

國民中學選修科目

體育教師手冊

第三冊

國立編譯館主編



中華民國七十五年一月試用本

國民中學**選修科體育(甲)教師手冊**第三冊

定價：(由教育部核定後公告)

主編者 國 立 編 譯 館

編審者 國 立 編 譯 館 國 民 中 學

選修科體育教師手冊編審委員會

主任委員 楊基榮

委 員 武育勇 林正常 林清和 林煌欽

麥秀英 陳兆銘 孫彥民 陳鴻

黃賢堅 王宗吉 曾文男 許金雄

朱敏進 許義雄 許樹淵 鄭虎

詹清泉 鄧時海 廖貴地 劉鴻志

簡曜輝

編輯小組

王同茂 田文政 莊美鈴 陳鴻

詹清泉 簡曜輝

總訂正

楊基榮

插圖者

章金偉

出版者 國 立 編 譯 館

地址：臺北市舟山路二四七號

印行者 九 十 二 家 書 局 (名稱詳見背)

經銷者 臺 灣 書 店

地址：臺北市忠孝東路一段一七二號

(門市部地址：臺北市重慶南路一段一四號)

電話：三 一 一 〇 三 七 八

封 面：宏 章 印 刷 廠

印 刷：榮 泰 印 書 館 股 份 有 限 公 司

編輯大意

- 一、本書遵照教育部於民國七十二年七月公布之國民中學課程標準實施要點編輯而成。
- 二、各校應遵照教育部頒布之課程標準實施要點、選修辦法及選修科目體育（甲）課程標準，實施教學。
- 三、各校之體育選修教學，應視學生之性向及能力差異，設置體育選修科目，參考本書及體育教師手冊有關部分，充分利用設備，發揮教師的專長，發展學生潛能。
- 四、本書第一冊為體育理論，包括序論、體力培養、運動技術分析及運動傷害與健康管理，第二冊為田徑與體操，第三冊為球類，第四冊為游泳、舞蹈、國術及自衛活動。
- 五、本書各章內容，盡量附列插圖，俾供參考，以利教學。
- 六、本書如有疏漏之處，希各校教師隨時提供意見，以供修訂之參考。

選修體育（甲）教師手冊

第三冊 目 次

壹、籃 球

一、籃球隊的經營與輔導.....	1
(一)球隊組織.....	1
(二)經營方法.....	3
(三)球隊規章的建立與執行.....	3
二、籃球教練法.....	4
(一)籃球教練的任務.....	4
(二)教練的進修.....	5
(三)教練守則.....	5
三、籃球訓練法.....	6
(一)籃球訓練的原則.....	6
(二)籃球訓練的內容.....	7
(三)專精訓練.....	8
四、訓練計畫.....	52
(一)訓練計畫的結構.....	52
(二)全期計畫.....	53
(三)週計畫.....	54
(四)日計畫.....	56
五、賽前的準備.....	57
六、比賽時及比賽後應注意事項.....	58

貳、排 球

一、戰術與訓練	63
(一)基本動作	63
(二)球隊的組成與球員配置的原則	76
(三)進攻的戰術	77
(四)防守的戰術	86
(五)排球體力訓練	93
二、訓練計畫	94
(一)擬定訓練計畫的期別	94
(二)一年及半年為一週期的訓練計畫示例	95
(三)一週和一日的訓練計畫示例	97
三、比賽前之準備	98
(一)保持球隊的巔峯狀態	98
(二)蒐集敵情	100
四、臨場應注意事項	101
(一)賽前練習	101
(二)比賽中戰略的運用	101

參、足 球

一、訓練季節	103
(一)季節前訓練	104
(二)季節中訓練	105
(三)季節後訓練	106
二、足球訓練的附帶訓練原則	106
(一)熱身運動	106

(二)過度訓練及低潮·····	107
(三)環境因素·····	107
(四)球員的測驗·····	107
三、足球教練與特殊訓練·····	108
(一)間歇訓練的生理分析·····	108
(二)不使用球的間歇訓練·····	110
四、足球訓練系統的介紹·····	117
(一)訓練方法·····	119
(二)教練法介紹·····	120
(三)現代青年足球訓練·····	121
(四)訓練計畫範例·····	122
五、比賽前的準備·····	123
(一)比賽前一般行政事務的準備·····	124
(二)生理上的準備·····	124
(三)心理上的準備·····	125
六、比賽時應注意的事項·····	126

