



浮士德球運動之簡介

楊總成/淡江大學

陳永祥/蘭陽技術學院

摘要

浮士德球是一種古老的運動，早在西元 240 年左右，羅馬皇帝 Gordianus 已經提到這種球賽。歐洲國家甚至將浮士德球列為中、小學體育課的教材（德、奧、義、瑞）。第一次男子組浮士德球世界錦標賽於 1968 年在奧地利舉辦。比賽方式由兩隊的隊員(每隊 5 人) 在各自的半場內相互對抗；所有回擊都僅以單手握拳，每一球比賽開始由失誤方發球。主要動作技巧為：發球、傳接球、攻擊…等等。目前在台灣仍然屬於新興的運動項目。

壹、歷史源起

Faustball 乙詞是德文，直譯音為浮士德球，其英文名稱為 Fistball，另一意義為拳頭球。歷史上有關浮士德球的記載，早在西元 240 年左右，羅馬皇帝 Gordianus 已經提到這種球賽。西元 1555 年義大利人 Antonio Scaino，以義大利文詳述整個浮士德球遊戲的規則。19 世紀末，德國人 Georg Heinrich Weber (1913～1983) 把義大利版的規則翻譯成德文。由此可知浮士德球（Faustball）是一項非常古老而且廣為流行的運動，主要流行地方是在中歐洲(特別是德語與義大利語系國家)以及美洲和非洲幾個德裔語系移民的國家為主。目前甚至有些歐洲國家將浮士德球列為中、小學體育課的教材（德、奧、義、瑞）。（台灣浮士德球 C 級教練講習手冊，2006；International World Games Association. Retrieved June 23,2006）。浮士德球賽，早在 1968 於奧地利舉辦了第一次男子組的世界錦標賽，當時由德國隊拿下第一次冠軍，並且連續 9 次勇奪世界錦標賽冠軍（1968～1995 年，如表一）。女子組在 1994 年於阿根廷舉辦第一次世界錦標賽比賽，也是由德國奪下第一名，如表三。以下為世界運動會與世界錦標賽，兩大賽事的記錄（Huey’ s Home Page. Retrieved June 10,2006）。

表一 男子組世界錦標賽(World Champions)

年代	主辦國家	第一名	第二名
1968	Austria 奧地利	Germany 德國	Austria 奧地利
1972	Germany 德國	Germany 德國	Brazil 巴西
1976	Brazil 巴西	Germany 德國	Brazil 巴西
1979	Switzerland 瑞士	Germany 德國	Austria 奧地利
1982	Germany 德國	Germany 德國	Brazil 巴西
1986	Argentina 阿根廷	Germany 德國	Austria 奧地利
1990	Austria 奧地利	Germany 德國	Austria 奧地利
1992	Chile 智利	Germany 德國	Austria 奧地利
1995	Namibia 那米比亞	Germany 德國	Switzerland 瑞士
1998	Switzerland 瑞士	Brazil 巴西	Germany 德國
2003	Brazil 巴西	Brazil 巴西	Germany 德國

表二 男子組世界運動會 (World Games)

年代	主辦國家	第一名	第二名
1985	Great Britain 英國	Germany 德國	Austria 奧地利
1989	Germany 德國	Germany 德國	Brazil 巴西
1993	Netherlands 荷蘭	Germany 德國	Switzerland 瑞士
1997	Finland 芬蘭	Germany 德國	Austria 奧地利
2001	Japan 日本	Austria 奧地利	Brazil 巴西
2005	Germany 德國	Austria 奧地利	Brazil 巴西

表三 女生組世界錦標賽(World Champions)

年代	主辦國家	第一名	第二名
1994	Argentina 阿根廷	Germany 德國	Austria 奧地利
1998	Austria 奧地利	Germany 德國	Switzerland 瑞士
2002	Brazil 巴西	Switzerland 瑞士	Brazil 巴西
2006	Switzerland 瑞士	Germany 德國	Brazil 巴西



貳、簡述活動方式

浮士德球賽是一種團隊性運動，比賽由兩隊的隊員（每隊 5 人）在各自的半場內相互對抗，球場中央以球網或繩網將球場分為兩個半場。在每一回合半場擊球時，一位球員回擊或傳球僅能擊 1 次，整隊不可超過 3 次；每次擊球時允許著地彈跳 1 次後傳球，當然直接傳球也可以。比賽時所有回擊都僅以單手握拳（如圖一）單臂擊球，不得以手掌擊球。回擊球需經過球員合法的擊球方式，在有效空間越過球網或繩網上空（落地反彈球過網則失誤）。當比賽隊伍無法成功回擊而發生失誤時，則判敵隊獲得 1 分，並且由失誤方發球，發球時需在發球線後方任何位置發球並且在 15 秒內完成發球。



