



學校運動站介紹

彰化縣內安國小

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、空間規劃

空間及設施符合原申請案之規劃內容。

指標

1. 設置項目 (內部配置圖)
2. 設置地點 (位置圖)
3. 經費支用
4. 創意與特色



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 圖11 圖12



圖13 圖14

辦理情形

1. 本案配合原申請計畫，並配合口試委員之意見進行細部修正，其計畫經費支用細目如附件。
2. 設置項目

| 工作計畫項目名稱 | 單位 | 金額 |
|------------------|----|---------------|
| 安全玻璃鏡牆 | 1式 | 19,608 |
| 扶把手 | 1式 | 14,706 |
| 防潮木質地板鋪設 | 1式 | 88,234 |
| 教室修繕〈自籌〉 | 1式 | 16,352 |
| 防撞條 | 1區 | 16,000 |
| 跑步機 | 1台 | 25,200 |
| 飛輪有氧健身車 | 2台 | 33,600 |
| 交叉訓練機 | 2台 | 21,000 |
| 利波隆地墊 | 1區 | 17,850 |
| 安全跳箱 | 1組 | 31,500 |
| 體適能檢測器材及感覺統合運動器材 | 1組 | 10,500 |
| 桌球發球機 | 1台 | 19,950 |
| 棒球九宮格 | 1式 | 12,600 |
| 籃球機 | 1座 | 48,300 |
| 手足球台 | 2台 | 25,200 |
| 合計 | | 400600 |

2. 室內規劃多功能且具有身體活動教育意義之運動空間，以「以安全、好玩、有吸引力、有教育意義」為原則。

3. 設施規劃及配置圖：

〈一〉 體適能教室：規劃多樣運動健身器材區。

設置交叉訓練機、健身車組等，提升運動的樂趣，並減少不良天候對學生從事運動之影響。

〈二〉 樂活教室：

(1)設置籃球機、棒球九宮格、手足球台等，提供不愛運動、體適能較差或無規律運動習慣者使用。

(2)考慮投籃機及九宮格投擲長度，設備改為橫向擺放。

〈三〉 韻律教室：

(1)設置木製地板、安全玻璃鏡牆、扶把手、軟墊... 等。

(2)購置安全跳箱、抗力球等感覺統合運動器材及健身、舞蹈等影音設備，期使韻律教室發揮感覺統合、體操、韻律、舞蹈等教學功能。

〈四〉 桌球教室：增購1台桌球發球機，結合前棟教室二樓教室的桌球設備，設計完整課程提供學生學習桌球的環境。

辦理情形

二、教學運用

| | |
|------|--|
| 指標 | <ol style="list-style-type: none">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便捷程度。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">1. 學校利用週一、週四晨會時間向全校教師說明本站使用方式及注意事項，並於週三下午，請廠商講解各項器材的使用方式，請教師利用課餘及午間休息時間多到樂活運動站教室，熟悉運動設施使用要領，以利指導學生使用，達到運動教學成效。另外於升旗時間，向全體學生宣導樂活運動站教室的相關規定。2. 本站設施於103年1月底設置完成，學生對於下學期能至樂活運動站教室上課的意願都非常高，也都非常期待。本學期，在相關課程的老師帶領下，各班學生已使用樂活運動站的設施，對各項設施都很有興趣，希望能有更多的時間可以使用。學校也運用家長會資源，配合班級獎勵措施，將使用運動設施作為獎勵的一種，鼓勵學童主動參與運動。3. 樂活運動站教室〈體適能教室、樂活教室、韻律教室〉位於3-6年級所在位置的後棟教室一樓，雨天方便學生就近上體育課。4. 樂活運動站體育教學活動：<ol style="list-style-type: none">(1)健康創意運動課程：運用樂活運動站之體適能教室與樂活教室，設計運動遊戲活動，融入體育教學課程安排，提升學生參與運動的樂趣及習慣。5. (2)韻律教室體操、感覺統合、舞蹈律動教學：<ol style="list-style-type: none">A.融入各年級健康與體育領域設計課程進行教學。B.102學年起聘請舞蹈專長教師於健體課進行律動、體操、舞蹈等教學。C.地板運動結合平衡訓練氣墊、抗力球及安全跳箱等感覺統合運動器材、地墊等，訓練學生的感覺統合能力。6. 樂活站體能輔助加強活動：<ol style="list-style-type: none">(1)針對學校身體活動能力較弱勢學生，設計趣味體能活動，每週運用運動站設施強化身體能量，強健體魄。(2)針對四到六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)成立減重訓練班、體適能增進班，善用樂活教室設施。 |

三、營運管理

| 指標 | <ol style="list-style-type: none">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 | <p>本校樂活運動站已於103年2月11日起開始營運。</p> <ol style="list-style-type: none">1. 已訂定內安國小樂活運動站使用管理辦法(附件一)，提供學校及社區人士共同使用。2. 設置維修：<ol style="list-style-type: none">(一)樂活運動站教室由總務處負責管理維護。(二)樂活運動站設置後，後續維修費用由內安國小家長會協助經費運作。(三)教室設施的使用方式，由任課教師指導學生使用。(四)樂活運動站師資： 為能妥善利用樂活運動站各項設施，以發揮最大效益，本校統合校內相關專長師資、社區義工，組成教學團隊。具體規劃表列如下： <table border="1" data-bbox="310 2813 1129 2968"><thead><tr><th colspan="2">師資及人力</th><th>任務</th></tr></thead><tbody><tr><td>校長</td><td>江伶秀</td><td>統籌本計畫</td></tr><tr><td>教導主任</td><td>張藏晏</td><td>統籌運動站規劃及使用上</td></tr></tbody></table> <ol style="list-style-type: none">3. 週一至週五早上7：10至8：00開放樂活運動站提供社區民眾利用。目前學校以免費方式提供社 | 師資及人力 | | 任務 | 校長 | 江伶秀 | 統籌本計畫 | 教導主任 | 張藏晏 | 統籌運動站規劃及使用上 |
| 師資及人力 | | 任務 | | | | | | | | |
| 校長 | 江伶秀 | 統籌本計畫 | | | | | | | | |
| 教導主任 | 張藏晏 | 統籌運動站規劃及使用上 | | | | | | | | |

| | | |
|------|-----|---------------------|
| | | 課等事宜，健體教師 |
| 輔導主任 | 蔡克明 | 召集發展身心障礙學生適應體育教學課程 |
| 總務主任 | 蔡靜婷 | 維護運動站場地 |
| 訓導組長 | 張森源 | 樂活運動站課程規畫與管理、體育教學 |
| 教務組長 | 楊惠玲 | 規劃運動場地使用班級，規劃運動課程 |
| 護理師 | 劉淑玲 | 推動運動風氣並帶領體位不良學生做運動 |
| 義工媽媽 | 吳秀春 | 社區老人舞蹈活動組長，規劃社區參與運動 |
| 顧問 | 謝自強 | 後憲志工隊隊長，規劃社區參與運動 |

區民眾使用運動設施。

4. 學校有將營運管理辦法公告在學校網站上。

學校網址：<http://163.23.96.65>

樂活運動站設施配置圖

樂活運動站-1

