



香港棍網球總會
HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION



HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION

學校課程教材

Oct 2019

Contact us:
Tel: 21143405
Email: info@hklax.org

目錄

| | |
|-------------------------|--------------|
| 導言 | Page 2 |
| 長遠發展為要務 - 運動參與及成長 | Page 4 |
| 運動員長期發展模型 | Page 5 |
| 學習內容與目的 - 第一及第二學習階段 | Page 6 - 7 |
| 學習內容與目的 - 第三及第四學習階段 | Page 7 - 8 |
| 修改運動目的 - 棍網球小取盟 (3L) | Page 9 |
| 修改運動目的 - 棍網球 6 人賽 | Page 9 - 10 |
| 領會教學法 | Page 10 - 11 |
| 器材 | Page 11 |
| 課堂規劃 - 第一學習階段 | Page 12 - 13 |
| 課堂規劃 - 第二學習階段 | Page 14 - 15 |
| 課堂規劃 - 第三學習階段 | Page 16 - 17 |
| 課堂規劃 - 第四學習階段 | Page 18 - 20 |
| 練習及程序 | Page 21 - 45 |
| 規則 - 棍網球小取盟 (3L) | Page 46 - 48 |
| 規則 - 棍網球 7 人賽 | Page 49 - 52 |
| 參考 | Page 53 |

導言

香港棍網球總會一直致力於本港發展棍網球，希望把這項運動推廣至不同性別及年齡的大眾社會。我們相信團隊運動對所有參與者的身、心、智乃至社交生活均有正面的幫動，尤其是現時香港的兒童以及青少年。而且，根據過往我們於本地學校推廣棍網球的經驗，學生於參與棍網球活動後均有比以往更自信及堅毅的表現。

過去數年，棍網球於香港各界迅速發展。對於本地學生或大眾而言，棍網球或許不是熟悉的一項運動，但這正是學校應引進校本體育課程的理由。棍網球能教會學生團隊合作、溝通技巧、堅毅等終身受用的技能與素質。棍網球這項對學生而言新穎且獨特的運動，能吸引，以至鼓勵一些對香港傳統運動感到厭倦的學生，給予他們參加體育運動的另一個機會。

棍網球是一項入侵性運動(Invasive Game)，玩法與籃球、足球、冰上曲棍球類近。入侵性運動所學到的技能與概念，均能相互替用。入侵性運動有以下幾項原則(Webb and Pearson, 2004)：

- 爭取/保持控球權
- 製造空間於對手半場裡突破
- 得分比對手多

為求令棍網球更安全更好、更好玩、更易理解，本會為學界制訂了兩款不同的棍網球比賽，分別為適合 5 至 11 歲的 Little League Lacrosse(3L)，以及適合 12-18 歲的棍網球七人賽(Lacrosse Sixes (6s))。這些變異版本可視為棍網球的入門版，並能有效培養青少年團體精神、體育精神、公平競技精神等重要素質(Webb, Pearson & Forrest, 2006)。

本會一直支持社區性的推廣工作，希望能給予大眾不同機會參與棍網球，並為一些願意持續參與此項運動的青少年，提供一個步向棍網球精英運動員的途徑。

此教學資源目的為體育老師提供材料及方向，讓他們能於校內體育課程引入棍網球。此教學資源針對兒童及青少年各學習階段的身心發展以及對體育的需求所撰寫，希望能鼓勵他們終身參與運動。同時亦參照「領會教學法 (Teaching Game for Understanding)」，以「以學生為本(student-centred approach)」及「以遊戲教學(game-based teaching approach)」的原則，希望為學生提供更全面及有效的學習經驗。另外，此教學資源撰寫時亦有跟從課程發展議會於 2017 年制訂的體育學習領域課程指引。

© All Rights Reserved

長遠發展為要務 - 運動參與及成長

體育課程其中一個主要任務，是培養學生終身參與運動的健康生活習慣。因此，本教學資源根據學生隨年齡逐步發展所撰寫。為確保所有活動符合參與者年齡，本教學資源嚴格遵照技能發展(Sports Readiness) 及運動員長期發展模型的概念。

研究指出，有效鼓勵學生持續參與運動，該活動理應符合參與者的技能發展(motor development, 又稱 sports readiness)(Harris, 2000)。研究同時指出，讓兒童參與一些超符他們年齡能力範圍的體育活動，會使他們感到困擾並且傾向退出參與(Purcell, 2005)。因此，本教學資源將分別為不同年齡層度身訂做各個課程，以符合各年齡層的技能發展需求。各年齡層所建議的技能發展需求可見以下列表。

| | 技能發展 | 視野 | 學習 | 重點技能 | 活動建議 |
|----------------------------|---|----------------|--------------------------|-------------------|---|
| 第一學習階段 兒童期中期 6-9 歲 | 較成熟的基礎運動技能 較好的運動姿勢及平衡力 初級轉移技能(如長距離拋擲) | 較好的追蹤能力不過方向感較弱 | 集中時間短小；記憶能力及快速決策能力有限 | 強調基礎技能及初級轉移技能 | 初階足球、棒球、游泳、跑步、體操、溜冰、跳舞、球拍類運動(如網球)、單車及非接觸性武術 |
| 第二學習階段 兒童期後期 10-12 歲 | 轉移能力進步中；能掌握複雜的運動技能(如籃球的走籃) | 成年人無異 | 選擇性的集中力；記憶能力進步中 | 強調技能發展，及逐漸強調戰術及策略 | 初階足球、籃球、冰上曲棍球 |
| 第三學習階段 青春初期 13-15 歲 | 成長迅速但柔軟度下降 發育時間不同造成發展不一樣 | 與成年人無異 | 較好的集中時間；良好的記憶力；能夠記下戰術及策略 | 強調個人強項 | 早發育男孩 - 田徑、籃球及冰上曲棍球 遲發育女孩 - 體操、溜冰 |
| 第四學習階段 青春後期 16-18 歲 | 持續發展至成年人 | 與成年人無異 | 良好的集中時間及記憶能力 | 強調個人強項 | 任何感興趣的運動 |

兒童及青少年期的技能發展與運動建議(Purcell, 2005)

HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION

© All Rights Reserved

運動員長期發展模型(Long Term Athlete Development(LTAD))

如上述所言，為使運動員有效地發展，必須制訂符合參與者年齡層及學習階段的課程，這對前期學習階段尤其重要。運動員長期發展模型 (Sport for Life Society, 2016) 說明每個年齡層具有七個學習階段。不論年齡、能力，任何參與者或運動員的發展均是一條漫長的路。此適合各人且循序漸進的模式與本會的發展方向吻合。它不只培養運動員，使他們能於 12 歲後接受精英水平的棍網球訓練，同時亦持續發展這些青少年的身體機能，使他們終身參與運動。

為配合本地學校的發展，本課程將集中運動員長期發展模型的第一至第四學習階段，分別為：趣味性基礎學習 (FUNdamental), 學習如何訓練 (Learn to Train), 訓練如何訓練 (Train to Train), 訓練如何比賽 (Train to Complete).



運動員長期發展模型的七個學習階段 (Sport for Life Society, 2016)

學習內容與目的 - 第一及第二學習階段

第一及第二學習階段的參與者，正是學習某些運動技能的黃金年齡。這些兒童正處於青春期前的成長學習階段，是他們能夠獲得「身體自由(physical literacy)」的關鍵時期，其中以基礎技能以及運動技能至為重要。培育得宜將有助他們繼續向精英路邁進，又或成為他們終身參與體育活動的基礎。

此教學資源旨在協助體育老師引進變異版的棍網球比賽 - 3L，因此它亦跟從課程發展議會於 2017 年制訂的體育學習領域課程指引。

第一學習階段 - 趣味性基礎學習 (FUNdamental)

此年齡層的兒童無論是身體、心理抑或情緒上，均處於重要的學習階段。設計活動時應著重發展參與者的基礎技能，作為「身體自由」的根基。

活動內容應包括可發展基本技能，且計劃完善的項目。盡可能減少正式比賽，著重趣味性，營造一個安全、富挑戰性且強調公平競技精神的學習環境。同時亦須為兒童介紹球例及比賽戰術。

針對上述之條件，以下為第一學習階段於體育課程中，與 3L 相關的技能。

| | |
|-------|--|
| 基本技能 | 基礎棍網球動作技能，包括跑動、跳躍、協調能力，手眼協調 (傳接球)及 空間感 |
| 思考能力: | 理解 3L 的基本球例及知識；了解體育活動對身體的益處 |
| 社交能力: | 以運動表達情意和顯露創作思維；以及對參與體育活動抱正面態度 |

第二學習階段 - 學習如何訓練 (Learn to Train)

此年齡層的參與者正處於學習體育有關技能的黃金時期。他們能把此前學習階段學到的基礎動作技能 (fundamental movement skills)，轉化成基礎體育技能 (fundamental sport skills)。

此學習階段的參與者正值青春期前，身體發展的阻礙會影響他們學習如協調及技能控制(motor control)等技能，尤其發育時，他們會較能學習一項新的體育技術。要把握這段黃金時期，我們應著重發展及調整他們的基礎動作技能。活動內容應協助參與者練習技能，而非著重比賽，因此學習階段為他們迅速適應學習技能及精細動作技能控制的時期。參與者傾向享受練習技能，以及看到自身的進步。另外，課程應著重參與者能透過不同遊戲，發展他們的力量、柔軟度以及耐力。

針對上述之條件，以下為第二學習階段於體育課程中，與 3L 相關的技能。

| | |
|-------|--|
| 基本技能 | 從基礎動作技能，逐步發展至 3L 的專屬技能以及複雜的動作技能 (如跑動中傳接、突破技巧等) |
| 思考能力: | 闡釋體育活動的基本知識和體育活動對身體的益處；顯示對 3L 球例的理解 |
| 社交能力: | 進行活動及遊戲時，有效地與別人溝通和合作，並了解公平競技精神 |

學習內容與目的 - 第三及第四學習階段

第三及第四學習階段的參與者，屬於青春期或後青春期的年齡，他們的「身體自由」，基礎動作技能以及運動技能亦已建立起來。他們此時應有能力應付比賽體能上及心理上的挑戰。此學習階段亦是他們加強生理、心理、認知、情緒能力的最後時期。此時，部份參與者會希望於某項運動項目中取得卓越成就，而其他參與者則可能尋求不同機會以達至終身運動的生活習慣。另外，性別不同因而造成身體上不同於此時亦顯得相當重要，比賽時應分開男女。

此教學資源旨在協助體育老師引進變異版的棍網球比賽 - 棍網球 6 人賽(男/女)，因此它亦跟從課程發展議會於 2017 年制訂的體育學習領域課程指引。

第三學習階段 - 訓練如何訓練 (Train to Train)

此學習階段的參與者已建立「身體自由」以及基礎運動技能。他們正處發育期，又或已發育完成，因此，培養良好的運動習慣，以及維持良好體魄，是他們能否達致終身運動的關鍵。

此年齡層的活動應繼續轉化基礎動作技能成為基礎運動技能，同時須幫助參與者鞏固該體育項目的技能及戰術，以應付比賽。此學習階段的運動員須學習應付體能上及心理上的不同挑戰。然而，活動內容須投入更多時間於訓練技能及體適能，而非正式比賽。因此，比賽的意義在於檢視學習策略、戰術理解等的成果，不應重視結果。

