



學校運動站介紹

新竹市立竹光國民中學

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

執行成果報告表

一、計畫執行

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

辦理情形與面臨困難或建議事項

1. (1) 行政大樓B1為三間分隔的教室空間，如教師使用兩間以上樂活空間時，必須於風雨走廊走動管理學生使用狀況；為因應此問題，目前建議教師課程初期以單一空間輪流使用為主，待增進學生使用知能後，再同時開放兩間以上器材使用。為增進學生安全，除有兩位以上教師同時使用教學之外，不同時開放三間教室使用。
(2) 教室一為趣味運動空間，設置有投籃機、手足球台以及自行車訓練機。
(3) 教室二為桌球空間，當中設置有五張桌球桌以供學生使用。為彌補韻律空間不足的問題，跳箱部分於晴天時段可移至陽光走廊與風雨走廊操作
(4) 教室三為韻律空間，其中設置兩組跳箱、助跳板、保護墊；投影機、布幕、Xbox遊戲機與Kinetic體感器，搭配熱舞遊戲片供學生跳舞；本空間可將跳舞機與跳箱移動，空出較大的空間讓體育教師進行健康操教學。美中不足的是因教室長度與投影機位置無法移動，跳箱與跳舞機無法於同時段使用。
2. 計畫中原預定將樂活運動站設置於創意樓一樓的兩間連排教室；但因為創意樓為U字型建築，樂活教室的噪音容易影響班級上課，於是題請總務處於校務會議中表決通過將樂活教室地點與音樂教室與表藝教室互換，設置於行政大樓B1。
3. 經費支用

經費項目		計畫經費明細		
		單價(元)	數量	總價(元)說明
設備及投資	籃球機	50000	2	100000
	跳舞機	20000	1	20000
	桌上手足球台	16500	4	66000
	彈簧助跳板	11000	2	22000
	安全跳箱	45000	2	90000
	自行車訓練機	17500	6	105000

4. (1) 良好的空間動線規劃與定位標誌：本校行政大樓B1全部為樂活運動站設置空間，並於三間教室外的風雨走廊設置兩個班級學生等候區，樂活運動站最多可同時容納兩個班級使用。器材較多的趣味運動空間規劃學生分組等候區，教師可於此處進行規則講解與小組得分記錄。
(2) 詳細清楚的使用說明：本校於樂活運動站器材採購完

成後，邀請學校教師先行體驗後，討論出詳細的使用方式與遊戲規則，並製作相關說明與告示張貼於器材明顯處，一方面期望能增加學生使用樂趣，一方面希望能減少學生因為錯誤使用而運動傷害。

(3) 學生分組競賽與得分王：樂活運動站課程可採分組方式進行，並於樂活運動站器材旁設置分組與個人得分榜，期望能增進學生成就感，增加運動樂趣。

(4) 運動又環保的發電健身車：學生可騎乘發電健身車，將運動時所產生的能量轉換為電能儲存於電瓶中。透過完全不需插電的電源管理系統，學生騎乘儲存能源完畢後可享受電風扇的涼爽或音響的使用。學生可透過發電健身車建立能源儲存與耗費的概念，從而瞭解再生能源與珍惜能源的概念

(5) 危險區域警示：教師試用樂活器材後，討論與設計出危險標示，以促進學生安全。

二、實際使用

指標	<ol style="list-style-type: none">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。
辦理情形	<ol style="list-style-type: none">1. 擬於3/22,23下午4:30~5:30舉辦兩場全校教師研習，對全校教師說明借用辦法、教師體驗活動以及樂活器材詳細使用方式2. 本學區學生就讀小學時期多無使用樂活運動站器材經驗，因此學生使用意願相當高；課程中搭配各項器材競賽與最高得分記錄排行榜，也讓學生興起了研習手足球台、投籃機、自行車運動的風潮。3. 本校樂活運動站於3/1開始營運，目前只提供學生於七,八,九年級體育課程、社團與特教學生使用；四月初將與課後運動班結合，開放課後運動班學生於第八節使用4. (1) 與健康體位社團合作，舉辦手足球與籃球機大賽 (2) 體育課程使用 (3) 於本學期體育課程排定各年級使用樂活運動站時間5. 與特教教師合作，提供身障學生使用

