

投稿類別：體育類

篇名：毬毬消失

作者：

安哲瑋市立松山工農電機科三年級仁班  
宋冠德市立松山工農電機科三年級仁班

指導老師：

林志敏老師

## 壹、●前言 一、研究動機

毽子〈Shuttlecock〉是台灣的民俗運動，這項技藝在台灣已漸漸消失。

毽子的學習普遍集中在小學的年齡層，只有寥寥無幾的學校會聘請教練來教導，教練會要求學生必須接受全年無休的訓練，午休的時間也都拿來訓練，並灌輸學生永不放棄的精神，帶領學生出國外交表演，而在出國表演前會住在一個學校集訓。

根據調查，毽子人的童年都和一班的小孩子不同，他們的童年只有每天練習毽子。古時候的人踢毽子是因為對於毽子有熱情和興趣。而現在則是為了比賽而練習，改變了「成就目標取向」到最後踢毽子就產生無比的壓力，導致毽子這項技藝越來越少人參與，此一現象則對於毽子未來的發展，產生出一定的阻礙，針對此一問題進行探討及研究較為適宜的解決方案推廣民俗體育成為休閒運動。

過去常以競技引領推廣，雖可使民俗體育成為宣傳的焦點，並透過各種獎勵策略，提升學子投入學習，促進其快速成長在短期內提升毽子的運動人數，但也使各相關人事，將焦點放置在比賽得名、取得名聲以及各項獎勵。

希望相關單位在教學體制必須針對此點作出改變，以改善選手之競技倦怠及相關負面心理狀態。

## 二、研究目的

- 〈一〉探討選手的訓練方式與制度
- 〈二〉探討選手對毽子的初衷
- 〈三〉探討選手出國前的集訓
- 〈四〉探討毽子比賽的制度
- 〈五〉探討毽子技藝逐漸消失的原因

## 法

1. 網路資料：經由網路查詢關於毽子的資料進行研究
2. 訪問主題：為什麼上國中後不繼續練習毽子與訓練方法與初衷

訪問：受訪者國二吳正哲同學，西園國小時毽子隊，踢毽子有6年的經驗，曾出國表演，而他升國中時並沒有繼續訓練毽子了，而選擇其他國中就讀，並不再回去原學校練習。

## 貳•正文

### 一、 訓練方式與制度

- 1.選擇平坦的場地，避免風的干擾，空氣要流通，使肺部能吸收大量的新鮮空氣。
- 2.每個動作，先練習空踢（或懸踢），旨在培養熟練度及身體的平衡感。
- 3.先從小武之單腳踢開始，練習完小武基本動作後，再練習小武連貫動作，再進階至大武動作及花招動作。
- 4.要左右腳交互練習，以促進身體均衡發展及培養平衡感。
- 5.兩眼要注視毬子不要單看腳的動作正確與否，而忽略了掌握毬子落下的時間點。
- 6.小武之踢、拐、膝...等基本動作，務必先練習純熟，以奠定良好的基礎。
- 7.基本動作從單踢開始練習，因為單踢是毬子中基本中的基本，而單踢必須練到一定的程度，才可以開試練習較難的動作。
- 8.毬子隊都會要求自己的毬子必須自己做，因為自己做才可以做出適合自己的重量，而做毬子需要的材料有，布、鐵片(一元大小就好)、吸管、羽毛、針、線

### 二、 毬子的初衷

經由訪問吳正哲同學，我們得知許多人練習毬子是為了出國表演，因為出國有一半的時間可以出去玩，而有些人覺得毬子這項民俗運動極罕見，所以才會想要去嘗試，但根據吳正哲同學表示，在表演毬子時的壓力非常大，因為只要一失誤就會被罵得狗血淋頭，而吳正哲同學上國中不繼續練毬子的原因是，練毬子幾乎沒有自己玩樂與休閒的時間，更何況毬子在台灣其實沒有什麼出路，他認為這投資報酬率(Return on Investment, ROI)是低的。

