



學校運動站介紹

宜蘭縣中山國民小學

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

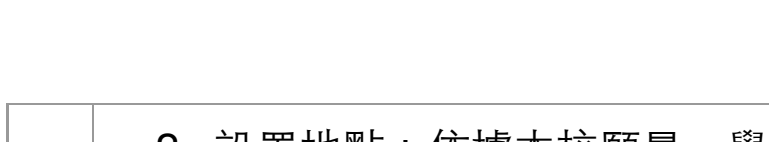


圖16 圖17

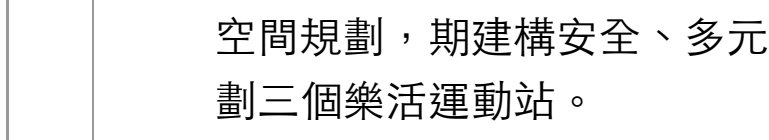


圖18 圖19

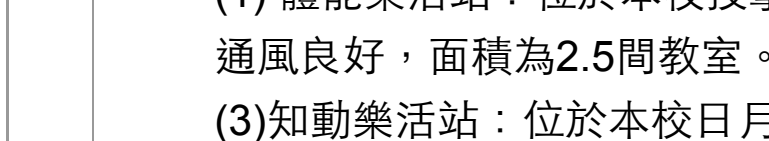


圖20 圖21

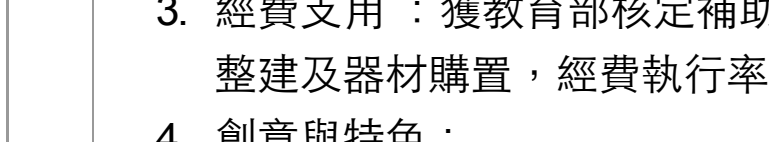


圖22 圖23

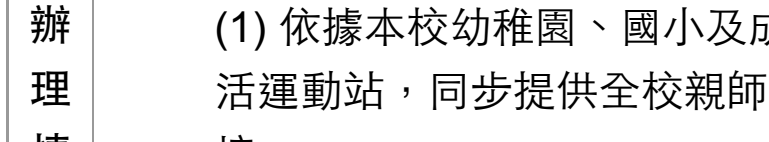


圖24 圖25

執行成果報告表

一、計畫執行

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. 為建構適性化的運動學習環境，且可舒緩因宜蘭多雨的天候而導致室內學生運動空間不足的問題，本校建構三個樂活運動站，相關設置項目說明如下： <ul style="list-style-type: none"> (1)體能樂活站：設置各項體適能運動器材，包含攀爬牆、健身車及拳擊不倒翁等，搭配地面原來已有之柔道墊及安全跳箱，提供學校體適能教學、韻律操、瑜珈及相關運動使用。 (2)趣味樂活站：設置各類兼具運動及娛樂性之趣味球類，包含籃球機、桌球桌(含發球器)、桌上手足球、冰棍球檯及體感遊戲機，提供不愛運動、體適能較差或無規律身體活動習慣者培養運動樂趣，從而養成規律身體活動。 (3)知動樂活站：設置各類感覺統合及體能訓練遊具，包含體能遊戲組件、平衡運動組件、波浪觸覺步道、小籃球架、滑梯及球池(本校幼稚園提供)，組建成室內感覺統合遊樂場，可提供幼童、低年級學生、身心障礙學生及體弱學生實施適應體育課程的空間，且為維護學生活動安全，於教室週邊安裝牆面防護墊，以提高教室安全係數。

