

# 教育部九十九年度推動教育優先區

## 高雄縣立三民國民中學--「跆拳道運動」活動實施計畫

### 壹、依據：

- 一、教育部九十九年度推動教育優先區計劃補助。
- 二、本校校務會議決議，發展跆拳道運動為本校特色。

### 貳、目標：發展學校體育，開發學生多元潛能，鍛鍊學生強健體魄，培養優良跆拳道選手，為校爭光。

### 參、現況需求分析：

- 一、本校地處高雄縣特偏遠文化不利原住民學校，校內原住民學童佔 99% 以上，其體格及耐力均有得天獨厚之優勢，故辦理跆拳道運動，提供本校學生課外之正當休閒活動。
- 二、配合政府九年一貫教育及實現本校願景，促使學生健康發展，快樂學習，五育均衡發展，減少社會不良問題發生，實現社會正義公平，落實教育機會均等。

### 肆、實施辦法：

- 一、主辦單位：高雄縣立三民國民中學。
- 二、實施時間：99 年 2 月 22 日起至 99 年 12 月 23 日止。
- 三、地點：本校體育場。
- 四、實施對象：本校全體學生。
- 五、訓練時間：

每日進行訓練時間(一節課)16：10~16：55

### 伍、講師：內聘一名學有專精之教練擔任。

### 陸、經費：所需經費由本校籌措以及上級單位補助。

### 柒、經費概算：如附件。

### 捌、預期效益：

- 一、參加本縣運動會跆拳道比賽並得名。
- 二、參加全國原住民運動會跆拳道比賽並得名。
- 三、參加全國中正杯跆拳道比賽並得名。
- 四、參加全國中等學校運動會跆拳道比賽並得名。

### 玖、本計劃呈校長核定後實施，修正時亦同。

### 拾、本校歷年成績：

- 一、高雄縣九十四年全縣中小學聯合運動大會國男組輕中量級第三名
- 二、高雄縣九十四年全縣中小學聯合運動大會國男組蠅量級第三名
- 三、高雄縣九十四年全縣運動會國女組鰭量級第二名
- 四、高雄縣九十六年全縣運動會國男組羽量級第三名

## ● 那瑪夏的榮耀

近年來 舉重界出現不少原住民選手，揚名於國際舞台、而最知名的就是在『2006年多哈亞運會』為我國奪下重量級銅牌的【謝偉軍】選手，而『那瑪夏鄉』雖然發展舉重起步較晚、但近年來也出現不少優秀選手。

余政霖 【國立體育學院】畢業 85年台灣區運動會 70公斤級金牌 84、83年台灣區運動會 70公斤級銀牌 現任職於【高雄縣阿蓮國中】體育教師

林婉婷 現就讀【台北體育學院】 全國原住民運動會第二名 全國青年盃、總統盃金牌 全國中等學校運動會金牌 全國大專盃 69公斤級第六名 高雄縣中小學運動會金牌

柯含好 現就讀【國立台灣體育學院】 96年全國中等學校運動會（高女組）69公斤級銀牌 全國青年盃總統盃金牌 全國大專盃 69公斤級第四名 高雄縣中小學運動會（高女組）69公斤級金牌

林婉臻 現就讀【國立台灣體育學院】 96年全國中等學校運動會（高女組）58公斤級銅牌 全國青年盃、總統盃金牌 全國大專盃 58公斤級第四名 高雄縣中小學運動會（高女組）58公斤級金牌

伊斯坦大.愛姐兒 現就讀【國立台東體育中學】 96 年全國中等學校運動會（國女組）69 公斤級銀牌 全國青年盃、總統盃（國女組）金牌高雄縣中小學運動會（國女組）69 公斤級金牌

鍾欣潔 全國中等學校運動會（國女組）金牌 全國青年盃、總統盃（國女組）金牌 高雄縣中小學運動會（國女組）金牌

許瑋琳 全國中等學校運動會（高女組）金牌 全國青年盃、總統盃（高女組）金牌 高雄縣中小學運動會（高女組）金牌

## ● 目前所面臨的困境

『舉重』...是一個複雜而又統一的系統結構運動，然而培育一位優秀選手並非一朝一夕、是需要經過嚴格選材與多年訓練，且在有系統、層次階段的訓練計劃安排下才能孕育而出。而【那碼夏鄉三民國中】所擁有的優秀環境，正是適合培育基層選手的一大搖籃，但可惜卻缺少幾個訓練所需的重要因素：

