



# 學校運動站介紹

高雄市光華國小

執行成果報告表 / 樂活運動站設施配置圖



圖1：運動站器材



圖1 圖2 圖3 圖4



圖5 圖6

## 執行成果報告表

### 一、基本資料

101學年班級數	36班	101學年學生數	961人
預估102學年班級數	34班	預估102學年學生數	907人
目前學區人口數	約20,000人	堪用之空餘教室數	8間

試評估學校未來三年內，是否有增班之可能性？(請勾選) 是 有可能 否  
(說明：未來有可能增班，且目前空餘教室少於三間以下者，請勿提出申請)

目前本校已設有室內運動空間 (請勾選)

風雨操場 體育館 (或活動中心) 其他教室(韻律教室，桌球教室)

聲明：

1. 本校目前確有堪用地下室及且相連之地下室閒置空間(約6間普通教室大小)

及空餘教室2間。

1. 以本校現有運動場館設施與學生人數，確有設施不足情形。
2. 本校最近兩年內，未獲主管教育行政機關補助運動場館設施相關經費累計達新台幣50萬元以上。
3. 本校2棟地下室兩面採光，光線充足，空氣流暢，冬暖夏涼，且於101年經過耐震結構補強工程施工完成，目前因減班暫時作為雨天室內運動場地。因地下避難空間充足，他校如光武國小利用同時期建築物地下室設置樂活運動站的成功經驗，必定讓本校更能妥善運用教育部這項經費補助的價值。

### 二、設置目標

1. 活化校園閒置空間，建置富有娛樂及運動功能之樂活運動站，提供師生室內運動場域，提升運動興趣與習慣，達成健康生活之目標。
2. 強化校園空間的功能性，運用趣味化、體適能與感覺統合運動設施，實施運動課程與活動，發展學生適性體育教育，促進身體活動量，增進體適能。
3. 提供身體活動能力較為弱勢學生運動空間與體能活動，培養規律運動習慣，增強體魄。
4. 建立學校與社區參與運動典範模式，提供運動教學和運動設施服務，營造健康活力之運動文化。

### 三、設置地點

本校地下室相連之閒置空間(約4間普通教室大小)。

光華樂活運動健康促進站地點說明：

1. 趣味運動樂活站：位於本校第二棟地下室西邊教室，為閒置空間 (約2間普通教室大小)。
2. 感覺統合樂活站：位於本校第二棟地下室東邊教室，為閒置空間 (約2間普通教室大小)。
3. 說明：兩個運動站相鄰，可同時提供兩個班級使用。緊鄰桌球教室與

### 四、規劃內容

#### 1. 一、光華樂活運動健康促進站規劃

1. 趣味運動樂活站：設置各類兼具運動及娛樂性之趣味球類，包含電子投籃機、桌上曲棍球台、手足球

機、攀岩場及投籃練習區等，提供不愛運動、體適能較差或無規律身體活動習慣者從事規律身體活動。

- 感統運動樂活站：設置各項移動式提升體適能運動及測驗器材，方便進行體適能檢測；設置位移動作組及懸吊式設施，提供高度適應訓練；設置感覺統合遊具，提供身心障礙學童多元活動與遊戲治療空間。增加感覺統合、運動體操等有助於動作教育進行之安全設施，提供學生墊上運動之學習機會，並與社區運動者分享健身運動的樂趣。

#### 【備註一】整合籃球隊特色發展

本校設有高年級體育班，籃球為專長項目之一。

為善用學校體育特色資源，本校特於籃球場邊設置公德球(包括籃球隊淘汰的球具，充分運用)，提供小朋友自由取用練習及運動的工具，並培養孩子愛惜公物、遊具歸位的良善品格。

為保護低年級孩子在遊戲中的安全，本校特別在中庭樹下軟墊區設置中低年級專用的籃球架，並在樹幹上裝設籃框，添購兒童籃球供專區使用，務期小朋友在安全的環境中，養成運動的習慣，並啟發小朋友對籃球的興趣，成為籃球的明日之星。

