

「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」

執行成果報告書

補助單位：教育部體育署

學校名稱：花蓮縣秀林鄉佳民國民小學

計畫執行人員：胡麗玉

聯絡方式：03-8264900分機11

中 華 民 國 1 1 3 年 1 1 月 2 2 日

一、 依據：

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

(二) 花蓮縣政府113年2月6日教體字第1130028742號函。

二、 計畫內容：

項目	內容	
(一)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	
(二)計畫申請項目	桌球	
(三)計畫目標	1. 培養閱讀習慣 2. 設定打進全國前八目標 3. 維繫團隊和諧氣氛	
(四)辦理單位	指導單位	教育部體育署
	執行單位	花蓮縣秀林鄉佳民國民小學
(五)執行單位聯絡資訊	地址	花蓮縣秀林鄉佳民村 119 號
	電話	03-8264900
	傳真	03-8265414
	計畫聯絡人	胡麗玉
(六)計畫內容略述	1. 培養閱讀習慣：球隊安排夜間、假日課輔的時間，媒合慈濟大學學生到校協助課後輔導，陪伴小朋友完成作業，也以知性兼具感性的引導，鼓勵小朋友養成閱讀的習慣。 2. 設定全國前八目標：希望以打進全國前八作為努力目標，奠定自己的實力基礎，讓未來成為可以擁有「選擇權」的人，進而選擇自己未來升學或求職的進路。 3. 維繫團隊和諧氣氛：不把資源挹注集中在某特定選手身上，並建立良好的師徒制度，讓高年級帶領中、低年級，以正向引導的方式，讓球隊能往下扎根永續經營。	
(七)經費使用	核定金額	260,000 元
	實際支出金額	242,200 元
	核銷完成日期及經費落差說明	1. 核銷完成日期：113 年 11 月 22 日 2. 經費落差說明： (原訂暑假移地訓練，因訓練地點學校安排至中國大陸集訓，致使本校移地訓練不得不取消。)

三、 實施內容：

訓練時段	時間	方式	目的
週一～週五 (晨間訓練)	7:00-8:00	將學員依照程度分成兩種等級，由兩位教練分別帶領隊員。以發球、接發球和第三版技術做訓練安排。並且訓練前三版技術的專業思考，增加比賽中對戰術的理解。	讓隊員更了解各戰術含意，並雕塑隊員專業的發球、接發球動作。
週一～週五 (課後訓練)	16:20-17:40	將學員依照程度分成兩等級，由兩位教練分別帶領隊員。以三人一桌的方式，進行以基本功為主軸的訓練，也配合隊員強度，給予適當的進階技術指導。	以訓練動作的正確性、協調性、連續性為目的，讓隊員在足夠的時間，還有教練清楚的指導語中訓練，達到符合目標的「質」與「量」。
週一～週五 (夜間訓練)	19:00-21:00	分成兩類打法，兩位教練分別帶領隊員，由平面弧圈型打法和顆粒防守型打法做分類。	訓練技術中高程度以上的小朋友，透過更進階的技巧，讓隊員更深入學習專業桌球技術。
週六訓練	8:30-11:30	分成兩位教練分別帶領隊員，以隊內比賽的方式，累積球員的經驗。也針對球員的體能，做專業的體能訓練設計。	透過各種隊內比賽的設計，增加球員的緊張感，在練習技術與戰術的同時，也重視隊員的抗壓性、危機處理能力、挫折忍受力等心理能力。
課後輔導	*週一～週五 18:00-19:00 *週六 13:00-17:00	慈濟大學大學生以一對一的方式，陪伴小朋友完成作業。也以正向鼓勵的方式，培養小朋友閱讀的習慣。	確實達成導師教授的學習進度，並養成隊員在練球間，一定要先培養出對課業的責任感。
寒暑假訓練	*低年級 13:30-15:00 *中高年級 15:00-17:30 *菁英班 19:00-21:00	以不同的班級，將相同程度的球員分類，教練安排合適的訓練菜單。藉由寒暑假較長的時間，迅速培養隊員專業桌球技術。	迅速提升專業技術，並讓隊員在寒暑假期間，避免在家長時間使用3c，讓更多的時間用運動培養良好的身體健康。

四、經費使用情況：

項次	項目	金額
1	假日訓練教練鐘點費	18,480
2	消耗性訓練器材裝備費	71,710
3	113寒假移地訓練	11,077
4	2024第二屆昀儒明日之星蝴蝶盃	4,692
5	113年自由盃	29,659
6	113年度少年桌球排名賽	32,491
7	2024城市少年青少球排名賽	20,949
8	2024東區菁英賽	15,887
9	2024夏季城市少年青少年桌球排名賽（台北站）	14,254
10	2024年少年青少年桌球菁英賽（高雄總決賽）	10,655
11	113年宜蘭主委盃桌球錦標賽	2,444
12	113年宜蘭市長盃桌球錦標賽	2,242
13	2024年城市少年青少年桌球菁英賽	7,660
總計：		242,200

