

計畫報告

花蓮縣卓溪鄉卓溪國民小學

辦理112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

成果報告



服務機關：花蓮縣卓溪鄉卓溪國民小學

姓名職稱：田楊橋 領隊…等20人

執行期間：112/01/01-112/12/31

執行完畢日期：112年11月29日

卓溪國小112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

一、學校名稱：花蓮縣卓溪鄉卓溪國民小學

二、運動團隊種類：田徑

三、培訓地點：卓溪國小田徑場

四、訓練期程：

(一) 學期中訓練時間：

第一階段：112年1月1日至112年6月30日止計181天

第二階段：112年9月1日至112年12月31日止計122天。

(二) 寒暑假訓練時間：112年7月1日至112年8月31日止計62天

五、訓練情形：

(一) 訓練目標：

階段目標：參加112年花蓮縣縣長盃田徑賽獲得前3名。

參加112年卓溪鄉全鄉小學田徑錦標賽團體總錦標獲得冠亞軍。

總目標：參加112年花蓮縣運田徑賽獲得前3名。

(二) 訓練重點：

(一) 培訓短跑、跳部、擲部、競走、路跑等田徑運動項目之基層選手。

(二) 原住民偏鄉地區生活普遍經濟低落缺乏資源所以必須補足器材運動環境

(三) 中年級課表以基礎訓練為主並設計活潑性又有趣具競爭的運動活動為主

(四) 高年級課表仍然以基礎訓練為主設計比賽為各階段目標為方向藉訓練比賽做同儕學習增進比賽經驗及心理技術。

(五) 部份採取師徒制方式進行技術傳承，一方面自己在複習二方面習得運動領導知能。

(三) 教練及選手名冊：

1. 教練名冊：

姓名	性別	出生日期	最高學歷	經歷	學校 職稱
田楊橋	男	47.11.05	國立花蓮師範學院 國民教育研究所畢業	(1). 花蓮縣國教輔導團體育教學輔導員 (2). 花蓮縣國教輔導團健康與體育教學輔導員 (3). 獲選中華民國基層(田徑)	校長 兼任 教練

				優秀教練 (4). 獲選中華民國基層(田徑)優秀教練出國進修 (5). 獲選中華民國運動菁英育才計畫基層(射箭)優秀運動教練 (6). 國家A級田徑教練。 (7). 國家A級田徑裁判。 (8). 花蓮縣體育會田徑委員會委員 (9). 花蓮縣體育會田徑委員會副主任委員 (10). 花蓮縣體育會田徑委員會委員主任委員 (11). 中華民國田徑協會理事 (12). 台東縣廣原國民小學級任教師. 田徑總教練 (13). 花蓮縣古風國民小學體衛組長. 田徑、路跑總教練 (14). 花蓮縣長良國民小學教導主任. 田徑、路跑總教練 (15). 花蓮縣卓溪國民小學總務主任. 教導主任. 田徑、路跑總教練 (16). 花蓮縣松浦國民小學校長. 田徑、路跑總教練 (17). 花蓮縣古風國民小學校長. 田徑、射箭總教練 (18). 花蓮縣卓溪國民小學校長. 田徑、射箭總教練 (19). 中華民國台灣最速男楊俊瀚田徑、競走、路跑啟蒙教練 (3) 國立體育學院教練研究所畢業 (4) 國立花蓮師範學院國民教育研究所畢業 2. 經歷 (1). 花蓮縣國教輔導團體育教學輔導員 (2). 花蓮縣國教輔導團健康與體育教學輔導員 (3). 獲選中華民國基層(田徑)優秀教練 (4). 獲選中華民國基層(田徑)	
--	--	--	--	--	--

