

校园软式棒垒球教程

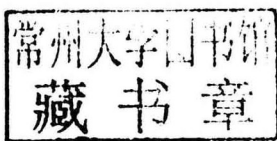
宋 强·贾德龙 著



电子科技大学出版社

校园软式棒垒球教程

宋强 贾德龙 著



电子科技大学出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

校园软式棒垒球教程 / 宋强, 贾德龙著. — 成都 :
电子科技大学出版社, 2016.9
ISBN 978-7-5647-3919-5

I. ①校… II. ①宋… ②贾… III. ①垒球运动—高等职业教育—教材 IV. ①G848.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 229975 号

校园软式棒垒球教程

宋强 贾德龙 著

策划编辑 岳 慧

责任编辑 岳 慧

出版发行 电子科技大学出版社
成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦九楼 邮

编 610051

主 页 www.uestcp.com.cn

服务电话 028-83203399

邮购电话 028-83201495

印 刷 四川永先数码印刷有限公司

成品尺寸 140mm×203mm

印 张 6.375

字 数 131 千字

版 次 2016 年 9 月第一版

印 次 2016 年 9 月第一次印刷

书 号 ISBN 978-7-5647-3919-5

定 价 35.00 元

版权所有, 侵权必究

目 录

第一章 绪论.....	- 1 -
第一节 软式棒垒球的起源	- 1 -
第二节 软式棒垒球的器材	- 13 -
第三节 软式棒垒球的项目特点	- 16 -
第四节 我国校园软式棒垒球项目的开展现状	- 20 -
第二章 软式棒垒球运动与学生健康	- 25 -
第一节 软式棒垒球运动与学生身体健康	- 25 -
第二节 软式棒垒球运动与学生心理健康	- 33 -
第三节 软式棒垒球运动与学生社会适应能力	- 40 -
第三章 软式棒垒球的基本技术	- 48 -
第一节 软式棒垒球的传球技术	- 49 -
第二节 软式棒垒球的接球技术	- 56 -
第三节 软式棒垒球的击球技术	- 67 -
第四节 软式棒垒球的跑垒技术	- 75 -
第四章 软式棒垒球的教学游戏	- 86 -
第一节 软式棒垒球的传接球游戏	- 86 -
第二节 软式棒垒球的击球游戏	- 98 -
第三节 软式棒垒球的跑垒游戏	- 102 -
第五章 软式棒垒球的教学计划	- 106 -
第一节 软式棒垒球的单元计划	- 106 -
第二节 软式棒垒球的课时计划	- 109 -
第三节 软式棒垒球的教案范例	- 125 -
第六章 软式棒垒球的技术评定	- 139 -
第一节 软式棒垒球的技术评定简介	- 139 -

第二节 软式棒垒球的技术评定标准	- 142 -
第七章 软式棒垒球的比赛规则	- 149 -
第一节 软式棒垒球比赛规则简介	- 149 -
第二节 软式棒垒球比赛记录表格	- 169 -
第三节 软式棒垒球比赛竞赛规程	- 171 -
第八章 软式棒垒球比赛攻防策略	- 182 -
第一节 软式棒垒球比赛战略战术	- 182 -
第二节 软式棒垒球比赛防守策略	- 186 -
第三节 软式棒垒球比赛进攻策略	- 190 -
参考文献:	- 197 -

第一章 绪论

第一节 软式棒垒球的起源

一、棒球运动和垒球运动的发展历史

谈到软式棒垒球运动首先要了解板球运动与棒球运动的发展历史。根据史料记载，板球运动早在十四、十五世纪就已经在英国开始盛行，并随着英国人开拓美洲大陆的过程中延伸到美国东北部的各地区。

板球运动在发展过程中，在名称和打法的细节上表现出明显的地区性差异。最初的名称包括板球（Cricket）、圆球（Rounder）、市镇球（Town Ball）、垒球（Base Ball）等多种叫法。到了十八、十九世纪，板球这种球类活动在美国东北部各州已经达到相当普及的程度。

