



# 學校運動站介紹

臺北市西門國小

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

## 執行成果報告表

### 一、基本資料

101學年班級數	24	101學年學生數	636
預估102學年班級數	23	預估102學年學生數	632
目前學區人口數	4865	堪用之空餘教室數	8

試評估學校未來3年內，是否有增減班之可能性？(請勾選)

是 ●有可能 否

(說明：未來有可能增班，且目前空餘教室少於三間以下者，請勿提出申請)

目前本校已設有室內運動空間 (請勾選)

風雨操場 ●體育館 (或活動中心) 其他教室

聲明：

1. 本校目前確有堪用且相連之空餘教室8間。

備註：申請地點以空餘教室優先；待改建之老舊建築物、通風不良或有健康安全疑慮之地點；活動中心、體育館、風雨操場、地下室（無對外窗者）或室外其他空間等，均請勿列入申請。

1. 以本校現有運動場館設施與學生人數，確有設施不足情形。
2. 本校最近兩年內，獲主管教育行政機關補助運動場館設施相關經費累計未達新台幣50萬元以上。

### 二、設置目標

1. 發揮學校本位之創意，建構多元對學生有吸引力之運動設施，發展適性體育教育，提升學生體適能，並培養終身運動的好習慣。
2. 活化校園閒置空間，建置富有娛樂及運動功能之樂活運動站，提供師生及社區民眾每日運動場域，提升運動興趣與習慣，達成健康生活之目標。
3. 強化校園空間的功能性，運用趣味化及體適能運動設施，實施運動課程與活動，發展學生適性體育教育，促進身體活動量，增進體適能。
4. 建立學校與社區參與運動典範模式，提供運動教學和運動設施服務，營造健康活力之運動文化。
5. 融入學校體育課程，配合教育111一生一專長實施，豐富教學內涵。

### 三、設置地點

利用本校原有和平樓三樓連續四間空教室(益智教室甲、乙；樂活教室甲、乙)，空間連續廣闊，通風採光良好，四間教室擬設計如下：

1. 本校校舍平面圖：
2. 健康體能樂活站：
3. 樂活丙和樂活丁兩間教室空間，擬將其設置為健康體能樂活站，增加體育教學與全校師生共同運動之場所；於此設置各式體適能運動與健身運動器材，成為健康體能運動專區。
4. 設置地點說明：本校和平樓三樓「樂活丙」和「樂活丁」兩間教室：合計長18m×寬7m
5. 健康體能樂活站(空教室現況)

6. 健康體能樂活站配置圖

7. 趣味運動樂活站：

(1)擬將和平樓三樓樂活教室(甲)和樂活教室(乙)兩間空教室設置投擲與體適能運動教室，除了有足夠的空間可以讓學生實施擲準的體育教學外，並有整間教室空間可騰出作為學生體適能實施場所；擬設置各式趣味球類體育器材，成為富有娛樂及健身功能之運動專區。

(2)設置地點說明：樂活教室(甲)、(乙):合計長18m×寬7m。

(3)擬規劃為：1. 棒球區、2. 籃球區、3. 桌上曲棍球區 (如下圖所示)

8. 趣味運動樂活站(空教室現況)

(1)趣味運動樂活站配置圖

(2)樂活教室(甲) 長9m×寬7m

(3)樂活教室(乙) 長9m×寬7m

#### 四、規劃內容

1. 成立樂活運動執行小組

職稱	業務職掌	姓名	備註
召集人	綜理樂活運動站各項業務	丁一航	校長
總幹事	1.擬定樂活運動站設置計畫。 2.執行樂活運動站設置計畫。	籃玉君	學務主任
委員	協助樂活運動站各項業務	謝俊洲	家長會長
委員	協助樂活運動站各項業務	白貽修	教師會長
委員	1.研訂樂活運動教學計畫與評鑑。 2.辦理樂活教學相關知能研習。	翁嘉聲	教務主任
委員	1.辦理樂活運動站設備採購。 2.督辦樂活運動站設備之維護。	楊啟昌	總務主任
委員	1.定期檢查運動器材設施安全。 2.辦理各項樂活運動競賽。	林佩瑾	體育組長
委員	實施樂活運動教學。	張長燕	體育教師
委員	協助實施樂活運動教學。	各學年主任	各學年主任

