

地板滾球運動指導員培訓

地板滾球是一項結合運動與策略思考的休閒運動，為帕拉林匹克奧運的正式項目之一。原主要服務對象為動作控制困難的肢體障礙者，多年前已推廣至其他身心障礙族群，又因其於室內及椅子或輪椅上進行，安全性極高，適合各類型長輩參與，台灣地板滾球運動聯盟自 2015 年起規劃「275g 的銀髮新活力-樂齡地板滾球推廣計畫」，計畫包含地板滾球運動指導員培訓、樂齡地板滾球社團，並每年於台北、台中兩地舉辦「阿公阿嬤地板滾球運動會」，多年來與逾 200 個老人單位合作，包含社區服務據點、安養護中心、失智據點、公共托老中心等，讓長輩動手又動腦，提供長輩外出參與活動的機會，豐富長輩的樂齡生活。

地板滾球運動指導員培訓課程以培訓專業的樂齡地板滾球帶領者為目的，2 天課程讓您輕鬆學會地板滾球及活動帶領技巧，可於原屬單位自己帶領長輩外，也可成為聯盟的地板滾球推廣種子，歡迎您報名參加。

活動單位

指導單位：教育部體育署、臺北市政府體育局

主辦單位：台灣地板滾球運動聯盟

贊助單位：中華社會福利聯合勸募協會

教育部體育署運動 i 臺灣計畫補助辦理

日期地點

2025 年 3 月 14 日 (五)、3 月 15 日 (六) 9:00 - 17:00

北投會館訓練教室 (台北市北投區大業路 527 巷 88 號，近捷運復興崗站)

報名資格及對象

有意願參與樂齡地板滾球運動推廣之專業人士，每場次名額以 30-35 人為限。

1. 老人服務單位工作人員 (如社工、照服員、物理治療師、職能治療師、體育老師或相關領域職業人員者)。
2. 具備地板滾球相關專業及經驗或對地板滾球有興趣者。

報名注意事項

1. 報名日期：即日起至 3 月 9 日 (日) 或額滿為止。
2. 報名方式：採網路報名→<https://forms.gle/FsBYpLRRKJfFQzJv7>

3. 報名費用，說明如下：
 - (1) 報名費：原價 1,500 元，由運動 i 臺灣計畫經費補助，每人優惠價 500 元
 - (2) 證照費：200 元（於活動當天繳交）
4. 繳費方式：請於填寫線上報名後三天內完成繳費，逾期視同自動放棄
繳費連結→<https://core.newebpay.com/EPG/bocciataiwan/QHJsB8>
5. 報名後若因故需取消，退費將扣除行政相關費用，相關規則如下，並於課程結束後統一退款至指定帳號：
 - (1) 課程開始日 11 天前取消，需扣除 5%費用及匯款手續費
 - (2) 課程開始日 5-10 天前取消，需扣除 20%費用及匯款手續費
 - (3) 課程開始日前 4 天取消，不予退費

課程內容

日期	時間	課程內容	說明
3/14 (五)	09:00 - 12:00	地板滾球運動簡介與規則說明	1. 聯盟樂齡推廣計畫說明 2. 地板滾球介紹與規則說明 3. 投擲技巧訓練
	13:00 - 15:00	各類服務對象之特性與運動帶領技巧	1. 認識各種服務對象之特性 (以樂齡長輩為例) 2. 針對不同服務對象之互動與活動設計技巧
	15:00 - 17:00	地板滾球教案設計技巧	1. 地板滾球教案設計 2. 多元教具使用 3. 運用於失智及失能長輩之帶領技巧
3/15 (六)	09:00 - 12:00	地板滾球活動課程帶領技巧	1. 適合樂齡族群的暖身運動 2. 運用於健康長輩之帶領技巧
	13:00 - 14:00	地板滾球團體實務分享	1. 如何進行前後測 2. 團體實務經驗分享
	14:00 - 14:30	地板滾球裁判注意事項	
	14:30 - 16:00	地板滾球賽事模擬	學員分組競賽，並擔任賽事裁判，實際體驗裁判工作
	16:00 - 17:00	學科測驗	