1839 年，美国人宾布戴在借鉴板球比赛的基础上组织了第一场与现代棒球运动十分相仿的棒球比赛，比赛是在波士顿队和纽约队之间进行的。1845 年美国人亚历山大·卡

特赖特制定了第一部棒球竞赛规则，并正式起用了棒球（baseball）这一名称。因此说，现代棒球运动源于英国的板球（Cricket），而始创于美国。

棒球是一项高雅、时尚、具有国际影响力的体育运动项目，是集竞争性、娱乐性和观赏性为一体的运动项目，是美国的第一运动。棒球还堪称是日本的国球，风靡日本、韩国和中国台湾地区。在美国、古巴、日本、韩国等棒球运动开展较好的国家和地区，人们热爱棒球运动，更崇尚棒球文化。棒球比赛动静结合，分工明确。棒球队员之间既强调个人的智慧和才能，又讲究团队战略战术，集体的默契配合，必要时为顾全大局，个人要甘于牺牲自我，被誉为是“竞技与智慧的完美结合”。

现代垒球运动脱胎于棒球运动，正如棒球运动脱胎于板球运动一样。垒球运动是在 1887 年从室内棒球运动逐步演变发展形成一个独立的比赛项目。垒球运动的产生时间大约比棒球运动晚 50 年左右。1933 年美国产生了第一部统一的垒球比赛规则，并将该运动正式命名为垒球（softball）。第二次世界大战结束后，垒球运动在美国进入到快速发展时期，当时的美国人称垒球为“人人参加的

运动”。现在美国垒球协会每年会举办 16 项成人全国性垒球比赛和 8 项青少年全国性垒球比赛。

垒球运动自诞生之日起就与棒球运动结下了不解之缘，在后来的发展过程中垒球运动也始终与棒球运动保持着密切的联系，直至今日人们仍然习惯将这两项运动相提并论地称之为棒垒球运动。

二、现代棒垒球运动简介

现代棒垒球运动发展已有近百年的历史。在美国、日本、韩国和中国台湾地区等棒垒球运动开展较好的国家和地区，棒垒球是一项非常流行的体育运动，它充满娱乐性与趣味性，它需要参与的人数较多，所以它也是非常有利于促进人们相互交流的体育活动。

棒球运动和垒球运动都是在规定场地进行攻守对抗的球类运动。不同于其他绝大部分的球类运动，棒垒球是攻守分开的球类运动项目。即是说，棒垒球比赛每队进攻的时候就是进攻，防守的时候就是防守；进攻的一方进攻得再差也不会失分，防守的一方防守得再好也不会得分。

棒垒球比赛场地包括内场和外场两部分，内场为正方形，由三个垒位和一个本垒板组成。垒球场地的各垒位之

间相距 18.29 米 (60 英尺), 而棒球场地垒与垒之间的距离为 27.43 米 (90 英尺)。在垒球比赛中, 投球距离为 12.19 米 (40 英尺), 而棒球比赛的投球距离为 18.44 米 (60 英尺 6 英寸)。棒球运动和垒球运动无论是场地器材设备、历史发展渊源还是比赛基本规则, 都存在着极高的相似性。总体来说, 垒球项目的技术难度、比赛激烈程度、对抗强度和比赛观赏性都要低于棒球项目。

棒球运动和垒球运动的规则既有很多相似之处, 又有一定的区别。例如, 垒球比赛一般采用七局制, 而棒球比赛采用的是九局制。另一个很明显的区别就是, 如果七局以后, 两队仍是平局, 垒球比赛规则规定, 两队在附加赛时, 在各自的进攻半局, 直接在二垒安排一名跑垒员, 跑垒员将从第二垒开始跑垒进攻, 以增加得分机会。此外, 垒球比赛在第一垒有一个安全垒, 即附加在普通的白色垒旁边的橙色垒, 用来避开冲撞。跑垒员必须跑到橙色的安全垒, 而第一垒守垒员则必须跑到白色垒。垒球比赛的投手按规定只能低手投球, 棒球比赛的投手则不受此规定限制。棒球比赛规则允许跑垒员偷垒, 而垒球比赛规则规定在投手投球前在垒上的跑垒员必须踩垒, 不能起跑偷垒。

三、棒球比赛中的场上位置介绍

棒球比赛是由“投球”“击球”“传球”“接球”和“跑垒”5个基本技术环节交织在一起组成的。每场比赛，每队各派先发的9名球员上场。进攻方的队员位置包括“击球员”和“跑垒员”两类。防守方9个人的守备位置分别是“投手”“捕手”“一垒手”“二垒手”“三垒手”“游击手”“左外场手”“中外场手”和“右外场手”。