2. 維修：於保固期內將請廠商維修，日後由學校與家長會編列相關預算項下支應維修費用。

3. 樂活運動站規劃

4. 健康體能樂活站：設置各項提升體適能運動器材、腳踏車機等以提供學校體適能教學、健身運動及社區運動者使用。

5. 趣味運動樂活站：設置各類兼具運動及娛樂性之趣味球類，包含籃球機、棒球九宮格、桌上曲棍球台等，提供不愛運動、體適能較差或無規律身體活動習慣者從事規律身體活動。

6. 師資配置：

7. 學校體育教師。

8. 招募體育志工（含家長志工）。

9. 辦理體適能運動指導研習課程，聘請專任運動教師指導，讓學校教師習得體適能指導技巧，帶領學生養成喜愛運動、養成每天運動的習慣。

10. 使用對象與時間

11. 平日開放全校師生使用，並以身體活動能力較為弱勢之學生為優先。

12. 假日及平日課餘時間16:30-18:00，開放社區民眾親子參與，發揮運動站之全民運動功能，促進社區民眾運動習慣。

#### 五、課程規劃

● 樂活站體育教學活動

1. 體適能教學活動：

運用健康體能運動站各項設施，結合中高年級體適能檢測課程，進行體適能訓練活動，並強化體操教學；設置徒手器械區(PE方塊墊、斜坡墊及厚墊、海綿斜坡墊及落地墊等活力體能軟墊)，以提升學生之體適能。

2. 健康創意運動課程：

運用趣味運動樂活站，設計運動遊戲活動，融入體育教學課程安排，如投籃王競賽、棒球九宮格投準、桌上曲棍球訓練敏捷力、腳踏車競速運動等，提升學生參與運動的樂趣及習慣。

● 樂活站體能輔助加強活動

1. 身體弱勢學生輔助加強活動：  
針對學校身障或病弱學童，設計趣味體能活動，每週二日運用運動站設施強化身體能量，增強體魄。
2. 體適能增能班活動：  
針對4到6年級體適能檢測成績未達標準者，設計體適能訓練課程，利用每週二次晨光活動時間，運用健康體能樂活站各項設施，加強心肺耐力、肌耐力、柔軟度等，增強體能。
3. 課間樂活運動：  
每日上午課間活動時間及下課10分鐘時間，提供各班學生至樂活站自由運動，全校班級排定時間至樂活站使用運動設施，培養運動習慣。

● 樂活站體育技能促進活動

1. 樂活站主題運動會：  
每學期分月辦理樂活站主題競賽遊戲，如體適能過關遊戲、棒球九宮擲準、投籃王等，推廣樂活站運動設施，擴大參與層面，培養學童熱愛運動之風氣。
2. 樂活站推廣教育活動：  
每學期初辦理樂活站設施使用教學活動，透過分站遊戲，引導學童體驗與學習各種運動器材之使用，增強體能。

● 樂活站社區運動教育活動

1. 樂活站社區健身活動：  
每月進行社區民眾運動健身活動，樂活站運動指導員個別指導民眾正確使用器材，提升運動效能，強化體能。
2. 樂活站社區運動會：  
每學期結合運動會，舉行樂活站社區運動遊戲競賽，安排體適能爭霸賽、棒球擲準賽、籃球王等趣味競賽，擴大民眾運動參與度，促進居民健康生活習慣。

六、執行進度

1. 計畫執行之初期，以建置「樂活運動站」之硬體設備為主。待硬體建構完備後，再逐步進行、管理人員之職前教育、教師之使用說明研習及訂定各站之使用辦法、安全規定。本校預定推展本項計畫之進度，略列如下：  
樂活運動站102學年度計畫甘梯圖

工作項目	年 別		102 年								備註				
	月	份	9	10	11	12	1	2	3	4		5	6	7	8
1. 籌組樂活站規劃運作小組			■												
2. 建置樂活運動站				■	■	■									
3. 辦理樂活站教育運用研習					■										
4. 設計樂活運動教學活動				■	■	■	■	■	■	■					
5. 進行樂活運動教學活動					■	■	■	■	■	■	■	■	■		
6. 辦理社區樂活運動會							■					■	■	■	
7. 評鑑樂活運動站管理															
8. 辦理推廣活動與報告					■	■								■	
9. 經費核銷與成果報告					■	■									

