

# 學校體育教材教法與評量

Teaching Methods, Materials, and Assessment in  
Physical Education-Rugby

橄欖球



國立教育資料館編印  
National Institute of Educational Resources and Research

# 學校體育教材教法與評量

Teaching Methods, Materials, and Assessment in Physical Education

## 橄欖球

Rugby

國立教育資料館

中華民國98年11月



# 修訂者簡介

## 第一章 目標與架構

### 林靜萍

現職：國立臺灣師範大學體育系專任副教授

學歷：國立臺灣師範大學體育學系博士

## 第二章 橄欖球教材教法與評量

### 陳良乾

現職：長榮大學運動休閒管理學系專任助理教授

學歷：國立體育學院教練研究所碩士





## 目 錄

修訂序	1
<b>第一章 目標與架構</b>	
第一節 體育課程的目標架構 .....	4
第二節 學生身心發展 .....	10
第三節 學生的需求 .....	17
第四節 體育教材編訂 .....	19
第五節 教學方法要點 .....	20
第六節 體育教學設計與實施 .....	26
第七節 教師角色 .....	30
第八節 體育教學評量 .....	39
附錄一 各階段體育發展重點與教材分配比率表 .....	45
附錄二 各類項教材達成體育目標分析表 .....	46
<b>第二章 橄欖球教材教法與評量</b>	
第一節 傳、接球（一） .....	54
第二節 傳接球（二） .....	57
第三節 簡易規則介紹 .....	59
第四節 傳接球（三） .....	61
第五節 認識橄欖球 .....	64
第六節 傳接球（四） .....	66
第七節 撿地上球 .....	69
第八節 拋接球（一） .....	71
第九節 拋接球（二） .....	73
第十節 基本步伐 .....	77
第十一節 爭邊球（Line-out） .....	81
第十二節 冒爾（Maul） .....	83
第十三節 拉克（Ruck） .....	85
第十四節 擒抱（Tackle） .....	88



第十五節	正集團 (Scrum)	91
第十六節	隊形排列	94
第十七節	規則介紹	99
第十八節	遊戲比賽 (一)	116
第十九節	認識橄欖球規則	119
第二十節	傳球、接球	136
第二十一節	撿地球、拋接球、踢接球	138
第二十二節	正集團、爭邊球	143
第二十三節	冒爾 (Maul)、拉克 (Ruck)	146
第二十四節	隊形排列	149
第二十五節	七人制比賽	154
第二十六節	十五人制比賽	159
第二十七節	遊戲比賽 (二)	162



## 修 訂 序

我國成年人口在體育知能、運動習慣與國際競賽成就等方面仍待加強，究其原因，多未能自孩童時期培養對體育的興趣與態度所致。

經邀集專家學者審慎研討，咸認以發行體育教學與課程設計之專業圖書，提供中小學教師教學參考使用，是最具實效且經濟的良策。然而如何有效集結我國體育界各領域菁英的智慧，在最短期間內編寫出各單項體育課程設計與教學示範手冊？又如何在最短期間內獲致體育學術研究重要成果加以推廣，才能有效輔助我國體育實務之發展？實為當前亟待努力之課題。

經學者專家推薦，教育部歷來印行之「學校體育教材教法與評量」、「國家體育標準」、「體育理論基礎經典叢書」、「體育研究方法」等25冊出版品內容切合中小學體育教學及學術研究之需，廣為體育界參考運用，惟各該叢書印製數量有限，並已絕版，其中內容亦有不符時宜之處，體育界人士迭有修訂再版發行之意見反應。


本館為應殷需，自民國94年起即籌劃修訂上開全套圖書，並於94年8月12日取得教育部授權同意本館修訂發行及網路推廣，惟以全套圖書數量龐大、圖文豐富，修訂工作十分艱鉅，經於96年4月完成第一期八冊「學校體育教材教法與評量」及二冊「體育理論基礎經典叢書」（上）、（下）等十冊圖書修訂與印製工作。並於98年11月繼續完成第二期十冊「學校體育教材教法與評量」及一冊「學校體育教學研究方法」等十一冊圖書修訂與印製工作。

欣逢本期十一冊體育圖書修訂印行，首先對於教育部的支持與經費支援，以及許義雄教授的努力奔走，催生本次修訂工作得以成案，致上最深敬意。再者，特別感謝召集人曾瑞成教授辛苦規劃全程修訂編務；闕月清教授、林靜萍教授協助審閱「學校體育教學研究方法」各篇論文，以及17位修訂「學校體育教材教法與評量」及「學校體育教學研究方法」之委員撥冗協助。此外，也謝謝本館同仁戮力配合，使得本套新版圖書得以順利修訂問世，敬祈各界不吝指正。

館長 **王世英** 謹誌  
民國98年11月







# 第一章

## 目標與架構

## 第一節 體育課程的目標架構

### 前言

基本上，教育原是一種意圖行爲，所以，作為學校和教育中心的課程，自不能沒有設計。而一種課程的設計，常受社會背景、歷史條件以及心理或哲學觀的影響，是眾所周知的事。具體而言，我國教育從業人員，向來習慣於「部頒課程標準」、「統一編製的標準教科書」、「統一教學進度」、甚至「統一考試」或「標準答案」，事實上，這些「標準化」的需求，不止是受制於時、空因素，更是心理或目標取向的產物。

本次體育課程系統化的規劃，一方面試圖跳出傳統框架，理出學校體育課程，能由任課教師自行依系統開發設計，使經由學校體育課程的學習者，都能感受到不同學習階段，各有不同的學習所得；一方面則擬在系統化的課程中，釐清輕重緩急，把握學習重點，使學習者不僅止於能知其然，更能知其所以然。

因此，本系統化體育課程的最高理想是，以學習者為主體，透過規劃的課程內容，滿足其身心的需求，擴充其學習經驗，使心理、生理及社會行爲都能得到充分且均衡的發展，以達成止於至善的健康快樂的個人。

茲就本課程之取向，依目標的性質、目標與目的之關係，目標的層次及目標架構略述如下：

### 一、目標的性質

就空間言，所謂目標，應是指行動的方向或對象而言。換句話說，人類理智的行爲，必有其追求的對象及努力的方向。這種行爲所努力的對象或方向，一般的說，就是行動的目標。

不過，目標所含的方向性，若就時間的觀點看，應可說是一種未來性。亦即，行動過程中，常預期著一個可能的到達點，做為努力的對象，也就是行動主體所要努力的目標。

準此以論，學校的體育目標，應有雙層意義，一在指示教學的正確方向，一在提供未來可能的到達點。就前者言，體育教學原是指導者與學習者雙方的互動行爲，如何使雙方的努力方向趨於一致，而不致背道而馳，自應是教學上不能掉以輕心的主要課題。就後者言，所課可能的到達點，應泛指學習者潛藏能力發展的可能性。也就是



說，一方面，如何使具有可能發展的學習者，能有充分的發展機會，應是教育作用的責任所在。一方面，教育雖然以學習眼前的能力為施教的依據，卻不以學習者眼前的表現能力為滿足，而預期學習者未來所可能發揮的較高能力為努力對象。

當然，由於目標本身具有未來性質，難免有不能實現的可能性。所以，為避免無的放矢，或徒勞無功，在擬定其未來可能的到達點時，必須精心研判，詳加分析，縝密執行，以求實現。所以目標屬預期的性質，宜力求其體可行，明確有物，自不待言。

## 二、目標與目的之關係

一般來說，目的較接近理想，是一種可能到達的無限的存在，卻不似理想的高不可攀。而目標則是為實現終極目的，所畫分的具體而切近的據點；也可以說是完成目的之過程中的各個階段與途徑。所以，目的可定於一，目標卻不一定。換句話說，即使目標依循於目的的固定方向，卻不一定藉助同一途徑達成目的。基此觀點，目的與目標的關係，或可以達維斯（Davis S.）的圖示，說明如下：

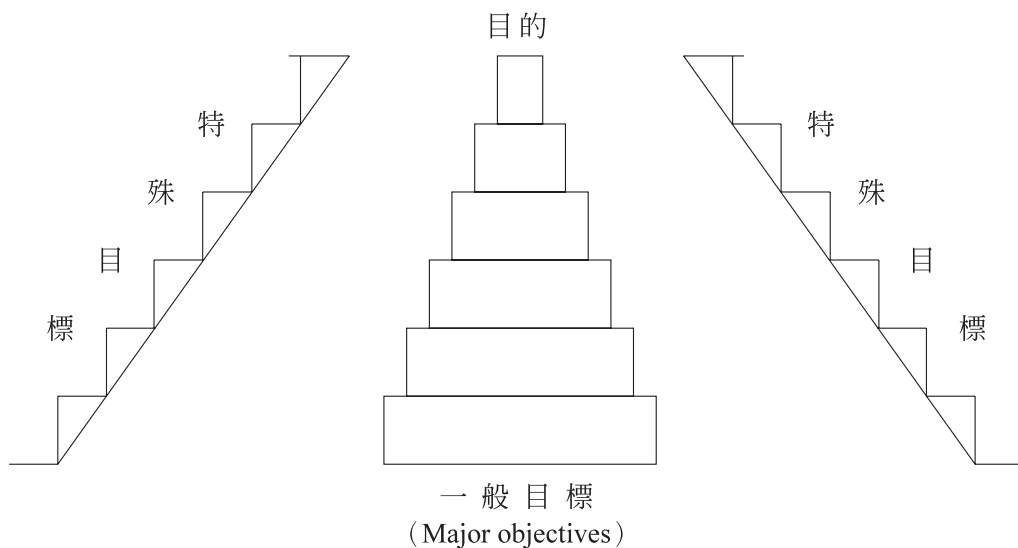


圖 1 目的與目標的關係

依雷氏的圖示，旨在說明，目標的演進性。一般目標與特殊目標之與目的關連。不過日本前川峰雄氏認為，雷氏把特殊目標與一般目標相提並立，似有商榷餘地。前川氏指出，雷氏的圖解，雖可明確的看出一般目標的連續性及階段性，但特殊目標係針對一般目標而言，就目標領域及演進看，均不宜獨立標出。因一般目標內，可包含

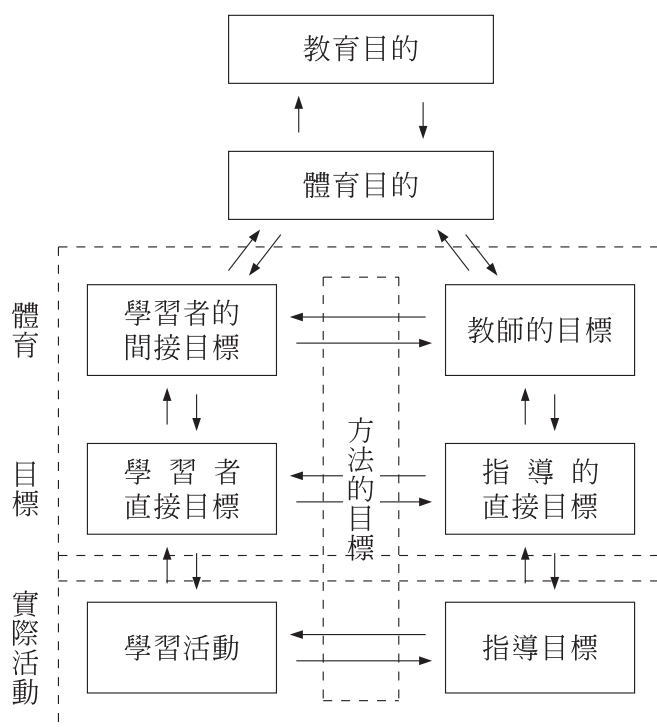


特殊目標，單獨標出頗有畫蛇添足，且有不切實際之嫌。

不過，就目的的觀點看，不管一般目標或特殊目標，我們都認為是達成目的的一個階段或過程，其方向性常受目標的限制或左右。不過，為達成目的，不妨在各種階段下，多設具體目標，使能循序漸進，求其目的的達成。

### 三、目標的層次問題

教育活動原是指導者與學習者雙方的互動行為，已在上文約略述及。所謂互動，當然不是衝動或盲目的活動，而是在相互的影響活動中，邁向既定的預期目標。不過，在通往既定目標的過程中，不免有目標到達程度的難易之分，以及先後到達的順序問題。試以圖解說明如下：



從目標的層次看，體育目標應有指導者與學習者的直接與間接目標之分。換句話說，體育目標透過實際的指導學習活動後，所最先達成的雙方的直接目標；但直接目標的完成，不過是達成間接目標的過程，而非實際活動的終極目標。具體的說，體育指導活動中，運動方法或技術的學習，是直接目標，但運動方法或技術的獲取，只是



一種初步學習欲求的滿足。其更高層次的目標，應是透過動作要領或技術方法而獲得體適能，健康狀態以及社會行為的改善。這樣的目標，即是相對直接目標所說的間接目標。因此，完整的體育目標，應包括直接與間接目標的完成，自是不言而喻。

當然，在整個指導與學習過程中，學習者往往沒有直接與間接目標的意識，甚至於常常忽略了目標的層次問題；可是指導者在意識形態上，不只經常意識著目標的先後順序，並且無時無刻不存有目的意識，以作為指導的依據。所以，要了解學習的成效，以及目標的達成程度，不得不透過各種評鑑方法；一方面固然在加強學習者的目標意識，一方面，則藉以調整指導者與學習者之間雙方目標的差距程度。體育目標之秉承體育目的，用以達成體育目的的理由，即根基於此。

#### 四、本課程系統之目標架構

如上文所述，本課程系統之目的，在完美個人，止於至善的達成，而主要目標行為：身心的健康、運動能力、社會行為的發展、以及運動功能、方法及安全的認識。其架構如下：



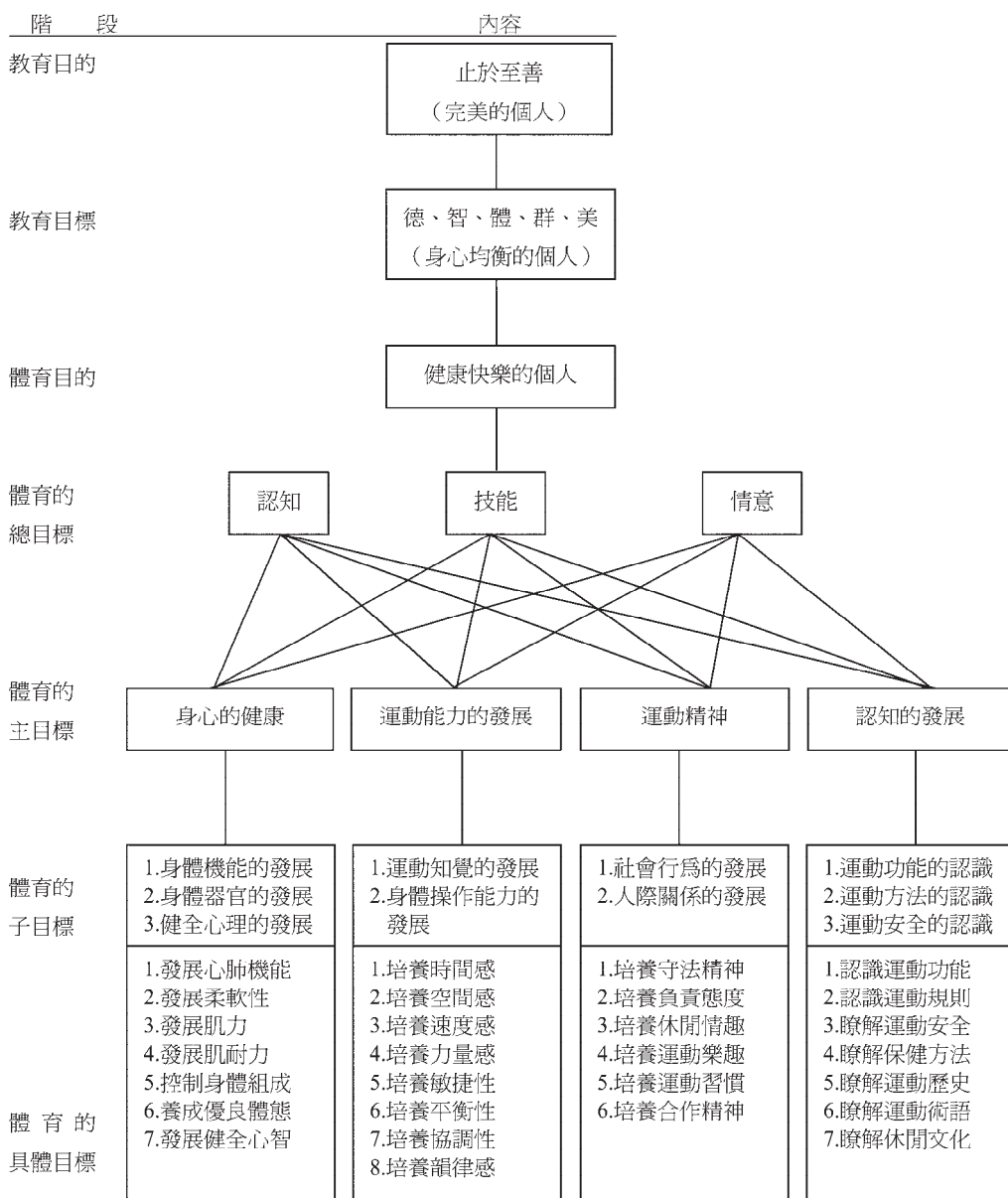


圖 2 學校體育課程目標架構關係圖

就上圖所示，不難瞭解下列事實：

第一，各具體目標，均以功能取向，而非技術取向，顯示，課程設計，不能僅止動作技能習得，而非技術取向，而忽略技能背後能力的養成。

第二，各目標間，上下關係，層次分明；左右之間，相互呼應，彼此相連。

第三，整體架構，從教育目的—教育目標—體育目的—體育目標（總目標、主目標、子目標及具體目標），結構清晰，自成系統，便於掌握。

當然，應用時，自宜配合實際需要，選擇適當目標，精細設計，藉求落實。

## 結 語

一言以蔽之，體育課程目標，一方面作為引導課程的發展方向，一方面，提示課程所欲完成的到達點，其重要性不難想見。所以，作為學校或教育中心的課程設計，不能無視於目標取向，其理在此。

本文從目標性質到目標層次與結構分析，旨在強調課程系統無論如何規劃或改革，都必須依存於目標的具體可行，否則無異盲人瞎馬，課程設計者，自不能掉以輕心。



## 第二節 學生身心發展

學生是教學的主體，而體育是直接以身體為媒介的教育，因此在教育過程中，為因應各年齡層不同的需要與興趣，需要考量學生身心發展、社會性發展及運動技能學習發展特徵，以做為教材與教法選擇及教學資源運用的依據，使教學更具效果、學習更富興趣，茲將各級學校學生身心發展及教學因應措施羅列如下，以做為教學之參考。



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
身 體 生 長 與 發 展	1.身體穩定生長，男女無差異		√	√												設計男女相同的活動
	2.各器官生長速率不同		√	√	√											設計使身體自由的活動與姿勢正確的練習，以成爲習慣
	3.身體發育狀況有個別差異		√	√	√											設計適合每一小孩的活動
	4.容易疲勞但復原也快		√	√	√											活動時間不宜太長
	5.眼睛不易注意快速移位物體		√													設計自我測試的活動來幫助發展反應時間
	6.能注視快速移位物體，手眼協調		√	√	√	√										強調反應時間與手眼協調活動
	7.姿勢及肌力狀況不良		√	√	√	√	√	√								讓學生知道正確姿勢的重要性
	8.身體急速生長但不平衡						√	√	√	√	√					設計使身體自由的活動與姿勢正確的練習，以成爲習慣
	9.女生發育比男生早						√	√	√	√	√					設計活潑的大肌肉活動，並使活動更激烈，同時注意男女活動之差異



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
身 體 生 長 與 發 展	10.兩性之生長率差異大					√	√	√	√	√						在生理的基準量與能力下，設計適合成熟與變化最大範圍程度之活動
	11.快速生長發育導致緊張不協調					√	√	√	√	√						避免重的身體接觸遊戲以及密集的長距離跑
	12.心肺發育趕不上四肢					√	√	√	√	√						提供一組有休息次數的耐力活動
	13.對身體外形敏感意識到姿態重要									√	√	√				讓學生知道正確姿勢的重要性
	14.需要體適能活動									√	√	√	√	√	√	提供漸進的體適能活動來達到個人最大潛力的表現
	15.心肺耐力強												√	√	√	提供更多活潑的活動及增加距離與參與時間
	16.姿態及協調上有進步												√	√	√	提供更多挑戰性活動
17.身體發育已趨成熟，但男女解剖結構有別												√	√	√	提供多樣化活動，並允許男女有不同表現	



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
運	18.基本運動能力發展	√	√													設計簡易遊戲團體，參與的活動
	19.注意力短促	√	√													設計短時間的活動，方法簡單以及次數多的重複動作
	20.一般性運動技能發展			√	√	√	√									教材教法及項目宜多樣化
動	21.操作性技巧增進					√	√	√	√	√						加強投、捕、運、踢等操作性動作練習
	22.特殊性運動技能發展								√	√	√					教導更多高難度的技巧遊戲及活動
	23.專門性運動技能發展											√	√	√		增加活動挑戰性、運動量、強度、提昇專項運動技巧性體能
能	24.能在短時間學習新技巧												√	√		同上
	25.動作效率品質增進												√	√		同上
	26.較能應用運動技巧												√	√	√	同上



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
社	27.以自我為中心	✓	✓	✓	✓											多提供團隊性活動
	28.喜歡得到成人讚賞	✓	✓	✓	✓											觀察每位小孩的活動與行為並給正面的回饋
	29.願意接受指導遵守規定	✓	✓	✓	✓											運用同伴或小組活動來教「合作」
會	30.富想像力與模仿力	✓	✓													提供多元探索發現空間與活動
	31.喜好探索及發展	✓	✓													同上
	32.對正誤有強烈意識		✓	✓	✓											提供學生正誤判斷的情境
性	33.喜愛競爭但憎恨在大眾面前失敗		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					提供挑戰性活動及低程度競爭的競賽
	34.受喜歡的團體和高大人物的影響		✓	✓	✓											設計群體參與活動
	35.與同伴及成人關係和諧		✓	✓	✓											設計群體參與活動，並培養群我觀念
展	36.與同伴及成人關係不和諧					✓	✓									幫助學生交友，以輔導代替管制，並讓他們了解成人社會需求與其未來成功的關係



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
社會性發展	37.情緒強又不能控制					√	√	√	√							設計活潑的活動以發洩精力，並提供學習領導的機會及設計自我測驗的活動。
	38.有隸屬團體需求					√	√	√	√	√						提供學生成功經驗，減少失敗、處罰、批評以及諷刺的害性，並使每位學生感覺被需要。
	39.有安全及被接受需求					√	√	√	√	√						同上
	40.在行為上有急劇變動的傾向															體諒學生暫時性的紛亂，耐心的輔導提供多樣化正面宣洩情緒的活動
	41.狂暴、侵略、不安、懷疑、反抗									√	√					把學生突發的情緒當做自然、正常的事，個別地與他們相處。
	42.獨立性開始發展									√	√					增加學生在活動中的責任。
	43.對自己行為負責，積極參與團體活動											√	√	√		提供團隊活動以及使用有判斷的個人示範



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施	
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
社會性發展	44.體諒與容忍別人的需要與能力													√	√	√	多培養團體意識與合作且注意教師與同伴的承認態度並透過小組培養自主性與合作性。
	45.瞭解正面的社會行爲													√	√	√	強化社會的接受行爲及運動員精神。
	46.意識到身體發展之重要性													√	√	√	從活動中來發展身體認知，自信心以及平衡。



## 第三節 學生的需求

體育教學最終目的在幫助學生成為健康快樂的人，因此在教學目標之設定、教材及教法之選擇，教學活動之設計及教學評量之方式，均要以學生的需求為依歸。體育課學生有下列的需求及權利。

### 一、從身體活動中獲得樂趣

樂趣是學習的動力，如何透過生動、有趣、活潑的活動設計，使學生快快樂樂的活動。體驗汗流夾背的快感、奔放吶喊的舒暢與自我當家的喜悅，是教師專業職責所在。

### 二、參與各種的身體活動

學生需要從體育課中發展基本運動能力、操作及預防傷害等之運動技能，即需全面性的身體活動學習與活動能力的培養。各類教材均有其特殊的目標與功能，如田徑是超越自我，提昇跑、跳、擲等基本運動能力，球類發展擊、拍、運等操作性綜合之運動能力，體操是培養控制身體能力，舞蹈在表達自我和創作能力，武術在鍛鍊精、氣、神。因此，在體育教材之選擇上不能偏頗一方。

### 三、參與適合學生成熟度與能力的活動

各種年齡階段均有其不同之身心發展成熟度，而所從事運動技能之難易度要與其運動能力相當，才能產生快樂的狀態。因此選擇教材時要考慮學生身心成熟度與運動能力，才不致於偃苗助長造成傷害或因教材太容易而感無聊乏味。如國小低年級適合從事基本動作技能與動作概念活動，中年級適合基本動作組合技能，高年級適合球類、舞蹈、體操需要之特殊技能，國中階段需要全面性之運動技能及群體活動，而高中階段則適合精緻性特殊技能及喜好自主性學習活動。

### 四、分享領導才能和決定

學生有從體育活動中學習扮演領導角色，學習如何做領導，展現自我特質的需求，因此在教學設計中，教師需經常採用分組活動方式，給予學生有領導表現的機會。



## 五、在安全和健康環境中活動

運動的最大目的在於獲得健康，因此要注意運動傷害之預防，場地器材設備之安全措施，以及任何會造成學生心理不安的情境及因素均要設法避免。

## 六、合適比例參與活動

自發自主是運動樂趣因素之一，因此在教學活動中要依年齡之成長，逐漸增加學生參與活動的比例，教師扮演輔導或誘導角色，多給予面面鼓勵並肯定其努力，啟發學生自發性積極參與活動的意願與興趣。

## 七、有平等成功機會

成功的學習是學生自我肯定的泉源活水，教師透過活動設計、器材的修正及彈性評量方式，使運動能力較差的學生也能有成功的體驗，享受學會技能的樂趣。

## 八、受尊重

每位學生均有其獨立人格尊嚴，教師要給予應有的尊重，在對學生回饋或溝通時，絕不做人身攻擊及傷害人格的批評，擺脫權威作用，塑造和諧師生關係。



## 第四節 體育教材編訂

體育教學是一種複雜而有目的的師生互動過程。在此一過程中體育教師將各種不同種類或不同難度的教材傳授給學生。這種教材有的是由國家或地區統一編訂，但選擇性非常大；有的則根本未統一編訂。因此體育教師大都需負起編訂體育教材的責任。這給有創意的老師有機會去訂定更適合學生需要、配合學校體育設施或特色的教學計劃，但也造成了許多劣質的教學計劃。

最近我國體育課程的改革，如九年一貫課程的訂定，彈性、自主、重視學校本位課程的發展是其特色。高中課程綱要亦朝向鬆綁的規畫，因此每位體育老師均需獨自或和同事們編訂各校的體育教材。研究如何編訂體育教材便顯得非常的必需。在此提供一些原則以供參考：

- 一、應根據學生的身心發展程序編訂：不同年齡層的學生其身體機能、發育情形、心理狀況均不相同、體育教材的編排首先應考慮學生的身心發展，以利學習。
- 二、應遵行編排教材的邏輯程序：如由易而難，由簡而繁、由已知到未知、由已會到不會、由具體到抽象、由近處到遠處、由此處到他處等。
- 三、應安排對獨立性及創造性有貢獻的：培養獨立思考、獨立學習的習性及發展創造性都是教育的主要目標、老師們應以對上述二種習性有助益的技能為優先。
- 四、應選擇學生感興趣的：學生的興趣是學會各項運動技能的主要因素、選擇體育教材如能重視學生興趣可收事半功倍之效。
- 五、配合地區運動風氣：各地方的運動風氣不同、學生長年受所在地運動風氣的耳濡目染並感同身受，選擇各地區流行的項目不但容易教而且也易引起共鳴。
- 六、配合時令季節：不同的時令季節有其較適合的運動項目、如冬天發展室內項目、夏天教授戶外項目、端午划龍舟、秋天放風箏，自然而有效。
- 七、配合學校環境與硬體設施：有斜坡可編排爬坡、攀岩。有游泳池，可加強游泳教學，沒有田徑場可發展球類、體操等，甚至可配合社區資源，發展學校本位體育課程。
- 八、應包括體能項目與技術性項目：如此才能均衡發展學生各部位的身體能力、技巧。
- 九、重視團隊活動的項目或將個人項目團體化。與他人的互動是社會性養成的基本因素，團隊活動較能培養群性及團隊精神。



## 第五節 教學方法要點

### 一、體育教學實施要點：

(一)體育教學應採用樂趣化教學方式實施

1. 原則：樂趣至上，效果第一。在樂趣化教學活動中，是使學生樂意去學習，發揮自動自發的精神，以增進學習效果。樂趣化教學活動，必須在有目標情況下進行，這種樂趣化教學才有教育價值。

2. 方式：以下介紹幾種樂趣化體育教學方式供作參考：

- (1)「遊戲化」體育教學活動：以主教材編成遊戲方式實施。
- (2)「比賽化」體育教學活動：以主教材編成比賽方式實施。
- (3)「立目標」體育教學活動：利用主教材設計成比賽方式。
- (4)「組團體」體育教學活動：利用分組或固定小組實施教學。
- (5)「升降法」體育教學活動：告知學生進步或退步並得到班級認同。
- (6)「創思性」體育教學活動：設計創造思考空間激發學生探索性動機。
- (7)「親和力」教師本身形象以及與學生之間溝通能力。

(二)教材比較深比較難，或比較多比較長的應該善用分段學習方法來處理教學。

(三)準備運動應該依不同教材的需要，有不同的設計安排；同時在實施時，由教師親自領操最好，一方面可視情況需要而做快或做慢，另一方面以自己體會而做多或做少。

(四)示範說明，以示範為主，說明為輔，盡量少說理論原則，多說明動作要領和操作方法。

(五)學生雖然天生好動，但是上課時得引起他們對主教材的興趣。同時在活動過程中，得隨時延續學生的興趣，和高昂的學習情緒。

(六)練習時教師應輪流走動指導，尤其對技術特優者，或學習能力特別低者，加以特別教導以補救班級教學之不足。

(七)集體改正說明時，應以矯正常犯的錯誤和較嚴重的缺點為主。至於屬於個別的毛病，則找機會個別糾正。尤其不應以某些學生特別怪異的動作，博取大家之一笑。

(八)分組和團隊的學習優點很多，善加利用以達情意中的德育和群育學習效果。

(九)觀摩和比賽可增加學習興趣，以主教材編成表演或競賽方式，促進學生對體育課程的興趣及喜愛。



- (十)安排時間讓學生作自我檢討、報告心得、發表意見的機會，以明瞭其學習的情況。
- (十一)課程的開始和結束，應該養成整隊的習慣，促進自律的團隊精神。
- (十二)體育教學極為重視以身作則，潛移默化的人師功效，教師應言行合一，不應要求自違。
- (十三)教學活動過程中，隨時配合所設定的具體目標而進行，達到教學中評量功效。
- (十四)點名和隨時紀錄學生學習狀況及特殊行為的表現供作情意成績的評分參考。
- (十五)多關心身體不適，病痛和學習有困難者，多鼓勵付出了努力而進步不多者；多讚賞有了明顯進步者，以及多表揚有熱心有愛心有團隊精神的學生。
- (十六)體育教學最主要的成效在於，有充分的運動量，顯著的技術進步，濃厚的學習興趣以及和諧的行為表現，必須以此作為班級體育教學準則。

## 二、各類教學要點

### (一)體操教學要點：

- 1.體操教學首重安全性，指導動作時，應同時指導保護的措施及幫助的方法。
- 2.上課時口袋內的雜物如零錢、鑰匙……等應取出，上衣繫在褲內。
- 3.在器械不充足的情況下，宜多分幾組，增加同學演練的機會。
- 4.每節課都依照學生的程度，設立達成目標，使學生有成就感。
- 5.對於程度低、反應慢、動作較不靈活的同學，老師應特別關照。
- 6.了解學生的能力與程度，教學時循序漸進，勿使過於超負荷而造成運動傷害。
- 7.器材的布置與歸位，應指導同學確實做到，養成自動自發習慣。
- 8.體操教學容易發生危險，練習時必須注意保護安全，尤其分組練習時，訓練學生輪流保護的能力。
- 9.分組練習時，每組人數多寡應依動作性質而定，如支撐及懸垂動作較費時，每組人數 8 至 10 人為宜，騰越、滾翻及其跑、跳、爬、行之快速動作者，每組人數可增為 15 至 20 人。
- 10.動作前的預備、助跑、起跳以及落地、結束等姿勢均應要求自然而莊重，不可草率行事。

### (二)舞蹈教學要點：

- 1.舞蹈教學應準備音響及節奏器材如錄音機、鈴鼓……等。
- 2.教學場地以室內、地板為佳，如使用室外場地以僻靜或樹蔭下為理想。



3. 著重韻律基本訓練，動作由易而難，由簡而繁，逐漸引進。
4. 教授新的舞蹈應先說明來歷大意，讓學生欣賞伴奏音樂以激發其興趣與情緒。
5. 矯正錯誤時，首先注意動作和節奏的快慢，以求舞蹈的情緒與音樂符合，多用團體矯正，少用個別矯正，以節省時間，增加學習的機會。
6. 不必過於注重排列的整齊，應特別注意動作的優美，節拍的正確反應及精神的愉快等事項。
7. 多採用分組的表演、觀摩、培養學生欣賞的能力。
8. 舞蹈活動對服裝特別重視，以肢體來表達情緒、思想和內心世界時，服裝的寬鬆、柔硬和裁剪樣式都有直接關係，應要適當要求準備。
9. 如果是男女合班教學，應特別注意兩性間的特徵和相處藝術。
10. 男生對舞蹈的認同和接受較女生為差，自然形成學習上有所差異，應善用互補的學習功能，以及注意兩性在成就上應有的差異。

#### ③武術教學要點：

1. 上武術課應著適宜四肢大幅活動之服飾，採運動服或傳統服飾皆可。
2. 示範帶領動作應與學生站在同一方向，細部動作講解則可靠攏成 U 型或 O 型隊形。
3. 持兵刃練習應相互保持安全距離。
4. 如場地不足可分組輪流練習，未輪到之組於場邊觀摩複習或預習。
5. 有關速度節奏之動作，應以正常速度節奏令學生模仿，需分解教學時應儘速渡過，以免造成斷續而動作不能連貫的習慣。
6. 初步教學武術應強調動作規格，熟練後應強調大動作的整體表現及團體的一致性。
7. 兵刃教具，槍以棍替代，刀劍以木或竹製品為宜，避免互擊或傷及身體。
8. 以實際示範來代替動作的說明，增強學生對動作結構的印象。
9. 隊形縱深不宜太長，以四排隊為宜，且矮者在前，高者站後，前後各排相互錯開，以免影響視線。
10. 生活誠條對習武者頗為重要，偶作品德教育的精神講話，以養成武德精神教育。

