

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：臺南市大橋國小

計畫執行人員：林偉豪

聯絡方式：06-2033001#768

中華民國 110年10月31日

一、依據：教育部體育署110年1月21日臺教體署學(一)字第1100003124號函辦理

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	桌球	
(二)計畫目標	<p>一、激發原住民學生與生俱來的運動能力，並培養學生多元智能均衡發展。</p> <p>二、增進原住民學生相關運動之卓越成績。</p> <p>三、培育有潛力原住民學生運動人才，開發運動天分，成就特殊專長及發展優異潛能。</p> <p>四、提昇原住民學生在國內優秀體育成績並培養國際運動競爭力。</p>	
(三)辦理單位	指導單位	教育部體育署
	執行單位	臺南市大橋國小
(四)執行單位聯絡資訊	地址	臺南市永康區大橋三街173號
	電話	06-2033001#712
	傳真	06-5110286
	計畫聯絡人	姓名：林偉豪 職稱：體育組長 電話：06-2033001#768 E-mail：pehao@dcps.tn.tw
(五)計畫內容略述	培育本校排灣族原住民學生塗○曦（目前四年級）發展多元智能體育-桌球項目之專長，除了團隊練習外，另聘桌球專長教練針對個人特色採一對一個別訓練，開發原住民運動天賦，向下紮根，培訓未來之桌球少年國手。	
(六)經費使用	核定金額	120000元
	實際支出額	120000元
	核銷完成日期及經費落差說明	

三、實施內容

(一) 實施對象：本校四年級桌球隊學生塗○曦(排灣族)。

(二) 訓練內容

	調整期(第一階段)	訓練期(第二階段)	比賽期(第三階段)
體能訓練	70%體能，30%技術 訓練	40%體能，60%技術 訓練	20%體能，80%技術 訓練
技術訓練	主要調整比賽期時之 缺失	單項技術	依個人特性，塑造其 特色打法
戰術訓練	單一戰術	綜合戰術	針對性戰術
心理訓練	心理技能訓練	調控注意力訓練	心理能量管理
智能訓練	專項理論知識	觀察判斷力	變化及應變能力

(三) 訓練計畫：

第一階段

階段	重點內容	備註
調整期	<ol style="list-style-type: none"> 第 1~2 週了解情況，進行起始狀態診斷，為制訂個人訓練計劃做準備。 第 3~5 週加強基礎技術訓練和基本功訓練，進行基本體力的體能訓練，進一步結合不同打法和技術特長訓練。 	進行專項體能測驗和技術測驗

第二階段

階段	重點內容
訓練	<ol style="list-style-type: none"> 採用針對性訓練，有重點地提高運動員某一技術課題，內容包括： <ol style="list-style-type: none"> (1)技術特長訓練 (2)發球和發球搶攻(拉)訓練

期	<p>(3)接發球和接發球搶攻(拉)訓練</p> <p>(4)正手扣殺和反扣殺訓練</p> <p>(5)弧圈球拉沖訓練和反拉沖訓練</p> <p>(6)攻削球訓練</p> <p>(7)步法訓練</p> <p>(8)特定戰術訓練</p> <p>(9)雙打訓練</p> <p>(10)技術風格訓練</p> <p>2. 賽前兩三週內安排適應性比賽訓練，重點檢查技術風格訓練情況，培養戰術意識，豐富實戰經驗。</p>
---	--

第三階段

階段	重點內容	備註
比賽期	<p>1. 體能以專項步法為主。</p> <p>2. 採用以戰術訓練為主。</p> <p>3. 加強前三板的訓練、比賽。</p> <p>4. 加強對手的研究進行模擬訓練。</p> <p>5. 記分比賽。</p>	<p>1. 以個人計劃重點為主。</p> <p>2. 加強個人得分手段。</p> <p>3. 透過紀錄表格檢定技術特點。</p>

(四) 實際訓練內容：

體能訓練：速度訓練、敏捷性訓練、肌力訓練、耐力訓練、柔軟度訓練。

技術訓練：全面技術、步法、主動進攻能力、前三板技術、相持球技術、技術風格、專長技術、技術質量、多球訓練(正手2\1檯拉、沖下旋球、短球處理、正手一拉一沖左右移位、接發球判斷、節奏訓練)。

戰術訓練：戰術指導、戰術知識、戰術意識、戰術行動發搶戰術、接搶戰術、搓攻戰術、拉攻戰術、對攻戰術、攻拉削結合戰術、攻防戰術)。

心理訓練：目標設定、認知訓練、放鬆訓練、動員訓練、意像訓練、集中注意力訓練、心理能量管理、處理關鍵球訓練、長期訓練之心理準備、情緒控制訓練(訓練前、訓練中、訓練後、比賽前、比賽中、比賽後)。

