

教育部體育署

「教育部體育署獎勵補助中小學原住民族學生體育運動發展經費計畫」

成果報告書



補助單位：教育部體育署

學校名稱：花蓮縣立光復國小

計畫執行人員：呂杰隆

聯絡方式：qaz852qaz852q@gmail.com

中華民國110年11月23日

目錄

- 一、依據
- 二、計畫內容
- 三、實施內容
- 四、經費使用情形
- 五、成果效益
- 六、自評與建議
- 七、相關附件

一、 依據:

- (一) 依據教育部體育署110年3月15日臺教體署學(一)字第1100009230E號函
- (二) 花蓮縣政府中華民國110年5月17日府教體字第1100094280B號函

二、 計畫內容

項目	內容	
(一)計畫名稱	110年教育部體育署獎勵補助中小學原住民族學生體育運動發展經費計畫	
(二)計畫申請項目	光復國小團隊田徑項目第一級	
(二)計畫目標	發展其原住民運動天賦潛能，並延續和拓展其於國小階段所獲致之體育專長訓練成果，積極發展田徑項目亦協助學生依此專長升學，使之其能適性發展。並其培訓有潛力之運動選手，並增進技術水準之提昇，建立田徑運動完善之基層訓練，厚植選手之競技能力，以利代表本校參加各項競賽獲取佳績並為校爭光。	
(三)辦理單位	指導單位	教育部體育署
	執行單位	花蓮縣光復國小
(四)執行單位聯絡資訊	地址	976花蓮縣光復鄉中山路三段75號
	電話	03 870 1029
	傳真	03-8704177
	計畫聯絡人	姓名：呂杰隆 職稱：專任運動教練 電話：03-870-1029 E-mail：qaz852qaz852q@gmail.com
(五)計畫內容略述	1. 建立光復原住民族地區田徑基層訓練。 2. 提倡田徑運動培育田徑人才，造就一流運動人才。 3. 增進技術水準之提昇，激發原住民足球運動立潛能。 4. 培養正當休閒運動，發揮個人專長，確立人生奮鬥方向。	
(六)經費使用	核定金額	360000
	實際支出額	
	核銷完成日期及經費落差說明	

三、實施內容

- (一)、實施對象：花蓮縣立光復國小田徑隊。
- (二)、人數：教練1人，球員人數12人(原住民11人、非原住民1人)。
- (三)、訓練期間：110年1月1日至110年12月31日
- (四)、訓練地點：花蓮縣立光復國小、花蓮縣立光復高職。
- (五)、訓練方式及課程內容：

月份	週期	比賽名稱
1	專項準備期	寒假三級整合移地訓練
2	比賽前期	花蓮縣縣長盃中小學田徑錦標賽
3	一般準備期	全國港都盃
4	一般準備期	全國青年盃
5	專項準備期	
6	比賽期、過渡期	全國小學田徑錦標賽
7	一般準備期	
8	專項準備期	暑假三級整合移地訓練
9	比賽前期	花蓮縣基層訓練站區域性田徑對抗賽暨太平洋西岸聯盟田徑邀請賽
10	專項準備	
11	比賽期	花蓮縣全縣暨社區全民聯合運動會
12	一般準備期	冬季訓練開始

1. 準備期：

準備期期間主要為孩子基礎的養成，鍛鍊項目為跑步基礎動作修正、鍛鍊有氧體能、肌肉耐力的能力提升等，會依照年度賽事安排著重的比例會稍微不同，此階段為光復國小田徑隊，年度訓練計劃裡的第一階段，在完整有效率的計劃當中，面臨新進選手的鬆懈即不完整的紀律需重新建置及教育隊規。故此階段為訓練及團隊經營最重要的一環。

2. 專項準備期：

專項準備期是所有階段在技術性最關鍵的一個時期，在基礎奠定好的情況下須將力量、速度、敏捷引導成技術的展現，訓練大致為二，(一)提升專項技術水準，如：跳遠空中技術、鉛球推球技術、壘球助跑技術、起跑技術訓練等。(二)體能強度提升，越接近比賽訓練量需降低但提昇訓練內容之強度，以達到身體超負荷的訓練得以提升成績。

3. 比賽期：

在小學端將年度賽事安排為雙峰期，上學期高峰賽期為11月全縣運動會，下學期第二高峰期為6月全國小學田徑錦標賽，賽事期間密集在選手訓練調整上須配合生理、心理的掌握，屬於較選手最終的測驗也是成果的展現。

4. 過渡期：

重要比賽結束後，需消除前階段之疲勞為主要任務（既為放鬆），過渡期之訓練以1-3週為宜，以動態性為主，如：遊戲性質，調整心理與生理的恢復平衡。以輕鬆、自由自在、無拘束的方式進行才能達到解除精神上的疲勞，在此階段，（肌力、柔軟度、基礎耐力不宜中斷）強度降至 20% -30% 。

