



# 學校運動站介紹

南投縣德興國小

執行成果報告表 / 樂活運動站設施配置圖

## 執行成果報告表



圖1：運動站器材



圖1 圖2 圖3 圖4



圖5 圖6 圖7 圖8

### 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. 為兼顧趣味化多元特色目標，並能提升學生各項體能狀況，因此本校規劃出四個樂活運動空間，相關設置項目如下：(配置圖詳如附件一) <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)體適能教室 以增進心肺功能及提升肌力為主之各項設備，包含飛輪健身車、登山踏山機、交叉訓練機、划船機、仰臥起坐斜板，相關設備能提供不同的活動選擇外，並能協助體位不良之學童增強體適能。</li> <li>(2)趣味樂活教室 設置兼具運動性及趣味性之設備，包含大型籃球機、小型籃球機及棒球九宮格，配合健體課程，能以寓教於樂的方式配合健體課程訓練學童投球方面的運動能力。</li> <li>(3)體操舞蹈教室 以學校現有的舞蹈教室內增設安全軟墊及安全跳箱設備，以各項舞蹈及體操教室來增進學童的協調性及柔軟度。</li> <li>(4)桌球教室 在學校原有的桌球教室中增設發球機，並由社區內具桌球教練資格之體育志工協助指導學童桌球運動。</li> </ol> </li> </ol>

辦理情形

2. 依據學校現有的教室空間進行規劃，並考量到能為更多元化的活動項及配合學校主題課程，因此於學校內設置四個樂活運動教室。(位置圖詳如附件二)
  - (1)體適能教室：位於二樓高年級教室旁，考量到目關設備較適合高年級學生使用，可提供高年級學生下課活動及體育課的選擇。
  - (2) 趣味樂活教室：  
位於一樓低年級旁，屬於動線上各年級都方便前往的位置，讓學生於下課時間都能前往使用。
  - (3)體操舞蹈教室  
於學校南側勤學樓三樓原有之舞蹈教室，增設軟墊及安全跳箱供課程使用。
  - (4)桌球教室  
於二樓東側教室原有的桌球教室再增設發球機，提供下課及體育課使用。
3. 經費支用
  - (1)體操運動設備類，包含泡棉墊一塊價位16000元；安全跳箱一組價位46000元。
  - (2)體適能設施類，包含飛輪健身車2輛價位22000；登山踏步機2台價位共24000；交叉訓練機2台44000；划船機兩台價位共36000；仰臥起坐斜板一組價位共10000。
  - (3)球類運動教學輔助器材，包含桌球發球機2台價位共53000元；棒球九宮格一組價位共12000元。
  - (4)科技機械運動類，籃球機兩台價位共135000元

4. 創意與特色

- (1)配合提升學生體適能計畫，規劃課程讓學生透過各項運動設備強化體化並改善不良體位。設計投球高手及桌球高手等活動，以趣味化教學訓練學生球類運動技巧。
- (2)結合學校榮譽制度，以榮譽章換代幣的方式增強學生正向行為表現。
- (3)以社區運動會並結合家長志工團體到校運動的時間規劃，結合家長共同加入學校運動行列。
- (4)以教師研習活動及成立高年級的樂活運動服務團隊，並成立各項學生運動社團及體能強化班，規劃各班級使用時間及各樂活教室使用時間，充滿活用各項樂活設備。

二、教學運用

指標

- 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。

- 1. 1.學校有向全校師生說明本案設施內容及使用方式。
  - (1)規劃教師樂活運動站增能研習。
  - (2)以各班級健體課時間指導學生正確使用樂活設備。
  - (3)張貼各使用說明及遊戲安全準則，提醒使用者如何安全的進行活動。
- 2. 學生使用本案設施的意願。
  - (1)各樂活教室成立完成後，安排全校師生體驗活動，學生對各項樂活設施有極高興趣。
  - (2)結合榮譽制度，學生能積極以好表現獲得使用樂活教室之機會。
- 3. 學生使用本案設施的近便程度。
  - (1)體適能教室及桌球教室位於高年級教室兩側，樂活教室位於一樓教室旁，兼為便於前往的位置。
  - (2)位於勤學樓之體操設備位於三樓的舞蹈教室，主要供上課時使用，避免學生下課自行操作而發生危險。
- 4. 有配合相關之教學活動  
樂活動運融入健康與體育課程表

