

教育部體育署 113 年度補助中小學原住民族
學生體育運動發展經費計畫



學校名稱：花蓮縣鳳林鎮大榮國小

計畫執行人員：黃昭穎

聯絡方式：0982608418

中華民國 113 年 11 月 11 日

一、依據：教育部體育署 113 年 2 月 2 日臺教體署學(一)字第 1130005655 號函辦理。

二、計畫內容：

(一)培訓期間：

第一階段：113 年 1 月 1 日至 6 月 30 日，止計 181 天。

第二階段：113 年 7 月 1 日至 12 月 31 日，止計 184 天。

(二)學期期間：每週一至週五晨間訓練（7 時 40 分至 8 時 20 分整）

專長訓練：每週一至週五課間活動訓練(09：50 分至 10：20 整)

每週三下午（13：00 至 16：00）

每週六週日（08：00 至 16：30）

(三)訓練地點：大榮國小田徑場、光復高職田徑場、光復國中田徑場、化仁國中田徑場、美崙田徑場、花蓮縣立體育場

(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

※年計畫

1. 冬季訓練（十二月、一月）

2. 鍛鍊期（二月、三月）

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（七月、八月）

4. 比賽期（九月、十月、十一月）

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。

※中期訓練計畫：月—季（月）※短期訓練計畫：星期—月（週）以星期為單位

週					
星期 內容	一	二	三	四	五
技術戰術訓練內容	○		○	敏捷 訓練	
速度、敏捷性訓練內容		○			○
肌力、爆發力訓練內容	◎		◎		◎
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、爆發力：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

三、實施內容：



說明：113 年寒假校內集訓 2 月初



說明：113 年寒假校內集訓 2 月中



說明：113 年寒假校內集訓 2 月中



113 年花蓮縣縣長盃中小學聯運田徑賽(2/24~2/25)



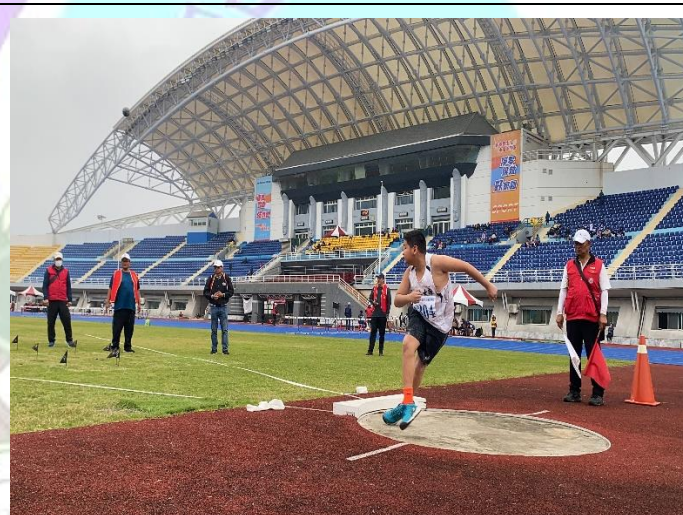
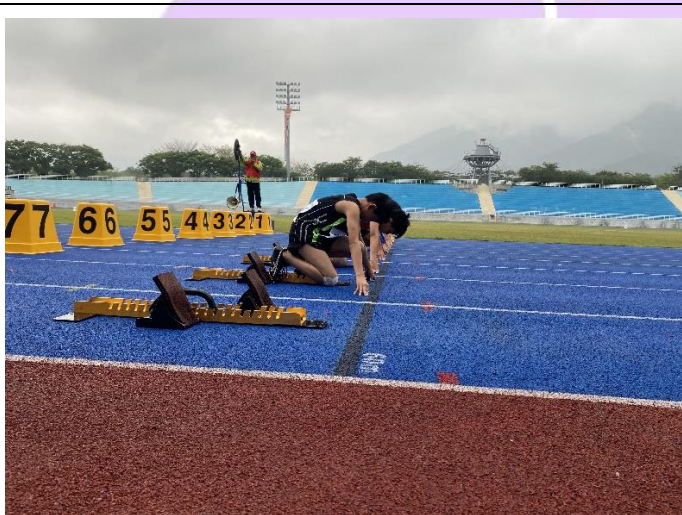
113 年花蓮縣縣長盃中小學聯運田徑賽(2/24~2/25)



113 年花蓮縣縣長盃中小學聯運田徑賽(2/24~2/25)



113 年花蓮縣菁英盃中小學聯運田徑賽(3/28~3/29)



113 年花蓮縣菁英盃中小學聯運田徑賽(3/28~3/29)



113 年花蓮縣菁英盃中小學聯運田徑賽(3/28~3/29)



