

「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 2 年 1 1 月 3 0 日

一、 依據：

- (一) 教育部體育署111年10月31日臺教體署學(一)字第1110040293號函。
- (二) 花蓮縣政府111年11月11日教體字第1110219143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小
(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	300,000 元
	實際支出金額	271,108 元
	核銷完成日期及經費落差說明	1. 核銷完成日期：112 年 11 月 30 日 2. 經費落差說明：(寒假移地訓練時間尚未收到計畫核定公文，無法追溯核銷)

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	20,160
2	消耗性訓練器材裝備費	108,996
3	1120407自由盃	2,600
4	1120708新竹築夢盃	20,174
5	1120722全國少年青少年桌球菁英賽	43,481
6	112暑假移地訓練	25,486
7	1121111新竹主委盃	50,211
總計：		271,108

五、成果與效益：

1. 透過假日訓練，除了奠定隊員的技術基礎，也透過長跑、跳繩等體能訓練，加強隊員的心肺耐力，讓球員在對外比賽時，可以應付較高強度且賽程較長的賽事，特別是今年的全國少年青少年桌球菁英賽，六年級李芯菲一天打了9場的賽事，每場約30分鐘，共計270分鐘，在最後關鍵晉級賽時，仍保持良好的體能狀態，足以證明教練安排選手於假日進行體能訓練的成效，提醒選手有良好的體能支撐，才能讓球技發揮。
2. 每次參加比賽時，大會裁判都會檢查選手的球拍皮，透過原住民族學生體育運動發展經費計畫的協助，本校桌球隊都可以使用符合規定的器材來面對大小賽事。還有在隊員球技提升時，教練便會協助更換符合該階段能力的進階球拍和球皮，讓選手不管在訓練或比賽中，都可享有最佳的球具來訓練，達到更好的運動成效。
3. 透過暑假期間的移地訓練，我們5位技術較高的選手，可以到嘉義竹崎中學見學，在強度更加高的環境下，孩子得到更巨大的磨練，除了專業技術的提升外，也學習夜宿照顧自己，從安排自己的零用錢、購買寢具和洗衣服的生活細節中，培養自己成熟穩重的一面。當這些孩子回到自己學校時，同時把這些經驗與其他隊員分享，形成良好的經驗交流互動。
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、新竹等地參加比賽，達到預期所設定的全國前8目標，包括菁英賽第三名、新竹築夢盃第五名、新竹主委盃第五名等，讓教練和隊員更加確信該計畫助益頗大，而且可以持續精進與進化。也因為參加這些比賽的經驗，選手們有機會開闊更廣的視野，而非僅侷限在花蓮中，實際感受與全國頂尖選手的較勁，藉此激勵提升自己。

六、自評與建議：

本校桌球隊今年度在原住民族學生體育運動發展經費計畫的協助下，有很好的成果。因為有了足夠的經費，讓教練團、隊員、學校相關人員、家長等都可以在各自的崗位付諸努力，讓球隊無後顧之憂的運作。除了參加縣內外均獲得不少獎項外，亦有三位國中新生，因為小學時培養的專業球技，順利考取嘉義竹崎中學體育班桌球隊，這也是學校當初規劃，學生因為學習桌球技能可以有更多選擇的升學選擇機會。然學校不會就此劃地自限，明年度希望可以更精進球隊的發展，營造更完備的練球環境，讓學童可以得到更好的培養和照顧，朝永續經營的目標邁進。在此列舉三個建議，期待來年可以做得更好：

1. 移地訓練的效益非常巨大，學校希望不只是暑假，寒假也能比照安排移地訓練，並提供隊員良好的照顧，校端也會持續做好核銷行政作業。

2. 部分學生已達球技已達一定程度，需要有更高強度的賽事磨練，透過高強度的比賽學習，藉此以戰養戰，讓球技能不斷提升與再進化。
3. 期許以永續經營的角度，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），所以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：林○熹、楊○翰、邱○昇、劉○鑫、田○皓、孫○安、高○樂、杜○愷、余○熹、張○愉、
吳○恩、胡○恩、劉○亮、張○翔、邱○昊、邱○晨、邱○華、孫○琳、吳○欣、呂○綾、
李○菲、楊○晴、林○旋

