

教育部體育署
「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」
執行成果報告書

補助單位：教育部體育署

學校名稱：花蓮縣立花崗國中

計畫執行人員：陳彥文

聯絡方式：038323924#201

中 華 民 國 111 年 11 月 30 日

- 一、 依據:國立體育大學111年3月8日國體大推字第1110000454號
函、花蓮縣政府111年3月10日府教體字1110049465號函辦理。
- 二、 計畫內容

項目	內容	
(一)計畫名稱	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計畫	
(二)計畫申請項目	空手道	
(二)計畫目標	111全國中等學校運動會奪牌	
(三)辦理單位	指導單位	教育部體育署
	執行單位	花蓮縣立花崗國中
(四)執行單位聯絡資訊	地址	花蓮縣花蓮市公園路40號
	電話	03-8323924
	傳真	03-8310368
	計畫聯絡人	姓名：陳彥文 職稱：活動組長 電話：038323924#201 E-mail：yenwen725@gmail.com
(五)計畫內容略述	一、執行內容： 1、體能層次。 2、技能層次。 3、心理層次。 4、培養青少年對空手道運動之興趣，以提昇學生空手道運動之發展。 5、推展空手道運動增進學生體格與強健體魄，提高其空手道運動技能。 6、藉空手道運動培養學生運動道德，奠定良好之國民品格。 7、培養成學童愛好運動的習慣，促使運動蔚為校園風氣。 二、執行方式： 1、技術訓練2、課輔計畫3、移地訓練4、以賽代訓	
(六)經費使用	核定金額	250,000
	實際支出額	250,000
	核銷完成日期及經費落差說明	完成日期:2022/11/30

三、實施內容

(一) 學期中訓練時間：

1、體能訓練：週一至週五上午07：20-08：00。

2、專長訓練：週一至週五中午12：20～13：10。

週一至週四下午17：00～19：00。

週六至週日下午14：00～17：00。

階段目標	1. 全盤性的體力訓練 2. 技術訓練 3. 禮節及精神訓練
階段區分	1月1日起至12月31日止
體力訓練內容	1. 肌耐力訓練：核心訓練、基本立法穩定 2. 速度訓練：30M×10 50M×10 3. 循環訓練：仰臥起坐、伏地挺身、俯臥向上、折返跑、登階、波比跳等 4. 間歇訓練：200M×4 400M×3 800M×2 5. 協調性訓練：繩梯、小欄架、馬克操
技術訓練內容	1. 空手道手部擋打動作介紹及演練 2. 空手道踢技基本動作介紹及演練 3. 空手道立法、移動步法介紹及演練 4. 空手道平安形的介紹及演練 5. 空手道基本對打概念介紹 6. 基本動作反覆訓練 7. 擊靶目標訓練 8. 自由對打的演練 9. 戰術訓練 10. 裁判技術規則指導 11. 模擬比賽訓練 12. 心理輔導

(二) 寒暑假訓練時間：週一至週五下午 14：00-17：00。

(三) 師資表

姓名	現職	性別	資格
陳彥文	花崗國中生教組長	女	空手道專任教練證
黃靜	國立花蓮高商	女	空手道專任教練證
戴忠廷	中華民國空手道協會	男	空手道C級教練

方怡勛	中華民國空手道協會	女	空手道C級教練
張增文	慈濟大學	男	花崗國中培訓教練

(四) 訓練目標：

1. 階段目標：

- (1)、110 年 4 月參加 110 年全國中等學校運動會空手道獲得前三名。
- (2)、110 年 6 月參加全國啟仲盃獲得前三名。(停辦)
- (3)、110 年 9 月參加台北市中正盃空手道錦標賽取得前三名。(停辦)
- (4)、110 年 11 月參加花蓮縣縣運空手道錦標賽取得前三名。
- (5)、110 年 12 月參加全國中正盃空手道錦標賽取得前六名。

2. 總目標：110 學年度全國中正盃空手道總錦標前三名。

(五) 訓練重點

1. 體能層次：加強選手一般基礎體能，進階增強選手專項體能。
2. 技能層次：加強各項基本動作之純熟與高難度動作之應用，進一步模擬實際比賽之策略分析與應用。
3. 心理層次：加強對戰之心理抗壓性，並提升選手心理技能。