辦理情形

融入領域單元及年級	教學目標	運動設施
一上健康與體育 主題二：身體一級棒 單元名稱：跳跳樂 主題三：我愛運動 單元名稱：傳球遊戲	2-1.了解跳躍的基本動作技巧。 2-2能做出單、雙腳跳聯合性動作 3-1.運用正確傳球要領，近距離進行九宮格投球活動。	安全跳箱 泡棉墊 九宮格投球機
一下健康與體育 主題二：身體魔法師 單元名稱：身體變變變 主題四：玩球樂趣多 單元名稱：百發百中	2-1能利用肢體活動來探索前後、左右、上下等空間要素。 2-2能發揮想像力，分組共同表現簡單的肢體動作。 2-3能利用身體四肢或臀部來支撐身體，表現簡單的動、靜態平衡。 4-1能正確做出拋球擲準動作。 4-2能運用身體控制球，準確擲入籃中。	泡棉墊 九宮格投球機
二上健康與體育 主題二：活力加油站 單元名稱：平衡高手	2-1.能運用身體玩平衡遊戲。	泡棉墊
二下健康與體育 單元三：快樂運動我最行 單元名稱：我們都是好朋友	3-1.能在活動中，隨著音樂的節奏，完成唱跳學習活動。	泡棉墊
三上健康與體育 單元三：歡喜遊社區 單元名稱：快樂傳接球 單元四：肢體運動王 單元名稱：滾翻樂 單元名稱：跳上跳下	3-1.能做出準確傳接反彈球的動作。 3-2.能做出肩上傳接球的動作。 4-1.說出前滾翻的動作要領。 4-2.做出前滾翻動作。 4-3.說出跳箱動作的動作要領。 4-4.做出踏越、跨越跳箱的動作。 4-5.做出撐跳上箱前跳下的動作。	九宮格投球機 泡棉墊 安全跳箱

