

國民運動叢書②

男子籃球

張敬果編著



教育部國民運動叢書編輯委員會出版

正中書局印行

國 民 運 動 叢 書 ②

男 子 籃 球

張 敬 果 編 著

正 中 書 局 印 行



版權所有

翻印必究

中華民國六十六年七月臺初版

中華民國七十二年三月臺三版

國民運動叢書②男子籃球

全一冊 基本定價 七 角

(外埠酌加運費匯費)

主 編 者 教育部國民運動叢書編輯委員會

編 著 者 張 敬 果

出 版 者 教育部國民運動叢書編輯委員會

發 行 人 蔣 廉 儒

發 行 印 刷 正 中 書 局

新聞局出版事業登記證 局版臺業字第〇一九九號(7202)申

分類號碼：528.9.34 (500)

正 中 書 局

CHENG CHUNG BOOK COMPANY

地址：中華民國臺灣臺北南陽路二十號

Address: 20 Heng-Yang Road Taipei, Taiwan, Republic of China

經理室電話：3821145 編審部電話：3821147

業務部電話：3821153 門市部電話：3822214

郵政劃撥：九九一四號

海 外 總 經 銷

OVERSEAS AGENCIES

香港總經理：集 成 國 書 公 司

總辦事處：香港九龍油麻地北海街七號

電話：3—886172—4

日本總經理：海 風 書 店

地址：東京都千代田區神田神保町一丁目五六番地

電話：291—4345

東 河 書 店

地址：京都市左京區田中町南町九八番地

電話：791—6592

泰國總經理：集 成 國 書 公 司

地址：泰國曼谷耀華力路233號

美國總經理：華 強 國 書 公 司

Address: 41 Division St., New York, N.Y. 10002 U.S.A.

歐洲總經理：英 華 國 書 公 司

Address: 14 Gerrard Street London W.L. England

加拿大總經理：嘉 華 國 書 公 司

Address: China Court, Suite 212, 208 Spadina Avenue Toronto
Ontario, CANADA M41 2C2

序

提倡運動必須先求其理論與技術的相輔相成，進而達到理論與技術的並駕齊驅，終於卓然有成。

推行體育必須先求其教材教法的精益求精，方能達到體育活動成績的日新月異。而各種項目的運動，多屬體育教材的內容，並用以達成體育課程目標、教育目的。

以此，運動理論及技術的研究，成為提倡運動，推行體育的當務之急。

然而，要求體育及運動的理論與技術，雙方面都有同樣的進步，其書籍的發行及傳播，刻不容緩。只有透過文字的描述說明，圖畫的解釋示例，乃能令複雜理論趨於簡單，困難技術化為容易；然後一卷在手，難題自然迎刃而解。

宋太宗詔求遺書說：「教化之本，治亂之原，苟無書籍，何以取法。」其相趙普更具體的對太宗說：「臣有論語一部，以半部佐太祖定天下，以半部佐陛下致太平。」中國修齊治平的大事尚且如此，其他就更無論了！體育與運動自難例外。

況且書籍中的言論文章，或為人類經驗的精華，或為多人多年實驗的結果，復經著者經之營之，進而「精誠所至，金石為開」般的以求突破時空限制，日臻不朽。故魏文帝說：「益文章經國之大業，不朽之盛事，年壽有時而盡，榮華止乎其身，二者必至之常期，未若文

2 男子籃球

章之無窮。」殆指此而言。

基於此理，乃約請專家編譯運動叢書一種，介紹各種運動理論與技術，務期我國體育及運動因此而普及，技術因此而進步。有厚望焉！是爲序。

教育部國民運動叢書編輯委員會
民國六十六年六月

男子籃球

張敬果編著 民國67年 臺北市
正中書局印行

[2] 68面 有圖 21公分

(國民運動叢書②)

I. 張敬果編著

528.952

8555

目 次

第一章	籃球面面觀	1
第二章	球員必備的技能	3
第三章	優秀球員應具備的技能	19
第四章	球技的加速進步	27
第五章	比賽範例	31
第六章	籃球的起源及發展	47
第七章	比賽規則	55
第八章	規則未詳的問題	61
第九章	球迷須知	63
第十章	參加籃球運動	67

