附件 7

115年
「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

（採A4直式橫書，左側裝訂，勿膠裝）

學校名稱：宜蘭縣南澳鄉東澳國民小學
計畫執行人員：雅蹦・比戶
聯絡方式：03-9986217

中華民國　115 年　11 月　24 日

一、 依據：

(一)依據運動部全民運動署115年3月3日運全署社字第1150300085號函辦理。

(二)宜蘭縣政府115年3月13日府教體字第1150036737B號函。

二、 計畫內容：

項目	內容	
計畫名稱	補助中小學原住民族學生體育運動發展經費計畫	
運動項目	射箭(反曲弓)	
計畫目標	(一)體能層次: 1.持續安排規律訓練，提升選手體能、專注力及身體穩定度。 2.強化運動前暖身及運動後緩和活動，降低運動傷害發生。 3.透過持續訓練，培養選手良好的運動習慣及競賽體能。 (二)技能層次: 1.持續精進選手射箭基本動作及技術穩定度。 2.透過反覆訓練及技術調整，提升選手射箭準確度與競技表現。 3.選手參與全國性射箭賽事並獲得佳績，展現平時訓練成果。 (三)心理層次: 1.培養選手面對競賽時的心理素質及抗壓能力。 2.透過比賽經驗累積，提升選手臨場應變能力及自信心。 3.培養團隊合作精神、運動家精神及良好紀律。	
執行單位	學校名稱	宜蘭縣南澳鄉東澳國民小學
	地址	宜蘭縣南澳鄉蘇花路三段209號
	計畫聯絡人/職稱	雅蹦・比戶/專任教練
	聯絡電話	03-9986217
	Email	yabung810@tmail.ilc.edu.tw
計畫內容略述	1.持續推廣射箭運動，建立固定訓練模式，讓學生透過規律練習培養運動興趣與專長，持續推動校園射箭運動文化。 2.配合訓練需求添購及更新專業射箭器材，提升器材設備完善度與訓練品質，提供選手更完善的訓練環境。 3.持續培訓射箭隊選手，透過專業技術指導、基本動作訓練及心理素質培養，提升選手射箭技能與競技能力。雖部分隊員因畢業離隊，仍持續維持團隊訓練與人才培育。 4.積極安排選手參與國內全國性射箭競賽，透過實際比賽累積經驗，並獲得競賽佳績，部分選手在技術表現及競技成績上亦有明顯突破，展現年度訓練成效。	
經費使用	核定金額	180,000元
	實際支出金額	180,000元
	核銷完成日期及經費落差說明	(一)115年11月25日完成核銷。 (二)無經費落差。

三、 實施內容：

1.平日訓練:

❶晨　　操:星期一到星期五，上午09點40分至10點30分。

❷課後訓練:星期一到星期五，下午15點40分至18點00分。

❸專項訓練：基本動作訓練、動作精熟度、反覆訓練、箭數訓練。

❹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:

❶寒　　假：星期一到五，上午8點30至11點30、下午2點到5點。

❷暑假訓練：星期一到五，上午8點30到11點30分 下午2點到5點。

❸專項訓練：基本動作訓練、動作精熟度、反覆訓練、箭數訓練。

❹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：

經費使用明細表

機關名稱:宜蘭縣南澳鄉東澳國民小學
計畫名稱:補助中小學原住民族學生體育運動發展經費計畫
所屬年分:115年
核定文號:宜蘭縣政府115年3月13日府教體字第1150036737B號函。
核定補助金額:
計畫期程:115年1月1日-115年12月30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	高階碳纖維比賽箭	67,500	67,500	0	
2	高階碳纖維比賽箭彈頭	7,000	7,000	0	
3	高階弓身	32,000	32,000	0	
4	高階弓臂	34,000	34,000	0	
5	箭震吸收器	5,000	5,000	0	
6	參賽住宿費	24,000	24,000	0	
7	參賽膳食費	10,500	10,500	0	
合計		180,000	180,000	0	

製表： 聘用運動教練 雅蹦·比户　　出納： 護理師兼出納 林冠斐　　主計： 幹事兼任會計員 黃鳳美　　機關首長： 校長 鄔誠民

五、 成果與效益：

自102年10月成立亞、奧運指定運動比賽項目「反曲弓射箭隊」以來，東澳國小射箭隊一路走過無數的挑戰與考驗。從最初懵懂好奇、拿起弓箭的孩子，到如今能夠專注瞄準、穩定拉弓，勇敢站上競賽場地的選手，每一次的進步，都是孩子們用汗水與堅持所累積而成的成長。

對於東澳的孩子而言，射箭不只是一項運動，更是一段學習認識自己、突破自己的旅程。從最初的不熟悉，到一次次修正姿勢、調整動作，孩子們學會了專注、耐心與自我要求，也逐漸建立面對挑戰的勇氣與自信。即使每一次練習不一定都有理想的成績，但我們始終相信，只要願意堅持，每一次的失誤都能成為下一次進步的養分。