#### 【備註二】結合體操隊特色發展

體操隊是本校體育專長項目，亦是高年級體育班招生項目之一。

本校競技體操教室有部份簡易設備可用於充實樂活體操教室，學校原有跳箱與軟墊可支援使用；體適能增強與檢測工具可集中使用；另有特教資源班的治療遊具補充與需求採購，讓樂活體操教室充分在動作教育與職能治療方面發揮學校應有的功能。為使樂活體操教室保持足夠的活動空間可靈活運用，遊具採歸位設計，需要時才取用。另設置位移動作組，增加高度練習機會。

本校專業體操教練與特教老師是樂活體操教室最大的資源，柱面防護亦特別加強。在專業的師資協助下，學生的動作技能可以得到安全的舒展與最佳的啟發。

## 五、課程規劃

### 1. 融入教學活動及學校特色課程

1、本校有籃球校隊及專長教師，高年級階段能培養孩童對籃球產生充足的興趣，中年級以下學生能利用電子投籃機的趣味活動來引發孩童的籃球潛能，高年級學生也能透過科技機械運動器材，銜接正規運動課程的規劃，添購電子投籃機等籃球機器更可以作為雨天上課及訓練場地。

2、本校有體操隊及體操專業教練，體操教室雖簡陋，但多年來已培育出許多優秀的體操選手。基於競技體操訓練場地不適用於進行一般學生之動作教育，故增設感統運動樂活站，對於啟發幼兒及低年級學童的動作協調性與墊上運動等動作教育有極大助益，並且能提供學生接觸體操的機會，引發其興趣，對於發掘具有潛能的學生更有幫助。

### 2. 融入體育教學活動

1、體適能教學活動：運用樂活運動站中各項移動式提升體適能運動及測驗器材及固定式設施，結合中高年級體適能檢測課程，進行體適能訓練活動，提升學生之身體適能。

2、健康創意運動課程：運用趣味運動樂活站及感覺統和樂活站設計運動遊戲活動，融入健康與體育教學課程安排，如投籃王競賽、冰上曲棍球賽、攀岩、墊上運動等，提升學生參與運動的樂趣及習慣。

#### ◎ 融入各年級健康與體育領域活動之單元設計

年級	融入領域	單元名稱	教學活動	運動設施需求
低年級	健康與體育	不倒翁	1.利用坐姿、雙腳腳板對腳板、雙手放置在腳板下，學會不倒翁的動作。 2.學習不倒翁是藉圓的原理，運用在生活上，來達到自我保護。	體操墊
		跨越橡皮筋	1.學會跨越的動作。 2.利用橡皮筋練習跨越動動。	體操墊 橡皮筋
		我愛攀岩	攀岩場地的認識	趣味攀岩場
		安全的攀岩	攀岩裝備認識與安全	
		娛樂曲棍球	認識娛樂曲棍球及器材設備	娛樂曲棍球場
		掌上乾坤	規則(玩法)/安全教育/基本動作	
		跳箱跨越遊戲	1.做出踏越、跨越跳箱的動作。 2.做出基本跨越並結合拍手的動作，學習控制身體的	體操墊 跳箱

中年級	健康與體育		平衡。	
		繩結相扣	基本繩結與基本動作	趣味攀岩場
		登天本領	上方確保技術	
		籃球天地	認識投籃機/投籃機遊戲規則(玩法)	電子投籃機
		躍躍欲試	投籃基本動作	娛樂曲棍球場
		隱形快手	對打練習	
	小組競技	計時分組練習/比賽		
高年級	健康與體育	魚躍前滾翻	1.練習飛躍動作、翻滾動作和墊上遊戲的基本動作。 2.能了解飛躍及墊上遊戲的基本動作與方法及避免運動傷害的方法。	體操墊
		動靜之間	平衡攀登技巧	趣味攀岩場
		全體總動員	攀岩禮節	電子投籃機
		誰是神射手	投籃競技賽(單人/雙人/雙手/單手)	
		超級得分王	PK你我他	娛樂曲棍球場
		團隊合作	比賽規則/組隊比賽	
		曲棍球隊隊碰	班際比賽	
<b>特殊課程說明</b> 兒童學習攀岩的好處：訓練肌耐力，平衡感，還能提升專注力與挫折忍耐力，更可以培養問題解決的能力，學習與他人合作以及責任承擔的能力。				

