



教育部體育署辦理「106年度學校設置樂活運動站」－宜蘭縣立五結國民中學申請計畫書



申請單位：	宜蘭縣立五結國民中學
學校地址：	宜蘭縣五結鄉大吉村大吉五路58號
校 長：	林士雄 校長
承辦人員：	林志謙 體衛組長
學校電話：	(03) 9501105分機11
學校傳真：	(03) 9600482
電子郵件：	chihchien0413@hotmail.com

中華民國一〇六年三月十日

目錄

一、計畫依據	3
二、基本資料	3
三、設置目標	3
四、設置地點	3
五、執行進度	5
六、規劃內容	5
七、課程與師資	6
八、管理與資源整合	9
九、安全規劃	11
十、預期效益	11
十一、經費概算	11

一、計畫依據

- (一) 教育部體育署106年2月24日臺教體署學 (二) 字第1060005985號函辦理。
- (二) 宜蘭縣政府106年3月3日府教體字第1060031530號函辦理。
- (三) 教育部體育署補助學校設置樂活運動站實施要點修正規定。

二、基本資料

本學年班級數	15班	本學年學生數	359人
預估下學年班級數	約15班	預估下學年學生數	約359人
目前學區人口數	約2000人		
現有運動空間面積	室內 <u>約6692</u> 平方公尺、室外 <u>約2000</u> 平方公尺、合計 <u>約8692</u> 平方公尺		
申請設置樂活運動站空間面積	教室或室內空間 <u>1</u> 間，共 <u>604</u> 平方公尺		
目前本校已設有室內運動空間 (請勾選)	☐ 風雨操場， <u> </u> 平方公尺 ☒ 體育館 (或活動中心)， <u>2192</u> 平方公尺 ☒ 其他教室或室內空間， <u>4500</u> 平方公尺		
學校未來是否有增班之可能性 (請勾選)	☐ 是， <u> </u> 年內增班 ☐ 有可能， <u> </u> 年內增班 ☒ 否		

