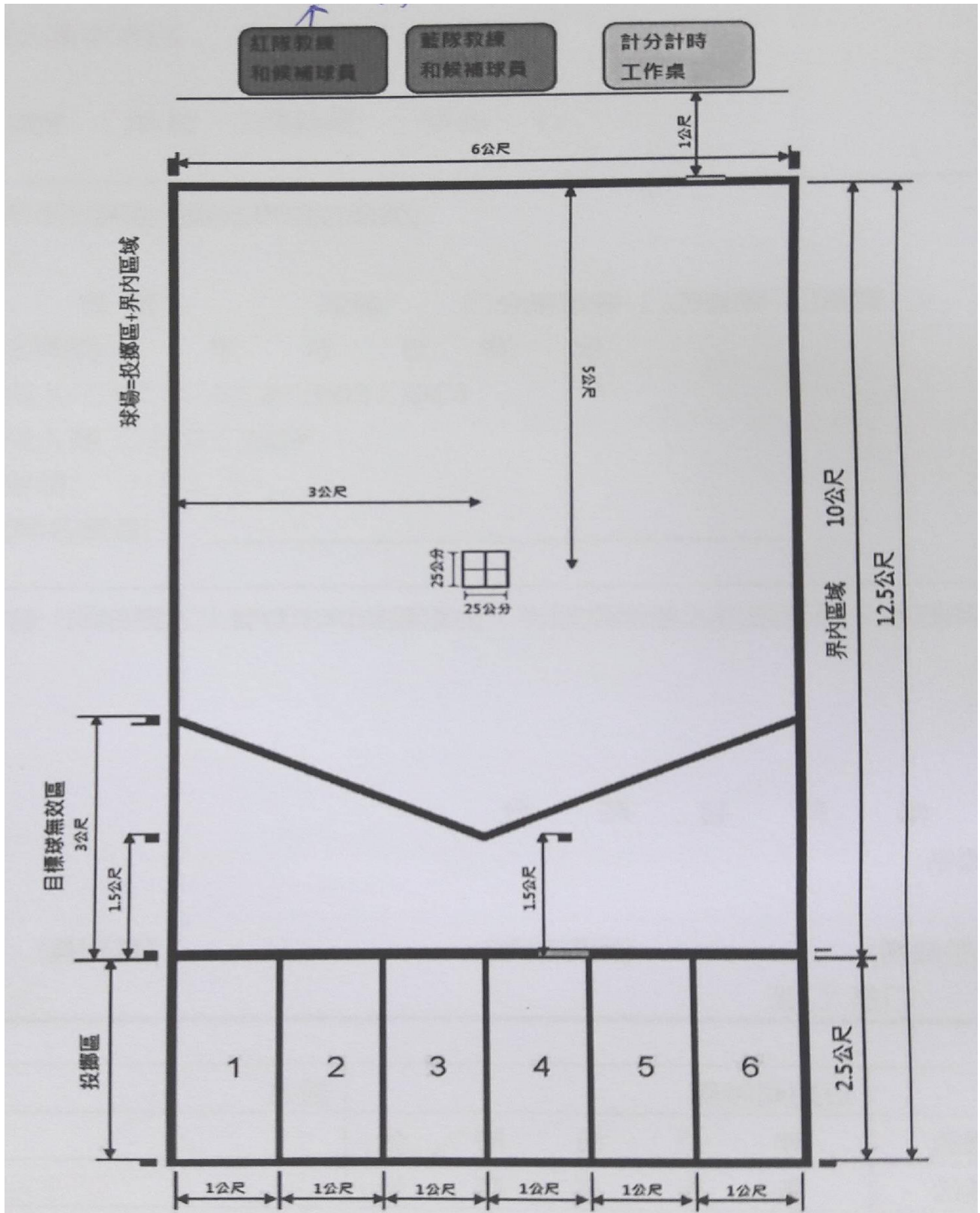


滾球比賽規則

(一)場地介紹



(二)球具介紹

紅球六顆 RED，簡稱 R



藍球六顆 BLUE，簡稱 B



白球一顆 WHITE，簡稱 W



裁判工具(紅色代表紅隊)



裁判工具(藍色代表藍隊)