肆、棒 球

一、近代運動訓練的原理與方法·····	129
(一)訓練的意義·····	129
(二)近代運動訓練的特徵·····	130
(三)訓練應具備的條件·····	131
(四)訓練與體力要素·····	132
(五)近代運動訓練的構造·····	134
二、棒球運動訓練方法·····	134
(一)肌力訓練·····	134

4 國民中學選修體育(甲)教師手冊 (第三冊)

(ㄟ)耐力訓練·····	136
(ㄟ)速度訓練·····	138
(ㄟ)動力訓練·····	141
(ㄟ)間歇訓練·····	142
(ㄟ)循環訓練·····	144
(ㄟ)技術訓練·····	146
(ㄟ)心理訓練·····	147
三、由近代運動訓練原理分析棒球訓練原則·····	149
(一)用進廢退律·····	150
(二)超載原理·····	150
(三)漸進原則·····	151
(四)興趣及自動原則·····	152
(五)個別適應原則·····	152
(六)分析原則·····	152
四、棒球隊之組成和訓練·····	152
(一)球隊之組成·····	152
(二)各項基本動作之訓練方法·····	153
(三)守備狀況之處理方法·····	155
(四)攻擊的策略·····	173
(五)教練的臨場指導·····	176
五、棒球的訓練計畫·····	177
(一)訓練的原則·····	177
(二)年度訓練計畫·····	178
(三)棒球計畫訓練範例·····	181

一、戰術訓練	187
(一)手球基本攻防戰術的種類	187
(二)戰術種類說明	187
(三)進攻戰術演練	188
(四)快攻的訓練	191
(五)防守的概念及訓練	196
二、訓練計畫	214
(一)訓練計畫之擬訂	215
(二)訓練內容	220
三、比賽前的準備和比賽時應注意的事項	223
(一)賽前活動	224
(二)參與比賽	224

陸、羽 球

一、前言	227
二、技術訓練	228
(一)技術訓練層次	228
(二)技術訓練方式	229
(三)基本動作訓練	232
(四)綜合技術	253
(五)比賽訓練	260
三、訓練計畫	273
(一)訓練計畫擬定原則	273
(二)訓練計畫模式	276
四、比賽前之準備	280

6 國民中學選修體育(甲)教師手冊 (第三冊)

(一)掌握對方資料.....	280
(二)檢查球具.....	280
(三)充分準備運動.....	280
(四)心理方面.....	281
(五)飲食方面.....	281
(六)睡眠方面.....	281
五、比賽時應注意事項.....	281
(一)球員方面.....	281
(二)教練方面.....	282

壹、籃球

一、籃球隊的經營與輔導

(一) 球隊組織

目前籃球隊的存在，多以下列三種型態發展：(1)附屬在學校行政體系內的球隊；(2)社會工商企業支持的球隊；(3)自發性的運動社團或俱樂部的球隊。

不論一個籃球隊是歸屬於那一類，其組織必受下列三種成員所影響。

1. 行政督導者

它可能是校長、訓導主任、體育組長等上級單位，或是經費贊助者。就校內球隊而言，名義上，多以領隊或顧問型式出現。

球隊的有效經營，獲致上級支持是必須的。在校內的運動社團是否可提升為籃球代表隊，而此一球隊是否可以持續地存在，能研擬較長期的訓練計畫及與行政單位密切配合等等問題，均取決於行政督導的計畫和支配。

