

球类家族新成员——

→ 三门球

刘瑞武 著



北京体育大学出版社

球类家族新成员——

三门球

刘瑞武 著

北京体育大学出版社

策划编辑 孙宇辉
责任编辑 世立 冯唐
审稿编辑 鲁牧
责任校对 郭晓勇 鲁宁
责任印制 陈莎

图书在版编目(CIP)数据

球类家族新成员:三门球/刘瑞武著. - 北京:北京体育大学出版社,2004.7

ISBN 7-81100-167-5

I. 球… II. 刘… III. 球类运动, 三门球 - 基本知识 IV. G849.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 049550 号

球类家族新成员:三门球

刘瑞武 著

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京雅艺彩印有限公司
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	5.125

2004 年 7 月第 1 版第 1 次印刷 印数 8000 册

ISBN 7-81100-167-5/G·145

定 价 12.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



作者简介

刘瑞武，1957年生，中学高级教师，中国体育科学学会会员，国家级社会体育指导员。

1982年毕业于扬州师范学院体育系。先后在国家级报刊上发表了60多篇体育教育、教学文章，有多篇论文入选全国性学术会议并获奖。拥有2项国家发明专利。

曾参与江苏省中小学体育教材的编写。现主持江苏省教育科学“十五”课题《和谐体育的理论构建与实践研究》工作。主编了人民体育出版社出版的《三门球运动游戏教程》一书。

序

在上个世纪行将结束的时候，就听说在我国长江三角洲地区出现了一项新型的球类运动，它给我们的学校体育平添了一份清新，一份收获；它为我们的青少年奉上了一份欢乐，一份激情。这就是富有创造性的三门球运动。

今天，伴随着体育课程改革，人们的体育教育观正在发生巨大转变，正在对课堂教学实践进行努力探索。转变需要反思，探索需要创新。三门球给予我们的不只是活动项目本身，更多的是对创造意识和创新精神的启迪，是紧密结合教学需求和联系学生实际的一种大胆创意与示范。

对三门球项目本身而言，我还需做更深的了解，但是从直觉上我还是感受到了它的文化特性和透射出的生活情调。从体育文化的角度看，一种娱乐形式总是反映了一定的传统文化。受传统文化的影响，我们比较多喜爱参与那些温文尔雅、对抗性弱的体育项目。不少社会学者提醒我们应该看到：生活在当今社会的人们一方面享受着物质上的舒适、安逸，另一方面，有时在邪恶势力、不良风气面前却表现得日益麻木、退缩，因

而我们的确需要注入一些“强悍”的东西来激活那内心早已渐冷的热血。也有不少教育专家提醒我们：愈来愈多的青少年心理脆弱、个性孤僻，遇上一点小小的不顺心就离家出走、寻死寻活，因而，我们的确需要为我们的下一代进行些“强悍”的教育，使他们变得更加坚毅、勇敢。从这个意义上说，三门球不只是普通的游戏，它带给我们的是体力和智慧的竞争，是技艺和野性的较量，运用诸如三门球这样的运动于身体教育，不失为是一种有益的尝试。

我真诚地希望我国广大的体育教育工作者每人都能去尝试一件值得大家去做的事情，那我们的体育园地就一定会姹紫嫣红，硕果满园。

中国学校体育研究会理事长

原教育部体育卫生与艺术教育司司长

宋尽贤

2004年6月29日

目 录

目
录

一、三门球的面貌 (1)

(一) 三门球运动概述 (2)

(二) 三门球的基本形态 (7)

二、三门球的诱惑 (14)

(一) 三门球的主要特性 (14)

(二) 三门球的价值 (18)

三、三门球的玩技 (24)

(一) 三门球的技术 (24)

(二) 三门球的位置要求 (33)

(三) 三门球的战术 (36)

(四) 几种基本战术模式及其变化 (42)

四、三门球的谋略 (55)

(一) 较量中的精髓 (55)

(二) 竞技谋略举隅 (63)

