



學校運動站介紹

高雄市前峰國小

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

執行成果報告表

一、基本資料

101學年班級數	42班	101學年學生數	1031人
預估102學年班級數	41班	預估102學年學生數	1005人
目前學區人口數	20463人	堪用之空餘教室數	4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 活動中心 其他教室 (特教班知動教室)

聲明：

1. 本校目前確有堪用且相連之空餘教室 4 間。
2. 備註：申請地點以空餘教室優先；待改建之老舊建築物、通風不良或有健康安全疑慮之地點；活動中心、體育館、風雨操場、地下室(無對外窗者)或室外其他空間等，均請勿列入申請。
3. 以本校現有運動場館設施與學生人數，確有設施不足情形。
4. 本校最近兩年內，獲主管教育行政機關補助運動場館設施相關經費累計未達新台幣50萬元以上。

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，提供師生及社區民眾每日運動場域，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，運用趣味化及體適能運動設施，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。
5. 啟發兒童的潛能，激發學習興趣；了解兒童各方面發展上的優弱勢，掌握全方位的發展，達到五育均衡的完人教育，以發揮所長。

三、設置地點

1. 於智輝樓二樓新建淋浴間旁連接3間教室之空間，第一間設置各式低年級體操技巧及感覺統合運動教具的「體操大樂活教室」，第二間設置各式體適能健身運動器材的「健康體能樂活站」，第三間則設置各式趣味手動與電子設備體育器材的「趣味運動樂活站」；加以運動後能淋浴盥洗之新建淋浴間搭配，成為具備娛樂、健身及促進健康體能運動的專區。
2. 設置地點校舍平面圖：(位於本校南側智輝樓、育英樓二樓)
3. 設置地點教室現況圖：(教室長9公尺寬7公尺原為自然科教室)
 教室A：感覺統合大樂活運動站平面圖(教室長12公尺寬7公尺)
 教室B-1：健康體能樂活運動站平面圖(教室長9公尺寬7公尺)
 教室B-2：健康體能樂活運動站平面圖(教室長9公尺寬7公尺)
 教室C：趣味樂活運動站平面圖(教室長9公尺寬7公尺)

四、規劃內容

1. 體操大樂活教室A：設置軟式地墊及防撞墊、彩虹滾筒、平衡木、彈翻床、球池、攀爬牆及懸吊組等器具，

提供低年級學生進行感覺統合及身體觸覺辨識力、平衡技巧、視聽覺發展性等動作教育。

2. 健康體能樂活站B：設置可收放軟式地墊及各項提升體適能運動器材，包含固定式仰臥起坐組、坐姿體前彎機、立定跳遠墊、抗力訓練球、平衡訓練器、訓練用繩梯及跳箱等，以提供學校體適能教學、健身運動及社區運動者使用。
3. 趣味運動樂活站C：設置各類兼具運動及娛樂性之趣味球類，包含冰上曲棍球、籃球機、跳舞機、斜背式健身車、九宮格投擲組等，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。

五、課程規劃

1. 體育教學活動

1.體適能教學活動：

運用樂活運動站各項設施，結合中、高年級體適能檢測課程及進行體適能增強訓練活動並規劃加入低年級促進動作協調性與平衡、觸覺等感覺統合辨識能力，運用斜背式健身車加強心肺耐力、固定式仰臥起坐組、抗力訓練球、訓練用繩梯及平衡訓練器進行肌耐力及身體協調反應能力訓練、坐姿體前彎墊訓練柔軟度等，以提升學生之體適能。

2.健康創意運動課程：

運用趣味運動樂活站，設計運動遊戲活動，融入體育教學課程安排，如投籃王競賽、九宮格爭霸賽、熱舞青春活動等，提升學生參與運動的樂趣及習慣。

2. 樂活站體能輔助加強活動

1.體適能增能活動：

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，運用健康體能樂活站各項設施，加強心肺耐力、肌耐力、柔軟度等，增強體能。