當然，許多校內球隊，在結構上無行政體系的支援亦能成隊，但若有所成就與發展，則須要付出更大的心力。

2. 技術指導者

球隊成立的目的是提高技術、培養團隊精神和爭取團體榮譽等。因此技術指導者的角色是很重要的。

教練是一個球隊的大家長，他也是技術權威的標誌；因此充實教練法內容、研習新技術、講求效率經營等要項，均能左右球隊命脈。

2 國民中學選修體育(甲)教師手冊 (第三冊)

對於一個有較高層次分工的球隊，設置訓練員、管理員、醫護人員等，則是更成熟的組織。

訓練員一方面執行教練的計畫，為球隊技術訓練的執行者，亦是教練的技術助理。他又可以反映技術訓練的改進及突破，用以配合臨場情況，求取榮譽。

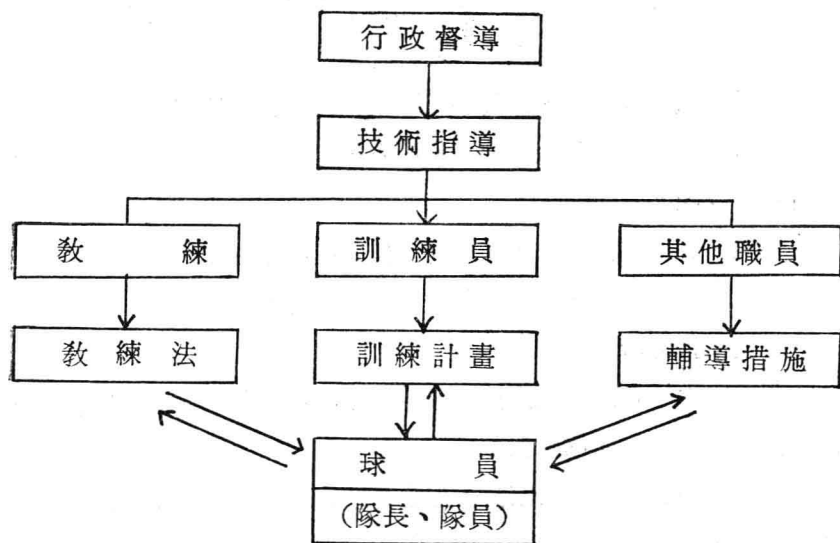
球隊經由教練和訓練員（職員）的通力合作，並結合行政助力，使球隊往一定的方向進行。

3. 球員

球員的組成來自選拔或比賽，再由其中推選隊長為領導者。球員的主要任務是學習技術及團體合作的技能，而球員社會化行為能力的提升，又可促進和諧及球技的進步。

因此培養球員的團結合作，樹立優良隊風，產生自動自發的心理傾向是重要的。

表1-1：球隊的組織系統表



(二) 經營方法

1. 健全組織

球隊的成立可能無法一步就建立完整的組織系統，但是教練必須擬定分期計畫目標及執行手段，使球隊獲得行政的支援、訓練員的合作、紀錄員的認真執行、職員的配合及球員的合群向上心。球隊是否有所成就，組織的健全與否，是重要的因素。

2. 有效輔導

凡事講求效率，盡量爭取助力，如經費來源、技術引進、輔導法的運用、培養默契、爭取榮譽等。尤其對球員的技術指導，要因材施教、分組練習、自我評定、設定目標等，使球員在每一次練習或比賽中有收穫。

3. 切實考核

教練可經由本身或結合行政督導者，定期或不定期的實施球隊評鑑，並以練習及比賽表現、集訓心得、生活情形為主，使每一球員了解每一階段的身心情況；而球隊本身更可依據評鑑結果作為改組（球員去留）的參考。

球員的升級與淘汰制度，可促使球隊補充新血及追求進步。

(三) 球隊規章的建立與執行

1. 球隊規章的訂定

球隊是一個團體，大家在一起生活、練習、比賽等，共同參與活動，因此若無規章以為準繩、以為規範，則必然是一盤散沙。但若規章條文太繁雜不切實際，則行之不易，反而會徒有章法而無實效。