### 3. 體能輔助加強活動

1. 身體弱勢學生輔助加強活動：針對學校身障或病弱學童，設計趣味體能活動，每週二日運用運動站設施強化身體能量，增強體魄。
2. 體適能增能班活動：針對4到6年級體適能檢測成績未達標準者，設計體適能訓練課程，利用每週二次晨光活動時間，運用樂活站各項健康體能設施，加強心肺耐力、肌耐力、柔軟度等，增強體能。
3. 課間樂活運動：每日上午課間活動時間及下課10分鐘時間，提供各班學生至樂活站自由運動，全校班級排定時間至樂活站使用運動設施，培養運動習慣。

### 4. 樂活站體育技能促進活動

- 1、樂活站主題運動會：每學期分月辦理樂活站主題競賽遊戲，如體適能過關遊戲、投籃王、曲棍球王、攀岩王等，推廣樂活站運動設施，擴大參與層面，培養學童熱愛運動之風氣。
- 2、樂活站推廣教育活動：每學期初辦理樂活站設施使用教學活動，透過分站遊戲，引導學童體驗與學習各種運動器材之使用，增強體能。

### 5. 榮譽制度獎勵績優活動

1. 樂活獎勵站：結合學校榮譽制度，設立樂活獎勵站，以積點方式兌換活動入場券，充分提供學生多元獎項選擇，並培養運動興趣。
2. 樂活闖關排名賽：取得活動入場券的學生，可以參加闖關排名賽，績優學生並將名字登上樂活高手風雲榜。

### 6. 樂活站社區運動教育活動

- 1、樂活站社區健身活動：每日進行社區民眾運動健身活動，樂活站運動指導員個別指導民眾正確使用器材，提升運動效能，強化體能。
2. 樂活站社區運動會：每學期結合運動會，舉行樂活站社區運動遊戲競賽，安排體適能爭霸賽、攀岩高手、冰上曲棍球王、籃球王等趣味競賽，擴大民眾運動參與度，促進居民健康生活習慣。

### 7. 活化原有特色課程之教育活動—滾球、獨輪車

1. 本校滾球發展自2005年起擔任2009世運會推廣先鋒迄今，負責世運會滾球賽場，延續推廣與賽場經驗成立學生滾球隊，推廣優質體育與休閒活動。配合樂活運動站將形成學校帶狀活動場地，充分運用校園空間，與社區形成樂活生活圈。
2. 本校獨輪車為高雄市第一個獨輪車隊，曾接受迪士尼頻道專訪。目標設定在「人人玩獨輪車」，以班級為單位，落實一班一技藝，打造校園運動島，人人都是運動高手的歡樂園地。

