



學校運動站介紹

南投縣南光國小

內容規劃 / 執行成果報告

內容規劃



圖1：校長帶領全校師生校園路跑



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

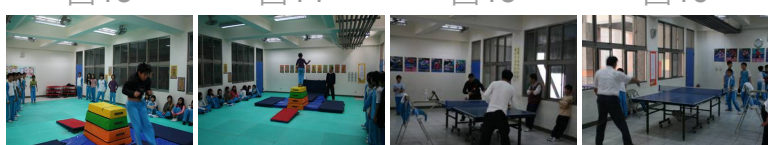


圖17 圖18 圖19 圖20



圖21 圖22 圖23 圖24

計畫內容	項目	內容	活動方式
樂活運動站政策	成立樂活運動推動小組	召開運動委員會，成立推廣小組及管理小組，確認其分工與職責，統籌、規畫、辦理樂活運動計畫。	1.成立學校推廣樂活運動委員會。 2.每三個月召開會議一次。 3.執行委員會決議事項。
	訂定使用及維護辦法	邀請相關人員參與會議，制定使用及維護辦法，廣徵管理志工，並於校務會議通過後公告實施。	1.進行學校各項教學需求評估提交學校樂活運動推行委員會決定相關議題。 2.依相關議題制定使用及維護辦法。
教學與活動	辦理教師進修	利用專家學者或社區資源，於週三下午辦理「樂活運動站」教師增能及使用研習，以提昇教職員工之認識與教學技能。	1.辦理教職員工研習研討樂活運動站使用方式 2.提供相關資訊及網站給教師參考
	規畫學校本位體育教學	配合各學年體育教學進度及教材，由體健領域老師討論如何將樂活運動站內之設施，納入體育課程中使用，以提高學生的學習興趣。	1. 召開課程領域工作小組會議，討論各學年體育融入議題的方式及課程安排。 2. 鼓勵教師設計及規畫南光特色之體育課程。
	成立「南光減重班」	於體適能測驗中挑選出身體質量指數(BMI)過重之孩童，成立「南光減重班」，排定課表使用樂活運動站；讓其能在規律運動中，達成興趣培養與健身之目的。定期追蹤考評成效。	1. 於學期初舉行體適能測驗。 2. 挑選過重或體適能測驗列於後段之學童成立三個月之「南光減重班」並定期檢驗其成效。
	收集研發教材提供正常體育教學資源	1、收集樂趣化體育教學資料，並協助體健領域教師製作研發教材，如教案、網頁。以提供教師更多元、更有趣的教學方式，運用樂觀活運動站。 2、各班排定課表，依體育教學進度使用樂活運動站。	1、成立體健領域網站，做為分享體育教學平台。 2、建置教材庫：鼓勵教師設計使用樂活運動站之創意教案，分享成果。

計畫內容	項目	內容	活動方式
------	----	----	------

	身心障礙學童	1.南光資源班學童，每週排定一節課至樂活	1. 提供每週一節課的時間，鼓勵資源班
--	--------	----------------------	---------------------

教學與活動	使用樂活運動站	運動站上體能活動課。 2.各班級身障學童可利用下課時間使用樂活運動站。	教師帶學生使用。 2.班級身心障礙之學童，可利用下課時間使用。
	校內體育性代表隊	1.目前學校運動性團隊有桌球隊、拔河隊、羽球社、女壘隊、巧固球隊、手球隊、獨輪車、田徑隊等 2.目前外聘教練團隊有桌球、獨輪車及學生游泳課及外聘但義務性指導之女壘隊	1.樂活運動站可做為運動團隊兩天體能訓練之替代處所。 2.可做為外聘專業運動團體或指導員之經費來源。
	成立社區韻律教室	1.成立社區韻律班服務本社區家長及教職員工。 2.朝向多元運動項目，適合不同運動族群、年齡、性別之運動項目，建立民眾正確的健身及運動習慣。	預計辦理韻律舞課程，以50人為一梯次(三個月)之活動
	辦理競賽	1. 辦理各項運動競賽。 2.配合樂活運動站各項目，辦理比賽。	1. 辦理校內外各種體育性比賽。預計辦理健康操、跳繩、各項球類比賽。 2.辦理學生游泳課，實行游泳檢定。 3.實施校內跳繩認證。 4.辦理縣內體育競賽，今年預計辦理手球賽、拔河賽、校長羽球賽等。 5.辦理樂活運動站各項目競賽。
	實施學生游泳檢測	每學年末對五、六學生實施游泳檢測，期使南光國小畢業生皆能達成游完25公尺之要求。	1.每學期辦理五、六年級游泳課三次(每次三節課)。 2.上、下學期上完六節課後，實施25公尺檢測。
學校社會環境	營造快樂運動校園	於晨間、課間活動或每節下課時間，鼓勵孩子走出教室。營造學校運動風氣，使孩子熱愛運動，從中獲得健康並體會到運動的樂趣。	1.上學期課間活動期間實施跳繩檢測。 2.下學期實施全校路跑活動，於晨間及課間活動期間鼓勵孩童自行練習，鍛鍊體力完成路跑活動。
社區關係的配合與應用	結合社區力量外聘專業運動指導員	外聘運動義工或有給職之專業運動指導員或內聘校內學有專精之教師，指導學校運動社團及學生游泳課	1、外聘有給職之桌球教練及桌球義工。 2、外聘游泳課教練 3、內聘扯鈴教練，利用課餘指導扯鈴隊 4、外聘壘球義工指導壘球隊 5、外聘獨輪車義工指導獨輪車社團 6、外聘韻律舞教師指導親師韻律舞課程
	成立埔里區教職員工課後羽球運動社團	於承德館成立埔里區教職員工課後羽球社團	每週一到週五，每日十六時三十分至十八時三十分開放承德館供羽球社團使用
	家長參與親子活動	每年舉辦樂活運動站親子活動，推廣親子共同運動的風氣。	每年於母親節舉辦樂活運動站親子運動比賽，