(三) 战术谋略手段	(68)
------------------	------

五、三门球的规矩

(一) 竞技规则	(71)
----------------	------

(二) 比赛的尺度	(80)
-----------------	------

六、三门球的应用

(一) 应用的意义与教材开发	(107)
----------------------	-------

(二) 积极的教学研究与尝试	(122)
----------------------	-------

2



附录 研究报告	(143)
---------------	-------

主要参考文献	(152)
--------------	-------

后 记	(153)
-----------	-------

目

录



一 三门球的面貌

每当向人们提及“三门球”这一球类名称时，不少人都很自然地同中老年人打的门球联系起来。这也难怪，门球的问世特别是它的普及已经有二三十年的历史了，而三门球的问世才四五年的时间。正式在全国性媒体上全面报道和介绍是1999年7月的《中国学校体育》杂志。此前，中国教育电视台、江苏省电视台、《中国体育报》等只是发过一般性的消息报道，没有引起人们的注意。1999年三门球的迅速推出，首先得力于人民体育出版社的大力帮助。该年4月《三门球运动游戏教程》由人民体育出版社正式出版，随后全国体育核心期刊《中国学校体育》的主编以高度的责任感和极大地热情，亲自采编并策划了这一适合广大学校和青少年的球类运动的宣传推广工作。至此，引起了全国体育工作者特别是学校体育工作者的重视。

三门球运动自1999年开始在江苏省教委以及南通市、无锡市教委的重视和支持下，先后多次举办培训班、竞赛和研讨活动，先在南通、无锡二市试点推广。1999年8月，无锡市暨阳中学投资十余万元新建了全国乃至世界上第一片人工草皮的三门球专门场地。同年10月，教育部、国家体育总局、卫生部、团中央在无锡召开的全国学校体育卫生经验交流会上，三门球运动作为学校体育改革的成果之一，得到了来自国家以及全国32个省、市、自治区的领导和专家的肯定。三门球运动的地位被确认，其推广普及工作自此步入了快车道。

（一）三门球运动概述

三门球运动是让三个队同在一个设置有三个等距离球门的圆形场地上用手打球，以将球射入对方任何一个球门得分为最终目的。它是具有攻二防二独特竞赛体系的一项新型球类运动。

这项运动的主要形态特征：①三个队同场竞技，形式新颖，超出了两个队攻防的传统球类运动模式。②它的场地是圆形的，这在其它球类项目中绝少仅有。③它的竞技对手在同一时间不是一个而是二个，因此在进攻上它随时有二个攻击对象可供选择和突破。由于进攻始终处在一攻二的态势，这就决定了防守上不能只防守隶属自己的球门，而且还要协同防守同属防守方的球门。④计分方法也有别于其它球类项目，而采取加减计分法。进攻一方攻入一球，另外二个防守方均要被扣去不同的分数。⑤用球很特别，既不是常见的圆形，也不是椭圆状的，而是形同“粽子”式的正三棱椎体。这种带有四个棱角的球体反弹后的不确定性，增加了运动的趣味性。

1997年3月，江苏省海安县学生体育协会针对农村学校场地条件较差、器材缺乏等实际状况，试图整合体育教学大纲教材使其游戏化、综合化和进行非竞技化改造，在这个研究过程中，几名教学经验丰富、有一定科研能力的教师受传统游戏“四门大战”的启示，激发起创造新型球类游戏的灵感，着手进行方案设计和组织实验工作。到1997年底，三门球运动的雏形及游戏框架基本完成。1998年1月和7月先后通过了省、市两级鉴定，其器材也取得了国家专利授权。

追溯三门球运动的设计过程，它是在一个比较踏实的科学态度、科学精神和科学设计环境中产生的。作为一种游戏设计



和创编，有其基本的原则和方法，诸如它的目的性、思想性、趣味性、安全性等等，在这些基本的原则及其方法的基础上，三门球运动的创编更加重视确立自己的主体思想，并广泛采撷和综合其它球类项目，像橄榄球、手球等运动特点，而设计出了极富个性的三门球运动。最初的实验被分成两组进行，一组是以将球射入本方球门得分为目的，另一组则以将球射入另 2 方球门得分为宗旨。

