

# 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：花蓮縣吉安鄉吉安國民小學

計畫執行人員：孫承偉

聯絡方式：03-8523984

中華民國 110 年 12 月 3 日

## 一、依據

- (一) 教育部體育署 110 年 1 月 21 日臺教體署學(一)字第 1100003124 號 函。
- (二) 花蓮縣政府 110 年 1 月 26 日府教體字第 1100018022 號函。

## 二、計畫內容

| 項目              | 內容   |   |
|-----------------|--|---|
| (一)計畫名稱         | 花蓮縣吉安鄉吉安國民小學辦理110年度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       | 培訓原住民族學生團隊第一級，籃球                                 |   |
| (三)辦理單位         | 指導單位   | 教育部體育署  |
|                 | 執行單位   | 花蓮縣吉安鄉吉安國民小學  |
| (四)執行單位<br>聯絡資訊 | 地址   | 花蓮縣吉安鄉吉安村吉安路二段97號   |
|                 | 電話   | 03-8523984  |
|                 | 傳真   | 03-8533441  |
|                 | 計畫聯絡人  | 姓名：陳琬倩<br>職稱：體衛組長<br>電話：03-8523984#123<br>E-mail：g109937002@gmail.com |

|                  |   |   |
|------------------|---|---|
| <p>(五)計畫內容概述</p> | <p>1.執行內容：</p> <p>(1)教授籃球運動相關專業知識及基本技術訓練。</p> <p>(2)競技性動作練習與演練。</p> <p>(3)2人小組基本動作練習和3人小組競技籃球指導，以及5人團體對戰訓練。</p> <p>(4)戰術講解與實作。</p> <p>(5)運動前熱身知識、基本體能訓練、運動傷害指導防護、籃球規則及籃球常識之學習。</p> <p>2.執行方式：</p> <p>(1)晨訓：每週星期一至五 上午 07：10～08：30</p> <p>(2)賽前加強訓練：週六日 上午 09：00～12：00</p> |   |
| <p>(六)經費使用</p>   | <p>核定金額</p>   | <p>360,000元</p>   |
|                  | <p>實際支出額</p>  | <p>360,000元</p>   |
|                  | <p>核銷完成日期及經費落差說明</p>  | <p>核銷完成日期：110.12.</p> <p>經費落差說明：</p> <p>本案因適逢教育部公告因應疫情 自110年5月19日(三)起高級中等以下學校改採線上教學，學生居家遠端學習不到校，因此執行期限均延後，也因訓練時間調整、比賽次數減少、原規劃移地訓練取消，故多項原申請經費依照實際執行狀況調整。</p> |

### 三、實施內容

#### (一) 執行方式

1. 體能訓練：速度、敏捷性訓練、伸展操、體耐力加強、肌力訓練、柔軟性訓練及協調性訓練。
2. 基本動作訓練：運球、投籃、上籃、傳接球、投籃腳步訓練、一對一攻守。
3. 技術訓練：小組合作、比賽規則、團隊戰術。

#### (二) 執行時間

1. 學期間：週一至週五上午 07：10～08：30  
週六日 09：00～12：00 (依天候狀況彈性調整)
2. 寒暑假：擇取適當時間辦理至少 10 天之訓練。(本次暑假適逢教育部公告因應疫情自 110 年 5 月 19 日(三)起高級中等以下學校改採線上教學，學生居家遠端學習不到校，運動團隊停止練習。)

#### (三) 方法與策略

1. 積極的態度：建立訓練的規則，向球員解釋練習的內容及目的，教練抱持積極的態度帶領球隊練習，掌握訓練的過程，客觀地分析球員們發生的錯誤與困難，注意及著重球員們的進步。
2. 專業的示範、指導與評論：教練具體且清楚的針對每個練習目標指導和評論，使球員能集中注意力在最重要的訓練部分；教練能示範籃球基本動作（傳球、運球等等），讓球員觀察及模仿正確的動作，課程中亦使用影片來呈現要讓球員學習的對象或動作。
3. 詢問與提醒：訓練過程中，教練指導球員使用激勵式問題，促使學生自己找出答案，有助於建立正面的態度與自我認同，並讓團隊齊心一致，創造出一個高能量、高信任度的團隊。

