

南華大學國際事務與企業學系歐洲研究碩士班

碩士論文

Department of International Affairs and Business

M.A. Program of European Studies

Nanhua University

台灣躲避球運動的發展與展望

-兼論歐洲躲避球

The Development and prospective progress of dodge ball  
in Taiwan-A cross analysis with European dodge ball

指導教授：郭武平 博士

Dr. Wu-Ping Kwo

研究生：方恩堂

En-Tang Fang

中華民國 106 年 6 月 5 日

June,2017

# 南 華 大 學

## 國 際 事 務 與 企 業 學 系 歐 洲 研 究 碩 士 班 碩 士 學 位 論 文

台灣躲避球運動的發展與展望-兼論歐洲躲避球  
The Development and prospective progress of dodge ball in Taiwan  
-A cross analysis with European dodge ball

研究生：方恩堯

經考試合格特此證明

口試委員：  
張心怡  
郭武平  
沈緯鈞

指導教授：郭武平

系主任(所長)：張心怡

口試日期：中華民國一〇六年六月五日

論文名稱：台灣躲避球運動的發展與展望-兼論歐洲躲避球

頁數：123

校所組別：南華大學

國際事務與企業學系

歐洲研究

碩士班

畢業時間及提要別：105 學年度 第二 學期 碩士

學位論文提要

研究生：方恩堂

指導教授：郭武平

博士

論文提要內容：

本研究的目的是在探討台灣躲避球運動的發展進程及實施概況，並藉由歐洲躲球的發展歷史與近況，加以對照與分析，並根據目前推展的困境，分析出原因，最後提供我國躲避球運動具體改善的建議。

近年來各界對於躲避球運動的存廢問題，看法始終差異極大，然而社會大眾對於躲避球的錯誤認知有著其歷史背景存在，不諱言躲避球雖然在國中以上便較乏人問津，但其在國小端的推展也有著問題存在。本研究採文獻分析法及訪談法，探討躲避球發展的現況與困境，進一步深究躲避球運動負面看法的根源，並藉由躲避球的教育功能，讓學童從躲避球運動中，了解到團隊凝聚力的重要，以及釐清躲避球運動的價值，並進一步研擬對策，使新式十二人制躲避球運動得到更多老師、家長、學者和教育當局的認同與支持。

**關鍵字：**十二人制躲避球、團隊凝聚力、歐洲躲避球

Title of Thesis: The Development and prospective progress of dodge ball in Taiwan-A cross analysis with European dodge ball

Key words: 12-Man Dodge ball 、 Group Cohesiveness 、 European Dodge ball Development

Name of Institute: Department of International Affairs and Business, M.A. Program of European Studies, Nanhua University

Graduate date: June, 2017

Degree conferred: Master

Name of student: En-Tang Fang

Advisor: Wu-Ping Kwo

Abstract:

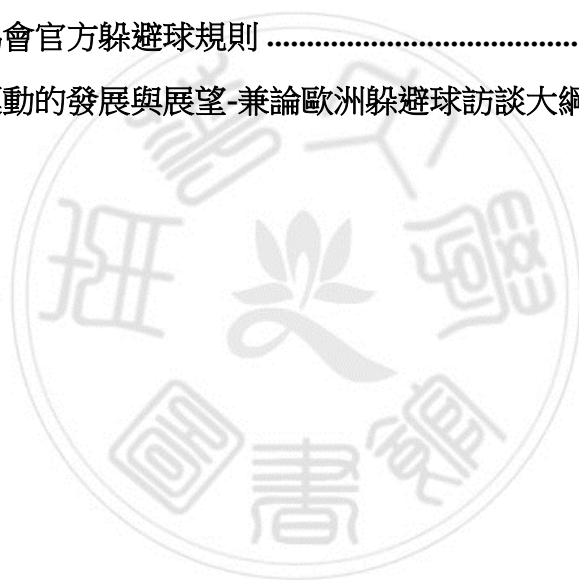
The purpose of this study is to discuss the current dodge ball development and general practice in Taiwan. A comparison and analysis with European dodge ball development history reveals possible explanation of the challenges encountered by Taiwan dodge ball's expansion. The present study provides specific suggestions as remedy for its improvement, in accordance with the status quo.

In recent years, there exist significant distinction in the perspective on the existence of dodge ball, and certain public misconception may be resulted by the lack of background and understanding in the value of dodge ball. It is undeniable that dodge ball is not a popular sport beyond junior high school, yet its development in elementary school also exist challenges, which warrants further investigation. Thus, this study adopts an interview method framed by literature review, aims to explore the growth and predicament of dodge ball in Taiwan society. Through the educational values offered by the sport of dodge ball, students may experience the importance of teamwork and sportsmanship, which is fundamental for its expansion as well as gaining endorsement by more teachers, parents, scholars and administrations.

# 目次

中文摘要.....	i
英文摘要.....	ii
目次.....	iii
圖次與表次.....	v
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機與目的.....	1
第二節 文獻探討.....	3
第三節 研究方法.....	10
第四節 研究範圍與限制.....	11
第五節 研究架構與名詞解釋.....	12
第二章 躲避球運動發展的源起.....	15
第一節 歐洲躲避球運動發展的源起.....	15
第二節 台灣躲避球運動發展的源起.....	18
第三節 新制躲避球運動在台灣推展的現況.....	23
第三章 歐洲與台灣躲避球運動規則之比較.....	33
第一節 台灣躲避球運動規則.....	33
第二節 歐洲躲避球運動規則.....	41
第三節 歐洲與台灣躲避球運動規則之比較.....	50
第四章 台灣躲避球運動的團隊凝聚力.....	59
第一節 團隊凝聚力在躲避球運動的意義.....	59
第二節 台灣躲避球運動的團隊凝聚力培養.....	62
第五章 台灣躲避球運動的困境與未來發展.....	69
第一節 台灣躲避球運動推展的困境.....	69
第二節 台灣躲避球運動未來發展與對策.....	77

第六章	結論與建議 .....	81
第一節	結論 .....	81
第二節	建議 .....	83
參考文獻	.....	86
一、中文部分	.....	86
二、英文部分	.....	89
附 錄	.....	91
附錄一	新式十二人制躲避球規則細則 .....	91
附錄二	歐洲躲避球聯盟國際躲避球規則 .....	104
附錄三	國際躲避球協會官方躲避球規則 .....	115
附錄四	台灣躲避球運動的發展與展望-兼論歐洲躲避球訪談大綱 .....	123



## 圖次與表次

表 1.1：躲避球相關研究一覽表.....	4
表 1.2：不同運動項目所需之團隊凝聚力.....	8
圖 1.1：研究流程圖.....	13
表 2.1：歐洲躲避球錦標賽自 2010 年到 2016 年歷屆獎牌數統計圖表.....	17
表 2.2：躲避球運動發展的源流與變革.....	20
表 2.3：2016 年中華民國第十七屆全國躲避球錦標賽參賽隊伍分析表.....	23
表 2.4：第一屆到第三屆亞洲盃躲避球錦標賽參賽國家.....	24
表 2.5：台灣躲避球比賽的相關時間.....	25
表 2.6：躲避球與他項運動運動能力比較一覽表.....	28
表 3.1：新舊式躲避球運動的異同.....	35
表 3.2：歐洲躲避球運動與台灣躲避球運動規則之差異比較.....	50
表 4.1：國內外研究者對團隊凝聚力之定義.....	59
表 5.1：自 2000 年第一屆到 2016 年第十七屆全國躲避球錦標賽參賽隊伍數.....	71
表 5.2：各縣市參與 2012 年第十三屆到 2016 年第十七屆全國躲避球錦標賽隊伍.....	74

# 第一章 緒論

任何的文化活動都有其發展的時代背景，躲避球運動文化亦復如是。躲避球運動自 1913 年日本引進到台灣，其間不斷推展，一直持續到 2016 年台中全民運動會也一樣納入競賽項目，但躲避球運動所引發的爭議與質疑問題卻時有所聞。一般人對它野蠻殘暴的負面評價也一直停留在舊式躲避球運動中，所以躲避球運動在推展上一直遭遇著問題存在。因此，本文將探討其起源、發展、變革、盛行原因及推展概況等，深究躲避球運動在推展上所遇到的困境，並藉由躲避球運動的教育功能，澄清負面思維，釐清躲避球運動的價值，並進一步研擬對策，使新式十二人制躲避球運動得到更多老師、家長、學者和教育當局的認同與支持。本章旨在說明本研究之研究動機與目的、研究方法與架構、研究範圍與限制、文獻探討，以及名詞解釋等，以下分節說明之。

## 第一節 研究動機與目的

### 壹、研究動機

筆者擔任國小躲避球運動代表對教練已經 7 年了，看著傳統強隊因為團隊排擠效應或校長不支持躲避球運動，而面臨解散或教練調校，如苗栗通霄國小或高雄正義國小，都令鬥球界的教練們感到惋惜。會有此一現象的出現，無疑是躲避球運動對於學童生理的安全性、參與的公平性及適切性所引發的爭議，仍受到社會大眾普遍的質疑，無論家長、教師或教育當局普遍都有著錯誤的認知，因此它正面臨發展的瓶頸。然而這樣的負面觀點，多半源自於對躲避球運動的刻板印象，筆者認為若不立即澄清大家對躲避球運動的疑慮，讓社會大眾以正面的態度看待躲避球運動的本質，它將有可能即將走入歷史，此結果也必定不是學童之福。希望藉本研究能喚起更多人童年時的回憶，並重新認識躲避球運動，讓躲避球運動成為全民運動的選項之一，是為本研究動機之一。

一百多年前，躲避球運動由英國發明之後，從遊戲化進入比賽化，規則條文逐步增加，在眾多規則條文下，無論教練或是球員是否能夠全盤了解條文內容，但是規則條文



卻是躲避球比賽最重要的依據，它深遠地影響球隊權益及比賽關鍵。每在夜深人靜之際，筆者總會想起在帶隊征戰之時與各方教練討論躲避球比賽判決的看法及見解，對於「孰對孰錯」，大會裁判與教練們總有不同之意見。然而國內許多重大比賽，卻常常發生裁判發生嚴重誤判，宣判尺度不一，教練們該爭取的權益黯然放棄，不該抗議卻因為不熟規矩而被認為「無理取鬧」。球員、教練和裁判都需要熟悉規則與條文判例，如此不僅可以增進裁判的專業性，亦可提高球賽精彩度，因此對規則的解釋與分析是本研究的動機之二。

其實最讓筆者熱心投入躲避球運動這項賽事中，莫過於傳統強隊後庄躲避球隊所帶來的團隊榮譽。在 2012 年在新北市舉辦第十三屆全國躲避球錦標賽，後庄男童在預賽第一天，慘遭滑鐵盧而被淘汰，而女童卻在第二天的複賽中掉入了敗部，因此比賽從早上八點到晚上九點半，整整打了 6 場艱困的比賽，一路挺進到隔天早上八點的四強，甚至於一舉奪下象徵女童冠軍的鳳旗。在女童奪勝的過程裡，男童組的隊友們一字排開整齊劃一的坐在地上，為女童組們加油吶喊。在這段時間裡，男童隊員以專注的眼神，充滿氣勢的吶喊，為的就是替女童們加油打氣，此幕深深的感動了我，體會到王者再臨的氣度，原來一支奪冠的隊伍，背後所凝聚的團隊意識是如此的重要；躲避球運動是一種注重團隊合作的運動，需要團隊成員齊心協力團結一至才有機會得到好成績，團隊凝聚力是教練及成員所重視的焦點。而研究團隊凝聚力的運動項目中，甚少提到躲避球，所以如何提升團隊凝聚力，增進球隊獲勝的契機，此為筆者研究動機之三。

第二屆亞洲盃閃避球大賽在台北市舉辦，筆者帶著嘉義市全民運代表隊到現場觀摩，學習精湛的技巧與戰術，雖然參賽隊伍僅有香港、日本與台灣，較第一屆少了南韓，但精采度依舊不減，日本球隊的禮貌、團隊合作、與球迷間的吶喊加油，震撼了整個小巨蛋。但美中不足的是，號稱亞洲盃躲避球賽事，但參賽的國家卻只有日本和水準尚在起步的香港，而觀賽的觀眾裡以台灣參賽隊伍，新竹新湖國小、屏東竹田校友、新北市三多國小本身的啦啦隊居多。雖然賽事的精采度絕對不在話下，但參賽國家少及協會宣

傳不夠導致球迷數少也是一大遺憾，因此如何推廣躲避球這個熱血的運動為本研究的動機之四。

## 貳、研究目的

基於以上的認識與動機，本文的研究目的如下：

- 一、了解台灣躲避球運動產出的背景與變遷。
- 二、了解台灣躲避球運動與歐洲躲避球運動規則之差異情形。
- 三、了解團隊凝聚力在躲避球運動的意義及如何提升躲避球隊團隊凝聚力。
- 四、了解台灣躲避球運動推展的現況與遭遇的困境，並研擬出對未來發展的對策。

## 參、研究問題

根據上述的問題背景與研究目的，本研究所提出的研究問題為：

- 一、台灣在什麼背景環境下有了躲避球運動的產出？以及歷經了什麼樣的變遷？
- 二、台灣躲避球運動與歐洲躲避球運動規則的異同之處？有什麼是值得台灣效法的？
- 三、團隊凝聚力對躲避球運動的意義？探討影響團隊凝聚力的因素？如何提升團隊凝聚力？
- 四、台灣躲避球運動推展的現況？遭遇的困境及未來發展的對策？

## 第二節 文獻探討

本節所要探討的文獻，為對本研究主題有更深入的了解，以作為實證研究之理論基礎，文獻分為兩部分：第一是躲避球運動相關研究，第二是團隊凝聚力相關研究。

### 壹、躲避球運動相關研究

躲避球運動傳入台灣並發展成運動競賽，雖已逾六十年，但因規模一直停留在國小階段，所以其相關之研究不多，目前有關躲避球運動歷史發展的研究中，在碩士論文方面文獻並不多，尤其以范春源（1994、1995）對躲避球之發展提出自己的研究及看法影響最深。上述研究者對於台灣的躲避球運動發展過程與演進，給予了真實的記錄與保存

，為台灣躲避球運動的發展史，留下了寶貴的體育文化資產。

躲避球的相關研究如同上述所言，非常的稀少。茲將近二十幾年來國內學者所提之研究整理並分成發展史、體適能研究、技能與技巧之研究、體育教學、體育社會性目的等五大類，如表 1.1：

表 1.1 躲避球相關研究一覽表

類別	作者	年代	題目
發展史	陳百川	1990	國小躲避球運動研究
	范春源	1994	躲避球運動傳入台灣國民小學之歷史考源
	范春源	1995	日據時代台灣國民小學躲避球運動發展之研究
	鄧衍沛 劉堂安	2007	台灣躲避球運動發展演變之探討
	黃啟誠	2009	臺灣地區躲避球運動的發展（1951-1999）
	吳志誠	2010	國小新式十二人制躲避球運動發展現況之探討
體適能研究	范希真	2002	國小學童躲避球運動能力指標之研究
	林民政	2003	國小學童在躲避球運動中的心跳頻率、移動步數與健康體適能之相關研究
	謝孟瑞	2006	躲避球運動對肥胖學童健康體適能及身體自我概念影響之研究
	曾明禮	2006	新式躲避球訓練對學童基本運動能力之影響
	雷文谷 曾明郎 劉智文	2010	躲避球運動對國小學童之運動效益
技能與技巧之研究	黃金堂	2008	國小中高年級學童體育課躲避球比賽身體移動步數之研究
	陳忠行 涂瑞洪	2009	以動作控制的觀點探討躲避球運動的動作特性
	陳忠行	2009	工作限制對國小學童躲避球接球動作表現之影響
	王金成 趙學瑾	2010	以工作限制觀點探討國小學童躲避球接球動作表現之個案研究
	陳榮男	2013	2013年全國躲避球錦標賽男童組前四強競賽表現之標記分析
體育教學	陳淑卿	2012	躲避球運動訓練介入對國小高年級男女學童反應及敏捷能力之影響
	滕德政	2000	「黑白ちへ`! 亞當夏娃々へ`?» 運動文化的性別刻板印象——一個國小班級躲避球運動之研究
	沈和芳	2005	學校本位的健康與體育課程發展之行動研究--以雲林縣山水國小四年級躲避球教學為例

	鍾清文	2005	不同教學活動與性別對班級躲避球比賽的自我效能、認知焦慮及參與動機之差異分析
	黃茂發	2006	躲避球育樂營對提昇兒童自尊、社交技巧、運動態度與體適能之準實驗研究
	林建文	2008	躲避球運動線上學習輔助系統之成效研究
	王國海	2009	理解式球類教學對國小六年級學生躲避球學習效果之研究
體育社會性目的	林文山	2004	國小躲避球運動員的賽前焦慮、因應策略與運動表現的關係
	李啟明	2008	台中縣國小躲避球隊選手參與動機與社會支持之研究
	徐文恭	2009	台中縣國小躲避球隊隊員知覺教練領導行為與組織承諾之相關研究
	張文煌	2010	國小躲避球校隊選手知覺教練領導行為、領導信任對團隊凝聚力影響之相關研究
	黃玉青	2010	國小躲避球運動代表隊選手社會支持、參與動機及學習滿意度之研究
	吳榮家	2012	「團隊凝聚力」對體育團隊選手日常利社會行為之研究—以台中市國小躲避球隊為例
	陳怡君	2013	國小躲避球隊選手知覺教練領導行為與團隊凝聚力之研究
	張銘麟 黃娟娟	2015	國民小學女童躲避球隊選手參與參與動機與阻礙因素之研究

(資料來源：研究者自行整理)

關於躲避球的研究主要集中在體育史、技能的訓練、技巧之研究、體適能研究及體育教學等部份，而有關體育社會性目的的研究，著重於選手背景變項、社會支持、參與動機與教練領導行為及團隊凝聚力等。可惜的是，至今尚無有關於台灣躲避球運動規則及未來發展之研究，所以筆者希望傳承上述研究者的精神，盡一己之力，針對台灣躲避球規則與未來發展進行研究，藉由蒐集相關文獻與資料，做出全面性的探討及一系列性的整理，能夠為台灣躲避球運動的未來發展做出貢獻。

## 貳、團隊凝聚力相關研究

王加微指出：群體的凝聚力係指群體對其成員的吸引力，以及群體成員相互間的吸引，其具體表現為團體成員對團體的向心力，並提出以下八個因素，認為可能會影響團隊凝聚力的形成：<sup>1</sup>

### 一、團體的大小

<sup>1</sup> 王加微，《行為科學》。(台北：五南圖書出版社，1990)，頁 32。

團體的規模大，成員間彼此互動的機會亦相對的減少，對於凝聚力的形成較為不易；相對的，如果團體的規模小，成員間彼此的互動和交往機會多，較容易產生凝聚力。

## 二、成員的共同性

團體成員如能有共同或相近的成長背景、喜好，共同的目標、利益等，對於凝聚力的形成將有正面的影響力。

## 三、成員對團體的依賴

成員如覺得團體有助於滿足其個人之經濟、社會或心理需求，則對於團體的依賴性愈大，而團體對其吸引力也相對增加。

## 四、目標的達成

在團體目標與組織目標一致的情況下，組織之目標的達成對於團隊凝聚的增強將有正面的影響。

## 五、團體的地位

在組織中所處地位愈高之團體，其凝聚力亦相對的愈強。

## 六、團體與外部的關係

當團體與外部的關係相對較為疏離或是承受到較大的壓力時，團體的凝聚力會增強。

## 七、訊息的溝通

團體內部成員間之訊息溝通良好、公開坦率，凝聚力亦相對提高。

## 八、管理的要求與壓力

透過管理的執行對於團體凝聚力的形成有絕大部分的影響力。

周桂如將影響團隊凝聚力分成三方面：<sup>2</sup>

### 一、成員方面

最主要影響團隊凝聚力的因素，是來自團體成員之間的人際吸引，團隊成員之間能相互喜歡及吸引，則團隊凝聚力較高；另一方面如果成員有相似的背景或價值觀及看法

---

<sup>2</sup> 陳瑞、周桂如，〈團體凝聚力〉，《慈濟護理雜誌》，1卷1期，2002，頁23-28。

時，也會增加團隊凝聚力。

## 二、領導者方面

領導者若本身具備愛心、個人吸引力、純熟的技巧及經驗，並能在團體中採用正向回饋技巧時，團體則會呈現較高的凝聚力。

## 三、團體方面

包含團體的性質：團體的目標、團體的人數及團體的發展四個部分，茲分述如下：

(一) 團體的性質：有相同任務方向的同質性團體，成員們會支持他們的共同目標，會產生較高的團隊凝聚力。

(二) 團體的目標：目標的明確性會影響團隊凝聚力，因為團隊目標不明確時，團隊內部必然產生矛盾與衝突；團體目標能吸引團體成員時，會有較高的團隊凝聚力。

(三) 團體的人數：一般認為，團隊成員數量較少時，每個成員所獲得的關注相對會較多，此時團隊凝聚力會較高。

(四) 團體的發展：團體的發展結構如果是封閉式的，會較開放式的團體產生較高的團隊凝聚力。

LeUnes and Nation 指出，影響團隊凝聚力的因素有：團隊的大小、任務的性質、團隊的型式及滿意度等，茲分述如下：<sup>3</sup>

### 一、團隊的大小

一個較大的團隊會因為所屬層級與人員較多的因素，造成成員彼此間聯絡不易，致使溝通受阻引發溝通問題，導致團隊凝聚力降低。

### 二、任務的性質

不同的運動項目在團隊之內或團隊之間，所需要凝聚力程度並不相同。此外，共作性團隊（coacting teams）係指運動項目僅「要求少許的人際交互關係」，例如田賽、滑

---

<sup>3</sup> LeUnes, A. D., & Nation, J. R. 《Sport psychology. Chicago》( IL: Nelson-Hall, 1989), p.75.

雪，是屬於低等交互依賴任務（low means-interdependent task）。而互動性團隊（interacting teams）係指「要求合作的團隊」，例如籃球、排球、足球、手球等，是屬於高等交互依賴任務（high means-interdependent task）。

另外，部分項目，如：壘球、划船等乃介於共作性團隊和互動性團隊間的項目，是屬於「中等交互依賴任務」（moderate means-interdependent task）。不同的運動項目為了提高其團隊表現，所需之團隊凝聚力水準亦大不相同。表 1.2 所呈現的是不同的團型態所包含的運動項目與所需的凝聚力程度。

表 1.2 不同運動項目所需之團隊凝聚力

團隊性質	交互依賴 任務方式	項目	任務凝聚力 的需求程度
共作性團隊	低	射箭、保齡球、田賽項目、高爾夫、角力、划雪	低
混合共作團隊	中	棒球、壘球、划船、拔河、桌球、網球、競賽項目	中
互動性團隊	高	籃球、足球、手球、排球、橄欖球、冰上曲棍球	高

(資料來源：LeUnes, A. D., & Nation, J. R. (1989) Sport psychology p.75.)

### 三、團隊的形式

係指成員留在團隊中的時間長短和團隊成員的變動頻率。團隊的成員在一起的時間愈久，彼此間相互交互作用的機會亦越多，因此團隊凝聚力越高。

### 四、滿意度

成員愈是滿意自己所參與的團隊，則對團隊所產生的凝聚力亦相對的提高，成員彼此的共同性也會越一致。換言之，成員對所屬團隊滿意度的高低將會影響該團隊的凝聚力。

在運動環境中，教練與選手的人際關係是否協調與團隊凝聚力的高低，最可能引導出選手的滿足和影響運動表現的關鍵因素。<sup>4</sup>

Westre 和 Weiss 選擇高中美式足球選手為研究對象，發現 1. 選手知覺到有較高的

<sup>4</sup> Carron, A. V., & Chelladurai, P., "The dynamics of group cohesion in sport," *Journal of Sport Psychology*, 3, 1981, pp.123-139.

教練領導行為，會有較高的團隊凝聚力。2.選手知覺到團隊成功與團隊凝聚力有顯著相關。3.選手知覺到個人成功與團隊凝聚力有顯著相關。4.先發球員比預備球員知覺到較高的團隊凝聚力。<sup>5</sup>

許君立在「台中市國小籃球隊選手知覺教練領導行為與團隊凝聚力之研究」研究結果中指出教練領導行為中，訓練與指導、民主行為、關懷行為及獎勵行為與團隊凝聚力有顯著正相關。<sup>6</sup>

林柏宏在「影響高中棒球選手團隊凝聚力之因素探討」研究結果中指出，團隊互動對團隊凝聚力有明顯之影響效果，團隊氣氛則對團隊滿意度和團隊凝聚力有明顯之影響效果。<sup>7</sup>

Wicker 指出：影響團體凝聚力的因素，亦有不少是會影響到團體形成的因素，所以使一個人安於一個團體的凝聚力因素有：<sup>8</sup>

- 一、喜歡其他的團體成員
- 二、作為一個團體成員所具有的尊嚴感覺
- 三、團體協助個人達成他單獨一個人所無法達成目標的能力
- 四、沒有其他可以取代的團體
- 五、面對外來威脅、外侮或同仇敵愾能加強內部的團結
- 六、團體成員人數的多寡與參與機會正好成反比，因此小團體的凝聚力往往要比大團體來的高

卓國雄以 22 所國小拔河校隊，共計 60 隊，選手 478 名為研究對象，進行「集體效能和團隊凝聚力對社會懈怠與拔河成績表現之影響」，研究結果顯示：1.集體效能和團隊凝聚力與拔河成績表現呈正相關；2.集體效能與團隊凝聚力呈正相關；3.集體效

<sup>5</sup> Westre, K. R., & Weiss, W.R, "The relationship between perceived coaching behavior and group cohesion in high school football teams," *The Sport Psychology*, 5, 1993, pp.41-54.

<sup>6</sup> 許君立，《台中市國小籃球隊選手知覺教練領導行為與團隊凝聚力之研究》(台中:東海大學教育研究所碩士論文, 2011), 頁 91-92。

<sup>7</sup> 林柏宏,《影響高中棒球選手團隊凝聚力之因素探討—以參加 96 年度高中棒球聯賽選手為例》(台中:朝陽科技大學休閒事業管理系碩士論文, 2007), 頁 94-96。

<sup>8</sup> 轉引自李美枝:《社會心理學--理論研究與應用》(七版,台北:大洋出版社, 1991), 頁 21。



能和工作凝聚力能有效預測國小拔河隊之拔河成績表現，累積解釋變異量達 72.7%。<sup>9</sup>

綜合以上國內外學者相關文獻，發現教練的領導行為會導引著選手的訓練效果，以及球隊中選手團隊的凝聚力，悠關整個球隊比賽的成績表現。有鑑於此，研究者將上述文獻整理如下：

一、不同性質的運動團隊，對團隊凝聚力的依賴亦不相同；凝聚力高的團隊，成績表現較為突出。

二、團隊凝聚力的形成與否，受到團體的大小、成員的共同性與成員對團體的依賴等因素的影響。

三、凝聚力高的團體成員，較能彼此接納並且同心協力，完成共同的目標。

四、團隊凝聚力與成績表現方面：(一) 因團隊凝聚力而提高成績表現 (二) 因成績表現而提高團隊凝聚力 (三) 團隊凝聚力、團隊表現之間應成為一循環關係。

五、教練對選手的期望和引導往往對選手的表現及行為造成影響，進而構成團隊的一種特別的氣氛，誠如「畢馬龍效應」般（你預期什麼，就會得到什麼）。不同的教練領導行為不僅可以影響團隊凝聚的形態，更可以對團隊凝聚力有預測力。

六、根據過去相關文獻得知，躲避運動屬於互動性團隊性質，具有高度交互依賴程度，需要高度的凝聚力。然而，國內躲避球運動領域方面，仍無相關研究探討如何提高躲避球團隊凝聚力，盼能經由本研究之進行，除了能瞭解躲避球運動與團隊凝聚力間之關係外，更能提供實證性的資料，以供國內教練在代表隊組訓時之參考。

### 第三節 研究方法

本論文依據研究的動機與目的，採用文獻分析法與訪談法將文獻資料與口述資料做交叉對照，以確保資料之真實性與完整性。茲說明如下：

#### 壹、文獻分析法

文獻分析法是一種蒐集相關檔案文件與相關文章報導，作有系統鑑定、安排與分析

---

<sup>9</sup> 卓國雄，《集體效能和團隊凝聚力對社會懈怠與拔河成績表現之影響》(桃園：國立體育學院碩士論文，2000)，頁 61-62。

的技術，利用文獻資料來對社會現象進行研究的方法；由於資料蒐集越完整，愈能深入探索其中的內涵。乃先蒐集相關書籍、期刊論文、學位論文、專案報告、專題社論、躲避球委員會所辦之研習報告及政府出版品等文獻加以研讀，並進一步再加以整理、釐清相關概念與實際運作過程，以便進行歸納式的分析。在文獻資料取捨上，試圖就不同觀點及不同研究方法的相關文獻有所選用外，有關國內外學者對躲避球發展之探討、躲避球相關規則之條文，去掌握可用的理論與實證資料，再參酌歐洲相關規則的訂定，再加以分析、歸納及論述，來了解台灣躲避球未來發展之對策與措施。

## 貳、訪談法

半結構式的訪談又稱為「半標準化的訪談」或「引導式的訪談」。半結構式訪談是介於結構式與非結構式的訪談之間的一種資料收集方式，研究者在訪談進行之前，必須根據研究的問題與目的，設計訪談的大綱，作為訪談指引方針。不過在整個訪談進行過程，訪談者不必根據訪談大綱的順序，訪談大綱的設計只是為了要讓訪問進行得更流暢，所以在引導式的問題之後會緊隨著開放說明式的問題，用以詢問受訪者的感受，來進行訪問工作。通常，訪談者也可以依實際狀況，對訪談問題做彈性調整。雖然訪談的問題相同，但由於受訪者對於問題本身的認知及個人生活經驗不同，往往導致受訪者的反應會有很大差異。本研究則是採半結構性訪談方式，根據研究目的、參考相關文獻及研究者個人經驗來擬定訪談大綱。訪問長期參與躲避球運動之裁判人員、各縣市躲避球運動代表隊教練及推動臺灣躲避球運動之相關人士，在受訪者同意之下，採用錄音方式，並輔以重點筆記，之後整理成逐字稿，來提升訪談內容的信效度。

## 第四節 研究範圍與限制

本論文以探究躲避球運動發展與展望為主，在此節，就針對研究範圍、研究對象，及研究限制加以界定，擬做如下之敘述說明：

### 壹、研究範圍

在研究時間的範疇上，本文採自 1913 年日據時代的台灣起到 2016 年。

躲避球運動目前在日本、美國、歐洲、韓國、台灣、香港等地都蓬勃發展，但在筆者的研究裡，我們僅就台灣與歐洲兩地做研究比較。

## 貳、研究對象

本研究問卷對象為長期參與躲避球運動之裁判人員、各縣市躲避球運動代表隊教練及推動台灣躲避球運動之相關人士。

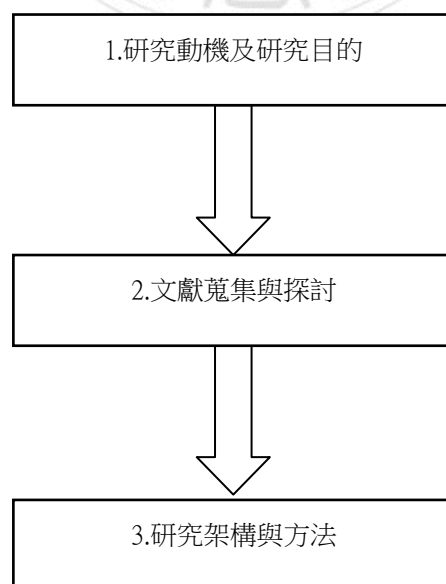
## 參、研究限制

本研究採取半結構式的訪談方式，訪談的對象以推動躲避球運動的人員為主，雖然可以歸納出躲避球運動在推展上遭遇的困境及因應策略之普遍看法，但是採樣有限，無法得知其他持反對看法的相關教育人士或家長的意見。

