

# “毒球”还是魔法药水？ 一款臭名昭著的游戏中隐藏的秘密

Timothy Lynch, 高级讲师（健康与体育教育），  
维多利亚州莫纳什大学



球类运动以及其他密切相关的游戏,例如躲避球。

球类运动在历史上一直与体育课联系在一起。这些运动都涉及球类运动。

在封闭空间内向对手投掷球类运动。要熟练掌握这项运动,需要具备奔跑、躲闪、投掷和拦截等基本运动技能。本文旨在探讨人们对躲避球运动的担忧,并深入探究其长期以来深受教师欢迎的原因。

本文还将探讨“毒球”作为一种优质游戏的概念及其价值所在。我认为,这种认知或许能够帮助教师在未来选择和实施游戏时做出更明智的决定。

教育工作者在讨论健康与体育教育（HPE）实践时,常常会认同“毒药”和躲避球等游戏是教学中不规范环节的体现。美国国家体育与体育教育协会（NASPE,隶属于美国健康、体育、娱乐与舞蹈联盟AAHPERD）于2006年发布的立场声明也印证了这一点。该声明题为《关于体育教育中躲避球的立场》,指出“躲避球不适合K-12学校的体育课程”（NASPE, 2006,第1页）。其理由不难理解,因为躲避球显然无法体现包容性:

在躲避球比赛中最先被淘汰的学生,往往是最需要积极锻炼和练习技能的学生。很多时候,这些学生也是对自己身体素质最缺乏自信的学生。因为他们是“弱者”而被针对,被快速投掷的球击中,这不利于孩子们建立自信。

（NASPE,2006,第2页）

我在体育课上体验的“毒球”游戏与这种对躲避球的描述并不相符。只需简单地修改规则,将投掷改为沿地面滚动,就能最大限度地保障安全,并使所有玩家都能熟练掌握这项简单却至关重要的技能。规则修改后,便不再存在NASPE（美国体育教师协会）所说的“弱者”,所有孩子都能增强自信心。因此,由于教师精心选择和教学方法,每个人都能从中获得乐趣。这或许正是许多体育课上开展这项游戏的原因,也解释了为什么“人们最常听到的关于躲避球的论点是,它能帮助孩子们练习重要的身体技能 而且孩子们喜欢玩。”（NASPE,2006,第2页）。那么,我们需要问的不是为什么老师们仍然选择这种训练效果不佳的游戏,而是“为什么‘毒球’和躲避球能长期流行?”我认为关键在于……

各种观点之间的差异可能源于不同的实践经验。我认为,这款游戏的不同实施方式与教师的专业水平直接相关,而教师的专业水平决定了所有学生的学习质量。

信不信由你,我用“毒球”游戏作为职前教师的教学模型,帮助他们识别优质游戏。读过美国专业教育家协会（NASPE）的立场声明后,恐怕没多少教育工作者敢承认这一点。我所示范的游戏版本如下所示,正如前文所述,这个版本的“毒球”游戏具备所有学生和教师都喜爱的优质游戏要素（图1）。这些优质游戏要素包括:

1. 对所有玩家都安全。
2. 包容性强 所有玩家均可参与。这意味着玩家需具备安全且愉快地参与游戏的技能水平。
3. 参与性强 玩家的参与度达到最佳。等待时间被消除或降至最低。
4. 享受体验是首要考虑因素。

图 1. 优质游戏的关键方面。

## 玩游戏

如前所述,你会注意到,在这个版本的毒球游戏中,一些规则得到了补充或调整,以促进高质量游戏的关键方面（图 1）。

通过理解这些方面,教师们可以将相同的原则应用于任何游戏的教学中。教师们有很多游戏可以选择,并且可以通过各种途径轻松查找相关信息,例如阅读ACHPER Active and Healthy杂志、教科书、在校园里观察或在游戏网站上查找。因此,这个版本的“毒球”游戏为教师们提供了一个平台,帮助他们识别高质量游戏的关键要素,并使他们能够自信地选择一款具有包容性的游戏。此外,这种方法还允许教师根据实际情况随时调整规则。

