


教育部體育署 114 年度補助中小學原住民族
學生體育運動發展經費計畫



花蓮縣鳳林鎮大榮國小

執行成果報告書

補助單位：教育部體育署

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 114 年 11 月 20 日

一、依據：依據教育部體育署 114 年 2 月 11 日臺教體署學(一)字第 1140200269 號函。

二、計畫內容：

(一)培訓期間：

第一階段：114 年 1 月 1 日至 6 月 30 日，止計 181 天。

第二階段：114 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

※年計劃

1. 冬季訓練（十二月、一月） 2. 鍛練期（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。

b 重視質的訓練。

A 注重全面性及專門性的體能。

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。

三、實施內容：



說明：114 年寒假校內集訓 2 月 2/14、2/15



說明：114 年寒假校內集訓 2 月 2/16、2/17



說明：114 年寒假校內集訓 2 月 2/18



說明：114 年寒假校外集訓(2 月 2/19、2/20)地點：光復高職



說明：114 年寒假校外集訓(2 月 2/21、2/22) 地點：光復高職



說明：114 年寒假校外集訓(2 月 2/23、2/24) 地點：光復高職



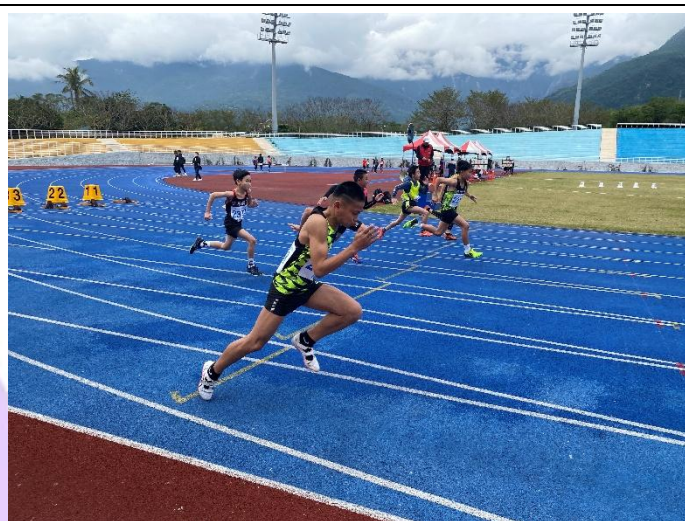
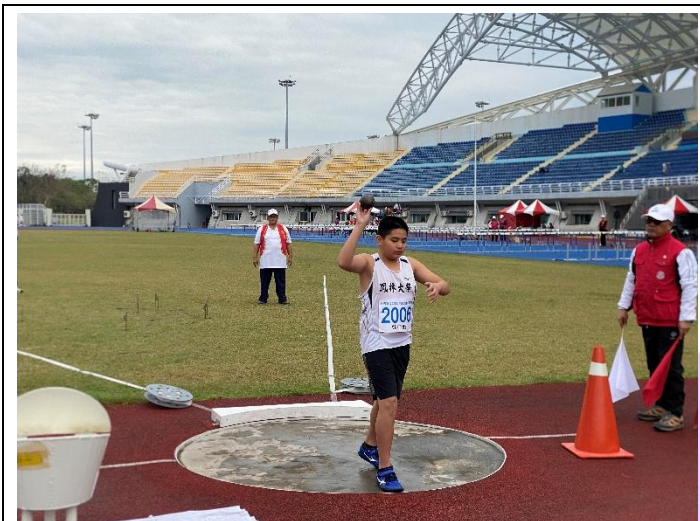
賽季準備-花蓮縣縣長盃暨全國小學運動會選拔賽，(2月)地點:花蓮縣德武國小



