

南投縣信義鄉雙龍國小〔084731〕修正後
110學年度教育部國民及學前教育署推動教育優先區計畫
補助項目四、發展原住民教育文化特色及充實設備器材

壹、學校基本資料

縣/市	南投縣		
鄉/鎮/區	信義鄉		
學校名稱	雙龍國小		
學校類型	極偏學校		
分校/分班	無		
班級數	6班	學生數	44人
承辦人姓名	松玳源	聯絡電話	049-2741325
承辦人信箱	a2121257z@gmail.com		

貳、特色說明

特色名稱：原住民射箭文化新舊結合

參加學生總數：5 人（其中含目標學生共 5 人，佔參加學生總數比率 100.00 %）

參、現況/問題分析或計畫目標

計畫目標：

- （一）學習原住民射箭技巧，傳承布農文化精神。
- （二）培養學生運動精神，保持規律的運動習慣。
- （三）發展學校文化特色，充實學生學習內涵。
- （四）透過射箭，練習專注力、耐心與穩定性。
- （五）給予學生競賽舞台，建立自信心。
- （六）培養反曲弓射箭技巧，強化傳統弓文化內涵。

肆、辦理/執行方式

- 1、計畫項目：原住民射箭文化新舊結合
- 2、發展項目：(1)傳統弓 (2)反曲弓
- 3、實施期程：110年8月1日起至111年7月31日止。
- 4、實施時間：每週四課後第8、9節課。
- 5、實施對象：本校4-6年級學生（約4-5人）。
- 6、練習地點：本校射箭場/民和國中射箭場。
- 7、教練：黃璿哲教練、松雅琳老師。
- 8、辦理方式：

本校位處於南投縣信義鄉濁水溪線上游雙龍部落，形勢封閉，皆為原住民布農族學生，是教育部認定之極偏小學，學生家庭經濟狀況欠佳，多為單親或隔代教養，教育資源缺乏。本校極力推動原住民文化校本課程，目的是讓學生能進行多元發展，也能了解、認同自己的文化。

「獵人」與「狩獵」是布農族族人為了謀生很重要的一項文化，長期居住在山裡的布農族，為了生存，必須獵捕山肉來讓家族得以飽餐一頓。「射箭」就成為了一項重要的狩獵技能，而能不能精準的射到獵物，必須沉著、冷靜且專注。

而今日，本校透過推廣學習射箭，訓練學生上半身肌群的使用，更能學習專注力、耐心與穩定性，砥礪學生堅毅的心智，排定執行方式如下：

- (1)固定每週四課後時間進行訓練，且於比賽前假日進行加練。

入門:拉彈力帶、姿勢調整、肌耐力訓練。

初階:木弓拉力練習、姿勢調整、肌耐力訓練。

進階:比賽弓放箭練習、瞄準與動作調整。

(2)與民和國中進行交流學習，建立楷模，培養對射箭有興趣的學生接續學習管道。

(3)參加南投縣各大型射箭賽事，提供學生競賽舞台，培養挫折忍耐力，參加比賽包含：

反曲弓:1、南投縣縣運 2、南投縣中小聯運 3、南投縣全民盃 4、民間自辦射箭競賽。

傳統弓:1、信義鄉鄉運 2、布農族運動會 3、民間自辦傳統競賽。

(4)提供對射箭有興趣的學生多元學習管道。

伍、預期效益

一、能傳承原住民傳統射箭的文化，理解文化內涵。

二、能學習與別人公平競爭，發揚自己的族群文化。

三、能學得現代射箭技巧，將傳統文化提升至更高層次。

四、培養射箭技能，提供日後多元升學管道，並爭取更高榮譽。

陸、課程表

雙龍國小申請特色項目：原住民射箭文化新舊結合

申請週次：共 38 週，申請節數：共計 100 節（含內聘節數：50 節，外聘節數：50 節）

(1)上學期課程表：申請共20週，含內聘26節，外聘26節。

射箭課程表

<上學期>

日期	週四下午時間 15:30—17:00 (2節課)	師資	課程內容
110.9.2	射箭-初階訓練	松雅琳 老師	彈力帶拉力練習
110.9.9	射箭-進階訓練	黃璿哲 教練	木弓拉力訓練
110.9.16	射箭-初階訓練	松雅琳 老師	彈力帶拉力練習
110.9.23	射箭-進階訓練	黃璿哲 教練	木弓拉力訓練
110.9.30	射箭-初階訓練	松雅琳 老師	彈力帶拉力練習
110.10.7	射箭-進階訓練	黃璿哲 教練	水平舉弓、高位舉弓
110.10.14	射箭-初階訓練	松雅琳 老師	動作挑整、站姿、轉頭
110.10.16	比賽加練 <共6小時> 上午 9:00-12:00 松雅琳 老師 賽前放箭靶場練習 下午 13:00-16:00 黃璿哲 教練 賽前放箭靶場練習		
110.10.21	射箭-進階訓練	黃璿哲 教練	水平舉弓、高位舉弓
110.10.28	射箭-初階訓練	松雅琳 老師	動作挑整、站姿、轉頭
110.11.4	射箭-進階訓練	黃璿哲 教練	木弓拉力訓練
110.11.11	射箭-初階訓練	松雅琳 老師	動作挑整、站姿、轉頭
110.11.18	射箭-進階訓練	黃璿哲 教練	開弓、靠弦、瞄準
110.11.25	射箭-初階訓練	松雅琳 老師	動作挑整、站姿、轉頭
110.11.27	比賽加練 <共6小時> 上午 9:00-12:00 松雅琳 老師 賽前放箭靶場練習 下午 13:00-16:00 黃璿哲 教練 賽前放箭靶場練習		