五、成果與效益：

1. 在假日訓練時，教練團隊針對桌球的多樣變化性，每週安排不同的主題給選手，如：短顆粒、中顆粒、長顆粒、anti打法、削球打法等，從思維上先建立面對不同打法的想法，再精進適當的專業技巧，也同時注重體能、心裡上的精進與變化，最後當然也利用假日時間，安排友誼賽，讓選手從實戰中演練。在不同的狀況下，該如何有效地取得分數。這些寶貴的學習機會，都是在假日訓練時，選手才能有的收穫，而我們也發現我們的選手，在校外比賽中愈來愈有經驗，面對不同的狀況顯得更得心應手。
2. 正所謂：「工欲善其事，必先利其器」在桌球運動中，選手和家庭要能負擔專業的運動耗材花費，才可以在使用適當的器材下，持續的精進自己的能力。但本校的孩童與家庭，家庭經濟狀況並不優渥，要負擔器材費用是非常吃力的。幸運的是，我們可以連續兩年參與原民體育計畫，教練團隊才可以無後顧之憂的，引進專業的桌球拍、桌球皮、桌球桌，讓選手在運動表現上發會最大的淺力。
3. 在今年的寒假，我們同樣安排了四位六年級的選手，到嘉義竹崎中學參與體育班桌球隊的移地訓練。這不僅是對專業技術提升最有效率的方法，也能夠讓選手和家庭，評估自身在國小畢業後，是不是適合離開家庭，到專業的桌球學校自主生活，繼續發展桌球運動。後續我們也有兩位應屆畢業生李○菲和楊○晴，選擇繼續在竹崎中學就讀，包括前一年的三位選手，本校目前一共有五位畢業生，因為參與了原民體育計畫，可以在小學階段先適應國中體育班的生活和訓練，後續也順利在體育班就讀，目前也成為學校的專業「全中運比賽等級的選手」。
4. 今年球隊因為透過原住民族學生體育運動發展經費計畫的協助，有機會到屏東、宜蘭、台北等地參加比賽，達到預期所設定的全國前8目標，包括吳可欣獲得東區菁英賽第三名、李芯菲獲得中區菁英賽第三名、還有城市盃桌球賽台北站第五名，而我們較年幼的選手，也在縣內比賽中大有斬獲，包括二年級的劉○晴和吳○祥，分別拿下113年花蓮縣全縣暨社區全民

聯合運動會的個人組亞軍和季軍。教練團也發現，我們整隊的實力除了不斷提升外，透過良好的隊內氣氛，不斷帶動新的學員進步，而舊的學員也培養出榮譽感，用自身的行動成為後輩的楷模，隊內努力向上的氛圍非常具足。

六、 自評與建議：

本校桌球隊連續兩年在原住民族學生體育運動發展經費計畫的協助下，有非常好的成果。在足夠的經費支持下，教練團可以很好的操作所有計畫。從三個不同的層面切入，也發現整個團隊在計畫的運行下，有很棒的化學變化。第一，不管是縣內或全國比賽中，孩童穩定的奪下佳績，讓孩子培養自身成就感，不斷的想突破自己，從而讓一年四季都因為目標導向，而保持努力的想法；第二，除了平日穩定的練球時間外，小朋友在假日也很享受球隊練習，除了讓他們更具競爭力外，也減少小朋友假日在家接觸3c的時間，讓選手身心靈都有正向的發展；最後，在專業的培育下，選手在六年級時對未來的升學具有選擇權，可以因為自身專業的桌球技能，考量繼續升上國中體育班，而不局限於在部落附近學校就讀，從而擴展自己的視野，在充分準備之下，讓人生有不同的際遇。當然，我們也希望球隊可以栽培更多的孩子，也可以透過我們不斷的反思與精進，讓球隊的運作愈來愈好，所以我們列出三點給自身的建議：

1. 把握寒暑假，或假日時間，讓二年級隊員也有機會多參加縣外比賽。因為我們發現本校隊員身處花蓮，全國比賽經驗雖然有，但還是相對大台北地區的孩子來說，缺乏很多不同對戰的經驗。當我們中高年級才開始培養，起步比別人晚時，會追趕得比較辛苦。所以，未來我們計畫，讓對競技運動有興趣的二年級孩子，就可以盡早參與高強度的全國賽式。
2. 部分學生已達球技已達一定程度，可以透過專業發球機器，來培養對打的穩定性，所以未來我們也預計添購一台新的發球機，增加訓練成效。
3. 繼續以永續經營的角度，幫助更多喜歡桌球運動的孩子，未來有機會可以像畢業學長姐一樣，繼續在國中端接受專業桌球訓練（體育桌球專班），同時，為了增強他們照顧自己的能力與經驗，在國小階段我們讓他們練習記帳、洗衣服、自主上學、購買早餐等，以便未來上國中可以更好的銜接離開家庭的生活。同時，來年會更積極參與原住民族學生體育運動發展經費計畫，確保獲得必要的培訓經費，建構具專業品質及有溫度的原鄉部落桌球學習環境。

