

「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 112 年 11 月 20 日

一、依據

(一)、教育部體育署 112 年 3 月 14 日臺教體署學(一)字第 1120011105D 號函辦理

(二)、宜蘭縣政府 112 年 3 月 24 日府教體字第 1120052710B 號函。

二、計畫內容

項目	內容	
(一)計畫名稱	112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	
(二)計畫申請項目	射箭(反曲弓)	
(三)計畫目標	(一)體能層次： 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箭。 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。 (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。 (三)心理層次：提高選手心理素質，以想像訓練及模擬比賽的方式，強化選手的臨場抗壓性及穩定性。	
(四)辦理單位	指導單位	教育部體育署
	執行單位	宜蘭縣南澳鄉東澳國民小學
(五)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

(六)計畫內容略述	<p>1. 提升我校射箭運動競技水準，奪取全國前八名。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	
(七)經費使用	核定金額	250,000元
	實際支出額	232,500元
	核銷完成日期及經費落差說明	<p>(一)112年11月13日完成核銷。</p> <p>(二)在進行上網公告輸入採購金額的地方，是否接受機關補助，疏失漏打了自籌縣府的補助金額17,500元，所以標案呈現只有教育部體育署的補助金額232,500元。</p> <p>(三)經費餘款17,500元，依比例原則繳回。</p>

三、實施內容

1. 平日訓練:

- ①晨 操:星期一到星期五，上午9點40分至10點30分。
- ②課後訓練:星期一到五，下午4點40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:

- 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、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民小學
計畫名稱：112年教育部體育專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：112年1月1日至112年11月30日

單位：新臺幣元
百分比：精準小數點二位

補(捐)助項目	教育部核定計畫金額(A)	教育部核定補(捐)助金額(B)	教育部撥付金額(C)	教育部補助比率(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結餘款(G=F*D-(B-C))	備註
破曉地比賽費								請查核以下資料： <input checked="" type="checkbox"/> 經常門 <input type="checkbox"/> 資本門 <input type="checkbox"/> 全額補(捐)助 <input checked="" type="checkbox"/> 部分補(捐)助 除註報回方式： <input checked="" type="checkbox"/> 依補(捐)助比率繳回16,275元 <input 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 是否有未執行項目(<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否)，金額 元
音響吸波器	250,000	232,500	232,500	93%	232,500	17,500	16,275	
腳架								
音響								
合計	250,000	232,500	232,500	93%	232,500	17,500	16,275	
是否適用彈性經費支用規定(註七) (<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否)，若選「是」者，請查核下列支用情形								
可支用額度(元)					實支總額(元)			
彈性經費 <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)				
1	教育部體育署			216,225				
2	宜蘭縣政府			16,275				
合計				232,500				

業務單位：  主(會)計單位：  首長(或機關負責人)： 

備註：
 一、本表請隨函檢送二份。
 二、本表「教育部核定計畫金額」係計畫金額經本部審核調整後之金額；若未調整，則填原核定計畫金額。
 三、本表「教育部核定計畫金額」及「實支金額」請填寫該項目之總額(含自籌款、教育部及其他單位分攤款)。
 四、本表「依公式應繳回教育部結餘款」以全案合計數計算。
 五、若實際繳回金額與依本表公式計算之金額有差異時，請於備註說明。
 六、計畫執行率未達百分之八十者，請於備註說明原因。
 七、各大學校院之科技計畫中屬研究性質者，或政府研究資訊系統(GRB)列管之計畫，始得適用彈性經費支用規定。

五、成果與效益

本校自102年10月分成立亞、奧運指定運動比賽項目「反曲弓射箭隊」，幼鳥兒在學飛行前都必須經歷很多的跌跌撞撞，而我們也是。雖然全校只有49個學生，但射箭隊人數已經超過全校人數的一半，小朋友們因好奇而學習，因成就感而堅持，我們在孩子眼中看見的是與以往不同的笑容及自信。