圖一 握拳方式

國際正式浮士德球賽，每隊出賽時必須至少提供一顆合乎標準比賽用球。所有的比賽用球在賽前都需經過裁判的檢核。比賽球的圓周 65~68cm；球內氣壓為 0.55~0.75bar。男子組的球重量為 350~380 公克；女子組的球重量為 320~350 公克（如圖二、圖三）。比賽的賽制可採用五局三勝制或三局兩勝制（每局 20 分最多 25 分），也可採用固定時間制（每場 30 分鐘）。在場地部分，主要在草地上比賽，球場長 50m、寬 20m 的長方形場地球場，球場線寬 5~12cm，網高 2m（女生組 1.9m）利用球網或球繩將球場分為兩個半場（如圖四）。（2006，浮士德球比賽規則；Fistball Rules of the Game, 2004）。



參、基本動作技巧要領

一、發球的動作要領

發球種類很多，以性能而言，可分為跳躍發球、站立發球兩大類。無論那一種發球方法，其動作要求為：（一）、拋球。（二）、揮臂擊球（如圖五）。

(二)揮臂擊球：包括揮臂運動方向軌跡、揮臂速率、擊球點、擊球部位和手控制球的能力等。

1. 揮臂速率要快。
2. 擊球點要高。
3. 擊球部位必須通過球的重心，通常採用掌心或拳槌擊球。
4. 揮臂運動完成後需有順勢跟隨之動作（following）。



圖五 站立發球的分解動作

二、傳接球的動作要領

浮士德球比賽由「失誤方發球」，因此要保持連續得分必須有良好傳接球技巧，及優秀敏捷救球動作，其中包含倒身、滾翻及魚躍等動作。

(一)傳接球的動作要領：

傳接球前的預備動作，兩腳分開與肩同寬，重心前移、雙手握拳自然垂下。擊球前降低身體重心，兩腳前後分開，保持穩定。單臂握拳前伸迎接，擊球點保持在腹前方，觸球位置在於手腕上 5~15cm，配合蹬腿動作。（如圖七、圖八、圖九）。



圖七 預備動作



圖八 傳接球側面的分解動作



圖九 傳接球正面的分解動作

(二)倒身與滾翻救球的動作要領：

1. 先側面移動，並降低重心。
2. 外跨一方的腳踝向內收，使重心破壞。
3. 傳球後身體重心繼續向側前方移動。
4. 腿外側及臀部著地順勢滾翻，迅速起立（倒身救球則不需要翻滾）。
5. 滾翻時雙手伸直與頭成水平（需注意收下顎避免後腦重擊地面），使身體能在滾翻時保持平衡。
6. 滾翻時，頭必須側向救球的一方（如圖十）。

倒
身
救
球

滾
翻
救
球



圖十 倒身與滾翻救球的分解動作

(三)魚躍救球的動作要領

1. 快速跑動中跨出一步。
2. 上身前傾破壞重心。
3. 雙腳用力蹬地躍出至來球位置。
4. 把擊球手伸出到球的下方。
5. 握拳利用虎口或腕上 5cm~10cm 位置擊球。



6. 落地時下顎上提，先以雙手支撐、慢慢屈肘緩衝，然後依胸、腹、大腿順序著地向前滑行（如圖十一）。

正面



側面



圖十一 魚躍救球的分解動作

三、攻擊的擊球方式及助跑的動作要領

（一）擊球的方式

浮士德攻擊是利用拳頭不同部位擊球，常使用的擊球方式為：1 拳心。2 拳槌。3 拳眼。4 拳面等四個部位擊球（如圖十二）。通常使用時機為：

1. 拳心擊球時機：通常使用在發球或近網攻擊時採用。優勢容易控制球的方向及角度。
2. 拳槌擊球時機：通常使用在發球或遠網攻擊時採用。優勢擊球距離遠破壞力大，因擊球位置不同可產生不同擊球效果。如擊球中心產生飄浮球、擊球中下半部產生逆旋轉球等等。
3. 拳眼擊球時機：通常使用在發球（輪臂式發球）、網上球或過網球處理的擊球方式。
4. 拳面擊球時機：通常使用在近網低球或起跳時間錯誤的處理擊球方式。



