

學校體育推廣計劃

投球 (二)

繼上期介紹了投球的規則，與及傳球和接球方法後，今期將介紹投球運動的技巧。各童軍們先熟練技巧後才可一顯身手。

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)	
大膠圈	2 人 1 個	

熱身活動

- 2 分鐘**
- 3 至 4 人 1 組，共 4 組
 - 各組橫排，成四方型
 - 一聲哨子，1 及 2 兩排組員跑到對面互相交換位置
 - 兩聲哨子，3 及 4 兩排組員跑到對面互相交換位置
 - 3 聲哨子，4 排組員跑到對面的位置
 - 交換位置時不得碰到任何人

技巧練習

步法教學要點：當接球後，兩腳可先後或同時着地。應用前腳掌先落地並要放輕腳步；落地時，背要直，膝蓋微曲，並要保持身體平衡避免走步。

單腳落地

- 盡量不要用力起跳的那隻腳先着地；即如用右腳起跳，應用左腳落地
- 落地腳應放在後面，另一隻腳應盡快在落地腳前的地方着地

雙腳落地

- 雙腳之距離約比肩膊略闊
- 膝蓋屈曲之幅度較單腳落地時大

2 分鐘 練習一

- 各學員分散向不同方向跑動
- 哨子一響，立即作一小跨步着地，觀察那一隻是落地腳
- 鼓勵學員嘗試各種落地方法：雙腳，單腳 (左或右)

2 分鐘 練習二

- 和〈練習一〉一樣，但這次導師叫出「雙腳」、「左腳」或「右腳」，學員便要用指定的那種落地方法

軸心轉動要點：一定要以落地腳為轉動之重心。要注意，在轉動時落地腳要保留在落地的同一點上。

要鼓勵學員：若左腳為軸心，逆時針轉。若右腳為軸心，順時針轉。

3 分鐘 練習三

- 各人將膠圈放在地上
- 哨子一響，各人分散跑向膠圈
- 若右腳先踏進膠圈，便以右腳為軸心作順時針轉動
- 若左腳先踏進膠圈，便以左腳為軸心作逆時針轉動
- 若雙腳同時踏進膠圈，便可選其中一隻為落地腳作軸心轉動

接球和步法

教學目標

導師可在這一節開始教授投球比賽中各學員之職責及其所屬之活動範圍。當完成這課節後，學員應了解在投球比賽中接球後要符合之步法規則。10 歲以上之學員應可在本節之時間內掌握基本步法之技巧；10 歲以下之學員可能需要多一點練習時間。

名稱及註釋

- 落地腳 (Landing Foot)：**學員接球後第 1 隻觸及地面之腳。
- 走步 (Stepping)：**持球時，將落地腳在地上移動；即用落地腳踏步或在地上拖曳。
- 單腳落地 (1 - Foot Landing)：**接球後，兩腳先後着地。先着地的為落地腳。
- 雙腳落地 (2 - Foot Landing)：**接球後，兩腳同時着地。雙腳皆為落地腳，直到提起其中一隻腳。
- 軸心轉動 (Pivoting)：**用落地腳為重心作順時針或逆時針轉動。

5 分鐘 練習四

要點：雙眼要注視來球，不要只望色帶。接球時，雙腳應離地。

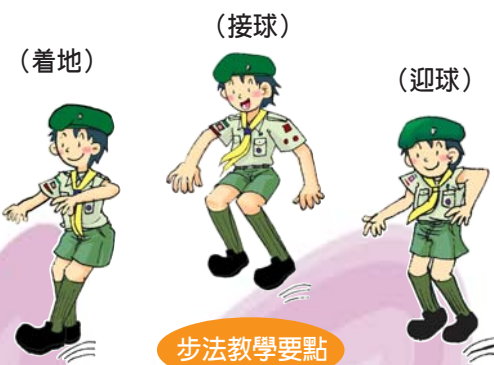
- 兩人一組，1 個球，1 條色帶
- 兩人中間橫放色帶
- A 持球離色帶 2 米
- B 在色帶另一邊 3 - 5 米距離，跑向色帶
- B 跑到色帶前 A 便把球傳給 B
- B 跨過色帶接球後可用單或雙腳落地，然後持着球作軸心轉動，後將球回傳給 A，再跑回起點
- 重複練習後交換位置
- 記着動作次序為：跑、跳、接球、着地

