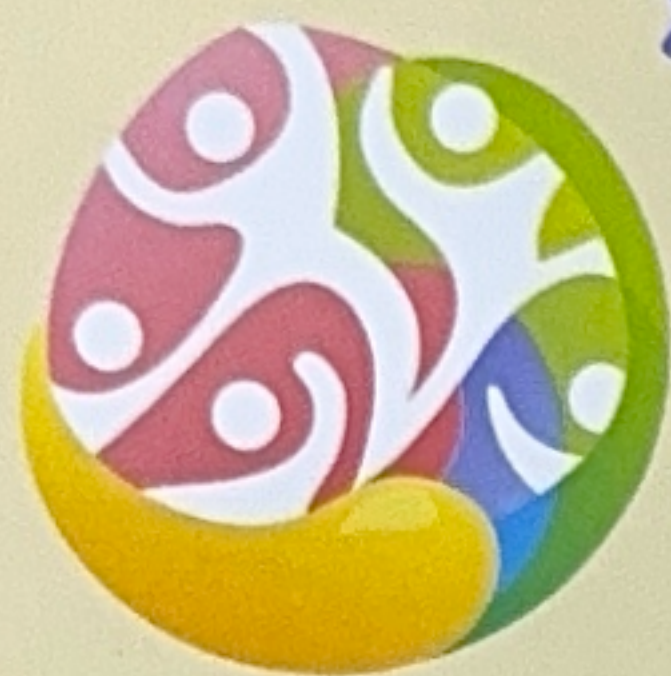




DEPARTMENT OF SPORTS
TAOYUAN
桃園市政府體育局



共融有愛 運動無礙

桃園市身心障礙運動指南



DEPARTMENT OF SPORTS
TAOYUAN
桃園市政府體育局

113年11月一版

【廣告】

身心障礙者適合運動及注意事項

類別	適合運動類型
智能障礙	適合進行肌力訓練、簡易有氧運動(如游泳、慢跑)及柔軟度訓練，幫助日常生活、工作中有更好的協調性、敏捷性及反應力
視覺障礙	適合視障路跑、協力車、游泳等，在適當的視覺指引下運動，可改善體態、提升平衡力與增加身體知覺
聽覺障礙	透過助聽輔具，即可無礙的與他人一起進行各項運動

協助智能障礙者時，可透過清楚的語言訊息，避免表情、語調等非語言訊息，並主動以言語、筆談詢問需求，給予不間斷的正向鼓勵



協助視覺障礙者運動時，記得要選擇適當輔具，並在陪伴者協助下安全進行運動



聽覺障礙者從事運動時，可以請一起運動的夥伴透過清晰的說話聲與嘴型、正面相向與表情手勢，進行溝通



身心障礙者適合運動及注意事項

類別	適合運動類型
肢體障礙	■ 任何運動都可以參與，可利用輪椅輔助進行運動，如：輪椅籃球、輪椅網球、輪椅擊劍等 ■ 可透過手搖車運動訓練心肺耐力 ■ 可透過游泳獲得更大的運動量，且不受支架、輪椅輔具限制
腦性麻痺	適合水中運動、地板滾球，運動時需考量姿勢與舒適度，避免意外的肌肉張力增加，並注意原始反射的促進
脊椎損傷	建議採強化肌力以及強化耐力運動，可採抗阻力運動，如重量訓練

肢體障礙者運動小提醒

- 運動前建議先進行專業醫療評估，了解身體限制，避免不適切運動造成運動傷害
- 記得選擇適當輔具避免運動傷害
- 選擇可促進身體全面協調的運動方法及內容，使全身達到運動效果，增進身體各部位活動能力





運動是身心障礙者自立生活、融入社區不可或缺的媒介，身心障礙者在從事運動時，應考量自身狀況，選擇合適運動項目，採循序漸進方式，不可操之過急，並在光線充足、地板平整、無障礙物的安全環境下進行

身心障礙者規律運動的好處

- 1 改善體適能、促進生理和心理健康，提升生活品質
- 2 發展運動技能與休閒活動，促進人際關係
- 3 維持身體機能，預防或延緩障礙惡化程度，達到復健目的
- 4 增強肌肉力量、改善心肺功能、促進循環系統健康，減緩身心退化



身心障礙者運動的注意事項

- 了解自己的身體狀況，找到適合自己的運動
- 運動時避免中暑、脫水、肌肉或骨骼損傷
- 增加運動中的休息次數與時間，逐步強化肌力、肌耐力與心肺機能
- 運動前進行充分的暖身，讓身體肌肉放鬆，提高身體溫度，不要突然進行激烈運動，減少運動傷害的風險
- 運動結束後進行緩和運動，讓身體恢復調整，幫助肌肉放鬆，降低乳酸堆積
- 選擇適當輔具，減少運動傷害發生
- 運動時，若出現胸悶、頭暈或呼吸不順等問題，請立即停止運動
- 邀請家人、朋友一同參與運動，增加運動安全

桃園身心障礙者優惠福利措施及場館設施

桃園國民運動中心

無障礙器材及設施

- 泳池無障礙入水椅
- 身障籃球輪椅
- 聽障專用桌球

可進行的運動

(請依身體狀況選擇適合運動)