## 第五節 研究架構與名詞解釋

### 壹、研究架構

一、本研究之流程順序共分為八個步驟：（一）確立研究主題與方向（二）蒐集閱讀相關資料文獻（三）分析、歸納及論述（四）設計半結構式的問卷（五）選取受訪談者及建立基本資料（六）實施各項訪談並逐字稿寫下訪談紀錄（七）結果資料建立及分析（八）論文撰寫、修正、完成。茲將本研究過程繪製成研究流程圖，如圖1.1所示。



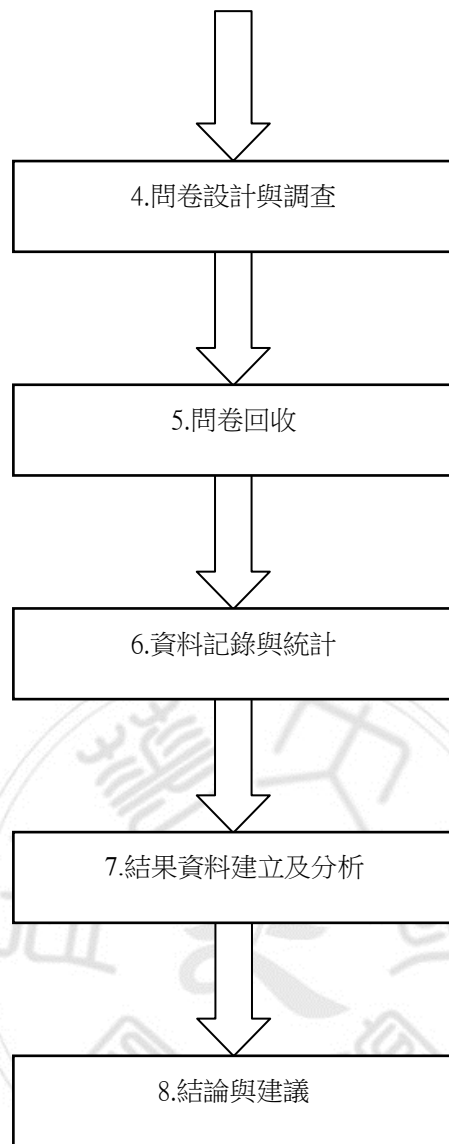


圖 1.1 研究流程圖

(資料來源：本研究整理)

## 二、章節安排說明：

為求研究之資料齊備及面向完整性，筆者將本研究分為六個章節：分別概述如下：

- (一) 序章：對躲避球運動起源做初步的說明與文獻探討，瞭解過去研究者研究方向與研究課題，在過去研究者所堆疊的歷史中更進一步的找到研究的問題。
- (二) 第二章：探討躲避球運動發展的源起，並透過文獻整理，建構出台灣躲避球與歐洲躲避球發展的過程及推展現況。
- (三) 第三章：探討躲避球運動規則演變歷程及對比賽帶來的影響。並藉由歐洲躲避

球運動與台灣躲避球運動在規則上的比較，讓台灣躲避球運動規則可以更加精進。

(四) 第四章：探討團隊凝聚力在躲避球運動的意義，並說明如何提升團隊凝聚力。

(五) 第五章：透過台灣躲避球運動推展的現況及面臨的困境，並研擬出對未來發展的對策。

(六) 結章：研究所得之內容，提出結論與建議事項之撰寫。

## 貳、名詞解釋

### 一、新式躲避球運動

指的是 12 人制國際新式躲避球賽，民國八十二年由黃金淵校長等人將其引入國內。正式比賽時，下場比賽球員為 12 人，替補球員 4 人，國小混合組比賽，下場比賽女生球員不能少於 6 人。每局比賽 5 分鐘，比賽中內場球員身體及附著物被對隊直接擊中而未能接住者判出局。此球員需移動至外場區。外場球員用球擊中對隊球員，可獲得生還權，勝負以每局結束時，雙方內場剩餘人數為比數，總合數多者為勝。

### 二、團隊凝聚力

凝聚力(cohesion)是在團體互動中最具影響力的特質，它是一種動態的過程，其為使團隊成員願意團結在一起，共同為團隊目標而努力的一種力量。<sup>10</sup>

團隊凝聚力是指在團體情境中，團隊對其成員的吸引力，及成員之間彼此相互吸引的力量，使一個群體緊密結合在一起，以追求其共同目標與理想的動態過程。<sup>11</sup>

<sup>10</sup> 吳慧卿，《選手知覺教練領導行為、團隊衝突、團隊凝聚力及滿意度關係之實證研究》(台北：國立台灣師範大學體育學系博士論文，2002)，頁 79。

<sup>11</sup> 郭添財，《國小桌球選手知覺教練領導行為與團隊凝聚力之研究》(台北：台北市立師範學院碩士論文，2004)，頁 28。

## 第二章 躲避球運動發展的源起

任何的文化運動都有其發展的時代背景，躲避球運動文化亦復如是。本章將針對台灣躲避球運動和歐洲躲避球運動的源起、發展及推展現況進行探討，期能對躲避球這項運動有更深的認識。

### 第一節 歐洲躲避球運動的發展源起

躲避球運動是在兩百多年前非洲部落的遊戲之一，但它並不是像現今那麼詼諧有趣的遊戲，事實上，它是一個致命的遊戲。遊戲最初並不是使用軟橡膠球，而是使用大岩石或腐敗物，藉由岩石投擲眼前的競爭對手，使他們受傷或無力反擊。部落的人們，為了在遊戲中獲得勝利，常利用空閒時間進行練習與鍛煉。有位詹姆斯·卡萊爾博士到非洲探訪，訪問了這些部落和氏族，記錄他們如何玩這個遊戲，並把它帶回英國推廣於社會，成為全民的運動之一。詹姆斯·卡萊爾博士在諾福克的聖瑪麗學院的教學時，為了讓學生們可以接受此運動，將此致命的訓練轉變成一個包容性的遊戲，例如：橡膠球代替了岩石、規則的改變以及運動環境的限制，皆可降低了運動選手受傷的風險，在推廣與發展上，吸引更多學生與運動員目光與興趣。

1884 年，聖瑪麗學院接待了來自耶魯大學的一些同事，包括的是菲利普·弗格森。菲利普·弗格森一般被認為是將躲避球推廣到美國以及普及它的人。他看到聖瑪麗學院的男孩正在進行躲避球的運動，他有了一個遊戲的想法，如何讓它更快，更有趣。他提出了一個想法，在一個區域內打球，球場的兩邊都有球隊選手來進行比賽。官方正式規則於 1905 年公布，其中包括關於球員在被擊中之後出局以及球捕獲後可以復活的規則。隨著美國各大學之間的相互交流比賽，它使得這項運動像野火般傳播開來，這個新興運動的新聞回到英國，美國普及規則成為所有躲避球比賽的規範。此外，聖瑪麗學院每 4 年舉辦耶魯兄弟的躲避球遊戲，以紀念此運動的創始者和非洲的創新者。在 2004 年 Dodgeball: A True Underdog Story 這部躲避球運動電影，才真正引起了全世界注意這

項運動，現在歐洲躲避球遊戲在兩個球隊與一個標準場地和 6 個橡膠球中開始進行。自從非洲人玩這個遊戲以來，很多規矩和型態已經改變。

歐洲躲避球運動除了發展競技性的躲避球比賽，期許有一天可以將躲避球運動推向奧運殿堂外，更致力於將躲避球運動打造成「全民運動」。認為躲避球運動是一個極具包容性的運動，無論年齡層、性別、背景和種族，每個人都有能力參與作為這個團隊的一部分。更相信學童透過參與躲避球運動這個團隊遊戲，可以建立性格，改善健康和健身，並幫助他們身體和精神發展，同時獲得樂趣。並認為通過教育和培訓，支持和專業知識，可以確保為學校，學院，大學和俱樂部的球員提供一個良好的參與環境。

歐洲躲避球聯盟是倫敦，英國，意大利，北愛爾蘭，蘇格蘭，瑞典和威爾士 7 個國家的躲避球聯盟代表於 2010 年 9 月在英國共同成立的。歐洲躲避球聯盟每年都在增長，現在已經有奧地利、捷克、英國、法國、德國、愛奧蘭、義大利、荷蘭、北愛爾蘭、羅馬尼亞、蘇格蘭、斯洛維尼亞、瑞典、瑞士、威爾士、和保加利亞等 16 個國家共同參與。

歐洲躲避球聯盟成立的目標是在歐洲推展躲避球運動，並團結歐洲躲避球聯合會和協會，替歐洲躲避球運動員提供他們需要的支持，並且幫助他們的國家發展躲避球運動，一起為歐洲躲避球社區服務。為了使躲避球運動成為奧運項目，歐洲躲避球聯盟和世界躲避球聯盟合作，團結世界各地的躲避球國家，一起共同努力在全球發展躲避球運動。除了各地區自己舉辦的地區聯賽和錦標賽外，盟洲躲避球聯盟固定每年都會八月下旬舉辦年度歐洲躲避球錦標賽，以分辨出，那個國家是當年歐洲躲避球賽冠軍。

歐洲躲避球聯盟下面有 16 個會員國，而會員國設有一個協會由聯盟和俱樂部組成。各地的聯盟基於樂趣，健身，服務的氣氛，為社區帶來了各種活動，包括聯賽，錦標賽和各種主題型比賽，同時促進娛樂和高層次的競爭，以培育新的團隊和友誼，除了參與和贊助各種慈善活動外，並希望世界其他地方也能推展躲避球。

各地區的聯盟多屬於非營利組織，聯盟以回饋球員和更大的社區而感到自豪。以溫哥華躲避球聯盟（The Vancouver Dodgeball League）而言，聯盟以回饋球員和溫哥華地鐵

社區為榮。堅信躲避球的力量可以發揮得更好而社區建設是聯盟使命的一個組成部分，通過直接慈善捐贈給有價值的組織，組織慈善躲避球比賽和捐贈收益，及贊助他人的設備及獎品。溫哥華躲避球聯盟表示：「已經通過躲避球籌集了超過\$ 10,000 的總額。通過比賽和直接捐贈，我們為以下組織籌集了超過 5,500 美元：大溫哥華大兄弟協會，BC 癌症基金會，加拿大紅十字會（亞洲海嘯和海地救援工作），加拿大乳腺癌基金會和青少年糖尿病研究基金會。間接地，我們幫助其他組織為 BC 省兒童醫院，加拿大紅十字會，撒哈拉以南非洲艾滋病項目，兒童幫助電話和羅納德麥克唐納議院籌集了 4,500 美元。我們還贊助了高中學生的躲閃球比賽，校內和慈善活動，包括在里士滿的 MacNeil，Cambie 和 Palmer 中學」。<sup>1</sup>

各地聯盟大多每 4 個月辦一個聯賽，以季為單位，採取的是「使用者付費」的概念，可以個人註冊報名也可以團隊註冊報名。並且會根據技術水平分層級進行比賽。聯賽通常分為 10 周常規賽、1 周主題賽、1 周季後賽(所有隊伍都可以進行季後賽)，常規賽每個晚上進行 1~3 場不等的比賽，然後進行排名，排名的順序作為季後賽的對戰組合參考。會員國每年都會舉行冠軍聯賽，這將使每個聯賽的頂級球隊參加。而歐洲躲避球聯邦每年都會舉行歐洲躲避球錦標賽，這將使得每個會員國都會派出冠軍隊參加以爭取歐洲躲避球冠軍的頭銜。

2010 年年度歐洲躲避球錦標賽只有男子團體組的賽事，2011 年新增了女子團體組的賽事，而 2014 年混合團體組的賽事也成立了。茲將歐洲躲避球錦標賽自 2010 年到 2016 年歷屆獎牌數統計如下表：

**表 2.1 歐洲躲避球錦標賽自 2010 年到 2016 年歷屆獎牌數**

	金牌	銀牌	銅牌
英國	14	5	0
義大利	1	3	3
澳洲	1	1	2

<sup>1</sup> <http://vdlldodgeball.ca/>



蘇格蘭	0	5	3
歐爾士	0	2	4
斯諾維尼亞	0	0	2
北愛爾蘭	0	0	1
瑞典	0	0	1

## 第二節 台灣躲避球運動的發展源起

### 壹、台灣躲避球運動的起源

躲避球運動起源於英國，隨著歐洲移民新大陸並在 1900 年左右盛行於美國。1902 年，日本留美歸國學人將躲避球運動引進日本，由於運動價值深受肯定，遂於 1913 年起被列為日本學校體育教材。<sup>2</sup>

根據陳良鳴的記載，初期在美國的遊戲方式以「圓形躲避球」的遊戲為主，至 1910 年經由留美日籍學者坪井玄道、可兒德的引進、推廣，由於運動價值深受肯定，因而傳入日本且迅速於 1913 年被列為日本學校體育教材。<sup>3</sup>在日治時期的台灣地區，日本人所就讀的「小學校」也適用該要目。因此 1913 年時躲避球運動即傳入臺灣，傳入之初僅實施於台灣的「小學校」。1914 年，台灣總督府公佈「公學校教授細目」，也在「體操科」的教授中列入躲避球，並且在台灣人子弟就讀的「公學校」三、四年級實施，此後，躲避球逐漸在台灣各小學普及。1917 年時，日本開發出「方形躲避球」遊戲模式，台灣總督府以行政命令公佈「學校體操教授要目」，要求台灣全省各級學校均須依照此要目在體操項目中授課，至此，躲避球運動開始在台灣人民就讀之小學、中學、職業學校中實施，連師範學校的體操課中，也必須教授躲避球。換言之，日治時期台灣地區學生在 1917 年以後就從體操科目中接觸到躲避球運動。值得注意的是在師範學校的課程中，亦列有躲避球，各個準老師在師資培育的過程中，對躲避球運動即有深刻的認識，

<sup>2</sup> 中華民國躲避球協會，〈<http://huangweisu.myweb.hinet.net/>〉。

<sup>3</sup> 陳良鳴，〈躲避球發展的回顧與前瞻〉，《89 年國際躲避球規則研習會手冊》，2000，頁 4-5。

在日後的教學中，對該項運動能駕輕就熟。<sup>4</sup>躲避球運動傳入台灣之初，台灣總督府以全面的且齊頭並進的方式加以推展，在學生、教師的默默耕耘與向下紮根之下，奠定躲避球運動日後在台灣盛行的根基。並於 1926 年經東京高等師範學校大谷武一教授的倡議，才成為今日躲避球的正式遊戲方法。<sup>5</sup>

## 貳、台灣躲避球運動的引進

台灣光復之初，因為國家社會經濟困難，人民都在困苦的生活中辛苦打拼，學校體育發展難掩經費短缺之苦。然而躲避球是一種團體活動，規則簡單，場地的使用極有彈性，因此在 1951 年，由省立台北師範學校溫兆宗老師，以台灣北部小學校園為主，極力提倡經濟實惠且簡單易學的躲避球運動；同時為推展需要與比賽需要，將原本較偏向遊戲性質的躲避球運動予以技術規則化，躲避球比賽制度儼然成形，從此開始列入校際交流的競賽項目中，掀起一連串校園間的流行風潮<sup>6</sup>。教育部在 1962 年公佈的「國民學校課程標準」正式將躲避球運動列入國小體育課程標準，而 1975 年公佈的「國民小學課程標準」中，更將躲避球列為球類運動五項必授教材之一，1993 年的「國民小學課程標準」也都將躲避球列為球類運動項目。<sup>7</sup>

從上述文獻得知，從 1914 年台灣人在公學校開始學習躲避球至今，躲避球在台灣已有百年歷史。躲避球運動發展初期，僅是簡單的球戲，不論是場地、規則、比賽方式等，都不嚴謹。以「人」作為攻擊的目標的玩法是該運動的一大特色，經過百年，這項特點依然保存。躲避球場的設計跟今日無太大差異，只是當時上課所用的球是使用足球，現在則是採用材質較軟的專用躲避球。而從教學時間和教材內容來看，日本時代躲避球運動在體育課實施時，並非是主要活動，而是搭配體操運動來實施的配角，這點和目前國小體育課程中，躲避球是整堂體育課的授課重點，甚至一連幾個星期都上躲避球的狀況，有很大的不同。

<sup>4</sup> 范春源，〈躲避球運動傳入台灣國民小學歷史考源〉，《中華民國體育學報》，18 期，1994，頁 69-78。

<sup>5</sup> 范春源，〈日據時代壹灣國民小學躲避球運動發展之研究〉，《中華民國體育學報》，20 期，1995，頁 167-177。

<sup>6</sup> 同註 3

<sup>7</sup> 陳張榮，〈躲避球比賽的探討〉，《國民體育季刊》，25 期，1996，頁 96-102。

### 參、台灣躲避球運動發展的過程

筆者依躲避球運動的型態（遊戲、競技；舊式、新式），茲將躲避球運動的源流與變革，分成以下六個階段，整理條列說明如下表所示：

表 2.2 躲避球運動發展的源流與變革

第一階段為躲避球萌芽期 1913~1951	
1913 年	躲避球運動傳入台灣，僅實施於台灣的小學校。
1914 年	實施於台灣人子弟就讀的「公學校」，自此逐漸在台灣各小學普及。
1917 年	列入全省各級學校實施之體操教授要目。
1926 年	日本政府修訂公布「體操教授要目」，在國小體育的課程中大幅增加球類項目。
1945~1949	躲避球是調劑教學作用。
第二階段為舊式躲避球發展期 1951~1990	
1951 年	省立台北師範學校溫兆宗老師，以台灣北部小學校園為主，極力倡導深具經濟實惠、簡單易學之躲避球運動；同時，為了推展及比賽的需要，乃將原本較具遊戲性質的躲避運動予以競技規則化。
1952 年	台灣省第一屆國民小學躲避球錦標賽假新竹市舉行。
1957 年	溫兆宗教授所研訂的「躲避球手冊」由台灣省排球協會發行，這是我國第一本躲避球規則，也是世界上第一本大區域性的躲避球統一競技規則，也就是一般俗稱的「舊式躲避球比賽」。
1962 年	教育部公佈的「國民學校課程標準」正式將躲避球運動列入國小體育課程標準。
1971 年	連續舉辦十九屆國小躲避球比賽停辦，由各縣市自行舉辦。然而因缺乏大型比賽的誘因，空前盛況已難再如往昔風光。
1975 年	教育部公佈的「國民小學課程標準」中，更將躲避球列為球類運動五項必授教材之一。
1985 年	由日本西山逸成經過五年長期研究，完成十二人制新式躲避球規則的制訂。
1989 年	再度恢復辦理兒童躲避球比賽。
第三階段為二十人制躲避球復活期 1991~1993	

1991 年	嘉義市陳良嶋校長，將躲避球規則由二十五人制修訂為二十人制，同時納入台灣省第一屆國民小學運動會比賽項目。全省性的學童躲避球比賽為躲避球運動再掀新高潮。
1993 年 4 月	台灣省第三屆國民小學運動會於嘉義市舉辦後停辦，國民小學躲避球比賽又回復各縣市自行舉辦。
第四階段為新式躲避球十二人制草創期 1993~1999	
1993 年 8 月	台北縣國民小學體育促進會主任委員黃金淵校長、競賽組長黃神祐老師，偕同台北體專溫展洪教授、台北縣錦和國中邱逸仁老師，應日本躲避球協會之邀請，前往日本考察觀摩由日人西山逸成博士所倡導十二人制躲避球，就是現在的「新式躲避球比賽」。
1993 年 12 月	日本躲避球協會應台北縣國小體育促進會之邀，由西山逸成博士率領四人考察團，來台觀看台北縣國民小學師生躲避球錦標賽，及台灣首度辦理的十二人制躲避球比賽。 (教師組)
1995 年	第一屆亞洲躲避球技術代表研討會於日本大阪舉行，邀請我方黃金淵校長、黃神祐老師，溫展洪教授出席，十二人制躲避球國際化進一步獲得確立。
1997 年 5 月	台灣省政府教育廳及台北縣立體育場共同舉辦台灣省國民小學教師十二人制躲避球規則研習會，會中同時邀請台北市、高雄市派員參加。
1998 年	由黃神祐老師提議，艾瑞克企業公司研發之軟式彩色躲避球問世。
1999 年 10 月	「中華民國躲避球協會」在台灣九二一大地震之後於台北市成立，日本躲避球協會現任會長森喜朗先生特別指派創會理事長西山逸成博士、競技委員長村澤久雄專程來台道賀及捐贈地震慰問金，同時選出王建昌先生為創會理事長，台灣地區的躲避球運動從此宣告邁入新紀元。
第五階段為新式躲避球十二人制穩定期 2000~2012	
2000 年 5 月	「中華民國第一屆國民小學躲避球錦標賽暨公開邀請賽」於台北縣板橋市舉行，分學童甲、乙組及教師組，台北縣新莊國小及台中縣東明國小分獲國小男女甲組冠軍，代表我國至日本參加比賽。
2003 年	「中華民國第四屆國民小學躲避球錦標賽暨社會公開賽」於苗栗縣舉行，增加社區媽

	媽組，隔年取消。
2005 年	增加國中組比賽，更名為「中華民國第六屆國民中小學躲避球錦標賽暨社會公開賽」於台中縣舉行。
2008	高雄市舉辦全民運動會，躲避球運動第一次被列入第二類之比賽項目之一。
2010 年	「中華民國第十一屆國民中小學躲避球錦標賽暨社會公開賽」於苗栗縣舉行，屏東縣後庄國小榮獲國小男女童雙料冠軍，成為史上第一所國小男女童雙料冠軍的球隊。
2012 年	「中華民國第十三屆國民中小學躲避球錦標賽暨社會公開賽」於屏東縣舉行，屏東縣竹田國小榮獲國小混合組冠軍，史無前例，成為第一所國小混合組三連霸的學校，更是第一所將龍鳳旗永遠留在學校的球隊。
第六階段為新式躲避球十二人制發展期 2012~	
2012 年	2012 年 12 月由中華民國、日本、香港、韓國等四國躲避球協會在中華民國新北市共同成立亞洲躲避球聯盟-簡稱 ADC，積極辦理亞洲躲避球賽事。
2013 年	亞洲躲避球聯盟（ADC）於日本東京舉辦第一屆亞洲盃躲避球錦標賽。
2014 年	1.嘉義市舉辦全民運動會，躲避球運動第二次被列入第二類之比賽項目之一。 2.菲律賓及新加坡加入亞洲躲避球聯盟（ADC），並於於新北市舉辦第二屆亞洲盃躲避球錦標賽。
2015 年	「中華民國第十六屆國民小學躲避球錦標賽暨社會公開賽」於高雄市舉行，正式增加樂活組比賽，後更名為「社會公開組乙組」。
2016 年	1.「中華民國第十七屆國民中小學躲避球錦標賽暨社會公開賽」於嘉義市舉行，台中市清水國小榮獲國小男童組冠軍，在國小競爭最激烈的男童組成為唯一三連霸的學校，更是第一所將龍旗永遠留在學校的球隊。 2.台中市舉辦全民運動會，躲避球運動第三次被列入第二類之比賽項目之一。 3.亞洲躲避球聯盟（ADC）於香港舉辦第三屆亞洲盃躲避球錦標賽，埔心國小 13 歲以下男童組奪得台灣參加亞洲盃賽事以來的第一個冠軍。

(資料來源：筆者自行整理繪製)

### 第三節 新制躲避球運動在台灣的推展現況

新式躲避球運動由「中華民國躲避球協會」所推廣，從 2000 年至 2016 年已舉辦 17 屆「中華民國國民中小學躲避球錦標賽暨社會公開賽」，歷年來吸引多達 1417 隊的國小躲避球隊參與，深深吸引了國小學童的目光，特別是國小組的全國賽事，更是國小學童躲避球代表隊的最高殿堂，吸引無數的學童競相爭逐最高榮耀。也成為選手們每年最終努力的目標。

以 2016 年中華民國第 17 屆中小學暨公開組躲避球賽為例。國小有 89 隊參加，就佔了所有隊伍的 57%。茲整理如下表：

表 2.3 2016 年中華民國第十七屆全國躲避球錦標賽參賽隊伍分析表

參加單位	國小男童	國小女童	國小混合	國中男生	國中女生	社會公開男子甲組	社會公開女子甲組	社會公開男子乙組	社會公開女子乙組
新北市	5	4	4	2	3	2	2	0	0
台北市	0	0	0	0	1	1	1	0	0
高雄市	4	4	3	1	1	1	1	2	1
桃園縣	4	3	2	0	0	1	1	1	1
新竹市	2	1	0	0	0	0	0	0	0
新竹縣	1	1	0	0	1	0	0	0	0
苗栗縣	0	1	3	0	1	0	0	0	0
台中市	5	6	4	1	2	3	3	1	0
彰化縣	1	1	2	2	1	1	0	0	0
嘉義市	5	5	1	3	2	1	1	1	0
台南市	2	1	0	1	1	0	0	0	0
屏東縣	0	0	2	1	1	2	2	1	0

花蓮縣	1	1	0	0	0	0	0	0	0
基隆市	0	0	1	0	0	0	0	0	0
宜蘭縣	3	1	2	1	1	0	0	0	0
香港	0	0	3	2	1	2	3	0	0
合計	33	29	27	14	16	14	14	6	3

(資料來源：筆者自行整理繪製，整理自 2016 年中華民國第十七屆全國躲避球錦標賽秩序冊)

新式躲避球從日本傳入台灣已超過 20 年，此一運動風潮已漸漸從國小蔓延國中校園，甚至中華民國躲避球協會所舉辦之全國賽會分組除有國小組外，從 2005 年第六屆增加國中組、2015 年第十六屆更增設樂活組等。2008 年高雄市主辦全民運動會，躲避球運動即被列入第二類之比賽項目之一。2014 年嘉義市主辦全民運也將躲避球列入項目，而今年 2016 年全民運動會在台中亦繼續將躲避球列入。由此可見躲避球運動已成為全國各縣市發展全民運動的重要項目。而 2013 年第一屆亞洲躲避球賽也於日本正式舉辦，如今也已邁向第三屆。證明躲避球運動已非僅屬於國小階段推展而已。茲將歷年亞洲盃躲避球大賽參賽國家整理如下表。

表 2.4 第一屆到第三屆亞洲盃躲避球錦標賽參賽國家

年度	舉辦 國家	參賽國家					
		日本	台灣	香港	韓國	菲律賓	新加坡
2013 年 第一屆	日本	○	○	○	○	×	×
2014 年 第二屆	台灣	○	○	○	×	×	×
2016 年 第三屆	香港	○	○	○	○	×	×

(資料來源：筆者自行整理繪製)

台灣躲避球運動發展至今，已有基隆市、宜蘭縣、新北市、台北市、桃園市、新竹

縣、新竹市、苗栗縣、台中市、彰化縣、嘉義市、高雄市和屏東縣等 13 縣市成立躲避球委員會，幫忙推展躲避球運動。除了中華民國躲避球協會固定於 5 月辦理之全國躲避球錦標賽外，還有各縣市自行辦理的縣市賽和相關特色比賽。茲整理出台灣躲避球比賽的相關時間如下表：

表 2.5 台灣躲避球比賽的相關時間

台中市萬味軒盃躲避球賽	1 月
各縣市自行辦理之縣市躲避球錦標賽	各縣市的全國躲避球資格賽大部分的都在 2、3 月舉辦
嘉義高雄躲避球聯盟交流賽	3 月
新北市青年盃躲避球賽	4 月
新竹市主委盃躲避球賽	4 月
桃園市主委盃躲避球賽	4 月
全國躲避球錦標賽	5 月
苗栗縣理事長盃躲避球賽	10 月
新北市躍動青春躲避球賽	11 月
新北市中正盃躲避球賽	12 月
ADC 亞洲盃躲避球錦標賽	12 月
不定期辦理之全國性錦標賽	嘉義諸羅山盃躲避球賽 屏東阿猴城盃躲避球賽

(資料來源：筆者自行整理繪製)

根據上述資料可以知道，中華民國躲避球錦標賽辦的可謂是盛況空前，每年都吸引眾多隊伍參賽，然而社會大眾對躲避球之正面與負面評價卻依然處於主觀之認定，對於推動與否都還是各自表態，互有支持。以下就針對躲避球運動的正面與負面評價加以剖析：

#### 壹、新式躲避球運動的正面看法

支持躲避球運動的學者指出，躲避球除了是小學中最受歡迎的運動項目外，學童們



可從中學習到閃躲、攻擊培養良好手眼協調力、訓練敏捷的身體反應、滿足人類投擲的慾望、轉移學童攻擊的潛在慾望、輕易的超過教育當局對國中小學童運動時，每分鐘達到心跳130下以上的要求。<sup>8</sup>

呂金榮調查國小學生課間運動行為，發現國小高年級學童課間運動以打躲避球、走路散步、打籃球和跑步為多。躲避球運動簡單有趣，球賽節奏明快富變化性，實是當前國小最典型的課間運動，小朋友如能利用課餘時間進行躲避球活動，必可輕易達到每日運動30分鐘之目標。<sup>9</sup>

Goodwin和Murry認為躲避球是一種讓兒童可以發洩精力的運動，而且躲避球看來是一個非常典型的兒童下課時的遊戲，在小學校園中普遍受到歡迎。<sup>10</sup>

蔡貞雄亦曾在《體育的理念》專書中提及三項優點：一、躲避球運動的基本動作有跑、跳、擲、傳、接、閃、躲、蹲、臥等，是提高學童基本運動能力和培養隨機應變能力最有效的運動；二、方法簡單，動作易學，活動過程緊湊，變化多端無冷場，兒童興趣極高；三、遊戲設備簡單，所有兒童同時參與活動，是經濟又實惠的運動項目。<sup>11</sup>

謝孟瑞指出以躲避球活動為主要運動處方的訓練活動，能讓肥胖學童在健康體適能及身體自我概念各方面的能力上擁有較佳的表現。因此建議利用國小學童喜歡躲避球活動的特性及優勢，積極推動這方面的活動，進而發展並維護肥胖學童的健康。從上述研究也發現其實喜歡躲避球運動的學生不在少數，特別對於肥胖學童體適能及身體自我概念有顯著幫助。<sup>12</sup>

躲避球運動是球類的必授課程卻也是國小最受歡迎的運動項目之一，如能藉由躲避球運動的教學，便能輕易的讓學童提高基本的運動能力並培養敏捷的身體反應，以做為孩子日後學習任何球類的基礎。

<sup>8</sup> 范希真，《國小學童躲避球運動能力指標之研究》(台北：台北市立師範學院碩士論文，2002)，頁 4-9。

<sup>9</sup> 呂金榮，《國小高年級學童校園運動環境態度與課間運動行為研究》(台北：國立台北教育大學碩士論文 2009)，頁 115-116。

<sup>10</sup> Goodwin, S., David K & Murry, S. R. (2001). Is there a place for dodgeball in physicaleducation ?*Jurnal of Physical Education, Recreation & Dance*, 72, pp.17-20.

