



# 學校運動站介紹

南投縣新街國小

執行成果報告 / 樂活運動站設施配置圖



圖1：學生使用手足球機器材情況



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

## 執行成果報告表

### 一、空間使用

依照原先規劃，本校樂活運動站共設置成2間教室（A&B教室），平面圖如附圖

1. A教室為『球類運動教室』，共設置了『手上足球台』\*2、『投籃機』\*2、『桌球桌』\*3、『桌球發球機』\*1、『仰臥起座機』\*1、『固定型腳踏車』\*1。

A教室之空間規劃足以容納一個班的人數，且有5類運動項目可供選擇，有充分利用整間教室的空間，但不至於太擁擠。牆壁上也貼有機器使用辦法（桌球發球機、投籃機、手上足球台...），讓授課教師及學生皆可清楚知道使用方法。

2. B教室則為實木地板『韻律教室』，加上大型塑膠立波墊，則可變為『跆拳道教室』，兩者皆可搭配鏡面牆使用，另有『五層軟式跳箱墊』\*2可供學生練習墊上運動。

B教室規劃為韻律或體操教室（含鏡面牆、跳箱墊），又購置大型立波墊，亦可當跆拳道練習教室，加上原有之更衣間，成為多功能綜合教室。當遇下雨天氣時，除活動中心外，教師們有多2處的室內上課空間可選擇。

### 二、教學創意

#### 1. A球類運動教室：

- A. 手上足球台部分，可分為雙人組及四人組，是相當具吸引力、運動性之設施，詳細規則請參閱學校公佈欄。本學期已籌組『新街樂活手足球社團』，利用週一下午綜合課時間(2節)，邀請廠商代表戰先生擔任教練，團員由四至六年級同學組成。
- B. 週三下午安排教師進修時間，由教練教導同仁使用足球台及熟悉相關規則，並鼓勵同仁空堂沒課時間亦可自行運動，桌球機及投籃機部分具有最大之優點，就是無第二位伙伴可陪同運動時，亦可獨力完成。教師一定得先熟悉機器使用及操作，進而教導學生，也可延長機器使用壽命。因本校有替代役進駐，所以下班後時間，亦開放校內同仁及社區人士使用。
- C. 電動投籃機採按鈕式（不必投幣），可加強手部反應訓練，機器設定有固定關卡，必須依序過關。可單人亦可雙人合作，甚至可兩台機器連線對戰。平時戶外籃球場上常會有學生因打球而發生爭吵問題，使用投籃機，可讓一些體力、人緣或身材較為弱勢之學生，可以獨立完成運動。
- D. 電動投籃機部分亦可籌組『樂活籃球社團』，電動桌球發球機部分，本教室有架設一張球桌，訓練學童反應能力。以上三種科技類運動設施，固定於期中、期末舉辦體育競賽，各班先利用課堂時間進行初賽。每班派代表參加全校決賽，並以年段分組。並依比賽成績擇優頒獎鼓勵，盡量讓每一位學生都可以尋找到自己專長（在課業之外），符合「天生我才必有用」之原則。

E. 本學期為鼓勵同學，可以使用榮譽卡兌換使用時數（足球台及投籃機），由學務處規劃期中、期末特定時間使用，已有兌換時數者，方可使用。

## 2. B韻律教室：

- A. 可進行室內舞蹈課程及地板、體操運動（尤其是雨天時，體育課最為方便）。
- B. 教師部分，本學期會結合社區資源（新北社區發展理事會），開設瑜珈、有氧舞蹈等相關課程，培養同仁運動習慣（課後或週三下午教師進修時間）。
- C. 學生部分，配合外聘人力資源教師（徐老師），開設相關多元課程。週一下午綜合課四至六年級部分，新增民族舞蹈社團，平日低年級之綜合課上唱跳。
- D. 軟式跳箱墊相較於一般木頭跳箱墊，較具安全性，可降低學童學習之恐懼感。
- E. 本教室本教室亦同時開放跆拳道社團練習（早晨時段），達到教室充分利用目標。

## 三、營運管理

### 1. 設置內容：

本校共分兩間教室設置相關樂活運動站設備（A球類運動教室、B韻律教室），B教室為原來之視聽教室，設置有「實木地板」、「塑膠大立波墊」、「軟式跳箱（墊）」、「活動鏡面牆」，主要功能為韻律舞蹈、跆拳道社團練習教室。A教室為球類運動教室，設置有科技類運動設施，包含「手上足球台」、「電動投籃機」、「電動桌球發球機」、「室內固定型腳踏車」、「仰臥起坐機」，主要功能為室內球類運動。