#### ④田徑教學要點：

1. 田徑屬於偏重個人活動項目，教學時應多編排團體的活動。
2. 田徑項目的學習練習，往往極為乏味枯燥，為了提高學生的興趣和毅力，應隨時告知學生的成績進步情形。



3. 田徑運動多是在大操場上課，在夏天太陽強烈時，可將準備活動及綜合活動，安排在蔭涼場所實施。
4. 田徑活動在體能培養方面有特殊功效，課程目標的技能方面，除了要求應有的技術學習外，多配合學生基本運動體能養成。
5. 跳高、跨欄的教學，學生對橫桿、欄架會產生恐懼感，學生在初學時，可以以橡皮筋等替代器材上課。
6. 田賽的投擲項目容易發生危險，教學時特別要求秩序的管理和隊形適當的控制。
7. 徑賽項目的教學評量，應該每一單元結束時實施，如果留在學期最後時才執行往往因學生太久缺乏跑步練習，而考試了爭取高成績，很容易造成傷害。
8. 遇雨天、地濕或氣候不適用於戶外運動時，應充分的用室內設備，作適當之重量訓練或體力訓練。
9. 為克服田徑運動比較枯燥，除了採用樂趣化教學方式外，可以發揮創意、自製或善用代用教具，以增加學習興趣。
10. 徑賽長距離的教學，應特別注意學生健康情形，必須經過體檢證明心肺健康良好，才可以持久性的練習。

(五) 球類教學要點：

1. 球類教學時，學生多喜歡要求比賽活動，應善加安排、設計，將技能、策略教學融入比賽中。
2. 初學習球類而進行比賽，可以改變正式場地的規定，如足球比賽可以增大球門，甚至以踢過端線就算進球；排球比賽時，可以降低網子，以增加得分機會等等。
3. 球類項目很多，教材安排授課可以考慮天候季節，運動季節的配合，如冷天、熱天、晴時、雨季或各種球季時間，以安排適當的項目，可以增加學習興趣和效果。
4. 球類器材最容易遺失，上課時對器材的使用分配，保管負責，養成學生的責任感，尤其不要讓學生有以私人的器材，「舊球換新球」不軌行為念頭和機會。
5. 移動技術對攻防都極為重要，必須經常練習，可以以遊戲方式進行，應注意安全之防範。
6. 球類活動比較活潑靈活，變化萬端，但各項球類都有其最基本技術方法，如足球是由助跑，支撐足的站立，踢球腿的擺動，足觸球部位和踢球後的隨前動作所組成，教學時注意這些技術方法的把握。



7. 球類多以競爭性為活動內容，教學時除了基本技術的學習外，應加強有關競爭性的意識和習慣之學習。
8. 球類運動多屬於激烈性，容易造成運動傷害，應告知學生容易形成傷害的情況和預防方法。
9. 球類教學最容易造成資源分配不平均，尤其分組練習時，特別注意場地優劣、設備完缺、器材新舊、款式等，以求每組盡量得到同等的量和質。
10. 速度和敏捷是球類運動極重要的能力，但多被忽略，教學時應多注重速度和敏捷的增進。

(六) 游泳教學要點：

1. 著重安全
  - (1) 游泳場所及環境安全。
  - (2) 學生本身安全--熟習水性及利用水性為必要及有效手段。
  - (3) 注意衛生安全。
2. 學習游泳技能要按步就班。
3. 學習游泳動作要依序實施。
4. 學習要注重個別差異（不可疏忽大意）。
5. 教學評量要依技能學習一般順序評定：
  - (1) 先求動作正確。
  - (2) 再求動作協調。
  - (3) 進一步求游泳距離之增長。
  - (4) 再求速度的進步。
6. 游泳教學內容：
  - (1) 基本泳姿。
  - (2) 應用技術--出發、轉身、接力。
  - (3) 理論課程--流體力學等。
7. 練習是技能獲得的「不二法門」，教學時注重練習的「量」與「質」--說明示範要簡要，練習改正要量夠質夠，但不可過量。
8. 注重教學效果，更要注意學習興趣--「成就感」往往是樂趣最大來源。
9. 重視游泳場地所規定的教育，如入泳時必穿著泳裝，不可在游池旁跑步，聽從救生員的指示……等。
10. 教學方法要靈活運用，絕不可一成不變。



(七)體育知識類教學要點：

1. 體育知識之教學必須配合教學目標。
2. 體育知識乃運動學習的基石，學生必須打好基礎。
3. 體育知識教學時，依教學需要採用各種不同的教學法。
4. 教授與體育運動有關的基本知識與觀念，內容宜簡單扼要易懂，而不必太深奧。
5. 體育知識教學內容應著重實用性，希望學生除增加體育運動知識外，也儘量能身體力行，應用於日常生活上。
6. 教學時宜注意隨時充實教學內容，教學方法多樣化。
7. 體育知識之教學，除了特定時間實施教學外，若能隨機教學亦能收到良好成效。
8. 為使教學更生動有趣，宜善用資訊科技，如DVD、VCD、PPT、網路資源等各種輔助器材，則更能增加教學效果。
9. 體育知識教學時，除了教師準備教學內容之外，也必須規定學生家庭作業，讓學生從網路報章雜誌或書刊收集有關資料，如此所獲得的體育知識印象最深。
10. 體育知識教學評量依教學內容之不同可採口試、筆試及家庭作業評量之。

(八)其他類教學要點：

1. 滑輪：應能利用滑輪感覺重心移動的平衡性，抓住協調性。
2. 柔道：
  - (1)教學應以健身為主。
  - (2)教材應以基本防身為軸。
3. 拳擊：
  - (1)進攻要注意敵手與我身體的距離來配合步法位移，防守時要強調身體律動的協調及敏捷。
  - (2)教學及教材要講求取材及考量個別差異。
4. 民俗體育：
  - (1)應注重眼、手及腳的協調及平衡練習。
  - (2)強調穩及準為中心。
5. 飛盤：
  - (1)教學應強調手腕協調及基本運動能力之培養。
  - (2)對器材及場地的差異也應強調，以培養利用個人技術增強團隊和諧。
6. 跆拳道：以示範說明講解動作要領，配合輔助器材充分練習，並改正錯誤動作，以跆拳道攻防技巧，學得反射的動作技能。



## 第六節 體育教學設計與實施

教學是一種目標導向的活動。爲了達成教學目標，體育教師在教學前必須詳加設計。體育教學的設計必須與評量結合，亦即在教學設計時便要想到如何評量。因爲體育教學設計與評量是息息相關的。教學設計建立了教學目標及達成這些目標的特殊方法。評量則能測出學生達到教學目標的程度及測出這些方法是否有效率。

體育教學設計可分三個範圍：

- 一、第一個範圍最大可一次設計一學期、一學年、三學年或從小學到高中之系統化體育總課程。
- 二、第二個範圍是老師將一學期的體育課分爲數個單元或數個主題，然後分別加以設計。
- 三、第三個範圍是設計每次上一節課的課程，所涵蓋的時間最短。

各層次的教學設計都是息息相關的。總課程的設計引導單元的設計，而單元的設計又導出每次上課內容的設計。

總課程的設計就是一個學年或學期整個學習內容的設計，所涵蓋的內容範圍大、時間長，並列出上完整個課程後所應學會的技能。

一個單元是由一些小課程（每節）組成。它的設計是繞著一個主題進行。其內容決定一個主題的範圍和連續性，一單元能使用於一段連續的上課天或隔一段時間再繼續。一學期有時包括幾個單元，也可以只有一個大單元。一個單元應包括下列四種要件：

- 一、明確的終點目標。
- 二、明確的課程範圍及連續性。
- 三、一個單元所占用的時間。
- 四、評量的過程。

每節體育學設計是基於單元教學目標而設計的。它必須能將較廣的教學目標導入較詳細的學習經驗裏。並應包括：

- 一、教材標題。
- 二、教學目標。
- 三、課程發展的分析。
- 四、指導設計。



五、教學步驟。

六、評量方法。

其一般教學過程如下：

一、準備活動：從課前的準備如閱讀資料、蒐集資料、佈置場地、準備體育服裝、自備運動器材等。課間的準備如集合、點名、整隊、做準備運動（熱身活動），到引起動機、決定目的都屬之。準備活動最好是老師帶著學生一起做，熱身運動的方式很多，體育老師可以用心設計，時常改變方式，用新花樣來做，引起學生的興趣。

二、發展活動：這是教學的主要活動，體育老師經常在此一階段示範、講解說明新動作、指定練習分組、對象、練習方式、次數。學生開始練習時，老師的主要責任在於觀察學生練習的情形，並要求學生使用內在回饋，也針對學生的練習提供「外增的回饋訊息」以幫助學生學會新技術。

教師可直接經由教授運動內容來達成技能領域的目標。比較困難的是教師怎樣教創造性、積極的自我學習觀念、社會互助的技巧、喜愛運動、有團隊精神。學生對技能的認知及獨立進行學習、創造思考及獨立解決問題的能力，都受到老師所選擇如何教該項技術的方法所影響。假如教會運動技能是唯一的目的，那麼體育教學將是容易或簡單些。體育教師應瞭解不同的教學法對認知性和情意性的目標的影響很大。

教學方法是為特別適用所希望的學習成果而設計的，如「體適能」預期成果即是以特殊的教學方法來達成，工作負荷、活動持續時間以及符合一基準的強度才能發展出來。「運動技能」的學習的教學方法其基準雖沒那麼清楚，但已開始出現在文獻中，如開放性技能及封閉性技能，這兩種技能所須的教學方法即有不同。為了將所學的技能轉變到另一種技能，和不為了將所學的技能轉變到另一種技能的教學是很不相同的。

「情意方面」體育老師普遍認為「如學生有創造性的學習經歷，就可以有創造性的學習」，「與別人有社會性互動學習的學習者，便可發展出積極的社會性互動技巧」「參與團隊運動的學習者，便會發展出運動家度（團隊精神）」，其實不然。沒有根據特殊的目標來設計及發展，沒教的東西通常是學不到的。上述情意方面的創造性的學習、社會性互動、運動家風度都需要特殊的情境及方法來發展，這些目標都需要設計、計劃及教授。

在教學過程中安排「形成性測驗」一方面幫助學習，一方面隨時考查學生學習的情形，將學生分為「已學會」「未學會」兩類。對已學會的學生給予較富挑戰性的



「充實活動」—當小老師（同儕教學），用不同的方式表達已學會的技能等均屬之。對學習有障礙而未學會的學生給予「校正活動」，校正活動即是補救教學、重新教學。對認知有障礙者再一次的示範、講解，對學習動作有障礙者，分析其障礙所在分別給予矯正。校正活動最基本的特質就是用不同於原先教學的方法來教同樣的教材，不可用已被證明不成的教學方法再教一次。

發展活動中的練習設計要注意趣味化，學生只是對現在有興趣，只用一種方法來學習一種技能，學生會覺得乏味，體育老師要多花腦筋去設計不同的花樣提供學生練習，才能使上課多變化，令學生喜愛體育課。

三、綜合活動：這是整節課告一段落的總結活動，是將發展活動的學習作整理、組織、驗證、發表、欣賞或評量的階段，同時亦可引起下一單元的問題或動機，以構成單元學習的繼續和聯貫性。

教學設計完成後，在真正實施時應注意的原則如下：

- (一) 示範是最好的指導方法：第一次示範時，要以正常的速度做完整的動作，使學生對該動作有完整的形象。第二次示範時，則以較緩慢的速度做慢動作或分解動作，同時說明動作要領，以供學生模仿動作。
- (二) 善用技能分組法以提高學習興趣：班級教學的最大缺點就是教師對學生學習的結果不清楚，學會和未學會的學生沒有差別。技能分組即是在學習過程中，將學會全部或學會某部分的學生和未學會的分開。如此，可鼓勵學會的學生更上一層樓繼續學習下一動作或原來的動作學得更好。
- (三) 適量的口頭指示會增加學習的效果：學生在學習的過程中，口頭上提示正確的方法或改正不良的動作比不提示的效果好。
- (四) 每一種運動技能的學習均要告訴學生對與不對或好與壞的判別方法，使學生學習有所依據並可供自我評量及協同學評量。
- (五) 對較難的運動技能要分段要求，使用階梯式的學習法，俟學生先達第一小目標後，再要求學習第二小目標，以至達成整個大目標。
- (六) 最好教師本人能作示範，如果不會，至少要有該項技能的專門知識。教師本人的示範最具權威性，如果真正不會，可用其它視聽媒體來代替示範，但教師要有指導、解答該項技能的專業知識，才能教學。
- (七) 向學生提供他學習的進展對運動學習有很大的幫助，每次當學生做完一次，教師立即告知成績，因為學生大都急於想知道他自己的進展。
- (八) 要鼓勵學生以自己上一次試作的優缺點回饋到下次試作上，當做修正的資料。亦



即每試作一次，檢討一次優缺點，提供下次修正，檢討的方法可由教師提示。如投籃可提示：高度是否超過籃圈一個球以上，方向正確嗎？最高點的位置是否太前面或太後面。

- (七)每次教學要盡量給予學生最多的練習機會：因為適當的練習機會或者環境，會幫助學生學習正確的技能、減少錯誤的機會。
- (八)鼓勵學生自己評量自己的動作：班級制的教學、教師無法隨時在旁指導或評定學生的動作，學生如會自己評量，亦可不斷的改良和進步。
- (九)一面學習運動技能，一面口述簡單「口訣」會幫助學習：如能將動作要領編成「口訣」供學生一邊作一邊口述，對運動技能的學習幫助很大。例如：學習游泳中的蛙泳的口訣為：分手夾腿—停—收手收腿。



## 第七節 教師角色

在急劇變遷的社會中，教育革新已從理念的溝通進而落實於實際的教學工作中，以教師為中心的傳統觀念也被以學生為中心的觀念所取代。面對這一波的教育改革浪潮，體育教師應調整對教師角色與職責的傳統認知，並掌握優良體育教師的特質等因素，以便從容的迎接教育革新的挑戰。

### 一、教師角色

每個人都經常隨著相關的人、事、物及環境之改變而扮演著不同的角色，體育教師在學校中扮演著教職員的同仁、學生的體育老師、代表隊的教練、運動比賽的裁判、班級導師及行政人員等角色，其中體育教師才是我們的主要角色。

體育教師主要的工作是體育教學，體育教學的意義乃是在教育目標下，一有計畫、有目的的師生互動歷程，教師依據學習的原理原則，透過各種具教育價值運動項目與運動設施或媒體為媒介，以有效的教學策略或學習集團為方法，指導學生學習，以期達成先啓後的薪傳，及培養健康、快樂身心的一種學習歷程（周宏室，民83）。因此很有效率的達成體育課程目標成為體育教的主要職責，為了完成教學的職責，應發揮體育教學的專業知識與技能，並在教師學術自由的範圍內發揮專業自主，進行教材選擇、教材組織及教學實施。

#### (一)教學過程中的教師角色

體育教師在教學過程中應扮演下列角色：

1. 體育目標及課程目標的理解、闡明與貫徹者。
2. 單元目標及教學目標的擬訂與規劃者。
3. 教學進度的編配者。
4. 教材內容選擇與組織者。
5. 教學方法的設計與執行者。
6. 良好學習環境的創造者。
7. 動作教學的說明、示範者。
8. 快樂、有效的學習氣氛的誘導者。
9. 分組練習的觀察與提示者。
10. 學習困難的傾聽與分析者。



11. 運動安全的維護者。
12. 體育活動及資訊的傳播與推動者。

### (二) 體育教師角色功能

就上述的角色，體育教師在教學實施的過程中，應發揮下列角色功能：

1. 幫助學生發展成身心健康、快樂、負責的完整個體。

在以升學為導向的社會中，學生在家長的期許及老師的要求下，肩負著沈重的課業壓力，對身心發展產生不利的影響；近年來學生體適能明顯的衰退及忍受挫折的能耐普遍低落，升學壓力是原因之一。

體育目標是促進身體發展、培社會行為規範、增進運動技能、豐實休閒生活等，因此在體育教學過程中，體育教師應積極的幫助學生發展成身心健康、快樂、負責的完整個體。

快樂有三個層次，即為所欲為的快樂（只求立即的滿足）→社會認可的快樂（顧及現實並維持團體和諧）→實現理想的快樂（追求完美）。體育教師應幫助學生在社會認可下追求快樂，甚至達到實現理想的快樂，如此才是健康、快樂、負責的完整個體，千萬不可淪為為所欲為的快樂。

2. 協助學生以最經濟有效的方法學習別人的知識、經驗和技能，轉化成自己的生命。

由於知識領域迅速的擴張，學生學習範圍不斷的增加，要在有限的時間裏學習眾多的課程，教師必須依據學習的原理原則，運用最適當方法技術，協助學生以最經濟有效的方法學習別人的知識、經驗和技能。在學習的過程中應避免成為海綿吸水一般，吸進去的是水，擠出來的也是水；應培養學生應用別人的知識、經驗去重組或創造新的技能，使其轉化為自己的生命。

3. 提供正確的運動技能學習訊息、有效的練習方式、適當的回饋及不同的練習情境。

技能學習必須經過認知期（cognitive phase）→定位期（fixation phase）→自動期（autonomous phase）（Fitts, 1962），認知期教師應提供學生正確的運動技能學習訊息，定位期則應提供有效的練習方法及適當的回饋，自動期則提供不同的練習情境。

在技能學習的三個過程中，認知期的學習較常被教師疏忽，學生也較不能耐心聽講或練習，因為這段時間的進步是比較緩慢的。然而沒有正確的認知，容易對技能學習產生偏差而延長學習時間，甚至無法完成技能學習。



認知期應著重於基本動作的練習或分解動作的說明，應要求能正確的完成基本動作，這一階段教師正確的示範是很重要的，因為示範動作是最直接而有效的學習訊息。

幾乎所有的技能學習都需要經過長時間的練習，在練習的過程中教師應提供有效的練習方法，並適時的給予適當的回饋訊息，以期縮短練習時間提昇學習效率。

有效的學習方法包括：掌握技能特性、輔助教具之設計與運用、學生之分組（分組方式及每組最適當人數）、場地時間之分配及課外自我學習的方式等。

教師可透過觀察或過程評量的方式了解學生需要何種回饋訊息，並在學生企圖突破瓶頸或產生學習高原時提供回饋訊息。

當運動技能學習到動作連鎖自動化時，認知對技能已不太有作用，一切動作的配合已成為固定不變的習慣了。此一階段應培養學生的運動技能有穩定表現，因此提供不同的練習情境是必須的。

為能提供運動的正確的學習訊息、有效的練習方式、適當的回饋及不同的練習情境等，體育教師應經常觀摩、分析各項運動並與參與體育運動相關的研習會。

#### 4. 提供安全、溫和、支持的學習環境。

學習環境是影響教學效果的因素之一，而體育的學習環境常因教學項目不同而改變，且存在不同程度的安全顧慮；因此場地設備、教具及練習方法與位置分配等都應有安全考慮。

教師的態度也會影響學習氣氛，為營造良好的學習氣氛教師應表現溫和、支持的態度。

#### 5. 誘導學生興趣，激發學生潛能。

有週詳的教學計劃、活潑的活學方法、完善的設備及溫暖的體育教師及安全的學習環境，如果學生沒有學習興趣，仍然不能達成體育的教學效果；因此誘導學生參與學習提昇興趣也是提升體育教學效果的方法。

為了提昇我國的競技運動水準，體育教師在教學過程中如發現具有運動天份的學生應發其潛能，並鼓勵參加運動代表隊，以期能成為優秀運動員，為學校、國家爭光。



## 二、優良體育教師的特質

優良體育教師具有下列特：

### (一)身體方面

1. 健康的體格。
2. 整潔引人的儀表。
3. 積極生活的典範。
4. 經常保持充沛的活力。
5. 維持文雅風度。

### (二)社會行爲方面

1. 對工作抱持熱忱的態度。
2. 熱愛教學並具有信心。
3. 容易與人相處。
4. 尊重別人。
5. 熱心服務。

### (三)情緒（情感）方面

1. 穩定的情緒，對自己選擇的職業有良好的調適。
2. 對學生要有耐心、同情心、愛心，成為學生的朋友或兄長。
3. 處理問題態度應果斷、有自信心。
4. 具有體育課保護神的信念。

### (四)專業知能方面

1. 了解體育目標與理論並能依目標擬訂教學計劃。
2. 具有符合教學原理之多樣化的體育教學能力及方法。
3. 養成良好的運動技能且能示範教學。
4. 要有良好的體適能。
5. 指導運動代表隊的知識與能力。
6. 執行運動裁判的知識與能力。
7. 註量體育成績及從事體育研究的知識與能力。
8. 舉辦運動比賽與體育表演的知識與能力。
9. 具備運動安全之知識與能力。
10. 教學是科學與藝術的結合，因此應具有廣泛的知識。



(五)其他

1. 組織及處理行政事務能力

- (1) 教學事務。
- (2) 文書處理。
- (3) 出席會議。
- (4) 班級事務。

2. 表達能力

- (1) 說明示範。
- (2) 改正錯誤。
- (3) 回饋能力。
- (4) 發問傾聽。
- (5) 諮商輔導能力。



### 三、達成優良體育教師之相關因素

(一) 本身因素

1. 個性方面

- (1) 努力向學--追求真理。
- (2) 愛好自由--自由、自主、自動。
- (3) 崇尚樸實--講信用，不華麗。
- (4) 富有愛心--忍受學生成長過程中的頑劣愚莽，切勿厭煩。

2. 志趣方面

- (1) 享受恬淡生活--重視精神價值。
- (2) 安於教育工作--在安定中求進步，將教育當作終身志業。

3. 信念方面

- (1) 負責教學使命--經師。
- (2) 受教者之典範--人師。
- (3) 感化學生。
- (4) 發揮繼往開來精神。

(二) 環境因素

1. 師資培育

- (1)選才--選擇性向適合的學生。
- (2)師資--優秀的培育教師師資。
- (3)課程--適切的培育師資課程。
- (4)實習--充分的教學實習經驗。

## 2. 進修與輔導

有系統且暢通的進修管道及制度化的輔導，是達成優良教師的重要因素之一。

3. 待遇--優渥的待遇可網羅更多的優良教師。

## 四、學生心目中受歡迎的體育教師

### (一)在課堂教學方面

1. 教學認真，不敷衍，有教育愛。
2. 聲音宏亮，有朝氣，說話速度快慢適中。
3. 在督導學生上嚴格不放縱，有能力管理學生。
4. 在教法上用啟發式，課前充分準備，多舉例證。
5. 善於表達。
6. 課堂氣氛輕鬆愉快，面帶笑容。

### (二)待人處事方面

1. 上課該嚴就嚴，下課平易近人。
2. 關心學生。
3. 不偏心，能公正無私。
4. 尊重學生，不喜歡帶刺的話或諷譏，不拿學生出氣。
5. 誠懇，不信口雌黃，隨便唬人。
6. 樂於幫助學生解決疑難問題，為教育愛犧牲時間、金錢。

### (三)一般修養方面

1. 知識廣，但不言過其實或言無重心。
2. 瞭解學生心理，風趣、幽默。
3. 適當的謙虛，言而有信，不吹毛求疵，刁難學生。

### (四)其他方面

1. 衣著樸實整潔。



2. 準時上、下課。
3. 不以考試成績好壞評定學生。
4. 無不良習慣：如敲打學生的頭、抽煙、穿汗衫上課。

## 五、學生對老師的希望

體育教師若能瞭解學生對老師的希望，將更能成為好的經師與人師。學生對老師的希望如下：

- (一) 面常帶笑容，教學熱心，並尊重學生的意見。
- (二) 坦誠和學生談心裡的話，告訴我們立身處世及社交問題。
- (三) 活潑有朝氣，說話有力，聲音不高得刺耳，不低得聽不見。
- (四) 關心我，因為老師關心我，我就有被重視的感覺，那種感覺不停地激勵我奮發向上，心裡的快樂不是筆墨所能形容的。
- (五) 要有真才實學，如果所談及的問題，老師自己不太有把握，請老師蒐集資料，幫我們徹底解決問題。
- (六) 如果錯怪了同學，請勇於承認（因尊嚴問題，私下行之，就很好了。）
- (七) 了解我們的心理，不要把我們看得太小，也不要太高估我們。
- (八) 測驗成績不好時，給予鼓勵，詢問我難處在什麼地方，不要指著我們的頭硬說我們偷懶不用功，或罵我們「怎麼這樣笨」。
- (九) 不要太偏愛某些同學而使其餘的人有被冷落之感。
- (十) 教學內容活潑生動，即使最枯燥的課程，也要設法去引起學生們的興趣。
- (十一) 時常跨獎學生的優點，最好只在私底下才勸告學生的不當行為。當眾責罵，只有引起反作用。
- (十二) 學生們最愛聽：交友問題、老師以前的小故事、社會情形國際局勢……。
- (十三) 讓學生適時獨立，不可使學生養成依賴心。不要猜忌學生，要了解學生都是愛老師的。
- (十四) 老師如穿著整潔和色彩鮮豔的衣服上課，會給學生帶來朝氣。
- (十五) 不在課堂上東扯西扯，甚至談家務，而且要有適當的幽默。
- (十六) 多讓學生發表，增加膽量和訓練說話。
- (十七) 準時上下課，因為下課只有十分鐘，這十分鐘內學生有很多要作的事情，老師也要休息。



- (ㄨ)對身體有缺陷或自卑感的學生，請特別關照。
- (ㄨ)有強烈的責任感--我一定把這個壞學生教好。
- (ㄨ)有熱愛職業的精神。（不能嫌公務員的薪水太少，尤其不在學生面前大發薪水太少的牢騷。）
- (ㄨ)常說「我們大家一起努力」，不要說「你們應該……」。
- (ㄨ)有相當的耐心和毅力，決不可將自己的不愉快加在學生身上。
- (ㄨ)測驗時能預先通知，讓我們有時間做充分的準備。
- (ㄨ)察言觀色，看到某同學神色不對時，能主動去問他：「你有什麼麻煩嗎？」
- (ㄨ)我心目中的好老師雖不要漂亮，卻要「可愛」，「可愛」並不是指面貌的可愛，最重要的是「心腸可愛」，也就是要有愛心、誠心、赤子心、公正心及不軟不硬的心腸，且不可有偏心、私心。

## 六、教育人員信條

體育教師亦為教育人員，因此教育人員之信條應被體育教師努力實踐。茲將中華民國教育學術團體於民國六十六年聯合年會所公佈之教育人員信條摘錄於后：

(一)對專業：

1. 確認教育是一種高尚榮譽的事業，在任何場所必須保持教育工作的尊嚴。
2. 教育應抱有高度工作熱忱，學不厭，教不倦，終身盡忠於教育事業。
3. 不斷的進修與研究，促進專業成長，以提高教學效果。
4. 參加各種有關自身的專業學術團體，相互策勵，以促進教育事業之進步，並改善教育人員之地位與權益。

(二)對學生：

1. 認識了解學生，重視個別差異，因材施教。
2. 發揮愛心，和藹親切，潛移默化，陶冶人格。
3. 發掘學生疑難，耐心指導，啟發思想及潛在智能。
4. 鼓勵學生研究，循循善誘，期能自發自動，日新又新。
5. 關注學生行為，探究其成因背景，予以適當的輔導。
6. 切實指導學生，明善惡、辨是非，並以身作則，為國家培養堂堂正正的國民。

(三)對學校：

1. 發揮親愛精誠的精神，愛護學校，維護校譽。



2. 善盡職責，切實履行職務上有關的各項任務。
3. 團結互助，接受主管之職務領導，與同仁密切配合，推展校務。
4. 增進人際關係，對新進同事予以善意指導，對遭遇不幸的同事，應予同情，並加協助。

④對學生家長與社會：

1. 加強學校與家庭之聯繫，隨時訪問學生家庭，相互交換有關學生在校及在家的各種情況，協調配合，以謀兒童的健全發展。
2. 提供家長有關親職教育方面的知識，以協助家長適當教導子女。
3. 協助家長處理有關學生各種困難問題。
4. 鼓勵家長參加親師活動，並啟示其善盡對社會所應擔負之責任。
5. 率先參加社會服務，推廣社會教育，發揮教育領導功能，轉移社會風氣。

⑤對國家、民族與世界人類：

1. 實踐中華民國教育宗旨，培育健全國民，建設富強康樂國家，並促進世界大同。
2. 復興中華文化，發揮民族精神，實踐民主法治，推展科學教育，配合國家建設，以完成復國建的使命。
3. 堅持嚴以律己，寬以待人，剛毅奮發，有為有守，以為學生楷模，社會導師。
4. 闡揚我國仁恕博愛道統，有教無類，造福人群。



## 第八節 教育教學評量

### 一、體育教學評量的意義

體育教學包含有多種目標，如學生身心的發展、運動能力的發展、運動道德、認知的發展、健康的群我關係、合理的運動規範等，體育評量的意義即在針對上述目標及其他教學活動及延伸的關連活動作完整的評價。

狹義的評量以學生的學習成果為觀察主體，包括體育教學目標、起點行為、教學過程與結果等各方面的評量。

廣義的評量除上述狹義內容外，尚涵蓋對體育教師教學效果的評鑑：主要包括教學績效、學生學習效果、學習困難之解決、教學改進計畫與作業、學生學習動機與態度等方面。

因此評量是以學生的身心成熟度為依據、就體育課中的技能、認知及情意三部份給予評量、並運用多重評量方法、促使師生共同參與，使學生平時的學習活動獲得重視。

體育教學評量的對象是體育教師所作的教學行為的檢定--亦即有教學才能評量，教過什麼項目後再從中選項測驗。而評量不僅是學生學習效果的評量--技能、情意及認知，亦包含對教師教學績效的評鑑。因此體育教學評量的主要目的如下：

- (一)檢定體育教師所研訂的體育教學目標是否達成。
- (二)檢驗體育教師所選定的教材教法是否妥適。
- (三)瞭解學生在學習過程的反應和困難及其診斷。
- (四)承續學前活動及教學後之平時學習活動於一貫，完成教師教學評鑑及學生學習評量的任務。

### 二、體育教學評量的原則

體育教學在本質上是師生共同參與而交互影響的持續性活動，以學生的「學」為主，以教師的「教」為輔。故教學評量的重點在考查學生的學習成就，同時也評鑑教師的教學效率。教學評量首重合理化、公平化與意義化，故在進行體育教學評量時應注意下列原則：

- (一)體育教學評量應依據教學目標

一切教學活動均以教學目標為依歸，故教學的評量也要以教學目標為根據，擬定



測驗項目，以獲知教學是否達到預定效果。各級學校體育教學目標不同，各類體育教材的教學目標亦是，故所擬定的測驗項目與方法亦有所差別，務使目標、教材與測驗互為連貫。

#### (二)體育教學評量應考量學生身心成熟度及個別差異

不同年齡學生有其身心成熟度，故評量應考量學生的能力、以難易度適中為宜。其次，學生與學生之間，在身心發展成熟度、性別、及運動經驗上，也不盡相同，故在進行教學評量時，也應注意個別差異的重要性。

#### (三)體育教學評量應以教學內容為其範疇，並顧及學生全面發展

教學評量在考查學生的學習成就，故所選擇的測驗項目必是經過學習而會的能力。一般體育教學以體適能、運動技能、運動知識及社會性發展為其內涵，故教學評量應涵蓋認知，情意與技能三方面全面展能力，缺一不可。

#### (四)體育教學評量應掌握階段性時機

在整個教學過程中，須掌握評量適當時機，以發揮其功能及作用。在教學前做診斷性評量，瞭解學生成熟度、預備狀態、起點行為與學習有關特質，以做為決定教材及分組依據。在教學進行中，實施形成性評量，教師隨時記錄學生學習行為表現，了解學生在學習過程中變化情形，一方面提供學生進步回饋，一方面發現學習困難之處，分析其原因，及時調整教材教法，並給予必要的補救教學。在一教學單元或學期末做總結性評量，考核學生學習成就，以評定成績，考查其努力程度和進步情形，並評鑑教學效率。

#### (五)體育教學評量方法應具彈性及多元性

評量需要全面性，多元性的綜合資料，從各個角度和不同觀點加以分析研判，並且任何評量都有其特殊功能與限制，故教學評量應根據評量目的，教材內容與性質選擇多種有效的評量方法加以彈性應用。體育教學除了技能知識外，應包括情意方面的學習，因此有關學生的品行、人際關係、學習態度、運動精神等也應納入成績考核範圍。有關認知評量，一般採用教師自編紙筆測驗，作業練習，或口試等等方式。技能評量則有量的測驗和質的評定二種，凡是能以皮尺、碼錶或計數來測量技能優劣者均為量的測驗，亦稱客觀評量。而質的評定如動作執行的正誤、優劣、較易受主試者主觀評判、好惡、偏見影響，故又稱主觀評量。在實施體育教學評量時，此種主觀評量應盡量求客觀化，需把欲測驗的動作先做技術結構因素分析，再依此結構分析給分，則較能兼具客觀性，情意評量在評量學生行為和態度的改變，最好的方法是直接觀察行為，然後用軼事記錄法記錄觀察到有意義事件做系統記錄，或用評定量表記錄欲評



定的行為或特質以量表加以程度上評定。

#### (六)體育成績評量應由教師、學生與其他有關人員共同參與

一般認為成績評量是教師的責任，只有教師才有權力來評定學生學習成果，然而從學習成果綜合評定觀點看，教師、學生本人、學生與學生互評及其他有關人員均可提供成績評定的各種資料，根據多方面的資料，才能做周全的評斷。

#### (七)技能評量項目的選擇應具代表性

所謂代表性即指測驗項目具相當水準的信度與效度而言。凡同一種測驗項目在被測驗者接受相同測驗人員二次以上測驗，其結果很相近者，表示該測驗項目穩定性大、信度高。所謂效度是一種技能測驗能正確測驗出所要測驗的特質。例如以急行跳遠與一百公尺，來評量一個人的速度，因急行跳遠除助跑時的速度外，還包括起跳時的蹬腿力、空中姿勢和落地等之協調性與技巧性，而百公尺則更具速度成份，因此，如要瞭解一個人的速度時，百公尺比急行跳遠更具代表性，且效度高。

