

屏東縣賽嘉國民小學排球社團計畫

一、計畫名稱：嘉園排球隊

二、計畫概述：本校「嘉園排球隊」雖在人力及設備資源相當匱乏的環境下，秉持著有夢最美、勇敢去追的傻勁於102年成立。成立至今，我們認真學習，在大太陽底下揮汗水，這股傻勁，也感動了很多的朋友，更在縣內國內比賽中表現相當亮眼，創下許多讓人驚艷的成績。我們深信，每個孩子都有遠大的夢想，在賽嘉我們可以讓每個孩子把夢做大，築夢踏實，持續努力，透過教育讓偏鄉的孩子更有信心，翻轉孩子的未來。

(1)扎根基礎，快樂打球：排球運動強調從小紮實的基礎訓練、平時營養食品提

供、專業的教練教導、正確的運動精神觀念、及綜合的移地訓練，因此想透過此計畫，加強孩子們的基礎訓練，以助於其在未來的發展上更夠飛得更高，跳得更遠，更希望藉此推廣排球，讓部落一起”豐”排球。

(2)挑戰極限、巔峰造極：參加縣內的區域型比賽甚至挑戰更高的國內5大

盃賽，甚至更能出國與鄰近國家球隊進行友誼賽，透過比賽來提升自己的技術，團隊的向心力及凝聚力，及增廣見聞，養成自我要求，培養運動習慣，以達成運動教育的最終目的。

(3)優質、專業環境設備：位在偏遠地區的我們，雖不會因為環境設備簡陋

而影響我們追求夢想的動力。但，為了讓孩子們更能夠在安全，優質的環境下接受專業的訓練，我們真希望透過此計畫能夠幫孩子一圓這小小的國手夢想，讓孩子能在自信中學習，安全下歡樂成長。

(4)讓愛走動、回饋社會：我們不僅在校認真練習，也要將這份感動化為行動幫

助部落。我們可以帶著文化健康站的長輩們一起做簡單的運動，甚至也走到部落裡，發揮在排球運動上所學到的互助合作精神，幫忙部落打掃環境，有活動比賽時，積極參與部落的活動。我們也計畫進一步走出校外及部落，走到別的學校來進行排球運動交朋友等相關活動，達到互動、共好的原民精神。

三、 執行計畫：

1. 扎根基礎，快樂打球：

本校排球隊從 102 年成立至今，在學校師長的努力耕耘下，家長的全盤協助下以及孩子們的努力下，已經有了小小的成績，往後希望藉計畫的協助，讓我們能夠更大放異彩，實現夢想。因此我們訂定年度的訓練計畫，一步一腳印來築夢。年度訓練計畫如下：

※每週訓練時間表：

		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六 (配合比賽或活動辦理)
排球	上午	上下坎練習	場地練習	部落慢跑	場地練習	場地實戰模擬	調整訓練
	下午	體能訓練	隊形練習	發球練習	發球練習	場地練習	調整訓練

※109 年度訓練計畫期程

訓練目標	一、培養團隊合作之社會性特質，學習自我調整接受堅毅之訓練。 二、提高各項反應能力、柔軟性、敏捷性、爆發力、跳躍、協調、耐力等之體能訓練。 三、各項基本能力及技術訓練。 四、加強防守能力及小組搭配攻擊組合及應變能力。																
	時間日期	○技術訓練 △體能訓練							時間日期	○技術訓練 △體能訓練							
		一	二	三	四	五	六	日		一	二	三	四	五	六	日	
訓練階段	月								比賽階段	九月	○	△	○	△	○	縣長盃	
		○	○	○	△	○	○	○			○	△	○	△			
		○	○	○	△	○	○	○			○	△	○	△			
		○	○	○	△	○	○	○			○	○	○	○			
		○	○	○	△	○	○	○			○	○	○	○			
比賽階段	四月	○	○	○	△	○	○	比賽階段	十月	○	○	○	○	△	全國比賽		
		○	○	○	△	○	○			△	○	○					
		○	○	○	△	○	○			△	○	○	△	○	○		
		○	○	○	△	○	○			△	○	○	△	全國比賽			
	五月	○	○	○	△	○	全國比賽		比賽階段	十一月	○	○	○	△	○	縣運	
		○	○	○	△	○	○	○			○	△	○	○			
		○	○	○	△	○	○	○			○	△	○	○			
		○	○	○	△	○	○	○			○	△	○	○			
		○	△	○	△	○	○	○			○	△	○	全國比賽			
		○	△	○	△	○	○	○			○	△	○	○			
調整階段	六月		△		△		△	調整階段	十二月		△		△				
			△		△		△				○	△	○	△	○		