光復國小田徑隊訓練項目	
訓練內容	訓練項目
(一)基本動作 1. 基礎動作養成：馬克操操作、動態操。 2. 協調訓練：繩梯、小欄架、反應訓練。 3. 爆發力訓練：彈跳練習、循環。 4. 耐力訓練：循環體能、台階基礎動作。 5. 速度訓練：衝刺練習、阻力訓練。 6. 有氧訓練：校園持續跑	耐 力 肌 力 肌 耐 力 瞬 發 力 心 肺 耐 力 速 耐 力 速 度 敏 捷 性 協 調 性

6. 訓練課程：

星期	時間	活動名稱	活動內容	地點
星期一	16:30 18:00	田徑	基礎體能	田徑場 風雨球場
星期二	16:30 18:00	田徑	速度訓練	田徑場 風雨球場
星期三	14:30 17:30	田徑	技術訓練	田徑場 風雨球場
星期四	16:30 18:00	田徑	敏捷訓練	田徑場 風雨球場
星期五	16:30 18:00	田徑	速度訓練、體能	田徑場 風雨球場

四、經費使用情況

※經費動支參照「教育部補(捐)助及委辦經費核撥結報作業要點」規定辦理。

花蓮縣政府教育處補助(委辦)經費結報表

縣屬學校

學校名稱：光復國小

計畫(活動)名稱：110年度基層運動選手訓練站培訓計畫

會計科目代碼：CF0055

教育處核定函日期文號：府教體字第1100094280B號

計畫期程：110年1月1日至12月31日

計畫完成日期：110年12月31日

經費項目	核定(撥)數	實支數	計畫結餘款	備註
膳食費(組訓)	57600	57600	-	7月21120元 8月(8/2-8/6)5760元 8月(8/9-8/14)5760元 8月(8/16-8/21)5760元 8月(8/23-8/31)6720元 9月2880元 10月4800元 11月4800元
選手營養費	46008	46008	-	4月牛奶7128元 5月牛奶6480元 6月牛奶6480元 8月、9月9720元 10月牛奶9720元 11月6480元
訓練用彈力繩	12000	12000	-	
田徑釘鞋	24000	24000	-	
比賽套裝	45000	45000	-	
銅製鉛球	12500	12500	-	
安全欄架	83900	83900	-	
敏捷繩梯	12400	12400	-	
助跳板	9800	9800	-	
參賽及移地訓練旅運費之住宿	30000	30000	-	花東原住民積點賽住宿3600元 花蓮全縣運動會住宿14400元 全國秋季盃住宿10000元 留用城市盃住宿2000元
參賽及移地訓練旅運費之膳食	12000	12000	-	花東原住民積點賽膳費4480元 全國秋季盃膳費5000元 留用太平洋西岸聯盟膳費1320元 留用城市盃膳食膳費1200元

參賽及移地訓練旅運費之保險	6000	1386	4614	留用秋季盃保險533元 留用太平洋西岸聯盟保險553元 留用新北市城市盃保險300元
參賽及移地訓練交通費	8792	8792	-	花東原住民基點賽交通費1552元 全國秋季盃交通費5230元 留用城市盃交通費2010元
合計	360000	355386	4614	

結餘款繳回數 4614

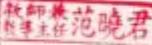
契約罰鍰

工程督導費

承辦單位：


會計單位：


校長：

填表說明：

1. 本表請附本府核定函影本，以利逐案控管經費。
 2. 本表「核定(撥)數」及「實支數」請填寫該項目之總額。
 3. 本表一式4份，請於活動/計畫辦理結束後二十日內查填，函送2份到本府教育處辦理核銷正本2份留學校備查(1份由學校承辦人存查、1份交學校會計單位存查)。
 4. 「結餘款繳回數」指教育處核撥款項尚有結餘，請依規定繳回，不得挪為他用。如有契約罰鍰及**工程督導費**等請一併繳回。
 5. 本表請由各校業務承辦單位填報後，再由會計人員會核。
- 注意事項：本表經查倘有填報不實或未填報者，追究相關人員責任。

