

中華民國殘障體育運動總會

110 年全國身心障礙者體適能活動營實施辦法

- 一、宗旨：提供我國身心障礙者參與各項體育運動的機會，協助其參與各種體育教育項目，並提供其適當的專業體育運動訓練及復健諮商，開拓其體育運動空間，以增進其身心健康，發揮適應社會生活的能力，使運動全面普及於身心障礙者，助其走向陽光繼而獨立自主。
- 二、指導單位：教育部體育署
- 三、主辦單位：中華民國殘障體育運動總會
- 四、協辦單位：台北市立陽明教養院、中國文化大學體育系
中國文化大學運動教練研究所、中華民國帕拉林匹克輪椅籃球協會、中華民國帕拉林匹克地板滾球運動協會、中華民國帕拉林匹克智能障礙運動協會、
中華民國帕拉林匹克腦性麻痺運動協會
- 五、活動日期：共四梯次，第一至二前 2 梯次為籃球與桌球各 2 班，第三至四梯次為地板滾球與桌球各 2 班(可擇一梯次參加，或四梯次皆參加，每梯次項目每班最多 6-8 人)，課程所需各項器材均由主辦單位提供。
 - (一)第一梯次：110 年 11 月 1 日至 11 月 5 日(每周一、二、四、五上午 10:00-11:00、11:00-12:00)
 - (二)第二梯次：110 年 11 月 8 日至 11 月 12 日(每周一、二、四、五上午 10:00-11:00、11:00-12:00)
 - (三)第三梯次：110 年 11 月 15 日至 11 月 19 日(每周一、二、四、五上午 10:00-11:00、11:00-12:00)
 - (四)第四梯次：110 年 11 月 22 日至 11 月 26 日(每周一、二、四、五上午 10:00-11:00、11:00-12:00)

※若因疫情關係調整上課時間，另行通知。
- 六、活動地點：台北市立陽明教養院華岡院區
111095 台北市士林區凱旋路 61 巷 4 弄 9 號
聯絡電話：02-28611380 分機 284 聯絡人：宋曜竹
分機 214 聯絡人：蕭小姐

七、參與對象：

- (一)凡具有中華民國國籍、身心障礙證明者(聽障、智障、肢障)或持有教育部特教鑑輔證明者。(參加者未滿 20 歲者，應徵得法定代理人同意。但未滿 20 歲已結婚者，不在此限。)
- (二)一位身心障礙者經申請可有一位陪同人員(直系親屬-父母或監護人)。

八、報名相關內容：

- (一)報名日期：每梯次項目每班最多 6-8 人

第一梯次：即日起至 10 月 27 日止(額滿報名提前截止)；
第二梯次：即日起至 11 月 3 日止(額滿報名提前截止)；
第三梯次：即日起至 11 月 10 日止(額滿報名提前截止)；
第四梯次：即日起至 11 月 17 日止(額滿報名提前截止)。

- (二)報名地點：台北市立陽明教養院華岡院區

聯絡地址：台北市士林區凱旋路 61 巷 4 弄 9 號

聯絡電話：02-28611380 分機 284、214

聯絡人：宋曜竹、蕭小姐

報名費：免費

※備註：每人繳交保證金新台幣 500 元(請現場繳交)，上課沒有缺席者將於最後一次課程後退還。

- (三)報名方式：請填妥報名表、附身心障礙手冊影本或特教鑑輔證明影本，於各梯次報名截止日前寄回。

1. 所填報名參加本活動之個人資料，僅供本活動相關用途使用。
2. 本活動將投保公共意外責任險，額度如下；若有其他投保需求(如個人人身保險)，建請自行辦理。
 - 每一個人身體傷亡：新臺幣 300 萬元。
 - 每一事故身體傷亡：新臺幣 1,500 萬/元。
 - 每一事故財物損失：新臺幣 200 萬元。
 - 保險期間內總保險金額：新臺幣 3,400 萬元。
3. 參加人員需配合本次防疫措施、政策。

九、預訂人數：每梯次約 45 人(含工作人員)