針對上述之條件，以下為第三學習階段於體育課程中，與棍網球 6 人賽相關的技能。

| | |
|-------|--|
| 基本技能 | 從此前學習到的基礎動作技能，轉移及應用至棍網球 7 人賽中 (球拍類活動學到的協調性、籃球學到的突破技巧等) |
| 思考能力: | 將體育活動理論及訓練原則，用於制訂健康體適能計劃。能夠理解及應用棍網球 7 人賽的比賽戰術 |
| 社交能力: | 表現適當的禮儀及體育精神。 |

第四學習階段 - 訓練如何比賽 (Train to Compete)

此學習階段的參與者已建立良好的「身體自由」以及基礎運動技能，同時體適能上亦有一定發展。他們需要這些能力及技能以達至持續參與體育及終身運動的生活習慣。參與者會有兩條不同的道路：一、追求於某項體育項目達至卓越成就；二、保持良好體魄，並繼續尋求參與不同體育項目及活動的機會。此年齡層的活動應著重鞏固該運動項目或位置上的專屬技能，以及各方面的體適能能力。因運動員及參與者已足夠成熟，活動內容應加入更多正式比賽，以加強他們生理、心理、認知及情緒能力。此學習階段的比賽變得相當認真，活動亦應著重策略性運動員發展(Strategic athletic development)。

針對上述之條件，以下為第三學習階段於體育課程中，與棍網球 6 人賽相關的技能。

| | |
|-------|--|
| 基本技能 | 顯示有能力應付棍網球 6 人賽；能轉化及應用此前學到的運動技能及概念 |
| 思考能力: | 利用其解決問題能力及對棍網球 6 人賽的知識，運用合適的策略及戰術於比賽中。 |
| 社交能力: | 在學校及社區中擔當運動領袖或青年指導員；在日常生活中展示堅毅、體育精神、勇於面對困難等素質。 |

棍網球小聯盟(3L) - 第一及第二學習階段

3L 是為了第一及第二學習階段而設計的棍網球比賽。3L 活動的設計特別針對兒童的成長及發展，同時亦沿用「以學生為本」的原則，著重運動員長期發展模型中的趣味性基礎學習學習階段及學習如何訓練的兩個學習階段。

3L 活動亦參照課程發展議會於 2017 年制訂的體育學習領域課程指引。學習領域的六大範疇組成了第一至第四學習階段的學習目標，它們分別為：體育技能、健康及體適能、運動相關的價值觀和態度、安全知識及實踐、活動知識及 審美能力。各學習階段的學習目標是密不可分和螺旋漸進的。

為了讓此運動項目達到鼓勵學生與及增強他們自信心的目標，3L 的活動著重發展第一及第二學習階段的學生發展體育技能，以讓他們建立「身體自由」的基礎。更重要的是，它旨在影響學生，使他們對 3L 有良好的價值觀及態度。良好的態度與合適的「身體自由」能力，伴隨的是學生們願意繼續透過參與 3L 改善體魄，做到終身運動。綜合以上所言，以下為活動學習目標：

第一學習階段 - 小一至小三 趣味性基礎學習 (FUNdamental)

- 透過棍網球活動，發展基礎動作技能，如手眼協調能力、如何運用器材、平衡與穩定力
- 學習 3L 的基本知識及球例，並學到體育活動對身體的益處
- 透過棍網球活動，表達情意和顯露創作思維
- 對參與棍網球活動抱正面態度及價值觀

第二學習階段 - 小四至小六 學習如何訓練 (Learn to Train)

- 透過簡易遊戲及活動，發展棍網球專屬及可轉移的技能，如跑動中的傳接球、突破能力等
- 除 3L 外，在不少於四類活動範疇中至少七項不同的體育活動，並恆常參與最少一項體育聯課活動
- 闡釋體育活動的基本知識和體育活動對身體的益處；並顯示對 3L 球例的理解
- 有效地與別人溝通和合作
- 遵守 3L 球例，並了解公平競賽精神

棍網球 6 人賽 - 第三及第四學習階段

棍網球 6 人賽是為了第三及第四學習階段而設計的棍網球比賽。活動的設計特別針對青少年生理及心理的發展，同時亦沿用「以學生為本」的原則，著重運動員長期發展模型中的訓練如何訓練 及訓練如何比賽的兩個學習階段。

6 人賽活動亦參照課程發展議會於 2017 年制訂的體育學習領域課程指引。學習領域的六大範疇組成了第一至第四學習階段的學習目標，它們分別為：體育技能、健康及體適能、運動相關的價值觀和態度、安全知識及實踐、活動知識及 審美能力。各學習階段的學習目標是密不可分和螺旋漸進的。

為了讓此運動項目達到鼓勵學生與及增強他們自信心的目標，6 人賽的活動著重發展他們的生理、心理及認知能力。更重要的是，它旨在影響學生，使他們對棍網球 6 人賽有良好的價值觀及態度。良好的態度與合適的「身體自由」能力，伴隨的是學生們願意繼續透過參與棍網球 7 人賽改善體魄，做到終身運動。綜合以上所言，以下為活動學習目標：

第三學習階段 - 中一至中三 訓練如何訓練 (Train to Train)

- 轉移及應用從其他 invasive game 學到的技能於棍網球 7 人賽中
- 著重體育專屬技能及戰術
- 對棍網球 7 人賽的戰術及策略的理解
- 建立訓練技能及體能
- 表現適當的禮儀及體育精神。

第四學習階段 - 中四至中六 訓練如何比賽 (Train to Compete)

- 轉移及應用從其他 invasive game 學到的技能於棍網球 7 人賽中
- 著重鞏固項目專屬技能及位置專屬技能
- 以正式比賽達致策略性運動員發展
- 運用解決問題能力以選擇使用合適的策略
- 在學校及社區中擔當運動領袖或青年指導員
- 在日常生活中展示堅毅、體育精神、勇於面對困難等素質

香港棍網球總會

HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION

© All Rights Reserved

領會教學法 (Teaching Game for Understanding) (TGfU)

領會教學法最初由 Bunker 及 Thorpe 於 1982 年提出，用以取代傳統的教學方法。這是一個全面的教學方法，著重學生於遊戲中的戰術運用、決策力及解決問題能力(Webb and Pearson, 2004)。從著重抽離現實情境的個人技能表現，變成以球隊為根基、以學生為本的方法。透過提升運動內容水平，增加參與者的參與時間、動力及更享受活動，令參與者能更了解遊戲的各方面知識(Werner, Thorpe & Bunker, 1996)。

此教學法引伸出各種不同的模型，包括理解式球類訓練法(Game Sense)(ASC, 1999)、遊戲練習(Play Practice)(Ladner, 2001)，遊戲概念(The Games Concept)(Wright et al, 2006) 以及終身運動(Playing for Life)(ASC 2005), 全數的中心思想均是希望培養「思考型球員」。

遊戲以他們的玩法分成四個不同類別，分別為 Invasion, Net/Wall, Striking/fielding 和 Target Games。每個類別均有類似的戰術及策略。如此分類的目的是讓體育老師或教練有一個框架，去發展一套團體運動的基礎概念。以後，利用這些概念去發展一些變異的遊戲及難題，讓學生對這些團體運動更為了解。

最初的「領會教學法」認為假如老師能加強學生對遊戲的理解，學生的表現亦會得到明顯改善。此教學法因此更著重戰術，而非技術，著重思考過程及利用學會的知識於比賽時「做甚麼(what to do)」，而非「怎樣做(how to do)」，與傳統教學重視練習技術相當不同。可見圖一。

為了使棍網球此項運動不分性別、年齡，以及做到鼓勵學生終身運動，讓棍網球的學習過程做到全面及可享受顯得相當重要。透過領會教學法，學生能自主學習棍網球的戰術，營造令人滿足及享受的學習過程(Hopper & Bell, 2011)。

使用領會教學法能促進棍網球戰術與策略教與學的過程。或許棍網球與學生一段接觸的傳統運動有別，但領會教學法會重視 Invasive game 的相似地方，使學生及老師能把傳統 invasive game 學到的知識，轉移並應用至棍網球中。

最後，領會教學法不只能讓老師及學生對棍網球的戰術、策略、球例有更深入的了解，它亦能營造令人滿足及享受的學習過程、吸引學生參與，兩者均是鼓勵學生持續參與或做到「終身運動」的關鍵要素。

香 港 棍 網 球 總 會

HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION

© All Rights Reserved

器材



| 3L Lacrosse - 第一及第二學習階段 | 7' s Lacrosse - 第三及第四學習階段 |
|-------------------------|---------------------------|
| 小童棍 | 成人棍(如圖) |
| 小黑球 | 螢光綠色球 (如圖) |
| 小龍門 x2 (如圖) | 小龍門 x2 (如圖) |
| 色碟 | 色碟 |

香港棍網球總會
HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION
© All Rights Reserved

課堂規劃

第一學習階段

第一課 - 保護控球

| 項目 | 時間 | 練習內容 | 預見問題 | 預見答案 |
|----|----|-------------|---|---------------------|
| 先導 | 5 | 如何持棍 | | |
| | 10 | 捉 | 你採取了甚麼行動去幫助你的隊友？ 你如何可以更快地幫助隊友或者得到幫助？ | 多與隊友溝通 注意其他對友的位置 |
| 發展 | 5 | 如何運球 | | |
| | 10 | 運球繞過色碟然後射門 | 你在繞過色碟時，如何把球留在棍內？ | 保持運球 |
| | 5 | 膊膊棍 | | |
| | 10 | 範圍內運球（跟從指示） | | |
| 應用 | 15 | 護球練習 | 你如何可以成功地保護棍？ 你如何避過對手？ | 把棍放開（膊膊棍姿勢） 保持走動 |
| 鞏固 | 5 | | | |

第二課 - 爭取控球權

| 項目 | 時間 | 練習內容 | 預見問題 | 預見答案 |
|----|----|------------|-----------------|--------------------|
| 先導 | 5 | 色碟反轉 | 如何可以快速地把色碟反轉？ | 前後腳作弓箭步來更接近色碟 |
| | 5 | 背靠背剷球 | | |
| | 5 | 如何剷球 | | |
| 發展 | 10 | 過山洞剷球比賽 | 如何可以第一次嘗試就把球剷起？ | 保持上手持近棍頭和剷球後向前跑 |
| | 15 | 剷球接力 | | |
| 應用 | 10 | 飢餓河馬（非爭奪式） | | |
| | 10 | 剷球及護球 | 如何可以從眾人當中把球剷到？ | 保持專注及卡位(使用身體去阻擋對手) |
| 鞏固 | 5 | | | |

第三課 - 傳接球

| 項目 | 時間 | 練習內容 | 預見問題 | 預見答案 |
|----|----|-----------------|----------------|-------------|
| 先導 | 5 | 捉 | | |
| | 15 | 徒手拋球 | | |
| | 10 | 猴子搶球 | 你如何防止猴子搶到球？ | 向側面走幾步來避開猴子 |
| 發展 | 10 | 下手鞋帶傳球 (加干擾) | | |
| 應用 | 10 | 3打2 猴子搶球 | 你如何決定傳球給哪一個隊友？ | 溝通，告訴隊你有空位 |
| | 10 | 凍結傳球者 | 你如何讓隊友知道你有空位？ | 大聲提醒隊友及準備接球 |
| 鞏固 | 5 | | | |

第四課 - 進攻與防守

| 項目 | 時間 | 練習內容 | 預見問題 | 預見答案 |
|----|----|---------------|-------------------------------------|---------------------------|
| 先導 | 5 | 保護色碟 | | |
| | 5 | 對鏡練習 | 如何知道你的隊友將會去哪個方向？／你會留意些甚麼來幫助自己？ | 留意隊友的腰及腳 |
| 發展 | 10 | 猴子搶球 | | |
| | 10 | 如何防守 | | |
| | 10 | 對鏡練習(持棍及球) | | |
| 應用 | 20 | 1打1, 2打2, 3打3 | 你如何防止進攻球員向球門前進？ 你如何與隊友合作？（進攻及防守） | 保持站在進攻球員前面 腳步不要停下，保持溝通 |
| 鞏固 | 5 | | | |

