

中華帕拉林匹克總會  
112 年全國身心障礙者坐地排球運動推廣營實施辦法

一、目的：

配合政府推動身心障礙者運動計畫，藉由運動達到身體復健之功效及提升體能狀態。坐地排球運動並不受到年齡、身材、體能之限制，是我國人民能夠在亞、帕運動會上力拼穿金戴銀之競技項目，透過舉辦坐地排球體驗營，提供正當的休閒活動場所，建立正確的運動觀念，養成規律的運動習慣與嗜好，使其適應日常生活與促進身心均衡發展，及增進人際關係的互動。

本會本次辦理身心障礙坐地排球推廣營，希望透過此次活動讓學員可以認識並體驗坐地排球運動，未來更可做為發展身心障礙者參與坐地排球運動競賽之機會。

二、指導單位：教育部體育署

三、主辦單位：中華帕拉林匹克總會

四、承辦單位：中華民國帕拉林匹克坐地排球協會  
中華民國帕拉林匹克輪椅及截肢運動協會  
雲林縣體育會排球委員會  
雲林縣立建國國民中學

五、協辦單位：中華民國身心障礙者休閒運動推廣協會  
臺北市肢體殘障運動協會  
鉅雲集企管顧問有限公司  
East Power 排球推廣訓練營

六、活動流程(北部)：

(一) 第一階段訓練課程 (20人次)

訓練場地：新北市中和國民運動中心(新北市中和區錦和路350-1、2號)

時間：2023年7月1、8、15、22日(星期六)，下午19時至22時

(二) 第二階段訓練課程 (20人次)

訓練場地：新北市中和國民運動中心(新北市中和區錦和路350-1、2號)

時間：2023年8月5、12、19、26日(星期六)，下午19時至22時

(三) 第三階段訓練課程 (20人次)

訓練場地：新北市中和國民運動中心(新北市中和區錦和路350-1、2號)

時間：2023年9月2、9、16、30日(星期六)，下午19時至22時

活動地點及時間(北部)：

(一) 第一階段訓練課程(北部)

時 間	第一週 (7/1)	第二週 (7/8)
18:30~19:00	報 到	報 到
19:00~19:30	場地器材介紹與規則說明	暖身暨前次基礎技巧複習
19:30~20:20	坐地排球基礎技巧介紹	高手傳球技巧介紹與練習
20:30~21:20	低手傳球介紹與練習	高低手傳球綜合練習
21:20~21:30	緩和運動與課程總結	緩和運動與課程總結
21:30	賦歸	賦歸

時 間	第三週 (7/15)	第四週 (7/22)
18:30~19:00	報 到	報 到
19:00~19:30	暖身暨前次基礎技巧複習	暖身暨前次基礎技巧複習
19:30~20:20	發球基本動作介紹說明	高手發球基本動作介紹說明
20:30~21:20	低手發球練習	高低手發球綜合練習
21:20~21:30	緩和運動與課程總結	緩和運動與課程總結
21:30	賦歸	賦歸

(二) 第二階段訓練課程(北部)

時 間	第五週 (8/5)	第六週 (8/12)
18:30~19:00	報 到	報 到
19:00~19:30	暖身暨前次基礎技巧複習	暖身暨前次基礎技巧複習
19:30~20:20	攻擊技巧介紹說明	攔網技巧介紹說明
20:30~21:20	攻擊動作練習	攔網動作練習
21:20~21:30	緩和運動與課程總結	緩和運動與課程總結
21:30	賦歸	賦歸

時 間	第七週 (8/19)	第八週 (8/26)
18:30~19:00	報 到	報 到
19:00~19:30	暖身暨前次基礎技巧複習	暖身暨前次基礎技巧複習
19:30~20:20	攻擊攔網組合練習	攻擊攔網組合練習
20:30~21:20	分組比賽實戰體驗	分組比賽實戰體驗
21:20~21:30	緩和運動與課程總結	緩和運動與課程總結
21:30	賦歸	賦歸

(三) 第三階段訓練課程(北部)

時 間	第九週 (9/2)	第十週 (9/9)
18:30~19:00	報 到	報 到
19:00~19:30	暖身暨前次基礎技巧複習	暖身暨前次基礎技巧複習
19:30~20:20	基礎技巧綜合練習	攻擊、攔網組合練習
20:30~21:20	分組比賽實戰體驗	分組比賽實戰體驗
21:20~21:30	緩和運動與課程總結	緩和運動與課程總結
21:30	賦歸	賦歸

時 間	第十一週 (9/16)	第十二週 (9/30)
18:30~19:00	報 到	報 到
19:00~19:30	暖身暨前次基礎技巧複習	暖身暨前次基礎技巧複習
19:30~20:20	基礎技巧綜合練習	攻擊、攔網組合練習
20:30~21:20	分組比賽實戰體驗	分組比賽實戰體驗
21:20~21:30	緩和運動與課程總結	緩和運動與課程總結
21:30	賦歸	賦歸