訓練階段 (移地訓練)	七月	○	○	○	△	比賽階段	一月	○	○	○	○	○			
		○	○	○	○			△	○	△	○				
		△		△				△		△	○	△	○		
		△	○	△				○		△	○	△	○		
		△	○	△				○		△	○	△	○	全國比賽	
		△	○	△				○		○	○	○	△	○	中小學聯運
	八月	△	○	△		○	訓練階段 (移地訓練)	二月	○	○	○	△	○		
		△	○	△	○	△				○	○	○	△	○	
		○	○	○	○	○				○	○	○	△	○	
		○	△	○	△	○				○	○	○	△	○	
		○	△	○	△	○									
		○	△	○	△	○									

※訓練內容：

階段	重點	訓練內容								
訓練階段	一般訓練階段	<table border="1"> <thead> <tr> <th>體能</th> <th>技術</th> <th>戰術</th> <th>心理</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>基礎體能訓練 1、一般性力量 2、耐力 3、敏捷性 4、柔軟性 5、各種調整力</td> <td>1、接發球：步伐移位 2、舉球：各種快攻 3、扣球：修正球、長攻 4、攔網：手型、移位 1、接發球：接不同來球 2、舉球：移位舉球 3、扣球：連續扣球 4、防守：移位接觸擊球 5、攔網：個人攔網 6、發球：以穩定性為主</td> <td>1、扣球、移位 補位接球 1、舉球員個人之假動作訓練 2、攻擊手個人時間、空間及位置差 3、專位防守</td> <td>1、集中力 2、放鬆訓練 毅力</td> </tr> </tbody> </table>	體能	技術	戰術	心理	基礎體能訓練 1、一般性力量 2、耐力 3、敏捷性 4、柔軟性 5、各種調整力	1、接發球：步伐移位 2、舉球：各種快攻 3、扣球：修正球、長攻 4、攔網：手型、移位 1、接發球：接不同來球 2、舉球：移位舉球 3、扣球：連續扣球 4、防守：移位接觸擊球 5、攔網：個人攔網 6、發球：以穩定性為主	1、扣球、移位 補位接球 1、舉球員個人之假動作訓練 2、攻擊手個人時間、空間及位置差 3、專位防守	1、集中力 2、放鬆訓練 毅力
	體能	技術	戰術	心理						
基礎體能訓練 1、一般性力量 2、耐力 3、敏捷性 4、柔軟性 5、各種調整力	1、接發球：步伐移位 2、舉球：各種快攻 3、扣球：修正球、長攻 4、攔網：手型、移位 1、接發球：接不同來球 2、舉球：移位舉球 3、扣球：連續扣球 4、防守：移位接觸擊球 5、攔網：個人攔網 6、發球：以穩定性為主	1、扣球、移位 補位接球 1、舉球員個人之假動作訓練 2、攻擊手個人時間、空間及位置差 3、專位防守	1、集中力 2、放鬆訓練 毅力							
專項訓練階段	<table border="1"> <thead> <tr> <th>體能</th> <th>技術</th> <th>戰術</th> <th>心理</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>專項體能訓練 1、跳躍能力 2、反應移位：視覺反應、反射能力訓練 3、肌力：上臂腹背肌力 4、比賽耐力：無氧耐力 5、柔軟性：各關節活動度</td> <td>1、接發球：小組配合 2、舉球：與攻擊手配合 3、扣球：連續變位扣球 4、防守：建立專位防守及補位觀念 5、攔網：小組搭配 6、發球：跑動發球 7、修正球攻擊 8、後排攻擊</td> <td>1、熟練接發球 攻防系統（以接發球、舉球、扣球之組織） 2、熟練接扣球 攻防系統（以扣球、攔網、防守之組織），</td> <td>1、集中力 2、放鬆訓練 自我控制</td> </tr> </tbody> </table>	體能	技術	戰術	心理	專項體能訓練 1、跳躍能力 2、反應移位：視覺反應、反射能力訓練 3、肌力：上臂腹背肌力 4、比賽耐力：無氧耐力 5、柔軟性：各關節活動度	1、接發球：小組配合 2、舉球：與攻擊手配合 3、扣球：連續變位扣球 4、防守：建立專位防守及補位觀念 5、攔網：小組搭配 6、發球：跑動發球 7、修正球攻擊 8、後排攻擊	1、熟練接發球 攻防系統（以接發球、舉球、扣球之組織） 2、熟練接扣球 攻防系統（以扣球、攔網、防守之組織），	1、集中力 2、放鬆訓練 自我控制	
體能	技術	戰術	心理							
專項體能訓練 1、跳躍能力 2、反應移位：視覺反應、反射能力訓練 3、肌力：上臂腹背肌力 4、比賽耐力：無氧耐力 5、柔軟性：各關節活動度	1、接發球：小組配合 2、舉球：與攻擊手配合 3、扣球：連續變位扣球 4、防守：建立專位防守及補位觀念 5、攔網：小組搭配 6、發球：跑動發球 7、修正球攻擊 8、後排攻擊	1、熟練接發球 攻防系統（以接發球、舉球、扣球之組織） 2、熟練接扣球 攻防系統（以扣球、攔網、防守之組織），	1、集中力 2、放鬆訓練 自我控制							