在研訂球隊規章時須把握下列原則：

- (1) 球隊規章要求實用，並能建立威信。
- (2) 經過充分討論交換意見後決定。
- (3) 要訂有獎懲條文。

4 國民中學選修體育(甲)教師手冊(第三冊)

(4)定期檢討規章的施行情形。

(5)球隊職員要率先遵守規章。

2. 球隊規章的種類及要點

(1)生活規章：要有充分的睡眠、禁止煙酒、衣著合適、守時守紀、互助合作等。

(2)練習規章：出席率的提高、請假程序、激勵練習效果、對教練宣示的注意、意見的反應管道、秩序的維護等。

(3)比賽規章：奮戰精神的提高、替補的迅速完成、教練提示的注意、服裝的整潔、和平的態度、運動員風度的培養、各人分工的完成等。

二、籃球教練法

(一) 籃球教練的任務

教練的地位是介於行政者與球員之間，他不但對兩者有橋樑的溝通作用，並且主宰球隊一切大計。教練的專業使命在透過各種途徑，使球員獲得技術、心智的進步，並能達到教育功能。

因此教練的任務，不僅在爭取勝利，並且要培養球員以公平競爭的手段去爭取勝利和成績。以下七項是教練的主要任務。

1. 了解球員的素質和可塑性：透過測量工具，了解球員的體型和運動能力的優劣，作為技術分項訓練的參考。例如目前球員身高常決定球賽勝負，因此中鋒必須有較高的身長。所有球員的瞬發力、敏捷性、協調性等能力亦不可忽視，因此在選擇球員時，上項測量是必須的。

當然這種選拔制度除了一個球隊自行實施外，亦可聯合許多球隊共同辦理，而在入隊初期或在隊期間，也可進行跨隊間的轉隊制度，

使人適其所。

2.了解籃球運動員的心理特徵：對球員的人格特徵、衝突與適應、情緒穩定性、學習與動機等特徵，必須有所了解，才能配合身體的測量，發掘優秀球員。

3.擬定有效合理的訓練計畫：訓練計畫分全期、每週、每日等不同內容，其間須以有效的、連貫的精神執行。

4.引起球員學習動機。

5.訓練教材要適應個別差異。

6.培養團隊精神：養成合群向上、團結合作的默契。

7.吸收新知，運用新理論。

(二) 教練的進修

1.參加各種有關的研習會：舉凡教練、規則、訓練等直接或間接的研習會必須參加。

2.閱讀有關書報雜誌：籃球書刊、雜誌和各種研究報告或論文均要涉獵。

3.交換心得：透過座談、發表會等方式，對籃球問題進行溝通與討論。

4.在實踐的過程中建立獨立的理論：就是在確立正確的籃球觀念並加以運用。

5.自信心的建立：對自我樹立的特殊理論，不斷地研究改進以適應所需。

(三) 教練守則

1.樹立教練及其球隊獨特的風格：樹立風格須輔之以長期進修並且吸收新知。

2.強調團隊攻守的重要：個人攻守與團隊攻守，既是一體兩面，相輔相成，故必須注意個人與團隊的攻守。

6 國民中學選修體育(甲)教師手冊(第三冊)

- 3.培養球隊默契：在球場上、練習時、比賽中，甚或平日生活起居中合群相處，增進彼此了解，以培養默契。
- 4.訓練的過程中要充分利用聲音手勢：當球員了解教練的聲音及手勢後，須逐步建立其權威性，以貫徹並執行其意圖。
- 5.教練要以多鼓勵少責備的方式領軍。
- 6.要了解並控制球場內外的情況。
- 7.教導球員選擇合適的投籃時機。
- 8.讓球員了解「為何做」及「如何做」。
- 9.兼顧季節內外的訓練內容。
- 10.建立球隊規章。
- 11.善於運用圖表資料。
- 12.了解比賽對方的特性。

