



社團法人中華民國袋棍球運動協會

Taiwan Lacrosse Association

www.taiwanlax.org

合作特色

協會資源

- 提供社團招生人力、文宣資源
- 專業及免費師資到校指導
- 免費裝備與安全護具
- 課程性質多元，含體驗、體育課、社團、校隊系統化訓練
- 舉辦大型校際賽事、跨區交流

學校協助

- 協助招募球員及球隊管理
- 安排校內老師提供行政協助
- 室內外、草皮、籃球場皆宜

合作案例 - 松山高中

- 109學年度於多元選修課、彈性微課程加入袋棍球。
 - 由體驗入門，系統化安排體能、戰術及賽事體驗。
 - 協助招募社團成員，提供裝備及球具。
 - 持續加開多元課程，於校內普及推廣。



合作案例 - 景美女中

- 108學年度於體育選修課開辦兩節袋棍球課程，
 - 含教室課與戶外體驗，帶領學生初步認識。
 - 協助招募社團成員，提供裝備及球具。
 - 中華臺北女子代表隊選手陪練，分享經驗與技術。

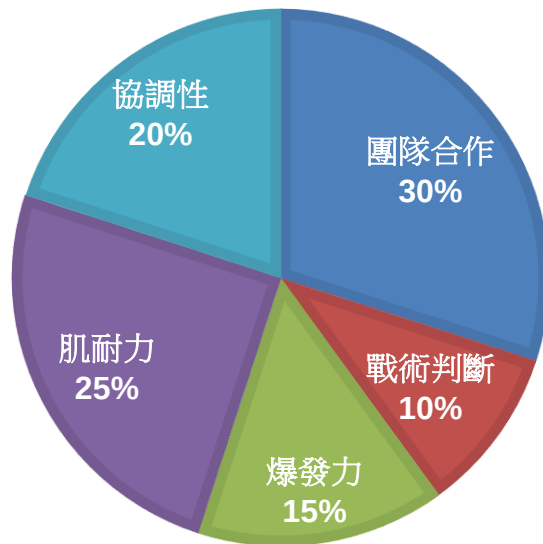


課程特色

- 認識袋棍球－歷史沿革、裝備介紹與維護
- 基本技巧－運球、鏟球、傳接球、射門
- 團隊合作與戰術判斷
- 規則與裁判手勢判讀
- 基礎進攻與防守
- 小型賽事體驗，以參加校際賽事為學期目標

