**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」**

**花蓮縣玉里鎮中城國民小學**

**執行成果報告**



**補助單位：教育部體育署**

**學校名稱：中城國民小學**

**計畫執行人員：體衛組長-陳俊傑**

**聯絡方式：8882372#122**

中華民國112年12月01日

**目錄**

**(一)依據**

**(二) 計畫名稱與內容**

**(三) 實施內容**

**(四) 經費實施進度表**

**(五) 成果及效益**

**(六)自評與建議**

**(七)相關附件(參加人員名冊、活動照片)**

**※依據：**

**(一)** **依據國立體育大學112年3月30日國體大推字第1120000352號函辦理。**

**(二)為培育原住民族學生多元體育人才，提升中小學原住民族籍學生多元體育社團發展，並協助非體育班學校推展體育運動社團及運動團隊，以提升原住民族地區中小學運動訓練資源，特辦理本計畫。**

1. **計畫名稱與內容**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **項目** | **內容** | |
| (一)計畫名稱 | 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 | 田徑 | |
| (二)計畫目標 | 一、階段目標：  參加112年花蓮縣縣長盃田徑錦標賽獲得前3名。  參加112年花蓮縣全縣運動會田徑項目獲得前3名。  二、總目標：  參加112年全國小學田徑錦標賽獲得田徑項目前6名。 | |
| (三)辦理單位 | 指導單位 | 教育部體育署 |
| 執行單位 | 花蓮縣玉里鎮中城國民小學 |
| (四)執行單位聯絡資訊 | 地址 | 花蓮縣玉里鎮中山路一段1號 |
| 電話 | 03-8882372#122 |
| 傳真 | 03-8881428 |
| 計畫聯絡人 | 姓名：陳俊傑  職稱：體衛組長  電話：0933680226 03-8882372#122  E-mail：b994946@yahoo.com.tw |
| (五)計畫內容略述 | 一、執行內容：  1、配合本校田徑運動團隊年度培訓計畫，藉由以賽代訓，厚  植選手技能、強化對戰競爭力，以達到年度培訓計畫之目  標。  2、檢核本校田徑運動團隊教練訓練成效，做為改善訓練計畫  之依據。  二、執行方式：分年計畫、中期訓練計畫、短期訓練計畫三案  實施之。 | |
| (六)經費使用 | 核定金額 | 150,000元整 |
| 實際支出額 | 150,000元整 |
| 核銷完成日期及經費落差說明 | 112年12月01日 |

1. **實施內容**

(一)培訓期間：

第一階段：112年1月1日至4月30日止計120天。

第二階段：112年5月1日至12月30日止計240天。

(二)學期期間：每週一至週五晨間訓練（7時00分至8時整）

專長訓練：每週一至週五 課後實施二小時16：00分至18：00整

週六上午09：00至11：00，下午14：00至16：00

(三)訓練地點：中城國小田徑場、玉里國中田徑場、玉里永昌分校田徑場

(四)訓練方式：

分年計畫、中期訓練計畫、短期訓練計畫三案實施之。

※年計劃

（1）冬季訓練（十一月、十二月）

（2）鍛練期（一、二月）

a全面性、多樣性。 A注重全面性及專門性的體能。

b重量較不重質。 B質量並重。

c重視技術及戰術的基礎訓練。 C培養技術及戰術應用能力。

（3）賽前期 （三、四月）

（4）比賽期（五、六月）

a培養專門性訓練。 A注重全面性及專門性的體能。

b重視質的訓練。 B提高心智能力。

c重視技術及戰術的穩定性。 C不留下疲勞的訓練。

※中期訓練計劃：月－－－季（月）

※短期訓練計劃：星期－－－月（週）以星期為單位

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 週 | | | | | | |
| 星期  內容 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 |
| 技術戰術訓練  內容 | ○ |  | ○ | 球  類  活  動 | ◎ | ＊ |
| 速度、敏捷性  訓練內容 | ◎ |  |  | ○ |  |
| 肌力、暴發力  訓練內容 |  |  | ◎ |  | ◎ |
| 耐力、持久力  訓練內容 |  | ○ |  |  | ＊ |

