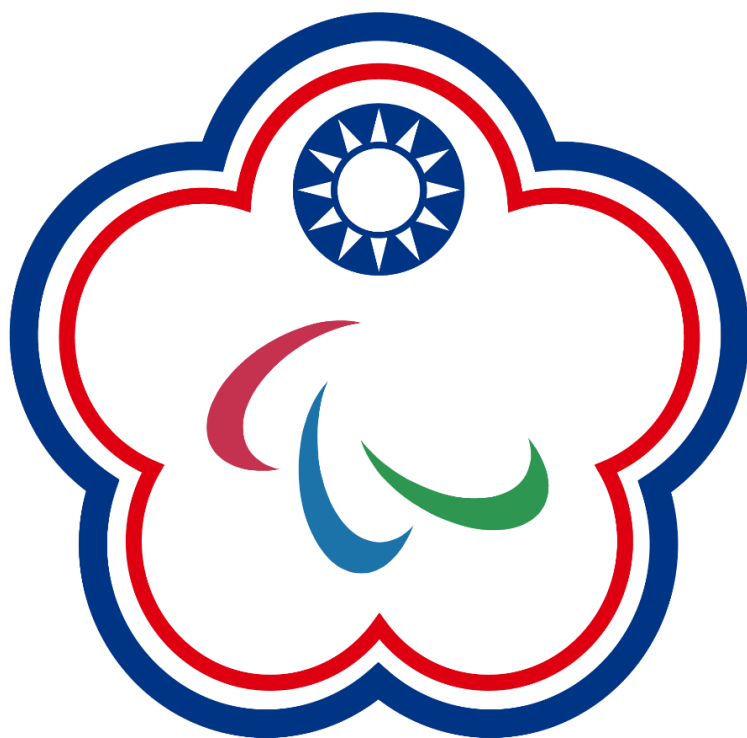


中華帕拉林匹克總會 113 年身心障礙柔道體適能活動營 成果報告



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：臺北市立大理高級中學 臺北市立啟明學校

日期：中華民國 113 年 6 月 3 日起至 11 月 30 日，共 16 堂課

地點：臺北市大理高級中學 柔道場 臺北啟明學校 柔道場

中華帕拉林匹克總會 成果報告表

填表人： 杜天佑

活 動 名 稱	中文：113 年全國身心障礙者柔道體適能活動營
	英文：
活 動 地 點	1. 臺北市大理高級中學 柔道場 2. 臺北市立啟明學校 柔道場
活 動 日 期	112 年 6 月 3 日 11 月 30 日，共 16 堂課：
活 動 人 數	男性 <u>10</u> 人；女性 <u>2</u> 人；其他 <u>12</u> 人
活 動 行 程 表	1. 6/7 (15:00-18:00) 2. 6/9 (15:00-18:00) 3. 6/14 (15:00-18:00) 4. 6/16 (13:00-16:00) 5. 6/21 (15:00-18:00) 6. 6/23 (15:00-18:00) 7. 6/28 (15:00-18:00) 8. 7/7 (13:00-16:00) 9. 8/2 (15:00-18:00) 10. 8/4 (13:00-16:00) 11. 8/9 (13:00-16:00) 12. 8/13 (13:00-16:00) 13. 9/1 (13:00-16:00) 14. 9/13(15:00-18:00 15. 9/27 (15:00-18:00) 16. 10/11 (15:00-18:00)

	5 月第一周開始從規劃、招募和找大家能夠犧牲自己放假及休息時間來參加練習柔道運動實在不容易。 然後連續幾個月的活動訓練營課程，除了暑假期間天氣酷熱因素減少了很多活動課程外，學員們都盡力排除自己的上班賺錢的時間，配合訓練時間加強自己的柔道動作與精進自己的柔道精神。 訓練活動教學在臺北市立大理高中外進行其餘課程皆在台北市立啟明學校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小教練並招募現役的柔道選手擔任工作人員，引領視覺障礙者練習柔道運動。 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：
活 動 經 過	柔道簡介、柔道服穿法教學、暖身動作、正護身倒法 側護身倒法、側及前滾翻、柔道服抓握法、大外割 基本體能訓練、袈裟壓制教學、滾翻、護身倒法及大外割複習 反應訓練、龍蝦運動教學、護身倒法及大外割複習，丟體動作 戰繩體能訓練、前迴轉倒法、浮腰教學、動作複習 反應訓練、前後滾翻及單臂過肩摔教學、摔倒練習 連攻法、壓制練習、摔倒練習 視障柔道國手經驗分享、柔道比賽規則講解 快速連攻法、壓制及壓制逃脫練習、對摔 前後滾翻熱身運動、搶手訓練、強力連攻法、快速摔倒、寢技對摔