<sup>11</sup> 蔡貞雄，《體育的理念》(高雄：復文，2003)

<sup>12</sup> 謝孟瑞，《躲避球運動對肥胖學童健康體適能及身體自我概念影響之研究》(台北：台北市立體育學院碩士論文，2006)，頁 61-63。

曾明禮指出新式躲避球方法簡單、動作易學，活動過程緊湊，變化多端無冷場，學生學習動機強烈，利於教學。體育教師利用此優勢，容易進行相關認知、情意、技能等學習。且場地和規則均可依學生人數、性別、運動能力高低彈性調整，符合多數學生的需求。<sup>13</sup>

葉憲清指出躲避球除了投擲、接球、傳球、躲避、跳躍、急閃、急蹲等動作外，也能培養學童敏捷性、協調性、反應能力等基本運動能力，進而增進身心健康，培養團隊合作精神。<sup>14</sup>

蘇穎群指出躲避球具有器材簡便、過程緊湊、參與人數多、價格低廉、規則簡單明瞭等因素，才能使這項運動歷久不衰。<sup>15</sup>

陳百川指出躲避球因規則簡單，場地限制較小且深具趣味性，在小學校園中普遍受到歡迎，是一種非常全面的基礎運動，適合我國學童身心發展，提供孩童體力與情緒的適當發洩，並且可以訓練一般人的爆發力、敏捷性、協調性、柔軟性等健康體適能，可作為學習各種球類的基礎，而球員在比賽中，所展現的幾乎全是主動、積極之行動意圖而無消極退縮的意念，因而可說是藉此運動來培養兒童積極進取，敢於冒險的人生觀。<sup>16</sup>

躲避球運動因器材簡便、場地限制小、規則簡單深具趣味性，如果教師可以因針對學生運動能力之個別差異，彈性調整規則與比賽方式，或以更軟之球質進行課程，除有利於體育教教學，更能強化體適能，鼓勵學生積極參與運動，並可以藉此培養孩子的團隊合作精神和積極果敢的人生觀。

沈和芳在「學校本位的健康與體育課程發展之行動研究--以雲林縣山水國小四年級躲避球教學為例」中指出，比賽不只要求球技的發揮，更要求民主風度的養成，當學生被打中「頭、臉」時，攻擊者應向被攻擊者表示歉意。比賽前，雙方列隊行禮致意，互道「請多指教」；比賽後，雙方再列隊行禮，互道「謝謝指教」。這是球員應有的禮貌與

<sup>13</sup> 曾明禮，《新式躲避球訓練對學童基本運動能力之影響》(台南:台南大學碩士論文, 2007)，頁 16。

<sup>14</sup> 葉憲清，《體育教材教法》(台北：正中, 1998)，頁 368-374。

<sup>15</sup> 蘇穎群〈新制十二人制躲避球運動在國小推動之探討〉。《興仁教師進修專輯》，10 卷，2005，頁 63-70。

<sup>16</sup> 陳百川，〈國小躲避球運動研究〉，《教師之友》，31 卷，1990，頁 16-18。

風度，將之融入生活中，意義非凡。而學生在躲避球教學互動中，從準備活動、發展活動、綜合活動、教師反思的歷程，經由研究團隊觀察、檢核、交互反思後發現：學生的團隊意識、法治觀念、生活知能、社會技巧都有提昇。可見在這所學校中經由教師精心設計與用心教學後，躲避球運動對其學童是正面且有價值的課程，正面效益足以讓其將躲避球運動視為本位課程來推展。<sup>17</sup>

涂清廉指出，在參與全國賽會期間，每位球員在賽後都能勝不驕，敗不餒，並能很有禮貌地向裁判、教練及別隊球員致意，在道德教育上也已達到實質的功效，具體呈現了寓教於樂的教育宗旨。<sup>18</sup>

躲避球運動對於學童培養生活教育、運動精神及品格教育有很大的助益。

曾明禮對國小高年級男、女學童施以十二週，每週三次躲避球訓練後發現，新式躲避球訓練對國小高年級男、女學童基本運動能力的提昇有明顯效果，如：協調性、敏捷性、上肢瞬發力、下肢瞬發力、柔軟度、肌耐力、平衡、心肺耐力、速度等基本運動能力達顯著水準，而且未造成男女童基本運動能力在性別上的差異。<sup>19</sup>

曾明禮針對新式躲避球與其他球類之相關基本運動能力進行比較之後，整理如下表：<sup>20</sup>

表 2.6 躲避球與他項運動運動能力比較一覽表

躲避球專門技能	其他運動項目技能	相同運動能力
攻擊	手球墊步射門	手腳、手眼協調
單手長傳	手球、籃球肩上傳球	上臂肌力
防守	橄欖球及巧固球的抱接球	瞬間反應時間及平衡
移動	排球及羽球的瞬間移動	速度、敏捷
跳球、截球	籃球的跳球及籃板球（瞬發力）	下肢瞬發力

<sup>17</sup> 沈和芳，《學校本位的健康與體育課程發展之行動研究－以雲林縣山水國小四年級躲避球教學為例》（嘉義：國立中正大學碩士論文，2004），頁 159-165。

<sup>18</sup> 涂清廉，〈正面態度看待躲避球運動發展之研究〉，《國北教大體育》，8 卷，2006，頁 108-113。

<sup>19</sup> 曾明禮，《新式躲避球訓練對學童基本運動能力之影響》（台南：台南大學碩士論文，2007），頁 44。

<sup>20</sup> 同上註，頁 14。

(資料來源：整理自曾明禮「新式躲避球訓練對學童基本運動能力之影響」)

第十六屆混合組第四名文雅國小李維翰教練指出，躲避球包含了廣泛的身體技能是提高學童基本運動能力很好的運動，因此很多國小參與躲避球隊的學童，在轉換跑道後都獲得了不錯的成績，如本校躲避球隊前排主將，盧可晞在105全中運1600接力獲得銀牌；第11屆全國賽，男童組季軍通霄國小外場，吳季穎，在2016年，HBL冠軍戰獲得了MVP；第十屆男童組冠軍安溪國小，隊長，劉文凱，在民國100年全國中等學校運動會，獲的標槍第一名；第六屆全國賽，男童組第五名龍山國小隊長，林群評，高二時已獲得標槍和鉛球各兩面全中運高男組金牌等等。

多數教練曾表示，選擇教學躲避球運動是因為躲避球是國小孩童可以一起參與的競賽型比賽中，人數最多的比賽；是競賽型比賽中，天賦能力影響最少的比賽。因此在所屬的球隊裡有少數先發球員，在班上功課不顯眼、沒有才藝、跑步慢、力氣不夠，因此對外的比賽如作文、朗讀、拔河、大隊接、籃球比賽等都沒有他參與的份，但是由於躲避球是屬於一種團隊的球賽，因此當學生肯苦練，投入心力、投入專注，卻往往成為球隊最主要的防守中樞或控球中樞。在躲避球12個人下場的比賽中，只要大家同心協力，球沒落地都不算出局。因此，很多教練更加熱血的投入鬥球世界裡，只想讓孩子有一個可以讓人看見的機會。

躲避球運動對於提升學童基本運動能力及找尋自我肯定有其價值性存在。

「容易實施、全面參與、技能增進、自我肯定、團隊合作、品德教育」是躲避球運動至今仍為課程專家學者、教師、學生所喜愛的主要因素。雖然，國小學生因安全性、暴力、參與的不均等等負面觀感，招致討論其存廢的問題，亦時有聽聞；但現階段無論是從國小體育課程的發展，或是教材研究設計的功能性來看，躲避球運動確有特殊貢獻存在，躲避球運動可說是具有不可或缺的重要地位。

筆者整理上述國內相關學者之論述以及訪談實際參與躲避球教學及組訓之實務工作的教練群，歸納出新式躲避球具備以下價值：

一、躲避球運動器材簡單，場地受限不大，動作易學，是多數人可參與的活動。

- 二、躲避球運動的運動量很大，容易滿足兒童運動量的需求。
- 三、培養兒童基本運動能力，亦做為日後學習其他團體性球類的基礎。
- 四、增加學生參與學校運動團隊機會，尋找自我肯定的契機。
- 五、培養團隊合作和積極果敢的人生觀。
- 六、培養品德教育及運動精神的養成。

## 貳、新式躲避球運動的負面看法

躲避球（dodge ball）名稱的誤導，常使人以為躲避球只是一味地消極閃躲，一些政治人物甚至基於「安全性」考量，要求廢止躲避球運動。<sup>21</sup>據當時的北市議員陳學聖等人質詢指出，「因打躲避球而頭部、眼睛、腹部受傷的學童非常多，躲避球是「不健康的運動」；另一位議員李慶安則說：「躲避球的目的是打人和被打，女生大都怕死了，會有什麼教育意義呢？可能是日本人留下來讓台灣人打台灣人的運動，不然就要像躲防空警報一樣的跑、躲，消極地應對」；秦慧珠議員等人甚至認為：「在躲避球運動的過程中，有強欺弱的表現，常是男生打女生，表現了男性沙文主義，應該廢除躲避球這種以人為攻擊對象的運動。」<sup>22</sup>

畢恆達在《建立安全與無性別偏見之校園空間指標》中提到，「對許多女生而言，躲避球並不是一項有趣或好玩的運動，甚至可能是一個痛苦、不愉快的經驗。較不會砸球的人不但無法獲得運動的機會，還可能會遭到排擠或嘲諷，不幸的是這些人往往以女生居多。」<sup>23</sup>

從性別平等的觀點來看，在國小階段的學生，尤其是到了高年級之後，雖然女生的發育階段較男生為早，但是在體能的表現上，男生的各項數據均優於女生。因此，在躲避球運動中，時常會被幾個體能佳、臂力強的男學童所操控，而有不少的女生常常呆立於球場，甚至是無所適從。糊裡糊塗拿到一個球，又必須將球傳給同隊的「強手」，於是，一場比賽下來，最令人羨慕的是那些「少數的英雄」，而這些「弱勢女生團體」則

<sup>21</sup> 滕德政，〈柔弱是習自躲避球課？－從新舊制運動的性別意涵比較談起〉，《學校體育》，12卷3期，2002，頁103-108。

<sup>22</sup> 臺北市議會秘書處，〈教育部門第八組質詢及答覆〉，《臺北市議會公報》，23卷，1995，頁4862-4920。

<sup>23</sup> 畢恆達，《建立安全與無性別偏見之校園空間指標專案研究》（台北：教育部委託研究，1999），頁49-67。

挫折感愈來愈大，覺得體育課愈來愈乏味可見躲避球運動給予運動能力差者的挫折感非常大。

有些運動是因為可以作為戰技訓練而獲得發展，如射箭、射擊等，但在躲避球的發展史上，似乎並無這項。躲避球最為人詬病的確實是它的安全性，躲避球本身就屬於較偏暴力傾向的運動，像是場中較為弱小的球員，總是容易成為被攻擊的對象，隱含有「大欺小」、「強欺弱」合理化的負面價值在運動當中。

范希真指出部份的新式規則修訂，並未能改善舊式躲避球中普遍存在的情形，如為人所詬病的個人英雄主義等。<sup>24</sup>

滕德政指出，躲避球比賽之不良影響：<sup>25</sup>

一、以球擊人，受擊者（以女生居多）因而對球產生恐懼排斥心理，影響「終生繼續運動」的目標。

二、躲避球場上的主將均是班級裡的「運動強人（男生居多）」，其它人只有被打和觀看的份，因此影響參與的動機有顯著的差別，如果於體育課時給予學生自由選擇的機會，贊成者和反對者動機表現均很強烈，可見躲避球運動給予運動能力差者的挫折感非常大。

張文煌提到台中縣一直是躲避球運動推廣重鎮，歷年全國賽成績優異，但有一現象相當有趣，有許多傳統推廣學校解散球隊，但同時亦有新學校加入。解散的學校大多是新校長決定要解散球隊，根據的是「他個人覺得」學生要多讀書、怕學生變的暴力或者野蠻及行為乖張。<sup>26</sup>

筆者整理上述國內相關學者之論述，歸納出新式躲避球具有以下爭議：

- 一、躲避球運動是以人作為攻擊目標，是一種暴力的運動，容易造成運動傷害。
- 二、將敵人消滅當作求勝的手段，則會對兒童人格造成負面影響。

<sup>24</sup> 范希真，〈新式躲避球規則之我見〉，《台北市立師範學院體育學報》，2002，頁 81-91。

<sup>25</sup> 同註 16。

<sup>26</sup> 張文煌，《國小躲避球校隊選手知覺教練領導行為、領導信任對團隊凝聚力影響之相關研究》（大葉大學管理學院碩士論文，2000），頁 9-13。

三、產生的個人英雄主義，減少了運動中本應該培養的團隊精神的積極意義。

四、躲避球運動淪為少數學生的專利，無法全面發展運動能力。

五、參與運動的機會不均等，且讓學生參與該運動時產生強烈的疏離感。



### 第三章 歐洲與台灣躲避球運動規則之比較

雖然每一種運動的全球化過程，因為每個地方的風土民情不同，會讓同一種運動呈現不同的面貌，但是大方向及運動發明的精神應該是要一致的。台灣躲避球運動和歐洲躲避球運動本質就是如此。運動規則的一致性，方能讓比賽與選手在更公平的狀況下進行表現與競爭。本章藉由台灣與歐洲躲避球運動規則之比較，分析兩地運動規則的差異性，藉以提供中華民國躲避球協會補強規則的完整性，提升比賽的精彩度。

#### 第一節 台灣躲避球運動規則

回顧台灣躲避球運動發展的歷史，從日據時代引進台灣，經過半世紀的發展，歷經四十多年的演變，比賽規則有了大幅度的變革，躲避球的規則與設施也經過修正，鼓勵學生的積極參與和自我表現。躲避球從簡單的球戲演變到正式的競賽類型；從「舊制」-二十五人制的躲避球逐漸轉變成一種「新式」-十二人制的躲避球，茲將躲避球運動的規則演變整理說明如下。

##### 壹、日據時代的圓型、方型躲避球

范春源指出日據時期初期，躲避球運動僅是簡單的球戲，不論是場地、規則、比賽方式等等，並不嚴謹。到了 1926 年日本政府辦布「學校體操教授要目」才開始對躲避球規則有所制定。就場地而言，有圓形及方形之分。圓形的場地是一個半徑 4-4.5 公尺長的圓；而方形的場地其場地長為 20 至 24 公尺，寬 10 至 12 公尺，分為內庭和外庭。而當時比賽用球並非專用的躲避球，而是以足球代替。在圓形比賽方式僅僅是將學生分成二隊，一半的人在圓外攻擊圓內的人，而圓內的人躲避球的攻擊，被球擊中，是為戰死，必須離開園內到圓外去，比賽進行 2 至 3 分鐘後，清點人數，才來攻守交換，最後以人數多者為勝隊。而在方形躲避球方面，一樣僅將學生分為二隊，不同的是每隊 6 人在外庭，其餘的都在內庭，外場的人以球攻擊內庭的人，被擊中者離開場地，比賽時間



為 3 至 8 人，最後清點人數，以人數多者為勝。

## 貳、「舊式」— 二十五人制

台灣光復之後，教育部在民國51年公布的「國民學校課程標準」中，將躲避球運動正式列入國小體育課程標準，這就是我們所熟悉的「舊式」—25人制躲避球。1991年嘉義市陳良鳴校長因時制宜將其修改為20人制。25人制躲避球的規限制相當多，包括內場接到球時，雙腳不能移動，但可以傳球；接球時只能用手掌接球，以手掌之外，身體任一部位接球都為出局；另外，內外場人數和球權也有限制。自從民國46年由台灣省排球協會發行的第一本「25 人制躲避球」手冊以來，學校躲避球運動的規則曾經有過多次的修訂，由於躲避球比賽時間短，人數多，場地小，節奏緊湊，限制規則多且細微，加上參賽者求勝心切，以致常引發裁判和球員對執法的爭議。

## 參、「新式」— 十二人制

民國八十二年間，台北縣清水國小前校長黃金淵先生從日本引進十二人制的躲避球運動。其中運動規則有很大的改變，尤其是在人數、球權、傳球、攻擊上的改變有著重大的影響。包括不管是內、外場，所有人接到球都必須自己攻擊，因此可以持著球跑到最合適的地方丟球；另外內外場人數的分配可因教練的戰術進行調整，人數總和為十二人即可。因此，過去的比赛規則會使得一場比賽下來，集中由幾個特定的明星攻擊手表演，但現在規定不能傳球，讓每個人都必須負責攻擊，運動量平均，每個人也都有動的機會，另外球也做了改變，重量上較過去為輕，不會因被球擊中而受傷，對活動量大、正在成長中的孩子吸引力會更大。新式躲避球因此改變了以往給人有擊倒及殲滅對方，容易造成學生傷害的刻板印象。

「躲避球運動中，僅有少數的學生享有快活的氣氛，而有一些學生在剛開始幾分鐘之內就被淘汰出局，這些學生在行動上就受到限制。」<sup>1</sup>從日據時代躲避球運動和新舊制躲避球最大的差異點在於生還制度。以往出局的人只能消極的站在場外發呆，演變到可以積極的攻擊，以便可以獲得生還機會，培養孩子積極面對的態度。而新舊制躲避球

---

<sup>1</sup> 范春源，〈日據時代臺灣國民小學躲避球運動發展之研究〉，《中華民國體育學報》，20期，1995，頁 167-177。

運動的內容之差異，最大不同主要為增進參與者持球進攻或傳球的能力，禁止同隊隊員內場傳內場、外場傳外場，觸球者必須親自處理攻擊或傳球的任務；修改球權的轉換，即使外場球員觸碰到球導致出界，球權還是要歸到對隊的手上，鼓勵球員積極進攻；並將走步犯規的規則取消，持球者可隨心所欲在範圍內出手，增加比賽的樂趣；並限制傳球的次數鼓勵積極進攻。茲將其主要異同表列如下：

表 3.1 新舊式躲避球運動規則的異同

內容	新式躲避球運動	舊制躲避球運動
球場	內場為長方形，但外場分隔為兩個小門形。由於內外場沒有完全封閉，可增加內場球員躲避到死球區的空間。	內外場重疊，內場完全被包圍於外場內。外場活動範圍大，內場難有躲避空間。
球員配制	每隊球員最多 16 名，出場比賽球員 12 名。比賽開始時，外場配置一名或若干名均可，由球隊做其戰術運用決定。	每隊球員最多 26 名，出場比賽球員 20 名，比賽開始各十名，分別位於內外場。
決勝方法	1.每局比賽時間均為5分鐘，中間休息1分鐘，比賽時間較短。 2.每局終了，內場留存較多球員之一方為勝。(目前全國躲避球賽勝負方式：預賽採兩局內場人數總和制或兩局制單局勝負制，複決賽採三局兩勝制) 3.外場只要攻擊成功都可以生還無論是否為開始之外場球員。	1.每局比賽時間均為 8 分鐘，中間休息 4 分鐘，比賽時間較長。 2.每局終了，內場留存較多球員之一方為勝。每局開始之外場球員，不得生還為內場球員。
攻擊	1.攻方球員之擲球，故意以頭部、臉部為攻擊目標時，擊中應為無效。 2.接球動作未完全時，可以利用手腳觸球協助完成接球動作，均屬合法。 3.攻方擲球擊中守方內場球員身體，球在反彈未直接落地前，被守方的內場或外場球員接住，擊中應為無效。	1.無頭部攻擊無效此項規定。 2.球員用手掌部位接球，屬於接球成功，若未成功接球，導致球落地或被球觸擊手之外身體任何部分，均屬違規。
持球	接球 5 秒鐘內，得以運球，但一定要將球擲出。違者判由對隊內場發球。(重心不穩或跌倒不在此限)	1.球員不得運球或拋球行走。 2.發球權歸對方所有。 3.沒有持球時間限制。
傳球	1.禁止同隊內場球員相互傳球。禁止同隊外場球員互相傳球，以避免接球的球員，將球交給隊中少數強手，代替本身的擲球。	1.無此項規定。 2.無此項規定。

	2.有五傳的限制，攻擊方必須在五次傳球以內，將球做攻擊，如違例則球權歸守方。	
球權	外場球員最後觸球後，球出界外，形成死球，球權應於對隊內場發球。	外場球員最後觸球後，球出界外，形成死球，球權仍屬於最後觸球員之球隊。
球具	專屬軟式躲避球，安全性較無疑慮	以足球替代，較為危險

(資料來源：筆者自行整理繪製)

總結新式躲避球比賽改善的特點有：

一、鼓勵積極防守：取消只能用手掌接球的限制，讓更多沒有攻擊火力的選手，可以在防守技術上更加精湛，找到自己的價值，為球隊貢獻一分的分數，其貢獻度不亞於攻擊手。

二、簡化規則增加運動樂趣：將過去舊式諸多限制的規則取消，更多變化性的傳接及跑位攻擊方式應運而生，增加比賽的精彩度。

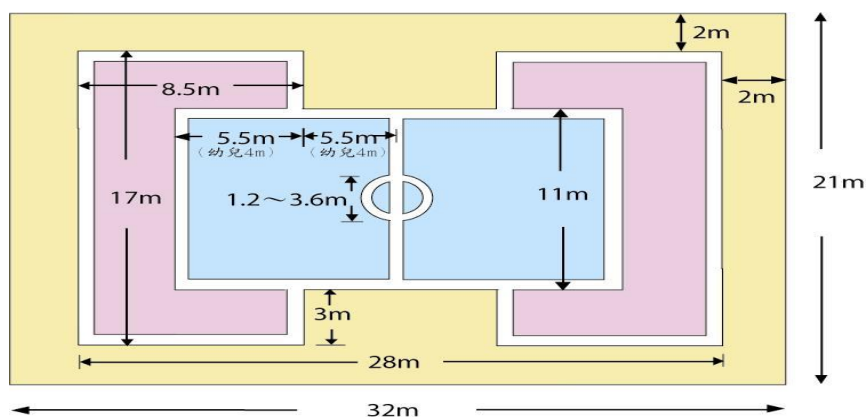
三、鼓勵積極面對：限制傳球次數、持球時間、修改觸球後球權的歸屬，讓學童必須積極正面攻擊，而不再是一味的閃躲、拖延。

四、鼓勵努力參與：修改同場不得傳接的規定，使獲得球權的學童必定要自己處理傳接或攻擊的動作，間接增進自我表現的空間。

過去舊式躲避球因其安全性和消極性受到學界質疑而未能順利推展，隨著歲月的累積，躲避球運動不論在比賽制度、運動規則、人員訓練、場地設施等各層面的需求發展，皆推陳出新，鼓勵學生的積極參與和自我表現。目前改制後的新式 12 人制躲避球以更安全、更少限制、更具教育意義的競賽模式進行，相信更能為大眾所接受，必然有一番新作為。而這種新式躲避球運動，目前中華民國躲避球協會正在推廣的，茲將躲避球運動的規則說明如下：

## 中華民國躲避球規則摘要

### 一、球場規格：



### 二、球 員：

(一)球隊球員 12 至 16 人，正式比賽時，下場比賽球員國小為 12 人，國中以上為 10 人。

(二)每局比賽開始時及進行中，外場球員每隊至少要有 1 人以上。

(三)各局休息間可以自由換人（人數不限）。比賽中禁止換人（球員受傷例外）。（比賽中受傷換下之球員，在同一局內不得再進場比賽）。

(四)球員必須穿著有號碼之球衣參加比賽。隊長球衣號碼規定為 1 號。（正式比賽時，國小、國中組下場比賽球員必須佩帶護膝）

(五)球員被判「取消資格」時，該員不得參加剩餘之各場比賽。

(六)球員被判「退場」、「取消資格」時，該隊於該場剩餘之比賽中，應以少於 12（10 人）人之人數上場比賽。（意即不能替補上場比賽）

(七)男女混合組比賽，下場比賽球員女生不能少於二分之一。

### 三、時 間：

(一)每局比賽 5 分鐘（裁判暫停時間除外），每局中間休息 2 分鐘。【無球隊技術暫停】

(二)第二局以後須交換場地（不含球員席）。

(三)比賽開始由主審在中圈執行跳球，並由主審拋球離手時開始計時。

(四)比賽結束時，以公開計時器之信號或計時員之信號為準。

(五)比賽時間終了同時，擲球離手的球擊中對方內場球員時，視為攻擊有效球。

#### 四、勝 負：

(一)以每局結束時，採計雙方內場剩餘人數為比數。

(二)比賽方式可採一局、三局、五局決勝制或二局總分制。

(三)和局時，採驟死賽決定勝負；由雙方內場球員各 1 人，於中圈跳球後重新比賽，率先將對隊 1 人擊觸出局者為勝隊。(採二局總分制時，總分相等時，球員重新配置，但外場限定為 3 人)。採驟死賽時外場球員不得生還。

(四)以下情況稱為「不全球隊」：

1.比賽中，因受傷或被判退場致球員僅剩 1 人時。

2.比賽中，如非因受傷或被判退場或取消資格，致上場球員人數少於 12 (10) 人時。

3.比賽中，如出現上場球員人數多於 12 (10) 人時。

(五)出現「不全球隊」時，該隊應被判負一局，比分以 0：11 (0：9) 計算。三局制時比數以 0：2 計算；二局總分制以 0：22 (0：18) 計算。

(六)球隊被判「取消資格」時，該隊不得參加該場剩餘之比賽。

#### 五、跳 球：

(一)比賽開始前由雙方隊長選擇場區 (以擲銅板、猜拳……之方式決定)。

(二)跳球時，由雙方內場球員中各推 1 人為跳球員在中圈跳球。跳球員跳球時，不得撥球二次以上。跳球員跳球後，不得連續再觸球 (內場球員僅剩 1 人時，該隊不在此限)。

(三)跳球後，如球被內場球員所獲，得球者之第一次攻擊，不得攻擊對方跳球員。(違者由對隊內場發球)。但跳球員故意被攻擊或故意妨礙對隊時，不在此限。

(四)跳球後，如球被外場球員所獲，得球者得攻擊對方跳球員。

#### 六、出 局：

(一)身體及附著物被對隊直接擊中而未能接住者。

(二)對隊攻擊，守隊 2 人以上觸球而未能接住時，最先觸球者出局。

(三)內場球員被球擊觸後，如隊友補救接球之過程有越區、踩線或犯規，最先觸球者出局。

(四)補救接球過程中，對隊球員有人犯規，視同補救接球成功，最先觸球者不判出局。

(五)比賽進行中，內場球員不得故意進入外場區（不得故意出局）。

#### 七、通 則：

(一)擲球或傳接球前後（連續動作），身體之任何部份不得踩線或越線。

(二)禁止同隊內場球員或外場球員互相傳球。【非故意傳球之彼此觸球不在此限】

(三)同隊內、外場之互相傳球次數以 4 次為限。通過對方內場之擲（攻）球，在對方球員肩膀以上或雙手側平舉以外，以傳球論。

(四)禁止頭臉攻擊：攻隊直接擊中守隊內場球員頭面部（顏面、頭顱）時，擊中無效。

1.擊中守隊球員頭部附著物（帽沿、頭髮、髮帶、頭巾---），擊中有效。

2.守方球員故意被擊中頭面部時；應被判「出局」，並由對方內場獲發球權。

(五)在對隊內場或外場地地面停留或滾動之球，不得用手或腳越區觸球或撥球。（空中彈跳之球，必須由球員自己以雙手取得）。有運球行為時，球不可觸及對方之場區。

(六)球員接到球後五秒內，必須將球擲出。【若因重心不穩跌倒不在此限】

(七)球員可以直接用身體之任何部位接球或擋球（積極性的救球情況下）。但不得故意以頭頂球、踢球、明顯故意觸球出局……等不當之行為。

(八)內場球員以手、臂、足、頭等部位彈擊後再接球，或由同隊球員接球，判彈擊的球員出局，並由對隊內場獲發球權。

(九)球員不可以彈擊方式攻擊或傳球。

(十)不得以任何接觸性動作（腳踢、推撞、毆打）或言語侵犯其他球員。

(十一)正常情況下，裁判被球直接擊觸時，以球落地論。

(十二)「出局」球員於出場途中；或「生還」之球員於死球區，非故意性觸球，以球落地論。

(十三)無論是隊員或職員，比賽中不可有不雅之言語或不當舉動，也不可有妨礙或藉

故延遲比賽進行之違反運動精神行為，違者以技術犯規論。

(十四)「技術犯規」可依情節之輕重程度，酌予「警告」(黃牌)、「退場」(紅牌)、宣告「取消資格」之判罰。

八、進出場：

(一)內場球員被判出局時，應立即出去外場區，並不得故意再觸球(非故意不追究)。

**【違者判罰對隊內場重新發球】**

(二)內、外場球員之進出，須由死球區通過，不可進入對隊內外場區。違者判罰對隊內場重新發球；如控球權為對隊時，判罰該球員技術犯規。(追究內、外場球員進出犯規時，應考慮「得利條款」)。

(三)外場球員取得生還權時，如未立即離開外場區，而有繼續留在外場之意圖；或再度觸球，應予放棄生還論。(無論是故意或非故意)

(四)和比賽結束訊號幾乎同時，外場球員將對隊內場球員擊中出局，該外場球員應予取得生還權。(外場球員僅剩 1 人時不能生還；但對方內場最後 1 人為外場擊觸出局時，可以生還。比數以 12：0 (10：0) 計)

九、發球權：

(一)內場球員或外場球員觸球或擲球出界(含內場球員被攻擊觸身)，由對隊內場取得發球權。

(二)重新發球時，發球員應先定位雙手舉球過頭，並經裁判鳴笛後，於五秒鐘內在該場區內之任何地點將球擲出。(雙手舉球過頭經裁判鳴笛後，可助跑、運球)

(三)內場球員與外場球員同時接球時，由該內場球員取得發球權。

(四)雙方內場球員同時接球時，由雙方接球球員在中圈跳球繼續比賽。

(五)球觸及球場上空之飛鳥或障礙物時，應由最後觸球之對隊內場取得重新發球權。

(六)控球員故意延遲比賽，應判「技術犯規」，由對隊內場取得發球權。

十、得利條款：裁判員對於犯規之立即判決，如反而造成對於犯規隊之對方不利時，得不予(或暫不予)判罰。但技術犯規部分應予追究。

## 十一、技術犯規與罰牌

- (一) 罰則分為警告、退場、取消資格三種，觸犯時應分別紀錄之。
- (二) 球員及隊職員發生危險行為或態度偏差時，裁判員應出示黃牌予以「警告」
- (三) 同一球員或隊職員第三次「警告」時，裁判應出示紅牌判罰「退場」
- (四) 球員或隊職員明顯違反運動精神的行為、暴力行為、或侮辱對方的言語行為者，裁判員應出示紅牌判罰「退場」
- (五) 球員或隊職員不斷發生惡劣言行舉止時，裁判員應出示紅牌判罰「取消資格」，並予口頭宣告。
- (六) 被取消資格的球員或隊職員不得繼續參加剩餘的各場比賽，並經中華民國躲避球協會競賽技術委員會予以適當議處後，通知其所屬縣市委員會查考。

## 第二節 歐洲躲避球運動規則

歐洲躲避球由各個俱樂部和協會所組成，但每個地方的躲避球其基本精神和遊戲規則相差不大，而以下列出的躲避球規則在過去 10 年中不斷完善，以產生快節奏，令人刺激和有趣的躲避球風格。<sup>2</sup>茲將歐洲躲避球運動規則說明如下：

### 一、球場：

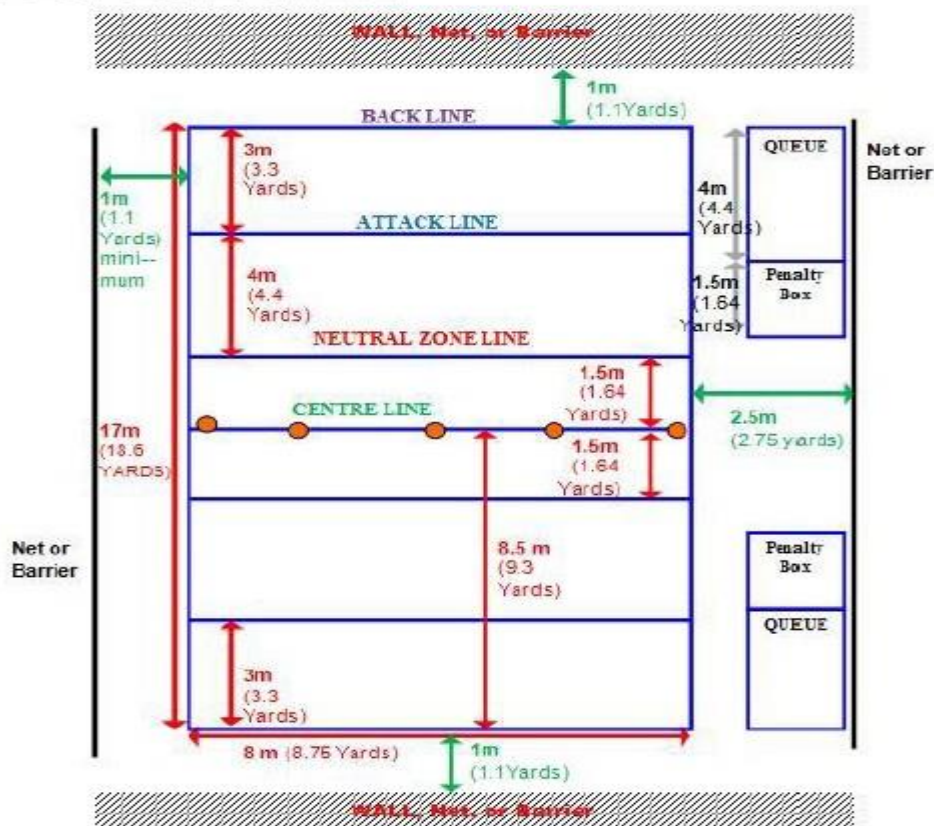
- (一) 內場是可以合法地比賽的地方。
- (二) 在終點線和邊線之間應有一個清晰和無障礙的區域。
- (三) 裁判應在比賽開始前檢查場地是否適合比賽。

