**1南投縣立仁愛國民中學103年度推動教育優先區計劃**

**補助項目五：發展原住民教育文化特色及充實設備器材**

**仁愛國中角力隊實施計畫**

1. 計劃依據：教育部103年度推動教育優先區計畫。
2. 計畫目標：
3. 發揮原住民學生體能特色，發展本校體育特色。
4. 發掘角力基層選手，培育本縣角力選手。
5. 培訓青少年角力人才，儲備本縣全國中等學校運動會角力選手。
6. 實施對象：本校具角力、柔道專長或有興趣學習之男同學。
7. 實施日期：
8. 第一階段：103年2月至103年6月（101學年度第二學期）。
9. 第二階段：103年9月至104年1月（102學年度第一學期）。
10. 實施週表：每階段實施各15週，共30週，每週授課8小時。

上課總時數：二個學期共30週🞨8小時，共240小時。

伍、實施時間：

週一至週四 15:50~17:50，每日共2小時。

* 1. 實施地點：本校角力館、操場。
  2. 實施內容：

1. 體能訓練。
2. 角力基本動作。
3. 角力實戰訓練。
   1. 實施方式：
4. 報名：每年九月開學後，鼓勵有興趣同學自由報名。
5. 遴選：就報名同學中實施體能測驗，遴選體能最優前十八名為正式隊員。
6. 訓練：由教練團擬定訓練計畫實施常年訓練。【詳見附件一、二】
7. 下午實施實施體能訓練、角力技巧訓練。
8. 定期參加縣賽及全國賽，爭取個人及團體榮譽，展現學習成果。
9. 配合學校活動，辦理觀摩及成果展。

玖、教練團名單：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 稱謂 | 姓名 | 經歷及資格 | 備註 |
| 教練 | 林裕強 | 1.中華民國角力女子青年組教練。  2.國際級角力教練及裁判。  3.豐原高商實習教師。 | 內聘教師 |

壹拾、預期效果：

* + 1. 103年4月份全中運爭取優異成績。
    2. 103年11月全國總統盃爭取優異成績。
    3. 103年全縣相關比賽爭取 優異成績。
    4. 角力專長學生得以此專長，甄選至相關高中職就讀，持續發展本項專長。
    5. 角力隊成為本校運動發展永續特色。

拾壹、經費概算：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **經費概算表** | | | | | |
| 項目 | 單位 | 單價（元） | 數量 | 金額（元） | 說明 |
| 內聘教練  鐘點費 | 時 | 400 | 240 | 96,000  (實際補助95,520) | 每學期各120小時，共240小時 |
| 參加全國性單項比賽差旅費 | 人 | 200 | 15\*3\*4 | 36,000 | 參賽15人，一天每人200元；一年參加4次比賽，每次3天，共12天 |
| 服裝(角力衣) | 套 | 1800 | 10 | 18,000 | 男6套、女4套 |
| 營養品 | 罐 | 2600 | 4 | 10,400 | 高蛋白 |
| 雜支 |  |  |  | 9,595 | 低於總預算5% |
| 總計 |  |  |  | 169,515 |  |
| 經費金額：新台幣 壹拾陸萬玖仟伍佰壹拾伍 元整 | | | | | |

承辦人： 曾文儀 主任：陳金山 主計主任:許青絨 校長：李孟桂

【附件一】

南投縣立仁愛國中103年度角力訓練計畫

**一、依據：**

**1.本縣理想校園圖像之建立「健康學校」，營造活力學校，活絡運動風氣。**

**2.仁愛國中本位課程發展計畫。**

**二、目的：**

**1.建構校園的運動風氣，營造活力校園。**

**2.培養學生團體榮譽感，提升並發揮體育及群育的能力。**

**3.針對有資格參加全中運之選手，進行密集訓練，提升選手運動技能。**

**三、訓練項目：角力。**

**四、訓練對象：本校角力隊員，共計19名。**

**五、訓練地點：本校操場、本校角力教室**

**六、訓練期間：103年2月~104年1月。**

**七、訓練時間：週一至週四，15:50~17:50，每日2時。**

**八、住宿:賽前進行密集訓練期間，代表隊學生一律住宿。**

**九、指導人員：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 職稱 | 姓名 | 性別 | 生日 | 專長 | 外聘 |
| 教練 | 林裕強 | 男 | 63.07.28 | 角力 | 國家教練 |

