

113年

「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

學校名稱：新北市立烏來國民中小學

執行人員：林軒霈

聯絡方式：26616482-22

中華民國 113年 11 月 30 日

一、 依據：新北教體字第1123541170號函辦理申請。

二、 計畫內容

(一) 學校申請之運動團隊發展特色

烏來國中小位於新北市烏來區的群山之間，依山傍水，環境自然幽美，是新北市唯一的原住民部落學校，培養在地原住民族學生。

(二) 團隊概況

1、 執行項目

- I. 透過啟蒙開發、潛能培養及專業化訓練，培育原住民學生參與田徑運動項目訓練及相關競賽。
- II. 透過規律團隊及多元化訓練，提供原住民學生多元發展的學習機會及展現的舞台。
- III. 透過生活輔導、課業補救、伴讀指導，達到原住民學生文武均衡發展，提升進入社會競爭的能力。

2、 執行內容

- I. 學期間常態訓練：平日07:00-08:20；16:35-18:00。
- II. 賽季集訓：賽前2週的週六08:30-11:00；寒假集訓三週(含移地訓練10日)、暑假集訓六週(含移地訓練10日)。
- III. 移地訓練：於寒暑假辦理，各10日。
- IV. 課業輔導：參加本校課業輔導、補救教學；寒暑假集訓期間，開設田徑隊課輔班並聘請教師指導。

3、執行方法與策略

- I. 常態訓練：在校學習期間實施常態性訓練，以維持基本體能與技術之水準。
- II. 假日集訓：針對賽事進行專項技術訓練，以提升學生專業素質與培養競技運動選手之榮譽感。
- III. 移地訓練：每年寒暑假配合其他縣市「田徑基層訓練站」聯合訓練，並參加練習對抗賽檢驗成果。
- IV. 競技比賽：參加中華民國田徑協會公告賽事、新北市各級田徑賽事及全國原住民運動會，檢視訓練成效。

4、訓練教材：自編。

5、團隊師資

執行教練	經歷	專長	備註
游丞浩教練	國立台北教育大學體育學系學士	跳部、短距離、接力	本校正式教師
林軒霈教練	國立台北教育大學體育學系碩士	中長距離、短距離、接力	本校正式教師

6、訓練課程規劃及管理。

階段	時間	訓練主軸	備註
年度籌備	每年6-7月份	徵選新進選手、行政庶務工作	教師與家長聯繫工作
體能準備期	每年賽季前 1-2月、7-9月	基本體能、心肺耐力訓練	移地訓練
比賽期	每年3-5月、	專長項目訓練及競技比賽	移地訓練

	10-12月		交流對抗賽
比賽前期	賽前兩週	身心狀況調整、賽前模擬訓練	增加假日集訓
賽後調整期	賽後兩週	身體修復、賽後筋膜放鬆	賽後調整放鬆

三、實施內容

項目	內容	
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	
計畫申請項目	田徑	
計畫目標	1. 透過潛能培養及專業化訓練，培育原住民學生參與田徑運動項目訓練及相關競賽。 2. 透過規律團隊及多元化訓練，提供原住民學生多元發展的學習機會及展現的舞台。 3. 透過生活輔導、課業補救、伴讀指導，達到原住民學生文武均衡發展，提升進入社會競爭的能力。	
執行單位	學校名稱	新北市立烏來國民中小學
	地址	新北市烏來區啦卡路5號
	電話	02-26616482#22
	傳真	02-26616225
	計畫聯絡人	姓名：林軒霈 職稱：學務組長 電話：26616482分機11 E-mail：lin820715@apps.ntpc.edu.tw

<p>計畫內容略述</p>	<p>執行內容：</p> <p>透過田徑運動項目發掘並培養本校優秀運動人才，並透過專業訓練達到適性揚才，以體育運動團隊模式經營，培養學生自發、互動、共好的素養，從術科、生活、學科三方面均衡發展與輔導，提供學生多元學習機會及升學管道，提升學生未來競爭力。</p> <p>執行方式：</p> <p>學期常態訓練(每週一至週五07:00-08:20；16:35-18:00)；賽前週末集訓(週六08:30-11:00)；移地訓練(寒暑假)；課業輔導(寒暑假)。</p>
---------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

