



# 學校運動站介紹

南投縣大成國中

設置理念 / 設施規劃 / 課程規劃 / 執行成果報告



圖1：新式健康操比賽



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

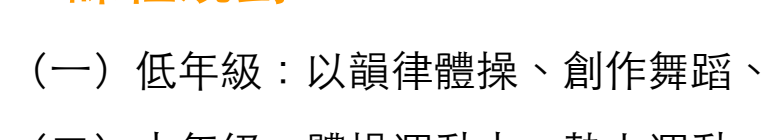


圖18 圖19

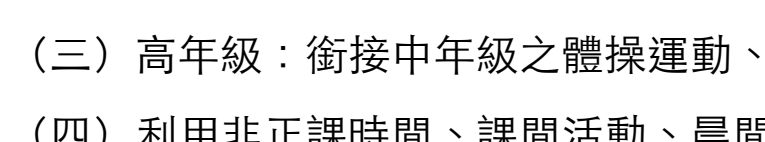


圖20 圖21

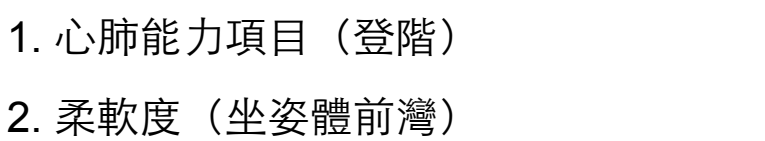


圖22 圖23

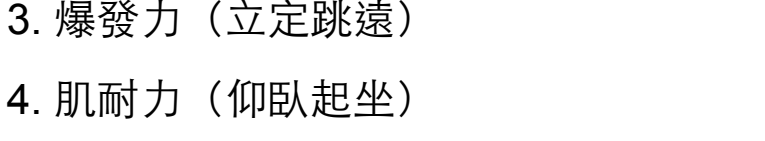


圖24 圖25

## ○ 設置理念

1. 能提供學生更充裕之室內運動空間和設施，舒緩學生運動空間嚴重之不足，及減少基隆雨季對學生從事身體活動之影響。
2. 發揮學校本位之創意，建構多元對學生有吸引力之運動設施，發展適性體育教育，提升學生體適能，並培養終身運動的好習慣。
3. 能吸引身體活動能力，弱勢之學生加入運動行列，並養成規律運動的習慣。

## ○ 設施規劃

以『安全、好玩、有吸引力、有教育意義』為原則。購置：

- (一) 地板全部鋪設力波龍軟墊。
- (二) 體操墊、田徑跳高墊。
- (三) 安全跳箱、平衡木。
- (四) 黏扣棒球、足球九宮格組
- (五) 抗壓彈力球。
- (六) 體適能自我檢測器材。
- (七) 投籃機
- (八) 手足球機
- (九) 吹氣排球、泡棉排球等...十餘種自主樂活安全器材

情境布置成一個讓學生願意主動參與運動的場所。

[上一頁](#) 共2頁 [下一頁](#)

## ○ 課程規劃

- (一) 低年級：以韻律體操、創作舞蹈、啟發式之動作教育為主。
- (二) 中年級：體操運動中，墊上運動、跳箱、平衡木為主，輔之以可以增強健康體適能之教學活動。
- (三) 高年級：銜接中年級之體操運動、有氧舞蹈，輔之以增強競技體適能、田徑、球類項目之教學內容。
- (四) 利用非正課時間、課間活動、晨間時間，規劃體適能分站闖關遊戲：

1. 心肺能力項目（登階）
2. 柔軟度（坐姿體前灣）
3. 爆發力（立定跳遠）
4. 肌耐力（仰臥起坐）

每一站均張貼學生體適能指標常模，讓學生清楚自己運動能力進步的情形，以提高學生運動的習慣，進而增進本校以體育為重點項目的競技能力。

## ○ 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	1. a. 桌球教室 b. 體適能教室 c. 籃球投籃機  2. 空教室(如附件) 3. 按經費概算支用 4. 師生隨時可以使用該運動站的各項設施及設備，並有妥善的管理設施

### 二、實際使用

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。
辦理情形	1. 有 2. 非常踴躍 3. 預期達到 30% 改善體適能狀況 4. 利用體育課時間介紹所有樂活運動站各項設施及使用方法 5. 製作登記手冊確實紀錄達到預期程度給予相當的獎勵

### 三、營運管理

指標	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	1. 有 2. 有 3. 無