肌力訓練樂活站



配置單項說明:

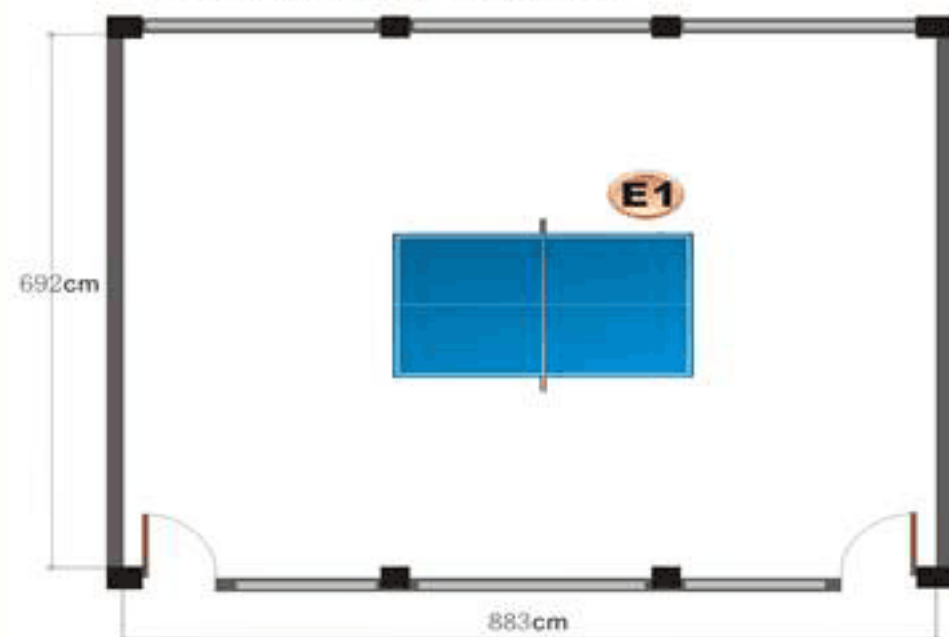
- A1** 38吋扶手跳床 2台
- A2** 曲體划船機 2台
- A3** 45度復背訓練機1台
- A4** 單雙槓舉腿架1台
- A5** 過山車收腹機1台
- A6** 仰臥起座訓練架1台

價格詳附經費概算表

樂活運動站-2

曹公國小樂活運動站-桌球樂活運動教室配置圖

1F桌球樂活運動教室(競賽區)



配置單項說明:

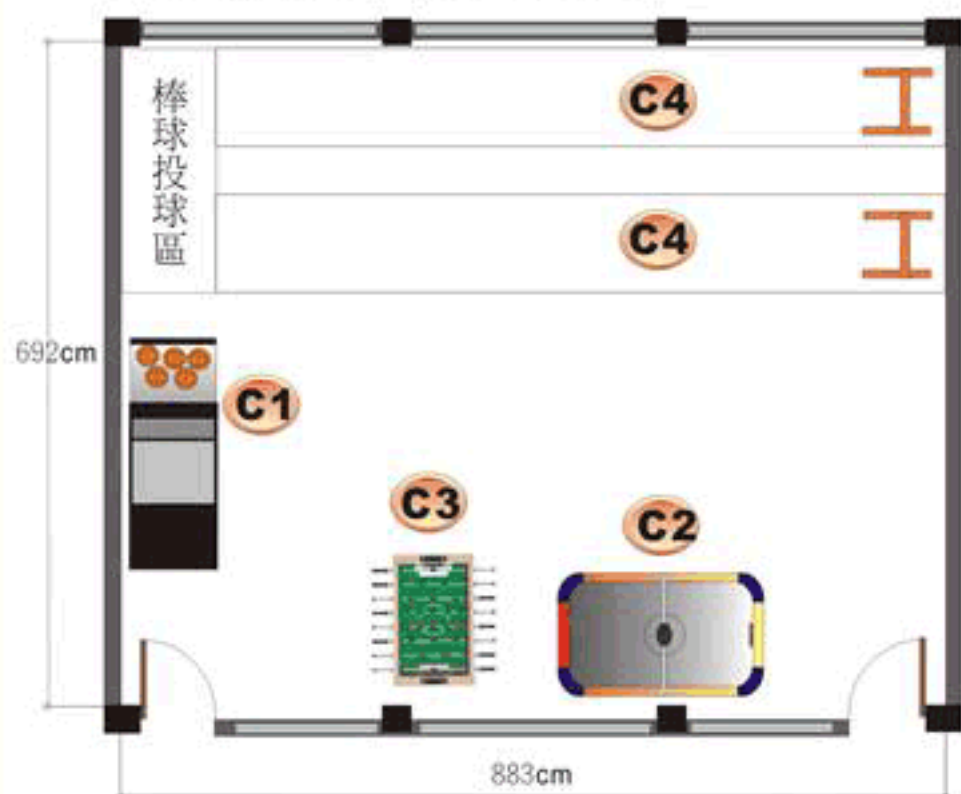
- E1** 桌球桌 1台

價格詳附經費概算表

樂活運動站-3

曹公國小樂活運動站-球類運動樂活教室配置圖

球類運動樂活站(競賽區)教室



配置單項說明:

- C1** 電子育樂投籃機1座(含電源線配置)
 - C2** 電動貫射冰球檯1檯(含電源線配置)
 - C3** 桌上手足球育樂台1台
 - C4** 棒球九宮格競賽組(含2組九宮格,防護網,地上標線工程)
- 價格詳見經費概算表