



中華民國殘障體育運動總會
110 年身心障礙運動桌球、柔道 C 級教練講習會

成果報告書

指導單位：教育部體育署

主辦單位：中華民國殘障體育運動總會

協辦單位：朝陽科技大學體育室

研習日期：中華民國 110 年 10 月 29、30、31 日

研習地點：朝陽科技大學理工大樓會議室

(臺中市霧峰區吉峰東路 168 號)

中華民國殘障體育運動總會
110 年桌球暨柔道 C 級教練研習
成果報告

活動名稱	110 年身心障礙運動桌球、柔道 C 級教練講習會	填表人	許吉越
指導單位	教育部體育署	協辦單位	朝陽科技大學體育室
主辦單位	中華民國殘障體育運動總會		
活動時間	110 年 10 月 29、30、31 日	活動地點	朝陽科技大學理工大樓會議室
參加對象	凡中華民國國民年滿 20 歲，高級中等以上學校畢業(含同等學歷)品行端正，熟悉運動知識及技術，對身心障礙體育運動之特性有充分瞭解與熱忱者，均可報名參加。	參加人數	柔道 20 人 桌球 27 人
		合格人數	柔道 20 人 桌球 27 人
辦理情形	本次 C 級桌球及柔道教練研習檢定合格者，核發中華民國殘障體育運動總會的 C 級練證，柔道與桌球愛好者為了想要了解與精進自己的專業及愛好前來參加，參與的學員都是對桌球、柔道運動頗有經驗的專家及愛好者，或是職場機構的人員和帶球隊的老師，在對桌球及柔道有基本認識與經驗後，更可以提升自己的教導能力。		

活動內容	研習課程內容包含共同科目、專門科目，包括運動管理、運動醫學、運動科學及運動訓練等，讓這些為身心障礙者服務的教練們也能了解到最新的身障運動的趨勢及政策，課程也加入近年來推行的適應體育使更多學員能了解這方面的重要性，除此之外也安排了剛結束的帕運二位教練分享了帕運經驗。同時間也安排了實作的課程，讓學員可以有實際操練的機會，是理論與實務結合的研習。在理論的課程講師們也都會利用比賽的影片範例進行解說，讓學員們可以充分理解，在實作的過程中，不僅講師們會給予實際的技術練習，讓學員們體會與練習及有效的現場回饋，學員在技術及經驗有更多的經驗與體會，學員也會與講師有更多交流與討論，讓大家可以更清楚各種技術情況和所需要注意事項的教學方式與方法。這次的研習課程因配合防疫政策，有許多較繁瑣的地方如實名制、量體溫、用餐等，但學員都相當配合也順利完成講習，學員與工作人員們也都獲益良多。
檢討與建議事項	課程時間的安排 本次課程都是於上午 8 點開始，在三天的課程下學員們會有較疲勞的狀況，後續講習或許可以調整課程開始時間，如延後至 9:00，讓學員們時間較彈性以減緩疲勞。

110 年身心障礙運動柔道 C 級教練講習會成績表

編號	姓 名	出生 年月日	身分證 字號	學/術科平均 總分	是否 通過
1	江炳瑩	1999/8/18	I100407271	92.5	是
2	吳坤哲	2000/9/19	P124479304	95	是
3	吳睿麒	2001/6/15	G122414729	97.5	是
4	岳豈緯	1999/10/19	S124245043	95	是
5	施育坤	2000/10/6	N126370616	97.5	是
6	張 婷	2000/2/10	B223315679	97.5	是
7	莊朝歲	2001/7/15	F130871853	97.5	是
8	郭文麟	2000/10/22	F230485082	97.5	是
9	陳怡婷	1996/6/8	K222895201	90	是
10	彭子恩	1999/12/25	F130810618	95	是
11	彭澥儀	2001/2/24	A230964869	94	是
12	曾芷柔	2000/12/23	U221966478	95	是
13	鄭彥忠	2001/5/16	F131142119	95	是
14	姜義村	1972/8/31	H120709208	97.5	是
15	范榮玉	1995/1/7	A229320762	92.5	是
16	徐一騰	1986/1/20	U121275667	92.5	是
17	郭泓霖	1994/12/6	F129057409	85	是
18	陳秀如	1973/10/10	A223351487	95	是