© All Rights Reserved

第二學習階段

第一課 - 爭取控球權

| 項目 | 時間 | 練習內容 | 預見問題 | 預見答案 |
|----|----|------------|----------------|---------------|
| 先導 | 5 | 如何持棍 | | |
| | 5 | 反轉色碟(單手) | 如何可以快速地把色碟反轉? | 前後腳作弓箭步來更接近色碟 |
| | 5 | 背對背剷球 | | |
| 發展 | 5 | 自由練習 | | |
| | 5 | 如何剷球 | | |
| | 10 | 鞋帶剷球 | | |
| 應用 | 5 | 飢餓河馬(非爭奪式) | 如何就把球剷起? | 上手移至近棍頭, 雙腿坐低 |
| | 10 | 飢餓河馬(爭奪式) | 如何可以從眾人當中把球剷到? | 卡位(使用身體去阻擋對手) |
| | 15 | 數字剷球 | | |
| 鞏固 | 5 | | | |

第二課 - 保護控球

| 項目 | 時間 | 練習內容 | 預見問題 | 預見答案 |
|----|----|----------------|----------------------------|---------|
| 先導 | 5 | 捉 | | |
| 發展 | 10 | 如何運球? | | |
| | 10 | 運球繞過色碟 然後射門 | 繞過色碟時, 如何把球留在棍網內? | 保持運球動作 |
| | 5 | 膊膊棍 | | |
| 應用 | 15 | 護球練習 | | |
| | 15 | 剷球及護球 | 如何可以從眾人當中把球剷到? 如何把保持控球? | 保持專注及卡位 |
| 鞏固 | 5 | | | |

第三課 - 傳接球

| 項目 | 時間 | 練習內容 | 預見問題 | 預見答案 |
|----|----|----------|-------------------------|-------------------|
| 先導 | 5 | 捉 | | |
| 發展 | 10 | 徒手拋球 | | |
| | 5 | 嘗試上手傳球 | 傳接有甚麼重點要留意？ 如何傳？如何接？ | 學生分享自由練習心得，老師歸納重點 |
| | 5 | 如何傳接 | | |
| | 5 | 自由練習 | | |
| 應用 | 5 | 猴子搶球 | 如何防止被攔截？ | 向側面走幾步來避開猴子 |
| | 10 | 3v2 猴子搶球 | 如何知道傳球給哪一個隊友？ | 抬頭看清楚誰有空位 |
| | 15 | 凍結傳球者 | 如何去幫助隊友？ | 腳步不要停下，保持溝通 |
| 鞏固 | 5 | | | |

第四課 - 進攻與防守

| 項目 | 時間 | 練習內容 | 預見問題 | 預見答案 |
|----|----|--------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| 先導 | 5 | 保護色碟 | 如何保護色碟？ | 主動接觸進攻者，雙腳保持移動 |
| 發展 | 5 | 如何突破 - 正面突破 - 轉手突破 | | |
| | 10 | 小小勇士 | | |
| | 5 | 對鏡練習 | 如何預計你的隊友會去哪個方向？ 你會看他身體的哪一部分？ | 留意對方的腰部 |
| | 10 | 如何防守 | | |
| | 5 | 對鏡練習 (控球) | | |
| 應用 | 20 | 1v2, 2v2, 3v3 | 你如何避過防守球員？ 你如何成功地防守？ 你怎樣去幫隊友？ | 變速和爆發加速 注意對方腰部然後導向 保持移動及溝通 |
| 鞏固 | 5 | | | |

HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION

© All Rights Reserved

第三學習階段

第一課 - 傳接球

| 項目 | 時間 | 練習內容 | 預見問題 | 預見答案 |
|----|----|-----------------|-----------------------------------|-----------------------|
| 先導 | 5 | 拋球過界接力 | 如何最快地完成練習？ | 使用合適的力度，把球拋高 |
| | 5 | 如何持棍 | | |
| 發展 | 5 | 自由練習 - 傳接 | 你認為傳接時有甚麼重點要注意？ 如何接球？ 如何傳球？ | 學生分享自由練習心得， 老師歸納重點 |
| | 10 | 如何傳接？ | | |
| | 10 | 猴子搶球(2打1, 3打2) | 如何防止球被攔截？ | 向側面走幾步來避開猴子 |
| 應用 | 10 | 凍結傳球者 (不平均數) | 如何看到有位空的隊友？ 如何擺脫防守？ | 拿到球後抬起頭看 保持雙腳移動 |
| | 15 | 3打3, 4打4 | 你的隊伍如何保持控球權？ | 多移動去找空位 |
| 鞏固 | 5 | | | |

第二課 - 爭取控球權

| 項目 | 時間 | 練習內容 | 預見問題 | 預見答案 |
|----|----|---------------|-----------------|---------------|
| 先導 | 5 | 反轉色碟 | 你如何快速地反轉色碟？ | 前後腳作弓箭步來更接近色碟 |
| | 5 | 背靠背剷球 | | |
| 發展 | 5 | 如何剷球 | | |
| | 10 | 飢餓河馬（非爭奪式） | 如何可以第一次嘗試就把球剷起？ | 上手移至近棍頭，雙腿坐低 |
| | 10 | 飢餓河馬（爭奪式） | 如何在比其他人更快拿到球？ | 卡位(使用身體去阻擋對手) |
| 應用 | 15 | 凍結傳球者 (剷球) | 你如何傳球給隊友？ | 把球滾到隊友將會跑到你空位 |
| | 10 | 數字剷球 | 你怎樣去幫隊友？ | |
| 鞏固 | 5 | | | |

第三課 – 快攻

| 項目 | 時間 | 練習內容 | 預見問題 | 預見答案 |
|----|----|----------------|-------------------------|------------------------|
| 先導 | 5 | 捉 | | |
| | 5 | 猴子搶球(2打1, 3打2) | 3打2的時候，如何知道要傳球給哪一個隊友。 | 抬頭看清楚誰有空位 |
| 發展 | 5 | 快攻概念 | | |
| | 10 | 凍結傳球者(不平均數) | 沒有人防守的球員在哪裡？ | 防守球員過來的方向 |
| 應用 | 10 | 3打2 剷球 | | |
| | 10 | 4打3 剷球 | 如何得分成功？ | 多傳球，使防守球員不停走動 |
| | 15 | 放監啦(5打4快攻) | 如何知道誰有空位？ 如何使防守更難執行？ | 抬起頭，看清楚防守球員如何走動 多傳球 |
| 鞏固 | 5 | | | |

第四課 – 進攻與防守

| 項目 | 時間 | 練習內容 | 預見問題 | 預見答案 |
|----|----|----------|----------------------------|----------------------------------|
| 先導 | 5 | 護球練習 | 你如何保護好棍？ | 保持肩膀肩膀棍的姿勢 |
| | 5 | 對鏡練習 | 如何知道你的對手將會去哪個方向？ | 注意他的腰部及雙腳 |
| 發展 | 5 | 防守概念 | | |
| | 5 | 對鏡練習(持棍) | 加上棍使你更容易還是更難知道你的對手將會去哪個方向？ | 更易 – 對手變得更慢 更難 – 對手會使用更難預測的步法 |
| | 10 | 突破 | | |
| 應用 | 10 | 1打1 | | |
| | 10 | 2打2 | 你怎樣去幫隊友？ | 使用擋拆 |
| | 10 | 3打3 | | |
| 鞏固 | 5 | | | |

第四學習階段

第一課 - 爭取控球權

| 項目 | 時間 | 練習內容 | 預見問題 | 預見答案 |
|----|----|----------------|-----------------|-------------------|
| 先導 | 5 | 如何持棍 | | |
| | 5 | 護球練習 | 你如何保護棍？ | 使用膊膊棍網的位置 |
| | 5 | 背靠背剷球 | | |
| | 5 | 如何剷球？ | | |
| | 5 | 自由練習 | 有甚麼重點可以令你成功地剷球？ | 學生分享自由練習心得，老師歸納重點 |
| 發展 | 10 | 飢餓河馬 (非爭奪式) | | |
| | 10 | 飢餓河馬 (爭奪式) | 你如何勝過別人去把球剷起？ | 卡位(使用身體去阻擋對手) |
| 應用 | 10 | 剷球及護球 | | |
| | 10 | 數字剷球 | 你怎樣去幫隊友？ | 幫隊友阻擋對手 |
| 鞏固 | 5 | | | |

第二課 - 傳接球

| 項目 | 時間 | 練習內容 | 預見問題 | 預見答案 |
|----|----|------------------|-----------------|-------------------|
| 先導 | 10 | 拋球過界接 | 如何最快地完成練習？ | 使用合適的力度，把球拋高 |
| | | i) 只用手 ii) 用棍 | | |
| | 5 | 如何傳接 | | |
| | 5 | 自由練習 | 有甚麼重點可以令你成功地傳接？ | 學生分享自由練習心得，老師歸納重點 |
| 發展 | 5 | 猴子搶球 (3打2) | 如何防止被攔截？ | 快速傳球及移動雙腿 |
| | 10 | 鞋帶正手傳球 | | |
| 應用 | 10 | 凍結傳球者 | 你怎樣去幫助隊友？ | 多溝通及移動去找空位 |
| | 15 | 3打2, 4打3 | | |
| 鞏固 | 5 | | | |

第三課 – 快攻

| 項目 | 時間 | 練習內容 | 預見問題 | 預見答案 |
|----|----|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------|
| 先導 | 5 | 捉 | | |
| | 5 | 快攻概念 | | |
| 發展 | 10 | 猴子搶球(3打3, 4打3) | 如何可以快速地看到有空位的隊友? | 抬頭看清楚防守球員向哪裡移動 |
| | 10 | 凍結傳球者(不平均數) | 你怎樣去幫助隊友? | 多溝通及走動 |
| 應用 | 20 | 剷球然後比賽 2打1 3打2 4打3 | 有位空的球員如何令進攻更有效? 如何令防守更難執行? | 看到有位的球員 使用場地空間和多快速傳球 |
| | 10 | 數字剷球 | | |
| 鞏固 | 5 | | | |

香港棍網球總會

HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION

© All Rights Reserved

第四課 – 進攻與防守

| 項目 | 時間 | 練習內容 | 預見問題 | 預見答案 |
|----|----|---|----------------------------|---------------------------|
| 先導 | 5 | 膊膊球 | | |
| | 5 | 護球練習 | 如何令防守更難碰到你的棍？ | 使用膊膊棍網的姿勢及多走動 |
| 發展 | 5 | 突破 | | |
| | 5 | 對鏡練習 | 如何預計你的對方會去哪個方向？ | 留意對方的腰部 |
| | 5 | 防守概念 | | |
| | 5 | 無棍 1 打 1 | | |
| | 10 | 1 打 1 | 如何確保你可以突破防守？ 如何令進攻更難執行？ | 變速 變向 防守者主動接觸進攻者 |
| 應用 | 10 | 2 打 2 擋拆 | | |
| | 10 | 2 打 1-2 打 2-3 打 2-3 打 3-4 打 3-4 打 4-5 打 4-5 打 5 (射門後每一隊加一個球員) | 你怎樣去幫助隊友？ 你如何走到空位？ | 多走動及保持溝通 了解隊友在做甚麼或想做甚麼 |
| 鞏固 | 5 | | | |

