115 年

「運動部全民運動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(範例)

（採 A4直式橫書，左側裝訂，勿膠裝）

（成果報告電子檔及校網公告截圖請寄至承辦人信箱）

學校名稱：南投縣立民和國民中學
計畫執行人員：湯燕如
聯絡方式：049-2741138#12

中華民國 115 年 11 月 20 日

一、 依據：115年運動部全民運動署補助中小學原住民族學生體育運動發展經費計畫

二、 計畫內容：

(一)學校申請之運動團隊發展特色

1、原住民學生身體協調性佳，參與度高，具潛力發展為校隊核心成員。

2、以「基本動作」與「團隊默契」為訓練主軸，逐步提升競賽表現。

3、配合社區場館資源與家長支持，提升訓練強度與穩定度。

(二)團隊概況

1、辦理方式：採取開放報名， 凡本校原住民同學及認同原住民文化的其他族群同學，對**排球**運動有興趣之同學皆可報名參加。

2、執行項目與內容

(1)基礎體能訓練

內容：核心肌群、敏捷度、爆發力、協調性訓練。

目的：提升學生運動耐力與排球比賽必要的動作能力。

(2)技術訓練(基本球技)

內容：接球、傳球、發球、吊球、扣球、防守步伐。

目的：強化學生排球基本技巧，建立一致動作品質。

(3)戰術與團隊默契訓練

內容：隊形調整、發接攻戰術、攻守轉換、小組合作。

目的：提升比賽判斷力、場上溝通能力與默契。

(4)移地訓練與友誼賽

內容：到鄰近學校或體育館進行訓練與測試賽。

目的：累積實戰經驗、提升心理素質與場地適應能力。

(5)課業輔導

內容：利用訓練非移地時段提供課後補強。

目的：確保學生兼顧學業與運動表現。

3、方法與策略

(1)循序漸進訓練法：由基本動作 → 高強度技術 → 實戰策略。

(2)程度分組訓練：依學生起始能力拆分小組個別化訓練。

(3)目標導向學習：每月設定技能目標。

(4)比賽情境模擬：提高臨場反應能力與壓力處理。

(5)影片回饋法：透過比賽錄影回看分析動作與戰術。

(6)家校合作策略：透過親師溝通增進學生出勤率與支持度。

4、教材與設備

類別	內容
技術類教材	比賽用球、訓練球、標竿、敏捷梯、彈力帶
課程教材	策略講義、比賽影片、基本動作示範教材
安全器材	防護膠帶、冰敷袋、護膝
設施	排球場地、標線、球網、移地訓練場地

5、師資表

(1)教練姓名：幸智雄

(2)學歷：政治作戰學校體育系畢

(3)排球經歷：高中聯賽、大專甲組聯賽

(4)證照：中華民國C級裁判證

6、課程規劃與管理

(1)每週訓練安排

時間	訓練內容
週五	球技練習+戰術演練
平日課餘或週末 (不定期)	移地訓練、友誼賽

(2)管理方式

出勤管理：登入訓練紀錄表，每次訓練點名。

技術紀錄：依技能測驗（發球成功率、接球成功率等）建立追蹤表。

安全管理：建立意外通報流程、場地檢查紀錄。

(三)執行期程（115年1月－115年12月）

項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
隊員招募與能力檢測	■	■										
基礎體能訓練			■	■	■							
基本球技訓練			■	■	■							
進階技術訓練					■	■						
團隊默契與戰術訓練						■	■	■	■			
移地訓練與友誼賽								■				
比賽準備（縣市、聯賽）									■	■	■	
成果檢核與結案報告												■

三、實施內容：

項目	內容	
計畫名稱	運動部全民運動署補助中小學原住民族學生體育運動發展經費計畫	
計畫申請項目	排球	
計畫目標	配合運動部全民運動署培育原住民族多元體育人才之政策，結合學校「小校也有大舞台」之核心理念，透過一年期(115年1月至12月)系統化排球訓練，強化偏鄉原住民族學生體能、球技與團隊默契，並兼顧課業發展，使排球校隊成為學校穩定之特色領域。	
執行單位	學校名稱	南投縣立民和國民中學
	地址	南投縣水里鄉民和村中學路29號
	計畫聯絡人	湯燕如
	職稱	學務組長
	電話	049-2741138#12
	Email	t19658@mhjhs.ntct.edu.tw
計畫內容略述	本計畫旨在透過一年期系統化排球訓練，提升學生體能、技術能力及團隊合作素養。執行內容包含基礎體能、基本球技、進階技術、戰術演練、移地訓練與正式賽事參與；並配合課業輔導與出勤管理，以確保學生兼顧學業與運動發展。計畫採循序漸進訓練法、程度分組、實戰情境模擬與影片回饋等策略，搭教練制度與完善安全管理，期能強化學生競技能力、提升原住民族學生參與度，並展現具體運動成果。	
經費使用	核定金額	72,000
	實際支出金額	72,000
	核銷完成日期及經費落差說明(未達80%須說明)	115年11月11日