填表人：

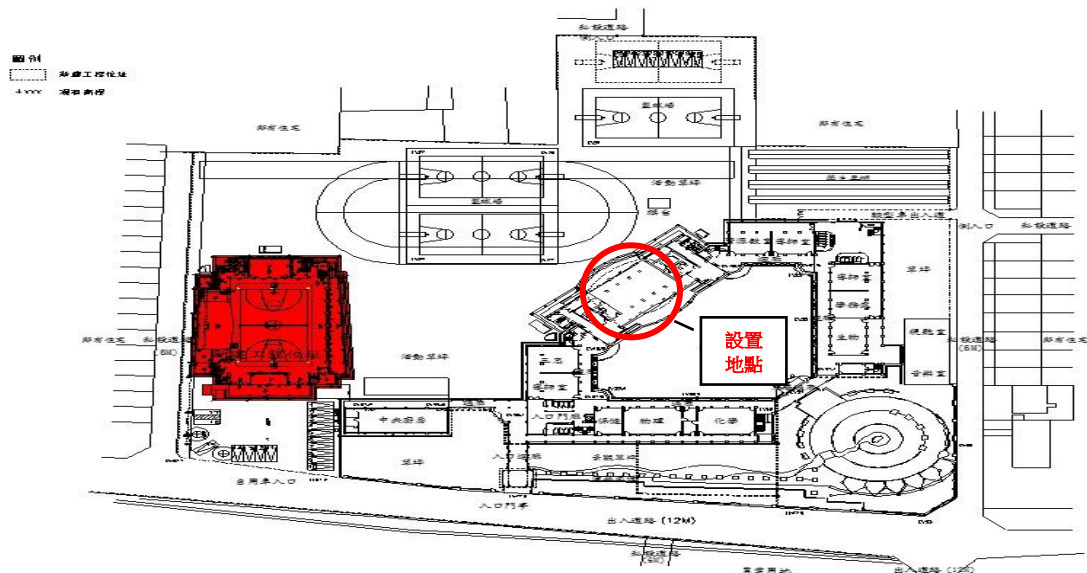
校長：

三、設置目標

- (一) 活化校園閒置空間，發揮學校創意與特色，結合社區資源，建構多元、支持且具吸引力之運動環境，發展學生適性身體教育，培養終身運動習慣。
- (二) 提供學生更充足之室內運動空間與運動設施，舒緩學生運動空間不足問題，減少不良天候 (空氣汙染、多雨氣候及陽光曝曬) 對於學生從事身體活動之影響。
- (三) 設置樂活運動站結合多項室內課程 (體操課程、體適能課程及檢測、舞蹈課程) 並可作為活動辦理之場地。
- (四) 吸引身體活動能力較為弱勢學生加入運動行列並進而養成規律運動習慣。
- (五) 結合學校、社區、鄰近小學、媒體、企業、政府機構與資源，活絡鄰近學區運動風氣，並引領老師、學生及家長從事正當休閒運動之風潮。

四、設置地點 (設置地點之校舍平面圖、長寬尺寸及現況照片)

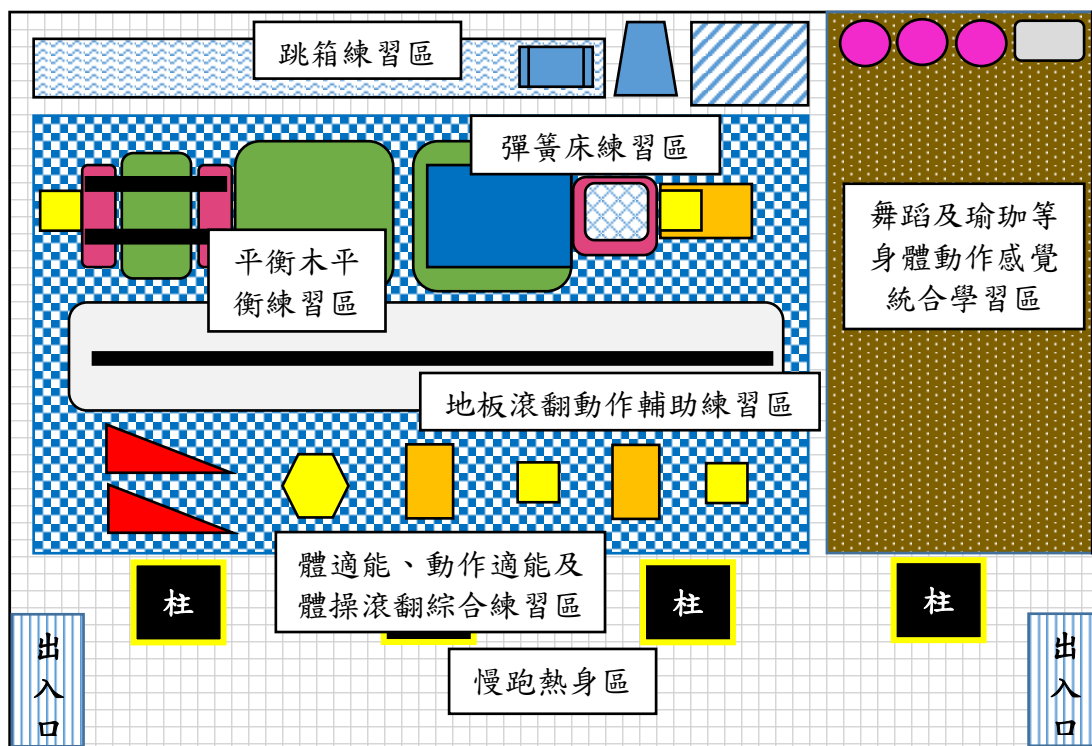
- (一) 地點：本校行政大樓3樓校史室。(閒置空間且高度、採光、通風皆充足，如社區欲借用採登記並設有專人協助借用事宜)
- (二) 活動面積：長32公尺，寬12公尺，空間寬敞；前後各一扇門，左右邊各14扇窗戶，通風及採光皆良好。
- (三) 校舍平面圖



