

拔河運動基本認識教學與應用

Tug of War Sport

任教科別：體育科

姓名：吳明龍



壹:拔河運動介紹

拔河的英文為“TUG OF WAR”，原為盡最大的力量及努力來拉的意思，指力量或拉繩的戰爭，現在稱為”Tug of War Sport”為拔河運動競技之意。透過拔河繩的兩端相互拉扯來進行對抗比賽，其勝負判定為將對方拔河繩上之標誌點拉至規則所訂之界線標誌為獲勝。

在中國拔河則從軍事攻防的模擬訓練演變而來，二邊人馬隔著河位於橋的兩端互拉，輸的人將落入河中，這也是拔河中文名稱的由來；拔河在日本及韓國是慶祝農作物豐收的祭典活動，採用特製的巨大繩子，數以千計的民眾同時進行對抗，氣氛相當熱鬧，在亞洲各式的傳統拔河活動相當盛行。西歐國家將拔河運動當成大航海時代訓練水手體能的方式，經由印度人改變成在草地上比賽的方式，再傳回英國後，逐漸風行於歐洲，也成為現代競技拔河的發展基礎。在人類歷史發展後期，拔河已經發展為一種強身的競賽，而不再與宗教典禮相關，迄今所發現的拔河運動的最早証據是在埃及 SAKKARA 公元前 2500 年的 MERERA-KU 的墓內壁畫，在西歐拔河運動的歷史起始於公元 1000 年，這可從斯堪的納維亞和德國的

英雄故事中讀到，15 世紀時，在法國城堡或大別墅花園錦標賽上，拔河是非常流行的競賽，後來也成為英國的錦標賽項目。目前，拔河運動在臺灣相當普及，不僅各縣市、各校每年幾乎都會舉辦拔河賽，連三軍、警察、消防、郵政等局及原住民運動會也時常舉行拔河比賽。

貳:拔河運動分為八人制拔河和傳統拔河：

1. 八人制的競賽：以八人的總體重來分級，從 320 公斤到 720 公斤，每隔 40 公斤一級。

2. 傳統的拔河比賽：通常以人數為參賽規定，少見以體重來限制。

參:拔河比賽的規則：

1. 雙手手心向上，不得成8字形纏繞雙手，以免拉傷。(指正確的握繩法，不可戴手套)
2. 繩從腋下經過。(指身體的正確姿勢，不可將繩纏住手臂)
3. 腳尖在膝之前。(指雙腳使力的方向，不可蹲著拉)

拔河運動主要的基本技術觀念是如何整合個人技術，經由繩子以求得團隊之最大拉力，故在訓練團隊的戰術與技術之前，需先學習個人基本技術。依選手所處的位置不同，分成一般選手與後位(Anchor，最後一位選手)，二者拉繩的動作與技術亦有所差異。

肆:拔河比賽的過程：

比賽的場地則常選在室外的水泥地、柏油路面、一般操場、PU或紅土跑道、草地與田野間進行，只要場地平坦即可；有些比賽開始在室內的場館中舉行，室內的場地多為PU、木地板。

(一) 賽前：



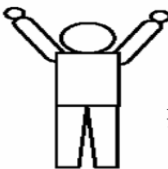


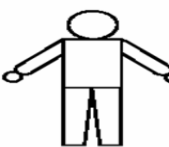




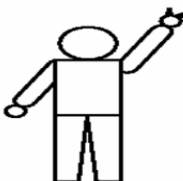
- A：各隊選手穿好比賽服裝和配備。
- B：進場後選手馬上站好比賽位置，前後距離一公尺。
- C：副審裁判檢查雙手和鞋底。
- D：只有教練和領隊可以進場，準備指揮作戰。其他後補選手和啦啦隊員，皆退離至觀眾席。

(二) 開始：

- A：主審待副審檢查完畢，選手皆就位妥當，比賽場地皆淨空時，才能進行比賽。
- B：主審指揮：舉繩…拉緊…調整紅色標誌…預備…開始。
- C：全體選手目視主審手勢指揮。[不吹口哨和鳴槍]

(三) 結束：

- A：繩上白色標誌是拉過場地的白色處，拉四公尺判為勝利。八人制比賽不限時間拉到判勝負為止。
- B：室外比賽以白色標誌拉過中心點，亦是拉四公尺。
- C：傳統拔河，亦是拉過中心點四公尺，或是在限定的時間內判定勝負。

