



criiio

# 板球 培训课程



(随时随地,  
人人能玩。)



国际板球理事会编写



ICC

# 目录

## 简介

推荐函	1
<b>criiiio</b> 板球培训课程的目的	2
帮助	2

## 资源

基本运动技能	4
什么是板球?	5
进阶的机会	5
加入俱乐部	5
教练是关键	5
你需要什么?	5

## 保障安全

为所有人创建一个安全又好玩的环境	7
具体注意事项	7
实际保障措施: 评估和减低风险的考虑因素	9

## 培训课程授课计划

培训课程概述	11
教练寄语	12
培训课程授课结构	13
<b>第1课</b> 抛球、接球和击球	14
<b>第2课</b> 抛球、接球和击球	16
<b>第3课</b> 抛球、接球、击球和投球	18
<b>第4课</b> 接球、击球和投球	20
<b>第5课</b> 移动和控球、击球控制	22
<b>第6课</b> 移动和控球、击球和投球控制	24
<b>第7课</b> 组织比赛	26
<b>第8课</b> 随时随地玩板球	28

# 推荐函



板球是一项观众高达数十亿、全世界有数百万人参与的流行运动。它有趣又简单，适合任何人随时随地参与。该培训课程将为新球员带来有趣的初级板球体验，我们希望通过这项运动激发他们对板球的终身爱好，并欢迎他们成为全球板球社区的一员。

在国际板球理事会的合作帮助下，世界各地的爱好者将通过充满活力的criiio板球培训课程熟悉这项风靡全球的运动项目。

通过板球，世界各地的人们不仅能够认识彼此、掌握积极活动的核心技能，让自己随时随地与任何人共享运动的欢乐，同时还能够培养团结、激励、赋能的精神，鼓励大众都来参与这项有趣的集体运动。

criiio板球培训课程的设计重点是“在玩耍中学习”。学员在参与过程中将获得逐步渐进的体验，熟练掌握一个阶段的技能之后再学习下一阶段。围绕这个框架，能力各异的人在每个学习阶段都能取得一定成果。随着在玩耍中学习，我们的重点是以小游戏为中心展开，以便人人都有机会上手，增强个人的满意度和自信心。

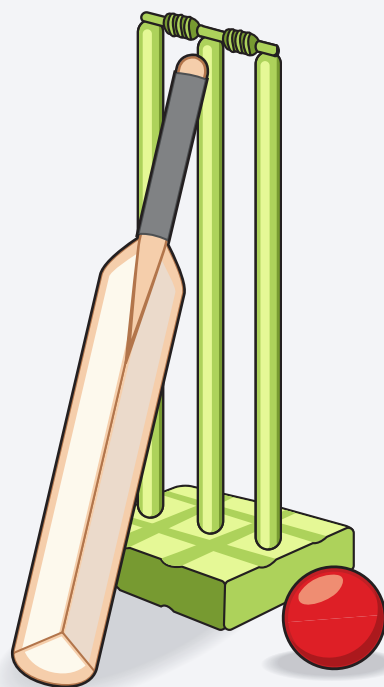
总的来说，身体和心理健康的焦点是围绕“体育素养”教学法的相关概念来发展的。

必须为人们创造广泛的条件来培养他们对体育活动的热情，使其有机会在生活中保持积极活跃。通过参与由国际板球理事会开展的这个培训课程，全球各地的人们将点燃对板球的热情并建立友谊，随时随地与任何人都能开展一场令人心身愉悦的比赛。

**William Glenwright**  
ICC发展事务总经理

**“所谓体育素养是指：拥有所需的动力、信心、体能、知识和理解力，重视并且积极主动地终身参与体育活动。”**

国际体育素养协会



# criiio 板球培训 课程的目的

本培训课程旨在为有兴趣的人士打造一段趣味无穷的初级板球体验。

本培训课程在针对全球板球爱好者的调查、测试和反馈基础上策划而成，可为学校和社团中的男生、女生、男士和女士带来有趣的初级板球体验。通过本培训课程，学员将会爱上这项体育运动，并掌握必要的技能，培养团结、激励、赋能的精神，鼓励大众都来参与这项有趣的集体运动。

无论性别、文化背景、宗教信仰或个人能力，板球是一项适合所有人的运动。**criiio板球**培训课程旨在满足能力各异的学员，教练和筹办人可从中获取创意启发，因材施教，为个人打造最佳体验。每次课都有进阶步骤，可作为增减活动难度的参考点。请记住，没有万能通用的培训课程，因此务必定制、修改教学内容，以确保所有学员都能参与其中。

本培训课程寓教于乐，易于上手，鼓励人们在包容友善的环境中积极展现自我，体现板球运动团结、激励和赋能的主旨。

## 帮助

若需有关行政管理或常见问题的任何帮助，请联系你所在地的国家板球联合会：

[www.icc-cricket.com/about/members](http://www.icc-cricket.com/about/members)





# 资源

# 基本运动技能



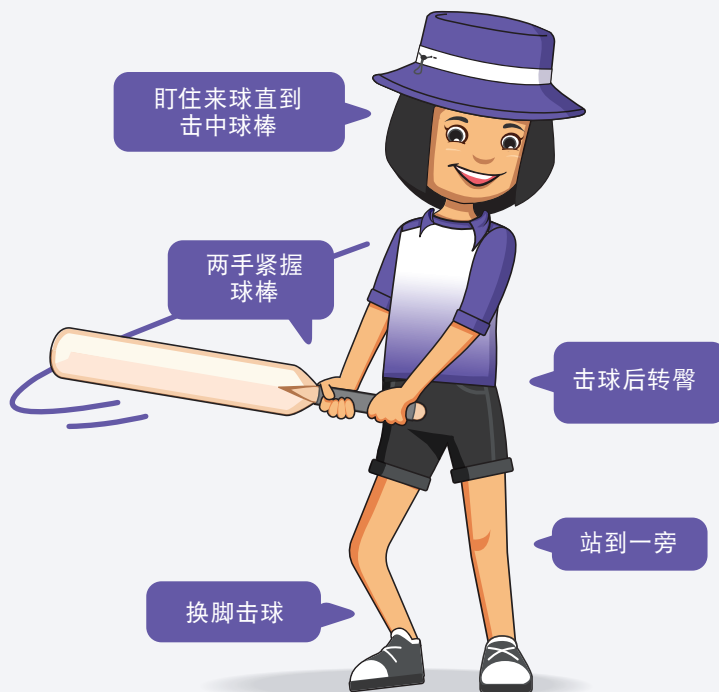
## 跑



## 接球



## 抛球



## 双手击球

# 什么是板球？



板球是一项人人皆宜的运动，任何人在任何地方、任何时间都能玩耍。

为了深入了解这项运动及其主要组成，国际板球理事会制作了一些关于板球的简短解说视频：

随时随地打板球	<a href="http://www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/cricket-everywhere">www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/cricket-everywhere</a>
什么是板球？	<a href="http://www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket">www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket</a>
击球	<a href="http://www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/batting">www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/batting</a>
投球	<a href="http://www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/bowling">www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/bowling</a>
接球	<a href="http://www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/fielding">www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/fielding</a>

## 进阶的机会

不论什么场地，板球只需一根球棒和一个球就可以玩起来。**criiio板球**提倡世界各地的爱好者不分方式享受板球运动的乐趣，并通过数字平台连接新老学员，让他们随时随地开心玩耍。

如果**criiio板球**培训课程的学员喜欢，这就是他们继续玩下去的地方！

[www.icc-cricket.com/criiio](http://www.icc-cricket.com/criiio)

## 加入俱乐部

板球是一项非常有趣的运动——男士女士、男生女生，老少皆宜！不同体能的人士均可参与这项规则灵活的运动。

如果**criiio板球**培训课程的学员喜欢这项运动，并且希望在当地俱乐部组织板球比赛、结交新朋友，请联系你所在地的国家板球联合会：

[www.icc-cricket.com/about/members](http://www.icc-cricket.com/about/members)

## 教练是关键

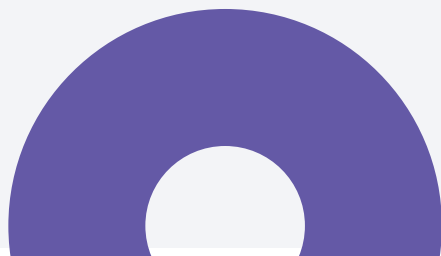
对于教练，我们要说，谢谢你的努力！你为这门培训课程投入的私人时间和精力，是确保学员获得趣味板球体验的重要因素，这将促使他们走上一条团结、激励人与社区，为其赋能的道路！

寻找、培训和支持教练是本培训课程成功的关键。本培训课程旨在提供重要的信息、策略和资源，帮助你创建一个有趣和包容的环境，使你能够打造积极的体验，带领学员享受这项运动、培养新技能、结识新朋友，并在此过程中获得成功的满足感。

## 你需要什么？

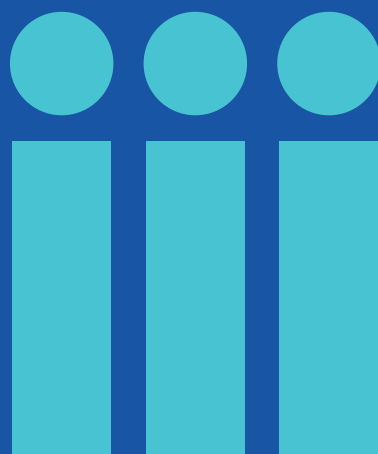
这是一项随时随地人人可玩的运动。除此之外，它也可以用任何东西来玩，因为所需的只是球棒和球而已。

