

「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：花蓮縣花蓮市中原國民小學
計畫執行人員：楊振國
聯絡方式：03-8333547

中 華 民 國 1 1 3 年 1 1 月 0 4 日

一、依據教育部體育署113年2月2日臺教體署(一)字第1130005655號含辦理。

二、計畫內容

項目	內容	
(一)計畫名稱	教育部體育署113年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	棒球	
(三)計畫目標	培訓原住民族學生團隊	
(四)辦理單位	指導單位	教育部體育署
	執行單位	花蓮縣花蓮市中原國民小學
(五)執行單位聯絡資訊	地址	970花蓮縣花蓮市中原路531號
	電話	03-8333547
	傳真	03-8334078
	計畫聯絡人	姓名：陳郁涵 職稱：體育組長 電話：8333547 E-mail：han4715@hotmail.com
(六)計畫內容略述	一、執行內容 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 二、執行方式 1. 活動時間：每日16:00~18:10(含課業輔導) 賽季增加週六日8:30~17:00訓練時間 2. 活動地點：本校操場、國福棒球場。	
(七)經費使用	核定金額	260,000
	實際支出金額	260,000
	核銷完成日期及經費落差說明	113/11/8完成

三、實施內容

訓練期程：

(一) 學期中：

時間	時段	時間	時段
週一	16:00~18:00	週二	16:00~18:00
週三	12:40~18:00	週四	16:00~18:00
週五	15:00~18:00	週六	08:30~11:30
			13:30~17:30

(二) 寒暑假：

時間	時段	時間	時段
週一	08:30~11:30	週二	08:30~11:30
	13:30~17:30		13:30~17:30
週三	08:30~11:30	週四	08:30~11:30
	13:30~17:30		13:30~17:30
週五	08:30~11:30	週六	08:30~11:30
	13:30~17:30		13:30~17:30

生活管理或品德教育：

1. 作息時間輔導：由家長、導師及教練共同辦理，教導學生時間管理技巧，協助學生學會安排自己一週及一天的作息，以利在課業、訓練及家庭生活中，都能扮演好自己的角色。
2. 法治教育及品德教育：配合學校定期辦理法治教育及品德教育講座以協助學生增進法治教育及提升個人品德，另對於學生棒球運動員平時常規的要求應教一般學生更為嚴謹，使其遵守法令規章觀念能根深蒂固，並能時時激發其榮譽感，以做為同儕表率為傲。般鑑於職棒球員涉入簽賭事件層出不窮，強化學生球員的法治觀念及品德教育更是刻不容緩的議題。
3. 團體生活輔導：棒球是一項團隊合作的運動項目，學生球員必須學習與他人共同學習及生活，透過合宿集訓的互動過程，讓學生習得與他人合作的觀念與技巧，瞭解個人於團隊扮演的角色，以培養團隊凝聚力，發揮團隊戰力。

訓練情形：

(一)年度訓練計畫：

月份 計畫階段	1		2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	
	準備期	期末考	強化期、 調整期、	比賽期	中考	調整期	比賽期	比賽期	期末考	訓練期	強化期	調整期	比賽期	中考	鍛鍊期
訓練內容綱要	* 整體戰術		* 技術加強 * 體能加強	* 體能調整 * 戰術演練	※全國國小聯賽決賽硬		※賀寶芙杯少棒選拔賽(縣代表)	※IBA少棒選拔賽(縣代表) ※小馬杯選拔賽(縣代表)	* 技術加強 * 整體戰術	* 技術加強 * 體能加強 * 整體戰術	※原生盃 * 技術加強 * 體能調整 * 戰術演練	* 體能調整 * 戰術演練	※金龍盃棒球賽	※關懷杯三級棒球邀請賽	* 技術加強 * 體能加強 * 整體戰術

