



2024 年「TASPONY 海綿球」C 級教練研習會暨 第二屆國際交流活動計畫書

一、活動緣起

隨著科學的發達，帶給國人更方便、舒適的生活，但同時產生現代特有的疾病，例如：高血壓、心臟病、肥胖、腰酸背痛等。這些文明後產生的疾病，有些可以用改變飲食習慣或調整生活作息的方法來預防，也得經由持續性的適度運動來達到疾病預防的效果。

科學研究已經證明，規律的運動習慣和正向的生活型態可使個體獲得較好的健康、品質豐富的生活和體適能的獲得（Allsen et al., 1993）。預防醫學界普遍認知個人身體健康大部份可以經由自我調整而獲得；疾病及意外死亡，可藉由正面生活習慣之養成而達到預防的效果，這些因素的促進將可幫助現代人達到健康生活的目標。

為了推廣身體保健之重要、促進國民自我健康管理，2004 年經由台北市 YMCA 引進日本愛知縣名古屋的 YMCA 於 1981 年開發的一項運動，以任何人都能享受、紓解壓力以及增加運動量為目的而創造的新運動，就是「TASPONY 海綿球」。

2018 年財團法人台灣基督教福利會（以下簡稱本會）取得日本 TASPONY 協會的協力，開始推動該項運動，設計課程內容，提升高齡者對運動流程之記憶點及喜好度，形塑健康運動的嶄新模式，促進高齡者身心靈平衡，提升身體機能及生活品質，增強高齡者的肌耐力與肌力。

為使更多願意投入長者運動促進服務的夥伴進修學習，再度籌辦 C 級教練研習會暨第二屆日本 TASPONY 國際交流活動，盼有志之士共襄盛舉、相互切磋，並分享教學經驗；同時也藉由邀請賽的舉辦，讓已經瞭解 TASPONY 運動的人，有共同交流學習的機會！

二、主辦單位：日本 TASPONY 協會、財團法人台灣基督教福利會

三、協辦單位：真理大學、真理大學進修推廣部

四、活動地點：真理大學淡水校區體育館（新北市淡水區真理街 32 號）

五、活動日程

時 間 \ 日 期	8 月 9 日 (星期五)	時 間 \ 日 期	8 月 10 日 (星期六)
08：00~08：20	辦理報到	08：30~09：00	辦理報到
08：30~09：20	運動與體適能	09：00~09：30	說明、分組
09：30~10：20	TASPONY 運動教練指導 簡介	09：30~12：00	分組比賽、以球會友
10：30~11：20	競技規則之理解與示範	12：00~13：30	午餐、休息
11：30~12：20	場地規劃與裁判工作理解	13：30~15：30	國際交流活動
12：30~14：00	午餐、休息	15：30~16：00	頒獎、閉幕
14：10~15：00	TASPONY 初級教練證照 考試	18：30 國際交流親睦晚會	
15：10~16：00	綜合討論、頒發研習證書		

※課程內容大會有權依實際狀況修正

六、C 級教練研習會

- 1.活動對象：有意參與創新體育，提倡運動與健康促進者；並協助辦理社區關懷據點、長照據點之高齡運動指導者，名額以 30 名為限。
- 2.研習費用：每人 2,500 元，(含午餐及個人賽費用；不含證照費用。證照費用通過初 C 級教練證照考試合格後，才需繳納)
- 3.研習包含實際演練，請穿著運動服裝、運動鞋；並請自備水杯。