 <p>準備之 確認</p>	 <p>舉繩</p>	 <p>拉緊</p>
TEAM ARE YOU READY	PICK UP THE ROPE	TAKE THE STRAIN
 <p>調整中 心線</p>	 <p>預備</p>	 <p>開始</p>
ROPE TO CENTRE	STEADY	PULL
 <p>結 束</p>	 <p>換 邊</p>	 <p>重 賽</p>
INDICATING WINNER	CHANGE ENDS	NO PULL
 <p>第一 次警 告</p>	 <p>第二 次警 告</p>	
FIRST CAUTION	SECOND CAUTION	

伍:拔河基本動作

基本動作：(雙手手心向上、繩子從腋下經過、腳尖朝前)

- 1 預備：兩人之間的距離大概以一個手臂長為原則，兩腳左右開立 與肩同寬。
2. 舉繩：右手在前，左手在後，左手彎曲於腹部前，而兩手盡可能靠近，雙手手心向上握繩，繩索從右腋下經過。



反握不易使力

兩手間距過大不易使力



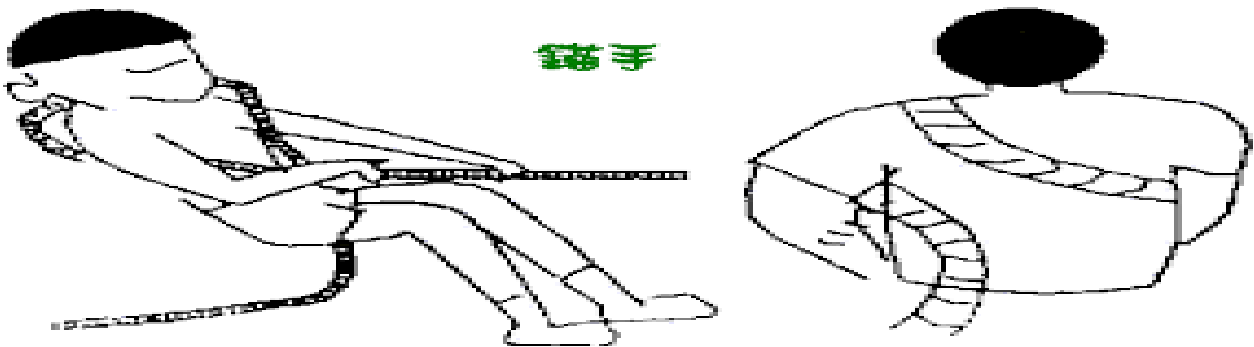
雙手正握並貼近

※教師特別叮嚀，在練習當中，請學生不要把繩索纏在手臂上，以免在拉扯中造成受傷。

3. 拉緊：身體的動作以直立的狀態，盡量不彎腰，不彎膝關節，而以身體重心向後傾倒並維持腳底部滑動的姿勢，才算正確。



※教師特別叮嚀，在練習當中，握繩時太過用力容易疲勞，只要雙手不會輕易滑動即可。



後位姿勢---最後一位拔河選手稱為後位。繩子須從身體前方沿著身體至背部，再斜上至對側肩上；多餘的繩子應經由腋下向後。後位應以正常的方式握繩，亦即雙手掌心向上，雙手手臂向前伸展。

陸:分組活動

徒手拔河技術訓練



1. 拉力訓練，兩人一組側拉
2. 握力訓練，兩人一組捉手腕摸臉頰，發力對抗
3. 背對背拔河基本動作練習，兩人背對背利用腿部力量向後推，高度可逐漸降低以增加強度，訓練重心及下肢肌力，兩人一組背靠背半蹲 60 秒
4. 兩人拔河起立：兩人腳掌相對，與對方雙手互握，聽哨音後雙手拔河成起立姿勢對抗

柒：分組比賽

1. 10 人上場 2 人候補
2. 為鼓勵女生參與，可運用每 2 位男生換 3 位女生上場比賽
3. 中央線與兩端勝負線，距離各為 2 公尺。
4. 每局限時一分鐘，在時間內將繩子中心點拉過勝負線者獲勝。
時間終了仍無法將繩子中心點拉過勝負線時，以繩子中心點拉過中央線者為勝隊。

結語：

體育教學是動態的學習課程，所以教師有很大的彈性空間可以調配上課模式，並可依不同場地、器材、學生特性，設計出合適的教學活動，提升學生學習動機。學習拔河運動可以提升同學間的凝聚力，增進團體間的關係，與他人合作的能力，不僅讓同學更團結，也讓大家學會互相包容與體諒。認識拔河運動，會提升學生參與拔河運動的熱情：如同許多運動，當參與者對該運動有了相當的了解與認識後，便可能因此而提升對該項運動的參與動機，進而從中發現該項運動對身心健康的好處，持續從事此運動。