身處偏鄉，資源與設備或許不如其他學校充足，但我們從不因此限制孩子追逐夢想的可能。教練持續陪伴孩子們扎根訓練，從基本動作到技術調整，從體能培養到心理素質建立，一步一步陪著孩子累積實力。無論是烈日下的揮汗練習，或是寒風中的堅持不懈，孩子們逐漸明白，真正的對手不是別人，而是昨天尚未突破的自己。透過參與各項射箭賽事，孩子們有機會走出南澳、拓展視野，與不同學校的選手交流切磋，在競賽中學習勝不驕、敗不餒的精神。每一次拉弓、每一支箭的射出，都是對自己的一次挑戰；每一次成績的突破，也讓孩子更加肯定自己的努力與價值。比起獎牌與名次，我們更珍惜孩子們從挫折中重新站起、從不敢嘗試到勇於挑戰的改變。

射箭教會孩子的不只是如何將箭射向靶心，更是如何在人生的道路上找到自己的方向。或許我們沒有最好的起跑點，也沒有最豐富的資源，但我們擁有一群願意陪伴孩子成長的師長，以及一群不願輕易放棄的孩子。

一張弓、一支箭，承載著東澳孩子們對未來的期待；一次次的瞄準與放箭，累積的是堅持到底的力量。我們不敢說夢想一定會在何時實現，但我們相信，只要持續努力、勇敢前行，總有一天，東澳的孩子也能在更大的舞台上綻放光芒，讓更多人看見偏鄉孩子的潛力與無限可能。

六、 自評與建議：

本年度透過各項射箭賽事及平日訓練的觀察，發現學生在射箭技術及基本能力上已有一定的進步，但面對正式比賽時，心理素質與臨場應變能力仍有加強的空間。部分學生容易受到對手表現、比賽氣氛或單支箭失誤的影響，進而產生緊張、焦慮等情緒，導致後續表現不如平時訓練。因此，未來除了持續精進射箭技術、提升體能及穩定度外，也將更加重視學生心理素質的培養，協助孩子建立自信心、抗壓能力及面對挫折的正向態度。

在訓練規劃方面，將依照學生不同年齡、年級及技術程度進行分組訓練，安排多元化的專項課程，並透過模擬比賽、計分對抗及不同情境的訓練方式，讓學生熟悉比賽流程與臨場壓力，學習在失誤後迅速調整心態，維持穩定的競技表現。此外，也期望透過增加縣內及區域性賽事的參與機會，並與其他學校進行移地訓練及友誼交流，讓學生從不同的訓練模式及競賽經驗中學習，拓展視野、累積實戰經驗。在選手培訓上，除了持續強化基本動作、射箭技巧、體能及專項能力外，也將運用歷屆國際大型賽事及奧運射箭比賽影片，引導學生觀察優秀選手的動作、節奏控制、臨場反應及心理調適方式，讓孩子從觀摩中學習，將所見所學運用於日常訓練，逐步建立適合自己的比賽節奏與心理調整模式。

經過多年耕耘，東澳國小射箭隊已累積相當的訓練經驗與競賽成果，也培養出一群熱愛射箭、勇於挑戰的孩子。然而，我們始終認為，成績並非訓練的唯一目標，如何讓學生在運動中學會自律、堅持、尊重與承擔，才是長期培訓更重要的價值。未來將持續檢視訓練成效，適時調整課程內容與培訓方向，讓學生在技術與心理層面都能穩定成長，逐步提升整體競技實力。

此外，學生在專注射箭訓練與參與比賽之餘，也應兼顧課業及多元學習，透過團隊生活與競賽交流，學習尊重對手、接納失敗、珍惜友誼，並培養獨立思考與解決問題的能力。我們期盼射箭不只是孩子們成長過程中的一項運動，更能成為陪伴他們面對未來人生挑戰的重要力量。未來東澳國小射箭隊仍將秉持初衷，持續努力、穩健前行，讓孩子們在每一次拉弓與放箭之間，看見自己的進步，也看見更多屬於自己的可能。

七、 相關附件(如訓練、參賽照片等)

(一)採購計畫相關器材



說明: 箭震吸收器



說明:高階碳纖維比賽箭彈頭



說明:高階碳纖維比賽箭



說明:高階碳纖維比賽箭



說明:高階弓臂



說明:高階弓身

(二)、專項訓練照片：



說明：練習前熱身。



說明：基本體能訓練。



說明：專項訓練。



說明：專項訓練。



說明：基本核心訓練。



說明：防颱維護場地準備。

（三）、115年度參賽照片及移地訓練照片：



說明：115年全國青年盃。



說明：115年全國總統盃。



說明：第五屆集保盃射箭聯誼賽。



說明：115年南澳鄉傳統技藝競賽。



說明：115寒假花蓮卓溪移地訓練。



說明：115寒假花蓮卓溪移地訓練。

（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.	謝加略	男	東澳國小/6
2.	江馨艾	女	東澳國小/6
3.	李海柔	女	東澳國小/6
4.	王乃玥	女	東澳國小/6
5.	余亞芯	女	東澳國小/6
6.	江妤婷	女	東澳國小/5
7.	江芯妮	女	東澳國小/5
8.	謝子晞	女	東澳國小/5
9.	黃建程	男	東澳國小/4
10.	江妤萌	女	東澳國小/4
11.	江諾恩	男	東澳國小/3
12.	鄧詰修	男	東澳國小/2
13.	謝　玥	男	東澳國小/2