110.12.2	射箭-進階訓練	黃璿哲 教練	開弓、靠弦、瞄準
110.12.9	射箭-初階訓練	松雅琳 老師	動作挑整、站姿、轉頭
110.12.16	射箭-進階訓練	黃璿哲 教練	開弓、靠弦、瞄準
110.12.23	射箭-初階訓練	松雅琳 老師	肌力訓練、體能訓練
110.12.30	射箭-進階訓練	黃璿哲 教練	動作暫留、收勢
111.1.6	射箭-初階訓練	松雅琳 老師	肌力訓練、體能訓練
111.1.13	射箭-進階訓練	黃璿哲 教練	動作暫留、收勢
共52節			

(2)下學期課程表：申請共18週，含內聘24節，外聘24節。

射箭課程表

<下學期>

日期	週四下午時間 15:30—17:00 (2節課)	師資	課程內容
111.3.4	射箭-初階訓練	松雅琳 老師	彈力帶拉力練習
111.3.10	射箭-進階訓練	黃璿哲 教練	木弓拉力訓練
111.3.17	射箭-初階訓練	松雅琳 老師	彈力帶拉力練習
111.3.24	射箭-進階訓練	黃璿哲 教練	木弓拉力訓練
111.3.31	射箭-初階訓練	松雅琳 老師	彈力帶拉力練習
111.4.7	射箭-進階訓練	黃璿哲 教練	水平舉弓、高位舉弓
111.4.14	射箭-初階訓練	松雅琳 老師	動作挑整、站姿、轉頭
111.4.16	比賽加練 <共6小時> 上午 9:00~12:00 松雅琳 老師 賽前放箭靶場練習 下午 13:00~16:00 黃璿哲 教練 賽前放箭靶場練習		
111.4.21	射箭-進階訓練	黃璿哲 教練	水平舉弓、高位舉弓
111.4.28	射箭-初階訓練	松雅琳 老師	動作挑整、站姿、轉頭
111.5.5	射箭-進階訓練	黃璿哲 教練	木弓拉力訓練
111.5.12	射箭-初階訓練	松雅琳 老師	動作挑整、站姿、轉頭
111.5.19	射箭-進階訓練	黃璿哲 教練	開弓、靠弦、瞄準
111.5.26	射箭-初階訓練	松雅琳 老師	動作挑整、站姿、轉頭
111.5.28	比賽加練 <共6小時> 上午 9:00~12:00 松雅琳 老師 賽前放箭靶場練習 下午 13:00~16:00 黃璿哲 教練 賽前放箭靶場練習		
111.6.2	射箭-進階訓練	黃璿哲 教練	開弓、靠弦、瞄準
111.6.9	射箭-初階訓練	松雅琳 老師	動作挑整、站姿、轉頭
111.6.16	射箭-進階訓練	黃璿哲 教練	開弓、靠弦、瞄準
111.6.23	射箭-初階訓練	松雅琳 老師	肌力訓練、體能訓練
111.6.23	射箭-進階訓練	黃璿哲 教練	動作暫留、收勢
共48節			

※ 學校申請總節數：100 節（含內聘節數：50 節，外聘節數：50 節）

柒、經費申請表（單位：元）

項次	科目	類別	項目	單位	單價	數量	金額	說明
1	經常門	器材購置	弓箭延伸桿	個	300	3	900	採買弓箭延伸桿，增加學生射箭穩定度
2	經常門	器材購置	弓箭穩定V座	個	350	3	1,050	採買弓箭延伸桿，增加學生射箭穩定度
3	經常門	器材購置	射箭指套	個	400	3	1,200	指套已老舊破損，需添購更換
4	經常門	器材購置	傳統木製箭	支	200	25	5,000	傳統箭為練習消耗品，幫助學生練習及參加比賽
5	經常門	器材購置	塑膠底座	個	80	25	2,000	塑膠底座為消耗品，已多個損壞需換新
6	經常門	器材購置	瞄準器	組	1,200	4	4,800	瞄準器已老舊損壞，需添購更換
7	經常門	教練鐘點費	外聘教練	節	400	50	20,000	，外聘具射箭執照專業教練
8	經常門	教練鐘點費	內聘教練	節	320	50	16,000	，協助訓練學生體能及基本動作
9	經常門	比賽費用	車資、膳食及住宿	天/人	600	21	12,600	教練1人，帶隊教師1人，學生5人，每學期3次
10	經常門	補充保費	內聘教練補充保費	式	338	1	338	補充保費2.11%
11	經常門	補充保費	外聘教練補充保費	式	422	1	422	補充保費2.11%
12	經常門	雜支	雜支	式	3,859	1	3,859	6%
合計	(經常門 68,169元；資本門 0元)						68,169	

承辦人：

教師兼松玳源
教導主任

主(會)計：

幹事兼任劉玉鑫
會計員

校長：

伍福義
校長

110年7月29日13時55分，列印自「教育部國民及學前教育署推動教育優先區計畫網站填報審查系統」。

