

中華帕拉林匹克總會  
**113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，及增加人際關係的互動。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
- 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  
臺灣伊斯特運動推廣協會  
East Power 排球推廣訓練營

六、活動地點及時間：

(一)第一階段訓練課程

時 間	第一週 (8/3)	第二週 (8/10)
19:00~19:30	報 到	報 到
19:30~20:00	場地器材介紹與規則說明	暖身暨前次基礎技巧複習
20:00~20:50	坐地排球基礎技巧介紹	高手傳球技巧介紹與練習
20:50~21:40	低手傳球介紹與練習	高低手傳球綜合練習
21:40~21:50	緩和運動與課程總結	緩和運動與課程總結
21:50	賦歸	賦歸

時 間	第三週 (8/17)	第四週 (8/24)
19:00~19:30	報 到	報 到
19:30~20:00	暖身暨前次基礎技巧複習	暖身暨前次基礎技巧複習
20:00~20:50	發球基本動作介紹說明	高手發球基本動作介紹說明
20:50~21:40	低手發球練習	高低手發球綜合練習
21:40~21:50	緩和運動與課程總結	緩和運動與課程總結
21:50	賦歸	賦歸

(二) 第二階段訓練課程

時 間	第五週 (8/31)	第六週 (9/7)
19:00~19:30	報 到	報 到
19:30~20:00	暖身暨前次基礎技巧複習	暖身暨前次基礎技巧複習
20:00~20:50	攻擊技巧介紹說明	攔網技巧介紹說明
20:50~21:40	攻擊動作練習	攔網動作練習
21:40~21:50	緩和運動與課程總結	緩和運動與課程總結
21:50	賦歸	賦歸

時 間	第七週 (9/14)	第八週 (9/21)
19:00~19:30	報 到	報 到
19:30~20:00	暖身暨前次基礎技巧複習	暖身暨前次基礎技巧複習
20:00~20:50	攻擊攔網組合練習	攻擊攔網組合練習
20:50~21:40	分組比賽實戰體驗	分組比賽實戰體驗
21:40~21:50	緩和運動與課程總結	緩和運動與課程總結
21:50	賦歸	賦歸

(三) 第三階段訓練課程

時 間	第九週 (9/28)	第十週 (10/5)
19:00~19:30	報 到	報 到
19:30~20:00	暖身暨前次基礎技巧複習	暖身暨前次基礎技巧複習
20:00~20:50	基礎技巧綜合練習	攻擊、攔網組合練習
20:50~21:40	分組比賽實戰體驗	分組比賽實戰體驗
21:40~21:50	緩和運動與課程總結	緩和運動與課程總結
21:50	賦歸	賦歸

時 間	第十一週 (10/12)	第十二週 (10/19)
19:00~19:30	報 到	報 到
19:30~20:00	暖身暨前次基礎技巧複習	暖身暨前次基礎技巧複習
20:00~20:50	基礎技巧綜合練習	攻擊、攔網組合練習
20:50~21:40	分組比賽實戰體驗	分組比賽實戰體驗
21:40~21:50	緩和運動與課程總結	緩和運動與課程總結
21:50	賦歸	賦歸

## 七、活動流程：

### (一) 第一階段訓練課程 (20人次)

訓練場地：新北市蘆洲國民運動中心 (新北市蘆洲區長樂路235-1號)

1. 時間：2024年8月3日(星期六)·下午19時至22時
2. 時間：2024年8月10日(星期六)·下午19時至22時
3. 時間：2024年8月17日(星期六)·下午19時至22時
4. 時間：2024年8月24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：新北市蘆洲國民運動中心 (新北市蘆洲區長樂路235-1號)

1. 時間：2024年8月31日(星期六)·下午19時至22時
2. 時間：2024年9月7日(星期六)·下午19時至22時
3. 時間：2024年9月14日(星期六)·下午19時至22時
4. 時間：2024年9月21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：新北市蘆洲國民運動中心 (新北市蘆洲區長樂路235-1號)

1. 時間：2024年9月28日(星期六)·下午19時至22時
2. 時間：2024年10月5日(星期六)·下午19時至22時
3. 時間：2024年10月12日(星期六)·下午19時至22時
4. 時間：2024年10月19日(星期六)·下午19時至22時

八、參與人數：推廣訓練營區分三階段，為期12週(堂)，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) 由本會聘請國內合格排球教練擔任授課講師，師資如下：

### 1.簡顯銘 教練

- ◆ 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

- ◆ 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.周家民 教練 (預備代理)

- ◆ 中華民國排球協會-國家C級教練
- ◆ 中國文化大學-體育學系畢業
- ◆ 大專公開一級排球聯賽-選手
- ◆ East Power 排球推廣訓練營-教練

(三) 活動期間學員交通、住宿、飲食請自理。

(四) 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，並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) Email：傳送至 [tvlmongchi@gmail.com](mailto:tvlmongchi@gmail.com)，主旨註明「坐地排球推廣營-姓名」，報名後請來電確認。
- (二) 郵寄：寄件地址為「**104臺北市中山區南京東路二段150號11樓109室**」，收件人為「常孟琪小姐」，聯絡電話為「0928-206-656」。
- (三) 報名期限：**即日起至113年7月26日止**。
- (四) 報名費：免收報名費。

(五) 聯絡人：常孟琪0928-206-656

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





# 113 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「**113** 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** 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：