



學校運動站介紹

台北市辛亥國小

執行成果報告表

執行成果報告表

一、空間使用

空間的規劃，因本校活動空間不足，且無體育場館及風雨操場，故想利用較大的教室空間提供適合的運動環境，本校利用了兩間教室作為樂活運動教室的空間，包括1.樂活運動教室2.樂活桌球教室兩間，樂活運動教室器材的設置有籃球投籃機四台、九宮格投球機六台、有氧運動階梯機6台以及有氧運動滑步機5台（圖一）。

樂活桌球運動教室器材的設置則是結合原有的桌球設備及新購器材完成，目前共設置球桌6桌、L型桌球練習桌8桌、滾輪式裝球籃3台、圍布架30個以及桌球自動發球機3台（圖二）。



圖1：九宮格投球機



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

二、教學創意

本校為慶祝樂活運動教室的成立，特別舉辦了樂活運動系列活動，期望讓每一位使用者在參與「樂活」的系列活動中，養成學生喜愛運動、快樂運動、規律運動的習慣，進而達到一人一技能。

辛亥國小97學年度「樂活運動」系列活動實施計劃

壹、依據：本校97學年度訓導工作計畫辦理。

貳、目的：

- 一、倡導正當健康的休閒育樂活動，培養正確的休閒知識。
- 二、達成鍛鍊學生體能之目的，並為全民運動紮根。
- 三、調劑身心健康，並藉由活動，培養學生運動的興趣。

參、主辦單位：辛亥國小訓導處/體育組。

肆、參加對象：三到六年級各班級體育任課老師經初選後選出的同學代表，4位女同學及4位男同學參賽。

伍、比賽項目：

- 一、「投籃機」投籃比賽。（四、五、六年級）
- 二、「九宮格」投球比賽。（三、四、五、六年級）

陸、比賽組別：以「年級」為單位，分男、女生組比賽。

柒、比賽方式：

- 一、「九宮格」投球比賽（三、四、五、六年級）
 - 1.每位選手各有9顆球來投球。
 - 2.限時1分鐘內投完九顆球。
 - 3.成績計算：以擊落的格子分數相加後，做為該選手的得分。
 - 4.名次排列：每一組（年級）選手依分數高低順序排列名次。
 - 5.該組（年級）若有兩名以上選手同分時，則以PK的方式加賽取名次。

二、「投籃機」投球比賽：（四、五、六年級）

- 1.每位選手進行兩輪限時一分鐘的投籃。
- 2.成績計算：取兩輪當中分數最高的一輪做為該名選手的分數。
- 3.名次排列：每一組（年級）選手依分數高低順序排列名次。

柒、比賽時間：

- 一、「九宮格」投球比賽訂於98年03月02日星期一(12：30~13：10)。
- 二、「投籃機」投籃比賽訂於98年03月03日星期二(12：30~13：10)。

【各班級的代表可利用午休的時間到樂活運動教室練習】

捌、相關經費：本活動費用由學校相關經費項下支應，預算如附件一。

拾、獎勵方式：

- 1.各組(年級)每項比賽男、女各取前3名頒發獎狀及獎品。
- 2.其餘參賽選手均頒發參加獎以茲鼓勵。

三、營運管理

臺北市辛亥國民小學「樂活運動站」使用管理辦法

(一) 依據：

依「教育部補助國民中小學設置樂活運動站實施計畫」，特訂定「樂活運動站」使用管理辦法。

(二) 目標：

- (1) 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。
- (2) 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，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) 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。
- (4) 促進教職員生及社區民眾從事健康體能活動，提昇器材使用效率。

(三) 設置地點：本校「樂活運動站」分別設置在『東棟3樓樂活教室』及『西棟4樓桌球教室』。

(四) 開放時間：

- (1) 平日08:00~16:00僅開放給校內人員使用，以協助身體活動能力較為弱勢學生發展體能、各班級上課及運動團隊使用為優先。
- (2) 平日16:00~17:00僅開放『東棟3樓樂活教室』供校內人員及社區民眾共同使用，暫不開放社區民眾單獨借用。
- (3) 假日依本校場地開放辦法向總務處申請借用。

(五) 場地借用流程：

- (1) 預先至訓導處/體育組借用該場地鑰匙及登記欲使用的時間及場地，以避免衝堂。
- (2) 使用完畢應在該節下課立即歸還鑰匙，以便後續班級使用。

(六) 注意事項：

- (1) 使用健身器材前應先做暖身操，以防止運動傷害發生。
- (2) 為維護場地清潔與確保使用者之安全，禁止嘻戲及攜帶飲料、食物進入。
- (3) 使用器材時，請按照正常程序使用。不熟悉的器材應詢問指導老師，切勿擅自操作，以免發生危險。器材使用完畢後，應將器材歸位並關閉相關電源。
- (4) 若不依規定使用而導致意外或器材損壞，應由使用者自行負責所有相關損失。
- (5) 最後離開場地的使用者，應負責確認關閉所有器材電源及器材的歸位，並且確時關門及歸還鑰匙。

使用人數統計表 (98年02月16日~03月13日)

項目	對象	次數 (平均每週)	備註
體育教學	班級	10班	
課間時間	學生	20人	
非上班時間	教職員工	20人	