捉

技術層面: 初級

所練習的技術: 護球、運球

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 2 個球及 4 個色碟

設定: 設定一個 15 米 X 15 米的範圍。假設一組 12 人，分配兩人作「捉人者」(T)，兩個持有球的人為「拯救者」(S)，餘下的為「自由人」(R)。

玩法:

1. 抓人者的目標是要抓到所有的自由人。如果自由人被抓人者碰到，他就要站在原地。
2. 拯救者的工作就是要拯救所有已被抓的自由人。拯救的方式是把球放進自由人的棍裡。然後被拯救的自由人就成為了拯救者，原來的拯救者便成為自由人。



香港棍網球總會
HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION
© All Rights Reserved

色碟反轉

技術層面: 初級

所練習的技術: 手體協調及靈敏度

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 30 個色碟

設定: 把 30 個色碟平均分散在地上，15 個面向上，15 個面向下。把球員平均分為 A 隊和 B 隊。

玩法:

1. 在一分鐘時間內，A 隊的目標是把所有色碟反作向上，B 隊則作相反。
2. 最後，得到較多色碟的一方為之勝出。

教學重點:

- 動作類似剷球，教練應鼓勵球員把前腳踏出，有助身體坐低



膊膊棍網

技術層面: 初級

所練習的技術: 運球、護球及防守

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 每兩個人一個球

設定: 二人一組。一人作進攻球員(O)，另一人作防守球員(D)。

玩法:

1. O 持球，重心腳須留在原地，並防止球被 D 打掉。
2. D 則嘗試把球從 O 棍上打掉。

教學重點:

- O 保持「膊膊棍」的姿勢。比如一個右手球員，他應該側身以左肩膀先對着防守球員，棍放在右邊肩膀旁。

練習變化:

- 轉手持棍。



香港棍網球總會

HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION

© All Rights Reserved

防守色碟

技術層面: 初級

所練習的技術: 防守及過人腳步

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 每兩個人一個色碟

設定: 二人一組。一人作進攻球員(O)，另一人作防守球員(D)。D 後方放着一個色碟。

玩法:

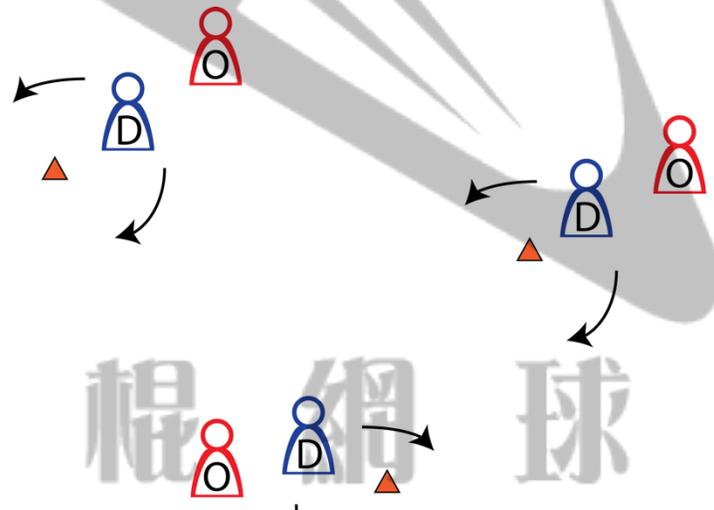
15 秒內, O 嘗試把色碟拿走。與此同時, D 嘗試用自己身體去阻擋 O。

教學重點:

- 鼓勵 D 雙腳坐低推 O 的腰間重心位置, 這樣較容易把 O 推走。

練習變化:

- 讓 O 持棍及運球。



香港棍網球總會
HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION
© All Rights Reserved

背靠背剷球

技術層面: 初級

所練習的技術: 卡位、剷球

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 每兩人一個球

設定: 二人一組，坐低，把重心依靠在雙方的背部。球放在二人中間。

玩法:

1. 哨子響起之際，二人用力向後推動而且保持雙腿坐低。
2. 其中一人會把另一人推遠離可剷球位置。
3. 取得有利位置（球在身體前面）的球員可以嘗試把球剷起。

注意:

- 提醒球員不要在推動過程中離開，否則另一球員會向後跌到，引致嚴重受傷。



香港棍網球總會
HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION
© All Rights Reserved

對鏡練習

技術層面: 初級

所練習的技術: 防守腳步

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 每兩個人兩個色碟

設定: 把兩個色碟放在地上，相距 7 米。二人一組，為球員 A 及球員 B，面向大家。

玩法:

1. 30 秒時間內, A 左右移動, 可以觸碰在旁邊的色碟。
2. B 扮演像鏡子裡的 A, 以最快速度跟着 A 的腳步。
3. 30 秒後二人角色轉換。

教學重點:

- 鼓勵球員使用假動作, 例如探步、碎步, 突然轉向等。



香
HONG

會
TION

2v1 猴子搶球

技術層面: 初級/中級

所練習的技術: 傳, 接, 無球走動, 攔截

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 每三人一個球

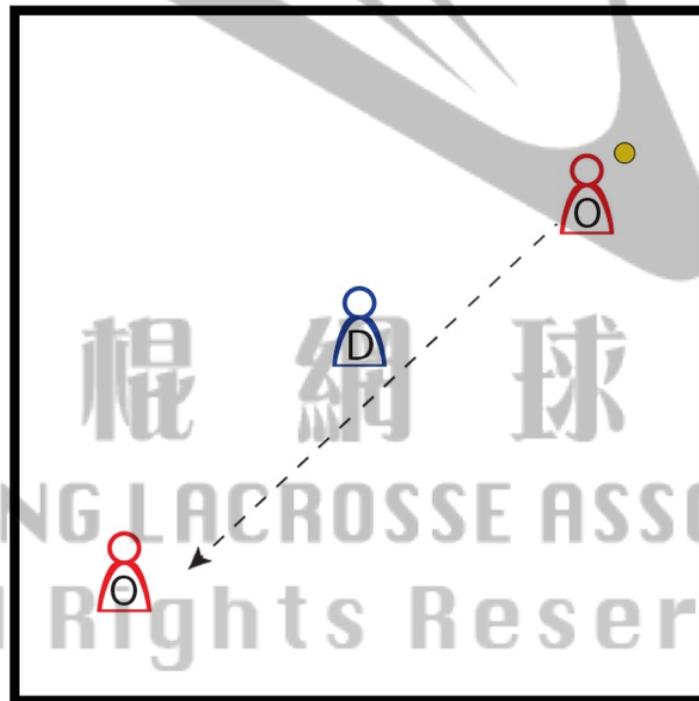
設定: 三人一組，其中二人作進攻球員(O)，一人作防守球員(D)。O₁ 和 O₂ 站在距離 7-10 米的位置，D 站在二人中間。

玩法:

1. O₁ 和 O₂ 的目標是成功傳球最多次。
2. D 把棍舉起以攔截傳球。
3. 接球或傳球失敗的 O 與 D 換轉角色。

練習變化：

- 三對二、四對二或四對三等。



拋球過界接力

技術層面: 初級

所練習的技術: 傳球

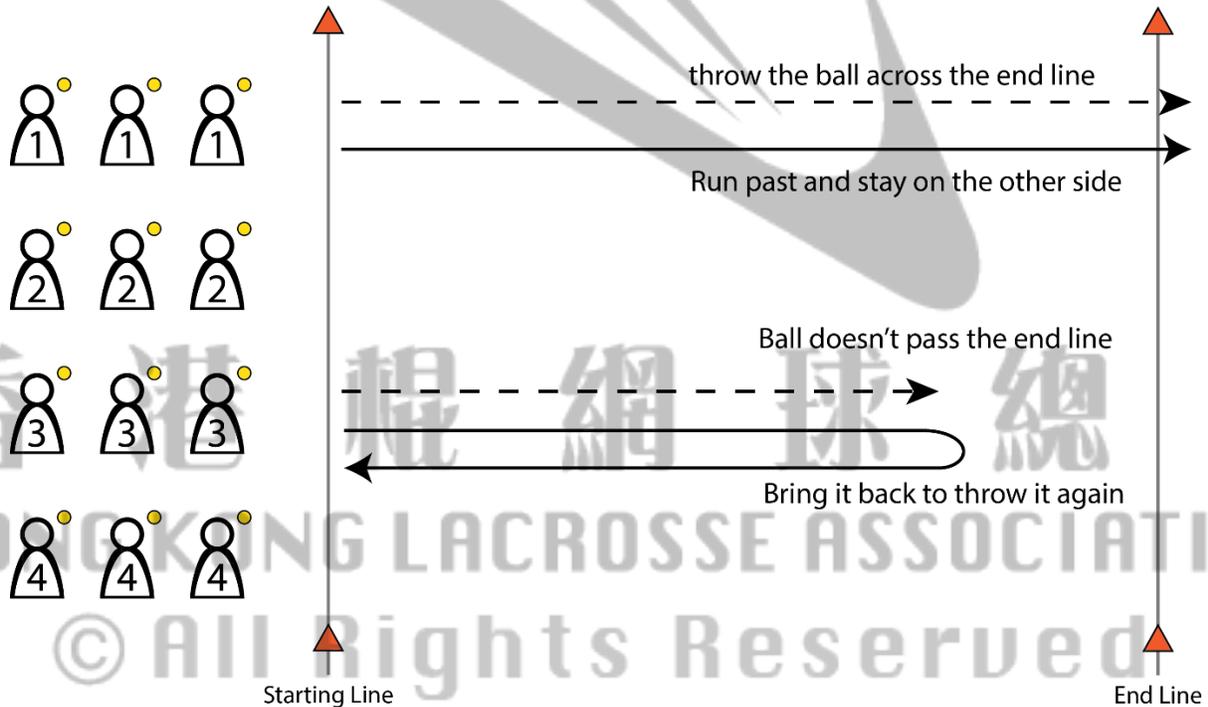
所需時間: 5 分鐘

所需資源: 每個人一個球

設定: 設定一條起跑線及一條在 15 米外的終點線。把球員平均分為三隊，在起跑線後排隊。

玩法:

1. 每隊站在最前的隊員嘗試把球拋過終點線。
 - a. 如果球成功越過終點線，他便跑過去對面把球剷起，然後留在對面。
 - b. 如果球在終點線前着地，他便要拾回球回到起點再嘗試。
2. 拋球的隊員跑越過終點後，下一位隊員便可以嘗試拋球。
3. 最為完成的隊伍為之勝出。



小小勇士

技術層面: 初級

所練習的技術: 所有

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 色碟、欄等等作為障礙物

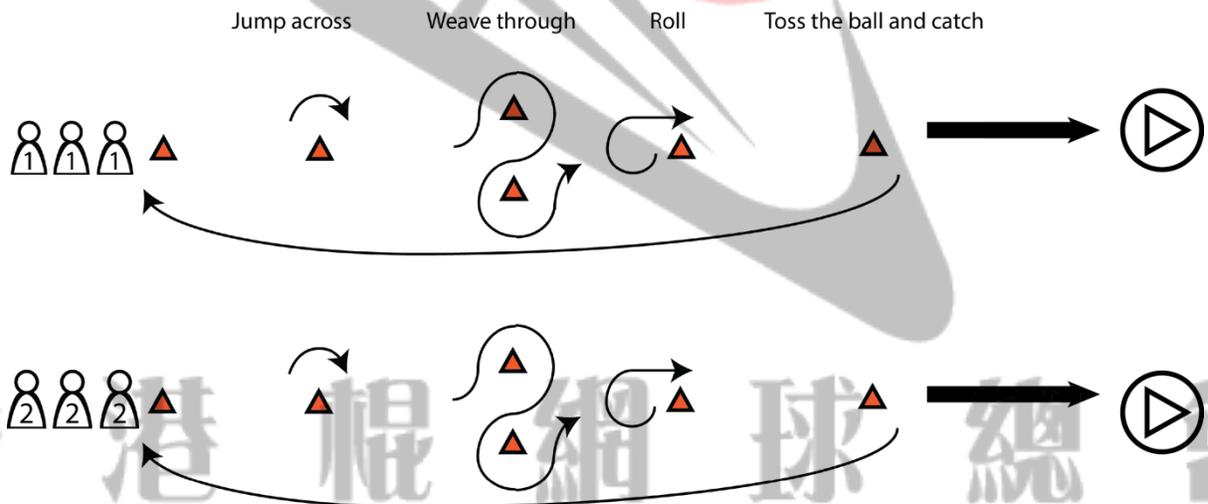
設定: 利用障礙物設置障礙跑道。把球員平均分為不同隊伍，在每條障礙跑道後排隊。

玩法:

