

中華帕拉林匹克總會

113 年全國身心障礙者坐地排球規則研習營

成果報告



時間：113 年 8 月 6 日

地點：中原大學體育館二樓（桃園市中壢區中北路 200 號）

指導單位：教育部體育署

主辦單位：中華帕拉林匹克總會、中原大學

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

臺灣伊斯特運動推廣協會

中華帕拉林匹克總會 成果報告表

填表人：常孟琪

活 動 名 稱	中文：113 年全國身心障礙者坐地排球規則研習會																																						
	英文：																																						
活 動 地 點	中原大學體育館二樓（桃園市中壢區中北路 200 號）																																						
活 動 日 期	113 年 8 月 6 日（星期二）共 1 天，共計 8 小時																																						
活 動 人 數	男性 <u> 11 </u> 人；女性 <u> 6 </u> 人；其他 <u> 0 </u> 人																																						
授課講師簡歷	授課講師簡歷： <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th colspan="2" style="background-color: #FFD700;">講 師 簡 歷</th> </tr> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">Name</td> <td>Ng Kwok</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Email</td> <td>kwok.w.ng@gmail.com</td> </tr> <tr> <th colspan="2" style="background-color: #FFD700;">國 際 證 照</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2007年</td> <td>UK Coaching Certificate(UKCC)英國教練證書</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2012年</td> <td>FIVB二級國際教練</td> </tr> <tr> <th colspan="2" style="background-color: #FFD700;">帕 拉 運 動 任 職 經 歷</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2021年-至今</td> <td>世界身障人排球協會(World ParaVolley)研究委員會成員</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2019年-至今</td> <td>世界身障人排球協會((World ParaVolley)首席歷史學家</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2019年-至今</td> <td>世界身障人排球協會((World ParaVolley)舉辦的一級、二級國際教練班講師</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2019年-2024年</td> <td>中國香港排球總會(VBAHK)坐地排球教練</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2008年-2014年</td> <td>國際坐地排球裁判</td> </tr> <tr> <th colspan="2" style="background-color: #FFD700;">執 教 經 歷</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2012年-2013年</td> <td>芬蘭排球聯賽 助理</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2011年-2012年</td> <td>希臘發展教練</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2009年-2011年</td> <td>芬蘭女排聯賽 執行教練</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2007年-2008年</td> <td>U16東英格蘭國家女子排球隊 教練</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2005年-2008年</td> <td>英格蘭女子超級聯賽 教練</td> </tr> </table>			講 師 簡 歷		Name	Ng Kwok	Email	kwok.w.ng@gmail.com	國 際 證 照		2007年	UK Coaching Certificate(UKCC)英國教練證書	2012年	FIVB二級國際教練	帕 拉 運 動 任 職 經 歷		2021年-至今	世界身障人排球協會(World ParaVolley)研究委員會成員	2019年-至今	世界身障人排球協會((World ParaVolley)首席歷史學家	2019年-至今	世界身障人排球協會((World ParaVolley)舉辦的一級、二級國際教練班講師	2019年-2024年	中國香港排球總會(VBAHK)坐地排球教練	2008年-2014年	國際坐地排球裁判	執 教 經 歷		2012年-2013年	芬蘭排球聯賽 助理	2011年-2012年	希臘發展教練	2009年-2011年	芬蘭女排聯賽 執行教練	2007年-2008年	U16東英格蘭國家女子排球隊 教練	2005年-2008年	英格蘭女子超級聯賽 教練
講 師 簡 歷																																							
Name	Ng Kwok																																						
Email	kwok.w.ng@gmail.com																																						
國 際 證 照																																							
2007年	UK Coaching Certificate(UKCC)英國教練證書																																						
2012年	FIVB二級國際教練																																						
帕 拉 運 動 任 職 經 歷																																							
2021年-至今	世界身障人排球協會(World ParaVolley)研究委員會成員																																						
2019年-至今	世界身障人排球協會((World ParaVolley)首席歷史學家																																						
2019年-至今	世界身障人排球協會((World ParaVolley)舉辦的一級、二級國際教練班講師																																						
2019年-2024年	中國香港排球總會(VBAHK)坐地排球教練																																						
2008年-2014年	國際坐地排球裁判																																						
執 教 經 歷																																							
2012年-2013年	芬蘭排球聯賽 助理																																						
2011年-2012年	希臘發展教練																																						
2009年-2011年	芬蘭女排聯賽 執行教練																																						
2007年-2008年	U16東英格蘭國家女子排球隊 教練																																						
2005年-2008年	英格蘭女子超級聯賽 教練																																						

