



## 健球運動校內安全指引

### 一、 課前準備與球員個人裝備安全

#### 1. 服裝與個人裝備：

- 學生必須穿著合適的運動服及具良好抓地力的運動鞋，嚴禁赤腳或穿著便鞋

#### 2. 個人防護裝備：

- 為保護膝蓋，強烈建議所有參與學生在進行防守及救球練習時，必須佩戴健球專用護膝

#### 3. 嚴禁佩戴飾物與修剪指甲：

- 學生必須摘除手錶、手鏈、戒指等硬物飾飾，以防擊球、托球或接球時受傷
- 學生指甲必須定期修剪，避免在撐球或救球時折斷或戳傷隊友

#### 4. 器材檢查安全：

- 比賽用健球直徑達 1.22 米 ( 重量約 1 公斤 )，外層為尼龍布，內裡為 TPU 球膽
- 每次充氣時必須使用專用電泵 / 吹風機，充氣必須適量，避免過硬造成擊球受傷或過軟影響彈道

### 二、 場地及環境安全檢查 (按校內特定場地分類)

上課前必須檢查場地，確保場地平坦、乾爽及無障礙物。健球體積大且移動軌跡難測，體育老師須因應當日獲編配之場地，嚴格執行以下場地安全守則：

#### ● 學校禮堂：

- 必須在距離舞台邊緣及兩側梯級最少 2 米外，劃定清晰的出界區域，嚴禁學生衝刺撲救至此區域
- 確保禮堂兩側的喇叭、投影機等設備已加上防撞軟墊或劃為禁區



- **室內操場：**
  - 如靠近任何器材位置，必須設置至少 1.5 米的緩衝界線
  - 必須確保地面乾爽；如遇上潮濕天氣（地上可能出現水珠，基於健球需要大量急停及轉向，必須改為原地托球或理論教學
- **有蓋操場：**
  - **全面禁止飛撲及滑行救球：**因石屎地面相對堅硬，學生只能以跨步或跑步方式接球，以防止嚴重擦傷
  - 必須將場地內的石柱視為障礙物，在周邊 1 米劃定緩衝區
  - 健球極易受風向影響。若陣風過大，應縮小比賽場區並避免高空擊球

### 三、天氣

- 上課前應密切留意最新的天氣狀況，包括氣溫、濕度及降雨機率等變化
- 熱天時建議同學勿穿著外套，並在課堂定時給予小休時間，鼓勵學生多喝水

### 四、熱身、教學與紀律

- 每次課堂必須進行基本的熱身和伸展運動
- 教學應循序漸進，按學生的年齡及能力調節教學模式
- 維持良好紀律，時刻留意球的位置及擊球方向，避免因嬉戲而被球擊中



## 五、 健球基礎動作與技術安全規範 (核心守則)

進行教學或校內體驗時，必須嚴格遵守以下基礎動作的安全要求：

### 1. 托球安全

- **正確姿勢**：托球隊員必須保持單膝跪或雙腳蹲低的姿勢，並將重心壓下
- **手部防護**：托球時雙手必須保持手掌向天，手指向前，與健球下邊緣接觸
- **頭頸保護 (極重要)**：托球隊員在隊友擊球一刻必須低頭、手伸直。嚴禁托球過高或忘記低頭，以防擊中面部。不可過度用力持球或於球的底部托起

### 2. 擊球安全規範

- **禁止危險擊球**：在校內推廣或體驗活動過程中，絕對不能使用「單手擊球」。同時亦不鼓勵參加者以助跑型式擊球，避免壓到或踩到托球的參加者
- **手擊球**：擊球點應為球中間，並接近膊頭高度。雙手虎口位必須緊扣、掌心緊貼、手指合十。身體接觸位置應為手脛（前臂及二頭肌），並在擊球一刻鎖緊關節及手腕
- **限制**：進行推球動作時，不能持續貼著球

### 3. 防守與接救球安全

- **防守企位**：應採用四角防守或十字防守。隊員之間距離相約，並與擊球位置保持兩個球距
- **接球與踢球**：接球時需專注球的去向，一隻手於球的底部，另一隻手擋著球的去向。如需使用踢球防守，必須拉直腳腕，使用腳脛觸球。嚴禁使用腳尖，或屈膝用膝蓋觸球

### 4. 教師/教練的位置

- 老師應站在場地的 **\*對角線外圍或中線後方\*** 移動。視野必須覆蓋全部三支隊伍，特別注意「健球背後」的學生活動盲區，隨時用哨子控場。



## 六、校內健球熱身與遊戲 (動態活動) 安全要點

若體育課中包含健球熱身遊戲，教練 / 導師必須確保以**安全情況下帶領**為最高原則：

- **Bubble Gum (香口膠遊戲)**：操控健球時應輕力，避免過度撞擊參加者；操控時應瞄準參加者的上半身而非腳部，以防學生被絆倒在地上
- **Indiana Jones (奪寶奇兵)**：嚴格提醒學生**不能以腳踢球**，且**不能向高處打球** (避免盲區頂擊受傷)
- **The Train (人肉火車軌)**：如活動需要學生躺在地上，**指導員 / 老師必須親自站在學生的「頭部一端」作貼身保護**，而移動的學生必須嚴格從「腳的一端」行走跨過
- **教練控球原則**：在追逐類遊戲中，教練需要時刻控制健球的去向，避免學生因盲目追逐健球而發生集體碰撞

## 七、體育老師 / 教練之課堂帶領與教學法 (IDEAS)

為了更安全、有系統地把健球引入校園，建議老師採用官方認可的 **IDEAS 教學法**：

- **I (Introduction - 簡介)**：介紹技術名稱、何時 / 何地 / 為何及怎樣應用
- **D (Demonstration - 示範)**：一面示範一面講解，確保所有學生清楚了解所有安全動作
- **E (Explanation - 解釋)**：強調教學中的**安全重點** (如低頭、鎖緊關節)
- **A (Activity - 練習活動)**：由簡單至複雜，給予充分的練習時間，老師可進行**個別及集體改正**
- **S (Summary - 總結)**：重複教學安全重點，進行動作微調

**直接與間接教學法應用**：針對校內學習速度較慢、協調較差的學生，必須採用「直接教學法」，由老師直接給予明確的安全目標與動作示範，確保學生不會因姿勢錯誤而受傷

## 八、健球三大核心精神之課後解說 (Debriefing)

健球的核心價值在於「**尊重 (Respect)**、**包容 (Inclusive)**、**團隊合作 (Cooperation)**」。在活動結束前，老師應分三個階段引導學生分享。這有助於降低校內運動因好勝而產生的惡性競爭與肢體衝突：

1. **第一階段**：要求學生回答健球的三大精神，確保深刻記憶
2. **第二階段**：邀請學生回顧及分享在剛才的比賽/練習中，如何具體感受到**尊重、包容與合作**
3. **第三階段**：老師進行總結，將活動經驗連結到三大精神，並鼓勵學生轉化到日常校園生活中