



保良局余李慕芬紀念學校

地 板 曲 棍 球 教 室



優質教育基金
Quality Education Fund

優質教育基金資助製作

1.1 計劃簡介

1 目的

為輕度至中度智障學生建立一套完整的地板曲棍球教材套，讓特殊學校的體育老師、教練、庇護工場及展能中心導師能有系統地了解及認識教授地板曲棍球訓練的方法及教學要點。同時，亦希望能將地板曲棍球這項能鍛練身心的體育項目推廣至全港的特殊學校及有關機構。

目標：

1. 透過多元化的遊戲及模擬比賽，加強學生對地板曲棍球的興趣。
2. 提升特殊學校體育老師、教練及導師對地板曲棍球教學法的認識。
3. 為智障學生建立一套有趣的地板曲棍球學習套件。

2 計劃的背景

特殊奧運會的地板曲棍球 (Floor Hockey) 有別於一般的曲棍球或冰上曲棍球，早在2009年香港浸會大學及香港特殊奧運會已致力推廣地板曲棍球這項體育活動於全港特殊學校及機構，聘請外國導師舉辦工作坊。於2010年3月教育局及香港浸會大學舉辦，「新高中體育課程 (智障學生) 教學體驗分享會」，本校就地板曲棍球介紹如何應用在高中課程。香港特殊奧運會於2011年邀請中華台北教練仲志遠先生舉辦地板曲棍球導師培訓班，這些導師翌年則到學校實習及推廣地板曲棍球。2012年4月香港特殊奧運會舉辦第36屆香港特殊奧運會地板曲棍球比賽，並以個人

技術比賽進行。而香港特殊奧運會於2013年更首次派隊遠赴韓國平昌參加冬季世界比賽，首次參賽便擊敗經驗豐富的中華台北隊並奪得銀牌，成績理想。同年10月香港特殊奧運會更邀請加拿大講師 Mr. Bill Mills培訓地板曲棍球教練及裁判，並開始增添融合隊際比賽；香港特殊奧運會發展這項目至今已有8年歷史，至今仍有舉辦地板曲棍球初級訓練班及技術改良班。另外，本校於2015年獲教育局邀請參與體藝聯展，分享如何教授地板曲棍球。

雖然如此，現時香港仍未有一套教授地板曲棍球的教材套，然而地板曲棍球運動既適合有智力障礙的學生，而且也能鍛練他們的身體協調能力，故此本校希望透過是次計劃推動地板曲棍球運動，讓同工更能了解及認識教授地板曲棍球的方法及要點。

本校是保良局屬下一所特殊學校，創校至今已超過三十年。本著保良局「保赤安良」的博愛精神，為中度智障學童提供一個以生活知識和技能學習為本的全人教育。本校對學童的體育非常重視，現聘有11位體育專科老師，共同努力促進學童的體能發展、健康意識及保持健康的體魄。

此計劃已得到香港教育學院特殊學習需要與融合教育中心客席講師王林小玲女士、香港特殊奧運會教練彭家威先生及中華台北特殊奧運會教練仲志遠先生答允，作為是次研究的顧問。因此，我們有充足的信心，將上述計劃順利完成。

3 對象

1. 全港輕度及中度特殊學校學生
2. 全港輕度及中度特殊學校體育科老師及地板曲棍球教練
3. 全港庇護工場及展能中心導師

4 理念架構

有感於地板曲棍球這項目尚未有一套教材套予特殊學校的體育老師、教練及中心導師使用，而有關的內容對推動地板曲棍球的發展有著重要的影響，因此本校會汲取過往製作教材套的經驗（2011-製作「中度智障學童Fit多D」教材套、2012-「滾球教室」教材套），提供一個既詳細又清晰的教學方法及活動遊戲，當中的活動亦會有調適的部份，讓不同能力的學生都可參與；另外，透過教案、影片及視覺提示的教材，讓同工更能了解訓練的技巧及注意事項。同時，本校更期望將來可參照此計劃以發展不同運動項目的教材套，讓特殊教育的同工在教學時有所參考，提升教學的質素，有利於學生的學習。

早前計劃：

製作體適能測試工具及滾球教材套

是項計劃：

製作地板曲棍球教材套

未來計劃：

製作不同運動項目的教材套

此教材套會因應不同特殊需要學生的能力而調適有關的教學內容，中度智障學生會著重技術層面，輕度智障學生會著重戰術的運用，而且亦會關注自閉症學生學習的需要，透過視覺提示咭提升他們學習的興趣及效能。

5 擬舉辦的活動及活動詳情

5.1 成立計劃小組

由校長帶領成立計劃小組，組員有本校5位體育老師、1位外聘計劃助理及1位資訊科技技術員進行文獻及資料搜集、拍攝及分析地板曲棍球的動作技巧、了解香港地板曲棍球訓練的情況、編寫訓練方法、商討有關調適訓練的安排及製作教學短片，並諮詢香港教育學院特殊學習需要與融合教育中心客席講師王林小玲女士、香港特殊奧運會教練彭家威先生及中華台北特殊奧運會教練仲志遠先生的建議，以提高教材套的質素。

5.2 參與教研學校

本研究有幸邀請4所特殊學校參與此研究計劃，分別是天保民學校、明愛樂進學校、保良局陳麗玲(百周年)學校、東華三院徐展堂學校；本校於計劃初期安排地板曲棍球工作坊予教研學校的體育老師，並由計劃的顧問彭家威先生教授，分享教學的心得。另外，本校及教研學校於校內安排地板曲棍球課堂，觀察學生學習地板曲棍球時所遇到的困難，並因應觀察所得的結果編寫及優化教學活動，小組人員亦就著教學活動進行拍攝工作。本校與參與教研學校合作成立學習圈，期望由前線老師藉著對教授地板曲棍球的經驗以豐富教材套內容。



5.3 收集意見

派發問卷予全港輕度至中度特殊學校的體育老師及地板曲棍球教練，根據問卷調查的資料進行分析，以作為地板曲棍球教材套的參考意見；期間計劃統籌人亦赴台灣以了解地板曲棍球訓練的方法，同時亦諮詢顧問的意見。



5.4 製作教材套

教材套內容包括地板曲棍球背景及歷史、比賽規則、訓練內容、用具裝備、訓練策略、教學活動及安全事項等，詳細內容分列如下：

- 1) 簡介：介紹地板曲棍球的歷史及地板曲棍球在香港的發展，並透過問卷及訪談了解學習地板曲棍球的需要。
- 2) 比賽規則：根據特殊奧運會地板曲棍球的規則而訂定，包括場地尺寸、比賽規則、違規事宜、出場次序等。
- 3) 訓練內容：介紹地板曲棍球訓練的一般程序及動作要點等。
- 4) 用具及裝備：介紹地板曲棍球的用具及裝備，包括：球、球杆、球門架、保護裝備，如：頭盔、護脛及手套。
- 5) 訓練策略：透過視覺提示向學生講解比賽時的情況及戰術，幫助他們有效地掌握及理解。
- 6) 教學活動：由於學生宜透過不同的遊戲以提升他們對運動的興趣和改善他們在運動的表現，故此這部分將分為7個不同的範疇，在各範疇設計不同的教學活動，並加入調適方法，配合不同能力的學生。
- 7) 安全事項：說明訓練地板曲棍球時的注意事項，以提高運動的安全性。

以上的內容將編製成地板曲棍球教材套，以刊物和光碟(載有動作要點及教學活動的影片)展示。

舉辦發佈會

透過發佈會，向特殊學校的體育老師、地板曲棍球教練、庇護場及展能中心導師介紹一套適合輕度至中度智障學生的地板曲棍球教材套，讓同工更能了解及認識教授地板曲棍球的方法和要點。此外，亦會派發問卷，收集同工對此計劃的意見。

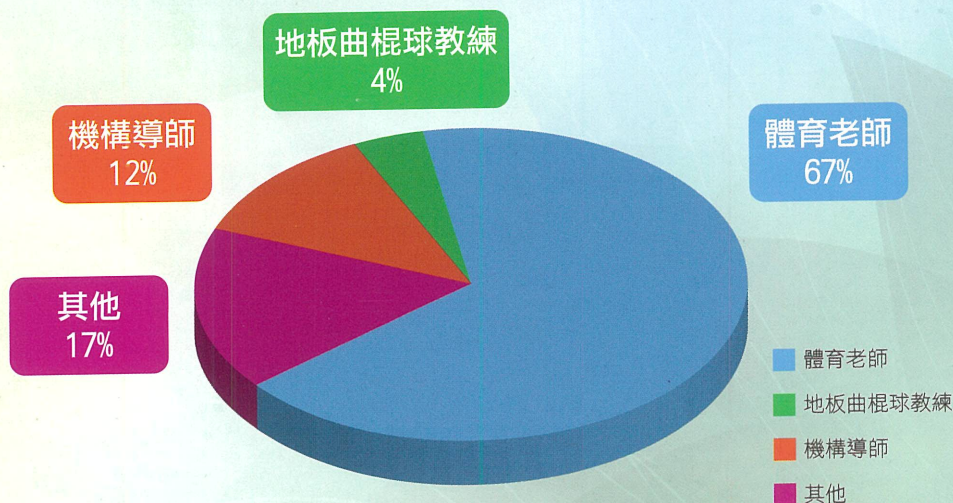
舉辦工作坊

為了推廣地板曲棍球的運動，本校工作計劃小組將舉辦工作坊，以支援各學校及機構於地板曲棍球的教學。另外，本組亦建議學校及機構可以成立學習圈，彼此交流地板曲棍球的教學方法，並共同編寫單元計劃及教案，使地板曲棍球教學更有系統地發展。

1.2 問卷與訪談

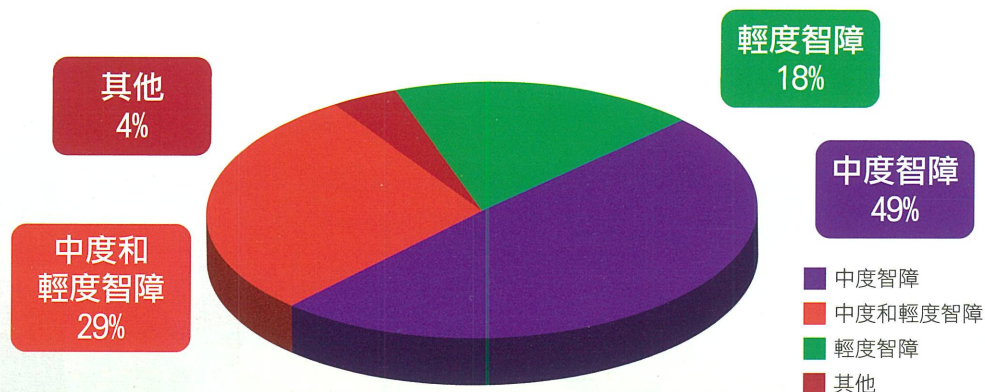
香港特殊奧運會於2009年始致力發展地板曲棍球。此運動有利於發展智障人士的身體協調及團隊協作，是一項可以挑戰個人技術及隊際對奕的運動。但受不同因素影響，以致這項運動可發展的空間仍然很大。有見及此，本校決定設計一套完整的地板曲棍球教材套，以支援體育老師、教練及中心導師，並於2015年9月向全港服務輕度、中度、輕中度的智障人士的機構及學校發出約87份問卷，探討影響發展地板曲棍球的因素，以及訪問他們認為教材套應該包括甚麼項目，當中的訪問對象包括：特殊學校的體育老師、機構導師及地板曲棍球教練，共獲得77份問卷回覆，回覆率約81%，最多的持分者為體育老師，佔67%，其次是機構導師，回覆者的身份類別及百分比詳見圖表1；而對象為中度智障人士的服務機構為最多，佔49%，詳見圖表2。另外，本校計劃小組針對4所參與教研學校進行訪談，深入了解學校面對教授地板曲棍球時遇到的問題，包括運動安全、常見錯誤及學生的學習困難等。

圖表1 問卷回覆者的身份類別及數量



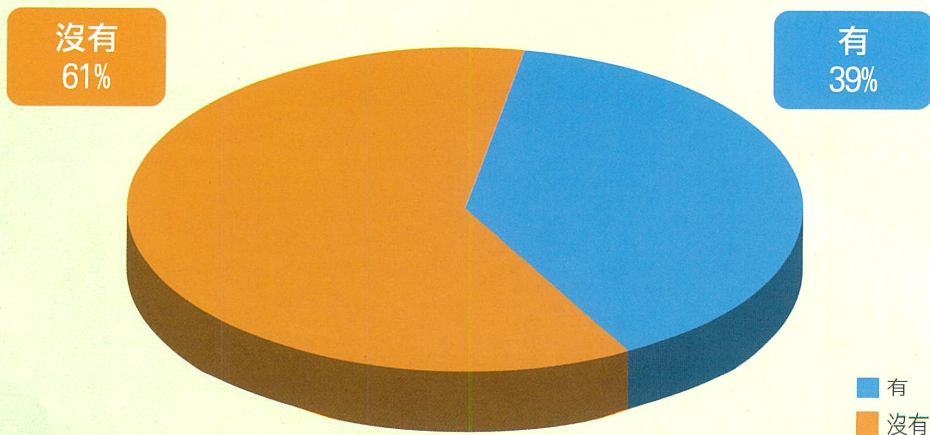
圖表2

特殊學校/機構的類別



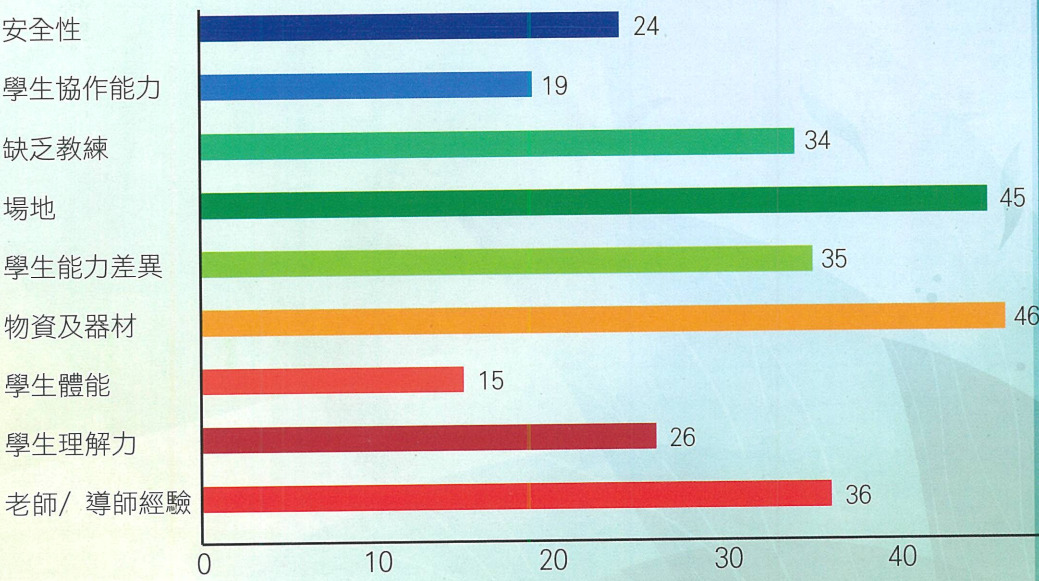
本問卷針對地板曲棍球在香港的輕度及中度智障人士中的發展及普及程度，一半以上的受訪者表示過去在學校或機構中都沒有安排地板曲棍球活動予學生，統計數字亦反映地板曲棍球在本港並未普及，詳見圖表3。根據問卷統計，表示有安排課堂的39%都是來自香港特殊奧運會地板曲棍球教練以及填寫問卷中的14所學校。在訪談中，老師亦表示曾在課程加入地板曲棍球，平均教授4至8節課。