1. 每組第一個球員嘗試越過不同障礙，然後回去起點與下個隊員擊掌。
2. 下個隊員重複同樣動作。
3. 最快完成的隊伍為之勝出。

練習變化:

- 加一個防守在跑道中間施加壓力，要求球員如果掉球便要回到起點重新開始。



香港棍網球總會
HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION
© All Rights Reserved

過山洞剷球比賽

技術層面: 初級

所練習的技術: 坐低剷球

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 幾個色碟及球

設定: 設定一條起點線及一條終點線。把球員平均分為兩隊。每隊在起點後排好一直線。

玩法:

1. 球員排好一直線後，每位球員把手橫向舉起，手持棍，棍頭及地，形成一條隧道，隧道中間放置一個球。（如圖）
2. 隊中排最後的一位球員跑過隧道及把球剷起。
3. 跑過隧道後，他便排在隊頭，然後把球放回隧道中間。
4. 新一位排最後的球員重複相同動作。如此類推，隧道會慢慢向前推進。
5. 最快讓所有球員越過終點線的隊伍為之勝出。

香港棍網球總會

HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION

© All Rights Reserved

剷球接力

技術層面: 初級

所練習的技術: 剷球—跑過

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 幾個色碟及球

設定: 設定距離大概 10 米的一條起點線及一條終點線。球員平均分為兩隊，排在起點線後。在每一隊前面放一個球。

玩法:

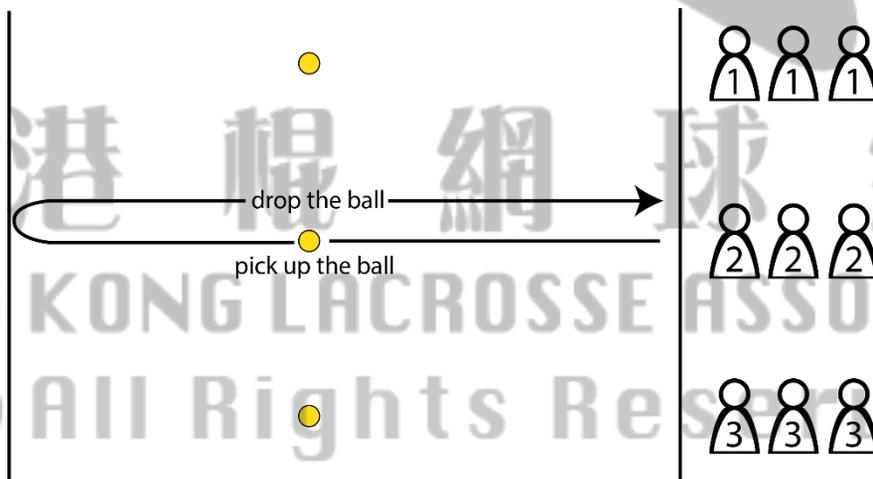
1. 每隊的第一個隊員跑去把球剷起，然後運球繞過終點的色碟，跑回起點。跑回起點途中把球放下。
2. 回到起點時，與下一位隊員擊掌，下位隊員便可以重複同樣動作。
3. 最快完成的隊伍為之勝出。

教學重點:

- 前腳內側對準球。
- 剷球時不要減速或跳起踏步。

練習變化:

- 第二人滾球 - 繞過終點後，把球傳給在隊中排在第二位的人，第二人便把球向前滾出，第一人得追向球並把其剷起。



鞋帶剷球

技術層面: 初級

所練習的技術: 剷球

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 幾個色碟及球

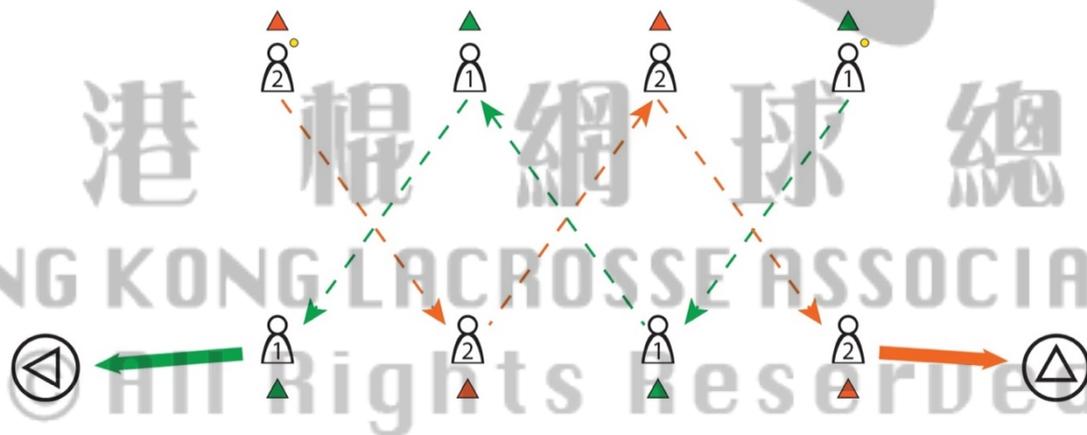
設定: 設定兩條之字線（如圖）。把球員分為兩隊，分別站在兩條線上。

玩法:

1. 每隊的第一個隊員把球滾向第二個隊員，然後去取代第二位隊員的位置。
2. 第二位隊員把球剷起，再滾向下一個隊員及取代他的位置。如此類推。
3. 最後的一位隊員剷起球後，把球射向龍門得分。
4. 練習持續兩分鐘。
5. 得分較多的一隊為之勝出。

練習變化:

- 教練站在其中一隊的路線途中給予壓力。
- 把滾球及剷球部分改為傳接。



數字剷球(教練指示)

技術層面: 初級

所練習的技術: 剷球

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 幾個球

設定: 把球員分為兩組，在教練身旁排隊。

玩法:

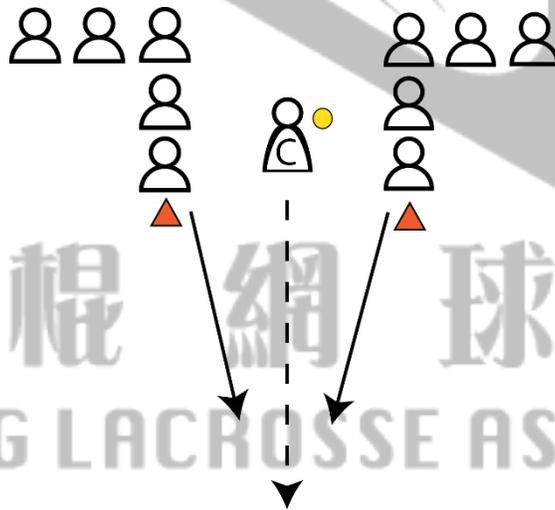
1. 每一個回合，教練把球滾出，然後指示 1 打 1、2 打 1 或 2 打 2 等。
2. 跟據指示，兩隊派出球員去鬥快把球剷起。

教學重點:

- 鼓勵球員先卡位後剷球。
- 鼓勵球員溝通清楚，如誰去阻止對手、誰去把球剷起等。

練習變化:

- 給予一個剷起球後的目標。例如：剷起球的一隊要嘗試連續傳五球，剷不到球的隊伍側要阻止。



香港棍網球總會
HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION
© All Rights Reserved

數字剷球(自由)

技術層面: 初級

所練習的技術: 剷球

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 幾個球

設定: 把球員分為兩組，在教練身旁排隊。假設每一隊有四位球員。

玩法:

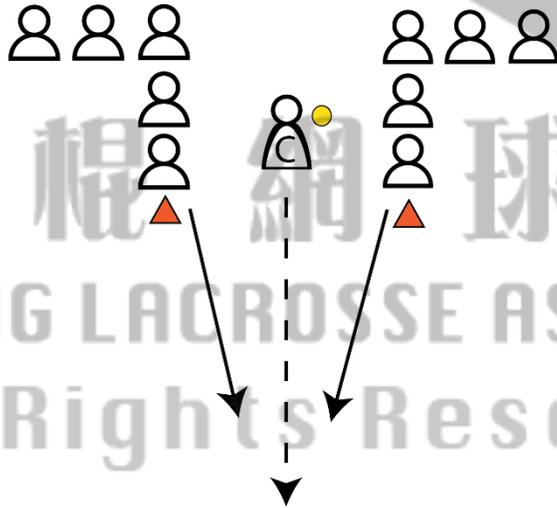
1. 每一個回合，教練把一個球滾出，兩隊派出球員去爭奪球權（把球剷起）。
2. 每一回合的人數由各組隨意自定。
3. 可是人數用過一次後就不能再用。例如：A 組第一回合派出 4 位球員，下一回合就只能派出 1、2 或 3 位球員。
4. 所以，爭奪剷球的人數可為 2 對 1 或 1 對 3 等。

教學重點:

- 鼓勵球員先卡位後剷球。
- 鼓勵球員溝通清楚，如誰去阻止對手、誰去把球剷起。

練習變化:

- 給予一個剷起球後的目標。例如：剷起球的一隊要嘗試連續傳五球，剷不到球的隊伍側要阻止。



放監啦！(4打3快攻)

技術層面: 中級

所練習的技術: 快攻

所需時間: 5-7 分鐘

所需資源: 幾個球及一個龍門

設定: 球員在中場排好七行隊，四行作進攻(O)，間隔着的三行作防守(D)。

玩法:

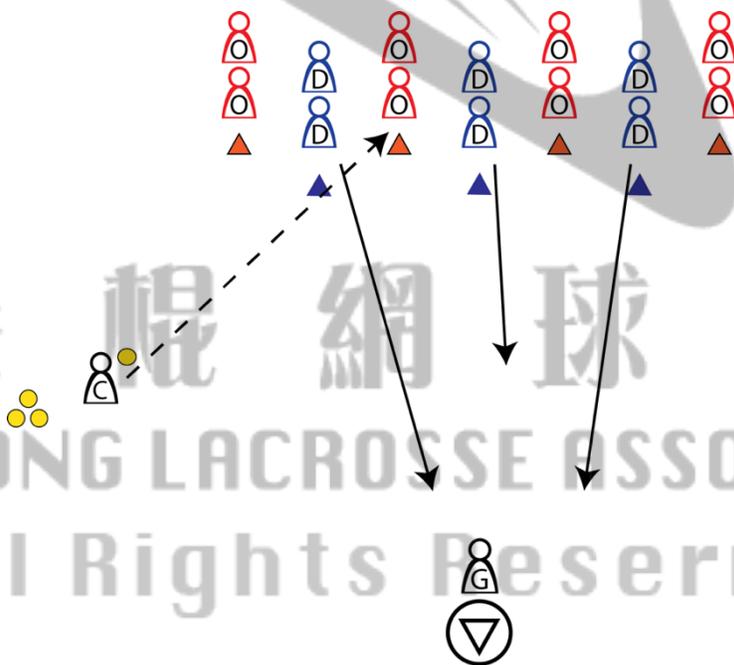
1. 教練把球傳給其中一個 O 去開始四打三進攻。
2. D 儘快回防。

教學重點:

- 持球的球員要保持眼望四周，留意有空位的隊友。
- 儘快把球傳給前場離龍門較近的隊友，製造射門機會。

練習變化:

- 三打二
- 從場的側面開始



香港棍網球總會
HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION
© All Rights Reserved

凍結傳球者

技術層面: 中級

所練習的技術: 傳球、接球、無球走動

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 1 個球及 4 個色碟

設定: 設定一個 20 米 x 20 米的範圍，把球員平均分為兩隊，其中一隊作進攻(O)，另一隊作防守(D)。

玩法:

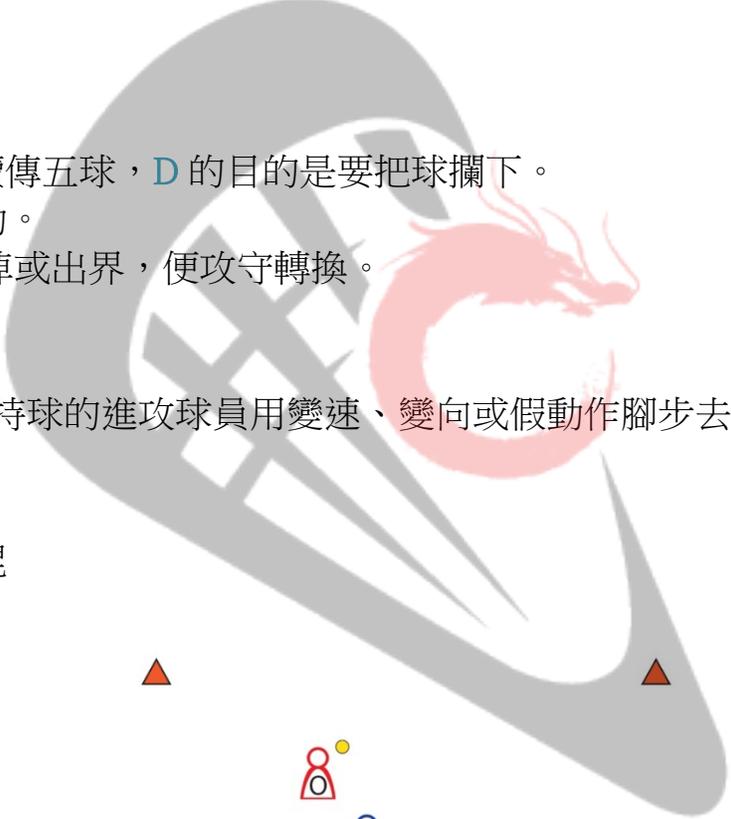
1. O 的目標是連續傳五球，D 的目的是要把球攔下。
2. 傳球者不能移動。
3. 如果球被 D 搶掉或出界，便攻守轉換。

教學重點:

- 無球走動 - 非持球的進攻球員用變速、變向或假動作腳步去擺脫防守。

練習變化:

- 以非慣用手持棍



香港棍網球總會
HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION
© All Rights Reserved

飢餓河馬(爭奪式)

技術層面: 初級

所練習的技術: 剷球

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 每個球員 3-4 個球及 4 個色碟

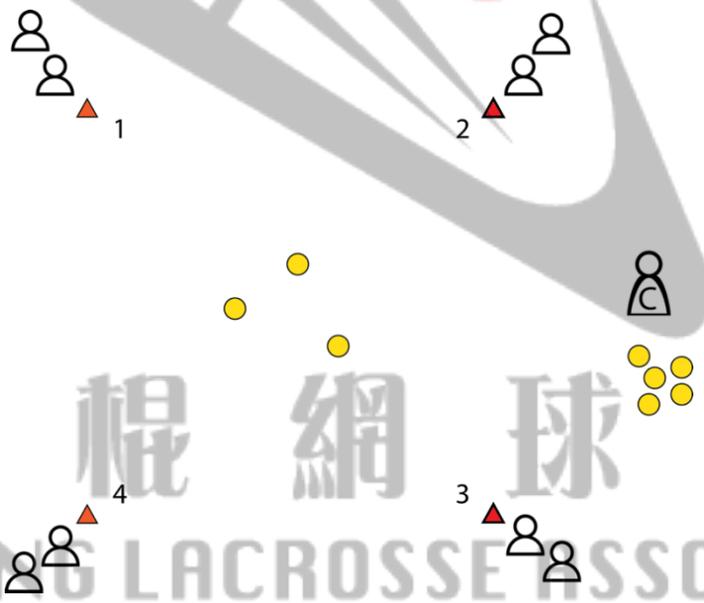
設定: 設下一個正方形。把球員平均分為四組，在正方形的四個角後面排隊。

玩法:

1. 在每個回合，教練會把 1 至 3 個球滾至正方形的中間。
2. 哨子響起時, 每隊派出一位球員盡快把球剷起，然後帶回自己的角落。
3. 數回合後，剷到最多球的隊伍為之勝出。

練習變化:

- 複合技術 — 剷球後，把球傳回自己的隊伍。



香港棍網球總會
HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION
© All Rights Reserved

飢餓河馬(非爭奪式)

技術層面: 初級

所練習的技術: 剷球

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 每位球員 3-4 個球及四個色碟

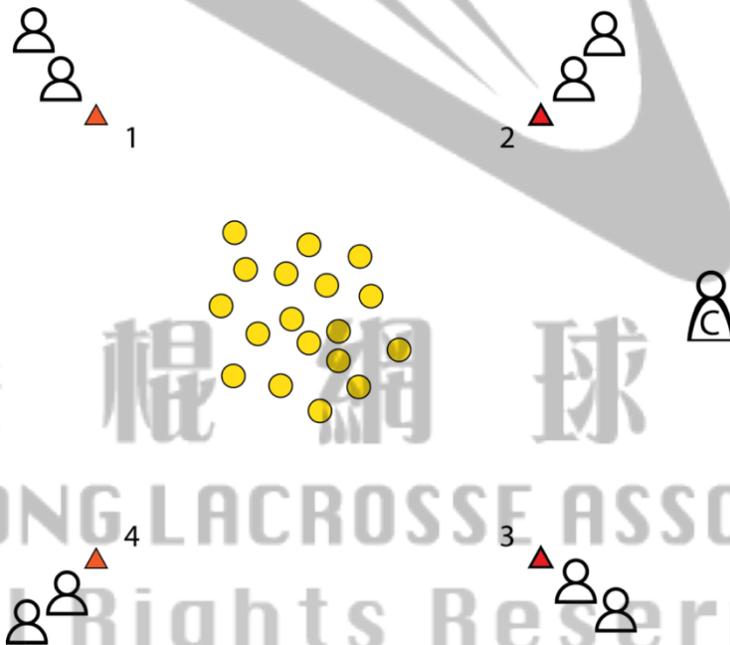
設定: 如圖設下一個正方形，中間放着 20-30 個球。把球員平均分為四組，在正方形的四個角後面排隊。

玩法:

1. 哨子響起時，每組的第一位球員可以去剷起一個球並帶回自己的角落。
2. 第一位球員回到角落時，第二位球員便可以去剷球。
3. 如是者，球員輪流把球剷起，直至中間所有球都被清空。
4. 剷到最多球的隊伍為之勝出。

練習變化:

- 複合技術 一剷球後，把球傳回自己的隊伍。



香港棍網球總會

HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION

© All Rights Reserved

跑動四角傳球

技術層面: 中級

所練習的技術: 跑動中傳接

所需時間: 5-10 分鐘

所需資源: 幾個球及 4 個色碟

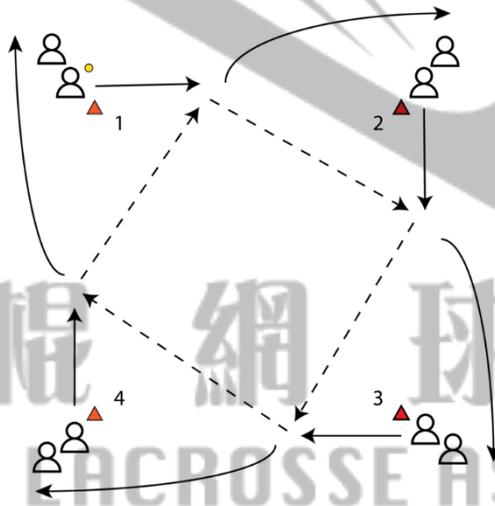
設定: 設定一個 12 米 x 12 米的正方形範圍。球員平均地在四個色碟後排隊，分為 1, 2, 3, 4 號隊。

玩法:

1. 首先, 1 號隊的球員跑向 2 號隊並傳球到 2 號隊球員。
2. 2 號隊的球員在接球的同時跑向 3 號隊, 接到球後傳給 3 號隊球員。
3. 傳球後, 球員到他所傳向的隊後排隊。
4. 如此類推, 球員會圍着正方形不停傳球。
5. 較高水平的球員可以做到兩個球同時在空中傳接。

教學重點:

- 預好位置及時間傳球—因為球員都是跑動着傳接, 所以傳球者可以把球傳到接球者身前一至兩步, 讓他較容易接球。



香港棍網球總會
HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION
© All Rights Reserved

護球練習

技術層面: 初級

所練習的技術: 運球、護球

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 幾個球及 4 個色碟

設定: 設定一個 12 米 x 12 米的正方形範圍。把球員平均分為兩組，持球的一半為進攻球員(Os)，沒有球的為防守球員(Ds)。

玩法:

1. 在一分鐘時間內，Os 帶着球在正方形範圍內自由跑動，Ds 嘗試把球從 Os 的棍裡打掉。
2. 掉了球的 Os 要離開正方形範圍。
3. 如果 Ds 可以在特定時間內打掉所有球，就為之勝出。相反，則 Os 勝出。

注意:

- 以免意外事件發生，沒有裝備的初學者不應用棍去打掉球，可以改為用手拍打棍代替。



三人四角傳球

技術層面: 中級

所練習的技術: 傳接

所需時間: 8 - 10 分鐘

所需資源: 幾個球及 4 個色碟

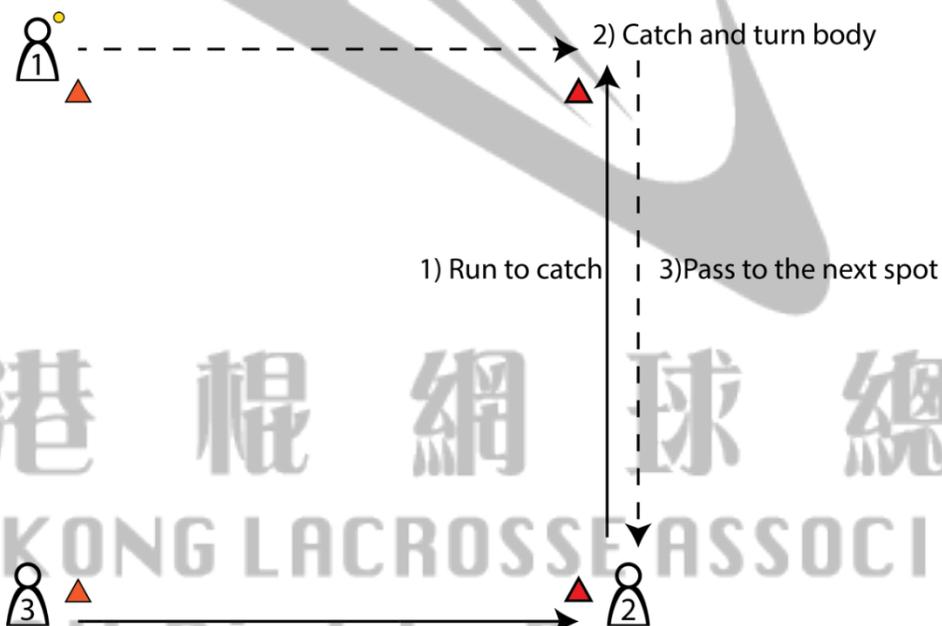
設定: 三人一組。設定一個 12 米 x 12 米的範圍。三位球員各站在一個角落，留空一角。

