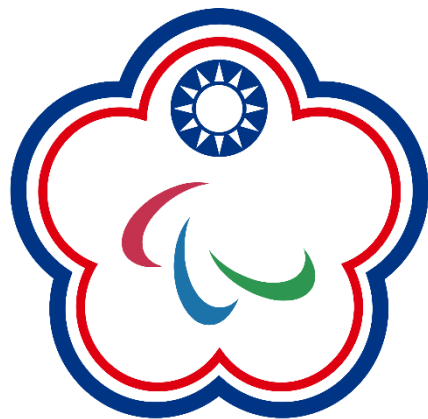


中華帕拉林匹克總會

112 年全國身心障礙者坐地排球運動推廣營

成果報告



指導單位：教育部體育署

主辦單位：中華帕拉林匹克總會

承辦單位：中華民國帕拉林匹克坐地排球協會、中華民國帕拉林匹克輪椅及截肢運動協會

協辦單位：中華民國身心障礙者休閒運動推廣協會、臺北市肢體殘障運動協會、

鉅雲集企管顧問有限公司、East Power 排球推廣訓練營

時間：

(一)北部場次-112年7月1日起至9月30日，共計12次。

(二)南部場次-112年7月14日起至8月13日，共計6次。

地點：

(一)北部：新北市中和國民運動中心（新北市中和區錦和路350-1、2號）

(二)南部：雲林縣立建國國民中學（雲林縣北港鎮大同路468號）

中華帕拉林匹克總會 成果報告表

填表人：

活 動 名 稱	中文：112 年全國身心障礙者坐地排球運動推廣營		
	英文：		
活 動 地 點	中和運動中心（新北市中和區錦和路 350-1、2 號）		
活 動 日 期	112 年 7 月 8 日至 9 月 30 日，共 12 日		
活 動 人 數	男性 <u> 9 </u> 人；女性 <u> 6 </u> 人；其他 <u> 0 </u> 人		
第 一 階 段 活 動 行 程 表	時 間	第一週 (7/8)	第二週 (7/15)
	18:30~19:00	報 到	報 到
	19:00~19:30	場地器材介紹與規則說明	暖身暨前次基礎技巧複習
	19:30~20:20	坐地排球基礎技巧介紹	高手傳球技巧介紹與練習
	20:30~21:20	低手傳球介紹與練習	高低手傳球綜合練習
	21:20~21:30	緩和運動與課程總結	緩和運動與課程總結
	21:30	賦歸	賦歸
	時 間	第三週 (7/22)	第四週 (7/29)
	18:30~19:00	報 到	報 到
	19:00~19:30	暖身暨前次基礎技巧複習	暖身暨前次基礎技巧複習
	19:30~20:20	發球基本動作介紹說明	高手發球基本動作介紹說明
	20:30~21:20	低手發球練習	高低手發球綜合練習
	21:20~21:30	緩和運動與課程總結	緩和運動與課程總結
	21:30	賦歸	賦歸

第 二 階 段
活 動 行 程 表

時 間	第五週 (8/5)	第六週 (8/12)
18:30~19:00	報 到	報 到
19:00~19:30	暖身暨前次基礎技巧複習	暖身暨前次基礎技巧複習
19:30~20:20	攻擊技巧介紹說明	攔網技巧介紹說明
20:30~21:20	攻擊動作練習	攔網動作練習
21:20~21:30	緩和運動與課程總結	緩和運動與課程總結
21:30	賦歸	賦歸

時 間	第七週 (8/19)	第八週 (8/26)
18:30~19:00	報 到	報 到
19:00~19:30	暖身暨前次基礎技巧複習	暖身暨前次基礎技巧複習
19:30~20:20	攻擊攔網組合練習	攻擊攔網組合練習
20:30~21:20	分組比賽實戰體驗	分組比賽實戰體驗
21:20~21:30	緩和運動與課程總結	緩和運動與課程總結
21:30	賦歸	賦歸

第三階段
活動行程表

時 間	第九週 (9/2)	第十週 (9/9)
18:30~19:00	報 到	報 到
19:00~19:30	暖身暨前次基礎技巧複習	暖身暨前次基礎技巧複習
19:30~20:20	基礎技巧綜合練習	攻擊、攔網組合練習
20:30~21:20	分組比賽實戰體驗	分組比賽實戰體驗
21:20~21:30	緩和運動與課程總結	緩和運動與課程總結
21:30	賦歸	賦歸

