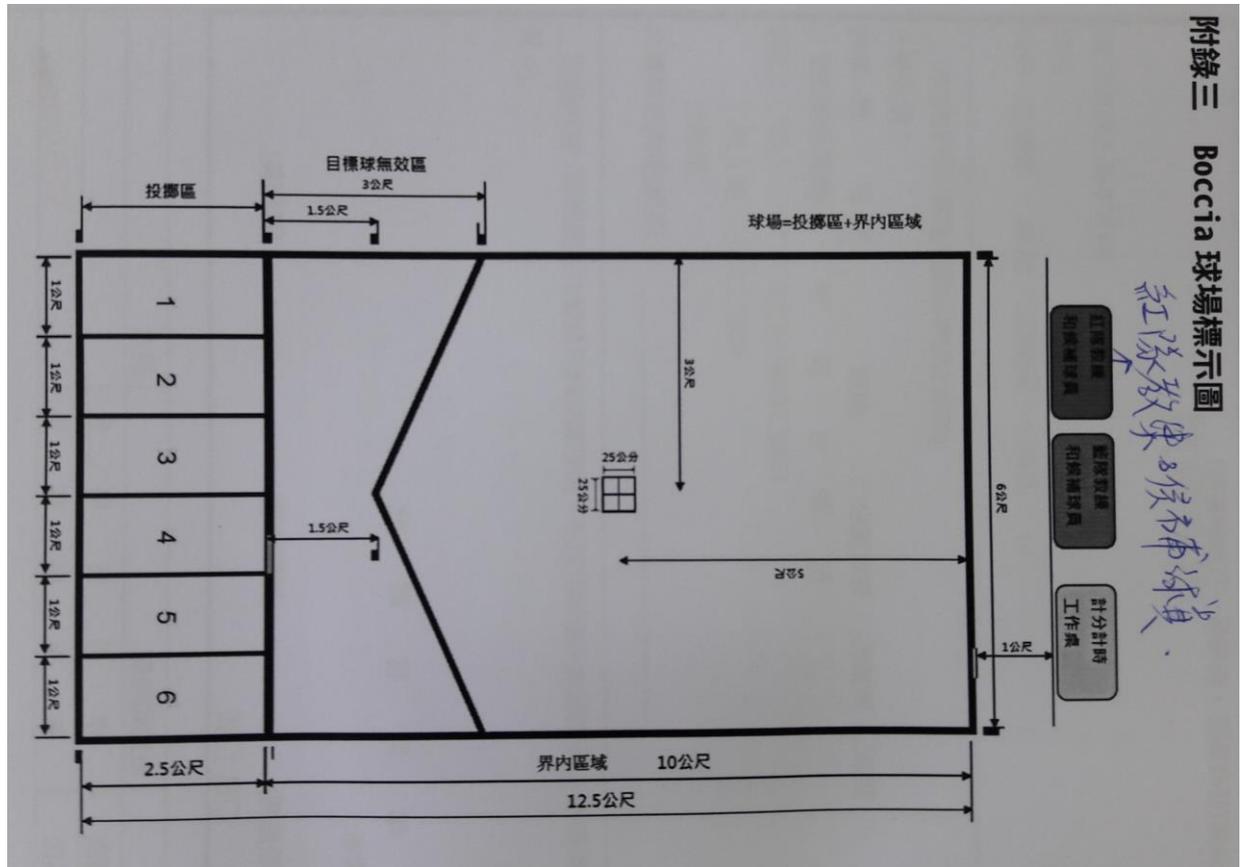


滾球比賽規則

(一)場地介紹



(二)座位規則

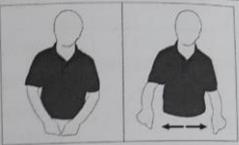
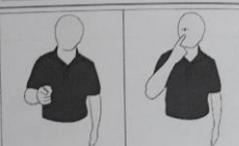
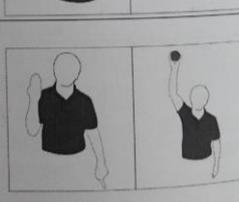
1. 三人比賽中，座位 135 為紅隊，發給紅球；座位 246 為藍隊，發給藍球，每人持二顆球，可將球編號 1-6，練習時固定哪個人使用哪兩顆球。
2. 兩隊的小隊長不用固定在第一個座位，可在 135(246)中任選一個座位。坐定後，不可換座位。

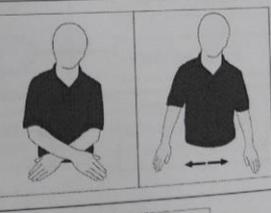
(三)發球規則

1. 總共 6 局，依照局號次序發白球，第一局 1 號位置發球，第二局 2 號位置發球，以此類推。
2. 每位發球者只有一個球的機會，廢球(出界或是未達 V 字線)就換下一個位置發球。
3. 有效發球(球不能壓線才有效，如果 V 字線就是看外圍，其他界線看內圍)者要丟第一顆球，若丟出界還是由同隊丟下一顆球，直到第一個有效色球成功。

