



# 學校運動站介紹

高雄市華山國小

執行成果報告表

## 執行成果報告表



圖1：多功能體能訓練室



圖1 圖2 圖3 圖4



圖5 圖6 圖7 圖8



圖9 圖10 圖11 圖12

### 一、計畫執行

| 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. 設置項目（如附表） <table border="1" data-bbox="997 964 1858 1780"> <thead> <tr> <th>編號</th> <th>項目</th> <th>數量</th> <th>使用限制</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>桌球桌</td><td>4</td><td>不限</td></tr> <tr><td>2</td><td>電動投籃機</td><td>3</td><td>不限</td></tr> <tr><td>3</td><td>撞球台</td><td>1</td><td>中年級以上學生或民眾</td></tr> <tr><td>4</td><td>箱式籃球架</td><td>1</td><td>不限</td></tr> <tr><td>5</td><td>冰曲混球台</td><td>1</td><td>不限</td></tr> <tr><td>6</td><td>足球台</td><td>1</td><td>不限</td></tr> <tr><td>7</td><td>足球欄</td><td>1</td><td>不限</td></tr> <tr><td>8</td><td>坐站式扭腰機</td><td>2</td><td>使用時需有教練指導</td></tr> <tr><td>9</td><td>飛輪有氧健身車</td><td>5</td><td>限高年級以上學生或民眾(使用時需有教練指導)</td></tr> <tr><td>10</td><td>心肺功能訓練機</td><td>2</td><td>限高年級以上學生或民眾使用時需有教(練指導)</td></tr> <tr><td>11</td><td>雙人階梯曲直仰臥架</td><td>2</td><td>不限</td></tr> <tr><td>12</td><td>拳擊訓練機</td><td>1</td><td>不限</td></tr> </tbody> </table> </li> <li>2. 設置地點 <p>多功能體能訓練室(1)<br/>多功能體能訓練室(2)<br/>多功能體能訓練室(3)</p> </li> <li>3. 創意與特色 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 創意與特色培訓樂活運動站種子教師</li> <li>(2) 參加樂活運動站者，訂定運動契約</li> <li>(3) 推廣策略【1】：課間自主學習時間【2】：動動樂：於每日上午8:00~8:40辦理【3】：華山樂活樂活：於週六</li> </ol> </li> </ol> | 編號 | 項目                     | 數量 | 使用限制 | 1 | 桌球桌 | 4 | 不限 | 2 | 電動投籃機 | 3 | 不限 | 3 | 撞球台 | 1 | 中年級以上學生或民眾 | 4 | 箱式籃球架 | 1 | 不限 | 5 | 冰曲混球台 | 1 | 不限 | 6 | 足球台 | 1 | 不限 | 7 | 足球欄 | 1 | 不限 | 8 | 坐站式扭腰機 | 2 | 使用時需有教練指導 | 9 | 飛輪有氧健身車 | 5 | 限高年級以上學生或民眾(使用時需有教練指導) | 10 | 心肺功能訓練機 | 2 | 限高年級以上學生或民眾使用時需有教(練指導) | 11 | 雙人階梯曲直仰臥架 | 2 | 不限 | 12 | 拳擊訓練機 | 1 | 不限 |
| 編號   | 項目  | 數量 | 使用限制                   |    |      |   |     |   |    |   |       |   |    |   |     |   |            |   |       |   |    |   |       |   |    |   |     |   |    |   |     |   |    |   |        |   |           |   |         |   |                        |    |         |   |                        |    |           |   |    |    |       |   |    |
| 1    | 桌球桌   | 4  | 不限                     |    |      |   |     |   |    |   |       |   |    |   |     |   |            |   |       |   |    |   |       |   |    |   |     |   |    |   |     |   |    |   |        |   |           |   |         |   |                        |    |         |   |                        |    |           |   |    |    |       |   |    |
| 2    | 電動投籃機   | 3  | 不限                     |    |      |   |     |   |    |   |       |   |    |   |     |   |            |   |       |   |    |   |       |   |    |   |     |   |    |   |     |   |    |   |        |   |           |   |         |   |                        |    |         |   |                        |    |           |   |    |    |       |   |    |
| 3    | 撞球台   | 1  | 中年級以上學生或民眾             |    |      |   |     |   |    |   |       |   |    |   |     |   |            |   |       |   |    |   |       |   |    |   |     |   |    |   |     |   |    |   |        |   |           |   |         |   |                        |    |         |   |                        |    |           |   |    |    |       |   |    |
| 4    | 箱式籃球架   | 1  | 不限                     |    |      |   |     |   |    |   |       |   |    |   |     |   |            |   |       |   |    |   |       |   |    |   |     |   |    |   |     |   |    |   |        |   |           |   |         |   |                        |    |         |   |                        |    |           |   |    |    |       |   |    |
| 5    | 冰曲混球台   | 1  | 不限                     |    |      |   |     |   |    |   |       |   |    |   |     |   |            |   |       |   |    |   |       |   |    |   |     |   |    |   |     |   |    |   |        |   |           |   |         |   |                        |    |         |   |                        |    |           |   |    |    |       |   |    |
| 6    | 足球台   | 1  | 不限                     |    |      |   |     |   |    |   |       |   |    |   |     |   |            |   |       |   |    |   |       |   |    |   |     |   |    |   |     |   |    |   |        |   |           |   |         |   |                        |    |         |   |                        |    |           |   |    |    |       |   |    |
| 7    | 足球欄   | 1  | 不限                     |    |      |   |     |   |    |   |       |   |    |   |     |   |            |   |       |   |    |   |       |   |    |   |     |   |    |   |     |   |    |   |        |   |           |   |         |   |                        |    |         |   |                        |    |           |   |    |    |       |   |    |
| 8    | 坐站式扭腰機  | 2  | 使用時需有教練指導              |    |      |   |     |   |    |   |       |   |    |   |     |   |            |   |       |   |    |   |       |   |    |   |     |   |    |   |     |   |    |   |        |   |           |   |         |   |                        |    |         |   |                        |    |           |   |    |    |       |   |    |
| 9    | 飛輪有氧健身車   | 5  | 限高年級以上學生或民眾(使用時需有教練指導) |    |      |   |     |   |    |   |       |   |    |   |     |   |            |   |       |   |    |   |       |   |    |   |     |   |    |   |     |   |    |   |        |   |           |   |         |   |                        |    |         |   |                        |    |           |   |    |    |       |   |    |
| 10   | 心肺功能訓練機   | 2  | 限高年級以上學生或民眾使用時需有教(練指導) |    |      |   |     |   |    |   |       |   |    |   |     |   |            |   |       |   |    |   |       |   |    |   |     |   |    |   |     |   |    |   |        |   |           |   |         |   |                        |    |         |   |                        |    |           |   |    |    |       |   |    |
| 11   | 雙人階梯曲直仰臥架   | 2  | 不限                     |    |      |   |     |   |    |   |       |   |    |   |     |   |            |   |       |   |    |   |       |   |    |   |     |   |    |   |     |   |    |   |        |   |           |   |         |   |                        |    |         |   |                        |    |           |   |    |    |       |   |    |
| 12   | 拳擊訓練機   | 1  | 不限                     |    |      |   |     |   |    |   |       |   |    |   |     |   |            |   |       |   |    |   |       |   |    |   |     |   |    |   |     |   |    |   |        |   |           |   |         |   |                        |    |         |   |                        |    |           |   |    |    |       |   |    |

