

「教育部體育署111年度補助中小學原住民族學生體育運動發展經費計畫」

花蓮縣立志學國民小學 執行成果報告書

補助單位：教育部體育署

學校名稱：花蓮縣立志學國民小學

計畫執行人員：柯重宇 教練

聯絡方式：0986736906

中華民國 111 年 11 月 30 日

一、依據

➤ 依據府教體字第1100207029號所辦理。

二、計畫內容

項目	內容	
(一)計畫名稱	111年度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	
(三)計畫目標	1. 培育英才，讓縣內增加優秀運動好手可以為縣爭光。 2. 讓學生在訓練中達到強身健體的效果。 3. 讓學生在團隊中，能學會良好的品德、尊重及規範。	
(四)辦理單位	指導單位	教育部體育署
	執行單位	花蓮縣立志學國民小學
(五)執行單位聯絡資訊	地址	花蓮縣壽豐鄉志學村120巷10號
	電話	03-8662600
	傳真	03-8661491
	計畫聯絡人	姓名：柯重宇 職稱：教練 電話：0986736906 E-mail：jerry86222@gmail.com
(六)計畫內容略述	本校田徑隊自成立以來，培育出許多優秀選手，舉凡在縣運、港都盃、青年盃，都有前八名的成績，亦帶動了校內的運動風氣，為全校學童豎立榜樣以及目標，以學校規模來看，相較於各縣市大校人才濟濟，本校田徑隊全員約莫在10人上下，在近兩年中均有選手獲得全國前八，期望能透過本計畫的支持繼續培育花蓮中區的優秀選手。	
(七)經費使用	核定金額	20萬元
	實際支出額	20萬元
	核銷完成日期及經費落差說明	核銷完成日期:111年11月28日 經費落差:無

三、 實施內容

本年度執行內容共分為日常訓練以及課業輔導兩部分，在訓練部分包含比賽準備期、體能期以及調整期以及比賽期，依據不同時期規劃其訓練目標，年度計畫如下表所示：

1月-3月 比賽準備期	3月-4月 調整期	5月 比賽期	6月-8月 體能期	9-11月 比賽期	12月 體能期
目標賽事： 港都盃、青年盃 訓練目標： 1. 速度訓練 2. 起跑技術 3. 速耐力訓練 4. 放鬆調整	訓練目標： 1. 體能補強 2. 技術調整 3. 速耐力訓練	目標賽事： 全小錦 訓練目標： 1. 起跑技術 2. 動作調整 3. 反應訓練	訓練目標： 1. 基礎體能 2. 速耐力訓練 3. 跑姿調整	目標賽事： 秋季盃 訓練目標： 1. 起跑技術 2. 敏捷反應 3. 放鬆調整	訓練目標： 1. 基礎體能 2. 速耐力訓練 3. 跑姿調整

- 在課業輔導方面，則依據學生寒暑假以及開學後的課間訓練訂定了不同的課輔時間，寒暑假時配合集訓時間，學生在上午訓練完後留校進行課輔，一日約1小時，開學後則配合學生放學時間，在放學後進行課輔，每天40分鐘，課輔結束後開始訓練。
- 在訓練成效的檢核上，主要透過比賽來檢驗訓練成果，本年度共參與了4場縣級比賽、3場全國盃賽，並且在每場比賽透過影片回顧進行賽後檢討。

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。

五、 成果與效益

- 透過本計畫的支持，學生在訓練表現、比賽參與以及後續升學訓練都有穩定的成長，此外，近兩年來田徑隊人數逐漸變多，器材的需求也慢慢提高，釘鞋在過去幾年的耗損下已不敷使用，今年透過本計畫將田徑隊中的器材進行替換，例如釘鞋、起跑架、欄架等，著實幫助了選手在訓練上的表現，在比賽中的成績也逐漸進步。
- 在升學表現方面，本校田徑隊於選手於六年級時，由教練調查後續是否有意願持續接受訓練，並輔導其考取國中端田徑隊，目前田徑重點發展學校依區域劃分為壽豐國中、化仁國中以及海星國中，今年度共有3位選手考取化仁國中，在畢業後持續接受田徑訓練。

