

南投縣立新國民中學辦理 105 年度教育優先區計劃(二)一

『補助學校發展教育特色』田徑社團 實施計畫

壹、實施依據：

貳、實施目的：貫徹正常化教學及重視藝能科教學、啟發運動知能、養成運動的習慣，並同時培養體育優秀人才，學習運動技巧，藉以發展五育均衡及提倡校園運動風氣

參、實施日期：105 年 1 月至 105 年 6 月

肆、實施對象：以目標學生為主。

伍、現有設備：運動操場、起跑架六組。

陸、實施辦法：

一、訓練地點：南投縣立立新國中田徑場

二、實施課程表：

學期週數	主要訓練課程	時間	節數	備註
105 年 1 月	全面性訓練及專項訓練	週一~週五 16:05~17:00(1 節)	10 節	
105 年 3 月	全面性訓練及專項訓練	週一~週五 16:05~17:00(1 節)	20 節	3 月份體育季
105 年 4 月	體能、專項訓練	週一~週五 16:05~17:00(1 節)	20 節	
105 年 5 月	體能、專項訓練	週一~週五 16:05~17:00(1 節)	20 節	5 月全民盃
105 年 6 月	體能、專項訓練	週一~週五 16:05~17:00(1 節)	10 節	
總計			80 節	

三、全面性訓練內容：

(1) 內容包含：精神訓練、心理訓練、體能訓練、技巧訓練…等。

	方法	訓練內容	備註
精神訓練	樹立團隊觀念	培養緊張情緒抒解方法 對自己有信心 改進各選手心理上缺點	
	緊張情緒抒解法	加強各選手精神集中力 抗壓性的培養 排除比賽時過度緊張等情緒訓練	
	針對自己能	透過意象訓練培養緊張情緒抒解能力實施意	

	力樹立目標	訓練及肌肉感覺訓練 透過跑山訓練培養克服困難能力	
心理訓練	放鬆訓練	實施運動按摩以消除疲勞 伸展操、放鬆操 充分休息	
	意志訓練	激發自我挑戰的意志力 建立達成自我目標的積極觀念 建立不怕辛苦訓練的態度	
	感覺訓練	建立正確的跑步動與步幅之協調性 提高場地適應能力與加速配速之感覺能力	
	精神訓練	提升勇往向前的追求精神 於平日訓練前運用言語提示以激發奮鬥精神	
	情緒訓練	教練與選手雙向溝通 個別輔導、建立選手與教練彼此的信任	
	意象訓練	加強內心對比賽過程的熟悉感	
體能訓練	重量訓練	用負重訓練，以加強步伐動任正確性	
	越野訓練	強化肌耐力與心肺功能和爆發力為主	
	循環訓練	擬定循環方式達到培養速耐力的方式	
	間歇訓練	利用平地實施定時及限距交互訓練方式	
	高地訓練	於高地實施長距離跑步提升心肺耐力及功能	
技巧訓練	基本動作訓練	加強步伐的穩定與上身擺臂之協調性 示範講解正確的跑步動作與要求練習	
	應用技術訓練	加強對場地的分析進而擬定有利的跑步策略 提升對天候的適應能力	
	模擬訓練	模擬比賽情況加以練習 要求不同選手的臨場經驗	

柒、指導教練人員：督導：黃淑娟校長 教練：黃皓塵老師

捌、訓練績效歷年年參加比賽成績：如《附表》

玖、經費概算：

項目	數量	單價	金額	備註
內聘訓練鐘點費	80	360 元	28800 元	
總金額	貳萬捌仟捌佰元整			

拾、成效評估：為提高學生學習目標多元化及增加學生體能，積極發展具有潛力的選手以儲備校隊，期能在未來參加校外比賽，創造最好的成績，並爭取獎牌、為校爭光。

承辦人：

教師兼任鄭淳月
訓練組長

主任：

黃皓塵
教練

校長：

教務處主任張運昌

代

第 61 屆縣運

(102.10.12~102.10.15)張詠純田徑撐竿跳高第一名，張詠純 100MHR 第一名，簡巧霖田徑跳遠第三名，李宇哲 400MHR 第三名，鍾億緣 400MHR 第五名

103 年度中小學聯合運動會

林重光田徑五項運動第三名，林重光跳遠第二名，鍾億緣田徑五項運動第四名，鍾億緣 400MHR 第四名，許博翔田徑五項運動第五名，李宇哲 400MHR 第六名，李宇哲 100MHR 第五名，林建奇鐵餅第六名，田徑國男(洪子欣、林重光、鍾億緣、李宇哲)4X100M 第四名嘉獎兩次，田徑國男(洪子欣、林重光、鍾億緣、李宇哲) 4X400M 第五名，梁家瑜 1500M 第六名，孫采吟撐竿跳高第二名，林昕儀 400MHR 第四名，洪敏鳳 400MHR 第五名，李佩珊 400MHR 第六名