圖表3 特殊學校/機構對地板曲棍球的課堂安排



就「受訪者認為教授地板曲棍球的困難或挑戰」方面的調查，最多受訪者關注的因素是物資及器材、老師或導師教授的經驗、場地等，受訪者亦表示欠缺教授地板曲棍球經驗，以致難以推行此運動，而學校或機構亦欠缺合適場地讓學生嘗試，使推行計劃的難度增加；其次，受訪者也會考慮由於地板曲棍球並未為普及的體育項目，故較難找到地板曲棍球教練教授學生。詳見圖表4。訪談時，老師亦表示選購物資及器材的公司很少，而且較為昂貴，難以購買。另外，不是每所學校都有合適的場地，有些學校因為場地所限，所以影響了安排活動的靈活性，影響了學生的學習興趣。

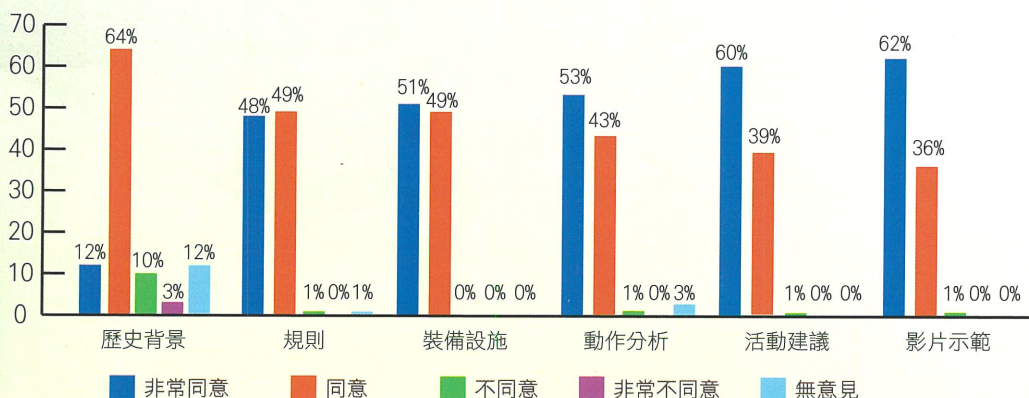
圖表4 教授地板曲棍球的困難或挑戰



*註解：每位受訪者可同時選擇多於一個答案

本校製作「地板曲棍球教室教材套」的目的是為輕度至中度智障學生建立一套完整的地板曲棍球教材套，讓特殊教育的體育老師、教練、庇護工場及展能中心導師能有系統地了解及認識教授地板曲棍球訓練的方法及教學要點，從而支援老師及導師推廣地板曲棍球運動，故受訪者對教材套的意見十分重要。就統計資料所得，受訪者認為教材套應講解地板曲棍球的規則、裝備或場地設施、動作分析、針對不同能力學生的調適方法建議、影片示範等（詳細數字見圖表5）。受訪者亦建議教材套可包含一些針對地板曲棍球的熱身運動，增加多種針對不同智障程度學生的教學示範。

圖表5 教材套應包含的範疇



綜合各方面資料，現時大部分的學校及機構並未安排地板曲棍球課堂，受訪者認為受老師教授的經驗、場地、運動安全性及物資等等的因素所限制。然而至目前為止，本研究主要參考國際特殊奧運會的資料，其他機構在有關項目的參考資料也較為匱乏和零散，故此實在需要有一套較全面的素材以回應學校及機構在這方面的需求來推廣地板曲棍球，同時也能為智障學生增加更多嘗試不同項目的機會。

2.1 規則

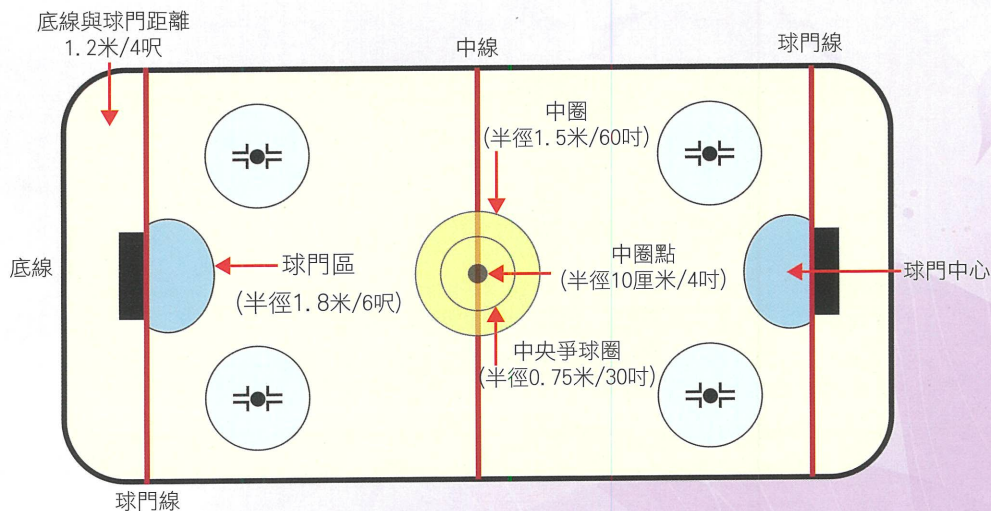
場地：

場地：比賽場區應為一個最大35米×20米或最小24米×12米（籃球場的尺寸），表面平滑的平地。而地面需正確標示出各個區域。比賽場區可以劃線或圍板界定，圍板高度應介乎1.1-1.2米。

中央爭球圈：以爭球點為中心，用5厘米（2吋）寬的線畫出的半徑為0.75米（30吋）的圓圈。

爭球區：以爭球點為中心，用5厘米（2吋）寬的線畫出的半徑為1.5米（5呎）的圓圈。

球門弧線：球門弧線是一個以球門線中點為圓心，半徑1.8米（6呎）的半圓。



比賽分為團體賽、個人技術賽、融合運動隊際賽。

團體賽：

1 球員和陣容輪換

比賽場上1隊包括6名球員：1個守門員，2個後衛，3個前鋒（1個中鋒和2個邊鋒）

1隊最少11名球員，最多16名。

陣容輪換例子如下（15人球隊，包括1個守門員，"15" 為守門員）

	陣容 1	陣容2	陣容3
第1局	1, 2, 3, 4, 5	6, 7, 8, 9, 10	11, 12, 13, 14, 1
第2局	2, 3, 4, 5, 6	7, 8, 9, 10, 11	12, 13, 14, 1, 2
第3局	3, 4, 5, 6, 7	8, 9, 10, 11, 12	13, 14, 1, 2, 3

如果1隊中有2個守門員，他們最少在1場比賽被換上。
任何1名隊員參與比賽的陣容總數不能超過其他隊員1個陣容數

2 分組

分組根據隊伍在個人技術測試中的得分和分組循環賽的情況確定。比賽之前，教練應在隊伍名冊上提交每個球員的個人技術測試得分。隊伍的得分為所有球員的得分之和除以球員的總數。根據個人技術測試得分進行初步分組，然後通過分組循環賽決定最終分組。分組循環賽中，每個隊伍和其他隊伍打一至兩場比賽，每場比賽至少6分鐘。個人技術測試中，分數計入隊伍分數的球員都必須上場比賽。

3 比賽時間

比賽共分3局，每局9分鐘，每局中間休息1分鐘。
每局進行3次陣容更換，每3分鐘更換1次。比賽將在停球時最近的爭球圈爭球重新開始（第2、3、5、6、8、9節）。
每局比賽開始在中區爭球圈爭球（第 1、4、7 節和加時賽）
比賽中不停錶。進球得分、吹罰球員、暫停、陣容更換及其他任何裁判命令的時候均要停錶，直至裁判鳴笛，比賽通過爭球重新開始。

4 加時賽

加時賽為額外的9分鐘的一局比賽，陣容正常輪換。先得分的隊將獲勝。若加時賽結束，雙方比分仍平分，且沒有必要決出勝者以結束比賽，雙方將並列。如果一定要決出勝負，便繼續加時直到分出勝負。

5 爭球

以下情況應進行爭球：

- a) 整場比賽和每局比賽開始，在中區爭球圈爭球；
- b) 比賽中的每一次中斷和陣容更換，應在最近的爭球圈爭球；
- c) 進球後在中區爭球圈爭球；
- d) 每次小處罰或大處罰後，在犯規方的防守區進行；
- e) 當比賽周圍由於球杆斷裂出現不安全因素，或者任何時候裁判認為不安全，應在中斷比賽時離球最近的爭球圈爭球。

6 進球

整個球必須完全越過球門線才算得分，必須在節或局比賽結束哨子聲響之前進球。每進1球得1分。

進攻隊員的球杆必須在對方球門區之外射球。不允許踢進或扔進的球。在比賽中踢球是合法的，然而進攻隊員踢球入門是非法的。

如果球撞到進攻或防守隊員身上進入球門，該球是有效的。

任何時間、任何形式下，如球被防守隊員打進球門都是有效的。

7 犯規和處罰

小犯規，例如：球員站在球上、持球超過3秒、球杆破裂或折斷等等。裁判應中斷比賽，並在最近的爭球圈爭球重新開始比賽。

小處罰，例如：舉杆過高、絆人、鉤人、故意拖延比賽等等。小處罰將對犯規球員判罰1分鐘離場。犯規後的爭球應在犯規方的防守區爭球圈進行。

大處罰，例如：打架、褻瀆或冒犯的言語、違反體育道德行為、一場比賽中得到3個小處罰等等。犯規的球員將被驅逐出比賽。隊友將代替被驅逐的隊員並受到2分鐘處罰。教練將決定哪個隊員接受處罰。

(資料來源：國際特殊奧運會，香港特殊奧運會及顧問意見)

2.2 個人技術賽

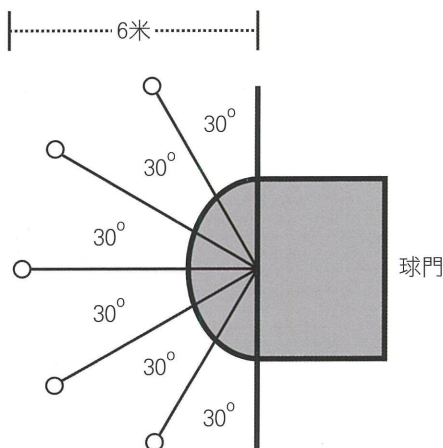
為球員提供甚具意義的比賽機會，每人均需完成以下五個比賽項目：

1 繞球門射門：

比賽內容：球員繞著球門在5個不同的位置射門。

每個射門位置與球門中點距離6米。球員須於10秒內完成所有射門。

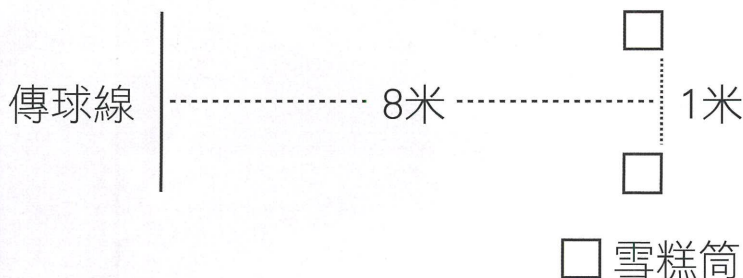
計分方法：每個入球得5分；總分為5次射門得分之總和，最高得分為25分。每個球必須完全越過球門線才算得分。若球因碰到早前已射的球而被反彈出來，如裁判認為該球為入球，則仍可獲得5分。



2 傳球：

比賽內容：球員於傳球線後，將球傳向8米外之一對相距1米的雪糕筒之間。每名球員將有5次傳球機會。

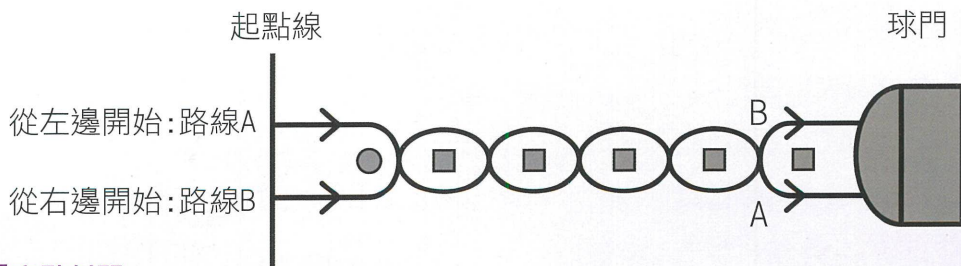
計分方法：球完全穿過兩個雪糕筒之間可得5分。如球先碰到雪糕筒才穿過，可得3分。總分為5次傳球得分之總和，最高得分為25分。



