

113 年度教育部體育署補助中小學

原住民族學生體育運動發展經費計畫

執行成果報告書



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：洪政翔
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 113 年 12 月 3 日

一、依據

南投縣政府113年3月12日府教體字第11300644386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：洪政翔 職稱：教師 電話：0905821137 E-mail：sediq520@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	170,000
	實際支出額	170,000
	核銷完成日期及經費落差說明	核銷完日期113年11月25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13：00～14：30、賽前的假日
- b. 地點：風雨球場、建宏道館
- 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) 訓練內容-移地訓練：

- a. 時間：例假日及寒暑假
- b. 地點：都達國小、埔里鎮及外縣市道館
- c. 課程：暖身操、體能、身體協調、肌耐力訓練運動、競賽技巧、實戰對抗。

3. 方法與策略：

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	假日
06：30～ 07：20		晨操		晨操		身體協 調、肌耐 力訓練運 動、競賽 技巧、實 戰對抗
13:30～ 15:00			跆拳道技 能訓練			
17：30～ 19：30						

四、經費使用情況

113 年教育部體育署補助中小學原住民族學生體育運動發展經費計畫概算表

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 訓練站	膳食費	250	120	人	30,000	參賽旅運費-膳食
	教練鐘點費	336	60	節	20,160	指導學生
	選手營養費	30	120	人	3,600	麵包、乳製品等
	非正式課程 期間支課業 輔導費	400	12	節	4,800	國民小學：每節新 臺幣 400 元。學生 賽前的課業輔導。
	消耗性訓練 器材裝備費	3460	5	套	17,300	跆拳道服
	消耗性訓練 器材裝備費	1060	2	組	2,120	訓練護具
	報名費	600	40	人	24,000	縣內外比賽
	移地訓練費	250	20	人	5,000	膳食:250*20 人*1 日
		5000	4	台	20,000	交通費:5000*4 台
		21	30	人次	630	保險費 21X5X2
	參賽旅運費	21	90	人次	1,890	參賽保險費
		10500	1	式	10,500	住宿 9 人 X500(學生) 3 人 X2000(大人)
	交通費	5000	6	台	30,000	比賽租車
合計				170,000	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

1. 成績: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
		孫湘琿	國小女子色帶 34.01-37.00 公斤	冠軍
70 屆南投縣縣運跆拳道比賽 110 年 11 月 7 日		蔡承晏	小男 25.01-27.00 公斤	冠軍
		石晙欣	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
	孫湘琿	小女 34.01-37.00 公斤	季軍	

2. 112 年跆拳道比賽成績

賽會名稱	時間	姓名	項目	名次	
112 年南投縣小學跆拳道錦標賽 112 年 01 月 08 日		石晔欣	男子色帶 31.01-34.00 公斤	冠軍	
		李何羽	男子色帶 34.01-37.00 公斤	冠軍	
		白玄恩	男子色帶 37.01-40.00 公斤	季軍	
		鄭瑞恩	男子色帶 40.01-44.00 公斤	冠軍	
		高錫安	男子色帶 53.01-58.00 公斤	冠軍	
112 南投縣全民盃跆拳道錦標賽 112 年 4 月 29		蔡承晏	男子色帶 27.01-29.00 公斤	亞軍	
		石晔欣	男子色帶 34.01-37.00 公斤	冠軍	
		李何羽	男子色帶 37.01-40.00 公斤	亞軍	
		鄭瑞恩	男子色帶 40.01-44.00 公斤	冠軍	
		白玄恩	男子色帶 44.01-48.00 公斤	季軍	
		高錫安	男子色帶 53.01-58.00 公斤	冠軍	
		董子芯	女子色帶 25.01-27.00 公斤	季軍	
		鄭子儀	女子色帶 27.01-29.00 公斤	亞軍	
		賴語彤	女子色帶 29.01-31.00 公斤	冠軍	
		古芯妃	女子色帶 31.01-34.00 公斤	季軍	
		孫湘瑤	女子色帶 34.01-37.00 公斤	亞軍	
		孫湘琳	女子色帶 37.01-40.00 公斤	亞軍	
		國小女子色帶組冠軍			
		國小男子色帶組亞軍			
71 屆南投縣縣運跆拳道比賽 112 年 11 月 5 日		高語恩	小男 29.01-31.00 公斤	銅牌	
		石晔欣	小男 37.01-40.00 公斤	銀牌	
		董子浚	小男 44.01-48.00 公斤	銅牌	
		鄭子儀	小女 27.01-29.00 公斤	銅牌	
		古芯妃	小女 29.01-31.00 公斤	銀牌	
		賴語彤	小女 31.01-34.00 公斤	銅牌	
		孫湘琳	小女 40.01-43.00 公斤	銅牌	