2.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。

3. 樂活站體育技能促進活動

1.樂活站主題運動會：

每學期辦理樂活站主題競賽遊戲，如體適能闖關遊戲、熱舞觀摩賽、投籃王等活動，以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。

4. 樂活站社區運動教育活動

1.樂活站社區健身活動：

假日時開放提供社區民眾進行運動健身活動，以提升強化體能。

2.樂活站社區運動會：

每學年度結合運動會，舉行樂活站社區運動遊戲競賽，安排體適能爭霸賽、冰上曲棍球王、籃球投籃王等趣味競賽，擴大民眾運動參與度，促進學區居民健康生活習慣。

5. 師資配置：包含體育專任教師、運動志工、運動社團指導員等。

1.樂活站體育教師、運動社團指導員：

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、平日教學活動；運動社團指導員協助辦理相關體競賽遊戲活動。

2.樂活站運動志工：

設立樂活站志工組織，每日輪值維護運動站設施，及擔任使用者管理記錄及維護樂活站活動安全等工作。

6. 營運管理方式

1.營運：上課期間採導師預約登記方式，由登記導師掌控使用；放學或例假日比照學校場地租借使用辦法實施。

2.管理：平常上課日管理權責單位為設備組，器材安全檢核為體育組；事務組負責執行維修管理工作，放學後及例假日由學校志工及保全人員協助管控場地使用，執值人員須填寫使用登記簿，詳實記載使用人數及使用情形。

3.獎勵措施：結合辦理學生闖關活動獎勵辦法，符合獎勵的學生發給獎勵卡；可利用午休時間至樂活運動站使用器具，作為提升學生正向行為表現的實質獎勵。

7. 設置與維修：

1. 規劃設置：委託專業體育事業廠商經多次實地勘查，討論修訂形成可行共識後規劃設置。
2. 定期檢測：定期每週進行外觀及功能檢測，由委託的專業體育事業廠商依合約進行檢測維護，保固期後採取簽約方式繼續進行維護檢修。
3. 維護措施：體育組定期進行外觀及功能檢測，事務組負責執行維修管理工作，保全人員定時保安巡邏、志工執行站務活動管理等四方面同步進行管理與維護工作，以確保樂活站之運動安全。

六、執行進度

● 樂活運動站102學年度計畫甘梯圖

工 作 項 目	102 年				備 註
	9	10	11	12	
1. 籌組樂活站規劃運作小組	■				
2. 建置樂活運動站	■	■			
3. 辦理樂活站教育運用研習			■	■	
4. 設計樂活運動教學活動	■	■	■		
5. 進行樂活運動教學活動			■	■	
6. 辦理推廣研習活動與報告				■	
7. 經費核銷與成果報告			■		
8. 辦理社區暨全校樂活運動會					配合校運會 103年03月

七、預期效益

1. 提供全校師生及社區民眾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. 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。
3. 發揮體適能設施與服務效能，提升學生體適能檢測及格率與得牌率。
4. 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至八成以上。
5. 能提升低年級學生在不同環境的適應力與反應力，增進身體全身動作發展，以促進本身動作協調性與平衡、觸覺等感覺統合辨識能力。

○ 樂活運動站設施配置圖

樂活運動站-1

高雄市岡山區前峰國民小學 102 學年度校舍平面圖

C115	C114	C113	C112	C111	C110	C109	C108	C107	C106	C105	C104	C103	C102	C101
2-6	2-5	•教室	2-4	2-3	2-2	2-1	教休	1-5	資源班	1-4	•教室	1-3	1-2	1-1