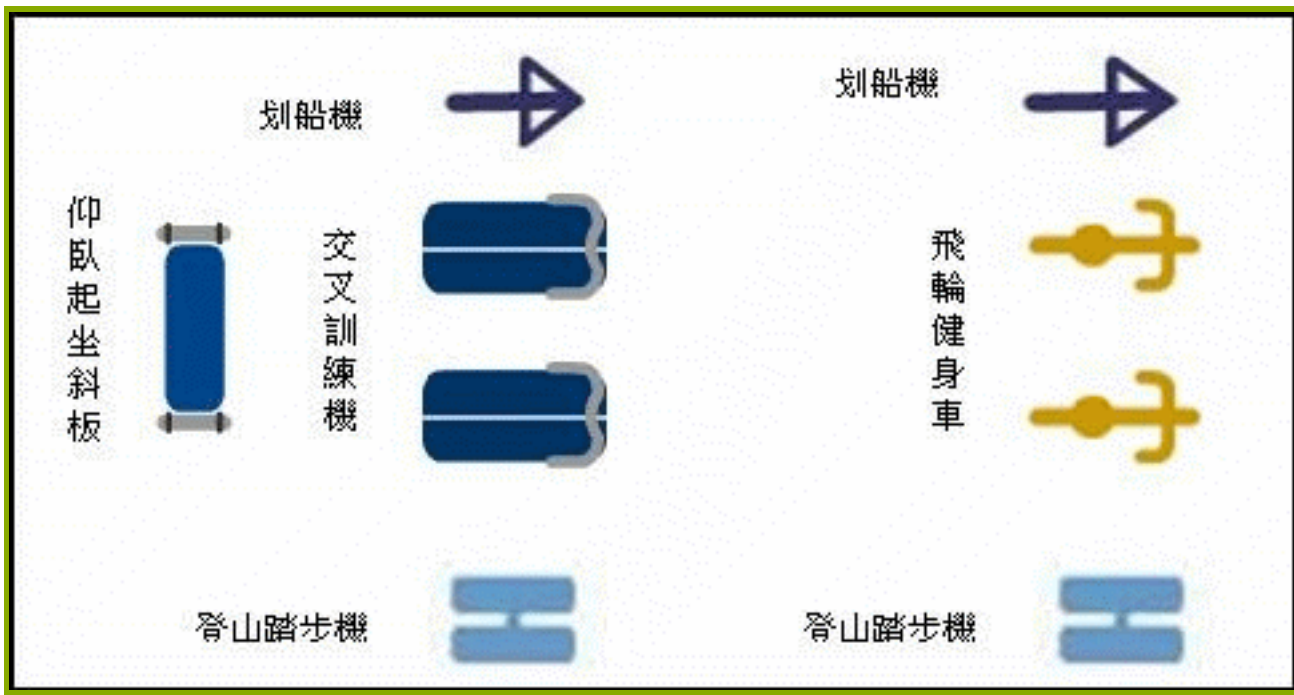
三下健康與體育 主題二：靈巧美猴王 單元名稱：箱上精靈	1.說出使用跳箱設備的方法及動作要領。 2.做出跳箱的踏越、跨越、落地與撐箱跳等動作技巧。	泡棉墊 安全跳箱
四上健康與體育 主題三：追趕跑跳投 單元名稱：百發百中 主題四：運動有益健康 單元名稱：體適能優等生	2-1.能做出投擲、傳接的動作。 2-2.能透過討論，共同訂定簡單的遊戲規則。 3-1.能說出運動是促進健康的重要方式。 3-2.能說出健康體適能的內涵與意義。 3-3.透過運動鍛鍊健康的身體。 3-4.能正確使用運動器材增進體適能。	九宮格投球機 飛輪健身車 登山踏步機 仰臥起坐斜板
五上健康與體育 主題一：安全生活 單元名稱：籃球高手 主題二：做自己，愛自己 單元名稱：超越自己、肯定自己	1-1.能做出正確的投籃動作。 1-2.能利用投籃機練習正確投籃動作。 2-1.能舉出跳高的運動方法與技巧。 2-2.能利用跳箱增進跳高的運動技巧。	籃球機 安全跳箱
五下健康與體育 主題四：球類遊戲樂趣多 單元名稱：傳接一把罩 主題六：跳躍的喜悅 單元名稱：魚躍龍門	4-1.能說出以手拋擲、拋接、傳接的動作要領。 4-2.能說出手球運動的由來與特點。 4-3.能做出基本的拋接球動作。 6-1.能明瞭並說出跳箱的動作要領和安全的練習方法。 6-2.能做出跳箱的分解動作。 6-3.透過運動鍛鍊身體的肌力和瞬發力。 6-4.能說出跳箱運動的概念，以提升運動技能。	九宮格投球機 安全跳箱
六上健康與體育 主題二：同心協力 單元名稱：分腿直膝前滾翻	2-1.能了解體操運動的起源與項目。 2-2.能做出墊上運動的滾、翻、支撐等動作技巧。	泡棉墊
六下健康與體育 主題一：健康保衛，全力開跑 單元名稱：健康有氧	1-1.認識輕鬆運動的好處。 1-2.學會增進耐力的運動技巧。 1-3.學會利用體適能器材增進運動能。	飛輪健身車 登山踏步機 仰臥起坐斜板 交叉訓練機 划船機

5. 規劃如何吸引身體活動能力較為弱勢學生。
  1. 期初進行體適能檢測及健康檢查，列出體位及體適能不良學生。
  2. 於晨間活動規畫體能加強班，透過樂活設備協助體能弱勢學生。