#### (四) 師資

| 教練姓名 | 資歷   |
|------|--|
| 袁淑婷  | 甲二級嘉南藥理大學籃球代表隊<br>甲二級靜宜大學籃球代表隊<br>台中縣龍海國小籃球隊助理教練<br>台中縣上楓國小籃球教練<br>中華民國籃球C級教練<br>中華民國籃球B級裁判<br>花蓮縣吉安國小籃球教練（現職） |

#### (五) 課程表

| 月份  | 課程內容                                   | 練習時間  |
|-----|--|---|
| 一月  | 基本動作練習、體能訓練                            | 寒訓 寒假第一週  |
| 二月  |  | 早上 08:30~11:30  |
| 三月  | 基本動作練習、體能訓練、跑位、戰術訓練、全場比賽攻防訓練、模擬賽、分組練習賽 | 星期一至五 早上<br>07:10~08:30                               |
| 四月  |  |   |
| 五月中 |  |   |
| 六月  | 疫情停練                                   |   |
| 七月  |  |   |
| 八月  |  |   |
| 九月  | 基本動作練習、體能訓練、跑位、戰術訓練、全場比賽攻防訓練、模擬賽、分組練習賽 | 星期一至五 早上<br>07:10~08:30<br>週末集訓 星期六日早上<br>09:00~12:00 |
| 十月  |  |   |
| 十一月 |  |   |
| 十二月 |  |   |

#### 四、經費使用情況

本校分配及使用教育部獎補助經費，於經費規劃、分配與支用過程做到完全合法、合情、合理，均由相關處室討論決議，以達公平、公正、公開的要求；在使用上，責成相關單位確實執行，皆能符合教育部所訂「獎助、補助經費使用原則」為首要準則，尤其在經費分配上以充實、改善運動團隊教學軟硬體為優先，並兼顧辦理學輔工作及環境安全，且完全依照教育部各期補助經費所規定比率執行，依計畫執行訓練工作，經費動支參照「教育部補(捐)助及委辦經費核撥結報作業要點」規定辦理，本活動補助款為新臺幣 36 萬元整，補助項目為膳食費、教練鐘點費、選手營養費、消耗性訓練器材裝備費（每件單價未超過一萬元）、參賽旅運費、交通費。本案總核銷金額為新臺幣 36 萬元，無剩餘款。

#### 五、成果與效益

##### (一)執行成果，參賽事蹟：

因應疫情，教育部公告自110年5月19日(三)起高級中等以下學校改採線上教學，學生居家遠端學習不到校，運動團隊停止練習，多項賽事暫停或延期辦理，今年度僅參加三月份花蓮縣辦理109學年度國民小學籃球聯賽。九月份開學後籃球隊招募新血，戰力整備，未能參與疫情趨緩後各項小型賽事，與鄰近多所學校籃球隊自行辦理友誼賽，他校籃球隊成軍多年，實力堅強，本校籃球團隊球員對於能與高手過招，皆感到十分興奮，透過與他校籃球隊的交流，使得參與的球員能體認到不同團隊的流暢進攻與紮實防守，努力展現平日練習成果，也藉此互相切磋，讓球技更進步。教練亦能於場邊觀察，針對團隊球員的不足之處，修正訓練課程的菜單。