智能訓練：運動理論知識、專項知識、觀察力、獨力思考、變化及應變能力。

(五) 平日訓練時間與課表：

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
16:00-17:00 團練	熱身與體能訓練 基本練習：正反手四邊撥球、抽球、切球 發球練習：上旋、下旋、左側旋、右側旋（一星期練一種）六個落點				
17:00-18:00 團練	移位練習（多球訓練）：兩點、三點、一正一反、不定點、推側撲、全台正手、側身拉、右側短球、左側短球、中線短球 移位練習（單球練習）：兩點正手、三點正手、三點兩正一反、一正一反、不定點、推側撲、全台正手等七種移位（一天選四種）				模擬比賽練習
19:30-21:00 一對一個練	基本功（定點撥拉推擋） 移位（左右、前後、全台不定點） 發球接發球技巧 個人戰術訓練				

(六) 寒暑假訓練課程表：（110年寒假二星期，110年暑假四星期）

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
9:00-11:30 15:30-17:30 團練	熱身、跳繩400下 移位練習（多球訓練）：兩點、三點、一正一反、不定點、推側撲、全台正手、側身拉、右側短球、左側短球、中線短球 移位練習（單球練習）：兩點正手、三點正手、三點兩正一反、一正一反、不定點、推側撲、全台正手等七種移位（一天選四種）				
19:30-21:00 一對一個練	基本功（定點撥拉推擋） 移位（左右、前後、全台不定點） 發球接發球技巧 個人戰術訓練				

四、經費使用情況

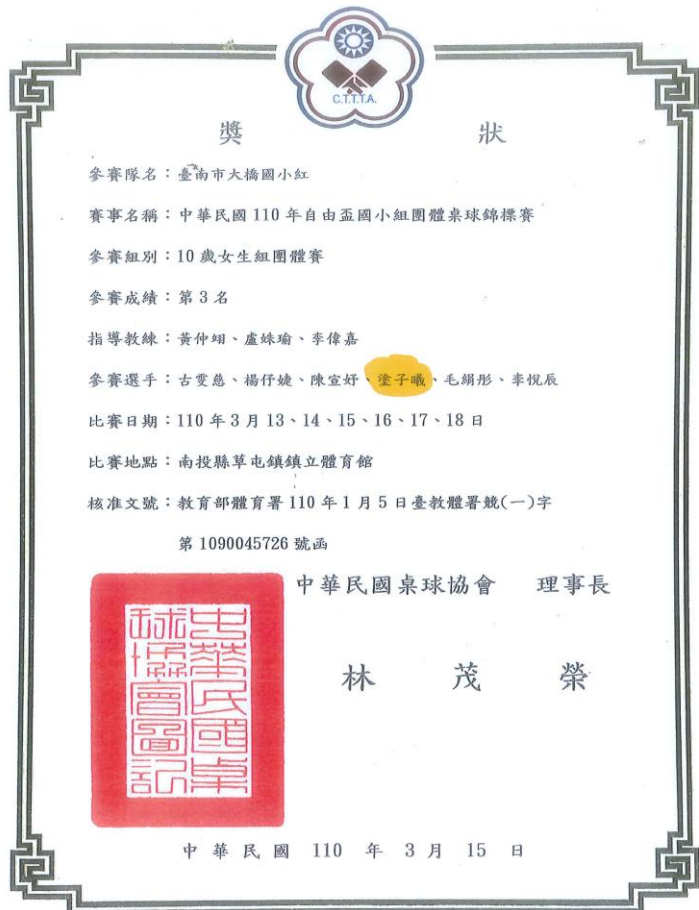
本計畫經費核定補助為120000元，經費動支參照「教育部補(捐)助及委辦經費核撥結報作業要點」規定辦理，包含選手營養費、教練鐘點費、消耗性訓練器材裝備費（球拍、膠皮、練習球），均已如實核銷。

五、成果與效益

獲獎記錄

2021「台灣健士盃」臺南市中小學桌球錦標三年級女生單打冠軍

110年自由盃國小組團體桌球錦標賽，10歲組女生團體第三名



六、自評與建議

(一) 自評

1. 基本功比較扎實了，技術方面也更加全面，穩定度、擺速與質量都在提昇中。
2. 本年度因新冠肺炎疫情影響，造成許多賽事取消或停辦，欠缺實戰經驗，加上五月下旬到七月底因疫情停練，心態上也較為鬆散，希望疫情趕快過去，比賽能夠順利進行，磨練出更成熟穩定的心態，技術也能藉由比賽修正改進不足地方。
3. 教練近期遇到了身材方面的侷限，因為子曦身材較為嬌小，四年級會更講求球的質量，身體素質如果提升，對於比賽會更加有機會。

(二) 建議

希望能夠提供桌球體能訓練師及運動營養的專業師資來球隊幫孩子上課，能夠讓整個訓練上達到更完善有系統的訓練。

七、活動照片與說明

照片1



健士盃三女冠軍

照片2



全國自由盃團體賽與個人賽校長頒獎

照片3



參賽會場照片

照片4



參加全國自由盃個人賽教練場邊指導

照片1



教練晚上一對一加強訓練

照片2



教練調整動作

照片3



疫情爆發前的比賽 與隊友場外合影

照片4



雙打比賽賽後檢討