綜合訓練階段		1、小組搭配接發球 2、小組搭配攻擊 3、熟練防守補位技術建立重疊攔網觀念	1、熟練接發球 攻防系統（各輪次之組織戰術） 2、熟練接扣球 攻防系統 （修正球與後排攻擊）		
		舉球員與攻擊手默契養成並熟練配球 反防組織能力 熟練隊型搭配及戰術指示	1、加強立體戰術（後排攻擊） 2、開發或專長戰術之整合		
比賽階段	賽前調整階段	1、跳躍瞬發力 2、無氧耐力 3、反應移動速度	1、鞏固基本技術、發揚專長技術 2、穩定技術、強化扣球 3、加強隊型整合（替補球員）	1、熟練基本戰術的應用 2、各輪次的專長戰術 3、熟練戰術暗號 4、修整各戰術缺陷 5、發揮己長戰術	1、集中力 2、放鬆訓練 3、自我控制 4、賽前心理訓練
	目標比賽階段	1、體能的維持 2、注意飲食	1、提高穩定性、降低失誤率 2、補正技術的缺陷	1、基本戰術的發揮 2、加強特殊或專長戰術 3、針對特殊狀況所使用的戰術	1、集中力 2、放鬆訓練 3、自我控制 4、賽前心理訓練
調整階段		1、消除疲勞 2、恢復體能 3、轉換氣氛 4、檢討得失 5. 體能訓練、慢跑、保持體力之訓練			放鬆訓練

(2)挑戰極限、巔峰造極：

依照本校球隊的年度訓練計畫，除了準備、訓練階段之外，參加縣內、國內大比賽是一展成果的檢視階段，透過比賽來檢視調整自己的訓練計畫。因此，舉凡縣內的比賽我們都會參加試試身手，至於國內大比賽因為考慮經費問題往往都卻步，只選擇在鄰近縣市舉辦的比賽。故，想透過此計畫申請能讓孩子能盡情發揮，甚至也能完成夢想，走出國家與鄰近國家的國小球隊進行友誼賽從比賽經驗中求進步，提升自己的競爭力，進而長大後也能回饋社會。