

淺談浮士德球

侯宛君*

摘 要

排球運動是國高中體育科必學的項目，當學生對排球有一定的認知，便可以使用不同的球類活動作增強。而本主旨是用少見的球類運動-浮士德球做理論依據，因浮士德球的規則及活動方式與排球相似，藉由另一種不同的運動方式，給學不同的刺激，也能增加學生的學習興趣與樂趣。

*高英工商體育科老師

壹、前言

學生剛練習排球，不太會拿捏力道，有時也因為好玩，或是本就想著讓同學接不到球的心態，故意將球打的老高，而初學排球者怕球飛來，不太敢接，尤其對初學女生而言，直直飛來的球相當恐怖，當下第一反應即是閃躲，造成了對排球的恐懼，久而久之也提不起興趣。

再者，一般學生沒有辦法將教師所教的技術扎扎實實的運用在排球活動上，最常見的失誤，是當球飛來，不論高低遠近，一律跳起來就打，往往打不到球，即使打到球了，但大多也都出界了。

而浮士德球的好處是，人數較少，場地也較大，不太會有爭球的機會；另一優點則是它可以落地一次，當球落地之後力量減少了，反彈上來的球只要力道夠，怕球的女學生也可以輕易的接到球；最後是很多女學生對排球一直打不過的發球技術，因為距離較遠，網子也較高，許多女生沒有用到一定的力道是無法發過網的，而浮士德球不同，只需要站在三米線發球，且網高只有 1.9 公尺，相較之下較容易做到。



貳、浮士德球的定義

浮士德球（英語：Fistball），又叫**拳球**或**草地排球**，是一個非常古老的運動，主要流行在德語系或義大利語系的國家，目前有些歐洲國家也將浮士德球列為中學或小學的教材。其規則類似排球，通常在戶外的草地上舉行，不過只允許用單手的拳或手臂擊球，而在擊球之前，允許球落地反彈一次。

浮士德球是世界運動會的正式競賽項目之一。浮士德球的中文名稱是來自其德文名稱 (faustball) 音譯而來。目前全世界約有 50 萬人從事浮士德球運動。

男子組的浮士德球是世界運動會的正式競賽項目之一，在 2009 年世界運動會，巴西打敗瑞士，獲得冠軍。除此之外，每四年會有一次國際浮士德球錦標賽 (Fistball World Championship)，分為男子組及女子組。最近一次是在 2007 年，男子組由奧地利獲得冠軍，女子組由瑞士獲得冠軍。奧地利也是 2008 年歐洲浮士德球錦標賽的冠軍。

參、浮士德球的歷史

目前最早對於此運動的紀錄在 240 年由羅馬皇帝戈爾迪安三世 (Gordian III) 所舉辦。浮士德球的義大利文規則由 Antonius Scaiono 於 1555 年所撰寫。歌德在 1786 年於日記《An Italian Journey》中提到四位來自維羅納的貴族與四位威尼斯人之間的浮士德球比賽。

肆、浮士德球的簡介

浮士德球和排球、網球相同，球場都被網子分為二部份，浮士德球的玩法則是要設法將球擊到對手場地，即使在一次落地反彈後仍讓對手無法擊到球，擊球必須以拳頭或是手臂，同一選手不得連續兩次擊球，否則算是失誤。在球過網之後，對方五名球員最多共有三次擊球的機會，而在擊球之前允許球落地反彈一次。不同之處則是浮士德球允許球著地彈跳一次，排球則不能落地。



浮士德球計分的方式在於失誤的多寡，發球後雙方開始回擊，直到任何一方失誤，就由對方得分，所謂失誤包括：球出界、擊球三次仍未回擊至對方場地、回擊球未過網、回擊過網出界與未能在球彈跳一次後順利回擊等。浮士德球一場比賽有三局，每局先獲得 20 分的一方獲勝，先搶下 2 局的一方才算贏得比賽，如果雙方同為 20 分時，獲勝的一方必須連勝兩分以上才能取勝，Deuce 至先取得第 25 分的一方才算贏得這一局，也就是三局兩勝制（每局 20 分最多 25 分），也可採用固定時間制（每場 30 分鐘）