(四)裁判手勢

使用時機	手勢描述	裁判手勢
指示投擲熱身球或目標球 ● 規則 10.1 ● 規則 10.2	擺動手臂，指示投擲，說「開始熱身」(Begin warm up) 或「請投目標球」(Jack)。	
指示投擲色球 ● 規則 10.4 ● 規則 10.5 ● 規則 10.6	出示紅藍板，指示哪一邊投擲。	
等距球 ● 規則 10.12	一手持紅藍板平放胸前，另一手掌貼著紅藍板頂端。接著再舉板指示由哪一隊投擲下一顆球 (如上圖)。	
技術或醫療暫停 ● 規則 5.7 ● 規則 6.2 ● 規則 18	把一手手掌平放在另一手垂直的手指之上 (像一個 T 字)，同時口頭說出哪一邊喊暫停 (例如：技術或醫療暫停 / 球員 / 球隊 / 國家 / 色球) (Technical or medical time out for xxx)。	

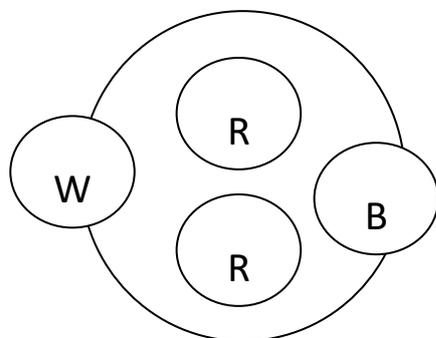
替換球員 ●規則 10.16	兩手前臂交互轉動。	
測量 ●規則 4.6 ●規則 11.6	把兩手放在一起然後向兩邊拉開，如同拉開捲尺一般。	
裁判問球員是否要進入球場 ●規則 11.6	先指向球員，再指向裁判的眼睛。	
不當溝通 ●規則 15.5.3 ●規則 16	一手指放在嘴巴，另一手食指左右擺動。	
死球/球出界 ●規則 10.6.2 ●規則 10.10 ●規則 10.11	一手先指向球；另一手上臂舉起擺向身體，手掌朝內，同時說「出界」(Out)或「死球」(Dead ball)，然後撿起出界的球。	
撤球 ●規則 15.2	一手指向球，另一手高高舉起，手掌成凹狀，然後撿起球（只要來得及）。	

罰球一類 ●規則 15.1	高舉一根手指。	
黃牌 ●規則 15.3	出示黃牌以顯示犯規。	
第二張黃牌，禁止繼續該場比賽 ●規則 15.10	出示黃牌以顯示第二次犯規（個人賽和雙人賽即結束比賽）。	
紅牌 (取消資格) ●規則 15.4	出示紅牌。	
一局結束/比賽結束 ●規則 10.7	兩手臂伸直交叉然後向兩邊拉開，說「一局結束」(End finished) 或「比賽結束」(Match finished)。	
計分 ●規則 4.5 ●規則 11	把手指放在得分邊的指示板上顯示得分，同時報出分數。(例如：「紅隊三分」)。	

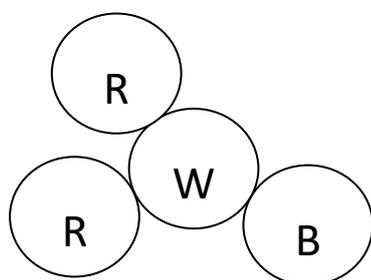
(五) 競賽規則

1. 每一局紅隊及藍隊各計時 6 分鐘(有的比賽會改成 3 分鐘)，二個碼錶分別計時、採倒數計時，當丟出去的球停止時，時間暫停。
2. 時間計算，會有倒數提醒，一分鐘、30 秒、10 秒，時間到，裁判喊時間到之前球離開手都可以算分，未丟的就算廢球。
3. 局跟局中間休息一分鐘，老師可加入討論戰局或換隊員，計時員只要喊 15 秒鐘和時間到。
4. 兩顆球放在非慣用邊，投球隊任一員可站起來觀看，另一隊不行、也不可交談。
5. 投球者可以調整椅子的方向，但記得檢查是否壓線；當鄰座他隊的球員擋住視線，可能干擾丟球時，可以要求對方椅子往後退。
6. 一次拿一顆球，一次一人丟球，可討論，但全員坐下才可丟球。
7. 每次的丟球如同發球，球不能壓到線的內圍才有效，否則為廢球。
8. 當兩隊各丟出一球後，由距離白球較遠者繼續丟球，例如：藍隊的球距離白球較近時，紅隊丟球。
9. 過程中如果白球被撞出界外，則把白球拿回，放在罰球區中間(重置點)，再依據當下紅藍球與白球的距離判定下一個擲球隊伍。
10. 裁判舉牌表示哪一隊丟球時，該隊的三人皆可出列觀看，要站在球的後方，但丟球結束時，只有隊長可以出列觀看。

