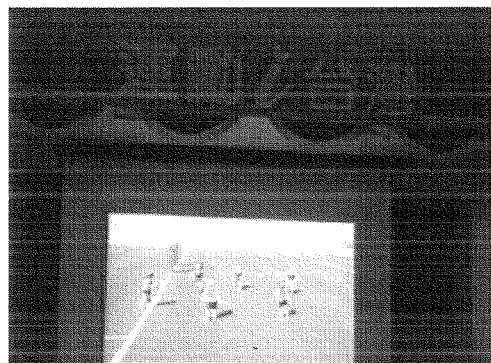


臺南市光華高級中學教師參加校外各項研習會心得報告

報告人：陳柏青

會議名稱	體育課好好玩-帶式橄欖球研習會	主辦單位	南寧高中
日期	2016.04.13	承辦單位 研習地點	南寧高中

一、天氣陰陰瞬間大雨空氣中瀰漫著海風的味道，感謝學校讓柏青有機會去南寧高中參與體育課好好玩-帶式橄欖球研習會。



圖一 室內授課情形&規則講解

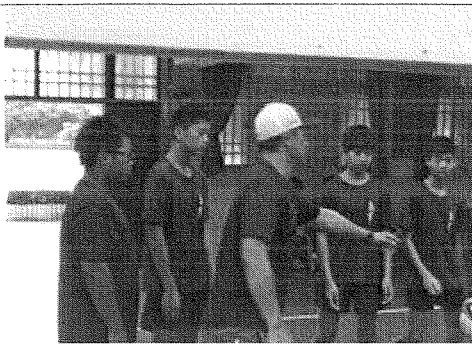
二、活動過程

※帶式橄欖球規則介紹、遊戲玩法介紹（杜招利老師）

1. 球只能往後，如果往前即攻守交換(包含球落地往前 or 後滾動)，不可用撲的方式去搶球是禁止的，一定要用站立方式去檢球。
2. 超過達陣線即得分，進攻次數依場地狀況設定 4~5 次。
3. 當被 tag 時(持球者帶子被搶走)，必須停止跑步或走步，當因速度快超過 3 步需跑回 tag 點重新開球。
4. 持球員在達陣線前，被 tag 時，例如在 3 步內就進入達陣區，即使此球算達陣成功。如果這一次的 tag 是第 4 次的話，不算達陣成功，攻守必須交換。
5. 攻方持球員被 tag 時、持球員的左右橫向 2 邊形成越位線。超越這條線就是越位。守方的球員不能有進攻的動作。
6. 不可以推人、撞人、阻擋、抱人、肘擊、撲球等接觸性動作。
7. 球出界邊線球沒有傳球距離、tag 後傳球只能 3 米內、防守方則需退到 3~5 米後(視場地規則)。
8. 場大大小小約 30~35mX15~30m，攻守交換從中場開始。

※實地演練及分組練習比賽（蘇宣 輔老師、杜招利老師）

1. 直線抱球跑傳。
2. 三人左右傳球跑傳。
3. 圓圈順時鐘傳球，第一傳球者去 tag 其他隊友。(如圖)



圖二 圓圈順時鐘傳球遊戲示意圖&三人左右傳球教學

4. 橄欖球鬼抓人，鬼人一半，持球者是鬼，人被鬼拿球碰觸時出局，但拿球的鬼帶子被人扯掉時變成鬼出局。

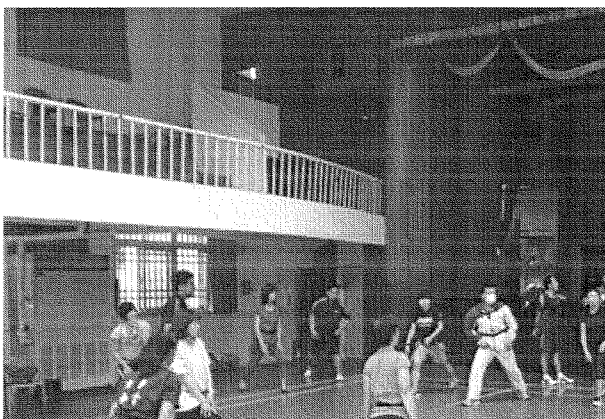
5. 分組演練比賽。

三、心得

1. 這次去南寧高中一次認識了中華民國橄欖球協會發展組主任：莊隆雄教授、台南市體育總會橄欖球委員會總幹事：杜招利老師；嘉義橄欖球委員會推廣組何明毅總幹事，真的對推展橄欖球活動些盡心盡力的老師們感到敬佩。

2. 發展帶式橄欖球 3 特點，1. 沒有身材、2. 男女、3. 又注重團隊合作，不用花費太多(因為親子同遊)…帶式橄欖球很重視禮儀，開賽前後後都要握手敬禮(在比賽完後大家都是好朋友)，如果你的個性內向、文靜、害羞、不動的更要多多參加橄欖球活動，因為球是往後傳的運動，所以很重視團隊合作、紀律，透過傳、補、達陣來獲取樂觀進取的人生觀，最後帶式橄欖球真的非常適合親子一同參與，目前日本比賽一次大約都可以有 1000 多支帶式橄欖球隊伍參加。

3. 這次回來杜老師有送我們學校 1 顆 5 號橄欖球(國中以上 5 號、中高年級 4 號、低年級 3 號)，有機會在課堂上可以是辦看看讓同學玩看看，特別是國三的同學，這也適合其他類運動項目體育團隊、例如籃球、排球…在非賽季練習調整用。最後有機會可以辦理相關活度，杜老師有提到未來的台南市橄欖球比賽會增加帶式橄欖球這一個項目，如果有高中女生組可以考慮組隊參賽。



圖三 實際演練&研習結束大合照

教務主任：

教務主任 張樹仁

校長：

光華高中 校長 張淑霞