3 控球：

比賽內容：球員從起點線出發（可選擇從左邊或右邊出發），控球繞過6個雪糕筒後射門。起跑線與球門相距21米，而每個雪糕筒之間相距3米。當球通過球門線後即停止計時。

計分方法：以25分減去控球射門所用時間（每秒以1分計算）；每錯過一個雪糕筒扣1分，如球射進門加5分。



4 定點射門：

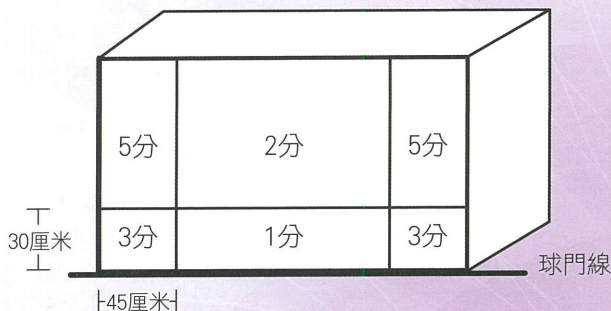
比賽內容：球員在離球門5米的射球線進行5次射門。把球門分隔為6個部份（見下圖）。兩條垂直的繩與兩邊門柱分別相距45厘米，橫繩與地面相距30厘米。

計分方法：球門被間分為6個部份，每部份代表不同得分：

- a. 右/左上角：5 分
- b. 右/左下角：3 分
- c. 中上部分：2 分
- d. 中下部分：1 分

每個球必須完全越過球門線才算得分。

如球被繩子阻擋而未能越過球門線，則以較低分者計算。最高得分為25分



5 防守：

比賽內容：兩名傳球者站在半場區的兩個爭球圈互相傳球，而球員需在中間嘗試攔截。每名球員有2次各15秒的時間作傳球攔截的機會。

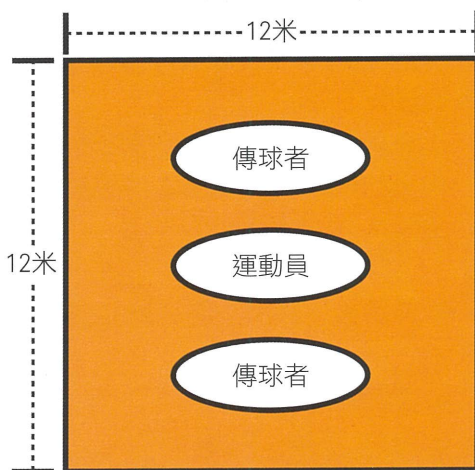
計分方法：

每個成功截球（球桿須插中球的中孔）得10分。

每次只可作一次攔截，如未成功攔截得球，

將按球員兩次嘗試防守的表現作評分：

- A. 嘗試向對手施壓得1分；
- B. 嘗試站在兩個對手之間得1分；
- C. 嘗試以球桿攔截來球得2分。
- D. 最高得分為20分。



2次各15秒的機會攔截傳球

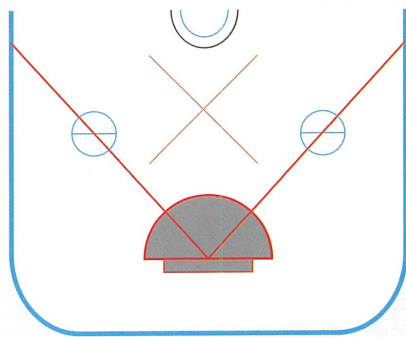
融合運動團體賽

由融合伙伴與智障運動員員組隊比賽。融合運動團體賽依照一般的地板曲棍球比賽的球例。在不同的比賽上，大會亦會設定不同的賽制。大會對融合伙伴和智障運動員的人數比例上會有特定要求。大會亦會制定融合運動團體賽的球例，例如每一節的第一個入球一定要由智障運動員射門。這些球例有助協調融合運動團體賽的公平性，亦可以推廣共融運動的精神。

(資料來源：國際特殊奧運會，香港特殊奧運會及顧問意見)

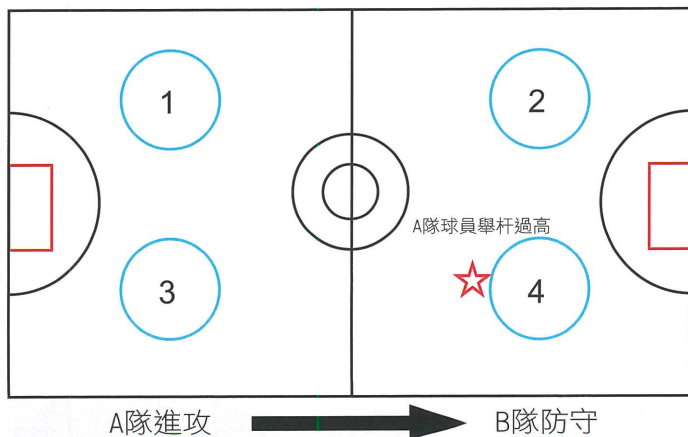
2.3 常見問題

1. 比賽中可以踢球嗎？
踢球是合法的，但把腳穿進球圈會被判為持球犯規。
2. 爭球時有什麼需要注意的地方呢？
所有球員的球杆和身體都不能越過中線。爭球時只可用球杆掃走球，但不可將球杆放進球圈內。當掃中球後，球員可用腳踢球，而2位球員的球杆可選擇放置在同邊或不同邊準備爭球。
3. 守門員在什麼情況下可以離開守門員區域呢？
在比賽的最後2分鐘，當準備爭球或比賽停頓時，球隊可選擇替換另一名球員而放棄守門員。替換守門員的球員不能進入球門區守門，換言之場上有6名進攻球員。而該球員參與比賽的陣容總數不能超過其他隊員1個陣容數。
4. 守門員持球時可將球擲向哪個方向的隊友呢？
守門員只可以將球擲向2邊45度角內和球門後方所有範圍的隊友，但不可將球擲向正前方(90度內)的隊友。(如右圖，守門員不能把球傳球至紅色交叉範圍之內) 如球被擲於紅色交叉範圍之內，只有對手可以取球。



5. 球在球門區時，球員的身體或球杆可以進入球門區嗎？
無論任何時候，進攻或防守球員的身體都不能進入球門區。防守球員可以用球杆取球門區內的球，但其身體任何部位都不可進入球門區。
6. 在比賽中，教練可以隨時更換場上的球員嗎？
不可以。教練在比賽前應決定所有的出場陣容，而任何1名球員參與比賽的陣容總數不能超過隊友1個陣容數。
7. 舉杆過高的標準是甚麼？球杆不能高於腰還是肩膀？
所有球員(包括守門員)的球杆在任何時候必須低於其肩膀水平，否則會被判為小處罰。若球員舉杆過高導致對方球員受傷，將會被判處大處罰。如球員射門時舉杆過高，即使入球亦不會計分，防守方球員射進自己的球門內除外。

8. 比賽會有暫停或中場休息嗎？
每場比賽兩隊各有一次1分鐘的暫停，教練應向裁判做出T型手勢以示暫停。比賽沒有中場休息。每場比賽分為3局，每局9分鐘，局與局之間有1分鐘的休息時間。
9. 如果同隊2名球員都被判小處罰，2名球員會同時被罰離場1分鐘嗎？
不會。因為一隊不能少於4人參加比賽，所以當同時有超過兩人受罰，兩人將會輪流被罰離場。
10. 在甚麼情況下，被罰離場1分鐘的球員可以提早返回球場比賽？
如果少人的一方被對手進球，即使處罰時間未結束，被罰的球員可立即返回球場比賽。
11. 如果一名球員被判大處罰，2分鐘離場處罰後，犯規的球員可以再次返回比賽嗎？
不可以。被判大處罰的球員將不能再重返比賽，因此教練需調整陣容，並派另一位隊員代替被判大處罰的球員。而於2分鐘處罰期間即使對隊取得入球，該名正接受大處罰的球員亦不能提前出場比賽。
12. 比賽時，裁判是如何決定爭球位置呢？
- 當比賽開始及進球後，會在中間爭球圈進行爭球。
 - 當出現小犯規(例如球員站在球上、守門員將球擲向前方的隊友)，裁判會中斷比賽，並在最接近的爭球圈進行爭球。
 - 當出現小/大處罰，會在犯規方的防守區並且最接近犯規位置的爭球圈進行爭球。如下圖，當A隊球員在紅色星星位置被判小處罰(例如舉杆過高)，便會在3號爭球圈進行爭球。



(資料來源：國際特殊奧運會，香港特殊奧運會及顧問意見)

3.1 熱身及伸展

熱身運動能減少運動受傷的機會，亦可以提高肌肉的反應及靈活性。以下的熱身遊戲可以增加活動的趣味性，使學生更加投入參與；而伸展的動作亦參考顧問及文獻的建議。

熱身：

跑圈

- 先圍繞操場跑圈。

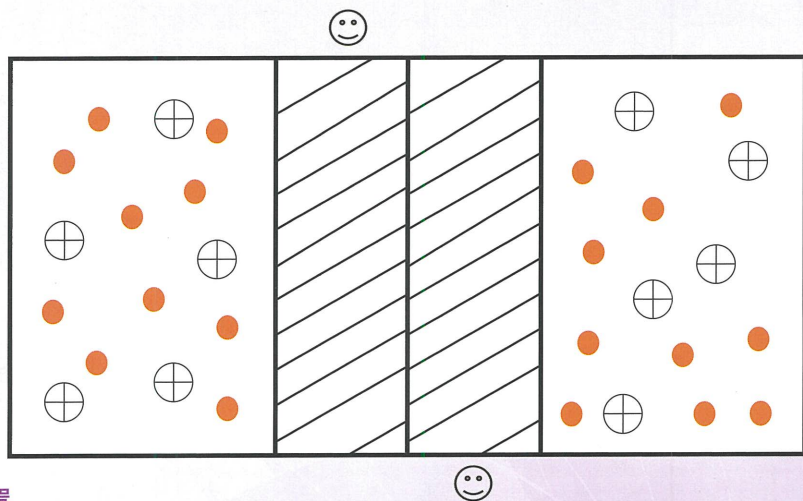
持杆跑圈

- 雙手握著球杆，模仿在比賽中的走動，圍繞操場跑圈。

以球杆運球跑步

- 雙手握著球杆並運球，圍繞操場跑圈。

熱身遊戲(範例)：



場地設置

1. 每次10位同學進行遊戲，5位同學為一組。
2. 隨意擺放10個球在每邊半場。
3. 陰影部分為禁區，學生不能進入。

遊戲玩法

1. 學生要在限時內，把自己區域內的球掃到對方的區域。
2. 若球停在禁區內，老師需隨意地把球掃到其中一方。
3. 時間停止後，區域中得較少球的一方勝出。

伸展運動：

伸展動作：	動作描述：	備註：
彎腰拉背	雙腳打開，雙手緊握球杆，利用球杆作支點，上身向前屈曲（上背，肩膀）。	圖1
持杆轉體	直立並雙腳併攏，手持球杆，平置胸前，上身向兩側旋轉，每側做四次。	圖2
持杆側彎	雙腳站立，手持球杆，上舉過頭，身體向一側彎腰，每側做四次。	圖3
彎腰觸地	雙腳打開成大字，雙手伸直，上身向下屈曲，盡可能雙手觸地。（後大腿，下背）	圖4
前壓腿	雙腳緊貼地上，前腿屈曲，後腿伸直（小腿）。	圖5
馬里奧跳	舉高右手，提起左腳向上跳一下，當回到地面時，左右交替，舉起左手，提起右腳向上跳。	圖6
橫拼步	雙腳打開與膀頭闊度相距，然後微微屈曲，右腳往右邊踏一步，左腳快速地與右腳合併，合併後右腳再踏一步，重覆上述動作。	/

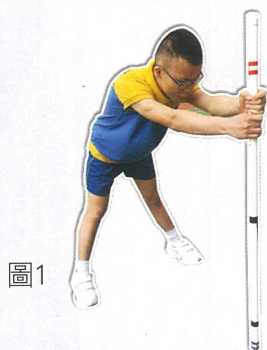


圖1



圖2



圖3



圖4



圖5



圖6

3.2 動作要點

動作要點主要分為7個範疇，包括握杆法、運球、傳球、接球、射門、爭球及防守。7個範疇包含3個階段，分別是基礎、核心、增潤；建議一般中度智障學生主要學習基礎及核心部份，而輕度智障學生主要學習核心及增潤部份，但老師、教練及中心導師須按個別學生的能力再作調適。

內容	基礎	核心	增潤
握杆	雙手握杆： - 雙手拇指指向地 - 雙手保持適當距離	雙手握杆： - 雙手拇指指向地 - 雙手保持適當距離 - 用力握著球杆 - 球杆放在腰間 - 慣用手應放在下面	單手握杆 - 握杆手拇指指向地 - 用力握著球杆 - 球杆放在腰間
運球	雙手握杆運球： - 球杆末端置於球中間，並保持與地面接觸 - 有向前推進的意識 - 運球時可望著地上的球 短距離直線運球： - 完成距離5米的直線運球 長距離直線運球： - 完成距離15米的直線運球	雙手握杆運球： - 球杆末端置於球中間，並保持與地面接觸 - 手臂盡量向身前或身體兩側推前 - 上肢微微向前傾 - 雙腳微微屈曲 - 把球置於前方 - 把球杆向前推進 - 望著前方而不望著地上的球 快速運球： - 因應不同學生的能力有不同的速度 - 望著前方而不望著地上的球 蛇行運球： - 蛇行繞過障礙物 - 身體作左或右轉向 - 上下肢協調 運球急停： - 學生在直線運球時急促停頓後，把球保持在身體前方。	單手握杆運球： - 球杆末端置於球中間，並保持與地面接觸 - 手臂盡量向身前或身體兩側推前 - 運球時眼望前方 - 上肢微微向前傾 - 雙腳微微屈曲 運球轉身： - 先以雙手握杆運球 - 先運球推右作假動作，然後右轉身約240度，然後向左前方推進（運球推左再左轉身亦可） - 運球轉身技術用以擺脫防守者 運球時急停及轉向： - 學生在直線運球時急促停頓，然後改變方向（轉向左或右）運球。
傳球	雙手正手傳球： - 眼望隊友 - 用力揮動球杆	雙手反手傳球： - 眼望隊友 - 把球杆微微向後拉 - 下方手拉+上方手推，同時施力 - 傳球後，球杆指向目標 雙手正手傳球： - 眼望隊友 - 把球杆微微向後拉 - 下方手推+上方手拉，同時施力 - 傳球後，球杆指向目標 - 傳球後，球杆高度不能過腰	單手正手傳球： - 單手握杆，眼望目標 - 把球杆微微向後拉 - 手心向目標 - 手臂施力把球送出 - 傳球後，球杆指向目標 - 傳球後，球杆高度不能過腰 單手反手傳球： - 單手握杆，眼望目標 - 把球杆微微向後拉 - 手背向目標 - 手臂施力把球送出 - 傳球後，球杆指向目標 - 傳球後，球杆高度不能過腰 傳球至移動中的接球者： - 把球傳至接球者前一至兩步位置 - 傳球後，球杆高度不能過腰 - 眼望一邊，傳球到另一邊（例如望左傳右）
接球	腳接球： 球傳來時，看到球的來向，用腳掌把球弄停。	腳接球： 球傳來時，看準球的來向，用腳內側把球弄停或用腳踏停。	球杆接球： 球傳來時，看準球的來向，用球杆把球弄停/ 穿進球的中心。

