

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」

111年執行成果報告書



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 111年10 月29 日

一、 依據：教育部體育署110年10月13日臺教體署學(一)字第1100037322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	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。 二、增進原住民學生相關運動之卓越成績。 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。 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。	
(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子曦（目前五年級）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	
	實際支出額	
	核銷完成日期及經費落差說明	10/31完成經費核銷

三、實施內容

(一) 實施對象：本校五年級桌球隊學生塗子曦(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
19:30-21:30 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：（111年寒假二星期，111年暑假8星期）

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
9:00-11:30 15:00-17:30 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，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)，均已如實核銷。

五、成果與效益

獲獎記錄

111年度少年桌球國手選拔賽女生11歲組第十二名

111年國小自由盃個人桌球錦標賽第三名

2021年第七屆全國原住民排灣族魯凱族運動會女子單打第三名

111年總統盃國小組團體桌球錦標賽女生高年級組第二名



選手：塗子曦 項目：桌球
組別：女子單打 名次：第三名

參加第七屆全國原住民排灣族、魯凱族運動會暨
產業推廣活動，成績優異特頒此狀以茲鼓勵

此狀

鄉長梁明輝

中華民國 111 年 8 月 4 日

六、自評與建議

(一) 自評

1. 訓練：雖然因疫情影響，訓練時間有時會中斷，但孩子本身很努力，賽前一個月每天晚上不管有沒有個練，都會來球場自主練習，所以基本功和技術層面均大幅提昇，加上教練能針對子曦的特性量身打造訓練課程，穩定度、戰術、心理素質都有顯著的進步。
2. 比賽：今年參加了自由盃、少國選拔與總統盃三項大比賽，都得到了很好的成績，除了選手本身的努力外，更歸功於教練的臨場指導，選手與教練間的信任與默契是今年成績優異的關鍵。
3. 場地：四樓桌球室通風良好只是沒有冷氣，地板裂縫較多，練習時選手汗流夾背，有時踩到裂縫不小心會跌倒，幸好學校也提供了第二個練習場地-大橋堂，星期三五下午可以使用，很感謝校方。

(二) 建議

希望能有更充足的經費來訓練選手，四樓桌球室能裝設冷氣並改善地板，讓選手有個安全安心的訓練場地。

七、活動照片與說明

照片1



全國最大比賽總統盃第二名

照片2



選上少年國小校長獎勵

照片3



選手少年桌球國手

照片4



參加全國總統盃團體賽教練場邊指導

照片5



教練晚上一對一加強訓練

照片6



教練調整動作

照片7



比賽前一天晚上教練叮嚀打法戰術心態調整

照片8



比賽英姿