課程規劃

■ 團隊合作 ■ 戰術判斷 ■ 爆發力 ■ 肌耐力 ■ 協調性



課後發展

■ 北中東地區區域隊：

每年11月底至隔年5月的每周六，集結各地球員交流比賽。

■ 國內賽事：

高強度的「校際聯賽」、適合新生球員挑戰的「藍鵲盃」。

■ 中華臺北代表隊：

每年年初參加中華台北男女子代表隊選拔，配合集訓、海外參賽。



協會介紹

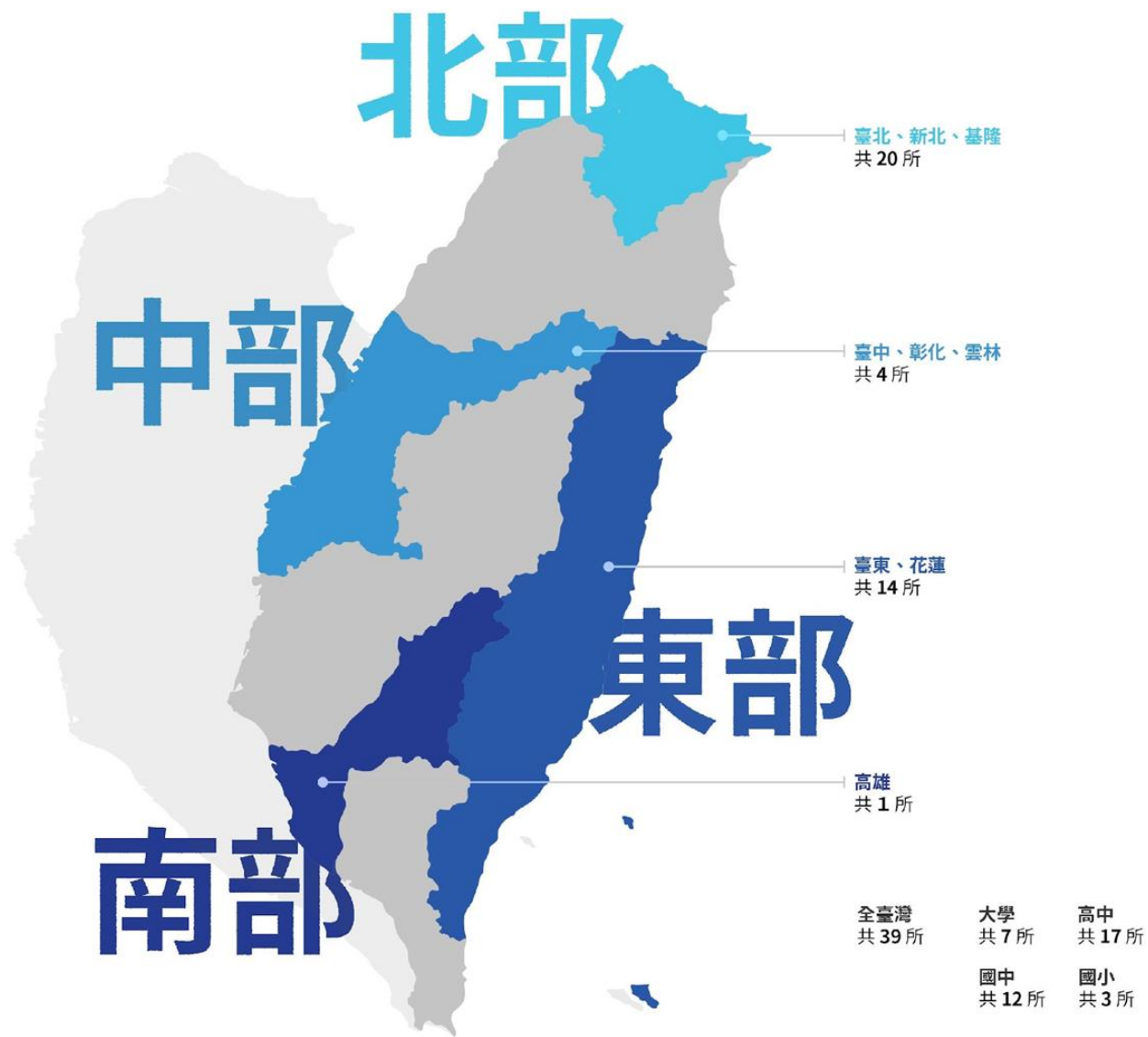
中華民國袋棍球運動協會介紹

- 社團法人中華民國袋棍球運動協會成立於2014年，為世界袋棍球總會（World Lacrosse）、亞太袋棍球聯盟（Asia Pacific Lacrosse Union）會員。
- 在北、中、東地區多所國高中扎根，培育第一代種子球員進入臺北城市科技大學就讀。有別於單純運動推廣，本會更致力「提供年輕學子向上成長的動力」，重視品格教育與經驗傳承。
- 致力於學校社團開發、體育學分課程、獨立招生計畫、辦理全國性賽事、培養國家代表隊選手、建立本地教練與裁判授證制度、為華語地區出版首本袋棍球規則中文譯本。
- 袋棍球曾是1904和1908年的夏季奧運會比賽項目；曾於1928年、1932年和1948年為奧運會表演項目。
- 2021年7月20日「世界袋棍球總會」正式獲國際奧林匹克委員會承認，可望成為2028年洛杉磯奧運項目。



