

104 年度地板滾球訓練營 活動計畫書

一、活動名稱：

地板滾球訓練營

二、辦理單位：

指導單位：中華社會福利聯合勸募協會

主辦單位：桃園市腦性麻痺協會

三、計畫緣起：

地板滾球為殘障奧運與特殊奧運中的比賽項目，是一項適合不同嚴重度腦性麻痺者參與的團隊運動競賽。需結合手臂、手腕、手掌及手指的動作，來控制投球力道、落球點、距離與方向，可藉此讓腦性麻痺者學習控制肌肉張力，讓他們嘗試做全身協調；同時需要觀察、思考與解決問題，也必須經常與同伴溝通合作，方能使團隊能獲得最佳表現。

參與團隊運動的經驗是非常重要的人生資產。透過嚴謹的訓練，可以體會付出才有收穫的真諦；透過公平競賽，可以培養積極進取、勝不驕敗不餒的運動家精神；藉由團隊運動，可以培養團隊精神與溝通合作的技巧。這些非知識性的學習，是靠經驗而非從書本中學習。

而腦性麻痺者雖然多數自小即長期在醫院接受各項運動治療、肌力訓練等各項治療，但因肢體動作方面的侷限，多數人(中、重度)無法如同同儕般參加各式各樣的體能競賽活動，部分(輕度)可加入競賽的個案，若無適度調整競賽標準，也都將因肢體條件的因素，只能品嚐失敗與落後的感覺，無法體會努力付出後成功的滋味。長期累積，許多腦性麻痺個案常失去參與活動的動機，不懂如何在活動中策畫、與同伴溝通合作，甚至呈現負面消極與容易放棄的人格特質。

有鑑於此，本會 104 年度將持續辦理「地板滾球訓練營」，讓更多腦性麻痺者認識地板滾球運動，並有機會實際參與一項運動，藉由課程訓練增加個案肢體活動機會與時間，促進個案策略運用和技巧表現外，還可促進其本身在參與團體活動方面的能力與表現，並學習自我獨立、社會融入、建立人際關係。

四、實施時間：

104年5月9日~104年7月4日，每週六14:00~16:00，共八堂課。

五、實施地點：

桃園市桃園區東門國民小學-綜合大樓4樓禮堂(桃園市桃園區東國街14號4樓)

六、參加對象及人數：

桃園市轄內腦性麻痺者，國小一年級以上，輪椅使用者優先，招收12位學員。

七、課程團隊：

1. 地板滾球教練 2 名
2. 物理治療師 1 名
3. 志工 2~3 名
4. 社工 1 名

八、課程執行方式：

| 時間 | 活動內容 |
|-------------|---------|
| 14:00-14:15 | 暖身活動 |
| 14:15-14:55 | 訓練活動 1 |
| 14:55-15:10 | 休息 |
| 15:10-15:50 | 訓練活動 2 |
| 15:50-16:00 | 緩和活動、回饋 |

九、課程內容：

1. 針對初學者：介紹地板滾球運動、探索不同的滾球方式、基本運動技巧練習、演練地板滾球比賽過程。
2. 針對進階者：介紹地板滾球規則、進階運動技巧練習、計分與戰術演練、適當與明確的溝通技巧。
3. 強調團隊合作，培養學員團隊合作及運動家精神。
4. 期末辦理分組競賽，讓學員實際體驗比賽的臨場感及成果驗收。

課程表：

| 週次 | 主要目標 | 訓練活動 1 | 訓練活動 2 |
|----|----------|--|---------------------------------|
| 1 | 地板滾球運動介紹 | 滾球動作練習：探索每個人不同的滾球方式 基本規則介紹：踩線、離座、干擾對手 | 攻擊母球：將手中的色球丟向母球的位置 觀賞奧運比賽影片 |
| 2 | 比賽規則說明 | 解釋顏色指示牌的用法 練習由隊長指派丟球人選 | 解釋如何量測距離和計分 |
| 3 | 力量訓練 | 打爆海灘球：用手上的色球將場上的海灘球打離原本的位置 | 滾球九宮格：將球滾到預設的格子中，每一格有不同的分數 |
| 4 | 球速訓練 | 解釋球的軟硬度與投擲技巧 奧運五環：將球滾到由呼拉圈中，每一個呼拉圈有不同分數 | 百玩大挑戰：將球滾到地上的紙鈔並停在鈔票上 |
| 5 | 準確度訓練 | 穿越障礙：在目標前設置不同的障礙 | 不要在一起：把黏再一起的球撞開 |
| 6 | 比賽流程與規則 | 演練比賽流程 | 解釋比賽規則：隊長的職責、暫停、換人 |
| 7 | 攻擊性戰略 | 守住戰果：學習隨時計算場上的分數，演練何時該攻、何時該守 | 發號命令：設計不同情境，讓隊長跟隊員解釋場上情勢與明確下達戰術 |
| 8 | 成果驗收、實戰 | 模擬比賽 | 訓練成果評量 |