(六) 課業輔導時間(視實際情況調整，如因疫情採線上辦理)：

1. 週一至週四晚間 19:00~21:00
2. 段考前六日早上 08:00~12:00、13:00~17:00
3. 移地訓練晚間 18:00~21:00

(七) 課業輔導內容：

1. 完成當日回家作業
2. 課後複習
3. 段考前預習

四、 經費使用情況

(一) 教練鐘點費：61560元(二)課業輔導費：108000元(三)消耗性訓練器材裝備費：15220元(四) 參賽報名費：15600元(五) 參賽費(住宿. 交通. 雜)：49620元

※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。
詳見經費結報表

五、 成果與效益

(一) 賽事名稱：111 年全國中等學校運動會空手道比賽

1. 競賽地點：花蓮
2. 競賽日期：111 年 7 月 5-8 日
3. 競賽成績：二金二銀二銅
 - (1)國男對打第二量級第一名田仲霖
 - (2)國男對打第五量級第一名陳宥學
 - (3)國男對打第一量級第二名魏程宇
 - (4)國女對打第一量級第二名吳艾寧
 - (5)國男對打第一量級第三名陳譽升
 - (6)國男對打第二量級第三名孟以清
 - (7)國男團體總錦標第二名

(二) 賽事名稱：111 年全國中正盃空手道錦標賽

1. 競賽地點：台北體育館
2. 競賽日期：111 年 11 月 18-20 日
3. 競賽成績：
 - (1) 國女對打第一量級第一名吳艾寧
 - (2) 國男對打第一量級第三名陳譽升
 - (3) 國男對打第五量級第三名黎國則
 - (4) 國女對打第三量級第三名何家樂

六、 自評與建議

教育部原住民體育計畫經費支持花崗空手道團隊發展已第二年，選手長期接受教練團平日及假日的整體性訓練計畫，專長與體能技術皆持續穩定性成長，111全中運花崗選手們表現可圈可點，所獲成績為花蓮縣歷年來最好的一次，使團隊信心大增。

選手們雖然日常訓練耗時，但在學業上也不鬆懈，夜間訓練完由課輔老師陪同的課後輔導，可提供學習落後的選手對課業進行提問，並完成學校當日作業，只要完成該班導師的要求，就不會影響到訓練時間。教練及學生長時間相處，培養出團隊的默契及信任感，對於空手道對打項目，教練需坐在教練席指導選手比賽是非常重要的一件事，教練的陪同使選手有安全感，才不會因為緊張無法發揮正常水準的表現。

今年度因為疫情，原定要北上移地訓練只能暫緩，改為邀請內湖高中畢業的全中運金牌學長，也是前花崗國中畢業校友返回母校對學弟妹進行

技術指導，明年如疫情趨緩，仍計畫到內湖高中進行移地訓練，讓小選手看看外界訓練的強度，才能改進自己不足的部分。

運動選手養成實屬不易，需要長時間的進行訓練與參加比賽增進經驗值，才能培養出績優選手，空手道的比賽一年含國手選拔賽約九個錦標賽，因經費不足無法全程參與，僅能於有限的經費下擇出重要的比賽，好在體育署及花蓮縣教育處的經費支持，選手們才能無後顧之憂，全心參與賽程締造佳績。

七、 相關附件(如活動照片、參賽人員名冊等)

全中運》空手道對打旭光高中狂掃5金 地主花蓮進帳2金2銀3銅

edit@itsports.com.tw (蔡宗憲)
2022年7月4日



空手道對打國男組第二量級花崗國中金牌田仲霖及銅牌孟以清與校長李恩銘合影。
王柏凱提供

111年度全中運新聞稿



111年度全中運得獎照片



全中運團體照



全國中正盃團體照



日常訓練



日常訓練



假日訓練



暑假集訓



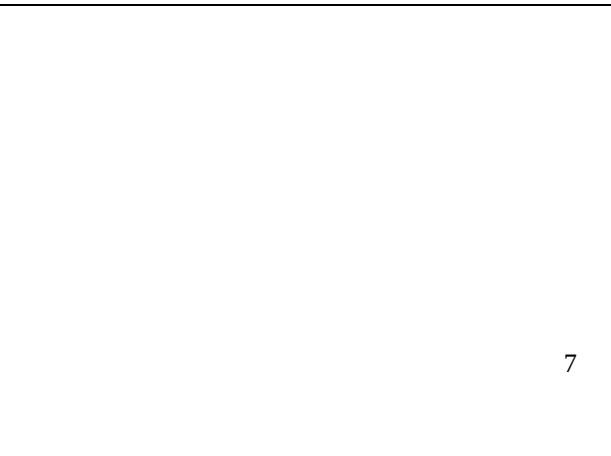
晨操



午間訓練



課後輔導



課後輔導