#### (八)技能評量項目必須是經濟可行的

選定技能測驗項目時，要考慮省時和經濟原則，以不太費時或不需要精密測驗器材為主。並同時考慮以能應用現有的場地設備的運動項目為佳。

#### (九)體育教學評量結果應妥為應用

教學評量不但在評量學生學習結果以定成績高下，並兼具評鑑教師教學效率，因此，評量應視為教學活動的歷程而非教學活動的結果，教師在評量之後，須依學生學習成果，就學習目標、教學內容與教學方法加以評析，以做為下次改進教學的依據。

### 三、體育教學評量方法

體育教學評量方法可依分類依據的不同而有不同的分類，一般常用的有依實施時期分類及學習目標達成類別分類。

#### (一)實施時期分類

以評量實施之時機，可分為：1.診斷性評量 2.形成性評量 3.總結性評量三種，分述如下：

##### 1. 診斷性評量

在單元學習開始前，為了確認舊有學習經驗或能力，以作為學習材料的選擇依據，先設一學習的前提條件或目標準據，進行達成程度的評量，即稱之為診斷性評量。通常本階段之基準或準據並不高。



## 2. 形成性評量

形成性評量為單元學習評量的重要部份。一般係將單元區分為幾個小單元，每經一小單元學習過程後，即進行評量，即為形成性評量。通常小單元學習時間約為5小時左右，期間約在二到三週間的學習內容，實施形成性評量效果最佳。

## 3. 總結性評量

總結性評量通常係在全部單元教學後，或在教學活動之末，或在學期或學年結束後，所實施的評量方法，除了基礎具體化的目標外，有時較高層次的發展目標，也在評量範圍之內。

總而言之，診斷性評量，在決定學生的成熟度、預備狀態、起點行為與學習有關的特質，予以安排分組、診斷學習的困難，評量時機在教學之初或學習困難之時；形成性評量則在提供學生進步的回饋資料，指出教學單元結構上的缺陷，以便實施補救教學，在教學進行之中評量為宜；總結性評量，則在某一教學單元、課程或學期之末，就學習者學習成就進行評量，決定其成績的等第、及格與否，大多於教學之末評量。

### (二) 學習目標達成類別分類

體育教學除了技能、知識外，還應包括情意方面以學習，因此學習目標達成之評量應是全面性，需要多元性之綜合資料。

茲分述如下：

#### 1. 認知評量

認知評量係體育教師根據平時教學講授之體育知識之內容，以筆試、口試測驗之評量結果，也可利用資料授課整理、剪貼有關體育運動文章及書寫體育筆記方式來做評量。

#### 2. 技能評量

技能評量是運動技能學習成果評量，應涵蓋客觀技能評量及主觀技能評量二部分。

- (1) 客觀評量是指應涵蓋學習結果，可用距離、時間、次數予客觀基準評量者，如跳遠之速度，籃球投籃投中數等。
- (2) 主觀評量是指姿勢表現的優劣與正誤，如投球力量、姿勢與協調等。為求主觀評量之客觀化應先將動作加以因素結構分析，再依各因素之比重給分。

#### 3. 情意評量



情意評量在瞭解學生學習態度、樂趣之養成、人際關係及適應能力等，其考查內涵包括運動精神與學習態度二方面，教師可透過觀察，軼事記錄，學生自我陳述，自我評量或學生相互評量方式，參與下列評量紀錄表之項目加以評量。





## 體育成績情意評量紀錄表 (參考)

班 別：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班 任課教師：\_\_\_\_\_

座 號	性 別	學 號	項 目	運 動 精 神										學 習 態 度										加 分	減 分	實 得 分	備 註	
				1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.					
1	男		成 績 姓 名	1. 守法守紀	2. 負責盡職	3. 禮貌週到	4. 克苦耐勞	5. 服從裁判	6. 爭取榮譽	7. 運動習慣	8. 運動興趣	9. 人際關係	10. 領導能力	1. 出席狀況	2. 服裝儀容	3. 課前準備	4. 專心學習	5. 勇於發問	6. 課後練習	7. 安全防護	8. 學以致用	9. 欣賞能力	10. 創造能力					
2	女																											
3																												
4																												
5	.....																											
45																												

說明：1.各校視實務狀況，可參酌選訂適合評量項目編製評量表評定之。

2.以 80 分為基本分數，依學生表現優劣，每項次加減 5 分為限，滿分為 100 分。

附錄一 各階段體育發展重點與教材分配比率表

學級 年級 百分比 教材類項	小 學			國 中	高 中
	低年級	中年級	高年級	7 - 9	10 - 12
	1 - 2	3 - 4	5 - 6		
發展重點	遊戲與基本 運動能力	遊戲與基本 運動能力	一般運動技 能與觀念	特定運動技 能與觀念	專門運動技 能與觀念
田 徑	25%	25 - 20%	20 - 15%	15 - 20%	10 - 15%
球 類	10%	10 - 15%	20 - 25%	25 - 30%	30 - 35%
體 操	25%	25 - 20%	20 - 15%	15 - 20%	10 - 15%
武 術	0%	5%	5 - 10%	5 - 10%	5 - 10%
舞 蹈	25 - 30%	20 - 25%	20 - 25%	20 - 15%	10 - 15%
知 識	5%	10 - 15%	10 - 15%	10 - 15%	15 - 20%
體 適 能	0%	0%	5 - 10%	10 - 15%	15 - 20%
其 他	0 - 10%	0 - 10%	0 - 10%	0 - 10%	10 - 15%
合 計	100%	100%	100%	100%	100%

註：1.請以體育課程與教學之專業觀點，訂定各階段之教材比率。

2.十二學年分爲國小低年級、國小中年級、國小高年級、國中及高中等五個階段。

3.每階段各類項比率之總和爲 100%。





## 附錄二 各類項教材達成體育目標分析表

### 田徑類教材達成體育目標分析

達成體育主要目標	體育的體目標	能										面						方					知					面				
		技					能					運動		精神		發展		發展		發展		發展		發展		發展		發展		發展		
教材項目	動作因素	身體的發展					運動能力					發展		發展		發展		發展		發展		發展		發展		發展		發展		發展		
		發展心肺機能	發展柔軟性	發展肌力	發展肌耐力	控制身體組成	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動功能	認識運動規則	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化		
田	跑	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	
	跳	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	
	擲	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	
徑	其																															
	他																															

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。  
2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。

水上運動 類教材達成體育目標分析

達成目標	體育主要目標	技能方面										情意方面						認知方面														
		身體的發展					運動能力的發展					運動			精神			認知			發展											
教材項目	體育的具體目標	發展心肺機能	發展柔軟性	發展肌力	發展肌耐力	控制身體組成	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動功能	認識運動規則	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化		
水	划	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎		◎	◎								
	打	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎			◎	◎	◎		◎	◎				◎	◎			
上	入		◎				◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎								
	換	◎	◎					◎	◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎		◎	◎								
運	轉		◎				◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎		◎	◎				◎	◎			
	求生技能	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎				◎	◎			
動	其																															
	他																															

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。

2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。









體操類教材達成體育目標分析

達成目標	體育主要目標	技能方面										情意方面						認知方面												
		身體的發展					運動能力的發展					運動			精神			認識			發展的									
教材項目	體育的具體目標	發展心肺機能	發展柔軟性	發展肌力	發展肌耐力	控制身體組成	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動功能	認識運動規則	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化
體	跳躍	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					◎	◎		◎		◎				◎	
	平衡		◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎					◎	◎		◎		◎				◎	
	支撐			◎				◎	◎				◎	◎						◎	◎		◎		◎				◎	
	擺動	◎		◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					◎	◎		◎		◎				◎	
	懸吊			◎	◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					◎	◎		◎		◎				◎	
	旋轉			◎	◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					◎	◎		◎		◎				◎	
	著地			◎	◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					◎	◎		◎		◎				◎	
操	飛躍			◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					◎	◎		◎		◎				◎	
	其他																													

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。

2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。







# 第二章 橄欖球教材教法與評量

## 第一節 傳、接球（一）

### 一、教學目標：

- (一)了解傳、接球動作要領。
- (二)能做出傳、接球正確動作，且能改正同學或接受同學改正錯誤動作。

### 二、教學過程：

#### (一)動作要領：

##### 傳球：

1. 要用10個手指扣著球、兩手分開扣住球體的後半面兩側。
2. 利用腕關節及肘的力量導引，把球送出去。
3. 把球傳到接球者雙手可接球的位置於胸部前方
4. 藉由手的擺動來完成傳球。
5. 兩腳開立略寬於臀部，使身體平衡。
6. 嘗試調整傳球的速度。
7. 注視著接球員。
8. 讓傳出的球直線飛行，並且不會不規則旋轉。

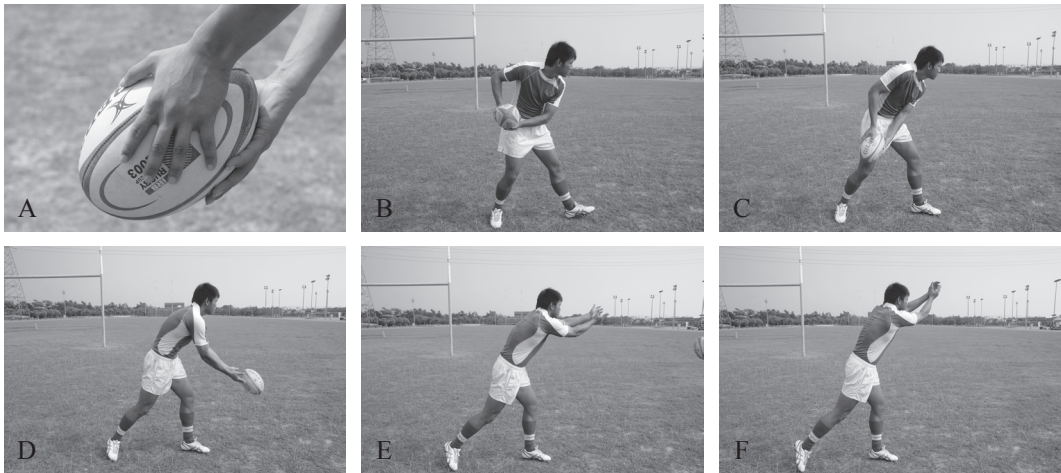


圖1-1 傳球

##### 接球：

1. 接球時要儘早喊叫，讓隊友知道你的位置。



2. 維持足夠深度的距離位置等待接球。
3. 鎖定目標→接球時雙手微張放在胸前。
4. 用柔軟協調的手指頭去迎接球。
5. 眼睛注視著球。
6. 把手伸出去接球。
7. 接球後，雙手順勢往內縮，並試著跑直線。

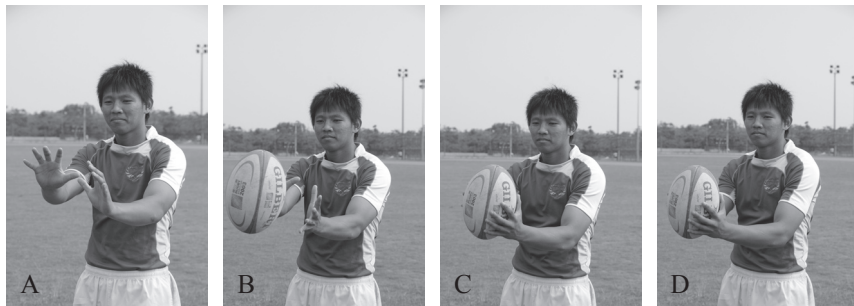


圖1-2 接球

#### (二)教學步驟：

1. 分成相向排列，相距約2—3公尺。
2. 一邊排列的同學先練習手握著球。
3. 把球傳向另一邊排列同學。
4. 另一邊排列同學練習伸手接球。
5. 接到球的同學練習把球傳回原來這一邊排列的同學。
6. 可由老師統一喊口令一起練習。

#### (三)教學要點：

1. 應強調學習同學傳球的準備動作。
2. 當要傳球時要注視著接球的同學。
3. 手指扣球的位置，傳球的部位及手臂的姿勢。
4. 傳球手臂擺動的姿勢。
5. 接球的手指掌姿勢。

### 三、教學評量

(一)認知：能夠瞭解傳球基本動作接球動作及完成動作之要領。

(二)技能：

1. 雙手扣球的位置。



2. 手臂的姿勢。
3. 擺動的姿勢。
4. 手腕的擺動。
5. 雙手接球的姿勢。

(三)情意：在練習過程中能表現合作態度，並能幫助與接受同學糾正動作。



## 第二節 傳接球（二）

### 一、教學目標：

- (一)瞭解傳球的基本動作要領、接球的基本動作要領。
- (二)做出傳球雙手擺動的要領、接球的雙手動作要領。
- (三)與小組同學進行傳球、接球後改變位置練習，培養移位的觀念。

### 二、教學過程：

#### (一)動作要領：

##### 傳球：

1. 要用10個手指扣著球、兩手分開扣住球體的後半兩側。
2. 利用腕關節及肘的力量導引，把球送出去。
3. 把球傳到接球者胸部前方，雙手可接球的位置。
4. 藉用手的擺動來完成傳球。
5. 兩腳開立略寬於臀部，使身體平衡。
6. 嘗試調整傳球的速度。
7. 注視著接球員。
8. 讓傳出的球直線飛行，並且不會不規則旋轉。

##### 接球：

1. 接球時要儘早喊叫讓隊友知道。
2. 維持足夠深度的距離位置等待接球。
3. 鎖定目標→接球時雙手微張放在胸前。
4. 用柔軟的手指頭去迎接球。
5. 眼睛注視著球。
6. 把手伸出去接球。
7. 接球後，雙手順勢往內縮，並試著跑直線。

#### (二)教學步驟：

1. 分成相向2排列人數不拘，相距約3—5公尺，持球員把球傳至對方後，再跑至對方列陣後方排列，持球員再把球傳回原列陣球員，同樣在跑至列陣後方排列，週而復始，循環練習。
2. 4人為一排列長30公尺，寬10公尺場地，每10公尺有一持球員位於同側，其餘3



人為一組成一橫列，排列於起點進行傳球練習，持球員在寬10公尺兩側來回一位傳球給排列前進之球員。從左邊傳出去，經過3個人跑至右邊接回來，以便迎接下一組排列的球員，傳球給他們再回至原位接回球。

圖示說明：

①從左邊傳球出去經過②→③→④後，①跑至右邊接回④傳到的球。

再從右邊傳球出去經過④→③→②後①跑回原點接回②傳到的球。

①②繼續如此練習②→③→④及②→③→④如此直線前進。

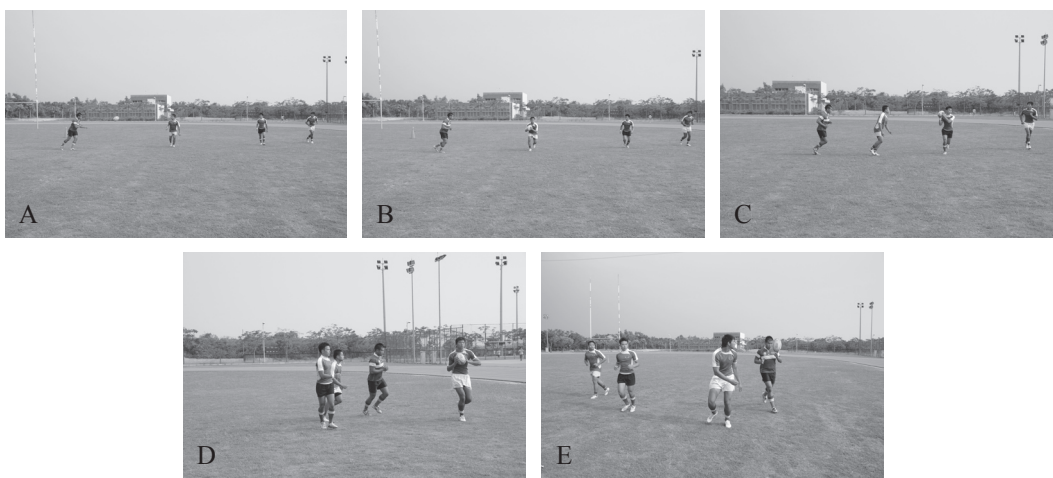


圖2-1 傳接球

### 三、教學評量：

(一)認知：

能瞭解傳球的時機，接球的時間與位置。

(二)技能：

1. 接球的手部動作。
2. 接球時，腳的步伐。
3. 接球後，傳球手的擺動。
4. 接球後，傳球腳的步伐。

(三)情意：在練習過程中能表現合作態度，並能幫助與接受同學糾正動作。

## 第三節 簡易規則介紹

### 一、教學目標：

- (一)了解橄欖球基本規則。
- (二)介紹規則中有關場地、開球、得分方式、向前傳及落前、正集團（Scrum）、爭邊球（Line-out）、擒抱（Tackle）、罰踢（Penalty Kick）。
- (三)利用影片說明規則，讓同學了解橄欖球基本的比賽架構。

### 二、教學過程：

#### (一)先說明規則中：

- 1. 場地設備、佈置及場地內每一條線的作用。
- 2. 開球的規則。
- 3. 得分的方法。
- 4. 違例→向前傳或落前。
- 5. 正集團→3人、5人、8人。
- 6. 爭邊球。
- 7. 擒抱。
- 8. 罰踢。
- 9. 自由踢

#### (二)教學步驟：

- 1. 說明持球得分的方法。
- 2. 如何才是有效的得分？
- 3. 可以做的動作，不可以做的動作。

### 三、教學評量：

#### (一)認知：

- 1. 讓同學能夠瞭解橄欖球基本規則。
- 2. 使同學能夠開始玩耍橄欖球。

#### (二)技能：

- 1. 了解到橄欖球得分是甚麼情況?如何把球觸地完成達陣得分，一次達陣是得多少分?什麼情況下達陣有效或無效的判定?
- 2. 基本規則中違例有那些?向前傳球是什麼情況?接球後落前是什麼情況?



3. 讓同學了解此二種違例情況，並且知道錯誤在哪裡?及如何判罰?

(三)情意：

1. 在學習過程中，瞭解到橄欖球基本規則，知道規則中違例是如何發生違例後有那些規則執行。
2. 持球傳球或接球違例的動作如向前傳或落前。
3. 選擇幾位同學出列作示範，正集團的組架。
4. 示範爭邊球的排列組架。
5. 簡單介紹擒抱的動作。
6. 示範開球與罰踢的踢球動作。



## 第四節 傳接球（三）

### 一、教學目標：

- (一)認識傳球的準備動作、接球動作及完成動作。
- (二)做出傳球的準備動作、接球動作及完成動作，並學會傳球、接球的基本動作。
- (三)與小組同學互相傳球、接球練習，且能與同學相互學習或改正錯誤動作。

### 二、教學過程：

#### (一)動作要領：

##### 傳球：

1. 要用10個手指扣著球、兩手分開扣住球體的後半兩側。
2. 利用腕關節及肘的力量導引，平均使力把球送出去。
3. 藉由手的協調擺動來完成傳球動作。
4. 兩腳開立略寬於臀部，使身體平衡。
5. 嘗試調整傳球的速度，並盡量讓球的飛行不會不規則翻轉。
6. 注視著接球員，以其胸前為傳球目標。
7. 讓傳出的球直線飛行，並且不會不規則旋轉。
8. 把球傳到接球者胸部前方，雙手可接球的位置。

##### 接球：

1. 接球時要儘早喊叫，讓隊友知道你的位置。
2. 維持足夠深度的距離位置等待接球，避免在前方接球。
3. 鎖定目標→手放在胸前成一個網狀。
4. 用柔軟的手指頭去迎接球。
5. 眼睛注視著球。
6. 把雙手成網狀向球來方伸出去接球。
7. 接球後，雙手順勢往內縮，並試著跑直線。

#### (二)教學步驟：

1. 分成相向2排列人數不拘，相距約3—5公尺，持球員把球傳至對方後，再跑至對方列陣後方排列，持球員再把球回傳原列陣球員，同樣在跑至列陣後方排列，週而復始循環練習。
2. 4人為一排列長30公尺寬10公尺場地，每10公尺有一持球員位於同側，其餘3人



為一組成一橫列，排列於起點，利用持球員傳給的球進行傳球練習，持球員在寬10公尺兩側來回一位傳球給排列前進之球員。從左邊傳出去，經過3個人跑至右邊接回來，以便迎接下一組排列的球員，傳球給他們再回至原位接回球。

3. 剛開始練習可先從1人排列練習然後再增2人一組，而後再增至3人一組排列。

圖示說明：

(1) ①從左邊傳球出去經過②→③→④後，①跑至右邊接回④傳到的球。

①再從右邊傳球出去經過④→③→②後①跑回原點接回②傳到的球。

(2)  $\triangle_1 \triangle_2 \triangle_3 \triangle_4$  可以做前進交換組別練習  $\triangle_1 \rightarrow \triangle_2 \triangle_3 \triangle_4 \rightarrow \triangle_1$  後  $\rightarrow \triangle_{x1} \rightarrow \triangle_2 \triangle_3 \triangle_4 \rightarrow \triangle_{x1}$  後  $\triangle_{x2} \rightarrow \triangle_2 \triangle_3 \triangle_4 \rightarrow \triangle_{x2}$  如此可直線前進。

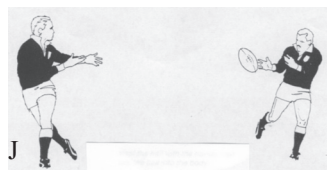


圖4-1 傳接球

### 三、教學評量：

#### (一)認知：

1. 能了解傳球的基本動作及姿勢。
2. 接球的動作及姿勢。

#### (二)技能：

1. 接球時兩手的位置是否有在迎接球的方向，兩手手心微相向，五指張開準備接球。  
如球來的高時手臂向上手心相向。  
如球來的稍低時手臂要向下手心微朝上準備把球捲過來。
2. 接球時腳的步伐，球是從左方而來時右腳在前左腳在後呈前後開立狀。
3. 球低時身體要微彎曲接球。
4. 接到球後，左腳向前跨出變成左腳在前，此時便可再利用手擺動把球傳出去。
5. 反之如球是從右方傳來，接球時便是左腳在前右腳在後，兩手迎向球的方向。

(三)情意：在練習過程中能夠了解傳球接球基本動作，從基本動作一一做起，自然順手後再以慢跑方式進行，同時並能幫助或接受同學糾正動作。



## 第五節 認識橄欖球

### 一、教學目標：

- (一)讓同學了解橄欖球運動比賽的型態，遵守君子之爭原則。
- (二)介紹橄欖球比賽方法。
- (三)利用影片說明比賽方式。

### 二、教學過程：

- (一)先說明雙方比賽人數。
- (二)比賽的服裝與裝備。
- (三)觀賞比賽的進行。
- (四)加深對橄欖球的規則的了解。

### 三、教學評量：

#### (一)認知：

1. 利用觀賞比賽錄影帶，啟發同學學習橄欖球興趣。
2. 讓同學了解橄欖球比賽一些基本規則。

#### (二)技能：

1. 了解橄欖球比賽方式。
2. 正集團是怎麼形成的。
3. 爭邊球是怎麼形成的。
4. 當持球員在持球前進攻擊時，防守者如何的攔截（tackle），攔截叫拓克路（Tackle）。
5. 造成比賽無法再繼續時就叫死球，死球時要做什麼？
6. 得分的方式有哪些？是怎樣得分的？得一次是幾分？

#### (三)情意：

1. 了解橄欖球比賽是身體接觸非常激烈的，雙方要根據比賽規則遵守比賽及保持君子之爭原則，不能有惡意犯規的動作。
2. 比賽中如果有惡意犯規或做出故意傷人的動作，裁判可以依照情節判處黃牌或紅牌（黃牌判處，15人制出場10分，7人制出場2分鐘；紅牌驅逐出場，取消該場甚至下一場比賽資格）。



3. 了解橄欖球比賽不論強弱、輸贏，必須非常尊重對方，所以比賽前要互相敬禮握手，比賽後要列隊敬謝對方教練。



## 第六節 傳接球（四）

### 一、教學目標：

- (一)認識傳球的準備動作、接球動作及完成動作。
- (二)做出傳球的準備動作、接球動作及完成動作，並學會傳球、接球的基本動作。
- (三)與小組同學互相傳球、接球練習，且能改正同學或接受同學改正錯誤動作。

### 二、教學過程：

#### (一)動作要領：

##### 傳球：

1. 要用10個手指扣著球、兩手分開扣住球體的後半兩側。
2. 利用腕關節及肘的力量導引，把球送出去。
3. 把球傳到接球者胸部前方，雙手可接球的位置。
4. 藉用手的擺動來完成傳球。
5. 兩腳開立略寬於臀部，使身體平衡。
6. 嘗試調整傳球的速度。
7. 注視著接球員。
8. 讓傳出的球直線飛行，並且不會不規則旋轉。

##### 接球：

1. 接球時要儘早喊叫讓隊友知道。
2. 維持足夠深度的距離位置等待接球。
3. 鎖定目標→接球時雙手微張放在胸前。
4. 用柔軟的手指頭去迎接球。
5. 眼睛注視著球。
6. 把手伸出去接球。
7. 接球後，雙手順勢往內縮，並試著跑直線。

#### (二)教學步驟：

1. 分成相向2排列人數不拘，相距約3－5公尺，持球員把球傳至對方後，再跑至對方列陣後方排列，持球員再把球回船原列陣球員，同樣在跑至列陣後方排列，週而復始循環練習。
2. 4人為一排列長30公尺寬10公尺場地，每10公尺有一持球員位於同側，其餘3



人為一組成一橫列，排列於起點，利用持球員傳給的球進行傳球練習，持球員在寬10公尺兩側來回一移位傳球給排列前進之球員。從左邊傳出去，經過3個人跑至右邊接回來，以便迎接下一組排列的球員，傳球給他們再回至原位接回球。

3. 剛開始練習可先從1人排列練習然後再增2人一組，而後再增至3人一組排列。

圖示說明：

(1) ①從左邊傳球出去經過②→③→④後，①跑至右邊接回④傳到的球。

①再從右邊傳球出去經過④→③→②後①跑回原點接回②傳到的球。

(2)  $\triangle_2 \triangle_3 \triangle_4$  可以做前進交換組別練習  $\textcircled{1} \rightarrow \triangle_2 \triangle_3 \triangle_4 \rightarrow \textcircled{1}$  後  $\rightarrow \triangle_{x1} \rightarrow \triangle_2 \triangle_3 \triangle_4 \rightarrow \triangle_{x1}$  後  $\rightarrow \triangle_{x2} \rightarrow \triangle_2 \triangle_3 \triangle_4 \rightarrow \triangle_{x2}$  如此可直線前進。



圖6-1 傳接球

### 三、教學評量：

(一) 認知：能了解傳球的基本動作及姿勢。

接球的動作及姿勢。

(二) 技能：



1. 接球時兩手的位置是否有在迎接球的方向，兩手手心微相向，五指張開準備接球。

如球來的高時手臂向上手心相向。

如球來的稍低時手臂要向下手心微朝上準備把球捲過來。

2. 接球時腳的步伐，球是從左方而來時右腳在前左腳在後呈前後開立狀。

3. 球低時身體要微彎曲接球。

4. 接到球後，左腳向前跨出變成左腳在前，此時便可再利用手擺動把球傳出去。

5. 反之如球是從右方傳來，接球時便是左腳在前右腳在後，兩手迎向球的方向。

(三)情意：在練習過程中能夠了解傳球接球基本動作，從基本動作一一做起，自然順手後再以慢跑方式進行，同時並能幫助或接受同學糾正動作。



## 第七節 撿地上球

### 一、教學目標：

- (一)了解撿地上球動作要領。
- (二)能做出撿地上球動作，且能改正同學或接受同學改正錯誤動作。

### 二、教學過程：

#### (一)動作要領

1. 身體重心降低。
2. 眼睛注視著球，頭抬起來。
3. 口喊”我接”。
4. 兩腳前後分開面向球，一隻腳在球的前面，另一隻腳在球的後面，使球恰好在兩腿之間。
5. 雙手前後撈起球後，抱緊球。

#### (二)教學步驟：

1. 分成兩相向縱隊（人數不拘）相距約10公尺，持球員持球跑至前方8公尺處把球按在地上，另一方的同學把球撿起，再跑至之前方8公尺處把球按在地上以便第2位可以再撿起球練習。
2. 分組利用上圖一，雙向排列，演變成四角形排列，對角排列，相互間做撿地上球練習，更富變化，且更能使用同學有刺激感有競爭性。



圖7-1 撿地上球

### 三、教學評量：

- (一)認知：讓同學了解撿地上球的基本動作要領。
- (二)技能：



1. 球在左前方如要用左邊身體來撿球時，右腳就要在前方，左腳在後方成開立狀，盡量跑至球的地方，把右腳跨出在球的前方時在微彎曲俯身去撿球。
2. 撿球時雙手要去接球把球撿起，然後起身向前跑，準備傳球或是其他動作。
3. 撿地上球時一定要使球在兩腳之間時在撿起來，因此快速到達球的地方要控制腳的步法。
4. 雙手撿球時是兩臂自然的下垂，五指張開撿起來。

(三)情意：在練習中了解撿地上球的基本姿勢，並以合作態度幫助與接受同學糾正動作。

(四)教學要點：

1. 應強調學習同學雙手撿球的動作。
2. 當要撿球時兩腳的開立是否正確。
3. 左邊撿地上球時右腳一定要在前方，反之右邊撿地上球則左腳一定要在前方。
4. 雙手撿起球時起身的動作。



## 第八節 拋接球（一）

### 一、教學目標：

- (一)了解接高球的動作要領。
- (二)能做出接高球的動作，且能改正同學或接受同學改正錯誤動作。

### 二、教學過程：

#### (一)動作要領：

1. 接球者快速移動到球的落點。
2. 身體前傾低姿接球。
3. 兩腳分開保持身體平衡，並使兩腳前後稍分立狀。
4. 眼睛注視球。
5. 舉起手臂，手指自然張開放鬆手掌朝內、臉部朝上。
6. 口中喊”我接”。

#### (二)教學步驟：

1. 分成兩面相向兩縱隊（人數不拘）相距約5-7公尺，持球員把球向對方接球員拋擲，完成拋擲後，迅速跑至對方陣後方列排列，接球員依同樣方式把球拋擲後加入對方陣列。

#### 圖示說明：

4人一組直線排列，持球員持球向前跑，然後把球往自己的上後方空中拋擲以便下一位練習者接球。拋擲球完成後同樣迅速折回到原陣列最後一位置，第2位接球的同學再依同樣方法把球拋給下一位同學，依此類推循環練習。

#### 圖示說明：

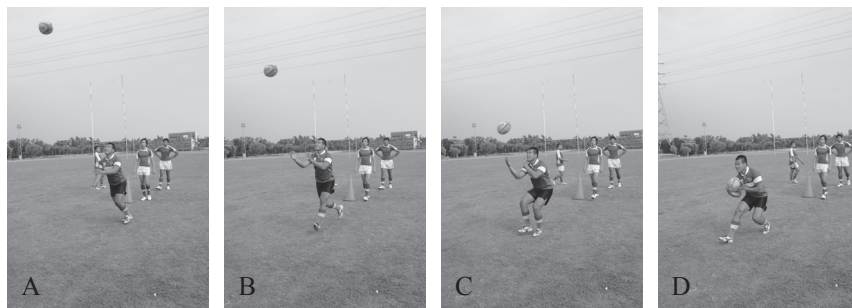


圖8-1 拋接球



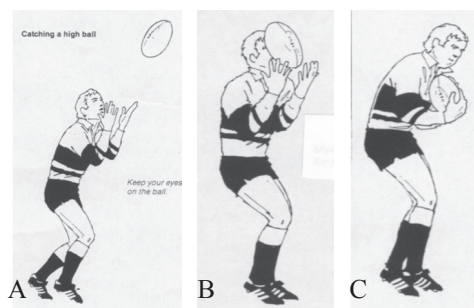


圖8-2 接高球姿勢

### 三、教學評量：

(一)認知：能夠了解拋接球動作及接球後完成的動作要領。

並如何準備接到球後下一步該是什麼動作。

(二)技能：

1. 球在空中時，兩眼要看著球，腳步要碎步移動到球落下的位置。
2. 球向下落時，雙手向上迎接球的姿勢要配合腳的步伐，身體不能太僵硬，而且不能只用手去接球。
3. 雙手形成網狀，讓球落入，接球的姿勢是否很僵硬，腳有沒有前後微開立，不能正面接球，要為斜傾，以側面接球，這樣姿勢才正確。
4. 讓同學了解正面接球的動作是較危險的，容易遭受敵方侵襲使球掉落。
5. 正確接球姿勢不僅可以保護到球並且可以保護到接球者的身體。

(三)情意：在練習中能表現出合作態度，並能幫助與接受同學糾正動作。

(四)教學要點：

1. 應強調學習同學拋接球的準備動作。
2. 當要拋接球時雙手向上前仰的姿勢是否正確。
3. 球落入雙手之中接球的動作要確實。
4. 手指接球的姿勢。



## 第九節 拋接球（二）

### 一、教學目標：

#### 接高球

- (一)了解接高球的動作要領。
- (二)能做出接高球的動作，且能改正同學或接受同學改正錯誤動作。

### 二、教學過程：

#### (一)動作要領：

1. 接球者快速移動到球的落點。
2. 身體前傾低姿接球。
3. 兩腳分開保持身體平衡，並使兩腳前後稍分立狀。
4. 眼睛注視球。
5. 舉起手臂，手指自然張開放鬆手掌朝內、臉部朝上。
6. 口中喊“我接”。

#### 踢接球

#### (二)動作要領：

##### 1. 踢球

- (1)心裡需要想著球要踢到的那個方向，拿定目標。
- (2)兩手持球、放在在想要踢球那腳旁邊。
- (3)手正確地拿著球，右腳踢球、左手持球在前，右手在後。左腳踢球、右手持球在前，左手在後。
- (4)使球自然落於腳上，不要拋向空中。
- (5)腳趾及腳背，全部接觸到球面，腳踝下壓不要形成L型。
- (6)全力抬起腿，用力迎擊球。
- (7)以腳背踢到球的中心點。

##### 2. 接球

- (1)快速移動到球將要著落的地點。
- (2)確定身體是在攻擊的姿勢。
- (3)兩腳分開，前後半開立，使身體穩定有好的平衡。
- (4)眼睛注視球。



(5)舉起手臂，手指張開，放鬆手掌，掌心面朝上。

(6)口中喊”我接”。

(7)接到球在伸展的手指中。引導手臂上舉。

(8)身體微微彎屈，在舉起手臂之同時使身體重心穩固平衡。

### (三)教學步驟：

#### 拋接球：

1. 分成相向兩縱隊（人數不拘）相距約5-7公尺，持球員把球向對方接球員拋擲，完成拋擲後，迅速跑至對方陣列排列，接球員依同樣方式把球拋擲後加入對方陣列。

#### 圖示說明：

2. 4人一組直線排列，持球員持球向前跑，然後把球往自己的上後方空中拋擲以便下一位練習者接球。拋擲球完成後同樣迅速折回到原陣列最後一位置，第2位接球的同學再依同樣方法把球拋給下一位同學，依此類推循環練習。