辦理情形

2. 設置地點：依據本校願景、學制特色及課程教學，並考量普及性、適性及特殊族群之需求，進行評估及空間規劃，期建構安全、多元、適性、具吸引力、使用便利性及循序漸進原則之學習環境，故於校園規劃三個樂活運動站。
 - (1) 體能樂活站：位於本校技擊館面積約2.5間教室之空間。
 - (2) 趣味樂活站：位於本校旭辰樓地下室，通風良好，面積為2.5間教室。
 - (3) 知動樂活站：位於本校日月星教學大樓1樓，面積為1間教室。
3. 經費支用：獲教育部核定補助新臺幣四十萬元，經費支用用於樂活運動站之場地整理與修繕、運動設施整建及器材購置，經費執行率為100%。
4. 創意與特色：
 - (1) 依據本校幼稚園、國小及成人補校的學制特色，考量適性的需求並結合現有設施環境，規劃三個樂活運動站，同步提供全校親師生安全、多元、適性、具吸引力、使用便利性及循序漸進原則之運動環境。
 - (2) 運用樂活教室發展學生績效獎勵制度，善用「中山樂活兒童獎勵兌換券」鼓勵學生正向行為，並安排每週二午休40分鐘時間，為各班或團隊表現優異學生之專屬運動時間，以鼓勵學生之正向優良表現。
 - (3) 為落實社區開放，與中華民國紳士協會宜蘭分會合作，由該會提供志工人力，協助管理本校趣味樂活教室，並配合該會每週於本校辦理研習活動期間，提供有攜帶子女之學員安頓子女之用，亦同步對社區

