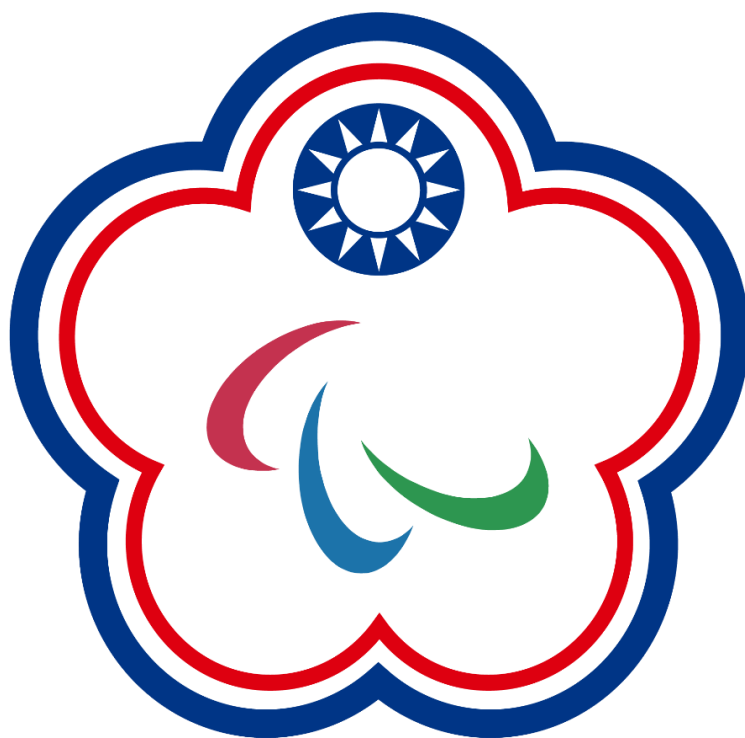


中華帕拉林匹克總會 112 年身心障礙柔道體適能活動營 成果報告



指導單位：教育部體育署

主辦單位：中華帕拉林匹克總會

承辦單位：中華民國帕拉林匹克視障運動協會

協辦單位：中華民國柔道總會

原創網路服務股份有限公司

日期：中華民國 112 年 5 月 7 日起至 7 月 16 日，共 10 堂課

地點：國立臺灣大學綜合體育館地下一樓 柔道室
臺北體育館

中華帕拉林匹克總會 成果報告表

填表人：柯少融

活動名稱	中文：112 年全國身心障礙者柔道體適能活動營 英文：
活動地點	1. 國立臺灣大學綜合體育館地下一樓 柔道室 2. 臺北體育館
活動日期	112 年 5 月 7 日至 7 月 16 日，共 10 堂課：
活動人數	男性 <u>8</u> 人；女性 <u>10</u> 人；其他 <u>29</u> 人
活動行程表	5/7 (10:00-13:00) 5/14 (15:00-18:00) 5/21 (10:00-13:00) — 瑞士教練及視障柔道選手來訪 5/28 (15:00-18:00) 6/3 (10:00-13:00) 6/11 (15:00-18:00) 6/18 (15:00-18:00) 7/2 (15:00-18:00) — 2023 臺北亞洲柔道公開賽參訪 7/9 (15:00-18:00) 7/16 (15:00-18:00)
活動經過	自 5 月第一周開始連續十周(跳過端午連假)的活動營課程，除了 7/2 的戶外教學在臺北體育館進行，其餘課程皆在國立臺灣大學綜合體育館地下一樓的柔道室辦理。本次活動營邀請具合格教練證的專業柔道教練及國內視障柔道選手擔任教練，並招募現役和退役的柔道選手擔任助教，引領 3 位心智障礙者及 15 位視覺障礙者認識柔道運動。 課程內容涵蓋柔道運動的各項基礎，以下簡述各周課程內容大綱：

