

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：苗栗縣汶水國小

計畫執行人員：張明照 教練

潘信宇 教練

聯絡方式：037-941037

中 華 民 國 1 1 0 年 1 1 月 3 0 日

- 一、依據：(一)110年3月15日臺教體署學(一)字第1100009229F號函
(二) 110年4月9日府教體字第1100050908號函

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	
(二)計畫申請項目	棒球	
(二)計畫目標	1、提供學生健康而充實的活動。 2、學生可學習團隊合作。 3、學生能培養實戰經驗，並實際應用於比賽中。 4、增進學生們打球的觀念與技巧，希望為汶水國小栽培出更多棒好手。 5、建立正確原住民體育觀，帶動本鄉棒球之交流與技術水準的提昇。 6、培養原住民學生隊棒球運動之興趣，並提昇本鄉少棒運動風氣。 7、振興棒球運動，讓原住民少棒邁向永續發展之願景。	
(三)辦理單位	指導單位	教育部體育署
	執行單位	苗栗縣汶水國民小學
(四)執行單位聯絡資訊	地址	苗栗縣泰安鄉錦水村四林12號
	電話	037-941037
	傳真	037-941552
	計畫聯絡人	姓名：周年懷 職稱：學務組長 電話：037-941037#14 E-mail：awey@webmail.mlc.edu.tw
(五)計畫內容略述	一、執行內容 1. 棒球觀念與技術指導。2. 加強生活及棒球場上品德教育。3. 課業輔導。 二、執行方式 1. 平日週一至週五晨間6:20~7:20實施體能訓練，下午16:00~17:30專對於棒球技術及技能加強訓練。 2. 隔週六進行移地訓練，及安排友誼賽。 3. 參與賽事規劃：每學期及寒暑假各規劃2-3場賽事，加強學生對於技術運用及比賽時抗壓性的訓練。 4. 時時機會教育讓每個球員都能有好品德。 5. 利用課後或假日時間加強學生課業，並訂定成績獎勵制度。	
(六)經費使用	核定金額	360,000元
	實際支出額	360,000元
	核銷完成日期及經費落差說明	核銷完成日期：110年11月30日 及經費落差：0

三、實施內容

(一) 執行項目、內容

期 別	訓練 期間	階段 區分	體 能		技 術	體能訓練項目	技術訓練項目	預 定 比 賽
			全般性	專項性	技術性			
第一期	準備期	1至2月	60%	30%	20%	1、80m衝刺x5 2、2000m耐力跑 3、樓梯碎步衝x10 4、樓梯跨步衝x10 5、樓梯跳步衝x10	1、一壘衝刺x5 2、二壘衝刺x3 3、傳接球 4、傳接球基本訓練 5、揮棒基本動作	1. 竹塹盃
前半期	訓練期	3至4月	40%	20%	40%	1、80m衝刺x6 2、40m衝刺x8 3、折返跑6m×6×3 4、5分鐘肌耐力跑 5、核心肌群x5組	1、跑壘觀念訓練 2、投手調整動作期 3、整體傳接球練習 4、各種打擊練習 5、各種守備練習	1. 縣長盃 2. 全國軟式聯賽 (苗栗預賽)
第二期	比賽期	5至6月	20%	10%	70%	1、50m衝刺x6 2、30m衝刺x6 3、快速傳接球 50球x10	1、投手投球練習 2、調整選手身心 3、各種守備練習 4、模擬攻擊演練 5、模擬守備演練 6、分組比賽練習	1. 全國軟式聯賽 2. 華南金控盃
後半期	超負荷期	7至8月	40%	55%	5%	1、越野路跑 2、3000公尺 3、5000公尺	1. 各種攻防講解 2. 各種攻防演練 3. 賽後補強講解演練 4. 棒球知識灌輸	1. 校際球隊交流 2. 移地訓練 3. 能高盃
第三期	緩衝期	9至10月	20%	60%	20%	1. 間歇跑 x15 圈 2. 200公尺 x10 趟 3. 300公尺 x8 趟 4. 400公尺 x5 趟 5. 500公尺 x3 趟 6. 600公尺 x1 趟	1. 個人缺失針對性訓練 2. 團隊缺失針對性訓練	1. 台彩威力盃 (縣內選拔) 2. 主委盃
最後期	完成期	11至12月	40%	55%	5%	1. 協調訓練 *10組動作x20趟 2. 核心肌群 *5組動作*50秒/5組 3. 跑壘訓練	1. 球員心靈層面講解。 例如：當比賽緊張時應 如何去面對及調適。 2. 年度訓練驗收	1. 台彩威力盃 (全國賽) 2. 重光盃(全國 賽)

