



## 學校體育推廣計劃

## 投球 (三)

“沙士”過後，大家無論對公眾和個人衛生與及身體健康的關注提升了很多。其實，不論任何年齡、性別和身體狀況的人士，只要持之以恆，經常進行運動，健康的體魄便唾手可得。投球會否是你們的其中一項常進行的運動呢？與一大班童軍兄弟姊妹一同進行運動，既可強健體魄，又可增進彼此間的認識。何樂而不為，快快來一同玩投球吧！

## 進攻

## 教學目標

當完成這課節後，學員應了解在投球比賽中基本之進攻技巧——閃避突圍。較年長之學員除基本技巧外，還應教授有關「執行時間」(Timing of Action)之概念。

## 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
雪糕筒	每人 1 個	

## 熱身活動

- 3 分鐘**
- 伸展活動
  - 防護鐵三角
    - 4 人 1 組，其中 3 人手牽手成三角形
    - A 在三角形外走動，A 嘗試接觸 B
    - 其他組員設法阻止 A 接觸到 B
    - 各人輪流做 A 的位置

## 技巧練習

閃避突圍 (Dodge)：以快速突然的閃避，擺脫對方防守球員，並改變移動方向，接應隊友傳球進攻。

## 2 分鐘 練習一

- 兩人一組，每組 2 個“雪糕筒”
- A 持球，和 B 距離約 3 米
- B 要注視來球，先練習突圍動作，後 A 才傳球給 B，接球的地點是在“雪糕筒”前。B 接球着地後，將球回傳給 A 再跑回原處
- 嘗試向左、右兩方突圍
- 交換位置練習

## 2 分鐘 練習二

- 練習閃避突圍如〈練習一〉
- 加上 C 成 3 人一組
- C 站在 B 前面，但不作阻攔

## 3 分鐘 練習三

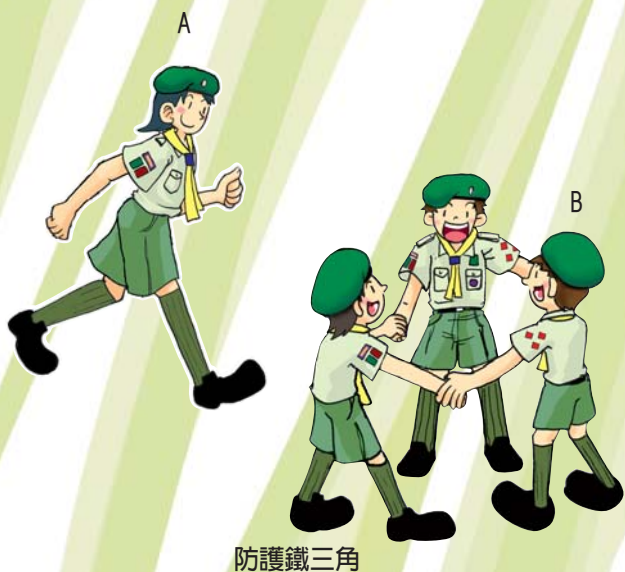
- 如〈練習二〉，C 須阻擋 B 突圍，但只可用身體，不可伸出雙手或用腳阻擋 B
- B 突圍時不能碰到 C

## 較年長之學員

- 重複〈練習一〉，但持球者 A 須將球向上拋起，接回球後再傳向 B
- 要點：
  - 接球者 (B) 一定要注視着傳球者 (A)
  - 來球和接球者要在同一時間到達接球的地點——遠離防守者及在他之前面

## 進階

- 傳球者背向進攻者，先拋起再接回球，後軸心轉動而面向進攻者
- 要點：
  - 執行之時間 (Timing of Action)——要在傳球者軸心轉期間完成閃避突圍，在傳球之時已擺脫防守者並走向接球點



防護鐵三角

## 遊戲

### 15分鐘〈遊戲一〉

- 5至6人一組，分兩組比賽
- 在指定範圍內(約10米 x 10米)，每組各人互相傳球，但接球者必須先作閃避，突圍後才可接球
- 第一組最先有人完成傳接球者勝出

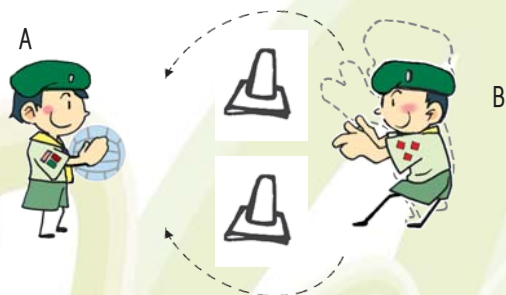
#### 進階

- 兩組對壘，一組先傳球，另一組組員分散在空位作攔截傳球
- 哪一組各組員都接了和傳了球就算勝出
- 如在傳球時被另一方組員截到傳球就要重新開始
- 只可攔截傳球，不可搶奪他人手上之球，而且只可在持球學員4呎(1.2米)以外範圍攔截

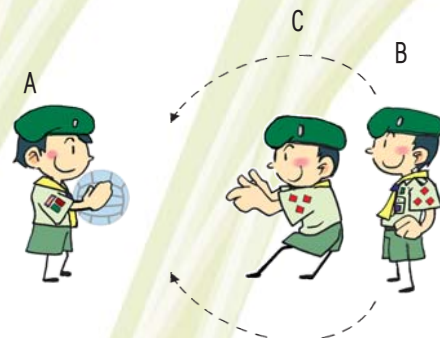
### 〈遊戲二〉

認識投球比賽中各學員之活動範圍

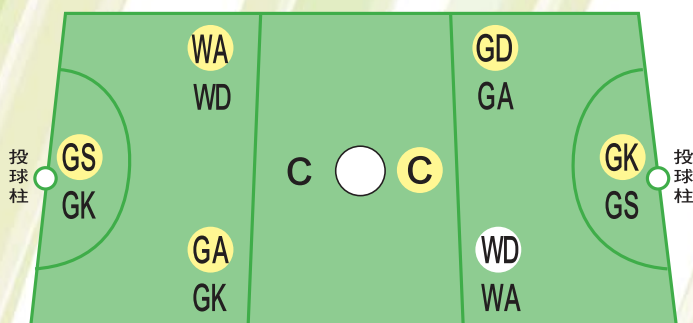
- 7人1組，共兩組
- 利用排球場，在兩條底線中點上放上投球柱及劃上半圓
- 各人穿上比賽用之位置背心，站在投球場中
- 每1對學員在自己所屬範圍之邊沿跑圈，期間請學員留意自己之活動範圍
- 在各組7對學員完成後，講解比賽開始時「中圈球」之規則
- 詳細之規則請參照香港投球總會印製之「簡易投球手冊」一書



練習一



練習二



## ? 知多D

每年的10月至翌年的4月，香港投球總會及康樂及文化事務署也會合辦香港投球聯賽，比賽分3個組別進行，讓各球員一展身手。欲知詳情，可致電2504 8208或電郵hkna@hksdb.org.hk到香港投球總會查詢。如想了解更多一點投球運動，可到國際投球聯會網頁<http://www.netball.org>瀏覽。✿