

教育部體育署

「教育部體育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

補助單位：教育部體育署

學校名稱：宜蘭縣南澳鄉東澳國民小學

計畫執行人員：劉偉慶

聯絡方式：03-9986217

中華民國 111 年 11 月 21 日

一、依據

(一)教育部體育署 111 年 2 月 11 日臺教體署學(一)字第 1110005708D 號函辦理。

(二)宜蘭縣政府 111 年 2 月 22 日府教體字第 1110022740B 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	射箭(反曲弓)	
(二)計畫目標	<p>(一)體能層次：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 體適能及健康體位檢測要求及格。2. 依年齡、年級要求隊員能拉一定磅數的弓。3. 養成良好的運動前熱身活動及運動後的緩和操。4. 能輕鬆完成射箭 2 局數的賽事。 <p>(二)技能層次：提升選手射箭技能，以反覆訓練強化射箭動作的一致性及協調性，提高射箭成績。</p> <p>(三)心理層次：提高選手心理素質，以意象訓練及模擬比賽的方式，強化選手的臨場抗壓性及穩定性。</p>	
(三)辦理單位	指導單位	教育部體育署
	執行單位	宜蘭縣東澳國小
(四)執行單位聯絡資訊	地址	宜蘭縣南澳鄉蘇花路三段209號
	電話	03-9986217
	傳真	03-9986158
	計畫聯絡人	姓名：劉偉慶 職稱：專任教練 電話：03-9986217 E-mail：poiuy9436@yahoo.com.tw
(五)計畫內容略述	<ol style="list-style-type: none">1. 提升我校射箭運動競技水準，奪取全國前八名。2. 爭取國家代表隊機會，以學生在國際賽奪牌為主要目的，為國爭光，並促進國際體育交流。3. 選手升學輔導，主要銜接宜蘭縣立南澳高級中學附屬國中部、宜蘭縣立南澳高級中學 接受正統專業訓練，以獨招考取國立大學從事運動訓練工作。	

(六)經費使用	核定金額	300,000
	實際支出額	300,000
	核銷完成日期及經費落差說明	111年11月底已完成核銷經費無餘款，無須繳回。

三、內容

(1)內容:射箭訓練、比賽為主

(2)方法與策略：

1. 平日訓練：

- ①晨操：星期一到星期五，上午 6 點 20 分至 7 點 20 分。
- ②課後訓練：星期一到五，下午 4 點 00 分至 6 點 00 分。
- ③專項訓練：基本動作訓練、動作精熟度、反覆訓練、箭數訓練。
- ④體能訓練：半式伏地挺身、核心訓練、基本體能(跑)、反應訓練、
腹肌訓練、臂力訓練。

2. 寒暑假訓練：

- ①寒假：星期一到五，上午 8 點至 11 點 30、下午 2 點到 5 點。
- ②暑假訓練：星期一到五，上午上 8 點到 11 點 30 分 下午 2 點到 5
點。
- ③專項訓練：基本動作訓練、動作精熟度、反覆訓練、箭數訓練。
- ④體能訓練：半式伏地挺身、核心訓練、基本體能(跑)、反應訓練、腹肌訓練、臂力訓練。

四、成果與效益

比起往年的所有成績，總統盃的選手狀態都有讓自己在實戰狀態發揮在平時訓練水準，因近年疫情嚴重關係導致參賽及移地訓練的次數也減少，相對得實戰狀況次數變少，在選手心理難免無法遮掩失落，也導致較無信心選手易產生失去重心的狀態。

本校成立射箭隊已多年，學校也成為射箭賽事的常勝軍，大部分學生好勝心強，不過經過11月全國賽後，發現孩子普遍的抗壓性不足，比賽中常常會因對手表現或自己的失誤而導致整個士氣大減，而影響到整場比賽。因此教練已做相關檢討，會再調整訓練課程及學習目標。

學生除了努力、專注於訓練、比賽外，同時亦會在課餘時間做多元化學習，同時珍惜這過程中所面對挫折、學習不被打敗，與對手產生的友誼、尊重等經驗，這些點滴都會讓自己在未來的人生路上走得更為寬廣。