	5/7：柔道簡介、柔道服穿法教學、暖身動作、正護身倒法 5/14：破冰、側護身倒法、側及前滾翻、柔道服抓握法、大外割 5/21：體能訓練、袈裟壓制教學、滾翻、護身倒法及大外割複習 5/28：反應訓練、龍蝦運動教學、護身倒法及大外割複習 6/3：體能訓練、前迴轉倒法、三步取位及浮腰教學、動作複習 6/11：反應訓練、後滾翻及單臂過肩摔教學、摔倒練習、動作複習 6/18：滾翻熱身、連攻法、壓制練習、摔倒練習 7/2：柔道國手經驗分享、柔道比賽規則講解、臺北公開賽比賽觀賞 7/9：滾翻熱身、連攻法、壓制及壓制逃脫練習、對摔 7/16：慢跑/滾翻熱身、體能訓練、連攻法、摔倒練習、寢技對摔
綜合評估分析	• 優勢 柔道是一項會訓練到全身肌肉及平衡的技擊類運動項目，其基礎的滾翻及護身倒法等動作能訓練障礙者(尤其是視覺障礙者)的身體反應能力，在摔倒時適時保護自己。同時，柔道作為武術的一種，也能提供學員一定程度的防身自保能力。目前我國僅有兩位現役的視障柔道選手，且視障柔道是亞帕運及世壯運正式項目，該項目極具發展空間。 此次活動營之教練、助教來自國內各級學校及單位，他們透過協助活動營累積教學心智障礙及視覺障礙學員的經驗，相信這樣的經驗在他們回到各自任教、練習單位後能使傳統柔道教學現場變得更加包容、友善，並提供更多有特殊需求的學生就近練習柔道的機會。 • 劣勢 國內目前視障柔道選手及師資不足，亦沒有視障柔道比賽及訓練據點，學員在參加活動營後若對柔道產生興趣較難繼續訓練、甚至參賽。目前一般柔道較為各級學校體育班訓練，非在學學生較難參與，若能盡快成立訓練據點提供培訓機會及資源，相信未來我國將會有更多實力堅強的視障柔道選手。

檢討與建議	1. 這次活動營由於招生期限較短且沒有已知的聯繫網絡，無法將活動訊息傳遞給更多符合報名資格的學生、家長或民眾。然而，隨著每周課程花絮分享、學員間口耳相傳及教練、助教們的推廣，越來越多人得知這個活動營。若往後有機會舉辦類似活動，建議拉長招生期限並透過已建立的聯繫網絡招募更多學員。 2. 十周的課程期程較長，學員較容易因事請假，影響學習效果，建議往後可以舉行較密集但短期的課程。 3. 此次活動營地點位於臺北市，非北部地區的障礙者很難每周參與。建議未來能辦理多場次活動，並將舉辦地擴及到北部以外地區，提供非北部地區障礙者機會認識柔道運動。
--------------	--