				優秀教練出國進修 (5). 獲選中華民國運動菁英育才計畫基層(射箭)優秀運動教練 (6). 國家A級田徑教練。 (7). 國家A級田徑裁判。 (8). 花蓮縣體育會田徑委員會委員 (9). 花蓮縣體育會田徑委員會副主任委員 (10). 花蓮縣體育會田徑委員會委員主任委員 (11). 中華民國田徑協會理事 (12). 台東縣廣原國民小學級任教師. 田徑總教練 (13). 花蓮縣古風國民小學體育組長. 田徑、路跑總教練 (14). 花蓮縣長良國民小學教導主任. 田徑、路跑總教練 (15). 花蓮縣卓溪國民小學總務主任. 教導主任. 田徑、路跑總教練 (16). 花蓮縣松浦國民小學校長. 田徑、路跑總教練 (17). 花蓮縣古風國民小學校長. 田徑、射箭總教練 (18). 花蓮縣卓溪國民小學校長. 田徑、射箭總教練 (19). 中華民國台灣最速男楊俊瀚田徑、競走、路跑啟蒙教練 (20)常任全運會、全大運、全中運、全原運裁判 (21)2017年世大運裁判	
高榮俊翰	男	77. 09. 08	國立嘉義大學體育學系畢業	花蓮縣卓溪國民小學田徑教練 105-112年花蓮縣運田徑賽帶隊教練 105-112年全國布農運田徑賽帶隊教練 112年全國小學田徑錦標賽帶隊教練	代理教師兼任教練

2. 選手名冊：

花蓮縣卓溪國民小學 申請
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
卓溪國小田徑隊 成員名冊

總人數：15人 原住民人數：15人 原住民族籍佔比(%)：100%

序號	學生姓名	年級	族別	出生年月日 (西元)	身分證字號
1	高秀梅	6	布農族	2010/11/09	F231786882
2	陳奕熙	6	布農族	2011/06/13	E226193392
3	高卉唐	6	布農族	2011/07/13	C221769321
4	高 俊	6	布農族	2010/09/18	U122178381
5	林 羽	6	布農族	2010/12/15	U122178201
6	陳亞拿	6	布農族	2011/07/15	H126705679
7	余郁萱	6	布農族	2011/08/17	H226746636
8	高苡寒	5	阿美族	2011/11/25	U222069236
9	關比厚	5	太魯閣族	2011/10/23	U122178569
10	黃凱傑	5	布農族	2011/11/26	U122178685
11	高詠嫻	5	布農族	2012/07/18	F232483255
12	黃 筓	4	布農族	2013/08/19	U122179306
13	關喇並	4	太魯閣族	2013/04/08	U222069870
14	余拿米	4	布農族	2013/06/14	U222084573
15	黃妤萱	3	布農族	2014/05/31	U221923759

合計：選手15人、教練2人，共計17人。

六、訓練績效（具體成績）：

卓溪國小田徑對外比賽成績：

1	112. 02. 17-18	112 年縣長盃田徑賽 (德興運動場)	小女甲組三項混合運動 第一名 1253 分	高秀梅
			小女甲組跳遠 第四名 3.82	
			小女甲組三項混合運動 第二名 1085 分	余郁萱
			小女甲組 200 公尺 第六名 32.54	高卉唐
			小女甲組 3000 公尺競走 第一名 19.23.46	
			小女甲組 4*100 公尺接力 第一名 58.17	余郁萱 陳奕熙 高卉唐 高秀梅
			小女甲組 4*200 公尺接力 第一名 2.05.97	余郁萱 陳奕熙 高卉唐 高秀梅
			小男甲組三項混合運動 第一名 1692 分	高俊
			小男甲組 60 公尺 第二名 8.13	高俊
			小男甲組三項混合運動 第二名 1690 分	林羽
			小男甲組 200 公尺 第二名 27.08	林羽
			小男甲組 3000 公尺競走 第四名 21.13.47	陳亞拿
			小男甲組 4*100 公尺接力 第二名 55.28	高俊 陳亞拿 關比厚 林羽
			小男甲組 4*200 公尺接力 第二名 1.57.30	高俊 陳亞拿 關比厚 林羽
			小女乙組 3000 公尺競走 第二名 22.41.12	高詠嫻