民眾開放，時間為每週三晚上7:00~9:30。

(4) 全校班級排定時間至樂活站使用運動設施，培養運動習慣，並透過本校校務行政系統進行場地借用管控，以便捷、具體、可行之原則，落實樂活教室的開放。

(5) 培訓小義工及小指導員擔任樂活站安全指導及維護工作，執行相關指導人員與使用人員、學生之訓練課程等，以維持場地與使用安全，確保樂活站之運動安全。

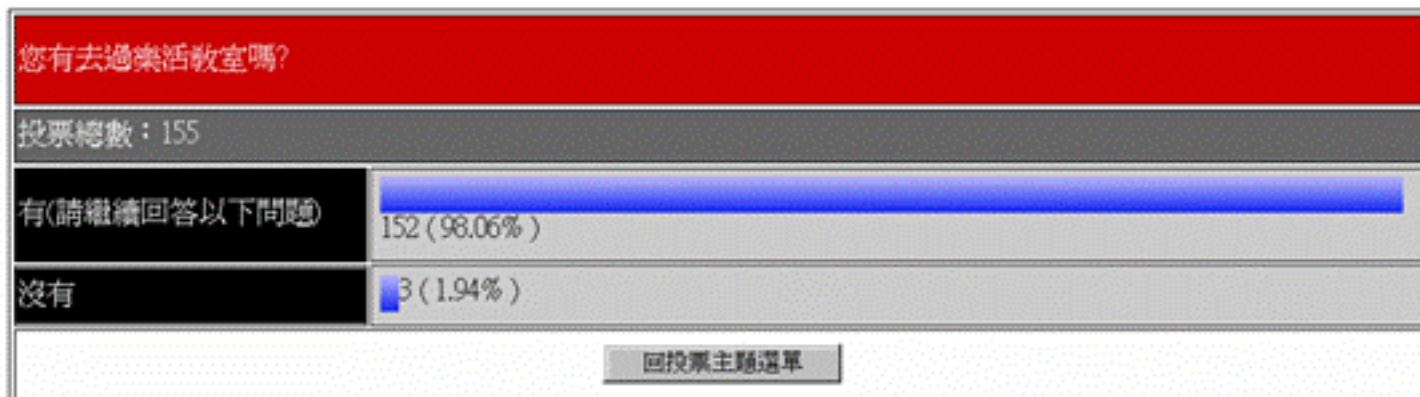
二、實際使用

指標

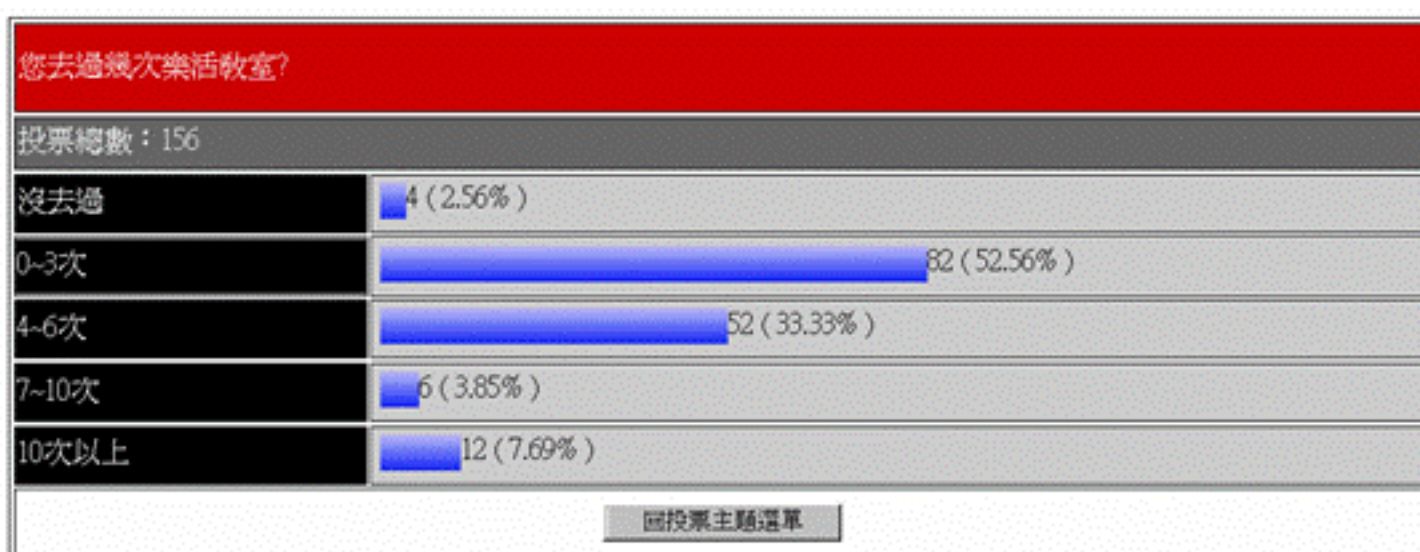
1. 學校有向全校師生說明本案設施內容及使用方式。
2. 學生使用本案設施的意願。
3. 學生使用本案設施的近便程度。
4. 有配合相關之教學活動。
5. 規劃如何吸引身體活動能力較為弱勢學生。

1. 學校有向全校師生說明本案設施內容及使用方式。
 - A. 100年11月起，多次利用教師晨會及學生朝會時間以簡報及口頭報告的方式，向全校師生說明本案所有設施內容、器材使用方式、管理規則及借用辦法。
 - B. 100年11月起，多次利用學校網站之相片簿功能，向全校親師生介紹各樂活教室開放對象、設施內容及使用方式。
 - C. 100年12月7日，辦理全校教職員工暨管理志工樂活教室教育訓練活動，成果照片。
 - D. 101年2月16日，辦理學生管理志工教育訓練活動。
 - E. 於各樂活教室設置圖解式樂活教室使用規則及設備使用方式，讓所有樂活教室的使用者。
2. 針對學生本案設施的使用意願，本校採網路投票調查方式辦理，問卷開放期間為101年2月23日~3月5日，問題內容及調查結果如下，：