拳心擊球

拳槌擊球

拳眼擊球

拳面擊球

圖十二 擊球的方法

(二)攻擊助跑的動作要領

攻擊助跑起跳的動作直接影響攻擊的品質。其助跑的起跳要求及攻擊動作要領如下：

1.助跑起跳要求

- (1) 步伐由小而大：步伐開始小最後大，便於重心前移；最後步伐大，便於將來水平速度改變為垂直速度力量。
- (2) 速度應慢後快：開始放鬆慢跑觀察球，最後在全力加速。
- (3) 全身動作肌肉：應先放鬆然後再緊張，開始前放鬆最後一步時動員全身的肌肉群。
- (4) 助跑的角度：因助跑位置、人、球跟網的角度有所差異：以慣用手右手為例，助跑時應在傳接球員（第二球）的左後方或水平位置上準備助跑，主要用意是擊球時可增加觀察的角度並且可以取得適當的助跑距離。可避免過肩擊球，這樣可提昇擊球高度、速度及力量。

2.助跑攻擊動作要領（慣用右手為例）

- (1) 準備姿勢：兩腳左右自然開立，膝蓋微彎，上身略前傾，兩眼注視來球。
- (2) 判斷：注視來球弧度、速度、落點，選擇起跳時間、起點、節奏及路線。
- (3) 助跑：根據球的遠近和個人習慣採用一步、兩步、三步或多步法，最後一步盡量採用單(左)腳跳。
- (4) 起跳：在助跑最後一步的同時，兩臂自然擺動，起跳時，雙臂向前上方擺動。
- (5) 空中擊球：起跳後，上身右旋弓身，右臂向後上方抬起。揮臂時，抬手肘以迅速轉肩，收腹動作發力，依次帶動腰、肩、肘各部關節動作向前上方揮動。
- (6) 擊球時，擊球的後中上部，並以拳心或權槌為擊球方式。
- (7) 落地：雙腳著地，屈膝緩衝身體之平衡（如圖十三）。



圖十三 助跑起跳的分解動作



(2006, 台灣浮士德球 B 級教練講習手冊; 2006, 台灣浮士德球 B 級裁判講習手冊; 2006, 台灣浮士德球 C 級教練講習手冊; 2006, 台灣浮士德球 C 級裁判講習手冊; 2003, 大專院校 C 排球教練講習講義; 香港中文大學體育運動科學系 『體育教學評量』 研究小組, 2006 年 06 月 10 日)

肆、結語

浮士德球賽是一項古老的活動，主要的活動方式以單手握拳單臂擊球。這樣的活動可培養學生身體平衡感及四肢控制能力，也可增進學生的空間感及時間感，並可以培養學生團體合作的向心力。活動場地主要在草地上，因此可以利用假日全家一起到學校、公園或郊外草地進行活動，讓家庭有更多的機會接近大自然，並且可以增進親情的互動，可說一舉數得。浮士德球活動推廣初期之建議：

- 一、優先推廣地區：因活動場地需要大面積的草地（50m×20m），因此建議從較容易尋找到適合場地的南台灣及花東地區開始推廣。
- 二、推廣方向：新的活動推廣之初有其困難度，因此建議從社區娛樂及休閒方面著手，之後再向上提升至競技活動。
- 三、制訂中小學比賽規則：除正式國際比賽規則外，可制定一套適合台灣中小學比賽規則，以利推廣。（如縮小球場或增加每隊比賽選手人數）。
- 四、器材研發：研發較輕便且適合攜帶的比賽器材，如球網、球柱、及球以利於活動推廣。
- 五、活動經費募集：活動推廣之初經費短缺是一大問題，因此可尋求廠商贊助。
- 六、尋求表演舞台：保持與媒體良好的互動關係，利用校園巡迴表演機會尋求媒體報導，使國人對浮士德球賽有更進一步的認識。

伍、引用文獻：

大專院校C排球教練講習講義（2003年12月29日～31日）。
台灣浮士德球協會B級教練講習手冊（2006年8月19日～21日）。
台灣浮士德球協會B裁判講習手冊（2006年8月22日～24日）。
台灣浮士德球協會C級教練講習手冊（2006年6月10日～12日）。

台灣浮士德球協會C級裁判講習手冊（2006年7月10日～12日）。

台灣浮士德球比賽規則，2006。（未出版）。

香港中文大學體育運動科學系『體育教學評量』研究小組，2006年 05月 10日，

取自<http://ihome.cuhk.edu.hk/~b573775/qef>。

財團法人2009世界運動會組織委員會基金，2006年6月 13日，取自

<http://www.worldgames2009.org.tw>。

2006 Faustball Damen-WM. Retrieved June 10,2006,

http://www.wm06-jona.ch/index.php?option=com_content&task=view&id=34&Itemid=34&lang=en。

Huey' s Home Page. Retrieved June 10,2006,<http://huey.cc/huey/fistball.html>。

International World Games Association. Retrieved June

13,2006,<http://www.worldgames-iwga.org>。

International Fistball Association （2004）.Fistball Rules of the Game. Retrieved June

23,2006, http://www.verainsmeier.at/real/49231/doku/satzung_2004_de.pdf。