

奇鼎
體育

一起去趣上體育課



美式躲避球，
快速閃躲，精準出擊，
感受不一樣的躲避球！

體育教科書特色
50秒短影音開箱



奇鼎事業

CON



● 目次 CONTENTS



1 . 認識美式躲避球 02

2 . 基本動作 04

3 . 技術練習 06

4 . 課程教案 09

5 . 雙語學習單 15

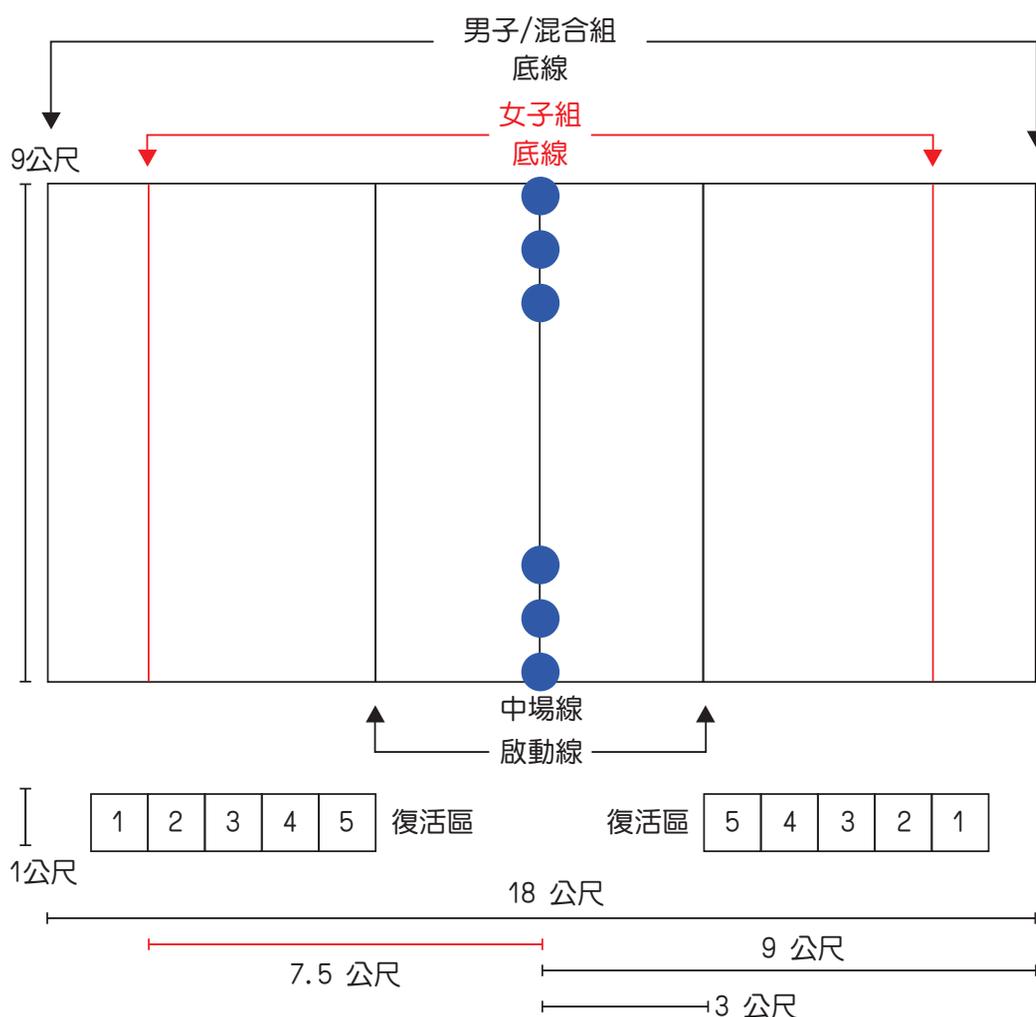
1 認識美式躲避球

躲避球運動起源於英國，1900 年左右隨著歐洲移民帶入而盛行於美國成為世界流行的美式躲避球（Foam-Dodgeball）又稱為複式躲避球。由於是六球制躲避球，在比賽場上會有六顆球同時進行，比賽時攻擊和防守會同時間發生，比賽過程強調團隊合作、隊友溝通以及戰術執行等。

❖ 場地 / 球具

標準比賽場地為長方形，尺寸為 18 公尺 × 9 公尺，女子組則使用 15 公尺 × 9 公尺的場地。場地中，每隊都有一條距離中場線 3 公尺的啟動線，球員復活區則清楚標示在球場的兩側。