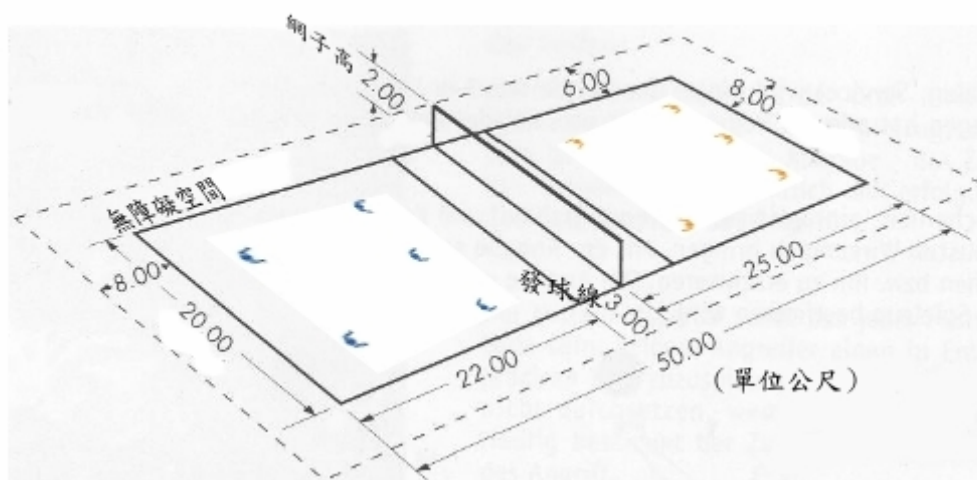
伍、浮士德球

國際正式浮士德球賽，每隊出賽時必須至少提供一顆合乎標準比賽用球。所有的比賽用球在賽前都需經過裁判的檢核。比賽球的圓周 65~68cm；球內氣壓為 0.55~0.75bar。男子組的球重量為 350~380 公克；女子組的球重量為 320~350 公克。



陸、浮士德場地

浮士德球比賽通常在室外的草地舉行，場地規格為長 50 公尺、寬 20 公尺，室內也可以，不過長度縮為 40 公尺，中線由一條離地兩公尺（女子比賽為 1.9 公尺）的紅白雙色細繩，將球場分為兩邊，每隊各佔一邊，每隊各由五位選手組成。發球線在球網前三公尺之處。



柒、浮士德與排球不同之處

1. 選手人數，排球一隊六人；浮士德球一隊五人。
2. 場地方面排球場較小，規格為長 18 公尺、寬 9 公尺；浮士德球場長 50 公尺、寬 20 公尺。
3. 排球男子網高 2.43 公尺、女子網高 2.24 公尺；浮士德球男子 2 公尺、女子 1.9 公尺。
4. 球的重量也不同，排球 280 克，浮士德球約 380 克。
5. 排球則可以用雙手接球，手指托球、手掌擊球；浮士德球只能用單手接球，並用拳頭和手臂擊球。
6. 換人規則也略有不同，排球一局內可以有六次換人；浮士德球只有三次。
7. 發球權方面，排球是得分的一方取得；浮士德球相反，是由失誤的一方取得。
8. 以發球而言，排球需站在九公尺底線發球；浮士德球只需站在三米線後發球即可。
9. 以分數而言，排球三戰兩勝 25 分，決勝局 15 分；浮士德球三戰兩勝 20 分，最高 25 分。

捌、浮士德球在台灣

由於浮士德球在中歐或是德裔、義裔移民的國家較風行，在台灣並不廣為人知。但自 2006 年台灣正式成為國際浮士德球總會會員國開始，相關推廣就在進行。2007 年第 12 屆世界盃浮士德球錦標賽，台灣獲得第 10 名成績；2009 年高雄世運，台灣代表隊在浮士德球比賽中獲得第六名，進步迅速，惟目前仍待政府與民間共同推廣。

玖、將浮士德球運用於排球教學上

1. 學生應有基本的排球知識及技術。
2. 將排球與浮士德球做成簡報提供給學生做為比較，並將兩者相似與不同之處分析給學生。
3. 為了提高學生的信心，先以排球方式的人數與場地，使用浮士德球的發球規則，可站在三米線發球，並可落地一次再接球。
4. 融合排球與浮士德球，可以用排球的方式接球，雙手或全身都可接球，也可使用浮士德球的方法，用單手或拳頭。

參考文獻

- 中文資料

2009 高雄世運會網站

http://www.worldgames2009.tw/wg2009/cht/sport2_fistball.php