它还可以帮助教师识别儿童所需的必要技能,从而最大限度地提高学习者的学习成果质量。

器材:每场比赛需要若干标记物（约 12 个）、三个软球（约 5 号篮球大小)和一套班级围兜/绶带。

活动场地:草坪/沥青路面。

规模:此游戏可供全班学生（20-30名儿童)进行,也可轻松拆分为两个小型游戏（10-15名儿童)进行。全班学生进行此游戏需要20米宽、20米长的场地。（请注意,

小场比赛虽然持续时间可能较短,但更有可能为每个学生提供更多练习比赛技巧和策略的机会。)

游戏说明:用标记物摆成一个大圆圈。三名儿童自愿站在圆圈外,其余儿童站在圆圈内(图2)。圆圈内的孩子是“躲避者”,他们佩戴彩色绶带/围兜以便区分。圆圈外的孩子是“滚球者”。游戏的目标是滚球者将球滚到圆圈内,击中躲避者。躲避者的目标是在圆圈内移动,保持在标记物范围内,避免被球击中。被球击中后,躲避者离开圆圈,摘下绶带,站在一个圆锥体旁,成为滚球者。

#### 教学建议:

- 建议使用软质PVC排球或泡沫球。  
(图3)。此外,最好使用柔性场地标记或扁平标记(图4),以便儿童可以安全地踩在上面,而不会扭动或尴尬地转动脚。
- 为确保安全,孩子们必须沿着……滚动球地面(图5)和成功击中躲避球的膝盖以下(图6)。
- 所有球员都需要能够熟练地遵守以下规定:  
正确的滚球技巧包括弯曲一侧膝盖,并在球落地时将其释放(图5)。这项技能需要进行评估,如有必要,在游戏开始前进行练习。游戏过程中,可以以温和积极的方式给予孩子们反馈,以帮助他们。
- 当一名躲避者变成滚球者时,他们应该站在标示其位置的标记处。滚球者只有在是距离最近的滚球者时,才能离开自己的圆锥去接球。当所有圆锥都被填满后,新的滚球者站在两个圆锥之间。
- 开始时只用一个球。随着球员们熟悉游戏规则并展现出对所有规则和技巧的理解,可以再增加一个球。



图2 毒球  
位置和设置。



图3 道奇队躲避毒球。



图4 柔性场地标记。



图5 球必须滚动。



图6 一次成功的击中 膝盖以下。

- 尽量缩短滚球停留球的时间,例如3秒
- 当教师认为符合所有玩家的最佳利益时,可以终止游戏。也就是说,此版本的游戏不属于“生存游戏”。
- 开始新游戏时,表彰那些作为躲避者幸存下来的玩家,并轮换从滚球手开始的玩家。

#### 变体:

游戏规则可以根据具体情况进行简化或扩展。例如,可以适当缩小标记点之间的距离,形成一个更小的圆圈,这样对于力量有限的低龄儿童来说更容易上手。对于年龄较大的学生来说,较小的圆圈也增加了躲避者的难度,因为他们的活动空间更小。扩展规则还可以改变滚球者的基本动作技能,例如胸前传球、肩部传球、手球或使用非惯用手滚动。为了安全起见,击打躲避者膝盖以下部位的规则必须始终保留。

躲避者可以变换运动方式,从跑步和慢跑过渡到跳跃、疾驰、跳跃或侧步移动。此外,高级躲避者可以在躲避毒球 (PVC排球)的同时连续运球。教师可以决定是否/何时引入新球,何时减少球的数量,以及滚球者可以持球的时间。

### 重点问题:

帮助孩子识别他们在游戏中所做选择的重点问题包括:

圆内和圆外的空间分别在哪里?

- 滚筒队如何作为一个团队覆盖所有空隙?
- 道奇队如何才能最好地利用他们的空间?
- 躲闪者如何才能看到所有的球?
- 哪个滚轮最适合追球?
- 滚地球投手如何才能配合团队击中闪避球?
- 滚筒如何确保每个人都能拿到滚筒?

### 学生反思:

- 想想你当逃兵时间最长的一次。那段时间你是不是到处奔波? 为什么你能在逃兵营地待那么久?

你当时相对于滚筒的位置在哪里?