比賽用球為 7 吋的海綿球，每顆重量為 140 克，並同時使用 6 顆球進行比賽。



▲ 美式躲避球場地

❖ 比賽規則



更多詳細規則可參閱 CTDBF
中華民國美式躲避球協會

（一）時間

1. 正式比賽時間為 40 分鐘，上下半場各 20 分鐘，每半場可有一次暫停，時間為 1 分鐘。
2. 半場時間結束仍未完成比賽或決勝局未分出勝負，該局皆進入「驟死模式」。
3. 正規比賽時間結束，兩隊局數平手會加開一局 1 分鐘「決勝局」。

（二）球隊

1. 球員名單由 6 ~ 12 名球員組成，每局上場比賽的內場球員為 6 名。
2. 每隊最多可以有 3 名拾球員，但不能是出局球員。

（三）球員

1. 內場球員可持超過 1 顆球。
2. 內場球員身體的任何部分被球擊中為出局，出局球員需到球員復活區，依序復活，復活球員應於底線進入內場。

（四）比賽方式

1. 開局前六顆躲避球放置在中場線上。
2. 比賽開始前，內場球員需一隻腳踩在底線。
3. 當比賽開始，內場球員只能拿取中场線右側 3 顆球。
4. 內場球員可以用單手或雙手將球進行投擲、推以及拋等動作，當將球擲向對手即視為攻擊，若一人被球擊中且球落地，則被擊中者出局並退出球場。
5. 內場球員可以用手中的球去阻擋對手的攻擊球，若接住對手的攻擊球，攻擊球員方出局，接球方同時可救回一位隊友。
6. 攻擊球連續擊中對方一位以上球員，則所有被擊中的球員皆為出局。

❖ 其他

（一）驟死模式

1. 加時時間結束，人數相同則進入驟死模式。
2. 此時不能更換任一球員，並將場上球數重新進行分配。
3. 所有球員不能擋擊，直到任一方隊伍人數獲勝得以結束。

（二）優勢

1. 球數多的隊伍為優勢，必須先進行攻擊。
2. 當球數相同時，人數多的隊伍為優勢，須在 10 秒內進行攻擊。

（三）出局狀況

1. 內場球員被擊中身體任何一個部位（含配件）或踩到球場任一邊線。
2. 當攻擊方投擲的球被對手接住時，攻擊方出局。
3. 內場球員擋球時，手中的球被打掉為出局。

● 2 基本動作

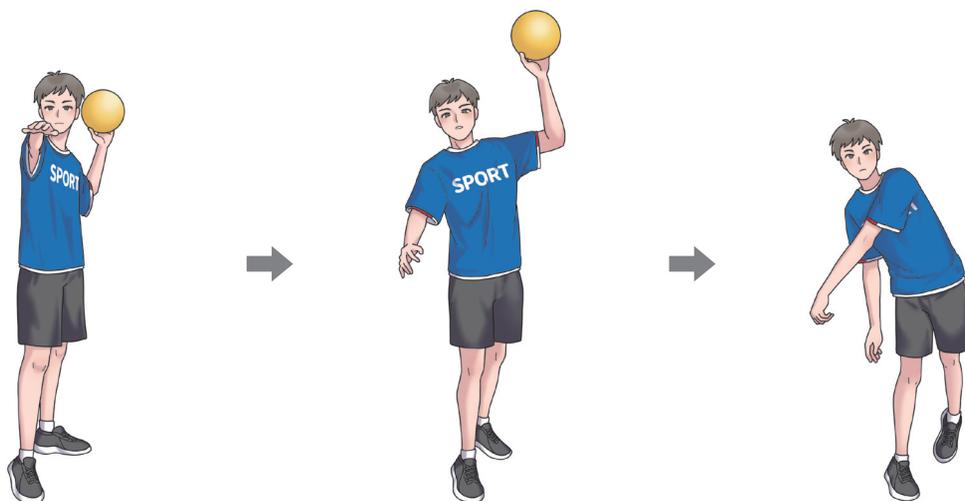
❖ 丟 (Throw)