註：

＊：普通 ○：重要 ◎：非常重要

技術、戰術：基本動作（馬克A＋B，三步A＋B）

速度、敏捷性：起跑（30M＋40M）5次，衝刺（60M＋70M＋80M）2－4組

肌力、暴發力：重量訓練、循環訓練、彈跳。

耐力、持久力：間歇訓練（50M＋100M＋150M＋200M＋150M＋100M＋50M）

（300M×3）4組（200M＋300M）2組

※訓練方式：採長期培訓，訓練內容如附件課程表。

**叁、成果呈現**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 項目  名稱 | 選　手  姓　名 | 賽會名稱 | 比　賽  項　目 | 獲得  名次 | 教　練  姓　名 |
| **田徑** | **趙士熏** | **112年花蓮縣全縣運動會暨全民聯合運動會** | **國小男生**  **鉛球** | **第二名** | **陳俊傑** |
| 田徑 | 楊立晨 | 112年花蓮縣全縣運動會暨全民聯合運動會 | 國小女生  4X200公尺接力 | 第四名 | 陳俊傑 |
| 田徑 | 沈嵒弈 | 112年花蓮縣全縣運動會暨全民聯合運動會 | 國小女生  4X200公尺接力 | 第四名 | 陳俊傑 |
| 田徑 | 彭聖中 | 112年花蓮縣全縣運動會暨全民聯合運動會 | 國小男生  壘球擲遠 | 第六名 | 陳俊傑 |
| **田徑** | **劉昕汝** | **112年全國小學田徑錦標賽** | **國小女生**  **4X100公尺接力** | **第五名** | **陳俊傑** |
| **田徑** | **張智凱** | **112年全國小學田徑錦標賽** | **國小男生**  **12X100公尺接力** | **第七名** | **陳俊傑** |
| 田徑 | 趙士熏 | 112年花蓮縣全運會選拔暨中小學田徑錦標賽 | 國小男生六年級 | 第一名 | 陳俊傑 |
| 田徑 | 趙士熏 | 112年花蓮縣第三屆原醫盃國民中小學田徑錦標賽 | 國小男生乙組鉛球 | 第二名 | 陳俊傑 |
| 田徑 | 趙士熏 | 112年花蓮縣縣長盃中小學聯運田徑錦標賽 | 國小男生乙組壘球 | 第五名 | 陳俊傑 |
| 田徑 | 劉昕汝 | 112年花蓮縣縣長盃中小學聯運田徑錦標賽 | 國小女生甲組跳遠 | 第一名 | 陳俊傑 |
| 田徑 | 劉昕汝 | 112年花蓮縣縣長盃中小學聯運田徑錦標賽 | 國小女生甲組60公尺 | 第一名 | 陳俊傑 |
| **田徑** | **劉昕汝** | **111 年花蓮縣全縣暨社區聯合運動會** | **國小女子組 跳遠** | **第一名**  ***破大會紀錄*** | **陳俊傑** |
| **田徑** | **劉昕汝** | **111 年花蓮縣全縣暨社區聯合運動會** | **國小女子組**  **60 公尺** | **第一名** | **陳俊傑** |
| 田徑 | 黃楊庭茜、羅筑齡、劉昕汝 | 111 年花蓮縣全縣暨社區聯合運動會 | 國小女子組 4\*200 接力 | 第四名 | 陳俊傑 |
| 田徑 | 黃楊庭茜、羅筑齡、劉昕汝 | 111 年花蓮縣全縣暨社區聯合運動會 | 國小女子組 4\*100 接力 | 第五名 | 陳俊傑 |
| 田徑 | 張智凱 | 111 年花蓮縣全縣暨社區聯合運動會 | 國小男子組 100 公尺 | 第八名 | 陳俊傑 |
| 田徑 | **劉昕汝** | 111年桃園市全國田徑分齡賽 | 國小女生組100公尺 | 第八名 | 陳俊傑 |
| 田徑 | **劉昕汝** | 111年桃園市全國田徑分齡賽 | 國小女生組60公尺 | 第五名 | 陳俊傑 |
| 田徑 | 趙士熏 | 111年楊傳廣盃花東中小學田徑標賽 | 國小男生組鉛球 | 第五名 | 陳俊傑 |
| 田徑 | 趙士熏 | 111年楊傳廣盃花東中小學田徑標賽 | 國小男生組壘球擲遠 | 第三名 | 陳俊傑 |
| 田徑 | 劉昕汝 | 111年花蓮縣基層訓練站區域性田徑對抗邀請賽 | 國小女生100公尺 | 第六名 | 陳俊傑 |
| 田徑 | 劉昕汝 | 111年花蓮縣基層訓練站區域性田徑對抗邀請賽 | 國小女生跳遠 | 第一名 | 陳俊傑 |
| 田徑 | 劉昕汝 | 111年花蓮縣基層訓練站區域性田徑對抗邀請賽 | 國小女生60公尺 | 第三名 | 陳俊傑 |
| **田徑** | **蘇祥奕** | **110年新北市全國青年盃田徑公開賽公開** | **國小男生組**  **60公尺** | **第二名** | **陳俊傑** |
| **田徑** | **蘇祥奕** | **110年新北市全國青年盃田徑公開賽公開** | **國小男生組**  **100公尺** | **第一名** | **陳俊傑** |
| **田徑** | **蘇祥奕** | **110年全國小學田徑錦標賽** | **國小男生組**  **60公尺** | **第二名** | **陳俊傑** |