**criiio板球**培训课程的每次课都会建议可用的器材和替代用品。对于有创意的人来说，还有非常实用的小贴士，教你制作自己的器材，卷起报纸制成球棒，用塑料袋裹成球——这非常适合学校和环保活动。





# 保障安全





# 为所有人创造一个安全又好玩的环境

每当你组织其他人参加活动时，应当尽你所能确保活动安全愉快，让大家在开心玩耍之余避免受到伤害。

! 如果有儿童或其他弱势群体（如残障人士）参加，这一点尤为重要。

“保障安全”是这项责任的一部分——它保障的不仅是场地或器材这些实物不会给参与者造成伤害，还要保证参与其中的人以及人与人对待彼此的行为无害。

! 例如，有时伤害可能来自人们以及他们对待彼此的方式，而作为活动组织者，你务必要考虑到需要防范的问题，并针对活动之前、期间和之后，制定应对的计划。

## 就实践而言，安全保障措施包括：

### × 预防

计划好互动和活动环节，减少可能伤害参与者的任何情况。

### ✓ 正确反应

发现可能伤害儿童或其他弱势人士的情况时，知道如何应对。

## 具体注意事项

**额外照顾弱势群体** – 有的儿童和成人易受到他人的伤害，例如残障儿童或来自少数族裔背景的人士。重点是不要把他们排斥在活动之外，但是，通常需要采取额外的办法来保障他们的安全。

! 例如，加派成年领队的人手，来确保残障儿童安全地参与其中。

**与儿童或易受伤害的成年人发生直接身体接触** – 有时，对于和参与者的直接身体接触，哪些可以接受、哪些不能接受，体育活动的成年领队可能会比较困惑。没有必要“禁止身体接触”，但是，任何身体接触都应该都是为了满足参与者的需要，而非成年领队的需要。

! 拥抱、触摸儿童或易受伤害的成年人，这些行为可能会被曲解或让他们感到不舒服。然而，有时为了监督大家安全地玩耍，直接接触是必要的（例如，一个孩子要跑到马路上，你必须伸手拦住），但绝不应该采取过分或惩罚性的动作。

**安全问题** – 我们用“安全问题”来表示可能让人受到伤害的任何风险。这些风险可能是因为我们亲眼所见某人受到伤害，或者他们告知受到伤害的情况，或者他们的行为或外表在我们眼前发生令人担忧的变化，例如变得孤僻沉默寡言或者受到伤害却有苦难言。这包括参与者在家面临的问题，或者因个人经历而在你的活动中可能出现的问题。你需要考虑如何解决这些问题。

! 切记 – 教练作为成年人，应当积极阳光，成为孩子真正信赖的对象，我们的行为方式要遵守这一原则，对此要特别注意。

**简单明了的安全保障** – 想想如何让大家明白活动对自己行为的期望，如何让大家告知自己遇到的问题。

! 让孩子们知道，因为某件事情不开心或感到不安的时候，应该如何告诉自己信任的成年人，这非常重要，所以，请想一想，你该以哪种简单明白的方式告诉孩子这一点。

# 实际保障措施

## 评估和减低风险的考虑因素

### × 预防

充分考虑活动中的任何风险，以尽可能减低风险的方式规划活动——包括活动本身的风险以及活动相关的风险，例如：孩子参加活动的往返路上是否安全，或者，是否存在需要考虑的其它风险？

### ✓ 正确反应

确保计划落实到位，尽可能消除风险。如果风险太大（例如，参与的孩子非常多，却只有一个成人领队），你需要考虑活动能否安全进行，可否制定替代计划。

### × 预防

确保有足够的成人分配给一定数量的孩子，监督孩子安全地参与活动，并采取措施监督和支持每个人，使其在安全透明的氛围下活动。

### ✓ 正确反应

查阅在举办儿童活动时，当地法律是否对成人与儿童的比例有规定。比较保险的做法是至少有两名成年人随时在场，这样两人可以相互照看并提供支持，在其中一人处理问题无法分身时，还有一名成人领队腾得出手。

! 在决定需要多少成年人负责安全监督时，要考虑的因素包括参与者的年龄和能力，以及小组的规模。

### × 预防

确保领队的成年人适合承担儿童工作——想一想你该如何招募人员，以及在你的国家，有没有犯罪记录核查、与儿童或其他弱势群体开展活动的要求等等之类的法律需要事先了解。

### ✓ 正确反应

确保所有成人领队都完成了必要的地方核查流程，适合监督工作。

! 最好的办法是要求提供一份证明书，证明其性格适合承担儿童和弱势群体的工作。

### × 预防

想一想你需要掌握孩子的哪些信息来保障安全，例如疾病或过敏问题、家长联系方式等。

### ✓ 正确反应

编制一份登记表并妥善保管，表中需记录安全响应所需的详细信息，例如，参与者的过敏反应或当前的病况。

### × 预防

让每个参与者都明白活动的行为要求——可以给所有成年人制定一个行为准则，给孩子单独制定一份便于儿童理解的准则。与孩子们一起编制行为准则是非常有效的办法，这样，可以让表述准则的语言和准则要求的行为对孩子们来说既准确到位又容易理解。

### ✓ 正确反应

对违反准则的细小行为问题有分寸地提醒注意，使其不至于肆无忌惮，造成进一步或更严重的伤害。

### × 预防

确保人人都以相互配合的方式融入团队，以开放、透明的方式活动，从而对自己的行为负责——独自与儿童或其他弱势群体一起活动，会让他们和你都变得易受伤害，也会增加你的行为被误解或曲解的可能性。

### ✓ 正确反应

指定专人担任“安全负责人”，并特别告诉大家，对某个人或某件事感到担心时应该去找谁。

**！ 特别是要告诉孩子们，谁是安全负责人，如何与之联系，以及不管遇到什么问题，都可以去找安全负责人。**

### × 预防

事先计划好你该如何应对安全问题，这样你才知道，一旦问题出现该怎么做。

### ✓ 正确反应

务必告诉安全负责人，如果需要进一步报告情况，可以在当地社区的哪些地方获取支持——如果你是作为组织成员或在某个组织内部（如学校、青少年中心、宗教信仰团体）开展活动，请查看组织的安全保障计划，以便将之纳入你的活动。

**！ 如果发现重大问题需要严肃对待，应事先了解如何向法定机构报告，比如警察局或社会福利机构。请记住，最好的办法是报告给社区当中最受群众信任的机构。这些机构可能是非政府组织或社区团体。**

## 活动前

- 我是否完成了风险评估并规划了管理已识别风险的方法？
- 我是否有适当数量的称职成年人来辅助开展活动？
- 我有没有告诉大家参加活动的行为要求？
- 我是否指定了安全负责人（DSP）并告诉了大家？
- 我是否核实过安全负责人知道如果需要上报安全问题应该到哪里获取支持？
- 为了确保参与者的安全，我是否获得了参与者的所有必要信息，例如家长/照护者的联系方式，疾病或过敏信息等？

## 活动期间

- 我是否确保了每个人都充分参与其中？
- 我是否知晓成人领队和参与者之间的互动情况？大人和孩子的交流方式是否相互尊重、得体适度？
- 我是否对自己发现或别人报告的问题作出了响应？

## 活动后

- 我是否给了参与者反馈活动体验的机会？
- 我是否注意到参与者离开活动后或被接走后的任何安全问题？



# 培训课程 授课计划



# 培训课程概述



培训课程	教学目标	成功标准	探索活动	强健心脏 5分钟	单项技能训练 30分钟	综合技能训练 20分钟
<b>第1课</b> 抛球、接球 和击球	以积极有趣的方式学习抛球、接球和击球技能。	<ul style="list-style-type: none"> <li>我能用各种方式接球</li> <li>我能用各种方式抛球</li> <li>我能击打一个来球</li> <li>我能用鼓励的方式让大家知道他们的表现很棒</li> </ul>	技能探索: 第1回合	三声哨	<ol style="list-style-type: none"> <li>接球: 两人对抛</li> <li>抛球: 清场大战</li> <li>击球: 击打来球</li> </ol>	光速击球跑位
<b>第2课</b> 抛球、接球 和击球	以积极有趣的方式学习抛球和接球技能。 学习击中来球。	<ul style="list-style-type: none"> <li>我能用各种方式接球</li> <li>我能用各种方式抛球</li> <li>我能击中来球</li> <li>我能通过相互尊重的方式比赛并激励他人</li> </ul>	技能探索: 第1回合	一分钟握手	<ol style="list-style-type: none"> <li>接球: 单人</li> <li>抛球: 试试你的范围</li> <li>击球: 击打来球</li> </ol>	光速击球跑位
<b>第3课</b> 抛球、接球、 击球和投球	在小游戏中结合抛球和接球的练习。 用自选球棒击打来球。 对准目标投球。	<ul style="list-style-type: none"> <li>我能将球抛进击球区</li> <li>我能打中自己瞄准的来球</li> <li>我能把球投进击球区</li> <li>我能通过团队合作和小组协作与其他人团结起来</li> </ul>	技能探索: 第2回合	躲雪球大战	<ol style="list-style-type: none"> <li>抛球/接球: 来回抛球</li> <li>击球: 守卫城堡</li> <li>投球: 近距离个人投球</li> </ol>	全场跑位
<b>第4课</b> 接球、 击球和投球	在小游戏中结合抛球和接球的练习。 向目标区域抛球、 击球、投球。	<ul style="list-style-type: none"> <li>我能把球投进击球区</li> <li>我能在不同的距离接球</li> <li>我能用不同的物体把投来的球打向瞄准的目标</li> <li>我能和大家团结起来并配合他人抛球、接球</li> </ul>	技能探索: 第2回合	躲投球大战	<ol style="list-style-type: none"> <li>投球: 抛球过“河”</li> <li>接球: 后退接球</li> <li>击球: 打时间差</li> </ol>	全场跑位
<b>第5课</b> 移动和 控球、 击球控制	在抛球和接球的同时以不同的方式移动。 用小游戏提高击球技能。	<ul style="list-style-type: none"> <li>我能朝来球方向移动</li> <li>我能在朝着目标抛球的同时移动</li> <li>我能用3种或更多方式控制球棒击球</li> <li>我能在帮助别人获得快乐的过程中激励他们</li> </ul>	技能探索: 第3回合	人人都当“鬼”	<ol style="list-style-type: none"> <li>接球: 队友对练</li> <li>抛球: 用球击中目标</li> <li>击球区: 计分</li> </ol>	随时随地玩板球
<b>第6课</b> 移动与控 球、击球及 投球控制	在抛球和接球的同时以不同的方式移动。 用小游戏提高击球 和投球技能。	<ul style="list-style-type: none"> <li>我能朝来球方向移动</li> <li>我能在朝着目标抛球的同时移动</li> <li>我能用3种或更多方式控制球棒击球</li> <li>我能瞄准目标投球</li> <li>我能够通过让他人感到被接纳把大家团结起来</li> </ul>	技能探索: 第3回合	隔“河” 投球比赛	<ol style="list-style-type: none"> <li>接球: 个人挑战</li> <li>抛球: 击倒杯塔</li> <li>投手VS击球手</li> </ol>	随时随地玩板球
<b>第7课</b> 组织你的 游戏	在参与小游戏时运用多种技能。 鼓励你的队员并帮助他们明白游戏规则。	<ul style="list-style-type: none"> <li>我能够通过积极的话语帮助和鼓励队员从而激励大家</li> <li>我能向他人说明如何玩游戏把大家团结起来</li> <li>我能用不同的方式为团队增加价值感从而实现赋能</li> </ul>	技能探索: 第4回合	反向运动	<ol style="list-style-type: none"> <li>组织你的游戏 (5分钟)</li> <li>调整你的游戏 (40分钟)</li> <li>整理挑战赛 (5分钟)</li> </ol>	
<b>第8课</b> 随时随地玩 板球	在参与小游戏时运用多种技能。 鼓励你的队员并帮助他们明白游戏规则。	<ul style="list-style-type: none"> <li>我能够通过积极的话语帮助和鼓励队员从而激励大家</li> <li>我能向他人说明如何玩游戏把大家团结起来</li> <li>我能用不同的方式为团队增加价值感从而实现赋能</li> </ul>	技能探索: 第4回合	追影子	<ol style="list-style-type: none"> <li>人人可玩: 把你的小组分成两个队</li> <li>任何场地: 你准备去哪里玩?</li> <li>任何时间: 你的计分方式如何?</li> <li>任何道具: 你用什么玩?</li> <li>开始游戏: 现在就出门开心玩耍吧.....</li> </ol>	