---

<sup>2</sup>[http://dodgeball.at/wp-content/uploads/2012/03/WDA-International-Rules-Guide\\_English-Version\\_Februar2016.pdf](http://dodgeball.at/wp-content/uploads/2012/03/WDA-International-Rules-Guide_English-Version_Februar2016.pdf)



# WORLD DODGEBALL



## 二、比賽用球：

(一) 在男子和混合比賽，歐洲躲避球聯盟批准躲避球 20.3 厘米 (8.0 英寸)，並且膨脹至 0.126-0.14kg-f / cm<sup>2</sup> (1.8-2.0psi)。

(二) 在女子比賽，EDBF 批准躲避球 17.8 厘米 (7.0 英寸) 直徑並膨脹 0.126-0.14kg-f / cm<sup>2</sup> (1.8-2.0psi)。

## 三、一般規則：

(一) 在比賽開始時，每隊最多 6 名球員和至少 2 名女性。

(二) 將 6 個標準聯盟認可的球 (泡沫球) 放置在中心線上，兩組 3 個。每組 3 個放置在中心線的相對端，在裁判的前面。

(三) 球員必須在遊戲開始時觸摸後牆。在裁判喊「3 2 1」的開始倒數計時之後，隊伍衝到中心線把球取回來。

(四) 團隊最初只能把拿取放在中線右手邊的三顆球。

(五)在中線拿到球的球員，必須退後碰到牆壁(或退到攻擊線)，才可開始攻擊。

(六)如果攻擊成功，被擊中者出局；如果成功接住對手擲來的球，則攻擊者出局，而防守成功的隊伍並且可以使一個自己的隊友生還。

(七)出局的球員在指定的牆上或邊線上排隊，按照先出先進的順序排隊等待復活。

(八)選手要由遵守榮譽制度。即使在裁判沒有發現的情況下，選手產生出局事實，也應自行離開比賽場地。

(九)繼續玩，直到一個隊伍敗北為止。

(十)裁判可以在任何時候暫停遊戲，說「停止」。此時，所有事件之後和之後都是無效的。

\* 暫停後遊戲重新開始，剩餘球員依舊，球保留，但所有球計數重新啟動。

\* 地上的所有球保持在他們躺著的地方。

\* 裁判通過倒計時喊出「3 2 1，Dodgeball」比賽重新開始

#### 四、玩法規則：

##### (一)邊界：

1. 比賽進行時不允許球員與任何邊界或界外區域接觸;踩線者會被判出局。
2. 在開球期間，球員可以穿過中心線，而不會被判出局。
3. 球員不能故意穿過中線進行遊戲，會被判出局。
4. 一個跳過線的球員投擲：投擲的球攻擊無效，;然而，如果被接住，將被認為是一個捕獲。
5. 一個跨越線路以試圖干擾對手接球的玩家：對手的接球將被認為是成功的，不管結果如何。
6. 超出界限的球將返回到他們成為界外的地方，或在他們出界之前停在邊線上。如果不能確定初始界外位置，則球應該放置在中心線上。

##### (二)攻擊

1. 當對手的球直接攻擊到身體的部分，則攻擊成功出局。

2. 命中禮儀：如果一個球員被擊中，他應該丟棄所有舉行的球，提高他的手臂，以表示他出去，立即離開球場，最小化遊戲中斷。（一旦在邊緣，被擊倒的球員不允許踢球或傳球給他們的隊友，這是非法的，將導致球權轉換）。
3. 頭部攻擊：為了使比賽簡單化，所有的頭部攻擊數都會被記算。然而，我們不容許故意的頭部攻擊。如果有重複的違規行為或單一違規行為是嚴重的，場地主任保留對違規者的處罰權。
4. 如果有疑問，玩家應該自己出去
5. 在被投擲的球接觸另一個物體或表面之前，玩家不會從擊中出來。（有些地區允許球未落地前可以補接，被攻擊者不會出局，而攻擊者照樣出局，且抓住球的隊伍可以使一個球員復活）

### (三)捕獲

1. 捕獲是指不論是用雙手或雙腳甚置身體的任一部分接住對手擲來的球，但是球員必須在場內。
2. 如果玩家接住對手投擲的球，投擲者出局，防守成功的隊伍，隊員按照先出，先進的順序可以一位返回到場內。
3. 為了有資格返回遊戲，出局的球員必須在指定裁判員旁邊的牆壁或邊線上，然後等隊友捕獲才能使其復活。這個規則的目的是確保被帶回來的玩家捕獲之前被明顯地擊中。
4. 當隊友捕獲後：復活的球員必須直接走到自己的後牆的任何部分，觸摸牆壁重新激活。這必須毫不猶豫地觸摸牆壁或延遲重新激活，如果球員在重新激活之前故意觸摸球，則球權轉換。
5. 如果一個死球被拋出然後被抓住，它被認為是一個成功的防守。
6. 嘗試捕獲：如果球員嘗試捕捉由對方球隊投出的現場球，但丟棄它或允許它觸摸任何表面或對象，而不是他自己，在獲得完全控制之前，第一個觸球者出局。如果當試圖完成捕捉時，玩家出來，捕捉是無效的。

7. 阻擋後捕獲：如果對手的球擊中阻擋球，然後被阻擋者攔截，則被認為是捕獲。然而，阻擋物在製造捕獲物時必須具有阻擋球；否則他就出局了（見技術 6、7）。
8. 如果一個球偏離了球員的身體，只有那個球員可以自己補接。（有些地區性比賽可以允許捕接）
9. 為了成功捕獲，球員必須保持擁有在初始接觸時保持的所有球。
10. 如果球在它們被捕獲之前沒有清楚地彼此接觸，雙捕捉（和奇數三捕捉）是合法的；否則球會死。
11. 在發生捕獲，卻沒有任何球員意識出局時（例如，玩家沒有看到他的球被對手接住）：如果裁判觀察到捕獲，但不能確定投擲者，則裁判應該暫停遊戲並請求投擲者中的一個從比賽場地離開。裁判可以通過指示球可能來自的一側來輔助。如果投擲者沒有任何投擲隊承認，裁判必須使用所有可用的場上信息做出決定。
12. 如果所有裁判完全錯過了一個捕獲，沒有人離開球場，則沒有爭議，比賽繼續進行。
13. 你不能抓住一個死球。（見死球 12）

#### (四)阻擋

1. 玩家使用球當作阻擋，以保持自己不被擊中。
2. 失敗的阻擋，偏轉異常，以下方式球員出局：對手的球擊中球員的阻擋球，然後撞擊阻擋者的身體或衣服；當作為試圖阻擋對手的球的結果，球員丟棄它的阻擋球；球試圖阻擋時，球首先撞擊阻擋者的手指或手，或之後。
3. 阻擋後被捕獲。（見捕獲 7）
4. 死球不能用於阻擋。一個球員一旦出局就出局。

#### (五)死球

1. 死球：在球員之前擊中物體，表面或隊友的球，或裁判員宣佈為死球的球。

2. 10 秒的持有規則：10 秒的持有規則的目的是防止停滯和鼓勵積極進攻。球員只能持球 10 秒鐘。10 秒後，變死球，球權歸對方的。玩家有責任知道球的倒計時狀態。

在這些情況下開始 10 秒計數：

- (1) 當一個球員拿起一個球
- (2) 當玩家按下在地面上的球超過 3 秒時
- (3) 當玩家在自己旁邊在地面上操縱球以移動到球場上的不同位置時
- (4) 當第一個球在開門時被激活（見技術 1）

10 秒規則在這些情況下不啟動：

- (1) 當球員向另一個隊友滾球時（球不能離開地面）
- (2) 當玩家從中心線向後滾動球時
- (3) 玩家停止移動的球

3. 0 秒計數被宣布：“十，九，八，七，六，五，四，三，二，一個死球”。每個數字或詞的第一個發音之間的時間必須至少為 1 秒。應該喊出足夠大聲的計數以使球員聽到，但是球員仍然保留自己的計數並且知道裁判的計數。如果玩家在第一次發出“死球”字眼時沒有將球擲出，則球權歸對方所有。

4. 如何翻轉過一個死球：一個死球，經過 10 秒的計數，必須翻轉，意圖觸摸對方隊的牆，而不只是放在中心線。如果一個死球停在中線和對面球隊的中間位置，裁判可以進行干預以協助球權轉換。

5. 死球必須由接球隊打球，然後另一隊才能再次使用。

6. 球的倒計時一旦超出界限就停止，當球回到場上時不恢復。（參見死球 7）

7. 球員不能有意地將球放出界限，或者只是在中心線上方重置球計數。那些球將被裁判認為死了，必須交給其他隊。

8. 當球員無論任何原因出局，他所擁有的所有球都將被丟棄。這些球上的任何倒計時都被移除，除非這些球已經被裁判認為是死球。

9. 掉落的球：故意掉落或通過球不會停止 10 秒的計數。玩家可以放下持有的球以便接住投擲過來的球，但是掉落的球仍然被倒計時。
10. 如果一個球隊在球場上有 6 個球，並且他們沒有被使用（即所有 6 個球都留在地面上），裁判將在最靠近中心線的球上開始 10 秒的控制規則，直到它被打出或轉動到另一個團隊。如果球員拿球，倒計時轉移到那個球。
11. 高罰球（AKA 6FT 規則）：所有撞到對手後牆的 6 英尺以上的球都死了，球權必須轉換。如果玩家跳躍，並且擊中 6 英尺線以上，該球員仍然出局，因為高球擊中了球員，而不是牆。
12. 如果擁有一個死球的球員獲得了一個成攻防守，該球員將被認為是命中和捕獲無效，死球仍必須交給其他隊。（見技術 14）

#### (六)攤牌

1. 如果每個球隊只剩下一名球員，攤牌會在 10 秒後生效。攤牌的程序是：
  - (1)裁判倒數 10 秒，以“攤牌”結束，暫停遊戲。
  - (2)中心線邊界被解散，而邊界保持活動邊界。
  - (3)玩家從他們手中的兩個球開始在他們各自的牆壁。
  - (4)其他 2 個球在中心線的兩端。
  - (5)準備好後，攤牌開始於裁判員的“3，2，1，攤牌”。
  - (6)在攤牌中標記對手不會計算;球必須釋放以便攻擊對手。（參見技術 8）
  - (7)沒有 10 秒死球計數。
  - (8) 如果不能確定勝利者，則將發生攤牌重新匹配。

#### (七)技術

1. 當 6 個球中的第一個被激活時，開始衝擊時的球倒計時開始。一旦倒計時開始，倒計時適用於所有 6 個球。
2. 一旦你自己的球隊的所有球被激活，一個對立的球隊在中心線可以被採取，並且它們還必須在它們生存之前被激活。

3. 如果一個球員在開球衝刺期間在中線以外的對方球隊投球，他將出局。
4. 當捕獲時，玩家必須完全控制球，而不使用任何超出區域或地板作為槓桿。
5. 球員不能使用他的衣服的任何部分，或輔助配件來捕獲，或干擾拋出的活球。  
◦ 否則，該球員出局。（參見捕獲 14）
6. 當試圖抓住被阻擋的球時，玩家必須握住他在阻擋時擁有的所有球，否則球員出局。
7. 一旦球跑出球場，球的倒計時停止，當球返回球場時不恢復。有意放置在界外的球免除了重置計數。
8. 與對方球員的任何身體接觸將認為發起接觸的玩家。
9. 如果一個球在“攤牌”或“死球”的第一個發音之前拋出，投擲被認為是合法的。
10. 不允許進行打球，踢球，踢球或舀球，並且命中不計算；然而如果被對手捕獲，則抓住是合法的。
11. 球員必須按照他們被淘汰的順序排列在裁判旁邊。
12. 球員按他們被淘汰的順序返回遊戲。（例如，球員 A 首先被打出，球員 B 被擊出第二，球員 B 在球員 A 之前排在裁判旁邊。他們的隊友做出了捕獲，但球員 A 沒有排隊在裁判旁邊，因此，不帶任何人回來。）
13. 碎球：如果一個投擲的球擊中對手或他們的牆並且籃板被壓扁，或者在比賽開始時不同於其原始形狀，它將被認為是一個碎球（見其他細節 4）。投擲一個破碎的球將導致投擲者出局。
14. 如果阻擋球在初始塊之後變為死亡，則捕獲規則 7 取代捕獲規則 13。

#### (八)其他詳情

##### 1. 替換和超時：

- (1)在比賽中不允許，除非有傷害。開始遊戲的相同的 6 個玩家將結束遊戲。  
替換可以發生在每個單獨的遊戲之後（在局與局交換時）。

- (2)只有替補球員才有資格更換受傷的球員。男選手只能替代受傷的男選手，但是女選手可以替代受傷的男選手或受傷的女選手。在沒有替補球員的情況下，如果受傷的球員是最後一個球員，則該球隊將玩得很短，或者喪失遊戲。根據受傷的嚴重程度，裁判保留要求受傷的玩家停止遊戲的權利。
2. 玩家應遵守榮譽制度：躲避球依靠榮譽制度，比賽的判決多半在球員之間決定，更少由裁判決定。玩家應遵守榮譽制度。榮譽系統希望所有玩家在競爭遊戲中始終遵守最高水平的誠實和體育行為。任何球員在裁判喊出局時仍然在場，將違反榮譽制度。不遵守榮譽制度是不體育運動的行為；玩家將被警告他們的第一次進攻，並且如果在活動期間被看到以不止一次的方式表現，裁判員可以採取進一步的紀律行動。
  3. 不允許踢，碾壓，扣籃，或用躲避球打籃球
  4. 在比賽或攤牌期間向對手踢球將導致踢球者出局。
  5. 玩家不允許在開場高峰期間故意干擾對手

#### (九)服裝與安全

1. 球員必須穿著相同的球衣。衣必須有明顯的號碼。服裝不得危及其他玩家的安全。
2. 球員不得使用衣物或配件使得攻擊和防守佔有優勢。
3. 衣服被認為是球員身體的一部分。但是，攻擊掉落的衣服不會造成出局。
4. 球員不允許戴手套但可接受用於支持恢復性損傷的包裹物。
5. 沒有適當鞋類的球員不得比賽。例如，不允許使用涼鞋，拖鞋，連衣裙。

#### (十)出局球員

1. 當球員出局時，他們不再是正在進行的遊戲的活躍部分。
2. 出場球員不得刻意干擾躲避球的方向，或在離開球場時移動躲避球，無論球是活還是死。



3. 出局的球員不得向任何球員推進固定的躲避球。
4. 出局的球員不得試圖阻止對方團隊的攻擊。如果一個出局球員故意阻止來自對方球隊的攻擊，裁判將懲罰該球員

(十一)比賽期間的行為：

1. 理解，欣賞和遵守遊戲的規則。
2. 尊重裁判和工作人員的誠信和判斷。
3. 在比賽之後，無論輸贏，尊重你的對手。
4. 對您的行為負責，並保持自我控制。
5. 不要嘲弄或誘惑對手，不要使用犯錯或濫用語言。
6. 球員應遵守榮譽制度。

(十二)頭部攻擊處理辦法

1. 第一次頭部攻擊 - 口頭警告
2. 第二次頭部攻擊 - 球員將要退場，不能在那個場次繼續比賽。
3. 第三次頭部攻擊 - 如果觀察到球員在單個系列賽，都出現頭部攻擊，那麼該球員將面臨停賽。

### 第三節 歐洲與台灣躲避球運動規則之比較

台灣躲避球運動與歐洲躲避球運動，因為場地不同，比賽球數不同，延伸的比賽方式也不同。乍看之下，雖然是兩種大相逕庭的運動比賽，但深究的觀察兩種比賽的本質和內容，其實具有很多的相似之處。本節將藉由這兩種運動規則的探討比較，讓國人更簡單的了解躲避球運動的比賽進行方式。

表 3.2 歐洲躲避球運動與台灣躲避球運動規則之差異比較

	歐洲躲避球	台灣躲避球
場地	內場 17 米×8 米	內場 11m×11m 外場 17m×8m
組別與人數	1.6 人。 2.可分為男子組、女子組、混和組。	1.國小 12 人、國中以上 10 人。 2.可分為男子組、女子組、混和組。

	3.混合組至少要有 2 個女性。	3.混合組女性至少要佔人數一半。
球具	1.6 顆球。 2.男子組 8 英寸泡沫球。 3.女子組 7 英寸泡沫球。	1.1 顆球。 2.MIKASA3 號皮球、膠球。 3.MIKASA 軟式排球。
賽制	1.局數制：可以打 5 局制或 7 局制，每局三分鐘，單局時間終了時內場人數多者獲勝。 2.時間制：分上下半場，每半場 15 分，時間內取得最多勝局數者獲勝。 3.局與局中間無休息時間。	1.分成單局制、2 局制、3 局制、5 局制。每局勝負判定為內場人數多者獲勝。該場比賽勝負判定可分成局數制以及內場人數總和制。 2.每局比賽 5 分鐘，每局結束需交換場地。 3.局與局中間休息 2 分鐘。
勝負	內場人數總合	內場人數總合
界線	1.不論攻擊或防守，球員只要踩線，或跳出界線，皆出局。 2.攻擊者攻擊踩線，攻擊無效，但所投擲的球，被防守者接住，算一個成功的補獲，可以使一個隊友生還。	1.攻擊踩線，攻擊無效，球權轉移。 2.防守踩線，分蓄意和非蓄意，裁判自由心證，來判定球權。
跳球制度	1.在裁判的倒數計時之後，比賽開始，球員從底線衝到中心線把球取回來。而球員必須拿球觸摸到後牆(有的聯盟規定需帶回攻擊線後面)，就可進行攻擊，違例攻擊，攻擊無效，攻擊者出局。 2.歐洲一開始拿球時，允許可以跨界或踩線的動作。	1.比賽開始由中圈執行跳球，並由主審拋球離手開始計時。 2.第一次攻擊，不能攻擊跳球員攻擊跳球員，攻擊無效，球權轉移。 3.跳球時，跳球員不能踩線。 4.跳球員撥球必須等其他球員接球後始可再接球。
出局	1.被球直接擲中，球彈出後碰到地面或其他物體如人或牆壁。 2.被投擲的球，掠擦球衣或其他身體附著物後，球彈出後碰到地面或其他物體如人或牆壁。 2.攻擊的球被防守者成功接住，攻擊者出局。 3.用球成功阻擋球後沒碰觸到任何東西前補接，算是成功防守，可以使攻擊者出局。 4.沒有補教接球。(有些聯盟可以) 5.拿著死球阻擋，防守失敗，出局。	1.被球直接擲中，在球著地前未接住。 2.被投擲的球，掠擦球衣或其他身體附著物後落地。 3.補救接球違例。(攻擊者或隊友踩線或跳出界線)
生還機制	1.成功接住對方攻擊球，可以使一個自己的隊友生還。 2.生還的順序依先出先進為原則。 3.生還必須明快，生還時必須摸到牆壁才算完成，完成前不能碰到球，否則球權轉換。	1.外場攻擊內場成功，攻擊者可以生還。 2.只有攻擊者可以生還，不能替代。 3.攻擊成功後，生還過程不能觸球，否則不能生還。

球權	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.無論攻擊成功與否，球從哪裡滾出界外就從那個界外點繼續；攻擊成功後，以球落在何者界內即獲得球權，不會因為攻擊成功改變球權。</li> <li>2.如果一個球員被擊中後應放下球且不可再觸球，以高舉手臂表示出局；在邊緣時，不能踢球或傳球給隊友，不然球權就要轉換。</li> <li>3.出界死球狀態中，除球員外，替補球員或工作人員可以幫忙撿。</li> <li>4.球掌握球權時間為 10 秒，10 內必須攻擊。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.最後一個球員碰出界，球權就歸對隊的，最後觸球的隊伍的對隊。</li> <li>2.以攻擊而言，沒擊中球員，直接出界，球歸防守方；擊中球員出界，球歸攻擊方。</li> <li>3.如果一個球員被擊中，他應該立刻放下球不能再觸球。</li> <li>4.掌握球權時間為 5 秒，5 秒內必須攻擊。</li> <li>5.出界死球狀中，球員必須自己快速去撿球。</li> </ol>
頭部攻擊	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.對頭部攻擊次數做累積，嚴重者處以禁賽或退賽。</li> <li>2.頭擲的球超過後面 6FT 的牆壁，則球權轉移。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.頭部攻擊產生時則球權轉移。</li> <li>2.不累積次數，也不會被警告。</li> </ol>
阻擋球	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.可以拿球阻擋對手攻擊，讓自己不被擊中。</li> <li>2.攻擊球撞擊阻擋球後再碰到防守者身體任何部位或是衣服，則防守者出局。</li> <li>3.阻擋球在碰撞過程若落地，則防守者出局</li> <li>4.在擋掉球後沒碰觸到任何東西前補接，算是成功防守，可以使攻擊者出局。</li> </ol>	沒有阻擋球。
驟死賽	比賽時間結束，人數相同時，舉行驟死賽	比賽時間結束，人數相同時，舉行驟死賽
替補球員	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.比賽當中不能替換選手，除非受傷</li> <li>2.局和局之間可以替換選手</li> <li>3.混和比賽時，男選手只能替代受傷的男選手，但是女選手可以替代受傷的男選手或受傷的女選手</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.比賽當中不能替換選手，除非受傷</li> <li>2.局和局之間可以替換選手</li> <li>3.混和比賽時，男選手只能替代受傷的男選手，但是女選手可以替代受傷的男選手或受傷的女選手</li> </ol>
服裝與安全	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.球員必須穿著相同的球衣，球衣必須有明顯的號碼。服裝不得危及其他玩家的安全。</li> <li>2.球員不得使用衣物或配件使得攻擊和防守佔有優勢。</li> <li>3.球員不允許戴手套但可接受用於支持恢復性損傷的包裹物。</li> <li>4.沒有適當鞋類的球員不得比賽。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.國小、國中組必須使用護膝。</li> <li>2. 球員必須穿著相同的球衣，球衣必須有明顯的號碼。服裝不得危及其他玩家的安全。</li> <li>3.球員不得使用衣物或配件使得攻擊和防守佔有優勢。</li> <li>4.球員不允許戴手套但可接受用於支持恢復性損傷的包裹物。</li> <li>5.沒有適當鞋類的球員不得比賽。</li> </ol>
行為守則	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.理解，欣賞和遵守遊戲的規則。</li> <li>2.尊重對手，並在每場比賽後無論輸贏，都需禮貌的致謝。</li> <li>3.尊重遊戲裁判的誠信和判斷。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.理解，欣賞和遵守遊戲的規則。</li> <li>2.尊重對手，並在每場比賽後無論輸贏，都需禮貌的致謝。</li> <li>3.尊重遊戲裁判的誠信和判斷。</li> </ol>

	4.對自己的行為負責，並保持自我控制。	4.對自己的行為負責，並保持自我控制。
技術犯規	警告、黃牌、紅牌	警告、黃牌、紅牌

(資料來源：筆者自行整理繪製)

歐洲躲避球與台灣躲避球規則之差異比較，分析如下：

## 壹、場地

歐洲躲避球在場地上與台灣最大的差異點是，歐洲並沒有外場，內場比台灣小 250 公分，但只需注意正面的攻擊，反觀台灣的場地雖然較大，但有外場並且包圍著半個內場，防守球員除了要面對前面的攻擊，更需防禦後面及側面的攻勢；而進攻球員則需應用到球場每個部份的面積，讓球隊在戰術上變得更靈活多元，因此台灣躲避球更需要高超的防守跑位技巧及高水準的傳接攻擊技巧和團隊合作，以增加比賽的精彩度。

## 貳、攻擊

歐洲躲避球在進行的比賽中使用到 6 顆躲避球，並且可以同時間攻擊一個球員，因此歐洲躲避球更強調個人能力、專注度、及閃避技巧。而台灣只有使用一顆球，相對就比較注重整體的默契、跑位和協防觀念的團隊合作。

## 參、時間和賽制

一、局數制：可以打 5 局制或 7 局制，每局三分鐘，單局時間終了時內場人數多者獲勝。

二、時間制：分上下半場，每半場 15 分，時間內取得最多勝局數者獲勝，局與局中間無休息時間。；台灣是以時間制，分為單局制、二局制、三局制，一局 5 分鐘，同屬於缺氧性運動；但歐洲還有另一種上下半場制的比賽，鼓勵你可以在 30 分鐘內的時間內多打比賽，在這方面歐洲躲避球就比較偏向於遊戲性的比賽，可以增進多的運動消耗，而台灣就較偏向於競技性的球賽，甚至也有單局制的出現，可見比賽的目的以獲勝為第一前提。

## 肆、界線

歐洲對踩線違例的規定的非常明確，不論攻擊或防守，球員只要踩線，或跳出界線，皆出局。而攻擊者如果攻擊踩線，或跳過中線攻擊，攻擊無效，但所投擲的球，被防守

者接住，算一個成功的補獲，可以使一位隊友復活。而台灣在攻擊踩線時，球權轉移給防守方，但防守踩線，卻要由裁判自由心證，分辨出該選手是否蓄意踩線，來判定球權歸屬。在這項規定中，歐洲躲避球對界線犯規的規定就值得台灣效法。畢竟在節奏極快的躲避球賽中，要裁判去分辨是否蓄意，瞬間判斷是否犯規，是一項很難抉擇的判定而造成誤判，且往往每個裁判的主觀意識並不一致，很容易造成教練和球員的無所適從。

## 伍、跳球制度

兩種制度皆符合運動家精神，必須經過傳球後才能攻擊跳球員(取球員)。但由於比賽十分激烈，演變而來的戰術是歐洲快速將球傳給底線(中心線)的隊友進行攻擊，而台灣快速傳給邊線的隊友再傳回前排隊友，攻擊跳球員。

## 陸、出局

歐洲由於只有 2 個面對面的場地，在比賽中卻有 6 個球可以使用，因此在出局的設計上就比較多種方式，較具趣味性。如：被擊中或削中出局；攻擊被接住出局；攻擊被補接出局；阻擋失敗出局；拿著死球阻擋出局。而台灣在被球擲中後落地出局；補接失敗出局。

## 柒、生還機制

一、共同點：兩者的共同點是在生還的時間點上，都不能猶豫，必須立刻的決定是否生還，否則依規則規定放棄生還資格，不能再進入場內。

二、差異點：

(一)歐洲由於沒有雙向場地，因此出局的球員必須離開比賽場地，站在復活區，無法靠自己攻擊取得生還，因此就延伸出只要隊友有一個成功的防守(捕獲)，就可以使得出局的隊友生還的規則；台灣因為有外場制度，所以出局球員可以進到外場，透過傳接和跑位，選擇適合攻擊的時機點攻擊，而攻擊成功者，就可以取得生還的資格。

(二)歐洲生還者依據先出先進的順序，走到後面的牆壁，觸碰後才真正取得生還的資格；台灣生還者沿著自己的外場區，走到中線等待進入。

(三)歐洲在真正取得生還資格前，如果故意觸碰拿球，則球權必須轉移；而台灣在外場攻擊成功後，無論是否故意觸碰到球，都視同放棄生還資格，不能生還，但球權仍在自己隊上。

## 捌、球權

一、共同點：

(一)歐洲與台灣選手在完全控制住球時，球權掌控上都有嚴格的規定：歐洲 10 秒；台灣 5 秒。

(二)攻擊成功之後，球員都必須立刻放下球手中的球，以利比賽進行。皆都是在鼓勵選手積極和防止比賽停滯。

二、差異點：

(一)歐洲無論攻擊成功與否，球從哪裡滾出界外就從那個界外點繼續；而台灣是以攻擊而言，沒擊中球員，直接出界，球歸防守方；擊中球員出界，球歸攻擊方，最後一個球員碰出界，球權就歸對隊的，最後觸球的隊伍的對隊。

(二)歐洲球出界成死球狀態，除球員外，替補球員或工作人員可以幫忙撿球；台灣必須球員自己去撿球。

## 玖、頭部攻擊

一、共同點：頭部攻擊，無論是低頭或跳躍，攻擊都是無效的，球權必須轉移。如果球員故意以頭去擋球則不在這項規定中；頭部攻擊行為出現時，球員都必須親自過去道歉。

二、差異點：歐洲對頭部攻擊次數有做累積，嚴重者處以禁賽或退賽，擲出的球超過後面 6 英尺的牆壁，球權也轉移；而台灣則沒有這兩項規定。

歐洲在頭部攻擊的規則制定的比台灣更加嚴謹，不僅擲出的球高度有著規範，也對違規行為做出累積，可以降低這項行為蓄意發生的情況出現，以增進比賽的安全性。

## 拾、阻擋球

差異點：因應歐洲有 6 顆球可以同時參與進攻，為了給防守球員有更多防禦空間，

因此歐洲有了阻擋球這個機制；台灣沒有阻擋球。

## 拾壹、技術犯規

為了避免選手因過度重視成績而忘記躲避球的初衷，台灣與歐洲躲避球運動因此也有紅、黃牌的制度，其主要目的在宣揚躲避球的運動精神，嚇阻選手惡意犯規，避免做出不符合運動精神的動作，讓躲避球運動也能在教育性的層面做提升。

而在安全性、驟死賽、替補球員、行為守則等方面，歐洲與台灣在制定上都一樣。

從本研究之比較可以得知，歐洲與台灣躲避球運動的共同點，皆重視強調挑釁對手、危險的攻擊，與裁判爭論等違反運動道德的精神是不被允許的，而在鼓勵追求高水平的競爭下，球員不應該喪失追求比賽的樂趣，而更應該公平競爭、相互尊重，彼此有著更積極的態度和運動家精神。

而在差異點上，歐洲躲避球雖然比較重視個人球技之展現，但卻更加重視體育精神之態度，而且規則訂定上比較沒有模糊的空間閃躲，可以讓選手更加積極的去面對；反觀台灣躲避球比較重視團隊合作球技之展現，並提供更多發揮的地方，可以讓選手找到自己努力存在於球場上的正面價值。

台灣的躲避球規則在發展走向的不同而有所差異，其中也可見東西方思維的不同。台灣較傾向競技，對於規則的修訂應該較為積極，但隨著透過龐大數量的比賽，累積出非常多的狀況與判例情形出現時，雖然會在每天賽後的裁判會議中提出來討論，但判例一再增加卻未能及時增列條文，相對於規則修定上就沒有歐洲躲避球運動之嚴謹，反而讓教練和選手有無所適從之處。以第 17 屆西門 VS 埔心為例，比賽過程中，球落在中線位置，西門前排拿取球權進行攻擊，卻被埔心球員衝過中線，抱住了前排攻擊球員，避免了被攻擊成功的機會。防守方為了避免了出局，此方式已構成嚴重違反運動道德侵人的動作，卻只換來了一張黃牌警告；賽後進行裁判檢討會時，裁判當時判決的回應是「兩隊皆已進入準決賽，若給予紅牌會影響往後比賽的進行，因此給予黃牌警告」；而在第十六屆全國賽上，防守方因閃躲攻擊，跳出場外，成功地躲避攻擊，致使攻擊球出界，在判決中，防守方安全閃躲但球權屬於攻擊方，理由是防守方踩線。同樣的事件，發生

在 2016 年台中全民運中，防守員躲避成功後踩線，但球權卻判給防守方。裁判當時給予的解釋是，比賽進行中防守方非蓄意閃躲而踩出界，不影響比賽的進行；而歐洲在條文的規定上更為嚴謹，減少裁判自由心證的機會，讓比賽可以更明確更少爭議，且 10 年來規則不斷更新，更編制成冊，公布於躲避球官網上，值得台灣躲避球運動效法。