(一) 預備動作

側向站姿，眼睛注視對手，雙手握住球，肩膀朝向投擲目標。

(二) 投擲動作

將球舉至頭後側的位置，以手臂為長軸，向前擺臂前壓，並利用扭腰、擺臂和手腕下扣的力量將球擲出，重心轉移至前腳。



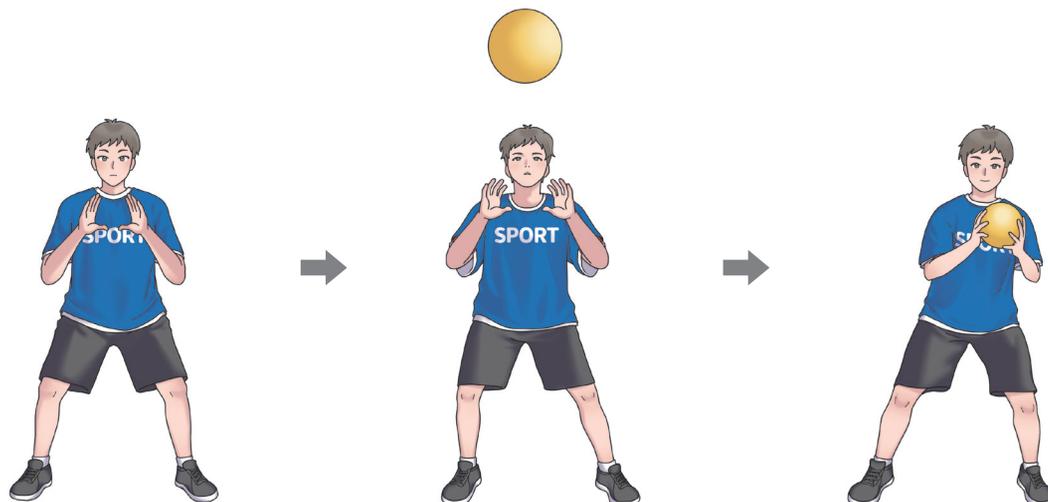
❖ 接 (Catch)

(一) 預備動作

雙眼注視來球，雙膝與肩同寬，膝蓋微彎以降低重心。

(二) 接球動作

雙手張開成弧形，收球向胸口緩衝。



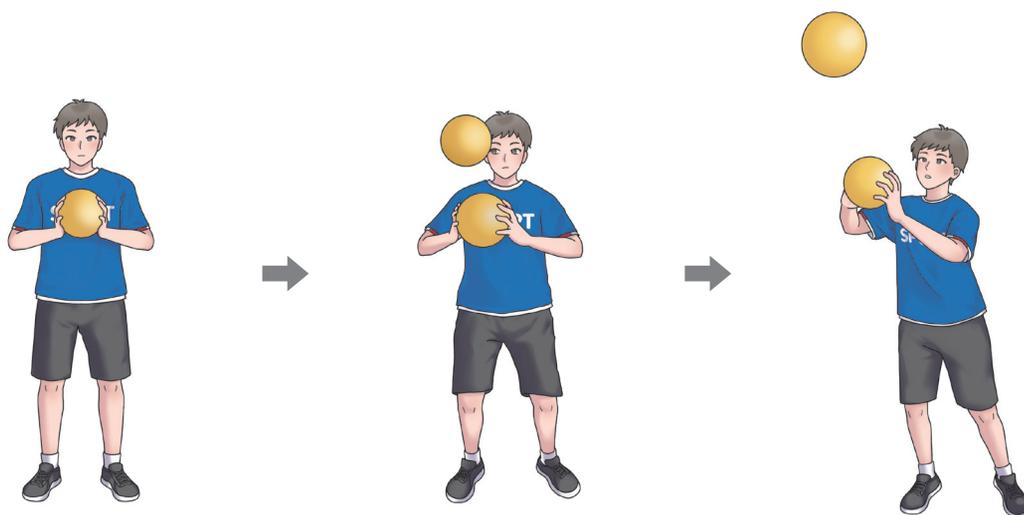
❖ 擋 (Block)

