北京市小學體育教材參考資料

# 球類教材

北京市中小學體育教師學習會編

大衆書店印行

# 目　錄

足球遊戲及足球基本技術……（1）
擊球遊戲……（1）
停球遊戲……（5）
踢球遊戲……（7）
傳球遊戲……（11）
頂球遊戲……（14）
搶球遊戲……（17）
籃球教材……（21）
五年級第一學期……（23）
五年級第二學期……（35）
六年級第一學期……（44）
六年級第二學期……（50）
排球遊戲與低網排球……（51）

排球遊戲 …… (52)
低網排球 …… (62)
壘球教材 …… (69)
遊戲 …… (69)
基本練習及說明 …… (74)
比賽練習 …… (76)
正式比賽 …… (78)

# 足球遊戲及足球基本技術

## 說　明

這材料分爲兩部份，前一部分是根據足球各種基本技術及足球訓練法的程序，編制一些簡單的遊戲方法，以引起兒童對足球的初步認識和興趣。後一部分爲基本技術的解釋和普通的要領，以「新體育」七、八兩期刊載李鳳樓先生所著之「足球基本技術」爲依據。這材料的編寫，限於我們對足球認識的水平不够和時間的倉卒，內容缺點一定很多，希同志們給以批評和指正。

## 一　盤球遊戲

甲、直線盤球

1.將兒童分成相等的若干組（縱隊）。

2.劃一起點線及一終點線(兩線距離約20公尺)。

3.每組第一人將球帶動前進，至終點後再將球由終點帶回傳與第二人。

4.嚴禁用手，帶球時球行速度必須要慢。

乙、曲線盤球

1.分兒童人數相等的若干組。

2.場之一端設一起點，距起點20——30公尺處設一終點，距起點10公尺處設一障礙物，每距5公尺設一個，共設三個。

3.每組第一人將球由起點繞過各種障礙物至終點作曲線盤球，再將球由終點盤回起點，傳與第二人（本組），第二人動作與第一人同。

丙、圓圈盤球

1.將兒童分成人數相等的若干組，圍成一圓圈坐下。

2.由各組排頭開始盤球，向右（左）繞圓圈行進，盤至本組第二人處，將球傳與第二人照樣行之。

3.嚴禁用手，先繞完的爲勝。

丁、8字盤球

1.將兒童分成甲乙兩橫隊（約距10公尺），面相對，必須都是正排坐下。



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.