11. 裁判測量距離，一局結束後小隊長才可出來看球(得分)。裁判分數判定-比幾根手指就得幾分。



R2 分



R2 分，B1 分

	1	2	3	4	5	6	合計
A							
B							

(時)	(時)
RED	BLUE
(比數)	(比數)

12. 小隊長被換下場時，小隊長可換人。
13. 如果被指定丟球的人同時丟出 2 球(也許不小心把球撞出去)，則只要在界內，兩顆球都為有效球。

(六)犯規處遇

1. 撤球：適用犯規行為發生於投球時，如果發生犯規而必須撤除該球時，裁判一定要試著在該球碰觸到其他球之前把球停下來。

(1) 裁判尚未指示哪一邊投球之前投擲出的球會被撤球。

(2) 球被釋放後卡在軌道中。

(3) BC3 的運動助理員把在軌道中滾動的球停止下來。

(4) BC3 的球員不是釋放球的人。釋球時，球員必須直接碰觸到球，直接肢體碰觸包括運用銜接到球員的頭、口、或手的輔具。

(5) 在球釋出時，運動助理員碰到球員，或是推/拉輪椅。

(6) 運動助理員和球員同時釋放球。

(7) 在擲目標球之前被擲出的色球。

(8) 當某一邊的時間限制已到時，該邊還未擲出的球。

(9) 第一顆色球不是由投目標球的球員投出。

(10) BC3 球員在下列情況下沒有把軌道左右各擺動至少 20 公分：裁判遞交目標球之後和目標球投出之前；投擲罰球之前；決勝局雙方投擲第一顆色球之前。

(11) BC3 球員或隊友從球場界內區域返回投擲區後，投球之前沒有把軌道左右各擺動至少 20 公分。

(12)有一邊同時投出不止一顆球，例如紅隊兩人同時丟球，兩球都沒收。

(13)如果被指定丟球的人丟出 1 球後，馬上又丟出另一球，則第二顆球要撤掉。

2. 罰球：

(1)在裁判還沒舉牌指示輪到他們隊投擲前，球員自行離開投擲區；

(2)對方投擲時間內，球員或運動助理員做任何投球準備或搓球；

(3)裁判認定球員、運動助理員或教練之間有不當溝通；

(4)BC3 運動助理員在一局比賽進行中回頭看場內；

(5)助理員未經球員要求，幫球員移動輪椅或軌道或其他輔具或是地球給球員。

3. 撤球加罰球：

(1)釋放目標球或色球的瞬間，運動助理員、球員或他所使用的任何器材、球或所屬物品碰觸到其投擲區塊的線或其投擲區以外的球場地面。對 BC3 球員和運動助理員來說，上述情形也包括球仍然在軌道中行進之時。

- (2) BC3 的球員在釋放球的瞬間，軌道懸空在投擲線上方。
- (3) 投球瞬間，沒有至少一邊臀部或腹部(按照體位分級所示)接觸座椅。
- (4) 球員釋球瞬間，球碰觸到其投擲區塊之外的球場。
- (5) 放球瞬間，BC3 的運動助理員回頭觀看球場界內區域。
- (6) BC1、BC2、BC4 球員在投球時，座椅高度高於 66 公分。
- (7) 團體賽或雙人賽中，球員把球投出時，他的隊友還沒從球場返回投擲區。
- (8) 在對手的投擲時間內，球員做投球準備，然後把球投出。

4. 黃牌(累積 2 張就撤銷當下那場比賽)：例如球員帶進賽前熱身區域或檢錄室的人員或球數超過規定；不合理延遲比賽；隨機抽檢時，球具未符合標準；球員不服從判決，和/或有不利的於對手或工作人員的動作；比賽中任意離場；助理員或教練任意進入場內。

