



學校運動站介紹



圖1：原本空教室狀況

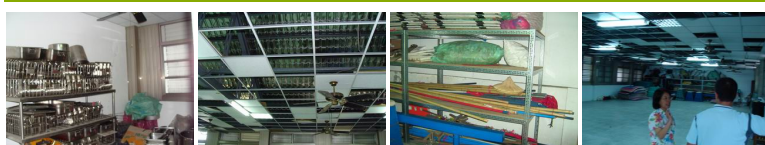


圖2 圖3 圖4



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](#)

前言

根據教育部最近的調查資料卻在在顯示，我國學生的體能節節衰退，不禁讓我們感到憂心。根據調查，94學年度大約有300萬名的學生沒有養成規律運動的習慣。日前教育部公布的94學年度中小學體適能評估結果，無論在身體質量指數(BMI值)或心肺耐力檢測等項目的表現，我國學生均落後鄰近地區的中國大陸、日本及韓國等地學生。學生不愛運動，作息時間不正常，除造成體力不好的後果，也嚴重影響課業學習的成效。

「體力即國力」，體育運動是個人的基石，更是國家的命脈。孩子不能輸在身體健康的起跑點上，擁有健康的身體是人生的第一志願，它遠比考試第一名來得更重要。今天沒有上的課、沒有考的試、沒有讀的書，之後的每一天都能補回來。因為知識上的學習是一輩子的事，但是一旦失去健康，將是永遠無法重來的遺憾。健康，必須從小紮根，方能奠定厚實的基礎。而中小學年紀的孩子們正處在身體急速成長的階段，也正是促進身體健康的黃金時機。適逢教育部推出「樂活運動站」建置的計畫，本校藉此規劃具吸引力、培養學生興趣、學習入門技術及增加身體活動量之設施，使不愛運動、體適能較差、無規律身體活動習慣之學生從事規律身體活動。提供安全妥適的活動場地及器材，增進學生參與機會，培養主動積極的態度，增加課後自願性的身體活動，達成健康快樂的生活。並將此相關設施在假日開放給鄰近學校和社區居民使用，以達到資源共享、增進全民運動人口等目的。

設置目標

1. 經由樂活運動站之設立，來改變社區運動場館及設備嚴重不足、運動風氣不佳的現象。
2. 透過生動有趣的運動設施，及多元化的教學活動，改變體位不適、體力不足、體能不佳之學生比率直線上升的現象。
3. 提供學生充足的室內運動空間與設施，舒緩學生運動空間不足的問題並減少不良天候對於學生從事身體活動之影響。
4. 發揮本校特色，建構多元及對學生有吸引力之運動設施，發展學生適性體育教育，促進身體活動量，並培養其終身運動習慣。
5. 吸引身體活動能力較為弱勢學生加入運動行列並進而養成規律運動習慣。
6. 透過學校的帶領與資源共享方式，促進全民運動人口提昇。

成果指標

本校樂活運動站於97年12月底完成發包，98年2月初完成施作、驗收工作，並於98年2月16日開始開放至今未滿一個

月，相關成果如下：

1. 訂定相關使用管理規則、注意事項、排訂課程、辦理教師研習、樂活運動站比賽等
2. 成果指標（98.02.16-98.03.13成果）

項目	指標（平均每週）	成果	備註
體育教學	使用班級數	24班	包含幼稚園
課間（餘）時間	學生使用人次	724人	結合榮譽制度，榮譽卡集滿三張，校長招待至樂活運動站使用人數22人 結合本縣閱讀計劃制度，招待參與閱讀績優學生23人
非上班時間	教職員使用人次	125人	
	社區民眾使用人次	83人	
	本校學生使用	85人	利用課餘時間辦理投籃機比賽

○ 空間使用：

1. 閒置空間(vacant space) 再利用

我們期盼藉由「活運動站計畫」創造出本教室之新的使用機能，藉由重新組構(reconfiguration)空間，改修空間讓其重新延續生命力，並能滿足與適應新需求，使空間轉化成新活力的第二春。

2. 消除死角、減少開支

本校希望此教室空間的再利用，能利用既有的設備，賦予空間的新生命，提供新的功能讓學生使用並減少「被庫存」的空間，才不致成為校園中可有可無的死角。此外，是避免空間的重複投資，造成資源的浪費，因此，減少或拆除設施、裝修需符合使用者需求，堪用者繼續保留，新購置需最符合急迫性與使用者需求，以增進空間的豐富性與趣味性。

