



# 學校運動站介紹

桃園縣田心國小

執行成果報告表 / 樂活運動站設施配置圖

## 執行成果報告表

### 一、基本資料

101學年度班級數	35班(含資源班)	101學年度學生數	878人
預估102學年度班級數	34班(含資源班及幼兒園)	預估102學年度學生數	820人
目前學區人口數	約11,372人	堪用之空餘教室數	2間

試評估學校未來三年內，是否有增班之可能性？(請勾選) 是 有可能 否  
(說明：未來有可能增班，且目前空餘教室少於三間以下者，請勿提出申請)

目前本校已設有室內運動空間 (請勾選)

風雨操場 體育館 (或活動中心) 地下室

聲明：

1. 本校目前確有堪用且相連之空餘教室 2 間。

備註：申請地點以空餘教室優先；待改建之老舊建築物、通風不良或有健康安全疑慮之地點；活動中心、體育館、風雨操場、地下室（無對外窗者）或室外其他空間等，均請勿列入申請。

1. 以本校現有運動場館設施與學生人數，確有設施不足情形。
2. 本校最近兩年內，獲主管教育行政機關補助運動場館設施相關經費累計未達新台幣50萬元以上。



圖1：運動站器材



圖1 圖2 圖3 圖4



圖5

### 二、設置目標

1. 樂活站成立亦可幫助本校資源班學童，進行適應體育課程，協助特教老師對特殊生們所設計的課程。
2. 強化校園空間的功能性與閒置教室的活化利用，藉以運用多元化及體適能運動設施，實施活潑運動課程教學，發展學生適性體育教育，進而逐步提升身體活動量。
3. 樂活站設施融入體育課程教學：如：力波墊、多功能墊上活動墊等：結合低中年級體育課，可上韻律課程及體操課程；X-BOX體感器：中高年級學習基本的運動技巧與街舞律動；投籃機、棒球九宮格等：資源班與普通班學生皆能訓練手腳協調；體適能設備、健身車：體位控制班及全校師生皆能利用，達到多運動且物盡其用效果。
4. 提供學生更充足之室內運動空間與運動設施，舒緩學生運動空間不足問題，及減少不良天候對於學生從事體育活動之影響。
5. 建構及擴增具吸引力之運動設施，以引導身體活動能力較為緩慢的學生，積極加入運動行列，逐漸養成規律運動的習慣。
6. 建立學校與社區參與運動典範模式，提供運動教學和運動設施服務，營造健康活力之運動文化。

### 三、設置地點

本校樂活運動站之地點選擇與器材配置，為同時兼顧學生受教權，以不影響其它班級上課品質，安排在三期校舍三樓空教室二間加上後方連結的活動小教室以及二期校舍4樓舞蹈教室，共規劃為樂趣化體能運動站及動作教育運動站兩區。現況照片及設置地點平面圖標示如下：

1. 三期校舍三樓空教室二間，一間長（8m80cm）寬（8m10cm），一間長（8m）寬（8m），後方小教室長（11m85cm）寬（4m20cm）。
2. 二期校舍4樓舞蹈教室，長（16m）寬（7m65cm）。

#### 四、規劃內容

1. 動作教育運動站：配置圖如下，本區教學規劃以身體知覺、協調、平衡、反應為主。器材規劃有多功能且具有身體動能教育意義之運動空間，項目：感覺統合活動、有氧舞蹈、健身操、創作舞、瑜珈以及體適能活動、攀爬繩梯、走繩練習等。設施規劃：以「安全、容易、有吸引力、可結合課程教學與實施」為原則。
2. 器材有：1.地板全部鋪設力波墊、牆面防撞護墊。2.落地玻璃鏡。3.前庭刺激平衡組。4.後翻教學輔助器材。5.組合遊戲墊（九件組）。6.多功能墊上活動墊。7.彈跳床暨保護輔助器。8.懸吊單索。9.走繩。10.攀爬繩梯。11.斜坡道組合。12.視聽設備等。

