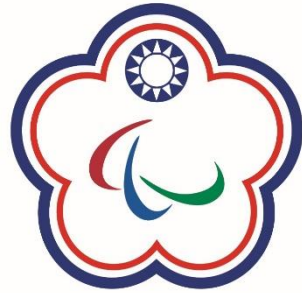


中華帕拉林匹克總會

112 年身心障礙運動射擊 C 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：國立體育大學、林口運動中心

研習日期：中華民國 112 年 8 月 12、13、20 日

研習地點：國立體育大學、林口運動中心

中華帕拉林匹克總會

112 年身心障礙運動射擊 C 級教練講習會

成果報告

活動名稱	112 年身心障礙運動射擊 C 級教練講習會	填表人	張梅英
指導單位	教育部體育署	協辦單位	國立體育大學 林口運動中心
主辦單位	中華帕拉林匹克總會		
活動時間	112/8/12.13.20	活動地點	國立體育大學 林口運動中心
參加對象	凡中華民國國民年滿 18 歲以上，高中（職）學校以上畢業(含同等學歷)品行端正，嫻熟射擊運動知識及技術，對身心障礙體育運動之特性有充分瞭解與熱忱者。以上資格者均可報名射擊 C 級教練講習會，經考試檢定合格者由本會發給該項運動種類 C 級教練證。	報名人數	26 人 (女 10 男 16)
		參加人數	24 人 (女 9 男 15)
		合格人數	考證 23 人 (女 9 男 14) 增能研習男 1 人
辦理情形	1.此次講習會報名人數踴躍，超過預期人數，且有其他單項選手及教練，遠從台中及台南來參加，還有雲林聽障射擊教練前來，學習精神令人感佩。 2.此次上課有聽障學員，自行請手語翻譯老師前來協助，讓授課講師課程內容更加豐富多元，有帶到聽障射擊相關規則。 3.學員對於此次上課情況回饋良好，上課積極，態度優良。		

中華帕拉林匹克總會
112 年身心障礙射擊 C 級教練講習會課程表

時間/講習內容		8月12日 (星期六)	8月13日 (星期六)	8月20日 (星期日)
上課地點		國立體育大學 教學大樓223室		林口運動中心
1	08:00~09:00	帕拉射擊 規則及術語 *共同科目	性別平等教育 *共同科目	青少年運動訓練 注意事項 *運動訓練
2	09:00~10:00			
講師		唐嘉信	曾玉華	陳秋燕
3	10:00~11:00	帕拉射擊運動 訓練概論 *運動訓練	運動禁藥 管制解說 *共同科目	教練職責及素養 *共同科目
4	11:00~12:00			
講師		唐嘉信	曾玉華	程茂森
午餐休息				
5	13:00~14:00	體能訓練與身體評估 *運動訓練	教練管理學 *運動管理	射擊運動心理學 *運動科學
6	14:00~15:00			
講師		宋懿	陳秋燕	程茂森
7	15:00~16:00	運動傷害防護與急救 *運動醫學	教練倫理與品格教育 *共同科目	射擊運動 戰術與策略運用 *運動訓練
8	16:00~17:00			
講師		宋懿	陳秋燕	程茂森
17:00~				學/術科測驗

※講師邀約中，如有變更或課程調動，以講習會場為準

活動
內容

檢討與
建議
事項

- 1、術科地點在射擊場，學員可以親身體會身心障礙射擊的氛圍。
- 2、上課師資均安排 A 級裁判，資歷豐富，獲益良多。
- 3、課程安排緊湊，學員積極聽課，考試結果均合格。
- 4、多方培養身障射擊教練，為將來進行 B 級及 A 級教練講習之預備。

上課照片

頒發講師聘書



上課情形





中華帕拉林匹克總會
112年身心障礙運動射擊C級教練講習會
簽到表112/8/12(上午)

學員編號	學員姓名	簽到	簽退
1	張瀚升		
2	胡惠貞	胡惠貞	胡惠貞
3	黃世民	黃世民	黃世民
4	屠國華	屠國華	屠國華
5	陳昱豪	陳昱豪	陳昱豪
6	張芷綾	張芷綾	張芷綾
7	陳穎生	陳穎生	陳穎生
8	詹駿凱	詹駿凱	詹駿凱
9	高銘泰	高銘泰	高銘泰
10	李品毅	李品毅	李品毅
11	李屏龍	李屏龍	李屏龍
12	李俊瑯	李俊瑯	李俊瑯
13	朱熾儒	朱熾儒	朱熾儒
14	黃韻錡	黃韻錡	黃韻錡
15	劉政奇	劉政奇	劉政奇
16	賴恆毅	賴恆毅	賴恆毅
17	林詩曼	林詩曼	林詩曼
18	張堯茲	張堯茲	張堯茲
19	呂玉玲	呂玉玲	呂玉玲
20	張稚庭	張稚庭	張稚庭
21	李芳儀	李芳儀	李芳儀
22	林威佑	林威佑	林威佑
23	王國華	王國華	王國華
24	涂麗茹		
25	郭適銓	郭適銓	郭適銓
26	李定家	李定家	李定家