2.開始時，甲隊排頭盤球，自本位起，向乙隊排頭方向前進，繞至乙隊後面，再由排尾繞至本隊排尾回到第二人處，將球傳與第二人，第二人照此法繼續行之，乙隊與甲隊同。

## 帶球（運球）基本技術

帶球是球在自己的控制管理下，用足作輕微的撥動或推動的動作，一次兩次連續的運球前進。

在無對方球員看守的時候，在無人可傳或在對方球員防守下傳遞不便的時候，以及射門距離較遠的時候，必要依賴帶球，纔能達到預期的目的，特別是前鋒必須有熟練的帶球技術。

（一）帶球的種類和動作解釋：

1.根據足的部位分類

①足外側帶球：上身前傾，左（右）肩轉向前，右（左）足（帶足球）足尖向裏轉，足踵提起，以足外側靠近小趾處觸球。

②足內側帶球：上身前傾，左（右）肩轉向前，右（左）足（帶球足）在後稍上提，以足裏側靠近拇趾處觸球。

③兩足交換帶球：爲保持球直線前進或轉變球的方向，用兩足的裏側或外側交換帶球，其

動作與前同。

2.根據球的方向分類

①直線帶球：用足內側，外側，帶球直線前進，動作簡單，可以增加前進速度。

②曲線帶球：多用兩足交換帶球，便於轉變方向，脫離對方球員的防守和對面衝來的對方球員。

（二）帶球原則：

1.引導對方球員前來搶球，離開他的防守位置，便於進攻。

2.尋找空隙，躲開對方球員防守範圍，以便傳球、射門。

3.在無對方球員防守下，可由遠處帶球前進射門。

（三）帶球普通要領：

1.保持身體的平衡與動作的輕鬆調合。

2.保持適當的距離，以利於控制，傳能隨時作傳球、射門等動作。

3.帶球是達成某一動作目的的方法，所以要照顧下一動作的要求，並應了解比賽時的情況。

4.在帶球中發現本隊球員佔有好的位置時，即應

將球傳出，不可因帶球而失去良機。

5.球在本場的時候，應設法很快將球踢出，特別是兩個後衛不應該帶球，以免發生錯誤而造成攻隊的機會。

6.帶球是爲達成帶球的意圖，非爲出風頭而破壞全隊的合作，降低全隊比賽的情緒。

## 二 停球遊戲

甲、驟然停球

1.將兒童分成相等的若干組（縱隊）。

2.劃一起點線及一終點線（約30公尺長），在起點與終點之間劃一個（或數個）停球區，每一停球區約一公尺寬。

3.每組第一人將球帶動前進，至停球區域驟然將球停止，然後再帶球至第二停球區，停止後繼續帶球至終點，再將球按前法由終點帶回起點，傳給第二人，第二人方法與第一人同。

乙、停外來球

1.將兒童分成人數相等的若干組（縱隊）。

2.劃一起點，距起點六公尺處劃一擲球線，再在25公尺遠處設一終點。

3.每組第一人將球自起點帶到終點，帶回至擲球

區，用手將球擲與第二人（用擲球入界的方法）。

4.第二人必須先將球停穩，再帶球前進，餘者與第一人同。

### 停球基本技術

來球的性質不同，若直接踢出不易準確，所以在時間許可的條件下，應將球停住，加以控制，以便帶球。傳球、射門等停球的動作，在本隊互相傳球時利用較多，有時用在截取對方踢來的球。

（一）停球的種類和動作的解釋：

1.地面停球法

①足內側停球：立足正對來球方向，身體側面向球，停球，足稍後撤，足內側停球。

②足外側停球：停球足向裏轉，右肩對來球方向（指用右足停球），以足外面停球。

③足底停球：停球足稍提起，足尖上指（約與地面成60度角）身體正對來球方向，在球滾到脚底時以足底停球。

2.胸前停球　球來時，體前屈，微跳起，足左右或前後開立落地。腹部隨球之來勢稍向後撤，目視來球方向，使球由胸前直球落地，即

刻開始盤球、停球或射門。

（二）停球普通要領：

1.根據球的不同性質、方向和高度停球。

2.儘可能面對來球方向注視球勢，停球方能穩妥準確。

3.停下之球，不要離人過遠，以求容易控制。

4.停球爲下一動作之準備，所以停球方向和距離都要照顧下一動作。

5.停球要躲開對方搶球路線，以停球後自己動作無妨礙爲原則。

6.爲爭取時間，遇有平穩的來球，可直接將球踢傳給本隊球員。

7.空中球或地滾球都應停在地面上。

## 三　踢球遊戲

甲、定位踢球

1.分兒童爲相等的若干組。

2.距墻15公尺處劃一踢球線。

3.由各組第一人開始，將球放置踢球線，用力向墻壁踢，踢後將球拾回交與第二人，第二人同第一人。

4.踢至時必須將球拾回，親手遞交與下一人，不

得投擲。

5.球觸牆擋回不須踢者，將球拾回交與下一人。

乙、盤球停止踢球

1.分兒童爲人數相等之若干組（縱隊）。

2.場地一端設起點線，距起點約二十公尺處劃一終點線。

3.開始時，第一人用運球法帶至終點，將球停至終點線上，將球踢傳給本組第二人，第二人動作同第一人。

丙、盤球用足定位踢準

1.分兒童爲相等人數之若干組。

2.設一起點及一終點（距離約15公尺），於終點處設一標幟（大小根據技術加大或減少），在終點5公尺處劃一橫線爲禁區（根據技術距離可增減）。

3.各組第一人將球帶至禁區，須將球射中標幟，方可將球帶回傳給本組第二人。

丁、盤球踢準

方法、規則、設備與上項同，但帶球至禁區，不停即向標幟踢射。



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.

## 踢球基本技術

踢球是足球運動中的基本技術和動作，足球的訓練，首先要練踢球技術。

（一）踢球的種類和動作的解釋：

1.根據足的部位分類

①足內側踢球：腿的內側正向前方，以足內側處觸球。

②足背踢球：足尖向下，足踵上提，屈膝，以足背處觸球。

③足外面踢球：足尖向下，足踵向外上提，以足背外面觸球。

④足尖踢球：足尖向前，膝挺直，以足尖處觸球。

2.根據足的動作分類

①推動踢球：爬稍向後擺動，踢足在原部位以髖關節作軸，藉向前推動的力量踢球。

②切式踢球：以膝關節作軸，足由後向前迅速擺動，觸球後腿不再向前擺動。

③轉身踢球：以立足輕跳的動作或以立足爲軸，轉動身體及足腕踢向不同方向的方法。

④背面踢球：立足屈膝，上體後仰，以髖關節

爲軸，將面前的空中高球勾踢向後方。

（二）踢球普通要領：

1.踢球的時候，無論時間如何迫切，球如何危險，要保持鎮靜，各部肌肉放鬆，以求踢球之準確。

2.要勇敢、果斷、有信心，不要猶豫，致失良機，要經常向前跑踢球。

3.保持身體平衡，各部動作要調合。

4.足與球接觸時間要準確，踢球後身體要有隨前的動作，這是增加球的力量和準確性的好方法。

5.未踢之前，身體重心放在立足，踢球時，重心移至踢足，立足變成維持身體平衡的支柱，要和球保持適當的位置，以免失去平衡，影響踢球動作。普通在踢球時，立足之足尖與球應接近平行，左右距離約五吋至一呎之間。