**十、訓練內容：(如附件二)**

**十一、100、101、102年優異表現：(如附件三)**

**十二、選手資料：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序號 | 年級 | 姓名 | 性別 | 專長項目 |
| 1 | 3 | 乃O綸 | 男 | 角力 |
| 2 | 3 | 陳O諺 | 男 | 角力 |
| 3 | 3 | 馬O哲 | 男 | 角力 |
| 4 | 1 | 楊O宗 | 男 | 角力 |
| 5 | 1 | 楊O颐 | 男 | 角力 |
| 6 | 3 | 江O玲 | 女 | 角力 |
| 7 | 3 | 瑪O．宋吉嵐 | 女 | 角力 |
| 8 | 3 | 李O蓓 | 女 | 角力 |
| 9 | 1 | 楊O慈 | 女 | 角力 |
| 10 | 2 | 李O韋 | 男 | 角力 |
| 11 | 2 | 劉O翔 | 男 | 角力 |
| 12 | 2 | 施O祥 | 男 | 角力 |
| 13 | 1 | 孫O軒 | 女 | 角力 |
| 14 | 2 | 紀O祥 | 男 | 角力 |
| 15 | 2 | 黃O倫 | 男 | 角力 |
| 16 | 2 | 張O正 | 男 | 角力 |
| 17 | 2 | 楊O鑫 | 男 | 角力 |
| 18 | 1 | 徐O蓉 | 女 | 角力 |
| 19 | 2 | 石O祥 | 男 | 角力 |
|  |  |  |  |  |

**十三、預期效益：**

1. 103年4月份全中運爭取優異成績。
2. 103年11月全國總統盃爭取優異成績。
3. 103年全縣相關比賽爭取優異成績。
4. 角力專長學生得以此專長，甄選至相關高中職就讀，持續發展本項專長。
5. 角力隊成為本校運動發展永續特色。

