

教育部體育署 102 年度補助國民小學設置樂活運動站

實施計畫申請書

計畫名稱：蘇澳樂活運動健康促進計畫



申請學校：宜蘭縣蘇澳國民小學

負責人姓名：校 長 盧聰賢

填表人姓名：體育組長 李臻忠

聯絡電話：(03)9962312 # 102

0939-010-318

傳真電話：(03)9952419

E-mail：jenjonglee@gmail.com

中 華 民 國 102 年 7 月

壹、基本資料

101 學年班級數	28 班	101 學年學生數	701 人
預估 102 學年班級數	27 班	預估 102 學年學生數	682 人
目前學區人口數	9264	堪用之空餘教室數	4 間

試評估學校未來三年內，是否有增班之可能性？(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：

- 本校目前確有堪用且相連之空餘教室 3 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。
- 以本校現有運動場館設施與學生人數，確有設施不足情形。
- 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。

填表人：體育組長 李臻忠

校長：盧聰賢

貳、設置目標

- (一) 能提供學生及蘇澳國小週邊社區民眾更充裕及多元之室內運動空間和設施，解決學 生和社區人士運動空間之不足。另一方面亦可減輕蘇澳降雨天數過多對學生和社區民眾從事體適能活動之影響。
- (二) 發揮學校本位課程之創意，建構對學生和社區民眾有吸引力

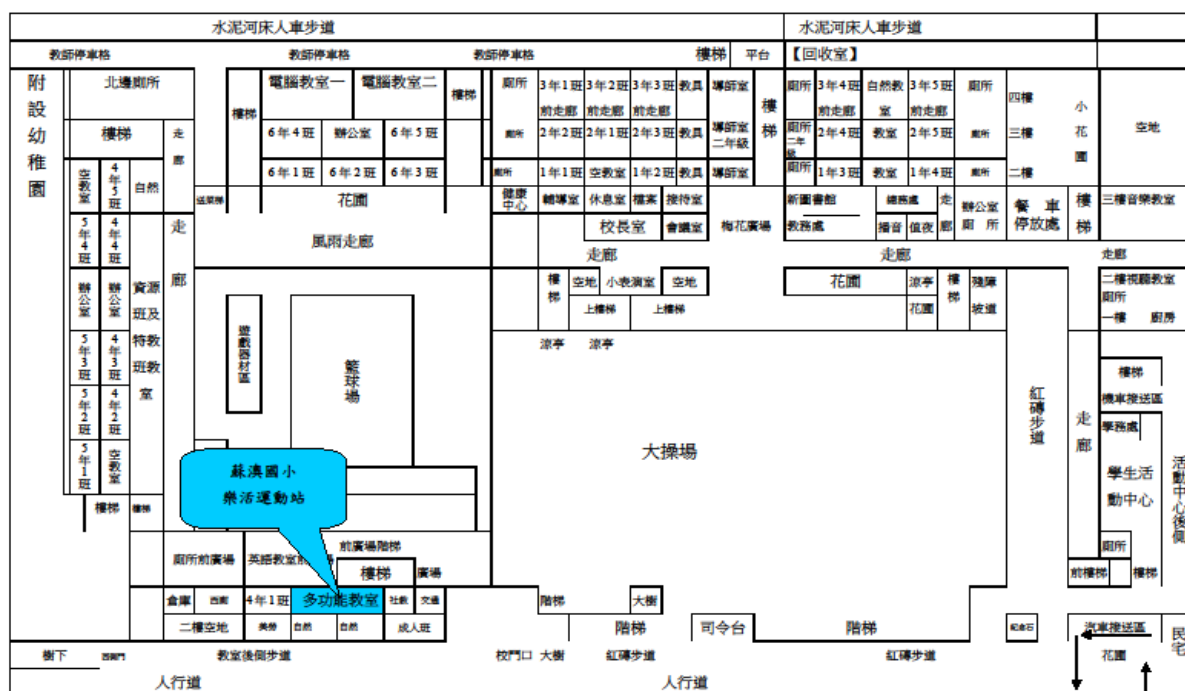
和挑戰性之多元運動設施，發展適性體能教育，提升學生體適能，並培養終身運動的好習慣。