備註：

1. 平日訓練時間：

◆學期間(一至五上課時間) ◆每週一、二、四、五：上午:06:20至07:20/下午:16:00至17:00

◆每週三：上午:06:20至07:20/下午:13:00至17:00

2. 假日及寒暑假整天訓練時間：

◆上午：08:00至11:30 訓練時間 ◆中午：11:30至13:30 用餐、午休

◆下午：13:30至17:00 訓練時間

#考試前一週全面禁止棒球相關訓練，讓孩子重心全面專注於課業

#棒球隊所有訓練必須以學校課堂活動優先

四、 經費使用情況

序號	項目		單價 數量	(元)	小計	備註 1. 請說明計算方式：例如-天數*人數*次數..等 2.
1	教練鐘點費		320 元*60 節	19,200	19,200	320 元*60 節=19,200 元
2	選手營養費		240 元*125 箱	30,000	30,000	240 元*125 箱=30,000 元
3	課業輔導費		400 元*350(節)	140,000	140,000	400 元*175 節*2 人=140,000 元
4	移地訓練費	保險	(1)225 元*5 場 (2)180 元*5 場	2,025	2,025	15 人*5 場*15 元=1,125 元 12 人*5 場*15 元=900 元
		膳食	早餐：15 人次*50 元 午餐(1)123 人次*75 元 (2)51 人次*80 元 茶水:64 人次*30 元	15,975	15,975	早餐：15 人次*50 元=750 元 午餐(1)123 人次*75 元=9,225 元 (2)51 人次*80 元=4,080 元 茶水:64 人次*30 元=1,920 元
5	消耗性訓練器材裝備費	球具袋	5 個*2,500 元	12,500	12,500	5 個*2,500 元
		護具	5 套*8,000 元	40,000	40,000	5 套*8,000 元
		運動護膝	20 個*400 元	8,000	8,000	20 個*400 元
		手套整形墊	4 組*3,600 元	14,400	14,400	4 組*3,600 元
		教練球棒	2 支*9,000 元	18,000	18,000	2 支*9,000 元
		練習用球棒	5 支*1,980 元	9,900	9,900	5 支*1,980 元
6	交通費		50,000 元*1(式)	50,000	50,000	★核實報支 (1)停車費：1 天*620 元 (2)油資：39,281 元 (3)ETAG：, 1099 元 (4)車資:3 次*3000 元=9,000 元
總計				360,000	360,000	

五、 成果與效益

- (一)提供本校學生健康而充實的活動。
- (二)學童可學習團隊合作。
- (三)學童能培養實戰經驗，並實際應用於比賽中。
- (四)增進選手們打球的觀念與技巧，希望為汶水國小栽培出更多棒球好手。
- (五)建立正確原住民體育觀，帶動本鄉棒球之交流與技術水準的提昇。
- (六)培養原住民學生隊棒球運動之興趣，並提昇本鄉少棒運動風氣。
- (七)振興棒球運動，讓原住民少棒邁向永續發之願景。

六、 自評與建議

(一) 校內檢討：

1. 學生出外比賽或移地訓練時，教練白天除了要協助訓練、比賽又要安排飲食、住宿等雜事，晚間又要管理學生秩序至學生休息實為辛苦，所以外出比賽過夜時可安排一名隨行管理雜務人員。
2. 學生在校外品德及禮貌進步很多，要歸功平日老師及教練不斷的循循善誘，提醒學生在校外該有的禮節。

(二) 建議事項：

1. 今年因疫情關係，有關教練專業的研習較少，希望之後疫情趨緩後能多辦幾場次。

七、 相關附件(如活動照片、參賽人員名冊等)

(一) 人員名單

1、教練資料

NO	職稱	姓名	最高學歷	經歷	證照、資格	聘用方式	進修或新增證照取得情形
1	總教練	張明照	高中畢	汶水國小棒球隊教練	1.C級棒球教練證。	學校職員兼任	中國棒協C教練證
2	教練	潘信宇	大學畢	安慶國小棒球隊教練	1.C級棒球教練證。	專任棒球教練	中國棒協C教練證