綜合評估分析

- 目前優勢

柔道是一項會訓練到全身肌肉及平衡以及預防摔到後的傷害和保護自我之技擊類運動項目，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。

- 需要加強協助建議

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。

(一) 提供我國視覺障礙者參與各項體育運動的機會，協助其參與各種體育教育項目，並提供其適當的專業體育運動訓練及復健諮商，開拓其體育運動空間，以增進其身心健康，提升適應社會生活的能力。

(二) 培植推展視覺障礙柔道運動人才，以利培育視覺障礙柔道運動員之需。

(三) 提供我國視覺障礙者參與柔道運動之機會，透過柔道運動增進其身心健康、強化其身體素質並提升自我防衛能力。

(四) 發掘具潛力之學員，透過專業教練培訓，提升其柔道專業技術，進而增加視覺障礙柔道選手人口，參與 2025 年由雙北市主辦之世界壯年運動會及 2025 年各項國際視障柔道賽事。

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，隨著學員間口耳相傳及教練、助教們的推廣，期間陸續有越來越多人得知這個活動營。又有視障歌手蕭煌奇的參與加入，提振士氣。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管道及網絡招募更多學員。
2. 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。

照片剪影



第一堂課的學員開會



穿上柔道服



始於禮 止於禮



柔道基礎-護身倒法教學



運動傷害防護介紹及講解



基本體能練習



柔道服抓握法教學



柔道對摔體驗



體能訓練遊戲-倒立



手腕腰部體能訓練-戰繩



摔倒練習~蕭煌奇



教練協助一對一教學丟體



護身倒法教學 側面動作



啟明學校柔道場



護身倒法複習



壓制動作袈裟教學，透過觸摸方式學習



反應及循環訓練



教練、助教協助調整大外割姿勢

中華民國帕拉林匹克總會
113 年全國視覺障礙者柔道訓練推廣營

學員簽到表

月 日

鄭文琳	曾思
張明琳	村永澤
鄭	簡銘俊
	

中華民國帕拉林匹克總會
113 年全國視覺障礙者柔道訓練推廣營

學員簽到表

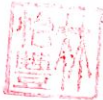
月 日

鄭文強	勞恩
張明琳	村永澤
鄭	簡鈺
	

中華民國帕拉林匹克總會
113 年全國視覺障礙者柔道訓練推廣營

學員簽到表

月 日

鄭文斌	黃恩
鄭維成	林永淳
張明琳	簡懿伶
林	

中華民國帕拉林匹克總會
113 年全國視覺障礙者柔道訓練推廣營

學員簽到表

月 日

鄭文斌	勞恩
張明林	林永澤
郭	簡瑋
	

中華民國帕拉林匹克總會
113 年全國視覺障礙者柔道訓練推廣營

學員簽到表

月 日

鄭文政	曾 恩
張珮琳	村 司 澤
鄭	陳錦倫
	

中華民國帕拉林匹克總會
113 年全國視覺障礙者柔道訓練推廣營

學員簽到表

月 日

鄭文強	曾恩
張琳琳	村永澤
郭	簡敏
	

中華民國帕拉林匹克總會
113 年全國視覺障礙者柔道訓練推廣營

學員簽到表

月 日

鄭文弘	勞恩
張珮琳	林永淳
鄧	陳頌
	

✓

中華民國帕拉林匹克總會
113 年全國視覺障礙者柔道訓練推廣營

學員簽到表

月 日

鄭文斌	符思
張明珠	村永澤
鄭	陳維
	

中華民國帕拉林匹克總會
113 年全國視覺障礙者柔道訓練推廣營

學員簽到表

月

日

鄭又琳	曾恩
鄭	村司 淳
張明琳	簡鈺承
	

中華民國帕拉林匹克總會
113 年全國視覺障礙者柔道訓練推廣營

學員簽到表

月 日

鄭文強	勞恩
張明琳	村永澤
郭	簡錦
	

中華民國帕拉林匹克總會
113 年全國視覺障礙者柔道訓練推廣營

學員簽到表

月 日

李吳志	勞恩
王秋	
	
孫寧	

中華民國帕拉林匹克總會
113 年全國視覺障礙者柔道訓練推廣營

學員簽到表

月

日

李吳鄧	勞思
文秋	
	
孫步寧	
	

39

中華民國帕拉林匹克總會
113 年全國視覺障礙者柔道訓練推廣營

學員簽到表

月

日

李思弘	黃思
文子成	
徐子寧	
	

中華民國帕拉林匹克總會

113 年全國視覺障礙者柔道訓練推廣營

學員簽到表

月 日

李昆弘	勞恩
文強	
	
徐子豪	

中華民國帕拉林匹克總會
113 年全國視覺障礙者柔道訓練推廣營

學員簽到表

月 日

李吳銘	
文斌	
曾恩	
	
徐尹寧	