中華帕拉林匹克總會
112年身心障礙運動射擊C級教練講習會
簽到表112/8/12(下午)

學員編號	學員姓名	簽到	簽退
1	張瀚升		
2	胡惠貞	胡惠貞	胡惠貞
3	黃世民	黃世民	黃世民
4	屠國華	屠國華	屠國華
5	陳昱豪	陳昱豪	陳昱豪
6	張芷綾	張芷綾	張芷綾
7	陳穎生	陳穎生	陳穎生
8	詹駿凱	詹駿凱	詹駿凱
9	高銘泰	高銘泰	高銘泰
10	李品毅	李品毅	李品毅
11	李屏龍	李屏龍	李屏龍
12	李俊瑯	李俊瑯	李俊瑯
13	朱熾儒	朱熾儒	朱熾儒
14	黃韻錡	黃韻錡	黃韻錡
15	劉政奇	劉政奇	劉政奇
16	賴恆毅	賴恆毅	賴恆毅
17	林詩曼	林詩曼	林詩曼
18	張堯茲	張堯茲	張堯茲
19	呂玉玲	呂玉玲	呂玉玲
20	張稚庭	張稚庭	張稚庭
21	李芳儀	李芳儀	李芳儀
22	林威佑	林威佑	林威佑
23	王國華	王國華	王國華
24	涂麗茹		
25	郭適銓	郭適銓	郭適銓
26	李定家	李定家	李定家

中華帕拉林匹克總會
112年身心障礙運動射擊C級教練講習會
簽到表112/8/13(上午)

學員編號	學員姓名	簽到	簽退
1	張瀚升		
2	胡惠貞	胡惠貞	胡惠貞
3	黃世民	黃世民	黃世民
4	屠國華	屠國華	屠國華
5	陳昱豪	陳昱豪	陳昱豪
6	張芷綾	張芷綾	張芷綾
7	陳穎生	陳穎生	陳穎生
8	詹駿凱	詹駿凱	詹駿凱
9	高銘泰	高銘泰	高銘泰
10	李品毅	李品毅	李品毅
11	李屏龍	李屏龍	李屏龍
12	李俊瑯	李俊瑯	李俊瑯
13	朱熾儒	朱熾儒	朱熾儒
14	黃韻錡	黃韻錡	黃韻錡
15	劉政奇	劉政奇	劉政奇
16	賴恆毅	賴恆毅	賴恆毅
17	林詩曼	林詩曼	林詩曼
18	張堯茲	張堯茲	張堯茲
19	呂玉玲	呂玉玲	呂玉玲
20	張稚庭	張稚庭	張稚庭
21	李芳儀	李芳儀	李芳儀
22	林威佑	林威佑	林威佑
23	王國華	王國華	王國華
24	涂麗茹		
25	郭適銓	郭適銓	郭適銓
26	李定家	李定家	李定家

中華帕拉林匹克總會
112年身心障礙運動射擊C級教練講習會
簽到表112/8/13(下午)

學員編號	學員姓名	簽到	簽退
1	張瀚升		
2	胡惠貞	胡惠貞	胡惠貞
3	黃世民	黃世民	黃世民
4	屠國華	屠國華	屠國華
5	陳昱豪	陳昱豪	陳昱豪
6	張芷綾	張芷綾	張芷綾
7	陳穎生	陳穎生	陳穎生
8	詹駿凱	詹駿凱	詹駿凱
9	高銘泰	高銘泰	高銘泰
10	李品毅	李品毅	李品毅
11	李屏龍	李屏龍	李屏龍
12	李俊瑯	李俊瑯	李俊瑯
13	朱嫵儒	朱嫵儒	朱嫵儒
14	黃韻錡	黃韻錡	黃韻錡
15	劉政奇	劉政奇	劉政奇
16	賴恆毅	賴恆毅	賴恆毅
17	林詩曼	林詩曼	林詩曼
18	張堯茲	張堯茲	張堯茲
19	呂玉玲	呂玉玲	呂玉玲
20	張稚庭	張稚庭	張稚庭
21	李芳儀	李芳儀	李芳儀
22	林威佑	林威佑	林威佑
23	王國華	王國華	王國華
24	涂麗茹		
25	郭適銓	郭適銓	郭適銓
26	李定家	李定家	李定家

中華帕拉林匹克總會
112年身心障礙運動射擊C級教練講習會
簽到表112/8/20(上午)