七、第二屆日本 TASPONY 國際交流活動

- 1.活動對象：曾參與過本會 TASPONY 運動、C 級教練研習會之學員及其接



觸有興趣之 TASPONY 友人。

2.比賽費用：團體賽每隊 2,000 元，個人賽每人 600 元，含午餐。

3.團體及個人賽，於當天抽籤決定分組。

4.請穿著運動服裝、運動鞋；並請自備水杯。

八、報名方式：請填寫報名表完成繳費並提供繳費證明，即完成報名程序，本

活動不接受現場報名。錄取結果以電子郵件通知錄取人員。

1.報名時間：自即日起至 2024 年 7 月 31 日（星期三）中午 12 時止。

2.線上報名：請掃 QR code 或財團法人台灣基督教福利會

(<http://www.tcservice.org.tw/>)。



欲報名研習會與個人賽者，可掃描此 QR CODE



欲單獨報名個人賽者，可掃描此 QR CODE



欲報名團體賽者，可掃描此 QR CODE

3.傳真報名：報名表填寫後傳真至(02)2394-0592。

4.Email 報名：報名表填寫後 mail 至 au1775@mail.au.edu.tw。

5.匯款資訊：

戶名：財團法人台灣基督教福利會 帳號：2079-01-0000239-5

台新國際商業銀行(812) 新生分行



6.連絡電話：(02)2621-2121 分機 1221 黃先生
(02)2394-0297 分機 14 何小姐。



競賽辦法

一、比賽日期：2024 年 8 月 10 日（星期六）

二、比賽地點：真理大學體育館室內籃球場（新北市淡水區真理街 32 號）

三、隊伍組成及隊員資格

(一)團體賽報名選手最多以 12 人為限。

(二)海綿球分為三種競賽項目，分別為海綿球（Taspony）、軟式海綿球（Soft Taspony）、家庭式海綿球（Family Taspony），每隊得報名教練 1 人，每位選手得兼點，可報名參加三種競賽項目之比賽。

(三)海綿球（Taspony）

1.競賽項目：男子單打、女子單打、混合雙打。

2.隊員資格：年齡不拘。

(四)軟式海綿球（Soft Taspony）

1.競賽項目：混合雙打。

2.隊員資格

(1)男性需為西元 1962 年以前出生者或 2011 年以後出生者。

(2)女性需為西元 1967 年以前出生者或 2011 年以後出生者。

(五)家庭式海綿球（Family Taspony）

1.每隊 4 名選手下場比賽，其中 1 名應為女性選手。

2.場中下場之選手中需有 2 名符合軟式海綿球（Soft Taspony）之年齡限制。

(六)個人賽採自由報名參加，不受團體賽資格限制。

四、比賽辦法

(一)採團體賽 5 點 3 勝制，得兼海綿球（Taspony）、軟式海綿球（Soft Taspony）、家庭式海綿球（Family Taspony）各 1 點。

(二)比賽採用一局決勝制，每局 15 分。(軟式海綿球每局 8 分)

(三)每場比賽先贏得 3 點的一方為獲勝隊伍，且不再進行後面未完成之點次。



(四)為使比賽順利，各場比賽可能拆點，同時進行，各隊不得異議。

(五)團體及個人賽報名註冊須達四人（隊）（含）以上，始得辦理比賽。

(六)各單位參加競賽，不論團體或個人賽，凡經報名務必出場比賽，不得任意棄權，任意棄權將沒收比賽及報名費用不得異議。

五、比賽現場如有異議，由海綿球（Taspony）裁判長當場裁決，若有不服，請依規定向大會提出申訴。

六、除上述規定外，悉適用日本海綿球（Taspony）協會所審定之最新海綿球（Taspony）規則。

七、獎勵：現場頒發獎狀及獎品。



2024 年日本『TASPONY 海綿球』C 級教練 研習會報名表

所屬單位		姓名	
職稱		聯絡手機	
E-mail			
聯絡地址			
(以下資料團體保險填寫用)			
身分證字號		出生年月日	
請描述對日本「TASPONY 海綿球」的期待：			



2024 日本「TASPONY 海綿球」

第二屆國際交流活動

團體賽報名表

單位名稱		教練	
------	--	----	--

選手 項目	隊員	出生年月日	隊員	出生年月日
海綿球 混合雙打	隊員 A		隊員 A	
軟式 混合雙打	隊員 A		隊員 A	
女子單打				
家庭式	隊員 A		隊員 B	
海綿球	隊員 C		隊員 D	
男子單打				
預備隊員				
教練簽章	2023 年 月 日			

單位主管 簽章	單位用印
2024 年 月 日	



2024 日本「TASPONY 海綿球」

第二屆國際交流活動

個人賽報名表

選手 項目	隊員	出生年月日	隊員	出生年月日
海綿球	隊員 A		隊員 A	
混合雙打	隊員 B		隊員 B	
軟式	隊員 A		隊員 A	
混合雙打	隊員 B		隊員 B	
家庭式 海綿球	隊員 A1		隊員 A2	
	隊員 A3		隊員 A4	
	隊員 A1		隊員 A2	
	隊員 A3		隊員 A4	
女子單打				
男子單打				
單位名稱	2024 年 月 日			