因此台灣躲避球規則在往後的修訂上，應該更要借鏡歐洲躲避球運動在規則制訂上嚴謹的精神，在技術犯規的給予，能更秉持著躲避球的運動家精神，並且減少裁判自由心證的機會，將吹判的尺度一致化，並將每個判例完整呈列於協會官網，讓各級裁判與教練可以共同依循，減少比賽中爭議的判決，讓每場比賽可以更精彩的呈現。





## 第四章 台灣躲避球運動的團隊凝聚力

躲避球是屬於團隊合作的運動，講求的是團隊合作，在運動比賽過程中，不僅需要個人技術，團隊戰略更是重要因素，需要團隊成員齊心協力一致才有機會得到好成績。而團隊凝聚力是教練及選手所重視的焦點，如何讓躲避球隊選手發揮最大的團隊精神，提昇團隊凝聚力，讓球隊邁向勝利，是本章要討論的內容。

### 第一節 團隊凝聚力在躲避球運動的意義

Carron在1982年，指出團隊凝聚力是團體內的成員為了追求共同的目標，緊密結合在一起的一種內聚力，是使群體成員留在群體內全部力量的總和，藉由團隊成員之間的相互吸引，來提升團體成員對團體的向心力，是隊員間情感需求傾向的一種動態過程。<sup>1</sup>

Cartwrigth與Zander認為，團隊凝聚力有兩個重要的因素，即工作凝聚力與社會凝聚力，工作凝聚力（task cohesion）是團體成員為達成目標而在一起合作完成團隊共同目標所發揮出來的力量，對運動選手而言，即選手客觀評估團隊綜合努力或團隊工作的程度；社會凝聚力（social cohesion）是指團隊中隊員之間人際關係和諧，使隊員有高度的願意在團隊中工作，亦即團隊中的成員彼此關係良好、相互喜歡對方，並接納對方成團隊一份子的程度，它反映出團隊成員彼此喜歡及交往的程度。<sup>2</sup>

以下彙整國內研究者對團隊凝聚力之定義，如表 4.1 所示：

表 4.1 國內外研究者對團隊凝聚力之定義

學者	年代	團隊凝聚力之定義
李美枝	民 80	凝聚力係指團體吸引全體成員力量的總和，或全體成員欲留在團體內的動機強度
陳其昌	民 82	凝聚力係指團隊對其成員的吸引力以及成員之間相互的吸引
盧素娥	民 84	凝聚力係指團隊對其成員的吸引力，以及成員間彼此相互吸引的力量
張志成	民 86	凝聚力為團隊對成員的吸引力以及團隊成員共同努力追求目標的力量
莊豔惠	民 86	凝聚力係指團隊對其成員的吸引力以及成員之間彼此相互的吸引

<sup>1</sup> Carron, A.V., "Cohesiveness in sport group: Interpretation and consideration," *Journal of Sport Psychology*, 4, 1982, pp.123-138

<sup>2</sup> Cartwrigth, D.; Zander, A., *Group dynamic* (3rd ed.), (New York: Harper & Row, 1968)

吳慧卿	民 91	凝聚力是一個動態的過程，其為使團隊成員願意團結一起，共同為團隊目標而努力的一種力量
郭添財	民 93	團體情境中，團隊對其成員的吸引力，以及成員間彼此交互吸引的力量，使一個群體緊密結合在一起，以追求其共同目標和理想的動態過程。
馬玉濱	民 95	是團隊成員及成員間的吸引力，透過團隊動態的過程追求團隊目標、達成任務的向心力。
郭文成	民 97	凝聚力是一種向心力的動態過程，其使團隊成員互相吸引，彼此團隊合作，共同為這個團體的目標而努力。
陳世雄	民 100	吸引團體成員結合在一起，努力追求共同目標的動態過程與內部力量。
簡淑婕	民 101	影響團隊心理的一個動態過程，是團隊成員對於團隊及個人間所產生的吸引力，使成員自願留在團隊中並共同為團隊目標而努力。

(資料來源：筆者研究整理)

綜合上述各學者對於凝聚力的看法，本研究嘗試為團隊凝聚力作以下的定義：「凝聚力是一個向心力的動態過程，使團隊成員互相吸引，彼此團結合作，共同為這個團體的目標而努力，且團隊及凝聚力是互相依存的關係，越有凝聚力的團體，越能影響個體並且改變行為態度與輿論，所以藉由團隊凝聚力的正向發展，可使團隊及個人有良好的互動及成長」。

陳其昌指出團隊與凝聚力兩者是相互依存的關係。在凝聚力形成之前必須要有團體存在，而團體的維持與發展則有賴凝聚力功能的發揮。<sup>3</sup>

Martens 和 Peterson 針對凝聚力、能力與滿足感之間的相關做研究時也發現，團隊的凝聚力愈高，愈能促進團隊成員間有效的表演能力，並導致團隊最後的成功。團隊的最後成功又能衍生團隊中成員個體的滿足感，進而促進團隊的滿足感。<sup>4</sup>

Brawley, Carron 和 Widmeyer 以大學團隊及個人性質運動項目分析其團隊凝聚力即有所差異。個人項目如高爾夫賽、田賽項目、射箭、拳擊與角力等可以個人獨力完成的運動項目，因不需隊員相互合作其團隊凝聚力的需求便不高；但須隊員合作的運動項目如棒球、籃球、足球、排球等，需隊員相互合作配合才能進行及獲勝的運動項目，對團隊凝聚力的需求便提高，新式躲避球的訓練內涵要求個人與團體得高度依存性，故對

<sup>3</sup> 陳其昌，《排球教練領導行為對團隊凝聚力的影響暨驗證運動情境領導理論之研究》(桃園:國立體育學院碩士論文, 1993), 頁 18。

<sup>4</sup> Martens, R., & Peterson, J., "Group cohesiveness as a determinant of success and member satisfaction in team performance," *International Review of Sport Sociology*, 6, 1971, pp49-61

團隊凝聚力有高度的需求。<sup>5</sup>

簡淑婕指出在競爭激烈的運動或競賽的環境中，整個團隊的比賽和訓練，不僅要講求技術、戰術的運用，甚至連凝聚團隊士氣的凝聚力，都是不可忽視的，許多的比賽經驗可得知，凝聚團隊的士氣是不可或缺的。團隊與凝聚力是彼此互相需要的關係，凝聚力的形成需要有團隊的存在，而一個團隊的維繫、發展以及成功，更需要凝聚力的產生。

6

白惠嬰指出團隊凝聚力便是許多團隊運動模式，如團體精神、團隊文化、團隊合作的代表。<sup>7</sup>明茲柏格指出在相同體育團隊之間的競爭，基本學習、組織學習及運作學習可透過模仿來學習，但工作團體的功能學習則無法模仿；並認為組織無法模仿性的根源是來自組織作為一個『社會群體』的完整性，而這種無法模仿性是組織成員依知識與價值觀作界定的一種道德規範，所以一個優秀的體育團隊更須培養出其獨特且內涵豐富的團隊文化。<sup>8</sup>

新式躲避球運動是以球為媒介，共有 12 個人同時間參與，分為前排、外場、防守及攔截，透過跑位、攻擊和防守等團隊合作能力所進行的球類遊戲競賽，是一種強調體育社會性的球類活動，無法單靠一人力量取勝。新式躲避球的規則內涵的理念中針對「社會化、未來性」特別指出：「… 孩子們成長，成為社會人士時，與人溝通相處，都是必要的「自我」的確立當然是必要，但是，自己的意見可能與團體不同，尊重多數人的意見，才能融入社會本身。『躲避球』是個團體性的運動，孩子們會有類似的「社會化」體驗。將來長大，進入現實社會，能使那個「社會化」的體驗復活，這具有非常大的意義。我們再次強調這個意義，肯定並普及躲避球運動下去。

透過體育團體運動的學習，更能培養學生社會化的學習，而成功的社會化會促使新

---

<sup>5</sup> Brawley, L.R., Carron, A.V., & Widmeyer, W.N., "Exploring the relationship between cohesion and group resistance to disruption," *Journal of Sport Exercise Psychology*, 10, 1988, pp.199-213.

<sup>6</sup> 簡淑婕，《高職學生參與定向越野流暢經驗與團隊凝聚力及身心健康關係研究》。(台北:國立台灣師範大學體育學系碩士論文, 2012), 頁 41-44。

<sup>7</sup> 白惠嬰，《桌球運動選手背景變項與團隊凝聚力關係之研究》(台北：秀威資訊科技, 2005), 頁 18-19。

<sup>8</sup> 洪慧芳譯，Henry Mintzberg 著，《經理人的一天：明茲伯格談管理》(Mintzberg on Management)。(台北：天下雜誌, 2011), 頁 390。

進成員發展更多團隊知識，獲得正確的態度，融入團隊並導致個人與團隊發揮成效的各種行為。

以 2010 年第十一屆躲避球全國錦標賽榮獲男女童雙冠的後庄國小為例，雖是球技高超，但最讓全國引以為楷模仿效的是以其團隊文化而聞名。後庄國小球隊在場上所展現出來的是勝不驕、敗不餒、彼此鼓勵互相扶持的團隊合作，而在場下所表現出的是溫文有禮，對裁判、教練、工作人員的禮貌問候及對競爭對手表達敬意的團隊精神。

正如許多團體球類運動一般，躲避球其訓練目標除個人態度、體能技巧之外，更須透過團隊合作的方式來達成目標，例如：攻擊時需依靠隊員之間的傳球默契與戰術運用，將目標拉近以提高攻擊成功機率；防守時隊員之間的掩護與隊形的保持，更是需要隊員在訓練中培養出絕佳的默契才能完成，才能贏得勝利，達到球隊最終目標，因此擁有團隊合作精神是不可或缺的因素。球員也在活動過程中刺激了人際關係的角色調適，所以是一種展現自己與隊友間的合作效果的團體運動，可想而知，若沒有高度的團隊凝聚力，要達成球隊目標是很困難的。在球場上獲勝的球隊，往往是攻擊與防守配合良好的球隊。

躲避球運動是一項集體運動項目，躲避球比賽不僅僅是各球隊運動員之間體能的較量以及球隊技術、戰術水平的臨場發揮，而且是整個球隊隊員之間互相信任、互相協作，呈現團隊作戰的團隊凝聚力的比拼。球隊的團隊凝聚力是一個球隊的核心力量，它維繫著球隊隊員之間良好的協作關係，具有較強的向心性，充分發揮每個球員的潛能，並能有效發揮球隊的最佳整體競技水平。因此，躲避球隊團隊凝聚力的培養對球隊整體價值實現，完成預期目標和任務具有一定的現實意義。

## 第二節 台灣躲避球運動的團隊凝聚力培養

一直以來觀察所得，躲避球運動代表隊的「團隊凝聚力」總是球隊輸贏、是否能夠獲得冠軍的重要因素；從過去在苗栗縣目睹了後庄國小女童從預賽淘汰邊緣，以不服輸的精神，奮戰不懈，拿下冠軍奪下鳳旗，然後見證了清水國小男童在以堅忍不拔的精神，堅持不懈，完成了男童三連霸，甚至於 2016 年新北安溪獲得全民運躲避球冠軍等等皆

然。眾人目睹見證了所有參與球隊高低起伏的過程，然而，許多球隊實力強弱關鍵之處，都可以在團隊凝聚力一詞中察覺。

陳怡君指出躲避球是團隊運動項目，不論是個人技術或團隊合作都和戰績息相關。而國小的學童不論其生理或心理成熟度均還無法達到完全自主的程度，而有很大一部分需要教練從旁協助引導，教練的領導行為不僅影響個人，更會影響整個團隊。<sup>9</sup>

徐文恭在 2009 年，於台中縣國小躲避球隊隊員知覺教練領導行為與組織承諾之相關研究一文中，針對教練領導行為及球員組織承諾做有系統的研究，研究結果顯示，在球員不同背景變下，呈顯著的差異，教練的領導行為應彈性而且富變化，並非只有一種單一行為，而是多面向的，這樣球員組織承諾才會提高，為球隊付出心力，呈現練訓的成果，得到優異成績。<sup>10</sup>

陳其昌認為舉凡選手的學習動機、達成任務目標的努力、技術水準的提升、團隊士氣的培養以及運動競技比賽的表現等，皆會受到教練的影響，因此，球隊的訓練、球風的建立及規範制度等，都會因教練的行事風格而有所改變。<sup>11</sup>

吳榮家指出在躲避球訓練過程中發現即使選手本身基本動作極體能條件優於對，卻常常淪為落敗的一方，將原因歸納於以下幾點：<sup>12</sup>

- 一、選手是否有共同目標
- 二、選手能否放棄個人英雄主義
- 三、球隊成員之間的互動是否和睦
- 四、選手能否認同並信任教練

邱金松認為一個最理想的運動團體應具備以下五種條件：<sup>13</sup>

- 一、團體規範的同一步調。

<sup>9</sup> 陳怡君，《國小躲避球隊選手知覺教練領導行為與團隊凝聚力之研究》(台南:國立台南大學體育科教學碩士班碩士論文，2014)，頁 2。

<sup>10</sup> 徐文恭，《台中縣國小躲避球隊隊員知覺教練領導行為與組織承諾之相關研究》(新竹:中華大學經營管理學系碩士論文，2008)，頁 47-49。

<sup>11</sup> 同註 4。

<sup>12</sup> 吳榮家，《團隊凝聚力對體育團隊選手日常利社會行為之研究-以台中市國小躲避球隊為例》(台中:東海大學公共事務學系碩士論文，2012)，頁 7-8。

<sup>13</sup> 邱金松，《體育社會學理論與方法》，(台北：正中，1999)，頁 60。

- 二、成員對地位及職務的滿足感。
- 三、與領導人的協調關係。
- 四、與其他成員的一體感。
- 五、團體本身及活動內容的誘惑力。

本研究綜上述認為：團隊凝聚力是團隊邁向成功與實現目標的關鍵因素，身為團隊之領導者必須懂得如何善用各種情境，以營造出團隊組織強大的凝聚力，在面對困境與挑戰時發揮最大效用，達成團隊運動的穩定性與優良表現的結果。身為運動團隊的領導者或訓練者，在投入各項訓練工作之前，應先確實瞭解組織中各種不同背景變項之成員結構，以決定其領導行為的導向，將能凝聚組織最大力量，以協助團隊在高張力的競賽中獲得最好的運動表現。而團隊凝聚力、教練領導行為、選手成績表現三者間交互之關係，環環相扣，教練的領導行能強化團隊凝聚力，而團隊凝聚力能為選手成績做出有正面的提升。

團隊表現藉由團隊凝聚力所產生出來，每位選手心連在一起，團隊成員同心協力，共同為達成團隊目標而努力的，而團隊凝聚力是選手對於教練領導團隊時，其領導之實際行為，使選手們願意配合並認同所表現出來的力量。他們的形成有自發性的，像自願參加躲避球運動團隊；也有非自發性的如因同儕的壓力或好奇心而參加。他們的決定要素大抵以合作、穩定、同質、成功為主；這四大因素就是團隊凝聚力的主要關鍵。基本上，團隊成員假如來源複雜，來自五湖四海，要成員願意共同「合作」，那是件不簡單的事。而且，成員越是複雜，各自價值觀、個性情緒就迥然不同；如此一來，相互之間要「穩定」的合作，困難度就相當高。假如，團隊成員的素質是參差不齊，例如球隊中有火力極大的攻擊手、有協調性極佳的攔截手、更有少數是球連外場都丟不到的成員，在他們的「同質」性不高的情況下，要他們去追求相同的目標，似乎就更困難。因此，總結下來，實務領導與經營者如教練或隊長，在邁向「成功」之路上，恐怕就需要付出更多的心力。

因此根據上述論點以及訪談多位資深躲避球教練，筆者將如何提升躲避球團隊凝聚

力分析、歸納為以下五點：

### **壹、塑造球隊文化：**

在球隊訓練和紀律上建立一個正確的運動精神和態度，制定有效的團隊規範。團隊規範是團隊成員認可的並普遍接受的規章和行為模式，不論是面對競賽的「規則」，或者球場外的「球隊管理辦法」，甚至，生活週遭的當地「法令」等等，他們都要「遵守」相關規定。它可以具體化為團隊成員對某種特定行為的認同或反對，區分出某種行為對團隊是有益的或是有害的，以此來規範團隊成員的行為，鼓勵有益的行為，糾正有害的行為，幫助成員瞭解什麼是被期望的行為，提高團隊的自我管理、自我控制的能力，讓球隊中所有的人產生共識，促進團隊的凝聚力的成長，朝向共同的目標邁進，並從中建立一個良好的文化，讓選手感覺在團隊中，有責任感、榮譽感、使命感，無意間去形成一股球隊的團隊凝聚力。

### **貳、教練領導風格：**

教練是團隊的帶領者，具有為團隊建立目標，創造團隊的使命及意義，並獲得團隊的認同，才能使選手全力以赴完成目標。因此教練必須體認本身領導行為對於選手日常行為的影響力，教練的領導行為關係團隊的發展及成績的表現，教練應要考量每位選手的差異，並因材施教，把選手運放在適當的角色，並循序漸進地引導選手，使選手感受到自己在球隊的定位與貢獻，營造團體內部良性競爭的環境。並能主動關懷選手所遭遇之學業、生活及訓練上的難題，展現民主風範，多傾聽與溝通，並給予關懷、鼓勵與贊賞，則能提升選手信任感，但對原則性的問題，亦應採取適當懲罰，這樣球隊的凝聚力也會同步提升，尤其在新式躲避球運動這個領域裡，爭議性遠比其他球類運動大，因此教練更應該注重球員的人格發展。

### **參、放棄個人英雄主義：**

在少子化的衝擊及家長過度的保護下，小孩較易有自我中心的現象，往往希望自己的表現能獲肯定，所以在比賽中常常希望自以為是擔當攻擊得分的角色，而不願去扮演傳球助攻的角色，造成攻擊目標被拉遠距離仍然勉強出手，球因遠距攻擊而力道減弱，



易於被防守方接住，不但攻擊無效而且攻擊權易被對手掌握。應逐步灌輸成員團隊目標與個人目標不會永遠相同的認知，放棄個人英雄主義與隊友合作，團隊成就置於個人成就之上，對於團體產生集中的向心力，這種動態過程讓團體內的成員緊密結合在一起，使其能追求團體共同的目標和理想

#### 肆、團隊的目標設定：

團隊成員共同建立目標,融團隊目標與個人目標於一體，使個人目標與團隊目標高度一致，可以大大提高團隊的凝聚力。明確的目標對於一個團隊來說尤為重要，因為目標明確，球隊裡的每一個成員都清楚自己將要做什麼，為什麼這樣做？並且能夠針對完成這一目標提出自己建設性的意見和建議。同時，明確了目標可以使每一個隊員對自己的任務和角色分工有很好的理解，激發他們創造性的完成自己的任務。如果這個球隊的每一個隊員都很清楚團隊的目標，並且願意為達到這一目標不懈的努力，那麼這個球隊就產生了一股凝聚力。

另外，躲避球運動團隊的目標應該具體，難易適中，即看得見、摸得著。以防守型球員而言，他最主要的目標就是把個人的防守做好並帶動著整個隊形的防守跑位，而不要想去以進攻凸顯自己的存在感；而以攔截手而言，他最主要的目標就是盡可能的去干擾對手的傳球，之後再把握可以攔截的時機點去做攔截，而不是一味的冒險攔截。具體的目標和任務具有很強可操作性，而且易於評價；心理學家 Yerkes RM, Dodson JD 的研究表明，各種活動都存在一個最佳的動機水平。動機不足或過分強烈，都會使工作效率下降。研究還發現，動機的最佳水平隨任務性質的不同而不同。動機強度與工作效率之間的關係不是一種線性關係，而是倒 U 形曲線。中等強度的動機最有利於任務的完成。

14

#### 伍、確立團隊互動、營造團隊氛圍：

一、鼓勵隊員相互關心、尊重，並了解彼此的差異，無論是心理層面或戰技上，相互接納並且和隊友間融合相處，增強隊團隊的歸屬感。在有效溝通的基礎上，訓練時

---

<sup>14</sup> Yerkes RM, Dodson JD. , Journal of Comparative Neurology and Psychology., 18:1908, pp.459-482.



應加強團隊成員在球場上相互依賴彼此配合，個體和團隊才能維持相互信任，對於球隊攻防，才有良好的溝通而取得共識，彼此合作，增進球隊獲勝的契機。

二、團隊成員者的溝通與交流既可增強人際凝聚力也可增強任務凝聚力，因此營造良好的溝通氛圍，營造完善的溝通平台是必要的。有教練建議在每天每場比賽訓練的中間，可以讓球員試著去檢視當場比賽的缺失和優點，鼓勵球員勇於表達、願意 表達、能夠提出自己的想法和問題，可藉此增強團隊的歸屬感。

#### **陸、慎選球隊隊長：**

隊長可以跟教練討論他關心的球員；傳達球員的想法和建議；組織運動環境外的團隊活動，領導隊友提升凝聚力。一個優秀的隊長對於整個球隊來說至關重要，挑選一個負責任、保持正面態度,有運動家風範的隊長可以增強球隊的凝聚力，使每一個隊員都圍繞隊長這個圓心行動，才能產生合力的效果。這種民主性管理的球隊具有較融洽的隊內氛圍，隊員之間容易建立平等、信任的關係，提升球隊的凝聚力。

## 第五章 台灣躲避球運動的困境與未來發展

在協會的大力推廣及許多教練默默的耕耘及付出下，新式躲避球已是國小階段蓬勃發展的運動，不可諱言地，社會上仍有部份家長、教師、教育主管、學者、甚至政治人物對此運動有誤解或存有負面看法。社會大眾認為認為躲避球運動是以人作為攻擊目標，是一種暴力的運動，容易造成運動傷害；將敵人消滅當作求勝的手段，則會對兒童人格造成負面影響；而躲避球運動淪為少數學生的專利，所產生的個人英雄主義，減少了運動中本應該培養的團隊精神的積極意義，造成參與運動的機會不均等，無法全面發展運動能力，且讓學生參與該運動時產生強烈的疏離感，因此躲避球運動對於學童生理的安全性、參與的公平性及適切性所引發的爭議，仍受到社會大眾普遍的質疑，引起外界對新式躲避球運動推展必要性的質疑。

### 第一節 台灣躲避球運動推展的困境

若以體育教學而論，鍾清文指出傳統的體育教學方法，由於受限於專業師資不足，以教師為主的教學方式，常將學生視為同質的團體，實施同等程度的教學活動，忽視學生個別能力的需求。<sup>1</sup>

Miller 認為許多老師對體育課缺乏正確的認識與專業的修養，導致於在上體育課時對於躲避球過份的依賴、缺乏整體的課程計畫，在鬆散的課程架構下，體育課變成以躲避球為主題，而在躲避球上課中，又太缺乏教師的指導，一個球打一學期者所在多是，他甚至認為讓學生自由活動還比上躲避球課來的有意義一些。<sup>2</sup>

Gehring 認為，如果以娛樂的眼光來看躲避球，一般人不會有什麼問題，但是把它放在體育課中則不適合，因為體育課的主要目標是將每一位小朋友帶上來，也希望每一位學生能從中獲得技巧、增進體能，然而最需要運動和訓練的學生，卻常常是最早出局、

<sup>1</sup> 鍾清文，《不同教學活動與性別對班級躲避球比賽的自我效能、認知焦慮及參與動機之差異分析》(屏東：屏東師範學院體育學系碩士論文，2005)頁 17。

<sup>2</sup> Martin. Miller, "Critics aim to bounce dodge ball off the schoolyard, ".Los Angeles times, March, 18, 2002.

無法充分比賽並且受到羞辱的弱勢族群。<sup>3</sup>

學校的體育課一直被視為是邊緣化的課程，甚至把讓同學打躲避球當作是一種獎賞或懲罰來看待。當然其中有不少的體育老師喜歡把球一丟，讓學童「自由自在」打躲避球。可憐的是一些怕球、不懂得球賽規則的學童，整堂課就是提心吊膽地抱頭猛躲，完全無法得到上課的樂趣，國小學童因躲避球比賽時造成生理、心理傷害，招致一些專家討論其存廢的問題，亦時有聽聞。<sup>4</sup>

張文煌指出國小是採包班制，除了大型學校體育課是由較專業的科任老師擔任外，導師也要擔任體育課教學。因此，師資來源是經大考產生，體育非其專長，加上養成教育當中體育教學本就是相對被忽略的領域。所以，教導躲避球運動的教師缺乏專業也是非常普遍的現象。當教師無法掌握教學目標與精神時上述缺失也就無法避免或是減少問題的產生。再加上教師個性較保守，對於冒險性活動、攻擊性運動觀感就不佳，因此躲避球運動在許多學校是不被推廣的。<sup>5</sup>

而有些學校也因團隊的排擠效應及家長的不甚認同而沒有躲避球隊的成立，家長對於躲避球運動的支持度不高，所以體育當局在推展上以普遍性不足的理由而甚少著力，因此未能有效的扎根於校園，導致國中小未能普及。以 102 年嘉義市為例，在填報班際躲避球比賽為普及化運動時，卻被教育部以「過於暴力，不適宜普及化」為原因，迫使嘉義市以第二選項跳繩為推展項目；台北市教育局體衛科股長王泓翔曾說，躲避球是一種攻擊性運動，但很多球類運動只是攻擊物體，例如打籃球是丟向籃框，只有躲避球運動是打向人，加上沒有專業護具，基於安全，北市不鼓勵。另外，就「躲避」這兩個字眼來看，也是不符合運動家精神。而台北市教育局 2008/5/22 曾強調表示，躲避球是一種違反運動精神的比賽，因此台北市已經連續三年不辦比賽。<sup>6</sup>臺北市教育局如此的看

<sup>3</sup> Gehring,J.，“Dodge ball takes a drubbing in several districts. Education, ” Week;Washing, 2001.pp.6-9.

<sup>4</sup> 黃金堂，《中高年級國小學童體育課躲避球比賽身體移動步數之研究》(高雄:國立高雄師範大學體育學系碩士論文，2009)頁 1-2。

<sup>5</sup> 張文煌，《國小躲避球運動存廢問題探討》。專題研究，2009，頁 7。

<sup>6</sup> 吳啟綜，〈躲避球打不打，親師生不同調〉，《國語日報》，2008 年 5 月 22 日，〈[http://www.mdnkids.com/info/news/adv\\_listdetail.asp?serial=56178](http://www.mdnkids.com/info/news/adv_listdetail.asp?serial=56178)〉

待躲避球這項運動，不重視此項運動，因此它正面臨推展的瓶頸。

如前所述，或基於安全考量、或基於負面觀感、或基於不當的教學方式，目前國內推動情形除國小階段呈現蓬勃發展之外，國中以後便較乏人問津，推展受限、前景堪虞。

黃啟誠也認為這項被視為小學生的運動，到了國高中後大概就只有休閒性質而已，到了大專院校踏入職場後就已經根本不碰躲避球，甚為可惜。為了追蹤此一現象是否已經獲得改善，筆者將最近這 8 年來參加全國賽的隊伍統計如下表，發現從 2009 年第十屆全國躲避球賽到 2016 年第十七屆全國躲避球賽國小組總參賽隊伍數是 728 隊，國中組總參賽隊伍數是 164 隊，國中的隊伍數縮減只有國小隊伍數的 1/5，顯而易見的是躲避球運動在國中以上推展所遭遇的困境並沒有因為時間增加而有所改變。茲將歷年參全國躲避球錦標賽的隊伍數統計如下表：

表 5.1 自 2000 年第一屆到 2016 年第十七屆全國躲避球錦標賽參賽隊伍數

年度	舉辦縣市	國小男童組	國小女童組	國小混合組	國中男生組	國中女生組	社會公開男甲組	社會公開女甲組	社會公開男乙組	社會公開女乙組	社區媽媽媽媽組
2000 年第一屆	台北縣	47	34	0	0	0	9	4	0	0	0
2001 年第二屆	高雄市	24	25	16	0	0	3	0	0	0	0
2002 年第三屆	台北市	32	16	15	0	0	8	0	0	0	0
2003 年	苗栗縣	32	33	17	0	0	4	4	0	0	4

第四屆											
2004 年 第五屆	高雄市	34	31	16	0	0	7	4	0	0	0
2005 年 第六屆	台中縣	32	29	23	7	4	7	6	0	0	0
2006 年 第七屆	屏東縣	32	29	18	7	3	8	8	0	0	0
2007 年 第八屆	彰化縣	34	22	26	5	5	13	7	0	0	0
2008 年 第九屆	台北縣	28	24	20	2	3	9	6	0	0	0
2009 年 第十屆	嘉義市	34	31	19	7	6	10	8	0	0	0
2010 年 第十一屆	苗栗縣	32	31	22	11	5	11	7	0	0	0
2011 年 第十二屆	台北市	29	25	20	7	6	12	7	0	0	0
2012 年 第十三屆	新北市	45	35	17	9	6	11	8	0	0	0
2013 年 第十四屆	屏東縣	39	36	23	10	9	13	10	0	0	0
2014 年 第十五屆	台中市	40	37	27	12	11	11	0	0	0	0
2015 年 第十六屆	高雄市	36	33	28	17	18	15	12	0	3	0

2016 年 第十七屆	嘉義市	33	29	27	14	16	14	14	6	3	0
總計		583	500	334	108	92	165	105	6	6	4

(資料來源：筆者自行整理)

更令筆者擔心的是，除了國中以上推展不順外，躲避球運動在各縣市的推展毫無積效可言，茲將這 5 年來參加全國躲避球賽的各縣市代表隊統計如表 5.2：

在圖表中可以很明顯的看到，對於躲避球運動參與較為積極的是新北市、台中市、高雄市、嘉義市、桃園縣和屏東縣這六個縣市，而固定參與躲避球運動的，但參與的學校都固定是那一二間的縣市，有苗栗縣、新竹縣、台南市、花蓮縣、基隆市、宜蘭縣、台南市及彰化縣。比較特別的是嘉義縣和台北市。嘉義縣除了 2015 第十六屆曾參加過一次國女組的賽事外，就未再參加過任何分組比賽。台北除了 2012 年第十三屆曾有國小組參與，就只剩下固定參加國女組比賽的衛里女中及社會組男女代表隊而已。而雲林縣、南投縣、台東市則完全未曾參加過全國躲避球錦標賽。

表 5.2 各縣市參與 2012 年第十三屆到 2016 年第十七屆全國躲避球錦標賽隊伍數

	2012	2013	2014	2015	2016	總計
台北市	9	3	3	3	3	21
新北市	34	21	23	25	22	125
高雄市	9	17	13	22	15	76
桃園縣	10	14	15	11	11	61
新竹市	3	3	3	3	3	15
苗栗縣	7	5	8	3	5	28
台中市	17	24	33	23	24	121
彰化縣	3	3	6	7	8	27
嘉義市	10	13	11	11	18	63
台南市	1	1	3	6	5	16
屏東縣	5	20	12	11	8	56
花蓮縣	1	0	0	2	2	5
基隆市	2	2	3	3	1	11
宜蘭縣	4	4	6	6	8	28
新竹縣	4	1	3	3	3	14
嘉義縣	0	0	0	1	0	1
南投縣	0	0	0	0	0	0
雲林縣	0	0	0	0	0	0
台東市	0	0	0	0	0	0

(資料來源：筆者自行歸納整理。整理自各年度全國躲避球錦標賽秩序冊)

目前台灣躲避球運動的推展僅僅是靠著基層的國小躲避球教練熱血的支持推廣著。國中組的選手多半國小就是躲避球代表隊，在升上國中後，國中教師或教練對躲避球這項運動缺乏專業素養，無法支撐著球隊的運作。由於沒有國中老師帶領著訓練，因此國

