

法式滾球教學

一、學習領域：健康與體育

二、教學主題：快意樂活打滾球

三、教學目標：

- 1、認識法式滾球運動、規則與場地。
- 2、了解滾球基本投擲技巧與方式。
- 3、練習滾球基本投擲技巧與方式。
- 4、認識滾球低、中、高拋技巧與方式。
- 5、練習滾球低、中、高拋動作。
- 6、了解並學會滾球射擊擲準技巧與方式。
- 7、學會不同距離滾球射擊擲準技巧與方式。
- 8、熟悉滾球拋擲各項技巧。
- 9、能了解滾球比賽規則，並進行分組競賽。
- 10、能夠欣賞法式滾球競賽，並享受法式滾球運動之樂趣。

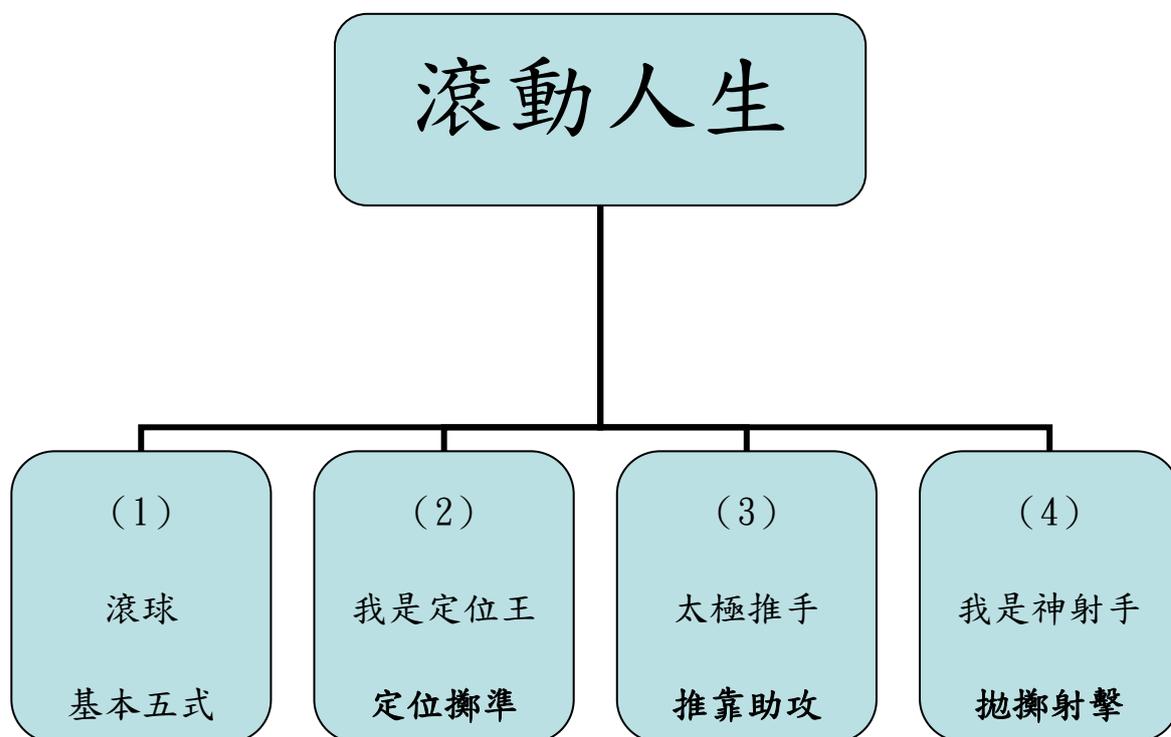
四、設計理念：透過教師的引導，讓學生以平常心進行活動，在熟練的過程中學習思考動作促使活動目標達成，在最終能欣賞並享受滾球運動之樂趣

五、教學對象：初學滾球之國小高年級學生（如果針對低年級施教，可運用揉成團的報紙，用寬版膠帶貼好固定，以增加趣味性及安全性，其重量對學生的手不會造成負擔，揉報紙做成球的過程也是一種手力訓練，既好玩又實用，可以讓低年級的學生玩得健康又安心）

六、教案設計：屏東縣和平國小教師自編教案

七、教學時間：四節（約一百六十分鐘）

八、主題架構：



九、能力指標

- 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。
- 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。
- 3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。
- 4-2-5 透過各種運動瞭解本土與世界文化。

