



學校運動站介紹

新竹縣二重國小

設置理念 / 執行成果報告



圖1：樂活闖關活動



圖1

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](#)

○ 設置理念

1. 身心均衡的真樂活：現代學童感覺統合的需要

受到現代都市化的影響，使大部分的孩子一接觸到「肢動」都很不「樂活」，因為缺乏戶外活動的機會，感覺刺激不足，而普遍產生感覺統合失調的現象，這些現象會影響我們的日常學習與生活。例如：經常碰掉桌上的東西、動作較笨拙且不協調、容易被外界聲光或鄰座同學的舉動分心、上課時左顧右盼、維持注意力時間短暫、...等特徵。

本校延續樂活教室的建置，並申請樂活運動站實施計劃，將原本閒置的課桌椅的倉庫，結合少子化的閒置空間，改造成發展體適能並結合感覺統合的、樂活運動教室，這些「手眼協調」及「肢動平衡」的「感覺統合課程」，不但有促進孩童的感覺統合協調的作用，對於視覺、聽覺、皮膚觸覺、肌肉關節等，更具有強化及增進的效果。

2. 少子化社會的因應：閒置空間的利用

位於「園區」邊靠近「新竹市」的二重國小，是個新興社區，目前46班，閒置多餘的教室並不多，學童平均分配到的運動空間也有限，能有一間室內專業的「樂活運動站」，不但紓緩了課程使用空間的壓力，也是老師們為了學童健康，發揮創意所營造出的「樂活空間」，事實證明「二重樂活運動站」現在已成為全校最夯最受歡迎的地方

○ 執行成果報告表

一、空間使用

1. 統一並集中的樂活園區

樂活運動站	本校之樂活運動站乃獨立之運動空室內間，希望提供各種類型之運動有充足的場地與設備。
體適能大挑戰	一進入樂活運動站，先檢視自己之身體質量指數BMI，健康由此開始
機械樂活站	將噪音量最大之投籃機極及手足球機，設置在最外一間，避免對其他教學造成噪音干擾
瞬發敏捷站	拳擊乃爆發力之訓練，桌球為敏捷之訓練。
肢動協調站	在原先空地及走廊較大的空間，分別設置前庭刺激板，棒球九宮格，及跳繩三關。
感覺統合站	去年由倉庫改造的快活教室，將發揮其更專門的功能___感覺統合，並將大龍球，五柱拋環柱，平衡木一併納入。

2. 依據不同功能的分站設計

A. 體適能大挑戰

項目	設置	功能
身體質量指數	體重是否合乎理想，不全然是科學性的問題，目前盛行的標準往往考慮的是美麗、自信等主觀的價值。營養上的理想體重以促進健康和增長壽命為標準。由於個人的體型骨架不同，為了同時顧及身高和體重的配合，採用的指標是身體質量指數（Body Mass Index，縮寫為BMI），其計算公式如下： BMI = 體重 (kg) / 身高 (m²)	健康檢查 (附件一)
坐姿體前彎	目前設置六只體前彎測量器，提供柔軟度之訓練	柔軟度
立定跳遠	目前提供4組跳遠測量提供腿力及彈力之訓練	彈力、腿力
仰臥起坐	將原本教師講台設置為體前彎及仰臥起坐專用台	肌耐力，腰力

B. 瞬發敏捷站

項目	設置	功能項目
桌球發球機	1. 目前設置兩座 2. 提供刀板及正手拍各四支	敏捷、手眼協調性
雙拳出擊	1. 目前設置兩座 2. 可調整高矮	速度感、敏捷性、手眼協調、距離感、腕力、臂力

C. 肢動協調站

項目	設置	功能項目
前庭刺激板	1. 目前設置四台大型滑板車 2. 趴著戴手套往前滑	前庭刺激、平衡、腕力、臂力
棒球九宮格	1. 目前站內2座，禮堂兩座 2. 為安全考量使用軟棒球	手眼協調、臂力腕力、協調性
跳繩	1. 目前設置20條	彈、性腕力、心肺能力

D. 機械樂活站

項目	設置	功能項目
投籃機	1. 目前設置兩座 2. 公告最高紀錄供同學挑戰	手眼協調、臂力腕力、協調性
手足球機	1. 目前兩座	速度感、敏捷性、手眼協調、臂力腕力

3. 兼顧安全及噪音的管理

本校樂活運動站的設置，為顧及鄰近班級之上課狀況，採以下方式登記使用，避免噪音吵到附近班級上課：

A. 每班可安排兩次體驗課程

B. 請填寫於空白處（參考四庚課表）

C. 從一年級開始填寫，向學年主任登記，登記完傳給二年級依此類推

D. 每班填完後學務處將製作成學期總課表，剩下的空白時段將開放登記（暫定低年級星期一～四早上，中年級星期一級星期二下午，高年級星期五，是否有班級在該時段永遠輪不到或是其他意見請向學務處反應）

E. 感謝廚工阿姨擔任管理志工老師，目前志工輪值時段為每天下午1：30分至3：30分，請於下午時段妥善利用並配合指導

F. 請提出其他寶貴意見參考

二、教學創意

1. 教師體驗研習

本校於98年學期初舉辦教師體驗活動，希望老師對樂活運動站有所認識。

2. 班級體驗課程

詳見課程表

3. 全校體驗活動

詳見本校慶祝婦幼節樂活闖關活動實施計劃（附件二）

4. 網站的建置與充實

網址：<http://163.19.30.58/~anigi/Site/>

三、營運管理

1. 整合人力資源進行管理

感謝廚工阿姨擔任管理志工老師，目前志工輪值時段為每天下午1：30分至3：30分，請於下午時段妥善利用並配合指導

2. 建立各項專屬使用規則

詳見附件三：二重國小樂活教室重點使用說明

3. 朝向更多元的開放與使用

A. 課後社團：目前開放樂活教室之感覺統合教室，供社區及教職員課後瑜珈班使用

B. 成教班級外配班：規劃亦能成為懲教班級外配班之課程之一

C. 資源班：提供資源班肢動課的最佳場所

四、成果指標

項目	指標	成果	備註
體育教學	全校46班每班固定兩次	已達成	
課餘時間	結合學校榮譽制度，獎勵式開放	尚可	
非上班時間	規化給申請之社團教學使用	尚可	