內容	基礎	核心	增潤
射門	- 立定射門 - 射門後，球杆高度不能過肩	正手射門： 眼望球門 雙腳微微屈曲 下方手推及上方手拉，同時快速施力 可轉動腰部以輔助用力 射門後，球杆高度不能過肩 反手射門： 眼望龍門架 把重心移至前腳 下方手拉及上方手推，同時快速施力 射門後，球杆高度不能過肩	- 運球後射門 - 不用望著球射門 - 可轉動腰部以輔助用力 高球： 把重心移至前腳 下方手推+上方手拉，同時快速施力 球杆向上挑起 射門後，球杆高度不能過肩
爭球	- 眼望目標，留意裁判哨子聲 - 聽到哨子聲後揮杆掃球	- 眼望目標，留意裁判哨子聲 - 一聽到哨子聲，立即以最快速度將球杆向自己的方向畫弧線，把球掃出爭球圈外	- 眼望目標，留意裁判哨子聲 - 一聽到哨子聲，立即以最快速度將球杆向自己的方向畫弧線，把球掃出爭球圈外 - 掃完第一次後，可用腳把球踢出爭球圈外
防守	- 有搶球意識	- 把球杆置於對手球杆之下或旁邊 - 用力快速地把對手球杆掃開，然後把自己的球杆穿進球的中心	- 把自己的球杆穿進對手的球之中心 - 走到對手身旁，與對手面向同一方向，然後向前衝，順勢將對手的球掃開

由於能力需要較多照顧的學生受理解及能力所限，故在掌握傳統持杆的技術時，往往出現傳球及射門的瞄準度不穩、動作不協調和跟隨動作力度不足。而他們主要是參加個人技術賽為主，因此我們建議將生活化之家居技能模式融入地板曲棍球，讓學生能夠更具體地應用該技術，例如：「拖地手」－ 模擬拖地動作應用於運球技術，跟傳統的持杆手法一樣；「掃地手」－ 模擬掃地動作應用於傳球及射門技術；讓他們在個人技術賽運用這些方法獲取更好的表現。相反，我們不建議參加隊際賽的學生運用這些模式，因為隊際賽要求學生掌握急速的比賽節奏，同時亦要兼顧其他技術的協調，而這種模式未能配合比賽的需要，影響學生的發揮。總括而言，能力需要較多照顧的學生利用這種家居技能模式學習，讓他們易於掌握及體驗有關的技術。

「掃地」手：

- 1) 慣用手：
 - 慣用手應放在下面
 - 拇指在上
 - 全部手指用力握住球杆
- 2) 非慣用手：
 - 手掌置於球杆頂端位置
 - 拇指向上
 - 全部手指用力握住球杆
- 3) 雙手握棍後手肘微曲及自然向下垂
- 4) 雙手保持適當距離



「拖地」手：

- 1) 慣用手：
 - 慣用手應放在下面
 - 拇指向下
 - 其餘手指用力握住球杆
- 2) 非慣用手：
 - 手掌置於球杆頂端位置
 - 拇指向下
 - 其餘手指用力握住球杆
- 3) 雙手握棍後手肘微曲及自然向下垂
- 4) 雙手保持適當距離
- 5) 球杆放在腰間



安全注意：

- 運球時，把球置於身體的側面，避免球杆於急停時刺在自己的身體。
- 射門或傳球後，如果球杆揮高過腰，很容易會擊中別人，發生意外。
- 防守時應以球杆掃向對方的球杆，而不是掃向對方的腳，否則會被吹罰。

正確的動作要點可參考光碟內容。

3.3 錯誤及糾正

透過課堂觀察及參與教研學校的訪談，發現了學生通常出現以下的錯誤動作。為了糾正學生的錯誤動作，本篇將闡述不同範疇的正確動作，並建議相關的教學活動，以改善學生的錯誤動作。

錯誤與糾正 – 持杆

一般錯誤	正確動作	相關活動
雙手拇指指向相反方向	雙手拇指指向地下 慣用手應放在下面	/
雙手距離太近/太闊	雙手保持適當距離	/
球杆置於腹部	球杆置於腰間	/

錯誤與糾正 – 運球

一般錯誤	正確動作	相關活動
球的位置在身體後方	把球置於前方	M1-M7
眼望地下	眼望前方或目標	M1-M7
球杆置於腹部	球杆置於腰間	M1-M7
球杆與地面接近成直角	雙腳微微屈曲 手臂應盡量向前伸 球杆和地面成45度角	M1-M7
沒有半蹲的動作	雙腳微微屈曲	M1-M7
蛇行運球時，學生只將球繞過雪糕筒，而自己在障礙物旁直線經過	身體作左或右轉向 利用視覺提示或跟隨老師	M4

錯誤與糾正 – 傳接球

一般錯誤	正確動作	相關活動
未能把球傳到目標	傳球前，眼望目標 傳球後，球杆指向目標	P1-P7
傳球力度不足	傳球前，把球杆向後拉，然後手臂施力把球送出	P1-P7
傳球後揮杆過高	傳球後球杆高度不能過腰	P3
未能成功接球	看準球的來向，用腳或球杆把球弄停	P1-P7

錯誤與糾正 – 射門

一般錯誤	正確動作	相關活動
未能把球射入球門	眼望目標 跟進動作 (射門後球杆指向目標)	S1-S4
跟進動作時揮杆過高	提醒學生射門後球杆高度不能過肩	S1-S4
未能掌握射高球的技巧	下方手推及上方手拉，同時快速施力球杆向上挑起	S2

錯誤與糾正 – 爭球

一般錯誤	正確動作	相關活動
未能正確利用球杆進行爭球	把自己的球杆穿進對手球之中心	F1-F3
爭球時會自然掃開球杆	哨子聲響起後立即以最快速度將球杆向自己方向畫弧線，把球掃出爭球圈外	F1-F3

錯誤與糾正 – 防守

一般錯誤	正確動作	相關活動
只持杆插在球中心	快速將對手球杆掃開，然後把自己的球杆插在球的中心	02
防守過程中錯誤放置球杆	把球杆置於對手球杆之下或旁邊	02
防守位置錯誤	面向對手，將球杆插進球之中心，把球搶去	02
	增潤：走到對手身旁，與對手面向同一方向，然後向前衝，順勢將對手的球掃開	02

第四章 用具篇

在學校或機構進行地板曲棍球活動時，老師或教練可因應學生的不同能力作出調適，以不同的用具來設計出適合學員的訓練。

球杆的種類

球杆的種類可以因應不同學員的特性而作出調適。

1 浮條 (Fun Noodle)

好處：重量較正式球杆輕，可供手肌較弱的學員使用；浮條較為軟身，危險性相對較低。

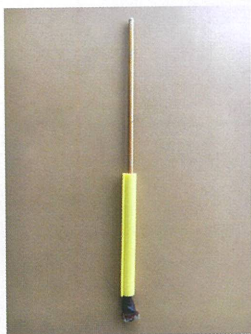
限制：重量較輕及軟身，當進行射門或傳接球時較難發力，與正式比賽的球杆有差距。



2 地拖棍

好處：易於購買，重量與正式比賽的球杆接近。

限制：非正式比賽的球杆，建議只在個人練習時使用。



3 加拿大製球杆

好處：正式比賽的球杆；尺寸符合正式比賽的標準。

限制：重量及尺寸不適合初階及體能較弱的學員使用；較難購買。

球杆尺寸如下：

圓周：7.5-10厘米

長度：90-150厘米

所有球杆的觸地一端必須削圓。

整個球杆的粗幼度必須一致。

任何增大球杆底端直徑的繩、線或其他物體都是不允許的。



球的種類

球的種類可以因應不同學員的特性而作出調適。

1 膠圈

好處：易於購買。

限制：重量較重及硬身。與地面的磨擦力較大，較難向前推進。與正式比賽的球有差距。



2 Pucks

好處：正式比賽的球；尺寸符合正式比賽的標準。

球的尺寸如下：

球的直徑：20厘米

球的厚度：2.5厘米

球的重量：140-225克

球的中心孔直徑：10厘米



3 球門架

球門尺寸如下：

高：1.2米

闊：1.8米

深：0.6米



球員的保護裝備



1 頭盔

- 強制使用
- 頭盔需完全地包圍著頭部

2 手套

- 強制性使用
- 保護運動員雙手以免被球杆擊傷

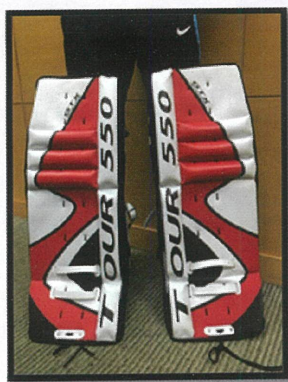


3 護脛

- 強制使用
- 可選輕型護脛或護膝連護脛

守門員的球杆

好處：正式比賽的球杆；尺寸符合正式比賽的標準。



5 守門員的護脛

- 守門員跪下/躺下救球時，保護守門員的膝和脛部

安全注意：

- 在進行不同的運動應使用適當的裝備，可減低受傷的風險。
- 在進行活動前檢查裝備，可減低活動中因裝備破損而受傷的風險。
- 適當保養裝備，避免因日曬和潮濕而減少了裝備的保護性。

視覺提示

視覺提示：由於智力障礙及自閉症的學生對環境理解需要較長時間的摸索及掌握，所以我們希望透過視覺提示的教學法配合實際情況，讓學生更易掌握地板曲棍球運動。

視覺提示咭

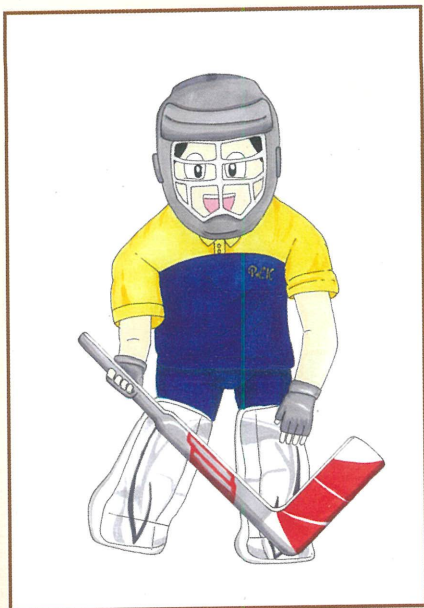
用途：講解地板曲棍球比賽的規則、策略、流程及用具，讓學生在學習過程中更能有效地掌握比賽的規則從而投入比賽。

用法：一套視覺提示咭共10張，分別展示地板曲棍球比賽的規則、策略、流程及用具，並附有文字解釋。

守門員裝備：	守門員需配備頭盔、手套、護脛和球杆及穿上合適的運動鞋。
球員裝備：	球員需配備頭盔、手套、護脛和球杆及穿上合適的運動鞋。
錯誤行為(一)：	1. 比賽時，球員不可揮杆或舉杆過高。 2. 比賽時，球員不可用球杆絆打對手的腳。
錯誤行為(二)：	1. 球員不可站在球上。 2. 任何時候進攻隊員其球杆或身體都不可越過球門區。
罰出場：	1. 小處罰將對犯規球員判罰1分鐘離場。 2. 球員被判大處罰，將被驅逐出場，並且不能再返回比賽，而球隊須找一名球員代替犯規球員接受2分鐘的離場處罰。
爭球：	雙方各一名球員在爭球圈爭球，其餘球員則不可越過爭球圈的中線。
守門員擲球少於45度角：	守門員必須將球擲在防守區爭球圈爭球點與球門線45度角內。 (圖見視覺提示咭7)
繞過球門射門：	球員從球門的一邊，運球繞過另一邊才進行射門。
鼓勵隊友：	球員在場內或場外互相鼓勵。(Give me five)
整個比賽完結：	比賽後球員需向對手及裁判握手。

1. 守門員裝備

- 守門員需配備頭盔、手套、護脛和球杆及穿上合適的運動鞋。



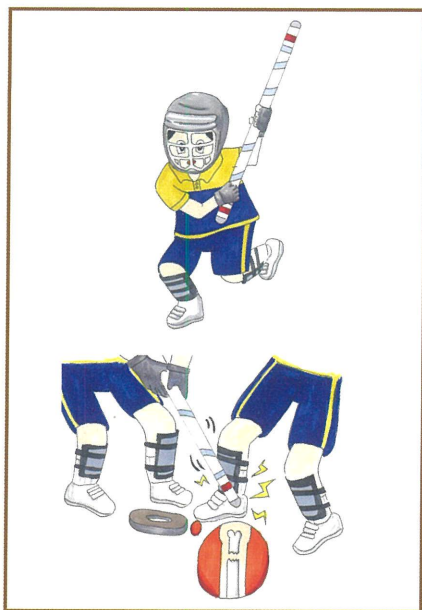
2. 球員的裝備

- 球員需配備頭盔、手套、護脛和球杆及穿上合適的運動鞋。



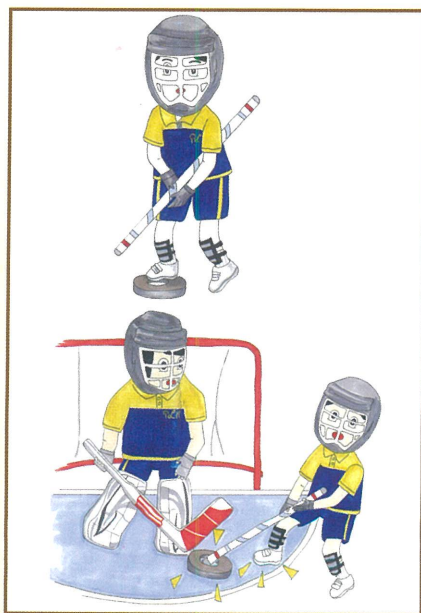
3. 錯誤行為(一)

