

適應運動交流會：身心障礙者多元運動的初探

報名簡章

一、 政策脈絡與運動平權的推動

桃園市政府社會局自 110 年起前瞻規劃「身心障礙體適能中心」，專責提供身心障礙者體適能與運動服務，並自 114 年起擴大服務量能，劃分為北區與南區兩大中心，深化在地服務，落實「運動平權」理念。

在此政策推動下，結合陽光基金會活力中心既有服務經驗，逐步發展身心障礙者及高齡者之體適能支持系統，強化服務的可近性與多元性，讓不同需求的族群皆能參與運動、促進健康。

隨著 114 年中央成立運動部適應運動司，顯示國家層級對適應運動的高度重視，也象徵身心障礙者參與運動的機會邁入新的發展階段。

二、 交流會願景：共構永續的服務網絡

為推動身心障礙體適能服務發展，並促進跨單位合作與資源整合，本次交流會以「經驗分享」與「專業對話」為核心，促進政策與實務之間的連結。透過不同領域的交流與激盪，期能凝聚共識，強化合作網絡，攜手打造一個更友善、專業且永續的適應運動環境，讓運動真正成為每一個人都能參與的日常。

三、 活動目標：

1. 提高專業人員（包括：運動教練、身障服務機構專業人員、復健醫學領域專業人員、特教相關領域專業人員…）對適應運動的了解
2. 提供專業人員實務經驗交流平台
3. 促進跨專業合作

- 四、 指導單位：桃園市政府社會局
- 五、 列席單位：運動部適應運動司、桃園市政府體育局(邀請中)、台北市勞動力重建運用處
- 六、 主辦單位：桃園市北區身心障礙體適能中心（財團法人陽光社會福利基金會承辦）
- 七、 合辦單位：桃園市南區身心障礙體適能中心（財團法人陽光社會福利基金會承辦）、陽光基金會活力中心八德館
- 八、 協辦單位：國立體育大學適應體育學系
- 九、 活動資訊：
1. 活動時間：2026 年 06 月 11 日 下午 13:00-16:50，請於 13:30 前報到。
 2. 報到地點：國立體育大學(桃園市龜山區文化一路 250 號)綜合科技大樓（國際會議廳）分為 A/B 兩入口，請參閱下方交流會路線圖。
 3. 報名對象：預計 60 人。皆免費參與，名額有限，主辦單位會依據報名者與主題的相關性，保有決定錄取名單之權利，將以最終錄取通知信為準。歡迎以下人員參與：
 - A. 一般或特需族群肌力體能教練
 - B. 一般或特需族群專項運動教練
 - C. 身心障礙服務機構/單位專業人員
 - D. 特殊教育領域人員
 - E. 復健醫學領域人員
 - F. 對身心障礙者體適能和運動訓練有興趣者
- 十、 報名連結：<https://forms.cloud.microsoft/r/3fZd8GjGfz>



十一、會場地圖

如何到國立體育大學，請參考國立體育大學首頁-本校交通資訊，提供多元建議，

網址：https://general.ntsui.edu.tw/p/406-1028-12995_r11.php



交通建議

體育大學大門口



交流會場館路線圖



- 1.自體育大學大門口進入後，國際會議廳位於綜合科技大樓
- 2.入口分A/B兩入口，皆可進入報到。建議輪椅使用者由B入口進入會場。
- 3.汽機車請依照體育大學校內停車格規劃停放車輛。

