

「運動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 114 年 11 月 7 日

一、依據教育部體育署114年2月18日府教體字第1140029204號函辦理。

二、實施內容：

項目	內容	
計畫名稱	運動部體育署114年補助中小學原住民族學生體育運動發展經費計畫	
計畫申請項目	棒球	
計畫目標	培訓原住民族學生團隊	
執行單位	學校名稱	花蓮縣花蓮市中原國民小學
	地址	970花蓮縣花蓮市中原路531號
	計畫聯絡人	楊振國
	職稱	棒球專任教練
	電話	03-8333547
	E-mail：	lclc0003@yahoo.ocm.tw
計畫內容略述	<p>一、執行內容</p> <ol style="list-style-type: none">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 <p>二、執行方式</p> <ol style="list-style-type: none">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。	
經費使用	核定金額	250,000
	實際支出金額	250,000
	核銷完成日期及經費落差說明	114/11/7完成

三、計畫內容：

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。殷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	比賽期	調整期	調整期	比賽期	比賽期	調整期	調整期	調整期	調整期	調整期	調整期	調整期	調整期	調整期	調整期	調整期	調整期	調整期	調整期	調整期		
訓練內容綱要	* 整體戰術	* 體能加強	* 技術加強	* 調整期、	* 戰術演練	* 體能調整			* 全國國小聯賽決賽硬	* 賀寶芙杯少棒選拔賽(縣代表)	* 小馬杯選拔賽(縣代表)	* IBA 少棒選拔賽(縣代表)	* 調整戰術	* 技術加強	* 調整戰術	* 體能加強	* 技術加強	* 原生盃	* 戰術演練	* 體能調整	* 金龍盃棒球賽		* 關懷杯三級棒球邀請賽		* 調整戰術	* 體能加強	* 技術加強

(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。	
		期賽比	※體能(30%)： 專項速度訓練、起跑敏捷訓練、爆發力跳躍訓練。	

			<p>※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。</p>	
六月	全面性 身體及心理 放鬆	恢復期	<p>※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。</p> <p>※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。</p>	
七月 至八月	基本動作與 基本體能訓 練	鍛鍊期	<p>※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。</p> <p>※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。</p>	
九月	狀況調整 修正比賽缺 點	調整期	<p>※體能(30%)： 專項速度訓練、起跑敏捷訓練、爆發力跳躍訓練。</p> <p>※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。</p>	
十月至 十一月	強化戰術執 行 與技術訓練	準備期	<p>※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。</p> <p>※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。</p>	

		比賽期	<p>※體能(30%)： 專項速度訓練、起跑敏捷訓練、爆發力跳躍訓練。</p> <p>※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。</p>	
十二月	強化各項技術與各項體能訓練	調整期	<p>※體能(30%)： 專項速度訓練、起跑敏捷訓練、爆發力跳躍訓練。</p> <p>※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。</p>	

四、經費使用情況：

經費使用明細表

機關名稱：中原國小

計畫名稱：運動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

所屬年份：114年學年度

核定文號：教育部體育署114年2月18日府教體字第1140029204號

核定補助金額：250000元

計畫期程：114年1月1日-114年11月11日止

單位：新臺幣元

編號	項目	核定金額	實支金額	繳回金額	備註 (未達80%說明)
1	膳食費	32000	32000	0	
2	教練鐘點費	16800	16800	0	
3	選手營養費	10300	10300	0	
4	輔導費	12000	12000	0	
5	消耗性訓練器材	47100	47100	0	
6	參賽旅運費	131800	131800	0	
7					
8					
9					
10					
	(自行增減)				
	合計	250000	250000	0	

附註：

1. 本表由受補助單位人員依據核定金額明列實支經費。
2. 機關在不抵觸本要點規定前提下，得依其業務特性及實際需要，酌予調整本表格式（如增列核章欄位等）或增加備註說明文字（如註明原始憑證存放處所等）。
3. 教練鐘點費至多補助60節、消耗性訓練器材裝備費每件單價不得超過1萬元。
4. 不予補助項目：補充保費及雜支。

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	114年全國少棒聯賽硬式地區賽選拔賽	114/1/17-19	花蓮市	亞軍
2	2025第15屆紅葉小巨人盃少棒邀請賽	114/1/19-22	台東市	8強
3	114年花蓮縣社區社團棒球對抗賽(硬式組)	114/3/1-2	花蓮市	冠軍
4	114年花蓮縣社區社團棒球對抗賽(軟式組)	114/3/2-4	花蓮市	亞軍
5	114年花蓮縣『縣長盃』三級棒球錦標賽	114/3/7-8	花蓮市	冠軍
6	114年全國原住民族運動會	114/3/19-24	高雄市	冠軍
7	台灣貝比魯斯世界少棒聯盟選拔賽	114/3/26-4/2	台東市	冠軍
8	114年學生棒球聯盟全國聯賽(國小-硬式組)	114/4/7-12	台南市	16強
9	114年花蓮縣奇萊盃少棒錦標賽	114/6/13-15	花蓮市	冠軍
10	114黑潮大哥盃棒球邀請賽	114/7/7-9	台東市	季軍
11	金門縣太武盃少棒錦標賽	114/7/21-24	金門縣	季軍
12	第一屆山海盃(U10組)	114/8/2-3	花蓮市	冠軍
13	2025 菊島盃國際軟式少棒錦標賽	114/8/21	澎湖縣	複賽
14	114年花蓮市『市長盃』棒球錦標賽	114/9/13-15	花蓮市	冠軍
15	114年花蓮縣全縣聯合運動會(硬式組)	114/11/1-2	花蓮市	冠軍
16	114年花蓮縣全縣聯合運動會(軟式組)	114/11/1-3	花蓮市	季軍

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



114年花蓮縣長盃三級棒球錦標賽



114年澎湖縣菊島盃國際少年棒球錦標賽



113學年度全國聯賽硬式組



114年花蓮縣長盃三級棒球錦標賽



114年綠島大哥盃少棒邀請交流賽



114年花蓮縣山海盃棒球錦標賽

各項盃賽參賽及訓練情形



114年金門縣太武盃棒球錦標賽



114年花蓮縣奇萊盃棒球錦標賽



114年台東縣紅葉小巨人棒球錦標賽



台灣貝比魯斯世界少棒聯盟璇拔賽



原住民運動會



114年桃園盃

各項盃賽參賽及訓練情形



鼓舞士氣



賽前提醒



運動防護課程



運動防護課程



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