| **田徑** | **蘇祥奕** | **110年全國小學田徑錦標賽** | **國小男生組**  **100公尺** | **第二名** | **陳俊傑** |
| 田徑 | 蘇祥奕 | 110年全國小學田徑錦標賽 | 國小男生組4x200公尺 | 第四名 | 陳俊傑 |
| 田徑 | 劉昕汝 | 110年花東原住民族田徑積點賽-春季場 | 國小女乙組60公尺 | 第二名 | 陳俊傑 |
| 田徑 | 劉昕汝 | 110年花東原住民族田徑積點賽-春季場 | 國小女乙組跳遠 | 第一名 | 陳俊傑 |
| 田徑 | 江晨伶 | 110年花東原住民族田徑積點賽-春季場 | 國小女乙組跳遠 | 第四名 | 陳俊傑 |
| 田徑 | 張智凱 | 110年花東原住民族田徑積點賽-春季場 | 國小男乙組60公尺 | 第四名 | 陳俊傑 |
| 田徑 | 蘇祥奕 | 110年花東原住民族田徑積點賽-春季場 | 國小男甲組60公尺 | 第一名 | 陳俊傑 |
| 田徑 | 蘇祥奕 | 110年花東原住民族田徑積點賽-春季場 | 國小男甲組100公尺 | 第一名 | 陳俊傑 |
| 田徑 | 劉昕汝 | 110年縣長盃中小學聯運田徑錦標賽 | 國小女乙組60公尺 | 第二名 | 陳俊傑 |
| 田徑 | 劉昕汝 | 110年縣長盃中小學聯運田徑錦標賽 | 國小女乙組跳遠 | 第一名 | 陳俊傑 |
| 田徑 | 張智凱 | 110年縣長盃中小學聯運田徑錦標賽 | 國小男乙組60公尺 | 第四名 | 陳俊傑 |
| 田徑 | 蘇祥奕 | 110年縣長盃中小學聯運田徑錦標賽 | 國小男甲組60公尺 | 第一名 | 陳俊傑 |
| 田徑 | 蘇祥奕 | 110年縣長盃中小學聯運田徑錦標賽 | 國小男甲組100公尺 | 第一名 | 陳俊傑 |
| 田徑 | 劉昕汝 | 110年花東原住民族田徑積點賽-秋季場 | 國小女乙組60公尺 | 第一名 | 陳俊傑 |
| 田徑 | 劉昕汝 | 110年花東原住民族田徑積點賽-秋季場 | 國小女乙組跳遠 | 第一名 | 陳俊傑 |
| 田徑 | 趙士熏 | 110年花東原住民族田徑積點賽-秋季場 | 國小男乙組壘球 | 第六名 | 陳俊傑 |
| **田徑** | **劉昕汝** | **110年花蓮縣全縣暨社區聯合運動會** | **國小女生組跳遠** | **第一名** | **陳俊傑** |
| **田徑** | **劉昕汝** | **110年花蓮縣全縣暨社區聯合運動會** | **國小女生組4x100公尺接力** | **第二名** | **陳俊傑** |
| **田徑** | **劉昕汝** | **110年花蓮縣全縣暨社區聯合運動會** | **國小女生組60公尺** | **第三名** | **陳俊傑** |
| 田徑 | 葛啟珩 | 109年縣長盃中小學聯運田徑錦標賽 | 國小男甲組60公尺 | 第一名 | 陳俊傑 |
| 田徑 | 葛啟珩 | 109年縣長盃中小學聯運田徑錦標賽 | 國小男甲組200公尺 | 第三名 | 陳俊傑 |
| 田徑 | 蘇祥奕 | 109年太平洋西岸聯盟田徑邀請賽 | 國小男生組100公尺 | 第一名 | 陳俊傑 |
| 田徑 | 蘇祥奕 | 109年太平洋西岸聯盟田徑邀請賽 | 國小男生組200公尺 | 第一名 | 陳俊傑 |
| **田徑** | **蘇祥奕** | **109年台北市秋季盃全國田徑公開賽** | **國小男生組60公尺** | **第一名** | **陳俊傑** |
| **田徑** | **蘇祥奕** | **109年台北市秋季盃全國田徑公開賽** | **國小男生組100公尺** | **第二名** | **陳俊傑** |
| **田徑** | **蘇祥奕** | **109年花蓮縣全縣暨社區運動會田徑** | **國小男生組100公尺** | **第一名** | **陳俊傑** |
| **田徑** | **蘇祥奕** | **109年花蓮縣全縣暨社區聯合運動會** | **國小男生組200公尺** | **第一名** | **陳俊傑** |
| **田徑** | **蘇祥奕** | **109年花蓮縣全縣暨社區聯合運動會** | **國小男生組4x100公尺** | **第二名** | **陳俊傑** |
| **田徑** | **蘇祥奕** | **109年花蓮縣全縣暨社區聯合運動會** | **國小男生組4x200公尺** | **第二名** | **陳俊傑** |
| **田徑** | **劉昕汝** | **109年花蓮縣全縣暨社區聯合運動會** | **國小女生組跳遠** | **第四名** | **陳俊傑** |
| **田徑** | **蘇祥奕** | **109年台北市秋季盃全國田徑公開賽** | **國小男生組60公尺** | **第一名** | **陳俊傑** |
| **田徑** | **蘇祥奕** | **109年台北市秋季盃全國田徑公開賽** | **國小男生組100公尺** | **第二名** | **陳俊傑** |