五、經費使用情況

※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。




附件六之一

教育部體育署補(捐)助經費收支結算表

執行單位名稱：宜蘭縣南澳鄉東澳國小
計畫名稱：111年教育部體育署補助中小學原住民族學生體育運動發展經費計畫
計畫期程：111年1月1日至111年12月31日

單位：新臺幣元
百分比：取至小數點二位

補(捐)助項目	教育部體育署核定計畫金額(A)	教育部體育署核定補(捐)助金額(B)	教育部體育署撥付金額(C)	教育部體育署補(捐)助比率(D=B/A)	實支總額(E)	計畫結餘款(F=A-E)	依公式應繳回教育部體育署結餘款(G=F*D-(B-C))	備註		
破織維比賽箭	100,000	279,000	279,000	93%	100,000	0	0	請查填以下資料：		
danage 中心靶墊	26,000				* <input checked="" type="checkbox"/> 經常門 <input type="checkbox"/> 資本門					
箭袋	30,000				* <input type="checkbox"/> 全額補(捐)助 <input checked="" type="checkbox"/> 部分補(捐)助					
護胸	18,000				*餘款繳回方式：					
護臂	6,000				<input type="checkbox"/> 依補(捐)助比率繳回					
馬皮紙套	24,000				<input checked="" type="checkbox"/> 依本部補(捐)助及委辦經費核撥結報作業，已執行項目之剩餘款免予繳回					
經管制靶架	16,000				是否有未執行項目(<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否)，金額 元					
鋁製發泡靶框	6,000									
手持雙筒望遠鏡	8,000									
塑膠箭座	15,000									
參賽交通費	15,000									
參賽住宿費	24,000									
參賽膳食費	12,000									
合計	300,000							0	0	
是否適用彈性經費支用規定(註七) (<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否)，勾選「是」者，請查填下列支用情形										
彈性經費					可支用額度(元)	實支總額(元)	<input type="checkbox"/> 其他(請備註說明)			
支出機關分攤表：										
分攤機關名稱		分攤金額(元)		*部分補(捐)助計畫請查填左列支出機關分攤表						
1	教育部體育署	279,000		*其餘合計應等於實支總額						
2	宜蘭縣政府	21,000		*執行率未達80%之原因說明						
合計		300,000								

業務單位：  主(會)計單位：  首長(或團體負責人)： 

備註：
一、本表請隨函檢送乙份。

六、自評與建議

因近年疫情關係影響許多移地訓練及全國賽事和中小聯運跟一般小型賽事射箭比賽，導致選手無法順利參與相關賽事內心難免受到影響，但在疫情艱難的情況下盡量讓學生跟上同步學習線上專項訓練，訓練課表中模擬實境對練的對抗心態及賽後檢討修正，希望能夠讓選手依舊不脫軌的線上訓練學習來給學生能跟上訓練體能的機會。

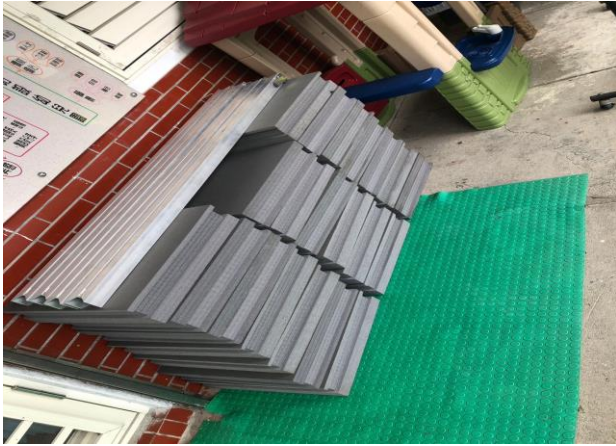
選手訓練情形：平時訓練不同心境操練、有同年級的分組專項訓練，訓練各年級的心理抗壓能力，透過模擬對抗賽發展競技能力、提高運動技巧、培養比賽時的穩定性，利用歷屆奧運射箭回播觀看國手的所有臨場反應和動作解析。

選手參賽情形：將平日訓練成績透過比賽臨場的抗壓能力去展現自己的平時所學技術呈現，有些選手有突破自己的平常成績、有些則是臨場反應狀況較為失常，也因疫情關係讓選手較少對練習不同學校的對抗高壓力，有些原因本身較易緊張的焦慮。

七、相關附件(如活動照片、參賽人員名冊等)