練習次序

- 練習步法，不用傳球和接球。
- A 要傳球給 B，B 要留意哪一隻是落地腳，然後用它作軸心轉動。
- A 叫出要用哪一種方法着地 (雙腳、左或右腳)，B 照着做。A 觀察 B 有沒有走步。

4 分鐘 練習五

- 4 人 1 組，排成單行
- 第 1 位組員持球站在其他組員對面約 5 米的地方
- B 跑向 A，A 將球傳給 B (約在 A 和 B 中間)
- B 接到球後，持着球作軸心轉動，在面向 C 時將球傳給他，然後跑到 D 後面 (B 要留意不要走步)
- C 將球傳給 A，重複練習
- 輪流到 A 的位置練習



遊戲

15 分鐘 隊長球

用具：2 個膠圈，1 個球，兩組色帶 / 或用投球柱，省卻「隊長」

- 將所有學員分成兩組，戴上不同色帶
- 每組派一名隊長站在兩端的膠圈內
- 導師主持爭球 * (Toss Up) 開始比賽
- 每位組員都要接球和傳球 1 次才可把球傳給隊長
- 隊長每接到 1 球得 1 分
- 導師在旁提點各學員注意步法規則
- 鼓勵學員走到空位接應隊友傳球
- 不可搶奪別人持着之球
- 不可在持球者 4 呎 (1.2 米) 以內攔截傳球
- 雙方學員不可以有碰撞
- 經常轉換隊長

測試方法

- 利用〈練習四〉
- 正確接到來球 2 分
- 能說出哪一隻是落地腳 2 分
- 能按指定的方法落地 2 分
- 接到球着地後沒有走步 2 分
- 持球軸心轉沒有走步 2 分

爭球 TOSS UP

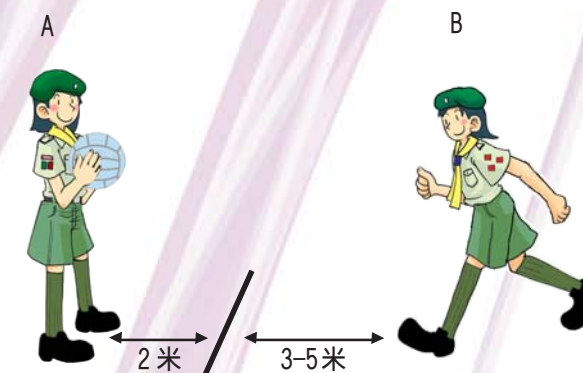
在投球比賽中，當有以下情形發生，球證便會進行爭球：

- 當雙方學員同一時間接到來球
- 當雙方學員同一時間互相發生碰撞
- 當雙方學員同一時間將球拍出場外
- 當雙方學員同一時間越區，而其中一人接到來球
- 當球證不能判別哪一方學員將球拍出場外

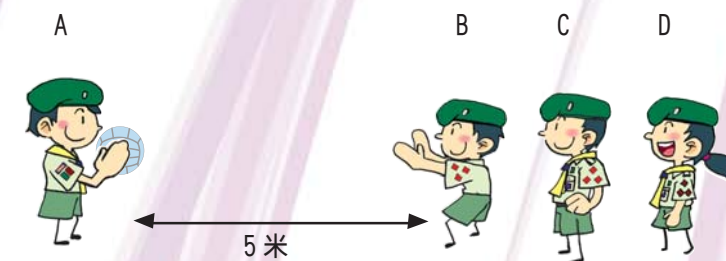
(當進行爭球時，雙方學員會相距 3 呎站着，面向對方及己方進攻之球柱，雙手要放在身旁，不可伸出來。球證待雙方學員預備好後，便會將球放到雙方中間，高度是較矮小的學員之胸前，跟着便會吹哨子和將球垂直向上拋 (高度不超過 20 厘米)，雙方學員可接着球或將球拍走，但不可將球拍向對方。在吹哨子之前，參與爭球之學員都不可移動雙手或身體。)



練習三



練習四



練習五