

114 年

「運動部全民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



學校名稱：臺中市立烏日國民中學

計畫執行人員：戴彙哲

聯絡方式：04-23381009-311

中華民國 114 年 11 月 27 日

一、依據：依據運動部全民運動署114年11月21日運全署社字第1140051701號函及本局114年3月13日中市教體字第1140021840號函（諒達）辦理。

項目	內容	
計畫名稱	教育部體育署 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	曲棍球	
計畫目標	一、激發原住民學生天生的運動能力。 二、培育原住民多元體育人才。 三、提升中小學原住民學生多元體育社團發展。 四、提升本校原住民學生多元智能均衡發展。 五、開發原住民同學更多的升學管道。	
執行單位	學校名稱	臺中市立烏日國民中學
	地址	414309臺中市烏日區新興路457號
	計畫聯絡人	戴彙哲
	職稱	體育組長
	電話	04-23381009-311
	Email	taihuiche@wjjh.tc.edu.tw
計畫內容略述	聘請專業曲棍球教練到校指導，著重團隊訓練、團隊合作並積極照顧弱勢學生，吸引很多喜愛曲棍球運動的原住民學生，更發展成為台中市烏日國中曲棍球的特色。學生除了社團練習之外，課後甚至是假日也都到校練習，不斷地增強技能，更開創學生多元升學的管道。 經費的使用，著重在師資、參加全國賽的膳食費與參賽旅運費。	
經費使用	核定金額	66000
	實際支出金額	63150
	核銷完成日期及經費落差說明（未達80%須說明）	114年11月26日

二、計畫內容：

三、實施內容：

(一)訓練重點：

(1)依據年度訓練的大週期分為準備期.訓練期.比賽期.調整期四個階段。

(2)根據不同時期擬定訓練重點內容。

(3)根據情報調整訓練計畫。

(二)各階段訓練計畫：

期別	訓練大綱	訓練內容	備註
準備期	加強基本動作訓練與協調	1. 帶球. 拉球. 傳球. 接球 2. 射門訓練. 防守訓練.	
訓練期(1)	基本訓練結合	1. 雙人跑傳 2. 半場攻防	
訓練期(2)	體能訓練	速度耐力肌耐力	長短跑. 折返敏捷
體能期與高強度訓練期	模擬比賽與團隊配合	1. 移地訓練 2. 調整體能達到高峰	培養戰術意識 豐富實戰經驗
	心理建設	1. 賽時心理建設 2. 自信心的加強 3. 求勝欲望的增加	
比賽期	無訓練成果驗收		以成績調整訓練內容
調整期	賽後檢討調整身心	戰術. 戰略. 技術. 心理 消除疲勞	研究下期訓練計畫和目標

(三)訓練輔導時間：

項目	時間/地點	訓練方式
課後輔導或訓練	每週一~五下午 17:00~19:00 教室或籃球場	體能訓練、基本傳球訓練、守門員訓練、團體協調訓練。 輔導學業課程。

移地 訓練	每週六08:00~17:00 梧棲曲棍球場	以賽代訓，模擬比賽，並進行各項友誼賽。
----------	--------------------------	---------------------

(四)訓練內容：

(1)基本訓練：

- (1)正. 反棍接球練習
- (2)對圓錐練習
- (3)跑傳練習
- (4)長. 短球練習
- (5)半. 全場攻防
- (6)反快攻訓練
- (7)4/1 2/1. 全場壓迫
- (8)短角球練習

(2)技術訓練：

(1)基本技術和戰術相結合，在全面性基本技術訓練的基礎加強對主要技術. 戰術的訓練，漸進提高質量，使所訓練的技術及戰術能成功搭配，以達到全方位之技術戰術訓練目標。

(2)模擬比賽

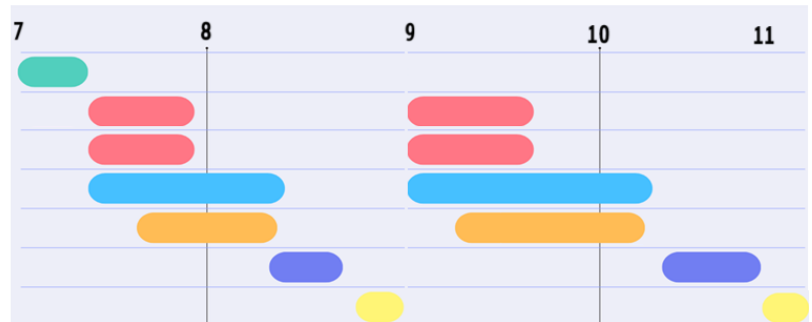
(3)體能訓練：

- (1)場外訓練
- (2)場內訓練
- (3)肌力訓練

(五)執行期程(含甘特圖)

