

中華帕拉林匹克總會
112年身心障礙保齡球C級教練講習會
成果報告



主辦單位：中華帕拉林匹克總會
協辦單位：臺中市立豐原國民中學、双木保齡球館
日期：中華民國112年9月15-17日(星期五-日)
地點：臺中市豐原體育場(臺中市豐原區豐北街221號)
双木保齡球館(臺中市豐原區豐勢路一段432號)

中華帕拉林匹克總會 112年身心障礙保齡球C級教練講習會 成果報告						
活動名稱	112年身心障礙保齡球C級 教練講習會	填表人	曾敬峰			
指導單位	教育部體育署	主辦單位	中華帕拉林匹克總會			
協辦單位	臺中市立豐原國民中學、双木保齡球館					
活動時間	112年9月15-17日	活動地點	豐原體育場 双木保齡球館			
參加對象	年滿20歲以上，受保齡球運動專業訓練，並熟悉運動之教育訓練及競賽規則，對身心障礙體育運動熱忱者	學員參加人數	男	9人	合計	17人
			女	8人		
舉辦場次	一場次	通過人數	15人(8男、7女) 增能研習1人(1女)			
		講師人數	8人			
		工作人員人數	2人			
活動內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 進行二天的共同科目與專項科目學科課程。 2. 搭配賽事進行一天的專項訓練學術科及實作教學課程。 3. 完成學科及術科課程後進行測驗。 4. 通過測驗成績考核者可申請中華帕拉林匹克總會保齡球C級教練證。 5. 已有教練資格者，透過本次研習進行學術科增能訓練。 					
優點	<ol style="list-style-type: none"> 1. 配合專項運動規劃專屬運動傷害課程，更貼切實際需求。 2. 適逢臺中保齡球賽事活動，術科實作直接近距離觀察與訪談選手，有助於學員直接學習與融入。 3. 講習於臺中市辦理，有著北部南部參加單位距離皆相近之好處，可增加參與意願，北部及南部皆有學員報名。 4. 本次有許多身心障礙學員，豐原體育場及双木保齡球館腹地寬廣停車方便、場地舒適，有相當友善的無障礙環境。 					

缺點	<ol style="list-style-type: none">1. 豐原體育場會議室冷氣等部分設備略有狀況，以致於稍微影到到上課品質。2. 報名資訊只在網站公告似乎不太夠，報名期程太長也會影響到報名狀況。
檢討與建議	<ol style="list-style-type: none">1. 應事先再多跟場館人員確認場地設備狀況，並配合天候等狀況隨時應對調整。2. 調整報名期程，並嘗試增加更多誘因，並於更多平台管道作活動宣傳，增加報名意願。

活動照片



學科課程上課實況



學科課程上課實況



學科課程上課實況



學科課程上課實況



頒發講師聘書



術科課程上課實況



課程實務操作實況



術科實作實況



大合照



術科實作實況

中華帕拉林匹克總會
112年身心障礙保齡球C級教練講習會
9月15日 簽到表

編號	姓名	簽到	簽退	葷	素
1	陳淑惠	陳淑惠	陳淑惠	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	傅佳慧	傅佳慧	傅佳慧	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	陳柏維	陳柏維	陳柏維	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	劉威志	劉威志	劉威志	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	劉惠珠	劉惠珠	劉惠珠	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	林宗榮	林宗榮	林宗榮	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	張百慶	張百慶	張百慶	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	饒瑞皇	饒瑞皇	饒瑞皇	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	梁秀美	梁秀美	梁秀美	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	黃婉瑜	黃婉瑜	黃婉瑜	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	楊富安	楊富安	楊富安	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	劉勝文	劉勝文	劉勝文	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

中華帕拉林匹克總會
112年身心障礙保齡球C級教練講習會
9月15日 簽到表

編號	姓名	簽到	簽退	葷	素
13	陳香綺	陳香綺	陳香綺	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	陳沛欣	陳沛欣	陳沛欣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	陳玉燕	陳玉燕	陳玉燕	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	陳錦復	陳錦復	陳錦復	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	江文吉			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