參加 113 年花蓮縣中區田徑交流賽-地點:光復國中 3/20 週三



參加光復國中 113 年體育班獨立招生考試(一) 4/17 週三



參加光復國中 113 年體育班獨立招生考試(二) 4/17 週三



本校黃威同學入選 113 年全國小學運動會培訓隊(5/2)



本校黃威同學入選 113 年全國小學運動會培訓隊(5/12)



本校黃威同學入選 113 年全國小學運動會花蓮代表隊(5/14)



參加 113 年度花蓮縣運動優先區-三級整合(中區)田徑訓練營(7/1~7/7)



參加 113 年度花蓮縣運動優先區-三級整合(中區)田徑訓練營(7/1~7/7)



參加 113 年度花蓮縣運動優先區-三級整合(中區)田徑訓練營(7/1~7/7)



對外參賽-113 年臺東縣東岸盃田徑賽(7/11~7/14)



對外參賽-113 年臺東縣東岸盃田徑賽(7/11~7/14)



對外參賽-113 年臺東縣東岸盃田徑賽(7/11~7/14)



113 年暑期七、八月校內集訓



113 年暑期七、八月校內集訓



113 年暑期七、八月校內集訓



對外參賽-113 年臺中盃全國田徑賽(8/18~8/21)



對外參賽-113 年臺中盃全國田徑賽(8/18~8/21)



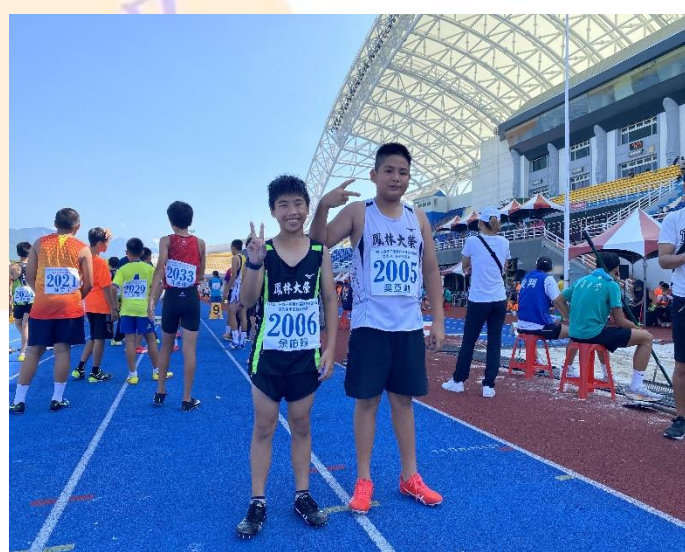
對外參賽-113 年臺中盃全國田徑賽(8/18~8/21)



參加 113 年花蓮縣全田錦選拔賽(8/26-8/28)



參加 113 年花蓮縣全田錦選拔賽(8/26-8/28)



參加 113 年花蓮縣全田錦選拔賽(8/26-8/28)

四、經費使用情況

經費使用明細表

機關名稱：花蓮縣鳳林鎮大榮國民小學

計畫名稱：教育部體育署補助中小學原住民族學生體育運動發展經費

計畫所屬年份：113 年

核定文號：113 年 2 月 6 日府教體字第 1130028742 號

核定補助金額：十八萬元整

計畫期限：113 年 1 月 1 日-113 年 11 月 30 日止

單位：新臺幣元

編號	項目	核定金額	實支金額	繳回金額	備註 (未達 80%說明)
1	膳食費	49100	49100	0	
2	教練鐘點費	20160	20160	0	
3	消耗性訓練器材裝備費	36400	36400	0	
4	參賽旅運費	74340	74340	0	
5					
6					
7					
8					
9					
10					
	(自行增減)				
合計		180000	180000	0	

製表：

出納：

主計：

機關首長：

附註：

1. 本表由受補助單位人員依據核定金額明列實支經費。
 2. 機關在不牴觸本要點規定前提下，得依其業務特性及實際需要，酌予調整本表格式（如增列核章欄位等）或增加備註說明文字（如註明原始憑證存放處所等）。
 3. 教練鐘點費至多補助60節、消耗性訓練器材裝備費每件單價不得超過1萬元。
- 不予補助項目：補充保費及雜支。