5. 紅牌(1 張紅牌就直接撤銷當下那場比賽)：例如表現出缺乏運動精神，試圖欺瞞裁判，或針對比賽現場發表未經授權的評論；暴力行為；以語言或手勢侵犯、侮辱他人。

6. 口頭警告(例如在移動時犯規)：

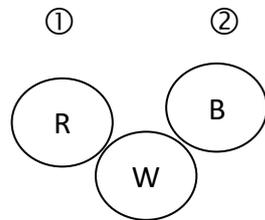
(七)罰球情況

1. 罰球於一局結束後才罰，裁判會先在計分板記錄得分後，將所有球自場內移開。要投罰球的球隊可於6顆球中選一顆罰球，一次一顆，限時一分鐘，不能壓到外圍的框線(不算分)。
2. 一局比賽中，如果某一邊犯規不只一次，對手可以得到不只一顆罰球，每顆罰球分開投擲。把投出的球移開後記錄得分(如果有)，下一個投罰球者再從六個色球中選擇一個。
3. 兩隊互有犯規，如果紅隊先犯規，藍隊再犯規，則藍隊先丟球罰球，紅隊再罰，如果還有犯規，就輪流罰(交替罰球)。
4. 如果罰球時又犯規導致罰球，裁判會判給對方一次罰球機會。

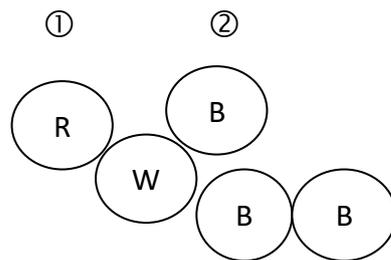
(八)場上狀況

1. 熱身：擲完銅板後，2分鐘熱身時間，可選擇丟完己隊7球做練習，也可以選擇不丟。
2. 球出界：壓線就算出界，球為死球，放在死球台上。
3. 目標球被撞出場外：白球放回田字罰球區中央，亦即重置點。
4. 等距球：當兩隊的球形成等距，就是靠近白球的距離一樣時，看是哪一隊造成這個局面的，由該隊丟球，這個時候裁判會將球拍平拿，另一手掌心碰球拍；假設該隊丟球後仍然維持等距局面，就換

他隊丟球，如此交替，直到打破僵局(當兩隊離白球都很近時，可插入一張紙試試看有無縫隙)。



萬一 B 丟的時候，造成新的等距，則 B 繼續丟。



5. 同時丟出多球：例如個人賽中一次丟出六顆球，則六顆球全撤球。

如果是三人賽，同隊中有兩人同時丟球，都撤球。

如果是三人賽，同隊中兩人丟球有時間差，則後丟的撤球。

6. 掉球：瞄準過程，不小心掉球，要告知裁判，自己掉球則可再丟；

但如果球員不主動說，裁判會收走成死球。

如果掉入場內，非自己與他人的投擲區，則不被視為掉球。

基本上裁判也會依動作認定是否為不小心掉球。

7. 死球：紅球或藍球投出後超越球場的邊界線；因為犯規而被裁判從球場中移除的球；某一邊因為時間已到而來不及投擲出去的球，或自行選擇放棄後還沒投出的球(棄球)。
8. 對方準備下一局：此時教練可上場，1 分鐘時間，剩下 10 秒會提醒，如果時間到了尚未出場，會被判黃牌。
9. 替換：準備下一局時換人，記住，換下場之後就不能再被換上場
10. 決勝局(Tie Break)：正規局數評分後的加賽局，擲銅板決定先攻方，使用先攻方那一隊的目標球，然後將目標球放在重置點上(罰球十字線中心)，通常會選先攻，因為可佔有第一位置；萬一又平手，則換另一方先攻。
11. 攪局：一局會成為攪局，是由於球因為球員或裁判的碰觸而移動了，或是球員投球時犯規但裁判來不及擋下此球。