(一)採購計畫相關器材

說明：靶框、靶墊。



說明：護胸。



說明：望遠鏡。



說明：箭、箭座、護臂。



說明：指套。



說明：指套。



(二)、專項訓練照片：

說明：基本體能訓練。



說明：基本體能訓練。



說明：專項訓練。



說明：專項訓練。



說明：專項訓練



說明：專項訓練。



(三)、全國賽照片：



說明：參加 111 全國總統盃。



說明：參加 2022 傳統射箭邀請賽。



說明：參加 111 年全國區預賽-台南站。



說明：參加 111 年全國青年盃。



說明：賽前熱身調整(青年盃)。



說明：參加 111 年花東縱谷東森盃邀請賽。

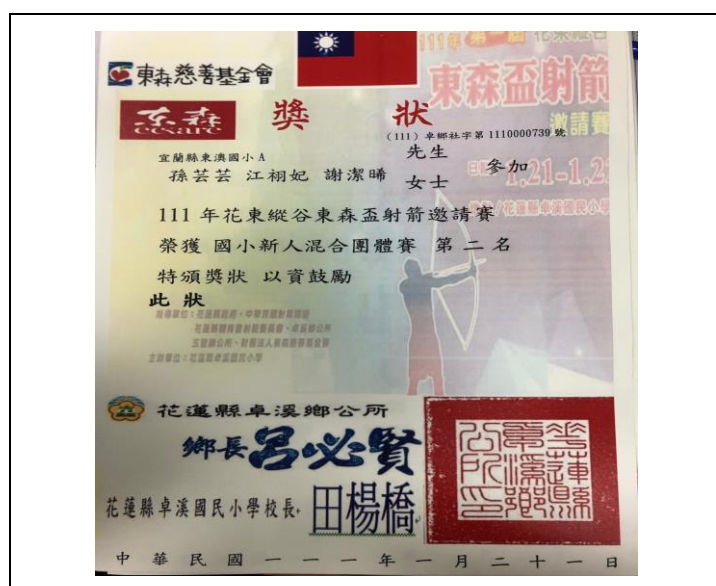
(四)、射箭隊成員名冊

編號/ 職稱	姓名	性 別	服務單位/ 就讀學校年級
1.	林 樂	男	東澳國小/6
2.	鄧皓恩	男	東澳國小/6
3.	江翎妃	女	東澳國小/5
4.	江罄允	女	東澳國小/5
5.	游語彤	女	東澳國小/5
6.	江書琴	女	東澳國小/5
7.	蕭世恩	男	東澳國小/5
8.	高亞薰	女	東澳國小/5
9.	謝潔晞	女	東澳國小/5
10.	林語彤	女	東澳國小/5
11.	謝恩朵	女	東澳國小/5
12.	高浩樂	男	東澳國小/5
13.	曹佳穎	女	東澳國小/4
14.	江罄妍	女	東澳國小/4
15.	王晟威	男	東澳國小/4
16.	王哲宇	男	東澳國小/3
17.	謝加略	男	東澳國小/2

(五)、111 年參賽成績

【東森盃邀請賽】

年度/日期	姓名	參加賽事	組別	成績	備註
111 年 1 月 20 日	王乃欣	東森盃邀請賽	30 公尺女生團體賽	第二名	花蓮卓溪國小
111 年 1 月 20 日	朱 茵	東森盃邀請賽	30 公尺女生團體賽	第二名	花蓮卓溪國小
111 年 1 月 20 日	呂 珍	東森盃邀請賽	30 公尺女生團體賽	第二名	花蓮卓溪國小
111 年 1 月 20 日	謝若傑	東森盃邀請賽	30 公尺混雙團體賽	第二名	花蓮卓溪國小
111 年 1 月 20 日	江書婭	東森盃邀請賽	30 公尺混雙團體賽	第二名	花蓮卓溪國小
111 年 1 月 20 日	朱 茵	東森盃邀請賽	30 公尺女生個人賽	第二名	花蓮卓溪國小
111 年 1 月 20 日	呂 珍	東森盃邀請賽	30 公尺女生個人賽	第一名	花蓮卓溪國小
111 年 1 月 20 日	王乃欣	東森盃邀請賽	30 公尺女生個人賽	第六名	花蓮卓溪國小
111 年 1 月 20 日	江書婭	東森盃邀請賽	30 公尺女生個人賽	第四名	花蓮卓溪國小
111 年 1 月 20 日	謝若傑	東森盃邀請賽	30 公尺男生個人賽	第二名	花蓮卓溪國小
111 年 1 月 20 日	鄧皓恩	東森盃邀請賽	30 公尺男生個人賽	第七名	花蓮卓溪國小
111 年 1 月 20 日	孫芸芸	東森盃邀請賽	20 公尺混合團體賽	第二名	花蓮卓溪國小
111 年 1 月 20 日	江栩妃	東森盃邀請賽	20 公尺混合團體賽	第二名	花蓮卓溪國小
111 年 1 月 20 日	謝潔晞	東森盃邀請賽	20 公尺混合團體賽	第二名	花蓮卓溪國小
111 年 1 月 20 日	江栩妃	東森盃邀請賽	20 公尺混合女生個人賽	第三名	花蓮卓溪國小
111 年 1 月 20 日	孫芸芸	東森盃邀請賽	20 公尺混合女生個人賽	第四名	花蓮卓溪國小