			小女乙組鉛球 第五名 6.63	余拿米
			小女乙組壘球擲遠 第七名 24.10	
			小女乙組壘球擲遠 第五名 27.49	關喇並
			小女乙組 4*100 公尺接力 第三名 63.75	關喇並 余拿米 高詠嫻 高苾寒
			小男乙組跳遠 第六名 3.71	黃凱傑
2	112.03.16-17	112 年原醫盃田徑賽 (美崙田徑場)	小女甲組三項混合運動 第一名 1231 分	高秀梅
			小男甲組跳遠 第一名 5.13	高俊
			小男甲組三項混合運動 第一名 1644 分	林羽
			小男甲組 200 公尺 第一名 26.72	林羽
			小女丙組壘球擲遠 第一名 32.41	關喇並
			小女丙組 200 公尺 第二名 32.99	關喇並
			小女甲組三項混合運動 第二名 1123 分	余郁萱
			小女丙組 200 公尺 第五名 38.25	高詠惠
			小女丙組壘球擲遠 第五名 23.80	余拿米
			小女丙組 200 公尺 第六名 10.02	余拿米
			小女甲組 60 公尺 第八名 9.65	陳奕熙
			小女甲組 400 公尺接力 第二名 58.46	余郁萱. 陳奕熙. 高卉唐. 高秀梅
			小男甲組 400 公尺接力 第二名 55.31	高俊. 陳亞拿. 關比厚. 林羽
			小女甲組 800 公尺接力 第二名 2.07.54	余郁萱. 陳奕熙. 高卉唐. 高秀梅

3	112/03/22-03/26	112 全國原住民族運動會	國小傳統路跑 3 公里 男生組個人賽 第一名	林羽
			國小傳統路跑 3 公里 男生組團體賽 第一名	林羽. 高俊
4	112-08/25-26	112 年花蓮縣中小學田徑錦標賽	小女五年級組-壘球擲遠 第一名 37.02	關喇並
			小男五年級組-壘球擲遠 第五名 28.44	黃恩奇
			小男五年級組-800 公尺 第四名 3.10.40	黃筓
			小女五年級組-800 公尺 第一名 3.06.05	關喇並
			小女四年級以下組-100 公尺 第二名 16.93	高心榆
			小女四年級以下組-60 公尺 第三名 10.63	高詠惠
			小女四年級以下組-800 公尺 第一名 3.31.29	高詠惠
5	112-09/15	112 年度花蓮縣卓溪鄉鄉長盃校際田徑錦標賽	國小男生組-壘球擲遠 第六名 28.93	黃恩奇
			國小男生組-跳高 第二名 1.15	關比厚
			國小男生組-跳遠 第二名 3.71	關比厚
			國小男生組-60 公尺 第二名 10.65	余以理
			國小男生組-100 公尺 第三名 14.46	黃凱傑
			國小男生組-200	黃凱傑

			公尺 第四名 26.12	
			國小男生組-4*100公尺接力 第二名 50.84	余以理 黃恩奇 黃凱傑 關比厚
			國小男生組-4*100公尺接力 第二名 1.44.68	余以理 黃恩奇 黃凱傑 關比厚
			國小女生組-鉛球 第二名 7.11	余拿米
			國小女生組-壘球 擲遠 第二名 30.30	關喇並
			國小女生組-跳高 第二名 0.95	高苡寒
			國小女生組-跳遠 第二名 3.11	高詠嫻
			國小女生組-60公尺 第四名 10.73	余拿米
			國小女生組-100公尺 第一名 14.16	高詠嫻
			國小女生組-200公尺 第四名 27.78	高詠嫻
			國小女生組-4*100公尺接力 第一名 50.50	高詠嫻 高苡寒 余拿米 關喇並
			國小女生組-4*200公尺接力 第二名 1.44.23	高詠嫻 高苡寒 林淳翊 關喇並
6	112.10.14-15	112年花蓮縣基層 訓練站區域性田 徑對抗賽暨太平 洋西岸聯盟田徑 邀請賽	國小女生組-800公尺 第一名 3分03秒46	關喇並
			國小女生組-壘球 擲遠 第二名 37公尺08	關喇並
			國小女生組-全能 運動 第三名 902分	關喇並
			國小女生組-壘球 擲遠	余拿米