游泳、體適能、籃球、羽球、桌球、攀岩及教室運動課程

優惠福利措施

- 持身心障礙證明，享本人及陪同者游泳池、健身房免費入場
- 羽球、桌球場：享免費租用1小時1場次（可預訂3天內）



中壢國民運動中心

無障礙器材及設施

- 泳池無障礙入水椅
- 健身房手轉車
- 身障運動輪椅

可進行的運動

(請依身體狀況選擇適合運動)

游泳、體適能、籃球、羽球、桌球、攀岩及教室運動課程

優惠福利措施

- 持身心障礙證明，享本人及陪同者，游泳池、健身房免費入場
- 保留愛心位



平鎮國民運動中心

無障礙器材及設施

- 泳池無障礙入水椅

可進行的運動

(請依身體狀況選擇適合運動)

游泳、體適能、籃球、羽球、桌球及教室運動課程

優惠福利措施

持身心障礙證明，享本人及陪同者，游泳池、健身房公益時段免費入場



桃園身心障礙者優惠福利措施及場館設施

蘆竹國民運動中心

無障礙器材及設施

- 泳池無障礙入水椅
- 輪椅租借

可進行的運動

(請依身體狀況選擇適合運動)

游泳、體適能、籃球、羽球、排球、桌球、撞球、足撞球、壁球、抱石及教室運動課程

優惠福利措施

- 持身心障礙證明，享本人及陪同者，游泳池、體適能中心免費入場
- 壁球、撞球、桌球：每日享2小時場地免費租用



八德國民運動中心

無障礙器材及設施

- 泳池無障礙入水椅
- 身心障礙者專用球桌

可進行的運動

(請依身體狀況選擇適合運動)

游泳、體適能、籃球、羽球、桌球及教室運動課程

優惠福利措施

- 持身心障礙證明，享本人及陪同者，游泳池、體適能中心免費入場
- 桌球、羽球：每日享1小時場地免費租用（需現場預約）



大溪國小 多功能運動中心

無障礙器材及設施

- 泳池無障礙斜坡

可進行的運動

(請依身體狀況選擇適合運動)

游泳、體適能、羽球、桌球及教室運動課程

優惠福利措施

- 持身心障礙證明，享本人及陪同者游泳池、健身房免費入場
- 停車費折抵四小時



桃園身心障礙者優惠福利措施及場館設施

觀音國民運動中心

無障礙器材及設施

- 泳池無障礙入水椅

可進行的運動

(請依身體狀況選擇適合運動)

游泳、體適能、籃球、羽球、桌球及教室運動課程

優惠福利措施

持身心障礙證明，享本人及陪同者，游泳池、體適能中心免費入場



南平運動中心

無障礙器材及設施

- 泳池無障礙入水椅

可進行的運動

(請依身體狀況選擇適合運動)

游泳、體適能及教室運動課程

優惠福利措施

持身心障礙證明，享本人及陪同者，游泳池、體適能館免費入場



楊梅體育園區

無障礙器材及設施

- 泳池無障礙入水椅

可進行的運動

(請依身體狀況選擇適合運動)

游泳、體適能、籃球、羽球、桌球、跆拳道及教室運動課程

優惠福利措施

持身心障礙證明，享本人及陪同者，游泳池、體適能中心免費入場



桃園身心障礙者優惠福利措施及場館設施

桃園市立游泳池

無障礙器材及設施

- 泳池無障礙入水椅

可進行的運動

(請依身體狀況選擇適合運動)

游泳、體適能及教室運動課程

優惠福利措施

持身心障礙證明，享本人及陪同者免費入場



桃園市北區身心障礙體適能中心

無障礙器材及設施

- 紅繩懸吊
- 多功能訓練機
- 深蹲架
- SMARC器材

可進行的運動

(請依身體狀況選擇適合運動)

體適能、重量訓練、有氧運動、紅繩課程

優惠福利措施

- 專門為身心障礙者及65歲以上高齡者提供通用體適能訓練服務
- 持身心障礙證明，免費入場，並會特別保留名額



中大國民運動中心

無障礙器材及設施

- 泳池無障礙入水椅

可進行的運動

(請依身體狀況選擇適合運動)

游泳、體適能、桌球及教室運動課程



桃園身心障礙者優惠福利措施及場館設施

八德三號社會住宅 微型運動中心

可進行的運動
(請依身體狀況選擇適合運動)

體適能及教室運動課程

優惠福利措施

持身心障礙證明，享本人及陪同者，體適能健身中心免費入場



新屋高中 多功能運動中心

可進行的運動
(請依身體狀況選擇適合運動)

游泳、體適能、籃球、羽球
及教室運動課程

優惠福利措施

- 持身心障礙證明，享本人及陪同者游泳池、健身房免費入場
- 停車費折抵一小時



桃園市立蘆竹羽球館

可進行的運動
(請依身體狀況選擇適合運動)

羽球及教室運動課程

優惠福利措施

持身心障礙證明，每人每日享1小時場地免費租借（預約規則依現場公告為主）