1. 三门球的基本特性

(1) 实用性：作为一种新的健身方法，首先要能够真正达到强身健体提高综合运动素质的目的，有着体育的本质属性，才能被人们所接纳。

(2) 趣味性：既然是一种新的球类运动，其运动方式应力求独特、新奇，才能吸引人们参与。

(3) 观赏性：应能反映现代意识，具有现代生活品位，这项运动才能为人们所认可。

(4) 竞技性：只有建立比较系统的技战术体系和合理并便于操作的规则及裁判法，有效地处理好攻防关系和对立三方的利益关系，这项运动才可能超出一般健身方法和普通游戏的概念，发展成为一种地域性甚至更广泛的账动文化形态。

因此，从一开始我们就将研制三门球运动的目的及发展方向，定位在这样一个坐标上：从体育的分类属性上，既是学校体育的，又是竞技体育的；从地域文化的走向上，既是地缘的、又是民族的，既是中国的、也是世界的。

确立设计主体思想的过程实质上就是一个理性思索和比较分析的过程。和这个过程与生俱来的首推三门球运动形式的设计。

现代社会是一个信息大爆炸的时代，是一个知识大融合的

时代，更是一个多种文化形态争奇斗艳的时代。三门球运动的发展必须要适应现代社会发展的需求。

2. 现代社会赋予体育的内涵

从社会体育的角度看，现代社会赋予体育的内涵大致表现在三个方面：

(1) 文化享受。随着社会物质文明的不断进步，尤其是教育投资与力度的不断加强，电子信息化程度的迅速普及，人们感受外部的能力以及国民文化素质的日益增强，文化享受日趋盛行，人们对一些传统的体育方法除去一定层面的实用性意识之外，其中一些颇具文化特性的运动更受到人们的关注，而就具体形态的宣传与组织者来说，也更注重运动本身内涵的文化价值的挖掘与包装，以满足人们社会生活中的文化享受需求。

(2) 竞争与协同合作关系。现代社会是一个竞争的社会，是一个以竞争为主流的社会，这是市场经济条件下社会生活的重要特征之一，但它不是社会生活的全部特征，社会生活另一个十分显著的特征是人与人的协同合作，没有协同合作事业就得不到发展，社会就不可能进步。

(3) 个性的尊重与满足。随着社会主义市场经济体制改革不断推进，人的个性越来越受到尊重，今天的社会生活不断给国民提供了越来越大的个性发展空间，人们的精神文化需求更多地把握在个体的自由支配之中，在基本的社会规范之中可以得到尽情的享受、尽情的欢乐、尽情的表露与“发泄”。

3. 比较研究

基于上述社会特征，三门球研制者们进一步在理论上抓住这样几个问题，进行了比较研究：

(1) 三队同场竞技的可能性。在迄今为止的我们所能了解



的全部直接对抗性球类项目中，没有一项是三队同场争夺决定胜负的。难道这种现象是操作的不可能？研究表明，要使三队同场竞技成为可能，关键是解决好三方利益中的平衡与控制。

(2) 诸多合璧的可能性。综观竞技运动发展史，其来源主要有二：①先前时代遗留项目在新时代选择、改造、加工而成。②在新的社会条件下，根据新的需要创造、设计而成。作为新创项目，个性是前提，但广泛汲取大众熟悉的球类项目中的精华充实三门球运动，无疑是有益的。因此三门球运动的规则借鉴了其它运动项目的规则，如桥牌中的“扣分制”；水球运动的“离场”判罚；每队上场队员数和净计时方法采用篮球规则；采用了手球运动的基础方法——用手——打球和射门；最大限度地身体接触方法来自于橄榄球，等等。