五、成果與效益

1. 國中隊員高郡-首位達標參賽全國中等學校運動會。
2000公尺障礙-第十五名
2. 今年國中部及國小部參賽成績比去年更佳，成績請參閱附件所述。
113年新北市小學運動會-男童丙團體總錦標-第二名
113年臺北市青年盃田徑賽-公開男童總錦標-第二名
3. 國中小隊員入選114年全國原住民運動會新北市代表隊
國中部-高郡 國小部-黃宇恩、高瑄

六、自評與建議

1. 團隊概況

本校地處偏鄉，參加各類賽事交通不便，且學生居住現址(福山里、信賢里)離學校車程較遠，故每場賽事都需要提早準備或提前一天住校，教練需夜間加班照顧。團隊的執行項目設計得相當全面，涵蓋了啟蒙、潛能培養及專業訓練，能夠有效促進學生的多元發展。同時，生活輔導與課業輔導的搭配，對於提升學生的文武均衡發展有顯著幫助。

2. 執行內容

訓練安排合理，平日和假期的訓練時段均衡，移地訓練的計畫也能擴大學生的視野，增強競爭能力。此外，針對賽季的集訓，讓學生在賽前有充分的準備，這對於競賽成績的提升是非常重要的。近年隊員的競賽成績顯著，尤其是國中隊員高郡的全國中等學校運動會參賽，展現了團隊訓練的成效。團隊在不同賽事中的表現進步也反映了整體訓練計畫的有效性。

3. 未來努力方向

(1) 提升教練專業素養

可考慮定期舉辦教練培訓工作坊，提升教練的專業知識與技能，確保學生能接受到更專業的訓練指導。

(2) 設置心理輔導支持

除了體能與技術的訓練，建議增加心理輔導的支持，幫助學生面對競賽壓力，提高自信心與心理素質。

(3) 建立更全面的評估機制

建立系統性的評估機制，定期檢視訓練效果，並根據學生的需求調整訓練計畫，以便及時發現問題並改進。

七、相關附件(如活動照片、參賽人員名冊等)

全國級賽事-「113年全國中等學校運動會」113.04.21-25

高郡 國男 2000公尺障礙 6:49.10 第十五名

4月24日 16:45 【國男組田徑2000公尺障礙(0.838m)計時決賽】成績
場次：465

大會紀錄：全國紀錄：風速：正取數：8 擲壘數：0

分組	賽道	單位	姓名	成績	名次	百錄	備紀錄	備註	風速	反應時間
2	2	高雄市岡山國中	3592 李祐財	6:17.31	1		創大會紀錄	創紀錄		
2	1	新竹縣尖石國中	3273 葉毅	6:20.67	2					
2	8	宜蘭縣文化國中	3742 蕭望台	6:22.26	3					
2	3	新北市新泰國中	3136 莊昌錦	6:23.46	4					
1	14	桃園市東興國中	3225 余泰禹	6:25.47	5					
2	9	澎湖縣馬公國中	3770 陳宇威	6:35.55	6					
2	10	苗栗縣建國國中	3334 葉子樺	6:39.13	7					
2	7	臺北市蘭雅國中	3059 余定誠	6:41.65	8					
2	12	臺中市崇天國中	3384 洪廷凱	6:44.68	9					
1	3	新北市光榮國中	3083 廖騰鴻	6:45.11	10					
2	15	桃園市桃園國中	3231 尤亦翔	6:45.84	11					
1	2	嘉義市高義國中	3500 楊子毅	6:47.95	12					
1	10	基隆市南榮國中	3014 林光燦	6:48.31	13					
2	6	臺南市金城國中	3532 高嘉良	6:48.40	14					
2	19	新北市烏來區中小	3118 高郡	6:49.10	15					
2	5	彰化縣社寮國中	3420 蕭睿廷	6:49.15	16					
1	20	臺南市黎明高中	3502 李家丞	6:51.85	17					
1	1	新竹市竹光國中	3310 毛柏鈞	6:51.99	18					
2	20	高雄市長甲國中	3628 許仁理	6:53.01	19					
2	21	臺北市南港高中	3044 楊承翰	6:54.05	20					



