



# 學校運動站介紹

國立政治大學附屬高級中學

執行成果報告表 / 樂活運動站設施配置圖

## 執行成果報告表

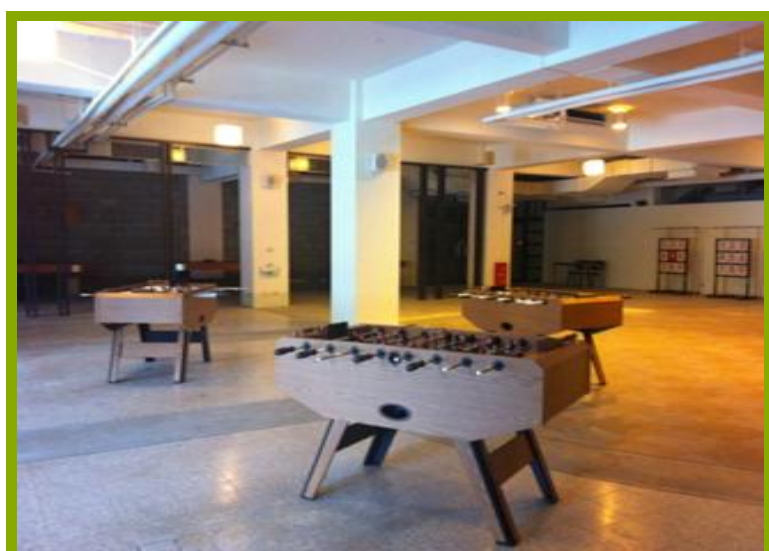


圖1：運動站器材

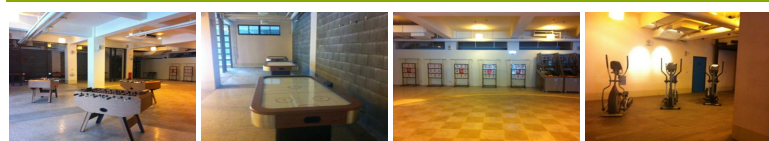


圖2 圖3

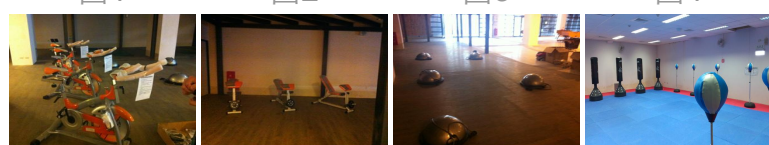


圖4 圖5

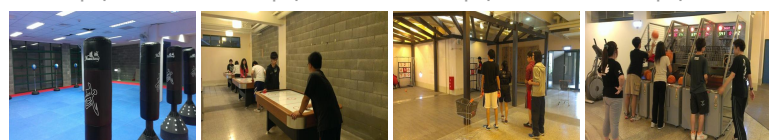


圖6 圖7

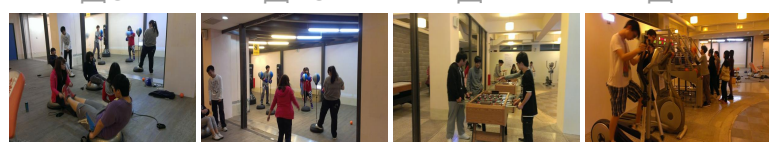


圖8 圖9

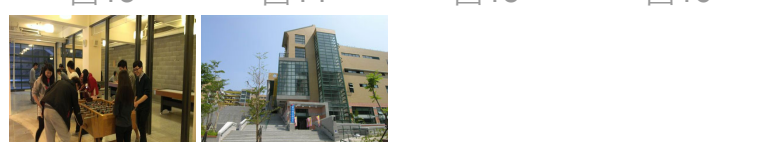


圖10 圖11



圖12 圖13

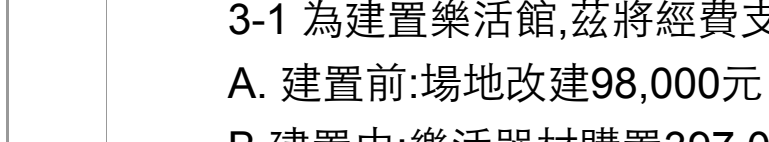


圖14 圖15

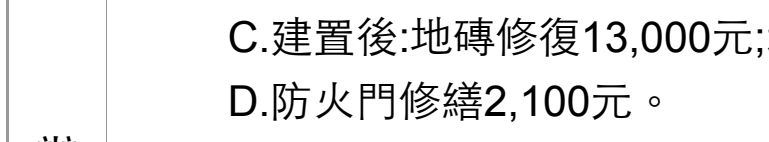


圖16 圖17

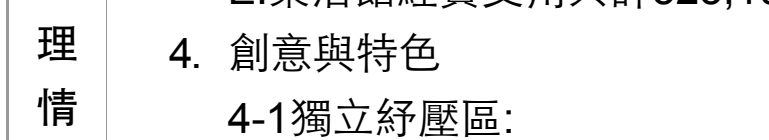


圖18

### 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"> <li>1. 設置項目 (內部配置圖)</li> <li>2. 設置地點 (位置圖)</li> <li>3. 經費支用</li> <li>4. 創意與特色</li> </ol>
辦理情形	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 設置項目(內部配置圖)             <ol style="list-style-type: none"> <li>1-1 本校樂活運動站建置於2間教室,主教室為樂活館、次教室為技擊教室。樂活館建置的項目為: 飛輪腳踏車機、健腹機、桌上手足球、冰上曲棍球、籃球機、棒球九宮格、撥拉棒、砌磚、拳擊不倒翁、速度球...等設備。</li> <li>1-2技擊教室則設置「減壓強身樂活站」:配合學校現有的拳擊手套設備,設置沙包及拳擊不倒翁、速度球...等設備。設置項目如內部配置圖。</li> </ol> </li> <li>2. 設置地點(位置圖)             <ol style="list-style-type: none"> <li>2-1 本校樂活館設置於乙棟二樓後方教室之空間,對外緊鄰室外籃、排球場。對內其下方一樓為柔道、韻律、技擊教室及室內體育館。其上方為室內跑道。設置地點如位置圖</li> </ol> </li> </ol>

