

114 年新北市帶式橄欖球種子教師研習課程表

日 期	時 間	課 程 內 容	授 課 講 師	地 點
10 月 22 (三)	08:30~09:00	報 到	黃墨凡 教師	二樓大會議室
	09:00~09:10	開 訓 課程介紹	王双龍 教師 主持	
	09:10~09:50	一、運動防護伸展及貼紮教學		
	09:50~10:20	二、帶式橄欖球年度規劃及如何申請經費。 三、如何推廣、未來升學進路及發展。 四、實例分享	正德國中- 王双龍 教師(講師) 蘇柏綱 教師(講師)	
	10:20~11:00	五、 分組 初階-規則說明。 進階-實際演練規則。	林建輝 教師(助教) 劉曾祥 教師(助教)	
	11:00~12:00	六、帶式橄欖球進攻教學 會分初階與進階兩組。 初階- 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 進階-戰術練習 1. 交叉練習 2. 1-2-1 練習 3. 2 對 2 練習 七、帶式橄欖球防守教學 會分初階與進階兩組。 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 教師(講師) 蘇柏綱 教師(助教) 林建輝 教師(助教) 劉曾祥 教師(助教) 黃墨凡 教師(助教)	5 樓綜合球場
	12:00~13:00	八、午餐(召開年度向下扎根帶式橄欖球發展會議)	正德國中 王双龍 教師	二樓大會議室
	13:00~14:00	九、影片解析講解	正德國中 王双龍 教師(講師) 蘇柏綱 教師(助教) 林建輝 教師(助教) 劉曾祥 教師(助教) 黃墨凡 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(達陣後加踢球門，比賽時間停錶，不列入競賽時間)。
- 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，經裁判吹哨後才可繼續比賽。
- 六、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。
- 七、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。
- 八、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十公尺後。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
- 九、界外球：持球球員若觸及或越過邊線及任何球員導致球出界時。敵隊將會獲得一定位開球。從新開球點為離出界位置向場內伸入五米平排的位置。若持球球員於出界前被敵對球員成功攔截，該攔截將被視作有效。