

(臺北市立忠孝國民中學) 100 年度基層運動選手訓練站執行成果報告書

一、訓練站名稱：

臺北市立忠孝國民中學空手道基層訓練站

二、訓練站施訓種類：

空手道

三、訓練站地點（含所屬訓練分站）：

臺北市立忠孝國民中學(臺北市大同區西寧北路 32 號)

四、訓練期程：

100.01.01-100.12.31

五、訓練情形：

訓練內容項目：包含基本步法、基本動作、雙人對練、型演練、基本三招、基本一招、自由一招、自由對打，說明如下：

1. 基本步法：騎馬立、八字立、閉足立、前屈立、後屈立、三戰立；丹田喊聲之協調配合。
2. 手部動作：正拳直擊、三直擊、鑽擊、逆擊、手刀打、貫手、上檔、中內擋、下擋。
3. 腳部動作：前踢上、前踢進、側踢、後踢、迴旋踢、勾踢、掃腳。
4. 型之演練：基本動作、腳步移動、節奏控制與喊聲之配合以及實際運用。
5. 體能訓練：肌力、耐力、體力之加強訓練。

訓練計畫表:

期別	訓練期間	階段區分	體力 %		技術 %	體力訓練項目	技術訓練項目	預定比賽
			全般性 %	專項性 %	技術性 %			
第一期 前半期	過渡期	9至11月	50	40	10	1、柔軟度 2、基本動作之強化 3、定點之目標	1、防守反擊之基本 2、攻擊技術 3、踢技之各項	臺北市中正盃空手道錦標賽 全國中正盃空手道錦標賽
	訓練期	12至2月	40	40	20	1、肌力強化訓練 2、仰臥起坐 3、伏地挺身	1、動作連續 2、手腳之攻防 3、反擊之氣勢	臺北市教育盃中小學空手道錦標賽
第二期 後半期	完成期	3至5月	25	45	30	1、提高速度 2、全身耐力 3、反應訓練	1、控制犯規 2、比賽得分部位	全國中等學校資格賽 全國中等學校運動會會
	比賽期	6至8月	15	30	55	1、平衡性訓練 2、身體動作協調 3、技巧性加強	1、比賽得分要點 2、規則之瞭解	內賽 臺北市內各項空手道錦標賽

六、訓練績效 (具體成績)

選手姓名	賽會名稱	比賽項目	成績
鄭怡凡	98學年度全國中等學校運動會	國中女子個人形	第五名
鄭怡凡	98學年度臺北市中小學教育盃	國中女子個人形	第三名
鄭怡凡	98學年度臺北市中小學教育盃	國中女子個人對打第二量級	第三名
吳瑋勳	98學年度臺北市中小學教育盃	國中男子個人對打第二量級	第三名

鄭怡凡	98 年度全國中正杯空手道錦標賽	國中女子 個人形	第三名
鄭怡凡	98 年度全國中正杯空手道錦標賽	國中女子個人 對打第二量級	第二名
許芄成	99 年臺北市中正盃空手道錦標賽	國中男子個人 對打第三量級	第二名
許芄成	99 年臺北市中正盃空手道錦標賽	國中男子 個人形	第四名
鄭怡凡	99 年臺北市中正盃空手道錦標賽	國中女子個人 對打第三量級	第一名
鄭怡凡	99 年臺北市中正盃空手道錦標賽	國中女子 個人形	第三名
吳瑋勳	99 年臺北市中正盃空手道錦標賽	國中男子個人 對打第二量級	第二名
吳瑋勳	99 年臺北市中正盃空手道錦標賽	國中男子 個人形	第三名

選手姓名	賽會名稱	比賽項目	成績
鄭怡柔	99 年臺北市中正盃空手道錦標賽	國中女子個人 對打第二量級	第一名
鄭怡柔	99 年臺北市中正盃空手道錦標賽	國中女子 個人形	第六名
趙傳晉	99 年臺北市中正盃空手道錦標賽	國中男子個人 對打第一量級	第二名
林哲緯	99 年臺北市中正盃空手道錦標賽	國中男子 個人形	第六名
賴民育	99 年臺北市中正盃空手道錦標賽	國中男子個人 對打第一量級	第一名