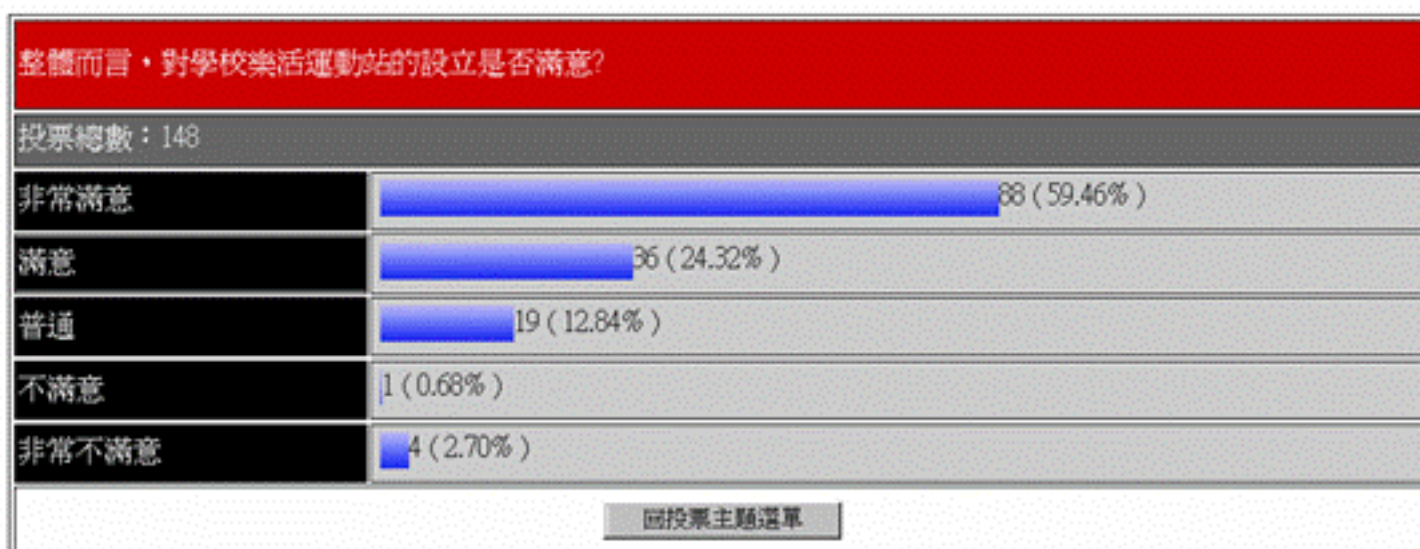
- A. 您有去過樂活教室嗎？



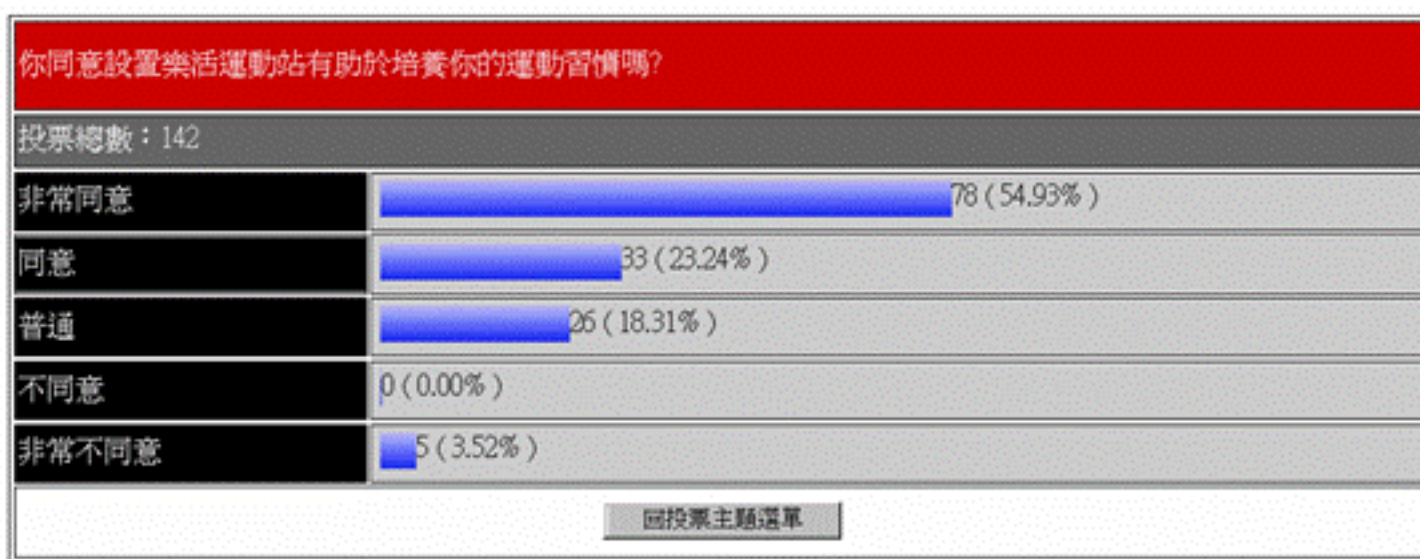
- B. 您去過幾次樂活教室？



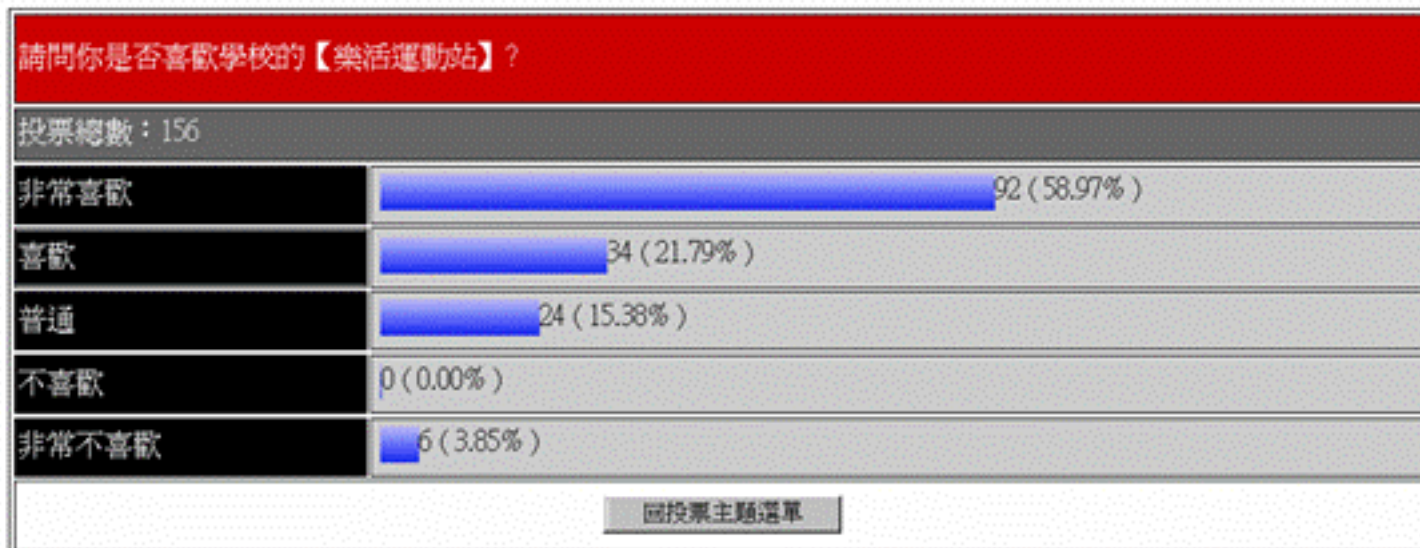
- C. 整體而言，對學校樂活運動站的設立是否滿意？



- D. 你同意設置樂活運動站有助於培養你的運動習慣嗎？



E. 請問你是否喜歡學校的【樂活運動站】？



由上述網路問卷調查顯示，本校國小部已有9成以上的學生去過樂活教室；從100年12月5日營運至今(當中跨越寒假)，平均使用次數約5次；整體而言，有84%的同學對學校樂活運動站的設立感到滿意或非常滿意；同意或非常同意樂活運動站的設置有助於運動習慣的培養有78%；約8成的同學喜歡或非常喜歡學校的樂活運動站，從以上數據得知，學生使用本案設施的意願應屬良佳，且對提升運動習慣的培養，亦有助益。