承辦人： 曾文儀 主任：陳金山 主計主任:許青絨 校長：李孟桂

**(如附件二)**

**訓練內容：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 月份 | **103一 月** | **二 月** | **三 月** | **四 月**  **(全中運)** |
| **體　能** | 1.提升全面性的體能。  2.內容多方面多樣化。  3.量高質低。 | 1.強化一般體能。  2.鍛鍊專項體能。  3.量與質都提升。 | 1.注重一般體能。  2.強化專項體能。  3.高量與高質都提升,比前期更高。  4.體能、技術結合訓練 | 強化專項體能質與量再達高峰,時間、難  度要注意掌控。 |
| **技　術** | 1.基本技術分解訓練。  2.舊技術缺點指正。 | 1.分解局部技術的專門訓練。  2.各種狀況技術分解訓練。  3.缺點指正。 | 1.技術全面完整組合,掌握全面技  術的穩定。  2.體能、技術、戰術結合訓練。  3.安排對外比賽。 | 1.加強完整技術的練習。  2.模擬比賽。 |
| **心　理** | 新規則的認識與了解 | 加強心理建設。 | 強化選手心理,具有奪牌的慾望。 | 強化選手心理,具有高度求勝的慾望。 |
| 月份 | **五 月** | **六 月** | **七 月** | **八 月** |
| **體　能** | 1.提升全面性的體能。  2.內容多方面多樣化。  3.量高質低。 | 1.強化一般體能。  2.鍛鍊專項體能。  3.量與質都提升。 | 1.注重一般體能。  2.強化專項體能。  3.高量與高質都提升,比前期更高。  4.體能、技術結合訓練 | 強化專項體能質與量再達高峰,時間、難  度要注意掌控。 |
| **技　術** | 1.基本技術分解訓練。  2.舊技術缺點指正。 | 1.分解局部技術的專門訓練。  2.各種狀況技術分解訓練。  3.缺點指正。 | 1.技術全面完整組合,掌握全面技  術的穩定。  2.體能、技術、戰術結合訓練。  3.安排對外比賽。 | 1.加強完整技術的練習。  2.模擬比賽。 |
| **心　理** | 新規則的認識與了解 | 加強心理建設。 | 強化選手心理,具有奪牌的慾望。 | 強化選手心理,具有高度求勝的慾望。 |
| **月份** | **九 月** | **十 月** | **十一 月** | **十二 月** |
| **體　能** | 1.提升全面性的體能。  2.內容多方面多樣化。  3.量高質低。 | 1.強化一般體能。  2.鍛鍊專項體能。  3.量與質都提升。 | 1.注重一般體能。  2.強化專項體能。  3.高量與高質都提升,比前期更高。  4.體能、技術結合訓練 | 強化專項體能質與量再達高峰,時間、難  度要注意掌控。 |
| **技　術** | 1.基本技術分解訓練。  2.舊技術缺點指正。 | 1.分解局部技術的專門訓練。  2.各種狀況技術分解訓練。  3.缺點指正。 | 1.技術全面完整組合,掌握全面技  術的穩定。  2.體能、技術、戰術結合訓練。  3.安排對外比賽。 | 1.加強完整技術的練習。  2.模擬比賽。 |
| **心　理** | 新規則的認識與了解 | 加強心理建設。 | 強化選手心理,具有奪牌的慾望。 | 強化選手心理,具有高度求勝的慾望。 |
| 月份 | **104一 月** |
| **體　能** | 強化專項體能質與量再達高峰,時間、難度要注意掌控。 |
| **技　術** | 1.加強完整技術的練習。  2.模擬比賽。 |
| **心　理** | 2.強化選手心理,具有高度求勝的慾望。 |

**【附件三】**

**南投縣立仁愛國民中學100、101、102年對外比賽優異表現**

**一、100年中小學聯合運動會**

**1.自由式第六級 第二名 三年甲班 蔡安福**

**2.自由式第四級 第三名 三年乙班 施致宏**

**3.自由式第八級 第一名 一年甲班 游勝杰**

**4.自由式第五級 第三名 二年甲班 楊勝**

**5.自由式第二級 第二名 二年乙班 羅佑呈**

**6.自由式第七級 第一名 三年甲班 楊勛**

**7.自由式第二級 第三名 一年乙班 余恩哲**

**8.自由式第四級 第一名 三年乙班 翁日宗**

**二、101年全國角力錦標賽**

**1.自由式第一級 第二名 二年乙班 楊家穎**

**2.自由式第五級 第三名 二年乙班 劉冠霆**

**3.自由式第七級 第五名 二年乙班 李家瑋**

**4.自由式第二級 第三名 二年乙班 楊家穎**

**三、101年中小學聯合運動會**

**1.自由式第九級 第一名 二年甲班 游聖杰**

**2.自由式第一級 第一名 二年乙班 楊家穎**

**四、101年南投縣第60屆全縣運動會**

**1.自由式第十級 第一名 三年甲班 游聖杰**

**2.自由式第二級 第二名 三年乙班 楊家穎**

**3.自由式第七級 第一名 三年乙班 劉冠霆**

**五、101全國中等學校運動會**

**自由式第一級 第二名 二年乙班 楊家穎**

**六、102年全國角力錦標賽**

**1. 自由式第四級  第二名 三年乙班  乃俊倫**

**七、南投縣61屆全縣運動會**

**1自由式第四級  第一名 三年乙班  乃俊倫**

**2.自由式第五級  第二名 三年乙班  馬政哲**

**3.自由式第六級  第二名 二年甲班  李釋韋**