○ 執行成果報告表

計畫內容	項目	內容	活動時間	負責單位
樂活運動站政策	成立樂活運動推動小組	召開運動委員會，成立推廣小組及管理小組，確認其分工與職責，統籌、規畫、辦理樂活運動計畫。	9609 9610	學務處
	訂定使用及維護辦法	邀請相關人員參與會議，制定使用及維護辦法，並於校務會議通過後公告週知。	9610 9611	學務處
	辦理教師進修	利用專家學者或社區資源，於週三下午辦理「樂活運動站」教師增能及使用研習，以提昇教職員工之認識與教學技能。	每學期一次	教務處
	規畫學校本位	配合各學年體育教學進度及教材，由體健領域老師討論如何將樂活運動站內之設施，納入體育課程中	9610 	教務處

	體育教學	使用，以提高學生的學習興趣。	9611	
	成立「南光減重班」	於體適能測驗中挑選出身體質量指數(BMI)過重之孩童，成立「南光減重班」，排定課表使用樂活運動站；讓其能在規律運動中，達成興趣培養與健身之目的。定期追蹤考評成效。	9702 9705	? 學務處 衛生組
	收集研發教材提供正常體育教學資源	1、收集樂趣化體育教學資料，並協助體健領域教師製作研發教材，如教案、網頁。以提供教師更多元、更有趣的教學方式，運用樂觀活運動站。 2、各班排定課表，依體育教學進度使用樂活運動站。	9610 9611	學務處 體育組
教學與活動	身心障礙學童使用樂活運動站	1.南光資源班學童，每週排定一節課至樂活運動站上體能活動課。 2.各班級身障學童可利用下課時間使用樂活運動站。	9610 9701	教務處 資源班 各班導師
	校內體育性代表隊	1.目前學校運動性團隊有桌球隊、拔河隊、羽球社、女壘隊、巧固球隊、手球隊、獨輪車、田徑隊等 2.目前外聘教練團隊有桌球、獨輪車及學生游泳課及外聘但義務性指導之女壘隊	9608 9706	學務處 體育組
	成立社區韻律教室	1.成立社區韻律班服務本社區家長及教職員工。 2.朝向多元運動項目，適合不同運動族群、年齡、性別之運動項目，建立民眾正確的健身及運動習慣。	本學年度 辦理二梯次	學務處
	辦理競賽	1.辦理各項運動競賽。 2.配合樂活運動站各項目，辦理比賽。	每學期辦理一次	學務處 體育組
	實施學生游泳檢測	每學年末對五、六學生實施游泳檢測，期使南光國小畢業生皆能達成游完25公尺之要求。	9609 9706	學務處 體育組 教學組
	建立體育活動走廊	於校園醒目處，建置公佈欄，張貼相關海報與資訊。	9610 9611	學務處 訓育組
	成立韻律教室	於承德館地下室，木地板教室成立韻律教室	9610 9701	學務處 總務處
學校物質環境	成立科技機械運動室	於至真樓一樓空教室成立科技機械運動室	9609 9701	學務處 總務處
	營造快樂運動校園	於晨間、課間活動或每節下課時間，鼓勵孩子走出教室。營造學校運動風氣，使孩子熱愛運動，從中獲得健康並體會到運動的樂趣。	9609 9706	學務處 體育組
學校社會環境	結合社區力量外聘專業運動指導員	外聘運動義工或有給職之專業運動指導員或內聘校內學有專精之教師，指導學校運動社團及學生游泳課	9609 9706	學務處
	成立埔里區教職員工課後羽球運動社團	於承德館成立埔里區教職員工課後羽球社團	9609 9706	學務處 體育組
	家長參與親子活動	每年舉辦樂活運動站親子活動，推廣親子共同運動的風氣。	9705	學務處 訓育組