3. 本校共設置三處樂活教室，其近便程度分述如下：

- A. 知動樂活教室位於本校日月星教學大樓，係針對本校幼稚園及低年級學童感覺統合能力培養所設置，而低年級及幼稚園位於本校日月星教學大樓，故其近便程度最高。
- B. 趣味樂活站位於本校旭辰樓地下室，係針對本校中高年級培養運動興趣及習慣所設置，而中高年級教室位於相連的中山船教學大樓，故其近便程度亦相當高。
- C. 體能樂活站位於本校技擊館，所規劃的樂活運動設施普遍適合各年段學童體能訓練使用，雖然距離各教學大樓都有一段距離，但因為本校聯通走廊便利，即使是雨天，不用雨具就能到此上課，因此其近便性亦不差。

4. 有配合相關之教學活動。

- A. 體能教學活動：運用體能運動站各項設施，結合中高年級體適能檢測課程，進行體適能訓練活動，如運用健身車進行肌耐力訓練、地墊運動進行柔軟度訓練及攀爬牆進行感官與手腳的協調訓練等，提升學生之體適能。
- B. 趣味運動課程：運用趣味運動樂活站，設計運動遊戲活動，融入體育教學課程安排，如投籃大賽、桌球賽、雙人桌上手足球賽、雙人冰棍球及體感遊戲機競賽，提升學生參與運動的樂趣及習慣。
- C. 感覺統合運動課程：為能增進本校幼稚園、低年級學生及特殊需求之學生感官知覺能力、知動能力及活動的體能，本校幼稚園及低年級老師運用知動樂活站設施，規劃相關感統課程，如平衡木體驗課程及感覺統合課程，期望在健體領域課程中融入感覺統合之訓練，以提高幼稚園、低年級及特殊需求學生感覺統合之能力。