(3) 东西方文化兼容的现实性。中国体育发展到今天，其与根植的历史文化渊源是不可分割的，在国人的文化秉性中，更多的是修身养性、克己宽人、不屈不挠；而在西方文化中更多的是争猛斗勇、表现自我，具有攻击意识。历史学家汤恩比提出这样一个观点：“一个民族所喜爱的娱乐形式对这个民族至关重要，因为它们确定了这个民族的生活情调。”中国人教育后代总是希望少些磕碰，多些哄宠。这样培养出来的孩子，缺少摔打，适应能力不强，不利于孩子未来的发展。未来的竞争不只是智力和体质的竞争，它还有一个精、气、神的问题。一个社会学者在考察完美国体育运动的现状后，讲到：“一个民族倘若既能创造高雅的文化艺术，发明精密机械仪器，进行高深的学术研究，又能从事如此‘粗犷，富于野性’的运动，那是令人生畏的。”文明固然是极大的好事，但倘若由文而弱，那就不妙。毛泽东早在他的《体育之研究》中就提出过“文明其精神，野蛮其体魄”。从这层含义上说，如果三门球运动既符合中国传统文化的特性，又注入西方文化的强悍，这样的运

动形式对于强化我们民族的刚性，保存尚武精神与一点点原始野性，岂不是更为适宜。

4. 设计的基本原则

(1) 符合广大青少年生理、心理特点原则

绝大多数球类运动，起始于各自的游戏活动，其对象基本上都是青少年。三门球运动创意初衷就是为学校体育服务，无疑它的目标人群就是广大青少年学生。因此，符合青少年心理、生理特点是设计的重要原则之一。

正处在生长发育时期的青少年，身体素质不断增强，运动能力不断提高，心理趋于成熟。他们对过于简单枯燥的体育活动不感兴趣，喜欢新颖的、有趣味性的、竞争对抗强的有较大刺激的体育活动项目。因此我们在设计三门球的过程中从场地、器材到比赛方法都力求新颖，力求较强的趣味性，力求激烈的竞争性和对抗性。

(2) 简便易行原则

我国是发展中国家，经济发展不够平衡，一些运动项目之所以难以普及和推广，场地器材要求过高、技术过于精细复杂是一个很重要的原因。为了便于普及和推广，能被不同地域人群接受，我们在设计过程中始终遵循简便易行原则，注意设计的场地要求不要过高，器材耗资不要过大，技术不过于复杂。使每一所学校包括规模较小的农村学校都具有开展这项运动的条件，使所有青少年不必经过较长时间系统训练都能参加比赛。

(3) 全面发展身体原则

体育活动必须身心和谐发展，促进人体各器官、组织、系统机能的全面提高。特别是广大青少年正处在生长发育的重要时期，全面发展他们的身体，达到相对的完善和完美至关重



要,因此无论是参加人数、比赛方法、竞赛时间的设计都充分考虑了全面发展青少年身体的需要,特别注重发展有氧耐力、力量素质和灵敏素质。

(4) 竞技性和观赏性相结合原则

三门球作为一种新型的球类项目,必须与其它球类项目一样,应具有较强的竞技性和观赏性才能受到人们的欢迎,才能不断地向高层次发展,这也是三门球的生命力所在。如果单纯是一种身体素质和体能的较量,而没有技、战术的较量,将缺乏观赏性。在设计中,我们既考虑技术不过于复杂,又吸取了众多球类运动技、战术的长处,根据三门球的特点,不断充实完善,逐渐形成了三门球的基本技、战术体系,既实用又有很强的竞技性和观赏性。

(5) 身体和智力共同发展原则

现代社会已经进入一个信息爆炸的知识经济时代,智力的开发是当今教育的核心问题之一,如果一个新的运动项目在锻炼身体的同时,能兼而改善人的思维活动,促进智力开发,那就能被现代社会所迅速认可,也才有多重推广价值。

(二) 三门球的基本形态

三门球比赛共分3节,每节10分钟。每两节之间休息5分钟,每场比赛每队出场5名队员。每节开始由裁判在中圈单手掷球,球反弹高度在3米以上。获得球的一队为进攻方,其余两队均为防守方。进攻方可以将球向场上任何方向传递、滚动或持球跑动,以射门得分为目的。每场次参赛各方的基础分均为80分,比赛中进攻方每射中一次则防守方分别被扣减2分(被球直接攻入球门的一方)和1分(协同防守的一方)。若进攻方依次轮流各攻入二个队球门一次,则增加2分。某方