*講師邀約中，課程如有異動將公告在網站上，不另行通知

師資團隊

講師	學經歷
賴志偉	台灣地板滾球運動聯盟副秘書長 / 地板滾球 A 級教練、B 級裁判
賀葳	陽明大學物理治療暨輔助科技學系碩士 / 新北市、台北市特教巡迴專業團隊
李明潔	地板滾球 C 級教練、裁判 / 衛福部預防及延緩失能照顧計畫指導員
蔡安侖	臺灣體育學院競技運動學系碩士班 / 臺灣體育運動大學體育系講師
陳姿吟	樂齡地板滾球推廣講師 / 體適能健身 C 級指導員證 / 地板滾球 C 級教練、裁判

*講師邀約中，如有異動將公告在網站上，不另行通知

證照核發

全程參與課程且通過學、術科考試（70 分）之學員，並於一年內至少參與 1 次「樂齡地板滾球社團實習計畫」，將由台灣地板滾球運動聯盟核發「樂齡地板滾球運動指導員證照」，作為未來樂齡地板滾球運動推廣計畫之種子師資依據。

聯絡資訊

02-25239240 / 0919-264261

Line : @bocciataiwan

台北市中山區南京東路二段 20 號 9 樓

bocciataiwan@gmail.com

球場介紹

正式地板滾球競賽場地為6公尺x12.5公尺，約一個羽球場大小，以膠帶貼製而成。
樂齡地板滾球場地調整為4公尺x10公尺

投擲目標球

若未超過前方V字線，或者是投擲時犯規，視為無效，則發球權換至另一隊，輪流發球直到成功為止。

邊線和底線

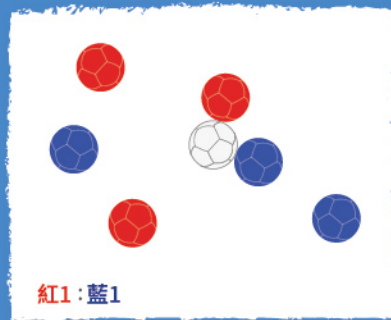
如果色球超出邊線和底線，則判定出界，視為無效球。

V字線&目標球無效區

投擲目標球需超越V字線，若停留於此區或出界，則視為無效球。
(紅藍色球不受此限制)

計分方式

最接近目標球那隊獲勝，每一個比對方色球更接近目標球的皆得1分，如果有二個或二個以上不同的色球和目標球等距，則雙方的每一個球皆得一分



訓練方式

可針對選手的優弱勢能力來設計訓練方式，可利用教具(九宮格、呼拉圈、三角錐、空瓶等)，依照不同的需求訓練投擲準度、穩定度等。

呼拉圈



三角錐



自製教材



空瓶



規則介紹

- 1 兩隊選手在擲銅板後決定色球(紅/藍)，比賽會由紅隊先行投擲目標球，奇數局會由紅隊投擲，偶數局會由藍隊投擲。
- 2 先行投擲白色目標球的選手，在投擲完白色目標球之後，並投擲第一顆色球(紅/藍)完，再由另一隊選手投擲色球(紅/藍)。
- 3 兩隊投擲完畢第一顆色球後，由距離白色目標球較遠的那一隊繼續投擲。
- 4 直到所有色球投擲完畢，則這一局結束。
- 5 計分：最接近白色目標球那隊獲勝，每顆比對方更接近目標球的色球都算一分。(e.g. 藍隊獲勝，則比最接近目標球的紅球近的藍球皆算分)
- 6 一場比賽結束(四局或六局可自訂)，每局得分累積起來總分較高的那隊獲勝。

十字點

如果目標球超出邊線、底線或進入決勝局，則將白球擺置十字點。

罰球框

若紅隊犯規藍隊罰球；反之藍隊犯規由紅隊罰球。

罰球一次一球一分鐘，將球投入框內得一分，若無則失敗。

(犯規例如：壓線、不當溝通等)

戰略技巧

目標球的位置可自由決定

地板滾球的目標球是可以自行決定的，由第一位投擲的選手來決定此局的位置。但在競賽雙方都可以使用色球來改變目標球的位置，可以創造出自己最有利的進攻和防守的得分位置。可能由一顆色球創造出更多分數，也可能讓自己的分數拱手讓人。

剩餘越多色球越有利

在比賽過程當中，會因為距離的關係，而使得色球可能交互投擲或是單方面連續投擲。這時候就必須要運用戰術來製造機會，使自己用最少的球數，來消耗對方的色球。換句話說每一局開始的機會，就是一個非常好掌握的戰術。