



# 學校運動站介紹

宜蘭縣三星鄉大隱國小

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

## 執行成果報告表

### 一、空間規劃

指標

空間及設施符合原申請案之規劃內容。

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

1. 設置項目（內部配置圖請見附件）：規畫成兩區健康體適能樂活區與趣味活動樂活區。
  - (1) 健康體適能樂活區：設置各項提升體適能運動器材，如跑步機、飛輪健身車、斜板仰臥起坐機、全肢體重型健體機。
  - (2) 趣味活動樂活區：設置各類兼具運動及娛樂性之趣味球類，包含桌上手足球、棒球九宮格、投籃機。
2. 設置地點（校園位置圖請見附件）：本校後棟教室之間置教室兩間，欲將之規畫成兩區為健康體適能樂活區（A教室）、趣味活動樂活區（B教室）。
3. 本案配合原申請計畫，並配合考評委員之意見進行細部修正，其計畫經費支用細目如下：

設置項目	單價	數量	總價
電子投籃機	50,000	1台	50,000
桌上手足球台	14,000	2台	28,000
跑步機	15,000	2台	30,000
飛輪健身車	30,000	2台	60,000
軟質安全跳箱	15,000	2座	30,000
烏龜墊 + 數字墊	16,000	1組	16,000
厚軟體操墊	46,000	1式	46,000
斜板仰臥起坐機	10,000	2座	20,000
全肢體重型健體機	50,000	1座	50,000
划船機	10,000	2座	20,000
戶外型棒球九宮格	10,000	2座	20,000
牆面體育器材置物櫃與防撞海綿裝置	80,000	乙式	80,000
小計			450,000

4. 創意與特色：本校課程規劃及教學區分為健康體適能樂活區與趣味活動樂活區，適合各學年級不同年齡的學生使用。

### 二、教學運用

指

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。

標	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. 有配合相關之教學活動。</li> <li>5. 規劃如何吸引身體活動能力較為弱勢學生。</li> </ol>
辦理情形	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校辦理教師體適能促進研習，利用週三教師進修時間，向全校教師說明本站使用方式及注意事項，並鼓勵全體教師利用課餘及午間休息時間多到樂活運動站，熟悉遊戲運動設施使用要領，以利指導學生使用，達到運動教學成效。</li> <li>2. 本站設施於103年2月11日開學設置完成開放使用，學生輔導組於學生朝會向學生宣佈本校樂活運動站建置完成，學生對於下學期能至樂活運動站上課的意願都非常高，也期待能一展身手，</li> <li>3. 配合相關體育教學活動，教師指導學生使用樂活運動站進行教學，目前所採的是各班體育課、綜合及彈性課程時間等；以及班級自行調整課程方式向學生輔導組登記使用，讓學生能使用到「樂活運動站」的每一項設施，發揮其教育功能，提升學生使用本站設施的便利性。</li> <li>4. 配合樂活動運動站設施逐步設計活動或比賽，以便充分使用此案之運動器材，並增加開放時間，學校已配合本校健康促進實施計畫與學生獎勵制度，開放學生於體育課時至樂活運動站運動。後續將開辦健康體位體驗活動、瑜珈班以及寒暑假育樂營團隊活動等，增進樂活站使用頻率。</li> <li>5. 對於較不愛運動的學生或對運動感到有障礙的孩子們，經本教室開放使用後，也會喜愛運動。並針對身體活動能力較為弱勢得學生採親子的方式於假日期間鼓勵孩子們配合學校活動來參觀使用，親師合作循序漸進養成孩子運動的好習慣，也藉此增進樂活運動站之使用成效。</li> </ol>

三、營運管理	
指標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 訂定本案設施使用說明或管理要點。</li> <li>2. 有指定專人負責管理、指導及維護本案設施。</li> <li>3. 對社區開放與研訂收費制度。</li> </ol>
辦理情形	<p>本校樂活運動站已於103年2月11日起開始營運。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本校訂定「樂活運動站」使用管理辦法，並經本校103年2月12日校務會議決議通過實施。任課教師向學輔組登記即可以使用。</li> <li>2. 本校樂活運動站之使用由學生輔導組管理，負責管理、指導及維護設施。針對科技器材要委請廠商及行政處確實定期維修養護，教師更要了解設施正確操作方法與技巧，才能指導學生妥善使用，以增加使用年限。</li> <li>3. 對社區開放則依本校場地租借辦法確實執行，以利管理維護。 本校場地租借辦法網址： <a href="http://blog.ilc.edu.tw/blog/blog/25942/post/73017/479737">http://blog.ilc.edu.tw/blog/blog/25942/post/73017/479737</a></li> <li>4. 本校「樂活運動站」使用管理辦法公告網址： <a href="http://blog.ilc.edu.tw/blog/blog/25942/post/72716/480487">http://blog.ilc.edu.tw/blog/blog/25942/post/72716/480487</a></li> </ol>

## ◎ 樂活運動站設施配置圖

### 樂活運動站-1