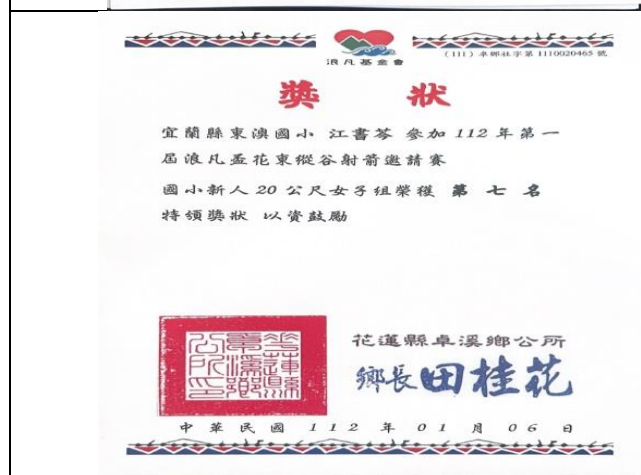
雖然器材不比別人好但東澳孩子的自信心不比別人差，教練一步一腳印帶著孩子們日以繼夜的訓練，在炎炎夏日擁抱陽光揮灑汗水，在寒風刺骨的冬天努力練習，為的是能牽著孩子的手走出南澳鄉，讓他們看看外面的視野，讓他們體會什麼是挫敗什麼是成功，也不斷告訴孩子：「失敗是成功的基石，沒有失敗哪知道通往成功的道路是多麼艱辛」。

他們儘管訓練再累再辛苦也是咬緊牙關撐下去，因為他們知道他們起步比別人慢，所以要用更多時間去跟上領先的那群人，他們不怕吃苦就怕不認真會跟不上他們的步伐，孩子們就像麻雀一樣，身體雖小但我們五臟俱全，有全力支持的校長、和小朋友同進退的教練及抓著成功尾巴勇往直前的孩子們，「夢想」對東澳孩子們來說是多麼遙不可及，雖然我們不知道往夢想這條路有多長多遠，但我們有顆堅持到底的心領著我們前行，總相信有一天站上頒獎台接受掌聲的會是東澳國小射箭隊……

東澳國小射箭隊112年度獲獎一覽表

【浪凡盃花東縱谷邀請賽】

年度/日期	姓名	參加賽事	組別	成績	備註
112年1月6日	高亞薰	浪凡盃	20公尺女生個人	第六名	花蓮卓溪國小
112年1月6日	林語彤	浪凡盃	20公尺女生個人	第八名	花蓮卓溪國小
112年1月6日	江書苓	浪凡盃	20公尺女生個人	第七名	花蓮卓溪國小
112年1月6日	江罄妍	浪凡盃	10公尺女生個人	第二名	花蓮卓溪國小
112年1月6日	謝加略	浪凡盃	10公尺男生個人	第八名	花蓮卓溪國小
112年1月6日	王哲宇、謝加略、江罄妍	浪凡盃	10公尺混合團體賽	第四名	花蓮卓溪國小
112年1月6日	林語彤、高亞薰、曹佳穎	浪凡盃	20公尺混合團體賽	第三名	花蓮卓溪國小
112年1月6日	謝恩朵、謝潔晞、江翎妃	浪凡盃	30公尺女生團體賽	第二名	花蓮卓溪國小
112年1月6日	謝恩朵	浪凡盃	30公尺女生個人賽	第二名	花蓮卓溪國小
112年1月6日	江翎妃	浪凡盃	30公尺女生個人賽	第五名	花蓮卓溪國小
112年1月6日	鄧皓恩、蕭世恩、王晟威	浪凡盃	30公尺男生團體賽	第二名	花蓮卓溪國小
112年1月6日	鄧皓恩	浪凡盃	20公尺男生個人賽	第一名	花蓮卓溪國小
112年1月6日	蕭世恩	浪凡盃	30公尺男生個人賽	第五名	花蓮卓溪國小





