



學校運動站介紹

苗栗縣新南國小

執行成果報告表 / 樂活運動站設施配置圖

執行成果報告表

一、緣起

本校位於濱海的城鎮裡，加上靠近新竹，因此冬季的東北季風強烈，再加上陰雨天時，寒風冷澈心骨，雨滴溼冷難奈。因此，每當冬天上體育課時，對於學生或任課教師而言真是一種折磨，學生總是提不起想動的念頭，緊緊縮著身體，再加上本校並無風雨操場，教師再考量場地及學生的意願，也常常在走廊上上課，或者是觀看運動教學影帶，對於學校及學生而言，均是一大損失及困擾。再者，本校因屬新設學校，學校內空教室甚多，對於總務的管理常造成困擾。基於上述兩個源由，欣聞教育部推動的「樂活計畫」，本人便著手寫計畫申請，也感謝教育部的長官的核准本校的樂活計畫，著實為本校學生感到高興，同時也解決了上述兩項問題。在計畫中，除了能提供學生更多元及具創意的運動空間，鼓勵學生踴躍加入熱愛運動的行列，讓校園中吹起樂活運動風，學生及社區民眾均可配合音樂節奏，在跳舞機、投籃機、手足球檯、桌球發球機、棒球九宮格、簡易攀岩設施等，讓學生在校園中過關斬將，自我精進與挑戰，這是何等令人喜悅的事，也是因應社會變遷對兒童教育的正確投資！以下就空間使用、教學創意、營運管理、及成果指標四個面向，說明本校執行樂活計畫的成效。



圖1：籃球投籃機

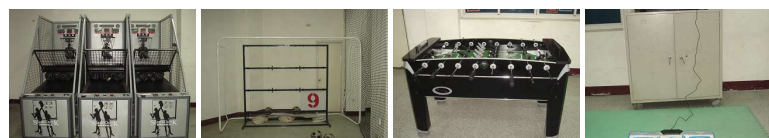


圖1 圖2 圖3 圖4



圖5 圖6 圖7 圖8



圖9 圖10 圖11 圖12



圖13 圖14

二、空間使用

本校樂活站空間的使用，依地點的選擇及樂活站設備的選擇，說明如下：

1. 地點的選擇

本校因屬於新設學校，在空教室的數量上是充裕的，但為了集中管理及分類使用及不壞原教室的原始規畫上，因此選擇了三間空教室作為樂活教室的專屬空間。其中一間原為活動室是一般教室的兩倍大，改置為機械科技站教室，另一間原為軟墊室改置為體操站教室，再另一間原為桌球教室則不做變更，仍設置為桌球站教室，只是增加設備。三間教室的位置如附件一。

2. 樂活站設備的選擇

樂活站地點的選擇後，便是設備的選擇及配置，幾經熱烈的討論後，再考量管理及空間的限制等條件，本校選擇了跳舞機、投籃機、手足球檯、跑步機、腳踏車模擬機、足球九宮格、飛盤九宮格、桌球發球機、棒球九宮格、簡易籃框、簡易攀岩及攀爬設施及彈力球。而在機械科技站教室配置了跳舞機、投籃機、手足球檯、跑步機、腳踏車模擬機、足球九宮格、飛盤九宮格；在體操站教室配置了棒球九宮格、簡易籃框、簡易攀岩及攀爬設施、彈力球；在桌球站教室，則只增加桌球發球機。三間教室的配置如附件二。

三、教學創意

本校樂活站在教學課程使用上，發揮了若干教學創意，分述如下：

1. 體育課程

本校普通班級為18班，除正常的體育課程的安排與進度外，可以安排全部班級進入樂活教室上課，而在課程中採分組及樂趣化方式進行教學，讓孩子在輕鬆、快樂中健康學習。

2. 課後留校課程

本校因應教育部提升學生能力計畫，開辦有課後留校班級及攜手計畫班級，這兩類班級在放學後留校接受教師的專業輔導捕救教學，同時在課程上也會安排本校樂活站的使用。

3. 獎勵教學課程

本校常會舉辦班際間學生七大領域的相關課程比賽，而得獎者便可獲得樂活教室的使用權，藉此提升學生的參賽意願，也可增進學生運動的機會。

4. 班際樂活競賽

本校體育組會運用樂活站的設備，舉辦班際間的樂活競賽，如使用投籃機舉辦勝投王比賽、使用棒球九宮格舉辦手力擲準王比賽、使用足球九宮格舉辦腳力擲準王比賽、使用桌球發球舉辦桌球王比賽。

5. 田徑隊訓練課程

本校田徑隊會運用樂活站內的跳舞機、投籃機、跑步機、腳踏車模擬機來做重量訓練，不但可提升心肺功能，也可大大改善訓練時的枯燥與乏味。

6. 減重訓練課程

配合教育部減重計畫，本校對於BMI過重之小胖弟及小胖妹成立減重班，結合運用樂活站內的跳舞機、投籃機、跑步機、腳踏車模擬機來做減重訓練，不但可達成減重目標，也可大大改善運動時的枯燥與乏味，養成小胖弟及小胖妹運動的習慣。

四、營運管理

本校樂活站之營運及管理分為教學時間管理及課後時間管理，分述如下：

1. 教學時間管理

由體育組長統籌負責教學時間的營運與管理。在班級使用上，透過健體領域會議，依進度排定課表使用樂活站。在樂活站管理上，樂活教室鑰匙統一由體育組負責保管，借與歸還都必須依照管理規則登記，偶發狀況或障礙排除也須留存。樂活站使用規則明顯張貼於樂活教室的門板上，教師於使用時必須將規則說明清楚，同時上課教師也附有管理器材之責任。至於樂活站之清潔，由體育組委請學生每日中午午休時間負責打掃維護。樂活站設備的維護則由體育組定期檢視，由總務處負責維修。

2. 課後時間管理

本校樂活站課後時間管理，為避免無人管理或是遭到破壞，一定要有老師的陪同下才能借用，學生必須在老師的同意下且在老師的帶領下進入樂活教室使用。假日部份原則上開放，但必須透過總務處依規定申請，但因假日無人管理的困境，真正借用的人並不多見。

五、成果指標

項目	指標 (平均每週)	成果	備註
體育教學	使用班級數	15班	全校共18班
課間 (餘) 時間	學生使用人次	約250人	
非上班時間	教職員使用人次	50人	全校共30位教職員
	社區民眾使用人次	0人	

樂活運動站設施配置圖

機械科技站



飛盤九宮格

足球九宮格



腳踏車模擬機

投籃機



跑步機

手球台



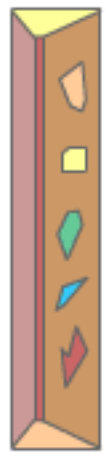
跳舞機



足球台



體操站

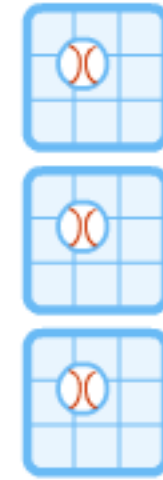


簡易攀岩及攀爬機



彈力球

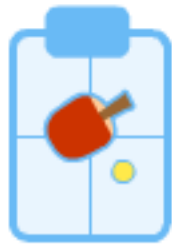
棒球九宮格



簡易籃框



桌球站



桌球桌+發球機



桌球桌