



中華帕拉林匹克總會
112 年身心障礙地板滾球運動 A 級教練講習會

成果報告書

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：台灣地板滾球運動聯盟

中華民國帕拉林匹克腦性麻痺運動協會、

中華民國帕拉林地板滾球運動協會

研習日期：110 年 8 月 2 日至 8 月 6 日，共 5 天

研習地點：線上課程 / Google Meet 線上視訊

實體課程 / 台北市身心障礙服務中心

中華帕拉林匹克總會
112 年身心障礙地板滾球運動 A 級教練講習會
成果報告

活動名稱	112 年身心障礙地板滾球運動 A 級教練講習會	填表人	林恬
指導單位	教育部體育署	協辦單位	台灣地板滾球運動聯盟、中 華民國帕拉林匹克腦性麻痺 運動協會、中華民國帕拉林 地板滾球運動協會
主辦單位	中華帕拉林匹克總會		
活動時間	8 月 2、3、4、5、6 日	活動地點	線上課程：採用 Google Meet 線上視訊 實體課程：台北市身心障礙 服務中心
參加對象	(一) 取得本會核發地板滾球 B 級教練證後，實際從事地板滾球運動教練工作三年以上者。 (二) 擔任選手曾獲二等一級以上國光體育獎章者及亞洲帕拉林匹克運動會第一名、舉辦四年一次世界錦標賽及帕拉林匹克運動會、聽障達福林匹克運動會前三名。 (三) 增能研習者不在此限。	參加人數	8 人(男 5 人、女 3 人)
		合格人數	5 人(男 3 人、女 2 人) *2 人缺課未通過 *1 人缺課僅核發研習證明
辦理情形	<ul style="list-style-type: none"> • 本次研習參與對象為取得本會核發地板滾球 B 級教練證後，實際從事身心障礙運動教練工作二年以上者。 • 共計有 8 位學員報名參加，其中 1 位為地板滾球選手。 • 五天研習規劃二天為線上課程，三天為實體課程。 		

活動內容

一、實施內容：

1. 舉辦時間：2023 年 8 月 2、3、4、5、6 日，共 5 天
2. 舉辦地點：
線上課程(8/2、3)：採用 Google Meet 線上視訊。
實體課程(8/4、5、6)：台北市身心障礙服務中心
3. 課程內容：

112 年身心障礙運動地板滾球 A 級教練講習會課程表

	8 月 2 日 (三) *線上課程	8 月 3 日 (四) *線上課程	8 月 4 日 (五)	8 月 5 日 (六)	8 月 6 日 (日)
08:30	適應體育 共同科目	運動科學概論 運動科學	運動生物力學 運動科學	地板滾球 規則及術語 共同科目	運動傷害防護 運動醫學
10:30	潘正宸	蔡鑄申		林恬	陳盈儒
10:30	身心障礙者 體適能評估 運動訓練	運動心理學 運動科學	陳炫文	地板滾球 運動分級 共同科目	運動員健康管理 運動醫學
12:30	潘正宸	王亭文		謝正宜	陳盈儒
12:30 13:30	午餐/休息				
13:30	運動禁藥管制 暨性別平等教育 共同科目	教練管理學 運動管理	運動情報 蒐集及分析 運動管理	地板滾球 教練實務 暨青少年 訓練注意事項 投擲組訓練技巧 運動訓練	地板滾球 教練實務 暨青少年 訓練注意事項 軌道組訓練技巧 運動訓練
15:30	曾玉華	許瓊云			
15:30	運動營養學 運動醫學	教練領導與 團隊經營 運動管理	彭賢德	吳秋能	林錦堂
17:30	吳昱寰	許瓊云			
18:00 21:00					A 級 學科/術科測驗
					林恬