➤ 在比賽成果方面，今年度共參與4場縣級比賽、3場全國盃賽，成績如下表：

秋季盃全國田徑公開賽	小女組 林昀羲 100 公尺 第八名
全中運盃田徑錦標賽	小女乙組 林昀羲 100 公尺 第四名 劉惠珍 跳遠 第三名 林姿彤、林昀羲、羅子琄、劉惠珍 4*100 公尺接力 第三名 小男乙組 楊志杰 100 公尺 第六名 楊志杰 60 公尺 第七名 小男甲組 林柏均 100 公尺 第二名 林柏均 60 公尺 第二名 林 駿 100 公尺 第六名 林圓凱 60 公尺 第四名 林秉弘、林柏均、林圓凱、林駿 4*100 公尺接力 第一名
楊傳廣盃田徑錦標賽	小女 林昀羲 100 公尺 第四名 林昀羲 200 公尺 第二名 劉惠珍 跳遠 第六名
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	小女 林昀羲 100 公尺 第二名 林昀羲 60 公尺 第二名 林姿彤 100 公尺 第八名 林姿彤 60 公尺 第七名 劉惠珍 跳遠 第三名 林姿彤、林昀羲、劉惠珍、羅子琄 4*100 公尺接力 第四名 小男 楊志杰 100 公尺 第四名 楊志杰 60 公尺 第三名
花蓮縣全縣暨社區全民運動會	小女 林昀羲 100 公尺 第二名 林昀羲 200 公尺 第二名 林姿彤、林昀羲、劉惠珍、羅子琄 4*100 公尺接力 第三名 小男 楊志杰 100 公尺 第六名 楊志杰 60 公尺 第五名

➤ 整體而言，本年度在計劃支持下大幅更新了器材設備，學生獲得更適合訓練的裝備，進而提升了訓練成效以及比賽表現，並且在縣賽與全國賽中都能在成績上有所突破，幾位選手在畢業後也能持續接受田徑訓練。

六、自評與建議

根據今年度執行的訓練內容，依照比賽表現以及訓練檢核兩個面向進行檢討，茲分述如下：

(一) 多元化的檢核途徑

今年度的訓練檢核方式以參與比賽為主，學生在訓練表現的呈現上只能以比賽成績為參考，然而完整的訓練檢核方式應該要更多元化，包含身體素質的檢測、技術分析等層面，這些都是在未來訓練上需要再加強的部分。

(二) 訓練計畫的調整

今年在計畫的支持下，田徑隊共參加了三場全國賽，然而全國賽的強度以及出賽頻率相較於縣賽更高，由於選手平時訓練時間集中在下午，當面對到上午的賽程時明顯不適應，進而影響到比賽表現，因此未來若在班級導師許可的狀況下，在接近比賽時將考慮停整訓練作息，以適應全國賽的比賽時間。

七、相關附件(如活動照片、參賽人員名冊等)

➤ 活動照片



說明：比賽時檢討問題



說明：青年盃選手及教練合照



說明：縣運選手及教練合照



說明：秋季盃選手及教練合照

➤ 參賽人員名冊

序號	學生姓名	年級	族別	出生年月日 (西元)
1	林正杰	6	阿美族	2011/
2	林昀羲	6	阿美族	2010/
3	林妍昕	6	非原住民族	2011/
4	楊志杰	6	阿美族	2010/
5	高予樂	5	太魯閣族	2012/
6	林艾潼	5	阿美族	2012/
7	羅子琿	5	阿美族	2012/
8	布拉羅安·給沙沙	5	排灣族	2012/
9	劉惠珍	5	非原住民族	2011/
10	林彥錚	5	非原住民族	2012/
11	陳皓宇	4	阿美族	2013/
12	陳皓翔	4	阿美族	2012/
13	韋可宣	4	太魯閣族	2013/