三、籃球訓練法

(一) 籃球訓練的原則

1.精緻化：目前我們所見大多數球隊的訓練，不僅是時間太長，而且不求質的提高，反而僅以增加練習量，以苦練為提高能力、取勝的唯一手段。

精緻化的訓練是在有效追求效果，它必須透過合理的訓練目標與方法方能達成。因此，教練和訓練員的進修與吸收新知、理論與實務配合，並不時檢定調整才能收效。

2.漸增和漸進化：考量全隊、各人、男女、體型、時段的差異，使份量漸增、難易度漸進的方式實施。

例如在作「一對一」攻守訓練時，必須先就攻方的運球能力、步法、轉身、視線、速度等項目，以及守方的身體姿勢、移位路線、步法、視線、假動作等項目逐一分析。若其中有所不足，則需由基本能

力開始加強後再作組合訓練。

3.趣味化：球員喜歡比賽而懼於訓練，可說明訓練太呆板無變化的後果。我們常以做操、上籃、傳球、比賽等四個模式加諸球員，而不求改變方式，追求相同或更好的效果。許多項目的進行可藉遊戲、趣味競賽、分組較量等方式完成。

4.週全化：球員的訓練，當然是以在籃球場上練習為主，但場外的附屬設備，如重量訓練、循環訓練、電化設備、節慶聯歡、迎新送舊、慶功宴等，無處不是訓練環境。教練必須善加運用，以求技能、知識的進步。

在訓練內容的分配上，體能、技術和理論三方面，要依各階段的特色而設計不同比例。

在訓練方法的改進上，要利用有關理論與實務，如：科學化訓練原理、重量訓練的採用、注重健康管理、預防運動傷害、強調運動與營養、球員心理、藥物的服用等方面。

（二）籃球訓練的內容

1.體能訓練

我們所謂的體能，亦即基本運動能力、體力、運動能力的同義字。運動能力具有可測性，但有別於「運動技術」，兩者不可混為一談。

(1)運動能力的要素：運動能力包含肌力、速度、耐力、瞬發力、敏捷性、柔軟性、平衡性等要素。運動要素的表現在人體上，即形成跑、跳、擲、接等能力。

(2)運動能力測驗：體能測驗的項目很多，在選擇項目時也有不同的理論依據。在此僅介紹西元 1968 年國際體能測驗委員會(ICSPFT)修訂公佈的測驗項目作為參考：五十公尺、握力、屈臂懸垂、折返跑、仰臥起坐、體前彎、立定跳遠、耐力跑等八項。

(3)體能的訓練方法

- ①肌力：A. 以低於最大肌力負荷，做極限反覆上舉的方法；B. 上舉最大負荷的方法；C. 以最快速度反覆上舉，低於最大肌力負荷的方法。
- ②速度：依據動作的單純化分解和球員反應時間自覺訓練，而設計各種可行方法。一般以最高速度的反覆訓練行之，但必須考慮到距離、強度、休息時間、次數等條件。
- ③耐力：A. 設計與比賽相同強度而每次二十分鐘的運動，共做二次；B. 強度減低，但時間延長為二十五或三十分鐘，共做二次；C. 分段法：每段十分鐘，分四段，共四十分鐘，每段間隔休息。
- ④柔軟性：任何可擴大關節可動範圍的伸展運動均可利用，並以主動或被動的方式作柔軟訓練。
- ⑤其他體能要素的訓練如瞬發力、敏捷、平衡等訓練法，一般可引用各項球類的方法。

2. 籃球技術訓練

(1)籃球技術的內容：包括下列六類。

- ①進攻基本技術：傳接球、運球、投籃、控球、籃板球。
- ②防守基本技術：搶截、籃板球、盯人。
- ③個人進攻技術：姿勢、轉身、擺脫、假動作。
- ④個人防守技術：意圖、位置、姿勢、視線、步法。
- ⑤團隊進攻技術：破盯人進攻法、破區域進攻法、界外發球進攻、跳球進攻。
- ⑥團隊防守技術：人盯人防守、區域防守、混合防守。

(三) 專精訓練 (後衛、前鋒、中鋒的訓練法)

專精訓練的目的在發展個人專長，結合小組默契，發揮團隊攻守