滾球規則



(三)座位規則

一：熟悉球場-由隊長帶隊

1. 認識投擲區，提醒同學可移動椅子，但是椅子和腳都不能超出投擲區，讓同學相互檢查。
2. 從投擲區開始行走，繞球場範圍一圈，邊走邊提醒同學走在線內。

＊活動：每個人兩顆球，試丟球，相互檢查是否在界內。

3. 認識 V 字線，提醒發球要超過 V 字線。

＊活動：輪流發白球，相互檢查是否有效發球。

4. 認識罰球框，罰球時不能壓到外圍的方框線。

＊活動：輪流罰球，相互檢查是否得分。

★二：分隊分配

1. 老師指派小隊長，出列由裁判擲銅板，猜中人頭或字的那一方先選擇顏色(紅或藍)。
2. 分隊，由老師指派座位。

分成紅藍兩隊，三人比賽中，座位 1. 3. 5 為紅隊，隊長發給紅球；座位 2. 4. 6 為藍隊，隊長發給藍球，每人持二顆球。

球的位置固定不可隨意更換。

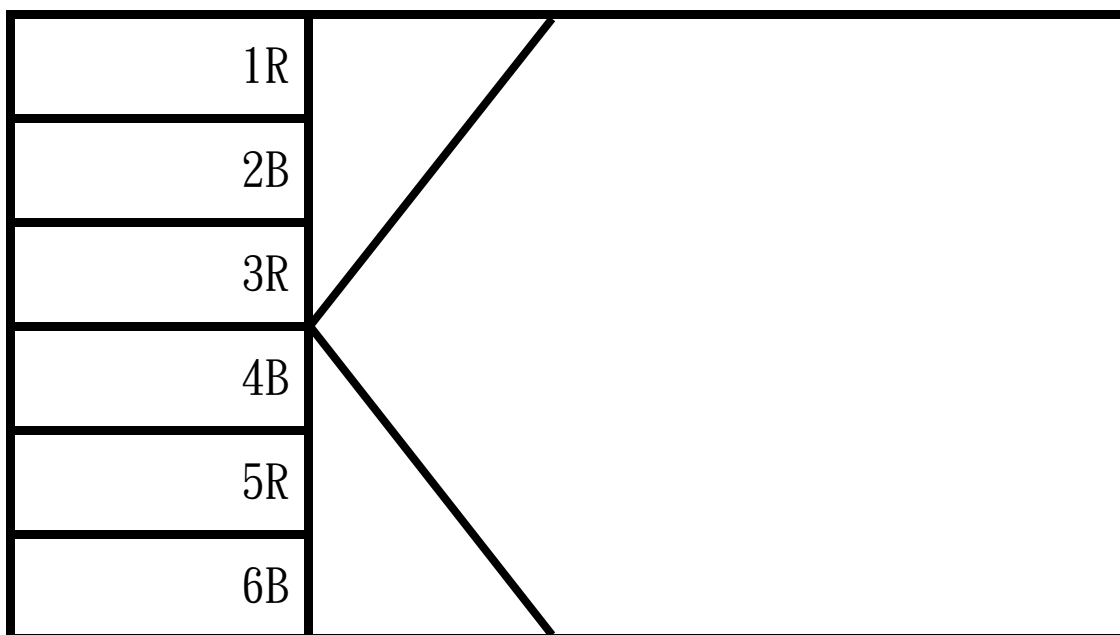
3. 兩隊的小隊長不用固定在第一個座位，

可在 135(246)中任選一個座位。坐定後，不可換座位。

W-白球.

R-紅球.

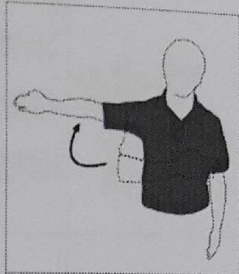
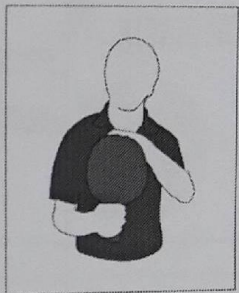
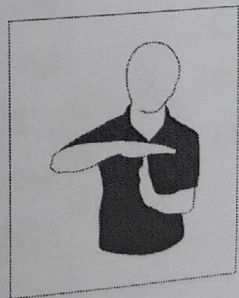
B-籃球.