編號	姓 名	出生 年月日	身分證 字號	學/術科平均 總分	是否 通過
19	黃帝維	1984/3/7	A125945270	82.5	是
20	楊博凱	1985/9/9	A125195092	90	是

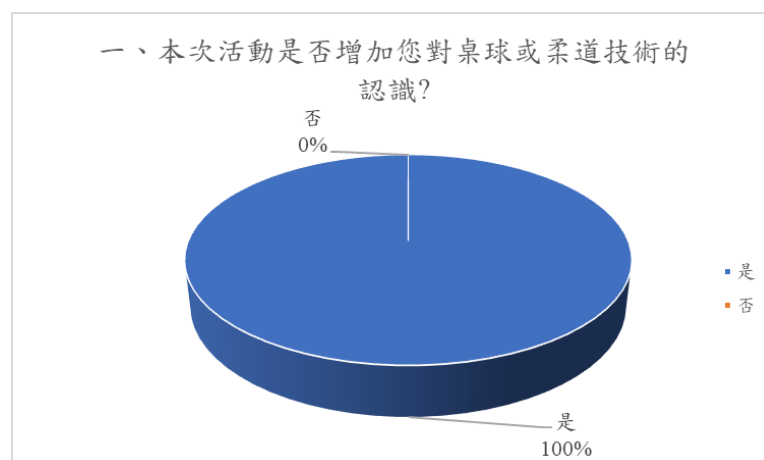
110 年身心障礙運動桌球 C 級教練講習會成績表

編號	姓 名	出生 年月日	身分證 字號	學/術科平均 總分	是否 通過
1	王奎蘭	1990/7/9	P223503161	87.5	是
2	王銘瑾	1977/8/7	I100400665	87	是
3	司英明	1963/9/1	M121264489	83	是
4	朱銘川	1951/11/5	L100218477	82.5	是
5	林聖凱	2000/2/26	C121677513	90	是
6	柯宏鳴	1964/10/6	V120337052	85	是
7	崔治平	1965/1/6	S120561411	77.5	是
8	張志強	1971/5/28	N122846119	84.5	是
9	張恩愷	1999/10/8	E125004901	90	是
10	張鈞為	1999/11/6	L125477187	90	是
11	莊宗翰	1999/10/18	L125547335	90	是
12	莊彥宏	2001/9/28	L125757215	87.5	是
13	黃冠諭	2000/9/29	N126406219	90	是
14	趙嘉甫	2001/2/12	S125379940	90	是
15	劉姿華	1976/4/17	P222350737	92.5	是
16	蔡文斗	1964/7/8	L120731364	87.5	是
17	蔡杰盛	1998/8/2	N125806607	95	是

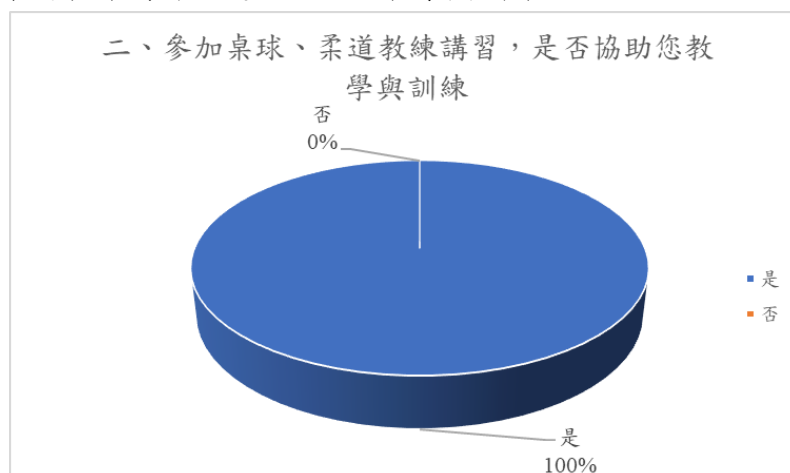
編號	姓 名	2001/9/22	S125347745	總分	是否 通過
18	鄭翊成	2000/6/17	S125334030	92.5	是
19	顏子毅	1970/10/25	M120977978	87.5	是
20	羅憲哲	1962/12/30	X120024372	88	是
21	葉慶生	1995/12/17	F129454186	93	是
22	黃梓原	2001/2/12	L125593346	94.25	是
23	莊家豪	1981/12/26	D221834226	92.5	是
24	李亭儀	1984/2/18	T123461660	80	是
25	林祐陞	1981/6/29	B121865174	80	是
26	楊仁仁	1990/7/9	P223503161	80	是
27	黃文甫	1988/6/29	N125088520	83	是

