



# 學校運動站介紹

台中市大里高中

執行成果報告表 / 樂活運動站設施配置圖

## 執行成果報告表



圖1：運動站器材



圖2 圖3 圖4

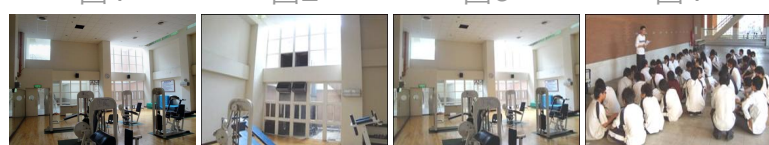


圖5 圖6 圖7 圖8



圖9 圖10 圖11 圖12

### 一、空間規劃

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"> <li>1. 設置項目（內部配置圖）</li> <li>2. 設置地點（位置圖）</li> <li>3. 經費支用</li> <li>4. 創意與特色</li> </ol>
辦理情形	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 設置項目：室內跑步機、多功能重量訓練器、胸部訓練機、史密斯架、桌球台、蝴蝶機、划船機、體重磅秤、九宮格投擲板、啞鈴組、結合原本既有之重訓器械、健美車等設備。(如圖一－配置圖)</li> <li>2. 設置地點：如計畫所擬，設置於活動中心B2，另外在外側增設桌球發球機練習區。(如圖二－設置地點位置圖)</li> <li>3. 全部辦理經費534100元，其中補助款400000元，本校配合款134100元。</li> <li>4. 結合隔壁泳池熱汞加熱系統排放之冷氣為空調，通風良好，加上兩座天井及對外氣窗，採光佳，營造良好之運動環境。(圖三~圖六)</li> </ol>

### 二、教學運用

指標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校有向全校師生說明本案設施內容及使用方式。</li> <li>2. 學生使用本案設施的意願。</li> <li>3. 學生使用本案設施的近便程度。</li> <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. (1) 於行政會報報告設置情形、內容。 (2) 於校務會議報告設置內容，鼓勵使用。 (3) 學生使用說明：安排樂活體育課程，由體育教師講解使用方式。 (4) 向各班幹部說明開放及使用辦法。(圖七)</li> <li>2. (1) 開放時間(放學後)使用情形踴躍(如圖八)。 (2) 樂活體育課程，參與情形熱烈。(圖九)</li> <li>3. (1) 本案雖設置於校園邊緣地帶，然因本校校園面積不大，距離近，使用上仍屬便利。</li> <li>4. (1) 安排樂活體育課程(體育課)。 (2) 樂活健身育樂營(預計暑期辦理)。 (3) 安排桌球課程(體育課)，並於課後辦理全校桌球排名賽。(圖十)</li> <li>5. (1) 鼓勵參與運動，從樂趣化之器材開始使用，重訓器材從輕量開始操作，先學習使用方法並建立信心，循序漸進，增加阻力重量，進而使其運動能力達成一般水準。(圖十一) (2) 鼓勵參與，辦理集點抽獎活動。  (3) 鼓勵參加樂活健身育樂營。(暑假期間)</li> </ol>

### 三、營運管理

<p>指標</p>	<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>
<p>辦理情形</p>	<p>本校樂活運動站已於99年9月1日起開始營運。(若未啟用，請說明原因以及預計開始營運日期。)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. (1) 訂有使用說明及管理要點，公告於學校網頁。 (2) 訂有使用說明及管理要點，製作看板於場地入口明顯處。(圖十二)</li> <li>2. (1) 聘請專人擔任管理、指導志工，每天放學後開放一小時。 (2) 聘請專人擔任維護及清潔保養志工，每週一、三、五實施。 (3) 專人定期(雙週)實施安全檢查，發現有維安問題之機台，立即管制停用並報修。 (4) 定期(每學期)請廠商進行各機台保養。</li> <li>3. 本校有訂定對外(社區)租借辦法。</li> </ol>
<p>面臨困難或建議事項</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 平時仰賴志工擔任指導、維護、及清潔保養等，設置的位置距離主管人員位置稍遠，管理上較為不便。</li> <li>2. 擔任管理志工素質不一，且每年須重新訓練，增加管理單位負擔。</li> </ol>

### 樂活運動站設施配置圖

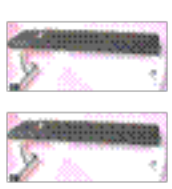
學校設置平面圖



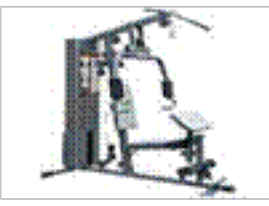
樂活運動站一

出入口

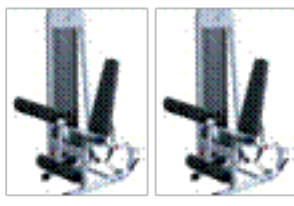
管理櫃檯



重訓區—啞鈴



重訓區—上臂訓練



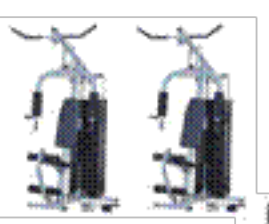
重訓區—股四頭肌訓練機



重訓區—腿部訓練機

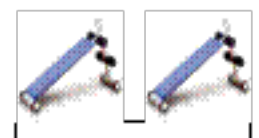


重訓區—上臂訓練



重訓區—胸部肌群訓練機

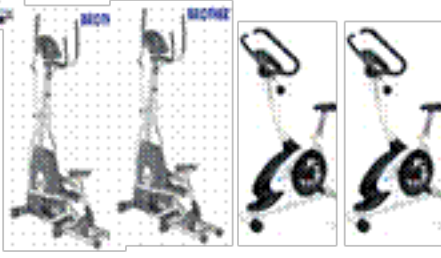
重訓區—腿部訓練機



重訓區—腹背肌群



划船機



心肺交叉訓練機



健美車



跑步機



九宮格投擲區



桌球發球機運