#### 圖示說明：

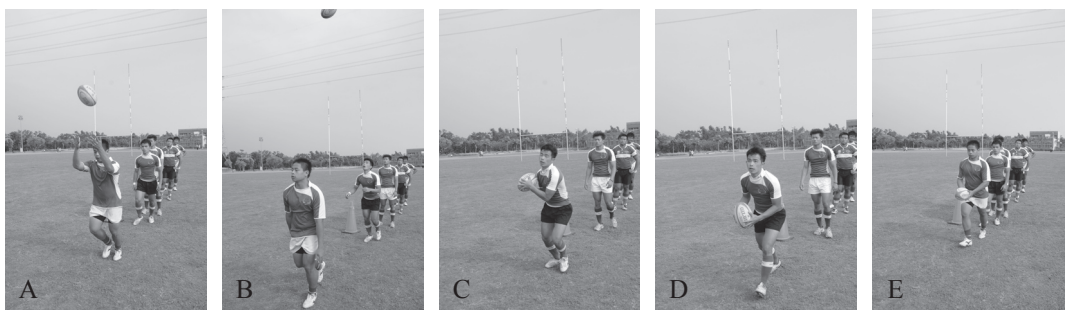


圖9-1 拋接球

#### 踢接球：

##### 長踢：

1. 心裡需要想著球要踢到那個位置拿定目標。
2. 兩手持球，放在在想要踢球那腳旁邊。
3. 手正確地拿著球，右腳踢球，左手持球在前，右手在後。左腳踢球，右手持球在前左手在後。
4. 使球落下於腳，不要拋向空中。
5. 腳趾及腳背，全部都接觸到球面。
6. 全力抬起腿，用力迎擊球。

7. 以腳背踢到球的中心點。

圖示說明：

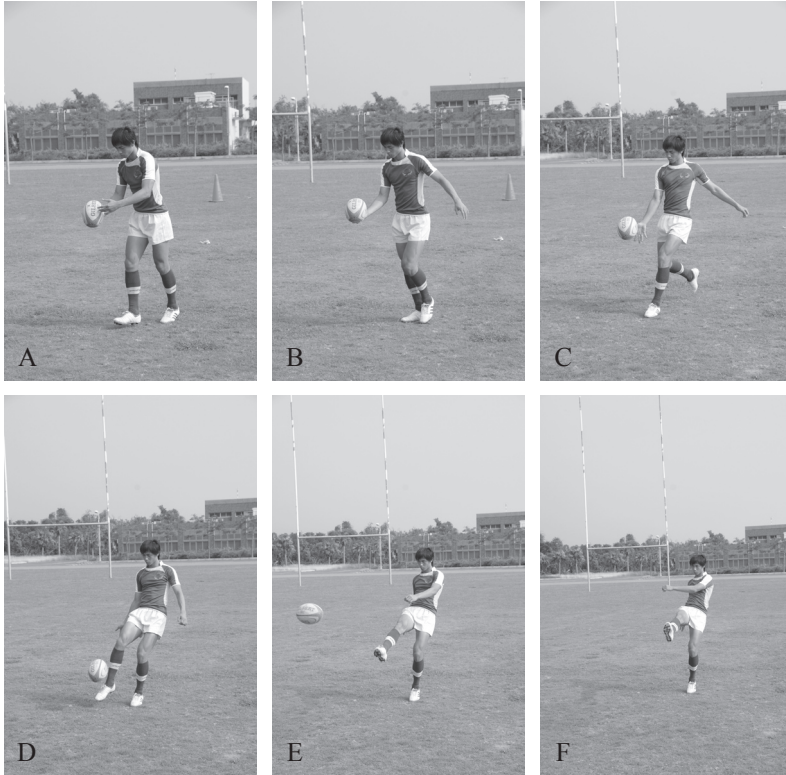


圖9-2 踢接球

踢球練習

分兩邊對踢及對接練習

### 三、教學評量：

#### (一)拋接球

1. 認知：能夠了解拋接球動作及接球後完成的動作要領。並如何準備接到球後下一步該是什麼動作。

2. 技能：

- (1) 球在空中時，兩眼要看著球，腳步要碎步移動到球的落點。
- (2) 球向下落時，雙手向上迎接球的姿勢要配合腳的步伐，身體不能太僵硬，而且不能只用手去接球。
- (3) 雙手形成網狀，讓球落入，接球的姿勢是否很僵硬，腳有沒有前後微開立，



不能正面接球，要微斜傾，以側面接球，這樣姿勢才正確。

(4)讓同學了解正面接球的動作是較危險的，容易遭受對方球員侵襲，使球掉落。

(5)正確接球姿勢不僅可以保護到球並且可以保護到接球者的身體。

(二)踢接球：

1. 認知：能夠了解踢、接球動作及踢球後完成的動作要領。

2. 接球動作與拋接球動作一樣。

3. 技能：

(1)踢球時雙手持球的位置要清楚的放置好。

(2)用那一隻腳踢球就要擺在那個方向，擺球的姿勢是否正確自然。

(3)踢球的腳是否有用力抬起來碰擊踢球。

(4)有沒有踢到球的中心點。

(三)情意：在練習過程中了解拋接球及踢接球基本動作，要做出正確動作並以合作態度幫助同學及接受同學糾正動作。

(四)教學要點：

1. 應強調學習同學拋接球的準備動作、踢接球的準備動作。

2. 接高球時手掌心要向內，手臂高舉，手肘內彎。

3. 兩腳微張並穩定移動時的步伐。



## 第十節 基本步伐

### 一、教學目標：

- (一)認識橄欖球基本技術中跑的技术基本動作。
- (二)做出跑技中基本步伐的基本動作。
- (三)與小組同學互相練習，且能改正同學或接受同學改正錯誤動作。

### 二、教學過程：

#### (一)動作要領：

##### 1. 側面跑步：

- (1)雙手拿著球。
- (2)以直線跑向對方。
- (3)身體少許傾前維持平衡。
- (4)以腳掌內側為著力點，用力蹬足藉以改變方向。

##### 2. 繞跑：

- (1)以速度超越對方。
- (2)先以直線使對方盯住在那裡，無法判斷進攻的路線。
- (3)突然改變方向。
- (4)加速度繞過防守對方。

##### 3. 改變步伐：

拿著球跑時是滿步伐的，同樣地防守著可能也是滿步伐的追逐者，改變步伐就是要超過防守者攔截（tackle），一般改變步伐的動作要領是：

- (1)大步伐改成小步伐。
- (2)跑的速度不要改變太多。
- (3)可以應用側步跑。



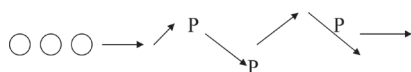


圖10-1 基本步伐-側步跑

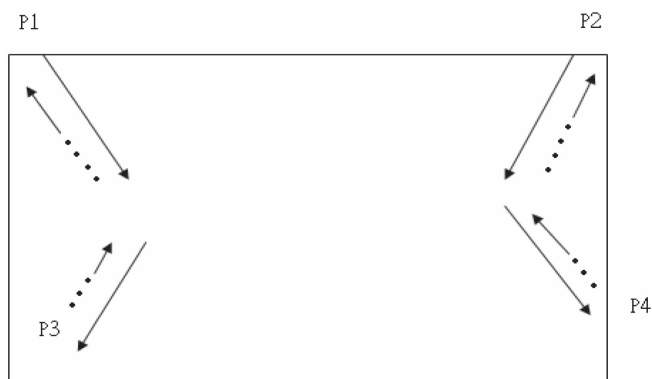
### 三、教學步驟：

#### (一)側步跑：

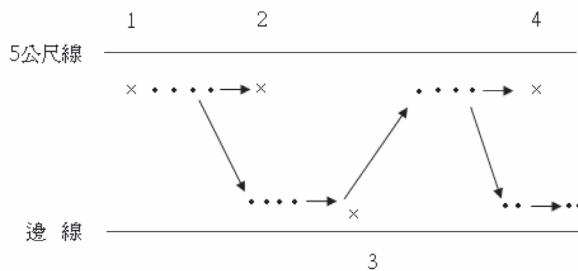
1. 以人或物設定些目標，每隔3-5公尺，讓持球員雙手拿球練習。如圖：10-2



2. 以四角形為一範圍，分成四角形，1號角落同學持球與3號角落持球同學相對跑，接近時改變方向1號跑向3號角落，3號跑向1號角落，2號跑向4號，4號跑向2號。如圖：10-3



3. 以5公尺寬距離設定4或5個點，讓持球員練習側步跑由1跑向2，再跑3而至4依路線練習。如圖：10-4

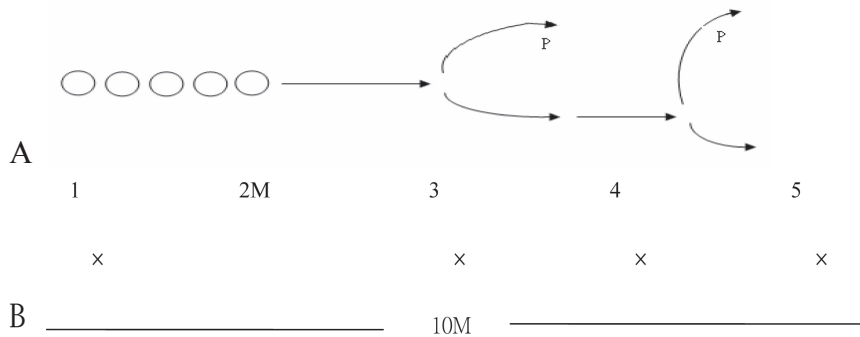


五公尺線

邊線

繞跑：

- (1)以速度超越對方。
- (2)先跑直線使對方盯住在那裡，無法判斷進攻的路線。
- (3)突然改變方向。
- (4)加快速度過防守球員。如圖：10-5

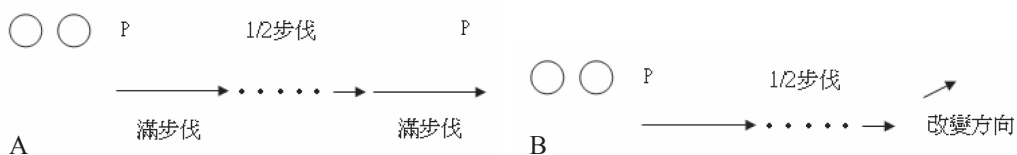


練習方法：

- (1)以人或物做目標，使拿著球的同學練習，先對準目標直線前進，先直跑對目標，約在目標前2-3公尺改變方向，加快速度通過。
  - (2)靜止狀態傳球從①傳到⑤，5號拿到球沿線面對2、3、4、5跑到1號處斷續做下去。
4. 改變步伐：拿著球跑時是滿步伐的，同樣地防守著可能也是滿步伐的追逐者，改變步伐就是要超過防守者攔截（tackle），一般改變步伐的動作要領是：
- (1)大步伐改成小步伐。
  - (2)跑的速度不要改變太多。
  - (3)可以應用側步跑。
5. 練習方法：
- (1)可以讓同學先空手練習大步伐跑後再改變為小步伐跑。
  - (2)以直線跑作為練習，距離15-20公尺，前半段大步伐跑，再改變小步伐代跑，再改回大步伐跑。
  - (3)以直線跑練習熟練後，讓同學持球並可做改變小步伐時，以改變方向。

圖示說明：圖10-6





#### 四、教學要點：

- (一)應強調跑技的基本技術學習的準備動作。
- (二)側跑步，繞跑及改變步伐都必須全神貫注。
- (三)雙腳的基本步伐要注意。
- (四)身體的重心要隨著腳的步伐在改變。

#### 五、教學評量：

- (一)認知：能夠了解跑技基本技術的基本動作及步伐、身體的重心改變。
- (二)技能：
  1. 側步跑身體重心的移動對不對。
  2. 腳掌內側的蹬力應用是否順暢。
  3. 繞跑身體重心的移動對不對。
  4. 改變步伐腳步的分配是否正確。
  5. 大步伐與主步伐要確實做到。
- (三)情意：在練習過程中能表現合作態度，並能幫助與接受同學糾正動作。



## 第十一節 爭邊球 (Line-out)

### 一、教學目標：

當球踢出界或被帶出界時，就要在出界的地點作爭邊球。爭邊球是由雙方至少2人各排成一列（兩隊相距至少要1公尺）出界前最後觸球的對方來投擲，投擲的一方要把球投向雙方排列的中間。

(一)了解爭邊球動作要領。

(二)了解支撐員、跳接員及投球員的動作要領

(三)能做出爭邊球動作，並完成爭邊球的任務，且能改正同學或接受同學改正錯誤動作。

### 二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 雙手成網狀拿球。
2. 儘可能向上跳躍並舉高雙手去拿球。
3. 向上接球後轉身，儘可能向上跳接球後迅速將身體稍轉面向己方。
4. 兩腳同時著力起跳，前後兩位隊友協助支撐躍起接球。
5. 向前上跳躍搶先在對方球員之前接到球。
6. 或向後跳以擺脫對方球員之競爭搶球。
7. 身體碰撞：身體的背臀部會接觸對方身體。
8. 轉身著地：接到球身體轉向己方兩腳紮實地站穩。
9. 支撐球員必須隨著接球員落地站穩後才可以鬆手。

圖示說明：

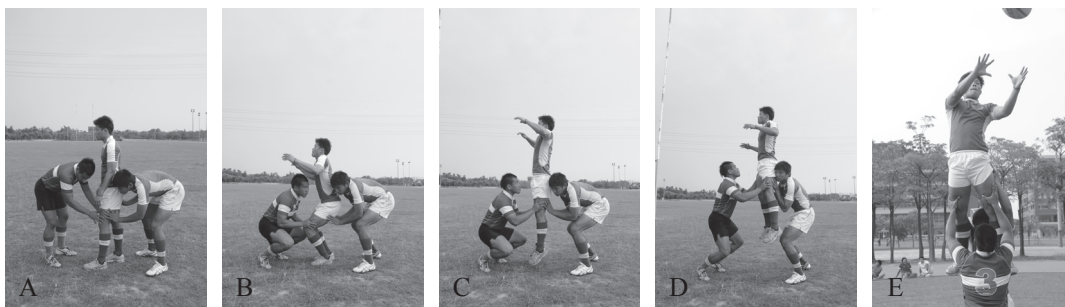


圖11-1 爭邊球



**(二)教學步驟：**

1. 以5人一組練習，①和③為支撐員，②為擲球員，④為跳躍接球員，⑤為接應員。
2. ④雙腳側面前後站立，準備跳躍時①和③身體微彎，雙手將其往上支撐，使其身體躍起並將雙手張開，②擲球員則將球快速擲向接球員手中。
3. ④接球後，在身體落地站穩後將球傳給⑤接球員，也可以在身體未落地之前將球快速傳給⑤接球員，如此反覆練習。
4. ①、③球員將④撐起接球後，在身體未落地之前將球回傳給②擲球員，如此反覆練習。

**(三)教學要點：**

1. 應強調爭邊球的基本技術。
2. 兩腳起跳、落地的姿勢。
3. 支撐球員的雙手支撐位置及角度。
4. 接球員跳躍瞬間，兩人同時協助支撐向上跳躍。
5. 接球後轉身背向對方落地並站穩腳步。
6. 接球時，雙手成網狀網住球體。

**三、教學評量：**

(一)認知：能夠了解爭邊球基本技術的基本手及腳的動作。

(二)技能：

1. 接球員兩腳起跳的姿勢。
2. 膝蓋有沒有約略為彎曲。
3. 雙手接球及兩腳落地後的姿勢
4. 轉身背向對方，微彎曲，身體護著球。
5. 支撐球員，雙手平均用力，協助接球員往上方躍接。
6. 接球後緊靠接球員身體，協助將身體轉向己方。
7. 接球員落地後站穩腳步，並護著球，避免被搶走。



## 第十二節 冒爾 (Maul)

### 一、教學目標：

冒爾是橄欖球運動比賽中，一種集團的結構，規則上說明由兩隊各一名或者更多的站立著的球員身體互相接觸地圍繞著一個帶球的球員所形成的。

(一)了解冒爾集團動作要領。

(二)做出冒爾動作基本姿勢，且能改正同學或接受同學改正錯誤動作。

### 二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 持球員與對方身體接觸時肩膀要頂住，維持有動作的推擠，轉身時身體必須保護球。
2. 隊友需要極快的來到持球處支援，他們的目的是於穩固持有球，形成一道圍牆在持球員的兩旁，如果支援不足將被包圍住。
3. 維持堅固的夾紮。
4. 球員必須撐住他們的腳，否則會崩潰。
5. 用力推擠是很重要的工作。
6. “溝通”讓每一位球員知道他們自己的職務。

(二)教學步驟：

圖片說明：



圖12-1 冒爾



用手掌推對方

身體接觸後要轉身

用身體保護球、支援球員從兩側進入夾紮

兩側支援球員夾紮穩固住持球員

### 三、教學評量：

#### (一)認知：

能夠了解冒爾集團的基本動作，及應用冒爾的基本觀念以期讓同學了解冒爾的功能及作用。

#### (二)技能：

1. 冒爾形成時一定是球在球員手上，而且敵我雙方各有一人站立夾紮在一起。
2. 冒爾形成時，敵我雙方必須以球為中央明顯分開。
3. 球在球員手上時，讓同學知道越位線在哪裡。
4. 讓同學知道越位線形成時，是不能超越越位線搶球的。
5. 想要保護球，要知道先搶有利的位置，以球為中心圍成圍牆。
6. 持球的人面對己方，協助的隊友兩腳的位置應該怎麼站，兩人或三人如夾紮在一起，動作是否正確。

(三)情意：在冒爾練習過程中能夠知道冒爾形成的方式及如何練習，從冒爾練習中表現保護對友及合作的態度，並能幫助與接受同學糾正動作。

#### (四)教學重點：

1. 應強調學習同學儘速到達球的地點。
2. 要搶有利位置，保護持球的隊友。
3. 小組搶位置夾紮動作要實在。
4. 輪流當持球員、保護員及防守員，角色互換並了解動作要領。
5. 持球員必需碰觸到對方球員方可做冒爾動作。
6. 所有參加冒爾動作的同學，都應該是站立著。
7. 冒爾行程後可以向前推進，形成攻擊戰術。



## 第十三節 拉克 (Ruck)

### 一、教學目標：

不同於冒爾的集團，最大的分別是冒爾 (maul) 是球在手上，而拉克 (Ruck) 是球在地上的集團。規則上明白表示當球在地上的時候由兩隊各一名或更多站立著的球員，身體互相接觸圍繞在他們之間的球所形成的。

(一)能了解拉克集團動作要領。

(二)能做出拉克動作基本姿勢，且能改正同學或接受同學改正錯誤動作。

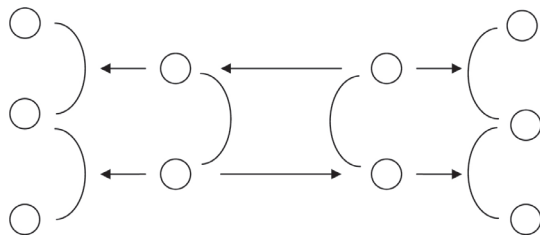
### 二、教學過程：

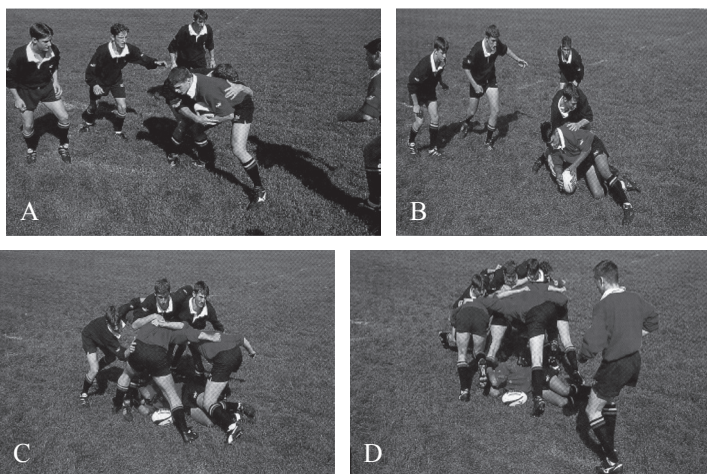
(一)動作要領：

1. 屈身、紮緊、推擠。
2. 停留在球的前面。
3. 保持腿的姿勢。
4. 控制對方的腳。
5. 張開眼睛注視著。
6. 低身進入，後再起身。
7. 保持身體的平衡。
8. 保持脊柱成直線。
9. 屈腿準備推擠。
10. 保持動態有向前推進的動力。

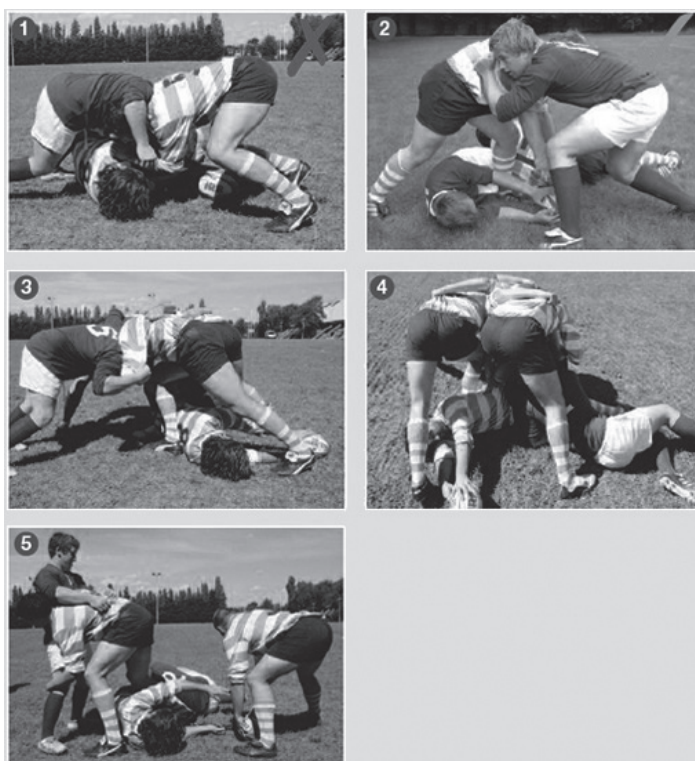
(二)教學步驟：

圖示說明：





A將球置放在地上、B持球撞到對方球員、C儘速到達球的地點、D推越球點，以便撿球



1 先搶到有利位置、2 將球控制在兩腳之間、3 頂住對方球員，防止越過球  
4 推越對方球員，使球容易出來、5 接應球員再以雙手撿起球

圖13-1 拉克



#### 四、教學評量：

##### (一)認知：

能夠了解拉克集團的基本動作，及應用拉克的基本觀念以期讓同學了解拉克的功能及作用。

##### (二)技能：

1. 拉克形成時一定是在地上而且敵我雙方各有一人直立於球上方。
2. 因此拉克時一定不能用手去把球在人推中撿起來，要用腳把球撥離開或是推開人群。
3. 球在地上時同學知不知道是拉克已形成。
4. 知不知不能用手拿。
5. 想要獲得球，知不知道先搶位置，把人群推開。
6. 兩腳的位置應該怎麼站，有同伴來支援時兩人或三人如夾紮在一起，動作是否正確。

(三)情意：在拉克練習過程中能夠知道拉克形成的方式及如何練習，從練習中表現合作態度，並能幫助與接受同學糾正動作。

##### (四)教學重點：

1. 應強調學習同學儘速到達球的地點。
2. 要搶有利位置。
3. 小組搶位置夾紮動作要實在。
4. 後排支援同學也要夾紮及推進。



## 第十四節 擒抱 (Tackle)

### 一、教學目標：

- (一)能了解擒抱動作是橄欖球運動比賽最基本的防守技能。
- (二)能做出擒抱的動作要領，且能改正同學或接受同學糾正動作。
- (三)並認識擒抱是防守的一種指一個帶球的球員在比賽中被敵方一個或多個擒捉，而且在這樣的情況被捉，帶球的球員倒在地上或球觸碰到地上。即使帶球的球員單腳或雙腳跪著，或坐著在地上皆看成擒抱成立，帶球的球員必須放球，擒抱者需放手。

### 二、教學過程：

#### (一)動作要領：（初學）

1. 以兩人一組，相距約1公尺，同時兩人均採跪姿，後面的同學，練習以雙手抱住前面同學的腰部以下，頭部需偏向左邊或右邊，勿直接用頭撞擊同學臀部，以免受傷。應以肩膀頂到前面同學的臀部，因有稍許衝力，因此2人均會倒撲於地上，就是擒抱。
2. 熟悉了以上的方式，再練習2人直立，也是相距約1公尺，後面的同學練習以雙手抱住前面同學的腰部以下，頭部需偏向左邊或右邊，勿直接用頭撞擊同學臀部，以免受傷。應以肩膀頂到前面同學臀部，前面同學只要兩腳用力撐著是不會倒地的。可以避免倒地的動作。
3. 在正式比賽中，擒抱是一種極兇猛的防守法以身體的重力加速度，把帶球的球員擒捉倒地使他不能繼續攻擊，因此練習時要特別注意姿勢的正確性與安全保護。

#### (二)教學步驟：

##### 圖示說明：



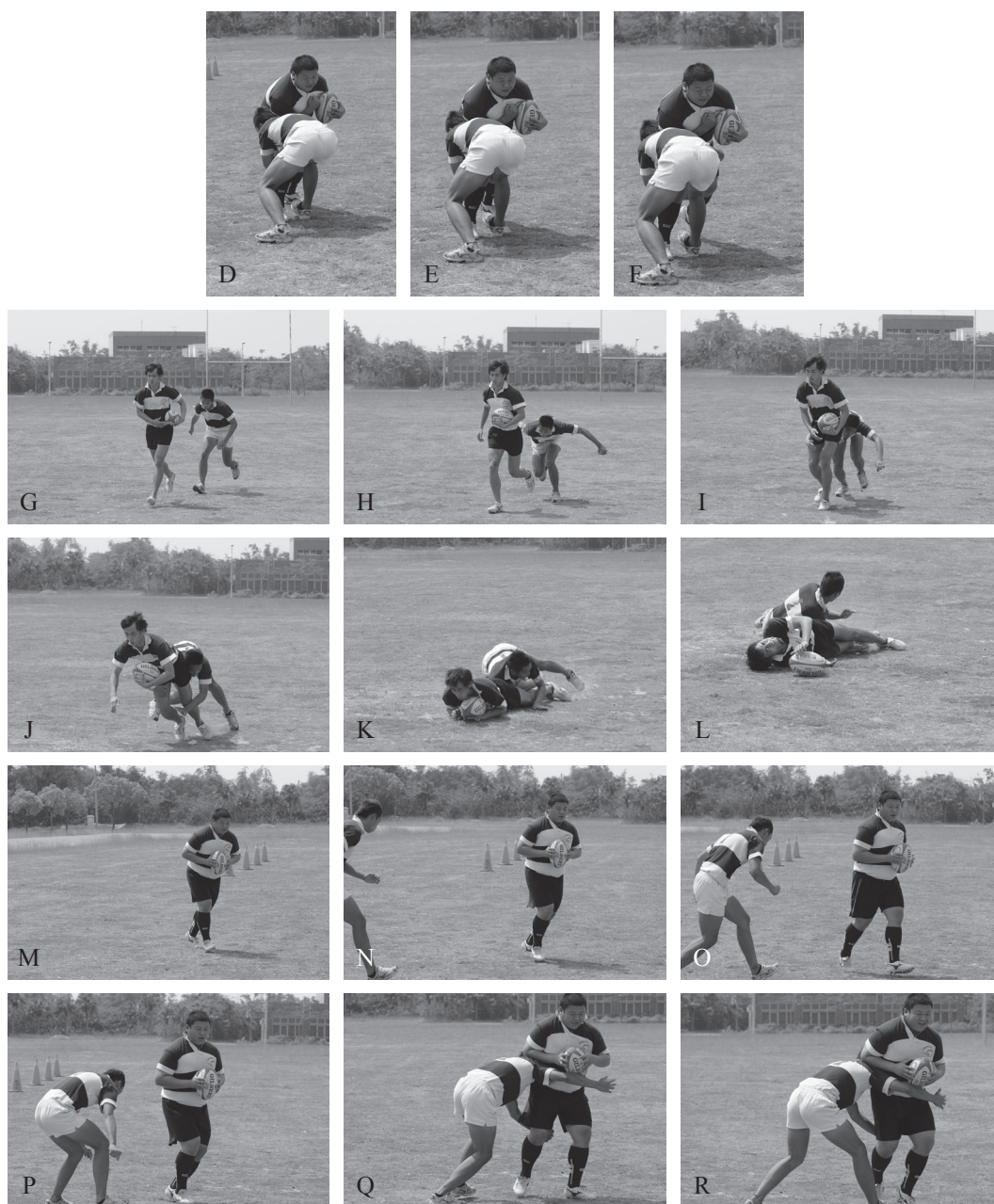


圖14-1 擒抱

1. 肩膀緊夾持球員腰部以下部位。
2. 兩手緊環抱對方。
3. 頭部需偏向左邊或右邊後，以肩膀緊貼持球員腰部。



4. 抱緊持球員，全身的重量加在持球員身上。
5. 使持球員倒在地上。

### 三、教學評量：

(一)認知：應強調擒抱時手臂與肩膀要全部緊環抱住對方身體，擒抱是阻止對方進攻的唯一方法。

(二)技能：

1. 擒抱時頭有沒有抬起來及頭部需偏向左邊或右邊。
2. 要收下額。
3. 兩手要緊抱住敵方身體，頭及肩膀緊靠住對方腰際。
4. 有沒有把全身重量完全放給對方。
5. 手臂與肩膀夾緊頭緊貼敵方腰際。
6. 肩膀接觸對方的地方部分是腰部不能太高也不能太低。
7. 太高姿勢變成撲，太低時自己本身會受傷，一定特別注意練習時擒抱的接觸部分。

(三)情意：在練習過程中能表現合作態度，並能幫助與接受同學糾正動作。

### 四、教學要點：

1. 擒抱時肩膀是否有攔住對方的身體。
2. 手臂是否夾緊環抱對方。
3. 全身的重量要加在持球員身上。
4. 頭及肩膀要緊貼持球員腰部。



## 第十五節 正集團（Scrum）

### 一、教學目標：

- (一)能了解正集團基本組架的結構動作。
- (二)能做出正集團組架的基本動作，且能與同學互相練習，改正同學或接受改正錯誤動作。
- (三)本單元僅介紹三人正集團的夾紮。

### 二、教學過程：

#### (一)動作要領：

1. 中間鉤球員雙臂環繞兩側支援球員，雙手並環抱抓緊兩側支柱球員腰部。
2. 兩側支柱球員各以內側手同樣環抱抓緊中間鉤球員腰部。
3. 三人雙腳平行站於同一平行線上。
4. 彎曲身體與對方接觸時，必須把個人身體位置的條件保住。

#### (二)教學步驟：

##### 圖片說明：

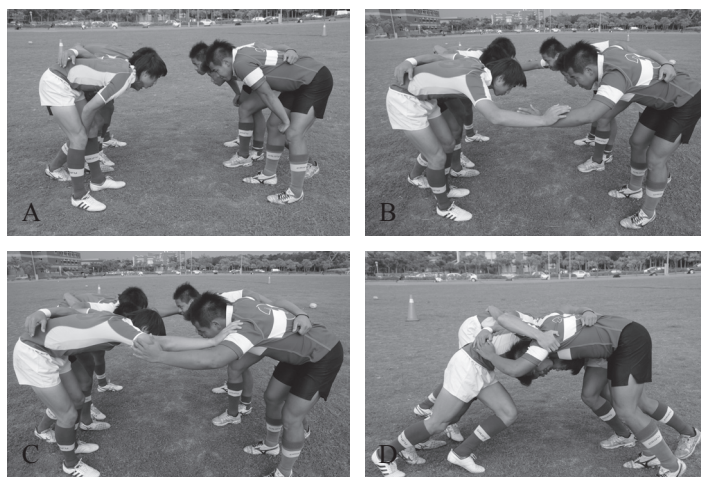


圖15-1 正集團

#### 熟悉正集團四個階段

1. 聽到「Crouch 半蹲」三人雙手夾緊軀幹平衡，腿部彎曲。
2. 聽到「Touch 按住」前排球員半蹲，兩側球員用其外側手臂按住對方前排球員肩膀，然後馬上收回。



3. 聽到「Pause 停頓」雙方球員腿部彎曲，靜止不動。
4. 聽到「Engage 頂架」雙方球員進行頂架，腿部直伸力量前進。
5. 雙腳外八字站立。
6. 雙方各3人，肩膀互頂。



正面（圖15-2）



背面（圖15-3）

1. 中間球員兩手外繞環抱兩側球員腰部。
2. 兩側球員低手環繞抱住中間球員。
3. 中間球員兩腳平行站立，兩側球員左側球員右腳要立於中間球員左腳後力支援他。
4. 兩側球員兩腳不能平行站立，要稍微前後開立式。
5. 環繞身體手臂要夾紮緊。

### 三、教學評量：

(一)認知：能夠了解正集團基本技術及手臂、腳的基本動作。

(二)技能：

1. 3人時中間位置雙手要外繞夾紮兩側選手的腰部不要內繞，內繞時中間位置這位選手的肩膀無法前傾，力量就會使不出來。
2. 3人六隻腳要平行站立，最好雙腳都是約與肩同寬姿勢。
3. 左側球員左腳微向後退半步，右手要緊紮住中間球員腰部。
4. 右側球員右腳微向後退半步，左手要緊紮住中間球員。
5. 3人兩手環繞夾紮的姿勢是否正確。
6. 微蹲時雙手要環繞夾紮，雙腳不能隨便離開原來位置。
7. 抬頭挺胸背部打直，肩膀互頂。

(三)情意：在練習過程中能表現合作態度，並能幫助與接受同學糾正動作。

(四)教學要點：

1. 強調正集團的四個階段所必須的動作，並且很明確表現出。



- 「Crouch 半蹲」、「Touch 按住」、「Pause 停頓」、「Engage 頂架」。
2. 正集團的基本技術，並聽從教師的口令進行四個階段的動作。
  3. 正集團三人紮緊環繞身體的基本動作。
  4. 前排三人的兩腳位置。
  5. 手臂環繞的姿勢。