- 滚动时你们会互相交流以寻求帮助吗?  
你说?
- 你的闪避和翻滚技巧有所提高吗?你觉得原因是什么?  
这是什么?
- 要安全地玩这个游戏,你需要具备哪些技能?

我喜欢这款游戏的原因在于,它展示了如何通过简单的规则修改,使一款传统上很受欢迎但有时不太安全的游戏变得安全且包容。此外,所有玩家都能参与其中。他们要么躲闪,要么翻滚。孩子们可以和自己比赛,而不是和其他玩家比赛,并记录自己躲闪的时间。最后,这款高质量的游戏能让孩子们充分练习跑、跳、躲闪、投掷和接球等技能,而且游戏情境允许他们在逐渐增加压力的情况下进行练习。

### 参考

全国体育与体育教育协会。(2006)。  
关于体育课中躲避球的立场[立场声明]。  
弗吉尼亚州雷斯頓:作者。

### 作者简介

蒂姆是莫纳什大学吉普斯兰校区的高级讲师,负责小学教育学士学位课程中的健康与体育 (HPE)学科方向的协调工作。他是一位经验丰富的小学教师,曾任卡塔尔一所英语国际学校的学前班和一年级 (3-7岁)健康与体育教师及校长。2006年,他曾担任澳大利亚健康与体育教育委员会 (ACHPER)主席。

特蕾莎·卡尔森奖 (昆士兰分会)获得者,以表彰他对健康、体育和体育教育教学的杰出贡献以及在社区推广其益处。可通过电子邮件  
[timothy.lynch@monash.edu](mailto:timothy.lynch@monash.edu)联系他。

一缕阳光……



预防骨质疏松症。维生素D的最佳天然来源是阳光中的紫外线 (UV)。维生素D对骨骼、肌肉和身体的健康至关重要。

当紫外线指数较低 (低于3)时,建议学校收起帽子,确保教职工和学生晒太阳以补充维生素D。在澳大利亚南部,冬季大部分时间或整个冬季的紫外线指数都低于3。在紫外线指数较低的时期,教职工和学生需要在冬季中午时分,将脸部、手臂和手部 (或同等面积的皮肤)暴露在阳光下2-3小时,并分散在一周内进行。肤色较深的人可能需要3-6倍的日照时间。在紫外线指数较低的时期,无需采取防晒措施,除非是在雪地等高反射表面附近、长时间待在户外,或者紫外线指数达到3及以上。

在北部地区,紫外线指数全年较高 (3级及以上),因此全年都需要防晒。对于这些地区,建议每天上午或下午各花几分钟时间让脸部、手臂、手部 (或同等大小的皮肤区域)晒晒太阳。中午时分紫外线最强,务必格外注意防晒。肤色较深的人可能需要三到六倍的日照时间。

SunSmart 提供以下建议,帮助您的学校学生获得足够的阳光照射以补充维生素 D:

- 将 SunSmart 的紫外线警报小部件上传到您的学校网站,以便了解何时需要防晒以及何时不需要防晒。
- 与使用维生素 D 的家庭分享维生素 D 的信息  
SunSmart 的维生素 D 信息表提供 12 种不同语言版本。
- 访问 SunSmart 网站,学生可以在该网站上创建个性化的维生素 D 海报,或者使用免费的维生素 D 追踪工具 (也可在免费的 SunSmart 智能手机应用程序上使用),来评估他们是否满足了每日的日照需求。
- 体育锻炼有助于维生素 D 的生成,因此,如果你在澳大利亚南部地区,请在冬季中午让你的学生到户外进行体育锻炼。
- 衣物会阻碍维生素D的吸收,所以如果你在澳大利亚南部地区,冬天在院子里干活时,最好摘掉帽子,卷起袖子。· SunSmart的中学在线课程和Real

Stories 网络中心包含面向 7-12 年级学生的跨学科维生素 D 活动。

- SunSmart提供的免费交互式白板 (IWB)课程是  
适合小学一至六年级学生,包含互动任务、测验、游戏和视频。

- 请记住,学生去雪地游玩仍然需要做好全面的防晒措施。

欲了解更多信息和资源,请访问[sunsmart.com.au](http://sunsmart.com.au)。