



中華帕拉林匹克總會

113 年全國身心障礙者輪椅冰石壺體適能活動營

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：新北市輪椅夢公園、新北市體育總會身心障礙運動委員會

中華民國帕拉林匹克輪椅及截肢運動協會

推廣日期：中華民國 113 年 9 月 14 日至 11 月 30 日

推廣地點：桃園市桃園滑冰運動世界

中華帕拉林匹克總會

113 年全國身心障礙者冰石壺體適能活動營課程表 成果報告

活動名稱	113 年全國身心障礙者冰石壺體 適能活動營課程表	填表人	張梅英
指導單位	教育部體育署	協辦單位	新北市體育總會身心障礙 運動委員會、新北市輪椅 夢公園、
主辦單位	中華帕拉林匹克總會		
活動時間	113/9/14~11/30	活動地點	桃園市桃園滑冰運動世界
參加對象	持有中華民國國籍之 身心障礙證明者 (第七類)	參加人數	14 人(女 5 男 9)
		合格人數	14 人(女 5 男 9)

辦理情形	◆上課學員急需要有體位分級鑑定，才能確認選手分類，以防出國比賽才發現選手資格不符。 ◆明年度活動名稱應改為訓練營，因為三分之二學員已經培訓三年了，會是將來國際賽主力。 ◆今年上課地點選在桃園，因為桃園冰宮可以提供長賽道，對學員的訓練有很大的助益。 ◆今年招收台中五位新學員，因台中北屯運動中心正在興建冰宮，預計明年度能完成啟用，此次訓練之學員，明年即可做為種子在台中延續培訓，將輪椅冰石壺朝南拓展。
------	---

113 年全國身心障礙者冰石壺體適能活動營課程表

活動內容

日期/ 時間	9/14.15	9/21.22	9/28.29
14：00～ 16：00	冰石壺歷史、 比賽規範簡介 與動作示範	基本動作講解 及比賽規則講 解	擲壺分解動作 教學及訓練
日期/ 時間	10/12.13	10/19.20	10/26.27
14：00～ 16：00	擲準動作訓練	擲準技巧訓練	模擬對抗賽
日期/ 時間	11/2.3	11/16.17	11/23.24
14：00～ 16：00	綜合訓練教學	賽前模擬戰術 教學	訓練總檢討
日期/ 時間	11/30.12/1		
14：00～ 16：00	成果驗收比賽		

檢討與建
議事項

- 1、 推桿不足，舊學員均已自行購買推桿，新學員無法做此要求，希望能有購買推桿經費。
- 2、 今年招收台中五位新學員，此次訓練之台中學員，明年即可做為種子在台中延續培訓，明年希望選定離台中冰宮或桃園冰宮鄰近之縣市，再培訓一批人，如此方可將輪椅冰石壺全省拓展下去。
- 3、 課程次數太少，練習間隔拉太長，導致進步空間會較慢。

上課照片



開業式與召集人大合照



上課第一步：教練帶領做伸展操



基礎練習：擲至指定線



新學員，教練特別指導



分組對戰練習



直線練習



擲準練習



模擬對抗賽