

之字形T型球：一款优质游戏

蒂莫西·林奇，莫纳什大学（维多利亚）高级讲师（健康与体育教育）



《活力与健康》杂志编辑团队和蒂姆·林奇诚邀读者提供有助于高质量体育教育课程的游戏和活动。游戏应以类似于上文的格式呈现，并包含：

- 动作技能概述
- 战术技能概述
- 对游戏或活动的清晰简洁的描述
- 辅助解释游戏的图表
- 变化
- 技巧
- 重点问题和
- 学生反思，以便在游戏结束后与学生分享

我们期待通过这个定期专栏，为澳大利亚学校建立一个丰富的游戏和活动库

Z 字形投球是一款优质的混合游戏，我在小学教学时经常使用。它是最喜欢的游戏之一，一直保留在我的“百宝箱”里。像许多游戏一样，Z字形投球可能有不同的版本和名称，所以你很可能已经知道类似的游戏，只是名称不同。Z字形投球被归类为改良的击球/接球游戏，可以强化击球、接球和投掷的基本运动技能。我想和你分享这个游戏，这样你也可以和孩子们一起玩。虽然它适合中高年级小学生，但如果进行一些调整，并根据他们的经验和能力，也可以和更小的孩子一起玩

这款游戏已在各种学校环境中成功实施，根据其在特定班级中的实施方式，可以促进“高质量的健康与体育教育”。希望孩子们在三年级（接近8岁）时，已经有很多机会发展基本的运动技能。但是，如果他们没有这样的机会，您可以帮助他们培养技能，但请注意，他们可能需要额外的时间才能玩这个游戏。