5. 規劃如何吸引身體活動能力較為弱勢學生

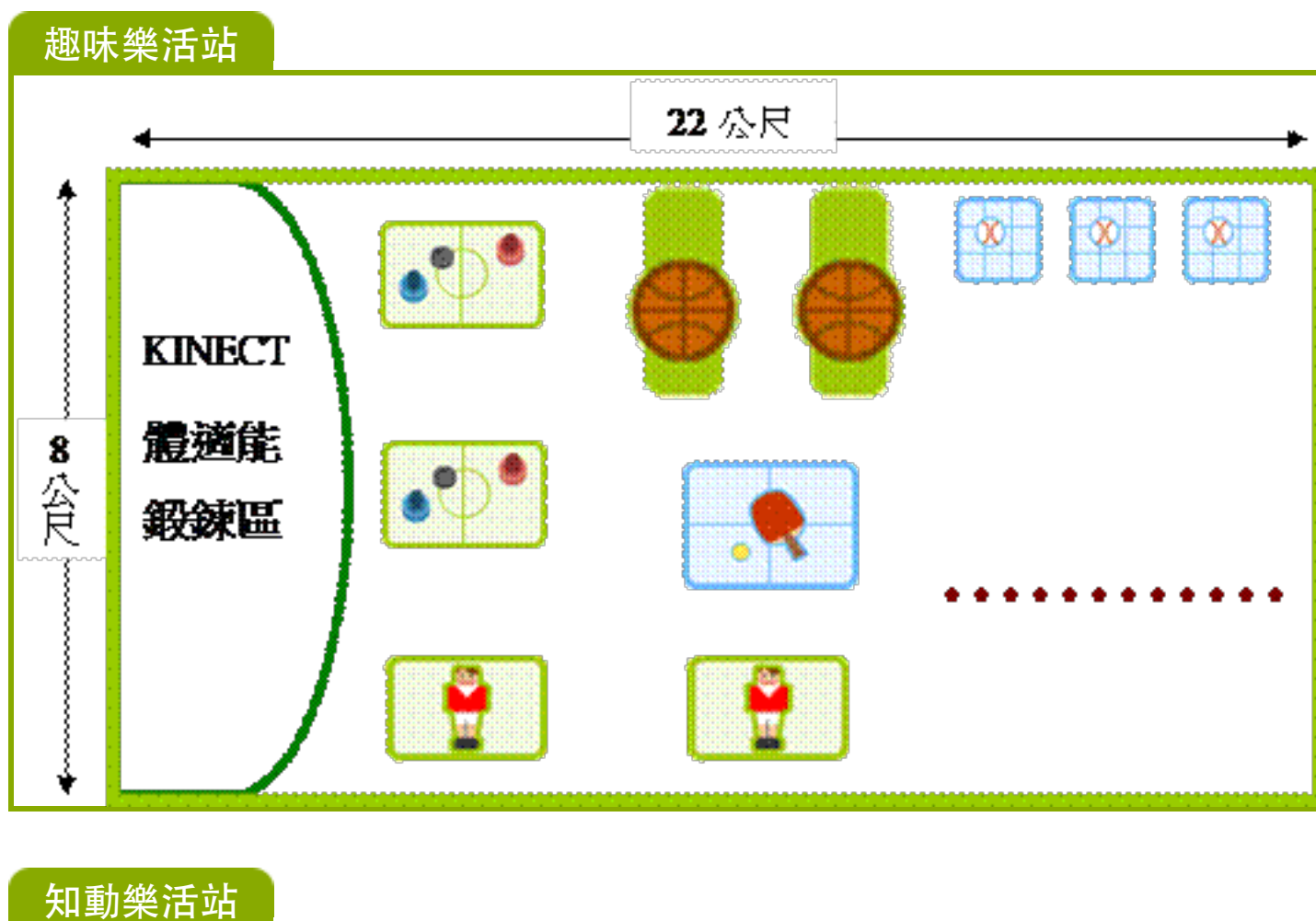
- A. 適應體能教學活：配合本校身障特教組，針對學校身障或病弱學童，設計趣味體能活動，運用運動站設施強化身體能量，增強體魄，落實適應體能教學。
- B. 體適能增能活動：鼓勵各班級針對BMI指數過低或過高的學生，利用晨光活動時間，運用樂活運動站內各項設施，給予適度之運動，以幫助其回復健康之身體質量指數。