十、課程梯次、時間及授課內容：10:00~11:00、11:00~12:00

上課日期	桌球星期一	桌球星期二	桌球星期四	桌球星期五
第一梯次 11/1-11/5	1. 教師與學生互動遊戲介紹	1. 動態律動練習	1. 移動步法遊戲	1. 反手推球練習
第二梯次 11/8-11/12	2. 分組	2. 互相擊球練習	2. 發球練習	2. 反手推球擊準
第三梯次 11/15-11/19	3. 球拍握法介紹	3. 認識球的旋轉變化	3. 發球擊準練習	3. 反手推球擊準比賽
第四梯次 11/22-11/26	4. 靜態律動練習	4. 動作練習	4. 發球擊準比賽	頒發 結業證書
上課日期	籃球星期一	籃球星期二	籃球星期四	籃球星期五
第一梯次 11/1-11/5	1. 靜態熱身	1. 原地基本運球訓	1. 投籃動作教學	1. 定點投籃比賽
第二梯次 11/8-11/12	2. 分組	練	2. 定點投籃練習	2. 運球上籃比賽
	3. 球感訓練	2. 全場 Z 字運球練習	3. 兩步上籃練習	頒發 結業證書
	4. 兩人傳球訓練	3. 運球遊戲		
	5. 球感遊戲			
上課日期	地板滾球 星期一	地板滾球 星期二	地板滾球 星期四	地板滾球 星期五
第三梯次 11/15-11/19	1. 認識地板滾球， 投擲能力測試	1. 有趣的九宮格	1. 滾球 VS 保齡球	滾球過關 大挑戰
第四梯次 11/22-11/26	2. 分組	2. 滾球射靶挑戰	2. 滾球轟炸機	頒發 結業證書
	3. 投擲方式及技巧		3. 滾球投籃	
	4. 投擲距離			
	5. 投擲準度			

十一、預期效益：

- (一)讓全國身心障礙者及親屬、特殊學校師生、身心障礙者協會、機關、團體工作人員了解教育部推展全國身心障礙者運動休閒政策。
- (二)增加我國身心障礙者對帕拉運動的認識，厚植我國帕拉運動發展基礎。
- (三)增加身心障礙者與一般人間的互動，提升身心障礙者家庭關係及品質。
- (四)使身心障礙者藉此項活動提高參與休閒運動意願，幫助身心障礙者迎向陽光。
- (五)讓身心障礙者在參與此項活動中能達到相互交流的機會，進而培養良好的人際關係。
- (六)透過本項活動，使全國身心障礙者能有機會參與各項運動休閒活動，並增進其身心健康，達到身心障礙者能獨立自主。

十二、為依嚴重特殊傳染性肺炎中央流行疫情指揮中心(下稱指揮中心)防疫政策及疫情警戒標準，以防疫為優先考量，並兼顧身心障礙運動之推展，本活動將依據「體育署輔導辦理各項賽事或活動防疫處理原則」實施防疫作業，實施原則如下；後續依指揮中心最新指引滾動修正。

(一)第一級：落實基本防疫原則

1. 除活動因素無法佩戴口罩者外，於參與活動者應全程佩戴口罩。
2. 本活動將規劃固定動線，請參與者於入口處進行體溫量測及手部消毒。
3. 本活動採實聯制疫調，具感染風險者(居家隔離、檢疫及自主管理)不得參與活動。
4. 維持活動場域之通風換氣情況。
5. 活動場域內，除補充水分外，原則禁止飲食；如有用餐之必要，則依指揮中心相關規範(梅花座、隔板、室內社交距離 1.5 公尺等)辦理。

(二)第二級：疫情升溫時，依據指揮中心針對大型活動防範策

略，採取閉門(無觀眾)舉辦或其他措施。

(三)第三級：大規模社區感染，將視指揮中心發布公告配合延期或停辦。

十三、本活動經陳報教育部體育署核備後實施；修正時亦同。

十四、授課講師及助理教練工作人員資歷：

講師姓名	學歷	專長
張富貴	中國文化大學體育系專任教師	桌球國家教練
羅興樑	中國文化大學體育系專任教師	籃球國家教練
洪乾德	育達科技大學休閒運動管理系	地板滾球 C 級教練
郭家宏	中國文化大學運動教練研究所	桌球 C 級教練
劉志凱	中國文化大學體育學系	桌球 C 級教練
高宗緒	中國文化大學體育學系	籃球 C 級教練
王督騏	中國文化大學體育學系	籃球 C 級教練
曹醒釗	中國文化大學體育學系	籃球 C 級教練
曹醒釗	中國文化大學體育學系	籃球 C 級教練
林佳輝	新埔工專	地板滾球 B 級裁判



廣告



禁止性騷擾

No Sexual Harassment

禁止性騷擾及性侵害公開揭示

- 1** 任何人不得對他人性騷擾或性侵害。
- 2** 性騷擾他人者，依法得處新臺幣1萬元以上10萬元以下罰鍰；利用權勢或機會進行性騷擾者，其罰鍰加重二分之一；乘機襲胸摸臀或觸摸他人隱私部位，被害人可提出刑事告訴，最高可處2年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣10萬元以下罰金。性侵害他人者，依刑法規定最高可處死刑、無期徒刑或10年以上有期徒刑。
- 3** 性騷擾或性侵害他人，除負有法律上之刑事與民事責任外，本單位亦將依內部規定懲處。
- 4** 遇到性侵害事件，請撥打110或113保護專線求助。
- 5** 發現性騷擾或性侵害事件，需本單位立即協助處理者