(四) 空間現況照片

活動空間旁廊道	寬敞且舒適空間有利活動進行
此空間可辦理體育相關活動	結合體操、體適能及舞蹈等課程
鏡子牆面增加多面向活動課程	位於3樓活動空間高度充足

(五) 空間規劃



五、執行進度

(一) 民國106年8月1日至民國107年7月31日。

(二) 工作期程表

工作項目	年別		106年					107年							備註
	月份		8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
1. 籌組樂活站建置小組			■												
2. 建置樂活運動站				■	■	■									
3. 辦理樂活站教育研習					■										
4. 設計樂活站教學活動						■	■	■	■	■					
5. 進行樂活站教學活動							■	■	■	■	■				
6. 辦理社區樂活活動								■	■	■	■	■			
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						■	■								

六、規劃內容（包括體操、體適能、舞蹈等身體適能及感覺統合等課程）

(一) 了解需求，有效運用

1. 普及性：以問卷普查方式，針對學生、教師、家長、學校之需求，兼顧性別、年級因素，進行空間安排、設備請購規劃之原則。

2. 適性：以學校體能不足者列管檔案、班級導師意見與學校特教老師之建議，針對體能不足者、不愛運動學生與身心障礙者進行內容規劃之考量。
3. 特殊族群：以安全為前提，納入特殊族群，如老人、孕婦、氣喘學童等運動之需求作為考量。

(二) 多元適性，循序漸進

1. 針對個別需求，多元設計、項目多元、操作簡易、強度循序漸進，符合不同體能、年齡等不同需求人員使用。
2. 蒐集各方資訊，規劃具吸引力之設備、器材，並設計符合適性原則使用與操作之活動內容與方法。

(三) 樂趣誘人，投其所好

1. 輔以時下坊間流行之科技機械設備、器材，需有身體活動之教育意義，並考量安全、好操作、保養及維修方便。
2. 由需求調查中選擇具吸引力、受歡迎之器材、設備。

(四) 發展特色，相輔相成

1. 配合目前本縣發展之特色，規劃體操、體適能、舞蹈與科技機械等相關場地、設備（施）、器材等。
2. 考量學校、社區環境與資源，配合校務發展需要，亦規劃運動站之特色發展。

(五) 活化空間，物盡其用

1. 樂活運動站（跳箱運動、墊上運動、彈簧床運動、平衡運動、體適能鍛鍊及檢測、舞蹈及瑜珈運動、組合遊戲等運動設施）。
2. 充分利用空間，盡可能添購可拆黏及移動等器材設備，透過不同的器材組裝來進行不同的教學活動。

(六) 運動樂活，人品倍增

1. 強化情境佈置：樂活運動站布條、張貼運動明星、運動技巧及運動傷害防護知識等海報，提供學童相關運動資訊及參與動機。
2. 設備多元組合：本計畫所規劃之器材設備皆可佈置多元化之組合，課程之難易度可依學童能力做適當之安排，有效提升孩童學習興趣。
3. 辦理活動及寒暑期營隊：辦理體育及健康促進相關活動、寒暑假辦理跨學區營隊，共享資源並提升運動人口。

七、課程與師資

(一) 課程適性化，活動多元化

1. 教學課程之設計，需考量年級、性別，針對體能不足者、不愛運動學生與身心障礙者，不同需求、不同能力、不同身體狀況實施教育課程。

2. 課程內容以多元活動方式進行，提升上課樂趣與多變性，避免與解除學生對於運動器材使用之厭倦感與重複使用帶來之無趣性。

(二) 教材個別化，評量多變化

1. 教材之使用須符合不同需求與能力之學童，以符合適性學習之原則。
2. 評量以多樣化之方式進行，刺激孩童知學習動機。

(三) 教材銜接，鼓勵創新，積極研發，建構專屬教材

1. 使用運動站之虛擬科技或科技機械。
2. 需有銜接正規運動設施之課程規劃，並經由本校課發會審議通過方可實施。
3. 以符合課程綱要，創新教材內容，設計納入運動站之器材、設備（施）之課程。
4. 針對運動站個別器材、設備，設計與研發運用之教材。
5. 鼓勵學校老師經由反思、檢討、對談、觀摩、研討、研習，研發運動站專屬之課程教材。
6. 辦理教案徵搞活動，並鼓勵參與相關研討與發表。