## 第十六節 隊形排列

### 一、教學目標：

- (一)能了解橄欖球比賽基本隊形組織。
- (二)能做出隊形排列，了解橄欖球比賽型態，且能改正同學或接受同學改正錯誤動作。
- (三)介紹橄欖球比賽，現今全世界認定的正式錦標賽有兩種，一種是15人制比賽；另一種是7人制比賽。  
比賽場地都是一樣大小，只是比賽時間及進場的人數不同而已。

### 二、教學過程：

#### (一)動作要領：

#### 1. 七人制比賽：

##### 前鋒位置

- (1)左支柱（鬆弛方）
- (2)鉤球員
- (3)右支柱（緊密方）

##### 後衛位置

- (4)傳鋒位置
- (5)接鋒
- (6)正鋒
- (7)翼鋒

#### 2. 十五人制比賽：

##### 前鋒位置

- (1)左支柱（鬆弛方）
- (2)鉤球員
- (3)右支柱（緊密方）
- (4)左鎖固員
- (5)右鎖固員
- (6)左前翼
- (7)右前翼



- (8)8號
- 鋒衛位置
- (9)傳鋒
- (10)接鋒
- (11)左翼
- (12)內側正鋒
- (13)外側正鋒
- (14)右翼
- (15)殿衛

三、教學步驟：

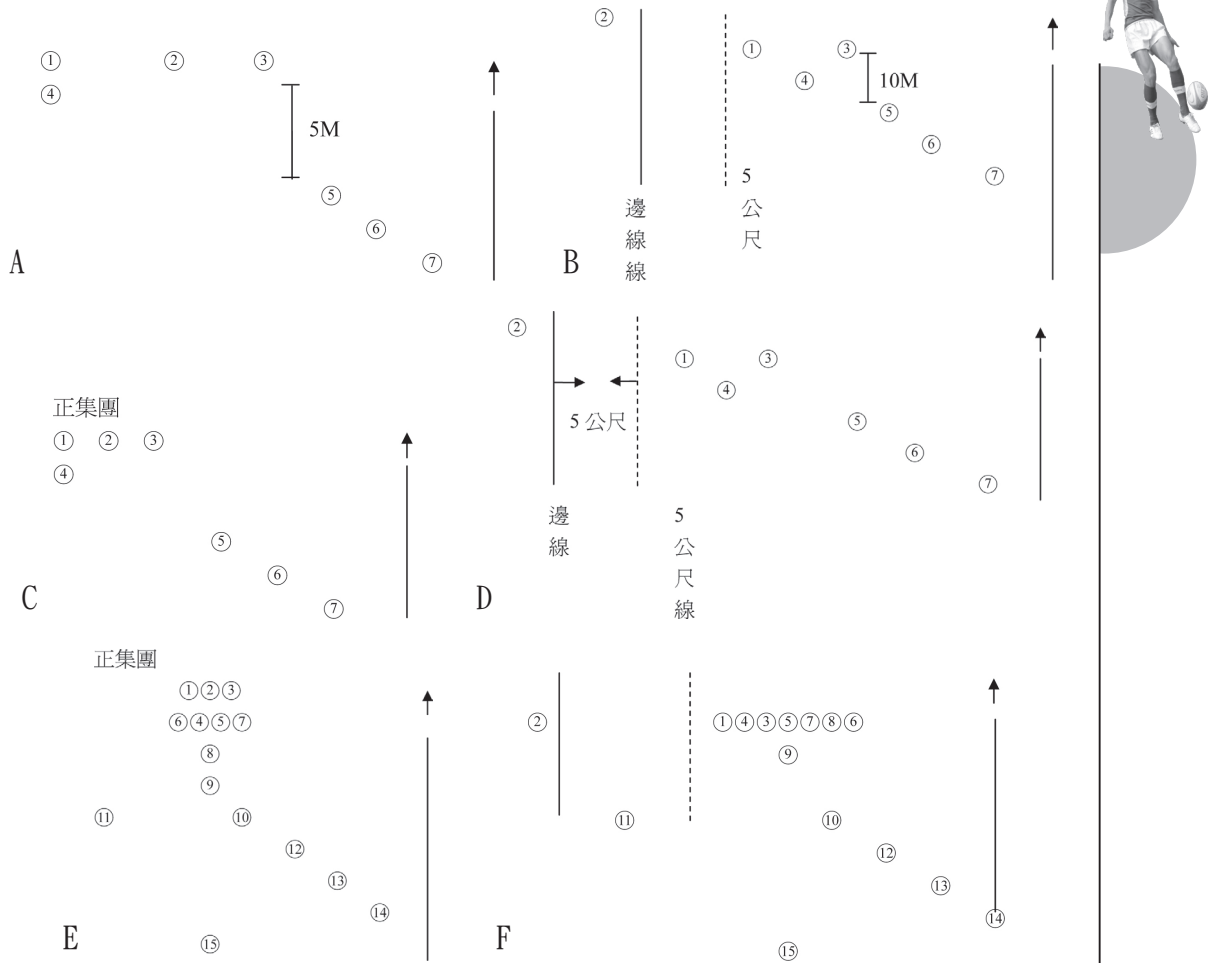


圖16-1 教學步驟隊形排列



(一) 七人制：

位置排列

1. 前鋒左支柱是1號球員
2. 前鋒鉤球員是2號球員
3. 前鋒右支柱的3號球員
4. 傳鋒是4號球員
5. 接鋒是5號球員
6. 正鋒是6號球員
7. 翼鋒是7號球員

正集團排列

圖示說明：（圖16-2）

爭邊球排列：

圖示說明：（圖16-3）



圖16-2 七人制正集團排列



圖16-3 七人制爭邊球排列

(二) 十五人制：

1. 前鋒左支柱是1號球員。
2. 前鋒鉤球員是2號球員。
3. 前鋒右支柱的3號球員。



4. 前鋒左鎖固球是4號球員。
5. 前鋒右鎖固球是5號球員。
6. 左翼前鋒是6號球員。
7. 右翼前鋒是7號球員。
8. 8號球員。
9. 傳鋒是9號球員。
10. 接鋒是10號球員。
11. 左翼是11號球員。
12. 內側正鋒是12號球員。
13. 外側正鋒是13號球員。
14. 右翼是14號球員。
15. 殿衛是15號球員。

正集團排列：

圖示說明：



圖16-4 15人制正集團前面架勢

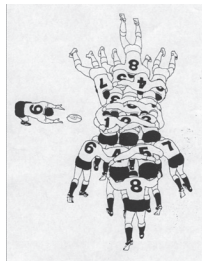


圖16-5 15人制正集團兩隊夾雜



圖16-6 15人制正集團1/3/5/7/8人訓練架勢



### 爭邊球

#### (三)教學重點

1. 應強調同學7人制比賽或15人制比賽前鋒、後衛的隊形排列。
2. 前鋒的隊形排列正集團及爭邊球隊形排列位置。
3. 正集團前鋒①號②號③號的位置。
4. 爭邊球時，前鋒②號球員①號、③號及④的位置
5. 爭邊球時②通常是擲球員，①、③是支撐員、④是跳接員。
6. 正集團後衛④⑤⑥⑦號的位置。
7. 爭邊球後衛④⑤⑥⑦號的位置。

#### 四、教學評量：

(一)認知：能說出7人制或15人制隊形排列，每位置球員的號碼及職司的任務。

(二)技能：

1. 7人制前鋒3人位置排列。
2. 7人制4號球員位置。
3. 7人制後衛球員位置。
4. 15人制前鋒球員位置號碼。
5. 15人制後衛球員位置號碼。

(三)情意：在練習過程中能表現合作態度，並能幫助與接受同學糾正動作。



## 第十七節 規則介紹

### 一、教學目標：

- (一)認識橄欖球基本規則。
- (二)介紹規則中有關場地、開球得分、爭邊球、罰踢、正集團、向前傳及落前。
- (三)利用影片說明規則，讓同學了解橄欖球基本的比賽架構。

### 二、教學過程：

#### (一)規則說明

1. 場地設備及佈置。
2. 開球的規則。
3. 得分的方法。
4. 違例→向前傳或落前。
5. 正集團（Scrum）→3人。
6. 爭邊球（Line-out）。
7. 擒抱（Tackle）。
8. 罰踢（Penalty Kick）。
9. 自由球（Free Kick）

#### (二)教學步驟：

1. 說明持球得分的方法。
2. 持球傳球或接球違例的動作如向前傳或落前。
3. 選擇幾位同學出列示範，正集團、爭邊球的組架。
4. 簡單介紹擒抱的動作。
5. 示範開球與罰踢的踢球動作。
6. 規則文字參考閱譯。

#### (三)場地

- 規則1.場地（Ground）



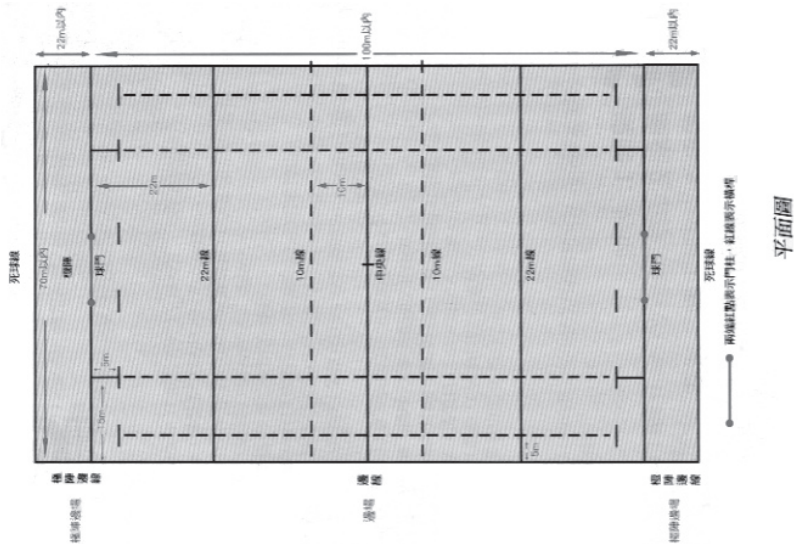


圖17-1 規則介紹

1. 賽場 (Field of play) 是由兩陣線和兩邊線所包圍的面積，如平面圖所示；但不包括陣線 (Goal line) 和邊線 (Touch line)。
2. 比賽面積 (Playing area) 指的是賽場和兩極陣 (In-goal)。
3. 比賽圍場 (Playing enclosure) 指的是比賽面積以及圍繞他四周的合理面積。
4. 平面圖，包括圖上的文字和圖註，必須看成規則的一部分，和條文一樣有效。
5. 平面圖中的術語都帶着他文字上的意義，必須和分別記載時一樣看成定義的一部分。
  - (1) 平面圖上所有的線段都要適當地標明；邊線是在邊場 (Touch) 內；陣線是在極陣 (In-goal) 內；死球線 (Dead ball line) 則不在極陣內；極陣邊線 (Touch in-goal lines) 和角旗桿都在極陣邊場 (Touch-in-goal) 內；球門桿必須豎立在陣線線寬內。22公尺線是在22公尺區內。
  - (2) 比賽必須在有如平面圖所標示的面積 (極大限) 的場地上進行，而且要像平面圖一樣標明。地面必須有草皮覆蓋；在無法苛求的地方，只要表面豎硬度沒有危險性，也可以是泥地或者沙地。
 

※注意事項：在比賽面積的地面上繪廣告，是不受允許的。
  - (3) 客隊對球場情況或著所標明的方式有異議的時候，必須在第一次開球前向裁判員提出。
6. 在可以容納的場地，陣線 (Goal line) 與死球線 (Deadball line) 之間的距離

不能少於10公尺。

7. 破線是表示從中線10公尺和從邊線5公尺的距離。

8. 15公尺線是由一些在賽場內平行於邊線而距離邊線15公尺的線段所組成。這些線段分別與陣線、22公尺線、10公尺線和中央線相直交，長度不拘，但與陣線相交的一段必須是5公尺。

9. 陣前5公尺線段是在賽場內平行於陣線而距離各陣線5公尺的6線段，長度不拘，這6線段必須分別與5公尺線、15公尺線、兩對相對球門柱的連線相直交。

10. 球門尺寸：3公尺是從地面道橫桿的上緣的高度；5.6公尺則是兩球門柱內緣的間距。

11. 角旗桿從地面至少希望有1.2公尺的露出高度。

#### (四)開球：

##### 規則13.開球（Kick off）

開球是指：

1. 由有權使比賽開始的一隊，或者在中場休息後下半場開始時由另外一隊從中央線中點落地踢（Drop kick）

2. 在對方得分以後由防守隊從中央線中點或者後方所作的落踢（Drop kick）。

(1)球必須從正確的地點用正確的踢法踢出，否則就必須重踢。

(2)球除開對方先操弄的情形外，必須到達對方的10公尺線，否則就要由對方任選，重行開球或者是在中央線中點組成正集團。如果球已經到達對方的10公尺線然後被風吹回來，比賽必須繼續。

(3)如果球被直接踢出界的時候，對方將可以認定這一個踢球在踢球點出界處舉行爭邊球，或者給與重新開球，或者選擇中央線中點組成正集團。

(4)開球（Kick off）所踢的球，如果沒有碰觸到球員或者被球員所碰觸而越過了敵對的陣線（Goal-line）的時候，敵對可以選擇壓球觸地或者作成死球或者維持比賽（Playing on）。如果敵隊不要維持比賽，可以選擇在場中央舉行正集團而取得投球權或者讓對方重新開球。

(5)當球被踢的時候，踢球方必須在球的後面，否則必須在中央線線中點來組成正集團。

(6)對方必須站在自己的10公尺線上或者線後，如果是在10公尺線前方或者球還沒踢出就進行拍阻（Charge）的話，必須重新開球。

※注意事項：用砂、鋸木屑或者經認可的踢球墊（Kicking-tee）來豎球是被允



許的。

#### (五) 得分的方法

##### 規則9. 得分的方法 (Method of scoring)

1. 達陣得分 (Try)：達陣是由球員在對方極陣內，手先把球觸地來得分的。
2. 在如果不是因為敵隊球員的暴行或許可以獲得達陣的情況，必須給與達陣得分。
3. 進門得分 (Goal)：進門得分是球員除了在開球、反攻踢和自由踢的情況外，從賽場內任何定踢或落踢所踢出的球沒以碰觸到地上或者任何同對球員，而直接飛越敵隊的橫桿和兩球門柱之間來得分的。
4. 進門得分，只要球越過了橫桿，即使有敵方球員犯規在先，也可以成立。
5. 球只要越過橫桿，即使又被風吹回來或者曾經碰觸到球門柱或橫桿，都要給與進門得分。
6. 如果球被敵隊球員非法地碰觸，而且裁判員認為如果沒有這一碰觸，進門得分或許可以成立的話，這一個得分是可以給予的。

各種得分數值如下：

1. 達陣得5分
2. 達陣後的進門加2分
3. 從罰踢成功的進門得3分
4. 落踢進門得3分，（但不包括從自由踢而來的落踢進門和取代自由踢的正集團之後的落踢進門）

##### 拍前或拋前

規則17. 拍前或拋前 (Knock on or throw-forward) 當：

1. 持球的球員失去佔有後的球。
2. 球員用手臂撇動或者碰觸後的球。
3. 碰觸到球員手臂後的球。

朝對方死球線方向前飛，而在該球員重新接好之前碰觸到地上或者其他球員的時候，就是拋前 (knock-on)。

當帶球的球員把球投向或者傳向對方死球線的方向的時候，就叫著拋前 (Throw-forward)。從邊場裡的投進不屬於前拋。如果球並沒有被投向前方或者傳向前方，但在碰觸到球員或者地上以後，卻彈向前方的時候，並不屬於拋前。



※注意事項：

- (1)除非清楚地依照規則所規定有著拍前與拋前，否則不要輕易把一個傳球、投球或者拍落球判成犯規。如果稍有疑問的話，必須讓比賽繼續進行。
- (2)拍前或拋前都不許故意的。
- (3)罰則：在違犯的地點罰踢或者依照規則12罰則(e)處罰。
- (4)拍前或拋前如果不是出自故意，就要在違規的地點組成正集團；或者，如果這樣的違規是發生在爭邊球中，正集團就要在沿出界線15公尺的地點來組成，因此將球前拍的時候。
- (5)球員並沒有接敵方球員踢球的意圖，而拍阻（Charge down）這一個球，因此；將球前拍的時候
- (6)球員在接球或者撿球的動作中，或者帶球的球員失去了球的佔有而將球前拍了一次或者多次，但在球碰觸到地面或其他球員之前及時完成接球或撿球動作的時候。

※注意事項：

- (1)如果攻擊球員在賽場（Field-of-play）內拍前（Knock-on）或者拋前（Throw-forward）而後球直接或者碰觸到並不企圖擋球、捉球或者踢球的守方球員以後進入極陣（In-goal）內，然後在極陣內：
- (2)被任何一方球員所壓觸在地上，或者，
- (3)進入極陣內邊場（Touch-in-goal）或者越過死球線（Dead-ball line）的時候，必須在拍前（Knock-on）或者拋前的地點給與正集團。

(六)正集團（Scrum）

規則20.正集團（Scrummage）

正集團是由兩隊的球員互相頂架好讓球能被放置到其間的地上的狀況。正集團只限定在賽場（Field-of-play）內發生，但不能在距離邊線5公尺的範圍內來組成。

各隊前排的中央球員叫做鉤球員（Hooker），在他兩邊的球員叫做支柱（Props）。

兩隊前排的肩膀的接合線正對在地上所形成的一條假想直線叫做正集團的中線。如果正集團裡面的球是在陣線（Goal line）上或者越過陣線，正集團就告結束。

正集團的組成（Forming a scrummage）

1. 兩隊都不可以推延正集團阻成的時間。
2. 正集團應該在違規的地方或者在儘可能接近違規地點的賽場內來舉行。正集團



在球投進之前必須保持靜止使他的中線和陣線能夠平行。

在開始頂架之前，兩隊的前排都必須採取半蹲體勢，頭、肩都不能低於臀部，而且和對方前排的肩膀不能有大於一臂之長的距離。

為了安全，雙方前排必須按照順序，先半蹲，後按住、停頓，等待裁判員喊「En-gage」（口令）以後才可以開始頂架。

※注意事項：

- (1)在必要範圍內，正集團必須從違規的地點移動使它能在賽場（Field-of-play）裡組成。
  - (2)如果違規的地點是在距離邊線5公尺以內的時候，正集團必須在距離邊線5公尺的地方來組成。
  - (3)裁判員在正集團組架以前必須用腳點示頂架的地點。
  - (4)所謂半蹲體勢（Crouched stance）原是「正常體勢」（Normal stance）的延伸，指的是把雙膝充分地彎曲到可以踩進來頂架正集團而不會有任何衝阻的程度。
- 3.前排與對方相隔一段距離往前猛撞來組成正集團，是屬於危險的動作。

※注意事項：

- (1)裁判員必須等到投球員兩手拿好球可以隨時投進的時候才可以叫喊讓兩隊前排開始頂架。這一叫喊並不是指令，只是指示雙方前排已經做好準備可以頂架的意思。
- (2)兩隊組成正集團的球員至少都要有5名球員。在正集團進行中，也都要有至少5名球員保持夾紮直到正集團結束。兩隊前排在全程時間都要有3名球員。兩隊前排球員的頭，必須敵我輪換鏢插來頂架。
- (3)當正集團正在組架的時候：
  - A 每一名前排球員的肩膀都不能低於臀部。
  - B 兩排前球員都必須採取「正常的體勢」（Normal-stance）。
  - C 所有的前排球員兩腳都必須著地而且不能交叉站立。
  - D 鉤球員必須保持鉤球姿勢（Hooking position）。
  - E 鉤球員的腳不能在他的支柱球員（Props）的所有腳的前面。
- (4)當正集團正在發生的時候，兩隊前排的球員必須使自己的重量牢固地落在自己的單腳或雙腳上，而且保持有效前推的姿勢，同時每一位球員的肩膀都不能低於臀部。



(5)當正集團是由5名球員組成的時候，第二排的兩名球員必須保持互相夾紮到正集團結束為止。

※注意事項：

- (1)前排球員的腳不能交叉的限制，只限於球員個人的腳而言，但全體前排球員的腳「必須在能夠有效前推的位置中」。
- (2)「鉤球姿勢」(Hooking position)指的是鉤球員在正集團裡面兩腳著地，體重牢固地落在單腳上而保持可以用腳鉤球或者擊球的姿勢。
- (3)前鋒側翼(Flanker)，不管在二排或三排只要照規定夾紮著適度來夾紮，但如果球正從正集團後面出來而他偏外扭動，因此而阻礙了繞正集團兩側前進而來的對方隊員時，必須處以罰踢。
- (4)與有正集團崩潰的情況，裁判員必須即刻吹哨使球員不在繼續往前推。與有任何在正集團裡面的球員被舉高到雙腳離地或著被用力逼得向上離開正集團的時候也都必須即刻吹響哨笛。
- (5)如果正集團裡的球碰觸到或者越過陣線(Goal line)或者浮現的時候，正集團就靠結束。

#### (七)球員的夾紮(Binding of players)

1. 當正集團正在組架，球被投進和球在正集團中的時間裡，兩隊前排球員都必須繼續而牢固地夾紮。
2. 鉤球員可以從他的支柱的臂上或臂下夾紮他們；不管採用那一種形式，他們都必須從他們腋下的高度或下方牢固地纏繞過他們的身體來夾紮。兩個支柱也要同樣地夾紮著鉤球員，鉤球員不可以被兩個支柱支持得騰空，連一隻腳都沒有承載自身的體重。
3. 外側的支柱(鬆弛方)必須
  - (1)夾紮他對方的支柱(緊密方)，使自己的左手在對方的右手底下；或者，
  - (2)將他的左掌或者左前臂放置在自己的左腿上。束縛頭的支柱，必須用它的右手臂夾紮在對方的鬆懈頭的支柱的左臂上方。他的右手也可以緊捉對方鬆懈頭的支柱的球衣，但必須單只是為了保持自己和正集團的安定為目的，而且不能施加往下的拉力。
4. 除前排以外，凡是參加在正集團中的球員，至少要有一手臂圍繞著同隊球員的身體夾紮。
5. 正集團的外側球員，除開支柱以外，不許用外側的手臂去捉對方的球員。



※注意事項：外側（鬆弛方）的支柱，在正集團進行的任何時間裡，都可以隨時在規則26(6)©所規定的範圍內來改變他左手的夾紮。

#### (八)正集團的球的投進（Putting the ball into the scrumage）

1. 球要由使比賽停止沒有責任的一隊來投進。如果責任難以判別的時候，應該由在比賽停止前正在向前推進的一隊來投球；如果兩隊都不推進，則由攻擊隊來投球。
2. 當兩隊前排頂架在一起的時候，球就必須投進去，不可拖延。球隊被命令投球的時候必須投球而且要在最初選定的一側來投球。

※注意事項：

(1)如果兩隊前排的球員有人無法把他的頭頂架到正集團裡去的時候，裁判員基於安全有權允許延遲投球，但在其他的情況下裁判員必須注意不能有所拖延。

(2)裁判員如果認為投球的遲延投球是有所預謀或對對方有所不利的時候，必須判處自由踢。

3. 投球必須要：

(1)站在離開正集團1公尺，而且在兩隊前排的中間。

(2)用雙手拿球在兩隊前排的中間，而且在他的膝蓋和腳踝的中間高度上。

(3)從這樣的位置把球投進，必須往中央線投球，不可偏任何一方。

A 用向前的單一動作來投球，不許有虛假或者後引的動作也不許有所拖延，同時動作必須連續。

B 使球能夠快速沿中線投進，在剛越過較近支柱者的肩膀寬度以後首次觸地。

4. 正集團裡的比賽行為是從球離開投球員的手的時候開始的。

5. 如果球被投進以後，從隧道兩端口出來，除非裁判認定犯規而有自由踢或罰踢的判處以外，否則必須重新投球。如果球從隧道兩端口以外的地方出來，而且未有罰踢的判處，比賽必須進行。

※注意事項：球一被投進正集團而且被操弄了的時候，利益規則就開始是用了。

#### (九)前排球員的限制（Restrictions on front row players）

1. 兩隊的前排球員必須把他們的腳放置使能夠呈現一個清楚的隧道形狀。球員不可以阻礙球被投進正集團，或者阻止球在規定的地點著地。

2. 在球還沒有離開正集團投球員的雙手以前兩隊前排球員都不可以起腳或者抬



腳。

※注意事項：所有的腳允許抬起或者向前之前都必須放置在正常位置中。

3. 在球著地以後，雙方前排球員的腳只要遵守下列條件，都可以用來試圖佔有球：

雙方的前排球員，在正集團進行中，都不許有下列的動作：

- (1) 同時把雙腳抬離地面。
- (2) 採取扭轉或者壓低身體或者拖拉敵方球員的衣著等等足以引起正集團崩潰的姿勢或者動作。
- (3) 把敵方球員舉高使他雙腳離地或者用力逼使他向上離開正集團
- (4) 把球朝被投進來的隧道端口方向踢出去。

※注意事項：

- (1) 前排球員不許同時把兩腳抬離地面或者用兩腳擊球的禁令，適用在全正集團進行時間而不僅限於球投進的瞬間。
- (2) 裁判員對故意把球踢出隧道口的動作必須嚴格處罰。對重覆的踢出，必須看成是故意的動作來處理。
- (3) 當裁判員命令重新投球的時候，必須由原來給與投球的同一隊的球員來投球。
- (4) 如果球行將直貫隧道而過，而遠方的支柱（Prop）把腳跨前一步，因而球經由他腳後而過的時候，除非這一個球已經合法地被前排球員所操弄（意即被碰觸），否則必須重新投球。

(+) 對球員的限制（Restrictions on players）

1. 任何不在前排的球員都不可以操弄還在正集團隧道中的球。
2. 任何球員都不可以：
  - (1) 球離開正集團後又把球送回正集團中。
  - (2) 用手撇正集團中的球；但在推越達陣或挽球的情況是可以除外的。
  - (3) 用手撿起或用腳夾起正集團中的球。
  - (4) 故意使正集團崩潰。
  - (5) 故意在正集團中倒下或者跪下。
  - (6) 企圖用下肢或腳以外的身體任何部分，來獲得正集團裡面的球。

※注意事項：裁判員對規則20(16)(d)和規則26(3)(h)所述說的正集團的故意破壞，必須嚴格來處罰。



3. (1)擔任正集團投球的球員及敵隊球員，都不許用腳踢在正集團裡的球。
- (2)當球在正集團裡面的時候，(a)所指的球員都不可做出「球已經出來了」的任何動作表示傳給敵隊球員。
4. 正集團不可被旋轉到它的中線 (Middle line) 和邊線 (Touch line) 成為平行的位置。如有超越，必須在正集團停頓的地點重組正集團，由當時未佔有球的一方來投球；如無球隊佔有球，則由原來持有球方投球。

※注意事項：

- (1)如果球員在正集團中，他的腳成為這正集團的「最後一隻腳」，而當球在他腳下的時候，如果他停止夾紮，正集團就告結束，因為球已經被認為離開了正集團。
- (2)如果球員重覆犯規，必須用規則26(2)來處理他。

罰則：

- (1)對本規則(1)、(2)、(3)、(4)、(5)、(6)(d)和(e)、(8)、(9)、(12)、(13)、(14)(d)、(15)、(16)(a)(b)(c)和(f)以及(17)(a)和(b)的犯規，在違犯的地點處給自由踢。
- (2)對本規則(3)、(6)(a)(b)和(c)、(14)(a)(b)和(c)、(16)(d)和(e)的違犯，在違犯地點處給罰踢。
- (3)有關正集團的越位詳見規則24－B

#### (±)爭邊球

規則23. 出界和爭邊球 (包括實驗規則)  
(Tchch line-out)(Including E.V)

##### 1. 出界 (Touch)：

球，遇有下列情況的時候，就是出界：

- (1)當不被球員持帶著的時候，碰觸到邊線或者「邊線上或者邊線外」的地、人或物者的情況。
- (2)當被球員持帶著的時候，球或者帶球的球員碰觸到邊線或者邊線外的地上的情況。

如果球並不出界，而且沒有越過通過邊線的垂直面的時候，在邊場的球員可以用腳踢球或用手撇球，但不許持拿著球。

如果球被踢以後並沒有在比賽面積 (Playing area) 內跳彈，或者在飛程中並沒有碰觸到球員或者裁判員或者被球員或者裁判員所碰觸而出界 (In touch)，這一個球就是被直接踢出界或者在極陣內被直接踢出界。



※注意事項：

- (1)在開球的時候，如果球被直接踢出界而經對方選擇接受這一個踢球，爭邊球必須在下列地點形成：
  - A 在中央線。
  - B 如果球出界的地點距離踢球方的陣線（Goal line）比較接近的話，就在球出界的地點。
- (2)在反攻踢（Drop-out）的時候，如果被直接踢出界而經對方選擇接受這一個踢球，爭邊球必須在踢球的地點形成。
- (3)在邊線或者極陣邊線上或者越過邊線或者極陣邊線所涉及的面積是比賽面積（Playing area）以外的所有面積。
- (4)如果球員兩腳都在比賽面積內把球接住，即使球在被接之前曾經飛過了邊線或者極陣內邊線（Touch -in-goal line）也不算是出界或者極陣內出界（Touch -in-goal）。這樣的球員跳躍而且接到球，他的雙腳必須落在比賽面積內。

## 2. 爭邊球（Line-out）

出界線（Line of touch）是在賽場內經過投球點而和邊線成直角的一條假想直線。

## 3. 爭邊球陣列的形成（Formation of line -out）

- (1)爭邊球陣列是由投球方決定人數，防守方須配合相對人數。兩隊必須個平行於出界線排成一列，以便球能投進兩列之間。投球的一隊必須決定爭邊球陣列的參加人數，一經決定，對方只能用相等人數來排列。除開下列條文有所排除，否則這樣排列的球員，都叫做是「在爭邊球陣列中」（In the line out）的球員。

※注意事項：在爭邊球開始之前，對形成爭邊球的很多違犯，包括故意不形成爭邊球的陣列，或者故意不以至少兩名球員去排成陣列，都必須處以自由踢。

- (2)各隊必須沿出界線（Line of touch）在自己的一方至少距離半公尺排成一列，使兩列球員之間保有1公尺的淨空間。

※注意事項：「1公尺的淨空間」指的是當球員立正時肩膀與肩膀之間的距離。

- (3)爭邊球陣列是從距離球被投進的邊線5公尺的地點延伸到距離邊線15公尺的



地點。

(4)當爭邊前開始的時候，任何遠過距離邊線15公尺的兩隊球員都不是在爭邊球陣列中。

### (五)球的投進 (Throwing in the ball)

1. 當球出界的時候，必須在下列地點來投進：

- (1)當球從罰踢或者踢球方的陣線前22公尺以內包括自由踢在內的球被踢出界時，除另有規定外，在球碰觸或者越過邊線的地點。
- (2)當踢球員在自己的22公尺線外得到 (Received) 球以後撤退到22公尺線內的球，以及(a)所指的情況以外的球被直接踢出界 (kicked directly into touch) 時，在對應於球被踢的地點，或者如果球出界的地點是比踢球點還要接近踢球者的陣線的話，就在球碰觸或橫越邊線的地點。
- (3)當快速投進 (Quick throw-in) 的時候，可以沿邊線在球出界的地點和投球隊的陣線 (Goal line) 之間的任何一點。
- (4)在其餘的情況出界的時候，在球碰觸或橫越邊線的地點。

2. (1)當球從罰踢被踢出界 (Kicked in-to touch) 的時候，爭邊球必須由踢出界的一隊來投進。

- (2)在其他的情況下，球必須由出界前最後觸摸或者持拿著球的球員的對方來投進。
- (3)在到底該由哪一隊投進有疑問的時候，則由攻擊隊來投進。
- (4)投球的球員不可把腳的任何部分踩臂等待求員形成爭邊球陣列的快速投進 (Quick throw-in) 來帶進比賽中。

3. (1)在形成的爭邊球陣列中，球必須依照(5)所指的地點來投進，使它沿出界線 (Line of touch)，在距離邊線至少5公尺的地點碰觸地上或者球員，或者被球員所碰觸。

(2)球必須及時投進，不可拖延；並且不可有假動作。

4. 在快捷投進的時候，所用的球必須是原來出界的球，而且在出界以後必須只有被球員處理過 (Handled)。投球必須沿著出界線直投 (Straight along line-of-touch) 或後投一段不少於5公尺的距離。

5. 如果有違反上述任何規定的時候，對方可以有權利選擇投球或者組架正集團。如果第二次投球又沒有投的正確，那就必須組成正集團而由第一次投球的一隊來投正集團的球。如果違反是發生在快捷投進的時候，對方所選擇的投球或者



正集團的球。如果違反是發生在快捷投進的時候，對方所選擇的投球或者正集團必須在快捷投進發生的地點來舉行。

※注意事項：如果球員故意或者重覆的不把球投直，必須處給罰踢。如果在形成的爭邊球陣列中，球員遲緩或假裝投球，必須處給自由踢。

### (三) 爭邊球的開始和終了 (Beginning and end of line-out)

1. 當球離開投球員的手的時候，就是爭邊球的開始。

2. 爭邊球遇有下列情形的時候，就告結束：

(1) 拉克或冒爾正在進行，而所有參加拉克或冒爾的球員的腳都已經移過出界線的時候。

(2) 帶球的球員離開爭邊球陣列的時候。

(3) 球被投越距離邊線15公尺的位置的時候。

(4) 球成為無法比賽的時候。

※注意事項：

(1) 如果參加爭邊球的球員把球手交給從爭邊球陣列中剝散 (Peeling off) 而來的其他球員，那麼，在後者拿到球的時候爭邊球就告結束。

(2) 當球從爭邊球陣列中被傳回或者拍回的時候，爭邊球就告束。站在從陣列中接球的球員的前面的同隊球員，將因此落入越位 (Off-side) 的位置，但這些越位的球員，將只有在他們操弄了球或者阻礙了球員的時候，才能依照規則24A的規定被處罰。

(3) 拉克或冒爾不能算使已經從出界線 (Line-of-touch) 移開，除非所有參加拉克或者冒爾的球員的腳都已經越過了出界線。

### (四) 擒抱 (Tackle)：

規則18. 擒抱，帶球倒地，倒在球上或者附近 (Tackle, lying with, on or near the ball)

擒抱是指一個帶球的球員在賽場裡被一個或者多個敵隊球員所擒捉，而且在這樣被捉的情況下帶球的球員倒撲在地上或者球碰觸到地上的情況。帶球的球員如果腳或者雙腳跪下，或者坐在地上，或者倒在橫臥在地上的球員之上的時候，就該看成是倒撲在地上了。

