

# 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	1. 促進具有體育專長之學生有更進一步的表現，並鼓勵學生代表學校參與校外競賽，爭取佳績。 2. 提供學生於假日期間從事正當的休閒活動機會，俾利校園場地達到充分的利用。 3. 驗證課堂所學，培養強健體魄，健康的休閒活動。 4. 訓練團隊精神，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	花蓮縣秀林鄉水源國小
(四)執行單位聯絡資訊	地址	花蓮縣秀林鄉水源村 111 號
	電話	038570781
	傳真	038567416
	計畫聯絡人	姓名：黃 職稱：教導主任 電話：038570781 E-mail：matj@gmail.com

(五)計畫內容略述	<p>一、實施原則</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在不影響正常教學及體力負荷的情況下，在專任教練指導下訓練。</li> <li>2. 強調基本動作之紮實，體能的增強。</li> <li>3. 凡參加球隊學生必需經過家長同意，按本校相關規定時間參與練習。</li> <li>4. 學生選定社團後，需經指導老師及教練同意方可退出。</li> <li>5. 課程內容由指導老師及教練全權負責與編排。</li> <li>6. 每次訓練結束，指導老師請安排學生整理收拾場地。</li> </ol> <p>二、執行內容</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體能、肌力訓練</li> <li>2. 棒球基本動作技能</li> <li>3. 棒球運動競賽規則</li> <li>4. 運動精神及倫理道德規範</li> </ol> <p>三、執行方式</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>2. 活動地點：本校操場、校外棒球場。</li> </ol> <p>四、參加國內各類型賽事，爭取榮譽</p>	
(六)經費使用	核定金額	360,000
	實際支出額	360,000
	核銷完成日期及經費落差說明	1. 核銷完成日期:110 年 11 月 30 日 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：

##### (一)

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

##### (二)

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)

訓練期間	第一階段	第二階段	體能 %		技術 %	體能訓練項目	技術訓練項目	預定比賽
			全般性 %	專項性 %	技術性 %			
訓練期	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	
	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
比賽期	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
	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	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

		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)

訓練期間	第一階段	第二階段	體能 %		技術 %	體能訓練項目	技術訓練項目	預定比賽
			全般性 %	專項性 %	技術性 %			
休養期		八月						
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%	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	花蓮縣縣內賽事
比賽期		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	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	校際訪問友誼賽
		十二月	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



(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.	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.	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.	大漢技術學院	C 級棒球教練	太魯閣族

2. 選手名冊：

職稱	姓名	性別	班別	族別	歷年最佳成績
隊長	陳杰	男		太魯閣族	108 學年軟式聯賽花蓮縣第二名
隊員	高諾	男		太魯閣族	108 學年軟式聯賽花蓮縣第二名
隊員	林宇	男		太魯閣族	108 學年軟式聯賽花蓮縣第二名
隊員	林宸	男		太魯閣族	108 學年軟式聯賽花蓮縣第二名
隊員	卓雲	女		太魯閣族	108 學年軟式聯賽花蓮縣第二名
隊員	張皓	男		太魯閣族	108 學年軟式聯賽花蓮縣第二名
隊員	李誠	男		太魯閣族	108 學年軟式聯賽花蓮縣第二名
隊員	金峻	男		太魯閣族	108 學年軟式聯賽花蓮縣第二名
隊員	李毅	男		太魯閣族	108 學年軟式聯賽花蓮縣第二名
隊員	柯慧	女		魯凱族	108 學年軟式聯賽花蓮縣第二名
隊員	徐時	女		太魯閣族	
隊員	吳婕	女		太魯閣族	
隊員	呂婷	女		太魯閣族	
隊員	高亞	男		太魯閣族	
隊員	胡川	男		太魯閣族	
隊員	呂杰	男		太魯閣族	
隊員	高瑜	男		太魯閣族	
隊員	謝駿	男		太魯閣族	
隊員	林潔	女		太魯閣族	
隊員	江云	女		太魯閣族	
隊員	柯晴	女		太魯閣族	
隊員	連豪	男		太魯閣族	
隊員	高恩	男		太魯閣族	
隊員	楊豪	男		阿美族	
隊員	賴濬	男		太魯閣族	
隊員	余佑	男		太魯閣族	
隊員	邱軍	男		太魯閣族	
隊員	陳安	男		太魯閣族	
隊員	李涵	女		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	

結餘款繳回數                      0

契約罰鍰                     

工程督導費                     

承辦單位：

教師兼  
教導主任 **黃蜀民**

會計單位：

**李金雲**

校長：

**校長 余展輝**

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。
5. 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。



(四)、活動相片

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照片



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

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照片



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

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照片



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

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照片



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

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照片



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