#### 五、課程規劃

- 融入教學活動及學校特色課程
  - 本校籃球、棒壘球投擲運動一直廣受學生喜愛，尤其是中高年級，中年級以下學生能利用電子投籃機、棒球九宮格的趣味活動來引發其潛能，高年級學生也能透過科技機械運動器材，銜接正規運動課程，添購電子投籃機等設備更可以作為雨天上課及訓練場地。
  - 本校有舞蹈社團外聘專業師資，多年來已培養許多喜愛舞蹈的孩子。基於本校原有的舞蹈教室簡陋不適用於進行幼稚園、一般學生與資源班學生之動作教育，故增設感覺統合設施，對於啟發幼兒及低年級學童的動作協調性與墊上運動等動作教育有極大助益，並且能提供學生接觸體操的機會，引發其學習興趣，引發其興趣，對於發掘具有潛能的學生更有幫助。
- 融入體育教學活動
  - 體適能教學活動：運用樂活運動站中各項移動設施提升體適能運動及檢測器材及固定式設施，結合中高年級體適能檢測課程，進行體適能訓練活動，提升學生之身體適能。
  - 健康創意運動課程：運用趣味運動樂活站及動作教育運動站設計運動遊戲活動，融入健康與體育教學課程安排，如：我是神射手（投籃）競賽、冰上曲棍球賽、墊上運動等，提升學生參與運動的樂趣及習慣。

#### ◎融入各年級健康與體育領域活動之單元設計與田心運動護照

年級	單元名稱	教學活動	運動設施需求
低年級	小小舞者	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 學會蝸牛走路、不倒翁、雞蛋側滾、抱膝搖籃等墊上活動。</li> <li>● 運用在生活中，來達到自我保護。</li> </ul>	多功能墊上活動墊
	跨越橡皮筋	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 學會跨越的動作。</li> <li>● 利用橡皮筋練習跨越動作。</li> </ul>	力波墊、多功能墊上活動墊 橡皮筋
	攀爬繩梯	感覺統合，抓握能力。	多功能墊上活動墊、繩梯
	娛樂曲棍球	認識娛樂曲棍球及器材設備。	娛樂曲棍球場
	掌上乾坤	規則（玩法）/安全教育/基本動作	
	棒球九宮格	規則（玩法）/安全教育/基本動作	棒球九宮格
中年級	籃球天地	認識投籃機/投籃機遊戲規則	電子投籃機
	躍躍欲試	投籃基本動作	
	隱形快手	對打練習	娛樂曲棍球場
	小組競技	計時分組練習/比賽	
	攀爬繩梯	感覺統合，肌耐力。	多功能墊上活動墊、繩梯
	棒球九宮格	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 投擲練習。</li> <li>● 班際體育競賽</li> </ul>	棒球九宮格
高年級	小魚躍滾翻	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 練習手推車、連續兔跳接前滾翻等墊上遊戲基本動作。</li> <li>● 能了解飛越及墊上運動遊戲的基本動作與方法及避免運動傷害的方法。</li> </ul>	多功能墊上活動墊
	誰是神射手	投籃競技賽	電子投籃機
	超級得分王	投籃競技賽	
	團隊合作	比賽規則/組隊比賽	娛樂曲棍球場

曲棍球隊隊碰	班際比賽	
攀爬繩梯	協調能力、速度。	多功能墊上活動墊、繩梯
棒球九宮格	班際比賽	棒球九宮格

● **體能輔助加強活動**

- 弱勢學生輔助加強活動：針對學校身障或病弱學童，設計趣味體能活動，每週安排二日運用運動站設施強化身體能量，增強體魄。
- 體適能增能班活動：針對4~6年級體適能檢測成績未達標準者，設計體適能訓練課程，利用每週二次晨光活動時間運用樂活站各項健康體能設施，加強心肺耐力、肌耐力、柔軟度等，增強體能。
- 課間樂活運動：每日上午課間活動時間及下課10分鐘時間，全校班級排定時間至樂活站使用運動設施，培養運動習慣。

● **樂活站體育技能促進活動**

- 樂活站推廣教育活動：每學期初辦理樂活運動站設施使用教學活動，透過分站遊戲，引導學童體驗與學習各種運動器材之使用，增強體能。
- 樂活站主題運動會：每學期辦理樂活站主題競賽遊戲：如體適能過關遊戲、投籃王、曲棍球王等，推廣樂活站運動設施，擴大參與層面，培養學童熱愛運動之風氣。