## 七、活動流程(南部)：

### (一)第一場：初階第一階段

訓練場地：雲林縣立建國國民中學（雲林縣北港鎮大同路468號）

時間：112年7月14、15日(星期六、日)，上午9時至下午5時

### (二)第二場：初階第二階段

雲林縣立建國國民中學（雲林縣北港鎮大同路468號）

時間：112年7月29、30日(星期六、日)，上午9時至下午5時

### (三)第三場：初階第三階段

雲林縣立建國國民中學（雲林縣北港鎮大同路468號）

時間：112年8月12、13日(星期六、日)，上午9時至下午5時

活動地點及時間(南部)：

初階第一階段(南部)

時間	第一天	第二天
09：00~09：30	報到	報到
09：30~10：20	器材介紹及使用方法	複習基礎技巧性
10：20~11：10	坐地排球規則（得分及犯規說明）	基礎低手與高手技巧與練習
11：10~12：00	基礎排球技巧與操作	基礎發球技巧與練習
12：00~13：00	午休用餐	午休用餐
13：00~15：00	基礎低手與高手技巧與練習	攔網技巧與練習
15：30~16：30	基礎發球技巧與練習	扣球技巧與練習
16：30~17：00	討論與分享	總結
17：00	賦歸	賦歸

初階第二階段(南部)

時間	第一天	第二天
09：00~09：30	報到	報到
09：30~10：20	坐地排球規則（得分及犯規說明）	複習整體技巧性
10：20~11：10	低手與高手技巧與練習	體驗實際對戰與討論
11：10~12：00	發球技巧與練習	實際對戰之複習
12：00~13：00	午休用餐	午休用餐
13：00~15：00	攔網技巧與練習	分組比賽
15：30~16：30	扣球技巧與練習	正確觀念打法之說明
16：30~17：00	討論與分享	總結
17：00	賦歸	賦歸

初階第三階段(南部)

時間	第一天	第二天
09：00~09：30	報到	報到
09：30~10：20	低手與高手技巧與練習	複習整體技巧性
10：20~11：10	發球技巧與練習	分組比賽
11：10~12：00	分組比賽	體驗實際對戰與討論
12：00~13：00	午休用餐	午休用餐
13：00~15：00	攔網技巧與練習	分組比賽
15：30~16：30	扣球技巧與練習	鼓勵及挑選優秀選手
16：30~17：00	討論與分享	總結
17：00	賦歸	賦歸

## 八、參與人數：

推廣訓練營區分三階段二地點，預計招收學員240人次；每堂課程配置教練2人、助理陪練員6人、運動防護員1位，總計348人次參與。

## 九、實施方式：

(一)參加者未滿18歲者，應徵得法定代理人同意。但未滿18歲已結婚者，不在此限。

(二)參加者障別為肢體障礙者為佳，並且優先入選。

(三)本會聘請國內合格排球教練擔任授課講師，北部、南部師資如下：

### 1.簡顯銘 教練(北部)

- ◆ 中華民國排球協會-國家C級教練
- ◆ 國立臺北師範學院-體育學系畢業
- ◆ 企業排球聯賽-國訓中心隊選手
- ◆ East Power 排球推廣訓練營-教練

### 2.魏雲龍 教練(北部)

- ◆ 中華民國排球協會-國家B級教練
- ◆ 中國文化大學-體育學系畢業
- ◆ East Power 排球推廣訓練營-教練
- ◆ 全國高中甲級排球聯賽-冠軍

### 3.楊子頡 教練(預備代理)(北部)

- ◆ 中華民國排球協會-國家C級教練
- ◆ 國立臺北教育大學-體育學系畢業
- ◆ 企業排球聯賽-Conti 隊選手
- ◆ East Power 排球推廣訓練營-教練