### 8. 師資配置：包含諮詢委員、體育專任教師、運動志工、外聘專業運動團體及運動指導員。

(一) 樂活站運動諮詢委員：聘請大學體育系教授及社區專業運動人士擔任樂活站諮詢委員，提供規劃建議及課程與教學活動設計指導。

(二) 樂活站體育專長教師：本校體育專任教師擔任樂活站專任教師，辦理樂活站規劃建置工作及平日教學活動。

(三) 樂活站運動志工：組織樂活站志工隊，每日輪值維護運動站設施，及擔任現場管理等工作。

(四) 樂活站指導員：外聘運動選手或教練擔任樂活站指導員，進行教育訓練及推廣活動指導等。

編號	師資及人力	任務	備註
○	班瓊方	○ 召集學年班群發展教學課程	教務主任
○	陳雅雯	○ 召集發展身心障礙學生適應體育教學課程 ○ 低年級健康與體育教師	輔導主任 (直排輪競速世界冠軍選手)
○	翁瑞美	○ 規劃運動站場地	學務主任 (滾球全國冠軍選手)
○	馬一鳴	○ 場地維護與管理 ○ 六年級健康與體育教師	體育組長 兼任籃球隊教練 (大專籃球甲組選手)
○	鍾亮慧	○ 樂活志工隊編組 ○ 低年級健康與體育老師	生教組長
○	莊宏竹	○ 場地維護與管理 ○ 六年級健康與體育、自然與生活科技教師	兼任籃球隊教練 (全國三隊三籃球賽明星球員)
○	張耿義	○ 六年級級任老師	兼任獨輪車隊教練
○	葉俊緯	○ 五年級級任老師	兼任滾球隊教練 (滾球C級教練與裁判)
○	潘聖源	○ 四年級級任老師	兼任撞球教練 (高雄市撞球冠軍選手)
○	柯棫漩	○ 資源班教師	特教教師 兼任特教承辦人
○	陳國中	○ 資源班教師	特教教師
○	梁梅宗	○ 校內運動指導教練	教育部派任本校專任體操教練
○	樂活 志工團 家長委員會	○ 活動時間協助維持學生安全秩序 ○ 注意器材使用情形	由本校志工團及 家長委員會召集
○	陳振福	○ 課後時間協助維持學生安全秩序 ○ 保全設定及財物維護	校內警衛

#### 1. 四、營運管理方式

(一) 教育訓練：結合社區專業師資，培訓運動站指導員及志工。

1、辦理學區樂活站運動志工訓練：每學期初辦理樂活站志工訓練課程，學習樂活站設施使用與維護基本知識。

2、辦理運動站專長運動教練培訓活動：每學期舉辦樂活站專業運動教練培訓課程，邀請社區運動選手或教練參與培訓課程，進而擔任學校樂活站指導員。

3、辦理樂活站教師研習活動：每學期至少辦理一場次全市性或全校教師進修研習，分享樂活站設站設置及運用經驗，提供其他學校參考。

(二) 樂活站管理措施

1. 人事管理：建立樂活站學生使用及社區民眾使用辦法，發行樂活站使用證，定期由專人提供教育訓練及服務。

2. 設備管理：建立樂活站設備使用規則，定期維修與保養，確保使用安全。

3. 課程管理：建立學校樂活站課程年段學習手冊，辦理教師研習，於課程中運用樂活站設施進行運動教學。

4. 安全管理：建立樂活站運動安全守則，透過宣導活動進行指導，平日並由志工加強管理。

#### 2. 五、營運管理要點

1. 校內使用管理：為場地使用安全及維護考量，訂定「光華國小樂活運動站使用守則」，採線上進行使用登記，師生上課期間使用設施時需共同遵守並進行場地維護，並遵守樂活志工之指導。

2.社區使用管理：課餘及假日時間，顧及校園財物保全，校園警衛負責開放運動空間，供社區親子參與，並將「光華國小樂活運動站使用守則」公告於網站上，籲請社區民眾遵守使用並共同維護。