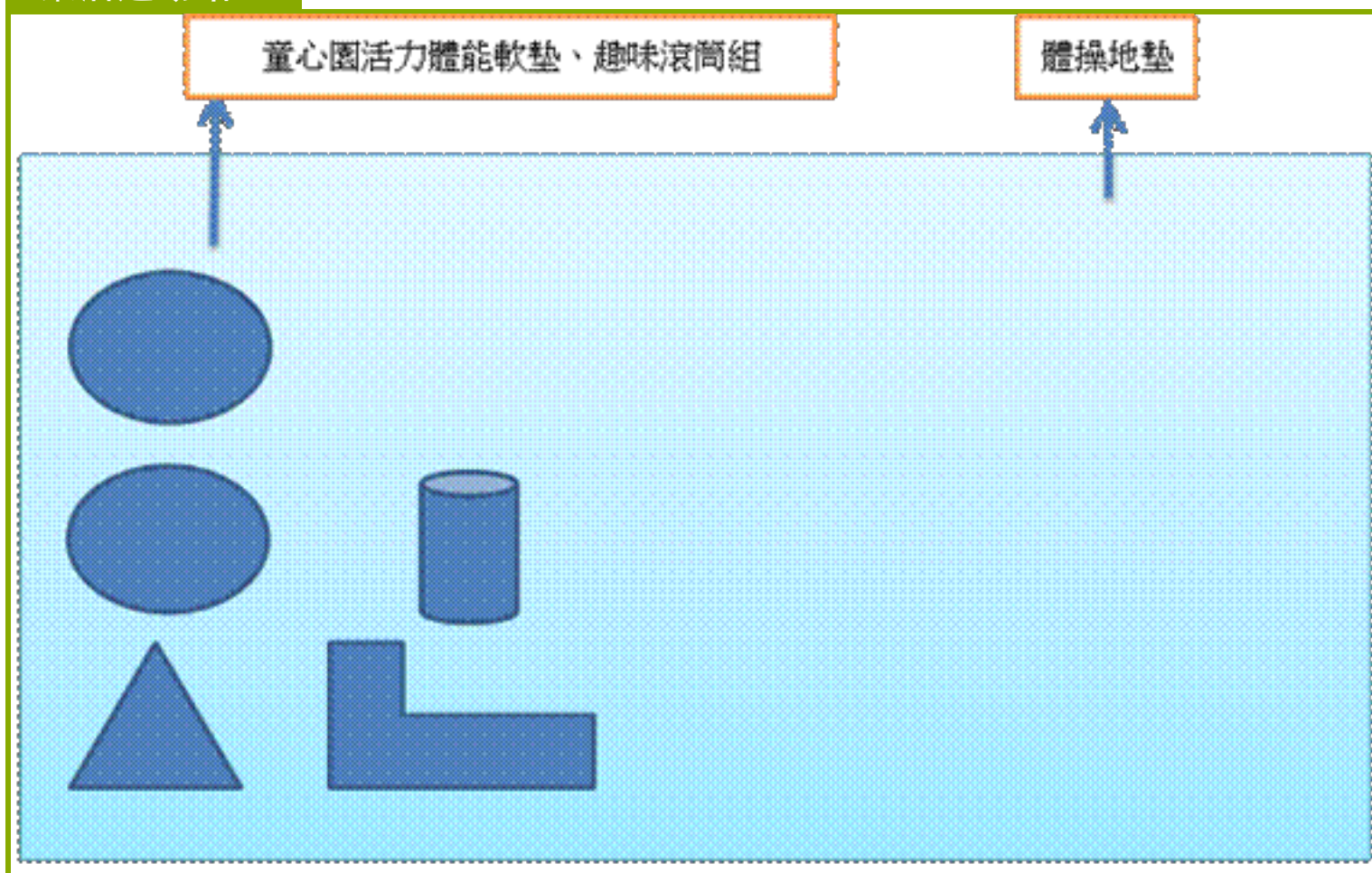
七、預期效益

1. 提供全校師生及社區民眾充足之室內運動空間與運動設施，有效解決運動空間不足問題。
2. 發揮學校創意與特色，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. 發揮體適能設施與服務效能，提升學生體適能檢測得牌率。
4. 提供樂活站規律運動場域及體能活動，提升學生規律運動人口比率。

5. 提供樂活站體育教育服務，提升社區民眾使用學校運動設施人數，每年達一萬人次以上。
6. 全校各年段健體領域之課程，將不受場地天氣的影響，教學計畫更加落實。
7. 使運動的空間不受天氣的干擾，運動時間增加，運動的態度行為改變，運動人口的增加，學生整體的體適能也將提升。
8. 因為場地開放給社區民眾親子運動的使用，可以促進學校與社區關係的和諧，及發揮資源共享的效能。

## 樂活運動站設施配置圖

樂活運動站-1



樂活運動站-2