1. 比賽時，球員不可揮杆或舉杆過高。
2. 比賽時，球員不可用球杆絆打對手的腳。



4. 錯誤行為(二)

1. 球員不可站在球上。
2. 任何時候進攻隊員其球杆或身體都不可越過球門區。



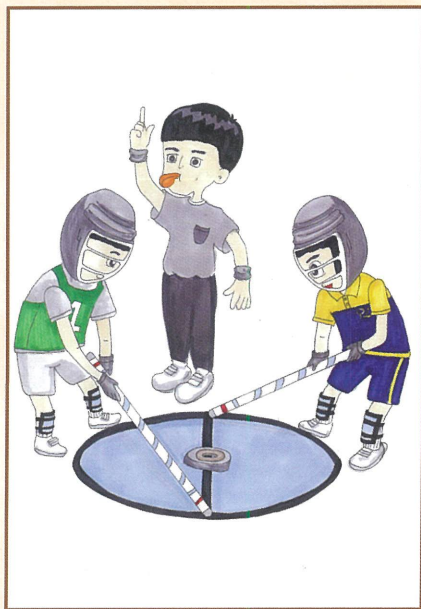
5. 罰出場

1. 小處罰將對犯規球員判罰1分鐘離場。
2. 球員被判大處罰，將被驅逐出場，而球隊須找一名球員代替犯規球員接受2分鐘的離場處罰。



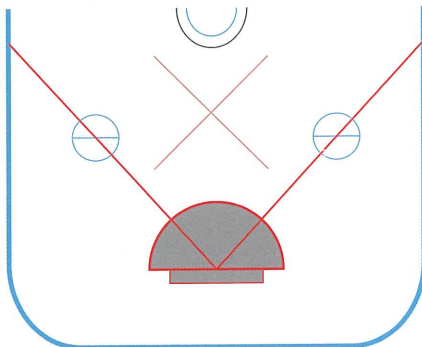
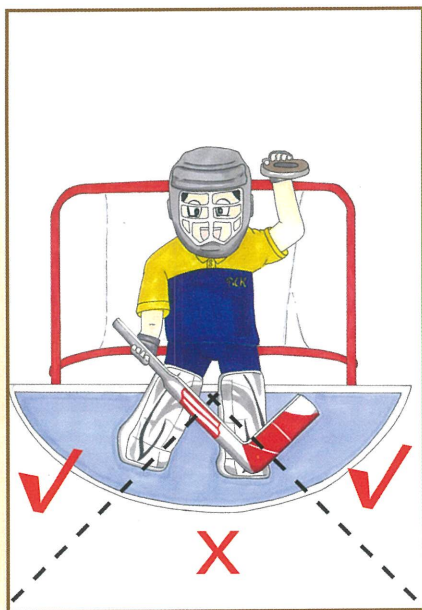
6. 爭球

- 雙方各一名球員在爭球圈爭球，其餘球員則不可越過爭球圈的中線。



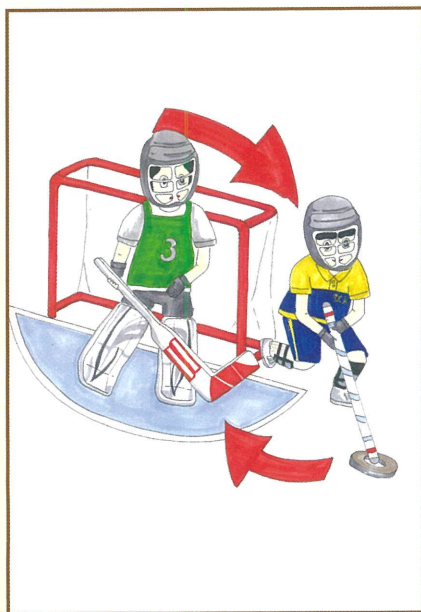
7. 守門員擲球少於45度角

- 守門員必須將球擲在防守區爭球圈爭球點與球門線45度內。



8. 繞過球門射門

- 球員從球門的一邊，運球繞過另一邊才進行射門。



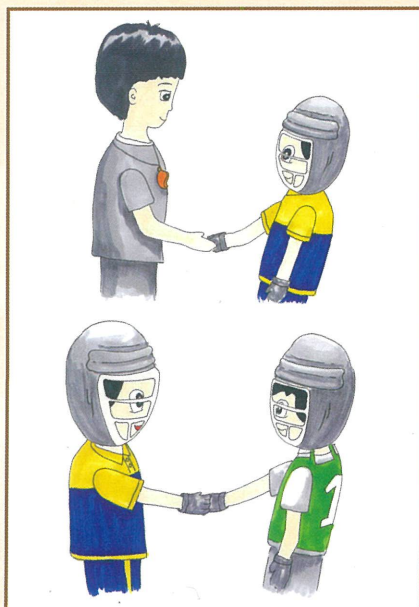
9. 鼓勵隊友

- 球員在場內或場外互相鼓勵。(Give me five)



10. 整個比賽完結

- 比賽後球員需向對手及裁判握手。



教學活動篇

本篇的教學活動主要分為2個程度(初階及進階)，當中有7個不同的範疇(運球、傳接球、射門、爭球、戰術、守門及其他)，而每個活動均設有調適方法以配合不同能力學員的需要。

這些建議的活動和訓練，目的是希望透過一些多元化的遊戲活動增加學員對地板曲棍球的興趣，豐富他們對地板曲棍球的認識及掌握。在教學活動總表中，教學活動是根據不同程度而作出排序，讓老師和教練在教授地板曲棍球運動時作參考，支援學與教。每個建議活動均附以圖解，讓讀者更清晰，並附上圖例和教學活動總表，讓圖解更易閱讀。

學生	
老師	
進攻者	
防守者	
球	
球杆	
大雪糕筒	
細雪糕筒	
運球或移動路線	

傳球路線	
射門路線	
膠紙	
色碟	
障礙物	
爭球圈	
球門	
分隔線	
基地	

教學活動總表

範疇	初階	進階
1. 運球 <u>M</u> oving	M1 時光隧道 M2 貓捉老鼠 M3 個人突破	M4 蛇行運球 M5 提防小偷 M6 過關斬將 M7 運球轉身
2. 傳接球 <u>P</u> assing & <u>R</u> eceiving	P1 二人對傳 P2 穿山窿 P3 高不可攀	P4 勁力傳球九宮格 P5 圍圈傳球 P6 移動傳接球 P7 掉手巾
3. 爭球 <u>F</u> ace-off	F1 二龍爭珠	F2 奪寶奇兵 F3 五人爭球
4. 射門 <u>S</u> hooting	S1 百發百中 S2 百步穿揚	S3 搶先一步 S4 神龍擺尾
5. 戰術 <u>O</u> ffense	01 走位傳球	02 3打2 03 攻防大戰
6. 守門 <u>G</u> oal Tending	/	G1 守門大將軍
7. 其他 <u>O</u> ther	0t1 桌上遊戲	

教學活動內容可參考光碟內的影片。

運球 (初階)

遊戲名稱：時光隧道 (M1)

目標：掌握運球的技巧。

掌握急停的技巧。

場地佈置：

- ▶ 分別設置2個大雪糕筒作為起點和終點，起點和終點相距約15米。
- ▶ 兩旁設置不同顏色的色碟。

遊戲玩法：

- ▶ 每次1位學生參與，學生從起點開始直線運球至終點。
- ▶ 等待老師指示 (舉色碟)，運球至指定的色碟，並作出急停，然後再運球至終點。

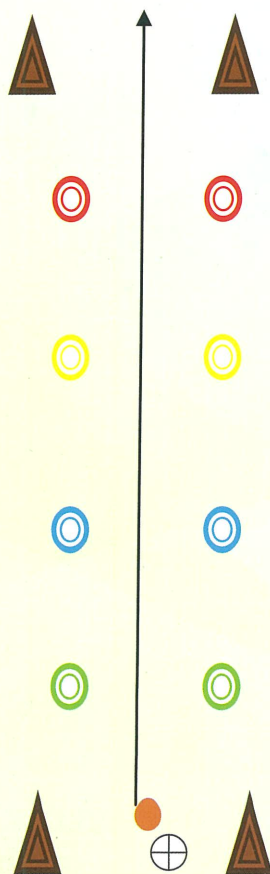
圖例：

終點

調適方法：

- ▶ 初能力：
 - 1) 減少運球的距離。
 - 2) 減少色碟的數量 (急停位置)。
- ▶ 高能力：
 - 1) 增加運球的距離。
 - 2) 增加色碟的數量 (急停位置)。
 - 3) 老師可給予多於一種顏色的指示，讓學生作急停。

起點



運球(初階)

遊戲名稱：貓捉老鼠 (M2)

目標：掌握直線運球的技巧。

場地佈置：

- ▶ 設置4個大雪糕筒於四角，形成長方型的區域。
- ▶ 4個大雪糕筒距離約8-10米。

遊戲玩法：

- ▶ 每次2位學生參與，前面的學生扮「老鼠」，後面的學生扮「貓」。
- ▶ 「老鼠」和「貓」同時逆時針圍繞長方型的區域運球。
- ▶ 「老鼠」要不被「貓」捉到，而「貓」則要捉到「老鼠」。
- ▶ 當「貓」追到「老鼠」並拍一下其肩膀，遊戲便會結束。
- ▶ 如果學生未能追到對方，老師可示意遊戲結束。

老師可提醒學生：

- ▶ 注意學生球杆不要絆倒前面的學生。
- ▶ 規定學生要在右手邊過人和拍其肩膀。
- ▶ 規定學生轉彎時不可過人。

調適方法：

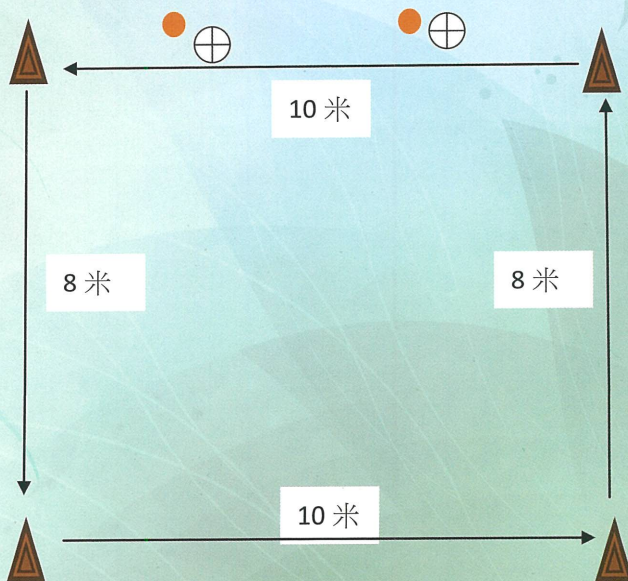
▶ 初能力：

- 1) 減少運球的距離。
- 2) 可由長方形區域改成直線追逐。

▶ 高能力：

- 1) 增加運球的距離。
- 2) 要求限時內完成。

圖例：



運球 (初階)

遊戲名稱：個人突破 (M3)

目標：掌握運球突破的技巧。

場地佈置：

- ▶ 分別設置2個大雪糕筒作為起點和終點，起點和終點相距約15米。
- ▶ 6位學生為防守者，分別持球杆站在左右兩旁。
- ▶ 在路線兩旁分別貼3張貼紙，以標示防守者的位置。

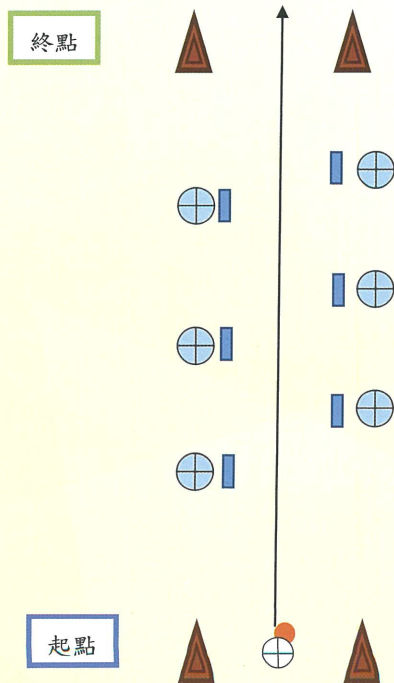
遊戲玩法：

- ▶ 每次1位學生參與，學生從起點開始直線運球至終點。
- ▶ 6位防守者用球杆干擾運球的學生。
- ▶ 運球的學生要在防守者中間越過，並避開防守者的球杆，然後衝過終點。
老師可提醒學生：
- ▶ 防守者只可干擾運球學生的球杆，不可掃腳。

調適方法：

- ▶ 初能力：
 - 1) 減少防守者的數量。
 - 2) 減少運球的距離。
- ▶ 高能力：
 - 1) 增加防守者的數量。
 - 2) 增加運球的距離。
 - 3) 要求限時內完成。

圖例：



運球 (進階)

遊戲名稱：蛇行運球 (M4)

