

躲避球 dodge ball -鬥球的技術

吳明龍

摘要

躲避球又可以稱之「閃避球」。在台灣躲避球是學童最喜愛的球類運動之一，是每個人小時候共同的回憶，從小學乃至社會人士都會玩。玩法與規則簡單易懂，場地設備相當簡單，是所有球類運動中進入門檻最低的。躲避球風行於台灣、日本，其優點是器材、場地都相當簡便，且只要兩三個人就可以進行。由於躲避球的攻擊對象是身體，往往被視為高壯者欺負弱小者的工具；再加上沒有護具，有安全上的顧慮，容易造成身體上的挫傷或是撞擊傷害。在美國有些州就立法禁止。為了改善此一問題，躲避球的球壓和球體硬度都已大幅調整，變得柔軟許多，避免造成傷害。

壹、前言

（一）研究動機

躲避球運動發展至今已很多年，不會因為國籍國情的不同與規則及參與人數的改變，而減弱大家對其喜愛的程度。在台灣尤其在國小、國中階段，躲避球運動在部分學校內已列為正式必授課程。但還是有部分學生害怕躲避球運動。所以如何提昇學生持續參與躲避球運動在課堂上參與動機，則是教師及推廣學校所必須重視的問題。

（二）研究目的

躲避球運動對於學生身體上的安全性、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，躲避球的確是一種可以達到運動目的性的運動。結合多種運動元素，跑、接、擲、傳、跳、閃、蹲、後退、急停轉向等元素。趣味性大增更能講求團體合作，躲避球玩法及規則簡單易明，學生在課堂上都能可以輕易參與。躲避球屬於速度性投擲運動，可訓練身體的敏捷度，講求投擲技巧，可訓練頭腦及手部力度的控制訓練眼跟手部的協調，手部是否可投擲至眼睛目標的位置，訓練耐性及情緒管理，更能加深同學上課互相合作團結精神。

（三）研究方法

文獻收集法：藉由書籍、網路文章、運動雜誌做為參考資料，輔以個人實際操作，研究健身的益處及方法。

貳、正文

一、躲避球起源與歷史

(一) 起源

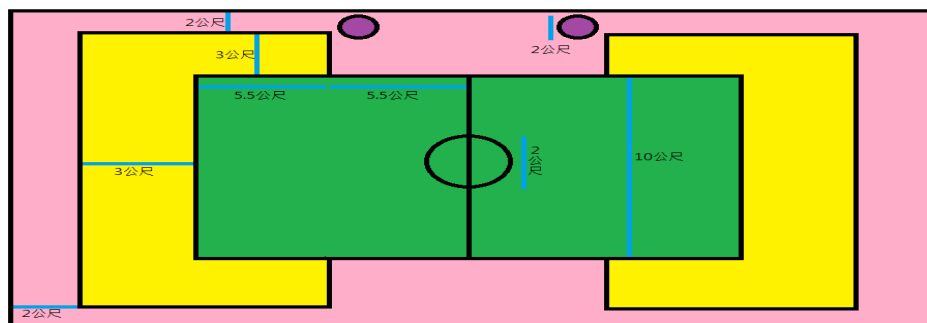
躲避球，又稱為鬥球，是一種非身體接觸的對抗性，由兩隊參與的球類運動。躲避球運動起源於英國，隨著歐洲移民新大陸時傳入美洲，於 1900 年左右盛行於美國。1902 年由留學生引進日本，1913 年列為日本學校體育教材。早年受日本殖民統治的台灣，因此開始有了接觸躲避球運動的機會。隨著科技的進步，躲避球比賽用球也有所改良，由以前的皮製球演變成膠質球，隨後並推廣至鄰近亞洲各國。躲避球已在台灣有全國賽，贏的國小可以得到龍鳳旗插在校內一年，連贏三年可以永久保存龍鳳旗，且贏得第一還可以到別的地方參加比賽（大多是香港、日本）。

躲避球運動在日治時期傳入臺灣，臺灣教育當局正式將躲避球列入國小體育課程標準，始自民國 51 年公布的「國民學校課程標準」，也就是我們熟悉的「舊式」25 人制躲避球。1991 年，閃避球運動被納入為「臺灣省第一屆國民小學運動會」正式比賽項目。1995 年 10 月，舉行了「第一屆亞洲閃避球技術代表研討會」，確立國際化 12 人制閃避球。1999 年 10 月 9 日，「中華民國躲避球協會」於臺北市成立，為臺灣躲避球運動邁進新紀元。