反思5分钟

# 教练寄语

多一点积极肯定、热情和创造力，你一定会取得成功！

## 尊敬的各位教练员，

感谢你们抽出宝贵时间为社区讲解板球入门培训课程。作为教练，你的作用非常重要，你组织的培训课程将带领孩子们通过板球运动学习技能、玩耍游戏，建立友谊。

## 以下是确保培训课程取得成功的小贴士：

- 1** 作为教练，你的任务首先是确保学员获得有趣的板球体验。因此，你要保持精力充沛、积极主动，并称赞孩子所做的每一份努力。培训课程教练都应该提前做好准备，不仅要讲授让孩子们变得更棒的技能知识，还要为他们打造一段开心的时光。
- 2** 要发挥创意，大胆调整活动，适应周围环境。我们的培训课程可以在任何地方进行。确保你选的地点对所有学员都不存在安全隐患，并且你选的器材不会伤害任何使用者。本文档的保障安全部分可帮助您做好规划和准备，为学员创建最佳环境。
- 3** 社区中的学员可能水平各异。本培训课程给每个技能活动设定了三个级别，因此无论怎样的孩子都能取得一些成绩。我们建议孩子们在每项技能练习中尝试并完成两个级别的学习。
- 4** 对于陌生的体验，如果有熟悉的人带领，孩子们会更有干劲。刚开始要允许孩子与认识和信任的人组成一组。这可以减少焦虑和压力。
- 5** 准备开课之前，考虑好时间，看看天气。长时间在阳光下暴晒可能危害孩子的健康。这种情况要考虑周全，以免孩子们长时间待在烈日或寒冷潮湿的环境中。找一找可供开课和调整培训的备选场所。
- 6** 使用问题、设置挑战并营造一个有助于学员学习和成长的学习环境。我们希望学员能够主动学习、积极提问。提意见时要简明，例如“投球时你能让球反弹起来吗？”。在地上牵两条绳子，划出一条间隔/小溪作为学习环境，让学员可以瞄准对面的目标，再告诉他们该怎么做。
- 7** 以学员为中心的教学法。培训中允许学员随时提出意见。要允许学员分享各自的想法并且有时间进行沟通，以帮助他们培养21世纪公民所需的技能。

愿大家在你的带领下快乐成长，祝一切顺利！

## 教学风格 教学时如何移动



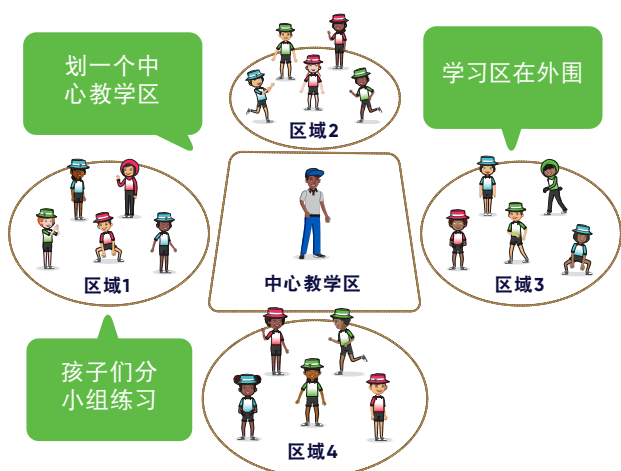
# 培训课程 授课结构

下表概述了每次课的结构。除了第7和第8次课，每次课都是相同的，这样可以留出额外的游戏时间来测试学员的技能，并为其板球旅程的下一阶段体验做好准备。培训课程设计为8周，每周1次课。在需要延长或缩短培训课程的授课时间时，你可以选择自己喜欢的活动，按照相同的结构组织自己的授课。

这套课程按设计可同时接纳最多30名儿童一起活动。对于技能和游戏，培训课将分成几个小组，以最大化孩子的活动时间。

	<b>课前30分钟</b> 教学环境设置和探索活动：技能探索
	<b>5分钟</b> 热身活动：强健心脏
	<b>30分钟：每个活动10分钟</b> 单项技能训练
	<b>20分钟</b> 综合技能训练
	<b>5分钟</b> 反思和整理

## 教学环境设置



### 教学环境设置 课前30分钟

- 对于教练来说最重要的时刻。尽早到场，安排好各项技能活动的设置。

### 探索活动：技能探索

- 技能探索由4个随机活动组成，教练在等待全员到齐之前，先到的孩子可以独立进行活动。这些活动应该在孩子到场之前安排，并在预定开课时间结束。
- 这些自由活动可以让学员在身体和心理上做好准备，非常重要。期间，学员可以通过练习新技能获得灵感，看看自己能否适应这些技能。

### 热身活动：强健心脏 5分钟

- 这个不错的办法可以让孩子们通过短时热身活动提高心率，同时认识彼此。重点在于人人都能一直参与其中，提高自己的心率。

### 单项技能训练 30分钟 - 每项活动10分钟

- 记录时间，每项活动应进行10分钟左右。
- 在进入下一步之前，吹哨子停止活动。
- 让学员整队，并在“单项技能训练”结束时交还器材，后面可能需要用到器材并为“综合技能训练”环节腾出空间。

### 综合技能训练 20分钟

- 这些小游戏是学员练习上课期间所学技能的绝佳机会。这些有趣的戏，可以由任何人在任何时间、任何地点用任何道具玩耍。

### 反思和整理 5分钟

- 学员整理，归还器材并在中心教学区集合。
- 提出问题供学员反思，例如，当天学习了哪些新技能？当天的课通过怎样的方式促进了板球运动激励、团结和赋能社区的宗旨。
- 快速了解学员关于当堂课的反馈，从而确保优质的板球体验让大家感到开心。

### 教练小贴士

- 每次课都会介绍如何增减技能的难度，并说明选用哪些器材、有哪些替代器材，甚至如何自制器材。
- 记住，反复练习一定会成功。
- 一定要面带微笑，充满活力，只有学员看到你积极阳光的样子，他们才会有更多的乐趣！

# 第1课

## 抛球、接球和击球

### 教学目标

以积极有趣的方式学习抛球、接球和击球技能。

### 推荐器材

- 投掷物的大小：
  - › 不同的球尺寸 - 大号、中号、小号
  - › 用不同的柔软物体/玩具练习抛球、接球和击球
- 在地面牵绳子或画线
- 球棒 - 传统的和自制的: 报纸卷成的纸筒
- 柱门 - 传统的和随手可用的: 例如垃圾箱、树木、公园长椅等

### 成功标准

- 我能用各种方式接球
- 我能用各种方式抛球
- 我能击打一个来球
- 我能用**鼓励**的方式让大家知道他们的表现很棒

### 调整游戏!

#### ! 降低难度

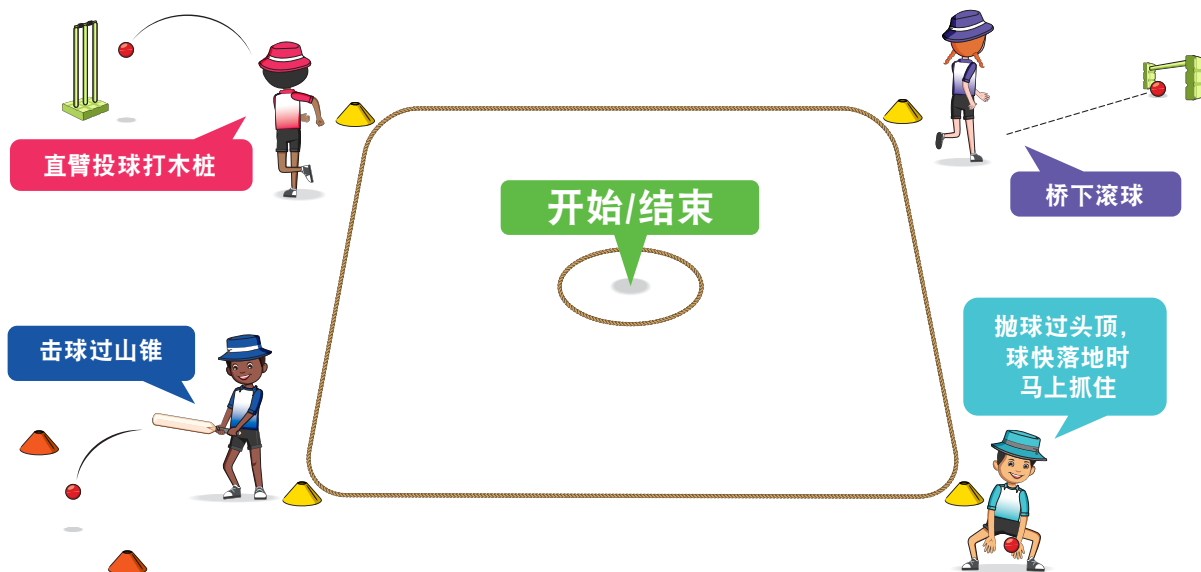
- 使用改良的球作为抛掷物, 例如较大的球, 或揉皱的纸团练习接球
- 利用墙壁或其它面板, 让抛球者练习抛球和反弹接球
- 让球落地弹起一次再接