七、 相關附件

(一) 假日訓練

1. 參加人員：

教練－春○汗

隊員：劉○晴、高○婷、吳○祥、楊○翰、邱○昇、劉○鑫、高○樂、杜○愷、張○愉、
吳○恩、胡○恩、劉○亮、張○翔、邱○昊、吳○欣、呂○綾、李○菲、楊○晴

2. 活動照片



說明：雙打練習，準備四月全國自由盃個人雙打



說明：體能訓練，增加肌耐力



說明：假日訓練後，小朋友留下寫功課



說明：利用假日時間，邀請畢業學長回來分享

(二) 1130325 昀儒盃

1. 參加人員：

教練：春○明汗、詹○瑜

隊員：劉○鑫、高○樂、杜○愷、張○愉、吳○欣、劉○晴、高○婷、吳○祥

2. 活動照片



說明：開心搭乘火車到宜蘭參加比賽



說明：進行暖身運動，避免運動傷害



說明：低年級孩子參賽



說明：與比賽背板合照留念

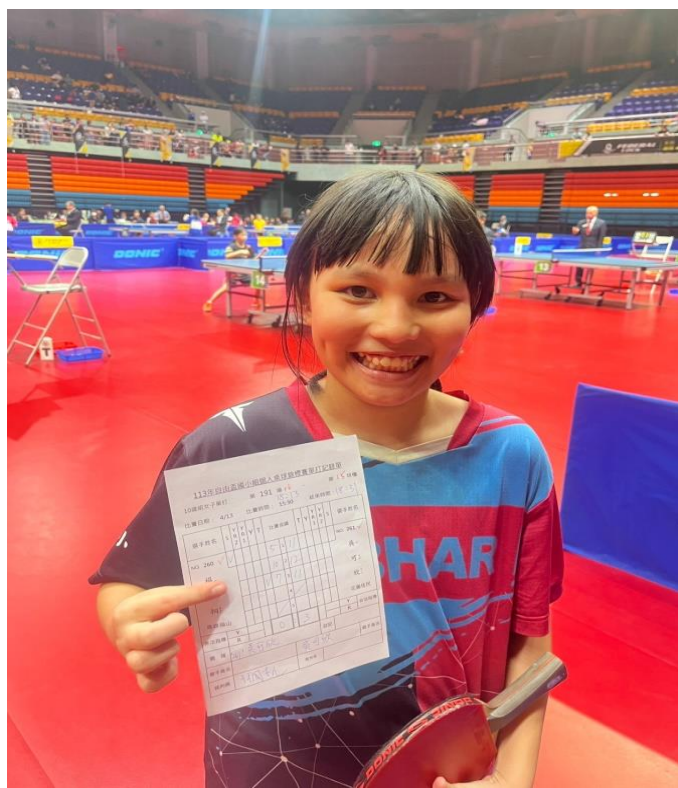
(三) 1130411 自由盃

1. 參加人員：

教練：春○汗、游○雯

隊員：張○翔、邱○昊、吳○欣、李○菲、楊○晴

2. 活動照片



說明：吳○欣戰勝全國強敵



說明：張○翔和邱○昊搭檔雙打



說明：比賽的晚上時間，與台北仁愛國小友誼賽



說明：比賽前在等候區準備

(四) 1130524 少年國手選拔賽

1. 參加人員：

教練：春○汗

隊員：吳○欣、李○菲、張○翔

2. 活動照片



說明：三位選手入選代表花蓮參加少年國手選拔



說明：外出比賽不忘了寫功課



說明：利用比賽空檔，到附近球館友誼賽



說明：到竹崎高中就讀的學長姐也參加同一賽事

(五) 113 全國少年青少年桌球菁英賽

1. 參加人員：

教練：春○汗、游○雯

隊員：劉○鑫、高○樂、張○愉、吳○欣、胡○恩、吳○恩、呂○綾、邱○昇

2. 活動照片



說明：開心在比賽空檔，一起品嚐當地小吃



說明：到附近高中進行熱身



說明：吳○欣獲得 10 歲女生組季軍



說明：比賽期間，專注聆聽教練的指導

(六) 1130825 宜蘭主委盃

1. 參加人員：

教練：春○汗、游○雯

隊員：邱○昇、楊○翰、劉○鑫、高○樂、吳○欣、吳○恩、呂○綾、邱○昊

2. 活動照片



說明：場邊合照



說明：四年級高○樂順利贏下比賽

(七) 1130630、1131116 城市盃台北站、城市盃菁英賽

1. 參加人員：

教練：春○汗、游○雯

隊員：邱○昇、楊○翰、劉○鑫、高○樂、吳○欣、李○菲、楊○晴、張○翔、吳○恩、杜○愷、張○愉

2. 活動照片



說明：旅館睡覺，準備隔天賽事



說明：李○菲獲得 12 歲女生第五名



說明：高年級學員負責統計便當數量



說明：學姊協助指導學弟比賽戰術