(二)棒球隊訓練內容：

月份	年度重點項目	訓練週期	訓練重點計畫	備註
一至五月	狀況調整 修正比賽缺點	準備期	※技術(70%)： 投手投球基本動作要求、投手投球基控球要求。 捕手牽制基本動作要求、捕手擋球訓練。 內外野滾地守備、高飛球基本守備動作。 整體守備訓練、守備牽制、戰術配合。 觸擊、打擊戰術、跑壘觀念配合。 ※體能訓練(30%)： 加強間歇訓練、循環訓練、反覆訓練。 專項速度訓練、敏捷訓練、技術體能。	
		強化期	※技術(50%)： 投手投球基本動作要求、投手投球基控球要求。 捕手牽制基本動作要求、捕手擋球訓練。 內外野滾地守備、高飛球基本守備動作。 整體守備訓練、守備牽制、戰術配合。 觸擊、打擊戰術、跑壘觀念配合。 ※體能訓練(50%)： 加強間歇訓練、循環訓練、反覆訓練。 專項速度訓練、敏捷訓練、技術體能。	
		比賽期	※體能(30%)： 專項速度訓練、起跑敏捷訓練、爆發力跳躍訓練。 ※技術(70%)： 投手投球基本動作要求、投手投球基控球要求。 整體守備配合訓練、戰術配合技術指導。 打擊狀況訓練、打擊戰術演練、比賽狀況演練。	

			修正比賽失誤、反覆訓練熟悉比賽狀況。	
六月	全面性 身體及心理放鬆	恢復期	※技術(50%)： 五人制棒球活動、樂樂棒棒球活動。 複習棒球規則與戰術運用配合。 ※體能(50%) 舞蹈活動 有氧運動訓練 提升全身協調與律動感 舉辦招生活動、棒球訓練營。	
七月 至八 月	基本動作與 基本體能訓練	鍛鍊期	※技術(70%)： 投手投球基本動作要求、投手投球基控球要求。 捕手牽制基本動作要求、捕手擋球訓練。 內外野滾地守備、高飛球基本守備動作。 整體守備訓練、守備牽制、戰術配合。 觸擊、打擊戰術、跑壘訓練。 ※體能訓練(30%)： 加強間歇訓練、循環訓練、反覆訓練。 專項速度訓練、敏捷訓練、技術體能。	
九月	狀況調整 修正比賽缺點	調整期	※體能(30%)： 專項速度訓練、起跑敏捷訓練、爆發力跳躍訓練。 ※技術(70%)： 投手投球基本動作要求、投手投球基控球要求。 整體守備配合訓練、戰術配合技術指導。 打擊狀況調整、打擊戰術演練。 實戰投打對決與守備及跑壘配合。 友誼賽提升經驗。	
十月 至十 一月	強化戰術執行 與技術訓練	準備期	※技術(70%)： 投手投球基本動作要求、投手投球基控球要求。 捕手牽制基本動作要求、捕手擋球訓練。 內外野滾地守備、高飛球基本守備動作。 整體守備訓練、守備牽制、戰術配合。 觸擊、打擊戰術、跑壘觀念配合。 ※體能訓練(30%)： 加強間歇訓練、循環訓練、反覆訓練。 專項速度訓練、敏捷訓練、技術體能。	
		比賽期	※體能(30%)： 專項速度訓練、起跑敏捷訓練、爆發力跳躍訓練。 ※技術(70%)： 投手投球基本動作要求、投手投球基控球要求。 整體守備配合訓練、戰術配合技術指導。 打擊狀況訓練、打擊戰術演練、比賽狀況演練。 修正比賽失誤、反覆訓練熟悉比賽狀況。	

十二月	強化各項技術與 各項體能訓練	調整期	※體能(30%)： 專項速度訓練、起跑敏捷訓練、爆發力跳躍訓練。 ※技術(70%)： 投手投球基本動作要求、投手投球基控球要求。 整體守備配合訓練、戰術配合技術指導。 打擊狀況調整、打擊戰術演練。 實戰投打對決與守備及跑壘配合。 友誼賽提升經驗。	
-----	-------------------	-----	--	--