活動行程表

活動行程表：		
地 點	時 間	內 容
中原大學體育館 2樓階梯教室	08:30-09:00	學員報到
	09:00-09:15	始業式
	09:15-10:00	坐地排球的歷史
		如何架設坐地排球的場地
		室內排球與坐地排球的規則差異性
10:00-10:15		休息
中原大學體育館 2樓階梯教室	10:15-11:15	帕拉運動分級
		如何招募運動員
		空間意識
11:15-12:30		休息（午餐）
中原大學體育館 2樓副館	12:30-14:45	熱身與地板運動練習
		反應與球飛行練習
		漸進式上手傳球練習
14:45-15:00		休息
中原大學體育館 2樓副館	15:00-16:50	球場內如何移動
		發球與接球練習
		互動小遊戲
16:50-17:00		收操
中原大學體育館 2樓副館	17:00-17:30	綜合座談暨結業式

一、 坐地排球入門解說：

1. 坐地排球概述：瞭解坐地排球作為帕奧和包容性運動的歷史、演變和現狀。
2. 規則和條例說明：將學習坐地排球的基本規則，包括球場尺寸、網高、球員位置、發球技術和犯規。
3. 包容性輔導教學：包容性輔導是擔任坐地排球教練最基本且重要的部分。將瞭解包容性輔導的原則，包括創造一個歡迎、尊重和包容所有球員的環境，無論他們的能力或身心障礙等級如何。將學習調整輔導方法、溝通方式和練習活動的策略，以滿足每個球員的獨特需求，以及如何在不同的球員中培養歸屬感和團隊合作，熟悉針對具有不同能力或身障人士的玩家可能需要的任何改編或修改。
4. 將球場改造成坐地排球場：將瞭解坐式排球可能需要進行的具體修改，包括球場尺寸、網高和球場標記。還將學習如何為練習和比賽設置球場，以及如何進行其他調整，用以適應具有不同需求的球員，例如使用觸覺線、添加填充物或提供額外的支援。
5. 球員的招募、選拔，與昭聘策略：坐地排球運動員的招募和選拔，需要仔細考慮身障人士運動員的獨特需求和能力。將學習招募具有不同能力球員的策略，例如：與當地身障人士協會、特殊教育學校或康復中心療養院聯繫。將學習如何進行試訓和評估，同時考慮到坐地排球的特定技能和要求，以及如何根據球員的能力、潛力和對這項運動的承諾來選擇球員。重點還需要放在為所有參與者創造一個包容和歡迎的環境，無論他們的背景或經驗如何。
6. 坐地排球運動分類：坐地排球分類是一種系統，用於根據身障人士運動員的能力對他們進行分類，以確保身障人士運動員的公平競爭。該分類系統旨在通過將具有相似能力的運動員分組在一起，創造一個公平的競爭環境，使他們能夠與具有相似功能能力的其他人競爭。而坐地排球的分類過程通常涉及體能評估、功能評估和運動員比賽能力觀察的結合。

二、 坐地排球實際操作：

1. 講師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. 講解如何將球場改造成坐地排球場，示範球場貼線、架設球網與球柱。
3. 坐地排球基本坐姿、移動方式技巧說明示範。
4. 學員們實際進行左右移動、前後移動操作練習。
5. 傳球、接球與投擲基礎技巧說明示範。

	6.學員們分組進行低手傳球、高手傳球等操作練習。 7.舉球與攻擊基礎技巧說明示範。 8.學員們分組進行舉球、攻擊等操作練習。 9.攔網與站位基礎技巧說明示範。 10.學員們進行攔網動作與網前基本卡位操作練習。 11.發球基本坐姿、發球技巧說明示範。 12.學員們進行低手發球、高手發球等操作練習。 13.坐地排球戰術說明示範。 14.全體學員們進行坐地排球練習賽。 15.緩和運動與課後心得分享。
活動效益分析	一、報名參與人數 1.報名學員：總計 18 人次。 2.參與人員：講師 1 人、工作人員 2 人。 二、出席率 學員總平均出席率為 100%。 講師及工作人員出席率為 100%。
綜合評估分析	一、優勢 1.藉由本研習活動得以充份推廣坐地排球運動，使參與的人皆能更加認識坐地排球這項運動。 2.藉由本研習活動得以讓人瞭解如何教導其他人認識坐地排球這項運動。 3.本研習活動邀請的講師 Ng Kwok 先生，為坐地排球界的著名講師、教練與研究員，雖然他不會說中文，但憑藉他豐富的授課經驗，Ng Kwok 講師會運用淺顯易懂的方式說明、並搭配較多實例去操作示範，讓學員都能理解。 二、劣勢 1.坐地排球運動技術含量偏高，故參與研習的學員需要會基礎排球技巧，在實際操作的課程中才能跟得上。 2.本研習活動旨在推廣坐地排球，與懂得如何教導他人認識坐地排球，因此報名參與的人多為學校老師、排球教練、排球裁判等，針對部分身障人士參與研習會有點困難，對於行動方式或暖身之需求各有不同。