四、 經費使用情況：

經費使用明細表

機關名稱：南投縣立民和國民中學

計畫名稱：運動部全民運動署補助中小學原住民族學生體育運動發展經費計畫

所屬年份：115年

核定文號：府教體字第1150080123G 號

核定補助金額：72,000

計畫期程：115 年 1月 1日- 115年 12 月 31日止

單位：新臺幣元

編號	項目	核定金額	實支金額	繳回金額	備註 （未達80%說明）
1	教練鐘點費	18,200	18,200	0	
2	排球	10,500	10,500	0	
3	球網	5,200	16,100	0	
4	球車	6,000	9,920	0	
5	球袋	2,700	2,180	0	
6	護膝	3,360	3,360	0	
7	護肘	2,640	2,640	0	
8	標示竿	3,900	9,100	0	
9	膳食費	3,750	0	0	未參加賽事
10	保險費	750	0	0	未參加賽事
11	交通費	12,000	0	0	未參加賽事
12	參賽報名費	3,000	0	0	未參加賽事
合計		72,000	72,000	0	

製表： 出納： 主計： 機關首長：

附註：

1. 本表由受補助單位人員依據核定金額明列**實支經費**。
2. 機關在不牴觸本要點規定前提下，得依其業務特性及實際需要，酌予調整本表格式(如增列核章欄位等）或增加備註說明文字（如註明原始憑證存放處所等）。
3. 教練鐘點費**至多補助60節**、消耗性訓練器材裝備費**每件單價不得超過1萬元**。
4. 不予補助項目：**補充保費**及**雜支**。

五、 成果與效益：

(一)量化成果

1、排球專項技術與戰術能力提升

2、全隊學生均全程穩定參與訓練

(二)質化效益

1、培養規律訓練習慣與自我要求

2、增進原住民族學生自我肯定與社會情緒能力

3、強化比賽抗壓性與團隊溝通默契

4、兼顧學業表現與家校正向連結

5、深化校園體育特色與訓練環境建置

六、 自評與建議：

(一)計畫執行自評

本校排球社成立時間尚短，且屬全校僅 3 班之偏鄉學校。考量球隊剛成軍，多數原住民族學員仍處於基本動作定型與肌力建構階段，教練評估若在體能與身體協調性尚未完全穩固前貿然投入高強度對外賽事，極易發生運動傷害。因此，本年度依循計畫之「循序漸進訓練法」與「安全管理」原則，將訓練重心聚焦於核心肌群、基本球技（接、傳、發球）及安全防護觀念之建立，確保學員在安全無虞的前提下穩健成長。

因本校學生人數較少，校內各項重大活動（如段考、校慶、原住民族文化活動及全校性競賽等）多需全體學生共同參與。本年度多場縣級或區域性排球賽事期程恰與學校既定活動重疊，在兼顧學生整體學習權益與校務運作順暢之考量下，本年度暫緩安排對外參賽。

雖未參與對外正式賽事，團隊仍落實每週定期訓練、發接球技能追蹤紀錄及校內全場模擬演練，在基本動作一致性與團隊默契上均展現顯著進步，達成強健體魄與培養規律運動習慣之初衷。

(二)未來精進建議

建議下年度延續專項肌力與防護訓練，待學員技術成熟度提升後，先從強度較溫和的鄰近學校友誼賽或交流對抗賽起步，逐步累積臨場經驗與抗壓性，再進階挑戰縣級以上正式聯賽。

活動照片

 活動照片	
說明：教練示範及學生練習托球	說明：攔網練習
	
說明： 互相練習	說明：模擬比賽
	
說明：運動會排球賽展現成果	說明：運動會排球賽展現成果