五、 成果與效益

日期	賽會名稱	組別	姓名	項目	名次
3/4	110 花蓮縣 縣長盃中小學聯合運 動會	小女	羅詩怡	壘球	第一名
3/4	110 花蓮縣 縣長盃中小學聯合運 動會	小女	羅詩怡	鉛球	第二名
3/5	110 花蓮縣 縣長盃中小學聯合運 動會	小男	張浩哲	3 項運 動	第四名
3/5	110 花蓮 縣縣長盃中小學聯合 運動會	小女	予甯	跳遠	第八名
10/30~10/31	110 年花東原住民中 小學區域聯合田徑積 點賽	女甲	羅詩怡	壘球	第一名
10/30~10/31	110 年花東原住民中 小學區域聯合田徑積 點賽	男乙	戴之桓	60 公 尺	第一名
10/30~10/31	110 年花東原住民中 小學區域聯合田徑積 點賽	男乙	林以撒	壘球躑 遠	第一名
10/30~10/31	110 年花東原住民中 小學區域聯合田徑積 點賽	女甲	吳予甯	跳遠	第二名
10/30~10/31	110 年花東原住民中 小學區域聯合田徑積 點賽	女乙	孫庭潔	跳遠	第二名
10/30~10/31	110 年花東原住民中 小學區域聯合田徑積 點賽	女乙	吳予喬	跳遠	第三名
10/30~10/31	110 年花東原住民中 小學區域聯合田徑積 點賽	男乙	戴之桓	跳遠	第三名
10/30~10/31	110 年花東原住民中 小學區域聯合田徑積 點賽	男乙	楊子	60 公 尺	第四名
10/30~10/31	110 年花東原住民中 小學區域聯合田徑積 點賽	女甲	吳予甯	60 公 尺	第四名
10/30~10/31	110 年花東原住民中 小學區域聯合田徑積 點賽	男乙	楊子	60 公 尺	第四名

10/30~10/31	110年花東原住民中小學區域聯合田徑積點賽	女乙	孫庭潔	60公尺	第五名
10/30~10/31	110年花東原住民中小學區域聯合田徑積點賽	女甲	羅詩怡	鉛球	第一名
10/30~10/31	110年花東原住民中小學區域聯合田徑積點賽	男乙	戴之桓	60公尺	第一名
11/11~11/14	110年全縣運動會	小女	羅詩怡	壘球	第一名
11/11~11/14	110年全縣運動會	小女	羅詩怡	鉛球	第一名
11/11~11/14	110年全縣運動會	小男	陳冠迪	壘球	第三名
11/11~11/14	110年全縣運動會	小女	吳予甯	跳遠	第四名
11/11~11/14	110年全縣運動會	小男	戴之桓	跳遠	第四名
11/11~11/14	110年全縣運動會	小女	孫庭潔	跳遠	第六名
11/11~11/14	110年全縣運動會	小男	嚴凱翔	60公尺-	第六名
11/11~11/14	110年全縣運動會	小女	游淨媛	100公尺-	第六名
11/11~11/14	110年全縣運動會	小女	孫庭潔 吳予甯 游淨媛 羅詩怡	4x200接	第四名
11/11~11/14	110年全縣運動會	小男	戴之桓 孫淞睿 高玉 嚴凱翔	4x200接力	第五名
11/11~11/14	110年全縣運動會	小男	戴之桓 孫淞睿 高玉 嚴凱翔	4x100接力	第六名
11/17~11/20	全國秋季盃	小女	羅詩怡	壘球	第二名

六、自評與建議

- (1) 經過有計畫性的訓練後，漸漸的在縣內及全國比賽皆榮獲佳績。
- (2) 本校為地處偏鄉學校，外在資源不多，且多數選手家境環境較為弱勢因此亟需本經費持續的支持與幫忙，協助這些弱勢學生持處進行喜愛的運動。

七、相關附件：

一、(成員名冊)

編號	年級	姓名	性別	原住民身分	族別
1	六	羅詩怡	女	V	阿美族
2	六	吳予甯	女	V	阿美族
3	五	孫庭潔	女	V	阿美族
4	五	吳予蕎	女	V	阿美族
5	五	戴之桓	男	V	阿美族
6	四	謝安慈	女	V	阿美族
7	四	林以撒	男	V	阿美族
8	四	楊子	男	V	阿美族
9	四	楊其萱	女	V	阿美族
10	三	徐傑	男	V	阿美族
11	三	戴呈彥	男	V	阿美族
12	六	游淨媛	女	無	漢族
合計	一般生:1人 原住民生:11人 共12人				

相關照片



平時訓練情形！



平時訓練情形！



平時訓練情形！



平時訓練情形！



平時訓練情形！



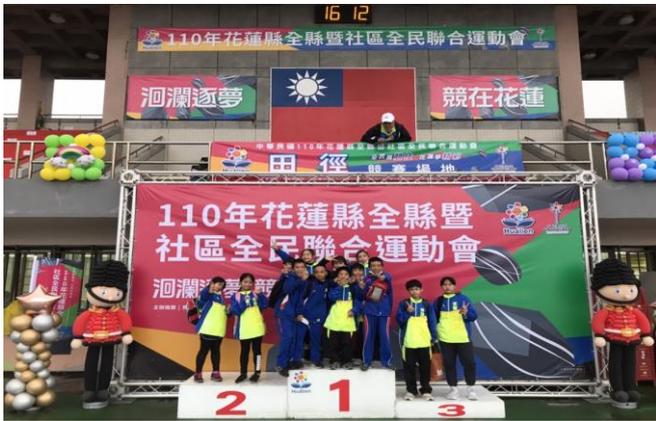
平時訓練情形！



比賽照片



比賽照片



比賽照片



比賽照片



比賽照片



比賽照片