我們在網路上發現其實踢毬子有很多的好處

(1.)促進血液循環: 踢毬子最大的特點，就是可讓氣血做大幅度的循環。手腳是人體的最末端、離心臟最遠的部位，血液經常供應不良，天氣一冷動不動就手腳發冷。透過踢毬子運動，讓下肢關節、韌帶、肌肉充份的活動，足心會產生發暖的感覺，於整體的血液循環有莫大幫助

(2.)反應靈活：為了不使毬子落地，身體四肢必需及時反應靈活運用，久而久之，身體的柔軟度、靈活度、協調性、平衡感以及應變能力全部隨之增強，對於力氣和耐力也有強化效果。另外可以透過學習複雜的動作來讓腦力持續進化。

因為頭腦為了增加複雜動作的精確度及有效性，必需不斷的運作協調。因此利用這種方法來訓練頭腦，效果比玩益智遊戲要強很多。

(3.)厚實筋骨：

虛弱之人最怕的還有一點，就是骨質疏鬆！骨質疏鬆易造成骨頭變形或發育不順，輕則彎腰駝背，重則壓迫神經，產生其他病症。毬子運動除了可強化養份的供給能力外，由於經常單腳獨立負重，對於刺激骨質密度和肌力增加，預防骨骼方面的病變有很好的效果。

我們不管學什麼樣的運動，剛開始時難免會遇到一些挫折，所以一定要忍耐，等經過一段時間上手後，就會開始覺得越來越有趣了，然後再持續一段時間，練出氣血的慣性路線後，身體更是會產生一種舒服感，很多人就是愛上這種感覺，才會不停的持續運動。

過去本人鮮少提到自己的運動經驗，經過這幾天思考後，決定將過往的運動心得做一個報告，讓大家了解透過計畫性以及持續性的運動，對身體的健康會有什麼樣的影響！

### 三、出國前的集訓

每一次出國表演都是三個團出國表演，分別是跳繩、扯鈴、毬子，而在出國之前會集結三個團住進一間國小進行密集訓練，訓練時間將近半年之久 出國前半年訓練行程

階段	梯次	練習時間	訓練方式及內容	地點
第一階段	分散式	3月、4月	跳繩、踢毬、扯鈴各單項，每日利用體育課，團課活動或課前、課後加強基本動作練習	各校
第二階段	通勤集訓	5月~6月一 共會有10次	基本訓練、舞蹈基礎練習、單項加強練習、節目編排準備、各項準備工作	學校不一定
第三階段	住宿集訓	6月底~7月底	把全部表演的順序與內容，全部同整，細節全部同整	學校不一定

### 住進小學後訓練行程

時間	課程表
6:00~6:30	起床盥洗、整理內務、清潔活動
6:30~7:30	肢體律動、體能訓練
7:30~8:00	早餐
8:00~9:00	英語會話及國中課程輔導

## 毬毬消失

9:00~12:00	基本訓練、舞蹈及各單項排練
12:00~12:40	午餐
12:40~14:10	午休
14:10~18:10	基本訓練、舞蹈及各單項排練
18:10~19:00	晚餐
19:00~20:00	國際禮儀、人文地理、運動保健常識如何放鬆自己、音樂課程、化妝技巧、
20:00~21:30	綜合演練
21:30~22:00	盥洗沐浴
22:00~6:00	晚安就寢

吳正哲同學表示，在集訓的過程中非常痛苦，每個動作都要被要求十全十美才可以，不能偷懶，只要一偷懶被發現就會被罰跑操場，每當教練問他們累不累的時候他們都會回答「累~，但是我們不怕累！」

### 四、毬子比賽的制度

#### 1. 比賽項目:

分花式個人賽、花式雙人賽、花式團體賽、個人耐力賽、個人對抗賽、雙人對抗賽。

#### 2. 參賽規定

- (1.) 花式個人賽：每隊以 1 人出場比賽。
- (2.) 花式雙人賽：每隊以 2 人為一組出場比賽。
- (3.) 花式團體賽：每隊以 6 人出場比賽。
- (4.) 個人耐力賽：每隊出場比賽人數不限。
- (5.) 個人對抗賽：1 人對 1 人。
- (6.) 雙人對抗賽：2 人對 2 人