#### ! 增加难度

- 加大对练人之间的距离
- 使用非惯用手抛球和接球
- 延长一分钟来挑战球飞近时的接球技能

### 探索活动

技能探索: 第1回合



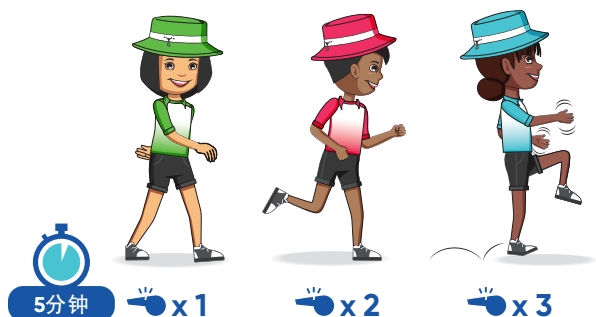


## 热身活动

### 强健心脏：三声哨

听到哨声时，学员按照以下方式反应：

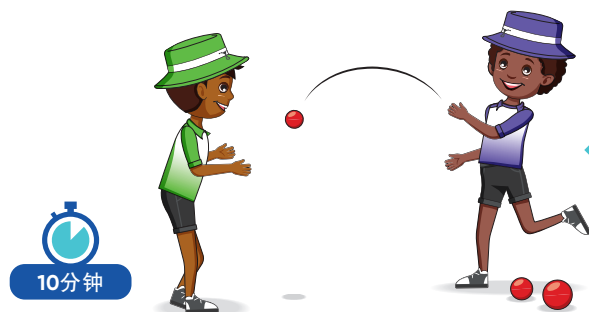
- 1声哨 - 走
- 2声哨 - 慢跑
- 3声哨 - 跳起来握手



## 技能1

### 接球：两人对抛

- 1级训练 找一个较大的球，两人对抛30次。
- 2级训练 找一个中等大小的球，两人在区域内一边走动一边对抛40次。
- 3级训练 找一个较小的球，两人在区域内一边走动一边对抛50次。

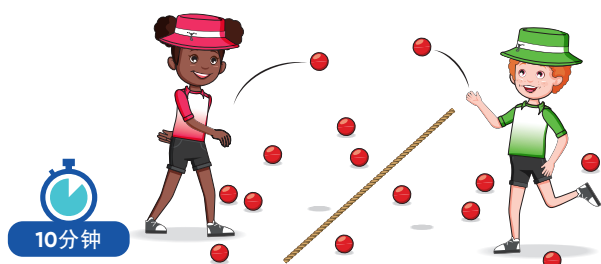


## 技能2

### 抛球：清场大战

比赛场地分为两半，每个半场放上若干个柔软的球。游戏目标是把自己场地上的球扔到对面，剩的越少越好，直到老师喊“停”。

- 1级训练 滚地球或垂臂抛球
- 2级训练 过肩抛球
- 3级训练 投球



## 技能3

### 击球：击打来球

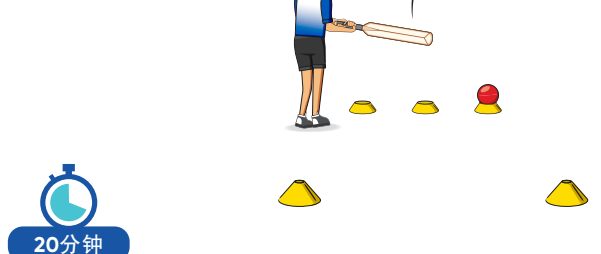
- 1级训练 用自选球棒将一个大号球击打到两个锥体之间。
- 2级训练 用自选球棒将一个中号球击打到两个锥体之间。
- 3级训练 用自选球棒将一个小号球击打到两个锥体之间。



## 综合技能训练

### 光速击球跑位

- 击球手击球后绕锥体跑圈，圈数越多越好。每绕锥体跑一圈得1分。
- 外野手将球归位后击球手换人。



## 反思

- 现在身体活跃了，你感觉怎么样？
- 如何使用抛球技能把球抛到击打范围之外？
- 有人抛球时你如何运用接球技能？
- 分别对5个人说“你今天太棒了！”
- 你是否尊重自己并在游戏和活动中付出了最大努力？



# 第2课

## 抛球、接球和击球

### 教学目标

以积极有趣的方式学习抛球和接球技能。

学习击打来球。

### 推荐器材

- 抛掷物的大小：
  - 不同的球尺寸 - 大号、中号、小号
  - 用不同的柔软物体/玩具练习抛球、接球和击球
- 在地面牵绳子或画线
- 球棒 - 传统的和自制的: 报纸卷成的纸筒
- 柱门 - 传统的和随手可用的: 例如垃圾箱、树木、公园长椅等
- 目标 - 环顾你的周边区域

### 成功标准

- 我能用各种方式接球
- 我能用各种方式抛球
- 我能击中来球
- 我能通过相互尊重的方式比赛并**激励**他人

### 调整游戏!

#### ! 降低难度

- 用较大的球棒和球练习击球
- 扩大目标区域
- 缩短目标的距离

#### ! 增加难度

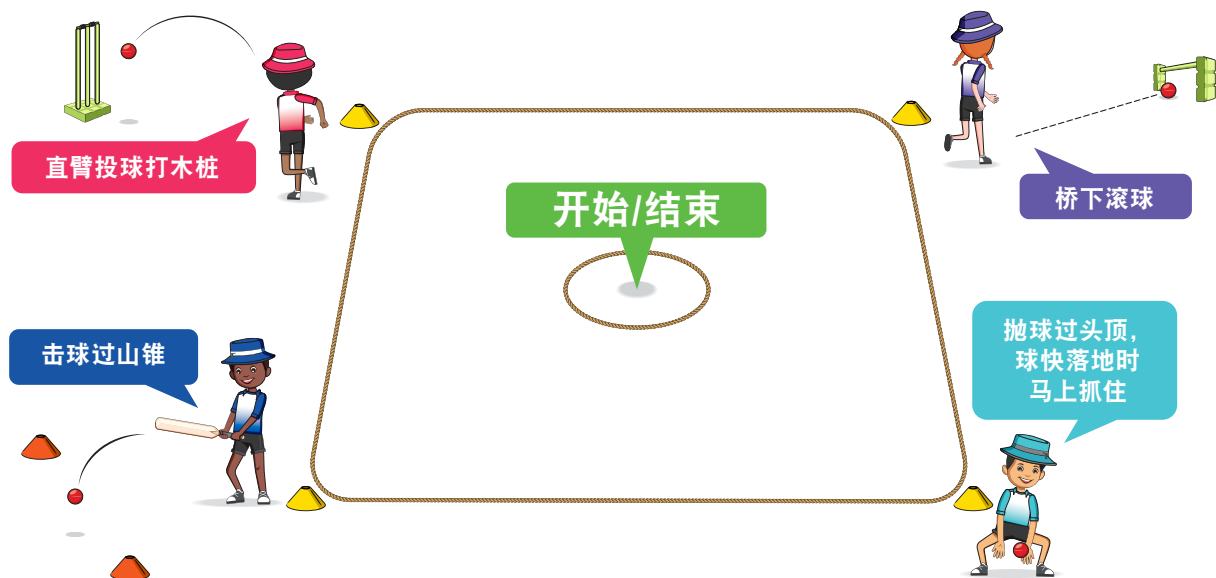
- 用较小的球棒和球练习击球
- 从身体两侧分别投球和击球
- 瞄准移动的目标或击打来球

### 探索活动

技能探索: 第1回合



在孩子们到场时做好准备



## 热身活动

### 强健心脏：一分钟握手

- 提问：尊重对方的握手是什么样的？
- 给学员时间练习。
- 一分钟尽可能多握手。

**调整游戏！**  
发明自己独特的握手方式。



5分钟

## 技能1

### 接球：单人

- 1级训练** 沿着绳子“走钢丝”的同时自己抛球接住。
- 2级训练** 慢跑的同时或高或低地抛球再自己接住。
- 3级训练** 慢跑的同时用各种姿势抛球再单手接住。

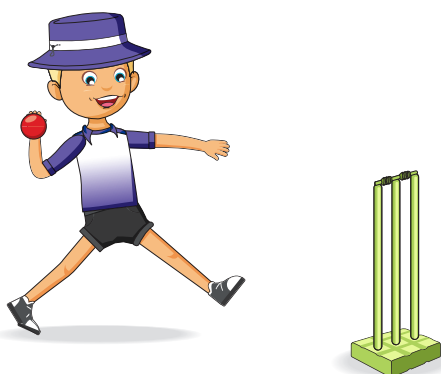


10分钟

## 技能2

### 抛球：试试你的范围

- 1级训练** 近距离投球并击中目标。
- 2级训练** 中距离投球并击中目标。
- 3级训练** 远距离投球并击中目标。



10分钟

## 技能3

### 击球：击打来球

- 1级训练** 用自选球棒将一个大号球击打到两个锥体之间。
- 2级训练** 用自选球棒将一个中号球击打到两个锥体之间。
- 3级训练** 用自选球棒将一个小号球击打到两个锥体之间。

