

「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

(採 A4直式橫書, 左側裝訂)

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112年11月30日

- 一、依據：(一) 國立體育大學112年3月30日國體大推字第1120000352號函
 (二) 花蓮縣政府112年4月7日府教體字第1120065790號辦理。

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	112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	<p>一、執行內容：</p> <p>1、體能層次。</p> <p>2、技能層次。</p> <p>3、心理層次。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>6、藉空手道運動培養學生運動道德，奠定良好之國民品格。</p> <p>7、培養成學童愛好運動的習慣，促使運動蔚為校園風氣。</p> <p>二、執行方式：</p> <p>1、技術訓練 2、課輔計畫 3、移地訓練 4、以賽代訓</p>	
(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:2023/11/30
--	-------------------	-----------------

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：

- 週一至週五上午09:00-11:30下午14：00-17：00。

(三) 師資表

姓名	現職	性別	資格
陳彥文	花崗國中活動組長	女	空手道專任教練證
黃靜	花崗國中專任教師	女	空手道專任教練證
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)、112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)、112年9月參加台北市中正盃空手道錦標賽取得前三名。
- (3)、112年11月參加花蓮縣縣運空手道錦標賽取得前三名。
- (4)、112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：112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. 段考範圍預習

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。

- (一) 教練費：60,102元
- (二) 參賽費(住宿.交通.雜): 73,370元
- (三) 課業輔導費：90,000元
- (四) 報名費：14,400元
- (五) 雜支：12,128元
- 共計:250,000元

五、成果與效益

(一) 賽事名稱：112年全國中等學校運動會空手道比賽

- 1. 競賽地點：新竹
- 2. 競賽日期：112年4月24-27日
- 3. 競賽成績：二金二銀
 - (1)國男對打第一量級第一名陳譽升
 - (2)國男對打第五量級第二名黎國則
 - (3)國女對打第一量級第一名吳艾寧
 - (4)國女對打第三量級第二名何家樂

(二) 賽事名稱：112年全國中正盃空手道錦標賽

- 1. 競賽地點：高雄社教館
- 2. 競賽日期：112年11月24-26日
- 3. 競賽成績：
 - (1) 國女對打第四量級第一名陳郁喬
 - (2) 國女對打第一量級第一名吳艾寧
 - (3) 國男對打第二量級第五名賴信丞
 - (4) 國男對打第四量級第五名廖家田
 - (5) 國女團體形第五名陳姿佑、賴孟珊、田得婕

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三年，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，112年全中運九年級的選手對打項目皆有進入冠亞賽，足以證明選手因徹底執行教練給予的訓練計畫，而能在畢業前完成國中階段空手道的目標。

花崗國中為升學型學校，因此選手們的課業也不容懈怠，夜間練習

後會安排課輔老師陪伴學習低成就的選手完成學校作業，並對隔日的課程或考試做複習。因計畫能完整的陪伴學生，師生間培養出濃厚的情感，對於團隊氣氛及合作都頗有助力，也能讓校內師長對學生在校內學習情況放心，讓家長對孩子交給校隊備感安心。

今年度疫情逐漸鬆綁，選手能參加的比賽眾多，卻因經費有限，教練只能於有限的經費下，選擇出對選手有利的比賽。今年年末的全國中正盃有發現選手因參賽經驗不足，因怯場無法表現出日常訓練應有的實力，希望明年經費能多補助，讓選手們能自我實現並繼續為花蓮縣爭光。

七、相關附件(如活動照片、參賽人員名冊等)



夜間體能訓練



暑假訓練



夜間技術訓練



假日訓練



午間訓練



晨操



夜輔



夜輔



花蓮縣運



全國形錦標賽



國手選拔



花蓮縣長盃



宜蘭移地訓練



宜蘭移地訓練



暑假體能訓練



協助學校新生訓練表演