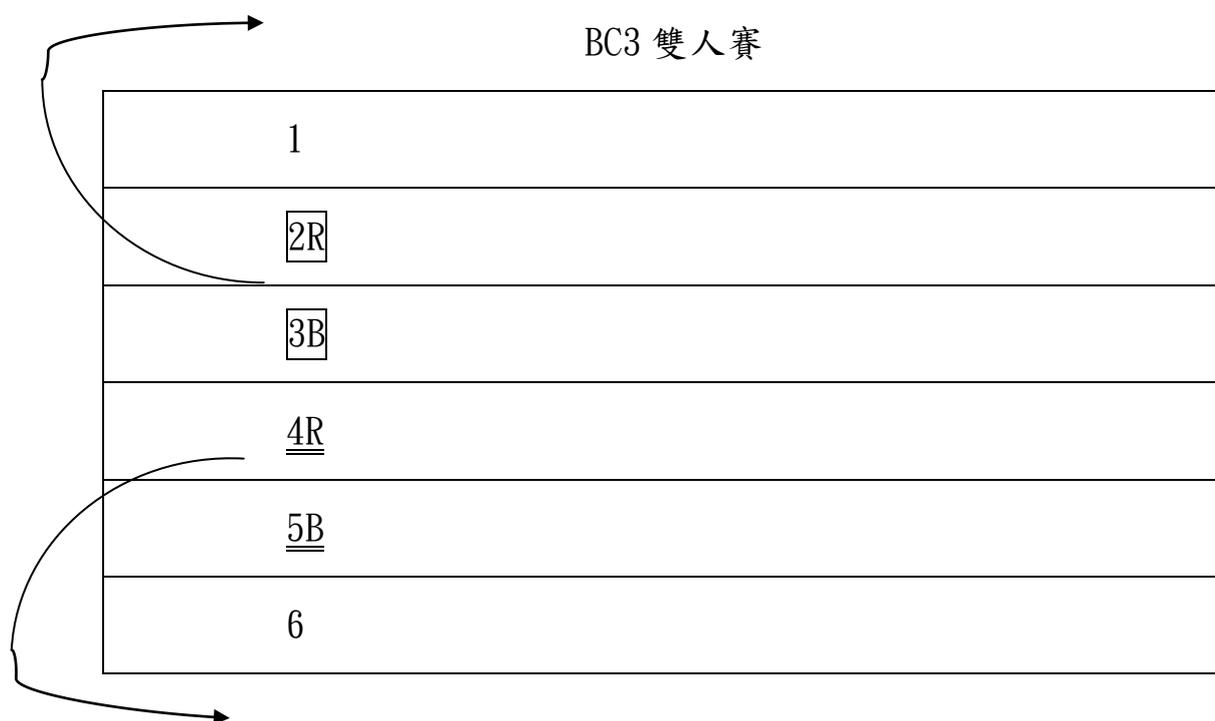
通常球員犯規時丟出的球，裁判會試圖擋住，如果擋不住，裁判就會盡量回復原本球場上局勢，徵求雙方同意，如果其中一方不同意就會重打。

如果裁判舉錯牌時，裁判也會和線審盡量回復原狀，如果裁判不知道之前的得分，則該局必須重打。

假如導致攪局而判罰球時，那麼罰球將在重賽局投擲完成後進行；

假如引起攪局的球員(邊)原本曾經獲得罰球，則將會被取消罰球。

12. 球場上移動：當裁判指示哪一方投球後，該隊的球員可以主動進場看球，手丟組就是直接跨越投擲線走到場內看球，軌道組則必須從投擲區後方進入場內，且進出時不能從自己隊友的後面進出。進出時可循球裁判或線審的協助，但如果在進出時犯規，則被給予口頭警告。



13. 技術暫停：假如軌道在比賽時損壞，要停止計時，給那位球員一次 10 分鐘的技術暫停修理軌道。在雙人賽中，球員可以和自己的隊友或候補球員共用軌道。備用軌道可在局與局之間替換，但必須向裁判報備。

若輪椅在比賽中損壞，要停止計時，給那位球員一次 10 分鐘技術暫停修理輪椅。若無法修復，球員必須恢復比賽，否則喪失資格。

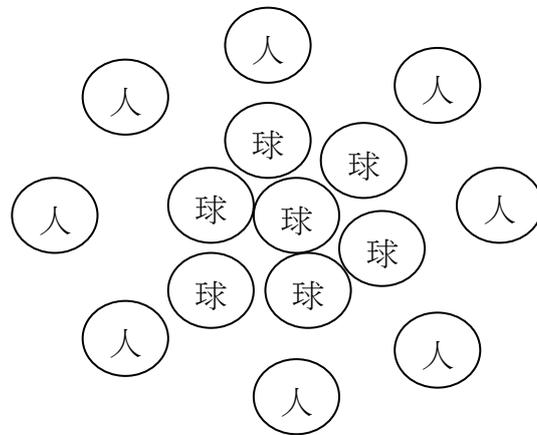
14. 醫療暫停：假如比賽當中，球員或運動助理員生病(必須是嚴重情況)，任何球員必要時都可以請求醫療暫停。要停止計時，比賽暫停中斷 10 分鐘，但 BC3 組別在這 10 分鐘的醫療暫停期間，運動助理員不可以回頭看場內。

(九)重點提醒

1. 指導學生步驟(1)移椅子(2)檢查是否踩線壓線(3)丟球(小隊長可下指令或自己喊-123 丟)，由小隊長指定丟球者。
2. 平時可從 3 公尺開始練習，6 位球員坐成一排，限定要把球丟到哪一條線，接近者可以得分；丟完一球後再統一丟第二球，練習依據第一次丟球結果調整力道，以及正前方準度。
3. 先練習短距，以及邊角球。

(十)暖身活動

1. 搶球活動-暖身及破冰



- (1) 人數比球數大 1。
- (2) 遊戲開始時播放音樂，音樂停之後，學生進入圓內搶球，1 人拿 1 個球，未拿到球者進入圓中央，下一輪不能搶球。
- (3) 記住地板必須防滑，且搶球時，手先碰到球者就是持球者，其他人不可以搶他人手中的球，也要留意肢體碰撞問題。
- (4) 可在圓內混雜不同的球，但遊戲時必須拿 Boccia。