2. 活動照片



說明：提升技術後，教練協助更換更進階球拍



說明：訓練過程中，學長姐也會一同指導學弟妹



說明：高年級隊員認真的訓練神情



說明：低年級小朋友學習發球技術

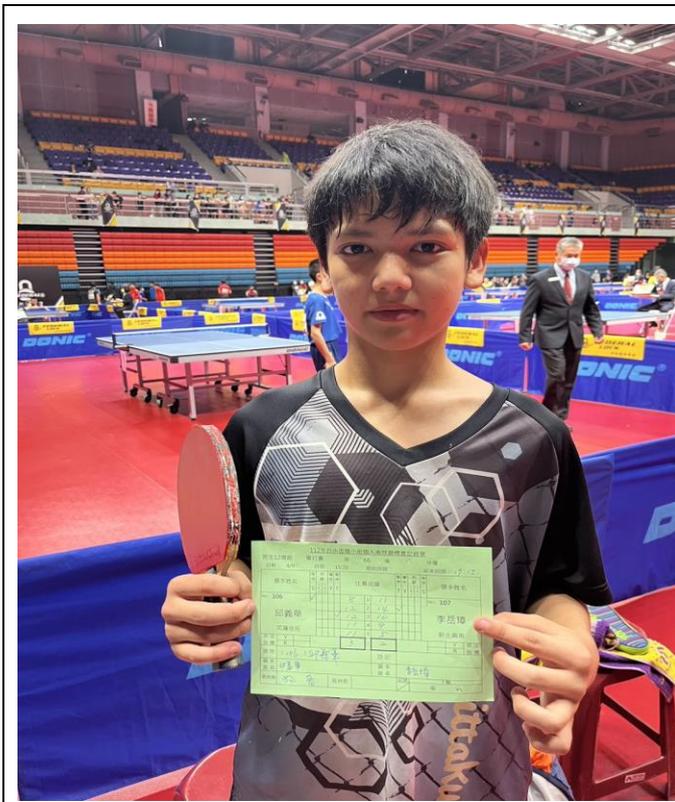
(二) 1120407 自由盃

1. 參加人員：

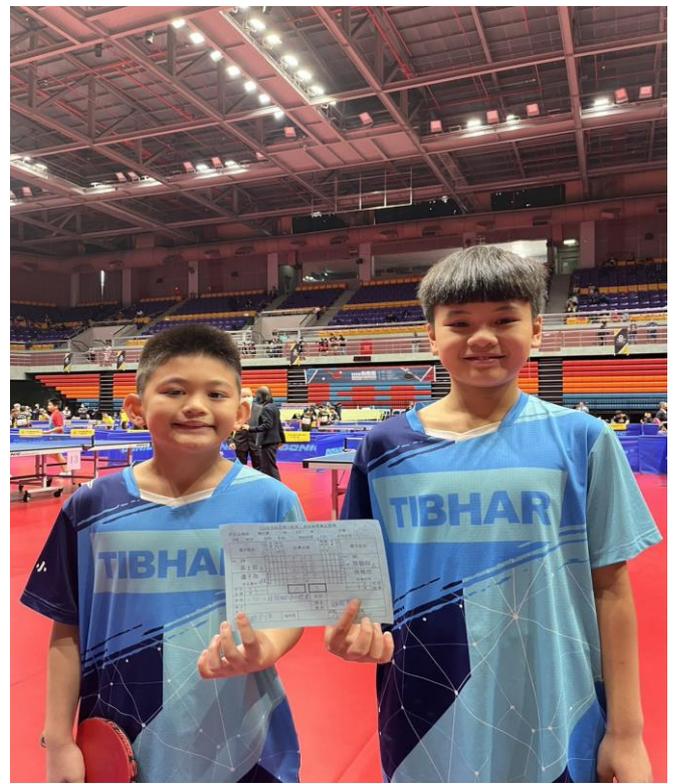
教練：春○汗、游○雯

隊員：劉○鑫、吳○恩、胡○恩、劉○亮、張○翔、邱○晨、邱○華、李○菲、楊○晴、林○旋

2. 活動照片



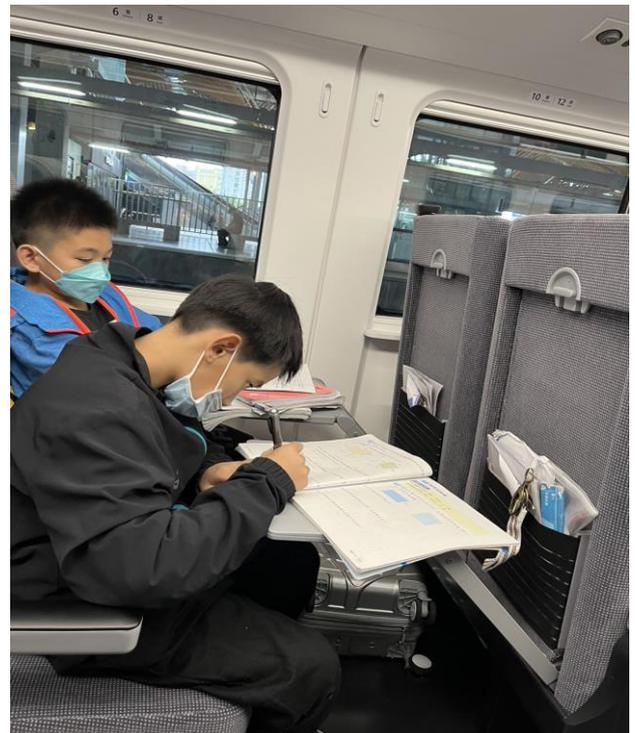
說明：邱義華 3:2 逆轉強敵興南國小



說明：張朝翔和吳憫恩搭檔雙打拚戰到全國 32 強



說明：三位女生隊員合照留念



說明：出外比賽期間不忘找空檔複習課業

(三) 1120708 新竹築夢盃

1. 參加人員：

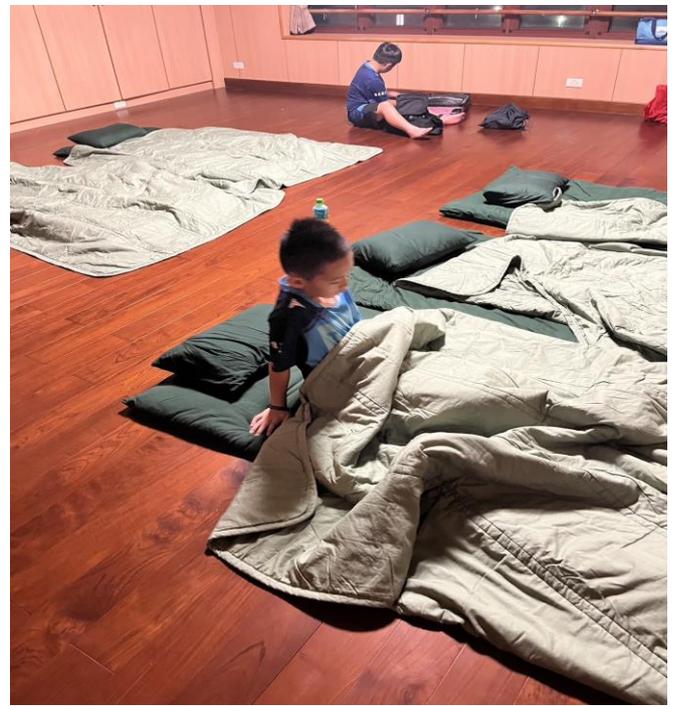
教練：春○明汗、詹○瑜

隊員：劉○鑫、孫○安、田○皓、高○樂、杜○愷、張○愉、吳○欣、余○熹、劉○亮、胡○恩、
吳○恩、呂○綾、張○翔、邱○昊、李○菲、楊○晴

2. 活動照片



說明：出外比賽師生住在一起，教練陪伴孩子刷牙



說明：首次參加外出住宿的選手，思念家人掉淚



