



中華帕拉林匹克總會 113 年身心障礙羽球 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

國立嘉義大學體育與健康休閒學系

協辦單位：中華帕拉林匹克總會羽球委員會

中華民國帕拉林匹克輪椅及截肢運動協會

國立嘉義大學體育室

辦理日期：中華民國 113 年 9 月 13、14、15 日

辦理地點：國立嘉義大學民雄校區樂育堂（嘉義縣民雄鄉文隆村 85 號）

中華帕拉林匹克總會

113 年身心障礙羽球 C 級教練講習會

成果報告

活動名稱	113 年身心障礙羽球 C 級教練講習會	填表人	廖偉成
指導單位	教育部體育署	協辦單位	中華帕拉林匹克總會羽球委員會、中華民國帕拉林匹克輪椅及截肢運動協會、國立嘉義大學體育室
主辦單位	中華帕拉林匹克總會、 國立嘉義大學體育與健康休閒學系		
活動時間	113 年 09 月 13、14、15 日	活動地點	國立嘉義大學民雄校區樂育堂
參加對象	凡中華民國國民年滿 20 歲，對身心障礙體育運動之特性有充分瞭解與熱忱者，均可報名參加。	參加人數	24 人
		合格人數	21 人 男 14 人、女 7 人
辦理情形	本次羽球 C 級教練講習會，參加者為羽球愛好者、身心障礙之羽球選手及特教老師，為了精進自我及身心障礙領域的專業發展而前來參與，並對羽球運動有基礎的認識和操作上的經驗，未來累積對身心障礙者的教學經驗，更可以提升自己未來在執教上的能力。		

活動內容	本次身心障礙羽球C級教練講習會首日由召集人陳五洲教授代表中華帕拉林匹克總會羽球委員會主持開幕儀式，歡迎各位學員參與講習，盼藉由研習平台精進羽球專業知識，共同為身心障礙羽球運動努力。而本次研習課程涵蓋了共同科目和專門科目，包括運動(教練)管理學、運動團隊經營與管理、運動營養學、羽球運動體能測驗與評估、運動禁藥管制、性別平等教育、適應體育概論、運動心理學、青少年訓練概論及實務操作、身心障礙羽球競賽技(戰)術及實務操作、身心障礙羽球訓練法與實務操作等。這些課程旨在讓學員了解最新的運動相關知識和教學所需具備的技能。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。課程將理論與實務相結合，講師們從自身的相關經歷進行解說，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，學員與講師進行更多交流和討論，以更清楚地了解身心障礙者在羽球運動的發展概況、選手的心理狀態以、教學方式和實戰的相關策略。
檢討與建議事項	整體動線、教室內課桌椅的安排可更符合身心障礙者的需求。

照片集錦



召集人陳五洲教授主持講習會開幕



理論課程



理論課程



理論課程



理論課程



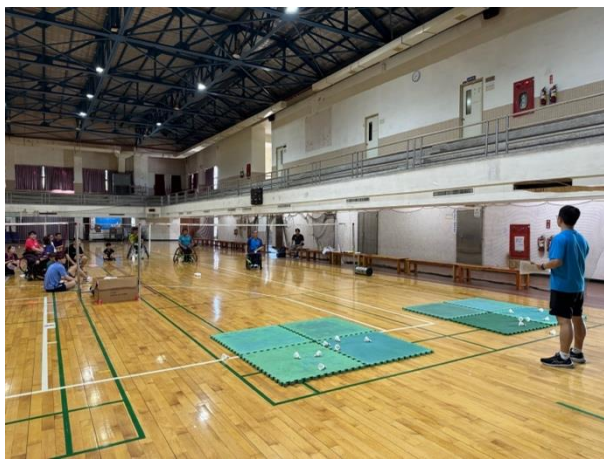
實作課程



實作課程



學科測驗



術科測驗



課程合照

113 年身心障礙羽球 C 級教練講習會

簽到表

姓名	9/13 上午	9/13 下午
王坤寶		
黃振乙	黃振乙	黃振乙
方志宗	方志宗	方志宗
翁宇裕	翁宇裕	翁宇裕
郭慈惠	郭慈惠	郭慈惠
楊雨烜	楊雨烜	楊雨烜
邱惠君	邱惠君	邱惠君
董曉威	董曉威	董曉威
張曉富		
林祐禾	林祐禾	林祐禾
胡永漢	胡永漢	胡永漢
蔡奕琳	蔡奕琳	蔡奕琳
林倚伶		
韓昆霖	韓昆霖	韓昆霖
陳云彤	陳云彤	陳云彤
李采芸	李采芸	李采芸

姓名	9/13 上午	9/13 下午
朱晉德	朱晉德	朱晉德
戴海茵	戴海茵	戴海茵
張詠舜	張詠舜	張詠舜
汪子捷	汪子捷	汪子捷
朱景新	朱景新	朱景新
黃義驊	黃義驊	黃義驊
王柏翔	王柏翔	王柏翔