東森慈善基金會 111年第一屆花東縱谷 東森盃射箭邀請賽

宜蘭縣東澳國小A 先生 朱茵女士 參加 21-1.22

111年花東縱谷東森盃射箭邀請賽
榮獲 國小女子組個人賽 第八名
特頒獎狀 以資鼓勵
此狀

花蓮縣卓溪鄉公所 鄉長 呂必賢 田楊橋
花蓮縣卓溪國民小學校長 田楊橋

中華民國一一一年一月二十一日

東森慈善基金會 111年第一屆花東縱谷 東森盃射箭邀請賽

宜蘭縣東澳國小A 先生 呂珍女士 參加 21-1.22

111年花東縱谷東森盃射箭邀請賽
榮獲 國小女子組個人賽 第三名
特頒獎狀 以資鼓勵
此狀

花蓮縣卓溪鄉公所 鄉長 呂必賢 田楊橋
花蓮縣卓溪國民小學校長 田楊橋

中華民國一一一年一月二十一日

東森慈善基金會 111年第一屆花東縱谷 東森盃射箭邀請賽

宜蘭縣東澳國小A 先生 呂珍女士 參加 21-1.22

111年花東縱谷東森盃射箭邀請賽
榮獲 國小女子組個人對抗賽 第一名
特頒獎狀 以資鼓勵
此狀

花蓮縣卓溪鄉公所 鄉長 呂必賢 田楊橋
花蓮縣卓溪國民小學校長 田楊橋

中華民國一一一年一月二十一日

東森慈善基金會 111年第一屆花東縱谷 東森盃射箭邀請賽

宜蘭縣東澳國小A 先生 呂珍女士 參加 21-1.22

111年花東縱谷東森盃射箭邀請賽
榮獲 國小女子組個人對抗賽 第一名
特頒獎狀 以資鼓勵
此狀

花蓮縣卓溪鄉公所 鄉長 呂必賢 田楊橋
花蓮縣卓溪國民小學校長 田楊橋

中華民國一一一年一月二十一日

東森慈善基金會 111年第一屆花東縱谷 東森盃射箭邀請賽

宜蘭縣東澳國小A 先生 江書婭女士 參加 21-1.22

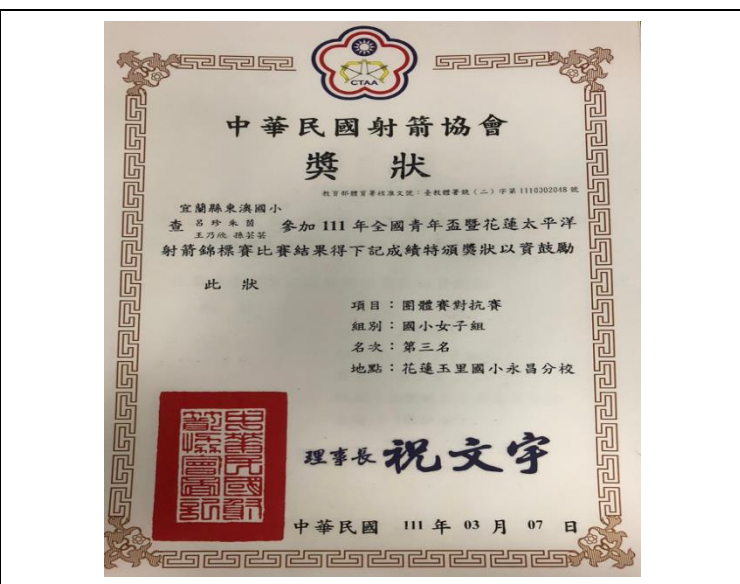
111年花東縱谷東森盃射箭邀請賽
榮獲 國小女子組個人賽 第四名
特頒獎狀 以資鼓勵
此狀

