花蓮縣秀林鄉水源國小辦理 110 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成果報告

一、 依據

- 1. 教育部體育署110年3月15日臺教體署學(一)字第1100009230E號
- 2. 國立體育大學110年5月12日國體大推字第1100000454號
- 3. 花蓮縣政府110年5月17日日府教體字第1100094280N號

二、計畫名稱與內容

項目		內容
(一)計畫名稱	教育部體育署	肾獎勵補助中小學原住民族學生體育運動發展經費計畫
(二)計畫目標	參與校外競爭 2. 提供學生为 充分的利用。 3. 驗證課堂戶	豐育專長之學生有更進一步的表現,並鼓勵學生代表學校 賽,爭取佳績。 於假日期間從事正當的休閒活動機會,俾利校園場地達到 。 析學,培養強健體魄,健康的休閒活動。 青神,讓孩子更能對團體有向心力,培養互助精神。
(三)辦理單位	指導單位	教育部體育署
	執行單位 地址	花蓮縣秀林鄉水源國小 花蓮縣秀林鄉水源村 111 號
(四)執行單位聯絡	電話 傳真	038570781 038567416
資訊	計畫聯絡人	姓名: 黃蜀民 職稱: 教導主任 電話: 038570781 E-mail: matw1205@gmail.com

	一、實施原則	· J				
	1. 在不影響正	E常教學及體力負荷的情況下,在專任教練指導下訓練。				
	2. 強調基本動	为作之紮實,體能的增強。				
	3. 凡參加球隊	於學生必需經過家長同意,按本校相關規定時間參與練				
	羽。					
	4. 學生選定社	L團後,需經指導老師及教練同意方可退出。				
	5. 課程內容由	3指導老師及教練全權負責與編排。				
	6. 每次訓練結	告束,指導老師請安排學生整理收拾場地 。				
(-) \l \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	二、執行內容					
(五)計畫內容略述	1. 體能、肌力訓練					
	2. 棒球基本動作技能					
	3. 棒球運動競賽規則					
	4. 運動精神及倫理道德規範					
	三、執行方式					
	1. 活動時間:	每日上午7:00~8:00 及下午16:40~18:30 分				
		賽季增加週六 8:00~16:00 訓練時間				
	2. 活動地點:	本校操場、校外棒球場。				
	四、參加國內	A各類型賽事,爭取榮譽				
	核定金額	360, 000				
	實際支出額					
(六)經費使用	/, , =::::	1. 核銷完成日期:110 年 11 月 30 日				
CATAL R DEN	期及經費落	2. 因 11 月份尚有移地訓練規劃,所以核銷日期稍向後				
	·	延				

三、 實施內容

(一) 學期中訓練時間:

1. 每週一至週五上午 07:00~08:00

2. 每週一至週五下午 16:40~18:30

3. 每週六上午 08:00~12:00

(二) 寒暑假訓練時間:

每週一至週五上午 08:00~12:00(寒假 2-3 週、暑假 7-8 週)

訓練情形:

(三) 訓練目標:

- 1. 參加 109 學年度國小棒球運動硬式組及軟式組聯賽,全縣前三名。
- 2. 參加 110 年關懷盃棒球賽,目標進入決賽。

(四)訓練重點:1. 體能、肌力訓練

- 2. 棒球基本動作技能
- 3. 棒球運動競賽規則
- 4. 運動精神及倫理道德規範

四、成果與效益:

(-)

1. 賽事名稱:110 年度兆豐盃宜蘭圓夢棒球少棒錦標賽

2. 競賽地點:羅東棒球場

3. 競賽日期:110年9月15~19日

4. 學校隊職員:領隊:余展輝 總教練:陳翊軍 教練:謝光勇、曾立德

5. 成績:進入決賽

(=)