2. 肌力及平衡運動-長青者

基本動作：站立或坐姿，動作 6 次到 20 次，每次持續 10-15 秒。

站姿：手扶椅子

- (1) 大腿前後側肌肉訓練-上半身維持直立，大腿後抬
- (2) 大腿側肌肉訓練-上半身維持穩定不往兩側偏倒，大腿向外伸展
- (3) 小腿後側肌群-站姿墊腳尖

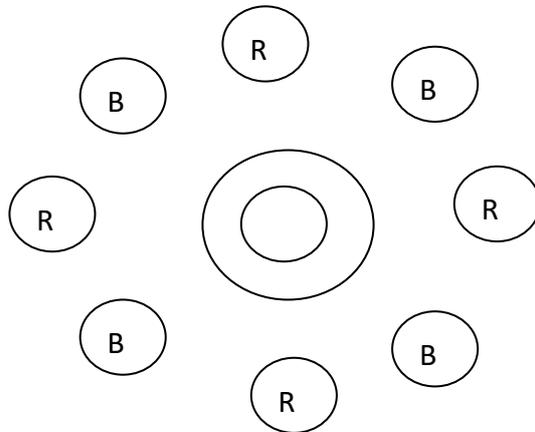
坐姿：坐在椅子上，不靠椅背

- (1) 髖關節屈曲肌群訓練-膝蓋及小腿上抬離地
- (2) 強化大腿及臀部側面肌肉訓練-手放大腿上，將小腿上抬，膝蓋伸直
- (3) 強化腹肌與大腿肌肉訓練-坐姿下，交替式踩腳踏車運動

可找適合的音樂配合，盡量找節拍清楚的，例如：追追追、愛情恰恰恰，但音樂快慢視個人程度。

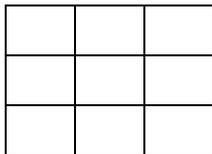
(十一)訓練活動

1. 同心圓-擲準與初階規則理解活動，適用活動人數較多



- (1)同心圓可使用呼拉圈或膠帶貼製。
- (2)遊戲時分成紅藍兩隊，間隔坐下，輪流擲球，要把球擲入圓圈中。
- (3)讓學生學會輪流等待，且鼓勵多次投擲中測試不同丟球方式。
- (4)在每次遊戲中加入規則，一次加一條。
- (5)每次投擲後提問，引導學生理解基本規則以及可運用的投擲策略，如：投擲路線被擋住時怎麼辦。

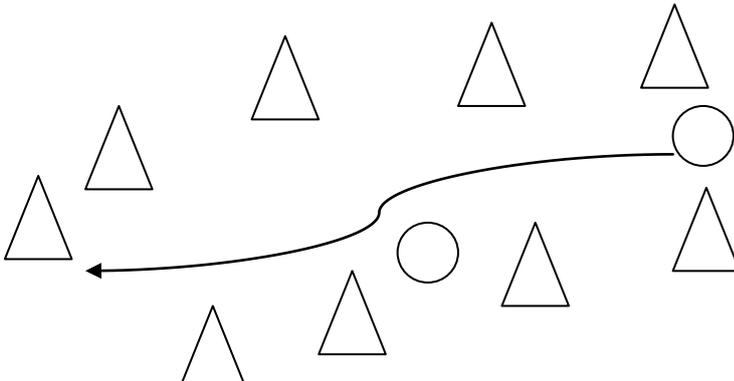
2. 井字遊戲-培養團隊合作、策略與算術，類似九宮格



分成 RB 兩隊，輪流丟球，投進一格得 1 分，如果能三顆連成一條線，則另外得 5 分。

- (1)當成暖身活動時，可讓 RB 兩隊同時出發把球放進格子，隊員回到起點和下一個隊員擊掌時，下一個隊員才能出發，最先連成一條線者獲勝。
- (2)如果球未進入格子、進入已被佔領的格子或是指定投入哪個已被佔領的格子卻未能達成目標者，視為死球。

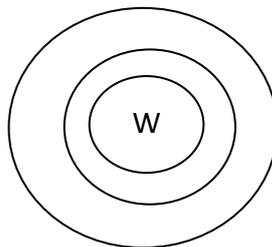
3. 電流急急棒-力道控制、投擲策略



The diagram shows a rectangular field with several triangles scattered throughout. A ball is shown in motion, starting from the right side and moving left. The path is indicated by a curved line with an arrow at the end. The ball starts at a point on the right, moves left, then curves upwards and then downwards, ending at a point on the left. The path is designed to avoid the triangles.