球门被攻破后，由该方在门前禁区内发球继续比赛。防守方通过抢断、封堵球、抱拉持球队员的躯干或上肢、围挡进攻队员的跑动，来阻止进攻方射门。每节比赛结束，按顺时针方向轮换场地，轮换场地时要更换分界旗和球门上的标志牌，最后以全场比赛得分多少确定胜负。上述这些最基本的规则的确定同时也为其基本的技战术形态，提供了基本的分类体系（技战术形态的详细描述将在第四部分“三门球”的玩技中作进一步说明）。

三门球运动用球为正三棱体，棱长 0.16 米（小学用球棱长 0.12 米），顶部为弧形，用皮革制成，重量不少于 250 克，不多于 300 克（小学用球不少于 200 克，不多于 250 克）。三门球球场的半径为 15 米（小学用球场为 12 米），在球场圆周界线上等距离设有三个白色球门，两球门中点的直线距离为 25.98 米。球门后安装长 0.5 米，高 0.15 米的红、绿、黄标志牌。球场中央设有半径 4 米的中圈，每个球门前设有一个以球门底线中点为圆心，4 米为半径的禁区。在每两个球门之间界线的中点外一米处，设高 1.6 米的分界旗，分界旗为等腰三角形，底边长 0.6 米，高 0.03 米。在红、绿两球门间分界旗为红、绿色，在绿、黄两球门间为绿、黄色，在黄、红两球门间则为黄、红色。

根据设计思路，对三门球运动我们经历了设计、实验、再设计的反复过程，最终选择了如下设计方案。

1. 场地器材的设计

(1) 球场的设计

三门球比赛，三个队同时参赛，球场上必须安装三个球门，且三个球门的距离必须相等。如果像其它球类项目一样设计成长方形或正方形，则无法使三个球门的距离相等。那么选



择什么形状的场地最为理想呢？我们首先想到几何学，想到几何学上的圆和三角。比较发现前者比后者更具哲理性和完整性。圆形是最理想和最合理的。圆在几何学中有两个定义：①圆是到定点的距离等于定长的点的集合；②圆是绕定点以定长距旋转的定的轨迹。从圆的定义可以看出，圆是静止的，同时也是运动的，它是

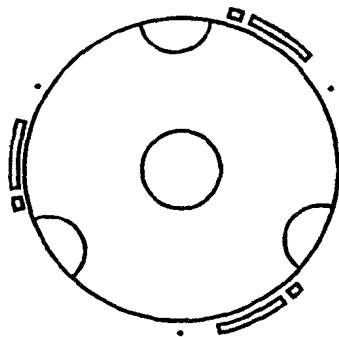


图 1-1 场地

动与静辩证的统一。圆内有面积可以包容一切，圆外有空间可以无限拓展与创造。圆永远没有起点和终点，升华的是生生不息，奋发向上。圆追求的是一种平衡，“和则一，一则多力，多力则强。”这些深厚的内涵思想无疑是支撑三门球运动文化的基础。可见选择圆形的场地是最理想的（图 1-1）。再者圆形场地不但能使三个球门安装的距离相等，而且纵观古今中外，至今为止还没有一种球类竞赛的场地是圆形的，圆形场地具有独特性和新颖性。同时，圆形场地不存在进攻和防守的死角，在场内任何位置都可以直接射门，都必须加强防守。可见，选择圆形场地也是最合理的。

在设计场地大小的时候，我们根据绝大部分学校的场地条件，设计了正式的比赛场地直径为 30 米（在一般活动和教学中完全可以根据场地的实际情况适当扩大或缩小直径）。

（2）球门的设计

最初的三门球球门是借鉴了像手球、足球等常规性球门的外形，根据三门球场地大小而设计的高 1.60 米，宽 2 米的长方形球门。随着三门球运动的推广，特别是竞技成份的逐步提