照片剪影



第一堂課的學員大合照



學員第一次穿上柔道服



每堂課開始前都要確實暖身



柔道基礎-護身倒法教學



助教示範前滾翻，學員透過觸摸學習



側滾翻練習



柔道服抓握法教學



學員透過控制柔道服嘗試感受對方重心



體能訓練遊戲-兩人三腳鬼抓人



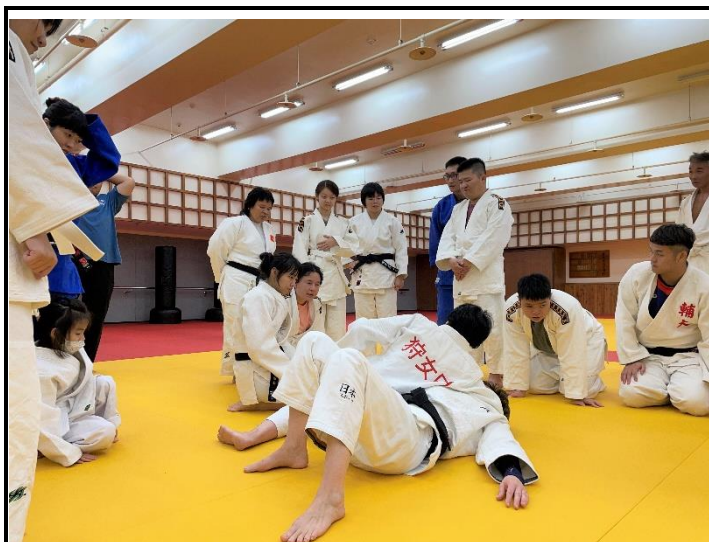
體能訓練遊戲-聽指令做動作



滾翻熱身



教練協助一對一教學大外割



瑞士及德國選手教學袈裟壓制動作



壓制反應訓練遊戲



與外籍選手、教練的大合照



龍蝦運動教學，學員透過觸摸方式學習



反應訓練遊戲



教練、助教協助調整大外割姿勢



助教協助調整龍蝦運動姿勢



以禮始，以禮終，上下課都要向教練敬禮



體能/反應訓練遊戲-老鷹抓小雞



側護身倒法複習



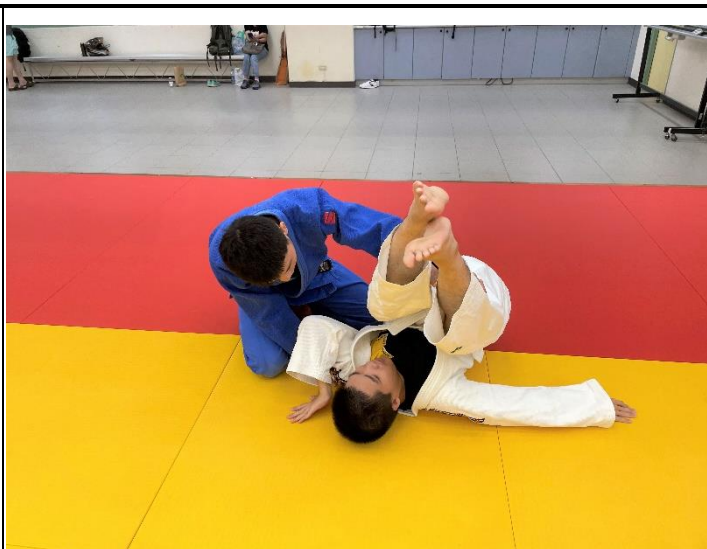
前迴轉倒法教學、練習



三步取位法教學、練習



浮腰動作教學、練習



學習後滾翻，助教協助保護頸部並引導



大外割練習-助教配合學員體型給予指導



教練一對一讓學員感受單臂過肩摔的動作



嘗試以大外割動作摔倒對方



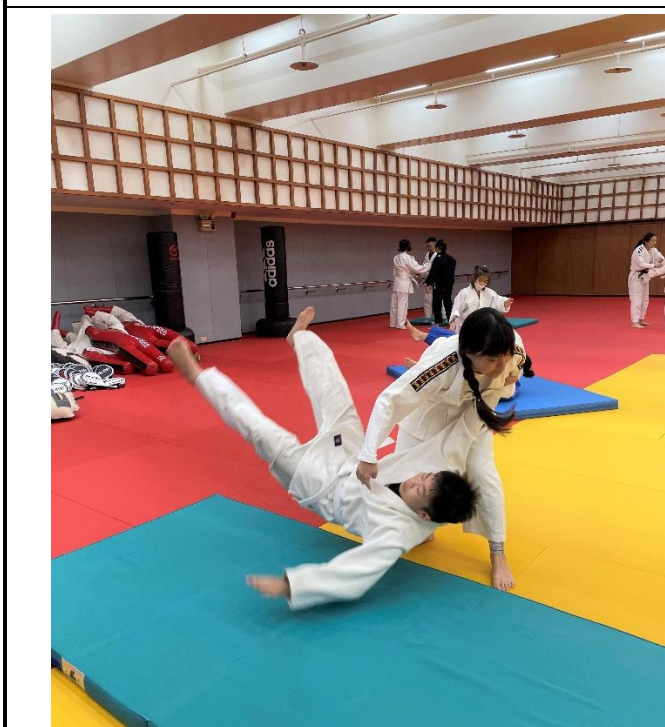
單臂過肩摔教學，學員透過觸摸了解要領



滾翻熱身



連攻法-重複練習學習過的摔倒技術



摔倒練習



會摔倒別人，也要練習怎麼安全的被摔倒



壓制練習



臺北公開賽參訪-柔道國手經驗分享