五、成果與效益

(一)預期成效評估-目標值

本計畫預期之成效評估，目標達百分之九十五以上。

(一)短程目標：

達標(1)參加 113 年花蓮縣原醫盃、楊傳廣盃、基層訓練站田徑賽並進入決賽。

達標(2)參加 113 年花蓮縣縣長盃田徑賽並進入決賽。

(二)中程目標：

達標(1)參加 113 年花蓮縣菁英盃田徑賽並進入決賽。

達標(2)參加 113 年臺東縣東岸盃田徑賽並進入決賽。

(三)長程目標：

達標(1)參加 113 年花蓮縣全田錦選拔賽並進入決賽。

達標(2)入選 113 年全國小學田徑賽花蓮代表隊

六、自評語建議

花蓮縣鳳林鎮大榮國小教育部體育署 113 年度補助中小學原住民族學生體育運動發展計畫「體育訓練、運動成績自我檢討及改善」			
辦理單位	花蓮縣鳳林鎮大榮國小	承辦人及聯絡電話	承辦人：黃昭穎 聯絡電話：0982608418
計畫名稱	113 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	補助日期及文號	核准日期：中華民國 113 年 2 月 6 日 文號：府教體字第 1130028742 號
日期	110 年 11 月 14 日	☒ 與計畫預定時間、地點相同。 ☐ 因故更改時間、地點。原因：	
地點	花蓮縣鳳林鎮大榮國小		
經費支出概況(單位：新臺幣)	實際支出總經費	十八萬(元)	
	核銷金額	十八萬(元)	
	繳回金額	0(元)	
參加人數	預定參加(選手)人數	14 人	
	實際參加(比賽)人數	男：10 人、女：4 人，共 12 人	

活動內容	(一)以「尊師重道」之教學內涵，提昇運動道德水準，進而成為品學兼優的好學生，以做為學校學生學習之模範。 (二)充實休閒生活內涵，養成日常生活運動之習慣，培養終身運動學習。 (三)透過競賽過程學習成長，亦獲得最佳名次，為校及縣市爭取榮譽。 (四)提高原住民學童對田徑運動之學習興趣，其運動天賦能獲得充分發揮。
自評語檢討	(一)團隊訓練平日訓練時間需加長鍛鍊，以利增加選手體能之運動表現。 (二)訓練之選手調整為運動科學選材方式進行，以利適性揚才較有發展性。 (三)鍛鍊期間之訓練，阻力課表器材較為不足，需增添設備發展複合式重訓課程。 (四)基礎訓練之抬腿動作(派勒瑪翠克)較為薄弱，需在奠基部分著墨提升。
下次辦理同類活動應改進事項	今年度的偏鄉運動計畫，受到學校的肯定及鼓勵，訓練課程活動順利平安，家長和選手配合狀況良好，值得鼓勵。但在非學期間的訓練時段，寒、暑假訓練時間較為頻繁，培訓強度也較高，容易疲勞及受傷的次數增加。為了選手的運動健康發展，在 114 年度的申請計畫中，預定編排花蓮慈濟醫院運動醫學中心防護員定期監控，希望能夠在明年度改善團隊現有狀況並再創高峰。

七、相關附件(如活動照片、參賽人員名冊)

109 ~ 110 學年度團隊概況

序號	學生姓名	年級	性別	族別	運動專長
1	宋子祺	六	女	山地布農族	100公尺、60公尺
2	楊智強	六	男	山地阿美族	鉛球、壘球擲遠
3	何冠宇	六	男	閩南	200 公尺、100 公尺
4	王翔恩	五	男	山地布農族	100 公尺、60 公尺
5	劉嘉玲	五	女	平地阿美族	100 公尺、60 公尺
6	吳英華	四	男	山地太魯閣族	100 公尺、60 公尺
7	江嘉俊	四	男	平地阿美族	鉛球、壘球擲遠
8	王宇豪	四	男	山地布農族	200 公尺、100 公尺
合計		選手總計 <u>8</u> 人，原住民 <u>7</u> 人，非原住民 <u>1</u> 人。			

110 ~ 111 學年度團隊概況

序號	學生姓名	年級	性別	族別	運動專長
1	王翔恩	六	男	山地布農族	100公尺、60公尺
2	楊予恩	六	女	山地阿美族	100公尺、60公尺
3	彭子恆	六	男	閩南	鉛球、壘球擲遠
4	彭楷樺	五	男	閩南	60公尺、跳遠
5	王宇豪	五	男	山地布農族	100公尺、200公尺
6	吳英華	五	男	山地太魯閣族	100公尺、60公尺
7	江嘉俊	五	男	平地阿美族	鉛球、壘球擲遠
8	張佳恩	四	女	平地阿美族	100公尺、60公尺
9	吳亞勳	三	男	平地阿美族	鉛球、壘球擲遠
合計		選手總計 <u>9</u> 人，原住民 <u>7</u> 人，非原住民 <u>2</u> 人。			