#### 3. 比賽內容

(1.) 花式個人賽動作內容內含定式、花式動作及自編動作，全部試作四套，每套試作 1 次。第一套：小武左右對稱試作四式，並以定點結束。第二套：大武左右對稱試作四式，並以定點結束。第三套：依繞、前貼（單鳳朝陽）或後貼（孔雀開屏：反），二動一氣呵成。第四套：自創編配動作。● 花式全部以自選及自創編配之。在試作四套中，套與套不得接續，並得休息 3 秒至 5 秒。每套試作中失誤，得從失誤處續作，套與套動作，不得重複。● 第一、二套次動作以試作 20 秒為限，如動作過程停止逾 5 秒時，則該套次動作終止，依所完成動作給分。

(2) 花式雙人賽動作內容內含規定及自編動作，全部試作三套，每套試作 1 次。第一套：小武左右對稱交替試作四式，並以定點結束（須定於起毬者）。第二

套：大武單邊交替試作四式，並以定點結束（須定於起毽者）。第三套：自創編配動作，以自選及自創編配之。●在試作三套中，套與套不得繼續，並得休息3秒至5秒。每套試作中失誤，得從失誤處續作。

(3.)花式團體賽動作內容比賽內含定式、花式動作及自編動作，其動作方式：全部試作三套，每套試作1次。◎定、花式動作：6人6毽同時或輪流試作下列五套動作  
第一套：小武左右試作四式，並以定點結束。第二套：大武左右試作四式，並以定點結束。第三套：左右試作扣踢1式。第四套：轉接定點1式。  
第五套：繞接前貼（單鳳朝陽）或後貼1式。◎自編動作：6人6毽之小武、大武、扣、繞、轉、定點，相同或不相同動作，以齊踢、8輪踢、交接踢試作。花式全部以自選及自創編配之。

(4.)個人耐力賽動作內容：

◎大武或小武動作皆可。2-6-4-1為推廣暨普及，各承辦單位，得增列『基本動作』比賽項目，例如：個人限時計次賽、團體限時計次賽，其辦法獎勵另訂之。

4.對抗賽比賽規定：

(1.)開毽權與場地之選擇：雙方賽前以抽籤或擲硬幣方式，勝者作優先選擇下列任何一項權利：◎先開毽或接毽。◎選擇場地。

(2.)賽局：場局勝負。◎比賽局數：採三局制。◎每局之勝負，以某一隊先得11分者，即為勝一局。◎每場勝二局為勝。（第三局必須分出勝負）◎裁判員宣告比賽開始，而某一隊如拒不出場比賽或延誤3分鐘，得宣布其棄權（比數為三比〇）。◎宣告方法：雙方比分之宣告，均以開毽方之得分為先，接毽方之得分為後宣告之。

(3.)換邊：◎第一局結束時換邊。◎第三局某方先得6分時換邊。

(4.)開毽：◎開毽，由隊員站在開毽線外之有效範圍內將毽子放在手中，經裁判員指示開始，即將毽子離手(毽子直線下落)用足部以小武、大武或花式等各種動作之一（除手、臂、頭外），將毽子踢過毽網而入對方禁區以外之有效範圍內，即開始比賽。◎開毽順序：每一方開毽1次，無論是得分或失分，隨即換邊開毽。◎開毽時如有下列情形之一時，即為失誤。裁判員應宣判失分，並由對方開毽：--毽未過網或觸網。--毽落於對區之1公尺50公分線禁區範圍內。--開毽時非經開毽者本人直接踢入對方有效範圍內。--開毽時，毽尚未觸及腳部時，己方隊員進入禁區場地。--毽超過界線。--未在開毽區範圍內踢出。--開毽前後一動，腳均不得採線或跨線。--開毽時，毽子離手後，未能踢到毽子。--開毽時，不以規定動作開毽。◎同時雙方犯規應判重新開毽。

(5.)還毽：個人對抗賽需在3次內、雙人對抗賽需在4次內用足部以小武、大武或花式等各種動作之一，將毽子踢過毽網而入對方場地內

## 毽毽消失

(6.)比賽暫停：◎暫停須在己方獲得開毽權時，由隊員或教練請求暫停，經裁判員准許者。◎暫停時隊員不得擅自離場。只可接受教練之指導。惟教練不得進入比賽場地。每隊於每場中得請求暫停2次，每次暫停時間為30秒鐘。◎隊員如發生抽筋或其他受傷時，經執行裁判員允許，可准予3分鐘暫停，不計為比賽暫停。