中華帕拉林匹克總會
112年身心障礙保齡球C級教練講習會
9月16日 簽到表

編號	姓名	簽到	簽退	葷	素
1	陳淑惠	陳淑惠	陳淑惠	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	傅佳慧	傅佳慧	傅佳慧	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	陳柏維	陳柏維	陳柏維	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	劉威志	劉威志	劉威志	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	劉惠珠	劉惠珠	劉惠珠	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	林宗榮	林宗榮	林宗榮	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	張百慶	張百慶	張百慶	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	饒瑞皇	饒瑞皇	饒瑞皇	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	梁秀美	梁秀美	梁秀美	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	黃婉瑜	黃婉瑜	黃婉瑜	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	楊富安	楊富安	楊富安	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	劉勝文	劉勝文	劉勝文	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

中華帕拉林匹克總會
112年身心障礙保齡球C級教練講習會
9月16日 簽到表

編號	姓名	簽到	簽退	葷	素
13	陳香綺	陳香綺	陳香綺	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	陳沛欣	陳沛欣	陳沛欣	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	陳玉燕	陳玉燕	陳玉燕	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	陳錦復	陳錦復	陳錦復	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	江文吉			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

中華帕拉林匹克總會

112年身心障礙保齡球C級教練講習會

9月17日 簽到表

編號	姓名	簽到	簽退	葷	素
1	陳淑惠	陳淑惠	陳淑惠	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	傅佳慧	傅佳慧	傅佳慧	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	陳柏維	陳柏維	陳柏維	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	劉威志	劉威志	劉威志	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	劉惠珠	劉惠珠	劉惠珠	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	林宗榮	林宗榮	林宗榮	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	張百慶	張百慶	張百慶	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	饒瑞皇	饒瑞皇	饒瑞皇	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	梁秀美	梁秀美	梁秀美	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	黃婉瑜	黃婉瑜	黃婉瑜	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	楊富安	楊富安	楊富安	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	劉勝文	劉勝文	劉勝文	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

中華帕拉林匹克總會
112年身心障礙保齡球C級教練講習會
9月17日 簽到表

編號	姓名	簽到	簽退	葷	素
13	陳香綺	陳香綺	陳香綺	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	陳沛欣	陳沛欣	陳沛欣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	陳玉燕	陳玉燕	陳玉燕	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	陳錦復	陳錦復	陳錦復	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	江文吉			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

中華帕拉林匹克總會

112 年身心障礙保齡球 C 級教練講習會

學科測驗 試卷

姓名：_____

分數：_____

一、是非題：（每題 2 分，共 50 分）

- () 1. 保齡球選手只需要著重專項技術訓練，不需要進行體能訓練。
- () 2. 教練應該尊重運動員的隱私，且未經同意前，不向其他人透露相關信息。
- () 3. 一顆保齡球最多只能有五個指孔，一個平衡孔。
- () 4. 選手接受訓練的過程中，受傷是正常的，只要加以治療就可以。
- () 5. 選手無意或不小心誤服含運動禁藥成份藥物可以不接受處份。
- () 6. 全國身心障礙國民運動會每二年舉辦一次，其會期以四日為規定。
- () 7. 了解運動生理學、運動心理學和運動生物力學等相關知識，是運動科學領域中的其中一部份專業學科。
- () 8. 性別身分也是一種隱私，應尊重每個人的自我認同與人際界線。
- () 9. 投球後所留下未倒之球瓶位置不得予以改變。
- () 10. 運動教練應該以專業、尊重、關懷和安全為基礎，為運動員提供良好的指導和支持。
- () 11. 教練可以稍微利用您的權威地位與運動員交往。
- () 12. 選手接受賽外運動禁藥檢測需經由藥檢單位通知，事先約定地點及時間以方便進行尿液採樣。
- () 13. 行政院「兒童及少年福利與權益保障法」保護的對象係指，兒童是指還沒滿 12 歲的小朋友。
- () 14. 一個最頂尖的優秀選手，因為擁有最優秀的專項技術，就算完全不會專項運動訓練的知識，將來也一定會是一個優秀的教練。
- () 15. 性別工作平等法自 112 年 8 月 18 日起修正名稱為性別平等工作法，針對性騷擾規定修正，將更加完善保障性騷擾被害人權益。
- () 16. 擔任教練職務，不用具備道德價值、倫理標準等特質，只需要專注技術訓練。
- () 17. 亞帕運定為每 4 年舉辦一次，並不一定和亞運會同一城市。
- () 18. 教練應尊重不同文化、種族、宗教和背景的運動員，避免歧視或偏見。
- () 19. 針對不同文化背景的選手，教練應確保每位運動員都有平等參與訓練和競技活動之機會。
- () 20. 選手只要有正當理由並經藥檢人員認可，均可拒絕藥檢或另約時間進行運動禁藥檢測採樣。
- () 21. 運動級別的註記表示別為新(N)、已確定(C)、需複審(R)，包括觀察評估(CRS)及固定複審時間。
- () 22. 了解專項運動規則，是當教練最基本應具備的能力之一。
- () 23. 投球後彈回且豎立於球道之球瓶必須視為豎立之球瓶。
- () 24. TPB1 選手趨近於全盲，因此該組別比賽時須使用眼貼、眼罩來確保選手無光覺、無光感以維護比賽之公平。
- () 25. 亞帕運的參賽障礙類別為心智障礙、視覺障礙、肢體障礙。

