

## 學校體育推廣計劃

## 投球 (-)

由今期起一連4期，我們將介紹投球運動予各讀者。旅團領袖可按場地及器材，把該運動融入團集會中，使團集會內容更豐富。

## 投球簡介

投球 (Netball) 是從19世紀的籃球運動演進而成。在1890年當籃球傳入英國時，特別受女士們歡迎。她們改變籃球的規則和器材，令它更適合女士們參與，繼而演變成投球。

雖然傳統上以女士參與居多，但近年來亦有混合及男子組比賽舉行。投球是由兩隊每隊7人互相對壘，目標是要把皮球投進10呎高的籃圈內以得分取勝。投球有兩大特色：每個球員只可在指定位置活動和不容許雙方球員有身體接觸。現在全球有超過40個國家參與投球活動。香港的投球運動始於70年代，而香港投球總會亦於1979年成立，旨在統籌及推廣香港的投球運動。

## 主要規則 (及觸犯之規條)

- 無論持球與否，在比賽中只可在指定範圍內活動 (越區 OFFSIDE) \*
- 不可拍球或運球 (重控 REPLAY) \*
- 持球員在3秒內便要傳球 (持球 HELD BALL) \*
- 不可持球跑 (步法例 STEPPING) \* (註：年幼之學員如未能充分掌握步法技巧，也不可持球跑)
- 在一次傳球中，球不可橫越整個中場或側場 (OVER A THIRD) \*
- 不可將球放入隊友手中，只可傳給他 (短傳 SHORT PASS) \*
- 不可在3呎以內伸出雙手防守其他球員 (阻擋 OBSTRUCTION) \*\*
- 無論故意或無意，不可觸碰對方球員 (接觸 CONTACT) \*\*
- 不可搶奪他人手上之球 (OUT OF HANDS) \*\*
- 有\*者在犯規之地點判罰「自由球」(FREE PASS) 給對方
- 有\*\*者在犯規之地點判罰「罰球」(PENALTY PASS) 給對方，犯規的球員要站在罰球球員身旁，直至罰球開出為止
- 界外球在球越過邊線的地方開出

## 接球和傳球

## 教學目標

當完成這課節後，學員應能掌握基本接球和傳球之技巧。導師亦應向學員簡介投球基本規則——學員不能持着球跑。

## 場地

投球場 / 籃球場 / 排球場

## 器材

10歲以下	4號投球	兩人1個
10歲以上	5號投球	兩人1個
色帶	各人1條 (兩組顏色)	

## 熱身活動

## 5分鐘 搶「尾巴」

- 2人1組，各人在腰間背後放1條色帶作「尾巴」
- 互相搶奪對方的「尾巴」
- 在指定範圍內活動

## 接球要點

- 注視來球，放鬆手指伸前雙臂，雙手之食指及姆指呈“W”字形
- 接球時，所有手指緊貼着球，姆指在球後，掌心不觸球
- 接球後盡快將球拉到胸前
- 雙腳保持平行至肩膀之闊度，膝蓋微曲

## 2分鐘 練習 ——「地心吸力」

- 2人1組，1人持着球提至肩膀之高度，然後突然鬆開手令球跌下
- 另1人注視着球，雙手放在身旁不可動，直至球開始跌下，要在球跌在地上之前將球接着
- 每人重複5次
- 提高難度：球提至腰間之高度  
接球者雙手放在雙耳旁



## 胸前傳球 (Chest Pass)

## 傳球要點

- 將球放在胸前，注視傳球目標
- 其中一腳踏前一步，然後將球用力推出
- 推出球後，雙手手指應指向傳球目標 (學員之胸前)

## 5分鐘 練習一

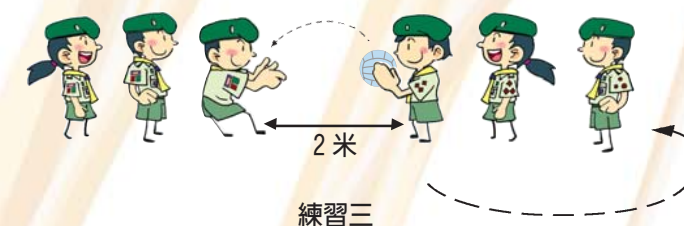
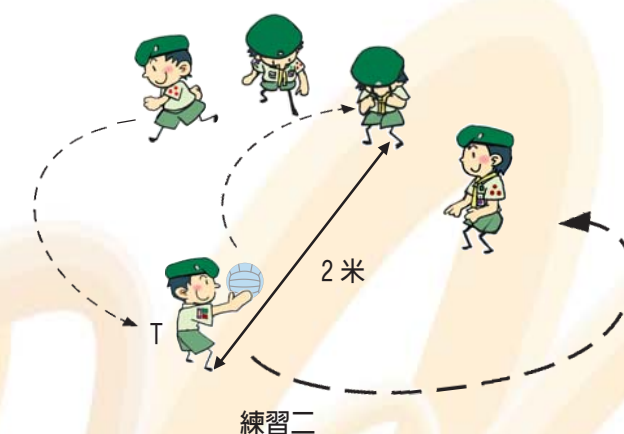
- 2人1組，面對面距離2米
- 互相練習胸前傳球，導師指正及改良動作

## 5分鐘 練習二

- 4至5人一組，每組1個投球
- 各組員橫排成一線，距離1隻手位
- 第1個組員 (T) 站到組員前中間距離約2米
- T和組員作胸前傳球1次後返回隊中
- 各組員輪流到T的位置練習

## 5分鐘 練習三

- 4至6人一組，每組1個球
- 將組員分兩邊站立，距離約2米
- 第1個組員以胸前傳球法把球傳給對面第1個組員後，立即跑到隊伍最後位置
- 第2個組員接球後立即把球傳回對面的下一位組員 (注意：1. 傳球接球動作要快，但須注意手法、步法及傳送到對方之胸前，持球時，只可移動其中一隻腳  
2. 距離可因應組員的能力加減)



## 遊戲

## 10分鐘

- 投球1個
- 將學員分成4至6人1組，共兩組比賽
- 第1組圍圓圈，順/逆時針方向傳球，一邊傳球一邊大聲報數
- 第2組在圓圈外排隊，第1人圍着第1組外面跑1圈後和下一位組員拍手接力
- 當第2組所有組員跑完1圈後，第1組便停止傳球，報出傳球次數
- 兩組交換位置，傳球次數較多的一組勝出

## 傳球測試

- 在牆上用粉筆劃上一正方形，約在學員胸前之高度
- 學員輪流作胸前傳球 5次
- 動作完全正確 5分
- 球全部擊在正方形內 每球1分，最高10分

## 知多D

投球不只是一項有益身心的團體運動，在1995年更成為國際奧林匹克委員會承認的競賽運動。投球於1998年及2002年分別成為吉隆坡及曼徹斯特英聯邦運動會之比賽項目。