全國級賽事-「臺中盃全國中小學田徑賽」113.08.19-22

高郡 國男 2000公尺障礙 6:56.25 第四名



全國級賽事-「113年臺北市青年盃田徑賽」 113.05/11-12

公開國小男童 總錦標 第二名

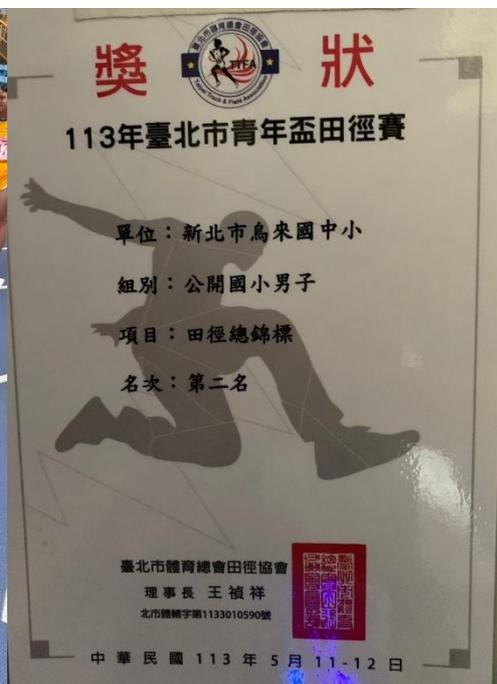
張昊琄 高孝祖 高逸勳 江赫 公開國小男 4*100接力 第一名

張昊琄 高孝祖 高逸勳 江赫 公開國小男 4*200接力 第一名

江赫 公開國小男 跳遠 第四名

高逸勳 公開國小男 跳高 第五名

高逸勳 公開國小男 200公尺 第六名



全國原住民運動會選拔-「114年全國原住民運動會選拔」

113.09.27

高郡、黃宇恩、高瑄 獲選新北市代表隊



縣市級賽事-「新北市112學年度小學五年級田徑對抗賽」 05/22-23

張昊璇 60公尺 第一名

張昊璇 100公尺 第二名

李丞恩 高孝祈 黃宇恩 張昊璇 4*100公尺接力 第六名



縣市級賽事-「113年新北市中等學校運動會」113.02/20-23

國中男生 乙組 2000公尺障礙 高郡 第一名

國中男生 乙組跳遠 高郡 第五名

國中男生 乙組 2000公尺障礙 沈耀程 第五名

國中男生 乙組 400公尺跨欄 游哲星 第六名

國中男生 乙組 標槍 林聖弘 第五名



縣市級賽事-「113年新北市小學運動會」113.03/26-28

男童丙組 總錦標第二名

男童丙 4*100公尺接力 第一名

男童丙 4*200公尺接力 第二名

男童丙 8*100公尺接力 第四名

高逸勳 跳高 第一名

高逸勳 200公尺接力 第一名

高孝祖 200公尺 第四名

高孝祖 跳高 第六名

江赫 100公尺 第八名



縣市級賽事-「112學年新北市文山區五年級對抗賽」 113.03/21

黃宇恩 跳高第一名

高孝祈 跳遠第一名、200公尺第一名

李丞恩 跳遠第四名

張昊琬 60公尺第一名、100公尺第一名

黃宇恩、李丞恩、高孝祈、張昊琬4x100公尺第一名

高宜永 跳遠第一名 壘球第三名

高彩樺 跳遠第四名 鉛球第一名

日拉絲 鉛球第二名

高瑄 60、100公尺第一名

高瑄、王侑璇、高彩樺、日拉絲4x100公尺第一名



縣市級賽事-「113學年新北市文山區六年級對抗賽」 113.11/15

黃宇恩 男童丙組 60公尺 第三名 男童丙組 跳高 第一名
李丞恩 男童丙組60公尺 第五名 男童丙組 跳遠 第四名
高孝祈 男童丙組跳高 第二名 男童丙組200公尺 第一名
李政宇 男童丙組推鉛球 第六名
張昊琮 男童丙組跳遠 第一名 男童丙組 100公尺 第一名
周恩典 男童丙組100公尺 第五名 男童丙組；200公尺 第四名
高孝祈、李丞恩、黃宇恩、張昊琮

男童丙組4X100公尺接力 - 第一名

高彩樺 女童丙組推鉛球 第一名 女童丙組壘球擲遠 第一名
高瑄 女童丙組跳高 第三名 女童丙組200公尺 第一名
王侑璇 女童丙組100公尺 第一名
林睿涵 女童丙組200公尺 第六名
高瑄、王侑璇、林睿涵、高彩樺

女童丙組4X100公尺接力 - 第一名



日常訓練-寒假宜蘭移地訓練 113.01.25-31



日常訓練-暑假彰化移地訓練 113. 08. 05-11



日常訓練-學期間訓練



