

玉里鎮基層運動人才育苗體系

113 年暑期籃球菁英訓練營實施計畫

113年6月制定

前言

選才育才練才，突破再精進。呵護照顧優秀的運動種苗茁壯成長為體壇的耀眼明珠，這是體育人的驕傲。世界上體育運動先進之國家，莫不極力且正確提倡學校體育，體育運動蓬勃發展之國家，也都在國際體壇佔有一席之地。為體育天賦的孩子架構一個良好的訓練發展體系，為國家養成卓越的體育人才，更是教育行政人員的挑戰與使命。（學校體育）

玉里國中體育團隊為經營體育班實屬不易，基層運動人口數量減少以及少子化的影響導致體育班招生人數以及程度上受到限制。有鑑於此，本校體育團隊必須結合學區國小發展成一個體系，完整而互動的機制。過去玉里國中團隊曾努力整合學區國小，每年舉辦田徑對抗賽以及週三訓練營，期間培育出許多優秀選手，有大專UBA、高中HBL的現役選手。近年在全國競賽中也獲得優異的成績，包括110學年度全國國中籃球聯賽甲組第六名、112年全中運鉛球金牌等，玉里國中成功的讓有夢想的學生在運動的舞台上綻放光芒。

所以，我們秉持運動向下扎根的理念，期望透過策略聯盟的方式將運動體系的概念建立起來，期望玉里鎮體育運動蓬勃發展。

一、目的：

- （一）提早發掘運動人才，並給予適當訓練。
- （二）定期訓練培養運動能力。
- （三）培養優秀運動人才，為校爭光。
- （四）拓展學生發展機會，提供升學競爭力。

二、訓練名稱：

玉里鎮國小運動人才培訓體系。

三、培訓對象：

- （一）玉里鎮、卓溪鄉各國小四、五、六年級學生聯合培訓。

四、參加方式：

即日起至玉里國中體育館均可報名。

五、培訓人數：

以學校推薦或自行報名人數為主。

六、培訓方式：

- （一）以活潑、樂趣、專業的訓練方式培養學員運動能力。

七、培訓時間、日期：

- (一) 暑假第一期7月8日至7月26日。
- (二) 暑假第二期8月12日至8月23日。
- (三) 訓練時間每週二、三、四、五早上9:00至11:00點。

八、訓練地點：

- (一) 玉里國中體育館。

九、詳細參加訓練資訊聯絡窗口：

玉里國中趙董宥廷老師(0933799924)。

十、訓練內容：

- (一) 基本運動能力(跑、跳、擲)培養。
- (二) 競技運動能力(速度、敏捷性、瞬發力、心肺耐力、平衡、協調、肌力肌耐力、柔軟度)培養。
- (三) 專項訓練(籃球技能)培養。

十一、培訓目標：

- (一) 選訓參加花蓮縣運動會。
- (二) 定期參加花蓮縣各項運動賽事。
- (三) 儲備參加全國賽(最優級)實力。
- (四) 完成運動人才育苗體系。
- (五) 培養學生愛運動的風氣。

十二、教練師資：

姓名	專長	負責課程	學經歷	訓練成績
趙董宥廷	籃球	籃球技、戰術	教師 文化大學 大仁科大 碩士	96年國中籃球聯賽全國 乙組冠軍
周凱誠	籃球	籃球基本能力	教師 首府大學	110年國中籃球聯賽全 國甲組第六名
劉志宏	田徑	田徑跑跳擲技術	專任教練 體育學院	112年全中運金牌
王正良	射箭	射箭基本能力	專任教練 體育學院	111年總統盃全國第三 名

十三、培訓經費：

- (一) 參加學員全程免費。
- (二) 訓練所需器材於玉里國中提供。
- (三) 其他訓練經費由玉里國中體育團隊自籌。

十四、本計畫呈報相關單位主管核定後發文各校實施。

玉里國中暑期籃球菁英訓練營報名表

團體報名表					
學校名稱				連絡電話	
編號	姓名	性別	年級	緊急連絡電話	家長姓名
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
承辦人核章			主任核章		校長核章

詳細參加訓練資訊聯絡窗口：玉里國中趙董宥廷老師(0933799924)。

個人報名表							
就讀學校		姓名		性別		年級	
訓練時間	(一) 暑假第一期7月8日至7月26日。 (二) 暑假第二期8月12日至8月23日。 (三) 訓練時間每週二、三、四、五早上9:00至11:00點。						
緊急連絡電話		關係		家長簽名			