1. 場地器材方面：訓練器材過於老舊需增添新器材，訓練場地並無安全設施、學生只能夠在水泥地上訓練，對於場地長

期會造成破損須加裝舉重訓練台。( )

2. 教練師資：由於三民國中內並無正式舉重教練長時間指導，只能夠由義務教練每週抽空前來訓練學生，所以需外聘專業舉重教練，以利學生訓練更有成效。
3. 學生外流：那碼夏鄉從事舉重運動的學生為數不少人，但可惜卻是需離鄉背景，至外地就學與訓練，如果三民國中能有完善舉重訓練器材與舉重教練師資，如此一來學生就不必到外地訓練與就學。

## ● 階段計畫

制定完善年度訓練計畫、月訓練計畫、周訓練計畫、日訓練計畫，並以完成各階段任務為首要目標。

### 1. 短程計畫

實施重點：一、了解舉重培養對舉重的興趣和感情

二、熟悉槓鈴等各種器械

訓練對象：針對三民國中一、二年級學生（男、女均收）

階段目標：一、高雄縣中小學聯合運動會【金牌】

二、全國中等學校運動會取得優異成績

三、全國性錦標賽取得優異成績

## 2. 中程計畫

實施重點：培養為校爭光的榮譽感、基本形成舉重所需要的各種心理品質

訓練對象：一、以三民國中二、三年級學生為主要訓練對象

二、招收一年級學生（男、女均收）

階段目標：一、高雄縣中小學聯合運動會【金牌】

二、全國中等學校運動會【金牌】

三、全國性錦標賽【金牌】

## 3.長程計畫

．實施重點：一、培養為校爭光的榮譽感

二、提供升學管道、供學生選擇

訓練對象：一、以三民國中二、三年級學生為主要訓練對象

二、招收一年級學生（男、女均收）

階段目標：一、高雄縣中小學聯合運動會【金牌】

二、全國中等學校運動會【金牌】

三、全國性錦標賽【金牌】

## ● 未來期許

由於【三民國中】位處偏遠地區、各項資源無法與都市學區相比較，

該如何在艱鉅的教學環境中開創出【三民國中】學生的未來，將『舉重』  
培  
養成爲【三民國中】最大特色、更可藉由『舉重』來提升學生自己與外界  
的競爭力、讓學生對於未來升學管道有更多元的選擇，將是從事教育工作的  
我們所共同努力的目標。

# 高雄縣立三民國中

## 舉重年度訓練計畫

	訓練期	鍛鍊期	比賽期	恢復期	
一.主要教學訓練任務	1、培養頑強的意志品質和集體觀念 2、提高競賽動作的技術、在動作結構路線等方面達要求 3、全面發展腿部、臀部、肩帶胸背、腰腹等各部分肌肉力量 4、進一步發展各種一般身體素質 5、初步培養戰術意識 6、建立正確技術概念、初步了解訓練常識	1、樹立事業心，培養自我控制能力 2、進一步提高競賽動作質量，在動作速度和節奏等方面達到要求 3、大力發展腿力、拉力和支撐力量等絕對力量和專項爆發力 4、結合專項特點重點發展一般身體素質 5、加強智力和戰術訓練、掌握比賽的戰術手段和方法	1、培養為校爭光的榮譽感、基本形成舉重所需要的各種心理品質 2、提高專項運動技術水平、在單項或總成績上有所突破 3、大力發展專項身體素質、努力提高各主要部位的相對力量水平 4、進一步提高各方面的競賽能力 5、基本確定體重級別	1、增強體質、發展靈敏、柔韌協調、速度、耐力、一般爆發力等身體素質、掌握多種運動技能技巧 2、初步恢復腿部、臀部、肩帶胸背、腰腹等各部分肌肉力量 3、對階段訓練任務提出討論	
周課次	6-12	6-12	6-9	5-6	
周訓練日(天)	5-6	5-6	5-6	5-6	
每課訓練時間(小時)	2-3	2-3	2-3	1.5-2	
課運動負荷(組)	30-55	30-55	30-55	25-35	
周運動負荷(組)	180-270	180-270	180-270	150-240	
周有效組數總百分比	80%以上強度占 50-70%	85%以上強度占 40-60%	90%以上強度占 40-60%	75%以上強度占 40-60%	
月訓練日(天)	21-26	21-26	21-26	21-26	
年訓練日(天)	238-290	238-290	238-290	238-290	
訓練	一般身體訓練	25	5 左右	5 左右	30
	專項輔助動作	55-60	55-60	55-60	40