李五段

李五段

113 年身心障礙羽球 C 級教練講習會

簽到表

姓名	9/14 上午	9/14 下午
王坤寶		
黃振乙	黃振乙	黃振乙
方志宗	方志宗	方志宗
翁宇裕	翁宇裕	翁宇裕
郭慈惠	郭慈惠	郭慈惠
楊雨烜	楊雨烜	楊雨烜
邱惠君	邱惠君	邱惠君
董曉威	董曉威	董曉威
張曉富		
林祐禾	林祐禾	林祐禾
胡永漢	胡永漢	胡永漢
蔡奕琳	蔡奕琳	蔡奕琳
林倚伶		
韓昆霖	韓昆霖	韓昆霖
陳云彤	陳云彤	陳云彤
李采芸	李采芸	李采芸

姓名	9/14 上午	9/14 下午
朱晉德	朱晉德	朱晉德
戴海茵	戴海茵	戴海茵
張詠舜	張詠舜	張詠舜
汪子捷	汪子捷	汪子捷
朱景新	朱景新	朱景新
黃義驊	黃義驊	黃義驊
王柏翔	王柏翔	王柏翔

李玉霞

李玉霞

113 年身心障礙羽球 C 級教練講習會

簽到表

姓名	9/15 上午	9/15 下午
王坤寶		
黃振乙	黃振乙	黃振乙
方志宗	方志宗	方志宗
翁宇裕	翁宇裕	翁宇裕
郭慈惠	郭慈惠	郭慈惠
楊雨烜	楊雨烜	楊雨烜
邱惠君	邱惠君	邱惠君
董曉威	董曉威	董曉威
張曉富		
林祐禾	林祐禾	林祐禾
胡永漢	胡永漢	胡永漢
蔡奕琳	蔡奕琳	蔡奕琳
林倚伶		
韓昆霖	韓昆霖	韓昆霖
陳云彤	陳云彤	陳云彤
李采芸	李采芸	李采芸

姓名	9/15 上午	9/15 下午
朱晉德	朱晉德	朱晉德
戴海茵	戴海茵	戴海茵
張詠舜	張詠舜	張詠舜
汪子捷	汪子捷	汪子捷
朱景新	朱景新	朱景新
黃義驊	黃義驊	黃義驊
王柏翔	王柏翔	王柏翔

李六散

李玉微

附件一

中華帕拉林匹克總會

113 年身心障礙羽球 C 級教練講習會

姓名：

學科測驗

一、是非題 (每題 2.5 分，共 35 分)：

- () 1. 運動員應該告訴自己的醫生：身為運動員，他會被要求做運動禁藥檢測，並不應使用禁用物質。
- () 2. 若運動員有皮膚問題，他的家人或醫師給他乳液塗抹，他不用擔心藥檢測出陽性反應，因為他沒有服用或注射該物質。
- () 3. 身心障礙運動員可以使用任何需要的藥物。
- () 4. 如果藥物是運動員信任的人給的，就應該可以使用，即使他不知道藥物含有什麼成分。
- () 5. 如果某種營養補充品可在藥房購得（不需醫生處方），那麼它肯定是被准許在體育運動中使用的。
- () 6. 常見的師生界線不包含情緒界線。
- () 7. 經學校性別平等教育委員會或依法組成之相關委員會調查確認有性侵害行為屬實能有 3 次機會。
- () 8. 以不當綽號稱呼學生也算是違反性別平等。
- () 9. 教學或訓練前預先安排站立位置，避免尷尬角度，挑選示範時，避免領口較低或著緊身衣褲者。
- () 10. 視線固定在某一人身上或身體的某一點上，教學時滲入與教學無關之念頭。
- () 11. 運動心理諮詢老師的服務歷程第一階段為教育階段，使運動員知覺到自己的問題，並且引發改變的動機。

- () 12. 正念指選手對於自己的狀態能夠正向思考。
- () 13. 身心障礙者之成因，以先天為大宗。
- () 14. 適應體育是專門提供給身心障礙者參與的一種運動項目。

二、 選擇題 (每題 2.5 分，共 65 分)：

- () 1. 下列何者非「運動管理的功能」？ (A)規劃 (B)行銷 (C)領導 (D)組織。
- () 2. 運動團隊目標管理，在擬定執行方案時須考量哪些內容？ (A) 執行重點 (B) 執行單位 (C) 方案期程 (D) 以上皆是。
- () 3. 下列何者為「運動團隊行銷」可使用之宣傳策略？ (A) 形象包裝 (B) 社群媒體 (C) 代言 (D) 以上皆是。
- () 4. 下列有關運動贊助的說明，何者正確？ (A) 這是一種單方面的需求達成 (B) 提供企業與運動組織結合的權利，並藉此達到行銷目標 (C) 僅能交換有形的資源，例如產品或金錢 (D) 運動贊助不須特別評估效益。
- () 5. 何者非「運動管理的決策過程」？ (A) 尋找正確方案 (B) 聚焦問題陳述 (C) 評估替代方案 (D) 選取最佳方案。
- () 6. 下列何者為「運動教練的角色」？ (A) 教學者 (B) 訓練者 (C) 重要他人 (D) 以上皆是。
- () 7. 「教練以增進球員運動參與為目標，尊重多數人意願，建立健康身心，顧及球隊成員工作與學業等需求」，上述屬於哪一種教練領導類型？ (A) 權威式領導 (B) 放任式領導 (C) 民主式領導 (D) 家長式領導。
- () 8. 下列有關「組織」的描述，何者錯誤？ (A) 不須與外界互動有目標 (B) 正式化 (C) 具有職位結構 (D) 有目標。
- () 9. 「教練以勝利為目標，透過強烈的專業精神，以身作則，善用獎賞行為，領導團隊取得成績」，上述屬於哪一種教練領導類型？ (A) 權威式領導 (B) 放任式領導 (C) 民主式領導 (D) 家長式領導。