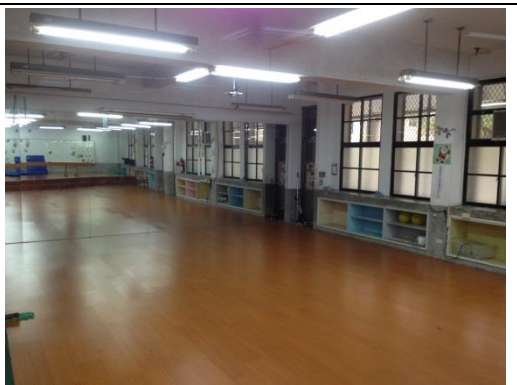
(三) 能吸引身體活動能力較弱勢及體適能未達標準之學生加入運動行列，並養成規律運動的習慣。

(四) 營造一個正向友善的運動環境，吸引高關懷和高風險之學生喜愛運動到學校上課，培養勇於面對挑戰和考驗的堅毅精神，和形成學生紓解壓力及抒發情緒的一種管道。

參、設置地點

樂活運動站：於舊教學大樓連通 2 間教室之空間，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。



設置地點外觀照片	設置地點內部照片(一)
	
設置地點內部照片(二)	設置地點內部照片(三)
	

肆、使用對象

- 一、 平日開放全校學生使用，並以身體活動能力較為弱勢、身心障礙者之學生為優先。
- 二、 假日由家長義工協助管理，開放社區居民使用。

伍、規劃內容

- (一) 規劃多功能且具有身體活動教育意義之運動空間，項目：室內冰棍球台、桌上足球檯、電動籃球機、飛輪健身車、落地型拳擊沙袋、電動跑步機、感覺統合遊戲組、立定跳遠墊、仰臥起坐板、坐姿體前彎測量器等。設施規劃：以「安全、好玩、有吸引力、有教育意義」為原則。

蘇澳國小樂活運動站平面配置圖



（二）課程規劃

1. 低年級：以感覺統合遊戲區為主、訓練學生基本平衡、身體協調。體能較好之低年級學生，可依老師指示，操作中年級階段之樂活設備。
2. 中年級：以加強基本體能為主，可利用仰臥起坐板、電動跑步機及立定跳遠墊，可強化學生之核心基群、心肺能力及下肢肌力。
3. 高年級：以養成運動習慣為主，可利用投籃機、電動跑步機、飛輪健身車、落地型拳擊沙袋，提升運動樂趣，進養成持續運動之良好習慣。
4. 尚未養成運動習慣或體（技）能弱勢之學生：
可以先操作趣味性較高之設備，如：室內冰棍球台、桌上足球檯、電動投籃機、落地型拳擊沙袋。提高運動興趣及動機，再慢慢引導至訓練體能之設備。體重過重之學生，為避免長時間跑步，對膝蓋造成傷害，建議使用飛輪健身車。
5. 利用非正課時間、課間活動、晨間時間，規劃體適能分站
闖關遊戲：①心肺能力項目（電動跑步機、飛輪健身車）②柔軟度（坐姿體前彎測量器）③爆發力（立定跳遠墊）④肌耐力（仰臥起坐）

6. 樂活運動站亦可幫助本校體育團隊之選手，利用室內冰棍球台、桌上足球檯、電動跑步機、飛輪健身車、立定跳遠墊及仰臥起坐板，訓練手眼協調、反應能力、心肺能力、下肢肌力及核心基群。
7. 每一站均張貼學生體適能指標常模，讓學生清楚自己運動能力進步的情形，以提高學生運動的習慣，進而增進本校以體育為重點項目的競技能力。

（三）師資配置

1. 本校有三位體育科系畢業教師。
2. 本校每天有 2 至 3 位運動志工，支援學校運動團隊、運動社團、假日運動休閒育樂營擔任指導員，師資不虞匱乏。

（四）營運管理方式：由學務主任統籌擬定管理及使用辦法

1. 正課時間：由任課老師負責。
2. 團隊或社團使用：由指導老師負責。
3. 下課時間由運動志工負責。
4. 假日時段：由借用者負責。（酌收場地費，補貼學校水電，或供設備維修及購買消耗品使用）

（五）場地使用分配的均衡：

在正課中，兼顧各年級性別的平衡，平均每個年段每個班級

皆有使用機會，並以體（技）能弱勢之學生及身心障礙者為優先，假期中則開放社區民眾親子參與。

（六）安置與維修：

1. 擬請本校健體領域教師配合本校學校本位課程來安置。
2. 招標內容裡，容易損壞或需要大量耗材之設備，將請得標者，延長保固年限。保固日期將至，亦會請維修設備之專業人員，維修技術轉移至本校校務助理。