小教練就無條件的利用假日代替國中端進行培訓，如高雄鳳翔國小、屏東後庄國小、新北三多國小等等都是如此，但此一現象總歸不是躲避球推展的長遠之計。而在新式躲避球推廣十幾年的時間裡，參加國賽的總是那幾間躲避球傳統學校甚至有些縣市根本沒有參加過，而會有這一現象之產生筆者認為是中華民國躲避球協會推廣方向錯誤，導致教育當局和教師對此一運動只是一知半解，無法了解躲避球賽事是如何進行；更無法認識躲避球運動的本質及內涵。筆者透過中華民國躲避球協會的行事曆，發現協會除了一年一度的全國躲避球錦標賽和亞洲盃躲避球大賽的籌辦外，僅僅於 106 年在台東舉辦丙級裁判研習；105 年在台南、雲林和新北辦了 3 場丙級裁判講習；103 年在嘉義辦了一場甲乙級裁判講習而已，而這些裁判研習都和競技性比賽有關。105 年當地財團法人豐泰文教基金會辦理為了推廣運動，所以結合了雲林縣政府辦了「豐泰文教盃躲避球大賽」；103 年嘉義市舉辦全民運而嘉義市躲委會爭取到躲避球為全民運比賽項目之一；106 年台東身為舉辦第十八屆全國躲避球錦標賽的縣市。由以上例子都可以證明，協會用心於競技性比賽的舉辦，為了比賽而來辦裁判研習，卻未想到主動的到躲避球沙漠文化的雲林、台東、嘉義縣、南投或參與國賽沒有很積極的縣市地去舉行教練研習或認識躲避球等推廣活動。

而中華民國躲避球協會並未有相關會訊發行，不像棒球或籃球運動都有很多廣告、報紙新聞傳播或電視比賽轉播，因為沒有商機可言，就無法普及，也是阻礙躲避球運動的全面推展可能原因之一。

躲避球運動的確具有團隊默契和合作精神的因素，但是卻無法成為國際賽事最大的原因，應該是跟我們所認知的運動精神差異太大，像棒球、籃球、足球等運動，都不需要去攻擊敵隊來得到勝利，但是躲避球是需要藉由攻擊對手來得到獲勝。但是在現今這文明知識社會是不被認定的，就是因為躲避球過於殘暴跟無情。因此並不符合普世所認同的運動精神，所以很難出現在類似奧運、亞運這種國際正式賽會中。

回顧台灣躲避球發展的歷史，從日據時代引進台灣，歷經半世紀的發展，目前國內躲避球運動的推展卻並不是很順利，因此筆者整理所蒐集到的文獻資料以及訪談資料，



歸納出台灣躲避球運動發展的困境如下：

一、研習推展不足，從事體育教學的老師，未有充足的躲避球專業素養，體育教學的不當化，常常忽略體育教學的社會性目的，導致學生受傷，畏懼躲避球運動，加深家長、導師對躲避球的錯誤認知，引起更大的反對聲浪，球隊面臨招收不到選手的窘境。

二、躲避球被冠以霸凌之名，推廣窒礙難行，以致教育當局不支持，升學管道未加分，參與隊數少，未有深遠的推廣培養計劃，導致高中以上逐漸沒落

三、協會消極的進行基層裁判和教練的培養研習，但裁判經驗不足或太久未擔任，造成誤判情況不斷，影響比賽甚巨，導致面臨球員不斷進步，比賽精采度不斷提升而裁判水準卻在原地踏步的情形出現。

四、躲避球規則書從 97 年出版後即未再更新，即使每場比賽過後，裁判總會根據當天的判決進行開會檢討，裁判委員卻沒將每場判例記錄下來，統一尺度，以致於同樣的判決違例，規則的引用與宣判都不一致，導致球員與教練的無所適從，此等爭議在全民運與全國賽等躲避球最高殿堂也層出不窮。

五、各校推展躲避球所需經費極少，無法在學校中普遍發展躲避球運動。未建立完善贊助供需平台，達到民間、企業、校方三方合作互惠交流之效用，以致資源分配不均，各校為經費所苦，企業亦不得管道資助，形成最不利之局面。

六、偏向於競技性的比賽，沒有推展社區比賽或舉辦夏令營等活動，讓孩子有快樂學習的機會，導致社會大眾對躲避球的專業性還是無法認同，僅是攻擊、閃躲的皮毛而已。而在學校得名後，僅邀請地方媒體記者採訪，成為地區新聞或文字稿，而難登大雅之堂。

七、躲避球入門及易，但進階較難，訓練方式及戰術則各校自行研究，未有一套周全教材。

八、躲避球運動代表隊通常是各校具有熱忱的教師兼任教練，但是調走後，球隊隨即解散，沒有長久發展的企圖。

## 第二節 台灣躲避球運動未來發展與對策

然而一般教師、家長和社會大眾普遍存在有躲避球運動的負面看法甚至是霸凌的行為，究其原因可能與躲避球運動形式有關。筆者認為霸凌與被霸凌的這種行為並不是透過運動產生的，運動本身是好的，是運用的人使他變成霸凌行為。

在訪談時就有教練提到自己的小孩，國小就是躲避球隊員，雖然身高不夠身材又瘦，尤其女兒運動神經又較差，所以動不動就會被 K 到或跌倒受傷，但是他們從來不覺得辛苦或被霸凌，老師也嚴格禁止頭部攻擊等違規行為。這是一個非常需要團隊合作與默契的運動，不像其它球類活動都必須是頂尖表現才能加入校隊，一般的小朋友經過默契培養也有機會加入校隊，日本、香港躲避球活動也十分興盛。不重視推廣也就算了，怎麼會形容是合法霸凌？

筆者在國小擔任躲避球隊教練 7 年的時間，深知躲避球運動深受很多小朋友所喜愛，但卻也被很多教師及家長所反對，在社會的觀感上非常極端，然而根據文獻，及現有研究並未指出躲避球運動與學童生理的安全性、參與的公平性及適切性所引發的爭議有正相關。如果因為這刻板印象的誤解讓躲避球運動面臨消失的話，筆者認為這並非社會大眾之福，因此筆者根據台灣躲避球運動目前發展所遭遇的困境，就文獻和訪談資料加以歸納分析，研擬出以下的對策：

**壹、逐季逐年辦理躲避球運動研習，期使教師增能，在教學現場施以正確正向的運動躲避球：**

社會大眾包含教師和家長，對躲避球運動的認知多半還停留在舊制躲避球的刻板印象中，普遍認為躲避球是一種暴力、深具危險性、沒有技術的殘忍運動。因此必須藉由廣辦研習，讓家長和老師可以認識躲避球的專業素養和運動價值。躲避球運動在國小健康與體育課程當中是許多版本教科書的教學單元，教學內容放在遊戲的部份，包含體適能運動與團隊合作的學習。在重視學習的樂趣，並未強調攻擊技巧與鼓勵球速與力量的彰顯。因此體育教師應有正確認知，躲避球課並不等於躲避球比賽，應重視其教學為課程發展技能學習中的一個重要單元，在體育教學上活用教學的技巧，讓學生在自主性的

學習中學到躲避球運動的精髓，在躲避球遊戲中認識活動的真正意義。學校本身要善盡宣導之責，讓家長能認同躲避球這項運動，自然就會鼓勵孩子接觸躲避球，當此項運動造成一股風潮之後，一些優秀的選手就會一一浮現，學校就能在優異球技的帶動下提升學童的躲避球技巧，進而在校園中全面推展躲避球運動。

## **貳、聯合民間團體，籌辦社區比賽，使躲避球運動深入社區，成為民眾運動選項之一：**

「佛光盃國際籃球邀請賽」、「北港媽祖盃排球錦標賽」等，此兩大賽事已成為全國籃球與排球選手每年參賽的指標之一，除了集結民間單位財團的協助以外，運用各級學校場地來辦理精采的比賽，也結合當地宗教信徒的熱情與志工無私的投入，已成為選手們走向全國錦標賽的賽事中，所必經的路程。選手們因參加了此賽事，可磨練出更精湛的技術，獲得更高明的技巧，體驗到他隊不同的戰術運用與經驗，因此，如果有了民間團體的注入，運動推廣定可更加蓬勃發展。

2016 年雲林縣政府為了推動躲避球運動，結合當地財團法人豐泰文教基金會辦理「豐泰文教盃躲避球大賽」，辦理的 C 級躲避球教練與裁判的研習，贈送躲避球和護膝給參與躲避球賽的學校練習與保護並提供車資給參賽隊伍，於 105 年 5 月 31 日至 6 月 2 日在褒忠國小和馬光國小進行三天的賽事，共有 80 隊參賽，總花費金額超過一百萬。財團法人豐泰文教基金表示，將連續三年舉辦躲避球賽事，第三年時將舉辦全國性的躲避球大賽。由此可知，聯合民間團體，辦理躲避球賽，可將躲避球運動推廣至極的。

## **參、藉由媒體與期刊，澄清負面的看法，營造正面的價值：**

每一種運動都有它的存在價值，端看主事者如何的引導，因為某一項原因就去消滅它，恐怕失去的會比得到的更多。相關運動要推展，除了比賽程度精采之外，也需要有相關的媒體可以轉播，以達到推廣的效用。以高中棒球比賽黑豹旗而言，雖然大半是高中社團性質為主的成員組成，或許比賽的精彩度不如以專業的棒球校隊組成的高中棒球聯賽，但在媒體的轉播下，以熱血、敢拼、敢衝、不留下遺憾為號召，卻也開展了全國高中棒球的盛況，在在都顯示媒體的轉播的重要性。期盼能藉此媒體期刊澄清躲避球負面看法，改變一般人對它野蠻殘暴的負面評價以及刻板印象，勿再以負面的思維去否定

其存在的意義，能以正面態度看待。

#### **肆、積極辦理裁判、教練研習，確立判決的一致性，強化比賽專業性並進行裁判淘汰制度：**

由於近幾年，沒有新血裁判的注入，辦理裁判三級研習考核並不普遍，因此國賽的裁判幾乎都是老面孔，或許他們經驗十足，但歲月的增長，在部分的判決中，仍讓教練因誤判而無法釋懷。如果可以在協會現有的裁判養成制度下，更積極的辦理研習，並完整落實考核制度，且在判例的研討下，可以制定成書，減少自由心證的判決，確立每一個判決的一致性，讓比賽不在因裁判哨音而影響比賽的精彩度。

#### **伍、配合網路與傳播媒體積極行銷與推廣：**

協會可以定期出版會訊，委託各縣市體健科發放到學校，而會刊中可以鑲入躲避球的各項消息，並介紹各傳統球隊戰術及訓練方式、各隊球風與團隊文化，甚至可以介紹明星球員及團隊養成的方法。然而體育當局應在賽前結合當地的傳播媒體及報章雜誌針對躲避球做專題，拍攝宣導影片，正視躲避球的價值，並剪輯一系列比賽精采片段和球隊比賽背後的努力及養成的團隊文化和品德教育。在如此發達的網路世界與電視傳播，透過體育當局的支持與充分的宣導，讓社會大眾正視躲避球運動的發展，並在普及化運動和各級運動會中列為比賽的項目，自然而然就能得到大家的迴響，吸引當地民眾到比賽現場共襄盛舉，所以當全民都試著要了解它時，在推展上就已見到成效。

## 第六章 結論與建議

本研究目的主要是在探討台灣躲避球運動產出的背景與變遷，比較台灣與歐洲躲避球運動規則之差異，並根據台灣躲避球運動推展的現況與遭遇的困境，研討出台灣躲避球運動未來發展的對策與措施。因此，在本章節將針對本研究的主要發現做整理歸納，並作成結論，據以提出具體建議，使躲避球運動得到更多老師、家長、學者和教育當局的認同與支持，並提供協會未來更多的發展方向做參考，並對後續研究提出若干看法。

### 第一節 結論

一、躲避球運動從 1913 年傳進台灣，從一九一四年台灣人在公學校開始學習躲避球至今，躲避球在台灣已有百年歷史。從遊戲化到競技性；從調劑教學到課程教學；從舊制「二十五人制」到新式「十二人制」躲避球。躲避球運動不論在比賽制度、運動規則、人員訓練、場地設施等各層面的需求發展，皆推陳出新，鼓勵學生的積極參與和自我表現。但躲避球運動實施至今的極端評價，筆者以為固然有其須檢討與改進之處，卻絕不能因噎廢食，甚至全盤否定其功能與價值。台灣躲避球運動推展所遭遇的困境根源於對躲避球運動的負面評價多於正面看待。而此觀感不佳則建構在現場教學產生的實質問題及對躲避球運動的刻板印象未能及時澄清所導致。過去舊式躲避球運動受限於規則及球質所限，難免有讓人有許多負面評價或誤解產生。然而，新式躲避球在經過改良之後，球賽本質已朝更有樂趣、更安全、更積極、更具教育意義等方向發展。此項運動推展的關鍵主要在於教師的引導及教學過程，因此，學校如能對躲避球運動有正確的理解，能賦予積極正面的意義，並盡可能澄清負面的誤解；在面對教學和訓練活動時，注重學童的個別差異，修正教學內容或活動，相信躲避球運動會更加蓬勃發展。

二、歐洲躲避球運動除了發展競技性的躲避球比賽，期許有一天可以將躲避球運動推向奧運殿堂外，更致力於將躲避球運動打造成「全民運動」。認為躲避球運動是一個極具包容性的運動，無論年齡層、性別、背景和種族，每個人都有能力參與作為這個團隊的一部分。更相信學童透過參與躲避球運動這個團隊遊戲，可以建立性格，改善健康

和健身，並幫助他們身體和精神發展，同時獲得樂趣。歐洲在躲避球運動項目的推展以樂趣化的興趣養成出發和一向以推展競技性躲避球比賽的中華民國躲避球協會有著極大的落差，在推展上歐洲確實有值得台灣效法的地方。而在規則上，歐洲與台灣躲避球運動的共同點，皆重視強調挑釁對手、危險的攻擊，與裁判爭論等違反運動道德的精神是不被允許的，而在鼓勵追求高水平的競爭下，球員不應該喪失追求比賽的樂趣，而更應該公平競爭、相互尊重，彼此有著更積極的態度和運動家精神。而在差異點上，歐洲躲避球雖然比較重視個人球技之展現，但卻更加重視體育精神之態度，而且規則訂定上比較沒有模糊的空間閃躲，可以讓選手更加積極的去面對；反觀台灣躲避球比較重視團隊合作球技之展現，並提供更多發揮的地方，可以讓選手找到自己努力存在於球場上的正面價值，而在規則訂定上卻給予裁判太多自由心證的空間，並且太多的判例沒有編列成冊，導致比賽的精采程度常因判決爭議而大打折扣。

三、躲避球運動屬於互動性團隊性質，具有高度交互依賴程度，需要高度的凝聚力。躲避球在競爭激烈的運動環境中，個人球技、團隊合作、戰術應用甚至於團隊凝聚力都是不可忽略的。鄭敏雄與劉一民的研究中指出當兩隊競技水準不相上下時，擁有較穩定的心理狀態成員的球隊較容易獲勝；團隊意志越高、向心力越集中的團隊，通常在勢均力敵的比賽中較容易勝出。<sup>1</sup>筆者將提升躲避球團隊凝聚力的方式歸納為以下幾點：

- (一)塑造球隊文化
- (二)完善教練領導風格
- (三)放棄個人英雄主義
- (四)團隊的目標設定
- (五)確立團隊互動、營造團隊氛圍
- (六)慎選球隊隊長

四、家長和教師的質疑及專家學者和教育當局的不認同，引起外界對新式躲避球運

---

<sup>1</sup> 鄭敏雄、劉一民，〈教練領導行為與團隊凝聚力之關係—以參加 79 學年度大專男子排球國手選拔賽之球隊為例〉，《中華民國大專院校體育總會八十年度體育學術研討會報告書》，1991，頁 235-252。

動推展必要性的質疑，使得躲避球運動的推展遇到困境，針對此一現況，筆者根據文獻及訪談資料對躲避球運動未來發展做研擬出以下對策：

- (一)逐季逐年辦理躲避球運動研習，期許教師增能，在教學現場施以正確正向的運動躲避球。
- (二)聯合民間團體，籌辦社區比賽，使躲避球運動深入社區，成為民眾運動選項之一。
- (三)藉由媒體與期刊，澄清負面的看法，營造正面的價值。
- (四)積極辦理裁判、教練研習，確立判決的一致性，強化比賽專業性並進行裁判淘汰制度。
- (五)體育當局正視躲避球運動，充份宣導；協會定期出版會訊，積極推廣。

## 第二節 建議

一、善用躲避球特性學習團隊精神：國小學童大多喜愛躲避球運動，如能善用此特性來發展學生基本運動能力、強化體適能，學習團隊精神，享受運動樂趣，不失為一個良策。體育是教育的重要環節之一，若無體育的輔佐，教育無以盡全功；而學校體育是發展全民體育的核心，學校體育能健全實施，全民體育才能穩健延伸，蓬勃發展。<sup>2</sup>在現今的校園裡，教師背負著體育教學策略成功與否的責任，「如何教比教什麼重要」。面對躲避球運動時有所聞的質疑和爭論，教師應該去深入探討並澄清，讓家長及學校同仁明白並認可這項運動並探究其躲避球教學是要成為校隊發展的方向或是課程發展的一個單元？兩者動機、過程與目標截然不同，因此教學方法與模式亦不相同。校隊以競技取向以獲得勝利為目標、訓練過程較嚴格枯燥，規則的詮釋及要求較高；課程發展則注重學童的個別差異，包含體適能運動和團隊合作的學習，重視學習的樂趣。如此可以讓球場上的學生都能自信地發展獨自的運動特質，尤其是女同學，也可以找到屬於自己的運動價值與意義，使有心參與運動者的身體也能得到更多的發展機會，學生間也可以

---

<sup>2</sup> 蔡貞雄，《體育的理念》。(高雄：復文書局，2003)。



公平合理地相待，培養運動精神，從此避免同儕間排擠或漠視的情況再出現。

**二、重視躲避球運動精神：**「身教重於言教、運動道德重於運動勝負」。剛奪得第三屆亞洲盃躲避球大賽13歲以下男童組冠軍埔心國小教練高世容就表示「在全國賽前多輸球是一件好事，可以讓孩子學到更多經驗；而在全國賽後輸球也未嘗是一件壞事，因為我們要教導孩子的是勝負之外的事」。說到比賽，就有勝負。當然，勝利是值得高興的。以勝利為目標，易於理解為何要努力。但是，即使是失敗的情況，「為何失敗了？」的思考也是必要的。躲避球運動要普及的是不是「躲避球」本身，筆者認為應該是規則內涵的理念：自主性、自我責任和積極的向上心。這些迫切的事情才是我們的目的，而教練肩負著這個使命，應以「恩威並施」的領導陪伴球員成長，指導學童在躲避球運動中學習紀律、認同團隊，並能尊重對手、教練及裁判，展現躲避球運動精神。

**三、活化活動辦理，增加參與樂趣：**可以改以較大、較小或較輕，速度不快的球具，舉辦五人制甚至八人制的運動遊戲如沙灘躲避球、躲避球育樂營等，來減低一般人對球的恐懼感，並增加活動的樂趣，將躲避球運動向下紮根，進而與全民運動相結合，以利推廣到社會上。並期許協會可以在媒體宣傳部分多琢磨，例如可以推出躲避球會訊介紹如各傳統強隊、各隊球星與各隊的招牌戰術及更多團隊的運作模式讓球迷可以更貼近這項運動；製作相關躲避球系列的專題，以提供社會大眾對躲避球這項運動的認識與了解，並正視它的價值。

**四、將躲避球列入學生運動聯賽項目：**近年中華民國躲避球協會所舉辦之全國賽會多增設了國中組、社會組甲組及社會乙組。2008年、2014年、2016年全民運動會，躲避球運動也被列入第二類之比賽項目之一。證明躲避球運動已非僅屬於國小階段推展而已。因此教育部推展學生運動聯賽時，亦可嘗試將其列入選項之一。

**五、透過躲避球運動倡導全民運動：**學校體育旨在透過有計畫性的身體活動，提升學生體適能與運動技能水準，促進身心全面發展，使能更有效率地進行各項學習活動，達到德智體群美五育均衡發展的學校教育目標。<sup>3</sup>然而我國體育重點發展項日常著重亞

<sup>3</sup> 許樹淵、崔凌震，《健康與體育概論》(台北：師大書苑，2004)，頁 1-2。



奧比賽項目，如跆拳道、射箭、棒球……等。許多在國內流行甚至發展已久的項目卻視而不見，常任由其自生自滅。新式躲避球運動已發芽生根甚至開花結果，每每選手為國爭光得獎回來，卻未感受到政府一絲絲的關懷與關愛。建議政府單位未來檢討本國體育發展方向應有較宏觀之眼界，應以鼓勵全民運動項目為取向，莫再以奪取亞奧項目獎牌此一狹隘價值為首要，鼓勵全國百姓人人想運動、處處可運動。

**六、多舉辦躲避球賽事籌募經費：**中華民國躲避球協會長期以來，經費來源一直仰賴政府補助，但近年來經濟不景氣和政府經費預算短絀，也影響到協會所仰賴的經費，因此開闢財源，已成為一項迫切性的需求與事實。探究協會整體經費來源，就目前而言部分多來自於體委會之委辦經費，和辦理比賽、裁判研習所收的報名費、其餘短缺部分，則有賴歷任秘書長透過個人關係尋找捐助或個人出資，因此，在如此有限的經費來源，如何將其有效的分配，並落實於選拔、訓練、輔導、推展等面向，在在考驗主事者的規劃能力以及預算管控概念的運用。其實台灣運動產業與職業運動近年來呈現蓬勃發展之趨勢，再加上運動行銷、運動贊助與運動傳播媒體推波助瀾，使得各單項運動協會，將傳統的經營方式，轉為多角化的經營策略。例如中華民國路跑協會靠著路跑賽事的舉辦，不僅打響路跑協會的知名度，同時也賺進大筆的廣告、行銷、贊助與報名費的具體效益，並藉以推廣該項運動文化，值得協會學習效法。

## 參考文獻

### 一、中文部分

#### (一) 官方文件

台北市議會秘書處，1995。〈教育部門第八組質詢及答覆〉，《台北市議會公報》，第 23 期。頁 4862-4920。

#### (二) 專書

王加微，1990。《行為科學》。台北：五南圖書出版社。

白慧嬰，2005。《桌球運動選手背景變項與團隊凝聚力關係之研究》。台北：秀威資訊科技。

李美枝，1991。《社會心理學--理論研究與應用》，七版。台北：大洋出版社。

邱金松，1999。《體育社會學理論與方法》，台北：正中出版社。

Henry Mintzberg，2011，洪慧芳譯，《經理人的一天：明茲伯格談管理》。台北：天下雜誌。

許樹淵、崔凌震，2004。《健康與體育概論》。台北：師大書苑。

蔡貞雄，2003。《體育的理念》。高雄市：復文。

鄭志富，1997。《運動教練領導模式分析，運動教練領導行為研究》。台北：師大書苑。

#### (三) 期刊論文

涂清廉，2006。〈正面態度看待躲避球運動發展之研究〉，《國北教大體育》，第 8 期。頁 108-113。

范希真，2000，〈新式躲避球規則之我見〉，《台北市立師範學院體育學報》，頁 81-91。

范春源，1994。〈躲避球運動傳入台灣國民小學歷史考源〉，《中華民國體育學報》，第 18 期。頁 69-78。

范春源，1995。〈日據時代壹灣國民小學躲避球運動發展之研究〉，《中華民國體育學報》，第 20 期。頁 167-177。

陳百川，1990。〈國小躲避球運動研究〉，《教師之友》，第 31 期。頁 16-18。

- 陳張榮，1996。〈躲避球比賽的探討〉，《國民體育季刊》，第 25 期。頁 96-102。
- 滕德政，2002。〈柔弱是習自躲避球課？—從新舊制運動的性別意涵比較談起〉，《學校體育》，第 12 卷第 3 期。頁 103-108。
- 郭盈師，2005。〈創新體育教學—以躲避球為例〉，《學校體育》，第 15 卷 第 86 期。頁 39 - 49。
- 蘇穎群，2005。〈新制十二人制躲避球運動在國小推動之探討〉，《興仁教師進修專輯》，第 10 期。頁 63-70。
- (四) 碩、博士論文
- 吳慧卿，2002。《選手知覺教練領導行為、團隊衝突、團隊凝聚力及滿意度關係之實證研究》。台北：國立台灣師範大學體育學系博士論文。
- 呂金榮，2009。《國小高年級學童校園運動環境態度與課間運動行為研究》。台北：國立台北教育大學碩士論文。
- 沈和芳，2005。《學校本位的健康與體育課程發展之行動研究--以雲林縣山水國小四年級躲避球教學為例》。嘉義：國立中正大學教育研究所碩士論文。
- 吳榮家，2012。《團隊凝聚力對體育團隊選手日常利社會行為之研究-以台中市國小躲避球隊為例》。台中：東海大學公共事務學系碩士論文。
- 林柏宏，2007。《影響高中棒球選手團隊凝聚力之因素探討—以參加 96 年度高中棒球聯賽選手為例》。台中：朝陽科技大學休閒事業管理系碩士論文。
- 徐文恭，2008。《台中縣國小躲避球隊隊員知覺教練領導行為與組織承諾之相關研究》。新竹：中華大學經營管理研究所碩士論文。
- 許君立，2011。《台中市國小籃球隊選手知覺教練領導行為與團隊凝聚力之研究》。台中：東海大學教育研究所碩士論文。
- 張文煌，2010。《國小躲避球校隊選手知覺教練領導行為、領導信任對團隊凝聚力影響之相關研究》。彰化：大葉大學管理學院碩士論文。
- 曾明禮，2007。《新式躲避球訓練對學童基本運動能力之影響》。台南：國立台南大學碩士論文。
- 黃金堂，2009。《中高年級國小學童體育課躲避球比賽身體移動步數之研究》。高雄：國立高雄師範大學體育學系碩士學位論文。

陳其昌，1993。《排球教練領導行為對團隊凝聚力的影響暨驗證運動情境領導理論之研究》。桃園：國立體育學院碩士論文。

陳怡君，2014。《國小躲避球隊選手知覺教練領導行為與團隊凝聚力之研究》。台南：國立台南大學體育科教學碩士班碩士論文。

鍾清文，2005。《不同教學活動與性別對班級躲避球比賽的自我效能、認知焦慮及參與動機之差異分析》。屏東：屏東師範學院體育學系碩士論文。

謝孟瑞，2006。《躲避球運動對肥胖學童健康體適能及身體自我概念影響之研究》。台北：台北市立體育學院碩士論文。

簡淑婕，2012。《高職學生參與定向越野流暢經驗與團隊凝聚力及身心健康關係研究》。台北：國立臺灣師範大學體育學系碩士論文。

#### (五) 報紙、雜誌

吳啟綜，2008/5/22。〈躲避球打不打，親師生不同調〉，《國語日報》。

陳瑞、周桂如，2002。〈團體凝聚力〉，《慈濟護理雜誌》，1卷1期，頁23-28。

#### (六) 研討會論文。

陳良嶋，2000。〈躲避球發展的回顧與前瞻〉，「國際躲避球規則研習會手冊」。頁4-5。

鄭敏雄、劉一民，1991。〈教練領導行為與團隊凝聚力之關係—以參加79學年度大專男子排球國手選拔賽之球隊為例〉，「中華民國大專院校體育總會八十年度體育學術研討會」報告書。頁235-252。

#### (七) 網路網路

中華民國躲避球協會網站，

〈<http://huangweisu.myweb.hinet.net/>〉，最後瀏覽日期：2017.4.24。

#### (八) 其他

畢恆達，1999。「建立安全與無性別偏見之校園空間指標」專案研究。教育部委託研究。頁49-67。

## 二、英文部分

### I. Journal articles Conference paper

- Miller, M, 2002/3/18. *Critics aim to bounce dodge ball off the schoolyard*. Los Angeles times.
- Cartwright, D. & Zander, A, 1968. "Group dynamic (3rd ed.) , "New York : Harper & Row.
- LeUnes, A. D. & Nation, J. R. , 1989. "Sport psychology , " Chicago, IL: Nelson - Hall, pp. 75.
- Carron, A. V. & Chelladurai, P. , 1981. "The dynamics of group cohesion in sport," *Journal of Sport Psychology*, 3 , pp. 123-139.
- Westre, K. R. & Weiss, W.R , 1991. "The relationship between perceived coaching behavior and group cohesion in high school football teams," *The Sport Psychology*, 5 , pp. 41-54.
- Yerkes RM, Dodson JD, 1908. "Journal of Comparative Neurology and Psychology," 18 , pp. 459-482.
- Carron, A.V, 1982. "Cohesiveness in sport group: Interpretation and consideration," *Journal of Sport Psychology*, 4 , pp.123-138.
- Martens, R.& Peterson, J, 1971. "Group cohesiveness as a determinant of success and member satisfaction in team performance," *International Review of Sport Sociology*, 6, pp. 49-61.
- Brawley, L.R., Carron, A.V. & Widmeyer, W.N, 1988. "Exploring the relationship between cohesion and group resistance to disruption," *Journal of Sport Exercise Psychology*, 10 ,pp.199-213.
- Goodwin, S., David K & Murry, S. R. , 2001. " Is there a place for dodgeball in physical education ? " *Jurnal of Physical Education, Recreation & Dance*, 72 , pp.17-20.
- Yerkes RM, Dodson JD, 1908. "Journal of Comparative Neurology and Psychology," 18 , pp. 459-482.

Gehring, J, 2001. "Dodge ball takes a drubbing in several districts," *Education Week :Washing*, 72 , pp.6-9.