獎 狀

宜蘭縣東澳國小 謝加略 參加 112 年第一屆浪凡盃花東縱谷射箭邀請賽
國小新人 10 公尺男子組榮獲 第八名
特頒獎狀 以資鼓勵



花蓮縣卓溪鄉公所
鄉長田桂花

中華民國 112 年 01 月 06 日



獎 狀

宜蘭縣東澳國小 王哲宇 參加 112 年第一屆浪凡盃花東縱谷射箭邀請賽國小新人 10 公尺混合團體組榮獲 第四名
特頒獎狀 以資鼓勵



花蓮縣卓溪鄉公所
鄉長田桂花

中華民國 112 年 01 月 06 日



獎 狀

宜蘭縣東澳國小 曹佳穎 參加 112 年第一屆浪凡盃花東縱谷射箭邀請賽國小新人 20 公尺混合團體組榮獲 第三名
特頒獎狀 以資鼓勵



花蓮縣卓溪鄉公所
鄉長田桂花

中華民國 112 年 01 月 06 日



獎 狀

宜蘭縣東澳國小 謝恩舜 參加 112 年第一屆浪凡盃花東縱谷射箭邀請賽
國小女子組榮獲 第二名
特頒獎狀 以資鼓勵



花蓮縣卓溪鄉公所
鄉長田桂花

中華民國 112 年 01 月 07 日



獎 狀

宜蘭縣東澳國小 游語彤 參加 112 年第一屆浪凡盃花東縱谷射箭邀請賽
國小女子團體組榮獲 第二名
特頒獎狀 以資鼓勵



花蓮縣卓溪鄉公所
鄉長田桂花

中華民國 112 年 01 月 07 日



獎 狀

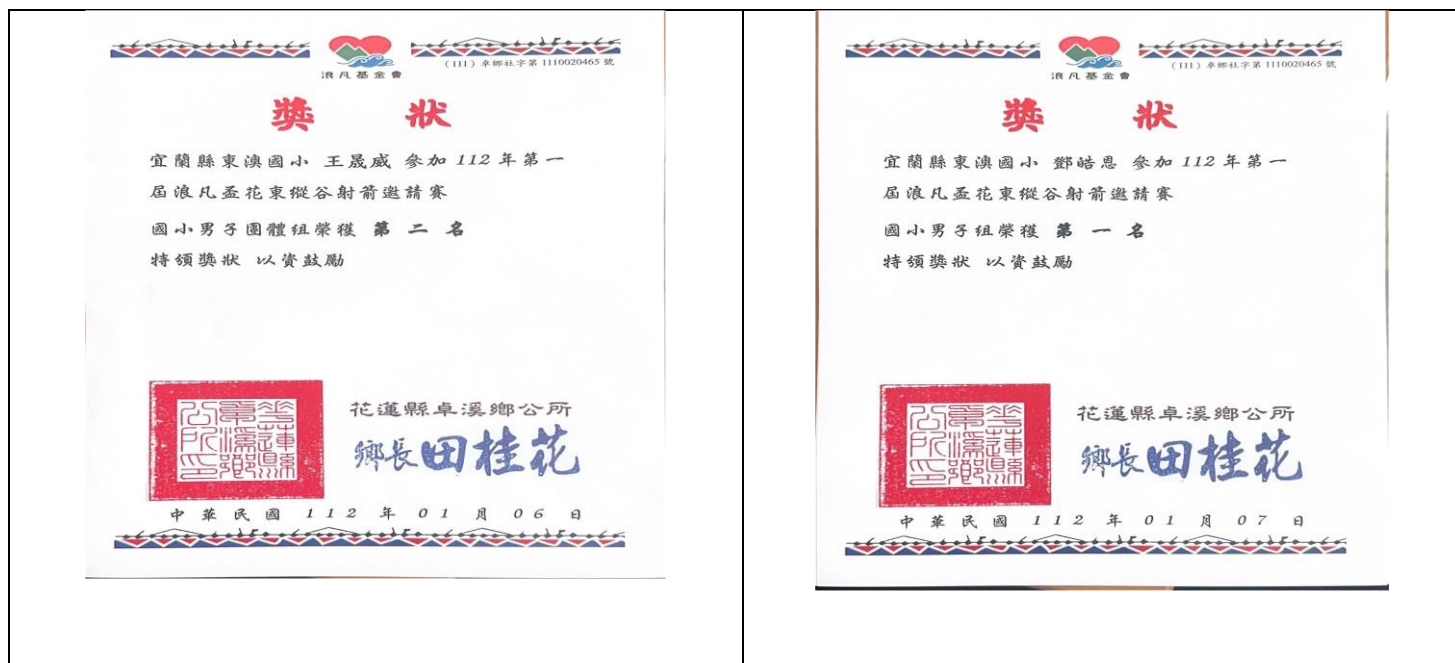
宜蘭縣東澳國小 江羽妃 參加 112 年第一屆浪凡盃花東縱谷射箭邀請賽
國小女子組榮獲 第五名
特頒獎狀 以資鼓勵