（七）學校規模及學區人口：

本學年班級數	本學年學生數	目前學區人口數
28	701	9264

陸、執行進度

實施要項	執行內容	執行單位	進度檢核
一、成立樂活運動執行小組	1、由校長、六處室主任建立樂活計畫執行小組成員。 2、研討訂定本計畫。 3、向教職員、家長、學生宣導本計畫。 4、定期檢討計畫執行情形。 5、實驗計畫評鑑暨成果陳報。	校長 教務處 學務處 總務處 輔導室 人室室 主計室	
二、建立樂活運動站規則，建構有效能的制度	1、研訂樂活教學實施辦法。	執行小組	
三、上網招標	1、依採購法辦理。	總務處	
四、樂活設施的空間規劃	1、討論樂活設施的最佳設置點	總務處 執行小組	

五、樂活設施的監督與驗收	1、勘查樂活設施的放置監督與驗收	總務處 執行小組	
六、討論樂活運動站教學方法	1、研訂樂活運動教學計畫與評鑑	執行小組	
七、舉辦樂活運動站專業研習，提升教師專業素養	1、辦理教師樂活教學相關知能研習。 2、鼓勵教師參與學習幫助每位孩子健康成長發展。 3、鼓勵教師進行多元評量，肯定學生多元智慧。	教務處 執行小組	
八、強化樂活運動站之功能，落實健體課程的重要性	1、利用朝會、海報等宣導，加強每位學生了解健康運動的重要性。	學務處 執行小組	
九、落實樂活運動站課程實施	1、配合課間活動、早自習、彈性課程、健體等相關課程，落實運動站之功能。	全體師生	
十、強化樂活危機處理小組運作，確保學生安全	1、組織樂活危機處理小組。 2、訂定樂活危機作業流程。 3、定期檢查遊戲器材設施安全。 4、定期召開樂活危機處理研討會。 5、定期召開樂活工作聯繫會報。	生教組 執行小組	
十一、開放社區民眾親子參與，發揮資源共享	1、非上學上課時間，得規劃開放社區民眾親子參與，發揮資源共享。	執行小組	

工 作 項 目	年 別		102 年				103 年								備 註
	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				■											

柒、預期效益

一、 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，

有效解決蘇澳氣候多雨，無法長時間從事戶外活動及運動

空間不足之問題。

二、 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。

三、 發揮體適能設施與服務效能，提升學生體適能通過率及提

高體（技）能弱勢學生之運動興趣及運動習慣。

四、 提供樂活站規律運動場域及體能活動，提升學生規律運動

人口比率至八成以上。

五、 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 5 千人次以上。

六、

捌、 附件一

宜蘭縣蘇澳國小『102 年樂活運動站設備』採購數量明細表

編號	項目	規格	數量	單價	總計	備註
一	籃球投籃機	1、投幣式功能(可設定或不設定), 附代幣。 2、程式設計：遊戲時間可調整、遊戲分數可設定；LED 顯示板：顯示球數、分數、排名；控制箱、鋼板一體成型，加整體烤漆；骨架：鋁型材質(防鏽處理)；感應方式：紅外線偵測電眼；籃框可左右移動。 3、電源：110 伏特。長寬高尺寸：約 235cmX95cmX218cm	2 台	35000	70000	請提供型錄供審查(哈日龍或同等級)保固三年 投籃機附贈 10 顆新籃球/每台，另外附贈 10 顆，供日後消耗補充用。
二	桌上冰棍球台	1、投幣式功能(可設定或不設定), 附代幣。 2、程式設計：遊戲時間可調整、遊戲分數可設定；LED 顯示板：顯示分數。 3、電源：110 伏特。長寬高尺寸約：約 213*114*81cm	1 台	20000	20000	請提供型錄供審查(哈日龍或同等級)保固三年。 打擊器 4 個、圓盤 4 個，另外附贈圓盤 2 顆，供日後消耗補充用。
三	桌上足球台	尺寸規格： 約 140cm(長)x78cm(寬)x88cm(高)	1 台	18000	18000	請提供型錄供審查。
四	落地型拳擊沙袋	總高度：約 173 公分，沙包高度：約 100 公分，沙包直徑：約 30 公分，底座直徑：約 65 公分。底座附吸盤，可加水或沙，增加重量。	1 座	10000	10000	請提供型錄供審查。
五	電動跑步機	1、可設定時間、速度及坡度。 2、可測量心跳，距離及速率。 3、備有安全插梢，速停功能。 4、尺寸規格：電壓 110v；約 164cm*75cm*129cm	2 台	25000	50000 自籌款	請提供型錄供審查。(強生或同等級)並保固三年。
六	飛輪健	1、阻力調整 2、備有安全裝置	4 台	25000	100000	請提供型錄供審查。(強生或同等