比 重 %	競賽動作	35-40	35-40	35-40	30
	恢復訓練	全年貫徹			
	戰術、心理訓練	全年貫徹			
年比賽或測驗次數		4-8			



# 高雄縣立三民國中

## 各周期月訓練計畫

	訓練期	鍛鍊期	比賽期	恢復期
一 理 論 教 材 綱 要	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 競賽動作簡要技術分析</li> <li>2. 輔助動作的做用和要領</li> <li>3. 舉重訓練常識</li> <li>4. 生理衛生場常識</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舉重運動概論</li> <li>2. 競賽動作技術分析與原理</li> <li>3. 舉重教學與訓練方法</li> <li>4. 舉重戰術手段與方法</li> <li>5. 舉重競賽常識</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舉重訓練原理與方法</li> <li>2. 舉重比賽戰術運用方法</li> <li>3. 舉重創傷預防與醫務監督</li> <li>4. 心理訓練知識</li> <li>5. 舉重競賽規則與裁判知識</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舉重技術講座</li> <li>2. 運動科學訓練講座</li> <li>3. 人體解剖結構知識</li> </ol>
二 實 踐 課 程 內 容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 競賽動作</li> <li>2. 一類輔助動作</li> <li>3. 二類輔助動作</li> <li>4. 三類輔助動作</li> <li>5. 部分身體訓練動作</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 競賽動作</li> <li>2. 一類輔助動作</li> <li>3. 二類輔助動作</li> <li>4. 部分三類輔助動作</li> <li>5. 各別精選身體訓練動作</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 競賽動作</li> <li>2. 一類輔助動作</li> <li>3. 二類輔助動作</li> <li>4. 各別精選三類輔助動作</li> <li>5. 各別精選身體訓練動作</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一類輔助動作</li> <li>2. 二類輔助動作</li> <li>3. 三類輔助動作</li> <li>4. 一般身體訓練動作</li> </ol>

※ 備注：1、表內所列課程內容不包含早操

2、競賽動作：抓舉、挺舉；一類輔助動作（10）：高抓、高翻、實力推、借力推、前蹲、後蹲寬拉、窄拉、下蹲翻、架上挺（半挺）；二類輔助動作（6）：頸後寬推、抓舉支撐、上挺支撐、預蹲發力、弓身、提肘拉、仰臥起坐；三類輔助動作：其他發展局部肌群的動作（根據需要自選）；一般身體訓練動作：如示意圖表所示

### 三、各種素質訓練示意圖

	訓練期	鍛鍊期	比賽期	恢復期
專項技術	◎	◎	◎	◎
多種技能技巧	+	+	+	+
耐力	*（一般、專項）	*（專項）	*（專項）	*（一般、專項）
爆發力	+	+	+	+
力量訓練	◎	◎（絕對）	*（相對、絕對）	◎
靈敏性	+	+	+	+
協調性	+（一般、專項）	+（專項）	+	+

柔軟性	+	+(專項)	+	+
戰術、心理 訓練	*(一般、專項)	*(專項)	*(專項)	*(一般)
※ 備注：+ 全年訓練    * 高水平訓練    ◎ 全年高水平訓練				
四、全年貫徹目標	三從一大【從難、從嚴、從實戰、大訓練量】			