十、教學流程

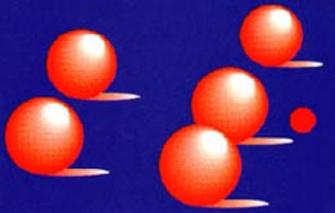
教學領域	健康與體育領域	年級	六年級		
單元名稱	快意樂活打滾球	教學時間	第2節(40分鐘)		
主題	我是定位王	副標題	定位擲準		
能力指標	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5 透過各種運動瞭解本土與世界文化。				
能力指標	教學步驟策略說明	教學時間	教學資源 情境布置	評量	備註
	<p>【第二節開始】</p> <p>一、暖身活動：作操（操場）</p> <p>二、正式課程</p> <p>1. 講解 老師複習上一次的的基本五式並請同學示範，接下來說明滾球的構造及示範滾球站、握、擲球的動作要領，讓學生了解滾球基本動作。（見附件三）</p> <p>2. 操作 學生每人二顆球，等老師口令一起做動作。</p> <p>3. 讓學生學會滾球基本動作。（站、握、擲基礎動作）</p> <p>3. 運用目標球，讓學生用學會的滾球基本動作練習定位擲準。</p> <p>4. 分組比賽：學生每人二顆球，分成兩組比賽，最後看哪一組的球最接近目標球，即為優勝者。</p> <p>三、結語</p>	5 10 10 6 8 1	 （準備：滾球、目標球）	檢驗暖身動作是否有確實做到 請同學示範 學生會滾球基本動作 學生會運用滾球基本動作定位擲準。	

教學領域	健康與體育領域	年級	六年級		
單元名稱	快意樂活打滾球	教學時間	第3節(40分鐘)		
主題	太極推手	副標題	推靠助攻		
能力指標	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5 透過各種運動瞭解本土與世界文化。				
能力指標	教學步驟策略說明	教學時間	教學資源 情境布置	評量	備註
	【第三節開始】 一、暖身活動：作操（操場） 二、正式課程 1. 講解 老師說明及示範滾球低、中、高拋球的動作要領，讓學生了解拋球動作要領。 2. 操作 學生每人二顆球，投擲低、中、高拋球共三個循環，等老師口令一起做動作。 3. 運用目標球及一顆隊友的球，讓學生用學會的滾球基本動作練習 推靠助攻 。 4. 分組練習：學生每人一顆球，輪流助攻。 三、結語	5 5 15 6 8 1	 （準備：滾球、目標球）	檢驗暖身動作是否有確實做到 學生用學會的滾球基本動作 推靠助攻 ，且能觸碰到隊友的球。	

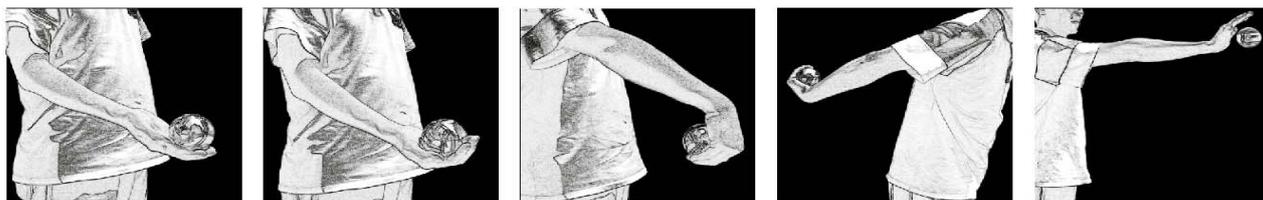
教學領域	健康與體育領域	年級	六年級
單元名稱	快意樂活打滾球	教學時間	第4節(40分鐘)
主題	我是神射手	副標題	拋擲射擊
能力指標	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5 透過各種運動瞭解本土與世界文化。		
能力指標	教學步驟策略說明	教學時間	教學資源 情境布置
	<p>【第四節開始】</p> <p>一、暖身活動：作操（操場）</p> <p>二、正式課程</p> <p>1. 講解 老師說明及示範滾球射擊擲準技巧的動作要領，讓學生了解射擊擲準動作要領。</p> <p>2. 操作 學生每人二顆球，投擲射擊擲準，等老師口令一起做動作。</p> <p>3. 運用目標球及一顆對手的球，讓學生用學會的滾球基本動作練習拋擲射擊（用自己的球取代或打走對手的球）。</p> <p>4. 分組練習：學生每人兩顆球，輪流拋擲射擊。</p> <p>三、結語</p>	5 5 10 8 10 2	檢驗暖身動作是否有確實做到 （準備：滾球、目標球） 學生能用學會的滾球基本動作 拋擲射擊 ，以自己的球取代或打走對手的球。