花蓮縣卓溪鄉公所
鄉長田桂花

中華民國 112 年 01 月 07 日





東澳國小射箭隊112年度獲獎一覽表

【全國青年盃射箭錦標賽】

年度/日期	姓名	參加賽事	組別	成績	備註
112年3月3日	鄧皓恩、江禱妃	青年盃	混雙團體排名賽	第一名	花蓮永昌分校
112年3月3日	鄧皓恩	青年盃	六年級男生個人排名賽	第四名	花蓮永昌分校
112年3月3日	謝恩朵	青年盃	五年級女生個人排名賽	第四名	花蓮永昌分校
112年3月3日	謝恩朵、謝潔晞、游語彤、曹佳穎	青年盃	女生團體排名賽	第六名	花蓮永昌分校
112年3月3日	江禱妃	青年盃	五年級個人單局排名賽	第五名	花蓮永昌分校
112年3月3日	謝恩朵	青年盃	五年級個人單局排名賽	第一名	花蓮永昌分校
112年3月3日	鄧皓恩	青年盃	六年級個人單局排名賽	第一名	花蓮永昌分校
112年3月3日	謝恩朵、謝潔晞、游語彤、曹佳穎	青年盃	女生團體對抗賽	第五名	花蓮永昌分校
112年3月3日	鄧皓恩、江禱妃	青年盃	混雙團體對抗賽	第五名	花蓮永昌分校
112年3月3日	鄧皓恩	青年盃	六年級男生個人對抗賽	第五名	花蓮永昌分校
112年3月3日	謝恩朵	青年盃	五年級女生個人對抗賽	第七名	花蓮永昌分校
112年3月3日	游語彤	青年盃	五年級女生個人對抗賽	第三名	花蓮永昌分校
112年3月3日	江禱妃	青年盃	五年級女生個人對抗賽	第二名	花蓮永昌分校



【2023亞洲青少年射箭公開賽U12組】

年度/日期	姓名	組別	成績	備註
112年8月14 -19日	游語彤	女子個人資格賽	第一名	菲律賓-宿霧
112年8月14 -19日	江翎妃	女子個人資格賽	第三名	菲律賓-宿霧
112年8月14-19日	謝加略	男子個人資格賽	第二名	菲律賓-宿霧
112年8月14-19日	江翎妃	女子個人對抗賽	第一名	菲律賓-宿霧
112年8月14-19日	游語彤	女子個人對抗賽	第二名	菲律賓-宿霧
112年8月14-19日	謝潔晞	女子個人對抗賽	第三名	菲律賓-宿霧
112年8月14-19日	謝加略	男子個人對抗賽	第三名	菲律賓-宿霧
112年8月14-19日	謝潔晞、江書苓、高亞薰	女子團體對抗賽	第一名	菲律賓-宿霧
112年8月14-19日	江翎妃、游語彤	女子團體對抗賽	第二名	菲律賓-宿霧
112年8月14-19日	曹佳穎	女子團體對抗賽	第三名	菲律賓-宿霧
112年8月14-19日	謝加略	男子團體對抗賽	第二名	菲律賓-宿霧
112年8月14-19日	游語彤	混雙團體對抗賽	第一名	菲律賓-宿霧
112年8月14-19日	曹佳穎	混雙團體對抗賽	第二名	菲律賓-宿霧