## II. 網路資料

<http://dodgeballeurope.eu/about/>

<http://www.worlddodgeballfederation.com/about-us/>

<http://auspremierleague.com.au/adpl-rules/>

<http://campusrec.fsu.edu/sports/im/rules/dodgeball>

<http://playdodgeball.org/>

<http://vdlldodgeball.ca/>

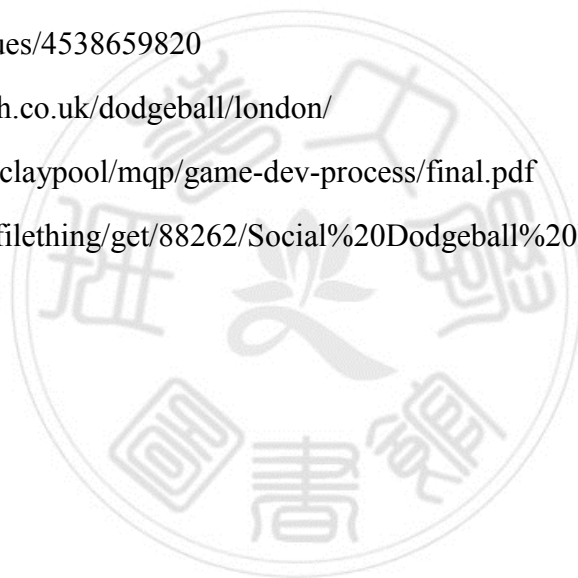
<http://www.dodgeball.org.hk/c00-main/c00-main.htm>

<http://ukdba.org/#/leagues/4538659820>

<http://www.gomammoth.co.uk/dodgeball/london/>

<http://web.cs.wpi.edu/~claypool/mqp/game-dev-process/final.pdf>

<https://uqsport.com.au/filething/get/88262/Social%20Dodgeball%20Rules.pdf>



# 附 錄

## 附錄一 新式十二人制躲避球規則細則

### 第一條 球隊

1-1 比賽分組：比賽可分為國小男童組、國小女童組及國小混合組、國中男生組、國中女生組、社會男子組及社會女子組。

1-2 球隊組成：國小球隊由球員十二人至十六人；國中以上球隊由球員十二人至十六人，職員三人(領隊、教練、管理各一人)組成，領隊得兼任教練或管理職務；混合組球員女生最少應有六人。領隊一職必須由成人擔任。

1-3 隊長：球隊必須設隊長一名，其球衣號碼規定為1號。隊長未出場時，應由其他球員代理，並向技術委員報備，其球衣號碼仍然使用原來登記的號碼。

1-4 球衣：同一球隊必須穿著相同之球衣。球衣必須要有明顯的號碼。

1-5 比賽陣容：球隊出場人數-國小組：12名；國中組以上出場人數：10名。第一局比賽開始時，球隊必須以完整人數出場；比賽進行中，替補球員必須位於球員席。

1-6 球員的替補：比賽中不得替補球員，但球員受傷時得替換球員。各局間休息時得自由替換球員。

1-7 受傷替補手續：球員發生受傷時得由替補員替補進場。球員發生受傷時，教練可決定是否補足球員。如外場球員只剩一人而受傷離場時，得由內場球員補足出場球員。因受傷離開球場的球員在同局內不得再進場比賽。

1-8 抗議與申訴：比賽中球員或隊職員均不得向裁判員抗議或提出申訴。

### 第二條 比賽場地

2-1 球場及各場區：

(1) 球場應設置在地面平坦的場所。

(2) 球場(如下圖)包括比賽區及死球區兩部份。

比賽區分為內場和外場；

內場由中線、邊線及端線所構成。

外場由邊線、端線及外場線所構成。

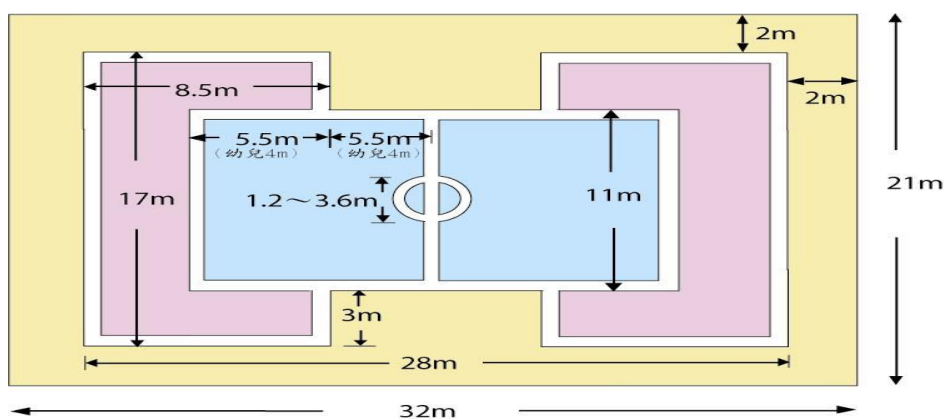
死球區設 在比賽區外圍；比賽區及死球區合成完整之球場。

(3) 球場界線距外場線二公尺。球場的線寬五至七公分，必須以安全性的物品予以規畫。

(4) 球場各線包括在各區的一部份，但中線為平分內 場的線，其線寬為兩內場所共有。

(5) 球場的各場區區分如下 1.內場 2.外場 3.比賽區（內場+外場） 4.死球區 .5.球場（比賽區+死球區）

2-2 球場規格：正式比賽的球場如下列圖示



2-3 跳球圈：球場中線中央設跳球圈，其規格為半徑 0.6 公尺至 1.8 公尺。跳球時，只要有一腳踩在跳球圈內即可。

2-4 球員席：球員席設在球場外，以中線的延長線為中心，分別設兩隊球員席。比賽中隊職員及替補員未經裁判員或計時、紀錄員的允許，不得擅自離開球員席。 第三條 用具

3-1 比賽用球：比賽用球必須採用中華民國躲避球協會檢驗合格的標準球。大會比賽用球: 國小採用 MIKASA-SD3A 膠質躲避球；國中組及公開甲組採用 MIKASA MG-JDB 皮製躲避球；公開乙組採用 MIKASA 軟式排球 SYV5。

3-2 禁止使用的器具：

下列用具禁止使用-- 釘鞋或顆粒球鞋、手套、止滑液（止滑噴劑、黏 膠……等）、身上附加物品、其他裁判認為危險的物品。

3-3 安全護具：國小組球員，參加比賽時必須使用護膝。

第四條 罰則

4-1 罰則類別：罰則分為警告、退場、取消資格三種，觸犯時應分別記錄之。



4-2 警告：球員及隊職員發生危險行為或態度偏差時，裁判員應出示黃牌予以「警告」。

4-3 退場：

(1) 同一球隊球員或隊職員第三次「警告」時，裁判員應出示紅牌判罰「退場」。(2) 球員或隊職員明顯違反運動精神的行為、暴力行為或侮辱對方的言語行動者，裁判員應立即出示紅牌判罰「退場」。

(3) 被判罰退場球員應立即管制在退場球員席內，不得繼續參加該場比賽。

4-4 取消資格：

(1) 球員或隊職員不斷發生惡劣言行舉止時，裁判員應出示紅牌判罰「取消資格」，並給予口頭宣告。

(2) 被取消資格的球員或隊職員不得繼續參加剩餘的各場比賽，並經中華民國躲避球協會競賽委員會予以適當議處後，通知其所屬縣市委員會查考。

第五條 比賽場地職員

5-1 比賽場地職員的委派：每一比賽場地需設技術委員一名、記錄員一名、計時員一名。

5-2 場地主任：

場地主任職責如下一場地主任負責管理全場比賽事宜，其任務如下：(1) 賽前確認球場安全、比賽用具及場地職員的用具。(2) 比賽中依據規則 7-9 的規定宣告比賽暫停。(3) 比賽結束後，確認記錄表的內容並簽字。(4) 當比賽結束信號瞬間，應仔細觀察擊中球員是否有效；若裁判員提出質疑時，應做正確的裁示。(5) 比賽中球員受傷而裁判員未發覺時。(6) 非該場比賽球員進入球場，或出現影響比賽物品時。(7) 出局球員未退到外場，或外場球員未擊中對方內場球員而生還(8) 內場球員任意退到外場時(9) 其他偶發情況發生時。

5-3 記錄員：記錄員的職責如下-- 賽前請兩隊教練確認球員及隊職員名單並在紀錄表簽名。記錄比賽經過及比賽結果，並於比賽結束時請主審、技術委員確認簽名。主審有所請求時，應提供球員或隊職員的警告次數。

5-4 計時員：計時員的職責如下一

(1) 管理比賽時間。

(2) 比賽結束時發出信號。

※裁判暫停或死球需要暫停、及其他需要暫停時，計時員應依主審或技術委員之指示停錶。

(3) 計時員在下列時機啟動計時器：

①跳球時，主審拋球離手瞬間。

②暫停後，主審鳴笛重新比賽瞬間。

③暫停後，主審尚未鳴笛搶先發球犯規，經主審依得利條款示意繼續比賽時。

(4) 計時員在下列時機應停止計時器：

①每局比賽時間終了時。

②比賽進行中，主審或場地主任宣告比賽暫停時。

## 第六條 裁判人員

6-1 裁判人員的委派：每一場比賽需設主審一名、副審一名、線審二名或四名。 6-2 主審；主審的權限與職責如下：

- (1) 主審主持全場比賽的進行，必要時得宣告裁判暫停。
- (2) 主審執行一切罰則的判定，以黃牌和紅牌宣判警告、退場和取消資格。
- (3) 判定出局、安全及犯規時控球權的歸屬。
- (4) 比賽中為宣判出局、安全及犯規的需要，得召集其他裁判人員協商事實徵象。
- (5) 位於視線易見的位置，手示傳球次數。
- (6) 得向球員或隊職員提示注意事項或必要之指導。
- (7) 比賽結束後簽字確認記錄表的記載內容。

6-3 副審：副審的權限與職責如下：

- (1) 副審輔佐主審執行比賽的進行。
- (2) 副審輔佐主審執行罰則的判決。
- (3) 協助主審判決出局與安全。
- (4) 必要時以信號告知主審執行比賽暫停。

6-4 線審：線審的權限與職責如下：

- (1) 線審的主要任務為判定球出界，並輔助觀察界線的犯規事項。
- (2) 協助出局與安全的判決。

(3) 必要時以信號告知主審執行比賽暫停。

(4) 利用旗號作各種違規手勢。

#### 第七條 比賽方法

7-1 比賽時間：比賽時間為每局五分鐘，局間的休息時間為二分鐘。

7-2 比賽方式：

(1) 比賽採用一局決勝制、三局決勝制、五局決勝制或二局總分制。

(2) 採三局決勝制者，以先獲勝二局者為勝。

(3) 採五局決勝制者，以先或剩三局者為勝。

(4) 採二局總分制者，以二局內場剩餘人數總和多者為勝。

7-3 比賽開始：比賽開始由主審在中圈執行跳球，並由主審拋球離手時開始計時。

7-4 比賽結束：

(1) 比賽在時間終了時結束信號，或內場球員全數出局時結束比賽。

(2) 比賽時間終了同時，擲球離手的球擊中對方內場球員時，視為攻擊有效球。 7-5 棄權與取消資格：

(1) 下列各種情形發生時，應宣判棄權並取消該場比賽資格：

① 比賽開始時，球員人數不足時以棄權論，由對隊不戰而勝。

② 球員團隊的言行舉止經裁判糾正後，仍不檢點改善者，判罰取消該場比賽資格，由對隊不戰而勝。

(2) 不戰而勝時，三局制以勝局 2:0 計算，五局制以勝局 3:0 計算；其各局的比分：

國小組以 11:0 計算。

國中、社會組以 9:0 計算。

二局總分至該場比賽，國小組以 22:0 計算；國中、社會組以 18:0 計算。

7-6 不完全球隊：下列情形視為不完全球隊：

(1) 球員受傷或被判紅牌出場，致比賽球員僅剩一名時為不完全球隊 該隊應被判負一局，比分以 0 分計算。

(2) 原則上比賽中每隊必須保持規定比賽人數出場，球員如非因受傷、被判「退場」、「取消 資格」，而球員人數減少或增加時，成為不完全球隊，該隊應被判負一局，比分以 0 分計算。

7-7 球員配置：每局比賽開始時，外場球員至少配置一名，由各隊自由安排。球員於內、外場定位後，由裁判員確認人數。

7-8 交換場地：第二局以後的各局比賽必須交換場地。交換場地時，球員席不需互換。

7-9 裁判暫停：

主審遇下列情形得鳴笛暫停：

(1) 非該場比賽球員進入球場，或球場內出現危險物品時。

(2) 其他偶發情況發生時。球員受傷時。

場地主任遇下列情形而裁判員未發覺時得鳴笛暫停：

(1) 裁判員對控球權的判決明顯錯誤時。

(2) 球員受傷而裁判員未發覺時。

(3) 出局球員未退到外場，或外場球員未擊中對方內場球員而生還時。

(4) 內場球員任意退到外場時。

(5) 非該場比賽球員進入球場，或出現影響比賽物品時。

(6) 其他偶發情況發生時。

7-10 判定勝負：

(1) 每局比賽時間終了（二局總分制除外），內場剩餘人數較多者，或將對隊內場球員全數擊為出局者為勝一局。

(2) 二局總分制時間終了時，兩局內場剩餘人數合計較多者為勝。

(3) 某隊成為不完全球隊時，該局由對隊獲勝。

(4) 每局比賽時間終了，兩隊內場剩餘人數相等，或二局總分制第二局比賽時間終了，兩隊內場剩餘人數相等時，採驟死賽決定勝負。

A. 每局人數相等，由該局剩餘內、外場人數原位進行比賽。

B. 採二局總分制，總分相等時，球員重新配置，但外場人數限定為 3 人。

※驟死賽係指延長賽中率先將對隊擊成一人出局者為勝之比賽。（外場不得生還）※進行驟死賽時，兩隊各派內場剩餘球員其中 1 名，於中圈跳球開始比賽。

## 第八條 比賽通則

8-1 接球：接球指己方球員或對方球員投擲的球，直接用身體的任何部位接取，而能將球擲出的狀態而言。

8-2 攻擊：在下列條件之下能順利完成擲球時視為攻擊：

- (1) 內場防守球員自然站立時，對方擲球經過的軌道空中掠過球員的肩膀以下範圍者。
- (2) 內場防守球員雙手自然張開，對方擲球經過的軌道在其雙手範圍內圓筒型立體內側者。

8-3 傳球：傳球不屬於 8：2 的攻擊行為，指己方內場球員和外場球員之間，相互投擲與接球 的過程而言。

- (1) 同隊內場球員投擲的球，外場球員接球時為一次傳球。
- (2) 同隊外場球員投擲的球，內場球員接球時為一次傳球。
- (3) 無論攻擊或傳球，對方球員觸球後，重新計算傳球次數。

8-4 球員「出局」：下列情形判為出局：

- ① 內場球員被對方內場球員或外場球員投擲的球直接擊中，在球著地前未能接取者。
- ② 內場球員被對方內場球員或外場球員投擲的球，直接掠擦球衣或其他身體附著物後球落地者。
- ③ 上列①、②款情況，在球落地前被對方球員合法接取者。
- (2) 二名以上球員前後連續觸球後，球落地或落地前被對方球員合法接取者，最先觸球者應予出局。
- (3) 內場球員「出局」時必須退到己方外場。
- (4) 外場球員將對方內場球員擊成「出局」時，獲生還權得進入己方內場。
- (5) 比賽開始時安排在外場的球員，必須獲生還權始得進入己方內場。

8-5 補救接球：

- (1) 補救接球係指對隊內場球員或外場球員投擲的球，直接擊觸內場球員後，球反彈空中，由同隊球員或其本人在無犯規且球在空中的狀態下接取者，被擊中的球員不判出局。
- (2) 補救接球完成前，同隊球員犯規時，最先觸球者應予出局。
- (3) 補救接球完成前，對方球員犯規時，視同補救接球成立。

8-6 安全：下列情形為安全防守，不判出局

(1) 8-4 各款發生出局以外的不同情況時。

(2) 補救接球成立時。

(3) 擲球或攻擊球員犯規時。

8-7 爭球：

(1) 爭球係指兩隊球員都在無犯規的狀態下，同時接到球而言。發生爭球時，主審應鳴笛暫停比賽。

(2) 爭球後繼續比賽的方法如下：

① 內場球員和外場球員同時接球時，由該內場球員擲球繼續比賽。

② 雙方內場球員同時接球時，由雙方接球球員在中圈跳球繼續比賽。

8-8 死球：下列情形發生時判為死球

(1) 球越出內外場時。

(2) 裁判員或正在進出內外場的球員，在死球區被球擊觸時。

(3) 球觸及球場上空的飛鳥或障礙特時。(上列各款以球出界處理)

(4) 宣判犯規時。

(5) 比賽成爭球時。

(6) 宣告裁判暫停時。

(7) 球停留在內場或外場，所屬區域的球員未能在五秒鐘內完成取球時。

8-9 控球權與發球權：

比賽進行中的控球權：

(1) 在內場或外場滾動的球，球員在自己所屬場區內接取時，即獲得控球權。

(2) 己方球員或對方球員所投擲的球，在自己所屬場區接獲時，即獲得控球權。

(3) 出局球員在內場被球擊觸時，視同球觸及地面，球員在自己所屬場區合法接取時，即獲得控球權。

但出局球員故意觸球時不在此限。

(4) 裁判員在內場或外場被球擊觸時，視同球觸及地面，球員在自己所屬場區合法接取時，即獲得控球權。

(5) 在中線或比賽區的線上，滾動或停留的球，任何一隊球員合法接取時，即獲得控球權。

死球後的發球權：

- (1) 外場球員最後觸球出界，或自己擲球出界時，由對隊內場獲得發球權。
- (2) 出局球員在己方內場移動中，再度被球擊觸或球擦身掠過後出界，由前一觸球者之對方內場獲得發球權。但出局球員故意觸球時不在此限。
- (3) 裁判員在內場或外場被球擊觸後球出界時，由前一觸球者之對方內場獲得發球權。
- ( ) 依 8-15(2)規定，外場球員獲生還權，而在死球區未依規定適時進入內場，如同隊獲控球權時，視同「越區活動」論，由對隊內場獲得發球權。

8-10 進入內場和退出外場：

比賽中除下列情形外，球員不得任意進出己方內場或外場。進出內場或外場時必須經過死球區：

- (1)外場球員使對方內場球員出局時，獲生還權得進入內場。如外場球員僅剩一人時不得生還。
- (2)外場球員僅剩一人時，將對方最後一名內場球員擊中出局比賽結束，該球員獲生還權進入內場時。
- (3)出局球員退出外場時。

8-11 放棄生還權：下列情形視為放棄生還權，除非重新攻擊對方球員成出局，否則不得返回內場：

- (1)攻擊成功獲生還權後，在外場故意或非故意再度觸球者。
- (2)獲生還權後未立即返回內場，致裁判員認定有繼續比賽意圖或繼續逗留在外場者。

8-12 積極比賽促進規則：

下列情形除裁判員另有指示外，球員應撿球給擲球球員，促進比賽積極進行：

- (1) 比賽成死球時，離球最近的球員應主動撿球，依裁判的手示迅速遞球給擲球球員。 ※每一比賽場地應準備「備用球」，一旦有撿球耗時的情況，應立即使用備用球。
- (2) 不得用手擊球或故意擲球過遠使比賽延遲。

※擲球過高有延遲比賽之虞，經主審示意糾正仍再犯時，以延遲比賽論。

8-13 跳球：

跳球的方法如下：

- (1) 跳球員必須為內場球員。
- (2) 跳球員必須一腳踩在跳球圈內，另一腳得踩在圈內或圈外。

(3) 跳球時由主審在中圈執行拋球，跳球員應分別位於對方半圈內準備跳球。

(4) 比賽由主審拋球離手時開始計時，跳球員需等球到達頂點下落時始可拍（撥）球。

下列情形應重新執行跳球：

(1) 主審認為拋球高度和方向偏差時。

(2) 所拋的球未被任何球員觸及而球出界時。

8-14 繼續比賽的方法：

比賽中斷後繼續比賽的方法如下：

(1) 內場擲球繼續比賽時，由持球球員靜止定位，並用雙手將球高舉頭上，經主審鳴笛後擲球。

(2) 外場擲球繼續比賽時，由獲得發權的球員靜止定位，並用雙手將球高舉頭上，經主審鳴笛後擲球。

※內場球員在對隊外場區界線越線、踩線犯規時，由對隊外場球員擲球繼續比賽。(3) 上述(1)、(2)的擲球方式，於主審鳴笛時恢復比賽狀態。

(4) 以跳球方式繼續比賽時，依 8:13 開始計時。

8-15 獲得生還權

(1) 外場球員使對方內場球員出局時，獲得生還權。

① 獲得生還權後，進入內場前比賽時間終了時，如未違反 8:11「放棄生還權」者，得進入內場生還。

② 生還球員未進入內場前，同隊內場球員全數出局而比賽結束時，該球員不得生還。

(2) 外場球員使對方內場球員出局而在死球區等待生還時機，經主審或副審的指示，仍未適時進入內場者，以放棄生還權論。所謂「適時進入內場」，指裁判暫停、球出界或犯規等死球狀態時機。

(3) 外場球員剩一人，將對方最後一名內場球員擊中結束比賽時，該球員得進入內場生還。

第九條 犯規

9-1 犯規與發球權：11 違反規則 9-2~9-19 者判為犯規，發生犯規時，發球權屬於對方內場或外場。

9-2 五次傳球 同隊在不構成犯規或出局的情況下，內場和外場之間的傳球以四次為限，第五次傳球成立時判為犯規，由對隊內場獲發球權。

9-3 同場傳球 同隊內場球員之間或外場球員之間互相傳球或遞球時，視為同場傳球，由對隊內場獲發球權。但裁判員認為投擲的球屬於攻擊性質時不判犯規。9-4 越線或踩線：比賽進行中，控球球員不得



踩線或越線，違犯時由對隊內場或外場獲發球權。

9-5 取球犯規：比賽進行中，不得觸及對隊球場內滾動的球，但空中彈跳的球不在此限。

9-6 攻擊頭部：

不得用球直接攻擊對方球員的臉部或頭部，違犯時擊中無效，由對隊內場獲發球權。

(1)裁判員判斷防守球員故意用臉或頭部觸球時，視為出局，並判犯規由對隊內場獲得發球權。

(2)球掠擦頭髮或頭帶等頭部穿戴附著物時，不屬攻擊頭部犯規，應判防守球員出局。

9-7 侵人犯規：比賽進行中，不得和對方球員發生身體接觸的行為，違犯時由對隊內場或外場獲發球權。

但跳球時，在非故意狀態下，偶而發生輕微的身體接觸不在此限。

9-8 再觸球：內場球員出局後向外場移動中，不得在己方內場再度觸球，違犯時由對隊內場獲發球權。

9-9 妨礙比賽：球員在內場或外場進、退過程中，不得故意觸及對隊投擲的球，違犯時由對隊內場獲發球權。跳球後，內場球員第一次擲球，跳球員出現妨礙的行為，得適用本罰則。

9-10 持球超過五秒鐘：球員接球後不得持球超過五秒鐘，違犯時由對隊內場獲發球權。但因身體倒地而無法立即完成擲球時，由持球球員站立後，開始計算持球時間。

9-11 提早撥球：跳球時，球拋向空中到達頂點下落時始得撥球，如未到達頂點即行撥球，為提早撥球犯規，由對隊內場獲發球權。

9-12 重覆撥球：跳球時不得撥球二次以上，違犯時由對隊內場獲發球權。但撥球落下時，無意中被球擊觸身體者不在此限。

9-13 攻擊跳球員：跳球後，球如被內場球員所獲，第一次擲球不得攻擊對隊跳球員，違犯時由對隊內場獲發球權。

9-14 跳球員接球：12 跳球員撥球必須等待其他球員擲球後始可再接球，違犯時由對隊內場獲發球權。但跳球員為唯一內場球員時不在此限。

9-15 搶先發球：比賽成死球後繼續比賽時，獲發球權的持球球員在主審未鳴笛前不得搶先發球，違犯時由對隊內場獲發球權。

9-16 越區活動：比賽中球員必須在己方所屬場區內活動，違犯時，由對隊內場獲發球權。

※比賽中球員因必要之移位，無意中踩線或越區不影響比賽之進行者，不予追究。

9-17 擲球犯規：球員不得利用手、臂、足、頭等部位，以彈擊方式攻擊或傳球，違犯時由對隊內場獲發球權。

9-18 接球犯規：球員不得用手、臂、足、頭等部位彈擊後接球，違反時判犯規，由對隊內場獲發球權。

※ 用手擋球為合法，用手擊球為犯規（空中飛行的球或地上反彈球一樣適用）。※ 將球彈擊後再接球，或由同隊球員接球，判彈擊的球員(內場)出局，並由對隊內場獲發球權。

9-19 技術犯規：

比賽進行中，球員發生下列行為者判為技術犯規，球員應予以「警告」，由對隊內場獲發球權。

- (1) 對裁判人員或場地職員以言語或傲慢蠻橫態度，施以不當的批評者。
- (2) 不當的行為舉動者。
- (3) 恐嚇威脅或挑釁對方球員者。
- (4) 死球時以不當的行為延遲發球或阻礙比賽之進行者。
- (5) 故意離開球場以獲取不當利益者。（
- (6) 對裁判人員或場地職員的判決不服從者。

比賽進行中，隊職員及替補球員發生下列行為者判為技術犯規，應給予「警告」，由對隊內場獲發球權。

- (1) 對裁判人員或場地職員以言語或傲慢蠻橫態度，施以不當的批評者。
- (2) 不當的行為舉動者。
- (3) 恐嚇威脅或挑釁對方球員者。
- (4) 未經裁判人員或場地職員的許可，擅自離開球員席者。
- (5) 對裁判人員或場地職員不服從者。

比賽開始前或局間休息時發生技術犯規者，仍應給予「警告」。

9-20 連續犯規與犯規輕重：前後連續發生犯規時，以前一犯規的條例判罰之。裁判員對於犯規事實的判罰不一時，以較重的判罰條例罰之。

9-21 得利條款：

裁判員對於犯規事實的判決，如不能辨別被犯規隊是否有利時，不宜立刻宣判犯規，宜判斷其隨後過程，其結果對於被犯規隊有利時，比賽應繼續進行。如對於被犯規隊不利時，則犯規應立刻追究。但發生技

術犯規時不受此限，應立刻追究。

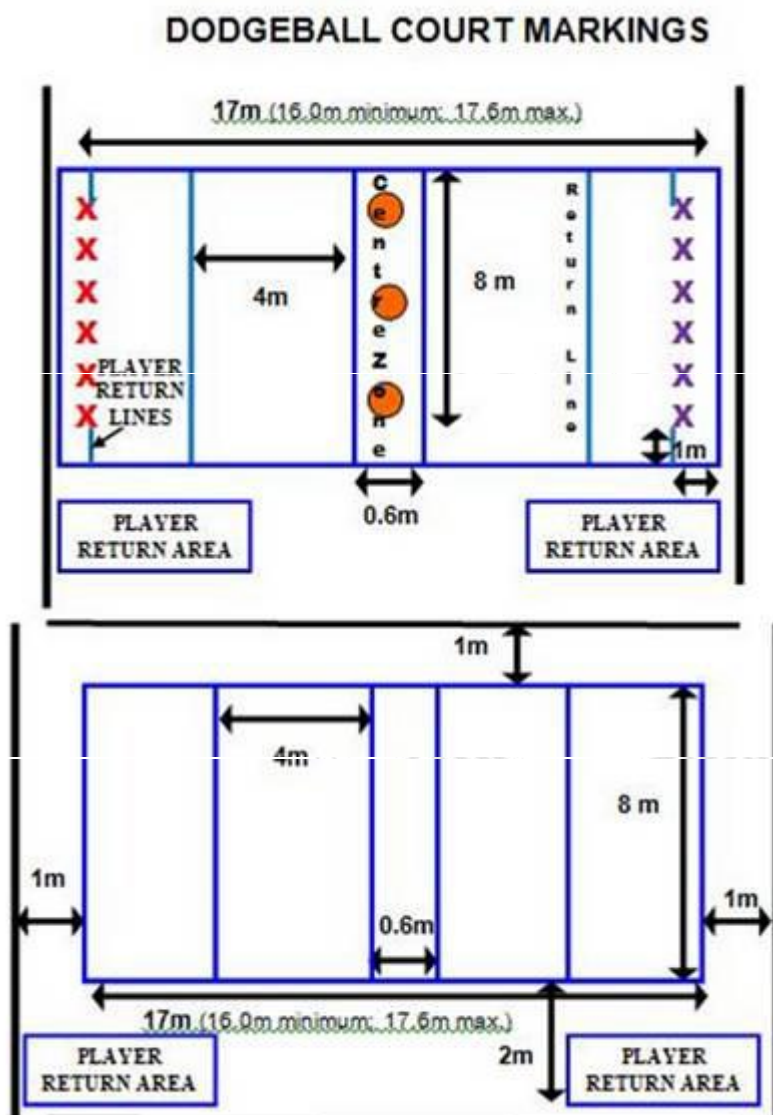


## 附錄二 歐洲躲避球聯盟國際躲避球規則

### EDBF INTERNATIONAL DODGEBALL RULES

#### 1. Court Size & markings:

1.1. Court size can vary depending upon the venue facility measurements. Different options are given in the diagrams below.



1.2. Markings in blue, surrounding net in black.

1.3. Court markings will normally be made in blue.

1.4. Court markings can be made in alternative colors if required to highlight them over lines which are already present in the same color or if the floor color is also blue.

1.5. A black net is preferred but other colored netting is acceptable.

1.6. The outside lines and Centre Zone lines are not part of the playing court. Touching an outside line or Centre Zone line during normal play is not allowed.

#### 2. Equipment:

- 2.1. Dodgeballs - Three (3) dodgeballs will be used in each match.
- 2.1.1. In Men's and Mixed competitions UKDBA/EDBF approved dodgeballs 20.3 cm (8.0 inches) in diameter and inflated to 0.126-0.14 kg-f/cm<sup>2</sup> (1.8-2.0 psi), will be used.
- 2.1.2. In Women's competitions UKDBA/EDBF approved dodgeballs 17.8 cm (7.0 inches) in diameter and inflated to 0.126-0.14 kg-f/cm<sup>2</sup> (1.8-2.0 psi), will be used.
- 2.2. Player Clothing-
- 2.2.1. Team players must wear matching uniforms.
- 2.2.2. Shirts must clearly display a number which is unique for each player within the team.
- 2.2.3. Team uniforms must not clash with referees' uniforms.
- 2.2.4. Footwear should be suitable sports footwear which is non-marking.
- 2.2.5. Gloves are not allowed to be worn by players.
- 2.2.5.1. Protective gloves, required to support injury or required for medical reasons to protect the skin, will be allowed providing the player can produce evidence to support the requirement for protective gloves.
- 2.2.6. Kneepads are recommended safety wear for all players.
- 2.2.7. Jewelry and spectacles should not be worn by players during competition.
- 2.2.7.1. If players do wear jewelry or spectacles, any damage to the items worn or caused by the items will be the sole responsibility of the player who wears them.
3. Match formats:
- 3.1. Teams consist of 6 players on court at the start of each period.
- 3.1.1. A squad of players can number up to a maximum of 12 players.
- 3.1.2. Players can be substituted between periods.
- 3.2. Periods last 3 minutes.
- 3.3. A Match normally consists of 5 Periods. In tournaments and Play-offs the knock-out matches in the later stages can be played over 7 Periods.
- 3.4. A team wins a Period by getting all the players on the opposing team out or by having more players left on the court when the referee signals the end of the game. Matches and Periods within Matches can be drawn.
- 3.5. In leagues and tournament group matches, teams are awarded 2 point for each Period won in a game, towards their league table points. Drawn periods score 1 point.
- 3.5.1. e.g. A team wins a match by 3 to 2, winning team receive 6 points & losing team receive 4 points; a match ends 3-1, with 1 drawn period, is scored as winning team receives 7 points and losing team 3 points.
- 3.5.2. If teams in a league or tournament group play finish level on points at the end of all matches, the team who has won more matches will be placed higher.
- 3.5.3. If that is level the team with the most Periods won will finish higher.
- 3.5.4. If Periods won is level, the total 'Players On' from the end of each period from all group/league matches will decide which team finishes higher.

3.5.5.If ' Players On is the same, the Head-to-Head results will be totaled to decide which team finishes higher.

3.5.6.If the Head-to-Head game finished level on points the Player On for that match will be used to decide the winning team.

3.5.7.If teams finished with equal Players On in the match, a Three Minute Game will be played to decide the higher position.

3.5.8.Points Match Scoring in full:

Match Score	Winner's Points	Loser's Points
5-0	10	0
4-0	9	1
4-1 / 3-0	8	2
3-1 / 2-0	7	3
3-2 / 2-1 / 1-0	6	4
2-2 / 1-1 / 0-0	5	5

3.6. In knock-out, play-off matches, they are played as first to win 6 points in 5 Period matches and 8 out of 14 points in a 7 period match. The first team to win 6 out of the 10 points, or 8 out of 14 points, will win and remaining Periods are not played.

3.6.1.In knock-out play if a match is drawn at the end of the 5 or 7 Periods, a one minute Overtime Period will be used to decide the winning team.

3.6.2.The Over Time Period will be worth 1 point towards the match score for the winning team. A drawn match decided by Over Time will produce a match score of 6-5 or 8-7.

3.6.3.If at the end of the one minute Overtime period both teams have an equal number of player on the court, Overtime will become Sudden Death.

3.6.4.The referee will call out 'Sudden Death' to let both teams know that time has expired.

3.6.5.In 'Sudden Death' Overtime, the next team to eliminate an opposing player will be declared the winning team.

3.6.6.In 'Sudden Death' Overtime, if a player is eliminated by stepping onto or over a side line or back line, over or onto the Central Zone line, the opposing team will be the winning team.

### Knock-out Play-off Scoring

7 Period Match		5 Period Match	
Periods Played	Scoring	Periods Played	Scoring
4	8-0	3	6-0
5	8-2 / 9-1	4	6-2 / 7-1
6	8-4 / 9-3	5	6-4 / 7-3
7	8-6 / 9-5	5 + Over-Time	6-5
7 + Over-Time	8-7		

3.7. Total time on court for each match is approximately 18 minutes.

3.8. Teams must be ready to start Periods when called by the referee. There is no additional time allowed between Periods.

3.8.1.If a team fails to be on court for the start of first Period in a game, that team will forfeit the first Period.

3.8.2.If that team is not ready to play the second Period within 3 minutes of the match start time, they will forfeit the match.