◆ 法式滾球競賽規則

滾球比賽規則很簡單：「在4x15公尺的硬土碎石地，兩隊競賽，誰將滾球拋到最靠近目標球，即是贏家」。每次當身體以平衡的姿勢，集中心智與體力拋擲「有點重又不會太重」的滾球(約600~800公克)，能有效增加肩臂的運動量，對促進心理健康也有正面的幫助。在比賽的過程必須運用戰略及邏輯分析力，需懂得如何將對手的球擊離目標球，或是幫助隊友將球更靠近目標球，往往一球就能改變戰局及勝負，是一項「手腦並用的身心靈平衡運動」。

<h3>1. 器材</h3>  <ul style="list-style-type: none">● 滾球：直徑約為7~8公分，重量約為600~800公克● 目標球：木製，直徑為2.5~3.5公分	<h3>2. 分組</h3>  <ul style="list-style-type: none">● 方式1:分成兩隊，每隊三人，每人使用兩顆滾球● 方式2:分成兩隊，每隊二人，每人使用三顆滾球	<h3>3. 玩法簡介</h3>  <ul style="list-style-type: none">● 在4x15公尺、無障礙的碎石地，站在短邊中央1.5公尺、直徑50公分之圓圈內，前方丟擲目標球與滾球● 要讓自己的滾球比對方的滾球更接近目標球
<h3>4. 細則</h3>  <ul style="list-style-type: none">● 先將目標球丟至前方6~10公尺處● A隊第一人開始以目標球為標的，擲出滾球	<h3>5. 細則</h3>  <ul style="list-style-type: none">● 之後，換B隊第一人擲滾球，以「比A隊離目標球更近」為目的	<h3>6. 細則</h3>  <ul style="list-style-type: none">● 如B隊擲出之球比A隊更接近目標球，則換A隊第二人繼續擲球● 如未能比A隊更接近目標球，則由B隊繼續擲球
<h3>7. 細則</h3>  <ul style="list-style-type: none">● 以此類推，兩隊要依序擲完手中滾球，如果A隊所擲出的某一顆滾球是所有滾球中最接近目標球的球，A隊基本上已經得到一分	<h3>8. 細則</h3>  <ul style="list-style-type: none">● 再以「B隊最靠近目標球的滾球」與「目標球」的距離為半徑，「目標球」為圓心，畫出一個圓，計算在此圓中A隊的滾球數，如共有3顆，則本局A隊共得3分。然後再開始下一局的比賽，一直比到某一隊先得到13分時結束。	<h3>9. 姿勢、技巧</h3>  <ul style="list-style-type: none">● 滾球(Pétanque)法文的意思是「腳不離地」，這正是拋擲滾球標準姿勢，將滾球穩穩握在手中，中心向下反手把滾球往前甩出● 我們可將對方最接近目標球的撞開，讓自己的滾球更接近目標球

◆ 法式滾球擲球五大步驟



瞄準 → 捲球 → 扣球 → 後擺 → 拋擲

拋擲滾球的基本動作是先屈肘以手握球(有點像手拿蘋果掂掂斤兩的姿勢)，瞄準假想落地點，手臂伸直後再從身體側面向後方擺到適當的高度，最後以反手的方式快速地將球拋向目標，每次的拋擲動作都能增加上臂的活動力，對肩關節活動範圍及上臂的肌肉力量有很好的強化效果。

◆ 法式滾球三大技巧

- **POINTING 定位擲準**
使用蹲姿或站姿將自己的滾球拋擲到最靠近目標球。
- **PUSHING 推靠助攻**
瞄準隊友的滾球拋擲自己的滾球，推靠助攻隊友的滾球最靠近目標球。
- **SHOOTING 拋擲射擊**
瞄準對手的滾球拋擲自己的滾球，將對手的滾球擊離原位，使我隊更靠近目標球得分或獲得較佳的得分局面。

