

中華帕拉林匹克總會
113 年身心障礙運動射箭 C 級教練講習

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：中國文化大學體育系、新北市立義學國民中學、中華民國大專院校體育總會射箭委員會、中華民國帕拉林匹克輪椅及截肢運動協會

研習日期：中華民國 113 年 08 月 2、3、4 日

研習地點：新北市立學國民中學-B 棟 B105 教室(新北市泰山區民生路 33 號)

中華帕拉林匹克總會

113 年身心障礙運動射箭 C 級教練講習

成果報告

活動名稱	113 年身心障礙運動 射箭 C 級教練講習	填表人	吳亭廷
指導單位	教育部體育署	協辦單位	中國文化大學體育系、 新北市立義學國民中學、 中華民國大專院校體育總會射箭委員會、 中華民國帕拉林匹克輪椅及截肢運動協會
主辦單位	中華帕拉林匹克總會		
活動時間	113 年 07 月 26、27、28 日	活動地點	新北市立學國民中學
參加對象	凡中華民國國民年滿 18 歲以上、高級中等以上學校畢業，受運動專業訓練，並熟悉運動之競賽規則均可報名參加。	參加人數	25 人
		合格人數	17 人(男 10 女 7) 3 人(研習)
辦理情形	本次 C 級射箭教練講習，均為射箭愛好者為了想要了解與精進自己的專業前來參加，參與的學員都是對射箭運動具有經驗的教練及選手，在對射箭有基本認識與經驗後，更可以提升自己的教學及實戰能力。		

活動內容	研習課程涵蓋了共同科目和專門科目，包括運動禁藥、射箭運動生物力學、體能訓練及測驗與評估、運動傷害防護與急救、性別平等課程、青少年訓練概論、身心障礙運動分級、運動教練管理學、複合弓技術操作、反曲弓技術操作、射箭規則及英文術語及運動教練學等。這些課程旨在讓學員了解最新的運動趨勢和政策。同時，課程還包含了近年來推行的適應體育，讓更多學員了解這方面的重要性並實踐近年科技技術的相關議題。在課程中，我們也安排了實際比賽，為學員提供互相切磋和學習的機會。課程將理論與實務相結合，講師們將使用比賽的影片範例和模擬賽事進行解說，以幫助學員深入理解。在實際操作過程中，講師們將教授實際的技術操作，讓學員能夠進行現場練習和精進，提升他們在經驗方面的能力。此外，學員還將與講師進行更多交流和討論，以更清楚地了解各種技術情況、選手的心理狀態以及教學方式和戰術中需要注意的事項。
檢討與建議事項	課程設備的安排

照片集錦



理論課程



理論課程



理論課程



理論課程



理論課程



理論課程



理論課程



理論課程



理論課程



理論課程



理論課程

理論課程



理論課程



理論課程



理論課程



理論課程



理論課程



理論課程



理論課程



理論課程



理論課程



理論課程

中華帕拉林匹克總會

113 年身心障礙運動射箭 C 級教練講習會

簽到表

學員姓名	8 月 2 日	8 月 3 日	8 月 4 日
陳藍怡			
陳星同	陳星同	陳星同	陳星同
徐瑞仁	徐瑞仁	徐瑞仁	徐瑞仁
王敏云			
顏琪			
張浩遠	張浩遠	張浩遠	張浩遠
范國婷	范國婷	范國婷	范國婷
薛凱文			
鍾振文	鍾振文	鍾振文	鍾振文
林豪			
汪碧玲	汪碧玲	汪碧玲	汪碧玲
張家崧	張家崧	張家崧	張家崧
楊清壬	楊清壬	楊清壬	楊清壬
吳中宏	吳中宏	吳中宏	吳中宏
黃瑞滿	黃瑞滿	黃瑞滿	黃瑞滿

[illegible]