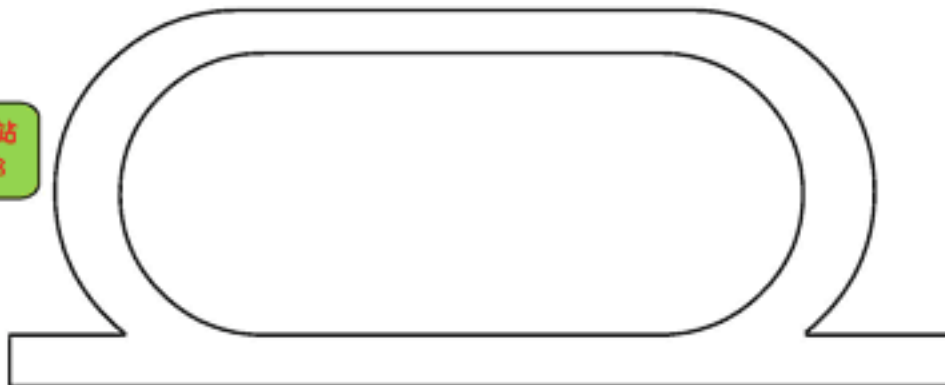
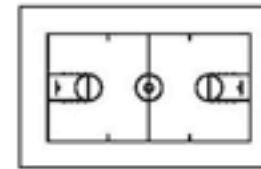
B111	B212
B1 廁	B2 廁
B110	B211
體育器材	資優
	B210
	4-6
B109	B209
儲藏室	課後
B 棟西側樓梯	
B108	B208
•化教室	課後
B107	B207
3-5	自四
穿堂	B206-1
B106	B206
3-4	自三
B105	B205
3-3	4-5e
B104	B204
3-2	4-4
B103	B203
3-1	4-3
B 棟東側樓梯	
B102	B202
3-6	4-2
B101	B201
教休室	4-1

D301	D201	D101
D3 廁	D2 廁	D1 廁
D302	D202	D102
6-6	淋浴間	資優
D303	D203	D103
6-4	淋浴間	資教
D 棟西側樓梯		
D304	器材室	D104
6-3	D204	特教室
D305	樂活 A	D105
6-2		3-10
D306	D205	D106
6-1	樂活 B	3-9
D 棟東側樓梯		

淋浴間

樂活站 A~B

樂活站 C



E301	E201	E101
E3 廁	E2 廁	E1 廁
E 棟西側樓梯		
E302	E202	E101 圖書室
教休	5-1	
E303	E203	
社六	社會 5	
E304	E204	
5-4	5-2	
E305	E205	
5-5	5-3	
E306	E206	
5-6	英六	
E 棟東側樓梯		

F301	F302	儲藏室	F303	F304	南梯	A301	A302	A303	A304	中梯	A305	A306	A307	A308	A309	A310
6-5	自然六	六教休	教具室	廁所		A201	A202	A203	A204		A205	A206	A207	A208	A209	A210
F201	F202	F203	F204	F205		廁所	英五	電三	電二		電一	校史室	校長室	輔導處	諮商室	人事會計
F101	F102	F103	F104	川堂	北梯	廁所	A101	A102	A103	A104	A105	A106	A107	A108	A110	
幼兒園	幼兒園	廁所	幼稚園活動室	知動教室		視聽教室	教務處	川堂	學務處	健康中心	總務處	事務室	廁所			