滿意度調查

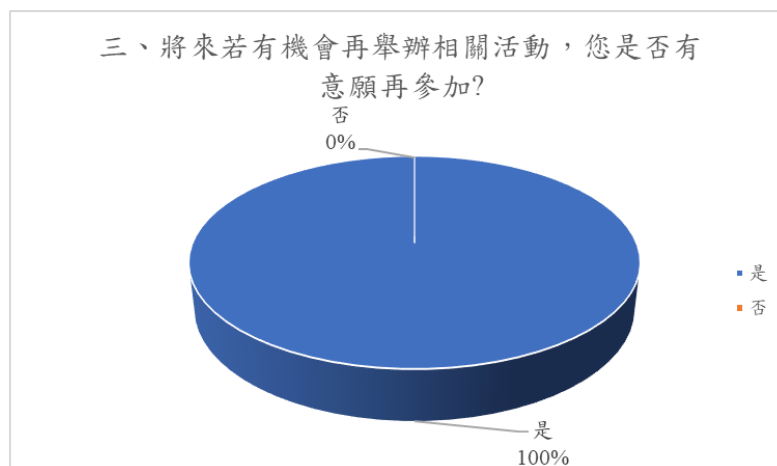
一、本次活動是否增加您對桌球或柔道技術的認識?



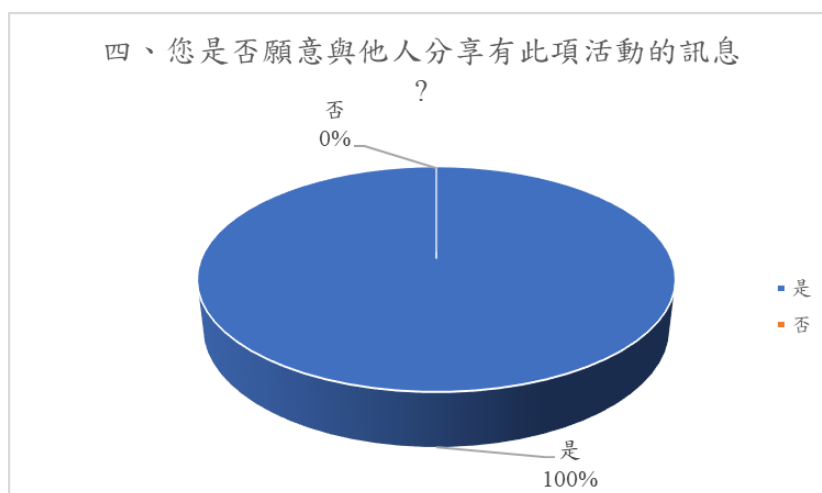
二、參加桌球、柔道教練講習，是否協助您教學與訓練



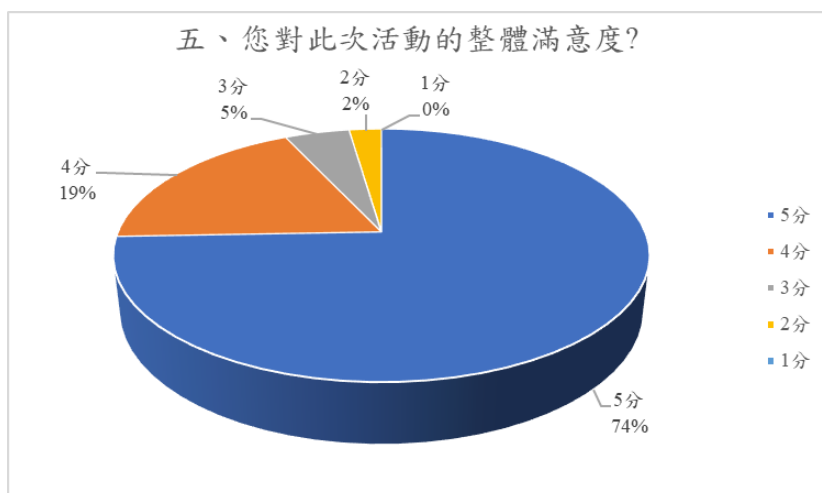
三、將來若有機會再舉辦相關活動，您是否有意願再參加?