(一) 預備動作

雙眼注視來球，雙膝與肩同寬，膝蓋微彎以降低重心。

(二) 接球動作

重心降低，抓穩手中的球，利用手中的球碰撞來球。



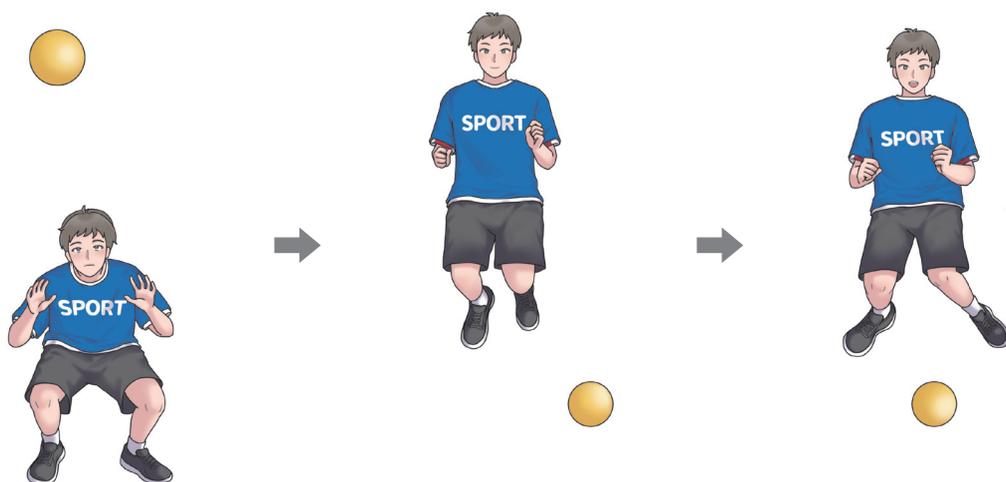
❖ 閃 (Dodge)

(一) 預備動作

眼睛注視對手的攻擊球，雙膝微蹲，保持彈性。

(二) 閃避動作

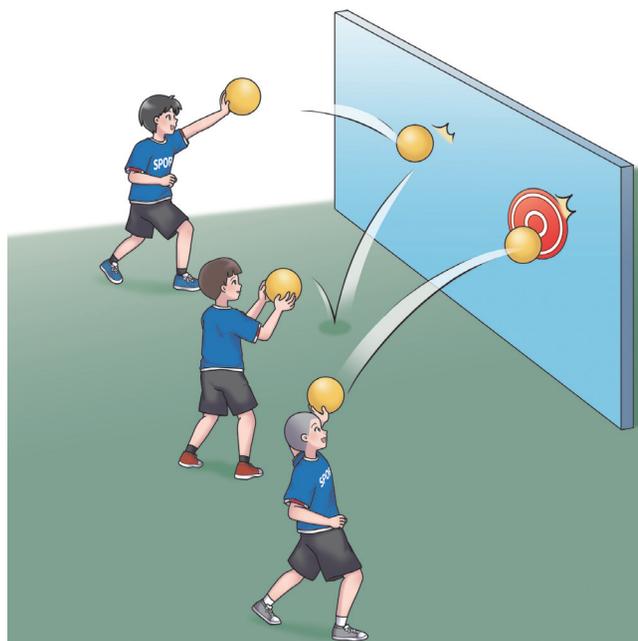
身體側向移動、起跳及下蹲。



3 技術練習

❖ 投擲練習 (Throwing Practice)

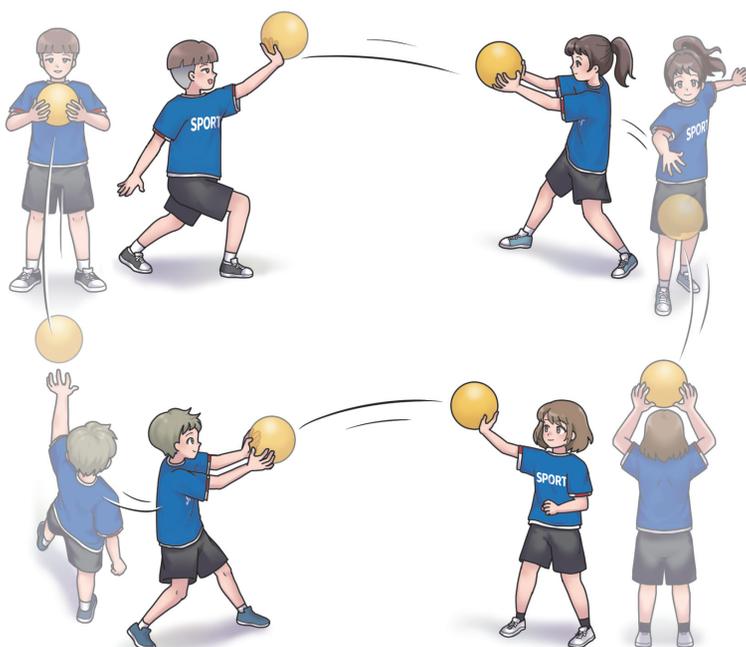
對牆投擲，球反彈落地一次後接球，接球後再次丟球擊向目標。



示範影片

❖ 肩上傳接練習 (Catching Practice)