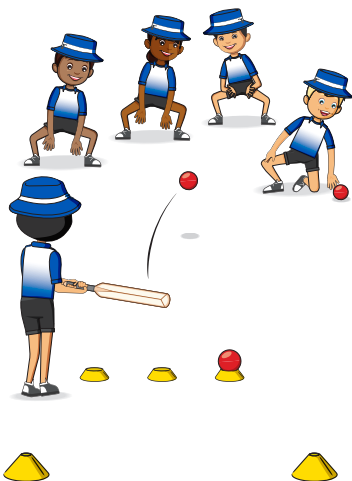


10分钟

## 综合技能训练

### 光速击球跑位

- 击球手击球后绕锥体跑圈，圈数越多越好。每绕锥体跑一圈得1分。
- 外野手将球归位后击球手换人。



20分钟

## 反思

- 你的投球和接球技能提高了多少？
- 你该如何击打可能投给你的东西？
- 分别对5个人说“你今天太棒了！”
- 你是否以乐于助人和支持的态度尊重队友和朋友？



5分钟

# 第3课

## 抛球、接球、击球和投球

### 教学目标

在小游戏中结合抛球和接球的练习。

用自选球棒击打来球。

学习对准目标投球。

### 推荐器材

- 抛掷物的大小：
  - 不同的球尺寸 - 大号、中号、小号
  - 用不同的柔软物体/玩具练习抛球、接球和击球
- 在地面牵绳子或画线
- 球棒 - 传统的和自制的: 报纸卷成的纸筒
- 柱门 - 传统的和随手可用的: 例如垃圾箱、树木、公园长椅等
- 目标 - 锥体、自然物

### 成功标准

- 我能将球扔进击球区
- 我能打中自己瞄准的来球
- 我能将球扔进击球区
- 我能通过团队合作和小组协作与其他人**团结**起来

### 调整游戏！

#### ！降低难度

- 滚球传给队友
- 击打一个静止的球
- 设置更大的目标击球区

#### ！增加难度

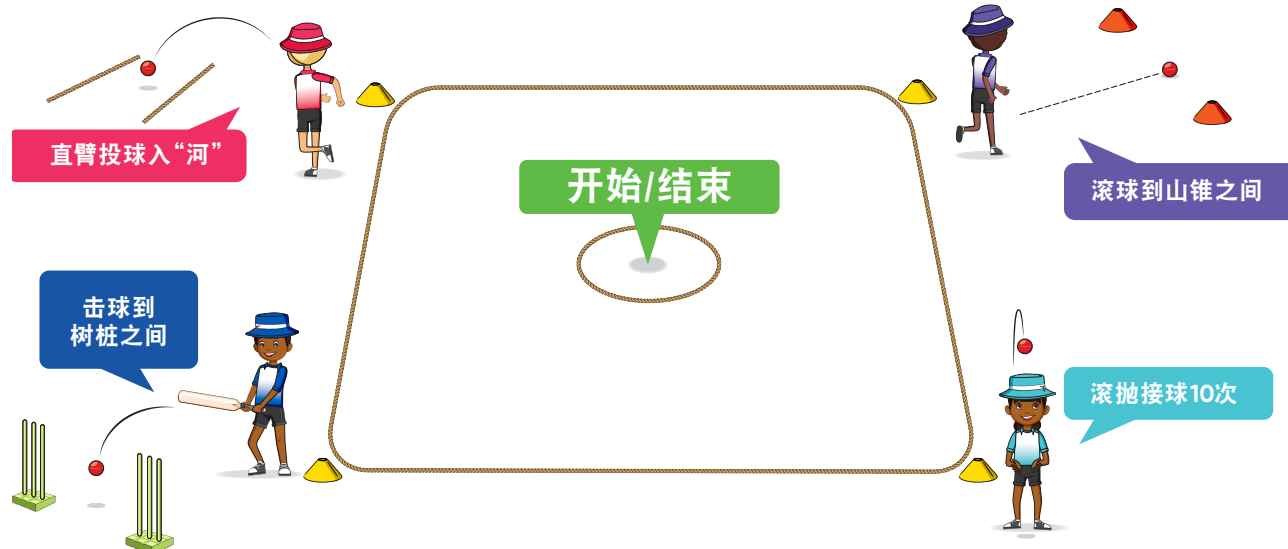
- 使用非惯用手抛球和击球
- 抛向移动的目标
- 设置较小的目标区来练习抛球、投球或击球

### 探索活动

技能探索：第2回合



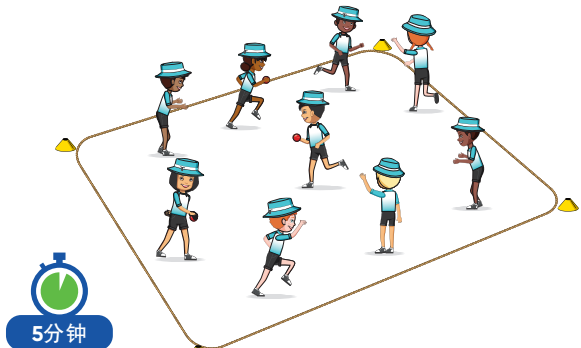
在孩子们到场时做好准备



## 热身活动

### 强健心脏: 躲雪球大战

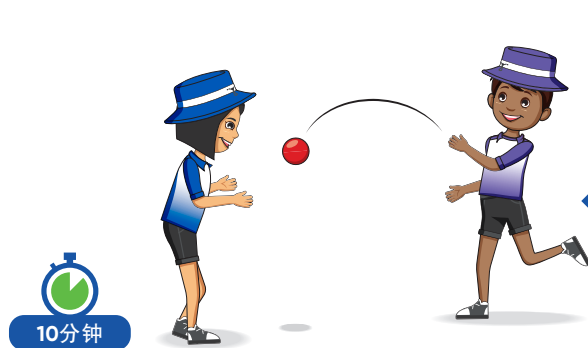
- 选几个孩子当“鬼”。
- “鬼”要用球扔其他人。
- 被扔中的目标变成“鬼”，得一个球。
- 他们再去扔其他没被打中的人。



## 技能1

### 抛球/接球: 来回抛球

- 1级训练** 打墙接球20次。改变抛球姿势并重复。
- 2级训练** 自己抛球接球20次。改变位置并重复。
- 3级训练** 与队友一起抛球接球20次。换队友并重复。



## 技能2

### 击球: 守卫城堡

孩子们用5件物品建造一座城堡。

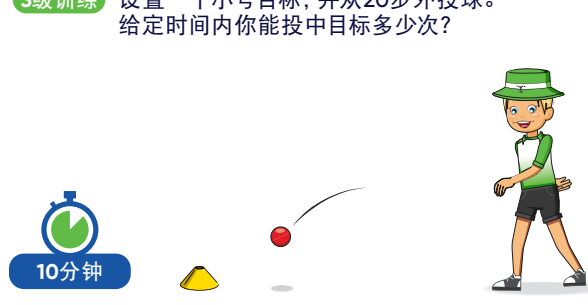
- 1级训练** 其他人会用一个大号球连续10次投向城堡，你需要将来球击飞，守卫城堡。10次后换人。
- 2级训练** 其他人会用一个中号球连续10次投向城堡，你需要将来球击飞，守卫城堡。10次后换人。
- 3级训练** 其他人会用一个小号球连续10次投向城堡，你需要将来球击飞，守卫城堡。10次后换人。



## 技能3

### 投球: 近距离个人投球

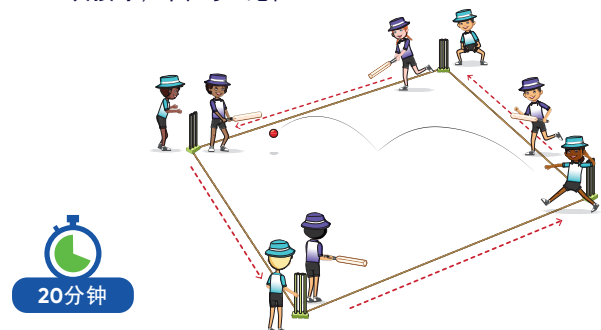
- 1级训练** 设置一个大号目标（足球大小），并从10步外投球。给定时间内你能投中目标多少次？如果能连续投中3次，可升入下一级训练。
- 2级训练** 设置一个中号目标，并从15步外投球。给定时间内你能投中目标多少次？如果能连续投中3次，可升入下一级训练。
- 3级训练** 设置一个小号目标，并从20步外投球。给定时间内你能投中目标多少次？



## 综合技能训练

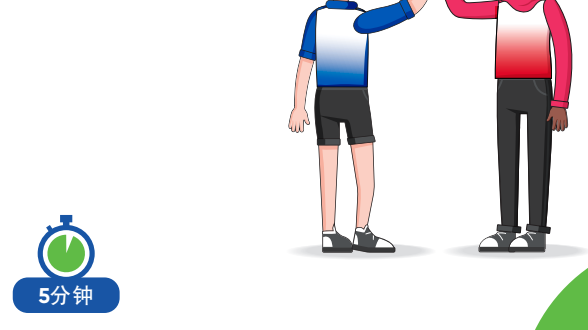
### 全场跑位

- 击中来球后，击球手跑向下一组柱门（一跑得1分），此时外野手和投球手要尽量接球防守，或者在击球手在柱门之间跑位时击中柱门得分（5分），从而让击球手出局。连续投球。5分钟后换球队练习。
- 高难度规则：单手投球，落地反弹一次接球，击中马上跑位。



## 反思

- 你是如何一次抛球命中目标的？
- 用哪支球棒比较容易把球击到两个锥体之间？用哪支比较难？
- 分别对5个人说“你今天太棒了！”



# 第4课

## 接球、击球和投球

### 教学目标

在小游戏中结合抛球和接球的练习。

向目标区域抛球、击球、投球。

### 推荐器材

- 抛掷物的大小：
  - › 不同的球尺寸 - 大号、中号、小号
  - › 用不同的柔软物体/玩具练习抛球、接球和击球
- 在地面牵绳子或画线
- 球棒 - 传统的和自制的：报纸卷成的纸筒
- 柱门 - 传统的和随手可用的：例如垃圾箱、树木、公园长椅等
- 目标 - 锥体、自然物