### 4.黃基津 教練(南部)

- ◆ 中華民國排球協會-C級教練
- ◆ 中國文化大學-體育學系畢業
- ◆ 雲林縣建國國中-總務主任

### 5.吳明恒 教練(南部)

- ◆ 中華民國排球協會-國家B級教練
- ◆ 國立台北師範大學-體育學系畢業
- ◆ 雲林縣建國國中-專任教練
- ◆ 全國國中甲級排球聯賽-冠軍

### 6.施妘霓 教練(南部)

- ◆ 中華民國排球協會-國家B級教練

◆ 國立高雄師範大學-體育學系畢業

◆ 雲林縣建國國中-專任教練

◆ 全國國中甲級排球聯賽-冠軍

(四)活動期間學員交通、住宿、飲食請自理。

(五)若遇氣候因素或其它特殊狀況須予延期時，當即在總會網站公告，以email個別通知參加活動人員。

#### 十、 預期成效：

(一)讓身心障礙者以及一般人深切瞭解、認識並體驗坐地排球運動，促進身心靈發展。

(二)藉此項活動提高參與休閒及坐地排球運動意願，藉此活動讓生活多元化、生命更樂活。

(三)參與此項活動中能達到相互交流的機會，繼而培養良好的人際關係，從學習中得到正面的能量，彼此激勵成長。

(四)透過本項活動，使身心障礙者及一般人能有機會參與運動休閒活動，從中體會樂趣及好處，進而愛上運動、規律運動，培養愛運動而運動的習慣，增進其身心健康。

#### 十一、 報名方式：

(一) 北部報名及聯繫資訊：

1、 Email：[yunlung.w@gmail.com](mailto:yunlung.w@gmail.com) 或傳真02-2778-2409報名，主旨註明「坐地排球推廣營-姓名」，報名後請來電確認。

2、 報名期限：即日起至112年6月15日止。

3、 報名費：免收報名費。

4、 聯絡人：魏雲龍、謝粵珍 02-2596-2177

(二) 南部報名及聯繫資訊：

1、 郵寄紙本報名表：651雲林縣北港鎮大同路468號。

2、 報名期限：即日起至112年7月7日止。

3、 報名費：免收報名費。

4、 聯絡人：黃基津 05-634-1294分機046

註：所填報名參加本活動之個人資料，僅供本活動相關用途使用。本活動將投保公共意外責任險，額度如下；若有其他投保需求(如個人人身保險)，建請自行辦理。

- ◆ 每一個人身體傷亡：新臺幣 300 萬元。
- ◆ 每一事故身體傷亡：新臺幣 1,500 萬元。
- ◆ 每一事故財物損失：新臺幣 200 萬元。
- ◆ 保險期間內總保險金額：新臺幣 3,400 萬元。

十二、本辦法如有未盡事宜，得隨時修正公佈之。

十三、本辦法經陳報教育部體育署備查後實施；修正時亦同。



廣告



# 禁止性騷擾

No Sexual Harassment

## 禁止性騷擾及性侵害公開揭示

- 1** 任何人不得對他人性騷擾或性侵害。
- 2** 性騷擾他人者，依法得處新臺幣1萬元以上10萬元以下罰鍰；利用權勢或機會進行性騷擾者，其罰鍰加重二分之一；乘機襲胸摸臀或觸摸他人隱私部位，被害人可提出刑事告訴，最高可處2年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣10萬元以下罰金。性侵害他人者，依刑法規定最高可處死刑、無期徒刑或10年以上有期徒刑。
- 3** 性騷擾或性侵害他人，除負有法律上之刑事與民事責任外，本單位亦將依內部規定懲處。
- 4** 遇到性侵害事件，請撥打110或113保護專線求助。
- 5** 發現性騷擾或性侵害事件，需本單位立即協助處理者

請撥打本單位聯絡電話： 02-8771-1450 / 中華帕拉林匹克總會



中華帕拉林匹克總會  
112 年全國身心障礙者坐地排球運動推廣營報名表(南部)

姓名		性別		肢體 障礙程度 (輕/中/重)	
身分證 字號		出生年 月 日		年	月 日
學校或 單位名稱				是否 需出 具公 假函	<input type="checkbox"/> 是
學校或 單位地址					<input type="checkbox"/> 否
通訊地址					
電 話	(H) :				
	手機號碼 :				
上課日期	第一階段訓練課程： <input type="checkbox"/> 7/14 <input type="checkbox"/> 7/15 第二階段訓練課程： <input type="checkbox"/> 7/29 <input type="checkbox"/> 7/30 第三階段訓練課程： <input type="checkbox"/> 8/12 <input type="checkbox"/> 8/13				
備 註	5.上述各欄務請詳細填寫、檢附證件正.反面影本(任缺一則視為未完成報名)，俾便作業。 6.本表填妥後，請於112年7月7日前(以郵戳為憑)寄至報名地點。 7.報名費：免收報名費。 8.若報名額滿，提前截止收件。  上項資料同意提供中華民國帕拉林匹克總會辦理此項講習會及有關相關機構業務利用 (如保險公司等等)，與相關業務機構均需遵守個人資料保護法，善盡維護保密之 責。  簽名：				
	中 華 民 國 112 年      月      日				

**112 年全國身心障礙者坐地排球運動推廣營**  
**家長同意書**

本人同意敝子弟\_\_\_\_\_參加貴會舉辦之「**112 年全國身心障礙者坐地排球運動推廣營**」，敝子弟絕對遵從貴會一切活動的規定及指導，若有違反規定及指導，本人願負一切責任，特此同意。

家長／監護人：\_\_\_\_\_電話：\_\_\_\_\_

地 址：\_\_\_\_\_

備註：請未滿 **18** 歲參加者請務必填寫加簽家長同意書，否則報名無效。  
(以上資料本人同意做為大會辦理活動使用)

簽名或蓋章：