3. 113 年跆拳道比賽成績

賽會名稱	時間	姓名	項目	名次
113 年南瀛盃全國跆拳道 武藝錦標賽 113 年 3 月 2 日		石晧欣	男子高年級組-超級旋風踢(旋踢)	亞軍
		紀恩	男子高年級組-超級旋風踢(前踢)	季軍
		董子浚	男子高年級組-超級旋風踢(前踢)	季軍
		鄭子儀	女子高年級組-超級旋風踢(前踢)	季軍
		孫湘琳	女子高年級組-超級旋風踢(前踢)	季軍
		古芯妃	女子高年級組-超級旋風踢(旋踢)	冠軍
		石晧欣	男子色帶 40-44 公斤	冠軍
		紀恩	男子色帶 44-48 公斤	亞軍
		董子浚	男子色帶 48-53 公斤	季軍
		鄭子儀	女子色帶 29-31 公斤	亞軍
		賴語彤	女子色帶 34-37 公斤	季軍
		孫湘瑤	女子色帶 37-40 公斤	亞軍
113 南投縣全民盃跆拳道 錦標賽 113 年 5 月 12 日		巫佑澤	男子色帶 31.01-34.00 公斤	季軍
		紀紹桀	男子色帶 34.01-37.00 公斤	亞軍
		紀恩	男子色帶 40.01-44.00 公斤	季軍
		巫昊恩	男子色帶 44.01-48.00 公斤	冠軍
		董子浚	男子色帶 48.01-53.00 公斤	冠軍
		古芯妃	女子色帶 29.01-31.00 公斤	冠軍
		鄭子儀	女子色帶 31.01-34.00 公斤	冠軍
		賴語彤	女子色帶 34.01-37.00 公斤	冠軍
		孫湘瑤	女子色帶 40.01-43.00 公斤	季軍
72 屆南投縣縣運跆拳道 比賽 113 年 11 月 2 日		古毅杰	小男 29.01-31.00 公斤	季軍
		高語恩	小男 31.01-34.00 公斤	季軍
		巫佑澤	小男 34.01-37.00 公斤	季軍
		紀紹桀	小男 37.01-40.00 公斤	冠軍
		曾錫恩	小男 40.01-44.00 公斤	亞軍
		紀恩	小男 44.01-48.00 公斤	季軍
		董子浚	小男 48.01-53.00 公斤	冠軍
		鄭子儀	小女 31.01-34.00 公斤	亞軍
		古芯妃	小女 34.01-37.00 公斤	冠軍
		賴語彤	小女 37.01-40.00 公斤	冠軍
		孫湘瑤	小女 46.01-50.00 公斤	冠軍
		團體國小女子組亞軍		
	團體國小男子組季軍			

4. (1)短程效益：南投縣中小學錦標賽與盃賽前三名。
 (2)中程效益：南投縣運跆拳道個人比賽前三名。
 (3)長期效益：能銜接國中培訓制度。

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，時常要拆拼地墊，容易造成地墊的損壞。

→建議校舍完成後有室內訓練空間，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，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**:利用假日參加外縣市的全國性比賽，增加比賽經驗擴展視野，以培訓

優秀南投縣代表隊選手參與全國少年盃。

六、 相關附件(如活動照片等)



購買訓練器材



技術訓練



戶外體能訓練(晨操)



技術訓練



在 112 學年度畢業公演進行跆拳道表演，展現速度與技巧。



在 112 學年度畢業公演進行跆拳道擊破表演，展現力與美。



埔里道館移地訓練



埔里道館移地訓練對練比賽過程



台中精英道館進行友誼賽



埔里國小友誼賽對練過程



建宏道館移地訓練



課業輔導



參加 113 年度南瀛盃全國跆拳道武藝錦標賽



學生在觀眾席進行賽前熱身



113 年度南瀛盃比賽成績優異



選手在民宿進行練習



參加 113 年台南南瀛盃跆拳道競賽



石晔欣-色帶 44 公斤級第一名
紀 恩-色帶 48 公斤級第二名



參加 113 年南投縣運跆拳道競賽



參加 113 年南投縣運跆拳道競賽



參加 113 年南投縣運跆拳道競賽成績優異
團體賽成績：國小男子組 第三名；國小女子組 第二名



參加 113 年南投全民盃跆拳道競賽
男子及女子色帶團體組成績均是第一名



113 年南投縣全民盃競賽女子組成績優異



113 年南投縣全民盃競賽男子組成績優異