附件一

中華帕拉林匹克總會

113 年身心障礙運動射箭 C 級教練講習會測驗題

姓名：_____

一、是非題（一題 2.5 分）

- () 1、射箭運動是一項最大爆發力跟最大肌力的表現。以上的描述是否正確。
- () 2、請問運動禁藥清單的組成包括不可以使用的物質和不可以使用的方法。
- () 3、團隊的溝通技巧可以透過開放式提問來讓團隊有互相討論的空間。
- () 4、為比賽公平性而形成的制度，就是帕拉運動的分級(classification)制度。
- () 5、未成年選手被通知藥檢後就應立刻配合要求，不需特別要成年教練陪同到藥檢站。
- () 6、威權型教練有助於運動員的創造力和自主性。
- () 7、要小心某些感冒藥的成份代謝後有興奮劑的成份賽內不可以使用。
- () 8、射箭比賽或平時測分訓練中，會因分數太低怕被教練罵，就偷偷把分數記高一點才不會被罵。
- () 9、選手在外國比賽被要求藥檢時，可以要求要有翻譯人員到場下才開始進行藥檢。
- () 10、運動員的恢復跟訓練相比一點都不重要，一切都要先以訓練為主，剩下的都不重要。

二、選擇題（一題 2.5 分）

- () 1、在肢體障礙選手分級時，下列哪一項測試是[不必要]的？
 - (A) 肌力
 - (B) 過去比賽排名
 - (C) 關節活動度
 - (D) 場邊射箭測試
- () 2、複合弓最常使用的磅數是多少？
 - (A) 40-60 磅
 - (B) 10-30 磅
 - (C) 50-70 磅
 - (D) 20-40 磅

- () 3、剛開始集訓或是很久沒健身，運動後的 24~48 小時發現全身肌肉痠痛，以下何者是對的？
- (A) 乳酸堆積過多
 - (B) 前一天太累沒睡飽
 - (C) 這是 DOMS 現象
 - (D) 動作不正確害的
- () 4、希望所有政府的計畫與法律要具有性別觀點，並在作成決策之前，對男性和女性的可能影響進行分析，以促使政府資源配置確保不同性別平等獲取享有參與社會、公共事務及資源取得之機會，最終達到實質性別平等，其最接近下列何者概念？
- (A) 性別歧視
 - (B) 性別認同
 - (C) 性別主流化
 - (D) 性別汙名化
- () 5、紙張調弓時，羽片朝右時，以下何者不是調整方法？
- (A) 箭頭重量加重
 - (B) 箭座向左調整
 - (C) 磅數減少
 - (D) 換較軟的箭
- () 6、下列何者為運動生物力學之應用範圍？
- (A) 人體結構分析
 - (B) 動作技術分析
 - (C) 器材設計分析
 - (D) 以上皆是
- () 7、依據「兒童及少年福利與權益保障法」的規定，「少年」的年齡為下列何者？
- (A) 六歲以上十二歲未滿
 - (B) 十歲以上十八歲未滿
 - (C) 十二歲以上十八歲未滿
 - (D) 十二歲以上二十歲未滿
- () 8、運動員身體有異狀時，應該如何處理？
- (A) 怕被教練罵，隱藏不說，自己忍耐
 - (B) 自己買止痛藥吃
 - (C) 先忍耐等到自己認為時機成熟在跟教練說
 - (D) 馬上跟教練說，時時監控異狀，必要時馬上立即看醫生

- () 9、關於運動禁藥敘述何者為是？
- (A) 興奮劑是屬於賽內外禁用物質
 - (B) EPO 又稱紅血球生成素，是自行車、馬拉松項目常會使用的禁藥
 - (C) 咖啡因是興奮劑的禁用藥物
 - (D) 利尿劑因治療痛風時可使用，不需特別申請
- () 10、複合弓在哪一年正式納入亞運射箭項目？
- (A) 2006
 - (B) 2014
 - (C) 2010
 - (D) 2018
- () 11、LGBT 代表非異性戀的社群統稱，其中 G 指的是？
- (A) Grass：草地
 - (B) Gay：男同性戀
 - (C) Gather：聚集
 - (D) Get：獲得
- () 12、帕拉運動分級流程包含下列何者？
- (A) 醫學分級
 - (B) 技術分級
 - (C) 場邊觀察
 - (D) 以上皆是
- () 13、軟組織傷害分為三個時期，其中不包含以下哪時期？
- (A) 發炎期
 - (B) 修補期
 - (C) 重塑期
 - (D) 成熟期
- () 14、哪一個研究測量是可以透過攝影機、關節角度器與分析軟體，測得運動物體在動作過程中的各參數，如：投籃的出手角度等？
- (A) 人體測量
 - (B) 動力學測量
 - (C) 肌電圖測量
 - (D) 運動學測量