111 ~ 112 學年度團隊概況

序號	學生姓名	年級	性別	族別	運動專長
1	王宇豪	六	男	山地布農族	100公尺、200公尺
2	吳英華	六	男	山地太魯閣族	100公尺、60公尺
3	江嘉俊	六	男	平地阿美族	鉛球、壘球擲遠
4	余珈綺	六	女	客家	100公尺、60公尺
5	彭楷樺	六	男	閩南	60公尺、跳遠
6	張佳恩	五	女	平地阿美族	100公尺、60公尺
7	吳亞勳	四	男	平地阿美族	鉛球、壘球擲遠
8	余柏翰	四	男	客家	3000公尺競走、200公尺
9	楊政偉	三	男	平地原住民	100公尺、60公尺
10	王駿恩	三	男	山地布農族	100公尺、60公尺
合計		選手總計 <u>10</u> 人，原住民 <u>7</u> 人，非原住民 <u>3</u> 人。			

112 ~ 113 學年度團隊概況

序號	學生姓名	年級	性別	族別	運動專長
1	張佳恩	六	女	平地阿美族	100公尺、60公尺
2	吳亞勳	五	男	平地阿美族	鉛球、壘球擲遠
3	余柏翰	五	男	客家	800公尺、3000公尺競走
4	黃晨瑜	五	女	客家	100公尺、60公尺
5	劉嘉原	五	男	客家	鉛球、壘球擲遠
6	楊政偉	四	男	平地阿美族	100公尺、200公尺
7	黃威	四	男	平地阿美族	100公尺、200公尺
8	林義忠	四	男	平地阿美族	100公尺、60公尺
9	王駿恩	四	男	山地布農族	60公尺、3000公尺競走
10	湯以斯帖	四	女	平地阿美族	100公尺、60公尺
11	張恆煒	三	男	平地阿美族	200公尺、60公尺
12	林坤儀	三	女	平地阿美族	100公尺、60公尺
13	何瑞傑	三	男	平地阿美族	100公尺、60公尺
14	林勁宇	二	男	平地阿美族	鉛球、壘球擲遠
合計		選手總計 <u>14</u> 人，原住民 <u>11</u> 人，非原住民 <u>3</u> 人。			

預定 113 ~ 114 學年度團隊概況

序號	學生姓名	年級	性別	族別	運動專長
1	吳亞勳	六	男	平地阿美族	鉛球、壘球擲遠
2	余柏翰	六	男	客家	800公尺、3000公尺競走
3	黃晨瑜	六	女	噶瑪蘭族	200公尺、100公尺
4	邱苡雯	六	女	閩南	200公尺、60公尺
5	劉嘉原	六	男	客家	鉛球、壘球擲遠
6	楊政偉	五	男	平地阿美族	100公尺、200公尺
7	黃威	五	男	平地阿美族	100公尺、200公尺
8	武浩恩	五	男	閩南	100公尺、60公尺
9	林義忠	五	男	平地阿美族	800公尺、3000公尺競走
10	王駿恩	五	男	山地布農族	60公尺、3000公尺競走
11	湯以斯帖	五	女	平地阿美族	100公尺、60公尺
12	張恆煒	四	男	平地阿美族	200公尺、60公尺
13	何瑞傑	四	男	平地阿美族	100公尺、60公尺
14	林勁宇	三	男	平地阿美族	鉛球、壘球擲遠
15	王翊達	二	男	平地阿美族	100公尺、60公尺
合計		選手總計 <u>15</u> 人，原住民 <u>11</u> 人，非原住民 <u>3</u> 人。			

計畫名稱	113年度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	
計畫申請項目	田徑	
計畫目標	(一)短程目標：(1)參加 113 年花蓮縣楊傳廣盃田徑賽進入決賽。 (二)中程目標：(1)參加 113 年花蓮縣縣長盃田徑賽並進入決賽。 (2)參加 113 年花蓮縣菁因盃田徑賽並進入決賽。 (3)參加 113 年臺東縣東岸盃田徑賽並進入決賽。 (三)長程目標：(1)入選 113 年全國小學運動會代表權學校	
執行單位	學校名稱	花蓮縣鳳林鎮大榮國民小學
	地址	花蓮縣鳳林鎮復興路 85 號
	計畫聯絡人	黃昭穎
	職稱	學務組長
	電話	0982608418
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 (一)年計劃 (1) 冬季訓練 (十一月、十二月) (2) 鍛鍊期 (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) a 培養專門性訓練。 A 注重全面性及專門性的體能。 c 重視技術及戰術的穩定性。 C 不留下疲勞的訓練。	
經費使用	核定金額	十八萬元整
	實際支出額	十八萬元整
	核銷完成日期及經費落差說明	核銷完成日期：11/30