2、成員名冊（含原住民身分、族別及原住民籍佔比：86.7%）。

NO	姓名	年級	是否為 原住民族	族別	守備位置	參賽紀錄／曾獲獎項
1	羅志勤	六	☒ 是 ☐ 否	泰雅族	內野	110 年度 1. 全國學生棒球聯賽苗栗縣-軟式組預賽-亞軍 2. 苗栗縣縣長盃棒球比賽-冠軍 3. 威力台彩盃縣內選拔賽-冠軍
2	張元凱	六	☒ 是 ☐ 否	泰雅族	內野	110 年度 1. 全國學生棒球聯賽苗栗縣-軟式組預賽-亞軍 2. 苗栗縣縣長盃棒球比賽-冠軍 3. 威力台彩盃縣內選拔賽-冠軍
3	張垣程	六	☒ 是 ☐ 否	泰雅族	投手	110 年度 1. 全國學生棒球聯賽苗栗縣-軟式組預賽-亞軍 2. 苗栗縣縣長盃棒球比賽-冠軍 3. 威力台彩盃縣內選拔賽-冠軍
4	謝祁恩	六	☒ 是 ☐ 否	泰雅族	捕手	110 年度 1. 全國學生棒球聯賽苗栗縣-軟式組預賽-亞軍 2. 苗栗縣縣長盃棒球比賽-冠軍 3. 威力台彩盃縣內選拔賽-冠軍
5	李以恩	六	☒ 是 ☐ 否	泰雅族	外野	110 年度 1. 全國學生棒球聯賽苗栗縣-軟式組預賽-亞軍 2. 苗栗縣縣長盃棒球比賽-冠軍 3. 威力台彩盃縣內選拔賽-冠軍
6	林睿宇	五	☒ 是 ☐ 否	泰雅族	內野	110 年度 1. 全國學生棒球聯賽苗栗縣-軟式組預賽-亞軍 2. 苗栗縣縣長盃棒球比賽-冠軍 3. 威力台彩盃縣內選拔賽-冠軍
7	楊煦樂	五	☐ 是 ☒ 否	閩南	外野	110 年度 1. 全國學生棒球聯賽苗栗縣-軟式組預賽-亞軍 2. 苗栗縣縣長盃棒球比賽-冠軍 3. 威力台彩盃縣內選拔賽-冠軍
8	陳玟廷	五	☐ 是 ☒ 否	閩南	外野	110 年度 1. 全國學生棒球聯賽苗栗縣-軟式組預賽-亞軍 2. 苗栗縣縣長盃棒球比賽-冠軍 3. 威力台彩盃縣內選拔賽-冠軍

9	楊昊天	五	☒ 是 ☐ 否	泰雅族	內野	110 年度 1. 全國學生棒球聯賽苗栗縣-軟式組預賽-亞軍 2. 苗栗縣縣長盃棒球比賽-冠軍 3. 威力台彩盃縣內選拔賽-冠軍
10	張弘麒	五	☒ 是 ☐ 否	泰雅族	內野	
11	陳惠安	四	☒ 是 ☐ 否	阿美族	投手	110 年度 1. 全國學生棒球聯賽苗栗縣-軟式組預賽-亞軍 2. 苗栗縣縣長盃棒球比賽-冠軍 3. 威力台彩盃縣內選拔賽-冠軍
12	陳 岳	四	☒ 是 ☐ 否	泰雅族	外野	110 年度 1. 全國學生棒球聯賽苗栗縣-軟式組預賽-亞軍 2. 苗栗縣縣長盃棒球比賽-冠軍 3. 威力台彩盃縣內選拔賽-冠軍
13	陳凱翊	三	☒ 是 ☐ 否	泰雅族	外野	
14	尤翊安	三	☒ 是 ☐ 否	泰雅族	內野	110 年度 1. 全國學生棒球聯賽苗栗縣-軟式組預賽-亞軍 2. 苗栗縣縣長盃棒球比賽-冠軍 3. 威力台彩盃縣內選拔賽-冠軍
15	陳惠宇	二	☒ 是 ☐ 否	泰雅族	捕手	

(二)110年度參賽紀錄

NO	賽事名稱	舉辦日期	參賽成績	備註
1	全國棒球聯賽-軟式-苗栗區預賽	110 年 3 月	亞軍	
2	教育部國小硬式棒球聯賽-全國賽	110 年 4 月	30 強	
3	熊霸盃	110 年 6 月		
4	苗栗縣十八鄉鎮規模-棒球	110 年 9 年	第五名	
5	苗栗縣縣長盃棒球比賽	110 年 10 月	亞軍	
6	110 年度威力台彩盃縣內選拔賽	110 年 11 月	冠軍	
7	110 年度重光盃棒球賽	110 年 11 月		
8	110 年度威力台彩盃苗栗縣聯隊	110 年 12 月		

(三)活動照片

1.平日訓練狀況

	
暖身操	縣內聯隊集訓
	
接球指導	打擊訓練

2. 參賽情況

	
棒球聯賽-苗栗縣選拔賽	威力台彩盃苗栗縣選拔賽
	
苗栗縣縣長盃棒球賽	重光盃棒球賽

3. 課輔情況

	
平日課輔	假日課輔
	
作業指導	參賽時集中作業指導

4. 其他

	
學校每學期做反毒反霸凌宣導	參與社區清掃工作
	
表現優良學校給予鼓勵	家長鼓勵