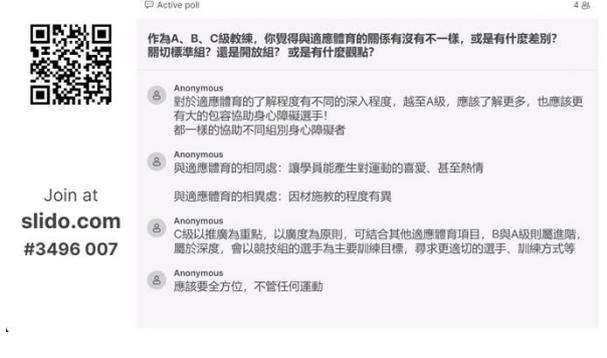
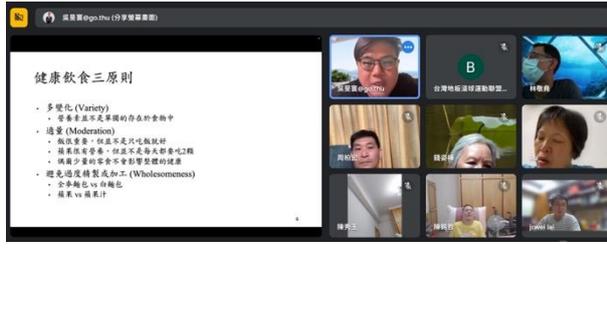
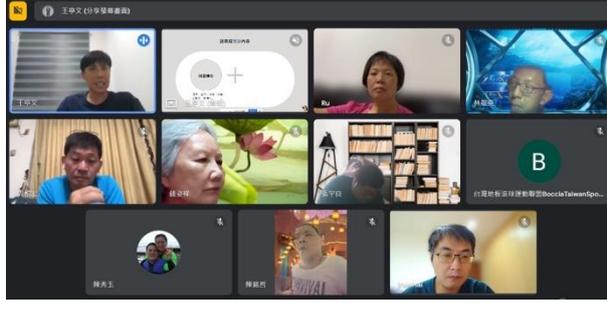
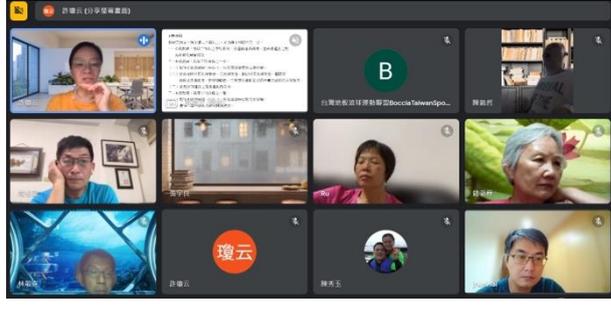
註：講師邀約中，如有異動將在網站公告，不另行通知。

二、實施方式：

1. 線上課程(8/2、3)：線上課程以共同科目、運動科學、運動醫學及運動管理等理論性課程為主，規劃進階教練專業知能內容，包含適應體育、身心障礙體適能評估、運動分級、運動禁藥管制暨性別平等教育、運動心理學、運動營養學、運動科學、運動心理學、教練管理學、運動團隊經營管理，加強學員理論專業知能，並在課程中加入分享實務評估工具操作。
2. 實體課程(8/4、5、6)：以地板滾球專業技術訓練為主，依對象區分為身心障礙選手競技訓練，其中競技訓練的部分再細分為運動生物力學、運動情報蒐集及分析、地板滾球規則及術

	<p>語、運動分級、運動員健康防護、運動員健康管理、投擲技巧訓練、軌道戰術訓練等，完整規劃一位競技選手訓練所需的知能。</p>
<p>檢討與建議事項</p>	<p>(一) 線上課程規劃</p> <p>部分課程改採線上課程方式進行，增加其他地區教練的參與意願，線上課程亦提高身心障礙選手參與的意願。但線上課程講師及學員問答的機會較少，未來線上課程建議用其他線上軟體介面(如：Nearpod)，增加彼此間的互動。</p> <p>(二)課程內容規劃</p> <p>本次研習及賽事採用最新地板滾球規則 V 2.1 版作為授課內容，與國際同步。亦針對規則修改的內容重點，與學員討論訓練及輔具的設計。</p> <p>本次研習之講師及學員皆為長期投入地板滾球運動之專業團隊及教練，學員針對實務提出問題，講師亦可立即提出回饋及建議，對於國內地板滾球運動的發展有相當大的助益。</p> <p>(三)延續計畫</p> <p>本次研習報名對象及為長期投入地板滾球運動的資深教練，目前國內除了證照課程外，少有地板滾球相關之專業課程，建議總會或相關單位可不定期辦理進階研習課程，如：地板滾球國際發展趨勢、地板滾球訓練實務分享等，提升地板滾球教練及選手的專業知能，增加交流的機會。</p>

