

中華帕拉林匹克總會

113 年全國身心障礙者坐地排球規則推廣營

成果報告



時間：113 年 8 月 3 日-10 月 19 日

地點：新北市蘆洲區國民運動中心(新北市蘆洲區常樂路 235-1 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運動推廣營 英文：
活動地點	新北市蘆洲國民運動中心(新北市蘆洲區長樂路 235-1 號)
活動日期	113 年 8 月 3 日至 10 月 19 日，共 12 日
活動人數	男性 <u>8</u> 人；女性 <u>12</u> 人；其他 <u>0</u> 人

第一階段
活動行程表

時 間	第一週 (8/3)	第二週 (8/10)
19:00~19:30	報 到	報 到
19:30~20:00	場地器材介紹與規則說明	暖身暨前次基礎技巧複習
20:00~20:50	坐地排球基礎技巧介紹	高手傳球技巧介紹與練習
20:50~21:40	低手傳球介紹與練習	高低手傳球綜合練習
21:40~21:50	緩和運動與課程總結	緩和運動與課程總結
21:50	賦歸	賦歸

時 間	第三週 (8/17)	第四週 (8/24)
19:00~19:30	報 到	報 到
19:30~20:00	暖身暨前次基礎技巧複習	暖身暨前次基礎技巧複習
20:00~20:50	發球基本動作介紹說明	高手發球基本動作介紹說明
20:50~21:40	低手發球練習	高低手發球綜合練習
21:40~21:50	緩和運動與課程總結	緩和運動與課程總結
21:50	賦歸	賦歸

第二階段
活動行程表

時 間	第五週 (8/31)	第六週 (9/7)
19:00~19:30	報 到	報 到
19:30~20:00	暖身暨前次基礎技巧複習	暖身暨前次基礎技巧複習
20:00~20:50	攻擊技巧介紹說明	攔網技巧介紹說明
20:50~21:40	攻擊動作練習	攔網動作練習
21:40~21:50	緩和運動與課程總結	緩和運動與課程總結
21:50	賦歸	賦歸
時 間	第七週 (9/14)	第八週 (9/21)
19:00~19:30	報 到	報 到
19:30~20:00	暖身暨前次基礎技巧複習	暖身暨前次基礎技巧複習
20:00~20:50	攻擊攔網組合練習	攻擊攔網組合練習
20:50~21:40	分組比賽實戰體驗	分組比賽實戰體驗
21:40~21:50	緩和運動與課程總結	緩和運動與課程總結
21:50	賦歸	賦歸

第三階段
活動行程表

時 間	第九週 (9/28)	第十週 (10/5)
19:00~19:30	報 到	報 到
19:30~20:00	暖身暨前次基礎技巧複習	暖身暨前次基礎技巧複習
20:00~20:50	基礎技巧綜合練習	攻擊、攔網組合練習
20:50~21:40	分組比賽實戰體驗	分組比賽實戰體驗
21:40~21:50	緩和運動與課程總結	緩和運動與課程總結
21:50	賦歸	賦歸

時 間	第十一週 (10/12)	第十二週 (10/19)
19:00~19:30	報 到	報 到
19:30~20:00	暖身暨前次基礎技巧複習	暖身暨前次基礎技巧複習
20:00~20:50	基礎技巧綜合練習	攻擊、攔網組合練習
20:50~21:40	分組比賽實戰體驗	分組比賽實戰體驗
21:40~21:50	緩和運動與課程總結	緩和運動與課程總結
21:50	賦歸	賦歸

隨著體育文化的多元化發展，體育運動不再僅僅是競技的代名詞，更是一種促進社會包容和多元參與的重要媒介。在此背景下，坐地排球作為一項充滿活力且富有挑戰性的運動，逐漸受到關注。這項運動不僅為身障人士提供了參與體育競技的平等機會，也吸引了越來越多健全人士的參與，成為一個象徵包容與團結的舞台。

為了讓更多人了解坐地排球的魅力與價值，並進一步推動這項運動的發展，故策劃了「坐地排球運動推廣營」。本次活動旨在以體驗為核心，結合趣味性和競技性，讓參與者通過實際操作感受坐地排球的獨特之處，同時增強公眾對身障運動的認識與支持。

希望通過此次活動，不僅能讓更多人愛上坐地排球，還能傳遞體育的平等精神，促進社會的融合與互動。讓我們一起，以行動支持這項充滿希望和力量的運動！

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.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.主課教練針對包容性輔導進行教學。
- 4.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。
- 5.主課教練與助練員共同輔助學員進行暖身運動。
- 6.坐地排球基本坐姿、移動方式技巧說明示範。
- 7.由教練與助練員共同協助參訓學員逐項進行左右移動操作練習。
- 8.由教練與助練員共同協助參訓學員逐項進行前後移動操作練習。
- 9.傳球、接球與投擲基礎技巧說明示範。
- 10.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。
- 11.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。
- 12.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.舉球與攻擊基礎技巧說明示範。
- 4.由教練與助練員共同協助參訓學員逐項進行舉球操作練習。
- 5.由教練與助練員共同協助參訓學員逐項進行攻擊操作練習。
- 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.攔網與站位基礎技巧說明示範。
- 8.由教練與助練員共同協助參訓學員逐項進行攔網動作與網前基本卡位操作練習。
- 9.發球基本坐姿、發球技巧說明示範。
- 10.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。
- 11.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。
- 12.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.主課教練講述坐地排球戰術說明示範。
- 7.由教練與助練員共同參與練習賽。
- 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.每週學員平均約 16 人次。
- 2.教練 2 人、助理訓練員 6 人，防護員 1 人。

二、出席率

- 學員總平均出席率為 80%。
- 教練及助練員出席率為 100%。

<p>綜合評估分析</p>	<p>一、優勢</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>二、劣勢</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。
<p>檢討與建議</p>	<p>一、檢討</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.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。 2.參與學員較少為身障人士，需在預熱宣傳上有更多的想法，並且設定更明確的目標群體。例如：可以在各大物理治療診所張貼宣傳海報、前往身障學校進行宣傳等，鍥而不捨地多次造訪宣傳，提高一些身障朋友對本活動的參與意願。 <p>二、建議</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.強化宣傳策略 <ul style="list-style-type: none"> • 利用社交媒體、傳統媒體及本地社區資源，提前做好宣傳工作。 • 分享參與者故事或成功案例，提升活動吸引力。 2.加強合作與資源整合 <ul style="list-style-type: none"> • 聯合學校、企業或非營利組織，一起推動坐地排球的普及。 • 提供更多資源支持（如免費器材、專業場地）。 3.提升活動覆蓋面 <ul style="list-style-type: none"> • 規劃更多地區或層級的活動，讓不同城市、社區都能參與。

照片剪影



基本動作練習



基本動作練習



基本動作練習



基本動作練習



基本動作練習



基本動作練習



基本動作練習



基本動作練習



基本動作練習



基本動作練習



基本動作練習



基本動作練習



基本動作練習



基本動作練習



基本動作練習



基本動作練習



基本動作練習



基本動作練習



基本動作練習



基本動作練習



基本動作練習



基本動作練習



基本動作練習



基本動作練習



基本動作練習



基本動作練習



基本動作練習



基本動作練習



基本動作練習



基本動作練習



基本動作練習



基本動作練習



基本動作練習



基本動作練習



基本動作練習



基本動作練習



基本動作練習



基本動作練習



坐地排球練習賽



坐地排球練習賽



練習後總結討論時間



大合照