籃球是一種團隊的運動，舉世成千上萬的人都在從事這種運動，同時還在不斷地流傳推廣。籃球是世界上速度最快的運動之一，達於完善境地的演出，必需有高超的速度，精力和技巧，即使僅是業餘性質，也同樣可以享受籃球的樂趣。此時便不須嚴格的訓練，或累積的臨場經驗了。

大專院校的籃球場面積是 94×50 平方呎，球場兩端各豎一個 4×6 平方呎的籃板，各附一個18吋直徑的籃圈，兩方各將球投中對方防守的籃圈便可得分，正常情形下投進一球得兩分，稱為場內得分，因對方犯規以罰球投進一球可得一分，稱為安全得分或罰球得分。除此之外沒有其他得分方法。

因為得分的唯一方法是將球投入對方的球籃，投球技巧的訓練便佔了極大的比重，投球的各種方式，將在以下各章中討論。

球可用運球或傳球的方法往來於球場中，傳球是由一位球員傳給另一位球員，運球是將球拍向地面，待其反彈而後繼續再拍。傳球比運球重要得多，因傳球速度較快，而且有效的傳球可加強隊的合作力量，使對方更難以防守，肯塔基大學的籃球教練阿朶夫盧認為：傳球

是籃球賽中，最重要的基本動作。

一個球隊由五名球員組成，進攻時，球隊利用不同的掩護，切入和其他方法以圖將球投中，當球投出後，雙方均有若干球員集於籃下，以備爭取籃板球。

防守時，守隊的球員可使用不同的防守方法，以阻止對手投球，可以使用人釘人防守，此即每一位球員緊釘着一位對方球員，不論他到什麼地方；也可以使用區域防守，此即每一位球員都負責防守一個特定的區域，又可將人釘人和區域防守混合使用，此外還可以全場釘人，或半場釘人，無論防守的方法如何，其目的在防止對方投球，而於獲得籃板球後，能有更好的機會反攻得分。

由於攻守雙方都努力爭取籃板球，得球的最好方法是跳起搶球，大多數的教練都認為，控制了籃板球的一方勝算的機會較多，因此跳躍訓練，對攻守都很重要，身材高而尤其又具有良好彈性的球員，誠最佔便宜。

比賽的進行速度更快，因此得分，搶籃板球或犯規，乃致攻守互換，時間大約不會超過十五秒至二十秒鐘，近年來，籃球投籃的命中率逐漸提高，整隊的得分率，也因之提高，所以各級球隊在比賽中的得分，也相繼增加。

因為得分率的增高，球賽進行速度快，以及規則的易於了解，使籃球成為觀眾歡迎的運動項目之一，大學或職業球隊比賽，通常有一萬人參觀，某些大學球場的座位，至可容納一萬八千人之多，中學的體育館，容納數千觀眾的，比比皆是。

籃球究竟是怎樣的運動？它是快速的、刺激的，無論觀賞或上場賽球都是一種享受，本書將詳細描述籃球運動的各個細節，使讀者得以愉快的參加比賽，或在欣賞時得到最高的享受。

球員必備的技能

某些籃球運動中的特殊技能，是每一位球員均需具備的，而該種技能須達到某一程度，則需視球賽的等級而定。然而所有的球員，都必要熟習各種基本的投籃方法，傳球、接球、運球、轉身、搶籃板球、防守技巧等基本常識。

一個球隊是由擅長不同位置的球員所組成，而每個位置需要不同的技巧，對後衛而言，控球及運球比籃板球更為重要，前鋒及中鋒不必如後衛之精於控球，但要負更多搶籃板球的責任。

一、持 球

在熟習投籃，傳球及運球之前，最重要的是學習如何持球，持球不正確，將導致其他動作的錯誤，最重要的一點必需記住，手掌不可觸及球面，應當用手指輕鬆的握持，但須將手指盡量分開。（如圖 1）

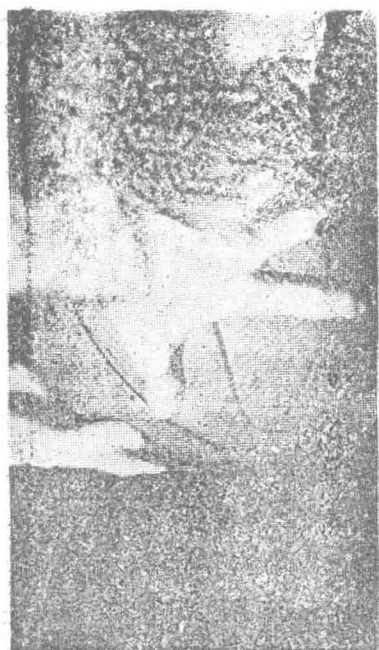


圖1. 持 球



圖2. 上 籃

二、投 籃

球員應學習三種基本的投籃方法

- (1) 上籃
- (2) 跳投
- (3) 罰球

上 籃 (The Lay-up Shot)