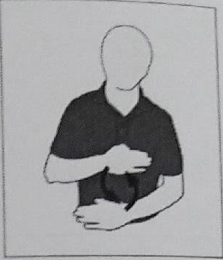
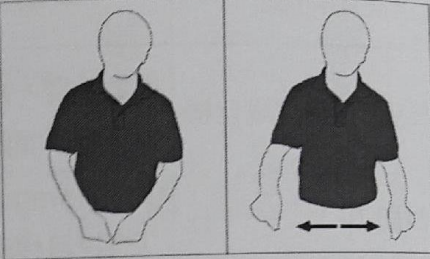
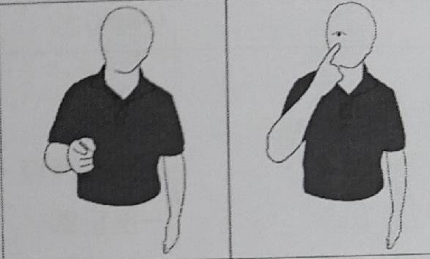
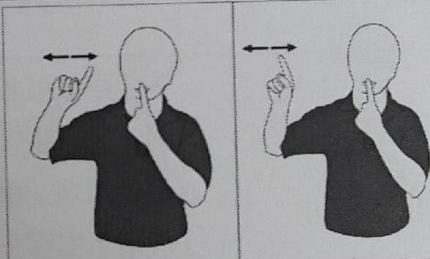
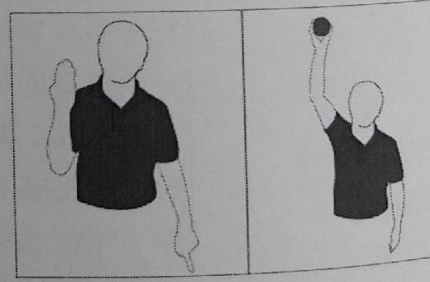
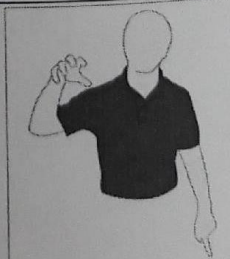


(四)發球規則

1. 總共 6 局，依照局號次序(1-2-3-4-5-6)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. 有效發球者要丟第一顆色球，若丟出界(死球)還是由同隊丟下一顆球，直到第一個有效色球成功。
- * (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)。

(五)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。	
撇球 ●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）。	

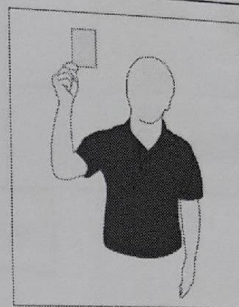
罰球一顆
●規則 15.1

高舉一根手指。



黃牌
●規則 15.3

出示黃牌以顯示犯規。

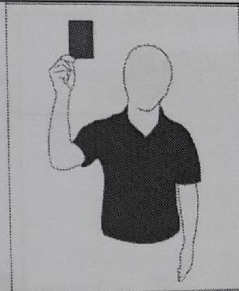


第二張黃牌，禁止繼續該場比賽
●規則 15.10

出示黃牌以顯示第二次犯規（個人賽和雙人賽即結束比賽）。

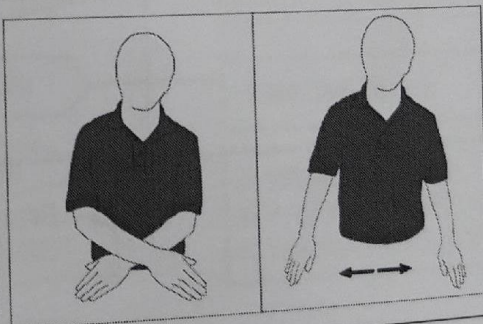
紅牌
（取消資格）
●規則 15.4

出示紅牌。



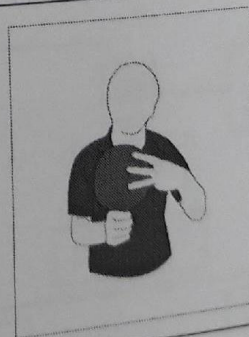
一局結束/比賽結束
●規則 10.7

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」）。



(六)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(椅子二側)，投球隊任一員可站起來觀看，投球時要全員坐下；另一隊不行看球、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. 輪到丟擲的隊伍一次拿一顆球，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，由紅隊丟球。(注意看裁判舉牌)

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。

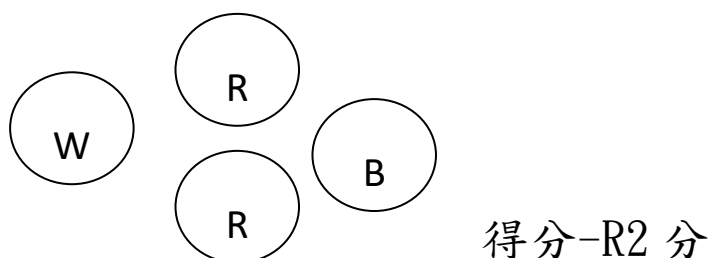
10. 裁判舉牌表示哪一隊丟球時，該隊的三人皆可出列觀看，要站在球的後方，但丟球結束時，只有隊長可以出列觀看。