二、躲避球基本介紹

(一) 場地

正式躲避球的基本規則和玩法，球場為一長方形，長二十八公尺，寬十七公尺，分成內場區和外場區，內場區長二十二公尺，寬十一公尺，中間以中線畫分成兩個大小相同的場地。每隊外場位於對方內場後半段外圍寬度 3 公尺之「凹」形區域內，內場有一面，外場有三面，可自由分配在外場各面的人數。比賽時每隊出場 12 名隊員，分居於內、外場，其中外場人數至少一人以上。



躲避球場地(圖一)

(二) 球員

- 1.正式比賽時，下場比賽球員 12 人，替補球員 4 人。
- 2.比賽開始時及進行中，外場球員每隊至少要有 1 人以上。
- 3.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）。
- 4.比賽中受傷換下之球員，在同一局內不得再進場比賽。
- 5.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。
- 6.球員被判「取消資格」時，該員不得參加剩餘之各場比賽。
- 7.男女混合組比賽，下場比賽球員女生不能少於 6 人。
- 8.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 人之人數上場比賽。

(三) 時間

- 1.每局比賽 5 分鐘（裁判暫停時間除外），每局中間休息 2 分鐘。
- 2.第二局以後須交換場地（含球員席）。（每局比賽結束時先交換場地再休息）
- 3.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。
- 4.比賽結束時，以公開計時器之信號或計時員之信號為準。
- 5.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

- 1.每局結束時，雙方內場剩餘人數為比數。
- 2.比賽可採一局決勝制、三局決勝制或五局決勝制。
- 3.和局時，由雙方內場球員各 1 人，於中圈跳球後率先將對隊擊觸出局者為勝隊。
- 4.以下情況稱為「不完全球隊」：
 - (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 人時。
 - (3)比賽中，如出現上場球員人數多於 12 人時。
 - (4)出現「不完全球隊」時，該隊應被判負一局，比分以 0：11 計算。
- 5.球隊被判「取消資格」時，該隊不得參加該場剩餘之比賽，比數以 0：2 計算。

(五) 跳球

- 1.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)。
- 2.跳球時，由雙方內場球員中各推 1 人為跳球員在中圈跳球。跳球員跳球後，不得故意連續再觸球(內場球員僅剩 1 人時，該隊不在此限)。跳球員跳球時，不得撥球二次以上。
- 3.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)。
- 4.如跳球員故意被攻擊或故意妨礙對隊時，應被判「技術犯規」。
- 5.跳球後，如球被內場球員所獲，跳球員不可故意接取得球者之第一次擲球。(違者

由對隊內場發球)

6.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

- 1.身體及附著物被對隊直接擊中而未能接住者。(接球踩線不算出局，僅以犯規論)
- 2.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。
- 3.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。
- 4.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) 進出場

- 1.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。
- 2.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」)。
- 3.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)
- 4.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)。

(八) 發球權

- 1.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。
- 2.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)
- 3.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。
- 4.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。
- 5.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。
- 6.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。

(九) 通則

- 1.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。
- 2.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】**
- 3.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。
- 4.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。擊中守隊球員頭部附著物(帽沿、頭髮、髮帶、頭巾---)，擊中有效。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。

- 5.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。
- 6.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】
- 7.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。
- 8.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。
- 9.球員不可以彈擊方式攻擊或傳球。
- 10.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。
- 11.正常情況下，裁判被球直接擊觸時，以球落地論。
- 12.「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。
- 13.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)，「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。

三、躲避球動作要領

(一) 拿球方法與傳球動作

- 1.手指的運用與傳球：手放耳旁稍後，用中間三指平送，擲擊時，由大拇指、小指控制左、右攻或直攻。
- 2.傳球與接球：球要傳對方的耳旁，便於立即攻擊或傳球。
- 3.速度：正面接球後，順勢往後拉，馬上將球送出去，爭取時間就可剋敵致勝。如果一分鐘來回傳球達 30 次以上，對方就很難躲了。