樂活運動站-2

訓練繩梯

訓練繩梯

訓練繩梯

訓練繩梯

立定跳遠墊

坐姿前彎組

平衡訓練器

抗力訓練球

立定跳遠墊

坐姿前彎組

平衡訓練器

抗力訓練球

跳箱

跳箱

立定跳遠墊

坐姿前彎組

平衡訓練器

抗力訓練球

立定跳遠墊

坐姿前彎組

平衡訓練器

抗力訓練球

跳舞機

跳舞機

跳舞機

跳舞機

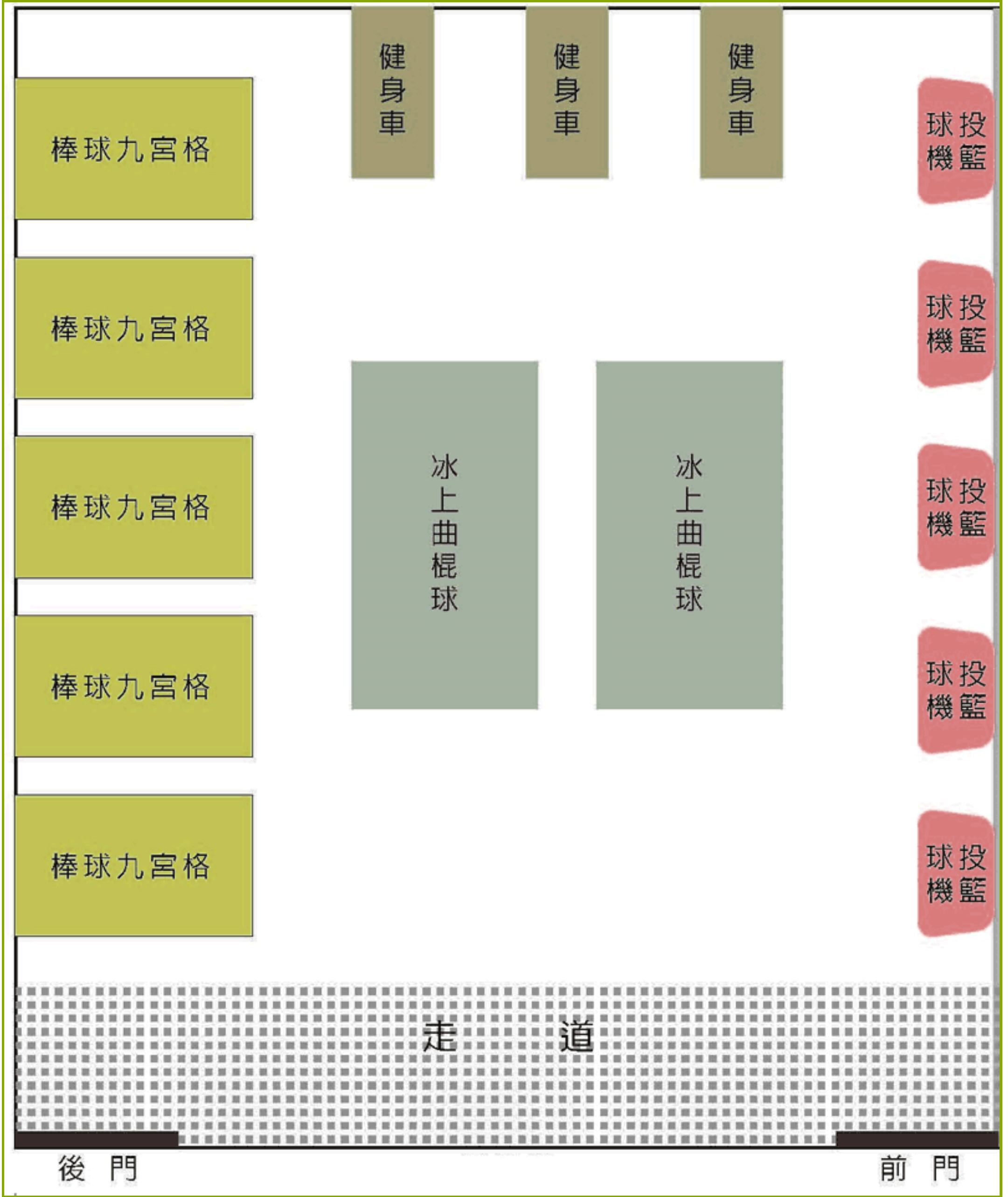
走道

後門

置鞋櫃

前門

仰臥起坐腹肌練習區



健身車

健身車

健身車

球投
機籃

棒球九宮格

球投
機籃

棒球九宮格

球投
機籃

冰上曲棍球

冰上曲棍球

球投
機籃

棒球九宮格

棒球九宮格

球投
機籃

棒球九宮格

走 道

後 門

前 門