臺北公開賽參訪-與柔道總會理事大合照



臺北公開賽參訪-場地及比賽規則介紹



學員透過教練口述及手機放大鏡觀賞比賽



看得到的學員與視障學員分享比賽經過



學員與得獎助教合影



連攻法練習



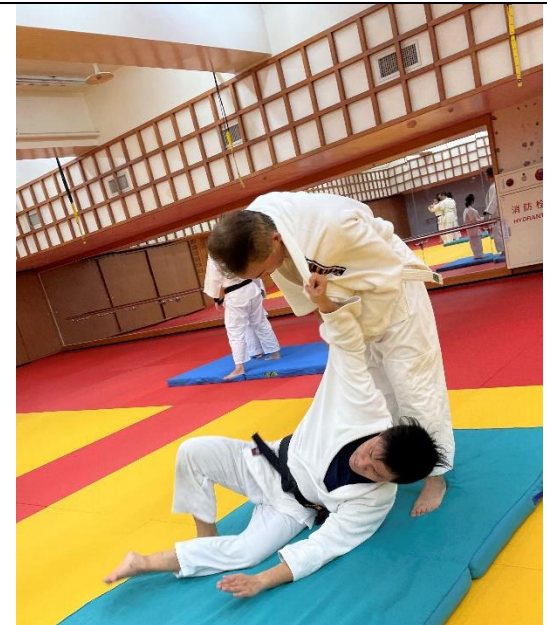
連攻法-教練協助調整動作



連攻法-教練一對一指導學員



摔倒練習-被助教摔倒



摔倒練習-摔助教



第一次對摔體驗，由教練、助教引導



慢跑熱身，全盲學員由助教引導



滾翻熱身



體能訓練-伏地挺身



體能訓練-仰臥起坐



體能訓練-公主抱(助教適時從旁協助)



體能訓練-手推車(助教適時從旁協助)



第一次寢技對摔體驗



防護員場邊協助，指導學員放鬆技巧



摔倒練習



最後一堂課合影



學員分享參加心得、領取證書及獎品

學員簽到表：第一週~第四周

112年全國身心障礙者柔道體適能活動營

時間： 2023/5/7 地點：臺大綜合體育館 柔道室

編號	學員姓名	簽名	保證金
√1	2 胡嘉蓁	胡嘉蓁	✓
√2	2 莊宜軒	莊宜軒	✓
√3	4 張伯宇	張伯宇	✓
√4	0 陳星	陳星	✓
5√	3 張宇麟	張宇麟	✓
√6	4 胡志新	胡志新(代)	✓
7√	4 李皇飛	李皇飛	✓
√8	2 陳孟泓	陳孟泓	✓
√9	3 陳建閔	陳建閔	✓
√10	2 葉豐源	葉豐源	✓
11	2 黃雅苓		
√12	2 呂亭瑩	呂亭瑩	✓
13	3 徐尹寧		
√14	3 勞恩	勞恩	✓
√15	3 張珮琳	張珮琳	✓