### 二、實際使用

|    |   |
|----|---|
| 指標 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校有向全校師生說明本案設施內容及使用方式。</li> <li>2. 學生使用本案設施的意願。</li> <li>3. 學生使用本案設施的近便程度。</li> <li>4. 有配合相關之教學活動。</li> <li>5. 規劃如何吸引身體活動能力較為弱勢學生。</li> </ol> |
|    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 於教師晨會針對本項計畫進行專案說明。</li> <li>2. 驗收合格後，採試營運階段。提供具有體育專長教師帶領生進入使用，並於課後供教師及社區民眾預約使用。</li> </ol>  |

|      |   |
|------|---|
| 辦理情形 | <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 預定於96學年度第2學期，利用假日及週三教師進修，辦理種子教師基礎及進階研習，培訓管理人力，讓本運動站使用度倍增；本項培訓對象：教師、學生運動志工及社區民眾。</li> <li>4. 學生對於本案設施具有高度的使用意願，希望能在各節下課時間開放。但目前採預約使用，如有更多的運動志工加入，更能發揮效益。</li> <li>5. 本項設施位於本校B1教室，本處所係屬開放空間，民眾及教師假日預約使用不會影響校園安全，使用便利程度高；本處亦因設置運動站，已加裝保全監視系統。</li> <li>6. 本案相關教學活動，已融入各學年健體領域、綜合活動及彈性學習時數。</li> <li>7. 96學年度第2學期之導師時間，針對身體活動能力較差之中、高年級學生辦理「運動百分百」之育樂營。</li> </ol> |
|------|---|

| 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. 預訂於96學年度第2學期校務會議訂定管理要點。</li> <li>2. 本案之專人員管理人員：劉熾慧；協助管理人員：陳怡蓁、宋宗憲、黃寶慶、林湘萍及運動志工；維護本案設施人員：事務組長蔡沛廷及技工盧明春。</li> <li>3. 對社區開放初期推廣方案：與各鄰里合辦推廣活動，由各里補助相關經費，期提高運動人口。</li> <li>4. 對社區開放長期推廣方案：運動習慣養成後，依本校場地管理辦理收取使用費。</li> </ol> |