● **榮譽制度獎勵績優活動**

- 樂活獎勵站：結合本校榮譽制度，設立樂活獎勵站，已累積榮譽卡數兌換活動入場券，充分提供學生多元獎項選擇，並培養運動興趣。

● **樂活站社區運動教育活動**

- 樂活站社區健身活動：提供社區及大溪鎮樂齡教育中心(設於本校)學員使用，樂活運動站指導員個別指導民眾正確使用器材，提昇高齡運動人口，帶動本鎮運動風氣。

● **活化原有特色課程之教育活動—空手道、田徑、舞蹈**

- 本校空手道發展自2003年起至今，參與各項比賽成績優異，近年田徑選手表現優秀，而舞蹈社也參與各項演出。配合樂活運動站將充分運用校園空間，並落實一班一技藝，打造校園運動風氣，人人都是運動高手的歡樂園地。

三、師資配置：包含諮詢委員、體育專任教師、運動義工、外聘專業運動團體及運動指導員。

● **樂活站運動諮詢委員：**

聘請社區專業運動人士擔任樂活站諮詢委員，提供規劃建議及課程與教學活動設計指導。

● **樂活站體育專長教師：**

本校體育專任教師擔任樂活站專任教師，辦理樂活站規劃建置工作及平日教學活動。

● **樂活站運動志工：**

設立樂活站志工組織，每日輪值維護運動站設施，及擔任使用者管理等工作。

● **樂活站指導員：**

外聘運動選手或教練擔任樂活站指導員，進行教育訓練及推廣活動指導等。

◎校內現有師資與人力（校外支援人力另行整編）

編號	師資及人力	任務	備註
1.	張玉英	?召集學年班群發展教學課程	教務主任
2.	林永金	?召集發展身心障礙學生適應體育教學課程	輔導主任
3.	蘇和庠	?規劃運動站場地	訓導主任
4.	黃聖凱	?場地維護管理	體育組長
5.	呂學進	?樂活志工隊編組	生教組長
6.	江明達	?籃球社指導老師	教學組長

7.	林志成	?五年級級任老師	田徑C級教練與裁判
8.	廖乾良	?四、六年級體育老師	本校空手道社教練
10.	陳奕卉	?資源班教師	特教教師
11.	謝雯鈴	?資源班教師	特教教師
12.	樂活 志工團 家長委員會	?活動時間協助指導協助學生安全秩序 ?注意器材使用情形	由本校志工團及家長委員會召集
13.	謝忠俊、陳建義	?課後時間協助維持學生安全秩序 ?保全設定及財產維護	校內警衛

## 六、執行進度

### ● 樂活運動站102學年度計畫甘梯圖

工作項目	年別											
	102											
月份	8		9		10		11		12			
1. 籌組樂活站規劃運作小組	■											
2. 建置樂活運動站							■					
3. 辦理樂活站教育運用研習									■			
4. 設計樂活運動教學活動							■					
5. 進行樂活運動教學活動									■			
6. 辦理社區樂活運動會									■			
7. 評鑑樂活運動站管理											■	
8. 辦理推廣活動與報告									■			
9. 經費核銷與成果報告									■			

## 七、預期效益

1. 本校未設學生活動中心或室內體育場館，雨天體育課的場地缺乏，對學生的身體活動、健體課程效益是一大阻力，如果有幸於校內設置「樂活運動站」，是學生的福氣。
2. 使用人次：預定每天使用人次約500人/次。
3. 全校師生使用滿意度，將會因為有一個不受天氣干擾，開放、安全、有運動教育意義的空間，而提高對學校的向心力及落實健體教學計畫。
4. 因為運動的空間不受天氣的干擾，運動時間增加，運動的態度行為改變，運動人口的增加，學生整體的體適能也將提升。
5. 使大溪河東地區增加一處正當休閒娛樂的場所，減少青少年涉足不良場所之機會。

- 6. 可使本校幼兒園學生享受與其他幼兒園不同設施的環境，增加幼兒之幸福感！
- 7. 可使「大溪鎮樂齡教育中心」之銀髮族充分運用樂活設施，已達身心平衡，生活愉快！

### 樂活運動站設施配置圖