4 人分別站四個角落呈正方形，每人距離約 5 ~ 6 公尺，進行肩上傳接球練習，可視學生能力調整距離。



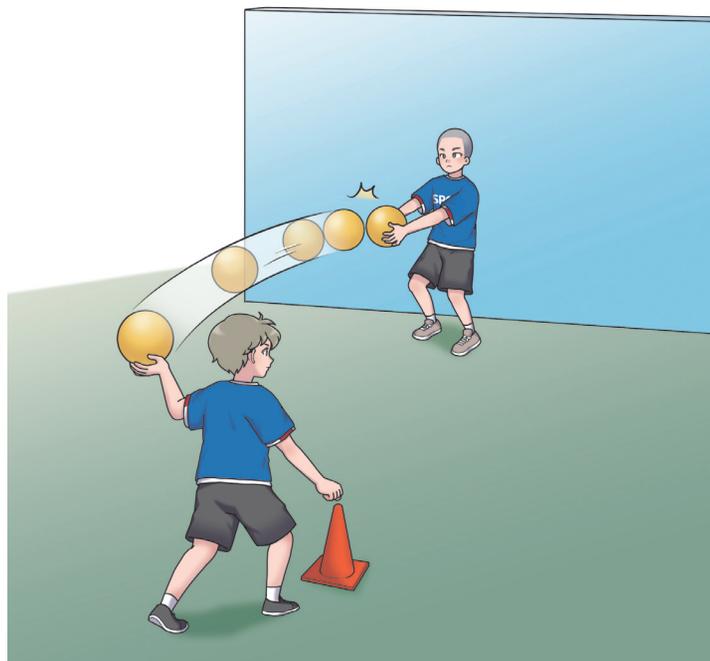
示範影片

❖ 擋球練習 (Blocking Practice)

牆前防守方雙手拿球（雙手），攻擊方將球擲出，防守方擋球。
（教師可給指令：將球擋向上、下、左、右。）



示範影片

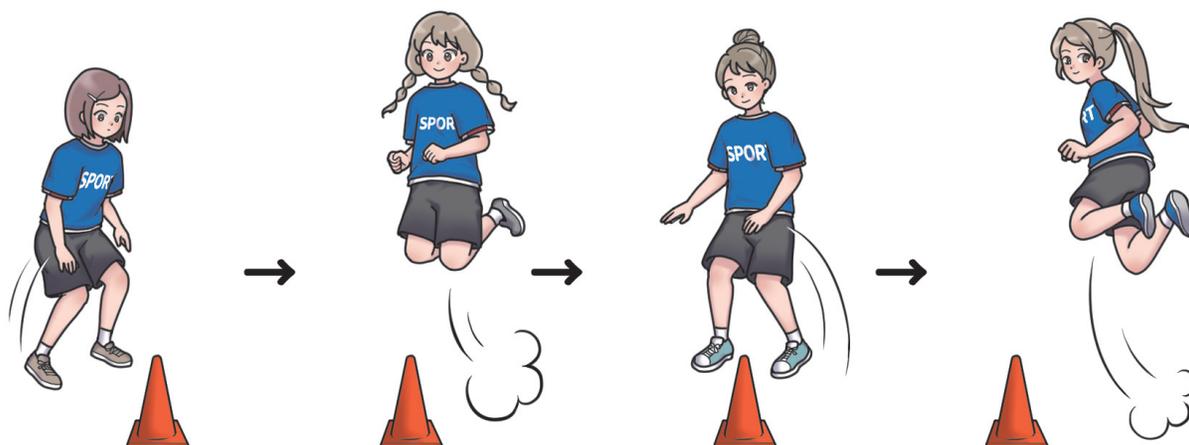


❖ 閃避練習 (Dodging Practice)

