

「教育部體育署111年度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：南投縣仁愛鄉都達國民小學  
計畫執行人員：潘詩霓  
聯絡方式：  
1. 電話：049-2970053  
2. 學校地址：南投縣仁愛鄉法觀路17號

中華民國 111年11月22

## 一、依據

依據教育部體育署111年2月10日臺教體署學(一)字第1110005320E 號函及南投縣政府111年2月22日府教體字第1110045683號。

## 二、計畫內容

項目	內容	
(一)計畫名稱	運動團隊發展跆拳道特色	
(二)計畫申請項目	跆拳道	
(二)計畫目標	(1)活絡校園體育運動增進學生健康活力。 (2)提升學生多元體育活動與運動團隊的精神及質量。 (3)建構精緻多元及整合體育課程。 (4)建立運動人才培訓體系，鼓勵孩子持續發展跆拳道專長或各項體育項目。 (5)本校為仁愛鄉內唯一長期培育跆拳道運動項目之學校，並持續發展孩子運動潛能。	
(三)辦理單位	指導單位	教育部體育署
	執行單位	都達國民小學
(四)執行單位聯絡資訊	地址	南投縣仁愛鄉法觀路17號
	電話	049-2970053
	傳真	049-2970643
	計畫聯絡人	姓名：潘詩霓 職稱：教師 電話：0933860720 E-mail：p2910720@gmail.com
(五)計畫內容略述	因為部落的經濟型態改變，都達國小的學生數逐年減少，為了讓都達國小跆拳道隊的學生擁有更優質的教學設備與內容，並能在訓練一段時間過後，經由對外比賽或進行友誼賽檢驗訓練的效果，以提昇偏鄉孩子的自信心及品格力，並對孩子未來的發展，希望培育出優秀運動人才，落實基礎紮根及培育南投縣優秀運動選手。	
(六)經費使用	核定金額	200,000
	實際支出額	200,000

	核銷完成日期及經費落差說明	核銷完日期111年12月1日
--	---------------	----------------

### 三、實施內容

#### 1. 執行項目:跆拳道

#### 2. 內容:

##### (1)訓練內容-技能訓練：

- a. 時間：每星期三下午13：30～15：10
- b. 地點：都達國小視聽教室
- c. 課程：暖身、協調肢體運動、各種技術教學、學生實作演練、模擬比賽。

##### (2)訓練內容-體能訓練：

- a. 時間：每星期一～四 10：10～10：30（配合課間活動）  
每星期三 下午13:30～15:00(跆拳道技能訓練)  
每星期二、四、五 早上06:30～7:20(晨間訓練)
- b. 地點：都達國小操場或部落
- c. 課程：暖身操、體能、身體協調與肌耐力訓練運動。

#### 3. 方法與策略:

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
06：30～ 07：20		晨操		晨操	晨操
10：10～ 10：30	身體協調 與肌耐力 訓練運動	身體協調 與肌耐力 訓練運動		身體協調 與肌耐力 訓練運動	
13:30～ 15:00			跆拳道技 能訓練		
17：30～ 19：30					踢靶練習 (比賽期)

#### 四、經費使用情況

111 年度基層運動選手訓練站培訓計畫經費概算表

運動項目：跆拳道

訓練分站 名稱	補助項目	單價	數量	單位	金額	說明
都達國小 訓練分站	膳食費	210	52	人	10,920	參賽旅運費-膳食
	教練鐘點費	320	60	節	19,200	指導學生
	消耗性訓練器材 裝備費	980	100	片	98,000	八角形立波墊
	消耗性訓練器材 裝備費	2500	10	套	25,000	道服
	消耗性訓練器材 裝備費	4982	5	組	24,910	跆拳道護具組
	報名費	600	19	人	11,400	南投縣全民盃體育競賽
	消耗性訓練器材 裝備費	30	19	人	570	比賽保險費
	交通費	10000	1	台	10,000	參賽之租車
合計					200,000	以上各項經費如有不足，各項經費可相互勻用。