上籃是最基本的投球方法，它是自行運球到籃下，或切向籃下得

討 論 問 題

卅秒鐘內你能上籃幾次？你能在規定距離內從兩邊，用左手、右手連續上籃廿次嗎？

到隊友傳來的球而立即投籃，因為投籃的距離近，所以命中率也高。

當你持球在手，無論是接得傳來的球，或自行運球之後，如果是用右手投籃，便應當右足着地，雙手持球置於臀部右側，然後左足落地，用左腳起跳，將球高舉過頭頂，然後用右手將球推向籃圈，球與籃板相碰撞，並當在圈以上十二吋到十五吋的地方，球能擊中此點，當可投中。（如圖2）

要盡量避免起跳太遠，左足的跳躍，應當是向上而非向前。

若非往上跳，則將減低命中率，同時使自己受制於人。

跳 投 (The Jump Shot)

雖然到一九五〇年跳投才開始流行，一般認為這是籃球運動場中最具威力的投籃方法，也是比賽中最常用的投籃法，而且極難防守。

在跳投之前，應用雙手持球，面對球籃，雙膝稍為彎曲，雙足同時向上跳起，跳起的高度因人而異，最重要的是輕鬆自然，跳起後將球舉於頭部前上方稍高處，左手應在球的下方，右手在球的後下方，手背正對自己。右手肘部應在球的下方，並和球員本身及籃圈成一直

6 男子籃球

線，球員從球的下面注視球籃。投籃時右手肘向上移動，前臂和手腕同時推動，手腕應完全伸直，以期力量貫徹。（如圖3）

要跳投成功，身體的平衡十分重要，許多射手，跳投時向前、向後或向兩側傾斜，如此將減低命中率，或造成攻擊犯規。跳射時身體應保持平衡，且宜向上跳。下面的三種跳投，必需演練熟習：1. 定位跳投；2. 運球後跳投；3. 切入接球後跳投。在第二、三種兩種情形下要保持平衡上跳，雖然較為困難，但那是極為重要的。

罰球 (The Free Throw or Foul Shot)

因為每位球員都可能是犯規的對象，所以每位球員都必須長於罰球，罰球（自由投球）有兩種主要方式，1. 低手端籃；2. 單手肩上投籃或雙手投籃。



圖 2 a. 單手上籃背面圖

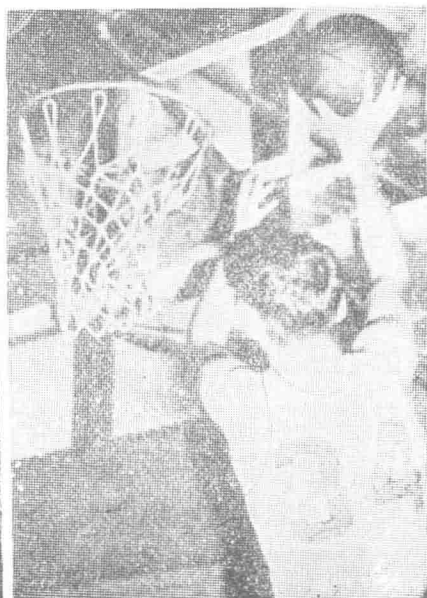


圖 2 b. 比賽中之單手上籃



圖 3. 跳 投



圖 3 a. 跳投時球離手後之手腕連續動作

8 男子籃球

在牆上畫一個十二吋的圓圈，球員立於距離牆十五呎處，用雙手胸前傳球，十次中能否擊中六次、八次或全中？

討 論 問 題

事實證明雙手端籃的準確性較大，資深老練的球員經常使用此法，邦尼立雅特用此法連續投中四百九十九球，創下世界紀錄。然而近年來已不如往昔之盛行，大多數球員以肩上推投法取而代之，原因是在比賽進行中，常能在罰球線附近用此法投射，故此無須特別練習端籃。