1. (1) 被擒抱的球員「必須即刻」傳球或者

放球而且起身或者離開球

(2) 在擒抱發生以後，任何其他球員，如果要操弄球的時候，必須兩腳站立。



- (3)不是被擒抱而投身倒地去搜球或者佔有球或者帶球倒地的球員「必須即刻」帶球起身兩腳站立或者傳球或者放球而且起身或者離開球。

※注意事項：

- (1)只要所做的動作是「即刻」，放球動作的要求是允許球員把球沿任何方向在地上或者沿地上推動的（但不能向前）。
- (2)帶球的球員被敵方球員舉高因而兩腳離地的時候，並不構成擒抱。
- (3)如果被路的球員並不即刻傳球或者放球，而且裁判員對不傳球或者不放球的責任有所疑問的時候，必須命令即刻組架正集團。
- (4)如果擒抱發生的地點使被擒抱的球員依照規則行事，能夠把球位置到陣線（Goal line）上或越過陣線的地方，他可以這樣做而且獲得達陣得分。在這樣的情況下，防守隊的球員可以企圖靠「搶拉」攻擊方球員佔有中的球來防止他達陣得分，但不能腳踢這樣的球。
- (5)如果擒抱發生在達陣線（Goal line）附近，被擒抱的球員放球，而所放的球進入極陣內，在這種情況下雙方的任何球員都可以不必站立壓球觸地（Grounding the ball）。
- (6)被擒抱的球員如果不即刻傳球或者放球或者離開球，或者被阻止這樣做，將會引起危險，所以在這樣的情形下裁判員對罰踢的判定是不能遲緩的。
- (7)利益（Advantage）只有即刻發生才可以適用利益規則讓比賽進行。

3. 任何球員有了下列動作的時候都是犯規的：

- (1)阻止被擒抱的球員傳球或者放球，或者阻止他傳球或者放球以後起身或者離開球。
- (2)搶拉被擒抱的球員所佔有的球或者企圖去搶起他還沒有放開的球。
- (3)被擒抱而還倒在地上的時候就去操弄球或者阻礙或者去擒抱或者企圖擒抱持帶球的敵方球員。
- (4)故意倒到「倒在地上而佔有球的球員」上面或者倒越過去。
- (5)故意倒到「把球壓在中間而倒在地上的球員們」或「倒在球附近」（In close proximity）的球員們身上或者倒越過去。
- (6)球員還倒在球附近的地上而去阻止敵方球員獲得球的佔有。

※注意事項：「在附近」（In close proximity）指的是在1公尺範圍內。

3. 球員不許倒到「正從正集團或者拉克浮現的球」上面或者倒越過去。

罰則：在犯規地點處行罰踢。



4. 球員如果因為他的衝力（Momentum）把他帶進敵方的極陣（In-goal）內，即使是被擒抱，達陣也必須被認定有效。

#### (五) 罰踢

##### 規則27. 罰踢（Penalty kick）

罰踢是如規則所說明給與不犯規的一隊一種踢球。

罰踢可以由不犯規的一隊任何球員採任何形式的踢法來執行。但踢球者踢球的時候，如果是手拿著球，必須把球從他的手放開；如果球是在地上的話，他必須把球從點踢出一段可以眼見的距離。在要踢球的時候，踢球者也可以把手放置在球上。

不犯規的一隊可以選擇在標點進行正集團而且取得投球權。

在執行罰踢的時候，必須適用下列的規定：

1. 踢球不可以有不恰當的拖延。
2. 踢球必須在標點上或者後方而且在穿過標的線上來執行，踢球者也可以因為要定踢而把球放置在地上。如果規則所命令的罰踢給與地點是在距離敵方陣線5公尺以內的地方的時候，罰踢的標點或者正集團的地點就必須一定到穿過犯規的地點而距離陣線5公尺的地方來舉行。
3. 踢球員可以把球踢向任何方向，而且在踢球後也可以自己在操弄這一個球而不受任何限制；但假如踢球員已經向裁判表示了他要攻踢球門的意圖，或者已經採取了任何行動表示了同樣的意圖的話，他就不可在改用其他方式來踢球。如果他是意圖把球踢出界外，他將只能用碰踢（Punt）或者落踢（Drop kick）。任何意圖的表示都是不可再更改的。
4. 踢球方的球員除了定踢的球員以外，在球被踢出以前都必須留在球的後方。在球的前方而正在後退的踢球方球員如果他們的不及後退是因為球的急遽被踢所引起的話是不必受處罰的，但他們必須不停地後退而且不能參與比賽行動，直到有下列情況為止：
  - (1) 這越位球員已經退到踢球員的後面。
  - (2) 他的同隊球員有人帶球跑到他前面。
  - (3) 他的同隊球員有人從原踢球地點後面跑到他前面。
  - (4) 對方球員必須毫不遲滯地跑步（甚至在球已經被踢，而且踢球方的球員已經在操弄球的時候都要繼續地跑步）到距離標點10公尺而平行於陣線的直線或者自己的陣線當中距離標點較近的一條線上或者後方。如果踢球方要攻踢球門，他們必須在那裡，兩手在身邊下垂，保持沒有動作的姿勢，直到球被踢



完為止。

正在後退的球員如果是由於踢球方急遽的踢球而來不及後退10公尺的，可以不受處罰；但在對方帶球者跑過5公尺以前不許停止後退，也不許加入比賽。

- (5) 犯規隊的隊員不許用任何方法來阻止踢球或者干擾踢球者。這規定也適用在故意把球拿開、投開或者踢開等使球無法趨近於踢球者之類的動作。

罰則：

A 踢球方的違犯－在標點給與正集團。

B 對方的違犯－在穿過標點的線上距離標點前10公尺的地點給與罰踢，但如果這一個地點已經落在對方陣前5公尺以內的話，罰踢就要在陣線前5公尺的地點來執行。未犯規隊的任何球員都可以主踢這一個球。

※注意事項：

A 除非裁判員認定球已經有了缺陷，否則踢球必須採用原比賽用球。

B 採用砂、鋸木屑和經核可的踢球座（Kicking tee）是受允許的。

C 球員執行罰踢，不可把球往他的膝蓋上碰彈。踢球，用的必須是腳或者小腿的部分。如果球員踢球失敗，必須命令正集團。

D 踢球員除開受限於浪費時間的一般條文以外，踢球並不允許有所拖延。否則必須受處罰。

即使沒有警告，如果遲滯確實已經違反了規則的話，也必須禁止罰踢而命令正集團。

E 裁判員必須隨時將踢球所拖延的時間依照規則5注意事項B.的規定加以補償。

F 如果踢球員看來像是攻踢球門的時候，裁判員可以要求他表明他的意志。

G 如果球員在攻踢球門，所有防守方的球員從他們開始跑動到踢球完成為止，都要保持無抵抗的狀態。

H 當罰踢在極陣內執行的時候，如果防守方的球員用暴行（Foul play）阻止了對方，使對方不能首先壓球觸地的時候，可以給與罰處達陣（Penalty try）。

I 在極陣內執法的罰踢，球被踢了以後，如果往極陣內的邊場（Touch-in-goal）出去，或者越過死球線（Dead-ball line）出去，裁判員必須命令組成5公尺正集團而由攻方來投球。



J 如果踢球員採用了落踢（Drop kick）而攻門（Goal）成功的時候，即使他事先沒有向裁判員表示他要攻踢球門的意圖，這一個進門還是成立的。

K 踢球之前，儘管有對方犯規，如果球進門，得分就必須給與而不能用再次的罰踢來取代它。

L 裁判員如果有理由認定對方的再次犯規是由於踢球方的陰謀所造成，必須讓比賽繼續而不能判給再次的罰踢。

### 三、教學評量：

(一)認知：

1. 讓同學了解到橄欖球規則共有28條
2. 從簡單場地、比賽人數開始了解並且知道如何去玩耍橄欖球。

(二)技能：

1. 了解規則上所示橄欖球場地佈置及長與寬。
2. 了解到橄欖球得分是什麼情況，如何把球觸地來完成達陣得分，一次達陣是多少分。
3. 基本規則中違例哪幾種?違例以後通常都做什麼處罰。
4. 擒抱的定義在那裡，擒抱在甚麼時候才算成立，擒抱成立時拿球的人要如何處理才不算犯規。
5. 越位是什麼，那些情況下是越位的，越位的處罰是什麼。

(三)情意：在學習過程中了解到橄欖球基本規則中違例，越位等是如何發生有那些處罰條例，相互學習，期能夠多加了解。



## 第十八節 遊戲比賽（一）

### 一、教學目標：

- (一)能了解橄欖球比賽的方式。
- (二)使同學能夠學習比賽規則，滿足同學求知的慾望。
- (三)本單元僅介紹目前在橄欖球較發展的國家青年在學校學習橄欖球課程規則要使用（Touch rugby）簡稱觸摸橄欖球，預防因為學習橄欖球而造成的危險及運動傷害，在學校運動課程中，橄欖球運動特定一些遊戲比賽規則及方法，讓青少年很容易學習，同時也可避免運動的傷害。

### 二、教學過程：

#### (一)規劃場地：

- 1.長：50公尺  
寬：35公尺長方形場地
- 2.場地大小可自由規劃。
- 3.球門：自由架築  
如圖：（圖18-1）

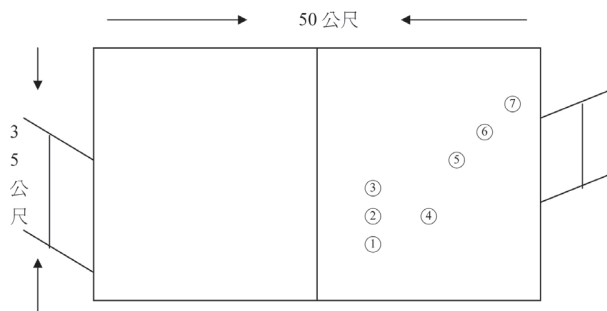


圖18-1

#### (1)場地

#### (二)開球：

- 1.比賽開始時，必須從中線開始。達陣得分以後被得分的隊，也須從中線開始。
- 2.中線開球時，可以用長踢、碰觸或是放在地上定點踢皆可。
- 3.中線踢出去的球一定要給對方接球，我們己方是不可以直接去碰觸的。
- 4.較低年級的中線開球只要超過5公尺，較高年級的中線開球要10公尺。



(三)得分：

1. 只要帶著球跑進對方陣線內用兩手或單手將球壓地就算得分。
2. 一次達陣得分分數5分。
3. 如果有球門的裝置，允許達陣得分後加踢門取分射門的位置均在球門的中央前面，可以用定點踢或落地碰踢。
4. 達陣後射門得分分數是2分。

(四)正集團：

1. 3人為一排，兩個支柱球員，一位鉤球員。
2. 較低年級正集團是沒有爭奪，較高年級正集團才有爭奪。
3. 沒有爭奪的正集團，球一定要允許傳鋒把球傳出去，但傳鋒同樣要把球從隧道中投進去。
4. 雙方不能推擠。
5. 只有鉤球員才可鉤球。

(五)爭邊球：

1. 人數：3人，投擲球1人，2人排列，投擲球員把球投擲給隊友，假如球員因年齡太小或技術未成熟可允許由裁判來代替投擲。
2. 第1位爭邊球球員與邊線距離要有3-5公尺，兩隊友之間距離最少也要1公尺，兩隊之間距離至少也要1公尺。
3. 較低年級爭邊球是沒有爭奪的，接球的人雙手接球要高於頭部。
4. 較高年級爭邊球是可以接觸爭奪的。
5. 較低年級爭邊球時，後衛攻擊線至少要距離越位線5公尺；較高年級爭邊球時，後衛攻擊線要10公尺。

(六)擒抱 (Tackle)：防守的球員必須兩手接觸到帶球跑球員的臀部；碰觸雙手一邊臀部擒抱就算成立。

(七)罰踢：獲得罰踢時，要把球放在罰踢點的地上，輕拍撿起傳給後面隊友，才可展開攻擊。

1. 罰踢的條件：

- (1) 撞或推敵方。
- (2) 正集團或爭邊球尚未爭奪時，發生撞或推擠敵方。
- (3) 越位的球員對球進行玩耍。

(八)向前傳及拋前：隊友間展開攻擊，傳球必須向自己身體平行線的後方隊友，向自



已平行線前方的隊友傳球，即是向前傳，即形成違例；要在傳球地點正集團。

隊友間傳球，球沒有接好落於身體之前方即落前，算違例，要在落前地點正集團。

(九)教學要點：

1. 遊戲比賽時老師一定要充當裁判。
2. 強調遊戲比賽必須遵守比賽規則。
3. 正集團時要慢慢組架起來。
4. 不能推擠或撞人。

### 三、教學評量：

(一)認知：從遊戲比賽中來認識橄欖球，並且了解橄欖球基本規則。

(二)技能：

1. 比賽開始時，是如何開始的？攻方該做什麼？守方該做什麼？
2. 如有得分，得分的方法怎麼做？一次達陣得多少分？
3. 正集團是在什麼情況下才發生的？正集團要如何來進行？
4. 爭邊球是什麼，在什麼情況下才發生的？爭邊球時要如何來進行？
5. 擒抱時持球員要如何處理？
6. 罰踢時，球要放在地上，所有的人都要退到球的後面。
7. 向前傳或拋前都是違例，要如何處理。

(三)情意：在遊戲比賽中能表現團隊合作態度，並能幫助同學或接受同學糾正錯誤動作。



## 第十九節 認識橄欖球規則

### 一、教學目標：

- (一)讓同學了解橄欖球運動比賽的型態，遵守君子之爭規則。
- (二)介紹橄欖球比賽的方法。
- (三)利用影片說明比賽方式。
- (四)了解橄欖球規則。

### 二、教學過程：

#### (一)先說明橄欖球比賽人數

- 1.一種稱為7人制，一隊只有7人出場比賽
- 2.一種稱為15人制，一隊有15人出場比賽

#### (二)比賽的服裝與裝備說明如下：

##### 1.規則4.球員的服裝（Players' dress）

- (1)球員不許掛有像帶扣或戒子一類有危險性的突出物。
- (2)鎧甲式的護肩是不許穿著的。如果球員肩部受傷，裁判員認為需要保護時，可以准許穿著由木棉、海綿橡膠或者類似的柔軟材料所做成的護肩，但必須緊貼在身體上或者附縫在球衣上。
- (3)球員球鞋的釘錨必須由皮革、橡膠、鋁和其他經過認可的塑膠所做成，而且也必須是圓形，固結在鞋底，並符合下列尺寸：
  - 最大高度（由鞋底量起） 18mm
  - 根部最小直徑 18mm
  - 頂端最小直徑10mm
  - 墊片最小直徑（如果有定錨分開時） 20mm
 在球鞋的腳尖釘上單一的釘錨是不受允許的。
 

※注意事項：多錨狀是模造塑膠鞋底依照本規則是可以接受的。
- (4)不管在賽前或者比賽進行中裁判員都有權力決定球員的服裝的任何部分是否具有危險性。如果有危險性，裁判員必須命令球員去除這危險的部分；而且只有在危險部分去除後才可允許該球員繼續比賽。

#### (三)規則介紹

##### 1.場地



2. 開球
3. 得分的方法
4. 違例→拋前或落前
5. 正集團
6. 爭邊線
7. 擒抱
8. 罰踢

#### (四)規則說明

##### 1. 規則 1. 場地 (Ground)

賽場 (Field of play) 是由兩陣線和兩邊線所包圍的面積，如平面圖所示；但不包括陣線 (Goal line) 和邊線 (Touch line)。

比賽面積 (Playing area) 指的是賽場和極陣 (In-goal)。

比賽幅員 (Playing enclosure) 指的是比賽面積以及圍繞他四周的合理面積。

平面圖，包括圖上的文字和圖註，必須看成規則的一部分，和條文一樣有效。

平面圖中的術語都帶有它文字上的意義，必須和分別記載時一樣看成定義的一部分。

(1) 平面圖上所有的線段都要適當地標明；邊線是在邊場 (Touch) 內；陣線是在極陣 (In-goal) 內；死球線 (Dead ball line) 則不在極陣內；極陣邊線 (Touch in-goal lines) 和角旗桿都在極陣邊場 (Touch-in-goal) 內；球門桿必須豎立在陣線線寬內。22公尺線是在22公尺區內。

(2) 比賽必須在有如平面圖所標示的面積 (極大限) 的場地上進行，而且要像平面圖一樣標明。地面必須有草皮覆蓋；在無法苛求的地方，只要表面豎硬度沒有危險性，也可以是泥地或者沙地。

※注意事項：在比賽面積的地面上繪廣告，是不受允許的。

(3) 客隊對球場情況或著所標明的方式有異議時，必須在第一次開球前向裁判員提出。

在可以容納的場地，陣線 (Goal line) 與死球線 (Deadball line) 之間的距離不能少於10公尺。

破線—各表示從中線10公尺和從邊線5公尺的距離。



15公尺線是由一些在賽場內平行於邊線而距離邊線15公尺的線段所組成。這些線段分別與陣線、22公尺線、10公尺線和中央線相直交，長度不拘，但與陣線相交的一段必須是5公尺。

陣前5公尺線段是在賽場內平行於陣線而距離各陣線5公尺的6線段，長度不拘，這6線段必須分別與5公尺線、15公尺線、兩對相對球門柱的連線相直交。

球門尺寸：3公尺是從地面道橫桿的上緣的高度；5.6公尺則是兩球門柱內緣的間距。

角旗桿從地面至少希望有1.2公尺的露出高度。

#### (五)開球：

##### 1. 規則10.開球 (Kick off)

開球是指：

- (1)由有權使比賽開始的一隊，或者在中場休息後下半場開始時由另外一隊從中央線中點所作的落踢 (Drop kick)，或者，
- (2)在對方得分以後由防守隊從中央線中點或者後方所作的落踢 (Drop kick)。
  - A 球必須從正確的地點用正確的踢法踢出，否則就必須重踢。
  - B 球除開對方先操弄的情形外，必須到達對方的10公尺線，否則就要由對方任選，重行開球或者是在中央線中點組成正集團。如果球已經到達對方的10公尺線然後被吹回來，比賽必須繼續。
  - C 如果球被直接踢出界的時候，對方將可以認定這一個踢球，或者給與重新開球，或者選擇中央線中點組成正集團。
  - D 開球 (Kick off) 所踢的球，如果沒有碰觸到球員或者被球員所碰觸而越過了敵隊的陣線 (Goal-line) 的時候，敵隊可以選擇壓球觸地或者作成死球或者維持比賽 (Playing on)。如果敵隊不要維持比賽，可以選擇在場中央舉行正集團而取得投球權或者讓對方重新開球。
  - E 當球被踢的時候，踢球方必須在球的後面，否則必須在中央線線中點來組成正集團。
  - F 對方必須站在自己的10公尺線上或者線後，如果是在10公尺線前方或者球還沒踢出就進行拍阻 (Charge) 的話，必須重新開球。

※注意事項：用砂、鋸木屑或者經認可的踢球墊 (Kic-king tee) 來豎球是被允許的。



### (六) 得分的方法

#### 規則11. 得分的方法 (Method of scoring)

達陣得分 (Try)：達陣是由球員在對方極陣內，手先把球觸地來得分的。

在如果不是因為敵隊球員的暴行或許可以獲得達陣的情況，必須給與達陣得分。

進門得分 (Goal)：進門得分是球員除了在開球、反攻踢和自由踢的情況外，從賽場內何定踢或落踢所踢出的球沒以碰觸到地上或者任何同對球員，而直接飛越敵隊的橫桿和兩球門柱之間來得分的。

進門得分，只要球越過了橫桿，即使有敵方球員犯規在先，也可以成立。

球只要約過橫桿，即使又被風吹回來或者曾經碰觸到球門柱或橫桿，都要給與進門得分。

如果球被敵隊球員非法地碰觸，而且裁判員認為如果沒有這一碰觸，進門得分或許可以成立的話，這一個得分是可以給予的。各種得分數值如下：

1. 達陣得5分
2. 達陣後的進門加2分
3. 從罰踢而來的進門得3分
4. 落踢進門得3分，（但不包括從自由踢而來的落踢進門和取代自由踢的正集團之後的落踢進門）

### (七) 向前傳或落前

規則17. 拍前或拋前 (Knock-on or throw-forward) 當：

1. 持球的球員失去佔有後的球
2. 球員用手臂撇動或者碰觸後的球，或者，
3. 碰觸到球員手臂後的球

朝對方死球線方向前飛，而在該球員重新接好之前碰觸到地上或者其他球員的時候，就是拍前 (Knock-on)。

當帶球的球員把球投向或者傳向對方死球線的方向的時候，就叫著拋前 (Throw-forward)。從邊場裡的投進不屬於前拋。如果球並沒有被投向前方或者傳向前方，但在碰觸到球員或者地上以後，卻彈向前方的時候，並不屬於拋前。

※注意事項：除非清楚地依照規則所規定有著拍前與傳前，否則不要輕易把一個傳球、投球或者拍落球判成犯規。如果稍有疑問的話，必須讓比賽繼續進行。

(1) 拍前或者拋前都不許是故意的。

罰則：在違犯的地點自由踢或者依照規則14罰則(e)處罰。



(2)拍前或拋前如果不是出自故意，就要在違規的地點組成司克攔；或者，如果這樣的違規是發生在爭邊球中，司克攔就要在沿出界線15公尺的地點來組成；但在下列的情況下例外的

A 球員並沒有接敵方球員的踢球的意圖，而拍阻（Charge down）了這一個球，因此將球前拍了的時候，或者，

B 球員在接球或者撿球的動作中，或者帶球的球員失去了球的佔有而將球前拍了一次或者多次，但在球碰觸到地面或其他球員之前及時完成接球或撿球動作的時候。

※注意事項：

(1)如果攻擊球員在賽場（Field-of-play）內拍前（Knockon）或者拋前（Throw-forward）而後球直接或者碰觸到並不企圖擋球、捉球或者踢球的守方球員以後進入極陣（In-goal）內，然後在極陣內：

(2)被任何一方球員所壓觸在地上，或者，

(3)進入極陣內邊場（Touch-in-goal）或者越過死球線（Dead-ball line）的時候，必須在拍前（Knock-on）或者拋前的地點給與正集團。

#### (八)正集團（Scrum）

規則20.正集團（Scrum）正集團是由兩隊的球員互相頂架，讓球能被放置到其間的地上的狀況。正集團只限定在賽場（Field-of-play）內發生，但不能在距離邊線5公尺的範圍內來組成。

各隊前排的中央球員叫做鉤球員（Hooker），在他兩邊的球員叫做支柱（Props）。

兩隊前排的肩膀的接合線正對在地上所形成的一條假想直線叫做正集團的中線。如果正集團裡面的球是在陣線（Goal line）上或者越過陣線，正集團就告結束。正集團的組成（Forming a scrummage）

兩隊都不可以推延正集團組成的時間。

1. 正集團應該在違規的地方或者在儘可能接近違規地點的賽場內來舉行。

2. 正集團在球投進之前必須保持靜止使他的中線和陣線能夠平行。

在開始頂架之前，兩隊的前排都必須採取出蹲體勢，頭、肩都不能低於臀部，而且和對方前排的肩膀不能有大於一臂之長的距離。

3. 兩隊球員必須聽從裁判的口令進行四個步驟的動作

(1)聽到「Crouch 半蹲」三人雙手夾緊軀幹平衡，腿部彎曲。



- (2)聽到「Touch 碰觸」前排球員半蹲，兩側球員用其外側手臂按住對方前排球員肩膀，然後馬上收回。
- (3)聽到「Pause 停頓」雙方球員腿部彎曲，靜止不動。
- (4)聽到「Engage 頂架」雙方球員進行頂架，腿部直伸力量向前推進。為了安全，雙方前排必須按照順序，先半蹲、碰觸對方肩膀，後停頓，等待裁判員口喊「En-gage」才可以開始頂架，並且應該注意頂架球員將頸部往前上頂。

※注意事項：

- (1)在必要範圍內，正集團必須從違規的地點移動使它能在賽場（Field-of-play）裡組成。
  - (2)如果違規的地點是在距離邊線5公尺以內的時候，正集團必須在距離邊線5公尺的地方來組成。
  - (3)裁判員在正集團組架以前必須用腳點示頂架的地點，並喊口令指示四個階段的動作。
  - (4)所謂半蹲身體姿勢（Crouched stance）原是「正常體勢」（Normal stance）的延伸，指的是把雙膝充分地彎曲道可以踩進來頂架正集團而不會有任何衝阻的程度。
- 3.前排與對方相隔一段距離往前猛撞來組成正集團，是屬於危險的動作，因此；裁判喊碰觸對方是要在手臂長之距離進行頂架。

※注意事項：裁判員必須等到投球員兩手拿好球可以隨時投進的時候才可以叫喊讓兩隊前排開始頂架。這一叫喊並不是指令，只是指示雙方前排已經做好準備可以頂架的意思。

- 4.兩隊組成正集團的球員至少都要有5名球員。在正集團進行中，也都要至少5名球員保持夾紮直到正集團結束。兩隊前排在全程時間都要有3名球員，兩隊前排球員的頭，必須敵我輪換鏢插來頂架。
- 5.當正集團正在組架的時候：
  - (1)每一名前排球員的肩膀都不能低於臀部，必須採取「半蹲的體勢」（Crouch）。
  - (2)前排球員都必須在手臂長的距離進行頂架（Touch）。
  - (3)完成碰觸對方球員肩膀動作後，將手收回停頓，身體仍維持半蹲姿勢（Pause）。



- (4)所有的前排球員兩腳都必須著地而且不能交叉站立。
  - (5)鉤球員必須保持鉤球姿勢（Hooking position）。
  - (6)鉤球員的腳不能在他的支柱球員（Props）的所有腳的前面。
  - (7)雙方球員雙手夾緊向前頂架（Engage）。
6. 當正集團正在發生的時候，兩隊前排的球員必須使自己的重量牢固地落在自己的單腳或雙腳上，而且保持有效前推的姿勢，同時每一位球員的肩膀都不能低於臀部。
  7. 當正集團是由5名球員組成的時候，第二排的兩名球員必須保持互相夾紮到正集團結束為止。

※注意事項：

- (1)前排球員的腳不能交叉的限制，只限於球員個人的腳而言，但全體前排球員的腳「必須在能夠有效前推的位置中」。
- (2)「鉤球姿勢」（Hooking position）指的是鉤球員在正集團裡面兩腳著地，體重牢固地落在單腳上而保持可以用腳鉤球或者擊球的姿勢。
- (3)前鋒側翼（Flanker），不管在二排或三排只要照規定夾紮著司度來夾紮，但如果球正從正集團後面出來而他偏外扭動，因此而阻礙了繞正集團兩側前進而來的對方隊員時，必須處以罰踢。
- (4)與有正集團崩潰的情況，裁判員必須即刻吹哨使球員不在繼續往前推。與有任何在正集團裡面的球員被舉高到雙腳離地或著被用力逼得向上離開正集團的時候也都必須即刻吹響哨笛。
- (5)如果正集團裡的球碰觸到或者越過陣線（Goal line）或者浮現的時候，正集團就靠結束。

(九)球員的夾紮（Binding of players）

1. 當正集團正在組架，球被投進和球在正集團中的時間裡，兩隊前排球員都必須繼續而牢固地夾紮。
2. 鉤球員可以從他的支柱的臂上或臂下來夾紮他們；不管採的是那一種形式，他們都必須從他們腋下的高度或下方牢固地纏繞過他們的身體來夾紮。兩個支柱也要同樣地夾紮著鉤球員，鉤球員不可以被兩個支柱支持得一腳也沒有設承載自身的體重。
3. 外側的支柱（鬆弛方的頭）必須
  - (1)夾紮他對方的支柱（緊密方的頭），使自己的左手在對方的右手底下；或



者，

(2)將他的左掌或者左前臂放置在自己的左腿上。束縛頭的支柱，必須用它的右手臂夾紮在對方的鬆懈頭的支柱的左臂上方。他的右手也可以緊捉對方鬆懈頭的支柱的球衣，但必須單只是為了保持自己和正集團的安定為目的，而且不能施加往下的拉力。

(3)除前排以外，凡是參加在正集團中的球員，至少要有一手臂圍繞著同隊球員的身體夾紮。

(4)正集團的外側球員，除開支柱以外，不許用外側的手臂去捉對方的球員。

※注意事項：外側（鬆弛頭側）的支柱，在正集團進行的任何時間裡，都可以隨時在規則26(6)©所規定的範圍內來改變他左手的夾紮。

#### (+)正集團的球的投進（Putting the ball into the scrumage）

1.球要由使比賽停止沒有責任的一隊來投進。如果責任難以判別的時候，應該由在比賽停止前正在向前推進的一隊來頭球；如果兩隊都不推進，則由攻擊隊來投球。

2.當兩隊前排頂架在一起的時候，球就必須投進去，不可拖延。球隊被命令頭球的時候必須投球而且要在最初選定的一側來投球。

※注意事項：

(1)如果兩隊前排的球員有人無法把他的頭頂架到正集團裡去的時候，裁判員基於安全有權允許延遲投球，但在其他的情況下裁判員必須注意使不能有所拖延。

(2)裁判員如果認為投球的遲延投球是有所預謀或對對方有所不利的時候，必須判處自由踢。

3.投球必須要：

(1)站在離開正集團1公尺，而且在兩對前排的中間。

(2)用雙手把球拿在兩對前排的中間而且在他的膝蓋和腳踝的中間高度上。

(3)從這樣的位置把球投進去，而且必須

A 用向前的單一動作來投球，不許有虛假或者後引的動作也不許有所拖延，同時還要

B 使球能夠快速地直沿中線在剛越過較近的支柱的肩膀寬度以後首次觸地。

(4)正集團裡的比賽行為是從球離開投球員的手的時候開始的。

(5)如果球被投進以後，從隧道兩端口出來，除開有自由踢或罰踢的判處以外，



必須重新投球。如果球從隧道兩端口以外的地方出來，而且未有罰踢的判處，比賽必須進行。

※注意事項：球一被投進正集團而且被操弄了的時候，利益規則就開始是用了。

#### (+)前排球員的限制 (Restrictions on front row players)

1. 兩隊的前排球員必須把他們的腳放置使能夠呈現一個清楚的隧道形狀。球員不可以阻礙球被投進正集團，或者阻止球在規定的地點著地。
2. 在球還沒有離開正集團投球員的雙手以前兩隊前排球員都不可以起腳或者抬腳。

※注意事項：所有的腳允許抬起或者向前之前都必須放置在正常位置中。

3. 在球著地以後〔執筆人註：依據(13)，該是球離開投球員的雙手以後！，雙方前排球員的腳只要遵守下列條件，都可以用來試圖佔有球：雙方的前排球員，在正集團進行中，都不許有下列的動作：

- (1)同時把雙腳抬離地面。
- (2)採取扭轉或者壓低身體或者拖拉敵方球員的衣著等等足以引起正集團崩潰的姿勢或者動作。
- (3)把敵方球員舉高使他雙腳離地或者用力逼使他向上離開正集團。
- (4)把球朝被投進來的隧道端口方向踢出去。

※注意事項：

- A 前排球員不許同時把兩腳抬離地面或者用兩腳擊球的禁令，是 used 在全正集團進行時間而不僅限於球投進的瞬間。
- B 裁判員對故意把球踢出隧道口的動作必須嚴格處罰。對重覆的踢出，必須看成是故意的動作來處理。
- C 當裁判員命令重新投球的時候，必須由員先給與投球的同一隊的球員來投球。
- D 如果球行將直貫隧道而過，而遠方的支柱 (Prop) 把腳跨前一步，因而球經由他腳後而過的時候，除非這一個球已經合法地被前排球員所操弄 (意即被碰觸)，否則必須重新投球。

#### (±)隊球員的限制 (Restrictions on players)

1. 任何不在前排的球員都不可以操弄還在隧道中的球。
2. 任何球員都不可以：



- (1)離開正集團的球，又把球送回正集團中。
- (2)手撇正集團中的球；但在推越達陣或挽球的情況是可以除外的。
- (3)用手撿起或用腳夾起正集團中的球。
- (4)故意使正集團崩潰。
- (5)故意在正集團中倒下或者跪下。
- (6)企圖用下肢或者腳以外的身體的任何部分來獲得正集團裡面的球。

※注意事項：裁判員隊規則20(16)(d)和規則26(3)(h)所述說的正集團的故意破壞，必須嚴格來處罰。

3. (1)擔任正集團投球的球員以及敵隊的隊應球都不許腳踢在正集團裡的球。
- (2)當球在正集團裡面的時候，(a)所指的球員都不可做出「球已經出來了」的任何動作表示傳給敵隊球員。
4. 正集團不可被旋轉到它的中線（Middle line）和邊線（Touch line）成為平行的位置。如有超越，必須在正集團停頓的地點重組正集團而由已經去的球的佔有一隊來投球；如無球隊佔有球，則由原隊來投球。

※注意事項：

- (1)如果球員在正集團中，他的腳成為這正集團的「最後一隻腳」，而當球在他腳下的時候，如果他停止夾紮，正集團就告結束，因為球已經被認定為離開了正集團。
- (2)如果球員重覆犯規，必須用規則26(2)來處理他。

罰則：

A 對本規則(1)、(2)、(3)、(4)、(5)、(6)(d)和(e)、(8)、(9)、(12)、(13)、(14)(d)、(15)、(16)(a)(b)(c)和(f)以及(17)(a)和(b)的犯規，在違犯的地點處給自由踢。

B 對本規則(3)、(6)(a)(b)和(c)、(14)(a)(b)和(c)、(16)(d)和(e)的違犯，在違犯地點處給罰踢。

有關正集團的越位詳見規則24-B

### (±)爭邊球

規則23.出界和爭邊球（包括實驗規則）

（Tchch and line-out)(Including E.V)

出界（Touch）：

1. 球，遇有下列情況的時候，就是出界：

- (1)當不被球員持帶著的時候，碰觸到邊線或者「邊線上或者邊線外」的地、人



或物者的情況；

- (2)當被球員持帶著的時候，球或者帶球的球員碰觸到邊線或者邊線外的地上的情況。
- 2.如果球並不出界，而且沒有越過通過邊線的垂直面的時候，在邊場的球員可以用腳踢球或用手撇球，但不許持拿著球。
- 3.如果球被踢以後並沒有在比賽面積（Playing area）內跳彈，或者在飛程中並沒有碰觸到球員或者裁判員或者被球員或者裁判員所碰觸而出界（In touch），這一個球就是被直接踢出界或者在極陣內被直接踢出界。