11. 裁判測量距離，一局結束後小隊長才可出來看球(得分)。

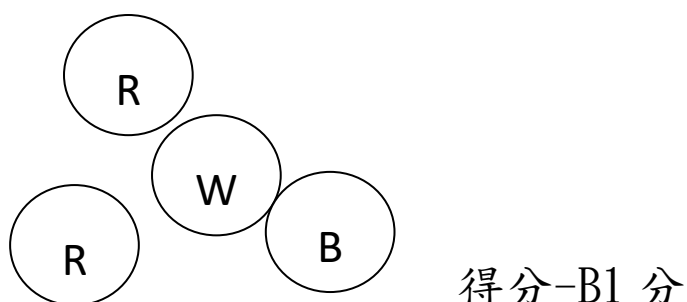
裁判分數判定-比幾根手指就得幾分。

W-白球. R-紅球. B-籃球

第一局-



第二局-



	1	2	3	4	5	6	合計
紅	2	0					
藍	0	1					

計分牌-

(時)	(時)
RED 紅隊	BLUE 藍隊
(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。

(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(含白球)，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. **目標球白球被撞出場外**：白球放回**田字罰球區**中央，亦即重置點，再重新判斷發球隊伍。
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(當兩隊都貼著白球時，可插入一張紙試試看有無縫隙)。
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(二顆都是死球)。

如果是三人賽，同隊中兩人丟球有時間差，則後丟的撤球(後丟者是死球)。

6. **掉球**：瞄準過程，不小心掉球，要主動告知裁判，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(座位區)，則不被視

為掉球(視為已丟球)。

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. **局跟局中間換場時間**：時間為 1 分鐘，此時教練可上場，剩下 10 秒會提醒，如果時間到了教練尚未出場，會被判黃牌。

9. **替換**：準備下一局時可以換人，但換下場之後的隊員就不能再被換上場。

10. **球場上移動**：當裁判指示哪一方投球後，該隊全部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，但注意不可碰觸到場內的球。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。

11. **決勝局(Tie Break)**：正規局數平分後的加賽局，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。

12. **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原本曾經獲得罰球，則將會被取消罰球。

(九)重點提醒-投擲練習

1. 注意看裁判舉板，決定哪一隊的球。
2. 由小隊長指定丟球者，同隊隊員可以討論，也可以到場內看球。

3. 隊長可提醒同隊隊員丟球步驟-由小隊長指定丟球者。

(1)移椅子(2)檢查椅子是否踩線壓線

(3)搓球-檢查(腳是否壓線)-瞄準再丟球(小隊長可下指令或自己喊-123 丟)。

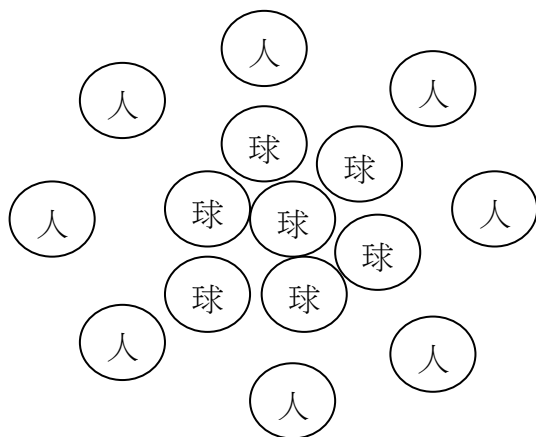
2. 平時可從 3 公尺 開始練習，6 位球員坐成一排，限定要把球丟到哪一條線，接近者可以得分；丟完一球後再統一丟第二

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，同學進入圓內搶球，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，但遊戲時必須拿滾球 (Boccia)。

