

112 年新北市帶式橄欖球研習手冊



主辦單位：新北市政府教育局

承辦單位：新北市立正德國民中學

協辦單位：新北市立三芝國民中學

新北市立竹圍高級中學

112 年新北市帶式橄欖球種子教師研習營課程表

| 日期 | 時間 | 課程內容 | 授課講師 | 地點 |
|----------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 十一月十五(三) | 08:30~09:00 | 報 到 | 劉曾祥教師 | 二樓大會議室 |
| | 09:00~10:30 | 開 訓 課程介紹 一、帶式橄欖球介紹 1. 起源 2. 如何推廣 3. 未來的發展 4. 規則、裁判手勢 | 新北市教育局長官 中華民國橄欖球委員會- 新北市橄欖球委員會- 羅良安主委 正德國中- 王双龍 主任(講師) 劉曾祥 教師(助教) 林晃民 教師(助教) | |
| | 10:30~12:00 | 二、帶式橄欖球進攻 教學 1. 傳球規則說明 2. 傳接球練習 3. 進攻排位練習 4. 傳接球移位練習 三、帶式橄欖球防守 教學 1. 防守規則說明 2. 拉帶練習 3. 排位防守練習 | 正德國中 王双龍 主任(講師) 林晃民教師(助教) 劉曾祥 教師(助教) | 5樓綜合球場 |
| | 12:00~13:00 | 四、午餐 | 正德國中 劉曾祥 教師 | 二樓大會議室 |
| | 13:00~14:00 | 五、影片解析講解 | 正德國中 王双龍 主任(講師) 林晃民教師(助教) 劉曾祥 教師(助教) | |

帶式橄欖球簡易規則

- 一、人數：每隊報名球員人數 12 人(含隊長)，可男女混合，出場比賽球員人數採 7 人制(可更換人數，不限次數)。
- 二、服裝：球員應穿著合適的短褲、T 恤(衫腳必須於短褲內)及運動鞋，比賽時使用之帶子必須緊貼及掛於兩側腰間。
- 三、競賽時間：上、下半場各 7 分鐘，中場休息 2 分鐘。
- 四、開球：採定位開球，開球者不可自己帶球進攻或跑動，需傳送給隊友。防守球隊需退後 5 米。
- 五、攔截與被攔截後：攔截次數限 5 次，攻守交換。防守球員首先拉掉持球進攻球員身上任一 條帶子，並大叫"Tag"及高舉帶子，以示攔截成功。被攔截成功的球員須停留於被攔截位置，攔截者必須將帶子交還給對方球員。
- 六、快攻：點球者須在攔截點位置開球，接球者須退至開球後 2M 接球。如未完成上述快攻重點時，裁判會取消快攻機會，重新開球。
- 七、得分方式：
 - (一) 每隊五次攻擊機會，越過達陣線觸地得分數值 1 分，達陣後不另加踢球門。
 - (二) 得分後由對方開定點球。(不可以快攻)。
- 八、以下違例動作將判對方定位開球：前傳、向前掉球、出界、旋轉。
 - (一) 進攻方須在違例點進行點球，接球者需距離 點球者 2M 外接球。
 - (二) 防守方需距離開球點 5M，進攻方點球後才能進行壓迫防守。
- 九、罰球：一名球員或整隊嚴重違反規則，將被判得罰球。處理罰球方法與定位開球一樣，但防守球員必須立刻退回 5 公尺後。嚴重違反規則包括：
 - (一) 阻礙
 - (二) 有意及無意識之碰撞
 - (三) 沒有扯脫帶子或在脫帶前高呼「TAG」
 - (四) 把帶子亂拋
 - (五) 不君子行為
 - (六) 扯脫正在處理「取球」球員之帶子
 - (七) 拉扯球員上衣或短褲
 - (八) 越位
 - (九) 踢球
- 十、嚴重或蓄意犯規者，可處紅、黃牌。紅牌禁賽，黃牌禁賽 2 分鐘。
- 十一、界外球：從出界位置內點球的位置。