辦理情形

### 3. 經費支用

3-1 為建置樂活館,茲將經費支用情形分為建置前、建置中、建置後,依次說明:

A. 建置前:場地改建98,000元

B. 建置中:樂活器材購置397,000元

C. 建置後:地磚修復13,000元;增設插座、燈具檢修15,000元;

D. 防火門修繕2,100元。

E. 樂活館經費支用共計525,100元。

### 4. 創意與特色

#### 4-1獨立紓壓區:

本校樂活運動站建置於2間教室。除了複合式多功能的樂活館外,更設置了「減壓強身樂活站」作為獨立的舒壓區(拳擊系列)。

#### 4-2引進民俗體育項目:

多數學校實施民俗體育教學時仍以「舊三寶」(跳繩、扯鈴、踢毽)為授課項目時,本校已引進近年教育部所力推的民俗體育「新三寶」(砌磚、撥拉棒、流星)作為建置樂活運動站的設施,讓學生接觸更多元的運動項目。

### 二、教學運用

指標

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"><li>1. 1-1教師部分: 於國、高中導師會報中宣達樂活館使用規範及借用方式。 分別針對國、高中導師、全校專任教師辦理樂活館設施介紹、器材使用說明及安全規範,培養樂活館指導、管理及維護人員。</li><li>1-2學生部分: 於康樂股長幹部研習時,請全校康樂股長轉知所有同學樂活館訊息。於康樂週報中揭示本校樂活館資訊,公告各班。學生使用本案設施的意願。</li><li>2. 2-1新穎的器材、明亮的空間,使學生使用本案設施的意願頗高。</li><li>3. 學生使用本案設施的近便程度。 3-1將樂活課程排訂於學期體育課程中,粗估本學期使用人次約為4,500人次。 3-2導師可於自習課、導師時間運用樂活館,作為班級經營的方式之一。</li><li>4. 有配合相關之教學活動。 4-1已將樂活運動排訂於本學期體育課程項目中,每班約可上到4次左右的樂活運動課程。</li><li>5. 規劃如何吸引身體活動能力較為弱勢學生。 5-1目前尚無具體規劃,將召集體育科教師研擬、規劃。</li></ol>
------	--