目標：掌握蛇行運球的技巧。
掌握射門的技巧。

場地佈置：

- ▶ 設置5個細雪糕筒排成一直線，每個細雪糕筒相距2米。
- ▶ 設置2個大雪糕筒作球門，大雪糕筒相距1.8米。

遊戲玩法：

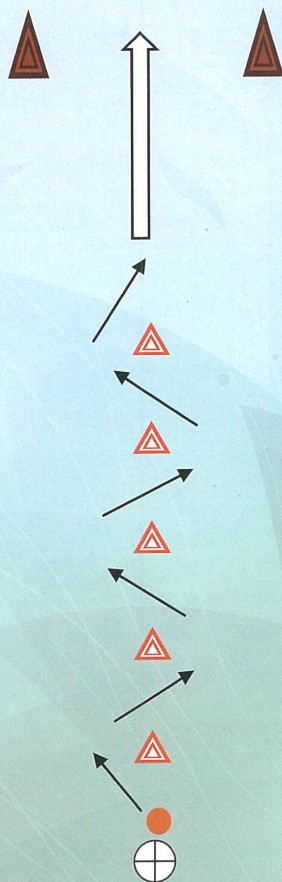
- ▶ 每次1位學生參與，學生從起點開始蛇行繞過所有障礙物，然後射門。

調適方法：

▶ 初能力：

- 1) 增加細雪糕筒之間的距離。
- 2) 擴闊球門的範圍。
- 3) 減少運球路線的距離。
- 4) 設置障礙物代替細雪糕筒，確保學生連人帶球繞過障礙物。

圖例：



▶ 高能力：

- 1) 減少細雪糕筒之間的距離。
- 2) 縮窄球門的範圍。
- 3) 增加運球路線的距離。
- 4) 要求限時內完成。

遊戲名稱：提防小偷 (M5)

目標：掌握運球的技巧。
建立搶球的意識。

場地佈置：

- ▶ 在球場的中圈設置3個球。
- ▶ 在球場的中圈外用貼紙標示4個起點位置。
- ▶ 在4個起點後方，分別放置4隻色碟作為基地。

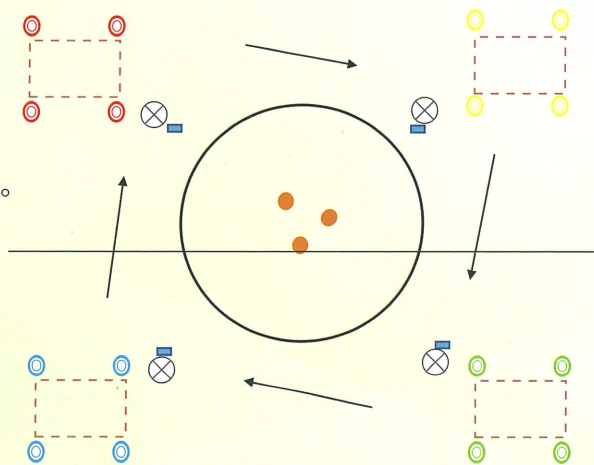
遊戲玩法：

- ▶ 每次4位學生參與。
- ▶ 學生先持杆圍圈跑，等待老師指示學生進入中圈內爭球，並運球至基地。
- ▶ 期間學生可在基地範圍以外互相爭球。

調適方法：

- ▶ 初能力：
 - 1) 減少球場中圈與基地之間的距離。
 - 2) 學生持杆於貼紙位置準備，不須圍圈跑。
- ▶ 高能力：
 - 1) 增加球場中圈與基地之間的距離。
 - 2) 減少球的數目。
 - 3) 爭球後運球到指定的基地。
 - 4) 可在中圈內設置大、細雪糕筒作為障礙物。

圖例：



運球 (進階)

遊戲名稱：過關斬將 (M6)

目標：掌握運球的技巧。

場地佈置：

- ▶ 設置4個大雪糕筒組成一個區域。
- ▶ 區域內有16-20個細雪糕筒。
- ▶ 區域4邊分別設置2隻色碟作出入口。

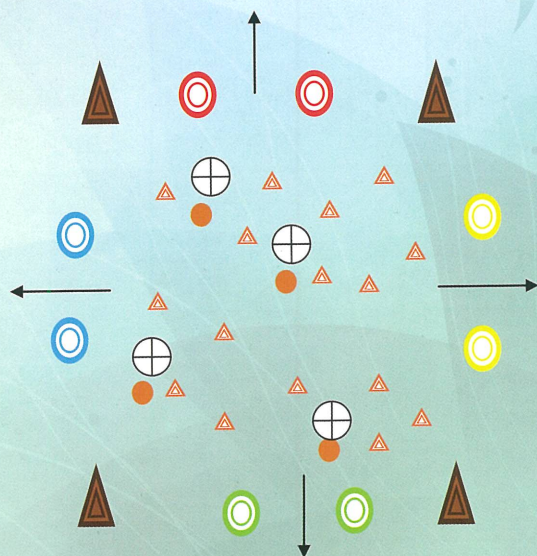
遊戲玩法：

- ▶ 每次4位學生參與，學生先從出入口運球進入區域內。
- ▶ 學生須運球繞過細雪糕筒。
- ▶ 學生如弄跌細雪糕筒，每局完結後須作體能訓練，例如5次星星跳。
- ▶ 等待老師指示(舉色碟)，學生運球穿過指定的色碟離開區域。
- ▶ 最快離開區域者為勝。

調適方法：

- ▶ 初能力：
 - 1) 減少細雪糕筒的數量。
 - 2) 擴闊區域的範圍。
 - 3) 只設置2個出入口(色碟)。
- ▶ 高能力：
 - 1) 增加細雪糕筒的數量。
 - 2) 縮窄區域的範圍。
 - 3) 要求學生加快運球速度。

圖例：



運球(進階)

遊戲名稱：運球轉身 (M7)

目標：掌握運球轉身的技巧。

場地佈置：

- ▶ 分別設置2個大雪糕筒作為起點和終點，起點和終點相距約15米。
- ▶ 設置1個大雪糕筒放在中間作為防守者。

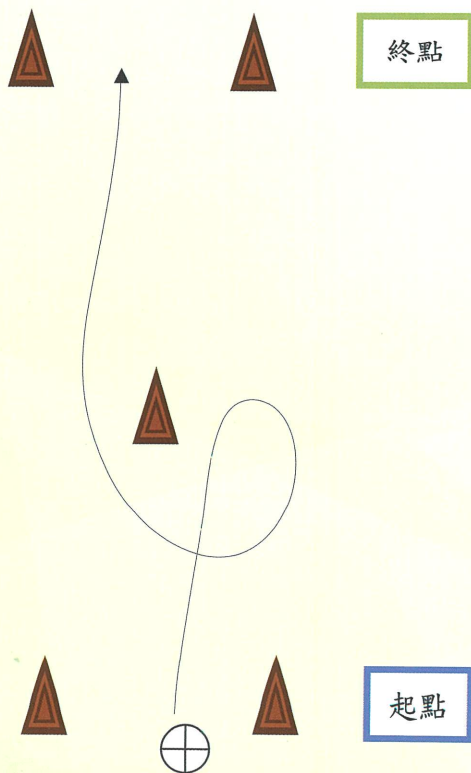
遊戲玩法：

- ▶ 每次1位學生參與，學生從起點運球至大雪糕筒的位置，先推右再轉身繞過障礙物，然後繼續運球前進至終點。
- ▶ 學生可向另一方向運球轉身(先運球推左再轉身)。

調適方法：

- ▶ 初能力：
 - 1) 減少運球的距離。
 - 2) 以慢動作完成練習。
- ▶ 高能力：
 - 1) 老師取代大雪糕筒的位置，並以球杆指示運球轉身的方向。
 - 2) 以較快動作完成練習。

圖例：



傳接球(初階)

遊戲名稱：二人對傳(P1)

目標：提升傳球的準確度。
掌握接球的技巧。

場地佈置：

- ▶ 2位學生面對面站立，距離6米。
- ▶ 2人之間設置2個大雪糕筒，2個大雪糕筒之間距離1.5米。
- ▶ 用貼紙貼在學生前面的地上，以標示學生的位置。

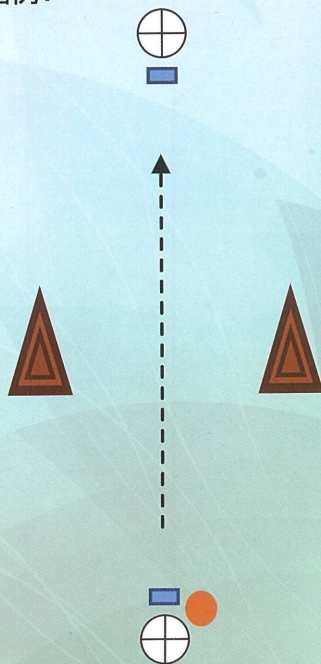
遊戲玩法：

- ▶ 每次2位學生參與，學生互相傳球，球須在2個雪糕筒之間穿過。
- ▶ 學生可選擇用腳或球杆接球。

調適方法：

- ▶ 初能力：
 - 1) 擴闊2個雪糕筒的範圍至2米。
 - 2) 減少2位學生之間的距離至4米。
 - 3) 用腳接球。
- ▶ 高能力：
 - 1) 縮窄2個雪糕筒的範圍至1米。
 - 2) 增加2位學生之間的距離至8米。
 - 3) 用球杆接球。

圖例：



傳接球 (初階)

遊戲名稱：穿山窿 (P2)

目標：提升傳球的準繩度。

場地佈置：

- ▶ 用貼紙貼在學生前面的地上，以標示學生的位置。
- ▶ 2張貼紙距離約3米。

遊戲玩法：

- ▶ 每次3位學生參與，2位學生面對面站在貼紙位置，1位學生站在2位學生中間。
- ▶ 學生互相傳球，球必須在中間學生的雙腳穿過。
- ▶ 中間的學生雙腳分開站在原地，並讓球穿過。
- ▶ 學生聽從老師指示轉換角色。
- ▶ 老師可提醒學生：
學生之間保持距離，以免傳球時擊中中間學生。

圖例：



調適方法：

- ▶ 初能力：
 - 1) 減少傳球距離。
 - 2) 增加中間學生雙腳的距離。
- ▶ 高能力：
 - 1) 增加傳球距離。
 - 2) 減少中間學生雙腳的距離。
 - 3) 要求限時內完成 (例如：20秒內成功傳球8次)。

傳接球 (初階)

遊戲名稱：高不可攀 (P3)

目標：改善傳球及射門時舉杆過高的問題。

場地佈置：

- ▶ 分別設置2個大雪糕筒於兩邊，學生分兩邊排隊。
- ▶ 用貼紙貼在路線的中間位置。
- ▶ 老師站在貼紙旁邊伸出球杆，球杆離地約0.5米。

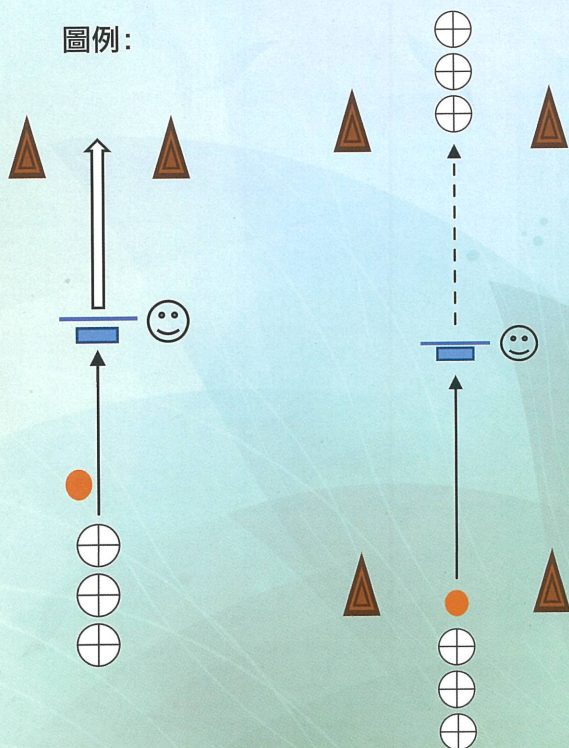
遊戲玩法：

- ▶ 學生先運球至貼紙位置，然後傳球至對面的同學，再跑到對面排隊。對面接球的同學作相同的練習，如此類推。
- ▶ 傳球時，學生的球杆不能擊中老師的球杆，否則需作體能訓練，例如5次星星跳。

圖例：

調適方法：

- ▶ 初能力：
 - 1) 減少傳球的距離。
- ▶ 高能力：
 - 1) 增加傳球的距離。
 - 2) 由傳球改為射門。



傳接球 (進階)

遊戲名稱：勁力傳球九宮格 (P4)

目標：提升傳球的準繩度。

場地佈置：

- ▶ 設置2個大雪糕筒以標示學生位置。
- ▶ 學生和九宮格橫額相距3米。

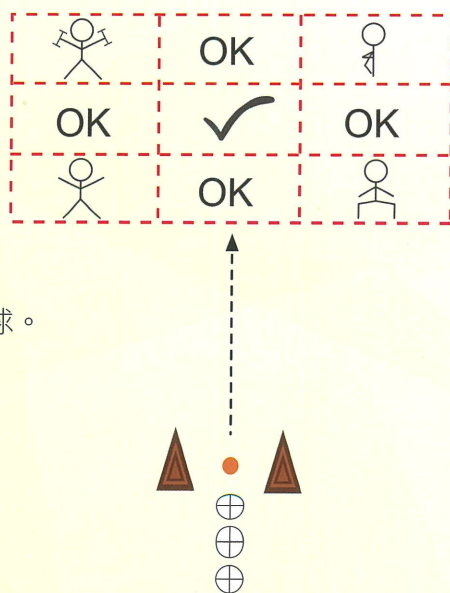
遊戲玩法：

- ▶ 每次一位學生參與傳球。
- ▶ 橫額上有9個方格，正中間的方格為目標。
- ▶ 若學生將球傳到九宮格橫額上的四角，便要作對應的體適能動作，例如：舉啞鈴5次(左上)，高抬腿10次(右上)，星星跳5次(左下)，半蹲5次(右下)。

調適方法：

- ▶ 初能力：
 - 1) 減少傳球的距離。
 - 2) 變成四宮格
- ▶ 高能力：
 - 1) 增加傳球的距離。
 - 2) 規定學生只可以用正手或反手傳球。

圖例：



傳接球 (進階)

遊戲名稱：圍圈傳球 (P5)

