



# 學校運動站介紹

臺北市立螢橋國中

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

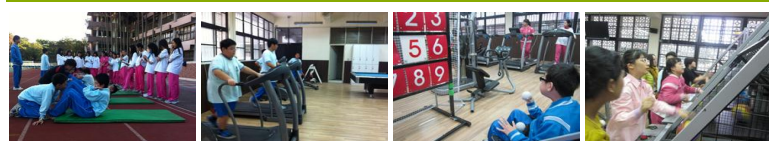


圖1 圖2 圖3 圖4



圖5 圖6 圖7 圖8



圖9 圖10

### 一、計畫執行

指標	空間及設施符合原申請案之規劃內容。			
	<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	經費支用			
	經費項目	單價(元)	數量	總價(元) 說明
	地坪整修、粉刷	120,000	1式	120,000 塑膠地板鋪設、牆面粉刷
	運動遊戲機	30,000	1組	30,000 XBOX360主機 + 42吋螢幕
	投籃機	30,000	3組	90,000 科技機械運動
	手足球台	15,000	2組	30,000 趣味球類
	安全跳箱	30,000	1組	30,000 100CMX100CM 5層泡綿,含保護墊
	安全平衡木	10000	1組	10000 長5公尺,寬10公分,距地面高50公分
	桌上冰球機	30000	1組	30,000 長2130mm x寬1220mm x高 810mm
	棒球九宮格	10,000	2組	10,000 趣味球類
	撞球桌	25,000	2組	50,000 趣味球類
合計			400,000	

**創意與特色**

**辦理情形**

- 1.本校原先僅有二間桌球教室可供雨天上課，唯常不敷使用，影響上課品質，在新建置樂活運動站後，已可滿足雨天時體育課需求。
- 2.對於少數不愛在戶外活動的同學，藉由趣味性的運動設施，潛移默化培養對運動的喜好。
- 3.經由各項運動器材的輔助，可針對同學體適能向度不佳的部份加強改善。
- 4.家長及教職員善用樂活運動站資源，增進個人身心健康及同儕間情誼。

### 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。

1. 利用班會及朝會時間向全校師生說明本案設施內容及使用方式。
2. 包含七、八年級1824減重社團(1824係指促進學生BMI指數維持在18至24的合格範圍)、特教班體育課、及全校普通班雨天時體育課使用。
3. 學生在使用之前先由教師示範說明使用方式及安全要項。  
(1)上課前，體育股長打開各活動器材電源，門窗開放，以利活動時空間流通涼爽。

辦理情形

(2)教師說明安全注意事項

—要求勿在活動空間內奔跑追逐

—使用跑步機時，於快跑狀態要求夾上安全插銷，結束時，確認履帶靜止後再下跑步機。

—使用手足球機，與機台保持適當距離，避免手把撞擊。

—使用重量訓練機時，週遭保持清空，勿站立旁人。

—使用飛輪車時，結束時須以手煞車把停止。

(3)將全班同學分成三(四)組，依分站方式輪流實施活動，每站10至15分鐘:

—心肺耐力訓練:跑步機、飛輪車及交叉訓練機速度調整由慢 中 快 慢，完成一組訓練循環，量測心跳脈搏是否達每分鐘130下以上，並指導同學運動過程中配合調節呼吸。

—重量(肌耐力)訓練:每一種重量訓練機依學生肌耐力能力完成一組訓練循環(每次12下~15下)。

—趣味球類區:鼓勵同學分組競技比賽，並將最高成績記錄，提昇活動樂趣與挑戰性。

(4)可將同類部份器材(如跑步機、籃球機)規定為「女生優先(使用)」，加強尊重異性之性別意識。

(5)結束後老師補充講評，並要求班級將場地復原。

4. 因特教班學生體能或運動能力較為不足，例如無法將球投向碰到籃框，或無法跑完一整圈200公尺或平衡感協調性不佳。便可輔助樂活運動站的投籃機、跑步機及平衡木等各項設備，來增進特教班同學體適能並獲得學習樂趣與成就。

### 三、營運管理

指標

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

1. 本校樂活運動站已於101年12月01日起開始營運。  
訂定「螢橋國中樂活運動站管理要點」。  
由任課教師指導學生使用，並由總務處專人負責管理及維護設施。
2. 目前尚未對社區開放。

## 樂活運動站設施配置圖