103 年全民盃體育競賽田徑

(103.05.30) 孫采吟撐竿跳高第一名，李宇哲 100 公尺第三名，李宇哲 200 公尺第四名，許博翔推鉛球第三名，孫采吟跳高第五名，林昕儀跳遠第五名，林昕儀跳高第六名，林怡珊跳遠第六名，林昕儀、洪敏鳳、孫采吟、林怡珊 4X100M 第六名

第 62 屆縣運

顧智明田徑國男五項運動第一名，孫采吟田徑國女撐竿跳高第二名，孫采吟田徑國女五項運動第四名，孫采吟、林怡珊、李佩珊、梁家瑜田徑國女 4*400M 第六名，林怡珊田徑國女跳遠第三名，林怡珊田徑國女 400MHR 第六名，林昕儀田徑國女五項運動第三名，林昕儀田徑國女跳遠第六名，李佩珊田徑國女擲鐵餅第四名，李佩珊田徑國女 400MHR 第五名，梁家瑜田徑國女擲標槍第四名，洪敏鳳田徑國女五項運動第五名，洪敏鳳田徑國女跳高第五名，莊浚毅田徑國男五項運動第五名，李浚瑋、顧智明、莊浚毅、劉韋閔田徑國男 4*100M 第六名

『補助學校發展教育特色』桌球運動社團 實施計畫

壹、實施依據：

貳、實施目的：

為銜接學區內國小對體育有興趣之學生發展多元化的體育水準，藉由專任體育教練功能，強化運動選手培訓績效，提昇球類運動成績水準，以為南投縣、本校及個人爭取最高榮譽，並暢通升學管道，依此學生能申請喜愛的學校就讀。

參、實施日期：105 年 7 月至 105 年 12 月

肆、實施對象：以目標學生為主。

伍、現有設備：桌球桌六桌，發球機 3 台

陸、實施辦法：

一、訓練地點：日新國中地下式桌球練習場

二、訓練時間：

學期週數	主要訓練課程	時間	節數	備註
105 年 7 月	全面性訓練及專項訓練	週一~週五 8：35~11：20(3 節)	30 節	
105 年 8 月	全面性訓練及專項訓練	週一~週五 8：35~11：20(3 節)	30 節	
105 年 9 月	體能、專項訓練	週一~週五 16：05~17：00(1 節)	20 節	
105 年 10 月	體能、專項訓練	週一~週五 16：05~17：00(1 節)	20 節	
105 年 11 月	體能、專項訓練	週一~週五 16：05~17：00(1 節)	20 節	
105 年 12 月	體能、專項訓練	週一~週五 16：05~17：00(1 節)	8 節	
總計				128 節

三、訓練內容：

月份	訓練內容	預定比賽名稱	輔導	
七月至九月	七、八月份為暑訓期，九月份為比賽期。 1. 加強基本動作訓練。 2. 加強個人專項訓練。 3. 體能訓練：訓練方式如扣球練習及攔網練習 4. 特殊訓練：加強個人節奏、跳的頻率、步伐等練習，以及各專長動作再提升 5. 模擬練習：可做模擬比賽 6. 加強訓練、比賽期心理輔導	1、全縣運動會 2、協助辦理參加暑期桌球育樂營	暑訓期輔導新生適應學校生活及學習，全面加強球員之各項課業輔導及生活輔導。	十月參加縣運桌球賽

十月至十二月	1. 加強個人基本動作訓練。 2. 加強個人體能訓練。 3. 特殊訓練：加強個人耐力以及肌力 4. 綜合訓練：如戰術演練及團隊默契練習 5. 體能訓練：衝刺跑、重量訓練各項體能訓練，增進各項體能 6. 比賽練習：模擬比賽 7. 加強訓練、比賽期心理輔導		依計畫實施學生課業輔導	
--------	--	--	-------------	--

103 年全民盃體育競賽桌球

洪琮荏、謝仁智桌球雙打第三名

第 62 屆縣運

呂昇隆、李博凱桌球國男雙打第二名

柒、指導教練人員： 督導：黃淑娟校長 教練：林炳丞教練(外聘)

捌、訓練績效歷年年參加比賽成績：如《附表》

玖、經費概算：

項目	數量(節)	單價	金額	備註
外聘講師訓練鐘點費	128	400 元	\$51200 元	
補充保費				
合計	\$51,200 元			
總 金 額	伍萬壹仟貳佰元整			

拾、成效評估：

- (一)短程預期效益：能代表學校參加縣內比賽。
- (二)中程預期效益：能代表縣級參加全國比賽。
- (三)長程預期效益：能代表自己為培育下一代桌球人才而努力。

承辦人：

張淑娟 鄭淳月

主任：

林炳丞 黃皓塵

校長：

張運昌

《附表》

103 年度中小學聯合運動會

桌球國男團體第四名(劉政宗、呂昇隆、謝仁智、洪毅玄、陳柏諭、洪琮荏)