玩法:

1. 球員 1 傳球至留空的角落，同時球員 2 跑向至那留空的角落去接球。
2. 球員 2 轉身把球傳去他原來的角落，同時球員 3 跑向那個角落去接球。
3. 以這模式繼續進行練習。
4. 可以在幾分鐘後轉方向繼續。

教學重點:

- 球員在接球時身體已經由向前跑動轉為準備傳球去下一個角落的動作。



香港棍網球總會
HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION
© All Rights Reserved

剷球及護球

技術層面: 初級

所練習的技術: 運球、護球

所需時間: 5 分鐘

所需資源: 幾個球及 4 個色碟

設定: 設定一個 10 米 x 10 米的正方形範圍。球員在整個練習都留在該範圍內。

玩法:

1. 教練陸續把球滾進正方形範圍。
2. 球員的目的是爭取控球，他們可以選擇把教練滾進來的球剷起或者搶奪其他球員棍中的球。
3. 因此，控球的球員需要小心護球。



一打一，二打二

技術層面: 中級

所練習的技術: 進攻、防守

所需時間: 8 分鐘

所需資源: 球、色碟、龍門

設定: 讓球員在龍門的左前方(左頂)及右前方(右頂)各排一條防守隊及一條進攻隊。(如圖)

玩法:

1. 讓球員輪流在左頂及右頂進行一打一練習。鼓勵球員輪流練習進攻及防守。
2. 一打一練習進行數分鐘後，可改為進行二打二練習。

教學重點:

- 一打一時，鼓勵進攻球員多用速度及在一至兩個假動內作過人；防守球員則防止進攻球員走進場的中間。(大位防守)
- 二打二時，鼓勵球員多配合走位，例如利用簡單擋拆制造機會。防守則需要多溝通。



4 打 4 實戰練習

技術層面: 中級

所練習的技術: 進攻、防守

所需時間: 8 分鐘

所需資源: 球、色碟、龍門

設定: 把球員分為 4 人一隊

玩法:

一隊防守時，另一隊進攻。

教學重點:

- 設定一些規則或練習目標。
 - 練習傳球走位，射門前必需傳五球。
 - 練習隊形進攻：如正方形、菱形、Y 字形、二人擋拆等等。

練習變化:

- 由爭奪劇球開始



運球繞過色碟然後射門

技術層面: 初級

所練習的技術: 運球、射球

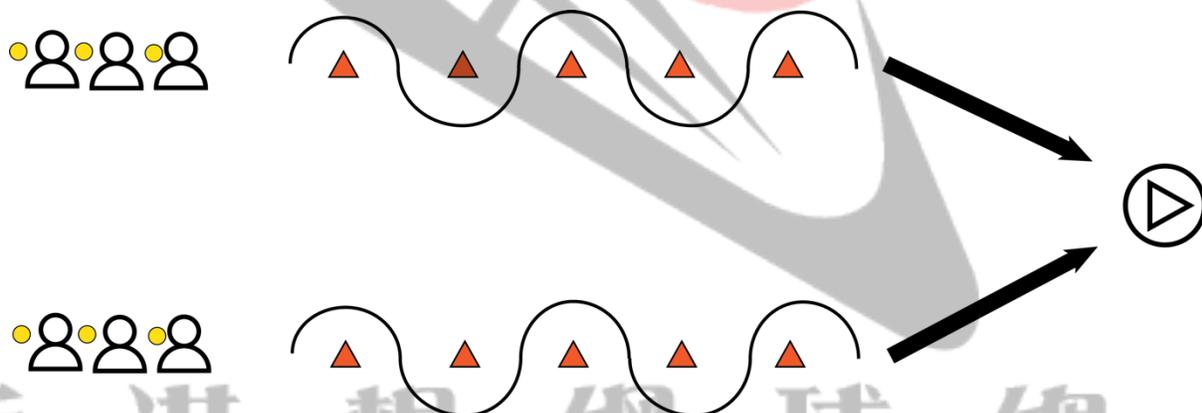
所需時間: 5 分鐘

所需資源: 球、色碟、龍門

設定: 把色碟平均地擺放成一行。在兩行的尾部放置一個龍門 (如圖)。把球員分為兩組，每組在各行色碟前排隊。

玩法:

1. 每組的第一位同學運球繞過色碟然後射門。然後跑回到起點與下一位同學擊掌。
2. 下一位同學重複同樣動作。
3. 最快完成的組別為之勝出。



香港棍網球總會
HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION
© All Rights Reserved

小學棍網球比賽規則

比賽場地

可以標準籃球場(28 米*15 米)作為比賽場地。或以寬度界乎 15-18 米，長度界乎 28-32 米劃作球場大小。球門為 1 米*1 米，置放於籃球場籃框正下方，或離底線 1.5 米的位置。球門前有個半徑為 1.5 米的半圓(或以標準籃球場的進攻有利區作為界線)，稱為守門圈。

球場劃線

- 底線與邊線
- 中場線
- 3 米半徑的中圈線(或以標準籃球場的中圈作為界線)
- 球場兩端門前 1.5 米半徑的半圓線(以標準籃球場的進攻有利區作為界線)，又稱守門圈
- 6 米*5 米的限制區(或以標準籃球場的顏色地帶作為界線)

裝備

- 每位球員必須手持一支迷你棍網球球棍(長度 90 厘米至 100 厘米之間，包括棍頭)。
- 球員無須戴上任何保護裝備
- 當球置於水平擺放的棍網時，球必須高於棍頭的底部(如男子棍網球棍的規例)

隊伍

- 每隊場上只可有 4 位球員。不設守門員。
- 後備球員數目不設限制。

比賽

開始比賽

- 比賽以女子棍網球開球(Draw)方式開始。上下半場、加時賽開始時，均以此方式開始。
- 每隊各派一位球員與球場中央開球，其他球員必須於中圈外準備。

界外球

何謂球出界？

- 當球碰到或越過底線或邊線
- 當持球球員的身體任何部位碰到底線或邊線

當球出界時，控球權將判予最後觸球的另一方。

- 假如球因射門以出界，控球權將判予球出界時，最接近球出界點的球員。
- 假如球於邊線出界，比賽將於出界點重新開始，其他球員必須離控球者 3 米外。
- 假如球於底線出界，比賽將於最接近出界點的角球位置重新開始，其他球員必須離控球者 3 米外。

入球

- 當球完全越過球門線的平面時，入球有效。
- 任何一方必須於重新取得控球權後，有分別兩名或更多的球員觸球，入球方為有效。
- 射門時，球必須從球棍中射出(不論是以垂直或水平形式射門，又或不不論是進攻球員或防守方的烏龍球)，入球方為有效，球射出後折射入網同樣有效。
- 以擊打球的形式射門，入球無效。進攻球員射門後，防守球員以擊打球形式入網，入球有效。進攻球員射門後，進攻球員蓄意以擊打球的形式折射入網，入球無效。
- 球員射門時，雙腳必須站於球門延伸線前，入球方為有效。
- 球員射門時，雙腳必須站於半場線前，入球方為有效。否則，改射門視作傳球。如球出界，控球權判予最後觸球的另一方。如球入網，守方於守門圈內取得控球權繼續比賽。
- 入球後，失球一方於球門取球後，於守門圈內持球重新開始比賽。

持棍

- 無論是進攻方，防守方，有球者、無球者，所有場內球員必須全程以雙手持棍。否則，進攻方將把控球權轉交對手。防守方將判罰一次輕微犯規。

傳球

- 傳接過程中，二人球棍不得碰觸，否則控球權將判予對手。
- 傳接過程中，不得以水平反向的方式，把球「倒」至隊友的球棍，否則控球權將判予對手。

防守

- 任何球員禁止主動用球棍碰觸對方的身體及球棍。(No Stick Check & No Cross-Check)
- 任何球員禁止以雙手或身體推撞對手。但可以持棍的雙手，握緊拳頭的動作，阻止對手前進。(No pushing)

守門圈

- 所有球員不得進入守門圈。
- 如進攻方持球進入守門圈，控球權將判為對手。
- 如無球球員進入守門圈，球証可給予警告，如經警告後仍未離開。犯規方為進攻一方，控球權判予對手。犯規方為防守一方，則判以輕微犯規。
- 如防守一方在進攻方獲得絕佳入球機會時進入守門圈，將判以嚴重犯規。

犯規

輕微犯規

- 如控球一方犯下輕微犯規，控球權交換
- 如防守一方犯下輕微犯規，被犯規者將獲得球權，並於犯規位置重新開始比賽。犯規者需要和持球者保持 1.5 米距離，直至球証鳴哨繼續比賽。
- 如防守一方犯下輕微犯規，犯規位置於限制區內，被犯規者將於限制區頂端(或標準籃球場的罰球線)獲得球權並重新開始比賽。犯規者需要和持球者保持 1.5 米距離，直至球証鳴哨繼續比賽。
- 如犯規者連續犯下同樣的輕微犯規，球証可判以嚴重犯規。
- 例子
 - 單手持棍
 - 以球棍主動碰觸對手身體或球棍
 - 主動以身體任何部份觸球

- 推撞對手
- 以棍頭(正面或反面)蓋球(但可以棍把球拉後再鏟起)
- 進入守門圈
- 限制區 3 秒

嚴重犯規

- 被犯規者將獲得一次罰球機會。
- 如犯規者連續犯下嚴重犯規，球証可判犯規者出場，罰出場者不得重新進入球場比賽。該方以另一球員代替比賽。
- 例子
 - 蓄意移動球門
 - 不君子行為
 - 防守方進入守門圈以阻止絕佳入球機會

罰球

- 假如任何一方被判嚴重犯規，被犯規者將獲得一次罰球機會。
- 被犯規者將於限制區頂端(或標準籃球場的罰球線)施射罰球。
- 罰球進行時，所有球員均須站於施射者後三米外的位置。
- 罰球以非連續形式進行，無論最後入球與否，防守方將於門前半圓持球重新開始比賽。
- 罰球必須以不著地，或彈地一次的方式入網，方為有效入球。

限制區

- 持球者不得於限制區內持球超過 3 秒，視為輕微犯規
- 如持球者於限制區內持球超過 3 秒，球証可給予警告，如經警告後仍未離開，控球權判予對手
- 如防守球員並非正在防禦進攻球員，防守球員不得於限制區內停留超過 3 秒。
- 防守球員與他正在防禦的進攻球員必須少於一支球棍的距離，方可視為「正在防禦」
- 假如兩名防守球員同時防禦一名進攻球員，其中一人將不會被視為「正在防禦」(無論進攻球員為持球者或無球球員)
- 如防守球員於限制區內停留超過 3 秒，球証可給予警告，如經警告後仍未離開，視為嚴重犯規，持球球員獲得罰球

換人

比賽採無限換人制。當場內球員完全離開球場，後備球員即可進入球場比賽。

球權互換

當雙方的隊員同時觸球都沒爭搶下來並且無法判斷球權時，或因其他原因球証無法即時判斷球權時，將採以球權交替互換的形式決定球權誰屬。第一次出現時，球權將判予客隊。第二次則判予主隊，如此類推。

Simplified Rules for 7-aside Men's Lacrosse

The Playing Field

- **The size of the playing field is 60m x 40m, roughly a half court of a standard soccer field.**
- 2 cages (6 x 6 feet) would be setup with 12 meters from the end lines.
- Lines on the field:
 - End lines and sidelines;
 - Midline, with "X" mark at the middle of midline;
 - Goal lines, between the pipes of the cages;
 - Goal crease lines, a circle around the cage with 3 meters in radius;
 - Special Substitution Area lines, denote the 13-meter wide Special Substitution Area, on one side of the field, near the middle of midline.
- Team's bench area would be on both sides of the Special Substitution Area, and the timer's table would be at the back of Special Substitution Area.