牆前做左右閃避、上跳、下蹲等動作。教師第一次哨音：小碎步；
教師第二次哨音：做閃躲動作。



示範影片

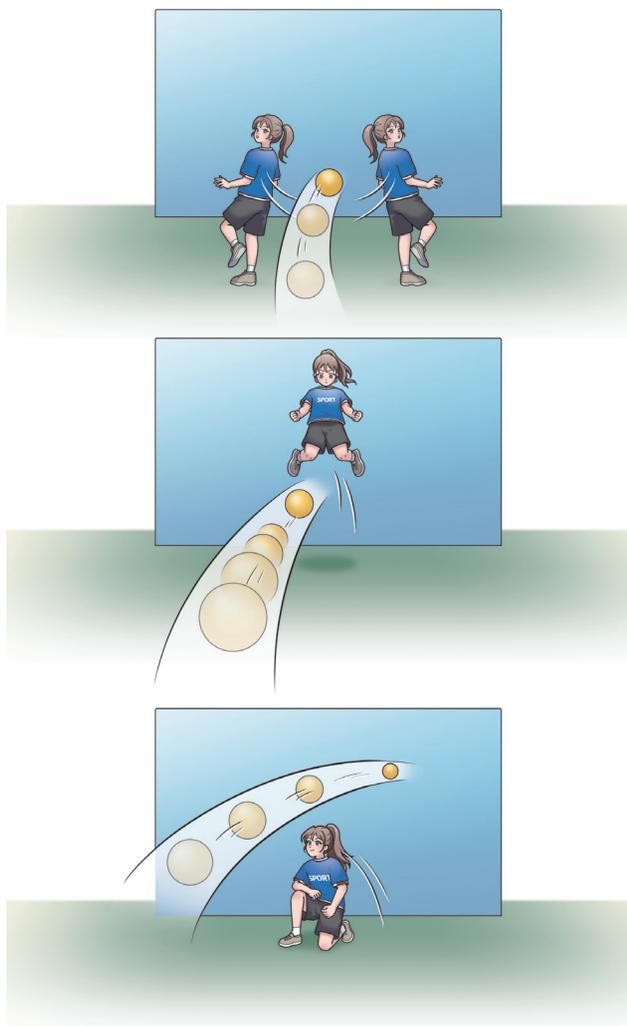


❖ 綜合練習一 (Comprehensive Practice 1)

1 人站在牆前練習閃躲，另 3 人離牆約 5 ~ 6 公尺進行攻擊。



示範影片

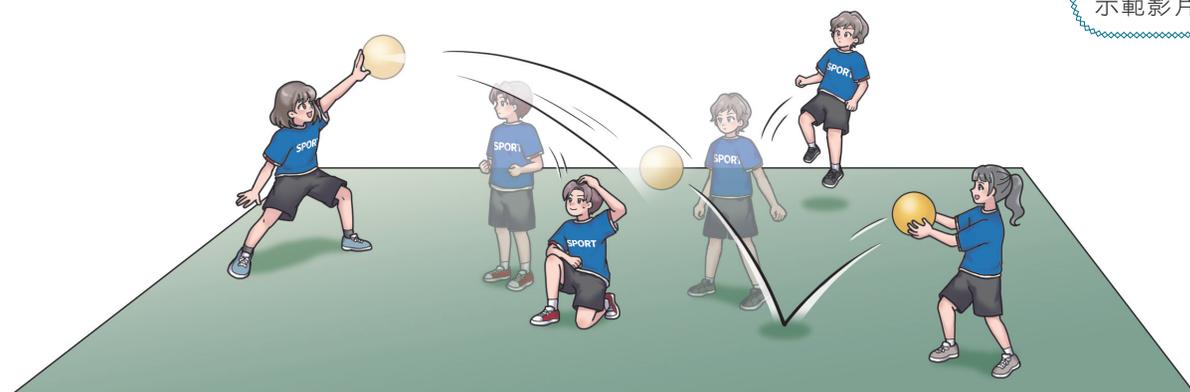


❖ 綜合練習二 (Comprehensive Practice 2)

4 人一組輪流操作，2 人距離 8 ~ 10 公尺進行傳接或攻擊，另 2 人居中閃躲來球，閃躲後面向球。



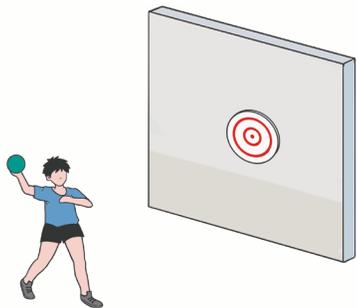
示範影片

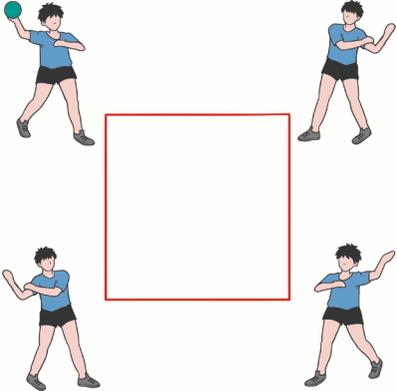


● 4 課程教案

領域／科目	健康與體育領域 / 體育科	設計者	黃婷芝
實施年級	八年級	總節數	3 節
章節名稱	手中奇蹟、守住生命～美式躲避球		
學習重點			
學習表現	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p>		
學習內容	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>		
核心素養	<p>健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體 -J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體 -J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體 -J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體 J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		