(四) 主要以校內師資執行學校課程，輔以外援師資執行特色發展與增置人力，建構人力資料庫與支援網絡

1. 運動站之使用，仍以學校教師教學為主，以融入領域課程、執行健體等相關領域或主題教學使用。
2. 考量師資專業性、可獲性、經濟性，邀（聘）請學校社團、特色發展等正式領域課程或正式課程與學校特色發展，所需之增置教師或外聘師資，如專業人員（體操協會及委員會師資等）、外聘人員、民間社團等單位，具相關資格與能力之社區人員、家長、義工等進行人力支援、協助與諮詢。
3. 鼓勵與招募體育相關科系實習生長期進駐與合作。
4. 邀（聘）請體育科系大學生、運動志工進行人力支援與諮詢。
5. 配合相關政策或計畫，邀請與聘任相關人力與師資進行教學與支援。

(五) 策略結盟，教學夥伴，資源共享，專業互惠

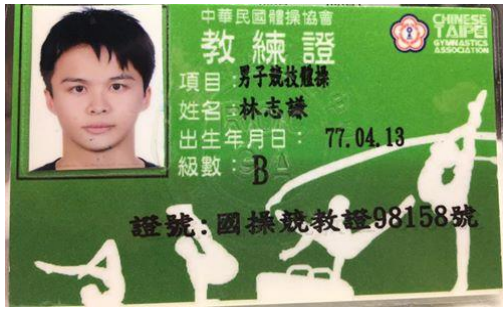
1. 利用策略結盟關係，共聘教師或外校教師進行教學課程。
2. 鼓勵校內教師，分享本校經驗、支援他校，促進教師經驗與專業成長交流。
3. 以同領域或同專長之相關人員，辦理工作坊、交流會以達資源共享、互利互惠、互相成長之夥伴關係。

(六) 師資名單

教師、教練姓名	專長	學歷	備註
林逸平	武術	私立文化大學	

游翔雲	籃球	國立臺灣師範大學	
王皇凱	籃球	國立體育大學	
洪婉萍	西式划船	國立臺灣師範大學	
林君豐	西式划船	國立臺北市立大學	
林志謙	體操	國立臺灣師範大學	
何俊霖	棒壘球	國立體育大學	
范景堯	水球、跳水	國立臺北市立大學	特教老師

(七) 專長證照

 中華民國體操協會 教練證 項目：男子競技體操 姓名：林志謙 出生年月日：77.04.13 級數：B 證號：國操競教證98158號	 中華民國體操協會 裁判證 項目：男子競技體操 姓名：林志謙 出生年月日：78.04.13 級數：A 證號：國操競裁證100167號
競技體操教練證	競技體操裁判證

(八) 相關教學照片

	
跳箱教學	跳箱技能測驗
	
統合感覺課程	肌力與肌耐力課程
	
肌力與肌耐力課程	舞蹈身體適能課程

八、管理與資源整合

項目	課程		體操課程	體適能課程	舞蹈課程
	器材	人員	◆ 運動地墊 ◆ 斜坡墊 ◆ 彈跳板 ◆ 彈跳床 ◆ 落地墊 ◆ 組合墊 ◆ 八角球 ◆ 平衡板 ◆ 安全跳箱 ◆ 充氣墊	◆ 運動地墊 ◆ 組合墊	◆ 防滑瑜珈墊 ◆ 瑜珈球
對象	學生		✓	✓	✓
	學校教職員工		✓	✓	✓
	社區一般民眾		✓	✓	✓
執行時間	放學後				✓
	課間活動			✓	✓
	體育課		✓	✓	✓
	社團時間		✓	✓	✓
	其他課程		✓	✓	✓
	假日			✓	✓
師資	校內教師		✓	✓	✓
	外聘教師		✓	✓	✓
	運動志工		✓	✓	✓
管理	體育教師		✓	✓	✓
	運動志工		✓	✓	✓
	社團老師		✓	✓	✓
	業務承辦人員		✓	✓	✓
	總務處		✓	✓	✓
適性	年級	七年級	✓	✓	✓
		八年級	✓	✓	✓
		九年級	✓	✓	✓
	性別	男生	✓	✓	✓
		女生	✓	✓	✓
	身心狀態	正常	✓	✓	✓
		輕微障礙	✓	✓	✓
		嚴重障礙	✓	✓	✓