- () 15、假借公務為名，利用權勢性騷擾受自己監督的下屬，依性騷擾防治法，除處二
年以下有期徒刑、拘役或併科新臺幣十萬元以下罰金，還可以加重科處罰鍰到
多少比例？
(A) 1/2
(B) 1/3
(C) 1/4
(D) 1/5
- () 16、當腕部受傷時，建議尋求協助的醫師何者為最優？
(A) 骨科
(B) 外科
(C) 運動醫學科
(D) 手外科
- () 17、個人在這一時期裡有了初步的職業選擇範圍，並且為之準備教育或者實踐，
指的是下列哪種階段？
(A) 成長階段
(B) 探索階段
(C) 建立階段
(D) 維持階段
- () 18、運動員在做最大肌力測試或是訓練時之前，以下何者是對的？
(A) 要充分地做靜態伸展以求最大關節活動度
(B) 要充分熱身後再讓運動員盡全力衝刺跑 3 公里
(C) 要充分熱身後可以用少次數的增強式訓練，以啟動神經的徵招
(D) 為了求最好成績，啟動動作前可以利用全身姿勢，標準性不重要成績第一
- () 19、建志非常擅長控制個人身體動作，下列哪種智能最有可能是他的強項？
(A) 音樂智能
(B) 語言智能
(C) 肢體動覺智能
(D) 邏輯數學智能
- () 20、下列何者是對骨骼損傷的正確處置順序？
(A) 檢查、復位、固定、送醫
(B) 送醫、檢查、復位、固定
(C) 復位、固定、送醫、檢查
(D) 固定、送醫、檢查、復位

- () 21、4.教育部為使學校更加重視性別平等教育推動，深化性別平等教育在校園的實踐，其訂定每年幾月幾日為「性別平等教育日」？
- (A) 2 月 20 日
 - (B) 3 月 20 日
 - (C) 4 月 20 日
 - (D) 5 月 20 日
- () 22、射箭運動訓練後的身體恢復，下列哪些是不屬於恢復內容？
- (A) 慢跑
 - (B) 冰、熱敷
 - (C) 按摩或睡眠
 - (D) 重量訓練
- () 23、大腦中的布洛卡區(Broca area)受損,會失去何種功能？
- (A) 長期記憶
 - (B) 語言
 - (C) 平衡
 - (D) 視覺
- () 24、請問分級申請流程，需要在分級日期前至少多少時間提出申請？
- (A) 前 30 天
 - (B) 前半年
 - (C) 前一天
 - (D) 前 90 天
- () 25、下列對肩關節脫位的基本判斷，何者為非？
- (A) 觀察變形
 - (B) 無法產生動作
 - (C) 神色自若
 - (D) 劇烈疼痛
- () 26、薇芬到華視電視台參加志工活動，發現每層樓公告欄皆有張貼性騷擾防治措施，請問依照我國現行法令，其人數達幾人以上者，應訂定性騷擾防治措施，並公開揭示之。
- (A) 20 人
 - (B) 30 人
 - (C) 40 人
 - (D) 50 人

- () 27、下列敘述何者正確？
- (A) Para 混雙賽一隊時間為 80 秒，每位選手最多 4 支箭
 - (B) Para 反曲弓個人賽同步發射加射時間為 40 秒，交互發射加射時間為 30 秒
 - (C) 複合弓 Double 團體賽同分加射每人 2 支箭
 - (D) Para 混雙賽同分/同點數加射時間為 40 秒，每人 2 支箭
- () 28、混雙團體或 Double 團體淘汰賽中，因第二位選手在第一位選手還未舉手前就搭箭舉弓而遭裁判舉黃牌，此時如選手不知道該如何處理，教練應該如何處理？
- (A) 提醒第一位選手再重複原先的動作後再舉手
 - (B) 叫選手不用理會裁判
 - (C) 上前跟裁判理論
 - (D) 請第二位選手把搭在弦上的箭放回箭袋並提醒第一位選手舉手後，第二位選手再開始搭箭舉弓發射
- () 29、下列何者為額葉之主要功能？
- (A) 視覺與感知
 - (B) 動作計畫與動作執行
 - (C) 聽覺與記憶
 - (D) 疼痛與觸覺
- () 30、肩關節脫位的型態，不包含下列何者？
- (A) 上脫位
 - (B) 下脫位
 - (C) 前脫位
 - (D) 後脫位

-----「題目結束」-----