6.足觸球的部位如果準確，踢的方向才能準確。踢球的左部球必飛向右方，反之則必飛向左方。

7.踢向不同的方向，要注意身體與足腕的轉動，換言之，立足與身體要正對踢去的方向，如果大轉動較困難時，立足可輔以輕微的跳動。

8.跑上去踢球，要注意最後三步的穩健，否則踢

球的時間和位置即會不正確。

9.踢球最後的一步，立足加以輕微跳動，不但可以輔助身體轉動，並可增加球的力量與速度，也是保持地面球最好的方法，射門更爲有效。

10. 未踢之前，判定球的落地點，估計自己的距離，以求踢球準確。

11. 瞭解球的性質和比賽情況，而採用各種不同的踢法和動作。

## 四　傳球遊戲

甲、停球傳球

1.兒童圍成一圈，教者立中央。

2.教者用傳球方法傳與兒童某甲，某甲將球停穩再將球傳與教者，依次行之。

3.可按兩組比快、失誤、得分多少計勝負（漏球失誤一分）。

乙、換位傳球

1.將兒童圍成兩圓圈，如由教者帶領一組，另可由組長代替教者。

2.由甲開始將球傳與乙，甲傳球後跑向乙之位置，乙得球後將球傳與丙……依次行之（傳球與接球同時進行）。球出圈時失誤一分。

3.在一定時間內失誤分多者爲負。

丙、二人行進傳球

1.將兒童分成二隊，再分爲若干小組，每隊二人一組（人數、組數須相等）。

2.劃一起點及終點（距離約20公尺）。

3.每小組（二人）互相傳球，至終點再將球互傳回至起點，傳與下組行之，先傳完之隊獲勝。

傳球基本技術

傳球是有目的踢球，根據球的性質與比賽情況，採用各種不同的踢法，踢給位置佔優勢的本隊球員。這是全隊合作的技術，也是比賽獲勝的方法。

（一）傳球的種類和動作的解釋：

1.根據距離分類

①遠傳球：用足尖（靜止球）和足背作强有力的擺動，踢球或轉身踢球。

②近傳球：用足弓、足背和足外側作推動踢球或切式踢球。

2.根據方向分類

①直傳球：用足弓、足尖和足背作推動球或擺踢球。

②橫傳球：用足背、足內側和足外側作切式踢

球或轉身踢球。

（二）傳球普通要領：按傳球人、球和接球人三方面講。

1.傳球人：

①對方球員正面衝來時，作橫傳球，側面衝來時，作直傳球，前後站立時，作橫傳球，平行站立時，作直傳球。

②球在本半場內或快攻時，作遠傳球，球在對方半場內或慢攻時，作近傳球。

③傳球要看清接球人的位置、距離，作準確的傳速。

④在可能範圍內先將球控制好後再傳出，並傳給對方球員防守的隊員爲宜。

⑤傳球的動作和傳球的方向，不要被對方球員視破。

2.球：

①傳出的球要平穩，儘可能保持地面球，使接球人容易控制，並利於作下一動作。

②球的速度要根據接球員的距離和跑的速度，並注意對方防守球員的位置，以免有被對方搶去的危險。

3.接球人：

①接球人接球的位置，一是要在空隙的地方，使傳球人易於傳遞，以免被對方球員中途奪去。

②接球員發現傳球員處於對方嚴密防守情形時，應跑到適當地點（傳球員之左、右或後）以解除其傳球困難。

③不要等候接球，要跑上前去接球，步調要輕快，以便於控制來球和作下一動作。

④根據球的性質（高、低、快、慢）和方向，明確自己速度和跑的方向。

⑤必要時用「傳球」等呼喊、招呼接球人接球。

## 五 頂球遊戲

甲、靜止頂球 自己擲

1.將兒童分成人數相等二組。

2.設起點，以牆壁爲終點（距離約20公尺）。

3.每組第一人開始持球跑至牆前，將球拋起過頭，用頭頂球必須觸牆，彈回後持球跑回起點，傳與第二人依次行之，先作完者爲勝。

觸牆頂



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.