### 2. 管理辦法：

- 一、AB兩間教室皆上鎖，鑰匙交由總務及學務處（學生活動組）相關人員保管，欲進行相關課程之教師請先上網登記時段，避免衝堂。上課開門及下課鎖門之動作，務必由任課教師親自完成。  
每週一、三、五除上課時段外，其餘下課時間皆自由開放，值班管理人員為本校替代役賴先生，二、四的下午時段固定由總務處人員進行檢測及維修動作，以利機器長期使用（尤其是科技類）。
- 二、B教室之鑰匙為開後門用（跆拳道教室的門），前門需先行關閉(韻律教室的門)。
- 三、B教室有跆拳道社團的相關設備，請勿任意碰觸或破壞，A教室內的桌球發球機、電動投籃機使用完畢，務必將電源關閉（牆壁上貼有使用說明）。
- 四、除上課時段外，會開放給社區人士使用，可向學校申請使用卡（替代役值班管理）。

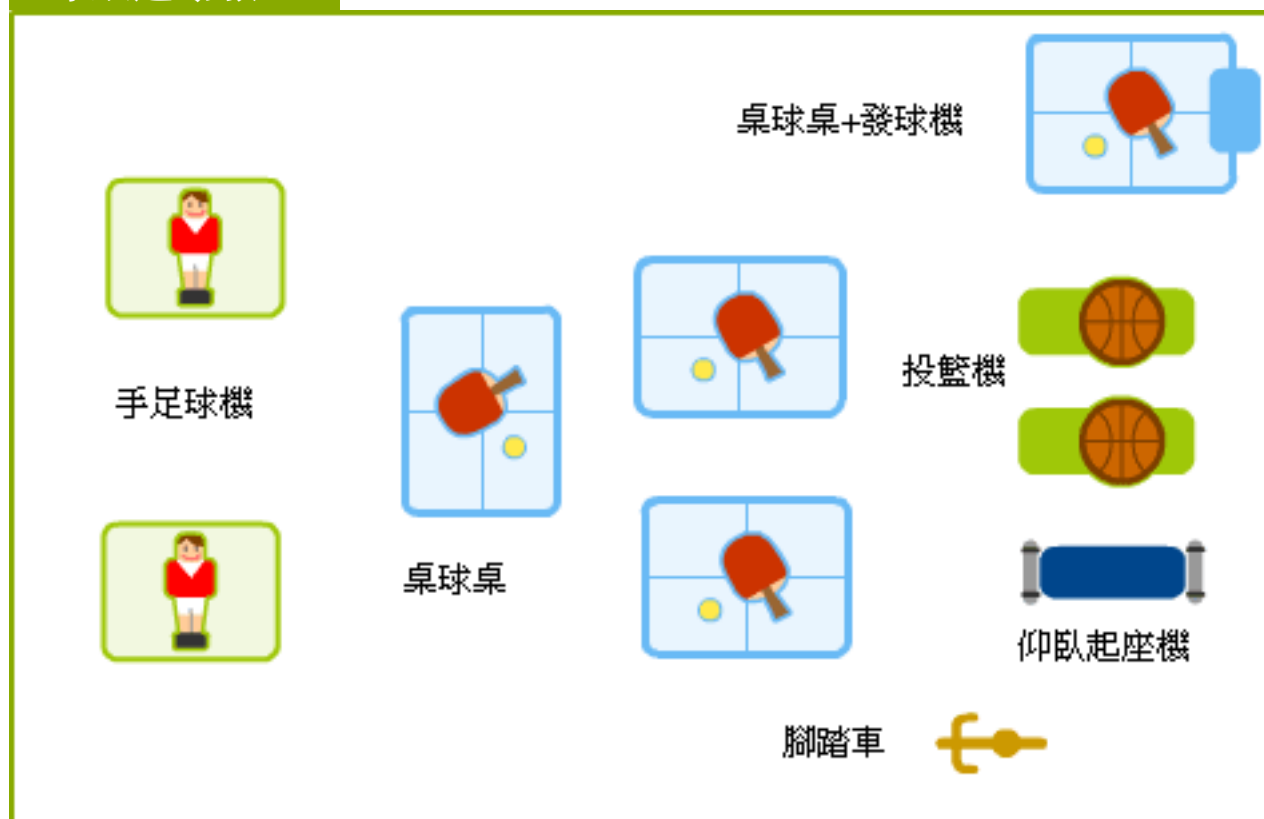
### 3. 相關注意事項：

- 一、A球類運動教室：
  - A. 手上足球台部分，使用完畢之後，務必將小球放回箱子中。
  - B. 電動投籃機採按鈕式（不必投幣），機器設定有固定關卡，必須依難度過關。
  - C. 電動桌球發球機部分，有專用球（樂吉高手），勿將普通桌球混用，以免故障。
- 二、B韻律教室：
  - A. 可進行室內舞蹈課程及地板、體操運動（地板動作請在立波墊上完成）。
  - B. 軟式跳箱墊相較於一般木頭跳箱墊，較具安全性，可降低學童學習之恐懼感。
  - C. 本教室亦有電動布幕、投影機及擴音設備，亦可配合相關影片教學。

## 四、成果指標

項目	指標（平均每周）	成果	備註
體育教學	使用班級數	14班	A、B教室
課間(餘)時間	學生使用人次	200人(每週)	B教室
非上班時間	教職員使用人次	80人(每週)	A、B教室
	社區民眾使用人次	80人(每週)	B教室

## 球類運動教室



## 韻律及跆拳道綜合教室