			第三名 30 公尺 98	
			國小女生組-鉛球 第四名 7 公尺 21	余拿米
			國小女生組-3000 公尺競走第一名 19 分 49 秒 35 (破大會)	黃好萱
			國小女生組-3000 公尺競走第二名 20 分 06 秒 27	高詠嫻
			國小女生組跳遠 第八名 3 公尺 42	高詠嫻
			國小女生組-全能 運動 第四名 820 分	高苡寒
			國小女生組-全能 運動 第七名 503 分	高心榆
			國小女生組- 4x100 公尺接力第六名 61 秒 84	關喇並 高詠嫻 高心榆 高苡寒
			國小女生組- 4x200 公尺接力第五名 2 分 13 秒 21	關喇並 高詠嫻 林淳翊 高苡寒
			國小男生組-鉛球 第八名 7 公尺 63	黃恩奇
			國小男生組-800 公尺 第三名 2 分 45 秒 32	黃凱傑
			國小男生組-全能 運動 第六名 1056 分	黃凱傑
			國小男生組-3000 公尺競走 第三名 19 分 30 秒 97	黃筓
			國小男生組-全能 運動 第二名 1263 分	關比厚
			國小男生組- 4x100 公尺接力第六名 61 秒 67	關比厚 黃恩奇 余以理 黃凱傑

			國小男生組-4x200公尺接力第五名 2分 12 秒 55	關比厚 黃恩奇 余以理 黃凱傑
7	112.11.13	112 年花蓮縣運田徑賽	國小男生組-3000M競走 第三名 19 分 39 秒 08	黃筍
			國小男生組-3000M競走 第六名 23 分 36 秒 17	黃恩平
			國小男生組-800M 第五名 2 分 48 秒 16	黃凱傑
			國小男生組-800M 第六名 2 分 53 秒 28	關比厚
			國小男生組-混合三項 第三名 1335 分	關比厚
			國小女生組-3000M競走 第二名 19 分 46 秒 23	黃好萱
			國小女生組-800M 第二名 2 分 58 秒 86	關喇並
			國小女生組-800M 第六名 3 分 17 秒 33	高詠惠
			國小女生組-壘球擲遠 第四名 40 公尺 33	關喇並
			國小女生組-混合三項 第二名 906 分	高苡寒
			國小女生組-跳高 第五名 1 公尺 05	
			國小男生組-4X100M接力 第五名 57 秒 09	關比厚
			國小男生組-4X200M接力 第三名 2 分 00 秒 50	關比厚
			國小女生組-4X100M接力 第三名 57 秒 71	關喇並

七、經費籌募及支用情形（募得經費）：有則條例式填寫，無則填「無」即可。無

八、辦理輔導訪視說明：本處若到學校訪視，將訪視結果條例式說明。

九、檢討改進建議事項：無

十、附件（相關資料及照片）：12張相片以上及說明



112年縣長盃田徑賽-壘球擲遠



112年縣長盃田徑賽-合影



112年原醫盃田徑賽-跳遠



112年原醫盃田徑賽-大合影



112全小錦田徑賽-小男三項全能100M(澎湖)



112全小錦田徑賽-花蓮縣代表隊合影(澎湖)



112 年花蓮縣中小學田徑錦標賽-3000M 競走



112 年花蓮縣中小學田徑錦標賽-合影



112年度花蓮縣卓溪鄉鄉長盃校際田徑錦標賽



112年度花蓮縣卓溪鄉鄉長盃校際田徑錦標賽



112年花蓮縣基層訓練站區域性田徑對抗賽暨
太平洋西岸聯盟田徑邀請賽



112年花蓮縣基層訓練站區域性田徑對抗賽暨
太平洋西岸聯盟田徑邀請賽



112年花蓮縣運田徑賽-小男三項全能-跳高



112年花蓮縣運田徑賽-小男3000M 競走班頒獎