1. 賽事名稱:110 花蓮縣縣運棒球賽

2. 競賽地點:花蓮市德興棒壘球場

3. 競賽日期:110年11月6~8日

4. 學校隊職員:領隊:余展輝 總教練:陳翊軍 教練:謝光勇、曾立德

5. 成績:第四名

五、自評與建議

為發展孩童多元的學習,激發孩童多元的興趣,水源國小積極辦理各項體育活動,組訓各運動團隊,各團隊皆有不錯之成績和表現。而棒球運動在國內來說是運動人口和球迷最多的活動, 更是有機會和他國頂尖球隊展現棒球實力的球類運動。重要的是……小朋友在棒球領域找到屬於自己的一片天空,可以因為自己的付出而帶起團體的榮耀,開展孩子的潛能並發揮展現所長, 編織共同美好的記憶,更能夠在球棒揮擊的霎那找出原住民小孩的自信和榮耀。

而球隊的成立需長久運作,獎勵補助中小學原住民族學生體育運動發展經費的挹注更讓社團 的經營提供莫大助益,也讓學校可以做長期的球隊發展規劃,發揮本校的亮點特色。學習是循序 漸進的歷程,一群有夢想和抱負的小朋友,透過棒球隊的訓練而努力學習,為自己揮出人生的全 壘打。

而各界對棒球隊的關心和資源補助,除了莫名的感激也適時教導學生培養知福惜福的態度, 並能對周遭人的默默付出心存感恩,進而了解什麼叫「施比受更有福」。讓孩子省思在我們週邊 是不是有些人,總是不停的為我們付出,我們要怎樣表達對他們的「感恩之情」。並在有朝一 日自己能力所及,也要成為能為他人著想和付出的那個人。

六、附錄

(一)實施進度表

1. 花蓮縣水源國小 110 年度棒球隊訓練課程表(1~7月)

訓	第	第	體	能	技 術			
練	_	=	%	,)	%	體能訓練項目	技術訓練項目	預定比賽
期	階	階	全般性	專項性	技術性	-		
間	段	段	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	% %	% %			
訓練	一月		60%	30%	10%	1.30m 衝刺 2.60m 衝刺 3.折返跑練習 4.2000m 耐力跑 5.身體柔軟度訓練	1. 傳接球 2. 傳接球基本訓練 3. 揮棒基本動作 4. 跑壘訓練	
期	二月		40%	20%	40%	1.3000m 耐力跑 2.綜合肌耐力訓練 3.輪胎打擊練習 4.30m衝刺 5.60m衝刺	1. 各種傳接球練習 2. 各種打擊練習 3. 各種守備練習 4. 跑壘狀況練習 5. Toss 6. Long Tee	校際訪問友誼賽
	三月		20%	10%	70%	1.30m 衝刺 2.60m 衝刺 3.快速傳接球 4.4000m 耐力跑 5.綜合肌耐力練習 6.輪胎打擊練習	1. 各種傳接球練習 2. 各種守備練習 3. 模擬攻擊演練 4. 模擬守備演練 5. 分組比賽練習 6. Toss 7. Long Tee	花蓮縣縣內賽事
比賽期	四月		10%	20%	70%	1.5000m 耐力跑 2.綜合肌耐力訓練 3.輪胎打擊練習 4.30m衝刺 5.60m衝刺	1. 各種攻防講解 2. 各種攻防演練 3. 賽後補強講解演練 4. 樂樂棒球知識灌輸 5. Toss 6. Long Tee	花蓮縣縣內賽事 全國賽事
	五月		10%	20%	70%	1.30m 衝刺 2.60m 衝刺 3.折返跑練習 3.6000m 耐力跑 4.身體柔軟度訓練 5.輪胎打擊練習	1. 各種攻防講解 2. 各種攻防演練 3. 賽後補強講解演練 4. 樂樂棒球知識灌輸 5. Toss 6. Long Tee	全國賽事
強化期		六月	20%	10%	70%	1.30m 衝刺 2.60m 衝刺 3.快速傳接球 4.6000m 耐力跑 5.綜合肌耐力練習 6.輪胎打擊練習 7輪胎打擊練習	 各種傳接球練習 各種守備練習 模擬攻擊演練 模擬守備演練 分組比賽練習 Toss Long Tee 	花蓮縣縣內賽事

		七月	10%	20%	70%	1.30m 衝刺 2.60m 衝刺 3.折返跑練習 4.6000m 耐力跑 5.身體柔軟度訓練	1. 各種攻防講解 2. 各種攻防演練 3. 賽後補強講解演練 4. 樂樂棒球知識灌輸 5. Toss 6. Long Tee	
--	--	----	-----	-----	-----	---	---	--