(7.)判定：◎界內毽及界外毽之判定，均以毽之著地點判定之，凡觸及界線者為界內毽。◎比賽中之失分：凡失誤或有下列犯規情況之一者，均判由對方獲1分。--開毽不合規定(違反本條文開毽有關規定)。--腕關節以上觸毽。--開毽時，毽未觸腳部前，隊員進入禁區內。--開毽時，己方隊員未在比賽場地規定範圍內。--開毽時，毽離手後，再用手接。--對方踢進之毽，在觸地(有效圍內)前，未能繼續踢起。--個人對抗賽時，毽子在本隊場內，最多連踢3次即應過網；凡踢4次(含)以上，以失分論。--雙人對抗賽時，毽子在本隊場內，每人得連踢2次，雙人最多得踢4次，凡踢5次(含)以上時，以失分論。--毽子踢出界外著地。--身體任何部位觸網或過網(包括隨毽過網)。--故意延誤比賽(開毽時間超過5秒鐘)。--未以規定之動作開毽。

(8.)比賽中之踢毽其毽子觸及毽網，再從毽網上方進入對方區域內，即為有效毽。(9.)

開毽動作後(開毽時己方隊員須在有效範圍內)，雙方隊員可移動至界線外。

(10.)凡下列情況之一者，均為無效毽：◎裁判員未宣告，即開毽。◎比賽進行中毽子損壞時。◎比賽中受其他場地之毽子或與該比賽無直接關係之妨礙。但仍應依裁判員之判定。◎意外事故之發生，影響比賽之進行時。◎比賽中發現輪換邊或開毽錯誤。



## 五、毬子技藝逐漸消失的原因

### 1. 問卷



## 毬毬消失

\*必填

### 1.平常從事哪些運動? \*

- 棒球
- 籃球
- 排球
- 羽球
- 扯鈴
- 毬子
- 足球
- 跑步
- 游泳
- 乒乓球
- 跳繩
- 其他:

### 2.每天平均運動時間 \*

- 一小時以下
- 一~三小時
- 三小時以上

### 3.是否參與過民俗運動? \*

- 是
- 否

### 4.如果沒參加過 理由是?

### 5.知道毬子這項運動嗎? \*

- 知道
- 不知道 (跳至第7題)

### 6.怎麼知道毬子這項運動的?

- 網路
- 報紙
- 電視
- 朋友
- 雜誌

### 7.如果知道毬子這項運動是否會想去參與? \*

- 會
- 不會

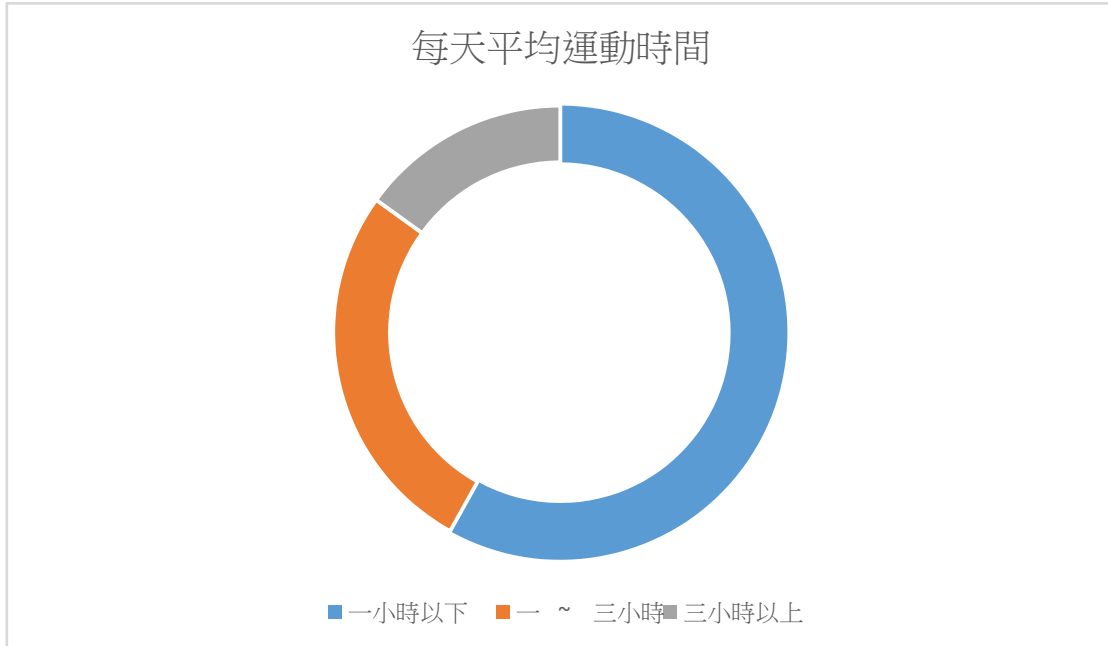
### 8.如果不會 理由是?