- () 10. 有關「球隊的組織文化」型塑，可能會影響哪些面向？(A) 球員表現 (B) 球隊績效 (C) 團隊互動 (D) 以上皆是。
- () 11. 對於正念與傳統心理技能的描述何者正確？(A)正念是對於出現的思緒進行覺察但不處理 (B)正念是正向思考 (C)傳統心理技能是不理會出現的思緒 (D)傳統心理技能是告訴自己不要想太多。
- () 12. 身心障礙運動員面臨的認同問題何者正確？(A)先天失能者更不容易產生運動員認同 (B)身心障礙造成運動能力的改變將影響他的運動員認同塑造 (C)運動員認同越高訓練動機越低下 (D)後天障礙者若身心障礙認同低的話容易有高的運動員認同。
- () 13. 運動傷害的定義何者為非？(A)雖然有酸痛但不影響成績的傷害 (B)此種疼痛或傷害是需要受到心理上的關注 (C)這個傷害造成短暫的失能或是運動功能的抑制、(D)經歷疼痛和傷害時，受傷者必須決定是否開始或持續參與。
- () 14. 請問教育部體育署，推動身心障礙運動所設計的標語與視覺意象，何者為非？
(A) 趕動敢動感動 (B)Together we move (C) 愛運動動無礙 (D) 
- () 15. 「特殊教育法」修法新增了哪個條文，為使身心障礙學生及幼兒同樣享有公平的體育受教權與身體活動體育課程之精神？(A)特殊教育相關專業服務 (B)關懷弱勢長照 2.0 (C)適應體育服務 (D)班班有冷氣人人有平板
- () 16. 何者「不是」一個成功的融合賽事設計的要件？(A)所有成員放棄爭取成績 (B)每個成員都應該為團隊的成功做出貢獻 (C)同隊隊員有能力和機會為團隊的績效做出貢獻 (D)同隊隊員根據其他隊友的技能調整自己的技能，從而提高能力較差的團隊成員的表現。
- () 17. 運動員最需要重視的營養素為下列何者？(A)維生素 (B)脂質 (C)水 (D)碳水化合物(醣類)。
- () 18. 對健康成人或運動員而言，下列何種營養素具促進肌肉發達之效應？(A)礦物質 (B)脂質 (C)蛋白質 (D)碳水化合物(醣類)。

- () 19. 賽前飲食是以保持最佳體重與體脂率為目的，賽前飲食原則下列何者為非？
(A)賽前 3-4 小時可補充 200-300 克的醣類 (B)賽前應攝取辛辣食物，藉此刺激運動員產生最佳表現 (C)賽前應攝取醣量高、低升糖指數的食物 (D)賽前的飲食以易消化吸收、熱量高體積小的食物為佳。
- () 20. 訓練後立即補充含有下列何種營養素的飲食有助於選手體能快速恢復及修復肌肉組織？(A)醣類及蛋白質 (B)蛋白質及脂質 (C)碳水化合物和水 (D)醣類及脂質。
- () 21. 當羽球運動員進行耐力性體能訓練(長時間、低強度)時，身體主要的能量來源為下列何者？ (A)碳水化合物 (B)蛋白質 (C)水及礦物質 (D)脂質。
- () 22. 進行羽球專項運動時，較無法有效達到以下何種目的？ (A)促進步伐敏捷性 (B)增加擊球爆發力 (C)提升運動員的肌耐力 (D)降低受傷風險。
- () 23. 若要獲得傑出的競技佳績，下列選項對於羽球運動員的專項體能要求較無關聯？ (A)速度及耐力 (B)身材 (C)上下肢爆發力 (D)步伐及敏捷性。
- () 24. 一般而言，羽球單打選手專項體能測驗項目不包括以下何者？ (A)可利用短距離衝刺作為速度測驗依據 (B)可利用米字步做為步法測驗依據 (C)應檢測一萬公尺跑做為速耐力依據 (D)可利用不同阻力訓練器材進行肌力測驗。
- () 25. 下列關於羽球競賽的特性何者有誤？ (A)變化複雜，是一種對抗激烈的間歇運動 (B)能量來源包括有氧與無氧代謝 (C)需具備敏捷的步法 (D)體能僅強調有氧功能的重要性。
- () 26. 當羽球運動員於訓練課表中加入增強式訓練，可能較無法有效提升何種專項體能？ (A)有氧耐力 (B)爆發力 (C)步法的敏捷性 (D)於場上的移動速度。