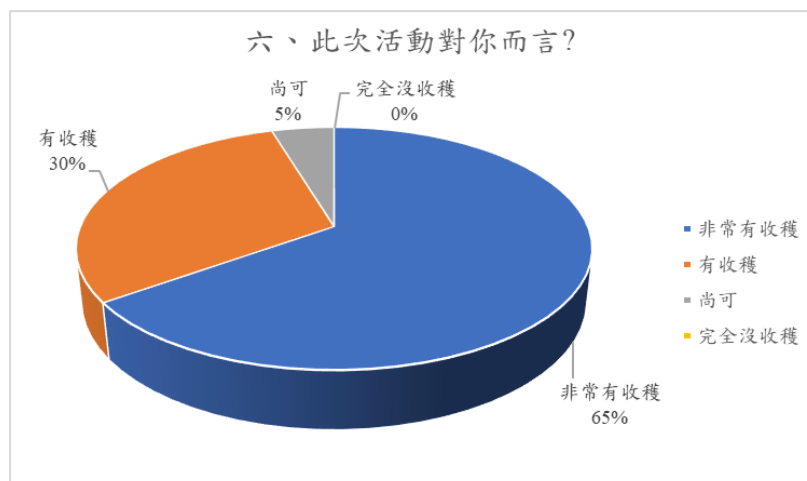
四、您是否願意與他人分享有此項活動的訊息?



五、您對此次活動的整體滿意度?



六、此次活動對你而言?



經過三天研習課程後對學員做了滿意調查，共回收 45 份問卷，根據問卷填答結果做出簡單的統計圓餅圖，學員對於這次講習給予很高的評價與回饋。

從下方整理呈現的圖可以發現，大家對於這次的研習，不論是在教學、訓練與課程內容等的滿意度都非常滿意；關於是否有意願分享有此項活動的訊息，多數學員皆願意分享這樣的訊息與推廣；而所有參與的學員都表示未來有意願繼續在桌球與柔道的運動中擔任訓練與推廣工作，在未來課程及活動的建議中，有大多數的學員希望可以進階的教練研習及各地區的桌球、柔道等的聯誼活動。本次研習的相關建議也發現，大家對於這次研習給予不少的正向回饋，也表示從研習中獲益良多！

照片集錦



開幕典禮



頒發講師證書



理論課程



學科課程



柔道實做課程



柔道影片欣賞與實做



柔道實做課程



柔道術科課程後合影



柔道術科課程



桌球術科課程



桌球技戰術科課程



桌球技術課程



桌球術科課程



桌球技術科課程

附件一

中華民國殘障體育運動總會 110 年身心障礙柔道 C 級教練講習學科測驗

是非題 20%

學員姓名:

1. ()運動傷害是指人體在體育運動過程中所發生的傷害。
2. ()當選手表示頭暈且臉色蒼白，應該降低訓練強度，並且檢查環境是否有空氣流通。
3. ()熱身不足或緩和不足及訓練過度是造成運動傷害的原因。
4. ()運動員要對自己所吃下的任何物質及使用的方法負責，誤服誤用不能成為躲避處罰的理由。

選擇題 50%

1. ()運動情蒐的要求有_____。
 - a. 時效性
 - b. 針對性
 - c. 廣泛性
 - d. 以上皆是
2. ()肌肉細胞中儲存的 ATP 可供肌肉活動_____。
 - a. 2-4 秒
 - b. 10-30 秒
 - c. 1-3 分鐘
 - d. 1-3 小時
3. ()耐力運動選手必須攝取每公斤體重 _____克的碳水化合物。
 - a. 5-7
 - b. 7-8
 - c. 10
 - d. 3-4
4. ()運動訓練的原則性
 - a. 週期性原則
 - b. 多樣性原則
 - c. 可逆性原則
 - d. 以上皆是
5. ()運動中水份的補充與哪些因素有關？
 - a. 降低心跳率
 - b. 降低體溫
 - c. 降低疲勞自覺(RPE)