單手肩上投籃——如果是單手肩上投籃，右足恰當的站在罰球線後一吋處，左足在右足後十二吋的地方，雙足分開與肩寬，膝部微微彎曲，雖然重心大部份向前，但仍需保持身體的平衡，雙手持球置於面部正前方，和跳起投籃持球法一樣，左手在球下方，右手背正對面部，兩肘盡量靠近身體，投球時雙膝自然伸直，右肘同時舉起，繼之前臂推向前方，手腕下壓，將球推向籃圈。右手的食指和中指將球送出，完美的推球，手臂必完全伸直，於是手掌朝下。

如果是雙手推投，雙足分開十二吋，立於罰球線後一吋處，雙手持球正對面部，可從球的上方看清目標，投出前雙膝彎曲，然後伸直，投出時兩手肘同時舉起，前臂向籃圈伸展，手臂完全伸直，手掌

朝下。

雙手端籃——兩足開立與肩同寬，立於罰球線後一吋處，膝部微曲，球置於兩腿間，手臂伸直斜向下方。（如圖4）大拇指向外，投籃的第一步是將膝關節彎曲四十五度，然後兩腿伸直，雙臂上擺投球向籃。（如圖5）球脫手後，手指應指向球籃，大拇指向上。

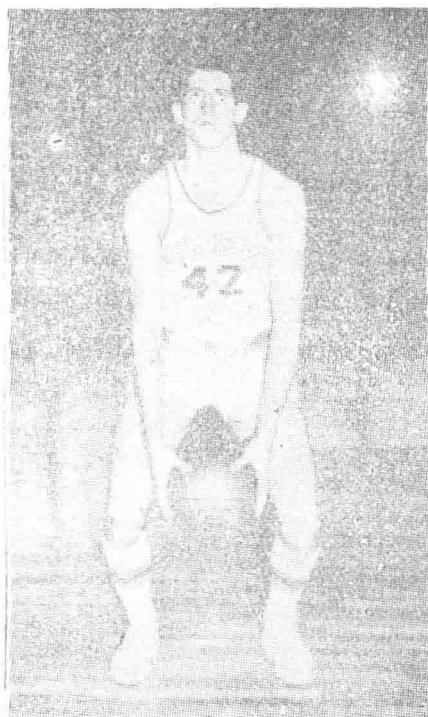


圖4. 端籃的準備姿勢

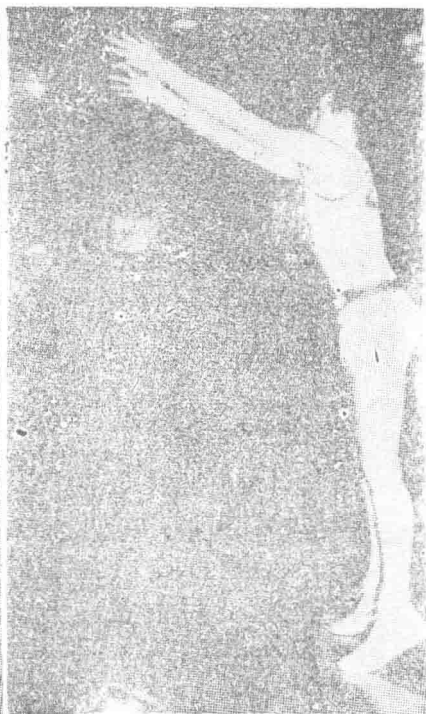


圖5. 端籃球離手時的姿勢

三、傳球與接球

傳球與接球的技巧與投籃一樣重要，漂亮的傳球可以很快的到達



圖 6. 傳球的姿勢

得分率最高的區域，但如果接球者漏失，造成失誤，即使是最優美的傳球，也是徒勞無功。

要適當的接得來球，雙手應形成杯狀，使手掌分開三吋至八吋，手指自然分開，拇指幾乎平行，當球觸及雙手時，應順勢接球——也就是說雙手順勢縮回，這點非常重要，因為手臂僵硬容易造成失誤，為強調此點，試以籃球投向磚牆，將是什麼現象，當然是反彈給傳球者。現在試將球投向晒衣繩上懸掛的氈子，球的反應如何？氈子必縮回，球必落地面上，而不致彈回傳球者。這便是接球者應有的彈性接球法。（如圖 6）

四、傳球的種類

有三種傳球方法對籃球運動員來說是非常重要的：

- (1)胸前傳球
- (2)反彈傳球
- (3)交球

胸前傳球 (Chest Pass)