學員編號	學員姓名	簽到	簽退
1	張瀚升		
2	胡惠貞	胡惠貞	胡惠貞
3	黃世民	黃世民	黃世民
4	屠國華	屠國華	屠國華
5	陳昱豪	陳昱豪	陳昱豪
6	張芷綾	張芷綾	張芷綾
7	陳穎生	陳穎生	陳穎生
8	詹駿凱	詹駿凱	詹駿凱
9	高銘泰	高銘泰	高銘泰
10	李品毅	李品毅	李品毅
11	李屏龍	李屏龍	李屏龍
12	李俊瑯	李俊瑯	李俊瑯
13	朱嫻儒	朱嫻儒	朱嫻儒
14	黃韻錡	黃韻錡	黃韻錡
15	劉政奇	劉政奇	劉政奇
16	賴恆毅	賴恆毅	賴恆毅
17	林詩曼	林詩曼	林詩曼
18	張堯茲	張堯茲	張堯茲
19	呂玉玲	呂玉玲	呂玉玲
20	張稚庭	張稚庭	張稚庭
21	李芳儀	李芳儀	李芳儀
22	林威佑	林威佑	林威佑
23	王國華	王國華	王國華
24	涂麗茹		
25	郭適銓	郭適銓	郭適銓
26	李定家	李定家	李定家

中華帕拉林匹克總會
112年身心障礙運動射擊C級教練講習會
簽到表112/8/20(下午)

學員編號	學員姓名	簽到	簽退
1	張瀚升		
2	胡惠貞	胡惠貞	胡惠貞
3	黃世民	黃世民	黃世民
4	屠國華	屠國華	屠國華
5	陳昱豪	陳昱豪	陳昱豪
6	張芷綾	張芷綾	張芷綾
7	陳穎生	陳穎生	陳穎生
8	詹駿凱	詹駿凱	詹駿凱
9	高銘泰	高銘泰	高銘泰
10	李品毅	李品毅	李品毅
11	李屏龍	李屏龍	李屏龍
12	李俊瑯	李俊瑯	李俊瑯
13	朱嫻儒	朱嫻儒	朱嫻儒
14	黃韻錡	黃韻錡	黃韻錡
15	劉政奇	劉政奇	劉政奇
16	賴恆毅	賴恆毅	賴恆毅
17	林詩曼	林詩曼	林詩曼
18	張堯茲	張堯茲	張堯茲
19	呂玉玲	呂玉玲	呂玉玲
20	張稚庭	張稚庭	張稚庭
21	李芳儀	李芳儀	李芳儀
22	林威佑	林威佑	林威佑
23	王國華	王國華	王國華
24	涂麗茹	丁	
25	郭適銓	郭適銓	郭適銓
26	李定家	李定家	李定家

中華帕拉林匹克總會

112 年身心障礙運動射擊 C 級教練講習會 學科試題 112.08.20

解

學員姓名：_____

分數：_____

是非題：10 題，每題 5 分，得分（ ）

1. (X) 國內執行運動禁藥管制單位是衛福部
2. (O) 運動傷害處理原則為 PEACE&LOVE。
3. (O) 教練的職責是採用專業、系統的方法，來提高選手的平時訓練，與比賽水平的過程。
4. (O) 運動心理學是在探討研究射擊選手，在訓練或比賽的心理歷程，與行為科學因果相關性的一門科學。
5. (O) 選手因應比賽需要自我評估及賽前的準備方案。
6. (X) 速度與力量曲線圖中，力量越大速度越快。
7. (O) 心理訓練是射擊訓練的重點？
8. (X) 10 公尺空氣槍項目決賽中，是先介紹選手出場，之後再進行 6 分鐘試射。
9. (X) 教練儘管如何讓選手贏得勝利即可。
10. (O) 運動員的養成包含技術、生理、心理。

選擇題：10 題，每題 5 分，得分（ ）

1. (4) 一般常見「典型」男性的刻板印象有哪些？①剛強的 ②有野心的 ③擔任領導 ④以上皆是。
2. (2) CPR 操作流程口訣為①叫 叫 A B C ②叫 叫 C A B ③叫 叫 C B A ④叫 叫 B C A
3. (4) 運動教練素養應以何種態度來訓練運動選手？①尊重 ②愛心 ③耐心 ④以上皆是
4. (1) 運動選手常會使用何種方法來提升自我專注力？①意象訓練 ②莫非定律 ③習得無助 ④白熊效應
5. (4) 如何做好比賽戰術及策略準備 ①訂定客觀自我成績 ②強化自信心 ③注意力間斷法—深呼吸轉移焦慮 ④以上皆是
6. (4) 重量訓練動作平面有 ①水平面 ②矢狀面 ③額狀面 ④以上皆是
7. (2) 下列何者不是教練的職責 ①領導 ②傳道 ③指引 ④陪伴。
8. (2) 10 公尺空氣槍項目決賽，在無同分情況下，金、銀牌總共打幾發？①22 ②24 ③25 ④不一定，搶 16 點
9. (3) 射擊訓練主要是追求更多的 ①突破性 ②創新性 ③一致性 ④娛樂性
10. (3) 下列何者不是青少年技術訓練注意事項 ①注意控制訓練負荷 ②控制訓練強度 ③凡事以訓練為主 ④著重在基礎訓練。