提交

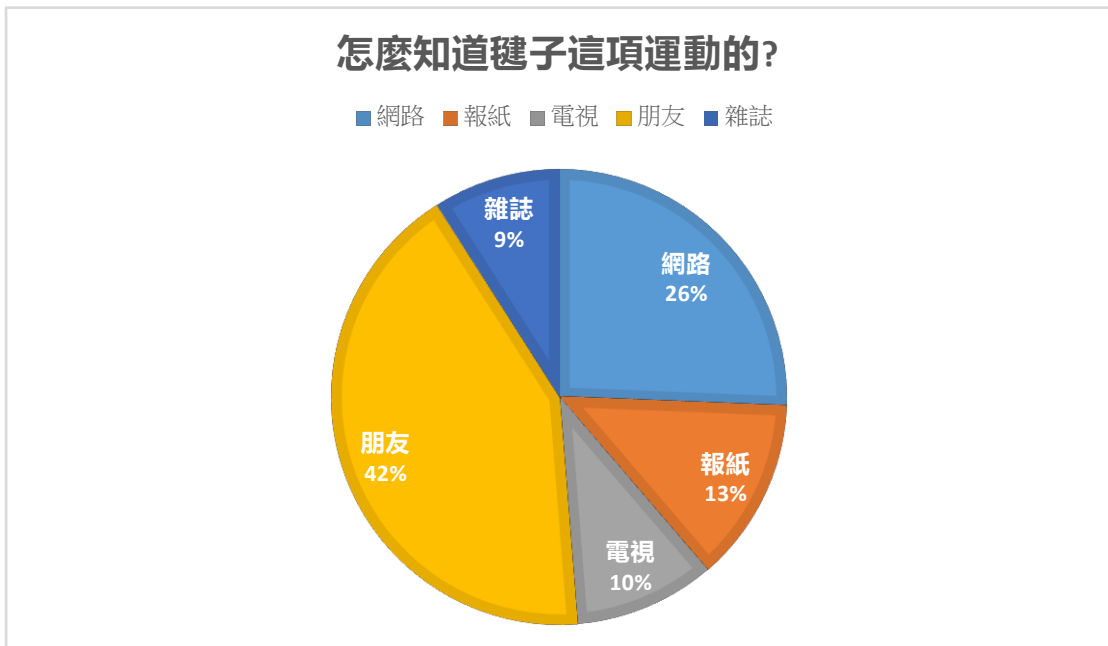


## 2. 調查結果

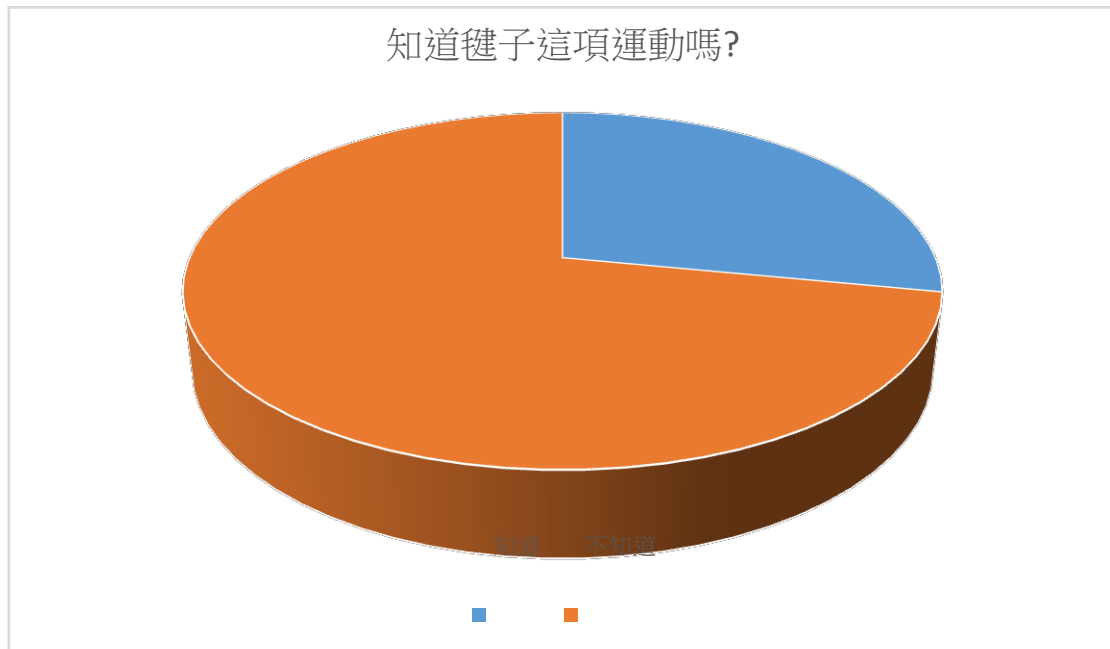
我們共發了 400 份問卷，有效問卷有 327 份



隨著科技的進步，現在的人對手機非常著迷，幾乎都不太愛運動。



毬子這項運動，不管是在網路、報章雜誌、媒體、出現的頻率並不是很高，所以大多數知道毬子的都是由接觸過毬子的人口中得知的，但在臺灣接觸毬子的人越來越少，所以越來越少人知道毬子這項運動。



在臺灣知道毬毬的人非常的少，表示此項運動並不熱門，並不流行想學習的人當然少之又少。

### 參●結論

運動在世界上有許多種，但有些運動越來越落寞了，原因有很多種，例如：不熱門、太累、從事的人越來越少等，但像籃球、排球、游泳則是越來越多人從事與接觸，而其原因是為什麼呢？因為這幾項運動相當熱門，就像學校一定要上游泳課，因為避免水，學會游泳變可以自救，籃球及排球是大家常見的運動，在操場上看到的不是打籃球就是排球，而毬毬這項運動又有限定場地，在有風的地方就不能做這項運動，而籃球排球捕管是在室內室外都可以。

在臺灣，毬毬這項運動並沒有什麼發展性，而且毬毬這項運動花費的訓練時間很長，並不是一、兩個月就可以練成的，上國高中後，學業壓力就會越來越大，就不會有多餘的時間練習，而許多學校不願意聘請老師，花費金錢來訓練，所以大多數練毬毬的人到國高中就停止了，而大多數的人都是希望能出國表演毬毬。

改進方法就是讓更多的學校從國小開始訓練毬毬，讓更多的人去參予了解，而越多人參與就會越來越熱門，出國表演的次數越多，就可以把這項運動發揚到國外，發揚到全國。

肆•引註資料

踢毬比賽規則

<http://custom.nutn.edu.tw/upload/rule/2010072216424269.pdf>

honglian的部落格踢毬子的好處

<http://honglian.pixnet.net/blog/post/77683606%E8%B8%A2%E6%AF%BD%E5%AD%90>

踢毬技巧

<http://163.17.220.4/mpeg/elfin/skill.htm>

毬子圖片

<http://www.tybook.com.tw/msg.php?id=1874>

臺北市102年青少年民俗運動訪問團美國訪演出國報告書

[file:///C:/Users/user/Downloads/C102AW501\\_001.pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/C102AW501_001.pdf)

杜曇娥 飛舞的蝴蝶：踢毬子教學手冊 新北市八里區米倉國小

老頭 123·光腳丫玩遊戲

大穎文化