議題融入	
學習主題	性別平等 — 性別權力關係與互動。
實質內涵	性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。
教材來源	作者自編教材。
教學資源	1. 錐筒數個（依班級人數調整）。 2. 躲避球。 3. 比賽計分板。 4. 數位播放（課後觀看比賽或雨天備案）。
學習目標	1. 能瞭解美式躲避球之相關基礎規則與技能原理，並能思考發展學習策略，以改善動作技能。 2. 能做到傳、接以及閃避等技術，並發揮團隊合作學習之精神與充分運用策略解決運動相關問題。 3. 能養成固定運動的習慣，有計劃地提升體適能與運動技能。 4. 能欣賞、表現及運用戰術於躲避球運動中，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人能力。 5. 能瞭解性別平等之意涵及做到尊重異性、共同參與事務及與之合作學習的態度。

教學活動內容及實施方式	
第一節	備註
<p>一、課前準備</p> <p>(一) 學生 自行分組（4 人一組）。</p> <p>(二) 教師</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熟悉美式躲避球的規則、授課技能示範動作以及活動設計操作。 2. 蒐集、整理欲補充說明的內容。 	
<p>二、發展活動（10 分鐘）</p> <p>(一) 熱身活動：動態操、靜態伸展、慢跑。</p> <p>(二) 拋球、抱球等球感練習。</p>	<p>運用多元評量策略，採課前活動準備、上課參與、課後作業、平時觀察、技能測驗、實作評量、口語評量及表現等方式進行。</p>
<p>三、主要活動（25 分鐘）</p> <p>(一) 投擲練習（攻擊練習）</p> <p>預備位置距離牆面約 8～10 公尺，對牆投擲（攻擊動作），球落地彈跳一次，接球再次攻擊牆上目標區。</p> 	<p>形成性評量教學過程中若出現學生學習差異二極化情形時，教師應適時調整教學進度與內容，並提供個別的學習方法，以達補救與加深、加廣學習的目的。</p>

教學活動內容及實施方式	
第一節	備註
<p>(二) 肩上傳球練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 4 人呈正方形，進行肩上傳接球一分鐘，距離約 5 ~ 6 公尺。 計時第一次：計算不落地球的累積球數。 計時第二次：計算不落地球的連續球數。  <p>(三) 擋球練習 牆前防守方雙手持球，攻擊方將球擲出，防守方擋掉來球（教師可以增加難度，指定擋掉的方向，例如：將球往上方推擋）。</p> <p>(四) 閃躲練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 牆前做左右閃避、上跳、下蹲等動作。 教師第一次哨音：小碎步。 教師第二次哨音：做閃躲動作。 	
<p>四、總結活動（10 分鐘）</p> <p>(一) 提問</p> <ol style="list-style-type: none"> 接球不落地的要領是什麼？ 成功地閃避球的重點？ <p>(二) 說明美式躲避球的競賽精神，讓學生瞭解團隊合作以及性別平等差異。</p> <p>(三) 推薦美式躲避球的電影：鐵男躲避球。</p> <p>(四) 預告下堂課的內容，並請學生做好課前準備。</p>	

教學活動內容及實施方式	
第二節	備註
<p>一、課前準備</p> <p>(一) 學生 自行分組（4 人一組）。</p> <p>(二) 教師</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熟悉美式躲避球的規則、授課技能示範動作以及活動設計操作。 2. 蒐集整理欲補充說明的內容。 	
<p>二、發展活動（5 分鐘）</p> <p>(一) 熱身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 做操加強伸展、柔軟度。 2. 排球場慢跑熱身：短邊進行側併步、交叉步；長邊進行慢跑。 <p>(二) 引起動機</p> <p>詢問同學是否有觀賞「鐵男躲避球」，分享一小段內容。</p>	
<p>三、主要活動（30 分鐘）</p> <p>(一) 綜合練習一</p> <p>1 人站在牆前練習閃躲，另 3 人離牆約 5～6 公尺進行攻擊。</p> <p>(二) 綜合練習二（小型躲避球賽）</p> <p>4 人一組輪流操作，2 人距離 8～10 公尺進行傳接或攻擊，另 2 人居中閃躲來球，閃躲後面向球。</p>	<p>八成學生均能參與討論回答及融入課堂活動進行操作。 （觀察、口語與實作評量）</p>
<p>四、總結活動（10 分鐘）</p> <p>(一) 提問</p> <p>躲避球賽要如何取得勝利，你有什麼策略？</p> <p>(二) 戰術討論：輪流發表。</p> <p>(三) 建議學生回家後與家人觀賞比賽，並於課堂上分享觀賞心得。</p>	