3.8.3.A forfeited match in league play will be scored as 10 points to nil and 30 players to nil.

3.8.4.A forfeited knock out match will be scored as 6-0 and 18 players to nil.

3.9. Teams are allowed to call one Time Out per match between Periods.

3.9.1.Teams must inform the referee that they want to call a Time Out before the referee calls for them to be ready for the next Period.

3.9.2.Time Outs last one (1) minute each.

3.9.3.The one minute time out begins as soon as it is called for by the team captain.

3.9.4.Team coaches are allowed on to the court during time outs.

3.9.5.When an event is being televised for live media broadcast the Federation officials or tournament officials can call a media Time Out, when requested to do so by the media company.

3.10. When the court layout and venue facility give a perceived advantage to one team and disadvantage to the other, the teams will change ends for the start of each Period.

3.10.1. The designated Home Team will choose which end of the court they will play the First Period.

3.10.2. In league and tournament group play, the team listed as the Home Team will be considered to be the Home Team.

3.10.3. In early round knock-out play (up to and including the Quarter-Final stage) the Home Team will be the team who progressed to that round as the team with the best record.

3.10.3.1. If there is no definitive Home Team, the referee will use a coin toss to find the Home Team.

3.10.3.2. In cup competitions which have teams drawn out to find opponents in every round of play, the first of the two teams to be drawn out will be the designated Home Team.

3.10.4. In Semi-finals and Finals, referees will toss a coin to see which team is the designated Home Team. Team captains should be with the referee when the coin toss is made.

4. Start of play:

4.1. A period starts when signalled by the referee. A referee will normally use a whistle to signal the start of play.

4.1.1.The referee who starts the period will call 'Ready' and then blow a whistle to signal the start of the period.

4.1.2.At competitions which are using central and/or electronic timing, all teams must be told what sound will signal the start of period and end of periods.

4.2. At the start of the period all players must be behind the back line.

4.3. Players are allowed to touch the back line with any part of their body but not to go over

the line onto the court.

4.4. At venues which use walls and/or barriers as the back line, all players must be touching the back line, with some part of their body, at the start of each period.

4.5. All players must move fully onto the court when the period has started.

4.5.1. Players must take their place inside the court boundary lines after the start has been signalled and before their team's runners have reached the Central Zone.

4.6. At the start of a period, a maximum of three players will run to compete for possession of the dodgeballs when the referee has signalled the start of the period and three players will remain behind the Return Line.

4.7. When players are competing for the dodgeballs at the start of a period, they are not allowed to step into the Centre Zone.

4.7.1. Players' hands and forearms are allowed to touch the Central Zone line which borders their court, and the Floor within the lines which mark the Central Zone, when competing for dodgeballs at the start of a period.

4.7.2. Players are not allowed to make physical contact with players on the opposing team, when they are trying to gain possession of dodgeballs at the start of the period.

4.8. At the start of a period, if a player or players start to run for the balls before the referee signals the start of the period, referees will signal and/or call a 'False Start' and all players must return to their start positions.

4.8.1. If a player begins to run for the dodgeballs at the start of a period before signalled by the referee but stops running before he reaches the Return Line, the referee can allow the game to continue.

4.8.2. If a player who has already committed a False Start repeats the offence, referees should warn the offending player, further action can be taken if the player repeats the offence for a third time. Further action can include not allowing that player to run for the ball during any further period in the game or calling the player 'Out' for repeating the offence.

4.8.3. When a referee stops play due to a False Start, the timing for that period of play will be re-set to 3 minutes.

4.9. When a player wins possession of a ball at the start of a period the ball must be returned to a player who is in contact with the court behind the Return Line before the ball becomes 'live'. Once a ball is 'live' attempts can be made.

4.9.1. The team which wins possession of the majority of the dodgeballs have a maximum of 5 seconds, from the start of the possession of the balls behind the Return Line, to make attempts with the 'live' balls.

4.10. Only the players who are active in the game being played, match officials and designated officers are allowed within the confines of the Safety Barrier/Net during play. Team coaches and substitutes must remain outside this area.

5. Game Play:



## 5.1. Court Markings-

5.1.1. During play, the lines mark the boundaries of each team's half of the court.

5.1.2. If a player touches any part of his body onto a boundary line, or on a surface that is beyond a side line, back line or Central Zone line, the player is out.

5.1.3. Players must remain inside the boundary lines which mark their half of the court at all times.

## 5.2. Out Players:

5.2.1. When players are out they must go to the Player Return Area marked on the floor by the side of their team's half of the court.

5.2.2. When a player is out, they are no longer an active part of the game in progress.

5.2.3. Out players must not deliberately interfere with the direction of dodgeballs or move a stationary dodgeball when leaving the court, whether the balls are live or dead.

5.2.4. Out players must NOT propel a stationary Dodgeball towards any live player.

5.2.5. Out players must NOT try to stop an attempt from the opposing team. If an out player does deliberately stop an Attempt from the opposing team the referee will discipline the offending player.

## 5.3. Recovering Dodgeballs from off the court:

5.3.1. Players who are out can recover balls for their team-mates.

5.3.2. When recovering balls 'Out' players must not go beyond the Centre Zone line which marks their team's half of the court.

5.3.3. Players who are 'Out' must stay on the side of the court as the Player Return Area when trying to recover dodgeballs for their team.

5.3.4. A player who is still in must ask permission of a match official to recover a ball from off the court.

5.3.5. Players recovering dodgeballs from off the court can either carry the ball back on to the court or they can pass the ball back onto the court before they return into play.

5.3.6. After recovering a ball players must come back on to the court immediately.

5.3.7. Players must return to the court by stepping over the back line.

5.3.8. Players must return to play at the back of the court, if the court uses a barrier or wall instead of a back line. Players must make contact with the wall or barrier inside the boundary lines, at the back of the court if the court uses a barrier or wall instead of a back line, as they come back into play.

5.3.9. If a player delays returning to the court, after recovering a ball from off the court, the referee will call them 'Out'.

5.3.10. A player is not allowed to retain possession of a live ball when going off the court to recover a ball.

5.3.11. A player who retains a live ball while off the court recovering a ball will be called 'Out'.

5.3.12. When a player asks permission to go off the court to recover a ball they are not a live target once they have stepped off the court and until they return on to the court.

5.4. There are several ways in which players can be out-

5.4.1. Teams get players on the other team out by hitting them with a ball on the full, a direct throw which has not bounced off any surface.

5.4.1.1. A throw at the opposing team is called an 'Attempt'.

5.4.1.2. A player is out when any part of the player's body is struck by an Attempt.

5.4.1.3. During play a player's clothing counts as part of the player's body.

5.4.2. When a player makes a catch from an opposing player's attempt, the thrower is out and the catching player also brings back into play one of his team's out players. (See 7.)

5.4.3. Players are out when they step on or over any line which marks the boundaries of their team's half of the court, unless they have an official's permission to recover a ball which is out of play.

5.4.4. Players will be called 'Out' by the referee if the player swears at or is abusive to an opposing player, a spectator or to a match official.

5.4.5. Players will be called 'Out' for contravening the Five Second Violation rule. (See 5.7)

5.4.6. Players will be called 'Out' for not making a Valid Attempt when their team is leading (See 5.7.5)

5.4.7. A referee can call a player 'Out' for any reason not covered by the previous points.

5.5. Five Seconds Violation:

5.5.1. When the leading team, that is the team with more players on the court at that time, has possession of two or three balls they have five seconds to make an attempt with the second and third balls in their possession.

5.5.2. Teams are allowed to retain possession of one ball.

5.5.3. When teams have an equal number of players on court the team with possession of the majority of the balls will be regarded as the leading team.

5.5.4. If players fail to make an attempt on the opposing team within five seconds, all players who have possession of the dodgeballs will be called 'Out' by the referee.

5.5.5. The leading team must make attempts which can get a member of the opposing team out. Their attempts must be seen as valid by the referee. Failure to make valid attempts will result in the offending players being called 'Out' by the referee.

6. Passing:

6.1. Players are allowed to pass the ball to a team-mate, whenever they want to.

6.2. If a player of the leading team passes the ball to a team-mate, it does NOT restart the Five Seconds of possession. Possession of that dodgeball will be regarded as continuous.

7. Blocking:

7.1. A player can use a ball in his/her possession to block a ball which has been thrown by the other team.

7.2. When a player uses a ball to block a thrown ball, they must retain full possession and control of the blocking ball at all times. If the block causes the player to lose full control and fumble the ball in their possession or drop the ball they are using to block, they will be called 'Out'.

7.3. When a player uses a ball to block a thrown ball, the hand(s) which are holding the ball will be regarded as part of the ball.

7.4. The blocked ball is no longer live on contact with the blocking ball.

#### 8. Attempts:

8.1. An attempt is a throw which can hit a player on the full, which can get an opposing player out.

8.2. Striking or punching the ball with a hand is NOT an Attempt.

8.3. Scooping the ball off the floor with a hand is NOT an Attempt.

8.4. Kicking the ball is NOT an Attempt.

8.5. Pinching the outer skin of the dodgeball between thumb and fingers or inserting fingers under the outer skin, when the cover is damaged, when a player throws a ball will cause the throw to be ruled as NOT an Attempt.

8.6. Players will be called 'Out' for any action which propels a Dodgeball through the air into the opposition's side of the court, which is not an Attempt.

#### 9. Catches:

9.1. When a player catches an Attempt from an opposing player, the thrower is out and one of the catching player's team-mates can return to play from the Player Return Area.

9.2. The returning player(s) must come back into play by stepping over the back line.

9.3. Players must return to play at the back of the court, if the court uses a barrier or wall instead of a back line. Players must make contact with the wall or barrier inside the boundary lines, at the back of the court, as they come back into play.

9.4. Players must return to play in the order they were out, First Out – First In.

9.5. A player is allowed to fumble a ball while catching a thrown ball, but the ball must not touch any other player, another ball or any surface or object after the player's initial contact with the ball.

9.6. A catch is not complete until a player has full control of the caught ball in his hand(s).

9.7. If a player becomes out during the catching process, before the catcher has full control of the caught ball, the catch does not count.

9.8. When a player jumps to make a catch, they must land inside the boundary lines of their court for the catch to be complete.

9.9. A player is allowed to drop a ball in their possession when they are attempting to catch a thrown ball.

## 10. Save:

10.1. If a player is hit by an attempt from the opposing team and a team-mate catches the ball which hit the player, the hit player will be saved from being out.

10.2. For a Save to be valid, the Dodgeball must be caught off the hit player before it touches any other player, surface or object, whether that object is in play or dead to play.

10.3. Only one player can contact the ball when trying to Save a hit team-mate.

10.4. If another player tries to Save the hit player and touches the ball but a second team-mate catches the ball, the hit player will be out. If two players catch the ball to Save their team-mate simultaneously, the hit player will NOT be saved.

10.5. A Save does not bring any 'Out' players back on to the court from the player Return Area.

10.6. A Save does not get the thrower out.

## 11. Injury:

11.1. Referees will stop the game when a player is injured.

11.2. An injured player can be substituted.

11.3. If a player is suffering from a blood injury, they MUST be substituted. The injured player cannot return to court until the following period of that match and the flow of blood from the injury must be stopped before the player returns to the court.

11.4. Time on the stopwatch will be halted by the referee when he/she stops play due to an injury.

## 12. Honor System:

12.1. Players are expected to abide by the Honor System.

12.2. The Honor System expects all players to abide by the highest level of honesty and sporting conduct at all times during competitive play.

12.3. Any player who remains on court after they are clearly out and waits to be called 'Out' by an official will be in breach of the Honor System.

12.4. Not abiding by the Honor System is un-sportsmanlike conduct; players will be warned for their first offence and further disciplinary action can be taken by the referee if they are seen to behave in this manner on more than one occasion during an event.

## 13. Behavior during play:

### 13.1. EDBF Code of Conduct for Players

13.1.1. Understand, appreciate and abide by the rules of the game.

13.1.2. Respect the integrity and judgment of game officials and EDBF staff.

13.1.3. Respect your opponent and congratulate them in a courteous manner following each match whether in victory or defeat.

13.1.4. Be responsible for your actions and maintain self-control.

13.1.5. Do not taunt or bait opponents and refrain from using foul or abusive language.

13.2. Players are expected to abide by the Honour System.

13.2.1. The Honour System expects all players to abide by the highest level of honesty and sporting conduct at all times during competitive play.

13.2.2. Any player who remains on court after they are clearly out and waits to be called 'Out' by an official will be in breach of the Honor System.

13.2.3. This is un-sportsmanlike conduct; players will be warned and may be ejected from a period and/or match if they are seen to behave in this manner on more than one occasion during an event.

13.3. The Referees will carry out disciplinary action against offending player(s) or team(s) who do not behave in an acceptable manner.

13.4. Kicking a Dodgeball is not allowed.

13.4.1. If a player kicks a Dodgeball with force in the direction of players involved in the game, match officials or any other person, the referee will discipline the offending player.

13.4.2. Any kicking action which propels a dodgeball towards the opposing side of the court will result in the offending player being called 'Out' by the referee.

13.4.3. If a player guides a Dodgeball with his foot or gently propels a ball with his foot to a team-mate, this will NOT be deemed as kicking a Dodgeball.

13.4.4. Players are allowed to block a ball which is returning on to the court with their feet.

13.5. Deliberately making physical contact with players from the opposing team is not allowed at any time during the match.

13.6. Taunting the opposing team and opposing players is not allowed.

13.6.2. Calling for players on the opposing team to go out, because the player or team thinks players are out will be deemed as Taunting.

13.6.3. Calling for players on the opposing team to throw balls because the time they are allowed to retain possession has expired will be deemed as Taunting.

14. Discipline:

14.1. Referees' will take disciplinary action against teams and players as they deem appropriate. The referee should inform the team captain of all action taken against his/her player(s) and/or team.

14.2. The first stage of disciplinary action will normally be a Verbal Warning, issued by the referee, to an individual player or to the whole team.

14.3. The second stage of disciplinary action will be for the referee to record a Yellow Card Offence.

14.3.1. The referee will normally show a Yellow Card to the offending player and record the player's name and team number.

14.3.2. The disciplined player will be ejected from the Period in which the offence

took place and the following Period of play, whether that is part of the same game or a later game at the same event.

14.3.3. Ejected players cannot be substituted or have a replacement player take their place; this means that their team will have to play with less players for the time of the disciplinary action.

14.4. The third stage of disciplinary action will be for the referee to record a Red Card Offence.

14.4.1. The referee will normally show a Red Card to the offending player and record the player's name and team number.

14.4.2. The disciplined player will be ejected from all remaining Periods in the Match in which the offence took place.

14.4.3. The disciplined player will not be allowed to take part in any further Matches during the event in which they received the Red Card disciplinary action.

14.4.4. Ejected players cannot be substituted or have a replacement player take their place during the Match in which the offence took place; this means that their team will have to play with less players for the remaining Periods in that Match.

14.4.5. If Red Card disciplinary action takes place after the final period in a match has finished, the offending player cannot be replaced for the first three(3) Periods of the following Match.

14.5. The referee has the option to bypass any of the disciplinary measures outlined in points 13.2-13.4 if the player's or team's actions merit such a decision.

14.6. All disciplinary action taken by referee's can be appealed against, in writing, after the event in which the action was taken. Appeals must be made to the EDBF Disciplinary Committee in the first instance.

14.7. No appeals will be accepted during the tournament in which the disciplinary action was taken.

## OFFICIAL DODGEBALL RULES

Version 2.3; August 31, 2015

The Official Dodgeball Rules listed below have been constantly refined over the past 10 years to produce a style of dodgeball that is fast-paced, exciting, and fun. Feel free to use these dodgeball rules in your dodgeball activities. The Dodgeball Rules have a [Creative Commons license](#), thus, please attribute the work properly. For the purpose of simplifying the language of the rules, all players, both male and female, will be represented with masculine pronouns.

### GLOSSARY:

- **Dead ball:** A ball that hits an object, surface, or teammate before the player, or a ball declared as a dead ball by the referee.
- **Live ball:** A ball that has been activated (see General Rules #5).
- **Match:** A match is a series of games played against a team.
- **Trap :** When a player makes a catch using another surface or object (ground, wall, teammate) (see Catch #6).
- **In:** Being eligible to participate in the game on court.
- **Out:** Being ineligible to play in the game as a result of being hit, caught, or being out of bounds.
- **Opening Rush:** When players approach the centerline to retrieve the balls at the signal of the referee (see General Rules #3).
- **Full Control:** A player is in full control of a ball if he is able to release the ball in an obvious and deliberate action.
- **Reset:** An attempt to stop the ball count in order to prolong possession (see Dead ball #7). Any ball thrown above 6FT, or clearly out of reach of every live player on an opposing team is a dead ball, and must be turned over.
- **Reach:** Regarding resets, one relative arm's length from a defending player's torso, plus any evasive motions of the player.

### GENERAL RULES:

1. Maximum of 6 players and a minimum of 2 females (one of which must be from the team's roster) on each team at the start of the game.
2. 6 standard IDA-approved balls (8.25" foam balls) are placed on the centerline in two groups of 3. Each group of 3 is placed at opposite ends of the centerline, in front of the referees.
3. **Opening Rush:** Players must be touching the back wall at the start of the game. After the starting countdown of "3, 2, 1 Dodgeball!" teams approach the centerline to retrieve the balls (see Other Details #3).

4. Teams can only take the 3 balls to their right initially (see Technical #2).
5. Balls must touch the back wall before they are live. The ball is dead otherwise.
6. Players attempt to eliminate opponents by hitting them with balls or catching their throws. If a player is hit with a live ball, that player is out.
7. Eliminated players line up against the designated wall or on the sideline, which is to be announced at the start of the games, next to the referees, according to the order of elimination.
8. Players are to play by the honour system. If in doubt, player should call themselves out. (see [Officiating Guidelines – Main Responsibilities #6](#))
9. Play continues until one team is eliminated.
10. Referee can pause the game at any point by saying, "Stop." At that point, all events after and during are void.

The game restarts with remaining players against their respective walls with ball possession retained, but all ball counts are restarted.

All balls on the ground remain where they lay.

Referees restart the game by a countdown of "3, 2, 1, Dodgeball!"

#### RULES OF PLAY:

#### BOUNDARIES

1. Players are not allowed to make contact with any boundary or out of bounds area during game play; they will be called out.
2. During the opening rush, players may cross the centerline.
3. All parts of a player's person, including all parts of his body, clothing, or balls in possession are considered when determining if contact has been made. Garments falling off of a player, and crossing a boundary (e.g. shoes, hats) do not make the player out.
4. Kamikaze plays: Players are not allowed to deliberately cross the centerline to make a play, they will automatically be called out.

A player who jumps across the line to throw: the thrown ball will not count; however, if caught, will be considered a catch.

A player who crosses the line in an attempt to disrupt an opponent's catch: the opponent's catch will be considered successful, regardless of outcome.

5. The use of the apparatus, or the alcoves in the gyms during the games is illegal. Players in violation will be considered out.
6. Balls that go out of bounds are to be returned to where they became out of bounds, or stopped on the sidelines before they go out of bounds. If the initial out of bounds location can't be determined, then the balls should be placed on the centerline.

#### HIT

1. A player is considered hit only if there is direct contact with a live ball released by the



opposing team (except for a Failed Block, see Blocking #2).

2. Hit etiquette: If a player is hit, he should drop all held balls, raise his arm to signal that he is out, and leave the court immediately and minimize gameplay disruption. (Once on the sidelines, knocked-out players are not allowed to kick or pass balls to their teammates. This is illegal and will result in the ball being turned over to the opposing team).

3. Headshots: To simplify the game, all headshots count. However, we do not condone intentional headshots. Gym Leads reserve the right to discipline players if there are repeated violations or if the single violation is severe (see [Code of Conduct](#)).

4. If in doubt, players should call themselves out (AKA “If in doubt, you are out”).

5. A player is not out from a hit until the thrown ball touches another object or surface.

## CATCH

1. A catch is when a player retains full control of a ball released by an opponent. While possession does not require both feet on the ground, the player must land with both feet, or any other part of his body inbounds (see Technical #4). This includes catching balls going out of bounds.

2. If a player catches a ball thrown by an opponent, the thrower is out and one player returns to the catcher’s side in the order of first out, first in.

3. In order to be eligible to return to the game, the player who is out must be at the wall or sideline next to the designated referee before a teammate makes a catch to bring him back in. The intention of this rule is to ensure that the player being brought back in was clearly hit out prior to the catch (see Technical #11, #12).

4. Returning players after a catch: Returning players must go straight to any part of their own back wall, and touch the wall to be reactivated.

This must be done without hesitation to touch the wall or to delay reactivation.

If the player purposely touches a ball before reactivation, the ball becomes dead.

5. If a dead ball is thrown and then caught, it is considered a legal catch.

6. Attempted catches: If a player attempts to catch a live ball thrown by the opposing team, but drops it or allows it to touch any surface or object, other than himself, before gaining full control, he is out.

1. If while trying to complete the catch, the player becomes out, the catch is void.

7. Catches after blocks: It is considered a catch if an opponent’s ball hits a blocking ball and is then caught by the blocker. The blocker, however, must have the blocking ball in possession when making the catch; otherwise he is out (see Technical #6, #7).

8. If a ball deflects off a player’s body, only that player can make a legal catch afterwards.

The ball is dead if another player touches it, or if it hits a surface or object before it is caught (see Block #2).

9. In order to make a successful catch, a player must maintain possession of all balls held at the time of initial contact.

10. A double catch (and the odd triple catch) is legal if the balls have not clearly contacted each other before they are caught; otherwise the balls would become dead.

11. In the case where a catch is made and no player walks off (e.g. the player didn't see his ball get caught):

If the catch is observed by referees but the thrower cannot be determined, the referees should pause the game and request for one of the throwers to come off of the court. Referees can assist by indicating the side that the ball might have come from. If no thrower is volunteered by the throwing team, referees must come to a decision using all available on-court information.

12. If a catch is missed by all referees entirely and no one leaves the court, there is no dispute and play continues.

13. You cannot make a catch while holding a deadball (see Dead Ball #12).

14. Clothing exception: if a player makes a catch, but loses an article of clothing during the process (e.g. a hat falls off, even with ball contact), the catch is still valid. There is no requirement to maintain possession of all worn garments during the catch; the player shall continue to be in the game.

## BLOCK

1. A block is when a player uses ball(s) in possession to keep himself from being hit.

2. Failed Block (Deflection Exception): A player is out if:

An opponent's ball hits a player's blocking ball and then hits the blocker's body or clothing afterwards.

A player drops his blocking ball(s) as a result of trying to block an opponent's ball.

A ball hits the blocker's fingers or hand first, or after, while trying to block.

3. Catches after blocks (see Catch #7).

4. Dead balls cannot be used for blocking. A player is out as soon as he blocks with a dead ball.

## DEAD BALL

1. Dead ball: A ball that hits an object, surface or teammate before the player, or a ball declared as a dead ball by the referee.

2. 10 Second Holding Rule: The intention of the 10 Second Holding Rule is to prevent

stalling and encourage continuous play. Players can only hold the ball for 10 seconds. After 10 seconds, the ball is dead and must be turned over. It is the responsibility of players to know their ball's countdown status.

The 10 second count starts in these situations:

- (a) when a player picks up a ball
- (b) when a player holds down a ball that is on the ground for longer than 3 seconds
- (c) when a player maneuvers a ball alongside himself on the ground to move to a different position on the court
- (d) when the first ball is activated at the opening rush (see Technical #1).

The 10 Second Rule does not start in these situations:

- (a) when a player rolls a ball to another teammate (ball must not leave the ground)
- (b) when a player rolls a ball back from the centerline
- (c) when a player stops a moving ball.

3. The 10 second count is announced: "Ten, nine, eight, seven, six, five, four, three, two, one, dead ball." The interval between the first utterance of each number or word must be at least one second. The count should be announced loudly enough for the player to hear, yet the onus remains on the players to keep count themselves and to be aware of the referee's count. If the player has not released the ball at the first utterance of the word 'dead ball', the player must turn over the ball.

4. How to turn over a dead ball: A dead ball, after a 10 second count, must be rolled over with the intention to touch the opposing team's wall, not just placed over the centerline. If a dead ball stops midway from the centerline and the opposing team's wall, the referee can intervene to assist the turnover.

5. Dead balls must be played by the receiving team before the other team can use it again.

6. Countdowns on balls are stopped once they go out of bounds, and do not resume when the balls return to the court (see Dead Ball #7).

7. Players cannot intentionally put balls out of bounds, or just over the centerline to reset the ball count. Those balls will be deemed as dead by the referee and must be turned over to the other team.

8. When a player is out for any reason, all balls under his possession are to be dropped. Any countdowns on those balls are removed, unless any of those balls have already been deemed as dead balls by the referees.

9. Dropped balls: Intentionally dropping or passing balls will not stop the 10 second count. A player may drop a held ball in order to catch a thrown ball, but the dropped ball is still counted down.

10. High throws (AKA 6FT Rule): All balls thrown above 6FT that hit the opponent's back wall are dead and must be turned over. In cases where a 6FT line is not indicated, a line or

wall fixture will be established by Gym Leads prior to the game. If a player jumps, and is hit above the 6FT line, that player is still out because the high ball hit the player and not the wall.

11. If a team has all 6 balls on their court, and they are not being used (i.e. all 6 balls are left on the ground), referees will begin a 10 second holding rule on the ball closest to the centerline until it is played or turned over to the other team. If a player plays a ball, the countdown is transferred to that ball.

12. If a player in possession of a dead ball makes a catch, that player will be considered hit and the catch void. The dead ball must still be turned over to the other team (see Technical #14)

## SHOWDOWN

1. If there is only 1 player left from each team, showdown goes into effect after 10 seconds.

The procedure for showdown is:

Referees count down 10 seconds, ending with “showdown” to pause the game.

The centerline boundary is dissolved, while the sidelines remain active boundaries.

Players begin with 2 balls in their hands at their respective walls.

The other 2 balls go at the ends of the centerline.

When ready, showdown begins with a “3, 2, 1, showdown” from the referees.

Tagging the opponent in a showdown will not count; balls must be released in order to hit someone out (see Technical #8).

There is no 10 second dead ball count.

If a victor can't be determined, then a showdown rematch will occur.

## TECHNICAL

1. The ball countdown at the Opening Rush starts when the first of the 6 balls is activated.

Once the countdown starts, the countdown applies to all 6 balls (see Dead Ball #2.1.d).

2. An opposing team's balls at the centerline can be taken once all of your own team's balls are activated, and they must also be activated before they become live.

3. If a player throws a ball at the opposing team while over the centerline during the Opening Rush, he will be called out.

4. When catching, a player must be in full control of the ball without using any out of bounds area or floor as leverage.

5. A player is not to use any part of his clothing, or assistive accessories to make a catch, or interfere with a thrown active ball. Otherwise, that player is out (See Catch #14).

6. When attempting to catch a blocked ball, a player must hold onto all the balls that he had in possession of at the time of the block, otherwise the player is out.

7. Countdown on balls is stopped once they go out of bounds and does not resume when the

balls return to the court. Balls purposely placed out of bounds are exempt from the resetting of the count.

8. Any physical contact with an opposing player will deem the player that initiated contact out.

9. If a ball is thrown before the first utterance of “showdown”, or “dead ball”, the throw is considered legal.

10. A ball must be picked up in order for the release to be legal. Smacking, spiking, kicking, or scooping a ball are not allowed, and the hit won't count; however if caught by the opponent, the catch is legal.

11. Players must line up next to the referees in the order they were knocked out.

12. Players return to the game in the order they were knocked out. (e.g. Player A was hit out first. Player B was hit out second. Player B lines up next to the referees before Player A. A catch was made by their teammates but Player A has not lined up next to the referees, therefore the catch does not bring anyone back in.)

13. Crushed balls: If a thrown ball hits an opponent or their wall and rebounds squished, or unlike its original shape at the start of the game, it will be deemed a crushed ball (see Other Details #4). Throwing a crushed ball will result in the thrower being out.

14. Catch Rule #7 supersedes Catch Rule #13 if the blocking ball becomes dead after the initial block.

## OTHER DETAILS

### 1. Substitutions and timeouts:

Not allowed during a game unless there is an injury. The same 6 players who start a game shall end the game. Substitution may occur after each individual game (i.e. when you switch sides).

Only substitutes (players who did not start the game) are eligible to replace an injured player. A male substitute can only replace an injured male player, but a female substitute can replace either an injured male, or injured female player. In the case where no substitutes are available, the team will play short, or forfeit the game if the injured player is the last live player.

Depending on the severity of the injury, Gym Leads reserves the right to ask an injured player to stop playing.

For eligible substitute players, see [League Policies](#)

2. Honour System Officiating: it is ultimately up to the players to enforce and uphold the rules of dodgeball when playing or refereeing. Dodgeball relies on the honour system, in which officiating is determined more between players and less from the referees. However, if there is a controversial play, the referees will make the final call. They have the right to stop a game and discuss the incident before proceeding. In respect for the spirit of the game and for

fellow players, there is absolutely no protesting allowed. However we encourage players to discuss and clarify any plays in a respectful manner with referees and Gym Leads after the game is finished.

3. Ball treatment: No kicking, crushing, dunking, or playing basketball with the dodgeballs is allowed.
4. Kicking a ball at an opponent during a game or in a showdown will result in the kicker being called out.
5. Players are not allowed to intentionally interfere with the opponents during the opening rush.
6. Any discrepancies regarding plays and situations that are not documented in the official IDA rules will be decided by the Gym Leads.

#### ATTIRE & SAFETY

1. Players must wear proper gym strip. Shirtless play is not allowed. Clothing must not endanger the safety of other players.
2. Players may not use clothing or accessories to provide unfair advantage, or unfairly inhibit or assist the movement of the ball to make a catch or throw.
3. Clothing (uniforms and accessories) is considered part of a player's body. However, fallen off garments not attached to a body cannot be hit, or called out.
4. Players are not allowed to play with gloves, bare hands only. Wraps for supporting recovering injuries are acceptable.
5. Players without proper footwear are not permitted to play. For example, sandals, slippers, flip flops, marking shoes, dress shoes, and going barefoot are not allowed.

#### 附錄四 台灣躲避球運動的發展變遷與未來發展-兼論歐洲躲避球訪談大綱

- 1、請問你目前在躲避球這項運動中擔任的角色是？
- 2、請問你什麼時候開始接觸躲避球這項運動？
- 3、運動團隊如籃球或排球等未來性的發展都很好，你為什麼會選擇躲避球這項運動？
- 4、現今的社會上其實有很多人認為躲避球是一項暴力的運動，在你帶隊或當裁判的期間，不知是否也有遇過類似的問題？球隊家長或校內老師、行政是否也有相同看法？你是如何因應？
- 5、對躲避球這項運動，外界所存在的負面看法，你有什麼想澄清的論點或想發表的意見嗎？
- 6、在你帶躲避球團隊的時間裡，你認為躲避球的本質是什麼？
- 7、在你帶隊的期間，對內訓練或對外比賽是否有遇到什麼困難？招生的問題是否困擾著你？學校的支持或經費的問題是否有困難？
- 8、在你當裁判的期間，執法時是否有被教練指責過的事件？
- 9、在你當裁判時是否有遇到什麼判決上的困擾？
- 10、在當裁判的期間，對於執法部分或規則部份是否對協會有更好的建議？
- 11、在你帶隊的時間，你最常要求小朋友的是什麼事情？
- 12、在你帶隊的期間，你認為要如何使小朋友能在球場上獲得更好的成績？
- 13、你認為團隊凝聚力在躲避球上的意義為何？是否會影響到球隊成績？
- 14、在你帶隊其間你是如何提升你們球隊的團隊凝聚力？
- 15、你認為躲避球運動在目前的推廣上，是否有遭遇到問題？是哪方面？
- 16、針對國中以上參賽的隊伍數相較國小銳減，你有什麼看法？
- 17、以第一線教練的眼光，你認為協會在推廣上還可以如何有所做為？
- 18、對躲避球這項運動在台灣的未來發展，你存在著何種的想法？