游戏玩法

器材：

- 1个棒球/垒球座
 - 1个垒球/棒球棒
- 每局

- 每局1个球
 - 5个标记
- （玩家人数 - 6）

场地：草地/沥青场地。

阵型：6名玩家（尽管游戏可以由更多或更少的玩家进行）。一局游戏需要一个大约宽15米、长40米的矩形场地。

说明：

一名儿童击球，其他五名儿童作为守场员站在标记处（图1）。

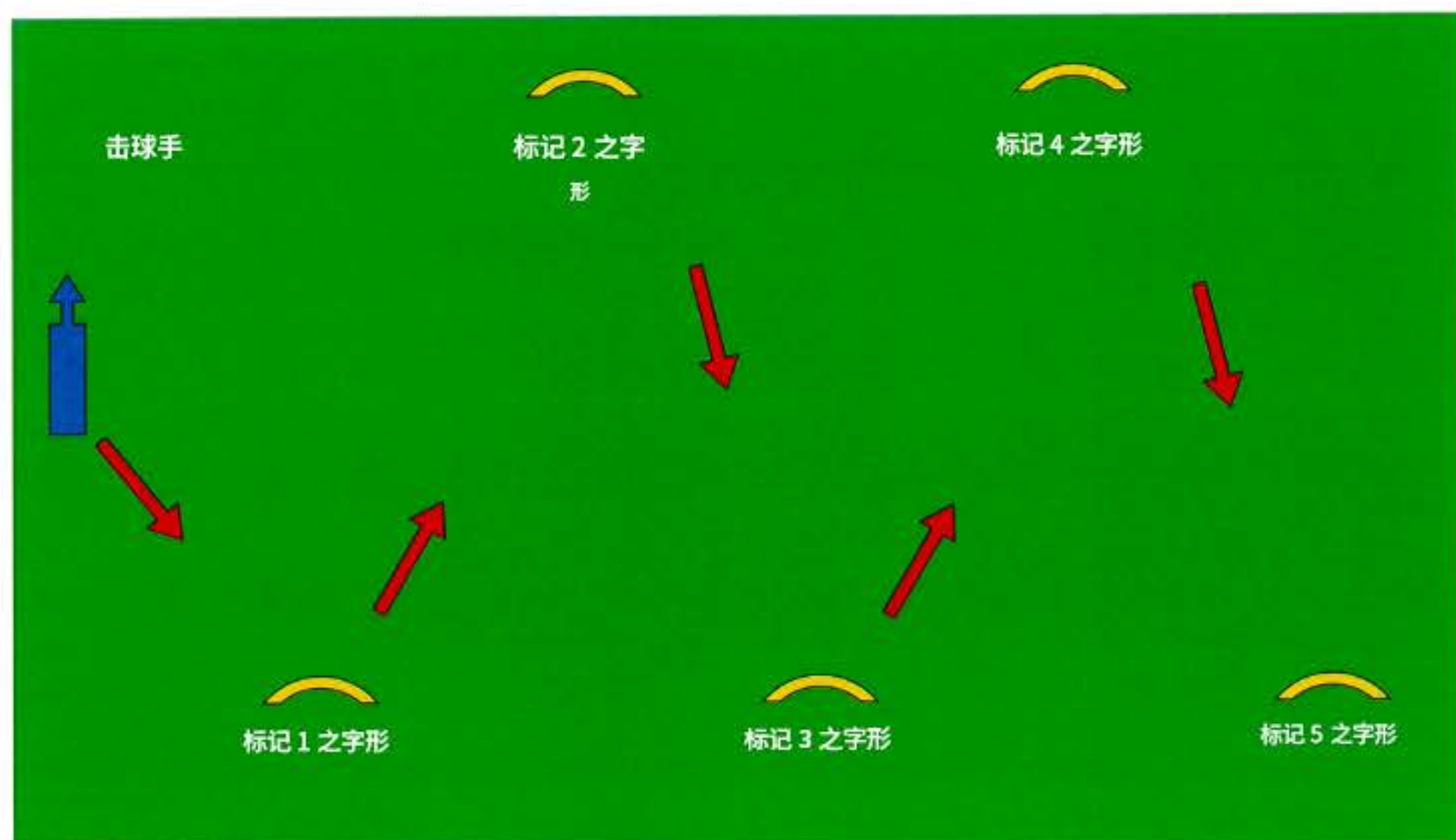


图1. 之字形发球台球位和设置

班上有24个孩子，我会设置4场6人制的比赛，这样所有击球手都面向同一方向并朝同一方向击球（图2）。

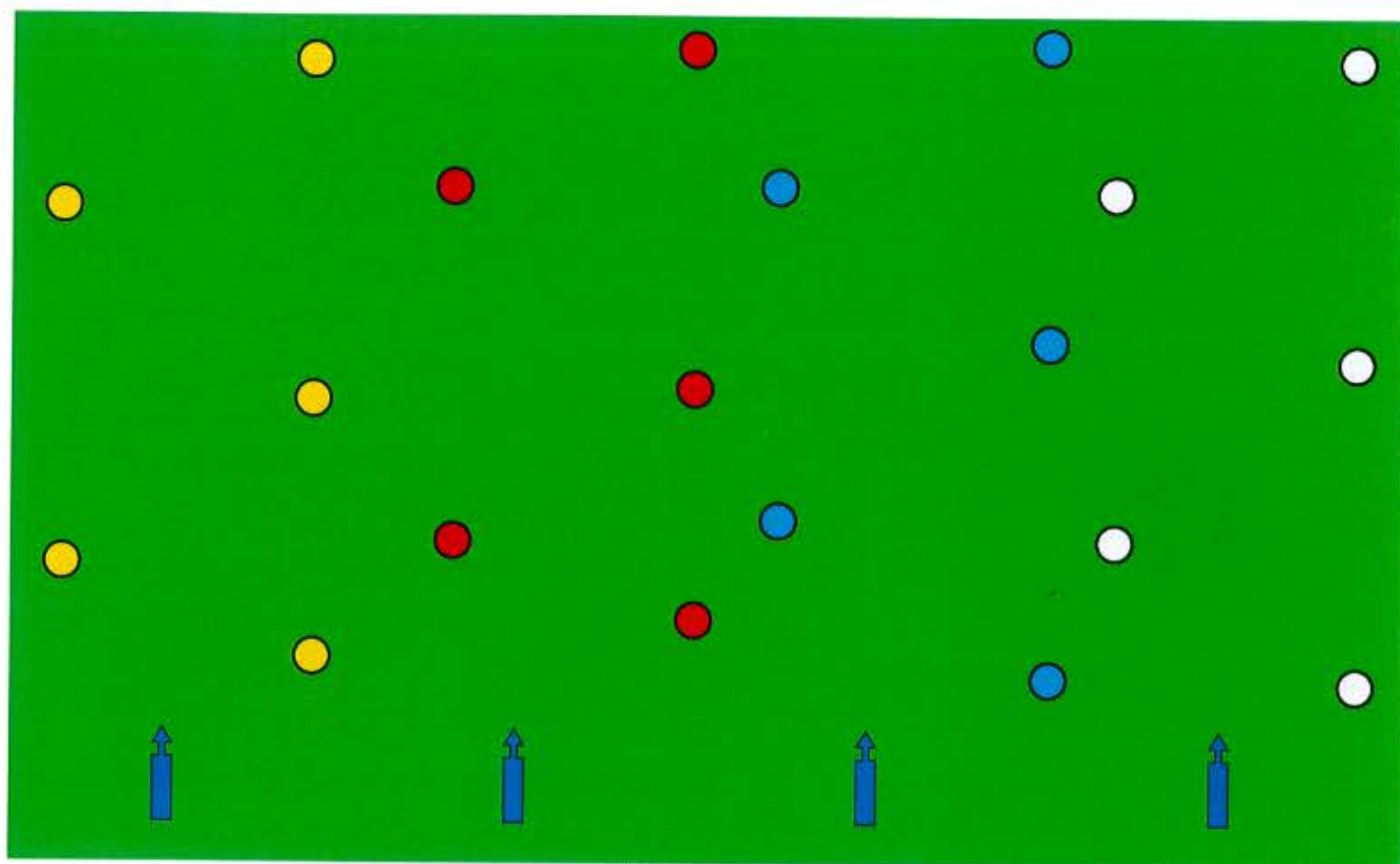


图2. 之字形T型球设置，4场6人制比赛

作为班上的老师，我会喊“击球手准备”。孩子们会站在各自指定的场地标记或球座前，准备开始游戏；击球手击球，外野手接球。当我确认所有人都准备就绪后，我会吹哨。这是击球手击球的信号。重要的安全规则是，球必须从前两个标记之间穿过，即第一个之字形标记和第一个之字形标记。击球后，击球手会将球棒扔到地上，然后向右跑，用脚轻点之字形标记，再向左跑，用脚轻点之字形标记。击球手会重复这个动作，直到到达最后一个标记，在本例游戏中是第五个标记。如果时间允许，他们可以转身之字形跑回来。每次他们按之字形顺序轻点一个标记，他们就会获得一分。这样，按顺序到达最后一个标记的最高分数为五分

击球手从发球台击球后，外野手可以离开他们的标记点。然后，他们必须接球并将球传回给最后一个标记点的外野手，在本例中是第五个标记点。一旦第五个标记点的外野手控制住球并将一只脚踩在第五个标记点上，他们就会将球高高举过头顶，队伍会喊“停”。击球手会计算他们的得分，然后在下次轮到击球时尝试超过这个分数。

然后孩子们轮换，击球手走到第一个标记点（之字形），一号标记点的外野手移动到二号标记点（之字形）。二号标记点的外野手向前移动到三号标记点（之字形）。这个过程会继续下去，最后一个标记点（五号）的外野手会下来准备击球。

教学提示：

- 建议使用软面T型球棒和网球（图3）。柔性场地标记也应颜色协调，以便轻松识别不同的游戏。柔性场地标记更佳，这样孩子们可以安全地踩在上面，而不会扭动或尴尬地转动脚。



图3. 之字形T型球 - 儿童游戏

- 为了最大限度地确保安全，孩子们只有在老师的叫喊下才能开始游戏。
