

教育部體育署
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
執行成果報告書



補助單位：教育部體育署

學校名稱：花蓮縣銅門國小

計畫執行人員：教導主任 張信儒

聯絡方式： 03-8641174

中華民國 112 年 12 月 1 日

一、 依據

1. 依據花蓮縣政府 112 年 4 月 7 日府教體字第 1120065790 號函辦理。
2. 依據銅門國小課程發展委員會課程重點，深化本校發展團體運動、競技教學文化特色主軸。
3. 依據銅門國小課程發展委員會課程重點，關懷發展都會原住民學童多元學習場域。

二、 計畫內容

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)計畫申請項目	跆拳道
(二)計畫目標	一、培養原住民學童正確運動觀念、體育技巧，發揮原住民多元天賦。 二、提供交流、訓練舞台，提學習成就感，以提高學生學習興趣。 三、結合十二年國教課程精神與教學創新實踐，培養學生團隊學習，合作解決問題之能力。 四、翻轉傳統體育給人生硬訓練印象，帶入專業訓練方式，培養學生學習興趣及成就感。 五、透過城鄉體育文化交流方式，拓展學生學習領域。 六、辦理城鄉交流，與都會地區學生交換生活與學習經驗。 七、發展延續學校特色，凝聚師生向心力及共識，融合社會

	資源之參與。 八、提供營養品以及課後課業照顧，落實第一現場關懷。 九、培養學生多元興趣，協助、提供多元升學管道。	
(三)辦理單位	指導單位	教育部體育署
	執行單位	花蓮縣秀林鄉銅門國民小學
(四)執行單位聯絡資訊	地址	花蓮縣秀林鄉銅門村69號
	電話	(03) 8641174
	傳真	(03) 8641157
	計畫聯絡人	姓名：張信儒 職稱：教導主任 電話：(03) 8641174 E-mail： fasion2006@gmail.com
(五)計畫內容略述	1. 成立「跆拳道隊」。 成立「跆拳道訓練指導小組」負責規劃，統一辦理跆拳道訓練相關課程及活動。 2. 內容： 基本體能訓練：(1) 肌耐力訓練 (2) 耐力訓練 (3) 協調性訓練 技術訓練：(1) 防禦靶踢擊訓練 (2) 速度靶踢擊訓練 (3) 對打實戰訓練 (4) 基本動作訓練 心理訓練：(1) 比賽影片 (2) 意象訓練 (3) 比賽狀況分析 移地訓練：(1) 暑假期間至泰國清邁場地移訓 (2) 前往市區嘉里國小進行交流訓練	
(六)經費使用	核定金額	150,000元整
	實際支出額	150,000元整

	核銷完成 日期	核銷完成日期：112年12月1日
--	------------	------------------

三、 實施內容.

(一) 緣起與現況

本校是鯉魚潭區三大學校之一，學校裡全都是原鄉的孩子，全校人數約70人，幾乎是其餘兩間學校學生數的總和。

銅門國小秉持關懷原鄉學子豐富學習內容，鼓勵多元團隊發展，來成立跆拳道隊，這幾年也拿下許多縣市比賽最佳成績表現回報，相信未來我們會更加精進。

◆組織分工及人力資源

任務名稱	姓名	現職	任務
召 集 人	許順欽	校長	綜理本計畫
計畫執行長	張信儒	教導主任	執行本計畫、經費結核、成果製作協助本計畫課業關懷以及賽程教學課務協調。
外聘教練	蕭詩函	跆拳道教練	執行本計畫、安排教學課程、辦理比賽、移地訓練活動、邀請賽事籌備、團隊訓練、生活教育管理。

外聘教練	許慧汶	教練	邀請賽事籌備、團隊訓練、生活教育管理。
------	-----	----	---------------------

◆ 寒、暑假訓練課表

時間 \ 訓練內容	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
09:00 11:00	課業輔導 及才藝手 作	課業輔導及 才藝手作	課業輔導及 才藝手作	課業輔導 及才藝手 作	課業輔導及 才藝手作	集 訓 日	休息
11:00 12:00	體能訓練	肌力訓練	核心訓練	體能訓練	肌力訓練		
14:00 16:30	基本動 作調整 訓練	速度靶無 氧踢擊訓 練	防禦靶模 式訓練	護胸模式 踢擊訓練	對打訓 練		