- d. 以上皆是
- 6. () 請問下列哪一項"不是"進行處理之前需要注意的事項
 - a. 環境是否安全
 - b. 排除頸椎受傷的可能性
 - c. 先移動至陰涼處
 - d. 排除影響生命安全的狀況
- 7. () 請問下列何者為急性傷害處理原則的英文縮寫
 - a. 叫叫 CABD
 - b. P.R.I.C.E
 - c. A.E.D
 - d. H.E.L.P
- 8. () 節食為何會影響新陳代謝？
 - a. 會引發飢餓反應
 - b. 會改變身體組成
 - c. 會影響訓練效果
 - d. 以上皆是
- 9. () 下列哪一個不是評估訓練成效的四個層次之一
 - a. 選手反應
 - b. 人際關係
 - c. 最終成果
 - d. 選手行為改變
- 10. () 鐘擺式賽前調整訓練的理論基礎是？
 - a. 擺盪原理
 - b. 適應原理
 - c. 生物節律
 - d. 補償效應

簡答題：30%

1. 請簡述柔道運動的專項體能？
2. 請簡述柔道技術變化到連絡技應用？
3. 請說明立技與寢技的要點與重要性？

中華民國殘障體育運動總會 110 年身心障礙桌球 C 級教練講習學科測驗

是非題 20%

學員姓名:

1. () 運動傷害是指人體在體育運動過程中所發生的傷害。
2. () 當選手表示頭暈且臉色蒼白，應該降低訓練強度，並且檢查環境是否有空氣流通。
3. () 熱身不足或緩和不足及訓練過度是造成運動傷害的原因。
4. () 運動員要對自己所吃下的任何物質及使用的方法負責，誤服誤用不能成為躲避處罰的理由。

選擇題 50%

1. () 運動情蒐的要求有_____。
 - e. 時效性
 - f. 針對性
 - g. 廣泛性
 - h. 以上皆是
2. () 肌肉細胞中儲存的 ATP 可供肌肉活動_____。
 - e. 2-4 秒
 - f. 10-30 秒
 - g. 1-3 分鐘
 - h. 1-3 小時
3. () 耐力運動選手必須攝取每公斤體重 _____克的碳水化合物。
 - e. 5-7
 - f. 7-8
 - g. 10
 - h. 3-4
4. () 運動訓練的原則性
 - e. 週期性原則
 - f. 多樣性原則
 - g. 可逆性原則
 - h. 以上皆是
5. () 運動中水份的補充與哪些因素有關？
 - e. 降低心跳率
 - f. 降低體溫
 - g. 降低疲勞自覺(RPE)
 - h. 以上皆是

6. () 請問下列哪一項"不是"進行處理之前需要注意的事項
- e. 環境是否安全
 - f. 排除頸椎受傷的可能性
 - g. 先移動至陰涼處
 - h. 排除影響生命安全的狀況
7. () 請問下列何者為急性傷害處理原則的英文縮寫
- a. 叫叫 CABD
 - b. P.R.I.C.E
 - c. A.E.D
 - d. H.E.L.P
8. () 節食為何會影響新陳代謝？
- a. 會引發飢餓反應
 - b. 會改變身體組成
 - c. 會影響訓練效果
 - d. 以上皆是
9. () 下列哪一個不是評估訓練成效的四個層次之一
- a. 選手反應
 - b. 人際關係
 - c. 最終成果
 - d. 選手行為改變
10. () 鐘擺式賽前調整訓練的理論基礎是？
- a. 擺盪原理
 - b. 適應原理
 - c. 生物節律
 - d. 補償效應

簡答題：30%

4. 何謂基本單一技術？結合技術？基本戰術？
5. 請舉例可以增加身心障礙者上肢肌群的輔助工具，並對於打球的益處？
6. 請舉例對於下肢功能受損之桌球選手，練習心肺功能的方式？