三、營運管理

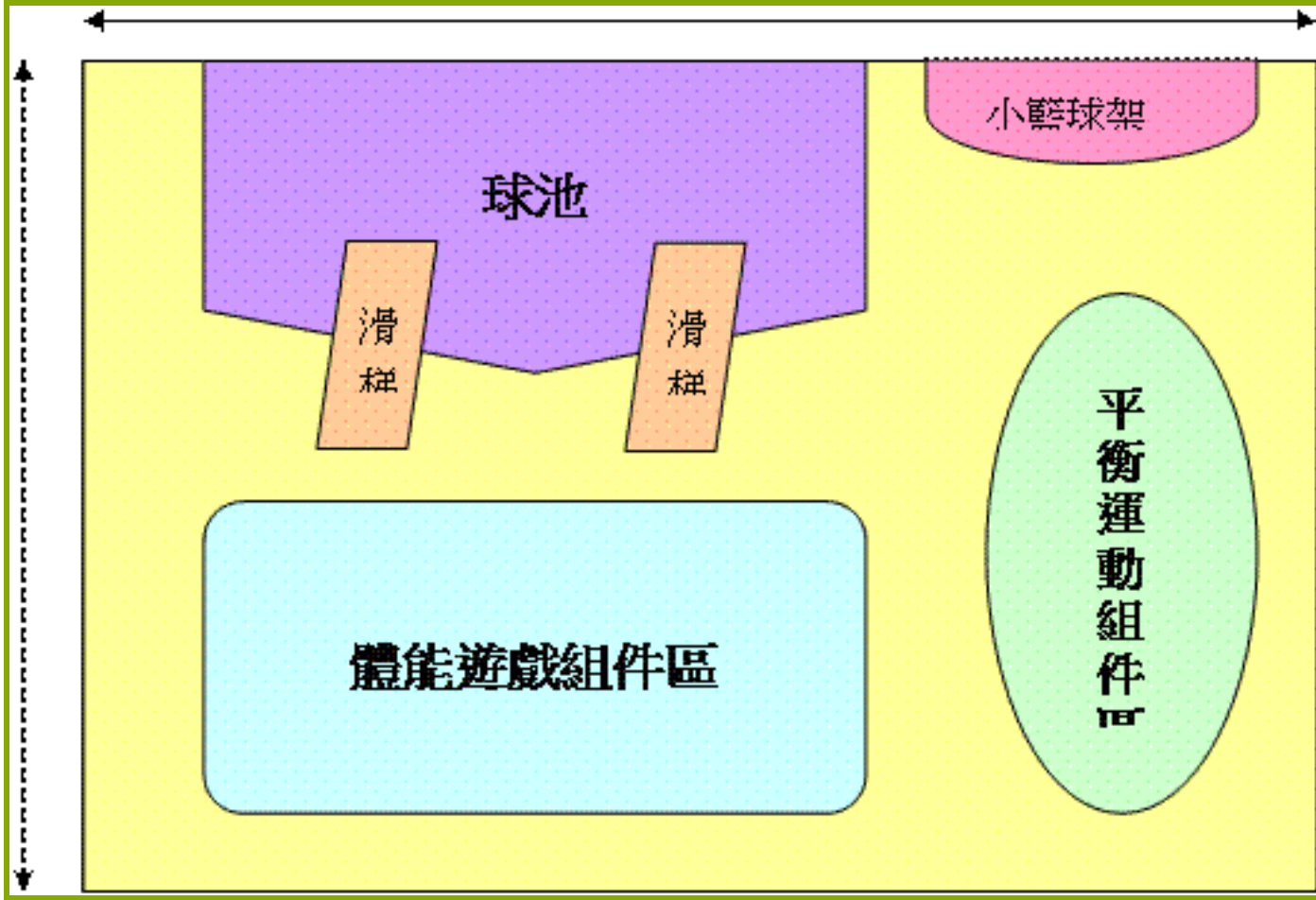
- 1. 訂定本案設施使用說明或管理要點。

指標	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	1. 訂定本案設施使用說明或管理要點： 本校樂活運動站已於100年12月5日起開始營運。 (1) 訂定「宜蘭縣宜蘭市中山國民小學樂活運動站使用管理規則」，如附件。 (2) 訂定「宜蘭縣宜蘭市中山國民小學樂活運動站獎勵使用規則」，如附件。 (3) 製作本案各設施Step by Step圖解式使用操作說明。 2. 有指定專人負責管理、指導及維護本案設施： (本校各樂活運動站由教務處負責相關融入課程之規劃，學務處規劃相關活動及設施之管理，總務處則負責各項維修，各站另有指定專人、志工及學生協助管理、指導及維護本案設施，並以納入本校樂活運動站使用管理規則。 3. 對社區開放與研訂收費制度：本校樂活運動站社區開放採兩種模式，並採取免費開放，故無研訂收費制度，模式略述如下： (1) 配合本校各項親師生及社區活動開放，如班親會、家長會及社區運動會舉辦期間，同步開放各樂活教室供社區民眾及家長免費體驗。 (2) 與本校有長期合作關係之社團合作(中華民國紳士協會宜蘭分會及宜蘭縣角力訓練協會)，提供志工人力，協助管理本校樂活運動站，並配合該社團於本校活動期間(每社團每週至少一次，紳士協會為每週三7:00~9:30；角力協會為每週五6:30~8:30)，同步對社區開放樂活運動站，同時亦可服務社團學員，本學期從3/7(三)~5/30(三)開始對社區開放。

樂活運動站設施配置圖



知動樂活站



體能樂活站