◆ 平時課表

時間 \ 訓練內容	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	時間 \ 訓練內容	星期六	星期日
17:00 18:00	課業輔導	課業輔導	課業輔導	課業輔導	課業輔導	09:00 12:00	集 訓 日	休息
18:00 20:00	品勢訓練	速度靶無 氧踢擊訓 練	防禦靶模 式訓練	體能訓練	對打訓練	14:00 17:00		

◆ 生活照顧與課業關懷

- 1、每訓練日提供營養品，諮詢校內營養師建議後進行採購或執行。
- 2、協助學生完成功課以及課業關懷，協助學生跟家長、導師溝通，提供協助。

四、 成果與效益

項次	成績(歷年辦理成果績效)
1	111 年花蓮縣議長盃跆拳道錦標賽 111. 9. 24-25 6金3銀4銅
2	111 年花蓮縣全縣暨社區聯合運動會 111.11.12-13 3金11銀4銅4第四3第五2第六1第七
3	111年花蓮縣太平洋盃全國跆拳道錦標賽暨第十九屆總統盃全國跆拳道錦標賽111.11.19-20 7金7銀10銅

4	112 年苗栗全國關懷盃跆拳道錦標賽 112. 2. 11 6金3銀3銅
5	112 年花蓮縣樂活盃跆拳道錦標賽 112. 4. 15-16 8金12銀6銅
6	112 年花蓮縣縣長盃跆拳道錦標賽 112. 6. 14-15 15金15銀19銅3第四
7	112 年花蓮縣全縣暨社區全民聯合運動會 112. 11. 19-112. 11. 20 1 銀 2 銅

六、 自評與建議

1. 今年目前是以先有比賽經費為主，目前都是以學校老師以及外聘鐘點教練當教練，因為是義務性質的，教學時間較不固定，未來希望原民會或相關部會能有原民籍專任教練人力挹注，在更專業的師資帶領之下，相信實力會大大提升。
2. 學校畢業校友升學在國、高中、大學甲組球隊以及職業球隊都有原鄉選手嶄露頭角，讓我們深知本項運動投入後的價值，我們會持續堅持理念繼續前進培養優質基層原鄉球員。

七、 相關附件(如活動照片、參賽人員名冊等)



晉級測驗



晉級測驗



比賽合照



比賽合照



比賽合照



比賽合照



出發前往台北比賽



台北比賽合照



泰國清邁移地訓練合照



泰國清邁移地訓練合照



泰國清邁移地訓練合照



花蓮縣豐濱國中移地訓練合照



花蓮縣豐濱國中移地訓練



花蓮縣豐濱國中移地訓練合照



花蓮縣豐濱國中移地訓練合照



彰化道館移地訓練



彰化福興國中移地訓練



海星高中移地訓練



才藝手作-糖葫蘆DIY



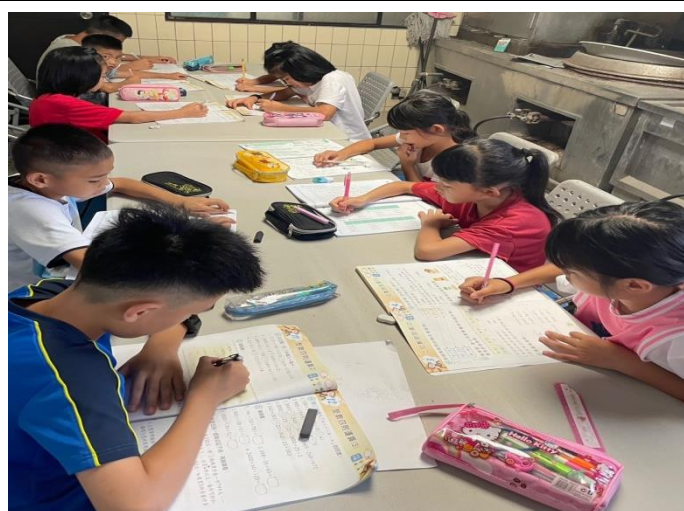
才藝手作-父親節跳跳杯子爸爸



才藝手作-畫出我的跆拳道生活



才藝手作-飯糰自作



課業輔導



課業輔導



學校運動會表演



暑期成果展表演



暑期成果展合照



暑期成果展點心



一起慶生



一起慶生