



學校運動站介紹

臺北市長安國中

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2 圖3 圖4



圖5 圖6 圖7



圖8 圖9 圖10 圖11 圖12



圖13 圖14 圖15

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. 設置目標 <ul style="list-style-type: none"> (一) 活化校園閒置空間，提升運動效能 本校校地面積狹小，且無室內體育館及風雨操場。若逢下雨，學生運動空間嚴重不足。期能透過本計畫的申請，活化校園閒置空間，善用餘裕教室，減少因下雨造成學生無法進行體育活動課程的窘境。 (二) 快樂參與，終身運動 利用樂活教室各項趣味性的運動設施，配合本校體育教師團隊，研發各式教學方案，培養學生樂於運動、樂在運動的生活型態，建立學生終身運動的良好習慣。 (三) 活力社區，健康生活 經由樂活運動站的設置，鼓勵社區民眾於課餘開放時間，利用運動站各項設施，並推動本校體育活動與社區結合，強化學校與社區互動關係。 |

辦理情形

2. 設置地點原為二間社團教室改建、增購器材設備成為長安樂活運動站。
為提供專業運動取向，長安樂活運動站進行多功能規劃，分為體適能運動教室、趣味運動區與桌球活動體適能檢測區。
(一) 體適能活動區：提供仰臥起坐，仰臥起坐架、腳踏車、跑步機等健身運動器材。可以加強心肺耐力、肌耐力訓練、柔軟度等，提供學校體適能教學。
(二) 趣味運動區：桌上足球機與時下流行的籃球投籃機等，兼具運動強身、提升體適能及趣味休閒性質，提供不愛運動、體適能較差或無規律運動習慣者使用。
(三) 桌球活動體適能檢測區：
提供桌球運動教學。體適能測驗項目為坐姿體前彎、立定跳遠、仰臥起坐、心肺適能等四項，提供學校體適能教學。
3. 經費支用
獲教育部核定補助新臺幣四十五萬元，經費支用用於樂活運動站之場地整理與修繕、運動設施整建及器材購置。
4. 創意與特色
 - (1) 平衡性別差異，提供女性運動設施，提高女性運動之人數。
 - (2) 提供學生更充足之室內運動空間與運動設施，舒緩學生運動空間不足問題，及減少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，建構多元及對學生有吸引力之運動設施，促進身體活動量，並培養其終身運動習慣。

- (4) 發展適性體育教育，吸引身體活動能力較為弱勢學生加入運動行列並進而養成規律運動習慣。
- (5) 提供社區運動資源，規劃開放社區民眾親子參與，資源共享

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. 利用晨集會向學校師生說明樂活教室計畫意涵、實施進度、設施內容及使用方式。 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">對象</th> <th style="width: 15%;">活動期程</th> <th style="width: 15%;">開放時間</th> <th style="width: 55%;">活動內容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">學生</td> <td>週一~週五</td> <td>08:30 至 16:05</td> <td>搭配課程設計、實施樂活運動教學</td> </tr> <tr> <td>寒暑假</td> <td>假期營隊 時間</td> <td>辦理學生假期體育營隊、課程設計 融入樂活運動站</td> </tr> <tr> <td>教職員工</td> <td>每週一~週五</td> <td>16:05 至 17:00</td> <td>利用樂活站設施，規劃教職員工體適能活動</td> </tr> <tr> <td>社區人士</td> <td>每週一~週五</td> <td>17:00至 18:00</td> <td>配合校園開放時間、提供家長及社區人士利用樂活教室之器材設備</td> </tr> </tbody> </table> <ol style="list-style-type: none"> 2. 學生使用本案設施的意願很高。 3. 樂活教室位於樓1樓，方便學生使用。 4. 樂活教室規劃配合校本課程外，安排進修、社團活動、發展適性體育教學，照護身體活動能力較為弱勢之學生，培養其終身運動習慣相關之教學活動。 | 對象 | 活動期程 | 開放時間 | 活動內容 | 學生 | 週一~週五 | 08:30 至 16:05 | 搭配課程設計、實施樂活運動教學 | 寒暑假 | 假期營隊 時間 | 辦理學生假期體育營隊、課程設計 融入樂活運動站 | 教職員工 | 每週一~週五 | 16:05 至 17:00 | 利用樂活站設施，規劃教職員工體適能活動 | 社區人士 | 每週一~週五 | 17:00至 18:00 | 配合校園開放時間、提供家長及社區人士利用樂活教室之器材設備 |
| 對象 | 活動期程 | 開放時間 | 活動內容 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 學生 | 週一~週五 | 08:30 至 16:05 | 搭配課程設計、實施樂活運動教學 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 寒暑假 | 假期營隊 時間 | 辦理學生假期體育營隊、課程設計 融入樂活運動站 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 教職員工 | 每週一~週五 | 16:05 至 17:00 | 利用樂活站設施，規劃教職員工體適能活動 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 社區人士 | 每週一~週五 | 17:00至 18:00 | 配合校園開放時間、提供家長及社區人士利用樂活教室之器材設備 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 訂定「長安國民中學樂活運動教室管理辦法」，明列使用說明、管理要點及對社區開放。 2. 樂活教室設施為資本門項下，編列財產管理，由本校訓導處體育組負責管理，上課教師指導，並依程序及時維護樂活教室設施。 |

◎ 樂活運動站設施配置圖

樂活運動站-1