學校發展

北中東地區



正式課程 | 臺北醫大、臺灣體大、東華大學、松山高中



課後社團 | 城市大學、中國科大、臺東高商、公東高工



課後社團 | 三重工商、新北高中、景美女中、淡水商工、竹圍高中



課後社團 | 育林國中、正德國中、田中國中、再興中學、淡水國中



體驗課程 | 臺東大學、臺東高中、關山國中



課後社團 | 豐田國中、卑南國中、新生國中、寶桑國中、東海國中



課後社團 | TAS美國學校、水源國小、再興小學



業務推廣

體驗活動

2019-2020 臺北市體育局運動熱區



受邀於2019、2020年體育局運動熱區推廣「親子袋棍球」，透過簡單上手的關卡挑戰，學習袋棍球「運、傳、接、鏟、射」！

2019 新北市長訪視中和錦和運動公園



2019年3月20日本會受邀至新北市中和區「錦和運動公園」表演袋棍球示範賽，並由中華隊選手帶領侯友宜市長體驗袋棍球的獨特技巧。

2019 新北市萬金石馬拉松運動博覽會



於新北市政府主辦之「2019新北市萬金石馬拉松運動博覽會」主持「袋棍球」攤位活動，藉由袋棍球有趣體驗，讓民眾感受活動之親民與活力形象。

2019 新北市萬金石馬拉松運動博覽會



「袋棍球速成班」迅速認識袋棍球基本動作，以及好玩小遊戲
「誰『醉』會鏟球」。活動三日共計約1000人次造訪袋棍球
攤位體驗、600人次打卡或追蹤本會粉絲專頁。

業務推廣

賽事主辦

大中華盃錦標賽 (2018.2.2-2.4)



2018年2月本會首次在新北市政府觀光旅遊局輔導下，主辦中、港、臺賽事「大中華盃袋棍球錦標賽」。活動期間含新北地區觀賽民眾、地方與體育媒體約五百人參加。

年度藍鵲盃袋棍球賽



2019年起主辦臺灣袋棍球新生選手的嘉年華「藍鵲盃」。
融合訓練工作坊、正規賽事、闖關挑戰、園遊會攤位，讓球員
從樂趣中學習袋棍球的專業技術。

年度袋棍球校際聯賽



2016年起主辦臺灣校際年度最大賽事「袋棍球校際聯賽」，
為國內最大、強度最高之競賽舞臺。

截至2020年，超過十五隊、300人出賽。

年度區域聯賽



2017年起每年11月底至隔年5月，每周六分別於臺北、臺東進行。亦不定期舉辦跨區交流賽，讓不同地區球員切磋球技。

業務推廣

兒童袋棍球

2018-2020 水源國小袋棍球社課外活動



新北市水源國小袋棍球社自2018年開始，從課後活動擴大至全校集會趣味體驗、校際賽事參與、與香港小學交流，提供小小球員更多表現舞台。

2019-2020 再興小學體驗活動



與再興小學合作，於7月暑輔、8月營隊融入袋棍球課程，訓練孩童多元發展，目前已發展為校內社團。

2020 永和運動中心兒童寒假全日營



與永和運動中心多次合作兒童袋棍球課程，透過趣味競賽，帶領小學至初中孩童初拾袋棍球樂趣。

2017 私立復興國小暑輔體驗營



2017年7月與「復興私小暑期課後輔導營」合作，藉由體操、遊戲等小挑戰，讓低年級孩童初次接觸袋棍球也能玩得不亦樂乎。

6 - 12歲兒童體驗營動



2017年夏天針對信義區小學舉辦，為期三天，共六小時。
由中華臺北代表隊資深選手漸進式帶領，讓孩童藉由分組遊戲彼此互動。

袋棍球 Lacrosse

【集速度、爆發力和身體的對抗性為一體的球類運動】



歷史與發展

- 起源於北美印地安部落，被當地人視為對造物表達感謝的文化儀式。
- 十五世紀，法國移民改良並制訂規則取名Lacrosse：「球棍形狀看起來就像皇家主教的權杖“ la crosse”」。
- 為全美大學體育協會 (NCAA) 正式項目之一。北美地區成立兩種職業袋棍球聯盟：全國袋棍球聯盟 (National Lacrosse League) 袋棍球大聯盟 (Major Lacrosse League)。
- 亞洲也風行，含日本、香港、韓國、泰國、新加坡、菲律賓、馬來西亞每年都有比賽。
- 國際袋棍球聯盟 (FIL) 轄下有62個成員國。自1968年始，聯盟**每四年舉辦一次「世界袋棍球錦標賽」**，**中華臺北代表隊於2018年首次參賽。**