共 4 金 5 銀 4 銅

東澳國小射箭隊112年度獲獎一覽表 【全國總統盃射箭錦標賽】

年度/日期	姓名	參加賽事	組別	成績	備註
112年11月18日	江翎妃、謝潔晞、游語彤、曹佳穎	總統盃	女生團體對抗賽	第一名	嘉義中正大學
112年11月18日	江翎妃、謝潔晞、游語彤、曹佳穎	總統盃	女生團體排名賽	第一名	嘉義中正大學
112年11月18日	謝恩朵、謝加略	總統盃	混雙團體排名賽	第五名	嘉義中正大學
112年11月18日	曹佳穎	總統盃	五年級女生個人排名賽	第一名	嘉義中正大學
112年11月18日	游語彤	總統盃	六年級女生個人排名賽	第二名	嘉義中正大學
112年11月18日	江翎妃	總統盃	六年級個人個人排名賽	第四名	嘉義中正大學
112年11月18日	謝加略	總統盃	五年級男生個人排名賽	第三名	嘉義中正大學
112年11月18日	謝加略	總統盃	五年級男生個人對抗賽	第三名	嘉義中正大學
112年11月18日	王晟威	總統盃	五年級男生個人對抗賽	第八名	嘉義中正大學
112年11月18日	曹佳穎	總統盃	五年級女生個人對抗賽	第四名	嘉義中正大學
112年11月18日	江翎妃	總統盃	六年級女生個人對抗賽	第一名	嘉義中正大學



六、自評與建議

本年度在大大小小比賽中觀察到，學生對於自己的抗壓、自信心等較為不足，爾後的訓練除了技術的增進、體能的提升，內心層面的不足也會著重訓練，例如：多參加縣賽或區域賽讓學生有更多的實戰經驗，也會與他校進行移地訓練進行友誼賽等，增廣學生對於訓練的重點及經驗。

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，利用歷年奧運射箭回播觀看各國好手的所有臨場反應和動作解析。

成立第十年的我們，每個選手不管技術以及心理層面都將提升，對於接下來的每場賽事，我們將會全力以赴，創下佳績。

經過多年的訓練，學校成為射箭賽事的常勝軍，大部分學生好勝心強，不過經過這次的比等，發現孩子普遍的抗壓性不足，比賽中常常會因對手表現或一支箭射不好而緊張整個士氣大減，而影響到整場比賽。因此學校已做相關檢討，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加寬廣。

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：箭袋



說明：箭震吸收器



說明：腳架



說明：比賽箭+彈頭

(二)、專項訓練照片：



說明：基本體能訓練。



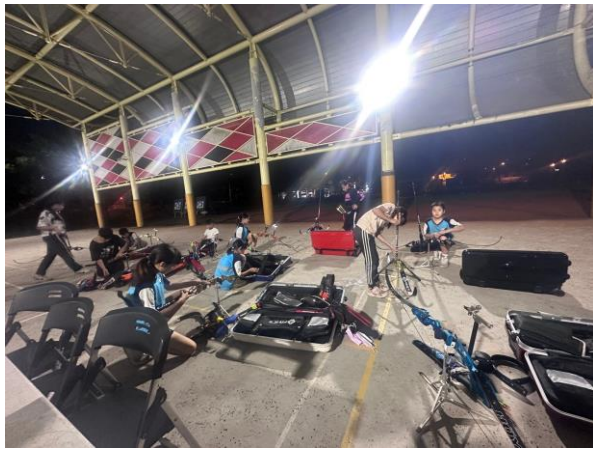
說明：基本體能訓練。



說明：專項訓練。



說明：專項訓練。



說明：整備/維修/保養器材。



說明：整備/維護訓練場地。

(三)、112年度參賽照片：



說明：112年全國青年盃。



說明：112年全國總統盃。



說明：112年全國原住民運動會。



說明：112年南澳鄉傳統技藝競賽。



說明：2023亞洲青少年公開賽。



說明：2023亞洲青少年公開賽。

(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.	江○妃	女	東澳國小/6
2.	江○允	女	東澳國小/6
3.	游○彤	女	東澳國小/6
4.	江○苓	女	東澳國小/6
5.	蕭○恩	男	東澳國小/6
6.	高○薰	女	東澳國小/6
7.	謝○晞	女	東澳國小/6
8.	謝○朵	女	東澳國小/6
9.	高○樂	男	東澳國小/5
10.	曹○穎	女	東澳國小/5
11.	江○妍	女	東澳國小/5
12.	王○威	男	東澳國小/5
13.	漢 ○	男	東澳國小/5
14.	王○宇	男	東澳國小/4
15.	謝○略	男	東澳國小/3
16.	李○柔	女	東澳國小/3
17.	江○艾	女	東澳國小/3
18.	王○軒	男	東澳國小/2
19.	高○東	男	東澳國小/2
20.	江○婷	女	東澳國小/2