時 間	第十一週 (9/16)	第十二週 (9/30)
18:30~19:00	報 到	報 到
19:00~19:30	暖身暨前次基礎技巧複習	暖身暨前次基礎技巧複習
19:30~20:20	基礎技巧綜合練習	攻擊、攔網組合練習
20:30~21:20	分組比賽實戰體驗	分組比賽實戰體驗
21:20~21:30	緩和運動與課程總結	緩和運動與課程總結
21:30	賦歸	賦歸

帕拉坐地排球運動項目在歷經過去的推廣後，國內已有許多民眾對坐地排球運動有了初步的認識，但仍處於極需大力宣傳推廣之階段。本次坐地排球推廣營除了進行基本動作教學與練習之外，在最後一堂課加入了示範比賽的內容，讓參與的學員真正體驗坐地排球正式比賽的過程與參與賽事的樂趣。藉此強化學員對於坐地排球的興趣，同時也為將來籌辦國內坐地排球賽事與選手遴選鋪路。訓練內容區分為三階段(十二週)進行，課程內容簡述如下：

一、第一階段(第一週至第四週)：

1. 主課教練對周邊場地區域及器材進行介紹，說明安全規範並確認參與學員身體有無異狀。
2. 主課教練與助練員共同輔助學員進行暖身運動。
3. 低手傳球、高手傳球、發球與攻擊等四項基礎技巧說明示範。
4. 由教練與助練員共同協助參訓學員逐項進行低手傳球操作練習。
5. 由教練與助練員共同協助參訓學員逐項進行高手傳球操作練習。
6. 由教練與助練員共同協助參訓學員逐項進行低手發球操作練習。
7. 由教練與助練員共同協助參訓學員逐項進行高手發球操作練習。
8. 緩和運動與課後分享討論。

二、第二階段(第五週至第八週)：

1. 主課教練對周邊場地區域及器材進行介紹，說明安全規範並確認參與學員身體有無異狀。
2. 主課教練與助練員共同輔助學員進行暖身運動。
3. 攻擊與攔網等兩項基礎技巧說明示範。
4. 由教練與助練員共同協助參訓學員逐項進行攻擊操作練習。
5. 由教練與助練員共同協助參訓學員逐項進行攔網操作練習。
6. 由教練與助練員共同協助參訓學員逐項進行攻防組合操作練習。
7. 緩和運動與課後分享討論。

三、第三階段(第九週至第十二週)：

1. 主課教練對周邊場地區域及器材進行介紹，說明安全規範並確認參與學員身體有無異狀。
2. 主課教練與助練員共同輔助學員進行暖身運動。
3. 對分組比賽規則及注意事項進行說明示範。
4. 由教練與助練員共同協助參訓學員進行高、低手組合操作練習。
5. 由教練與助練員共同協助參訓學員進行扣、接球組合操作練習。
6. 由教練與助練員共同參與練習賽。
7. 由全體人員共同於9月30日辦理坐地排球示範賽。
8. 緩和運動與課後分享討論。

每週上課時由主課教練整理前次訓練要點幫助學員復習，藉以加深學習印象，並依據學員反饋意見，逐次調整課程內容，以期符合學員之期望，在愉快和諧之氣氛下達成坐地排球運動推廣之效果。