二、單選題：（每題3分，共30分）

- () 1. 班上同學性別特質較女/男性化，我們應予以尊重，這是哪一法律的規範內容？
- (A) 性侵害犯罪防制法
 - (B) 家庭暴力防治法
 - (C) 性別平等教育法
 - (D) 性別平等工作法
- () 2. 請問下列部位屬於保齡球較常受傷的部位？
- (A) 頭部
 - (B) 手指
 - (C) 手肘
 - (D) 小腿
- () 3. 如果發現選手有保齡球拇指 (bowler's thumb)，可以如何做？
- (A) 建議選手先休息
 - (B) 轉介醫院進行手術
 - (C) 做神經鬆動復健
 - (D) 以上皆是
- () 4. 性別工作法修正重點？
- (A) 建立外部公權力申訴調查機制
 - (B) 處罰性騷擾負責人
 - (C) 強化雇主防治意識及責任
 - (D) 以上皆是
- () 5. 選手就醫或接受治療時下述狀況何者為正確？
- (A) 選手因傷病需服用藥物者，不論是否為醫師處方，有可能含有運動禁藥成份。
 - (B) 醫師深懂藥理，不會開具含運動禁藥成份之處方。
 - (C) 祖傳秘方成熟識中醫師調製之中藥粉，經醫師保證後可安心服用不含任何運動禁藥成份。
 - (D) 選手因傷病就醫而服用醫師所開立之處方劑致藥檢陽性者，係為醫師之責任，選手不用負擔任何責任。
- () 6. 兒童運動的塑造者應包含
- (A) 性別、年齡
 - (B) 社會階級
 - (C) 教養方式、文化背景
 - (D) 以上皆是
- () 7. 下列何者為現今世界之運動禁藥管制作業之統籌權責單位？
- (A) 國家奧會聯合會(ANOC)
 - (B) 世界運動禁藥管制組織(WADA)
 - (C) 單項國際運動總會(IFs)
 - (D) 國際奧林匹克委員會(IOC)

- () 8. 請問下列 4 個步驟的保齡球動作，分別先後順序應為何？①手肘打直向下將球放低；②非慣用手支撐球的重量，向前舉球並保持身體平衡；③以肩膀為軸心，如鐘擺般向後擺動做出拉弓動作；④以肩膀為軸心，如鐘擺般向前推出並將球推出
- (A) ①→②→③→④
(B) ②→①→③→④
(C) ①→②→④→③
(D) ②→①→④→③
- () 9. 下列何者含運動禁藥？
- (A) 氣喘治療用藥
(B) 利尿劑
(C) 同化性物質
(D) 以上皆是
- () 10. 對於青少年訓練教練可以做什麼
- (A) 培養對青少年運動的正確觀念
(B) 提供完整、多元化之課程目標
(C) 協助克服參與運動之阻礙
(D) 以上皆是

三、問答題：(共 20 分)

1. 運動訓練週期分別有哪四個階段？ (10 分)
2. 教練於初期訓練時，需要運用到哪三種策略？ (10 分)