(二) 接彈地球的動作

- 1.基本動作：兩手向前伸直，成肘下彎狀，往後移來接球。
- 2.移位接彈地球：球在右腳邊，則右腳後退接，直接攻、傳球；球在左腳邊，則左腳後退接，轉身攻、傳球。

(三) 接彈地球練習

- 1.正面中間接球：打球至牆，彈回時練習接地下球。
- 2.兩人小組：一人向牆壁擲球，反彈後，另一個人接球。

(四) 躲避方法

- 1.眼睛訓練：躲避時，眼睛看球，不看手。球出手才閃避。
- 2.左、右閃跳及腳步轉法：雙手放胸前保護，力量放在腳尖。球從中間來，身體往右跳或往左跳，跳時轉身 90 度，再跨身 90 度，面向球。

(五) 牆上擲準

- 1.六公尺開始，命中率八成晉級：擲 20 個中 16 個就晉級，每晉一級退一公尺，至九公尺還是有八成的命中率，比賽時就彈無虛發。
- 2.擲球高度：擲球的高度是三個球的直徑，約在學生的膝蓋部位。

(六) 躲避方法動作

- 1.眼睛訓練：躲避時，眼睛看球，不看手。球出手才閃避。
- 2.左、右閃跳及腳步轉法：雙手放胸前保護，力量放在腳尖。球從中間來，身體往右跳或往左跳，跳時轉身 90 度，再跨身 90 度，面向球。

四、躲避球動作要領

- (一) 擲球可分為上肩投擲、助跑投擲。上肩投擲盡量使用大肌肉，避免手肘、手腕小肌肉活動過量，影響發育；助跑投擲以滑步投擲，增加球路變線的機動性及加強球質。另外特別注意的是在投擲時加大步伐以降低投擲點，且不強調球的旋轉並避免側旋。
- (二) 傳球來說，是指手對球的控制和適應球感的能力。躲避球中的傳球、接球、擲球等技術動作，都是要靠傳接球的基本動作來完成。不論是進攻或防守，在平時的練習希望做到協調穩定的傳、接球，這樣在比賽時，即便是在高速跑動中，無論是變換方向、誘敵等戰術，透過傳球來創造更好的致勝機會。

五、傳接球技巧

- (一) 球感、控球感練習
- (二) 定點傳球：
 - 1.速傳球：平行、三角、四角。(順時針、逆時針)
 - 2.弧傳球：落點以接球者的頭部為最低目標。
 - 3.彈傳球：近身、快速、旋轉、長度 10 公尺左右為佳。(切割防守隊型、反截球、拖延戰術可用)

六、計分

- (一) 關於躲避球的計分，主要是擲球攻擊對方內場球員，若擊中身體而未被該名球員或其內場隊友用手接住，該名球員即告出局而需移至外場。若該次出局係由攻方外場球員擲球達成，則該名外場球員可選擇是否進入內場。每局比賽時間結束時，以內場人數多者為勝，外場人員攻擊得分後，也可以回到內場中。
- (二) 若比賽時間尚未結束，而其中一方內場球員已經全部出局，則該局判對方勝。最終獲得較多勝局者，贏得該場比賽，通常採三戰兩勝制或五戰三勝制。以下簡介躲避球比賽計分方式
 - 1.預賽採二局總分制單循環比賽，第二局時間終了，兩隊內 (報名隊伍 5 隊以下(含 5 隊)時採單循環決賽)
 - 2.複賽採雙敗淘汰賽(三局決勝制)。
 - 3.決賽採淘汰賽(三局決勝制)。註：複賽、決賽三局決勝制，每局成和局時，採驟死賽決勝負。
 - 4.同一組別同一縣市參加二隊以上時，預賽以平均分配於不同賽程組別為原則。
 - 5.國小組各組上一屆前四名隊伍列為種子隊。
 - 6.循環賽決定名次方式
 - (1)勝一場得 2 分、和一場各得 1 分、敗一場得 0 分，以積分多寡決定名次。