#### 六、安全與維修

1. 樂活站專業安全諮詢顧問：聘請大學體育專家學者及民間專業體育團隊擔任樂活站諮詢顧問，定期評鑑樂活站設施、教學與服務措施，提供改進建議，作為永續發展之依據。
2. 樂活站安全維護人員：培訓志工及指導員擔任樂活站安全維護工作，確保樂活站之運動安全。
3. 樂活站設施管理與維護措施：建立樂活站設施管理與維護要點，學校事務人員定期執行維修管理工作，值日人員定時保安巡邏、志工執行站務管理等三方面，同步維護。
4. 常態性檢查：
  - 1.設置器材檢查表，分每日、每月檢查。
  - 2.上課老師負責第一線檢視工作，要求於學生實際操作前，應仔細檢查器材是否有所損壞，若有損壞情形應立即於校內線上登錄維修，並通知體育組與現場樂活志工進行必須之管制措施，以免意外發生之可能。
  - 3.體育組應於每月就全部運動器設施之安全性、堪用性及適用性進行整體評估。

#### 六、執行進度

##### ● 樂活運動站102學年度計畫甘梯圖

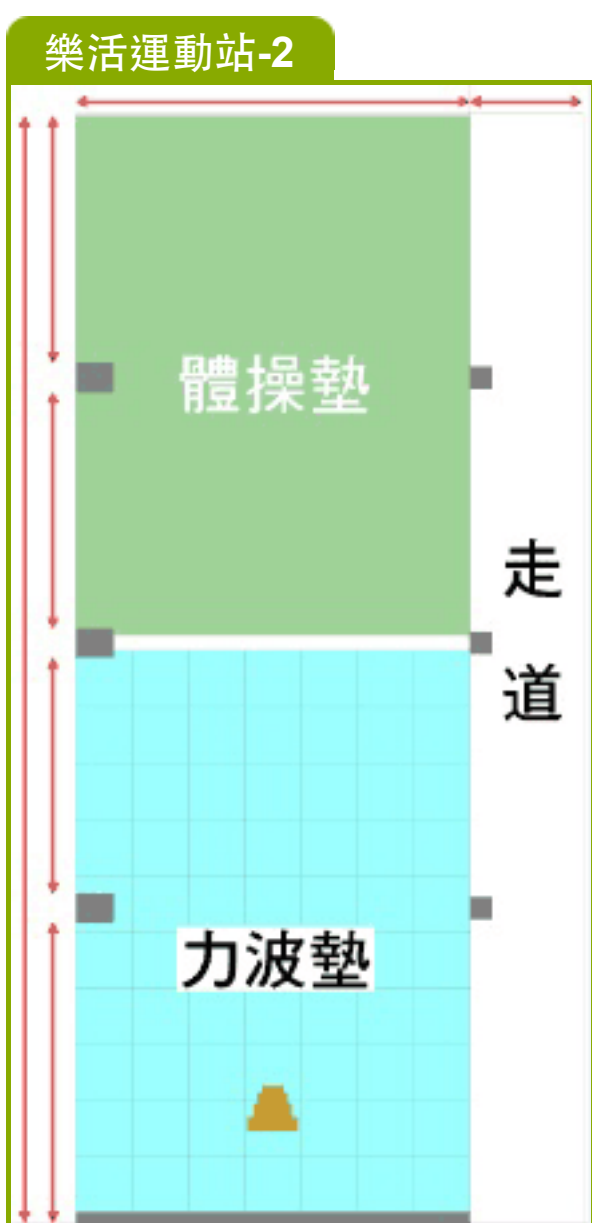
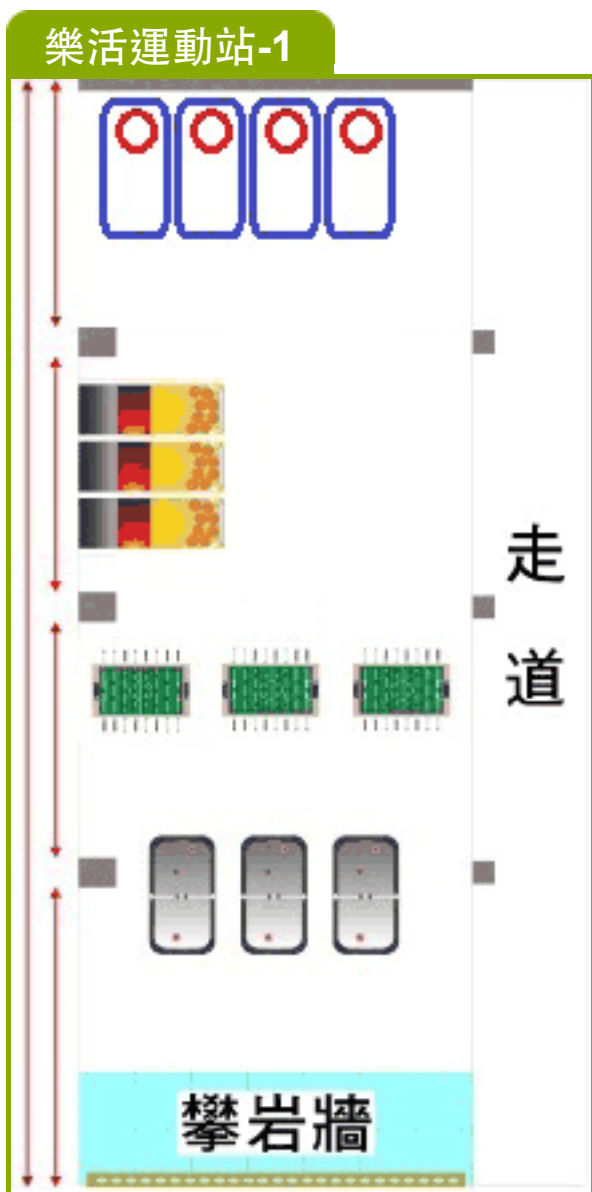
	102年				103年				104年				105年						
	5月	7月	9月	11月	1月	3月	5月	7月	9月	11月	1月	3月	5月	7月	9月	11月	1月	3月	5月
	第1月	第3月	第5月	第7月	第9月	第11月	第13月	第15月	第17月	第19月	第21月	第23月	第25月	第27月	第29月	第31月	第33月	第35月	第36月
1. 規劃閒置校舍進行空間活化	—																		
2. 提出「樂活運動站」設置計畫	—																		
3. 依實際經費補助款進閒置空間改造及運動設施增置		—	—	—															
4. 辦理樂活站教育運用研習				—									—						
5. 設計樂活運動教學活動					—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
6. 進行樂活運動教學活動					—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
7. 辦理社區樂活運動會									—						—				
8. 定期維修					—			—		—		—		—		—		—	
9. 教學與回饋，配合體適能檢測						—						—							—
10. 經費核銷與成果報告				—															