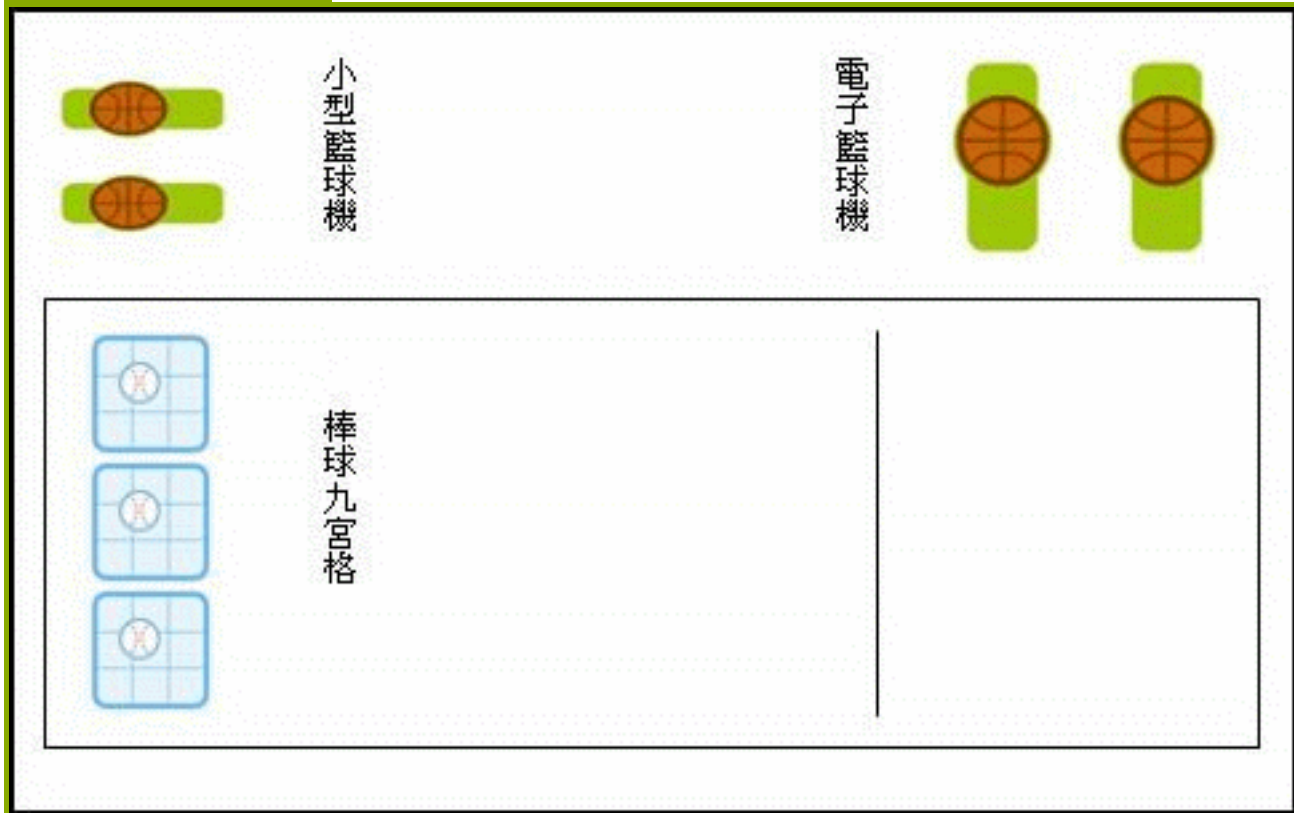
### 三、營運管理

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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 訂定本案設施使用說明或管理要點。 由學務組規畫各活動教室使用時間及使用規定，並配合學生自治幹部人員進行管理，每一節下課安排專人進行維護管理(管理維護計畫如附件三，規定範圍包含樂活運動教室、體適能教室、桌球教室、舞蹈教室)。</li> <li>2. 有指定專人負責管理、指導及維護本案設施。 由總務處於各活動教室轉角處加裝稜柱防撞措施，並請總務處安排專人安檢及維修，並規畫安檢時間表。</li> <li>3. 對社區開放與研訂收費制度。 結合學校家長志工團，安排志工協助管理，於每星期一至五放學後4點至5點30分開放各活動教室，並鼓勵家長一同參與。</li> </ol>

## 樂活運動站設施配置圖



樂活運動站-2



樂活運動站-3