##### (二)執行效益：

1. 多元化的課後社團教學是本校辦理體育活動最大的宗旨，讓每位學生皆能以自

己的興趣為主，發展自己的專長。並且藉由多元化的運動團隊培養出多元的運動人口，充實多元的社會面貌。

2. 提供學生參與團體活動之機會，引發向上向善之動能。對具有籃球運動潛能之學生、施以有系統專項訓練，獲得個人和團體比賽中運用戰術與戰略，在活動練習中應用各種技能和方式以增進運動表現，提升其籃球專業技能；遵守規則參與比賽，充分發揮運動家精神，促進學生身心健全發展，建立自信心。
3. 透過團隊的學習，讓學生擁有良好的體適能，改善自己的健康，讓學生身心獲得舒展，調節生活與課業上的壓力。藉由運動讓學生體會運動不僅僅是競技，也可以是生活調節的促進劑。同時在團隊與他人互動中學習，溝通與交流，瞭解到與他人、社區和環境之間的關係。

## 六、自評與建議

### (一)自評

1. 依據本校特性、原住民學生專長及興趣喜好，發展教育特色，培養學生對課外運動之學習興趣，透過不同的技能學習，使學生瞭解比賽方法及規則，並增進身心健康，養成團體競賽之互助合作精神。
2. 本校籃球隊成立於2019年12月，聘有教師兼任教練，每週均實施二次以上定期訓練，寒暑假實施十天以上之集訓，以提昇代表隊技術水準，並積極參與縣內舉辦之各項籃球聯賽，並逐步取得佳績。
3. 每學期招生均維持穩定人數，經家長簽名同意後，再經教練篩選入隊培訓，球員多是原住民學童，天生運動力強，加上肯吃苦又耐操，表現讓人刮目相看，獲得許多家長的好評與讚許，不少球員來自弱勢家庭，藉由比賽建立信心，其成效值得肯定，家長感念學校用心，更加信任學校辦學，增進社區與學校夥伴

關係。

4. 今年因為疫情關係自5月中旬停課數月，籃球訓練中斷、體能下滑、團隊默契停滯不前，9月開學後體能、技術及心態上都必須重新訓練，以致9月份開學後各項籃球競賽未能參與。
5. 未來若再因疫情而停課，將不中斷訓練，利用線上教學平台實施各項訓練課程，在家也能練出體能、技術和專項知識，配合教練編排的課表自主練習，待疫情結束後也能無縫接軌，順利跟上訓練進度。

## (二)實施建議

1. 為推展籃球運動，本校教練投入大量的心力培訓學生，除週間晨間練習外，亦於週六及週日進行訓練活動，此外，為精進球員技術層面的技巧，週六、日須參加校外籃球競賽活動，以賽代訓，訓練時數長，行政人員及教練皆須支應鐘點費，亦須支應球員比賽之餐費等，期望能有更充裕的經費挹注。
2. 團隊招募新血，凝聚力不佳，且容易影響團隊競賽表現，新年度目標除了參賽力求晉級之外，更著重於提昇團隊向心力。
3. 籃球隊訓練為常年性質，對於球員營養補充、訓練器具之汰換以及訓練球衣、球具等硬體設備之補充、淘汰等，皆需補助經費以持續、穩定的方式進行。體育運動對於培養學生品格及健康有非常重要的幫助，亦期盼經費補助能及時、充足，以利球隊之運作。
4. 本校約有6成為原住民學生，籃球運動的推廣，實為社區、學校情感聯繫的最佳管道，且球員經由營養品的補充、提升自我健康，直接影響學生體格發展，實為重要。此外，透過籃球運動推廣，亦為親師生最重要之溝通資產，為學校及社區注入許多益處。



## 七、相關附件-活動照片(1)



為了籃球比賽，每日不怕辛苦，晨間努力跑步，訓練體能。



晨間訓練體能-教練場邊指導



晨間訓練體能



教練指導如何運球



不斷練習投籃技巧-1



不斷練習投籃技巧-2



七、相關附件-活動照片(2)



不斷練習投籃技巧-3



練習情況-分組鬥牛



三對三練習



與本縣國小進行交流賽



吉安國小籃球隊英勇的隊伍



與本縣國小進行交流賽



七、相關附件-活動照片(3)



與本縣國小進行交流賽



與本縣國小進行交流賽



與本縣國小進行交流賽



場邊觀摩他校進行交流賽



新版熱身衣



本校家長會致贈獎勵金-選手營養費