※注意事項：

- 1.在開球的時候，如果球被直接踢出界而經對方選擇接受這一個踢球，爭邊球必須在下列地點形成：
  - (1)在中央線。
  - (2)如果球出界的地點距離踢球方的陣線（Goal line）比較接近的話，就在球出界的地點。
- 2.在反攻踢（Drop-out）的時候，如果被直接踢出界而經對方選擇接受這一個踢球，爭邊球必須在球出的地形成。
- 3.在邊線或者極陣邊線上或者越過邊線或者極陣邊線所涉及的面積是比賽面積（Playing area）以外的所有面積。
- 4.如果球員兩腳都在比賽面積內把球接住，即使球在被接之前曾經飛過了邊線或者極陣內邊線（Touch-in-goal line）也不算是出界或者極陣內出界（Touch-in-goal）。這樣的球員跳躍而且接到球，他的雙腳必須落在比賽面積內。

(四)爭邊球（Line-out）

出界線（Line of touch）是在賽內經過投球點而和邊線成直角的一條假想直線。

(五)爭邊球陣列的形成（Formation of line-out）

- 1.爭邊球陣列示由兩隊各至少兩名球員所組成。兩隊必須個平行於出界線排成一列，以便球能投進兩列之間。除開下列條文有所排除，否則這樣排列的球員，都叫做是「在爭邊球陣列中」（In the line out）的球員。

※注意事項：在爭邊球開始之前，對形成爭邊球的很多違犯，包括故意不形成爭邊球的陣列，或者故意不以至少兩名球員去排成陣列，都必須處以自由踢。

- 2.各隊必須沿著球的出界線（Line of touch）在自己的一方至少距離半公尺排成



一列，使兩列球員之間保有1公尺的空間。

※注意事項：「1公尺的空間」指的是當球員立正時肩膀與肩膀之間的距離。

3. 爭邊球陣列是從距離球被投進的邊線5公尺的地點延伸到距離邊線15公尺的地點。

4. 當爭邊前開始的時候，任何遠過距離邊線15公尺的兩隊球員都不是在爭邊球陣列中。

※注意事項：人數，必須給與對方合理的機會來順應調整。因為這樣的緣故而後退的球員，必須直接退到出界線（Line-out-touc）後10公尺的越位線後方，不可拖延，遲滯者必須受到處罰。正在後退的球員，只要符合這些規定，在爭邊球結束的時候，即使還沒有退到10公尺越位線後方也可以及刻加入比賽行動中。

#### (六)球的投進（Throwing in the ball）

1. 當球出界的時候，必須在下列地點來投進：

- (1)當球從罰踢或者踢球方的陣線前22公尺以內包括自由踢在內的球被踢出界時，除另有規定外，在球碰觸或者越過邊線的地點。
- (2)當踢球員在自己的22公尺線外得到（Received）球以後撤退到22公尺線內的球，以及(a)所指的情況以外的球被直接踢出界（Kicked directly into touch）時，在對應於球被踢的地點，或者如果球出界的地點是比踢球點還要接近踢球者的陣線的話，就在球碰觸或橫越邊線的地點。
- (3)當快捷投進（Quick throw-in）的時候，可以沿邊線在球出界的地點和投球隊的陣線（Goal line）之間的任何一點。
- (4)在其餘的情況出界的時候，在球碰觸或橫越邊線的地點。

2. (1)當球從罰踢被踢出界（Kicked in-to touch）的時候，爭邊球必須由踢出界的一隊來投進。

(2)在其他的情況下，球必須由出界前最後觸摸或者持拿著球的球員的對方來投進。

(3)在到底該由哪一隊投進有疑問的時候，則由攻擊隊來投進。

(4)投球的球員不可把腳的任何部分踩進賽場(Field of play)內。

3. 球可以在形成的爭邊球陣列或者用不必等待球員形成爭邊球陣列的快捷投進（Quick throw-in）來帶進比賽中。

4. (1)在形成的爭邊球陣列中，球必須依照(5)所指的地點來投進，使它沿出界線



(Line of touch)，在距離邊線至少5公尺的地點碰觸地上或者球員，或者被球員所碰觸。

(2)球必須及時投進，不可拖延；並且不可有假動作。

5. 在快捷投進的時候，所用的球必須是原來出界的球，而且在出界以後必須只有被投球員處理過 (Handled)。投球必須沿著出界線直投 (Straight along line-of-touch) 一段不少於5公尺的距離。

6. 如果有違反上述任何規定的時候，對方可以有權利選擇投球或者組架正集團。如果第二次投球又沒有投的正確，那就必須組成正集團而由第一次投球的一隊來投正集團的球。如果違反是發生在快捷投進的時候，對方所選擇的投球或者正集團的球。如果違反是發生在快捷投進的時候，對方所選擇的投球或者正集團必須在快捷投進發生的地點來舉行。

※注意事項：如果球員故意或者重覆的不把球投直，必須處給罰踢。如果在形成的爭邊球陣列中，球員遲緩或假裝投球，必須處給自由踢。

(七)爭邊球的開始和終了 (Beginning and end of line-out)

1. 當球離開投球員的手的時候，就是爭邊球的開始。

2. 爭邊球遇有下列情形的時候，就告結束：

(1)拉克或冒爾正在進行，而所有參加拉克或冒爾的球員的腳都已經移過出界線的時候。

(2)帶球的球員離開爭邊球陣列的時候。

(3)球已經由爭邊球陣列被手傳、腳踢或者拍回的時候。

(4)球被投越距離邊線15公尺的位置的時候。

(5)球成為無法比賽的時候。

※注意事項：

A 如果參加爭邊球的球員把球手交給從爭邊球陣列中剝散 (Peeling off) 而來的其他球員，那麼，在後者拿到球的時候爭邊球就告結束。

B 當球從爭邊球陣列中被傳回或者拍回的時候，爭邊球就告束。站在從陣列中接球的球員的前面的同隊球員，將因此落入越位 (Off-side) 的位置，但這些越位的球員，將只有在他們操弄了球或者阻礙了球員的時候，才能依照規則24A的規定被處罰。

C 拉克或冒爾不能算使已經從出界線 (Line-of-touch) 移開，除非所有參加拉克或者冒爾的球員的腳都已經越過了出界線。



## (六)擒抱：

規則18.擒抱，帶球倒地，倒在球上或者附近（Tackle, lying with, on or near the ball）

擒抱是指一個帶球的球員在賽場裡被一個或者多個敵隊球員所擒捉，而且在這樣被捉的情況下帶球的球員倒仆在地上或者球碰觸到地上的情況。帶球的球員如果腳或者雙腳跪下，或者坐在地上，或者倒在橫臥在地上的球員之上的時候，就該看成是倒仆在地上了。

1. (1)被擒抱的球員「必須即刻」傳球或者放球而且起身或者離開球。
- (2)在擒抱發生以後，任何其他球員，如果要操弄球的時候，必須兩腳站立。
- (3)不是被擒抱而投身倒地去搜求或者佔有球或者帶球倒地的球員「必須即刻」帶球起身兩腳站立或者傳球或者放球而且起身或者離開球。

## ※注意事項：

- A 只要所做的動作是「即刻」，放球動作的要求是允許球員把球沿任何方向在地上或者沿地上推動的（但不能向前）。
  - B 帶球的球員被敵方球員舉高音而兩腳離地的時候，並不構成擒抱。
  - C 如果被擒抱的球員並不及刻傳球或者放球，而且裁判員對不傳球或者不放球的責任有所疑問的時候，必須命令及刻組架正集團。
  - D 如果擒抱發生的地點使被擒抱的球員依照規則行事，能夠把球位置到陣線（Goal line）上或越過陣線的地方，他可以這樣做而且獲得達陣得分。在這樣的情況下，防手對的球員可以企圖靠「搶拉」攻擊方球員佔有中中的球來防止他達陣得分，但不能腳踢這樣的球。
  - E 如果擒抱發生在達陣線（Goal line）附近，被擒抱的球員放球，而所放的球進入極陣內，在這種情況下雙方的任何球員都可以不必佔力壓球觸地（Grounding the ball）。
  - F 被擒抱的球員如果不及刻傳球或者放球或者離開球，或者被阻止這樣做，將會引起危險，所以在這樣的情形下裁判員對罰踢的判定是不能遲緩的。
  - G 利益（Advantage）只有即刻發生才可以適用利益規則讓比賽進行。
2. 任何球員有了下列動作的時候都是犯規的：
    - (1)阻止被擒抱的球員傳球或者放球，或者阻止他傳球或者放球以後起身或者離開球。
    - (2)搶拉被擒抱的球員所佔有的球或者企圖去搶起他還沒有放開的球。



(3)被擒抱而還倒在地上的時候就去操弄球或者阻礙或者去擒抱或者企圖擒抱持帶球的敵方球員。

(4)故意倒到「倒在地上而佔有球的球員」上面或者倒越過去。

(5)故意倒到「把球壓在中間而倒在地上的球員們」或「倒在球附近」(In close proximity)的球員們身上或者倒越過去。

(6)球員還倒在球附近的地上而去阻止敵方球員獲得球的佔有。

※注意事項：「在附近」(In close proximity)指的是在1公尺範圍內。

3. 球員不許倒到「正從正集團或者拉克浮現的球」上面或者倒越過去。

罰則：在犯規地點處行罰踢。

4. 球員如果因為他的衝力(Momentum)把他帶進敵方的極陣(In-goal)內，即使是被擒抱，達陣也必須被認定。

#### (六)罰踢

##### 規則27. 罰踢(Penalty kick)

罰踢是如規則所說明給與不犯規的一隊一種踢球。

罰踢可以由不犯規的一隊的任何球員採任何形式的踢法來執行。但踢球者踢球的時候，如果是手拿著球，必須把球從他的手放開；如果球是在地上的話，他必須把球從點踢出一段可以眼見的距離。在要踢球的時候，踢球者也可以把手放置在球上。

不犯規的一隊可以選擇在標點來組成正集團而且取得投球權。

在執行罰踢的時候，必須適用下列的規定：

1. 踢球不可以有不洽當的拖延。
2. 踢球必須在標點上或者後方而且在穿過標的線上來執行，踢球者也可以因為要定踢而把球放置在地上。如果規則所命令的罰踢給與地點是在距離敵方陣線5公尺以內的地方的時候，罰踢的標點或者正集團的地點就必須一定到穿過犯規的地點而距離陣線5公尺的地方來舉行。
3. 踢球員可以把球踢向任何方向而且在踢球後也可以自己在操弄這一個球而不受任何限制；但假如踢球員已經向裁判表示了他要公踢球門的意圖，或者已經踩去了任何行動表示了同樣的意圖的話，他就不可在改用其他方式來踢球。如果他是意圖把球踢出界外，他將只能用碰踢(Punt)或者落踢(Drop kick)。任何意圖的表示都是不可再更改的。
4. 踢球方的球員除了定踢的定球員以外，在球被踢出以前都必須留在球的後方。在球的前方而正在後退的踢球方球員如果他們的不及後退是因為球的急遽被踢



所引起的話是不必受處罰的，但他們必須不停地後退而且不能參與比賽行動，直到有下列情況為止：

- (1)這越位球員已經退到踢球員的後面。
- (2)他的同隊球員有人帶球跑到他前面。
- (3)他的同隊球員有人從原踢球地點後面跑到他前面。
- (4)對方球員必須毫不遲滯地跑不(甚至在球已經被踢，而且踢球方的球員已經在操弄球的時候都要繼續地跑步)到距離標點10公尺而平行於陣線的直線或者自己的陣線當中距離標點較近的一條線上或者後方。如果踢球方要攻踢球門，他們必須在那裡，兩手在身邊下垂，保持沒有動作的姿勢，直到球被踢完為止。

正在後退的球員如果是由於踢球方急遽的踢球而來不及後退10公尺的，可以不受處罰；但在對方帶球者跑過5公尺以前不許停止後退，也不許加入比賽。

- (5)犯規隊的隊員不許用任何方法來阻止踢球或者干擾踢球者。這規定也適用在故意把球拿開、投開或者踢開等使球無法趨近於踢球者之類的動作。

罰則：

- A 踢球方的違犯－在標點給與正集團。
- B 對方的違犯－在穿過標點的線上距離標點前10公尺的地點給與罰踢，但如果這一個地點已經落在對方陣前5公尺以內的話，罰踢就要在陣線前5公尺的地點來執行。未犯規隊的任何球員都可以主踢這一個球。

※注意事項：

- A 除非裁判員認定球已經有了缺陷，否則踢球必須採用原比賽用球。
- B 採用砂、鋸木屑和經核可的踢球座（Kicking tee）是受允許的。
- C 球員執行罰踢，不可把球往他的膝蓋上碰彈。踢球，用的必須是腳或者小腿的部分。如果球員球失敗，必須命令正集團。
- D 踢球員除開受限於浪費時間的一般條文以外，踢球並不允許有所拖延。否則必須受處罰。  
即使沒有警告，如果遲滯確實已經違反了規則的話，也必須禁止罰踢而命令正集團。
- E 裁判員必須隨時將踢球所拖延的時間依照規則5注意事項B.的規定加以補償。



- F 如果踢球員看來像是攻踢球門的時候，裁判員可以要球他表明他的意志。
- G 如果球員在攻踢球門，所有防方的球員從他們開始跑動到踢球完成為止，都要保持無抵抗的狀態。
- H 當罰踢在極陣內執行的時候，如果防守方的球員用暴行（Foul play）阻止了對方，使對方不能首先壓球觸地的時候，可以給與罰處達陣（Penalty try）。
- I 在極陣內執法的罰踢，球被踢了以後，如果往極陣內的邊場（Touch-in-goal）出去，或者越過死球線（Dead-ball line）出去，裁判員必須命令組成5公尺正集團而由攻方來投球。
- J 如果踢球員採用了落踢（Drop kick）而攻門（Goal）成攻的時候，即使他事先沒有向裁判員表示他要攻踢球門的意圖，這一個進門還是成立的。
- K 踢球之前，儘管有對方犯規，如果球進門，得分就必須給與而不能再用再次的罰踢來取代它。
- L 裁判員如果有理由認定對方的再次犯規是由於踢球方的陰謀所造成，必須讓比賽繼續而不能判給再次的罰踢。



### 三、教學評量：

#### (一)認知：

1. 讓同學了解到橄欖球規則共有28條。
2. 從簡單場地、比賽人數開始了解並且知道如何去玩耍橄欖球。

#### (二)技能：

1. 了解規上所示橄欖球場地佈置及長與寬。
2. 了解到橄欖球得分是什麼情況，如何把球觸地來完成達陣得分，一次達陣是多少分。
3. 基本規則中違例哪幾種?違例以後通常都做什麼處罰。
4. 擒抱的定義在那裡，擒抱在甚麼時候才算成立，拓克路成立時拿球的人要如何處理才不算犯規。
5. 越位是什麼，那些情況下是越位的，越位的處罰是什麼。

#### (三)情意：在學習過程中了解到橄欖球基本規則之道規則中違例，越位等是如何發生有那些處罰條例，相互學習，期能夠多加了解。

## 第二十節 傳球、接球

### 一、教學目標：

- (一)認識傳球、接球的基本動作要領。
- (二)做出傳球、接球雙手擺動的要領。
- (三)與小組同學進行傳球、接球後改變位置練習，培養移位的觀念。

### 二、教學過程：

#### (一)動作要領：

##### 1. 傳球：

- (1)要用10個手指扣著球、兩手分開扣住球體的後半面兩側。
- (2)利用腕關節及肘的力量導引，把球送出去。
- (3)把球傳到胸部前的上方。
- (4)藉用手的擺動來完成傳球。
- (5)兩腳開立略寬於臀部，使身體平衡。
- (6)嘗試調整傳球的速度。
- (7)注視著接球員。
- (8)接到球試著跑直線。

##### 接球：

- (1)接球時要喊叫讓隊友知道。
- (2)維持足夠深度的位置等待接球。
- (3)鎖定目標→接球時雙手微張放在胸前。
- (4)用柔軟的手指頭去迎接球。
- (5)眼睛注視著球。
- (6)把手伸出去接球。

2. 分成相向2排列人數不拘，相距約3－5公尺，持球員把球傳至對方後，再跑至對方列陣後方排列，持球員再把球回傳原列陣球員，同樣在跑至列陣後方排列，週而復始循環練習。

3. 4人為一排列常30公尺寬10公尺場地，每10公尺有一持球員位於同側，其餘3人為一組成一橫列，排列於起點，利用特持傳給的球進行傳球練習，持球員在寬10公尺兩側來回一位傳球給排列前進之球員。從左邊傳出去，經過3個人跑至



右邊接回來，以便迎接下一組排列的球員，傳球給他們再回至原位接回球。

圖示說明：（圖20-1）

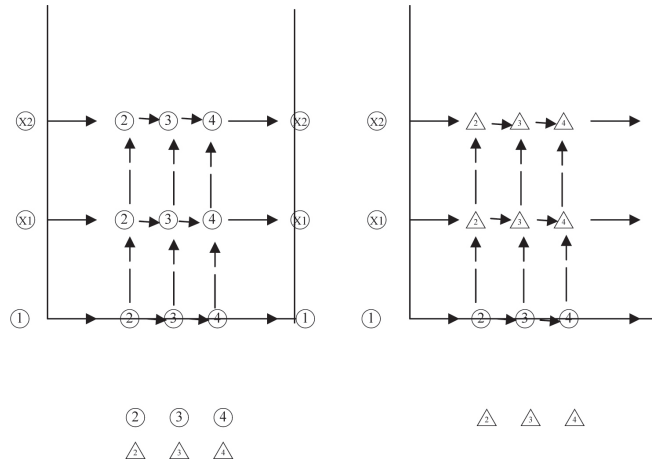


圖20-1 傳接球

#### 四、教學評量：

(一)認知：能夠了解傳球的基本動作及傳球的時機以及接球的基本動作及接球的手掌位置。

(二)技能：

1. 傳球的兩手五指扣球的位置是否正確。
2. 傳球手臂擺動是否自然。
3. 傳球時身體是否有稍微轉體。
4. 接球的手掌位置是否在前上方。
5. 接球時五指是否有張開準備扣球。
6. 接球時腳的步伐。
7. 接到球後手臂擺動準備傳球的姿勢或是準備持球跑的姿勢，兩種姿勢持球方式是不同的。

(三)情意：在練習過程中表現合作態度，並能幫助與同學糾正動作。

1. 從左邊傳球出去經過②→③→④後，①跑至右邊接回④傳到的球。
2. 再從右邊傳球出去經過④→③→②後①跑回原點接回②傳到的球。
3. ②繼續如此練習②→③→④及②→③→④如此直線前進。



## 第二十一節 撿地球、拋接球、踢接球

### 一、教學目標：

- (一)了解撿地上球動作要領。
- (二)了解接高球的動作要領。
- (三)能做出撿地上球、接高球的動作，且能改正同學或接受同學改正錯誤動作。

### 二、教學過程：

#### (一)動作要領

1. 身體重心降低。
2. 眼睛注視著球，頭抬起來。
3. 口喊”我接”。
4. 兩腳前後分開面向球，一隻腳在球的前面，另一隻腳在球的後面，使球恰好在兩腿之間。
5. 雙手前後撈起球抱緊球。

#### (二)教學步驟：

##### 1. 撿滾地球：

- (1)分成兩相向縱隊（人數不拘）相距約10公尺，持球員持球跑至前方8公尺處把球按在地上，另一方的同學把球撿起在跑至之前方8公尺處把球按在地上以便第2為可以再撿起球練習。
- (2)分以利用上圖一，雙向排列，演變成四角形排列，對角排列，相互間做撿地上球練習，更富變化，且更能使用同學有刺激感有競爭性。

##### 2. 拋接球：

- (1)接球者快速移動到球的落點。
- (2)身體前傾低姿接球。
- (3)兩腳分開，左腳在前或右腳在左前，另一腳要在後成開立式，身體稍斜並保持身體平衡。
- (4)眼睛注視球。
- (5)舉起手臂，手指自然張開方鬆手掌、臉部朝上。
- (6)口中喊”我接”。

##### 3. 踢接球：



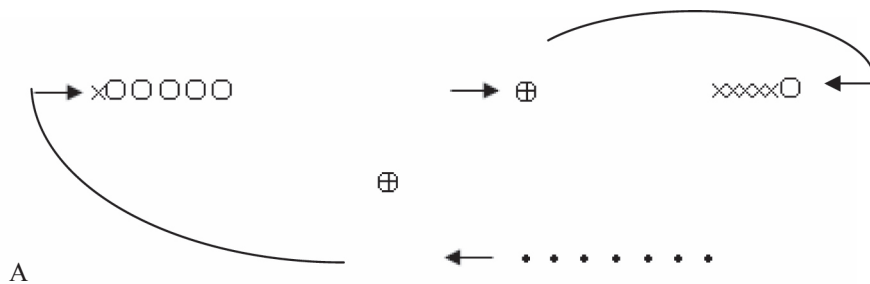
## (1) 踢球

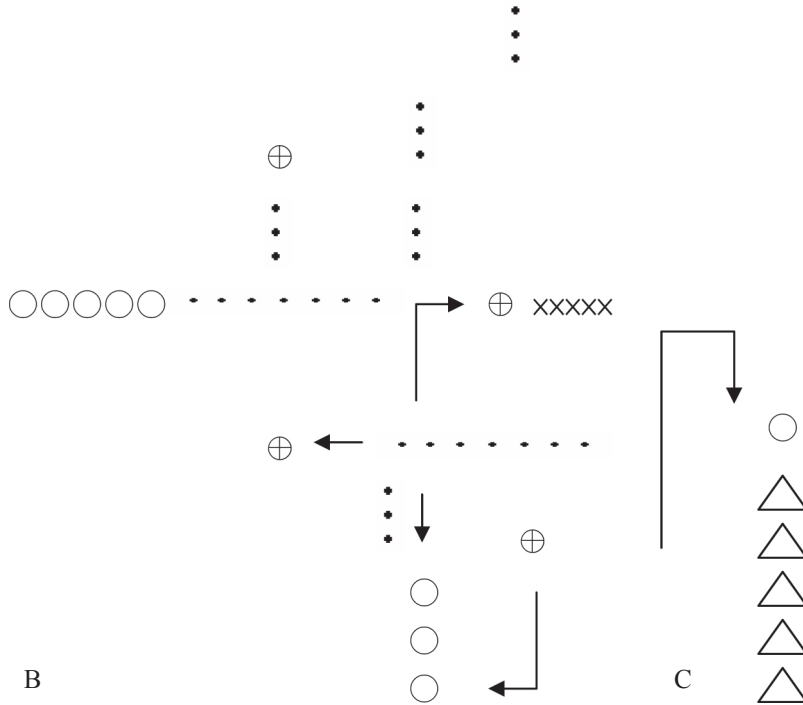
- A 心理要想著球要踢到哪個位置，拿定目標。
- B 兩手持球、放近在一腿之旁邊（想要踢球那隻腳）
- C 手正確地拿著球，右腳踢球、左手持球在前，右手在後。左腳踢球、右手持球在前、左手在後。
- D 腳趾及腳背，全部接觸到球面，腳踝下壓不要成L型。
- E 全力抬起腿，用力迎擊球。
- F 使球落下於腳上，不要拋向空中。
- G 以腳背踢到球的中心點。

## (2) 接球：

- A 快速移動到球將要著落的地點。
- B 確定是身體是在攻擊的姿勢。
- C 兩腳分開，前後半開立，使身體有好的平衡。
- D 眼睛注視球。
- E 舉起手臂，手指張開，放鬆手掌，面朝向上。
- F 口中喊”我接”。
- G 接到球在伸展的手指中。
- H 引導手臂上舉。
- I 身體微屈弓，並使穩固平衡在舉起手臂之同時。

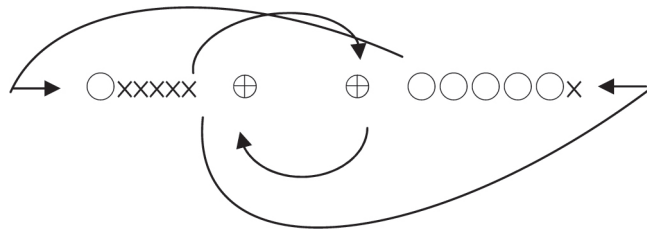
圖示說明：圖21





(3)分成兩邊相向兩縱隊（人數不拘）相距約5-7公尺，持球員把球向對方接球員拋擲，完成拋擲後，迅速跑至對方陣列排列，接球員依同樣方式把球拋擲後加入對方陣列。

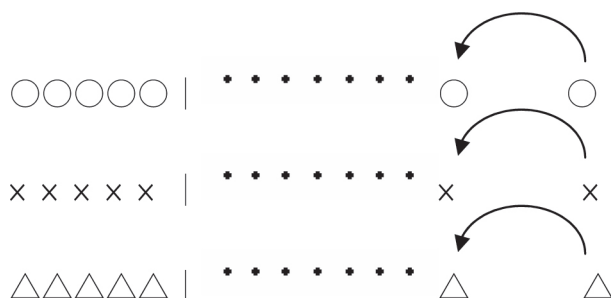
圖示說明：圖21-2



(4)4人一組直線排列，持球員持球向前跑，然後把球往自己的上後方空中拋擲以便下一位練習者接球。拋擲球完成後同樣迅速折回到原陣列最後一位置，第2位接球的同學再依同樣方法把球拋給下一位同學，依此類推循環練習。

圖示說明：圖21-3

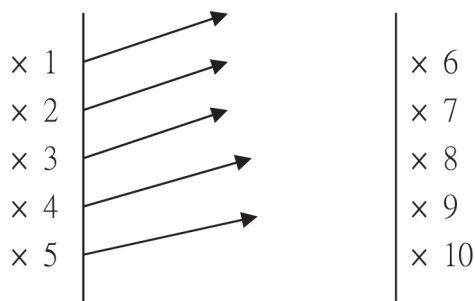




### 5. 踢接球

- (1)心理需要想著球要踢到的那個方向，拿定目標。
- (2)兩手持球、放置在想要踢球那支腳之旁邊。
- (3)手正確地拿著球，右腳踢球、左手持球在前，右手在後。左腳踢球、右手持球在前，左手在後。
- (4)使球落下於腳上，不要拋向空中。
- (5)腳趾及腳背，全部接觸到球面，腳踝下壓不要形成L型。
- (6)全力抬起腿，用力迎擊球。
- (7)以腳背踢到球的中心點。

圖示說明：圖21-4



踢球：分兩邊對踢，對接練習

### 三、教學評量：

(一)認知：讓同學了解撿地上球、拋接球、踢接球的基本動作要領

(二)技能：

1. 球在左前方如要用左邊身體來撿球時，右腳就要在前方，左腳在後方成開立狀，盡量跑至球的地方，把右腳跨出在球的前方時在微彎曲俯身去撿球。
2. 撿球時用雙手去扣球，把球撿起然後起身向前跑準備傳球或是做其他動作。
3. 撿地上球時一定要使球在兩腳之間時撿起來，因此，快速到達球的地方要控制



腳的步法，一隻腳要跨過球以保護球。

4. 雙手撿球時是兩臂自然的下垂，五指張開捲起球。

(三)拋接球：

1. 球在空中時，口喊「我接」，兩眼要看著球，腳步要碎步移動到球的上空。
2. 球下落時，雙手向上迎接球的姿勢要配合腳的步伐，身體重心微彎，不能太僵硬，而且不能只用手去接球。
3. 雙手形成網狀，讓球落入，接球的姿勢是否協調，腳有沒有前後微開立，避免以正面接球，身體要微斜，以側面接球，這樣姿勢才正確。
4. 讓同學了解正面接球的動作是較危險的，容易遭受敵方侵襲致使球掉落。
5. 正確的以身體微斜接球姿勢，不僅可以保護到球，並且可以保護自己的身體。

(四)踢接球

1. 踢球時雙手持球的位置要清楚的放置好。
2. 用那一隻腳踢球就要把球擺在那個方向，擺球的姿勢是否正確自然。
3. 踢球腳是否有力抬起來迎擊球。
4. 有沒有踢到球的中心點。

(五)情意：在練習過程中了解點地上球，拋接球踢接球基本動作，並且要做出正確動作並以合作態度幫助與接手同學糾正動作。

(六)教學要點：

1. 應強調學習同學拋接球的準備動作。
2. 撿地上球、踢接球學習的準備動作。
3. 當要撿地上球時身體必須彎曲，兩腳前後開立。
4. 拋接球，踢接球時接高球雙手要上揚起，掌心向內手肘內彎。



## 第二十二節 正集團、爭邊球

### 一、教學目標：

- (一)能了解正集團基本組架的結構動作，爭邊球隊形排列。
- (二)能做出證集團組架的基本動作，且能與同學互相練習，改正同學或接受改正錯誤動作。
- (三)能做出爭邊球的隊形排列，且能與同學互相練習，改正同學或接受改正錯誤動作。

### 二、教學過程：

#### (一)動作要領：

1. 中間鉤球員雙臂環繞兩側支援球員，雙手並環抱抓緊兩側支柱球員腰部。
2. 兩側支柱球員各以內側手同樣環抱抓緊中間鉤球員腰部。
3. 三人雙腳平行站於同一平行線。
4. 彎曲身體與對方接觸時，必須把個人身體位置的有利條件保住。

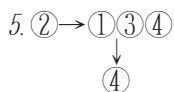
#### 爭邊球

1. 四人一組，①號和③號面對面，前後一公尺，④號進入兩人中間，並做起跳動作，①、③號雙手將④號往上撐起。
2. ④號球員跳起後雙手張開，配合②號擲球員擲球並在空中接球。
3. ①、③號往上支撐並作夾緊動作。
4. ④號進入並向前跳或向後跳。
5. ④號球員接球後迅速轉身面向己方。
6. ④號球員接球轉身後，兩腳同時著地站穩。
7. 轉身著地：接到球身體轉好方向兩腳紮實地站穩。
8. ②號擲球員擲球後，迅速跑到④號球員位置接球。
9. ④號球員接球落地後，配合②號移位傳球給②號球員

#### (二)教學步驟：

1. ②號投擲給④，④將雙手高舉張開成網狀，②號將球投入④號手中。
2. ①、③將④往上支撐，雙手舉直並作夾緊動作。
3. ②往④手中擲球，④接球後，將球擲回傳給②號
4. ②號再投擲給④，④接球後回傳給②號，如此反覆練習。





(三)教學重點：

1. 應強調正集團、爭邊球的基本技術。
2. 正集團、三人相互夾緊緊緊環繞身體。
3. 爭邊球：兩人支撐起跳的姿勢。
4. 起跳接球後兩腳落地的姿勢。
5. 爭邊球：

(1) ①、③先排列好，④站在傳鋒位置，突然往①、③中間移位後起跳④往上支撐。

A ①、③兩手由下往上將④撐起，在最高點微作停頓接球。

B 了解球員低手撐起④球員的動作。

C ④球員起跳後雙手成網狀接球。

D ①、③球員兩腳不能平行站立要稍微前後開立式。

E ①、③雙手伸直撐起④球員接球後，手臂夾緊將④放下並仍然夾緊。

圖示說明：（圖22-1）

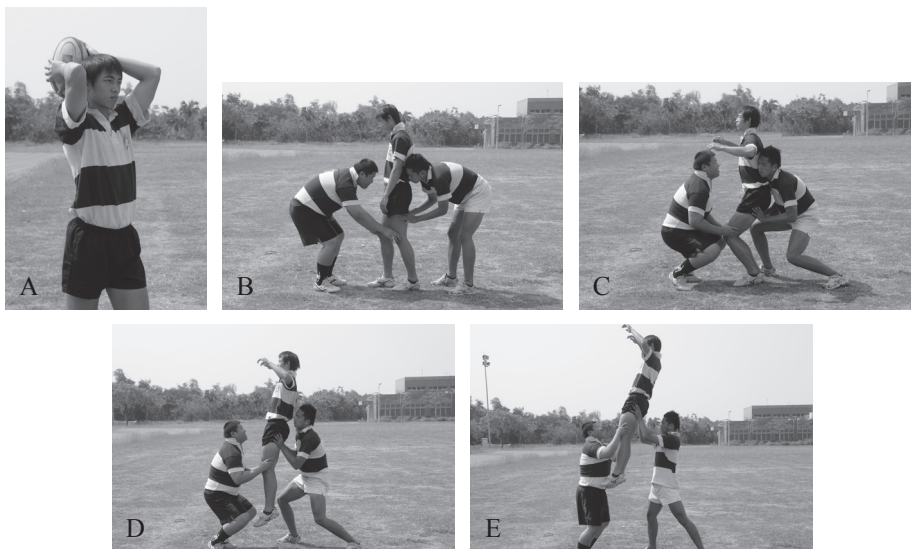


圖22-1 爭邊球

正集團：

- (1) 聽到「Crouch 半蹲」三人雙手夾緊軀幹平衡，腿部彎曲。



- (2)聽到「Touch 碰觸」前排球員半蹲，兩側球員用其外側手臂按住對方前排球員肩膀，然後馬上收回。
- (3)聽到「Pause 停頓」雙方球員腿部彎曲，靜止不動
- (4)聽到「Engage 頂架」雙方球員進行頂架，腿部直伸力量前進技術要求：
  - A 軀幹平衡，腿部彎曲。
  - B 腿部直伸力量前推。
  - C 雙腳微作外八字站立。

### 三、教學評量：

(一)認知：能夠了解正集團、爭邊球基本技術及基本的手、腳動作。

(二)技能：正集團

1. 3人時中間位置雙手要外繞夾紮兩側選手的腰部不要內繞，內繞時中間位置這位選手的肩膀無法前傾，力量就會使不出來。
2. 3人六隻腳要平行站立，最好雙腳都是約與肩同寬姿勢。
3. 左側球員左腳微向後退半步，右手要緊紮住中間球員腰部。
4. 右側球員右腳微向後退半步，左手要緊紮住中間球員。
5. 3人兩手環繞夾紮的姿勢是否正確。
6. 微蹲時雙手要環繞夾紮，雙腳不能隨便離開原來位置。
7. 抬頭挺胸背部打直。

爭邊球 (Line-out)：

1. 要拿球者兩腳起跳的姿勢是否正確。
2. 起跳時膝蓋要略為彎曲，雙手往上擺。
3. 是否有用雙手去接球。
4. 接到球後要雙腳落地站穩並且保護著球。
5. 站穩後要轉身背向對方。
6. 身體護球的姿勢，球要放在胸前。

(三)情意：在練習過程中能表現合作態度，並能幫助與接受同學糾正動作。

1. 要轉身背向對方。
2. 有沒有站穩。
3. 手拿球的姿勢。



## 第二十三節 冒爾（Maul）、拉克（Ruck）

### 一、教學目標：

#### 冒爾（Maul）

冒爾是橄欖球運動比賽中，一種集團的結構，規則上說明由兩隊各一名或者更多的站立著的球員身體互相接觸地圍繞著一個帶球的球員所形成的。

- (一)了解冒爾集團動作要領。
- (二)做出冒爾動做基本姿勢，且能改正同學或接受同學改正錯誤動作。

#### 拉克（Ruck）

不同於冒爾的集團，最大的分別是冒爾是球在手上，而拉克是球在地上的集團。規則上明亦當球在地上的時候由兩隊各一名或更多的站立著的球員身體互相接觸圍繞在他們之間的球所形成的。