照片輯要

 <p>作為A、B、C級教練，你覺得與適應體育的關係有沒有不一樣，或是有什麼差別？ 關切標準組？還是開放組？或是有什麼觀點？</p> <p>Anonymous 對於適應體育的了解程度有不同的深入程度，越至A級，應該了解更多，也應該有更大的包容協助身心障礙選手！ 都一樣的協助不同組別身心障礙者</p> <p>Anonymous 與適應體育的相同處：讓學員能產生對運動的喜愛、甚至熱情 與適應體育的相異處：因材施教的程度有異</p> <p>Anonymous C級以推廣為重點，以廣度為原則，可結合其他適應體育項目，B與A級則屬進階，屬於深度，會以競技組的選手為主要訓練目標，尋求更適切的選手、訓練方式等</p> <p>Anonymous 應該要全方位，不管任何運動</p> <p>Join at slido.com #3496 007</p>	 <p>在規劃地板滾球訓練或活動時，A級教練可能會問家長的重要問題？</p> <p>Anonymous 家長可以協助的程度？願意投入的程度</p> <p>Anonymous 可訓練時間，父母參與的時間，選手是否有特殊的問題</p> <p>Anonymous 1.期待與可提供的資源與協助 2.家庭成員與背景 3.願意參與的程度</p> <p>Anonymous 1.選手是否有生理上需注意的事項，ex: 癱瘓 2.選手在操作球具上，以家長所觀察到的部份，有哪些困難 3.</p> <p>Anonymous 有任何經驗？爸媽有時間陪同一起練球嗎？對自我的期許？（在滾球）</p> <p>Join at slido.com #3496 007</p>
<p>講師利用線上電子白板了解學員的問題及想法</p>	<p>線上互動</p>
 <p>健康飲食三原則</p> <ul style="list-style-type: none"> 多變化 (Variety) <ul style="list-style-type: none"> 營養素並非同等級的存在於食物中 適量 (Moderation) <ul style="list-style-type: none"> 適量重要，但並不是不吃飽就夠 適量包含營養，但並不是每天都會吃飽 攝入少量和營養不均對健康的影響 避免過度精製或加工 (Wholesomeness) <ul style="list-style-type: none"> 全麥麵包 vs 白麵包 蔬菜 vs 蔬菜汁 	
<p>運動營養學</p>	<p>運動科學概論</p>
	
<p>運動心理學</p>	<p>教練管理學</p>



運動生物力學 APP 示範



情報蒐集分析



運動分級



運動員照護和健康管理



實務課程邀請學員分組討論上台分享



大合照

附件一：學科測驗

112 年身心障礙運動地板滾球 A 級教練講習會

學科測驗

編號：_____ 姓名：_____

一．是非題 (每題 2 分)

1. () 地板滾球可視為適應性身體活動，亦可作為適應體育教學的一種。
2. () 在才能/運動轉移的歷程，認為原運動項目與轉換運動項目間的技能相似性，是成功轉換的先決條件。
3. () 肢體障礙者，因其障礙特質，常有其重心不穩，故運動測試時，應考量穩定軀幹/肢體，盡量避免代償性動作，衍生其餘運動傷害。
4. () 因為地板滾球選手多為中重度腦性麻痺/肢體障礙者，動作機能及移動能力有較多的限制，所以對於體適能的評估或運動計畫，可以不用太重視，應該多專注於技術表現即可。
5. () 性別平等教育法主要以生理教育、性別平等意識、性侵害防治等教育為主要的範疇。
6. () REDs 指的是運動中的相對能量缺損，一但缺乏過多就會造成運動員傷害。
7. () 血清素可以控制腎上腺素與多巴胺的平衡，俗稱“快樂賀爾蒙”。
8. () 動作控制是從神經生理與行為等面向來研究動作。
9. () 覺醒(arousal)是生理與心理活動提升的狀態，參加比賽需要某程度的覺醒以激活個人動起來的能量。
10. () 壓力對選手的影響都是負面的。
11. () 教練或選手忽略心理技能訓練 (PST) 的其中原因是缺乏知識來源。
12. () 在標準投擲下，理論上 45 度是最省力的投擲角度
13. () 上一球投擲後，丟超過了白球很多，所以下一次修正要把球丟小力一點、丟低一點。
14. () 情報蒐集就是從對手比賽內容與所蒐集的資料，經過統計、分析後，藉由蒐集的資訊事先預測並預防對手的動機與可能實施的方法。
15. () 戰略是設想、計畫、準備、指導作戰的方針策略，但是在軍事作戰上戰術的層級更高於戰略。
16. () 有醫師開立之醫學診斷書就可以確定地板滾球分級結果。
17. () 有身心障礙手冊就可以確定地板滾球分級結果。
18. () 再多的投擲練習，可以增加選手的體力，對於精準度的提升毫無幫助。
19. () 以低手投擲為例，投擲同樣的距離投擲時球拋得愈高，落地後滾動的距離愈

短。

20. () 教練應謹守專業倫理，發揮身教與言教之功能及展現運動風度。
21. () 教練應配合運動員之身心發展，訂定訓練計畫，從事指導、訓練之工作，避免過度訓練。
22. () 溝通是教練人際關係的重要技巧。在競技運動的環境中，教練除了和運動員互動，亦與家長和相關行政單位有密切的往來關係。
23. () 教練的任務之一是「關注運動員」，設法瞭解他們的需求，尤其是在遇到瓶頸時的處理。
24. () 在球場上的移動，BC3 雙人賽的運動員可以從投擲區後方左右通道進入球場界內區域。
25. () 軌道操作員(RO)視為運動員，整個競賽期間，RO 必須是同一個人，但如果 RO 生病了，可以由具備 BC3 RO 證照及完成禁藥訓練的 RO 在未經同意下替補上場比賽。