花蓮縣卓溪鄉公所 鄉長 呂必賢 田楊橋
花蓮縣卓溪國民小學校長 田楊橋

中華民國一一一年一月二十一日

【全國青年盃】

111年3月5日	孫芸芸	全國青年盃	國小女子組團體排名賽	第二名	花蓮永昌國小
111年3月5日	王乃欣	全國青年盃	國小女子組團體排名賽	第二名	花蓮永昌國小
111年3月5日	朱茵	全國青年盃	國小女子組團體排名賽	第二名	花蓮永昌國小
111年3月5日	呂珍	全國青年盃	國小女子組團體排名賽	第二名	花蓮永昌國小
111年3月5日	孫芸芸	全國青年盃	國小女子組團體對抗賽	第三名	花蓮永昌國小
111年3月5日	王乃欣	全國青年盃	國小女子組團體對抗賽	第三名	花蓮永昌國小
111年3月5日	朱茵	全國青年盃	國小女子組團體對抗賽	第三名	花蓮永昌國小
111年3月5日	呂珍	全國青年盃	國小女子組團體對抗賽	第三名	花蓮永昌國小
111年3月5日	謝若傑	全國青年盃	國小男女混雙團體排名賽	第二名	花蓮永昌國小
111年3月5日	江書婭	全國青年盃	國小男女混雙團體排名賽	第二名	花蓮永昌國小
111年3月5日	江書婭	全國青年盃	國小六年級女子組個人排名賽	第八名	花蓮永昌國小
111年3月5日	謝若傑	全國青年盃	國小六年級男子組個人對抗賽	第五名	花蓮永昌國小
111年3月5日	王乃欣	全國青年盃	國小六年級女子組個人對抗賽	第四名	花蓮永昌國小