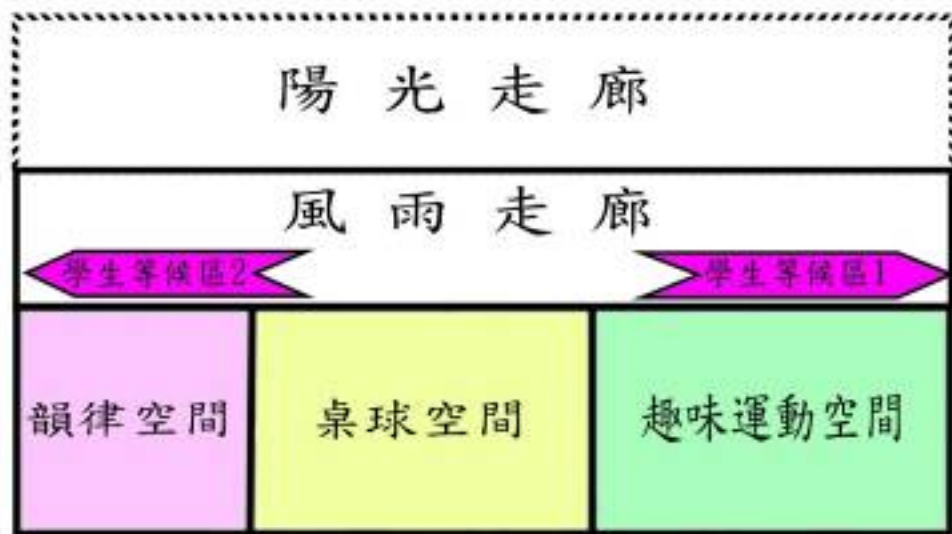
三、營運管理

指標	<ol style="list-style-type: none">1. 訂定本案設施使用說明或管理要點。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	<ol style="list-style-type: none">1. 本校樂活運動站已於101年3月1日起開始營運。<ol style="list-style-type: none">1. 詳見附件：新竹市立竹光國民中學樂活運動站使用須知2. 本校樂活運動站負責管理單位為學務處體育組長，指導者為：體育組長-林星志老師、體育教師-黃嘉琪老師、學務主任-曾于書老師；設施維護單位為體育組長-林星志老師（負責趣味運動空間維護）、學務主任-曾于書老師（負責桌球運動空間維護）、體育教師-黃嘉琪（負責韻律運動空間維護）與學生體育志工（負責場地整理與器材損毀檢查）。 <p>本校訂於本學期暑假前針對各處室志工家長舉辦樂活運動站體驗研習，體驗研習後再開放家長於寒暑假期間上午9~12點提出使用申請；每次人數限定10人以上，30人以下，以三小時為借用單位，每次酌收水電與清潔費用500元整。</p>

樂活運動站設施配置圖

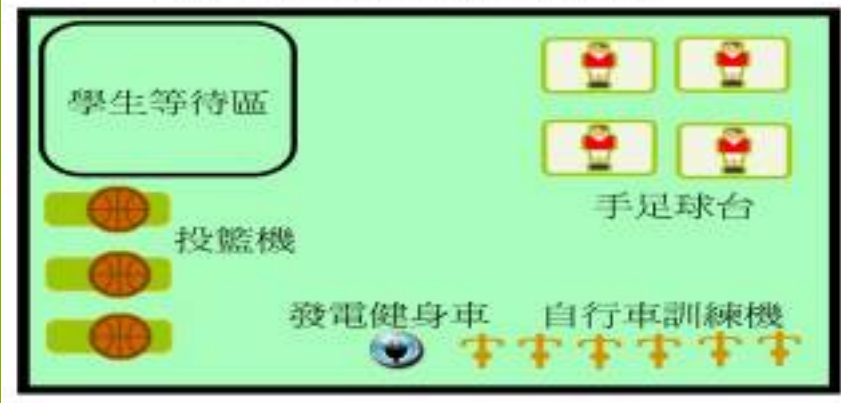
樂活運動教室平面圖

竹光國中樂活運動站空間配置圖 (行政大樓B1)



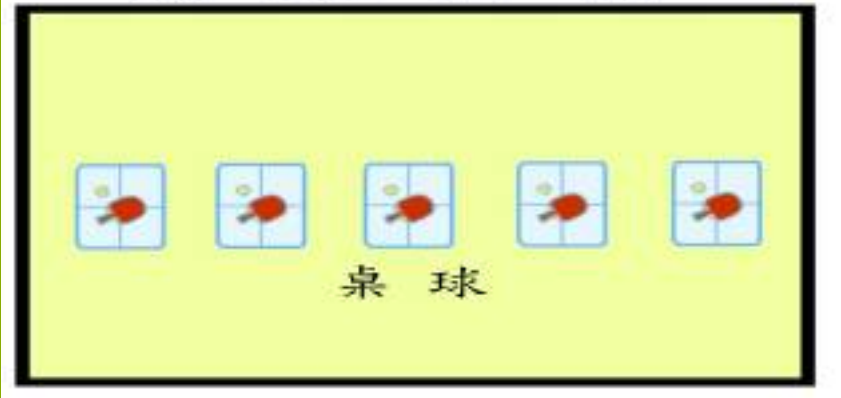
趣味運動空間

趣味運動空間



桌球空間

桌球空間



韻律空間

韻律空間

