

中華帕拉林匹克總會
114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，透過舉辦坐地排球推廣營，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

韜旭運動行銷有限公司

六、活動地點及時間：

(一) 走入校園、基層推廣（地點：竹南國小暑期夏令營）

時 間	第一堂 (8/7)	第二堂 (8/8)
9:00~9:30	報 到	報 到
9:30~10:00	坐地排球歷史介紹與規則說明	暖身暨前次基礎技巧複習
10:00~10:50	坐地排球基礎技巧介紹	高手傳球技巧介紹與練習
11:00~11:40	低手傳球介紹與練習	高低手傳球綜合練習
11:40~11:50	緩和運動與課程總結	緩和運動與課程總結
12:00	賦歸	賦歸

時 間	第三堂 (8/13)	第四堂 (8/14)
9:00~9:30	報 到	報 到
9:30~10:00	坐地排球的發展與規則複習	暖身暨前次基礎技巧複習
10:00~10:50	發球基本動作介紹說明	高手發球基本動作介紹說明
11:00~11:40	低手發球練習	高低手發球綜合練習
11:40~11:50	緩和運動與課程總結	緩和運動與課程總結
12:00	賦 歸	賦 歸

(二) 第一階段訓練體驗課程

時 間	第一堂 (10/11)	第二堂 (10/12)	第三堂 (10/25)
19:00~19:30	報 到	報 到	報 到
19:30~20:00	認識坐地排球起源、 特色與規則簡介	暖身暨發球練習 (低手發球為主)	暖身+戰術簡介(基本 站位、配球策略)
20:00~20:50	熱身與基礎移動訓練 (坐姿移動、手推)	攔網與防守練習	分組對打練習
20:50~21:40	傳球練習(正面傳 球、低手傳球)	攻擊技巧(推球、扣球 入門)	正式比賽；實際演練
21:40~21:50	緩和運動與課程總結	緩和運動與課程總結	緩和運動與課程總結
21:50	賦 歸	賦 歸	賦 歸

(三) 第二階段訓練體驗課程

時 間	第一堂 (10/26)	第二堂 (11/1)	第三堂 (11/2)
19:00~19:30	報 到	報 到	報 到
19:30~20:00	認識坐地排球起源、 特色與規則簡介	暖身暨發球練習 (低手發球為主)	暖身+戰術簡介(基本 站位、配球策略)
20:00~20:50	熱身與基礎移動訓練 (坐姿移動、手推)	攔網與防守練習	分組對打練習
20:50~21:40	傳球練習(正面傳 球、低手傳球)	攻擊技巧(推球、扣球 入門)	正式比賽；實際演練
21:40~21:50	緩和運動與課程總結	緩和運動與課程總結	緩和運動與課程總結
21:50	賦 歸	賦 歸	賦 歸

(四) 第三階段訓練體驗課程

時 間	第一堂 (11/8)	第二堂 (11/9)
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

七、活動流程：

(一) 走入校園，基層推廣

訓練場地：苗栗縣竹南鎮竹南國民小學(苗栗縣竹南鎮中正路146號)

1. 時間：2025 年 8 月 7 日(星期四)，上午 9 時至 12 時
2. 時間：2025 年 8 月 8 日(星期五)，上午 9 時至 12 時
3. 時間：2025 年 8 月 13 日(星期三)，上午 9 時至 12 時
4. 時間：2025 年 8 月 14 日(星期四)，上午 9 時至 12 時

(二) 第一階段推廣營訓練課程 (20人次)

訓練場地：Y.M.268 球館(新北市樹林區中正路268巷8號1樓)

1. 時間：2025 年 10 月 11 日 (星期六)，下午 19 時至 22 時
2. 時間：2025 年 10 月 12 日 (星期日)，下午 19 時至 22 時
3. 時間：2025 年 10 月 25 日 (星期六)，下午 19 時至 22 時

(三) 第二階段推廣營訓練課程 (20人次)

訓練場地：Y.M.268 球館(新北市樹林區中正路268巷8號1樓)

1. 時間：2025 年 10 月 26 日 (星期日)，下午 19 時至 22 時
2. 時間：2025 年 11 月 1 日 (星期六)，下午 19 時至 22 時
3. 時間：2025 年 11 月 2 日 (星期日)，下午 19 時至 22 時

(四) 第三階段推廣營訓練課程 (20人次)

訓練場地：Y.M.268 球館(新北市樹林區中正路268巷8號1樓)

1. 時間：2025 年 11 月 8 日 (星期六)，下午 19 時至 22 時
2. 時間：2025 年 11 月 9 日 (星期日)，下午 19 時至 22 時

八、參與人數：推廣訓練營區分三階段，為期10週(堂)，預計招收學員 200 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。

(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A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)

- ◆ 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

4.蔡博閔 教練 (預備代理)

- ◆ 臺北市立大學-球類運動系
- ◆ 大專公開一級排球聯賽-選手

(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) 採Google表單填寫登記<https://forms.gle/Ppm26NS9uHBspnP89>

(二) 報名期限：即日起至114年9月12日(星期五)止。

(三) 報名費：免收報名費。

(四) 聯絡人：蔡先生；電話：0909-860-075

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

監護人同意書

家長／監護人：_____電話：_____

地 址：_____

簽名或蓋章

1 1 4 年 月 日