2. 花蓮縣水源國小 110 年度棒球隊訓練課程表(8~12 月)

訓	第	第	豐	能	技 術			
練	_	_	%	I	%	體能訓練項目	技術訓練項目	預定比賽
期	階	階						
間	段	段	全般性	專項性	技術性			
			%	%	%			
休								
養		八						
期		月						
訓練期		九月	60%	30%	10%	1.30m 衝刺 2.60m 衝刺 3.折返跑練習 4.2000m 耐力跑 5.身體柔軟度訓練	1. 傳接球 2. 傳接球基本訓練 3. 揮棒基本動作 4. 跑壘訓練	校際訪問友誼賽
		十月	40%	20%	40%	3. 輪胎打擊練習 4. 30m 衝刺 5. 60m 衝刺	1. 各種傳接球練習 2. 各種打擊練習 3. 各種守備練習 4. 跑壘狀況練習 5. Toss 6. Long Tee	花蓮縣縣內賽事
比賽		十一月	20%	10%	70%	1.30m 衝刺 2.60m 衝刺 3.快速傳接球 4.4000m 耐力跑 5.綜合肌耐力練習 6.輪胎打擊練習	 各種傳接球練習 各種守備練習 模擬攻擊演練 模擬守備演練 分組比賽練習 Toss Long Tee 	校際訪問友誼賽
期		十二月	10%	20%	70%	3. 輪胎打擊練習	1. 各種攻防講解 2. 各種攻防演練 3. 賽後補強講解演練 4. 樂樂棒球知識灌輸 5. Toss 6. Long Tee	花蓮縣縣內賽事 全國賽事

3. 年度訓練及參賽計畫:

日が	安 排	比	賽	日期		準 備	方	式
月份	目標比賽	次要比賽	地點		比賽	在校訓練	移地訓練	休息
一月								
	教育部							
	軟式棒球聯賽		花蓮	2/7				
二月	社區棒球賽		花蓮	2/20				
	W							
	教育部 硬式棒球聯賽		花蓮	3/6				
三月								
	to the state of th							
	原郷盃國際 軟式少棒錦標賽		台北	4/3				
四月								
	箭筍盃軟式少棒賽		光復	4/24				
五月	花蓮縣『縣長盃』							
	棒球錦標賽		花蓮	5/29				
六月								
七月								
八月	北回歸線盃棒球賽		瑞穂	8/14				
	能高盃棒球賽		花蓮	8/21				
九月	樂活盃棒球賽		花蓮	9/11				
. =/ -								
十月								
+-								
月	關懷杯棒球賽		花蓮	11/27				
	1990 1271 11中小其		762	11/2/				
十二	花蓮縣縣運棒球賽		花蓮	12/11				
月								

(二)參加人員名冊(並註明族別及性別)。

1. 教練名冊:

姓名	性別	出生日期	最高學歷	證照	族別
陳翊軍	男	82. 02. 27	大同技術學院	中華民國棒球協會B級教練	阿美族
謝光勇	男	66. 10. 25	大葉大學	中華民國棒球協會 B 級教練 職棒退役選手	阿美族
曾立德	男	70. 05. 02	大漢技術學院	C級棒球教練	太魯閣族

2. 選手名册:

職稱	姓 名	性別	班別	族別	歷年最佳成績
隊長	陳聖杰	男	6	太魯閣族	108 學年軟式聯賽花蓮縣第二名
隊員	高以諾	男	6	太魯閣族	108 學年軟式聯賽花蓮縣第二名
隊員	林皓宇	男	6	太魯閣族	108 學年軟式聯賽花蓮縣第二名
隊員	林正宸	男	6	太魯閣族	108 學年軟式聯賽花蓮縣第二名
隊員	卓嘉雲	女	5	太魯閣族	108 學年軟式聯賽花蓮縣第二名
隊員	張子皓	男	5	太魯閣族	108 學年軟式聯賽花蓮縣第二名
隊員	李漢誠	男	5	太魯閣族	108 學年軟式聯賽花蓮縣第二名
隊員	金文峻	男	5	太魯閣族	108 學年軟式聯賽花蓮縣第二名
隊員	李智毅	男	5	太魯閣族	108 學年軟式聯賽花蓮縣第二名
隊員	柯子慧	女	5	魯凱族	108 學年軟式聯賽花蓮縣第二名
隊員	徐恩時	女	5	太魯閣族	
隊員	吳羽婕	女	5	太魯閣族	
隊員	呂紫婷	女	5	太魯閣族	
隊員	高諾亞	男	4	太魯閣族	
隊員	胡曉川	男	4	太魯閣族	
隊員	呂俊杰	男	4	太魯閣族	
隊員	高家瑜	男	4	太魯閣族	
隊員	謝騏駿	男	4	太魯閣族	
隊員	林采潔	女	4	太魯閣族	
隊員	江巧云	女	4	太魯閣族	
隊員	柯子晴	女	4	太魯閣族	
隊員	連豪	男	3	太魯閣族	
隊員	高以恩	男	3	太魯閣族	
隊員	楊羽豪	男	3	阿美族	
隊員	賴有濬	男	3	太魯閣族	
隊員	余承佑	男	3	太魯閣族	
隊員	邱少軍	男	3	太魯閣族	
隊員	陳子安	男	3	太魯閣族	
隊員	李智涵	女	3	太魯閣族	

(三)、經費結報明細表(影本)

附表二

花蓮縣政府教育處補助(委辦)經費結報表

學校名稱: 花蓮縣水源國民小學

計畫(活動)名稱: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

會計子目代碼: CF0055

教育處核定函日期文號:花蓮縣政府110年5月17日日府教體字第1100094280N號

計畫期程:110年1月1日至110年11月25日

計畫完成日期:110年11月30日

經費項目	核定(撥)數	實支數	計畫結餘款	備註
110年度獎勵補助中小學原住民族 學生體育運動發展核定經費	360000			
膳食費	38800	38800	-	
教練鐘點費	19200	19200	_	
選手營養費	20000	20000	_	
課業輔導費	48000	48000	_	
消耗性訓練器材裝備費	160000	160000	_	
移地訓練費	74000	74000	_	
			-	
			-	
			-	
合計	360000	360000	0	

數	0
鍰	
費	

承辦單位:

會計單位:

填表說明:

- 1. 本表請附本府核定函影本,以利逐案控管經費。
- 2. 本表「核定(撥)數」及「實支數」請填寫該項目之總額。
- 3. 本表一式4份,請於活動/計畫辦理結束後二十日內查填,函送2份到本府教育處辦理核銷, 正本2份留學校備查(1份由學校承辦人存查、1份交學校會計單位存查)。
- 4. 「結餘款繳回數」指教育處核撥款項尚有結餘,請依規定繳回,不得挪為他用。如有契約 罰鍰及工程督導費等請一併繳回。
- 本表請由各校業務承辦單位填報後,再由會計人員會核。
- 注意事項:本表經查倘有填報不實或未填報者,追究相關人員責任。





日 期:110年5月6日 設備採購(軟式球)

日 期:110年 10月 6日 設備採購(比賽球衣)





日 期:110年4月15日 營養費購置保久乳

日 期: 110年4月15日 營養費購置麵包



日 期:110年9月8日 設備採購(裝備袋)



日 期:110年3月22日 設備採購(捕手裝備)



日 期:110年4月17日

內野訓練

日 期:110年10月23日

打擊訓練





日 期:110年1-12月 跑壘訓練

日 期: 110年 1~12月 室內打擊訓練





日 期:110年 1~12月

TEE 座打擊訓練

日 期:110年1~12月

外野訓練





日 期:110年7月(暑期)

課業輔導

日 期:110年7月(暑期)

課業輔導





日 期:110年1-11月

課業輔導

日 期:110年 1-11月

課業輔導





日 期:110年3月13日 縣長盃棒球賽

日 期:110年9月15-18日 宜蘭兆豐盃棒球賽





日 期:110年10月30-11月2日 能高盃棒球賽

日 期:110年11月6-8日 花蓮縣縣運棒球賽