活動效益分析	一、報名參與人數 1. 每週學員 15 人次，六週總計 180 人次。 2. 臨時報名一般民眾人數，六週總計 8 人次。 3. 教練 2 人、助理訓練員 6 人，防護員 1 人，六週總計 36 人次。 二、學員出席率 不包含現場報名體驗市民，總平均出席率為 80%。 教練及助練員出席率為 100%。 三、進行網路傳播 於示範賽後將影片剪輯精彩片段，留置於網路進行宣傳，藉此使社會大眾了解坐地排球相關資訊與比賽方式，期望達到推廣之果效。
綜合評估分析	一、優勢 1. 藉由本推廣活動得以充份推廣坐地排球運動，同時以實體活動與網路傳播使社會大眾得以認識、認同並進行參與。 2. 推廣活動教練群及助練員皆為現役或退役甲組排球選手，並持有合格教練證書及豐富教學經驗，可提供學員高質量之訓練內容。 3. 坐地排球運動於室內進行，不受天候因素影響，全年皆可在室內從事該項運動訓練及競賽；需求之空間亦為一般排球場地二分之一，身障朋友們可穩定且長期從事坐地排球運動。 二、劣勢 1. 坐地排球運動技術含量偏高，需較長時間練習藉以固化選手基本動作，本次推廣訓練營整體時程完整，唯無法接續前一年度相同學員繼續接受訓練，較難培育發展出坐地排球選手。 2. 運動中心距離台北市中心較遠，且交通不便，學員往返時程較長。 3. 推廣活動為推廣性質，故參加學員未經篩選，部分身障人士對於行動方式或暖身之需求各有不同，易造成整體等待時間拉長。
檢討與建議	一、檢討 1. 本次推廣活動前置宣傳時程較短，身障協會等平行單位間溝通連繫亦尚有優化空間，故本次未能在短時間內讓更廣大的身障朋友獲得坐地排球訓練推廣活動相關資訊。 2. 參與選手同時為其他運動項目選手，較難專注於排球訓練內容。 3. 小兒麻痺或脊椎受損之身障朋友從事坐地排球較不容易，但基於推廣性質活動，我方仍然接受其參與，以致課程進度略為落後。 二、建議 1. 期待未來能於開辦前由帕總或相關協會函文至相關單位，強化連繫管道與模式，更能夠加大坐地排球推廣活動宣傳之廣度及深度。 2. 坐地排球運動對於亞洲身障選手而言並非絕對劣勢，綜觀賽事奪牌其重點在於團隊默契培養與基本動作之穩定性，而亞洲人組織概念較佳，其身體柔軟度及協調性亦優於歐美選手，故坐地排球運動較適合臺灣身障選手進行培訓，建議我國可進行坐地排球代表隊長期培訓，為臺灣在國際賽事上爭取身障運動項目之佳績。 3. 建議可邀請活(移)動能力較佳之下肢截肢身障運動員或置換人工關節之排球選手進行遴選與訓練。

照片剪影



坐地排球示範賽後大合照



活動花絮-坐地排球示範賽



活動花絮-坐地排球示範賽



活動花絮-坐地排球示範賽



運動傷害防護員



練習前暖身運動



基本動作練習



練習後總結討論時間

成 果 報 告 表

活動名稱	2023 年身心障礙坐地排球運動 推廣營	填表人	黃基津			
指導單位	中華民國教育部體育署	主辦單位	中華民國帕拉林匹克總會			
承辦單位	雲林縣體育會排球委員會 雲林縣立建國國民中學					
活動時間	112 年 7 月 14~8 月 13 日	活動地點	雲林縣北港鎮大同路 468 號			
參加對象	持有中華民國國籍、身心障礙證明者	參加人數	男	9 人	合計	15 人
			女	6 人		
舉辦場次	6 場	合格通過人數	15 人			
活動內容	1. 坐地排球規則、2. 基礎排球技巧與操作、3. 基礎低手與高手技巧、4. 基礎發球技巧、5. 攔網技巧、6. 扣球技巧、7. 實際對戰					
優點	1. 讓身心障礙者以及一般人深切瞭解、認識並體驗坐地排球運動，促進身心靈發展。 2. 藉此項活動提高參與休閒及坐地排球運動意願，藉此活動讓生活多元化、生命更樂活。 3. 參與此項活動中能達到相互交流的機會，繼而培養良好的人際關係，從學習中得到正面的能量，彼此激勵成長。 4. 透過本項活動，使身心障礙者及一般人能有機會參與運動休閒活動，從中體會樂趣及好處，進而愛上運動、規律運動，培養愛運動而運動的習慣，增進其身心健康。					
缺點	1. 因多數學員行動不便，交通上比較不方便。 2. 學員坐在地板上磨擦，對屁股的負擔較大。 3. 排球運動屬於控制球感要好，否則常會掉球，而沒有成就感。					
建議	無					

2023 年身心障礙坐地排球運動推廣營成果



內容：2023 年身心障礙坐地排球運動推廣營，北港場地。



內容：講師指導學員志工坐姿的高手基本動作。



內容：講師指導志工如何協助學員高手傳球的基本動作。



內容：講師指導學員及志工比賽規則。



內容：講師與學員互相傳球練習。



內容：學員練習發球動作。



內容：志工與學員練習低手傳球的基本動作。



內容：志工與學員練習高手傳球的基本動作。



內容：講師訓練學員練習比賽連貫動作。



內容：學員練習高手傳球基本動作。



內容：講解比賽隊形的位置及比賽規則。



內容：學員球感練習。



內容：學員與志工比賽。



內容：學員與志工比賽。