- (1) 使用三角錐、球或豆袋。
- (2) 兩隊輪流投擲，下一次投擲是從上一次停球的地方開始，嘗試以最少次數將球移到終點，但不能碰到三角錐。
- (3) 投擲時如果移動到對手的球，對手將繼續從新的停留點開始投擲
- (4) 如果球滾出界，則必須回到起點重新投擲。

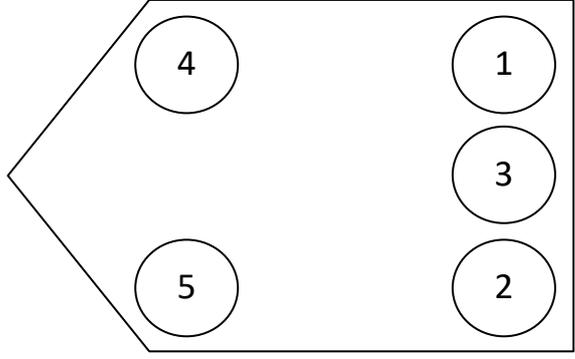
4. 球場靶心練習-擲準



The diagram shows a target consisting of four concentric circles. The innermost circle contains the letter 'W'. The target is used for practicing accuracy in throwing a ball.

投進白球位置以及在不同圓圈內有不同得分。

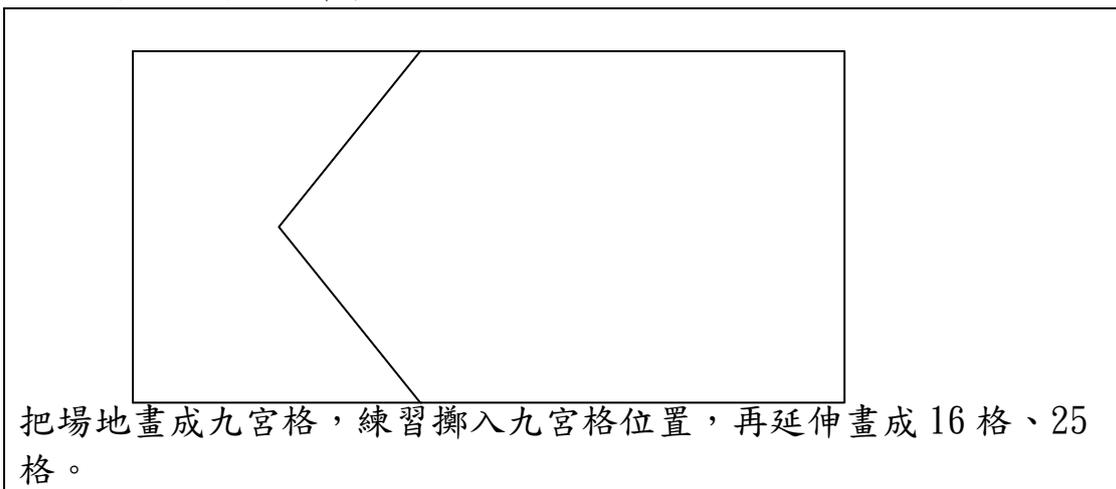
5. 球場5點練習-擲準



The diagram shows a target consisting of five numbered points (1, 2, 3, 4, 5) arranged in a rectangular field. The points are arranged in two columns: the left column has points 4 and 5, and the right column has points 1, 3, and 2. The target is used for practicing accuracy in throwing a ball.

在5點位置放箱子，練習擲準。

6. 球場 9 點練習-擲準



7. 3579 投擲練習-擲準和力道控制

(1) 分成 3579 公尺處投擲和 5 公尺撞擊。

(2) 在 3579 公尺處放目標球白球，如果被撞開，可以重放回原地；如果被其他色球阻擋，可以將色球移開。

3 公尺	0cm	2 分
	0.1~5cm	1 分
5 公尺	0~5cm	2 分
	5.1~10cm	1 分
7 公尺	0~10cm	2 分
	10.1~15cm	1 分
9 公尺	0~15cm	2 分
	15.1~20cm	1 分

(3) 每個人丟 6 個球，最高可得 12 分。

(4) 5 公尺撞擊球的意思是，將白球放在 5 公尺標記點，前方放一個色球，只要投擲出的球能把白球和色球撞開，就能得分，一球 1 分，最高 6 分。

最高分 54 分

距離	1 分	2 分
3 公尺		
5 公尺		
7 公尺		
9 公尺		
總計		
撞球		
總計		

(5)可以做多次紀錄，看出學生弱項。

姓名	3m					5m					7m					9m					撞擊球					總計					平均					
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	

