



學校運動站介紹

國立北門農工

設置理念 / 執行成果報告表 / 樂活運動站設施配置圖



圖1：投籃機

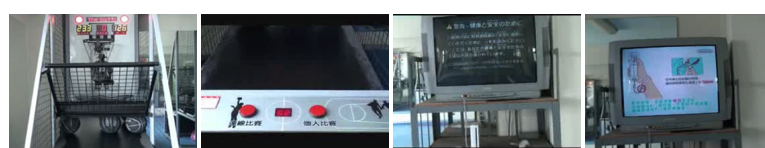


圖1

圖2

圖3

圖4



圖5

圖6

圖7

○ 設置理念

本校目前有51班，在校舍無增加的狀況下，目前已無多餘的空間可使用，導致可利用的運動設施略顯不足，更因學校朝向升學方向發展，進而利用早自修時間進行週考，晨間活動無法實施，每週只剩下升旗3次，升旗時常因，宣導事項及頒獎等事情，實施健身操及慢跑等晨間活動有困難，所以體育組一直增加班際比賽方式，以增進學生活動機會，以維持學生的體適能。在97年度向教育部申請樂活運動站設立。經遴選獲准設立，樂活運動站，利用現有的器材及獲准設立的經費，在校園中尋找閒置而可用的空間，來加以整理運用，以多元化及配合社會的脈動下引進科技的產品，以期全校師生能多來運動，以增進體適能為目標，希望在多元的運動型態下，能增加學生及教職員工的運動意願及養成運動習慣。

○ 執行成果報告表

一、空間使用

1. 健康體能樂活站（如配置圖）
 - A. 青春不要留白
 - B. 挑戰體能
 - C. MAN MAN製造場
 - D. 小而美—功能多
2. 健康快活桌球站（如配置圖）
3. 趣味足球樂活站（如配置圖）

二、創意教學

1. 體適能教學活動
運用健康體能運動站各項設施，結合體適能檢測課程，進行體適能訓練活動，如運用跑步機加強心肺耐力、斜板仰臥起坐機進行肌耐力訓練、坐姿體前彎機訓練柔軟度、攀岩牆訓練肌耐力等，提升學生之體適能。
2. 健康創意運動課程
運用趣味足球樂活站、健康快活桌球站及健康體能樂活站，設計運動遊戲活動，融入體育教學課程安排，如桌球賽、投籃王競賽、足球賽等，提升學生參與運動的樂趣及習慣。
3. 網路教學
建構網路教學，使教職員工生更熟悉器材的使用，以減少器材的故障率，增加使用率。
4. 使用後問卷調查
使用後問卷調查，以利教學改進及器材添購的參考。

三、營運管理

1. 定訂管理辦法及志工管理辦法

建立使用簽到簿及志工執勤管理簿冊，以利人員掌控。招募志工，以利管理及協助運動者相關諮詢，以增加運動者的安全及獲得正確的使用方法及相關的體育知識。

2. 志工招募

結合學校獎懲制度給予參與志工記功嘉獎之獎勵，通過訓練志工發給志工證及指導證，並向學校合作社申請支援志工制服，建立志工檔案。

3. 未來展望

希望能透過樂活運動的設置，散佈正確的運動觀念，以增進全校師生的體適能及建康。並進而結合社區的發展，朝運動俱樂部的模式發展，如此增添設備也較不成問題，而且教師員工生也可以得到較佳的環境及器材的使用。

樂活運動站設施配置圖

健康體能樂活站



健康快活桌球站



健康體能樂活站

