

中華民國殘障體育運動總會

108 年身心障礙者運動羽球推廣營實施辦法

一、宗旨：為推廣身心障礙運動，加強品德教育，提倡我國身心障礙者羽球運動，鼓勵青少年走出戶外參與正當休閒活動，宣導生命教育，廣植我國運動人口。

二、指導單位：教育部體育署

三、主辦單位：中華民國殘障體育運動總會

四、承辦單位：新北市身心障礙者體育運動總會

五、活動日期：108 年 11 月 9 日(星期六)至 10 日(星期日)兩天。

六、活動地點：新北市板樹體育館 B1 羽球場(新北輪椅夢公園)

(新北市板橋區溪城路 90 號 B1)

七、參加對象：凡持有中華民國身心障礙手冊者。

八、報名日期：即日起自 108 年 11 月 1 日(星期二)止，以郵戳為憑。

九、活動內容：詳如講師及課程內容表。

(一)基本動作練習：準備活動及分組、羽球運動簡介、握拍法、控球練習、正手發長、短球、反手發長、短球、發球與接發球練習、認識輪椅羽球運動、高遠球、切球、挑球、平球、網前小球、殺球、綜合練習。

(二)步法練習：羽球米字步(前、後、左右)；四角跑、前後跑；推動輪椅移動。

(三)對打練習：高遠球練習、切球練習、挑球練習、殺球練習、小球練習、綜合練、球路練習。

(四)戰術變化訓練：攻擊練習、防守練習、二對一練習、三對一。

(五)體能：伸展、折返跑、彈跳、間歇運動、直線跑、四角跑、側併步、折返跑、遊戲(撿球、空球)。

(六)規則說明：單打、雙打、混合雙打。

十、推廣營教練/講師：詳如講師及課程內容表。

十一、報名：

(一)報名單位：中華民國殘障體育運動總會

地 址：台北市朱崙街 20 號 1 樓

電 話：(02)87711450 傳真：(02)27782409

聯絡人：盧素貞、黃鈺惠

Email：ctpcl984@gmail.com

(二)報名費：新台幣伍佰元。

(本會提供午餐(便當)，早、晚餐請自理)

(三)匯款銀行名稱：兆豐國際商業銀行 台北復興分行

帳號：008-10-37495-9。

戶名：社團法人中華民國殘障體育運動總會。

(四)活動人數：約 40 人。(額滿提前截止)

(五)報名方式：採郵寄方式(將填妥報名表及身心障礙手冊影本、報名費匯款單收據影本附上)。

註：1. 未滿 18 歲之學生欲報名參加者需經家長簽寫同意書。

2. 本賽會參加學員及工作人員投保 300 萬元人身保險(含死亡、傷殘及醫療給付)，但亦要以政府規定保險公司投保額度為準。

3. 活動期間請學員穿著運動服裝、運動球鞋，並自備球拍及換洗衣物。

4. 所填報名參加本賽會之個人資料，僅供本賽會相關用途使用。

十二、本活動若有更動，將另行通知。

十三、本活動經呈報教育部體育署同意備查後實施。

108 年身心障礙運動羽球推廣營講師及課程表

日期	時間	課程內容	授課老師
11 月 09 日	08:30-09:00	始業式/程度分級	
	09:00-10:30	初 級：準備活動及分組、羽球運動簡介、握拍法及控球(握感及球感)練習。 中 級：對打練習：高遠球練習、切球練習、挑球練習、殺球練習、小球練習、綜合練。	教練:奚健華 陳慧穎、李婉均 助理教練： 郭原寧、林威成
	10:30-12:30	初 級：原地正手發長、短球、反手發長球及短球、發球與接發球練習。 中 級：球路練習；餵球訓練。	教練:奚健華 陳慧穎、李婉均 助理教練： 郭原寧、林威成
	14:00-16:00	初 級：餵球、高遠球、切球、挑球、網前球。 中 級： 一. 單打：1 對 2 過度 15 分鐘；1 對 2 控反控 15 分鐘；1 對 1 兩點切兩點 10 分鐘。 二. 雙打：1 對 1 接撲推 10 分鐘；2 對 2 過度 20 分鐘；1 攻 2 防守 15 分鐘。	教練:奚健華 陳慧穎、李婉均 助理教練： 郭原寧、林威成
	16:00-18:00	初 級：對打練習：高遠球練習、切球練習、挑球練習、網前小球練習。 中 級：重量訓練介紹:下肢:弓箭步、全蹲、1/4 蹲、半蹲、半蹲跳、斜方跳手、頸上推舉、頸後推舉、正反曲臂、握推、正反曲腕、腹背肌、核心肌群。	教練： 洪欣正、奚健華 陳慧穎、李婉均 助理教練： 郭原寧、林威成
11 月 10 日	08:30-10:30	初 級：餵球：步法移動 + 高遠球、切球、挑球、網前球。 中 級：單打：3 攻 1 防守 15 分鐘、1 對 2 長球結合下壓上網 15 分鐘、1 對 1 攻守 15 分鐘。 雙打：3 對 2 控反控 30 分鐘、2 對 1 中前場過度 15 分鐘、1 對 2 封網 15 分；單雙打輕技術。	教練： 洪欣正、奚健華 陳慧穎、李婉均 助理教練： 郭原寧、林威成
	10:30-12:30	初 級：對打練習：高遠球練習、切球	教練：