袋棍球介紹



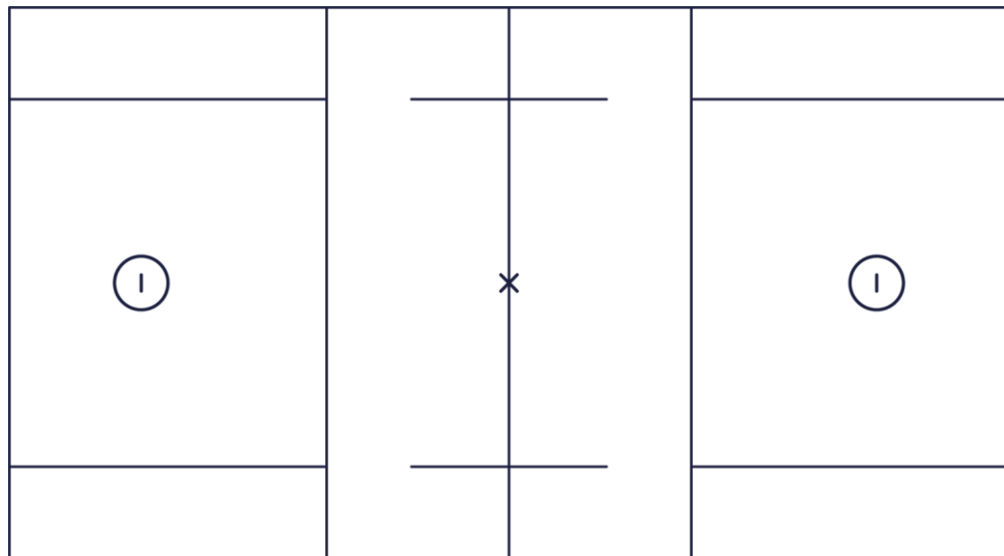
- 用頂端具有袋子的長棍作為持球工具，球員用棍子來作「運、傳、接、鏟、射」。
- 得分的形式是把球射門進對手的球門內，勝利歸於進球較多一方。
- 容許用球桿干擾對手，也可**合法的身體碰撞**，來進行防禦。

球員編制



- 每隊派出10人上場，分別是：3名前鋒、3名中場、3名後衛及1名守門員。
- 袋棍球沒有分先發球員及替補球員，所以一般的袋棍球隊平均從最少10人、最多30人組成。

比賽場地



- ・ 室外比賽的球場長100米，闊55米。（大小等於一個草地足球場）
- ・ 球門高1.8米、闊1.8米。它座落在一個直徑長5.5米的圓圈內。該圓圈的英文為“crease”，是守門員的小禁區，對方的任何球員都禁止踏入這個禁區內。

裝備

守門球員

護喉

球桿

網袋大, 寬可達30公分

球桿

長度上, 後衛, 中場和前鋒依次縮短
最短是91公分, 最長的為182公分

頭盔

手套

牙套

護肘

護甲

護檔

釘鞋

男子球員

球桿

球袋較淺, 沒有長短桿之分

護目鏡

牙套

女子球員

釘鞋

袋棍球吸引點



- 疾速快感：地表上用雙腳球速最快的競賽。
- 團隊精神凝聚力。
- 球場上的生存遊戲：完善保護下的衝撞及能量釋放。
- 跨界訓練（籃球，足球，棒球，曲棍球等）最佳選擇。
- 互相支持的Lacrosse Family。

聯絡我們

王建升 Jason 台北區發展部副理

社團法人中華民國袋棍球運動協會Taiwan Lacrosse Association

10547 臺北市松山區長春路451號8樓

T: (02)2713-2778#362

M: 0922-293-283

Mail: jasonwang@taiwanlax.org