**肆、自評與建議**

1、求勝慾望還需強烈點，全國比賽經驗不足，偶而臨場反應遲鈍。

2、比賽中判斷能力及抗壓性不足，而往往影響成績。

3、在比賽場中自我心理建設不夠冷靜。

4、組訓過程較不易全員到齊，需再加強選手之向心力及責任感。

5、多增加練習比賽機會，累積較多比賽經驗。

6、年度設定參加之賽事成績均有及格達到預設標準。

**伍、參加人員名冊**

**花蓮縣玉里鎮中城國小田徑隊名單**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 編號 | 年級 | 選手姓名 | 性別 | 運動專長 | 族別 |
| 1 | 六年級 | 劉昕汝 | 女 | 跳遠、60公尺、100公尺 | 阿美族 |
| 2 | 六年級 | 王希妍 | 女 | 60公尺、100公尺 | 布農族 |
| 3 | 六年級 | 高俊森 | 男 | 60公尺、壘球 | 布農族 |
| 4 | 六年級 | 張智凱 | 男 | 跳遠、60公尺、100公尺 | 阿美族 |
| 5 | 六年級 | 江晨伶 | 女 | 跳遠、60公尺、100公尺 | 布農族 |
| 6 | 六年級 | 黃楊庭茜 | 女 | 60公尺、跳遠 | 阿美族 |
| 7 | 五年級 | 彭羽馨 | 女 | 跳遠、60公尺、100公尺 | 布農族 |
| 8 | 五年級 | 趙士熏 | 男 | 壘球擲遠、鉛球 | 布農族 |
| 9 | 五年級 | 彭聖中 | 男 | 壘球擲遠、鉛球 | 布農族 |
| 10 | 五年級 | 黃允軒 | 女 | 60公尺、100公尺 | 一般生 |
| 11 | 四年級 | 林琬純 | 女 | 60公尺、100公尺 | 一般生 |
| 12 | 四年級 | 陳宗晞 | 男 | 60公尺、跳遠 | 一般生 |
| 13 | 四年級 | 洪羽妃 | 女 | 60公尺、跳遠 | 阿美族 |
| 14 | 四年級 | 楊立晨 | 女 | 跳遠、60公尺、100公尺 | 一般生 |
| 合計 | **\***選手總計　14　人，  原住民　10　人，非原住民　4　人。 | | | | |