A入口



B入口



輪椅使用者
建議從B入口進入



關於國際會議廳報到入口圖



B入口



位於綜合科技大樓地下一樓
可透過無障礙坡道進入會場

國際會議廳



A入口



位於綜合科技大樓一樓

十二、 活動流程

活動	時間	場地	說明
報到	13:00-13:30	國際會議廳	- 與會者請於上圖 A 入口進入國際會議廳 1 樓報到並確認活動流程、組別、活動注意事項等。 - 輪椅使用者建議由上圖 B 入口進入國際會議廳 B1 報到並確認活動流程、組別、活動注意事項等，經由講師休息室斜坡進入國際會議廳。
長官致詞	13:30-13:40	國際會議廳	介紹貴賓與致詞。
政策分享	13:40-13:50	國際會議廳	適應運動推廣政策(適應運動司)
多元運動分享	13:50-14:50	國際會議廳	- 從復健到生活力:手搖自行車 X 運動旅遊的健康新模式/陳奇峯 醫師 - 運動場館身障服務經驗分享/童昱堯 營運副理 - 身障游泳教學經驗/徐增峰 教練 - 桃園市身障體適能經驗分享/歐東隆 組長
場地轉換	14:50-15:05		依照 A-D 組別移動至體驗工作坊。
體驗工作坊	15:05-16:20	體適能中心 舞蹈教室 國際會議廳	- 視覺障礙者的訓練指導技巧/卓修世 教練 - 中風患者的肌力訓練/黃郁元、蕭好瑄 教練 - 以輪椅使用者為中心的訓練/許惟豪 教練 - 身障融合團體課教案體驗/蔡宜俊 教練
休息+場地轉換	16:20-16:30		所有與會者移動回國際會議廳。
跨專業座談&閉幕	16:30-16:50	國際會議廳	進行跨專業綜合座談。

講者介紹(依照流程排序):

- 陳奇峯 醫師/ 社團法人生命勵樂活輔健會
- 童昱堯 營運副理/ 楊梅跆拳道暨運動場館(楊梅體育園區)
- 徐增峰 教練/ 桃園市平鎮國民運動中心
- 歐東隆 組長/ 桃園市南區身心障礙體適能中心
- 卓修世 教練/ 前 SUNVIS 陽光活力中心八德館教練
- 黃郁元 教練/ 桃園市北區身心障礙體適能中心
- 蕭好瑄 教練/ 桃園市北區身心障礙體適能中心
- 許惟豪 教練/ 桃園市南區身心障礙體適能中心
- 蔡宜俊 教練/ 桃園市北區身心障礙體適能中心

十三、 體驗工作坊

1. 總計 4 站，每站點停留 15 分鐘，預留 5 分鐘換場休息，總計 75 分鐘。
2. 與會者由主辦單位分為 A、B、C、D 組共 4 組，每組約 15 人，當天各組依據順序至 4 站體驗學習。
3. 為尊重講者，請與會者依照主辦單位安排的站點順序進行活動，並停留該站直至該場次分享結束。

站點	主題	主題簡介	地點
站 1	視覺障礙者的訓練指導技巧	示範如何為視覺障礙者建立安全的訓練環境，並以具體、有效的指導技巧，引導視覺障礙者進行體適能訓練。	國際會議廳 B1
站 2	中風患者的肌力訓練	示範中風後的學員於肌力訓練時應注意的訓練原則，並選擇合適的動作、善用進退階策略、監控訓練強度與疲勞程度，促進有中風史學員的肌力。	體適能中心
站 3	以輪椅使用者為中心的訓練	示範輪椅使用者如何免移位進行肌力體能訓練。透過 cable 多功能機的使用，輔以進退階策略，有效提升輪椅使用者肌力。除了肌力之外，亦說明如何增進輪椅使用者的爆發力與心肺適能。	體適能中心
站 4	身障融合團體課教案體驗	示範由不同障別成員組成之團課的帶領技巧。藉由多元器材的使用，合作或競賽等不同模式的課程設計，促進團體中身障學員的體適能訓練及互動。	舞蹈教室

十四、 聯繫資訊

活動聯絡人：桃園市北區身心障礙體適能中心 / 鄧馥郁 組長

電話：03-368-0935

官方 line 帳號：@910ldbli

官方臉書：<https://tinyurl.com/24ulafv4>



桃園市南區身心障礙體適能中心 / 歐東隆 組長

電話：03-422-2035

官方 line 帳號：@538fnfxh

官方臉書：<https://shorturl.at/DYMrZ>