8. 搶分大作戰-訓練小隊長判斷情勢，加強隊員與隊長的溝通

(1)將場地明顯區隔成數個區塊 1-9。

(2)依區塊位置放進數字卡，色球投擲進入區塊內就得到對應的分數

(3)教師訂定目標分數與達到目標後的獎勵。

(4)選出一名隊長，由隊長發出號令讓隊員依序投擲色球，嘴巴喊丟幾號，分辨有利位置。

(5)色球投擲結束後計分。

9. 撞瓶子練習-訓練準度

(1)一開始準備一個保特瓶(600c. c.)，投擲色球，可要求撞倒保特瓶或剛好停住的方式；可再增加至六個保特瓶。

(2)大小不同保特瓶輪流，越小越難。

10. 練習：

-三個目標物

-一個目標物

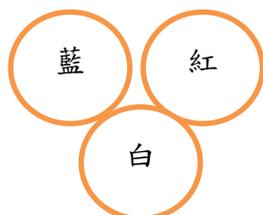
-邊角球

-發邊球

(十二)策略技巧

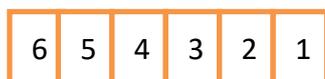
1. 比賽過程中，每次丟球前都可以詢問裁判兩隊分數，決定是否棄球

例如：碰到兩隊的球等距



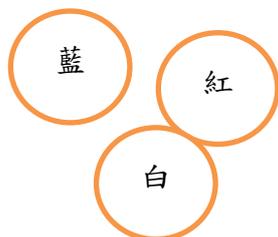
兩隊暫時處於 1 比 1 平手的狀態，如果不想因為丟球失誤，造成對方得到更多分數，或是己隊失去分數，可以考慮將球往偏離白球較遠處丟，丟出廢球，得到保險分。

2.



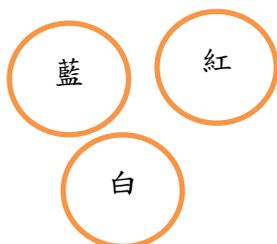
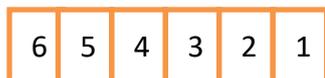
這個情況下，可指定左側的藍隊隊員，如 4、6 球員撞開紅球。

3.



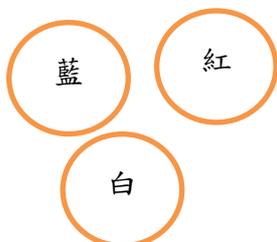
這個情況下，可指定 3 球員撞藍球靠近白球。

4.



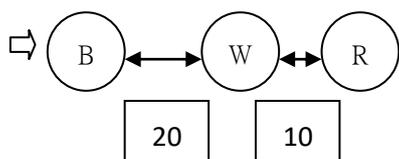
這個情況下，可指定 1 球員撞紅球靠近白球。

5.

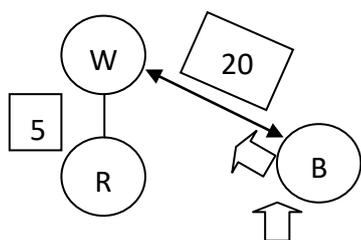


這個情況下，如果不容易打開藍隊勝利的情況，可以在前端丟出一排紅球，讓藍隊無法再得分。

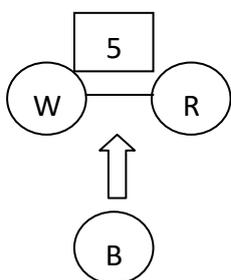
6. 推球練習：推藍色球以接近目標球。



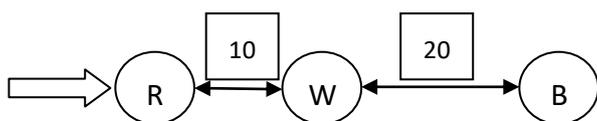
7. 借球推進：無法貼球時的替代策略，瞄準藍球投擲將球靠近目標球。



8. 定點練習：目標球與紅球中間尚有空間，將藍球置於中間。

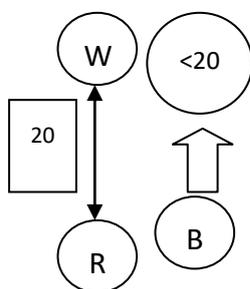


9. 撞球練習：以藍色撞擊紅球，藉由力道讓紅球推擊目標球以更靠近前方藍球。



*撞擊力道要夠。

10. 靠近目標球：前方投擲被阻擋時，投擲藍色球到目標球旁定點。



姓名	策略一					策略二					策略三					策略四					策略五					平均 分數
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	

(十一)比賽資訊

- 滾球比賽-3月(有手冊的、中等學校)、45月(腦麻協會，在中特、有手冊的、有獎金較搶手)、10月(10/13逢甲大學、鑑定證明也可以)。
- 每一隊3-5人，候補1-2人(能力分組，以組員程度輕的決定組別)