四、經費使用情況

經費項目	核定(撥)數	實支數	計畫結餘	備註
膳食費	32,000	32,000	0	
教練鐘點費	16,800	16,800	0	
選手營養費	10,300	10,300	0	
輔導費	12,000	12,000	0	
訓練器材(練習衣)	20,000	20,000	0	
參賽旅運費	168,900	168,900	0	
合計	260,000	260,000	0	

五、成果與效益

訓練績效（具體成績）：

項目	參與賽事	比賽日期	比賽地點	參與成績
1	2024紅葉小巨人盃軟式少棒錦標賽	113/01/25-27	台東市	第三名
2	112學年度全國聯賽縣內選拔賽（硬式）	113/02/02-04	花蓮市	第二名
3	112學年社區社團棒球對抗賽	113/03/01-02	花蓮市	第二名
4	112學年謝國城盃全國少棒錦標賽	113/03/19-26	台東市	預賽
5	112學年度全國聯賽硬式組	112/04/08-14	台南市	30強
6	113年花蓮縣長盃三級棒球錦標賽	113/03/29-31	花蓮市	第一名
7	113年花蓮縣樂活盃少棒錦標賽	113/06/16-17	花蓮市	第一名
8	113年花蓮縣區域棒球學校週末對抗賽	113/06/30	花蓮市	預賽
9	113年花蓮太平洋能高棒球節	113/07/13-16	花蓮市	第三名

10	2024年第15屆原鄉盃棒球錦標賽	113/08/01-04	台北市	預賽
11	113第二屆禾WIN小聯盟棒球盃	113/08/08	花蓮市	第三名
12	2024澎湖縣菊島盃全國棒球錦標賽	113/08/15-18	澎湖市	複賽
13	113年花蓮市『市長盃』棒球錦標賽	113/09/14-16	花蓮市	第二名
14	2024桃園市桃園盃國際棒球錦標賽	113/09/23-26	桃園市	預賽
15	2024金龍盃全國少棒精英賽	113/10/07-13	台中市	預賽
16	113年長濱東岸盃少棒邀請交流賽	113/10/18-20	台東縣	第四名
17	113年花蓮縣全縣暨社區全民聯合運動會	113/10/26-27	花蓮市	第一名

六、自評與建議

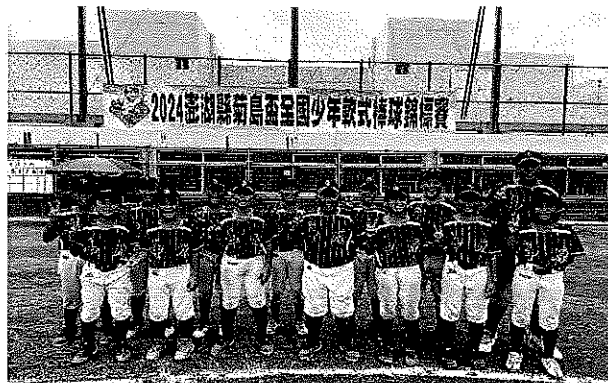
1. 鼓勵球員利用課餘時間加強課業，並與老師、家長、球員進行多方溝通，且安排每周三午休時段實施作業繕寫。
2. 讓學生認知團體生活，禮貌、規律、品德修養及自我管理，為重要的課題。
3. 實施補救教學及課後輔導教學，使每位球員能得到完善的照顧及長期的發展。