目標：掌握正手、反手傳球。
掌握接球的技巧。

場地佈置：

- ▶ 5位學生圍圈，與相鄰學生距離約3米。
- ▶ 用貼紙貼在學生前面的地上，以標示學生的位置。

遊戲玩法：

- ▶ 每次5位學生參與，學生圍圈互相傳球。
- ▶ 用正手、反手傳球至不同位置的同學。
- ▶ 學生可選擇用腳或球杆接球。

調適方法：

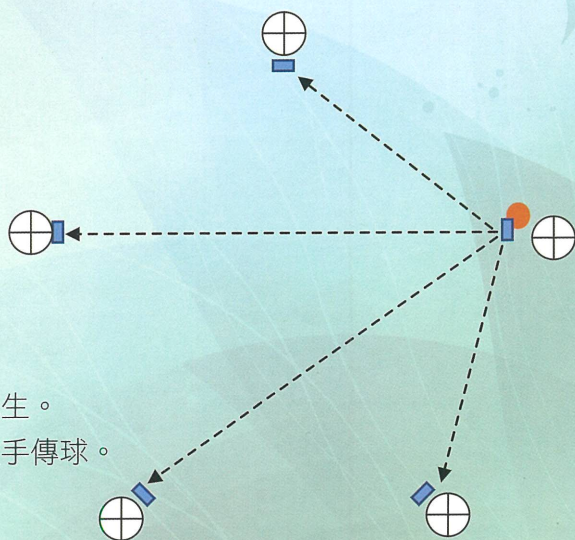
▶ 初能力：

- 1) 縮窄圓圈的範圍。
- 2) 減少參與人數至4人。
- 3) 用腳接球。

圖例：

▶ 高能力：

- 1) 擴闊圓圈的範圍。
- 2) 加參與人數至7人。
- 3) 增加球的數量至2個。
- 4) 用球杆接球。
- 5) 規定不能傳球給相鄰的學生。
- 6) 規定學生只可用正手或反手傳球。



傳接球 (進階)

遊戲名稱：移動傳接球 (P6)

目標：掌握移動傳球的準繩度。

掌握接球的技巧。

建立傳球後走位的意識。

場地佈置：

- ▶ 5位學生在底線橫向排開，老師持球站在學生前方，距離約5-6米。

遊戲玩法：

- ▶ 每次5位學生參與，學生在底線慢慢向前跑，老師隨意傳球給當中的學生，學生接球後再把球回傳給老師。
- ▶ 學生慢跑時，須排列成一直線。
- ▶ 當老師到達對面底線時，遊戲便結束。

圖例：

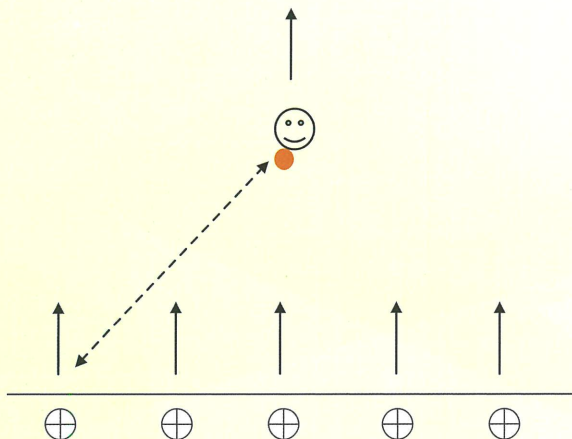
調適方法：

- ▶ 初能力：

- 1) 增加傳球的距離。
- 2) 減慢跑動及傳球速度。
- 3) 用腳接球。
- 4) 由左至右順次序傳球

- ▶ 高能力：

- 1) 減少傳球的距離。
- 2) 加快跑動及傳球速度。
- 3) 用球杆接球。
- 4) 規定學生只可用正手或反手傳球。



傳接球 (進階)

遊戲名稱：掉手巾 (P7)

目標：提升傳球的準繩度。
掌握接球的技巧。

場地佈置：

- ▶ 6位學生圍圈，與相鄰學生距離約3米。
- ▶ 用貼紙貼在學生前面的地上，以標示學生的位置。

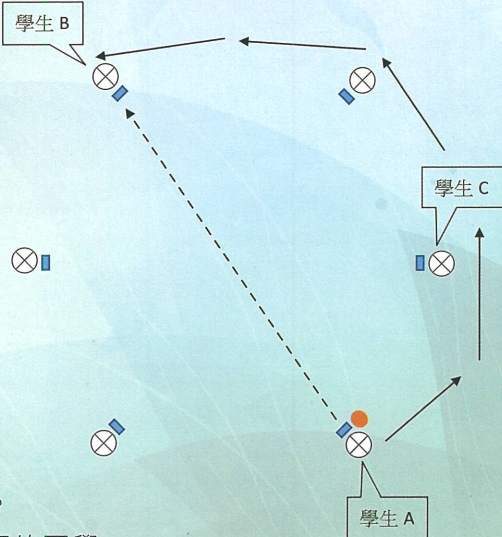
遊戲玩法：

- ▶ 每次6位學生參與，6位學生圍圈站立預備。
- ▶ 學生A傳球給學生B，學生A隨即逆時針圍圈跑至學生B位置。當學生A到達學生B的位置時，學生B傳球給學生C，然後隨即逆時針圍圈跑至學生C位置，如此類推。

調適方法：

- ▶ 初能力：
 - 1) 縮窄圓圈的範圍。
 - 2) 減少參與人數至4人
- ▶ 高能力：
 - 1) 擴闊圓圈的範圍。
 - 2) 加參與人數至8人。
 - 3) 增加球的數量至2個。
 - 4) 規定不能傳球給相鄰的同學。
 - 5) 聽從老師指示傳球至不同位置的同學。

圖例：



爭球(初階)

遊戲名稱：二龍爭珠 (F1)

目標：掌握爭球的技巧。

場地佈置：

- ▶ 設置1個球在爭球圈的中心。
- ▶ 2位學生在爭球圈外準備爭球。

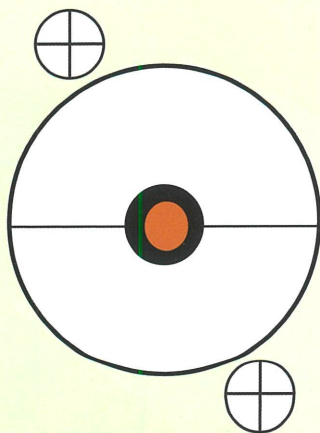
遊戲玩法：

- ▶ 每次2位學生參與，模擬正式比賽時爭球的情況。
- ▶ 2位學生在爭球圈外準備。
- ▶ 等待老師指示，以最快速度掃球至後方。

調適方法：

- ▶ 初能力：
 - 1) 掃中球。
- ▶ 高能力：
 - 1) 掃一下後，可用腳把球踢出爭球圈外。

圖例：



爭球 (進階)

遊戲名稱：奪寶奇兵 (F2)

目標：掌握爭球的技巧。

提升爭球時的準繩度 (距離+角度)。

掌握接球的技巧。

場地佈置：

- ▶ 設置1個球在爭球圈的中心。
- ▶ 1位學生在爭球圈外準備爭球。
- ▶ 另外2位學生站在後場的兩邊貼紙位置，準備接球。

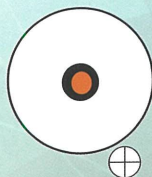
遊戲玩法：

- ▶ 每次3位學生參與，1位學生在爭球圈準備，另外2位學生準備接球。
- ▶ 由老師指定掃球的方向。
- ▶ 等待老師指示，以最快速度掃球至左或右邊的隊友。
- ▶ 每人連續爭球2次後，順時針轉換位置。

調適方法：

- ▶ 初能力：
 - 1) 減少貼紙與爭球圈的距離。
 - 2) 更改貼紙的位置，盡量與爭球圈成同一水平。
- ▶ 高能力：
 - 1) 增加貼紙與爭球圈的距離。
 - 2) 更改貼紙的位置於不同的角度。

圖例：



爭球(進階)

遊戲名稱：五人爭球(F3)

目標：掌握爭球的技巧。

提升爭球時的專注度。

訓練心肺耐力。

場地佈置：

- 用2張貼紙貼在球的兩邊，以標示爭球的位置。

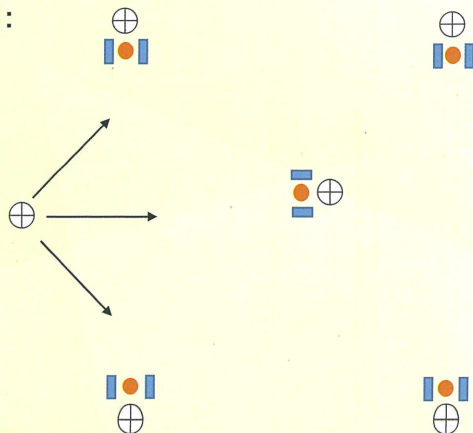
遊戲玩法：

- 每次6位學生參與，5位學生分別持球杆站在5個爭球圈預備爭球。
- 另1位學生等待老師指示，跑到指定爭球圈進行爭球。

調適方法：

- 初能力：
 - 1) 減少5位預備爭球的學生分隔的距離。
 - 2) 要求學生慢跑到指定爭球圈。
- 高能力：
 - 1) 增加5位預備爭球的學生分隔的距離。
 - 2) 要求學生以最快速度跑到指定爭球圈。

圖例：



資料來源：顧問彭家威先生

射門(初階)

遊戲名稱：百發百中(S1)

目標：掌握射門的技巧。

場地佈置：

- ▶ 設置2個細雪糕筒標示起點及終點。
- ▶ 設置2個大雪糕筒作球門。
- ▶ 在球門前用貼紙標示5個射門位置。

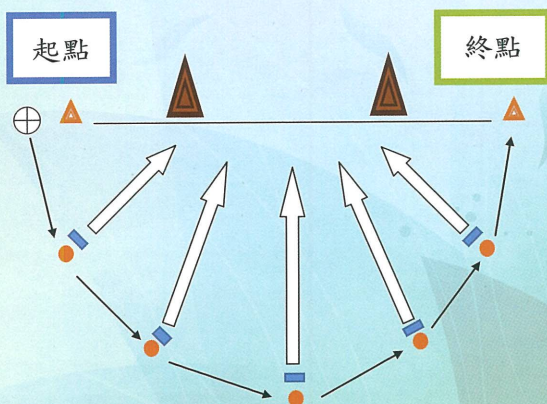
遊戲玩法：

- ▶ 每次1位學生參與，學生按老師指示從起點跑向第1個射門位置射門，然後跑向第2個射門位置射門，如此類推，直到終點。
- ▶ 入球最多者為勝。

調適方法：

圖例：

- ▶ 初能力：
 - 1) 減少射門位置的數量。
 - 2) 減少射門的距離。
 - 3) 擴闊球門的範圍。
 - 4) 定點射門。
- ▶ 高能力：
 - 1) 增加射門位置的數量
 - 2) 增加射門的距離。
 - 3) 縮窄球門的範圍或使用正式的球門。
 - 4) 限時10秒完成。
 - 5) 增加1名學生作防守者，射門的學生可用假動作擺脫防守者，並可任意選擇其中一個位置射門。



射門 (初階)

遊戲名稱：百步穿揚 (S2)

目標：掌握射門的技巧。

場地佈置：

- ▶ 用電線膠布在牆上貼出1個球門框，尺寸為1.8米(闊) x 1.2米(高)。
- ▶ 在球門框內，用電線膠布把球門框分為4格。
- ▶ 把分數貼在四宮格內。
- ▶ 在離牆最少1.8米外，設置2個大雪糕筒以標示射門位置。

遊戲玩法：

- ▶ 每次1位學生參與，每位學生有5次射門機會。
- ▶ 學生在2個大雪糕筒中間預備射門。
- ▶ 射中下面兩格得1分；射中上面兩格得2分。
- ▶ 可用圖形代替數字，然後以擲骰子形式選擇射門目標。

調適方法：

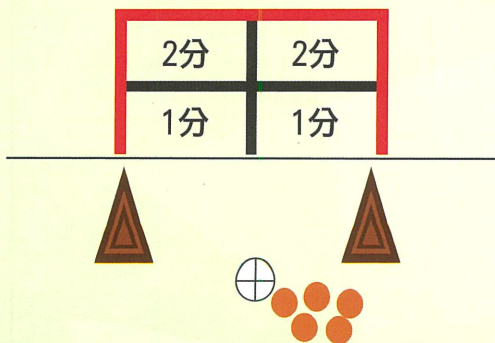
- ▶ 初能力：
 - 1) 減少射門的距離至1米。
 - 2) 變成三宮格 (左中右各1格)。



- ▶ 高能力：
 - 1) 增加射門的距離至2.5米。
 - 2) 變成六宮格 (上下各3格)。



圖例：



射門(進階)

遊戲名稱：搶先一步 (S3)

目標：掌握射門的技巧。

場地佈置：

- ▶ 設置2個細雪糕筒標示預備的位置。
- ▶ 設置2個大雪糕筒作球門。

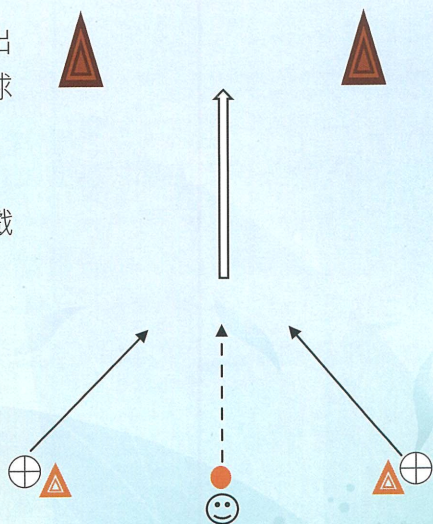
遊戲玩法：

- ▶ 每次2位學生參與，老師於前方空位拋出球，球拋出後學生須搶先控球，首先控球的學生為進攻者，另一學生則為防守者。
- ▶ 進攻者運球攻門，防守者追逼阻截。
- ▶ 當進攻者射門後或防守者搶到球時，遊戲便結束。

調適方法：

- ▶ 初能力：
 - 1) 減少運球進攻的距離。
 - 2) 擴闊球門的範圍。
 - 3) 老師拋球偏向一方，盡快形成攻守角色。
- ▶ 高能力：
 - 1) 增加運球進攻的距離。
 - 2) 縮窄球門的範圍或使用正式的球門。
 - 3) 增加1名學生作守門員。
 - 4) 進攻者要等待老師指示才可射門。
 - 5) 限時10秒完成。

圖例：



(資料來源：中華台北特奧會仲志遠教練及柯建興教練)

射門(進階)

遊戲名稱：神龍擺尾(S4)