- 喊出“击球手准备”后，检查所有击球手是否都遵循正确的击球技巧。他们的站位是否正确？握球棒的姿势是否正确？可以以温和积极的方式或通过提问向击球手提供反馈，以帮助他们提高技能和策略。
- 所有孩子在开始游戏前都需要掌握安全地将球棒扔到地上并以之字形跑动。
- 孩子们常常会专注于用力击球，结果反而错失了击球机会。要求孩子们即使在击球后也要“注视球在球座顶部的位置”。指导他们“数到二，然后抬头看”。这是一个非常有效的击球技巧

变化：游戏可以根据具体情况进行简化或扩展。击球手直线跑到正前方的标记点可能比之字形跑动更合适，这样可以简化游戏，适合年龄较小的孩子。该游戏的一个变体是让外野手将球扔到第一个标记点，然后外野手以之字形跑动将球扔到最后一个标记点。在这种变体中，所有外野手在接球后都需要回到自己的标记点。击球手可以在之字形标记点之间改变他们的移动方式，从跑步改为跳跃、奔跑或侧步。此外，老师可以决定是否/何时引入“完全接住即出局”的规则。

重点问题

帮助孩子识别他们在游戏中做出的选择的重点问题包括：

- 空位在哪里？
- 外野手作为一个团队如何覆盖这些空位？
- 你必须直接击球到中间吗？
- 哪个外野手处于追球的最佳位置？
- 作为团队，你们可以做些什么来帮助减少失误？

学生反思

- 想想你得分最高的时候，你的球棒是怎么击球的？那是你击球最用力的时候吗？
- 为什么你能跑那么远？
- 守备时，你们会互相交流帮助吗？你们说了什么？
- 你的击球技术提高了吗？你认为这是为什么？
- 你需要哪些技能才能安全地玩这个游戏？

我喜欢这个游戏的原因是所有球员都参与其中。如果他们不击球，他们就会参与守备。孩子们可以和自己竞争，而不是和其他球员竞争，而且由于他们有很多击球的机会，这种情况自然而然地发生了。最后，孩子们可以最佳地练习他们的击球、接球和投掷技巧，而游戏情境使他们能够在压力下完成这些练习。

关于作者

蒂姆是莫纳什大学吉普斯兰校区的高级讲师，负责小学教育学士课程中的健康与体育教育（HPE）学科方向的协调工作。他是一位经验丰富的小学课堂教师和健康与体育教育（HPE）教师，曾在卡塔尔的一所英语国际学校担任基础阶段和第一关键阶段（3-7岁）的校长。2006年，他因其对健康与体育教育教学的杰出贡献以及在社区中推广其益处而荣获澳大利亚健康与体育教育委员会（ACHPER）特蕾莎·卡尔森奖（昆士兰分会）。您可以通过电子邮件timothy.lynch@monash.edu联系他。