### 成功标准

- 我能把球投进击球区
- 我能在不同的距离接球
- 我能用不同的物体把投来的东西打向瞄准的目标
- 我能和大家**团结**起来并配合他人抛球、接球

### 调整游戏！

#### ！降低难度

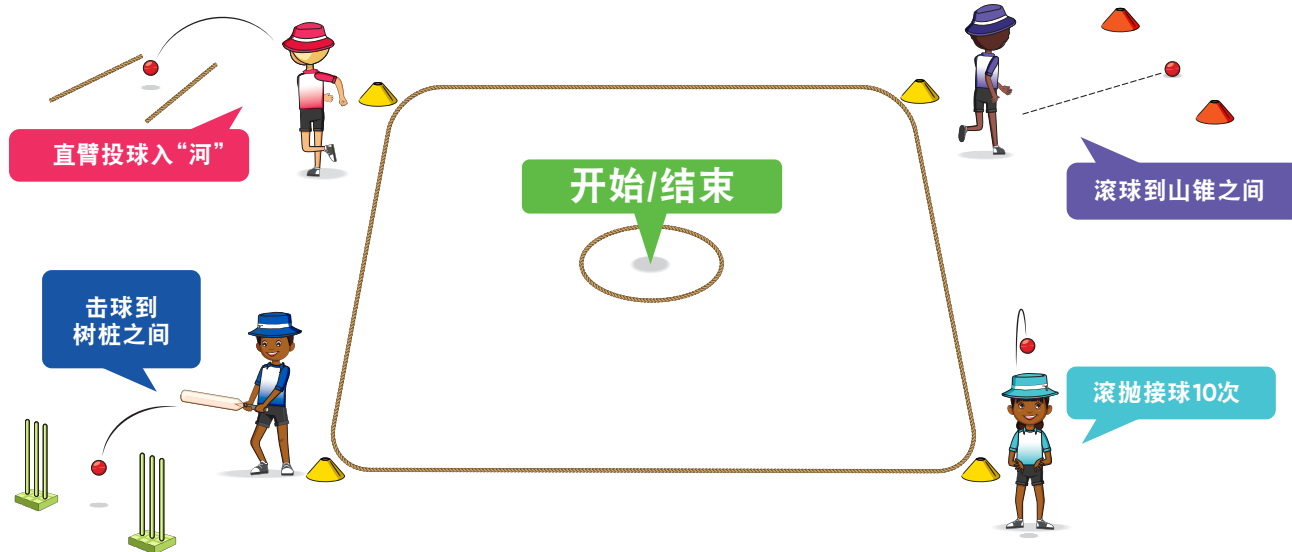
- 用较大的球来抛球和接球
- 设置较大的投球目标
- 将球滚向击球手由他击打

#### ！增加难度

- 用较小的球来抛球和接球
- 尝试走走投球
- 在击球之前，让投球手加快投球的动作或缩短距离

### 探索活动

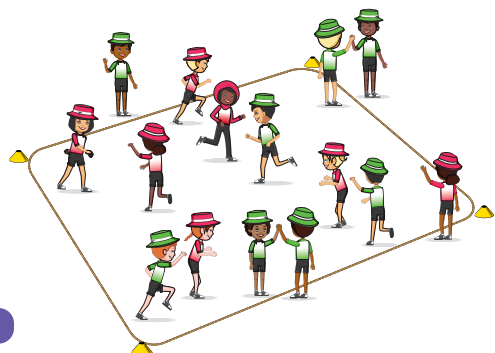
技能探索：第2回合



## 热身活动

### 强健心脏：躲投球大战

- 选几个孩子当“鬼”。
- “鬼”要抓住没戴丝带的人。
- 被抓住的人举起一只手。
- 准确做出投球动作后击掌归队。



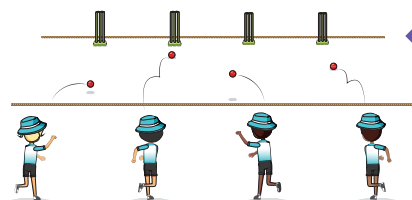
5分钟

## 技能1

### 投球：抛球过“河”

- 1级训练** 站定一个位置投球，3次投入“河”里。如果能做到，可升入第2级训练。
- 2级训练** 在走动或跑动时投球，5次投入“河”里。
- 3级训练** 在走动或跑动时投球，投入“河”里并5次击中柱门。

你可能需要换投球位置，以便腾出更大的投球空间。

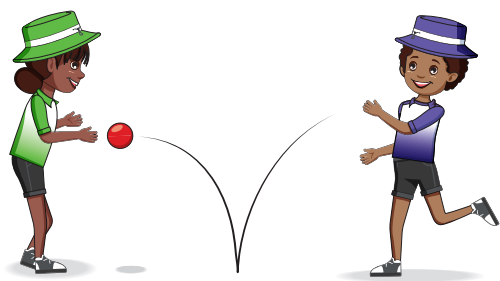


10分钟

## 技能2

### 接球：后退接球

- 1级训练** 抛球/接球，抛出落地弹起一次再接。
- 2级训练** 垂臂抛球/接球。
- 3级训练** 抛球/接球，过肩抛出再接。



10分钟

## 技能3

### 击球：打时间差

- 1级训练** 用任意球棒将滚来的球打到两个锥体之间10次。
- 2级训练** 用任意球棒将弹起的球打到两个锥体之间10次。
- 3级训练** 用任意球棒将投来的球打到两个锥体之间10次。

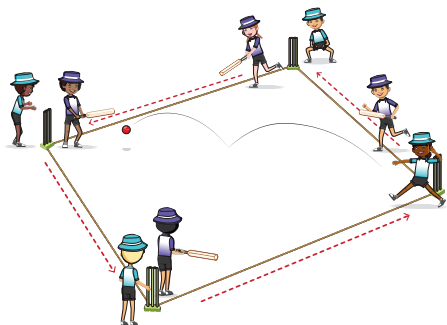


10分钟

## 综合技能训练

### 全场跑位

- 击中投来的球后，4名击球手跑向下一组柱门（一跑得1分），此时外野手和投球手要尽量接球防守，或者在击球手在柱门之间跑位时击打柱门得分（5分），从而让击球手出局。连续投球。5分钟后换球队练习。
- 高难度规则：单手投球，落地反弹一次接球，击中马上跑位。



20分钟

## 反思

- 你是如何一次抛球命中目标的？
- 用哪支球棒比较容易把球击到两个锥体之间？用哪支比较难？
- 分别对5个人说“你今天太棒了！”
- 我是如何移动身体进入击球位的？
- 我可以把球投入“河”多少次？我最适合哪一级训练？



5分钟

# 第5课

## 移动和控球、击球控制

### 教学目标

在抛球和接球的同时以不同的方式移动。  
用小游戏提高击球技能。

### 推荐器材

- 抛掷物的大小：
  - › 不同的球尺寸 - 大号、中号、小号
  - › 用不同的柔软物体/玩具练习抛球、接球和击球
- 在地面牵绳子或画线
- 球棒 - 传统的和自制的: 报纸卷成的纸筒
- 柱门 - 传统的和随手可用的: 例如垃圾箱、树木、公园长椅等
- 目标 - 锥体、自然物

### 成功标准

- 我能朝来球方向移动
- 我能在朝着目标抛球的同时移动
- 我能用3种或更多方式控制球棒击球
- 我能在帮助别人获得快乐的过程中**激励**他们

### 调整游戏!

#### ! 降低难度

- 用较大的球让接球和击球变得容易
- 用较大的球棒击球可以增加击打面
- 与能力相近的队友搭档

#### ! 增加难度

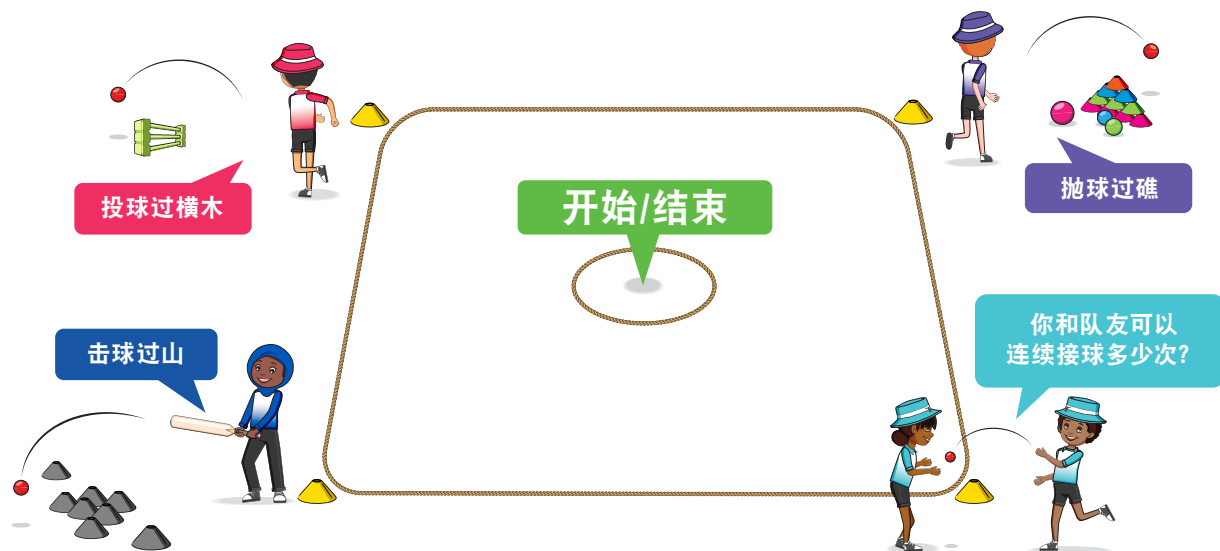
- 用较小的球练习击球活动
- 每次接球活动都需使用有弹性的球
- 与抛球技能比你好的队友搭档, 以便测试你的接球和击球水平

### 探索活动

技能探索: 第3回合



在孩子们到场时做好准备

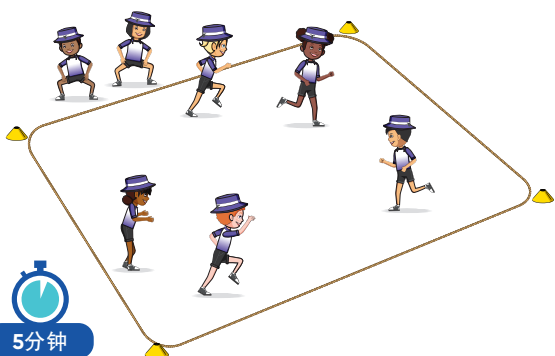




## 热身活动

### 强健心脏：人人都当“鬼”

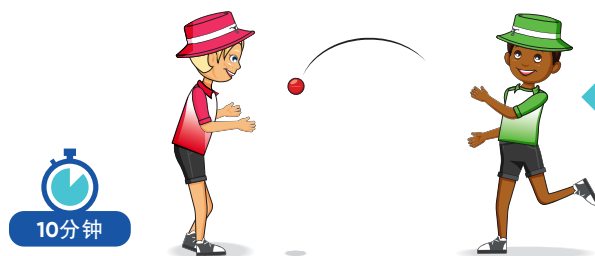
- 人人都要当“鬼”。
- 一旦被抓住，需要完成短时运动才能归队（例如，在指定区域做5次深蹲、2次俯卧撑）。