2. 肌力及平衡運動-

基本動作：站立或坐姿，動作 6 次到 20 次，

每次持續 10-15 秒。

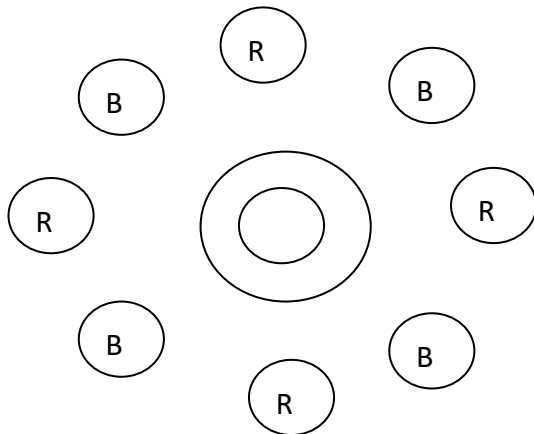
站姿：手扶椅子
(1)大腿前後側肌肉訓練-上半身維持直立，大腿後抬。 (2)大腿側肌肉訓練-上半身維持穩定，不往兩側偏倒，大腿向外伸展。 (3)小腿後側肌群-站姿墊腳尖。
坐姿：坐在椅子上，不靠椅背
(1)髖關節屈曲肌群訓練-膝蓋及小腿上抬離地。 (2)強化大腿及臀部側面肌肉訓練-手放大腿上，將小腿上抬，膝蓋伸直。 (3)強化腹肌與大腿肌肉訓練-坐姿下，交替式踩腳踏車運動。

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。

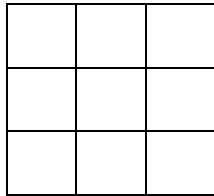
(十一)訓練活動

1. **同心圓**—練習擲準與理解初階規則的活動，
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)讓同學學會輪流等待，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，引導同學理解基本規則，如：
判斷哪一隊丟球？是輸的還是贏的？/怎麼判斷哪一隊贏？

2. **井字遊戲**—培養團隊合作、策略與算術，類似九宮格。



分成 RB(紅藍)兩隊，輪流丟球，投進一格得 1 分，如果能三顆連成一條線，可另外加 3 分。(老師可彈性調整)

(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)老師可彈性運用規則—如球未進入格子、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，則視為死球。

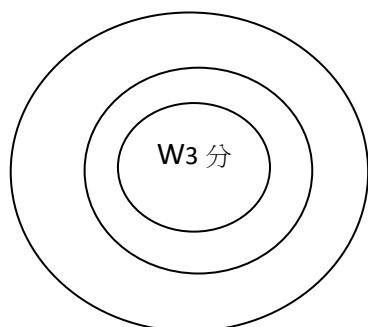
3. **撞瓶子練習**—訓練準度。

(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。

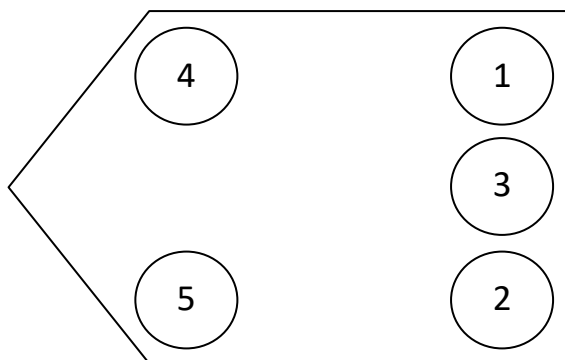
(3)可用保齡球方式進行遊戲比賽，撞倒越多瓶子者獲勝。

4. **球場靶心練習**—訓練擲準。



投進白球位置以及在不同圓圈內有不同得分(依距離遠近給分-3/2/1 分)。

5. **球場 5 點練習**—練習擲準。



在 5 點位置放**箱子**，練習擲準。箱子可有大小不同，越小的越困難。

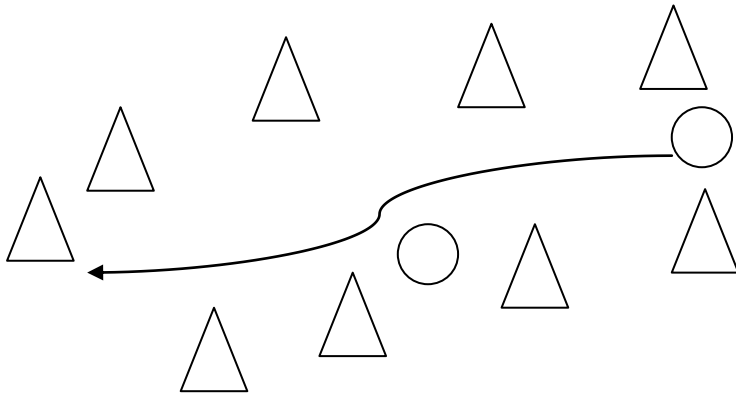
6. **3579 投擲練習**-練習擲準和力道控制。

- (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)可一次二人練習，每個人最多可練習丟 6 個球。
- (4)5 公尺撞擊球的意思是指-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。(老師可彈性調整)

7. **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)老師指定目標分數與達到目標後的加分獎勵。
- (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。

8. **電流急急棒**—訓練力道控制、投擲策略。



(1) 使用三角錐。

(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。