112年全國身心障礙者柔道體適能活動營

時間： 5/14/2023 地點：臺大綜合體育館 柔道室

編號	學員姓名	簽名	餐盒領取
1	胡嘉蓁	胡嘉蓁	✓
2	莊宜軒	請假	
3	張伯宇	張伯宇	✓
4	陳星	陳星	✓
5	張宇麟	張宇麟	✓
6	胡志新	請假	
7	李皇飛	請假	
8	陳孟泓	陳孟泓	✓
9	陳建閔	陳建閔	✓
10	葉豐源	葉豐源	✓
11	黃雅苓	黃雅苓(代)	✓
12	呂亭瑩	呂亭瑩	✓
13	徐尹寧	徐尹寧	✓
14	勞恩	勞恩、請假	✓
15	張珮琳	請假	

第一週-05/07

第二週-05/14

112年全國身心障礙者柔道體適能活動營

時間： 2023/5/21 地點：臺大綜合體育館 柔道室

編號	學員姓名	簽名	餐盒領取
1	胡嘉蓁	胡嘉蓁	✓
2	莊宜軒	莊宜軒	✓
3	張伯宇	張伯宇	✓
4	陳星	陳星	✓
5	張宇麟	張宇麟	✓
6	胡志新	請假	
7	李皇飛	李皇飛	✓
8	陳孟泓	陳孟泓	✓
9	陳建閔	假	
10	葉豐源	葉豐源	✓
11	黃雅苓	假	
12	呂亭瑩	呂亭瑩	✓
13	徐尹寧	假	
14	勞恩	假	
15	張珮琳	假	
16	林承潔	林承潔	✓

112年全國身心障礙者柔道體適能活動營

時間： 2023-05-28

45067

地點：臺大綜合體育館 柔道室

編號	學員姓名	簽名	餐盒領取
1	胡嘉蓁	胡嘉蓁	✓
2	莊宜軒	莊宜軒	✓
3	張伯宇	張伯宇	✓
4	陳星	陳星	✓
5	張宇麟	請假	
6	胡志新	請假	
7	李皇飛	請假	
8	陳孟泓	陳孟泓	✓
9	陳建閔	陳建閔	✓
10	葉豐源	葉豐源	✓
11	黃雅苓	黃雅苓	✓
12	呂亭瑩	呂亭瑩	✓
13	徐尹寧	請假	
14	勞恩	請假	
15	張珮琳	張珮琳	✓
16	張承潔	請假	

第三週-05/21

第四週-05/28

學員簽到表：第九週~第十週

112年全國身心障礙者柔道體適能活動營

時間： 7/9/2023 地點：臺大綜合體育館 柔道室

編號	學員姓名	簽名	餐盒領取
1	胡嘉葵		
2	莊宜軒	莊宜軒	✓
3	張伯宇	張伯宇	✓
4	陳星	陳星	
5	張宇麟		
6	胡志新		
7	李皇飛	李皇飛	✓
8	陳孟泓	陳孟泓	✓
9	陳建閔	陳建閔 陳建閔 陳建閔	✓
10	葉豐源	葉豐源	✓
11	黃雅苓	請假	
12	呂亭瑩	呂亭瑩	✓
13	徐尹寧	徐尹寧	✓
14	勞恩	勞恩	✓
15	張珮琳		
16	林承潔	請假	
17	簡輔萱		

112年全國身心障礙者柔道體適能活動營

時間： 7/16/2023 地點：臺大綜合體育館 柔道室

編號	學員姓名	簽名	餐盒領取
1	胡嘉葵	胡嘉葵	✓
2	莊宜軒	莊宜軒	✓
3	張伯宇	張伯宇	✓
4	陳星	請假	
5	張宇麟		
6	胡志新	請假	
7	李皇飛		
8	陳孟泓	陳孟泓	✓
9	陳建閔	陳建閔	✓
10	葉豐源	葉豐源	✓
11	黃雅苓	請假	
12	呂亭瑩	呂亭瑩	✓
13	徐尹寧	徐尹寧	✓
14	勞恩	勞恩	✓
15	張珮琳		
16	林承潔	林承潔	✓
17	簡輔萱	請假	

葉豐源 呂亭瑩
張伯宇 陳建閔

第九週-07/09

第十週-07/16

(下方簽名為出席率達8成，退保證金者)