(2)積分相等時，依下列順序判定名次：a.以相關隊之間得分合計多者為勝。

b.以相關隊得分合計減失分合計之差數多者為勝。c.以全循環比賽得分合計多者為勝。d.以全循環比賽得分合計減失分合計之差數多者為勝。 e.抽籤決定名次。

七、裁判

在各項運動賽事中，必須有謹慎的賽程規劃，無論是從選手、觀眾，與裁判，從運動賽事結構而言，如在在一場比賽中公平競爭是最高原則。其中裁判便扮演著舉足輕重的地位，也是賽事中唯一執法人員。除了依據規則來比賽進行，並依據相關規定判決比賽所有的動作，以維持比賽的公平性，減少因犯規而導致選手受傷害，並判定競賽的勝負。因此想要讓比賽順利，就必需有適當且公正的裁判參與。

參、結論

躲避球一詞在普遍觀念下，常使人以為躲避球只是一味地消極閃躲，對於學生個人生理的安全性、參與的公平性及適切性所引發的爭議。躲避球的技術成面很多重點就是搞清楚技術和動作原則，是提高學生基本運動能力和培養隨機應變能力最有效的運動。再來就是動作練習的熟悉度。搞清楚投擲、防守、移動、戰術、及團體合作的動作和目的而不是盲目的運動。錯誤的動作不但無法訓練出理想的技術與動作，更會造成身體上的傷害。以正面態度去看待躲避球對學生肢體上發展的積極意義，而不要以負面的思維去否定其存在的意義。透過充份的知識與練習即可獲得改善，也鼓勵學生積極參與及自我表現。

肆、引註資料

一：中華民國躲避球協會 Chinese Taipei Dodgeball Association

[https://www.facebook.com/pages/category/Sports-](https://www.facebook.com/pages/category/Sports-league/%E4%B8%AD%E8%8F%AF%E6%B0%91%E5%9C%8B%E8%BA%B2%E9%81%BF%E7%90%83%E5%8D%94%E6%9C%83Chinese-Taipei-Dodgeball-Association-423935951005394/)

[league/%E4%B8%AD%E8%8F%AF%E6%B0%91%E5%9C%8B%E8%BA%B2%E9%81%BF%E7%90%83%E5%8D%94%E6%9C%83Chinese-Taipei-Dodgeball-Association-423935951005394/](https://www.facebook.com/pages/category/Sports-league/%E4%B8%AD%E8%8F%AF%E6%B0%91%E5%9C%8B%E8%BA%B2%E9%81%BF%E7%90%83%E5%8D%94%E6%9C%83Chinese-Taipei-Dodgeball-Association-423935951005394/)

二：西門國小

<http://ximen2017.weebly.com/3521521063.html>

三：國家教育研究院

<http://terms.naer.edu.tw/detail/1312615/>

四：維基百科，自由的百科全書

<http://www.wikiwand.com/zh-tw/%E8%BA%B2%E9%81%BF%E7%90%83#/overview>

五：國民小學女童躲避球隊選手參與動機與阻礙因素之研究

<http://pe.nchu.edu.tw/upload/file/1.pdf>

六：台灣躲避球運動的發展與展望-兼論歐洲躲避球

<http://nhuir.nhu.edu.tw/bitstream/987654321/25850/1/105NHU00481001-002.pdf>

七：中華民國躲避球規則摘要

躲避球 dodge ball-鬥球的技術

https://www.djes.tyc.edu.tw/xoops/uploads/tadnews/file/nsn_5472_2.pdf

八：躲避球要如何打的快又準

[https://blog.xuite.net/xv9950211/123456/33016263-](https://blog.xuite.net/xv9950211/123456/33016263-%E8%BA%B2%E9%81%BF%E7%90%83%E8%A6%81%E5%A6%82%E4%BD%95%E6%89%93%E7%9A%84%E5%BF%AB%E5%8F%88%E6%BA%96)

[%E8%BA%B2%E9%81%BF%E7%90%83%E8%A6%81%E5%A6%82%E4%BD%95%E6%89%93%E7%9A%84%E5%BF%AB%E5%8F%88%E6%BA%96](https://blog.xuite.net/xv9950211/123456/33016263-%E8%BA%B2%E9%81%BF%E7%90%83%E8%A6%81%E5%A6%82%E4%BD%95%E6%89%93%E7%9A%84%E5%BF%AB%E5%8F%88%E6%BA%96)

九：躲避球基本動作

<http://ximen2017.weebly.com/36493212052356723376212052031631687.html>

十：