## 周 訓 練 計 畫

98 年 1 月 1 日至 98 年 1 月 31 日 第一階段：訓練期 運動量：大、中、小  
階段任務：提高競賽動作的技術，

時 間	訓 練 項 目		
	早 操	下 午	晚 間
星 期 一	慢跑 1200m 30m 衝刺 徒手抓舉	抓舉 8*2 架上挺舉 8*3 窄拉 8*4	後深蹲 9*2 預蹲 6*2 半蹲靜力 70 秒*2
星 期 二	慢跑 1200m 30m 衝刺 徒手弓箭步	借力推 8*4 寬拉 8*3 窄硬舉 8*5 寬支撐蹲 6*3	技術研討會
星 期 三	慢跑 1200m 30m 衝刺 太極導引	抓舉 8*2 架上挺舉 8*3 窄拉 8*4	後深蹲 9*2 預蹲 6*2 半蹲靜力 70 秒*2
星 期 四	慢跑 1200m 30m 衝刺 徒手抓舉	借力推 8*4 寬拉 8*3 窄硬舉 8*5 寬支撐蹲 6*3	技術研討會
星 期 五	慢跑 1200m 30m 衝刺 徒手弓箭步	抓舉 8*2 架上挺舉 8*3 窄拉 8*4	後深蹲 9*2 預蹲 6*2 半蹲靜力 70 秒*2
星 期 六	慢跑 1200m 30m 衝刺 太極導引	借力推 8*4 寬拉 8*3 窄硬舉 8*5 寬支撐蹲 6*3	技術研討會

表三（範例）

### （訓練期）日訓練計畫

教練：陳錫賢

97年1月9日		星期三		姓名：		提鈴 次數
順序	訓練項目	訓練重量 (kg)				
1	抓舉	20\2*2	25\2*2	30\2*8	35\2*2	28
2	架上挺舉	30\2*2	40\2*2	45\2*8		24
3	窄拉	70\2*8				16
4	後深蹲	50\2*2	60\2*2	70\2*2	80\2*9	30
5	預蹲	90\2*6				12
6	半蹲靜力	70 秒*2				
總重量		提鈴次數		比重總百分比		
輔助訓練	弓背運動 10*3	體重	前		後	
	仰臥起坐 20*6		前		後	
	法式推舉 20*5	晨間脈膊		睡眠		
	啞鈴推舉 15*5	食慾狀況				

高雄縣立三民國民中學辦理原住民運動人才參賽補助申請計畫書

- 一、目的：增進原住民運動人才培訓及照顧。
- 二、主辦單位：高雄縣政府。
- 三、協辦單位：高雄縣立三民國民中學。
- 四、時間（期程）：99年10月23日~99年10月27日
- 五、參加對象及其人數：教練：2人，選手：4人。（名冊列於附件一）
- 六、內容：發展學校體育，開發學生多元潛能，鍛鍊學生強健體魄，培養優良拳擊選手，為校爭光。
- 七、效益評估：於參加項目獲得前三名。
- 八、經費概算（新臺幣元）：

編號	參賽名稱	人數	交通費	膳宿費	器材	服裝費	合計	有無收取費用
1	99年全國總統盃拳擊錦標賽	教:2 選:4	\$2,280*6 =\$13,680	\$300*6 =\$1,800	\$33,250	\$1,000*6 =\$6,000	\$54,730	<input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有_____元
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								

總額：伍萬肆仟柒佰參拾元整

申請經費：伍萬肆仟柒佰參拾元整

自籌經費：陸仟元整

備註：

1. 補助限奧運、亞運、世界運動會、全國身心障礙國民運動會舉辦種類之選手及教練。
2. 其屬參加全國運動會、全國中等學校運動會、全民運動會、全國身心障礙國民運動會、全國原住民運動會、離島運動會者，不予補助。
3. 消耗性器材部分，應含保險費。
4. 請註明每申請案教練及選手人數及有無向個人收取費用(含報名費、食宿、交通…等)。

附件一

教練	巴拉卡夫·伊斯瑪哈單·伊斯立端 (布農族)
	趙令淳(體育衛生組長)
選手	孫羿涵(布農族)
	翁嘉嘉(鄒族)
	陳 真(阿美族)
	顏政文(布農族)