謝宇唐	2010 威任盃空手道錦標賽	國中男子 個人形	第三名
鄭怡凡	2010 威任盃空手道錦標賽	國中女子 個人形	第三名
鄭怡凡	2010 威任盃空手道錦標賽	國中女子個人 對打第三量級	第一名
吳瑋勳	2010 威任盃空手道錦標賽	國中男子 個人形	第三名
鄭怡柔	2010 威任盃空手道錦標賽	國中女子個人 對打第二量級	第一名
許芄成	99 年全國中正盃空手道錦標賽	國中男子個人 對打第三量級	第四名
鄭怡凡	99 年全國中正盃空手道錦標賽	國中女子個人 對打第三量級	第四名
鄭怡凡	99 年全國中正盃空手道錦標賽	國中女子 個人形	第二名

選手姓名	賽會名稱	比賽項目	成績
吳瑋勳	99 年全國中正盃空手道錦標賽	國中男子個人 對打第三量級	第三名
鄭怡柔	99 年全國中正盃空手道錦標賽	國中女子個人 對打第二量級	第三名
鄭雲澤	99 年臺北市教育盃空手道錦標賽	男子團體形	第三名
蘇禹丞	99 年臺北市教育盃空手道錦標賽	男子團體形	第三名
謝宇唐	99 年臺北市教育盃空手道錦標賽	國中男子 個人形	第五名

鄭怡凡	99年臺北市教育盃空手道錦標賽	國中女子個人形	第三名
鄭怡凡	99年臺北市教育盃空手道錦標賽	國中女子個人對打第三量級	第一名
吳瑋勳	99年臺北市教育盃空手道錦標賽	男子團體形	第一名
鄭怡柔	99年臺北市教育盃空手道錦標賽	國中女子個人對打第二量級	第一名
許芃成	99年臺北市教育盃空手道錦標賽	國中男子個人對打第三量級	第二名
鄭怡凡	99年臺北市教育盃空手道錦標賽	女子團體形	第一名
鄭怡柔	99年臺北市教育盃空手道錦標賽	女子團體形	第一名
簡嘉儀	99年臺北市教育盃空手道錦標賽	女子團體形	第一名
薛煒龍	99年臺北市教育盃空手道錦標賽	男子團體形	第三名

選手姓名	賽會名稱	比賽項目	成績
薛煒龍	99年臺北市教育盃空手道錦標賽	國中男子個人對打第一量級	第二名
吳瑋勳	99年臺北市教育盃空手道錦標賽	國中男子個人對打第三量級	第一名
林哲維	99年臺北市教育盃空手道錦標賽	國中男子個人對打第三量級	第三名
林哲維	99年臺北市教育盃空手道錦標賽	男子團體形	第一名
許芃成	99年臺北市教育盃空手道錦標賽	男子團體形	第一名

鄭怡凡	100 年全國中等學校運動會	國中女子個人形	第二名
鄭怡柔	100 年全國中等學校運動會	國中女子個人對打第二量級	第五名
吳瑋勳	100 年全國中等學校運動會	國中男子個人對打第三量級	第四名
鄭怡凡	100 年全國中等學校運動會	國中女子個人對打第三量級	第二名
吳瑋勳	100 年臺北市中正盃空手道錦標賽	國中男子個人對打第四量級	第一名
鄭怡柔	100 年臺北市中正盃空手道錦標賽	國中女子個人對打第二量級	第二名
鄭怡柔	2011 威任盃空手道錦標賽	國中女子個人對打第二量級	第二名
吳瑋勳	2011 威任盃空手道錦標賽	國中男子個人形	第三名
吳瑋勳	2011 威任盃空手道錦標賽	國中男子個人對打第四量級	第一名
薛煒龍	2011 威任盃空手道錦標賽	國中男子個人對打第二量級	第二名
選手姓名	賽會名稱	比賽項目	成績
吳瑋勳	100 年全國中正盃空手道錦標賽	國中男子個人對打第四量級	第一名
蘇禹丞	100 年臺北市教育盃空手道錦標賽	國中男子個人對打第一量級	第六名
鄭雲澤	100 年臺北市教育盃空手道錦標賽	國中男子個人對打第三量級	第二名
薛煒龍	100 年臺北市教育盃空手道錦標賽	國中男子個人對打第二量級	第二名
吳瑋勳	100 年臺北市教育盃空手道錦標賽	國中男子個人對打第四量級	第一名