## 技能1

### 接球：队友对练

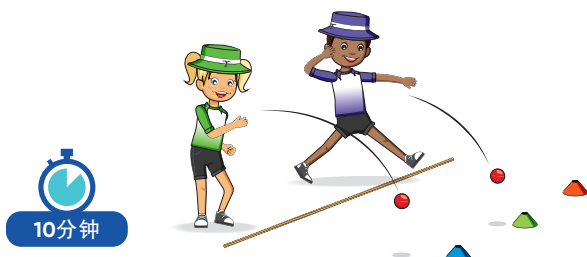
- 1级训练** 两人对抛接球30次（大声数数）。完成后喊一声“完成！”。
- 2级训练** 与队友相对走动抛接球50次（大声数数）。完成后喊一声“完成！”。
- 3级训练** 与队友相对走动抛接球70次（大声数数）。完成后喊一声“完成！”。



## 技能2

### 投球：用球击中目标

- 1级训练** 一分钟内用垂臂投或过肩抛的动作扔一个球击中一个大目标/物体。
- 2级训练** 一分钟内用过肩抛的动作扔两个球击中两个目标/物体。
- 3级训练** 一分钟内用过肩抛的动作从难度较大的距离一边侧身移动一边扔三个球击中三个目标/物体。

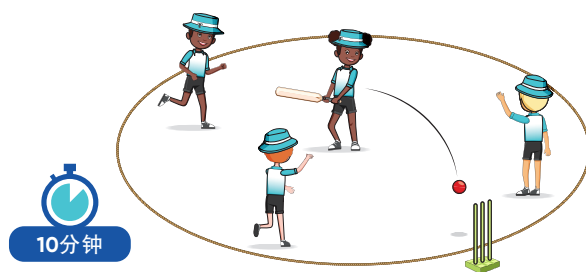


## 技能3

### 击球区：计分

在击球手周围画一个5米到20米的圈。

- 1级训练** 将球直接击出圈外。
- 2级训练** 将球击打落地并弹出圈外。
- 3级训练** 将球击中并使其落在击球手的近旁。



## 综合技能训练

### 随时随地玩板球

- 选择游戏器材。
- 选择游戏场所（发挥你的创意！）。
- 你的游戏有什么规则？
- 每个人都有机会投球和击球吗？
- 你如何跑位得分？
- 比赛什么时候结束？



## 反思

- 你如何才能接住更多的球？
- 你在击球区得了多少分？
- 你今天帮别人玩开心了吗？
- 分别对5个人说“你今天太棒了！”
- 你发挥自己的创意了吗？你在活动或游戏中展示了怎样的创意？举个例子。



# 第6课

## 移动与控球、击球及投球控制

### 教学目标

在抛球和接球的同时以不同的方式移动。

用小游戏提高击球和投球技能。

### 推荐器材

- 抛掷物的大小：
  - › 不同的球尺寸 - 大号、中号、小号
  - › 用不同的柔软物体/玩具练习抛球、接球和击球
- 在地面牵绳子或画线
- 球棒 - 传统的和自制的: 报纸卷成的纸筒
- 柱门 - 传统的和随手可用的: 例如垃圾箱、树木、公园长椅等
- 目标 - 锥体、自然物

### 成功标准

- 我能朝着来球方向移动
- 我能在朝着目标抛球的同时移动
- 我能用3种或更多方式控制球棒击球
- 我能瞄准目标投球
- 我能热情友善地把大家**团结**起来

### 调整游戏!

#### ! 降低难度

- 在每个队中加入一名比较有经验的球员
- 放慢投球的速度
- 指明队伍打球的位置

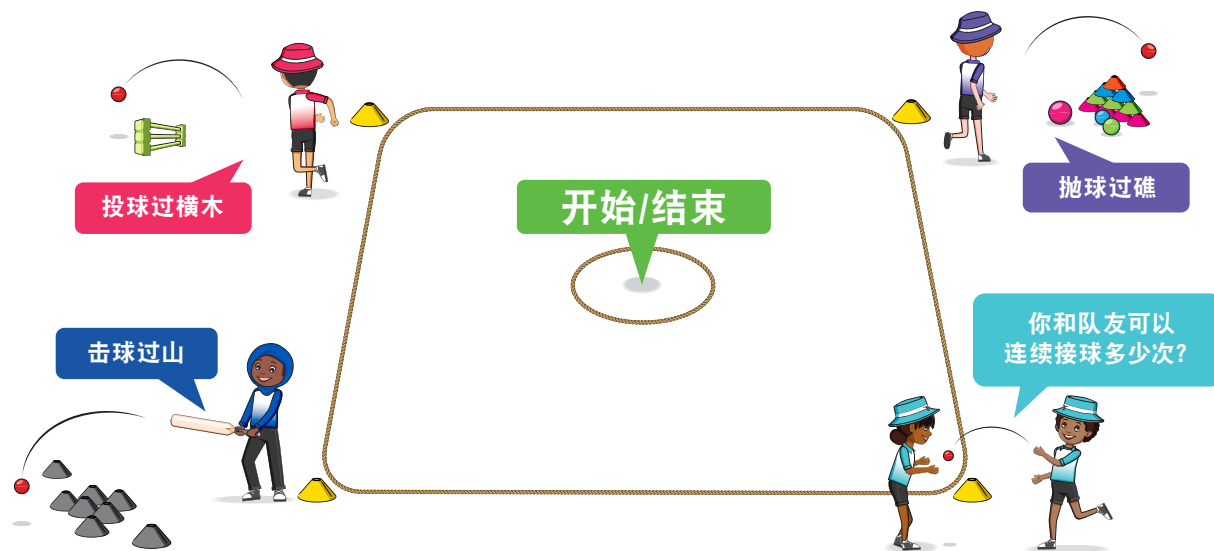
#### ! 增加难度

- 让投手按渐进的难度投球
- 在有树的地方玩球
- 增加跑位得分的机会

### 探索活动

技能探索: 第3回合

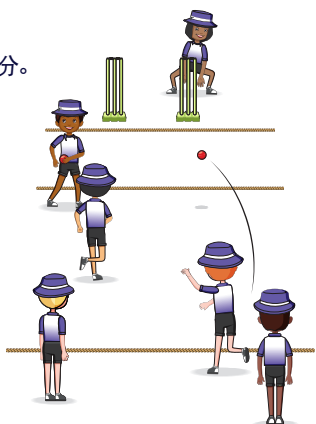
 在孩子们到场时做好准备



## 热身活动

### 强健心脏：隔“河”投球比赛

- 每队3至4名参赛者。参赛者1是投球手。参赛者2是后捕手。参赛者3/4是接替的投球手。每投一次球，每人轮换一次位置。
- 球落在“河”中 = 得5分。  
球落入“河”中并击中柱门 = 得10分。



5分钟

## 技能1

### 接球：个人挑战

- 1级训练 把球抛到空中，拍手一下再接住。你的记录是多少？
- 2级训练 把球抛到空中，拍手一下再单手接住。你的记录是多少？
- 3级训练 向上抛球，球弹起一次时快速俯身捡一块小石头或树枝，然后接住球。

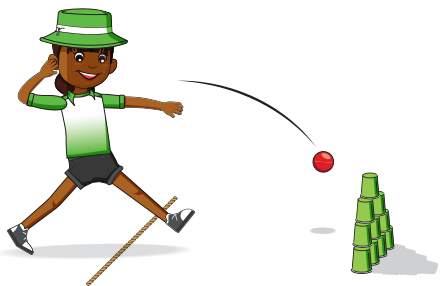


10分钟

## 技能2

### 抛球：击倒杯塔

- 1级训练 用10个杯子搭一个金字塔，然后跑到一条线外抛球击倒杯塔5次。
- 2级训练 用6个杯子搭一个金字塔，然后跑到一条线外抛球击倒杯塔5次。
- 3级训练 用3个杯子搭一个金字塔，然后跑到一条线外抛球击倒杯塔5次。



10分钟

## 技能3

### 投球手VS击球手

- 4人一组。投球手和外野手VS双人击球手。
- 双人击球手需击打10个球（每人5个）。投球手和外野手在5个回合（投球）后交换角色。
- 每次投出球后……谁赢了？投球手还是击球手？取胜的队伍得1分。



10分钟

## 综合技能训练

### 随时随地玩板球

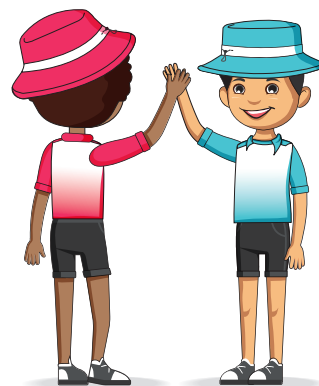
- 选择游戏所需的器材。
- 选择游戏场所（发挥你的创意！）。
- 你的游戏有什么规则？
- 每个人都有机会投球和击球吗？
- 你如何跑位得分？
- 比赛什么时候结束？



20分钟

## 反思

- 你是否能在后退的同时击打目标？
- 你今天如何进行的团队合作？
- 你有没有和你平时不怎么交往的人说过话？去对他们说“你们今天太棒了！”



5分钟

# 第7课

## 组织你的游戏

### 教学目标

在参与小游戏时运用多种技能。

鼓励你的队员并帮助他们明白游戏规则。

### 推荐器材

- 抛掷物的大小：
  - 不同的球尺寸 - 大号、中号、小号
  - 用不同的柔软物体/玩具练习抛球、接球和击球
- 在地面牵绳子或画线
- 球棒 - 传统的和自制的：报纸卷成的纸筒
- 柱门 - 传统的和随手可用的：例如垃圾箱、树木、公园长椅等
- 目标 - 锥体、自然物

### 成功标准

- 我能通过积极的话语帮助和鼓励队员从而**激励**大家
- 我能向他人说明如何玩游戏把大家**团结**起来
- 我能用不同的方式为团队增加价值感从而实现**赋能**