檢討與建議

一、檢討

- 1.本次研習會有視障人士報名參與，實際操作的課程對於視障人士有點困難，後續應在研習會前與報名者確認狀況與課程內容。
- 2.今年逢法國巴黎奧運與帕運，許多國際著名的坐地排球講師較無法前來，因此若未來持續性舉辦本研習會，需提前先找講師。

二、建議

- 1.本次研習會報名者有幾位擔任排球裁判，後續也可以將「坐地排球規則研習會」的活動資訊，轉發給中華民國排球協會、各縣市排球委員會，請他們協助轉發資訊。經過這次研習會，報名的那幾位擔任裁判的學員，表示他們身旁有很多裁判也想報名，但沒有及時得到這個資訊。除了教練之外，排球裁判也對這個研習會是感到有興趣的。
- 2.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來參與此研習會。

照片剪影



活動花絮-坐地排球概述



活動花絮-坐地排球概述



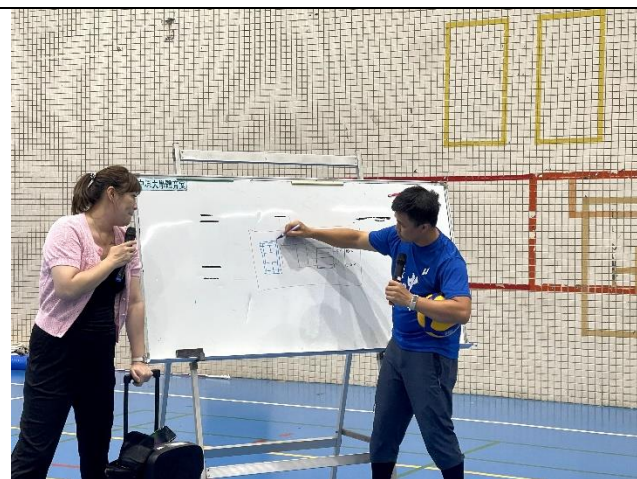
活動花絮-坐地排球概述



活動花絮-將球場改造成坐地排球場



活動花絮-將球場改造成坐地排球場



活動花絮-將球場改造成坐地排球場

照片剪影



活動花絮-示範坐地排球場貼線



活動花絮-示範坐地排球場貼線



活動花絮-坐地排球基本移動講解



活動花絮-坐地排球基本前後移動



活動花絮-坐地排球基本前後移動



活動花絮-坐地排球基本前後移動

照片剪影



活動花絮-坐地排球基本左右移動



活動花絮-坐地排球基本移動運用



活動花絮-坐地排球基本移動運用



活動花絮-坐地排球基本移動運用



活動花絮-分組練習攻擊、接球、舉球



活動花絮-分組練習攻擊、接球、舉球

照片剪影



活動花絮-分組練習攻擊、接球、舉球



活動花絮-分組練習攻擊、接球、舉球



活動花絮-坐地排球攔網講解



活動花絮-坐地排球攔網講解



活動花絮-坐地排球戰術講解



活動花絮-坐地排球示範賽

照片剪影



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



課後收操



課後收操



課後大合照

照片剪影



坐地排球規則研習會講師

中華帕拉林匹克總會
113 年全國身心障礙者坐地排球規則研習會
學 員 簽 到 表

項目	姓名	簽到	時間	簽退	時間
1	王珮玲	王珮玲	9:08	王珮玲	17:15
2	鍾耀堅	鍾耀堅	9:08	鍾耀堅	17:15
3	謝天華	謝天華	08:52	謝天華	17:15
4	洪維辰	洪維辰	9:15	洪維辰	17:15
5	丁清田	丁清田	8:30	丁清田	17:15
6	謝味珊	謝味珊	9:15	謝味珊	17:15
7	蔡博閔	蔡博閔	8:35	蔡博閔	17:15
8	蔡博凱	蔡博凱	8:35	蔡博凱	17:15
9	李俊佑	李俊佑	8:30	李俊佑	17:15
10	呂佳軒	呂佳軒	8:38	呂佳軒	17:15

中華帕拉林匹克總會
113 年全國身心障礙者坐地排球規則研習會
學 員 簽 到 表

項目	姓名	簽到	時間	簽退	時間
✓ 11	古敏慧	古敏慧 (49歲) 學校)	8:55	古敏慧	17:15
12	李源龍		8:35		
13	張睿紘		8:35		
14	張錦儀	張錦儀	8:35		
15	鄭祖益	鄭祖益	8:37	鄭祖益	17:15
16	沈子桓	沈子桓	9:00	沈子桓	17:15
17	鍾 懿	鍾 懿	9:05	鍾 懿	17:15
18					
19	彭彥綸	彭彥綸	8:50	彭彥綸	17:15