月份	期別	備註
二月初-二月中	準備期	第一期開始
二月中-二月底	訓練期(1)	
二月中-二月底	訓練期(2)	
二月中-三月中	體能期 與	
二月底-三月中	高強度訓練期	
三月中	比賽期	114年臺中市市長盃曲棍球錦標賽
四月初	比賽期	114年度全國協會盃曲棍球錦標賽
四月中	調整期	
七月初-七月中	準備期	第二期開始
七月中-七月底	訓練期(1)	
七月中-七月底	訓練期(2)	
七月中-八月初	體能期 與	
七月底-八月初	高強度訓練期	
八月中	比賽期	114年度全國總統盃曲棍球錦標賽

八月底	調整期	
九月初-九月中	訓練期(1)	第三期開始、招新隊員
九月初-九月中	訓練期(2)	
九月初-十月初	體能期 與	
九月中-十月初	高強度訓練期	
十月中-十月底	比賽期	114年度全國中正盃曲棍球錦標賽
十一月初	調整期	



#### 四、經費使用情況：

經費使用明細表

機關名稱：臺中市立烏日國民中學

計畫名稱：運動部全民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

核定文號：中市教體字第1140021840號

核定補助金額：66000元

計畫期限：114年01月01日-114年11月30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	18000 ✓	4800 ✓	13200 ✓	
2	非正式課程期間之課業輔導費	9000 ✓	9000 ✓	0 ✓	
3	參賽旅運費	39000 ✓	49350 ✓	-10350 ✓	不足部分由膳食費勻支
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
	(自行增減)				
備註： 一、不得編列「補充保費」及「雜支」項目；參賽旅運、移地訓練及交通費應依規覈實報支。 二、除人事費用(如鐘點費)及其他具酬勞性質項目不得勻支外，餘經費項目得視實際需求相互勻支，請本權責循校內行政程序辦理。 三、未執行項目依規定應繳回者，請於期限內辦理繳回。					
合計		66000 ✓	63150 ✓	2850 ✓	

製表：教師蔡榮哲  
體育組長戴榮哲

出納：

文書組長邱秀珍

主計：

會計室主任施玉娟

機關首長：

臺中市立烏日國民中學校長夏梅娟

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. 機關在不牴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：

### (一) 比賽成績：

114年臺中市市長盃曲棍球錦標賽

114/3/14-3/15

國中女子組第一名

國中男子組第一名

114年度全國協會盃曲棍球錦標賽

114/4/8-4/10

國中女子組第三名

114年度全國總統盃曲棍球錦標賽

114/8

男子 U16組第二名

國中女子組第三名

### (二) 升學成績：

畢業原住民學生

楊立邦

錄取中港高中體育班(曲棍球)

## 六、 自評與建議：

感謝教育部體育署補助經費，給予原住民運動選手們最實質的幫助，在此筆經費的挹注下球隊得以有足夠的旅運費及膳食費參加全國性比賽，也支應了不易籌措的授課費用，感謝教育部體育署讓我們的團隊經營更加完善，我們也將更努力經營及訓練，帶領原住民同學得到更好的成長。



## 七、相關附件

### 附錄一：比賽及練習活動照片











## 附錄二：輔導課程

### 一、實施計畫

#### 「勇士之路：曲棍球 × 課後學習支持計畫」

---

##### (1)、計畫目標

1. 體能與技能培養：透過曲棍球訓練，提升學生體能、協調力與團隊合作能力。
  2. 學業輔導支持：在課後提供作業指導與學習陪伴，強化基礎學科能力。
  3. 品格與團隊精神：培養紀律、自律、互助與永不放棄的運動精神。
- 

##### 內容說明：

1. 指導完成當日作業
2. 補強基礎能力（閱讀、計算、文句理解）
3. 加強國文、英文、學習困難點

##### 教學方式：

1. 國文、社會：做功課與提問講解
  2. 英文：單字背誦問答
- 

##### (2)、閱讀與表達訓練（18:00 - 19:00）

##### 內容說明：

1. 指導學生抓重點、畫重點、講重點
  2. 練習口語表達
  3. 邀請原民學長姐分享成長經驗，避免課後輔導變成另一種壓力，而是「有溫度的陪伴」。
- 能力培養：閱讀理解、表達能力、自信心訓練
- 

##### (3)、課程特色

1. 不用補習模式，而是「陪伴＋引導」
  2. 重視孩子情緒與自信建立
  3. 結合文化而非只是學科
- 

##### (4)、成效評估方式

##### 項目 評量方式

學業進步 段考前後成績比較

學習態度 老師觀察紀錄

出席穩定度 出席率記錄



## 二、照片