請撥打本單位聯絡電話： 02-8771-1450 / 中華民國殘障體育運動總會

中華民國殘障體育運動總會

110 年全國身心障礙者體適能活動營報名表

姓名：_____ 性別：_____

出生年月日：_____年_____月_____日 年齡：_____

身分證字號：_____ 血型：_____

就讀學校：_____ 特殊病史：_____

身障障別及程度：_____

相
片
黏
貼
處

通訊地址：_____ 電話：_____

緊急聯絡人：_____ 電話：_____

參加梯次：

第一梯次(11/1-11/5) (1、2 班) 桌球、籃球(班級項目請圈選)

第二梯次(11/8-11/12) (1、2 班) 桌球、籃球(班級項目請圈選)

第三梯次(11/15-11/19) (1、2 班) 桌球、地板滾球(班級項目請圈選)

第四梯次(11/22-11/26) (1、2 班) 桌球、地板滾球(班級項目請圈選)

家長同意書

本人同意敝子弟_____參加 110 年_____月_____日至_____

110 年_____月_____日止貴會舉辦之「110 年全國身心障礙者體適能

活動營—臺北市立陽明教養院」，敝子弟絕對遵從貴會一切活動的規

定及指導，若有違反規定及指導，本人願負一切責任，特此同意。

家長／監護人：_____ 電話：_____

地 址：_____

備註：1. 未滿 20 歲者請加簽家長同意書，否則報名無效。

2. 本表不敷使用請自行影印。(以上資料本人同意做為大會辦理活動使用)

簽名：

中華民國殘障體育運動總會
110 年全國身心障礙者體適能活動營報名表
(參加家長/監護人報名表)

帶領學員姓名：_____ 性別：_____

參加梯次：

- 第一梯次(11/1-11/5)(1、2 班) 桌球、籃球(班級項目請圈選)
- 第二梯次(11/8-11/12) (1、2 班) 桌球、籃球(班級項目請圈選)
- 第三梯次(11/15-11/19) (1、2 班) 桌球、地板滾球(班級項目請圈選)
- 第四梯次(11/22-11/26) (1、2 班) 桌球、地板滾球(班級項目請圈選)

姓名：_____ 性別：_____

出生年月日：_____年____月____日 年齡：_____

身分證字號：_____

服務機關名稱：_____

通訊地址：_____

電話：_____ 手機：_____

緊急聯絡人：_____ 手機：_____

參加地點：臺北市立陽明教養院

註：一、參加家長或監護人請詳填以上資料，以便辦理保險。

二、報名表不敷使用時，請自行影印。

(以上資料本人同意做為大會辦理活動使用)

簽名：

中華民國殘障體育運動總會 參加者健康確認書

本人參加「110年全國身心障礙者體適能活動營—臺北市立陽明教養院」，參加日期為110年 月 日，參加人員已評估自己的健康狀況無虞，願意遵守主辦單位一切規定。

因應 COVID-19(新冠肺炎)疫情嚴重，本人聲明並未於活動日前 21 日內有出國，如有隱瞞疫情資訊，後果自負。

參加者簽名：

家長簽名：

聯絡電話：

填寫日期： 年 月 日

備註：

- 一、為維持國內疫情之穩定控制，本活動配合政府「COVID-19防疫新生活運動」，採行實名制措施，未配合本活動防疫規定者，恕無法參加。
- 二、依據「個人資料保護法之特定目的及個人資料之類別」代號012公共衛生或傳染病防治之特定目的蒐集個人資料，且不得為目的外使用。所蒐集之資料僅保存28天，屆期銷毀。
- 三、依據中央流行疫情指揮中心規定，違反居家檢疫規定逕自外出或搭乘大眾運輸工具者，將依「傳染病防治法」第58條及第69條處新臺幣1萬至15萬元不等罰鍰；若違反居家隔離規定者，將進行強制隔離，若失去聯繫則將公布其姓名，請民眾勿以身試法。

中 華 民 國 1 1 0 年 月 日

中華民國殘障體育運動總會
110 年全國身心障礙者體適能活動營
台北市立陽明教養院 防疫調查紀錄表

參加者 姓名	電 話	體溫是否 ≥37.5°C	三星期內是否有出國
		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，回國____日
		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，回國____日
		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，回國____日
		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，回國____日
		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，回國____日
		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，回國____日
		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，回國____日
		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，回國____日
		<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，回國____日

備註：

- 一、為維持國內疫情之穩定控制，本活動配合政府「COVID-19防疫新生活運動」，採行實名制措施，未配合本活動防疫規定者，恕無法參加。
- 二、依據「個人資料保護法之特定目的及個人資料之類別」代號012公共衛生或傳染病防治之特定目的蒐集個人資料，且不得為目的外使用。所蒐集之資料僅保存28天，屆期銷毀。
- 三、依據中央流行疫情指揮中心規定，違反居家檢疫規定逕自外出或搭乘大眾運輸工具者，將依「傳染病防治法」第58條及第69條處新臺幣1萬至15萬元不等罰鍰；若違反居家隔離規定者，將進行強制隔離，若失去聯繫則將公布其姓名，請民眾勿以身試法。

中 華 民 國 1 1 0 年 月 日