### 三、營運管理

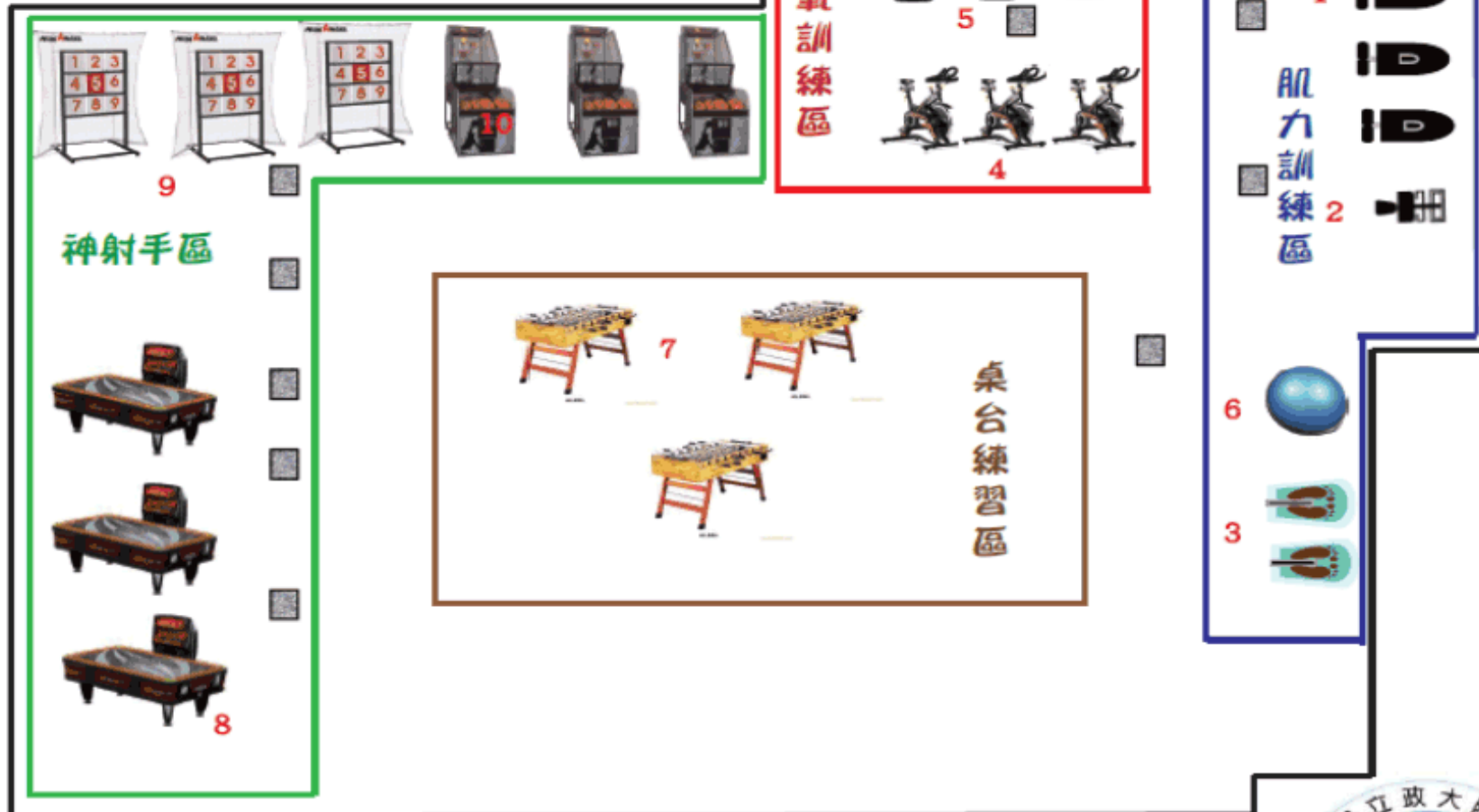
指標	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 訂定本案設施使用說明或管理要點。</li><li>2. 有指定專人負責管理、指導及維護本案設施。</li><li>3. 對社區開放與研訂收費制度。</li></ol>
辦理情形	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 本校樂活館原訂2月1日啟用,惟1月底因館內地板潮濕產生突起,遂進行地板修復工程。後又因校內春季舞會,將樂活館規劃為食物吧區,故擬定4月1日起開始營運。</li><li>2. 訂定本案設施使用說明或管理要點。 2-1本案已於102.02.10訂立並於行政會議通過「國立政治大學附屬高級中學樂活運動站使用規範」。 2-2另將訂定「政大附中樂活館使用細則」以大圖輸出,並張貼公告於樂活館內,供使用師生遵循。</li><li>3. 有指定專人負責管理、指導及維護本案設施。 3-1因體育組人力吃緊,目前以樂活館借用管理、器材簡單維護為重點。專人指導的部分則無法達成。</li><li>4. 對社區開放與研訂收費制度。 4-1本學期規劃以校內師生正確使用並體驗樂活館設施為主軸,屬試營運期,故暫無對社區開放及收費之構想。</li></ol>

## 樂活運動站設施配置圖

### 樂活運動站



# 政大附中樂活運動站



- |            |             |
|------------|-------------|
| 1. 仰臥起坐健腹機 | 6. 半圓球平衡訓練座 |
| 2. 羅馬椅     | 7. 桌上手足球台   |
| 3. 體重計     | 8. 冰上曲棍球台   |
| 4. 競速飛輪健身車 | 9. 棒球九宮格    |
| 5. 交叉訓練機   | 10. 籃球機     |