八、預期效益：

1. 藉由地板滾球運動，協助身障者達到全身性的肢體協調訓練。
2. 瞭解比賽規則並加以遵守，學習運用地板滾球戰術與戰略，達到認知功能發展。
3. 參與競技性比賽，培養團隊合作及運動家精神，增進自信心。
4. 透過地板滾球體驗團體生活，訓練表達自我需求、溝通能力，以增進人際關係。

地板滾球訓練營



「地板滾球」是一項適合嚴重痙攣、重度腦性麻痺或肢體障礙人士參加的運動，也是殘障奧運的比賽項目之一。地板滾球結合肢體技能、智力、情緒、團隊合作、休閒娛樂和比賽競技等多重功用，更是讓身心障礙者綻放自信光彩、發揮自我並融入團體的最佳運動。因此本會 104 年度將持續辦理地板滾球活動，期望透過地板滾球活動，提升腦性麻痺者的肢體控制力、協調能力、專注力等，也藉由活動增添其生活娛樂，提升生活品質，並培養團隊合作能力，訓練人際互動的良好習慣！

104 年度地板滾球訓練營開始報名囉！

● 時間：5 月 9 日~7 月 4 日(每週六) 下午 2:00~4:00

| 場次 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|-----|------|------|------|-----|------|------|-----|
| 日期 | 5/9 | 5/16 | 5/23 | 5/30 | 6/6 | 6/13 | 6/27 | 7/4 |

*6/20 端午節連假，故不排課

- 招生對象：本市轄內國小一年級以上之腦性麻痺者(輪椅使用者、清寒弱勢家庭為優先)
- 活動地點：桃園市桃園區東門國民小學-綜合大樓 4 樓禮堂(桃園市桃園區東國街 14 號 4 樓)
- 報名方式：填妥報名表，一律以郵寄或傳真，傳真者請務必來電確認報名(恕不接受口頭報名)
- 報名日期：即日起額滿為止(名額有限，敬請把握機會)
- 活動費用：1,500 元 (含保證金 500 元)
- 繳費方式：於 5 月 9 日現場繳費
- 注意事項：
 - ◇ 為避免資源浪費，敬請務必排除私人行程、準時到課並全程參與。
 - ◇ 遲到超過 15 分鐘，扣除保證金費用，一次 50 元。
 - ◇ 請假請於課前一天告知工作人員，並扣除保證金費用，一次 100 元。

● 聯絡人：呂佳歡 社工 電話：03-3025507 分機 305 傳真：03-3016871

協會地址：330 桃園市中正路 915 號 6 樓之 4

~詳情請參閱背面~

104 年度地板滾球訓練營 報名表暨家長同意書

| | | | | | |
|---|--|-----------------|---|----|--|
| 學員姓名 | | 出生年月日 | | 年齡 | |
| 身分證字號 | | 診斷病名 | | | |
| 障礙類別 | | 障礙等級 | | | |
| 就學情況 | <input type="checkbox"/> 學校 <input type="checkbox"/> 發展中心 <input type="checkbox"/> 幼稚園 <input type="checkbox"/> 其他_____ | | | | |
| | 請詳述學校名稱/班別/年級： | | | | |
| 個案身心狀況 | (請說明學員目前的身心狀況、輔具使用情形，使否有需協助之處) | | | | |
| 活動期間 輔具使用 | <input type="checkbox"/> 前推式助行器 <input type="checkbox"/> 後拉式助行器 <input type="checkbox"/> 前臂拐 <input type="checkbox"/> 單拐 <input type="checkbox"/> 推車 <input type="checkbox"/> 特製輪椅 <input type="checkbox"/> 電動輪椅 <input type="checkbox"/> 其他_____ (請說明) | | | | |
| 是否參加過 地板滾球比賽 | <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 | 是否曾做過 體位分級 | <input type="checkbox"/> 是--級數 <input type="checkbox"/> BC1 <input type="checkbox"/> BC2 <input type="checkbox"/> BC3 <input type="checkbox"/> BC4 <input type="checkbox"/> 否 | | |
| 聯絡電話 | | 行動電話 | | | |
| 聯絡地址 | | | | | |
| E-Mail | | | | | |
| 陪同家長姓名 | | 關係 | | | |
| 身分證字號 (陪同家長) | | 出生年月日 (陪同家長) | | | |
| 對活動參與的期待： | | | | | |
| 家長是否可擔任本活動志工： <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 否 | | | | | |
| 注意事項： <ol style="list-style-type: none"> 1. 因報名人數關係及如遇不可抗力因素(如天候等)，本會保有調整課程時間之權利。 2. 為避免資源浪費，請全程參與，請假者請於課程前一日告知活動負責人。 3. 本人同意若未按照規定請假缺席或遲到、早退兩次以上，則視同放棄上課資格，本會將安排候補學員參與後續課程，保證金亦不退還。 4. 敬請貴家長同意，本會於非營利範圍內拍攝「地板滾球活動」之記錄、影像等，其所有肖像權歸屬於本協會，同意在保護學員及家人隱私下，發表本記錄之成果，本會並無償於非營利範圍內使用。 | | | | | |
| 家長簽名：_____ | | | | | |