**陸、活動相片1(比賽、頒獎)**

|  |  |
| --- | --- |
| **C:\Users\CCPS\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\112.11.27全小錦女.jpg** | **C:\Users\CCPS\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\112.11.27全小錦男.jpg** |
| **說明：劉昕汝同學參加112年全國小學田徑錦標賽榮獲女子4x100接力第五名頒獎情形** | **說明：張智凱同學參加112年全國小學田徑錦標賽榮獲男子12x100接力第七名頒獎情形** |
| **C:\Users\CCPS\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\112.11.27城市盃鉛球.1.jpg** | **C:\Users\CCPS\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\112.11.27城市盃壘球.jpg** |
| **說明：趙士熏同學參加112年新北城市盃全國田徑公開賽鉛球比賽情形** | **說明：趙士熏同學參加112年新北城市盃全國田徑公開賽壘球比賽情形** |
| **C:\Users\CCPS\Desktop\112年\112年原住民體育計畫\成果照片\112.11.27新北城市盃.jpg** | **C:\Users\CCPS\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\112.11.27縣運鉛球.jpg** |
| **說明：參加112年新北城市盃全國田徑公開賽本校學生與玉里國中合影情形** | **說明：趙士熏參加112年花蓮縣全縣運動會田徑賽國小男生鉛球第二名比賽情形** |
| **C:\Users\CCPS\Desktop\112年\112年原住民體育計畫\成果照片\112.11.27縣運鉛球頒獎.jpg** | **C:\Users\CCPS\Desktop\112年\112年原住民體育計畫\成果照片\112.11.27壘球頒獎.jpg** |
| **說明：趙士熏同學參加112年花蓮縣全縣運動會榮獲國小男生鉛球第二名頒獎情形** | **說明：彭聖中同學參加112年花蓮縣全縣運動會榮獲國小男生壘球第六名頒獎情形** |

**活動相片2(在校及移地訓練、課業輔導)**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **說明：暑假時間學校訓練情形** | **說明：暑假時間學校訓練情形** |
| **C:\Users\CCPS\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\112.11.27集訓.6.jpg** | **C:\Users\CCPS\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\112.11.27集訓.1.jpg** |
| **說明：暑假時間學校訓練情形** | **說明：花蓮縣全縣運動會玉里鎮代表隊集合訓練情形** |
| **C:\Users\CCPS\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\112.11.27集訓.2.jpg** | **C:\Users\CCPS\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\112.11.27集訓.3.jpg** |
| **說明：花蓮三級整合移地訓練集合訓練情形** | **說明：花蓮三級整合移地訓練集合訓練情形** |
| **C:\Users\CCPS\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\112.11.27集訓.4.jpg** | **C:\Users\CCPS\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\112.11.27集訓.5.jpg** |
| **說明：花蓮三級整合移地訓練集合訓練情形** | **說明：花蓮三級整合移地訓練集合訓練情形** |
| **C:\Users\CCPS\Desktop\學校運動項目\109~110年(田徑、網球、跆拳道、直排輪)學校運動團隊對外參賽獎狀\108.110田徑獎狀照\S__11518001.jpg** |  |
| **說明：學校學生進行課業輔導情形** | **說明：學校學生進行課業輔導情形** |