◆ 運動量建議

滾球運動屬於輕量長效型休閒運動，藉由輕量運動養成運動習慣，逐步增加運動量，進而達成身心靈平衡與健康瘦身的效果。

- 入門時期：每週 3 次，每次 30 分鐘以上，
藉由輕鬆自在的休閒滾球，類似散步打球的方式，放鬆心情，輕量舒活全身筋骨，養成運動習慣。
- 進階時期：每週 3 次，每次 1~1.5 小時
養成運動習慣後，適度增加運動量，逐步增加卡路里消耗，進而促成健康瘦身的效果。

『法國高爾夫—法式滾球』

最時尚的輕量運動 滾動樂活新風潮

法式滾球(Pétanque)是法國百年歷史的國寶級運動，又被稱為「法國高爾夫」，比賽規則很簡單：「誰將滾球拋到最靠近目標球，即是贏家」。從貴族到平民，從時尚圈到各式社交圈，成為法國人休閒活動的文化象徵，堪稱「最優雅時尚的輕量型休閒運動」。

Pétanque 的法文原意是「雙腳不離地」，正是拋擲滾球的標準姿勢。每次當身體以平衡的姿勢，集中心智與體力拋擲「有點重又不會太重」的滾球(約 600~800 克)，能有效增加肩臂的運動量，對促進心理健康也有正面的幫助。擲球的基本動作是先屈肘以手握球(有點像手拿蘋果掂掂斤兩的姿勢)，手臂伸直後再從身體側面向後方擺到適當的高度，最後以反手的方式快速地將球拋向目標，每次的拋擲動作都能增加上臂的活動力，對肩關節活動範圍及上臂的肌肉力量有很好的強化效果。在比賽的過程必須運用戰略及邏輯分析力，需懂得如何將對手的球擊離目標球，或是幫助隊友將球更靠近目標球，往往一球就能改變戰局及勝負，是一項「手腦並用的身心靈平衡運動」。

滾球運動沒有體型限制、入門容易、球具攜帶方便，是一項親和力極高的全民運動；根據滾球國際總會最新資料顯示，全世界已有 78 個國家投入滾球運動，每年國際賽事交流相當活絡。

2005 年台灣引進滾球運動，目前已正式列入 2008 全民運動會的競賽項目，今年 11 月台灣將首度舉辦亞洲盃滾球錦標賽，滾球也是 2009 高雄世界運動會的競賽項目，並在全台各地興起滾球風潮；滾球成為另一個「讓世界看見台灣的運動舞台」。

法式滾球(Pétanque)在 1907 年由一位名為 Jules le Noir 的法國人在法國馬賽東方小鎮拉喬塔(La Ciotat)所發展出來的，Jules 調整普羅旺斯戲球的玩法，使球手在原地雙腳不離地拋擲滾球，因而發明出現今所稱的「法式滾球」。

Pétanque 的字義來自普羅旺斯語 pes tanques，也就是玩的時候必須要「雙腳不離地」，亦即滾球選手應該要保持雙腳同時站立於地面，球手可以利用直立微彎的姿勢或蹲姿來拋擲滾球。

伴隨法國滾球聯盟成立，越來越多馬賽港船員對此種玩法感興趣，和普羅旺斯地區的居民響應，船員每航行到各港口喜歡和夥伴在碼頭打滾球，居民休息的時間也喜歡到陽光普照的戶外空地，互相切磋球技，滾球運動迅速地廣為人知，從時尚圈到各式社交圈，許多人都喜歡以玩滾球來突顯他們的休閒氣質。今天，這項活動已儼然成為法國人休閒活動的文化象徵。

附件三

成功的黃金定律：(重點歸納)

- 在擲球區內需保持平衡的姿勢（這是擲球成功最基本的原則）
- 不管是採取站立或蹲踞的姿勢都有辦法將球擲出（選擇的標準依據地面的性質、距離的長短和技巧的不同而定）
- 以「反手」的方式擲出鐵球（這樣比較容易掌控鐵球）
- 利用指尖將鐵球擲出（該動作可以讓鐵球輕微轉動，順利將球擲出）
- 身體的擺動十分的重要（依據擺動的幅度，可以將鐵球擲得又高、又遠又有力）