

花蓮縣光復鄉太巴塢國民小學

教育部體育署 111 年補助中小學 原住民族學生體育運動發展經費 計畫

成果報告書

貳、 實施內容

- 一、 定期性教學活動：詳如附件實施進度表
- 二、 早晨時間：進行長跑體能訓練、肌耐力、心肺耐力培養。
- 三、 放學後：伸展操、肌力練習、後退跑、個人拉輪胎、組合訓練、競賽模擬等訓練。
- 四、 參與運動賽事：
 1. 參與 111 年 10 月全國拔河運動賽事
 2. 參與 111 年 11 月花蓮縣拔河運動賽事
 3. 參與 111 年 12 月全國拔河運動賽事。

參、 成果與效益

賽事	級別	成績
教育部體育署111年度全國各級學校室內拔河比賽-10月	國小混合組	亞軍
	國小女生組	季軍
111年花蓮縣全縣暨社區全民聯合運動會-11月	國小女子組	冠軍
	國小混合組	冠軍
	國小男子組	冠軍
	國小女子組	亞軍
中華民國111年全國協會盃拔河錦標賽-12月	國小混合組	殿軍
	國小女生組	殿軍

本校在花蓮縣內發揮原住民拔河運動的特色占有重要地位，由於今年因受疫情影響，停辦多項賽事，但我們仍在一年的 3 個賽事裡，共拿下了 1 個全國亞軍、1 個全國季軍、2 個全國殿軍、3 個縣賽冠軍，1 個縣賽亞軍，對每位在繩子上努力的孩子而言，這是他們努力得來的，未來也持續會在拔河場堅持太巴塢拔河精神，延續此運動的熱情

編號	日期	星期	時間	教學內容	講師	備註
19	2022/5/18	三	1320-1400 1410-1450	因疫情緣故學校開始停課，停課前間的訓練內容延後至 7、8 月復課後持續訓練。	賴旻安	2 節課
20	2022/5/25	三	1320-1400 1410-1450		賴旻安	2 節課
21	2022/6/1	三	1320-1400 1410-1450		賴旻安	2 節課
22	2022/6/8	三	1320-1400 1410-1450		賴旻安	2 節課
23	2022/6/15	三	1320-1400 1410-1450		賴旻安	2 節課
24	2022/6/22	三	1320-1400 1410-1450		賴旻安	2 節課
25	2022/9/7	三	1320-1400 1410-1450	重量及步伐訓練 拉、抬大型輪胎	賴旻安	2 節課
課程使用教材			大型車用輪胎、拔河繩、仿正規賽貼皮河道、拔河機、跳繩、多功能訓練室及肌耐力所需訓練器材。			

練習過程：



練習過程：



賽事花絮：

教育部體育署 111 年度全國各級學校室內拔河比賽

時間：111 年 10 月 1 日



蓄勢待發



賽前熱身



賽前熱身



競賽實況



榮獲全國國小混合組亞軍



賽後全隊合影

111 年花蓮縣全縣暨社區全民聯合運動會五人制拔河錦標賽

時間：111 年 11 月 8 日



比賽實況



比賽實況



比賽實況



比賽實況



榮獲 3 冠、1 亞



成績亮眼，滿貫全壘打