进攻时，进攻方的9个人会由教练员安排一个打击顺序，运动员从第一棒打到第九棒，第九棒打完又轮到第一棒。击球员在本垒位置通过击打对方投手投出的球，获得上垒机会，只要能够依次踏过一、二、三垒安全回到本垒即算攻方得到一分。守方则需要积极通过“投手三振”“接杀”“传杀”“触杀”“双杀”等技战术将攻方队员“杀”出局。一旦攻方累计3人出局，则攻守双方互换攻守位置。比赛两队各攻守一次记为一局，正式棒球比赛为9局制，正式垒球比赛为7局制。

（一）防守位置

1. 投手。位置在投手区，负责通过采用不同方式进行投球，以压制对方击球员的击球质量，保证本方的防守优

势。通常情况下，一个队的主力投手是主宰比赛胜负最为关键的人物。

2. 捕手。位置在本垒，主要负责接本方投手的投球、接捕本方防守队员传向本垒的传球以及阻止三垒跑垒员冲抢本垒得分。同时还要负责把握比赛全局，调动防守阵型，预防跑垒员偷垒。

3. 一垒手。位置在一垒，主要任务是对击球员击向一垒方向的有效击球以及对本队其他防守队员传向一垒方向的传球进行及时准确地接捕，同时负责阻止击跑员的上垒。

4. 二垒手。负责防守二垒，其职责在于接捕一、二垒间的有效击球，或者对本队其他防守队员的传球进行及时准确地接捕。由于二垒处在所有防守环节的枢纽位置，因此二垒手往往需要具有良好的大局观和上佳的传球意识，防守的责任最重。

5. 三垒手。负责对三垒的保护，主要任务是接捕三垒附近区域的有效击球以及要及时准确地接捕本队其他防守队员的传球。在棒球比赛过程中，三垒手经常要面对击球员击出球速极快的强劲平飞球或者是球速缓慢但弹跳运动轨迹多变的地滚球，因此三垒手的防守难度相对较大，三

垒的守备位置又被称为防守危险区域。

6. 游击手。负责接捕二、三垒间的有效击球，要具有高度的灵敏性、较强的机动性、准确的判断和快速反应能力，主要任务是在比赛中做好辅助三垒手和二垒手，加强对二、三垒位的防守。

7. 左外场手。左外场手是在棒垒球运动中负责防守左外场的防守队员。由于比赛中绝大多数击球员为右手打者，而右手打者击打时偏向左外场的击球相对较多，因此左外场手应具备扎实的防守功底，主要负责三垒的补位或防止三垒的漏接球。

8. 中外场手。中外场手是在棒垒球运动中负责防守中外场的防守队员。由于中外场手需要守备的范围较大，跑动空间和距离相对较大，因此中外场手在选择上通常由队中速度较快、体能比较充沛、接球稳定性较高、时空判断能力较好的队员担任。

9. 右外场手。右外场手是在棒垒球运动中负责防守右外场的防守队员。与左外场手和中外场手比较，右外场手的防守压力相对较轻，主要负责接击球员打向右外场的高飞球和平飞球，同时准确判断并合理有效地处理右外场的

安打球，必要时也需要协助中外场手防守中外场。

（二）进攻位置

1. 击球员。击球员是进入击球区准备后，通过有效击打对方投手的投球创造出攻垒机会，进而协助本队跑垒员不断进垒或者得分的进攻发起队员，又称为击打手。

2. 跑垒员。又被称为跑者，是指进攻球队已经攻占在垒包上的攻方队员。跑垒员在进垒时必须按逆时针方向依次触踏一垒、二垒、三垒垒包及本垒板，方可有效得分。若跑垒员因场上局面被迫返垒，仍须按照顺时针方向依次顺序返回垒位。

四、我国棒垒球运动的传入及发展情况

中国人打棒球的最早记载，是中国工程师詹天佑在美国耶鲁大学留学时（1877—1881）组织的“中华棒球队”。自那以后，众多从美国、日本归国的华侨及留学生陆续把他们在国外接触、了解到的棒球运动相关信息和收集到的棒球运动器材设备带回到国内。

1895 年在北京汇文书院成立国内第一支棒球队。1907 年，北京汇文书院队和通州协和书院队进行的棒球比赛是中国最早的一次有记录的棒球比赛。棒球运动在 1911 年前