Equipment

- All players (except goalkeeper), while playing on the field, should equip with:
 - A lacrosse stick with 40-42 inches long, head width 6-10 inches, length at least 10 inches.
 - The pocket of the lacrosse stick with depth not larger than the diameter of lacrosse ball.
 - Protective gear including helmet, gloves, shoes, and mouthguard.
- Goalkeeper, while playing on the field, should equip with:
 - A lacrosse stick with 40-72 inches long, head width 6-15 inches, length at least 10 inches.
 - Protective gear including helmet, gloves, shoes, mouthguard, throat guard, chest protector, and box/cup.

The Team

- **Each team has 7 players (including goalkeeper) on the field.** 1 goalkeeper must be on the field.
- There is no limits on total number of substitutes in the team.
- Team may have up to 4 coaches in the bench area.

Play of the game

Facing at the center (Face-off)

- Each period will start with facing at the center.
- **Only 1 player per team should participate in faceoff. Other players (except goalkeeper) should stay behind the imaginary goal line extensions; goalkeeper should stay within goal crease.**
- Referee will initiate the face-off by putting the ball at "X" and calling "Down".
- When referee signals "Down", the face-off player should
 - Have both hands on the ground align with the centerline, with both hands holding his lacrosse stick;
 - Have his stick head be vertical facing the ball; the stick head should touch the ground but should not touch the midline.
 - Have his whole body at the left of his stick head, not touching / crossing the midline.
- With all things in position, referee will call "Set", and players should not move before whistle.
- When referee blows the whistle, the players can start moving and contest for the ball.

Scoring

- Goal is scored when the ball completely pass the front plane of the cage with the goal line.
- Goal does not count if referee has blown the whistle (no matter what reason) before scores.
- Goal does not count if the attacking team committed fouls (including offside) before scores.
- **After goal is scored, the game will restart immediately with goalkeeper's possession.**

Ball Out-Of-Bounds

- Ball is out of bounds when
 - player with possession touches the ground on or beyond the boundary line, or
 - the ball touches the ground on or beyond the boundary line without possession.
- If the ball is out of the bounds NOT caused by shooting, the ball will be awarded to the team not touching the ball last.
- If the ball is out of the bounds cause by shooting, the ball will be awarded to the team with player closest to the ball when it passes the boundary line.

Body-Checking

- Body checking can only be delivered by a player with both hands on their own stick.
- Checks can only be made to opponents:
 - in possession of the ball, or
 - within 3 yards of a loose ball, or
 - to a player within 3 yards of a ball in flight.
- In all cases a body check shall be below the neck, above the waist, and delivered to the front or side of an opponent.
- **Any excessive body check, which the player lowers his head or shoulder with the force and intent to put the other player on the ground, should be penalized as an illegal body check.**

Checking with the Stick

- **Stick checking can only be delivered by a player with both hands on their own stick.**
- A player may check on opponent's stick, or his gloved hand holding the stick, with his own stick.
- Checks can only be made to opponents:
 - in possession of the ball, or
 - within 3 yards of a loose ball, or
 - to a player within 3 yards of a ball in flight.
- Any excessive stick checks which is not aiming at opponent's stick/hand, or which is with intention to hurt others, should be penalized as slashing.

Substitution

During the play of the game, player can make substitution by

1. The "sub-out" player come out of the field to the Special Substitution Area, then
2. The "sub-in" play come on the field from the Special Substitution Area.

Goal Crease and Goalkeeper

- **The only player that can attempt to block a shot is a legally equipped goalkeeper.**
- Goalkeeper is "protected" within his own crease, so his opponent cannot:
 - Touch the ground of the goal crease area, including the line, with any part of his body;
 - Touch the goalkeeper when he is in the goal crease area, within the imaginary cylinder;
 - Touch the goalkeeper when he is in possession and at least one foot touching the goal crease area.
- The ball cannot be in possession within the crease for more than 4 seconds.
- Player with possession cannot carry the ball from outside of the crease to inside of the crease.

Technical Fouls

Technical fouls are those with impact to the fairness of the game, but not affecting safety.

The followings are types of technical fouls with general description of it:

- Interference: interfere an opponent from performing normal action on field
- Pushing: push an opponent from behind
- Holding: hold an opponent's body or stick in a "jamming" manner
- Kicking an opponent's stick
- Handling the ball: touch the ball with his free hand
- Withholding the ball from play: "jam" the ball on the ground / in his stick / in his body to prevent opponent's dislodgement
- Illegal Procedures: e.g. substitutions, delay of game
- Offside: team having more than 4 players in the attacking half, or more than 5 players in the defensive half.

Personal Fouls

Personal fouls are those of a more serious kind.

- Illegal Body Check: body check an opponent not according to the rules described in "Body Checking" section.
- Slashing: stick check an opponent not according to the rules described in "Check with the Stick" section.
- Cross-Check: check an opponent with the part of the stick that is between his hands.
- Tripping: trip an opponent with any part of his stick or body.
- Unnecessary Roughness: Excessively violent actions on the field.
- Unsportsmanlike Conduct: e.g. arguing with officials, threatening/profane/obscene language or gestures

Execution of penalties

- When foul occurs during loose ball (no possession):
 - If it is technical foul, possession goes to team not committing the foul, no time served penalty.
 - If it is personal foul, possession goes to team not committing the foul, with corresponding play serves 1/2/3 minutes of penalty.
- When attacking team (with possession) commits a foul:
 - If it is technical foul, change of possession (turnover) without time served penalty.
 - If it is personal foul, change of possession (turnover) with the corresponding player serves 1/2/3 minutes of penalty.
- When defending team (opponent with possession) commits a foul:
 - Referee will not blow the whistle immediately, but will throw a flag;
 - The referee will let attacking team finish the "scoring play", then blow the whistle:
 - If it is technical foul, the corresponding player serves 30 seconds of penalty.
 - If it is personal foul, the corresponding player serves 1/2/3 minutes of penalty.
 - Possession goes to team not committing the foul.

© All Rights Reserved

女子比賽規則

除下述球例外，比賽依照 FIL 女子比賽球例

- a) 球場大小約 60 米 x 40 米。
- b) 比賽上下半場各十分鐘，中場休息三分鐘。
- c) 每隊場上六名球員，沒有守門員或六名球員加守門員
- d) 球隊總人數不限。
- e) 開球僅適用於比賽開始、下半場開始以及加時賽開始。
- f) 裁判將在確定入球後發出入球哨聲，然後指示防守球員進入龍門圈並再次吹響哨聲。一旦吹響了哨子，圓圈中的防守球員必須使用她的棍子在 10 秒內將球從圓圈中踢出。
- g) 不設暫停。
- h) 不設停錶。
- i) 當一支球隊在進攻或防守時，最多只有四名球員高於限制線/半場線。（兩位球員留在半場線後面加一名守門員）

特別規則

開球時每隊各有一位球員在球場中央負責開球。另外每隊可有兩名球員站在一 5m 線後，其他球員要站於 11m 扇型區內。

開球時 11 米內的球員必須留在 11 米以內，直到裁判已經表示其中一方已經獲得控球權。

球棍幹擾

以球棍幹擾對手球棍時，球員必須以雙手握著自己的球棍。幹擾只能由上而下和遠離身體。

在肩膀以上範圍幹擾對手球棍或進入對手的安全球體都將會被視為犯規。

如中英文版本有任何不一致或衝突，概以英文版本為準。

香港棍網球總會
HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION
© All Rights Reserved

參考資料

- Australian Sports Commission. (2005). Active after school communities. Community approach training program. Canberra: ASC.
- Australian Sports Commission. (1999). Games Sense Cards: 30 Games to develop thinking players. Canberra: ASC.
- Bunker, D., and Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education*, 18 (1), 5 – 8.
- FORD, P. et al. (2011) The long-term athlete development model: Physiological evidence and application. *Journal of sports sciences*, 29 (4), p. 389-402
- Forrest, G. J., Pearson, P. J. & Webb, P. I. (2006). Teaching Games for Understanding (TGfU); a model for pre service teachers. Fusion Down-under: 1st ICHPER.SD Oceania Congress (pp. 1-10). PENZ Website: PENZ.
- Harris S. Readiness to participate in sports. In: Sullivan JA, Anderson SJ, editors. Care of the Young Athlete. Rosemont, Illinois: American Academy of Orthopaedic Surgeons and American Academy of Pediatrics; 2000. pp. 19–24.
- Hopper, T. and Bell, R. (2001). “Can we play that game again?” *Strategies*, 14 (6) 23 – 27.
- Launder, A. G. (2001). Play Practice. *The Games Approach to Teaching and Coaching Sports*. Illinois: Human Kinetics.
- Light, R. and Georgakis, S. (2005). Integrating theory and practice in teacher education: The impact of a games sense unit on female pre service primary teachers attitudes towards teaching physical education. *Journal of Physical Education New Zealand* 38 (1), 67 –83.
- MACKENZIE, B. (2006) *Long Term Athlete Development (LTAD)* [WWW] Available from: <https://www.brianmac.co.uk/ltad.htm> [Accessed 13/3/2019]
- Purcell L. Sport readiness in children and youth. *Paediatr Child Health* 2005;10:343–4.
- Sport for Life Society. (2016). LTAD Stages. Retrieved DATE, from <http://canadiansportforlife.ca/learn-about-canadian-sport-life/ltad-stages>
- Webb, P. and Pearson, P., (2004). The Game Centred Approach in Primary and Secondary Education. Unpublished Paper. University of Wollongong, Australia.
- Werner, P., Thorpe, R., and Bunker, D. (1996) Teaching games for understanding: evolution of a model. *The Journal of Physical Education Recreation and Dance*, 67 (1), 28 – 33.
- Wright, S., McNeill, M., Fry, J., Tan, S., Tan, C., Schempp, P. (2006). Implications of student teachers’ implementation of a curriculum innovation. *Journal of Teaching in Physical Education*, 25, 310-328.
- The Curriculum Development Council (2017) : (Physical Education Key Learning Area (Primary 1 to Secondary 6)). The Education Bureau, HKSARG.

Contact Us 聯絡我們
Tel 電話: 2114 3405
E-mail 電郵: info@hklax.org

The copyright of the training materials is reserved by Hong Kong Lacrosse Association.
Copying, distribution, reproduction or re-transmission of any of the contents of the training materials for the purpose without the consent of Hong Kong Lacrosse Association is prohibited.