宜蘭縣立五結國民中學樂活運動站場地設備使用管理要點

- 第一條 宜蘭縣立五結國民中學（以下簡稱本校）為促進場地設備有效使用與管理，結合社區推廣終身學習、活化社區組織、提昇生活品質，特制定本要點。並依據宜蘭縣政府102年7月4日府秘法字第1020106635B號令頒布之「宜蘭縣各國民中小學校舍（地）及設備申請使用管理自治條例」訂定之。
- 第二條 本場地設備以免費使用為原則，但優先提供本校教學單位、行政單位及學生社團使用。使用者應依核定用途使用（具有教育、文化與休閒意義之社教、藝文、育樂活動），並不得擅為轉租或轉借。
- 第三條 使用單位使用本校場地設備時，如有影響教學、研究、安全、其他校務運作之情事，及違背政府法令或本校相關規定時，本校得立即停止其使用，使用單位不得異議，使用期間使用者之安全由使用單位負責。
- 第四條 使用單位如需佈置場地設備時，各項設備未經許可不得擅自移動或架設，嚴禁於地面釘打地錨、釘子、銳器等足以破壞地坪之物件，以維護場地之結構與形貌完整。本場地之牆面，嚴禁張貼任何海報、廣告、標語、傳單等，以維護牆面之完整。借用者應負責維護場地之整潔及安全，歸還前需將場地復原。使用單位如有毀損公物等情事應負損害賠償責任。
- 第五條 借用場地需收費者，應以書面（申請書及活動計畫）向本校總務處事務組申請，並知會場地管理單位。申請人應於接到核准通知後，於七日內繳清場地保證金及水電費等手續；逾期視為放棄申請。
- 第六條 申請人因故不使用或延期使用，應於原定使用日前七日向本場辦理改期或退款，逾期不予受理，已繳納之費用，除保證金外，均不予退還。保證金於活動結束而無應負之責，繳清一切費用後無息退還。
- 第七條 本校如因臨時特殊需要必需收回使用時，應立即通知借用者，若無法改期或更換場地而放棄借用時，無息退還原繳之費用，借用者不得異議。
- 第八條 使用本場地違反以上各項規定，經勸阻或通知限期改善無效者，除不發還保證金外，並得終止日後一切場地之借用申請。
- 第九條 以上各項管理要點如有未盡事宜，經提出後將上呈校長並依最後裁決事項辦理，申請人不得異議。
- 第十條 本要點經本校校務會議審議通過後實施，修正時亦同。

九、安全規劃

- (一) 製作設備及器材使用海報，張貼於教室內及器材周邊。
- (二) 張貼運動傷害緊急處理流程圖，並請各體育教師於課堂當中講解並實際演練。
- (三) 於朝會時，統一說明樂活運動站使用規定及注意事項，並請全校師生共同監督及使用。
- (四) 教師於第一次上課時，對學生進行安全教育宣導。
- (五) 辦理教師增能進修研習課程，以利充份運動教材設備及提升設備使用安全。

十、預期效益

- (一) 活化校園閒置空間，發揮學校創意與特色，結合社區資源，建構多元、支持且具吸引力之運動環境，發展學生適性身體。
- (二) 提供學生更充足之室內運動空間與運動設施，舒緩學生運動空間不足問題，及減少不良天候對於學生從事身體活動之影響。
- (三) 吸引身體活動能力較為弱勢學生加入運動行列並進而養成規律運動習慣。
- (四) 結合學校、社區、媒體、企業、政府機構與資源，活絡本地運動風氣，提升社區民眾使用樂活運動站設施，並引領學區民從事正當休閒運動之風潮。

十一、經費概算（略）