

新北市明志國小 109 年度基層運動選手訓練站執行成果報告書

一、運動種類名稱：桌球

二、訓練站名稱：明志國小訓練分站

三、訓練期程（包括日期及時間）：

星期一、二、四、五(07:40~08:30)

星期一、三、四、五(12:00~16:00)

星期一~五(16:00~18:00)

星期六(09:00~11:30)

四、訓練執行情形（包括訓練內容）：

五、1. 訓練內容

三點拉球、推側身推正手、發下旋側身拉起後反手半台不定點、左推右拉、發下旋切不定點正手起後擺速、發側下旋球切不定點兩面起後擺速、兩點拉球。

2. 訓練時間

(1)技術訓練：每天 3 小時~4 小時每週四天。

(2)體能訓練：每天 30 分鐘~1 小時，每週五~六天。

3. 訓練時間：

(1)以訓練高年級比賽之選手

訓練時間： 星期一二四五 07:30~08:30 晨間團體訓練

星期一至星期五 16:00~18:00 團體訓練

星期一至星期五 18:00~19:00 個別加強訓練

星期六 09:00~11:30 團體訓練

(2)以訓練中年級、低年級初階或新進選手

訓練時間： 星期一二四五 07:30~08:30 晨間團體訓練

星期一三四五 14:00~16:00 團體訓練

星期一至星期五 16:00~18:00 團體訓練

星期一至星期五 18:00~19:00 個別加強訓練

星期六 09:00~11:30 團體訓練

六、訓練績效（具體成績）：

項次	賽會正式名稱	參賽項目	比賽組別	參賽項目 隊伍(人)總人 數	獲得 名次
1	108 年總統盃國小組團體桌球錦標賽	男生 12 歲	團體	88	1
2	109 年自由盃國小組團體桌球錦標賽	男生 12 歲	團體	47	2
3	109 年自由盃國小組個人桌球錦標賽	六年級單打	個人	240	3
4	109 年自由盃國小組個人桌球錦標賽	六年級雙打	個人	112	3
5	第 52 屆國語日報盃全國國中小桌球錦標賽	六年級	團體	128	2
6	第 52 屆國語日報盃全國國中小桌球錦標賽	六年級單打	個人	256	2
7	2020 全國少國手選拔賽皆排名賽	男童甲組	個人	352	5
8	2019 第 18 屆 JOOLA 盃全國桌球錦標賽	六年級	團體	54	3
9	2019 第 19 屆 JOOLA 盃全國桌球錦標賽	六年級單打	個人	296	1
10	第 25 屆觀音盃全國桌球錦標賽	六年級	團體	46	2

七、辦理輔導訪視情形：未辦理輔導訪視有自行督導考核：

（一、）定期實施各項檢測工作，以瞭解訓練課表對選手實際幫助之情

形，作為教練修正與調整課表內容之主要參據。

（二、）針對各項業務執行期間遇有重大事故或意外事件時，深入瞭解

相關執行情形或管理工作執行狀況，發掘問題，協助解決。

（三、）配合各類訪視或評鑑工作，瞭解是否落實執行訓練站相關業務

運作，並參酌其建議事項進行修正業務推展。

八、經費運用及籌措情形：

（一）經費運用

1. 2020 新五泰國民運動中心桌球錦標賽膳食費 1940 元

2. 2020 年全國少年青少年桌球菁英賽獎金賽:住宿費、膳食費和交通費 17607 元
3. 購入消耗性器材：14646 元
4. 2020 自由盃桌球全國錦標賽(團體賽)膳食費 4837 元
5. 2020 自由盃桌球全國錦標賽(個人賽) 膳食費 1100 元
6. 2020 少年國手選拔賽(個人賽)膳食費 4380 元
7. 2020 年全國少年桌球菁英賽(北區) 膳食費 5490 元

(二) 籌措情形

依據新北市政府教育局 109 年 5 月 14 日,新北教體衛字第 1090826870 號函辦理，
經查本校獲新北市 109 年度基層運動選手訓練站作業要點補助新台幣 50000 元。

九、檢討改進建議事項：

- (1) 建議:球隊外出比賽為了機動性會開車載學生去比賽，但車費的請購無法取得票據無法核銷，公文上是否可說明如何請或提供表格，以利申請。

十、其他事項（相關資料及照片）：請將比賽照片以表格方式呈現並說明，比賽項目要包含上面第八項的比賽



108 年總統盃國小組團體桌球錦標賽第一名



109 年自由盃國小組團體桌球錦標賽第二名



109 年自由盃國小組個人桌球錦標賽第三名



第 52 屆國語日報盃全國國中小桌球錦標賽六年級團體第二名



第 52 屆國語日報盃全國國中小桌球錦標賽六年級個人第二名



2019 第 18 屆 JOOLA 盃全國桌球錦標賽團體第三名



2020 全國少國手選拔賽皆排名賽第 5 名



第 52 屆國語日報盃全國國中小桌球錦標賽



2019 第 18 屆 JOOLA 盃全國桌球錦標賽六年級個人第一名



第 25 屆觀音盃全國桌球錦標賽六年級團體第二名