鄭怡柔	100 年臺北市教育盃空手道錦標賽	國中女子 個人形	第二名
鄭怡柔	100 年臺北市教育盃空手道錦標賽	國中女子個人 對打第二量級	第六名
簡嘉儀	100 年臺北市教育盃空手道錦標賽	國中女子個人 對打第二量級	第五名
薛煒龍	100 年臺北市教育盃空手道錦標賽	男子團體形	第二名
吳瑋勳	100 年臺北市教育盃空手道錦標賽	男子團體形	第二名
鄭雲澤	100 年臺北市教育盃空手道錦標賽	男子團體形	第二名
薛煒龍	100 年臺北市教育盃空手道錦標賽	國中男子 個人形	第八名
忠孝國中	100 年臺北市教育盃空手道錦標賽	男子甲組總錦標	第二名
忠孝國中	100 年臺北市教育盃空手道錦標賽	女子甲組總錦標	第四名

七、經費籌募及支用情形（募得經費）：

基層訓練站補助款、學校比賽獎勵金。

序號	年	月日	受款人	用途別	摘要	金額
1	100	9/10	喬美自助餐店	誤餐費	中正盃空手道錦標賽便當	640
2		9/11	經濟小吃		中正盃空手道錦標賽便當	640
3		11/25	好吉米餐盒店等		中正盃空手道錦標賽便當	1,920
					誤餐費小計	3,200
4		9/10	楊治賢暨張舜銘	其他旅運費	中正盃空手道錦標賽交通費	240
5		9/10	鄭怡柔等6名		中正盃空手道錦標賽交通費	576
6		11/25	楊治賢暨張舜銘		中正盃空手道錦標賽交通費	360
7		11/25	鄭怡柔等6名		中正盃空手道錦標賽交通費	864
					其他旅運費小計	2,040
8		11/27	張德勝	講課鐘點、稿費出席 審查及查詢費	空手道訓練鐘點費	32,400
					講課鐘點、稿費出席審查及查詢費小計	32,400
9		10/4	渤海堂有限公司	設備零件	空手道訓練用材料	50,000
10		10/5	儀恆實業有限公司		空手道訓練用材料	5,200
11		11/15	儀恆實業有限公司		空手道訓練用材料	4,360
					設備零件小計	59,560
12		8/2	空手道協會	其他費用-其他	中正盃空手道錦標賽報名費	3,600
13		9/30	光泉食品股份有限公司		選手營養費	1,932
14		10/13	空手道協會		中正盃空手道錦標賽報名費	3,600
15		10/31	光泉食品股份有限公司		選手營養費	3,668
					其他費用-其他小計	12,800
					合 計	110,000

100 年全國中等學校運動會



比賽情形



比賽情形



國中女子個人形銀牌



忠孝代表隊



全中運銀牌



第一量級薛煒龍

100 年全國中等學校運動會



比賽情形



比賽情形



國中女子個人形銀牌頒獎



忠孝代表隊



女子個人對打第三量級銀牌

本校空手道隊參加100年全國中等學校運動會表現優異

榮獲國中女子總錦標第三名

905班鄭怡凡榮獲個人對打第三量級銀牌 個人形銀牌

804班吳璋勳榮獲個人對打第三量級第4名

807班鄭怡柔榮獲個人對打第二量級第5名

全體親師生 狂賀

感謝 張德勝 張舜銘 許玉珠 教練指導
訓導處 體育組製

恭賀海報

100 年全國中正盃空手道錦標賽



比賽情形



比賽情形



比賽情形



比賽情形



校長到場為選手加油



比賽會場大合照

100 學年臺北市教育盃空手道錦標賽



比賽情形



比賽情形



男子團體形第二名



女子個人形第二名



榮獲國中男子甲組總錦標亞軍



頒獎合照

忠孝空手道隊訓練情形



訓練情形



訓練情形



訓練情形



訓練情形



訓練情形



訓練情形

忠孝空手道隊訓練情形



訓練情形



訓練情形



訓練情形



訓練情形



訓練情形



忠孝空手道代表隊