3. 方便管理與動線進出

本樂活運動站位於東大樓二樓，方便假日管理，二面臨路，方便社區人士進出；樓下為營養午餐廚房，上下樓各有樓梯、廁所與班級教室區隔，減少樂活運動站教學時之噪音干擾，可以說是位置適中，動線流暢，亦不干擾其他班級上課。

4. 空間規劃項目：

運動站共有桌球區、投籃區、體適能檢測區、冰棍球檯、足球臺、飛盤九宮格、跳跳床等七大區。

○ 創意教學

1. 每班每星期至少排定一節樂活運動站上課時間（詳如附件一）

2. 辦理樂活運動站投籃機比賽

3. 配合樂活運動站辦理班際競賽

本校配合樂活運動站計畫經費購置器材（足球九宮格、籃球機、跳繩、足球檯等），辦理班際競賽之用，以增加學生向心力、榮譽心與養成運動好習慣，並延伸學習成效。

4. 配合樂活運動站之教學情形

5. 鼓勵學生積極參加對外比賽（以97學年度為例）

6. 辦理假日樂活育樂營

利用寒暑假假期與週休二日期間，辦理社區性育樂營活動，提供本校學生與社區人士正當休閒活動，進而養成終身運動習慣。

7. 社區人士與本校志工使用樂活運動站
8. 辦理教師體育課程教學研究
9. 本校學生對樂活運動站滿意度調查表

○ 營運管理

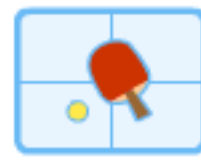
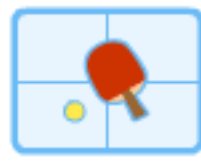
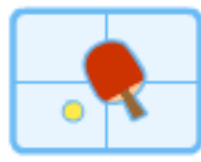
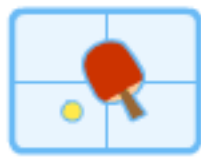
1. 訂定「花蓮縣北埔國小樂活運動站使用管理辦法」（請參閱附件三）
2. 本校訂有專職人管理、指導及維護樂活站運作。
3. 配合本校行事時間免費開放給社區民眾使用，以提昇社區民眾運動風氣及器材設施使用率。社區民眾借用時間為：上課日之12:00-13:20、16:30~17:30及星期六09:00-12:00。（請參閱附件一）
4. 排定97學年度第二學期行事曆教師樂活站相關知能研習（98.02.22-98.02.28），利用各項集會時間及海報向全校小朋友介紹樂活站，並於本校網站公告樂活站使用相關規定及介紹。
5. 花蓮縣北埔國民小學九十七學年度樂活體育教學與發展計畫（請參閱附件四）。
6. 本校97學年度執行教育部「快活計畫Happy-Health-Healthy」實施辦法（請參閱附件五）。
7. 花蓮縣北埔國小97學年度執行「樂活計畫」班級社團概況表（請參閱附件六）。
8. 配合各年級上課需要，本次樂活教室將開放各班老師或體育教師登記使用，讓全校學生都有機會使用（請參閱附件七）。
9. 繪製『北埔國小樂活運動站位置圖』。
10. 樂活運動站內張貼使用規則與注意事項海報。
11. 編制花蓮縣北埔國小97學年度學生運動習慣調查表（請參閱附件八）。
12. 編制花蓮縣北埔國小97學年度樂活運動站滿意度調查表（請參閱附件九）。

○ 結果與發現

1. 本校設置樂活運動站後，整體學生滿意度為86%
2. 本校樂活運動站之投籃機學生滿意度為91%
3. 本校樂活運動站之冰棍球檯學生滿意度為86%
4. 本校樂活運動站之足球檯學生滿意度為81%
5. 本校樂活運動站之跳跳床學生滿意度為82%
6. 本校樂活運動站之桌球桌學生滿意度為82%
7. 本校樂活運動站之飛盤學生滿意度為80%
8. 本校樂活運動站之設施學生喜愛程度依序為籃球機、冰棍球、足球檯檯、飛盤、桌球、跳跳床、體適能測驗組。
9. 在使用樂活運動站設施後，83%學生認為會更喜歡運動。
10. 本校學生一天運動時間為：20分鐘以內佔16%、20-30分鐘佔16%、30-40分鐘佔15%、40-50分鐘佔13%、50-60分鐘佔13%、60分鐘以上佔26%。

○ 樂活運動站設施配置圖

樂活小站



桌球桌



投籃機



冰棍球台



手足球機



體適能檢測區

跳跳床



飛盤九宮格

