



學校運動站介紹

花蓮市花崗國中

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 圖7 圖8



圖9 圖10 圖11 圖12

執行成果報告表

一、空間規劃

| | |
|------|--|
| 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"> 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 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 設置項目（如附件一） <ol style="list-style-type: none"> （1）健康體能樂活站：設置各項提升體適能運動器材，包含多功能舉重床訓練區、啞鈴訓練區、腳踏車、划船機、跑步機、踏步機、有氧韻律階梯、仰臥起坐機、立定跳遠墊、坐姿體前彎機、抗壓球、體操墊等。 （2）科技運動樂活站：設置各類兼具科技機械及娛樂性之趣味球類，包含籃球機、桌上手足球檯、桌球發球機、拳擊不倒翁等。 2. 設置地點（如附件二） <ol style="list-style-type: none"> （1）樂活教室A（健康體能樂活站）：本校第五棟前藝能科教室1樓。 （2）樂活教室B（科技運動樂活站）：本校第五棟後藝能科教室2樓。 3. 經費支用 <p>獲教育部核定補助新臺幣40萬元，經費支用用於樂活運動站運動設施器材購置，結標金額共新臺幣40萬元整。</p> 4. 創意與特色 <ol style="list-style-type: none"> （1）能舒緩運動空間不足問題，改善不良天候對從事身體活動之影響，進而增加學生運動時間，有利實施課程教學計畫。 （2）提供體適能設施及規律運動場所，發揮運動和服務效能，提升規律運動人口。 （3）發展校內體育特色團隊、課後運動社團，增進學生正面休閒活動效能。 （4）針對健康體位不良、體適能不佳、身心障礙或病弱者之運動需求差異，提供多元化運動設施，落實適應體育教育。 （5）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。 |

二、教學運用

| | |
|----|---|
| 指標 | <ol style="list-style-type: none"> 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 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用朝會、體育課、健體領域會議、校務會議向師生說明樂活站設施內容及使用方式。 2. 學生使用樂活站設施的意願極高，特別對於平時運動較無意願、體能活動較弱勢及女性的同學，運動意願也明顯提升。 3. 設置位置在本校第五棟藝能科大樓，緊鄰教學大樓，便利學生集合上課。 4. 配合各學年健康與體育領域課程內容與進度，以利體育教師教學用（如附件三）。 5. 規劃弱勢學生活動（如附件四） <ol style="list-style-type: none"> (1) 健康體位控制班：針對體位不良學生（包括過輕、肥胖、過重），利用每週二次晨間時間，設計體適能訓練課程，運用樂活站設施，加強心肺耐力，改善學生健康體位不良。 (2) 體適能增能班：針對體適能檢測成績未達標準者，設計體適能訓練課程，利用每週二次晨間時間，運用樂活站設施，加強心肺耐力、肌耐力、柔軟度、肌力等，增強體適能不佳狀況。 (3) 適應體育教育班：針對學校身障或病弱學童，設計趣味體能活動，利用每週運動社團活動二節課，運用樂活站設施強化身體能力，增強身體弱勢學生體能 (4) 樂活運動班：在不影響「健康體位控班」、「體適能增能班」、「適應體育教育班」、「運動社團」及「體育課」活動時間，利用放學課後輔導提供全校班級排定時間，使用樂活站運動設施，培養運動習慣。 |

三、營運管理

| | |
|------|--|
| 指標 | <ol style="list-style-type: none"> 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 | <p>本校樂活運動站已於<u>101年2月14日</u>起開始營運。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 建立「花崗國中樂活運動站使用管理辦法及使用規定」，訂定「運動設備使用步驟」，確保使用安全（如附件五）。 2. 上課老師負責第一線檢視工作，若有損壞情形應立即登記維修登錄簿，並通知體育組進行必須之管制措施，體育組長每日、每月填寫器材檢查表，應於每月就全部運動器施之安全性、堪用性及適用性進行整體評估，並建立「設施管理與維修辦法」，由學校總務處事務人員定期執行維修工作（如附件六）。 3. 除晚上時段提供夜補校師生使用，對社區開放因牽涉校園開放及管理不易等問題，故現階段暫不開放社區民眾使用。 |

樂活運動站設施配置圖

樂活運動教室一



樂活運動教室二