#### 七、預期效益

1. 能紓緩學生運動空間不足，提供全校師生充足之室內運動空間與運動設施，有效解決運動空間不足問題。
2. 能改善不良天候對於學生從事身體活動之影響。
3. 發揮學校創意與特色，發展學生適性體育教育，促進身體活動量，並培養其終身運動習慣。
4. 兼顧年級及身心障礙者之運動需求差異，提供活動設備及場地。

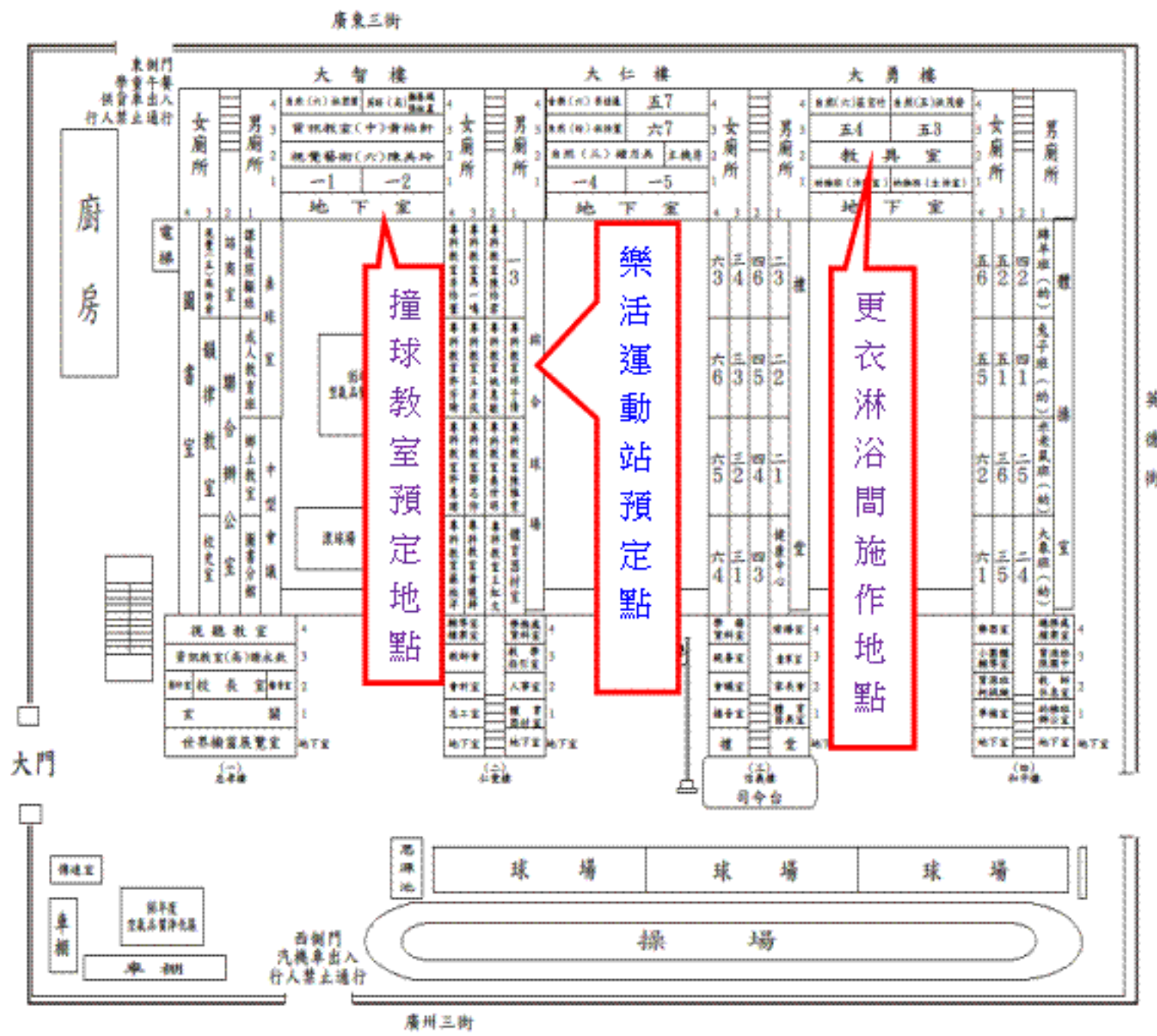
5. 能讓學生樂於活動，積極推廣體適能之訓練，以增強學生健身功能。
6. 提供樂活站規律運動場域及體能活動，提升學生規律運動人口比率。
7. 促進多元化體育活動之預期貢獻，能發展校內體育特色團隊，增加練習空間。
8. 能健全發展課後運動社團，增進學生正面休閒活動效能。
9. 能提供社區民眾課後使用校園運動空間及設備，建立和諧之互動關係及促進全民健康之機能。
10. 善用本校籃球、體操等專業師資，提供學生探索多元體適能運動與動作教育的興趣機會，落實體育人口倍增與體育班三級銜接，培育基層運動人才資源，打造樂活運動島。

## 樂活運動站設施配置圖



樂活運動站-3

高雄市光華國民小學101學年度校舍平面配置使用圖



# 高雄市光華國民小學101學年度校舍平面配置使用圖

廣東三街