七、相關附件

各項盃賽參賽及訓練情形



113年花蓮縣長盃三級棒球錦標賽



113年澎湖縣菊島盃國際少年棒球錦標賽



112學年度全國聯賽硬式組



112學年度全國聯賽硬式組

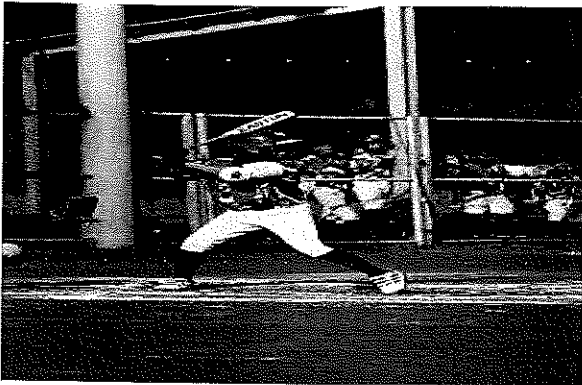


113年長濱東岸盃少棒邀請交流賽

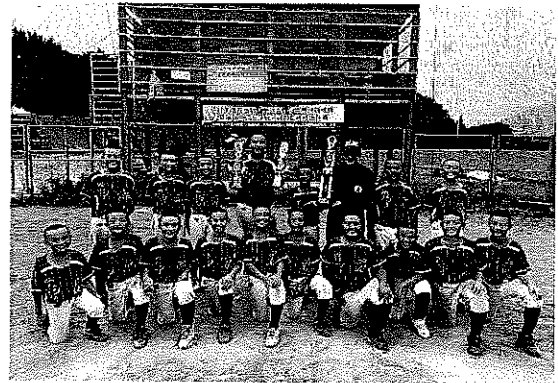


113年花蓮縣能高盃全國三級棒球錦標賽

各項盃賽參賽及訓練情形



112學年度國小棒球全國聯賽縣內選拔賽



113年花蓮縣樂活盃棒球錦標賽



2024年第15屆原鄉盃棒球錦標賽



113第二屆禾WIN小聯盟棒球盃



113年金龍盃全國少棒菁英賽



113年桃園盃

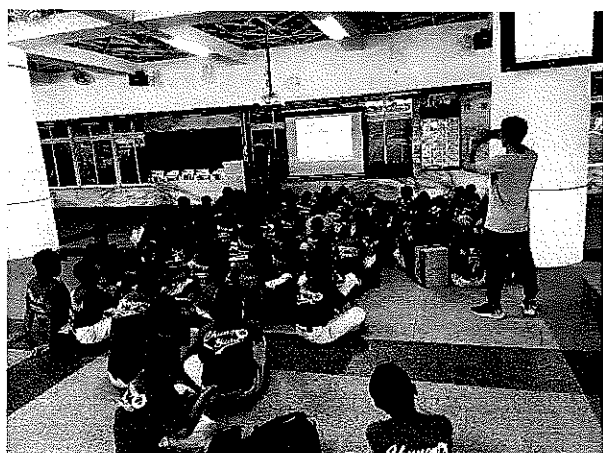
各項盃賽參賽及訓練情形



鼓舞士氣



賽前提醒