說明：在新竹外地工作的奶奶，特地來看孫子比賽



說明：李芯菲獲得五年級女生帶五名的佳績

(四) 1120722 全國少年青少年桌球菁英賽

1. 參加人員：

教練：春○汗、游○雯、張○敏

隊員：劉○鑫、孫○安、高○樂、田○皓、張○愉、余○熹、杜○愷、吳○欣、胡○恩、劉○亮、
吳○恩、呂○綾、張○翔、邱○昊、楊○晴、李○菲

2. 活動照片



說明：劉鈺鑫與外校選手對話交流



說明：邱珉昊 3:1 戰勝台東縣選手



說明：李芯菲獲得 11 歲女生組第三名



說明：通勤坐車時利用時間補充睡眠

(五) 112 暑假移地訓練

1. 參加人員：

隊員：張○翔、吳○恩、李○菲、楊○晴、呂○綾

2. 活動照片



說明：移地訓練時，教練叮嚀選手把握時間背英文單字



說明：升上國一的邱珉晨在竹崎中學



說明：五位選手到坪林國小交流



說明：移地訓練期間，選手專注的聽教練教學

(六) 1121111 新竹主委盃

1. 參加人員：

教練：春○汗、游○雯

隊員：邱○昇、楊○翰、林○熹、劉○鑫、孫○安、田○皓、高○樂、張○愉、吳○欣、余○熹、
胡○恩、吳○恩、呂○綾、張○翔、邱○昊、李○菲、楊○晴

2. 活動照片



說明：場邊加油團合照



說明：邱珉昇和林俊熹組成低年級強力雙打



說明：教練和選手的好感情在球場上表露無遺



說明：選手開心奪下全國賽事第五名