※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。

## 五、成果與效益

111 年跆拳道比賽成績

賽會名稱	時間	姓名	項目	名次
111 年南投縣小學跆拳道錦標賽 111 年 01 月 09 日		石皓恩	跆拳道對打色帶小男 40-44 公斤	冠軍
		鄭子儀	跆拳道對打色帶小女 23-25 公斤	冠軍
		洪芯茹	跆拳道對打色帶小女 25-27 公斤	冠軍
		陳子璇	跆拳道對打色帶小女 34-37 公斤	冠軍
		余采妮	跆拳道對打色帶小女 40-43 公斤	亞軍
		高蕎恩	跆拳道對打色帶小女 43-46 公斤	冠軍
		何歡	跆拳道對打色帶小女 46-49 公斤	冠軍
		女子色帶團體第一名		
111 年全國少年跆拳道代表隊選拔賽 111 年 4 月 02 日		石暄欣	少年男色帶 31.01-34.00 公斤	冠軍
		鄭瑞恩	少年男色帶 34.01-37.00 公斤	冠軍
		石皓恩	少年男色帶 40.01-44.00 公斤	冠軍
		鄭炘杰	少年男色帶 44.01-48.00 公斤	冠軍
		陳子璇	少年女色帶 37.01-40.00 公斤	冠軍
		詹可欣	少年女色帶 40.01-43.00 公斤	冠軍
		何歡	少年女色帶 43.01-46.00 公斤	冠軍
111 年南投縣主委盃暨總統盃跆拳道代表隊選拔賽 111 年 10 月 8 日		蔡承晏	國小男子色帶 25.01-27.00 公斤	冠軍
		白玄恩	國小男子色帶 34.01-37.00 公斤	亞軍
		鄭瑞恩	國小男子色帶 40.01-44.00 公斤	冠軍
		高錫安	國小男子色帶 48.01-53.00 公斤	冠軍
		余成祥	國小男子色帶 58.01-68.00 公斤	冠軍
		鄭子儀	國小女子色帶 25.01-27.00 公斤	冠軍
		孫湘琄	國小女子色帶 34.01-37.00 公斤	冠軍
70 屆南投縣運跆拳道比賽 110 年 11 月 7 日		蔡承晏	小男 25.01-27.00 公斤	冠軍
		石暄欣	小男 31.01-34.00 公斤	冠軍
		白玄恩	小男 34.01-37.00 公斤	亞軍
		李何羽	小男 37.01-40.00 公斤	季軍
		高錫安	小男 48.01-53.00 公斤	冠軍
		鄭子儀	小女 25.01-27.00 公斤	亞軍
		董子芯	小女 27.01-29.00 公斤	亞軍
		孫湘琳	小女 31.01-34.00 公斤	季軍
		孫湘琄	小女 34.01-37.00 公斤	季軍

## 六、自評與建議

■**時間:**技能訓練時間不夠，需要增加練習時間。

→建議賽前能利用假日的時間進行技能的練習。

■**場地:**室外場地有時和其他活動衝突，時常要拆鋪地墊，容易造成地墊的損壞。

→建議校舍完成後後有室內空間鋪滿地墊，訂立各活動使用時間規定。

■**晉級:**晉級經費與教練費有限。

→建議編列晉級費用讓認真且有強烈意願參加跆拳道對練的學生能夠參加晉級考試，在全民盃比賽不只有參加色帶組，在縣運也能跟黑帶選手進行對練。

→建議教練費經費或節數可以提高，因本校位處交通較為不便，對於教練來往教課路途遙遠，或節數不足造成學生訓練時間不足，希望可以調整教練鐘點費。

■**賽事:**比賽只在縣內，比較沒有參加全國性的比賽。

→建議能培訓優秀選手參與全國少年盃。

七、 相關附件(如活動照片、參賽人員名冊等)



購買訓練器材



技術訓練



戶外體能訓練



部落體能訓練



參加 111 年南投縣主委盃跆拳道競賽



比賽過程