		練習、挑球練習、殺球練習、小球練習、綜合練及餵球。 中 級：餵球：多球。單打：網前短球 20x4、全場殺上網直線 20x6、全場移動 40x6、接殺吊 20x5、1 對 2 拉吊突擊 15 分鐘；雙打：3 攻 1 防守 15 分鐘；1 對 2 殺球平球 15 分鐘。	洪欣正、奚健華 陳慧穎、李婉均 助理教練： 郭原寧、林威成
14：00-16：00		初 級：規則及實際操作單打、雙打、混合雙打練習。 中 級：比賽練習(戰術應用)	教練： 洪欣正、奚健華 陳慧穎、李婉均 助理教練： 郭原寧、林威成
16：00-17：00		初 級：補助運動、核心肌群伸展運動。 中 級：比賽練習(戰術應用)	教練： 洪欣正、奚健華 陳慧穎、李婉均 助理教練： 郭原寧、林威成
17：00-18：00		結業式-座談	洪欣正

講 師：	陳 國 嘉	中華民國殘障體育運動總會	秘書長
講 師：	洪 欣 正	中華民國殘障體育運動總會 新北市身心障礙者體育運動總會	A 級羽球教練 羽球總教練
講 師：	奚 健 華	中華民國羽球協會 新北市身心障礙者體育運動總會 新北市身心障礙者體育運動總會	B 級羽球教練 B 級羽球教練 羽球執行教練
講 師：	陳 慧 穎	中華羽協羽球協會 教育部學校專任運動教練 新北市身心障礙者體育運動總會 新北市身心障礙者體育運動總會	B 級羽球教練證 羽球專項 B 級羽球教練 羽球執行教練
講 師：	李 婉 均	新北市身心障礙者體育運動總會 新北市身心障礙者體育運動總會	B 級羽球教練 羽球執行教練
助理教練：	郭 原 寧	新北市身心障礙者體育運動總會	C 級羽球教練 羽球執行教練
助理教練：	林 威 成	新北市身心障礙者體育運動總會	C 級羽球教練 羽球執行教練

中華民國殘障體育運動總會
108 年身心障礙運動羽球推廣營報名表

姓 名		性別		障礙級別	
身 分 證 字 號		出 生 年 月 日	年 月 日		
就讀學校 名稱或單 位 名 稱				是否 需出 具公 假函	<input type="checkbox"/> 是
就讀學校 或單位地 址					<input type="checkbox"/> 否
通訊地址					
電 話	(H) :				
	手機號碼 :				
上 課 日 期	108 年 11 月 9、10 日。(每日上午 8:30 至 18:00)				
午 餐 (便當)	<input type="checkbox"/> 葷 食 <input type="checkbox"/> 素 食				
備 註	<p>一、請用正楷書寫以免錯誤。</p> <p>二、報名地點：中華民國殘障體育運動總會（台北市朱崙街 20 號 1 樓） 聯絡電話：(02)87711450 傳 真：(02)27782409 聯絡人：盧素貞、黃鈺惠 報名費：每人新台幣 500 元整</p> <p>三、活動地點：新北市板樹體育館 B1 羽球場(新北輪椅夢公園) (新北市板橋區溪城路 90 號 B1)。</p> <p>四、請學員穿著運動服裝、羽球運動球鞋，並自備球拍及換洗衣物。</p>				

108 年身心障礙運動羽球推廣營

家長同意書

本人同意敝子弟_____參加 108 年 11 月 09 日至 108 年 11 月 10 日止，貴會舉辦之「108 年身心障礙運動羽球推廣營」，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：1. 未滿 18 歲之學生欲參加者請家長簽寫同意書。

2. 報名表不敷使用時，請自行影印。

(以上資料本人同意作為大會辦理活動使用)

簽名：