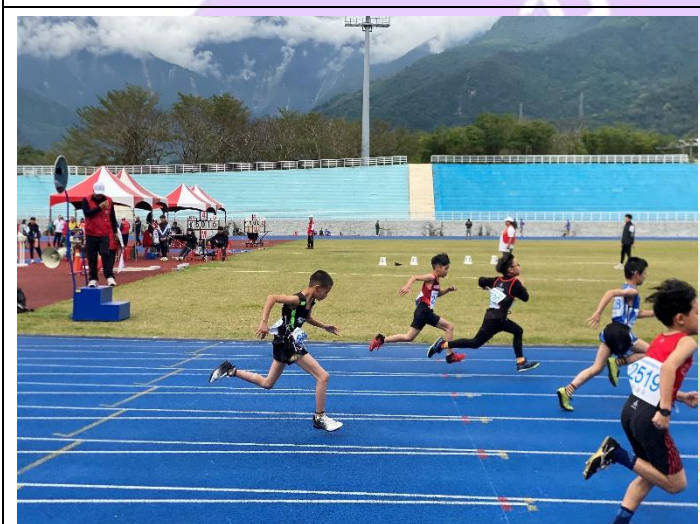
賽季準備-花蓮縣縣長盃暨全國小學運動會選拔賽，(2月)地點:花蓮縣德武國小



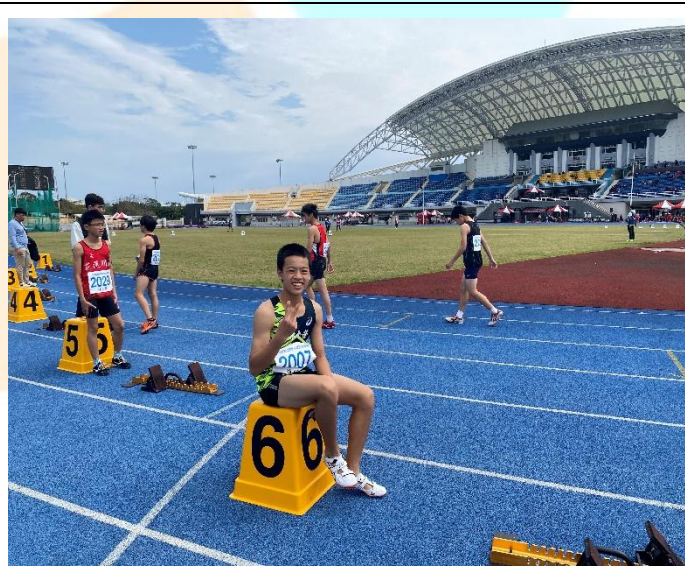
賽季準備-花蓮縣縣長盃暨全國小學運動會選拔賽，(2月)地點:花蓮縣德武國小



114 年花蓮縣縣長盃暨全國小學運動會選拔賽(2/26~2/28)



114 年花蓮縣縣長盃暨全國小學運動會選拔賽(2/26~2/28)



114 年花蓮縣縣長盃暨全國小學運動會選拔賽(2/26~2/28)



賽季準備-花蓮縣 114 年楊傳廣盃田徑賽前移地膳食費， (5/1、5/8)地點:花蓮縣光復光復國小



賽季準備-花蓮縣 114 年楊傳廣盃田徑賽前移地膳食費， (5/1、5/8)地點:花蓮縣光復光復國小



賽季準備-花蓮縣 114 年楊傳廣盃田徑賽前移地膳食費， (5/1、5/8)地點:花蓮縣光復光復國小



114 年 7 月初暑假校內集訓



114 年 7 月初暑假校內集訓



114 年 7 月初暑假校內集訓



114 年 7 月 臺東縣東岸盃全國田徑賽



114 年 7 月 臺東縣東岸盃全國田徑賽



114 年 7 月 臺東縣東岸盃全國田徑賽



114 年花蓮縣中區田徑運動基層訓練暑期營，地點：光復國中



114 年花蓮縣中區田徑運動基層訓練暑期營，地點：光復國中



114 年花蓮縣中區田徑運動基層訓練暑期營，地點：光復國中



114 年花蓮縣全縣暨社區全民聯合運動會(11/15~11/16)



114 年花蓮縣全縣暨社區全民聯合運動會(11/15~11/17)



114 年花蓮縣全縣暨社區全民聯合運動會(11/15~11/17)

四、經費使用情況

(一)核定之經費依據，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。

(二)如預期完成核銷，尚無繳回費用，執行率 100%。

五、成果與效益

(一)預期成效評估-目標值

透過本計畫的執行，預期選手能於 114 年縣長盃及菁英盃田徑賽順利完成參賽並有八成以上進入決賽，展現階段訓練成果；在 114 年花蓮縣全縣運動會中，至少七成選手可晉級決賽，累積高層級賽事的競賽經驗與表現紀錄；最終，以訓練量能與成績表現的持續提升為基礎，達成至少一名選手入選 114 年花蓮縣全國小學田徑賽代表隊的總目標，全面展現計畫在選手培育與競技成效上的具體成果與效益。

- 1.階段目標：參加 114 年花蓮縣縣長盃、菁英盃田徑賽並進入決賽。
- 2.階段目標：參加 114 年花蓮縣全縣運動會進入決賽。
- 3.總目標：入選 114 年花蓮縣全國小學田徑賽代表隊。

六、自評語建議

花蓮縣鳳林鎮大榮國小教育部體育署 114 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	114 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 114 年 3 月 19 日 文號：府教體字第 1140052954 號
日期	114 年 11 月 20 日	<input checked="" type="checkbox"/> 與計畫預定時間、地點相同。 <input type="checkbox"/> 因故更改時間、地點。原因：	
地點	花蓮縣鳳林鎮大榮國小	核備日期：中華民國 年 月核備文號：字第	日 號
經費支出概況(單位：新臺幣)	實際支出總經費	110,000 (元)	
	核銷金額	110,000 (元)	
	繳回金額	0 (元)	
參加人數	預定參加(選手)人數	15 人	
	實際參加(比賽)人數	男：12 人、女：2 人，共 15 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)團隊訓練每餐課程時間需加長鍛鍊時效，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	本次計畫在家長支持與選手努力下順利完成，展現良好的團隊默契與訓練成果。為使未來活動更為完善，我們將朝以下方向持續提升： 首先，在短距離訓練部分，我們將更精準規劃起跑與爆發力訓練的強度，避免調整期負荷過重，使選手能在重要賽期保持最佳狀態。 其次，針對擲球項目，將提升肩部肌群的保護與肌力循環訓練，適度調整重量課表，確保選手能穩定完成每階段訓練，同時降低肌群疲勞累積。 此外，鑒於長期訓練對選手體能消耗較大，未來將更完整編列營養補給與恢復相關資源，使選手能獲得更高品質的補充，讓恢復不再延宕至下一階段訓練，維持持續進步的狀態。透過上述方向的精進，我們期待未來選手能在更健康、平衡且完善的訓練環境中持續突破自我，展現最佳競技成績。		

七、相關附件(如活動照片、參賽人員名冊)

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	陳璿鈞	二	男	閩南	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	114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 114 年花蓮縣楊傳廣盃田徑賽進入決賽。 (二)中程目標：(1)參加 114 年花蓮縣縣長盃田徑賽並進入決賽。 (2)參加 114 年花蓮縣菁因盃田徑賽並進入決賽。 (3)參加 114 年臺東縣東岸盃田徑賽並進入決賽。 (三)長程目標：(1)入選 114 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	十一萬元整
	實際支出額	十一萬元整
	核銷完成日期及經費落差說明	核銷完成日期：11/20