- (三)能了解拉克集團動作要領。
- (四)能做出拉克動作基本姿勢，且能改正同學或接受同學改正錯誤動作。

### 二、教學過程：

#### (一)動作要領：

1. 持球員與對方身體接觸時肩膀要頂住維持有動作的推擠，轉身時身體必須保護球。
2. 隊友需要極快的來到持球員處支援，他們的目的在於穩固持有球，形成一道圍牆在持球員的兩旁，如果支援不足將被包圍住。
3. 維持堅固的夾紮。
4. 球員必須撐住他們的腳，否則會崩潰。
5. 用力推擠是很重要的工作。
6. “溝通”讓每一位球員知道他們自己的職務。

#### (二)教學步驟：

##### 圖示說明：

用掌推對方

身體接觸後要轉身

用身體保護球、支援球員從兩側進入夾紮

兩側支援球員夾紮穩固住持球員



### 1. 動作要領：拉克（Ruck）

- (1) 屈身、繫緊、推擠。
- (2) 停留在球的前面。
- (3) 保持腿的姿勢。
- (4) 控制對方的腳。
- (5) 張開眼睛注視著。
- (6) 低身進入，後再起身。
- (7) 保持身體的平衡。
- (8) 保持脊柱成直線。
- (9) 屈腿準備推擠。
- (10) 保持動態有動力。

### (三) 教學步驟：

圖片說明：（圖23-1）

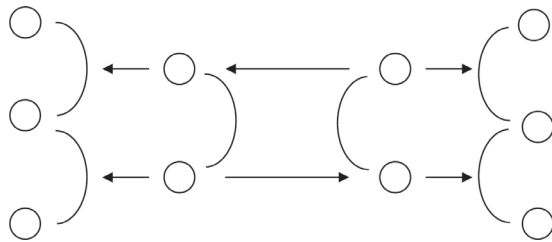


圖23-1

### 1. 搶有利位置

### 2. 撿起球

### 3. 轉身

#### 1. 3人一組搶有利位置

#### 2. 後排2人夾繫幫助前進

#### 1. 3人一組在前面

#### 2. 2人一組在後面

#### 3. 在練習左右來回前進。

## 三、教學評量：

(一) 認知：能說出冒爾及拉克兩集團形成不同之處，並了解冒爾及拉克的基本架構及所形成集團基本人數。

(二) 技能：冒爾（maul）：



1. 冒爾形成時一定是球在手上而且敵我雙方除持球員還各有一人以上夾紮在一起。
2. 因此冒爾時是球在手中形成集團夾紮在一起爭奪手上的球，而且所有的人數是站著的。
3. 知不知道冒爾形成時越位線在哪裡？
4. 越位時是不能參加搶球。
5. 甚麼方式最容易搶到球，就是隊形要排列。

拉克（Ruck）：

1. 拉克形成時一定是在地上而且敵我雙方各有一人直立於球上方。
2. 因此拉克時一定不能用手去把球在人推中撿起來或撥球，要用腳把球撥離開或是推開人群。
3. 球在地上時同學知不知道是拉克已形成。
4. 知不知道不能用手拿。
5. 想要獲得球，知不知道先搶位置，把人群推開。
6. 兩腳的位置應該怎麼站，有同伴來支援時兩人或三人如夾紮在一起，動作是否正確。

(三)情意：在冒爾及拉克練習過程中能夠知道冒爾或是拉克形成的方式及如何練習並從練習過程中表現合作態度，並能幫助與接受同學糾正動作。

(四)教學要點

1. 應強調學習同學冒爾、拉克的準備動作。
2. 冒爾是球在手上的集團動作。
3. 拉克是球在地上的集團動作。
4. 從簡單1人制3人制5人小組漸漸練習。
5. 身體的姿勢要注意。

#### 四、教學評量：

(一)認知：能說出冒爾及拉克的不同之處，及冒爾拉克的基本動作。

(二)技能：

1. 冒爾身體夾紮的位置及姿勢。
2. 拉克搶位置後的位置。
3. 小組集團的結構。

(三)情意：在練習過程中能表現合作態度，並能幫助與接受同學糾正動作。



## 第二十四節 隊形排列

### 一、教學目標：

- (一)能了解橄欖球比賽基本隊型組織。
- (二)能做出隊型排型，了解橄欖球比賽型態，且能改正同學或接受同學改正錯誤動作。
- (三)介紹橄欖球比賽，現今全世界認定的正式錦標賽有兩種，一種是15人制比賽。另一種是7人制比賽。比賽場地都是一樣大小，只是比賽時間及規則略有不同而已。

### 二、教學過程：

#### (一)動作要領：

##### 1. 7人制比賽：

前鋒位置。

- (1)鬆弛方支柱（左）
- (2)鉤球員
- (3)緊密方支柱（右）

後衛位置

- (1)傳鋒
- (2)接鋒
- (3)正鋒
- (4)翼鋒

##### 2. 15人制比賽：

- (1)鬆弛方支柱（左）
- (2)鉤球員
- (3)緊密方支柱（右）
- (4)左鎖固員
- (5)右鎖固員
- (6)前鋒左翼
- (7)前鋒右翼
- (8)8號



- (9)傳鋒
- (10)接鋒
- (11)左翼鋒
- (12)內側正鋒
- (13)外側正鋒
- (14)右翼鋒
- (15)殿衛

(二)教學步驟：

1. 7人制：

位置排列

- (1)前鋒左支柱（鬆弛方）是1號球員
- (2)前鋒鉤球員是2號球員
- (3)前鋒右支柱（緊密方）是3號球員
- (4)傳鋒是4號球員
- (5)接鋒是5號球員
- (6)正鋒是6號球員
- (7)翼鋒是7號球員
- (8)1、2、3號是前鋒有正集團排列，有爭邊球排列。

圖片說明：

正集團

(9)爭邊球排列：（圖24-1）



圖24-1

圖示說明：

爭邊球



(10) 隊形排列：(圖24-2)

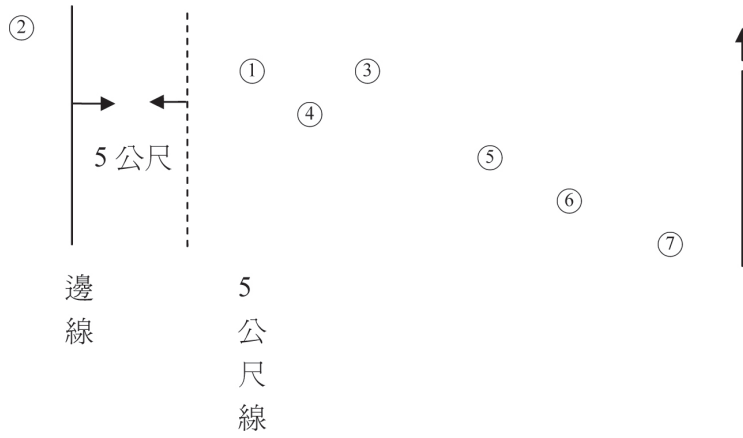


圖24-2

正集團

(11) 爭邊球排列：(圖24-3)



圖24-3

圖示說明：爭邊球 (圖24-4)

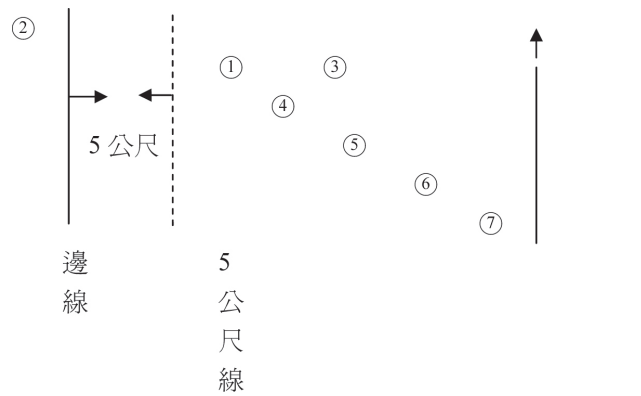


圖24-4



2. 15人制：

- (1)前鋒左支柱（鬆弛方）是1號球員。
  - (2)前鋒鉤球員是2號球員。
  - (3)前鋒右支柱（緊密方）是3號球員。
  - (4)前鋒左鎖固球是4號球員。
  - (5)前鋒右鎖固球是5號球員。
  - (6)前鋒左前翼式6號球員。
  - (7)前鋒右前翼是7號球員。
  - (8)第8號球員。
  - (9)傳鋒是9號球員。
  - (10)接鋒是10號球員。
  - (11)左翼是11號球員。
  - (12)正鋒是12號球員。
  - (13)正鋒是13號球員。
  - (14)右翼是14號球員。
  - (15)殿衛是15號球員。
- (16)正集團排列：

正集團（圖24-5）

正集團圖

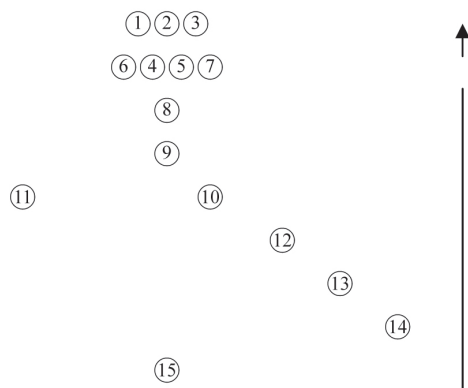


圖24-5

(17)爭邊球排列：

圖示說明：

爭邊球（圖24-6）



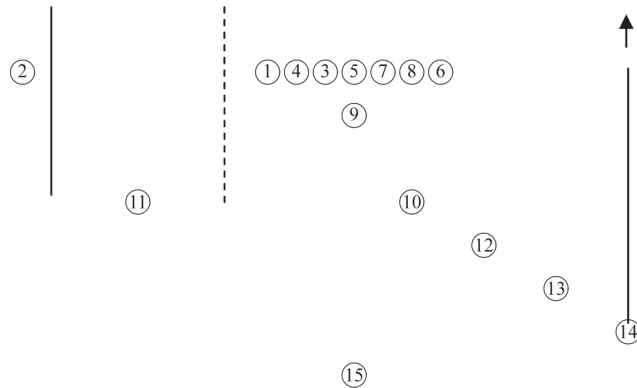


圖24-6

### 三、教學評量：

(一)認知：能說出7人制或15人制隊形排列，每個位置球員的號碼。

(二)技能：

1. 7人制前鋒是3人位置的排列是如何形成的。
2. 正集團前鋒的排列是如何？爭邊球的排列是如何？
3. 7人制中間4號球員的位置要了解。
4. 7人制後衛是如何進攻的？球員位置怎麼排列？
5. 15人制前鋒是8人位置的排列是如何形成的。
6. 15人制正集團前鋒的排列是如何？爭邊球的排列是如何？
7. 15人制中間9號球員的位置要了解。
8. 15人制後衛是如何進攻的？球員位置怎麼排列？

(三)情意：在練習過程中知道7人制隊形排列及15人制隊型排列的不同並能表現合作態度進而幫助或接受同學糾正動作。

(四)教學重點

1. 應強調學同學7人制比賽或15人制比賽前鋒、後衛的隊形排列。
2. 前鋒的隊形排列正集團及爭邊球正確的位置。
3. 正集團前鋒①號②號③號的位置。
4. 爭邊球前鋒②號①號③號的位置。
5. 正集團後衛④⑤⑥⑦號的位置。
6. 爭邊球後衛④⑤⑥⑦號的位置。



## 第二十五節 七人制比賽

### 一、教學目標：

- (一)認識7人制比賽型態。
- (二)了解7人制比賽前鋒、後衛位置。
- (三)能做出前鋒動作、後衛動作並學會。
- (四)與小組同學互相練習，且能改正同學或接受同學改正錯誤動作。

### 二、教學過程：

7人制的比賽原本是一種季節外的消遣比賽，因為比賽人數相對減少，個人的活動範圍空間自然就增大，因此7人制的比賽隊於個人的技術較有發揮施展的空間，而且較有趣味性，很容易使球員滿足的心理，近年來因各國熱絡的舉辦7人制比賽，不僅吸引許多觀眾觀賽，更使國際橄欖球理事會認定7人制為正式錦標賽，因人數不多，賽程緊湊所以成了國際公認的重要比賽項目，2006杜哈亞運、2009年高雄世界運動會及2010年廣州亞運均只舉辦7人制比賽。

#### (一)排列介紹：

位置名稱：

1. 前鋒（左支柱）
2. 前鋒（鉤球員）
3. 前鋒（右支柱）
4. 傳鋒
5. 接鋒
6. 正鋒
7. 翼鋒

#### (二)前鋒：

1. 必須參加正集團
2. 必須參與爭邊球
3. 必須排列在己方的攻擊線上。
4. 傳球後儘速移位的外側
5. 保持在球的後面
6. 不要讓敵方抓到球。



## (二)後衛：

1. 要有長傳的能力。
2. 要有絕對的個人技術。
3. 要有絕對的個人速度。
4. 冷靜、頭腦清晰。

## (三)打法模式：

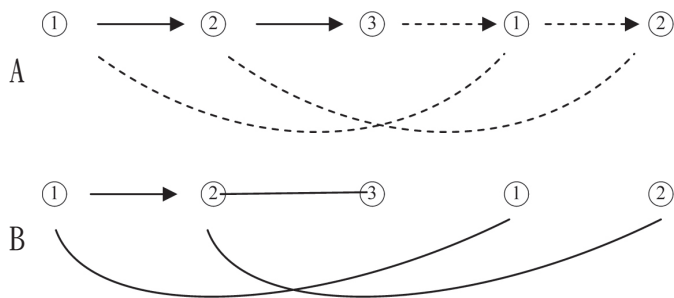
1. 每個球員在場中都有自己的責任區，他們往前衝所以他們可以攻擊左方或右方來對付他們絆倒者。球應藉由在場中傳遞以策略取勝對方球員。
2. 球員應支援帶球者，帶球者是箭頭的中心點（攻擊的重心）而側翼則是支援者。
3. 這些球員必須毫無猶豫、全神貫注飛快地配合任何傳遞或滾回來的球。
4. 藉由全神貫注（Leep）避免被攔截，而接球員有充分的時間直接閃避防守的球員。
5. 如果帶球者覺察支援者位置太淺切入是不可能的，其解決的方法與15人制相反。選擇權在於球員要能忍受絆倒，給予支援者後退或甚而退離出，防護的時間，直到有傳球的機會，保有擁有權是必要的。
6. 球員必須保持在場中的間隔安排，如此能使得對方的防護分散。

## (四)動作要領：

## 1. 傳球：

- (1) 3人一組或橫線排列，每人相距5~7公尺。①→②→③
- (2) ①傳球給②，②傳球給③
- (3) ①傳球給②後，迅速移位至③的外側
- (4) ②傳給③後，迅速移位至③及①的外側。

圖示說明：圖25-1 (A~F)



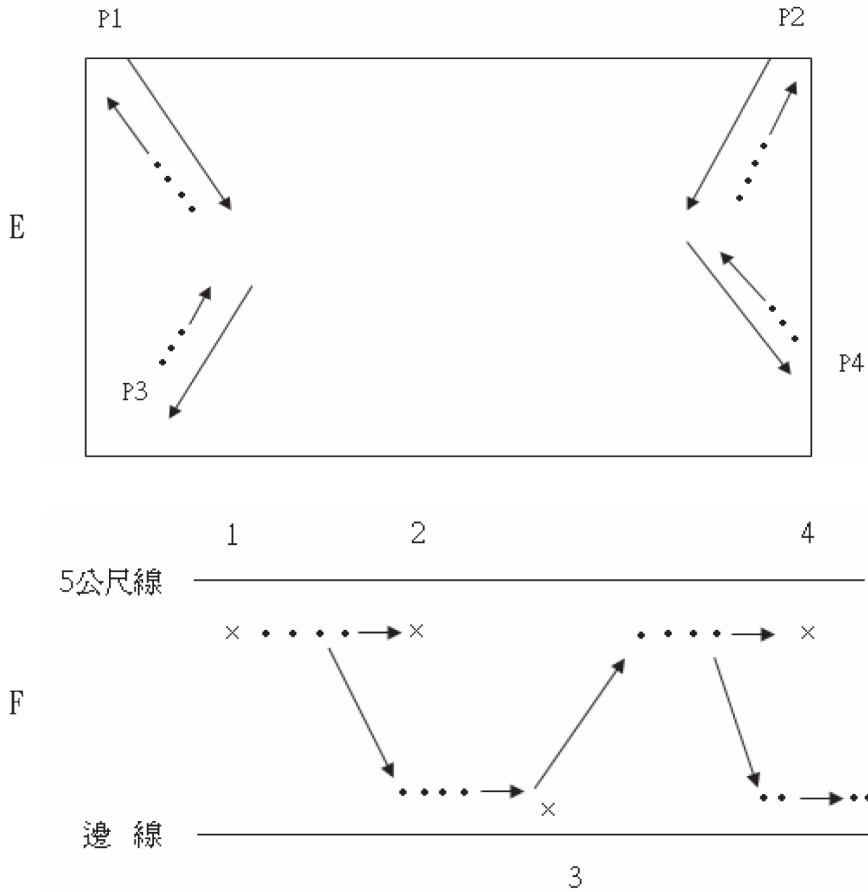
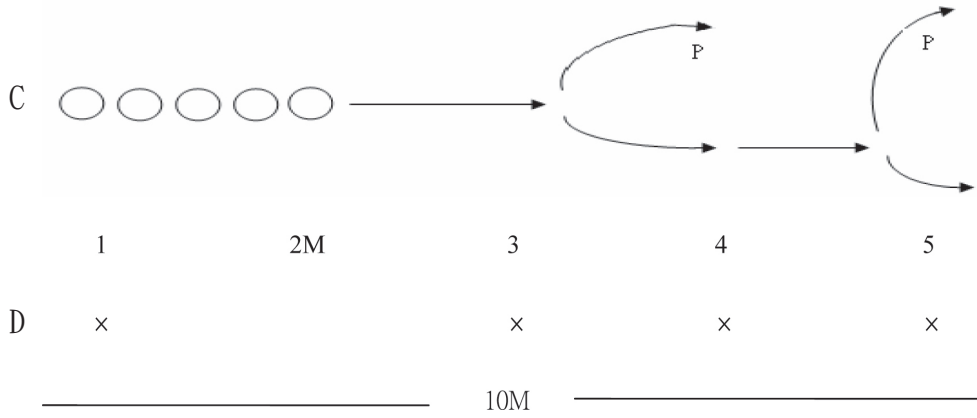


圖25-1

## 2. 繞跑：

- (1)以速度超越對方
- (2)先以直線使對方訂住在那裡，無法判斷進攻的路線。
- (3)突然改變方向
- (4)加速度繞過防守球員。

## 3. 側步跑：

- (1)雙手拿著球。
- (2)以直線跑向對方。
- (3)身體少許傾前維持平衡。
- (4)以腳掌內側為著力點，用力蹬足藉以改變方向。

## (五)教學步驟

## 1. 傳球

- (1)①傳②，②傳③
- (2)②跑至最外側
- (3)①跑至③外側
- (4)接著③傳①，①傳②

## 2. 繞跑：

## 練習方法：

- (1)以人或物做目標，使拿著球的同學練習，先對準目標直線前進，先直線跑隊目標，約在目標前2—3公尺改變方向，加快速度通過。
- (2)靜止狀態傳球從①傳到①，5號拿到球沿線面對2、3、4、5跑到1號處斷續做下去。

## 2. 側步跑：

以四角形為一範圍，分成四角落，1號角落同學持球與3號角落持球同學相對跑，接近時改變方向1號跑向3號角落，3號跑向1號角落2號跑向4號，4號跑向2號以5公尺寬距離設定4或5個點，讓持球員練習側步跑由1跑向2，再跑3而至4依路線練習。

以5公尺寬距離設定4或5個點，讓持球員練習側步跑由1跑向2，再跑3而至4依路線練習。

## 三、教學評量：

- (一)認知：能夠了解7人制比賽的特色，空間大個人的活動範圍廣技術應用可以充分



發揮。

(二)技能：

1. 傳球後移位是否迅速。
2. 移位時是否跑到較正確的位置。
3. 跑技發揮時，側跑、繞跑等會不會應用。
4. 7人制觀念裡，持球員不能被抓到把球綁位，有沒有不讓敵方控制住你的球。
5. 有沒有多利用傳球來掩護進攻。

#### 四、教學要點

- (一)應強調7人制比賽特色不要讓球被攔截住。
- (二)注意儘量少接觸敵方，多利用傳球及移位。
- (三)傳球時移位的順序是否正確。
- (四)繞跑，側步跑是7人制比賽每一位球員必須具備的個人技術，雙腳步伐要正確。



## 第二十六節 十五人制比賽

### 一、教學目標：

- (一)認識7人制比賽型態。
- (二)了解7人制比賽前鋒、後衛位置。
- (三)能做出前鋒動作、後衛動作並學會。
- (四)與小組同學互相練習，且能改正同學或接受同學改正錯誤動作。

### 二、教學過程：

15人制比賽，戰術戰略是有很多不同的，有隨教練的理論不同，所擬定的戰術戰略便有所不同。雖然現在橄欖球是強調強力橄欖球（Power rugby），以強大的前鋒制定各種摧毀戰術，如果因體型上的差異，教練便需要去思考擬定對自己球隊最為有利的戰略，本單元裡我們只略提前鋒攻擊與後衛攻擊兩大型態戰術供參考。

#### (一)動作要領：

前鋒攻擊，就是利用前鋒8個人組合，發展出一些聯合技術來製造對方形成防守上的障礙及防守位置上的失當。

1. ⑧號、⑨號右邊攻擊
2. ⑧號、⑨號左邊攻擊
3. ⑧號、⑦號右邊攻擊
4. ⑧號、⑥號左邊攻擊

(二)後衛攻擊：就是利用後衛發揮展開攻擊，後衛的間隔距離比較寬廣行進的路線與空間也較有選擇，同時可利用較佳的速度來突破防守路線，也可迅速一定減低前鋒人群的防守壓力。

1. ⑩號傳⑫號傳⑬號
2. ⑩號傳⑫號傳⑬號傳⑭

#### (三)教學步驟：

前鋒攻擊：

8號準備撿起球來，等9號移動至右邊後方時，把球傳給9號，使他可以往大邊方向跑。

9號可以往大邊移動，8號撿起球傳給9號，使他可以往左邊方向跑。

8號球員拿起球往大邊方向跑7號球員在內側跟進。



6號球員從左邊往大邊方向移動

8號球員拿起球往大邊方向跑可傳給6號

後衛攻擊：

就是利用後衛發揮展開攻擊，後衛的間隔距離較寬廣行進的路線與空間也較有選擇，同時可利用較佳的速度來突破防守線，也可迅速移動減低前鋒人群的防守壓力。

圖示說明 圖26-1

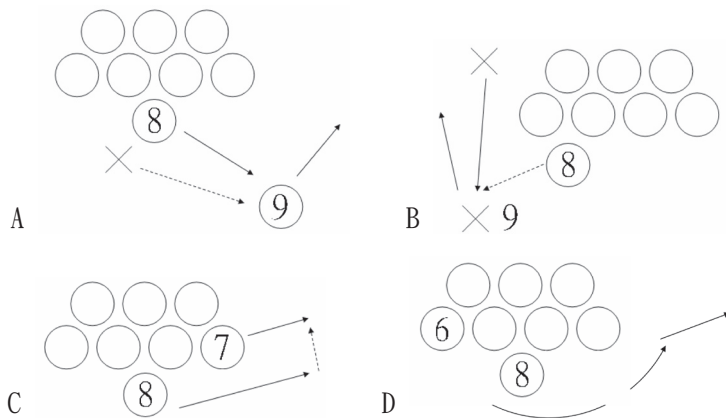


圖26-1

後衛攻擊：

大部分使用橫面展開，如圖中⑬持球員後面尚餘⑮、⑭兩接應球員，對方只剩防守員1人，因此攻方可以利用內側或外側間隔突破。

⑭持球員內側有7號接應球員，⑭可以把球回傳。

### 三、教學評量：

(一)認知：能夠了解15人制比賽的型態，是人多空間小的接觸性攻擊，帶球跑的球員不要利用太多自己的空間。

(二)技能：

1. 15人制前鋒小組攻擊合作的情形
2. 身體接觸後如果形成冒爾時如何處理
3. 持球員身體接觸後如果形成拉克時如何處理
4. 要了解冒爾的型態是什麼
5. 要了解拉克的型態是什麼？
6. 後衛展開攻擊時的位置關係
7. 如果是排列傳球，後衛是如何的排列每個人的距離要多少，深度要多少？

8. 後衛持球進攻傳球的姿勢是如何？被敵方攔截到姿勢又如何？

9. 傳球的姿勢是兩手接球，然後擺動把球送出去。

10. 被攔截時身體要護球不能把球亂拋出去。

(三)情意：在練習過程中能表現合作態度，並能幫助或接受同學糾正動作。

#### 四、教學要點：

(一)應強調15人制比賽著重於前鋒整體攻擊或是後衛橫面攻擊。

(二)前鋒攻擊小組的進攻聯結非常重要。

(三)後衛橫面攻擊⑮號球員加入攻擊的位置與時機。



## 第二十七節 遊戲比賽（二）

### 一、教學目標：

- (一)能了解橄欖球比賽的方式。
- (二)使同學能夠學習比賽規則，滿足同學求知的慾望。
- (三)本單元僅介紹目前在橄欖球較發展的國家，青年在學校學習橄欖球課程規則要使用（Touch rugby）簡稱觸摸橄欖球，預防因為學習橄欖球而造成的危險及運動傷害，在學校運動課程中，橄欖球運動特定一些遊戲比賽規則及方法，讓青少年很容易學習，同時也可避免運動的傷害。

### 二、教學過程：

#### (一)規劃場地：

1. 長：50公尺  
寬：35公尺長方形場地
2. 場地大小可自由規劃。
3. 球門：自由架築H型

如圖：圖27-1

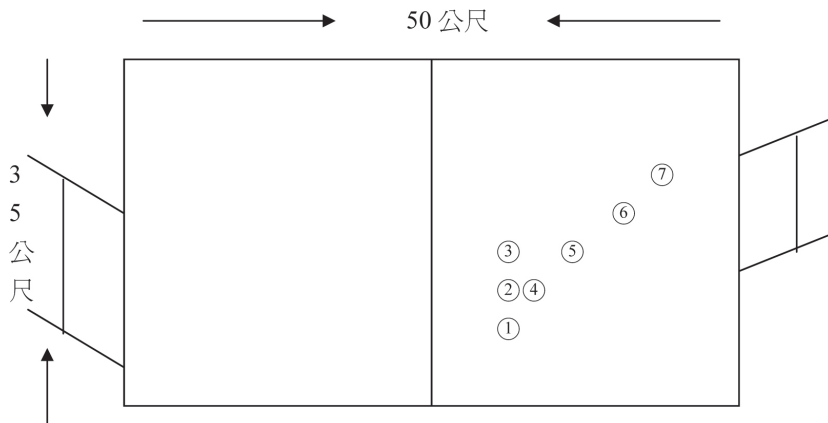


圖27-1

(1)場地

(2)開球：

- A 比賽開始時，必須從中線開始。達陣得分以後15人制的比賽，被得分的隊，必須從中線開始。7人制的比賽，由得分的隊開球。



- B 中線開球時，僅能用碰地踢球方式作重新開球。
- C 中線踢出去的球一定要超過10公尺線。
- D 較低年級的中線開球只要超過5公尺，較高年級的中線開球要10公尺。

(3)得分：

- A 只要帶著球跑進對方陣線內用兩手或單手將球壓地就算達陣（Try）得分。
- B 一次達陣得分分數5分。
- C 如果有球門的裝置，允許達陣得分後加踢球門取分，射門的位置均在球門的中央前面，可以用定點踢或落地碰踢。
- D 達陣後射門成功是加2分。

(4)正集團：

- A 3人為一排，兩個支柱球員，一位鉤球員。
- B 較低年級正集團是沒有爭奪，較高年級正集團才有爭奪。
- C 沒有爭奪的正集團，球一定要允許傳鋒把球傳出去，但傳鋒同樣要把球從隧道中投進去。
- D 雙方不能推擠。
- E 只有鉤球員才可鉤球。

(5)爭邊球：

- A 人數：3人，投擲球1人，2人排列，投擲球員把球投擲給隊友，假如球員因年齡太小或技術未成熟可允許由裁判來代替投擲。
- B 第1位爭邊球球員與邊線距離要有3-5公尺，兩隊友之間距離最少也要1公尺，兩隊之間距離至少也要1公尺。
- C 較低年級爭邊球是沒有爭奪的，接球的人雙手接球要高於頭部。
- D 較高年級爭邊球是可以接觸爭奪的。
- E 較低年級爭邊球時，後衛攻擊線至少要距離越位線5公尺；較高年級爭邊球時，後衛攻擊線要10公尺。

(6)擒抱（Tackle）：防守的球員必須兩手接觸到帶球跑球員的臀部；雙手碰觸一邊臀部擒抱就算成立。

(7)罰踢：獲得罰踢時，要把球放在罰踢點的地上，輕拍撿起傳給後面隊友，才可展開攻擊。

罰踢的條件：



A 撞或推敵方。

B 正集團或爭邊球尚未爭奪時，發生撞或推擠敵方。

C 越位的球員對球進行玩耍。

- (8)向前傳及落前：隊友間展開攻擊，傳球必須向自己身體平行線的後方對友，像自己行平線前方的隊友傳球，即是向前傳，算違例；要在傳球地點正集團。

隊友間傳球，球沒有接好落於身體之前方即落前，算違例，要在落前地點正集團。

(二)教學要點：

1. 遊戲比賽時老師一定要充當裁判。
2. 強調遊戲比賽必須遵守比賽規則。
3. 正集團時要慢慢組架起來。
4. 不能推擠或撞人。

### 三、教學評量：

(一)認知：從遊戲比賽中來認識橄欖球，並且了解橄欖球基本規則。

(二)技能：

1. 比賽開始時，是如何開始的，攻方該做什麼、守方該做什麼？
2. 如有得分，得分的方法怎麼做，一次達陣得分多少分？
3. 正集團是在什麼情況下才發生的，正集團要如何來進行？
4. 爭邊球是什麼，在什麼情況下才發生的，爭邊球時要如何來進行？
5. 擒抱時持球員要如何處理？
6. 罰踢時，球要放在地上，所有的人都要退到球的後面。
7. 向前傳或落前都是違例，要如何處理？

(三)情意：在遊戲比賽中能表現團隊合作態度，並能幫助同學或接受同學糾正錯誤動作。



學校體育教材教法與評量：橄欖球=Teaching  
methods, materials, and assessment in  
physical education : rugby / 林靜萍, 陳  
良乾修訂. -- 再版. -- 臺北市：教育資料  
館, 民98.11  
面；公分  
ISBN 978-986-02-1204-4(平裝)  
1. 橄欖球 2. 體育教學  
528.957033 98022618

### 學校體育教材教法與評量—橄欖球

初版發行機關：教育部

初版主編：國立台灣師範大學學校體育研究與發展中心

初版編輯小組：丁益文、王金成、王登方、王富雄、田文政、余美麗、余能信、余榮昇、呂永昌、李正秋、李志文、李金城、杜正大、林清忠、林德隆、林靜萍、林鎮岱、武育勇、侯致遠、施致平、洪柏煌、紀淑娟、胡忠民、徐賢龍、徐耀輝、張中煖、張至滿、張恒南、張惠如、張萬田、莊美鈴、許水野、許志耀、許樹淵、陳乃聰、陳立人、陳良嶋、陳和睦、陳金銘、陳金樹、陳南、陳皇恩、陳泰郎、陳祐正、陳雪麗、陳勝美、陳龍雄、麥秀英、曾明生、程瑞福、程嘉彥、黃玉萍、黃武雄、黃金淵、黃郁琦、黃家耀、黃國義、黃德壽、黃賢堅、楊文苑、楊政世、楊進成、楊繼美、溫良財、廖貴地、廖學溢、熊文宗、劉一民、劉美珠、劉錫銘、蔡丁財、鄭進福、鄧時海、賴冠州、錢紀明、駱木金、謝秀鳳、謝芳怡（依姓氏筆劃排列）

初版編輯委員：許義雄（召集人）

莊美鈴、林竹茂、黃國義、鄧時海、孫宜芬、李坤培、蘇瑞陽、蔡政杰、陳琪芳

再版出版機關：國立教育資料館

發行人：王世英

再版修訂委員：曾瑞成（召集人）

王諳邦、林志遠、陳良乾、連玉輝、黃欽永、黃玉萍、黃德壽、黃國恩、黃香萍、黃英哲、黃月嬋、曾明生、張少熙、楊裕隆、蔡榮捷、熊文宗、錢紀明（依姓氏筆劃排列）

本書再版修訂者：林靜萍、陳良乾

地址：台北市大安區和平東路一段179號8樓

網址：<http://www.nioerar.edu.tw>

電話：(02)23519090

初版日期：中華民國86年6月

再版日期：中華民國98年11月

版次：再版一刷

電子出版品說明：本書同時登載於國立教育資料館網站，網址為<http://www.nioerar.edu.tw>

定價：200元

排版印刷者：承印實業股份有限公司

電話：(02)29555284

展售處：國立教育資料館教育資源服務中心

(106臺北市和平東路一段181號1樓)

電話：(02)23519090#173，網址：<http://www.nioerar.edu.tw>

教育部員工消費合作社

(100臺北市中山南路5號)

電話：(02)77366054

五南文化廣場

(400臺中市中山路6號)

電話：(04)22260330；網址：<http://www.wunanbooks.com.tw>

國家書店

(104臺北市松江路209號1樓)

電話：(02)25180207；網址：<http://www.govbooks.com.tw>

法律顧問：王東山律師

本館保有所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求本館同意或書面授權。





國立教育資料館

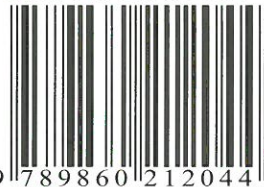
地址：台北市大安區和平東路一段179號8樓

電話：(02)2351-9090

網址：[www.nioerar.edu.tw](http://www.nioerar.edu.tw)

E-mail：[service@mail.nioerar.edu.tw](mailto:service@mail.nioerar.edu.tw)

ISBN 978-986-02-1204-4



9 789860 212044

GPN：1009803238

定價：200 元