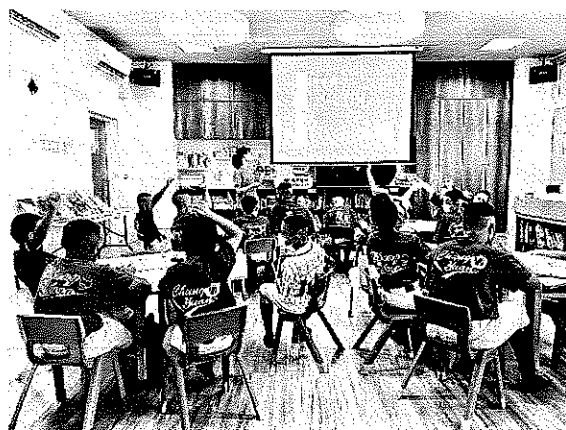
運動訪護課程



運動訪護課程



閱讀故事書課程



閱讀故事書課程

各項盃賽參賽及訓練情形



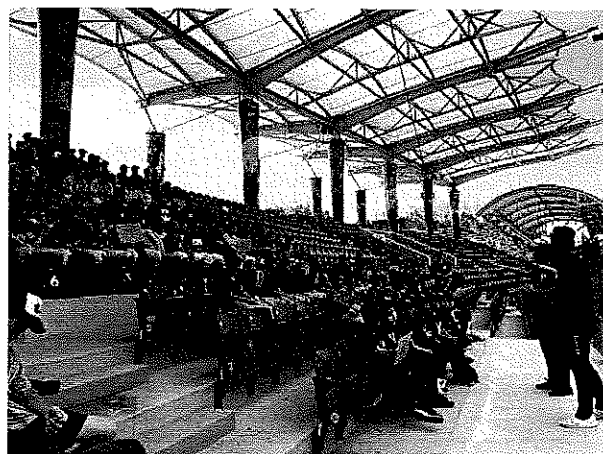
課後輔導



課後輔導



戶外參觀活動



戶外參觀活動



戶外參觀活動

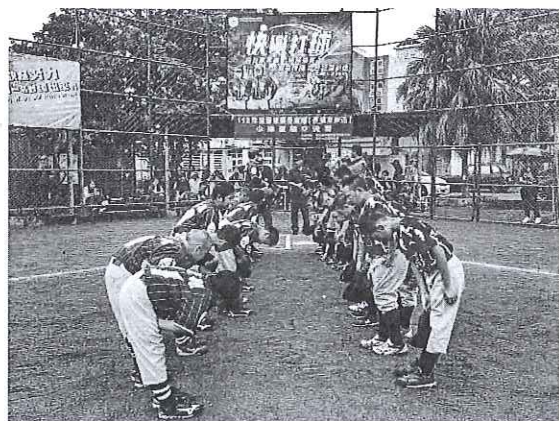


戶外參觀活動

各項盃賽參賽及訓練情形



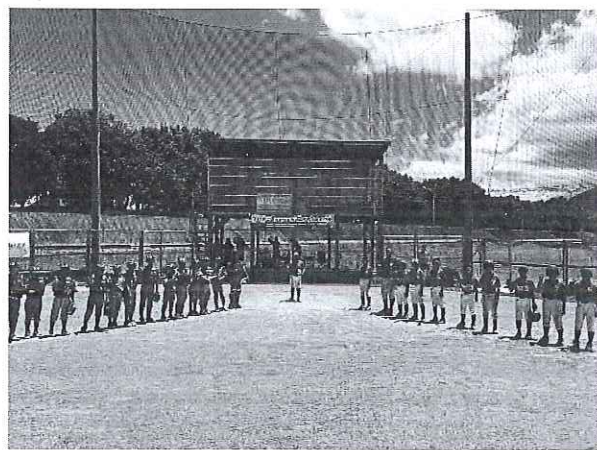
交流對抗賽



交流對抗賽



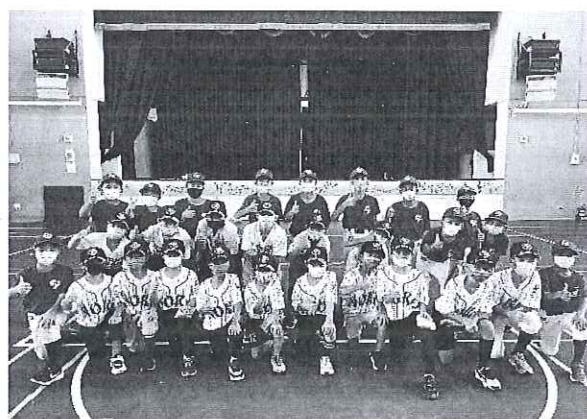
交流對抗賽



交流對抗賽



棒球訓練營 招生活動



棒球訓練營 招生活動

承辦人：

代理教師 體育組長 陳郁涵

單位主管：

教師兼 學務處主任 劉雅瑜

校長：

校長 蕭美珍