### 调整游戏！

#### ！降低难度

- 减少规则
- 在每个队中安排一名比较有经验的球员
- 给学生用调整过的器材

#### ！增加难度

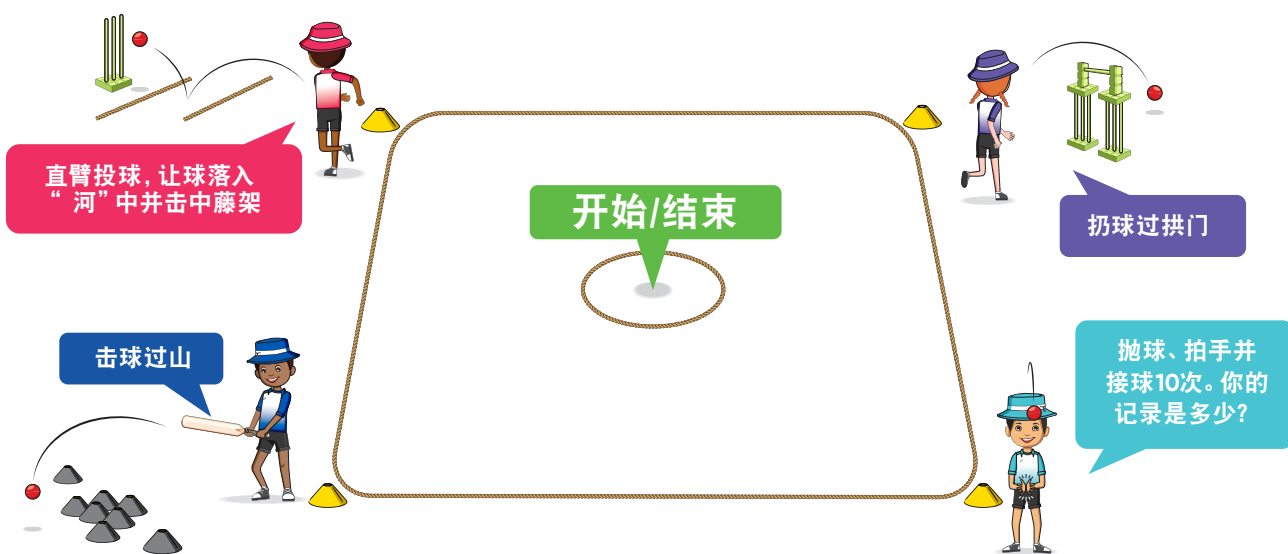
- 只使用非板球器材
- 改变球道的大小
- 改变场地的大小

### 探索活动

技能探索：第4回合



在孩子们到场时做好准备

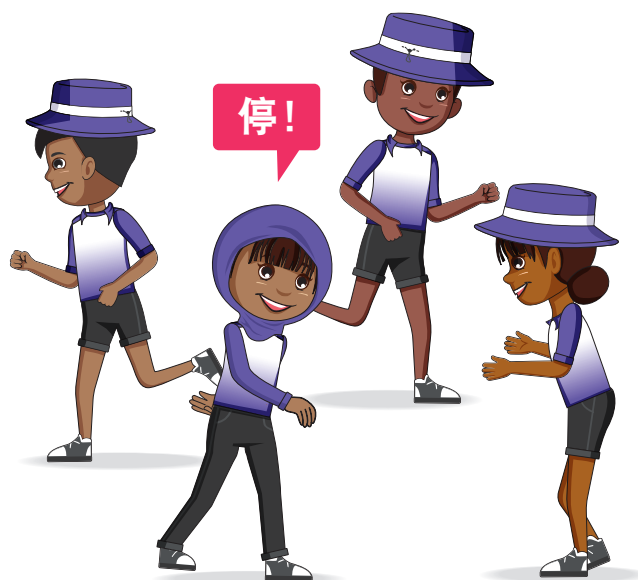


## 热身活动

### 强健心脏: 反向活动

队伍按照以下说明在游戏区内移动:

- 1级训练 走/停
- 2级训练 跳/拍手
- 3级训练 慢跑/学鸡叫
- 4级训练 喊“走”表示停!
- 5级训练 喊“拍手”表示跳!
- 6级训练 喊“学鸡叫”表示慢跑!



## 阶段1

### 组织你的游戏

你的游戏: 6人一组

- 选定5条游戏规则。
- 选择5件游戏器材。
- 现在去组织你的游戏吧。



## 阶段2

### 调整你的游戏

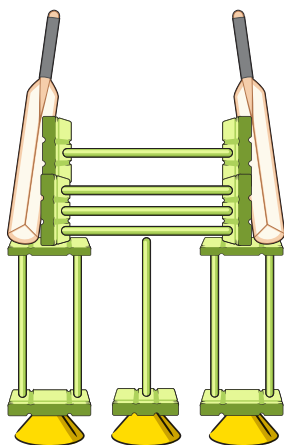
- 击球手选择任意球棒进行比赛。
- 投球手选择任意球投掷。
- 击球手和投球手选择任意物体作为球棒或球。



## 阶段3

### 整理挑战赛: 建造最高的塔楼

- 每队从工具包分到10个物品。
- 一喊“开始”立即动手,看谁能在5分钟内建造最高的塔楼。



## 反思

- 你是如何进行团队协作的?
- 你是否用了积极的话语?如果是,能告诉大家吗?
- 分别对5个人说“你今天太棒了!”



# 第8课

## 随时随地玩板球

### 教学目标

在参与小游戏时运用多种技能。

鼓励你的队员并帮助他们明白游戏规则。

### 推荐器材

- 抛掷物的大小：
  - › 不同的球尺寸 - 大号、中号、小号
  - › 用不同的柔软物体/玩具练习抛球、接球和击球
- 在地面牵绳子或画线
- 球棒 - 传统的和自制的：报纸卷成的纸筒
- 柱门 - 传统的和随手可用的：例如垃圾箱、树木、公园长椅等
- 目标 - 锥体、自然物

### 成功标准

- 我能通过积极的话语帮助和鼓励队员从而**激励**大家
- 我能向他人说明如何玩游戏把大家**团结**起来
- 我能用不同的方式为团队增加价值感从而实现**赋能**

### 调整游戏！

#### ！降低难度

- 在每个队中加入一名比较有经验的球员
- 放慢投球的速度
- 指明队伍打球的位置

#### ！增加难度

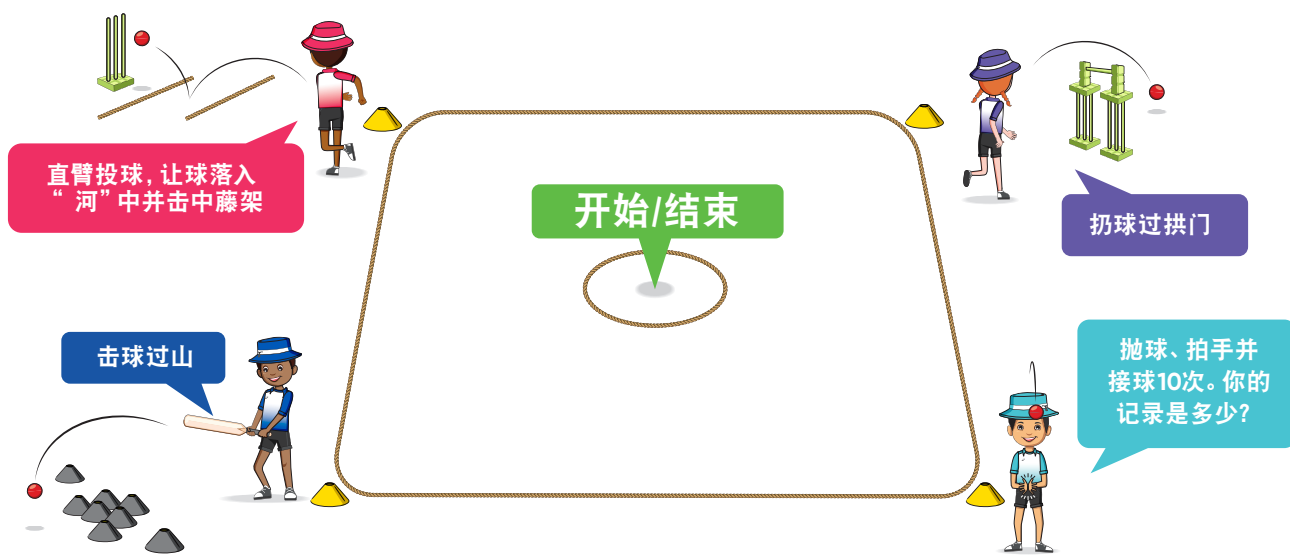
- 让投手按渐进的难度投球
- 在有树的地方玩球
- 增加得分的机会

### 探索活动

技能探索：第4回合



在孩子们到场时做好准备



## 热身活动

### 强健心脏：追影子

- 配对活动。
- 找出谁是队友1, 谁是队友2。
- 一喊“开始”, 队友1需要像影子一样跟在队友2的身旁移动。
- 吹哨时交换角色。

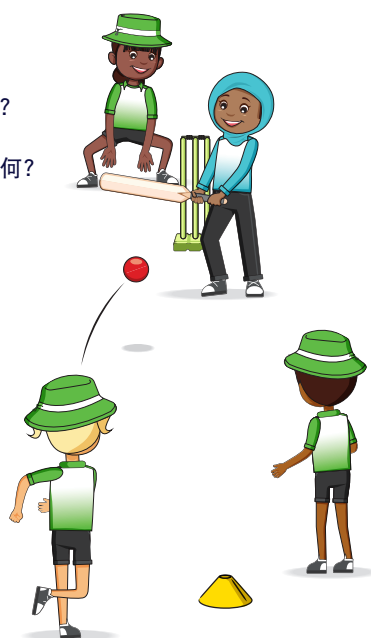


5分钟

## 游戏

### 随时随地玩板球

- 人人可玩  
把你的小组分成两个队。
- 任何场地  
你准备去哪里玩?
- 任何时间  
你的计分方式如何?
- 任何道具  
你用什么玩?
- 开始游戏  
现在就出门开心玩耍吧.....



50分钟

## 反思

- 你是如何进行团队协作的?
- 你是否用了积极的话语? 如果是, 能告诉大家吗?
- 分别对5个人说“你今天太棒了!”



5分钟

**criio**  
play : create > share



**criiio**  
play : create > share

国际板球理事会编写