目標：掌握繞過球門後方射門的技巧。

建立繞過球門後方射門的意識。

場地佈置：

- ▶ 背對背設置2個球門。
- ▶ 2個球門之間預留1米距離。

遊戲玩法：

- ▶ 每次2位學生參與。老師於前方空位拋出球，球拋出後學生須搶先控球，首先控球的學生為進攻者，另一學生則為防守者。
- ▶ 等待老師的指示，進攻者運球繞過指定球門的後方，然後射門。
- ▶ 防守者阻截進攻者射門。成功防守後，攻守互換，直到一方得分為止。

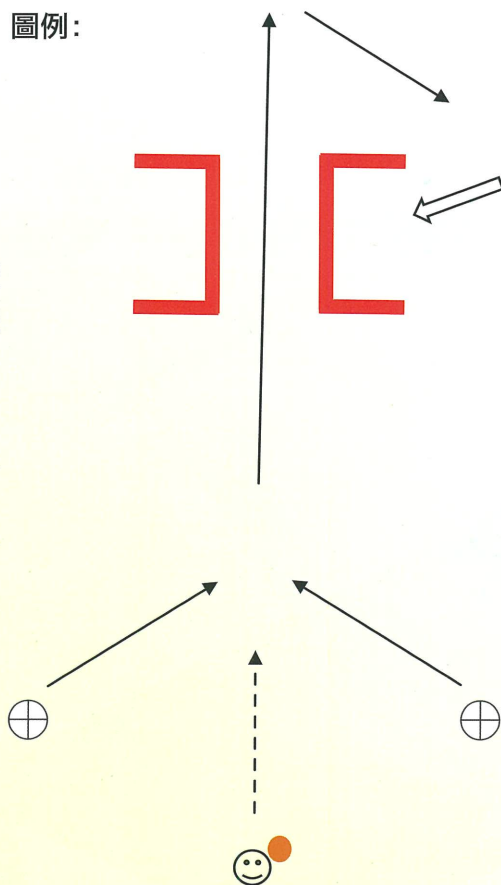
調適方法：

- ▶ 初能力：
 - 1) 設置色碟，提示學生射門的位置。

高能力：

- ▶ 1) 老師不斷更改指定的球門。

圖例：



戰術(初階)

遊戲名稱：走位傳球 (01)

- 目標：提升傳球的準繩度。
掌握接球的技巧。
建立傳球後走位的戰術意識。

場地佈置：

- 用貼紙貼在學生前面的地上，以標示學生的位置，學生之間距離約5-6米。

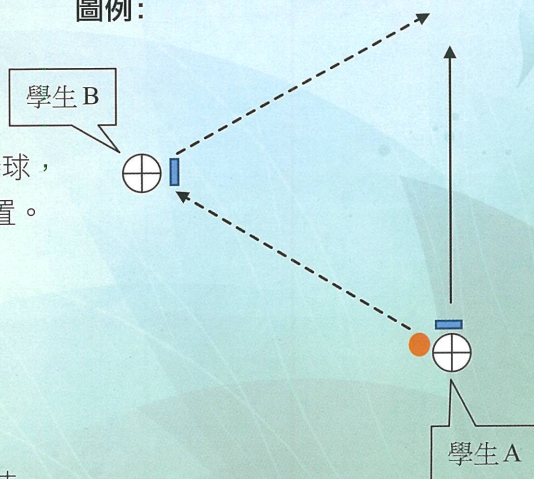
遊戲玩法：

- 2位學生為一組，學生A傳球至學生B，然後學生A向前跑。
► 學生B接球後隨即回傳，學生A則接回傳球。
► 老師可提醒學生：
傳球者須傳球至接球者的前方。

調適方法：

- 初能力：
- 1) 減少2位學生之間的距離。
 - 2) 用腳接球。
 - 3) 減慢跑動及傳球速度。
 - 4) 老師取代學生B的位置作傳接球，並用色碟提示學生接球的位置。
- 高能力：
- 1) 增加2位學生之間的距離。
 - 2) 用球杆接球。
 - 3) 加快跑動及傳球速度。
 - 4) 設置球門，最後以射門作終結。

圖例：



遊戲名稱：3打2 (02)

目標：掌握進攻的技巧。

場地佈置：

- ▶ 每次5位學生參與，3位學生作進攻者，在球場底線分開站好，學生之間距離約5-6米。
- ▶ 2位老師或能力較高的學生作防守者。
- ▶ 設置2個大雪糕筒在對面底線作球門，2個大雪糕筒相距約1.8米。

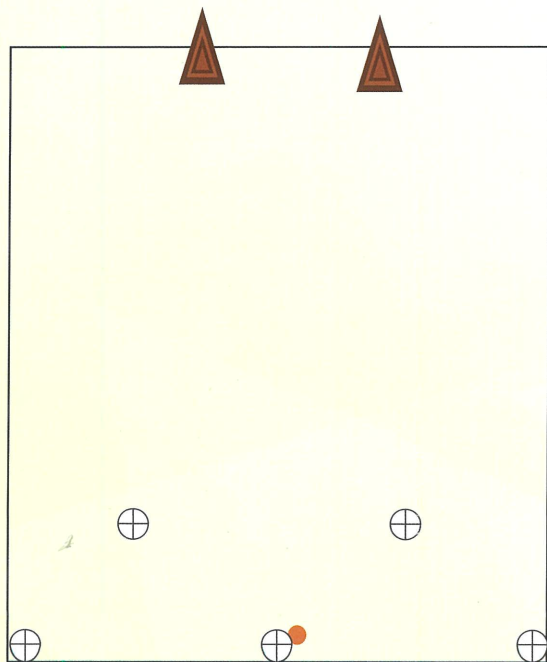
遊戲玩法：

- ▶ 3位進攻者互相傳球推進，最後射門。
- ▶ 2位防守者嘗試截取進攻者的球。
- ▶ 老師可提醒學生：
 - 防守者迫近時，傳球予隊友。
 - 防守者沒有迫近時，繼續向前運球。

調適方法：

- ▶ 初能力：
 - 1) 減少路線的距離。
 - 2) 擴闊球門的範圍。
 - 3) 轉為2打1。
- ▶ 高能力：
 - 1) 增加路線的距離。
 - 2) 縮窄球門的範圍。
 - 3) 要求限時內完成，例如20秒內完成。

圖例：



遊戲名稱：攻防大戰 (03)

目標：掌握進攻及防守的技巧。

場地佈置：

- ▶ 分別設置2個大雪糕筒於兩邊底線的中間位置作球門。

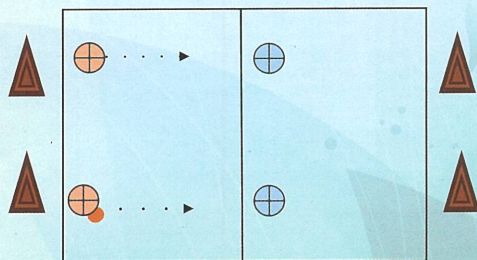
遊戲玩法：

- ▶ 每次4位學生參與，2位學生進攻及2位學生防守。
- ▶ 進攻者運球推進及互傳到前場並射門得分。
- ▶ 防守者阻截進攻者傳球及射門。成功防守後，攻守互換，直到一方得分為止。
- ▶ 老師可提醒學生：
防守者迫近時，傳球予隊友。
防守者沒有迫近時，繼續向前運球。

圖例：

調適方法：

- ▶ 初能力：
 - 1) 防守者於後場位置開始防守。
 - 2) 擴闊球門的範圍。
 - 3) 老師口頭提示進攻方式。
- ▶ 高能力：
 - 1) 防守者於前場位置開始防守。
 - 2) 縮窄球門的範圍。
 - 3) 設置細雪糕筒作障礙物，增加進攻者推進的難度。



守門員訓練 (進階)

遊戲名稱：守門大將軍 (G1)

目標：掌握守球門的技巧。

場地佈置：

- 守門員手持守門員球杆，站在球門前準備。
- 老師站在球門區外預備扔球。

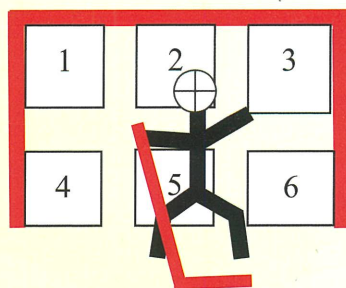
遊戲玩法：

- 老師向球門不同的位置扔球，而守門員要擋出老師扔的球。
- 老師可以把扔球位置分為6個區域，並配合數字作代號：
 - 「1」球門的右上角，用右手擋球。
 - 「2」守門員正面，用慣用手擋球。
 - 「3」球門的左上角，用左手擋球。
 - 「4」球門的右下角，用右腳或橫置球杆於地上擋球。
 - 「5」守門員胯下位置，橫置球杆於地上擋球。
 - 「6」球門的左下角，用左腳或橫置球杆於地上擋球。
- 開始時老師只說出數字代號，不把球扔出，先讓守門員作出每個區域的擋球動作。
- 當守門員熟習動作後，老師說出數字代號並把球扔出，守門員要擋出球。
- 建議可由學生輪流扔球及守門，增加遊戲的趣味性。

調適方法：

- 初能力：
 - 1) 減慢扔球的速度。
 - 2) 減少扔球的距離。
- 高能力：
 - 1) 加快扔球的速度。
 - 2) 增加扔球的距離。
 - 3) 老師不說出數字代號，讓守門員自行判斷擋球的方向。

圖例：



遊戲名稱：桌上遊戲 (0t1)

目標：透過遊戲及比賽形式，加強學生對地板曲棍球的興趣，促進學員間的溝通及團隊精神。

場地佈置：

- ▶ 以木板、木條、環保板製作球場。
- ▶ 以亞加力膠製作球門。
- ▶ 以筷子和熱溶膠製作球杆。
- ▶ 以環保板製作球。

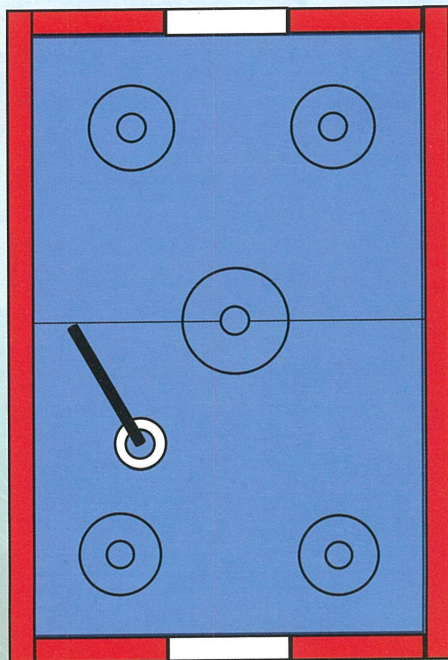
遊戲玩法：

- ▶ 分為2隊，3人一隊。
- ▶ 如一般地板曲棍球比賽模式進行。
- ▶ 學生以筷子作球杆，進行地板曲棍球比賽。

調適方法：

- ▶ 初能力：
 - 1) 減少參與人數至2人。
 - 2) 進行不同的個人技術賽。
- ▶ 高能力：
 - 1) 增加參與人數至4人。

圖例：



總結及參考資料

本計劃希望能透過多元化的教學活動，提升地板曲棍球教學的質素，讓學員能更有效地學習地板曲棍球，享受運動的樂趣。而教材套的內容除了有規則及用具介紹外，亦會針對地板曲棍球的動作技術作詳細的描述，並附設影片作示範，當中亦有提及學員一般的技術錯誤及糾正方法。同時，亦綜合各參與教研學校體育老師的意見，就運球、傳接球和射門等7個範疇，設計多元化的教學活動，增加學員學習地板曲棍球的興趣。

最後，工作計劃小組希望將來能持續與友校合作，以學習圈的形式就不同的運動項目作深入的研究，為智障人士建立更完善的運動訓練，培養他們運動的習慣，協助他們建立健康的生活模式。

參考文獻

仲志遠 (2011)：<<特奧地板曲棍球規則介紹>>講義，台北，中華台北特奧會。

香港特殊奧運會 (2016)。冬季項目規則地板曲棍球，香港特殊奧運會，瀏覽日期：2016年3月1日，取自http://www.hkso.org.hk/admin/upload/specialOlympic/2016030353209_File1.pdf

Special Olympics, (2007), <<Special Olympics Coaching Quick Start Guide FLOOR HOCKEY>>, Special Olympics, Washington, DC, USA

鳴謝

香港教育局優質教育基金

香港教育學院特殊學習需要與融合教育中心

客席講師王林小玲女士

香港特殊奧運會教練彭家威先生

中華台北特殊奧運會教練仲志遠先生

香港特殊奧運會

中華台北特殊奧運會

天保民學校

天保民學校廖婉芬老師

天保民學校賴柏安老師

明愛樂進學校

明愛樂進學校吳沛川老師

明愛樂進學校林海明老師

明愛樂進學校李兆庭老師

保良局陳麗玲(百周年)學校

保良局陳麗玲(百周年)學校黃偉倫老師

保良局陳麗玲(百周年)學校陳祖賢老師

保良局陳麗玲(百周年)學校鄭德銘老師

東華三院徐展堂學校

展亮技能發展中心

展亮技能發展中心陳椅華體育導師

展亮技能發展中心陳文傑同學

中華台北文山特殊教育學校謝榮懋校長

中華台北新北特殊教育學校謝順榮校長

中華台北新北高工體育組趙一檣先生

中華台北新北特殊教育學校柯建興教練

香港浸會大學運動及康樂領袖學林浩怡同學

香港浸會大學運動及康樂領袖學高焯鳴同學

香港浸會大學運動及康樂領袖學黃嘉潤同學

香港浸會大學運動及康樂領袖學呂綺庭同學

保良局余李慕芬紀念學校全體師生

編著： 陳靖逸主任 黃滙康老師 郭展滔老師
張希彤老師 李日軒老師
王柏浹計劃助理 黃芷瑩資訊科技技術員

出版： 保良局余李慕芬紀念學校

地址： 北角和富道19號

電話： 2566 3567（校長室）
2566 3805（校務處）
2566 3460（社工室）

傳真： 2578 5746

電郵： mail@plkylmf.edu.hk

網址： <http://www.plkylmf.edu.hk>

承印： 雍緻設計

國際書號： ISBN 978-988-15813-5-8

二零一六年六月初版

版權所有，不得翻印