二、選擇題 (每題 2 分)

1. () 在「為競賽而訓練」之後的各階段，可能教練角色的重點為何？a.發展多樣性身體活動 b.讓選手接受暫訂/預備分級建議。c.教練與選手類似形成「夥伴關係」、d.開始接受技能訓練、e.留意可能的項目轉移
(1)bc; (2) ce (3)abcd (4) bcde
2. () 若以 GMFCS 分級來檢視地板滾球選手的粗大動作功能，請問地板滾球選手最不可能進入哪一級？
(1) 第一級; (2)第二級; (3)第三級;(4)第四級
3. () 對於心血管耐力有限制的個案，以下哪項最適合心血管耐力的測驗？(1) 6 分鐘行走測試; (2). 1600 公尺跑步; (3) 登階測試;(4) 30 秒坐站
4. () 地板滾球運動的特定性評估，不含下列哪一項？(1)心肺適能; (2)穩定性評估; (3) 運動感知評估;(4) 技術評估
5. () 下列何者為國內四大賽會運動禁藥管制賽內起始時間至比賽結束或受檢採樣程序結束？(1)比賽前一日 23:59 起 (2)比賽前一日 12 小時前起 (3)比賽前一日 15 小時前起 (4)比賽前一日 36 小時起。
6. () 下列何者為運動禁藥之英文名？(1)Abuse of drugs (2)Sports Medicine (3)Doping (4)Drug for Kinetic。
7. () 下列何者為國內執行運動禁藥管制單位。(1)衛福部 (2)中華奧會 (2)中華運動禁藥防制基金會 (2)教育部

8. () 以下哪個油品是屬於 Omega-3 (1)亞麻仁油 (2)芥花油 (3)鮭魚 (4)以上皆是。
9. () 以下何者的升糖指數 GI 值最低？(1)蔬菜 (2)巧克力 (3)白土司 (4)蜂蜜。
10. () 以下有關了解運動生物力學好處的敘述何者不正確？
(1)了解運動動作的作法，不了解動作的原理可能無法突破技術瓶頸
(2)了解運動動作的作法，不了解動作的原理可能造成運動傷害
(3)了解運動生物力學可以增肌減脂
(4)了解運動生物力學有助於運動器材設計研發與製造
11. () 下列哪一項不是主要影響肌肉力量發展的因子？ (1)運動強度 (2)運動頻率
(3)運動持續時間 (4)心理狀態
12. () 諮商與面談內容，不包含下列哪種導向？(1)問題導向 (2)表現導向 (3)諮商導向
(4)以上皆非
13. () 壓力反應有四個歷程，下列何者為非？(1)環境要求 (2)主觀知覺 (3)行為結果
(4)心理結果
14. () 以下何者不是運動生物力學的研究主題？ (1)動作分析 (2)地面反作用力分析
(3)血氧值分析 (4)肌電圖分析
15. () 請問何者敘述正確？(1)在其他條件一樣的情況下，球的投擲角度越低，越容易滾動
(2)力量越大，球一定丟得越遠 (3)想要丟一樣的距離，不同身高、手臂長度的選手，所花的力量一樣 (4)想要丟得遠，球就要丟得高
16. () 下列哪個不是情報蒐集所具有的特徵？(1) 時效性 (2)針對性 (3)廣泛性 (4)傳統性
17. () 下列哪個不是情報蒐集所要做的工作項目？(1) 球員/球隊基本狀況資料整理
(2)電視/網路轉播內容蒐集剪接 (3)專訪球員與球隊教練 (4)影像數據分析評估與建檔
18. () 帕拉運動分級最重要考量的因素是(1)體重 (2)性別 (3)醫學診斷 (4)運動潛能
19. () 下列何者較可能是地板滾球規範參賽的損傷種類 (1)肌肉無力 (2)腿不等長
(3)身材矮小 (4)疼痛
20. () 選手練習貼球投擲技巧後，再加強練習以提升熟練程度強化技能。這是屬於下列何種方法？ (1)集中練習 (2)過度學習 (3)分散練習 (4)部份法學習
21. () 下列何者不是有助於腳踢型的選手的體能訓練？(1)扶持站立 (2)抬腿 (3)扶持行走(4)看電視
22. () 成為一位好的運動教練必須具備哪些條件?(1)正確的技術與指導(2)引起動機與潛能(3)規劃設計適當的訓練計畫(4)以上皆是。

23. () IPC 所指非意外傷害包括哪些?(1)性虐待(2)忽視(3)身體虐待(4)以上皆是。
24. () 教練的目標包括下列哪些?(1)努力獲勝(2)道德的行為(3)運動員第一(4)以上皆是。
25. () 教練的功能包括下列哪些?(1)領導(2)模範(3)訓練(4)以上皆是。