中華民國射箭協會 獎 狀

教育部體育署核准文號：臺教體署統(二)字第 1110002048 號

宜蘭縣東澳國小
查 江書姪 參加 111 年度全國青年盃暨花蓮太平洋
射箭錦標賽比賽結果得下記成績特頒獎狀以資鼓勵

此 狀

項目：個人賽 30 公尺
組別：國小女子組六年級
名次：第八名
地點：花蓮玉里國小永昌分校
成績：644 分

理事長 祝文字

中華民國 111 年 03 月 06 日



中華民國射箭協會 獎 狀

教育部體育署核准文號：臺教體署統(二)字第 1110002048 號

宜蘭縣東澳國小
查 江書姪 參加 111 年度全國青年盃射箭錦標賽
暨花蓮太平洋射箭錦標賽

比賽結果得下記成績特頒獎狀以資鼓勵

此 狀

項目：個人賽 30 公尺
組別：國小女子組六年級
名次：第八名
地點：玉里國民小學永昌分校
成績：644 分

理事長 祝文字

中華民國 111 年 03 月 08 日



中華民國射箭協會 獎 狀

教育部體育署核准文號：臺教體署統(二)字第 1110002048 號

宜蘭縣東澳國小
查 江書姪 參加 111 年度全國青年盃射箭錦標賽
暨花蓮太平洋射箭錦標賽

比賽結果得下記成績特頒獎狀以資鼓勵

此 狀

項目：單局 30 公尺
組別：國小女子組六年級
名次：第七名
地點：玉里國民小學永昌分校
成績：326 分

理事長 祝文字

中華民國 111 年 03 月 08 日



中華民國射箭協會 獎 狀

教育部體育署核准文號：臺教體署統(二)字第 1110002048 號

宜蘭縣東澳國小
查 謝若傑 參加 111 年度全國青年盃射箭錦標賽
暨花蓮太平洋射箭錦標賽

比賽結果得下記成績特頒獎狀以資鼓勵

此 狀

項目：單局 30 公尺
組別：國小男子組六年級
名次：第八名
地點：玉里國民小學永昌分校
成績：323 分

理事長 祝文字

中華民國 111 年 03 月 08 日



中華民國射箭協會 獎 狀

教育部體育署核准文號：臺教體署統(二)字第 1110002048 號

宜蘭縣東澳國小
查 江書姪 謝若傑參加 111 年度全國青年盃射箭錦標
賽暨花蓮太平洋射箭錦標賽

比賽結果得下記成績特頒獎狀以資鼓勵

此 狀

項目：混雙賽
組別：國小組
名次：第二名
地點：玉里國民小學永昌分校
成績：1286 分

理事長 祝文字

中華民國 111 年 03 月 08 日



中華民國射箭協會 獎 狀

教育部體育署核准文號：臺教體署統(二)字第 1110002048 號

宜蘭縣東澳國小
查 呂珍 朱茵 王乃欣 孫芸芸參加 111 年度全國青
年盃射箭錦標賽暨花蓮太平洋射箭錦標賽

比賽結果得下記成績特頒獎狀以資鼓勵

此 狀

項目：團體賽
組別：國小女子組
名次：第二名
地點：玉里國民小學永昌分校
成績：1906 分

理事長 祝文字

中華民國 111 年 03 月 08 日



【台南區域對抗賽】

111年7月15日	王乃欣	台南區域對愾賽	30公尺女生團體排名賽	第一名	台南金城國中
111年7月15日	呂珍	台南區域對愾賽	30公尺女生團體排名賽	第一名	台南金城國中
111年7月15日	江書婭	台南區域對愾賽	30公尺女生團體排名賽	第一名	台南金城國中
111年7月15日	王乃欣	台南區域對愾賽	30公尺女生團體對抗賽	第二名	台南金城國中
111年7月15日	呂珍	台南區域對愾賽	30公尺女生團體對抗賽	第二名	台南金城國中
111年7月15日	江書婭	台南區域對愾賽	30公尺女生團體對抗賽	第二名	台南金城國中
111年7月15日	江書婭	台南區域對愾賽	30公尺女生個人排名賽	第一名	台南金城國中
111年7月15日	江書婭	台南區域對愾賽	30公尺女生個人對抗賽	第一名	台南金城國中
111年7月15日	謝若傑	台南區域對愾賽	30公尺男生個人對抗賽	第一名	台南金城國中
111年7月15日	謝若傑	台南區域對愾賽	30公尺混雙團體排名賽	第一名	台南金城國中
111年7月15日	游語彤	台南區域對愾賽	30公尺混雙團體排名賽	第一名	台南金城國中
111年7月15日	謝若傑	台南區域對愾賽	30公尺混雙團體對抗賽	第一名	台南金城國中
111年7月15日	游語彤	台南區域對愾賽	30公尺混雙團體對抗賽	第一名	台南金城國中
111年7月15日	王乃欣	台南區域對愾賽	30公尺女生個人對抗賽	第四名	台南金城國中
111年7月15日	呂珍	台南區域對愾賽	30公尺女生個人對抗賽	第五名	台南金城國中
111年7月15日	游語彤	台南區域對愾賽	30公尺女生個人對抗賽	第八名	台南金城國中





【全國總統盃】

111年11月14日	江翎妃	全國總統盃	女生團體排名賽	第七名	中正大學
111年11月14日	游語彤	全國總統盃	女生團體排名賽	第七名	中正大學
111年11月14日	謝潔晞	全國總統盃	女生團體排名賽	第七名	中正大學
111年11月14日	高亞薰	全國總統盃	女生團體排名賽	第七名	中正大學
111年11月14日	鄧皓恩	全國總統盃	混雙團體排名賽	第三名	中正大學
111年11月14日	謝恩朵	全國總統盃	混雙團體排名賽	第三名	中正大學
111年11月14日	鄧皓恩	全國總統盃	混雙團體對抗賽	第三名	中正大學
111年11月14日	謝恩朵	全國總統盃	混雙團體對抗賽	第三名	中正大學
111年11月14日	鄧皓恩	全國總統盃	六年級男子個人對抗賽	第六名	中正大學