	身車	3、車把、座墊可調整高度及前後。 4、承載重量：100 公斤以內 5、尺寸規格：約 118cm*51cm*121cm				級) 並保固三年。
七	感覺統合遊戲組	1、可自由組合 2、具有斜坡、緩坡、上下階(樓)梯的多樣設計。	1 式	40000	40000	請提供型錄供審查。
八	立定跳遠墊	1、表面材質為人造皮革 2、尺寸規格：約 350cm*90cm*3mm	1 組 (四片)	10000	10000	請提供型錄供審查。
九	休息長椅	1、材質耐用，易搬運。 2、安全設計，避免有凸出之角邊。 3、尺寸規格：約寬 121 x 深 47 x 高 36 cm	1 組 (四張)	12000	12000	請提供型錄供審查。
十	仰臥起坐板	1、可調整角度，可折收。 2、躺板材質，為易清潔之材質。 3、尺寸規格：躺板長度:115*30(CM) 長 155x 寬 34/39(底座)x 高 85~106 cm	1 組 (四座)	12000	12000	請提供型錄供審查。
十一	坐姿體前彎測定器	1、材質需耐用，一體成型。 2、滑軌式設計，以指推方式測量，提升測量時之準確性。 3、尺寸規格：約 67cm × 49cm × 2.5cm。	1 組 (3 台)	10000	10000	請提供型錄供審查。
十二	情境佈置	1. 二間教室外-蘇澳國小樂活運動站 X2 抗紫外線戶外型壓克力底板 2. 各設備名稱，使用說明及注意事項，抗紫外線戶外型全開壓克力海報板。 3. 各牆角及柱子之安全防護措施。 4. 感覺統合區範圍之地板及牆面安全防護。	1 式	100000	100000	設置引導牌設施 使用方法看板
	合計				450000	

總計新台幣： 肆拾伍萬 元整

附件二：經費概算表

☒申請表
 教育部體育署補助計畫項目經費
☐核定表

申請單位：蘇澳國小		計畫名稱：蘇澳樂活運動健康促進計畫					
計畫期程：102年8月1日至103年7月30日							
計畫經費總額：450000元，申請金額：400000元，自籌款：50000元							
擬向其他機關與民間團體申請補助： ☒ 無 ☐ 有 （請註明其他機關與民間團體申請補助經費之項目及金額） 教育部體育署： 元，補助項目及金額： XXXX部：.....元，補助項目及金額：							
經費項目		計畫經費明細				教育部體育署核定計畫經費 (申請單位請勿填寫)	
		單價(元)	數量	總價(元)	說明	金額(元)	說明
設備及投資	籃球投籃機	35000	2座	70000	趣味運動樂活站		
	桌上冰棍球台	20000	1座	20000	趣味運動樂活站		
	桌上足球台	18000	1座	16000	趣味運動樂活站		
	落地型拳擊沙袋	10000	1座	10000	趣味運動樂活站		
	電動跑步機	25000	2台	50000	健康體能樂活站 (自籌款)		
	飛輪健身車	25000	4台	100000	健康體能樂活站		
	感覺統合遊戲組	40000	1式	40000	健康體能樂活站		
	立定跳遠墊	10000	1組 (四片)	10000	健康體能樂活站		
	情境佈置及安全防护	100000	1式	100000	健康體能樂活站		
	休息長椅	12000	1組 (四張)	12000	健康體能樂活站		
	仰臥起坐板	12000	1組 (三座)	12000	健康體能樂活站		
	坐姿體前彎測定器	10000	1組 (3台)	10000	健康體能樂活站		
小計				450000			
合 計				450000			

申請表
教育部體育署補助計畫項目經費
☐核定表

申請單位：蘇澳國小			計畫名稱：蘇澳樂活運動健康促進計畫		
計畫期限：102 年 8 月 1 日至 103 年 7 月 30 日					
計畫經費總額：450000 元，申請金額：400000 元，自籌款：50000 元					
承辦 單位	會計 單位	機關長官 或負責人	教育部體育署 承辦人	教育部體育署 單位主管	
備註： 1. 本案補助經費為資本門預算，除得用於樂活運動站之場地整理修繕與情境佈置、運動設施整建及器材購置設備外，不得編列人事費、業務費、雜支等其他項目。 2. 為符合資本門預算執行之規定，上述編列之經費項目，其單價均須超過 1 萬元以上。			補助方式： ☐ 全額補助 ☐ 部分補助 【補助比率 %】 ☐ 酌予補助		
			餘款繳回方式： ☐ 依核撥結報作業要點辦理 (☐ 繳回 ☐ 不繳回) ☐ 其他 (請備註說明)		