仅限于北京、上海的几所教会学校开展，辛亥革命后逐渐发展到江、浙、粤、鲁、湘等省的一些大城市，并列为地区性、全国和远东运动会的正式比赛项目。

垒球运动是 1915 年在上海举行的第三届远东运动会上，由菲律宾女子垒球队进行表演后传入我国的。当时教会学校的一些外籍教师、传教士、归国华侨和回国留学生也都是垒球运动的传播者。早期传入我国的棒球运动对我国垒球运动的开展也产生了一定的积极影响。垒球也随之成为华北运动会、全国运动会的正式比赛项目。

近年来，经过我国棒垒球界有识之士长期不懈的努力，国内棒垒球运动爱好者人群逐年扩大。人们逐渐对棒垒球运动产生了较浓厚的兴趣，也具备了一定的比赛欣赏能力，这为棒垒球运动在我国的广泛开展奠定了基础。而随着我国学校体育教学改革深入推广，棒垒球运动也逐渐成为国内学校体育课程资源的重要内容。据不完全统计，目前全国已有 100 多所普通高校，1000 多所中小学在开展不同级别、不同类型的棒垒球运动，棒垒球运动正为越来越多的大、中、小学生所喜爱和关注。

通过几代棒球人的默默耕耘与努力拼搏，中国棒球水

平已经达到亚洲一流，棒球国家队具备了挑战世界强队的实力。目前我国北京、天津、江苏、广东、四川、上海、河南等地区棒球运动开展情况较好，各省市的棒球专业队水平较高，棒球群众基础较好。

棒球运动在辽宁曾经开展得特别好，尤其是在大连市开展得尤为普及，从 20 世纪 80 年代到 90 年代，大连从儿童少年到青年、成年每一个年龄组的棒球队，都获得过至少两次全国冠军。在 90 年代初期，大连还拥有各级别的棒球联赛，也到日本出访比赛过多次。那个时候，大连市的 8 所高校、6 所中学和 4 所小学有常年坚持训练的棒球队，每年还有固定的联赛，大连运动员最多曾经有 9 人同时进入国家棒球队。

五、“软式垒球”和“TEE-BALL”

“软式垒球”在国际上的英文名称为“TEEBALL”，20 世纪 40 年代起源于美国，至今已有 70 多年的发展史，是棒垒球运动的启蒙运动，也可称之为启蒙游戏。“软式垒球”运动是由棒垒球运动中一种击打固定球的训练方法衍生出来的，这种击打固定球的比赛形式降低了初学者参与棒垒球运动的难度，同时大大提升了初学者参与棒垒球运动的

兴趣。

1958 年美国成立了首个 Tee Ball 垒球联盟，随后加拿大等国家也相继成立 Tee Ball 垒球组织。Tee Ball 垒球由美国的霍布斯博士发明，并于 1970 在美国进行了官方注册，同年美国举办了首届世界 Tee Ball 垒球赛事。

“软式垒球”运动原来是为推广棒垒球而设计，而它的竞争性和趣味性都可以和正规棒垒球相媲美。可以说，“软式垒球”项目集跑、跳、投、打于一体，能够全方位地锻炼参与者的身体素质，比赛时强调运动员机敏的反应能力，有效培养了队友间相互配合的团队协作精神，是一项非常有益于青少年身心发展的阳光体育运动。

在美国、日本等棒球项目开展较好的国家和地区，软式垒球已成为孩子们在十岁以前必须练习和掌握的运动项目之一。软式垒球运动（Teeball）一经推出，在全球得以迅速普及，美洲、亚洲、欧洲、澳洲已有多个国家将 Teeball 引入了中小学课堂并且设立了“T-ball”联盟赛事，成为青少年最喜闻乐见的运动项目之一。在我国台湾地区，“Teeball”运动被称之为“乐乐棒球”，注册球员人数最多时接近百万。

六、“软式棒垒球”的命名

“软式垒球”英文名称为“Teeball”。“Teeball”项目自 2006 年引入我国并正式命名为“软式垒球”以来，受到了社会各界的广泛关注并吸引了国内众多青少年积极参与。为进一步提升项目影响力并为我国棒垒球事业的发展奠定更为广泛的基础，经国家体育总局手曲棒垒球运动管理中心研究决定：自 2014 年 6 月 1 日起，正式将“软式垒球”更名为“软式棒垒球”。