教學活動內容及實施方式	
第三節	備註
<p>一、課前準備</p> <p>(一) 學生 完成分組以及出賽名單。</p> <p>(二) 教師</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熟悉美式躲避球的規則、授課技能示範動作以及活動設計操作。 2. 蒐集、整理欲補充說明的內容。 	
<p>二、發展活動（5 分鐘）</p> <p>(一) 熱身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 做操加強伸展、柔軟度。 2. 繞排球場慢跑熱身兩圈。 3. 原地聽教師哨音，第一聲哨音小碎步 + 第二聲哨音左右閃避。 <p>(二) 引起動機 分享上堂課小型躲避球比賽的感想。</p>	
<p>三、主要活動（30 分鐘）</p> <p>(一) 美式躲避球賽規則介紹</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在開賽前，將 6 顆球擺放在球場中線，雙方站在底線。 2. 開賽後，每隊拿回右方 3 顆球，首次拿球時需先退回啟動線才能攻擊。 3. 球員被球擊中且球落地，則被擊中者出局並退出球場。 4. 接住對手攻擊球、擊中後球彈起自接以及被內場隊友接住，攻擊球員出局，接球方可救回一位隊友。 5. 內場球員可自由撿拾落在地上的球。 <p>(二) 美式躲避球比賽 使用上述介紹的規則完成比賽。</p>	<p>八成學生均能參與討論回答及融入課堂活動進行操作。 （觀察、口語與實作評量）</p>
<p>四、總結活動（10 分鐘）</p> <p>(一) 提問 躲避球賽要如何取得勝利，你有什麼策略？</p> <p>(二) 戰術討論：輪流發表。</p>	



雙語學習單

躲避球技術戰

Foam-Dodgeball Skill Battle



班級 Class: _____ 座號 No: _____ 姓名 Name: _____

- ◆ 下列關於美式躲避球動作技術的敘述，上完課後你嘗試過許多技巧，也熟練這些技巧在場上使用時機，請你試著閱讀並且完成各項動作的分類。

- A. Lift your arms and throw. ()
- B. Duck down. ()
- C. Weave your body. ()
- D. Use your hand to cushion the force of the ball. ()
- E. Grip the ball with both hands. ()
- F. Control the ball away from your body and take it back. ()
- G. Sidestep. ()
- H. Follow the force to the opposite side. ()
- I. Make your arms a tunnel. ()
- J. Push the incoming ball away. ()
- K. Stare at the target while attacking. ()

Blocking Skill

Throwing Skill

Dodging Skill

Catching Skill



雙語學習單 躲避球技術戰

Foam-Dodgeball Skill Battle



班級 Class: _____ 座號 No: _____ 姓名 Name: _____

- ◆ 下列關於美式躲避球動作技術的敘述，上完課後你嘗試過許多技巧，也熟練這些技巧在場上使用時機，請你試著閱讀並且完成各項動作的分類。

- A. Lift your arms and throw. (丟)
- B. Duck down. (閃)
- C. Weave your body. (閃)
- D. Use your hand to cushion the force of the ball. (接)
- E. Grip the ball with both hands. (擋)
- F. Control the ball away from your body and take it back. (接)
- G. Sidestep. (閃)
- H. Follow the force to the opposite side. (丟)
- I. Make your arms a tunnel. (接)
- J. Push the incoming ball away. (擋)
- K. Stare at the target while attacking. (丟)

Blocking Skill

E、J

Throwing Skill

A、K

Dodging Skill

B、C、G

Catching Skill

D、F、I



雙語學習單

躲避球賓果

Foam-Dodgeball Bingo



班級 Class: _____ 座號 No: _____ 姓名 Name: _____

- ◆ 1. 教師：教師可利用播放上課影片或是比賽影片，解釋比賽場上出現的技巧（擋、擲、閃、接），結合學習單，解釋動作技巧後讓學生圈選，使學生更瞭解使用時機並完成賓果遊戲。舉例：影片中出現「閃」的技巧，教師解釋完後喊” Duck down”，有寫下” Duck down” 的學生圈選。
2. 學生：運用學習單的動作分類，和老師玩一場動作技術上的賓果，猜猜看影片老師指定的動作。

