

籃球訓練與裁判

林遠材編著



籃球訓練與裁判目錄

第一章 籃球簡史

第一節 籃球的起源

.....

一

第二節 籃球的發展

.....

二

第三節 籃球運動之價值

.....

四

第二章 籃球隊的組織與訓練

.....

七

第一節 隊員的基本條件

.....

七

第二節 隊員的特殊條件

.....

八

第三節 球隊的組織

.....

九

第四節 球隊的訓練

.....

〇

第三章 籃球的基本動作

第一節	持球法	一三
第二節	傳球法	一五
第三節	運球法	二〇
第四節	投籃法	二二
第五節	個人進攻法	二九
第六節	個人防守法	三

第四章 全隊攻擊之實施

第一節	快攻法	三五
第二節	慢攻法	三六
第三節	跳球進攻法	四〇
第四節	擲界外球進攻法	四一
第五節	罰球進攻法	四三

第五章 全隊防守之實施……………四四

第一節 人對人的防守法……………四四

第二節 區域性防守法……………四六

第三節 混合性防守法……………四九

第六章 比賽應注意事項……………五三

第一節 賽前準備……………五三

第二節 臨場指導……………五五

第三節 賽後檢討……………五六

第七章 輔助訓練與實施……………五七

第一節 仰臥起坐……………五七

第二節 仰臥舉腿……………五八

第三節 屈伸雙腕……………六〇

第四節	起踵·····	六一
第五節	屈臂·····	六二
第六節	跳蹲·····	六三
第七節	直膝上提·····	六四
第八節	頸後推舉·····	六五

第八章 裁判法····· 六七

第一節	裁判員之基本條件·····	六八
第二節	賽前準備與協調·····	七一
第三節	臨場工作之執行·····	七二
第四節	疑難問題之處理·····	八三
第五節	口笛使用及號碼表示·····	八五
第六節	賽後離場與應辦事項·····	八七

附錄：最新國際籃球規則····· 八八

第一章 籃球簡史

第一節 籃球的起源

從參加運動和觀衆的興趣人數來統計，籃球無異是現代世界上最普遍的運動，也是體育史上一種最新最大的發明和貢獻。

籃球起源於一八九一年的一個冬天，美國東部麻薩諸塞州，春田市春田青年會訓練學校，（現爲國際著名的體育教育學府，春田學院），由體育指導納斯密氏博士，用兩個裝桃子的空籃子，（因當地盛產桃子），釘在健身房的兩端，縛在約十呎高的圍欄上，首次介紹這個遊戲。

當時發明這個遊戲的動機，是由於當地天氣寒冷，校中愛好運動的學生們，無法做戶外運動，而迫切需要一種冬季的室內運動，作爲秋春二季之間的活動。當納氏發明這項籃球後，一般正統的體育家，曾譏爲不合科學的運動。因當

時美國在秋春二季室內最主要的運動，都是採用瑞典，德國，和法國式的器械操，滾翻運動，和柔軟體操等，作為體育教練的方法，但這些早期的體育活動，使學生們感到單調而厭倦，他們都喜歡一種自我表現，自由活動，在消遣與競爭中，能以滿足其身心需要的運動。

第二節 籃球的發展

籃球在納氏發明的初期，所用的球是足球，沒有專用的制服，球鞋及其他用品，那些粗野的搶球動作，彼此相推相撞，是當時規則上所允許的。

經過八十餘年後的演變修改，籃球規則，設備，衣着與用品，均有很大的進步，例如，關於球的型式，重量，籃板的式樣與尺度，防止粗野行動的發生，只許用手來控制球，不得持球奔跑或走，隊員人數由九人七人改為五人，三秒鐘限制，為防止高大進攻隊員在籃下之便利，球員持球達五秒鐘內不傳、投、拍、滾或運，在後場發球的球隊，必須在十秒鐘以內將球送至前場，每一球隊獲球後，必須在三十秒鐘以內設法投籃，每一球隊上下半場犯規超過十次罰球，規則由十

三條修訂爲現在的九十二條，這些原則的修改和增訂，都只是爲求籃球遊戲攻守技術的發展與加強，而這些立法精神，才是籃球遊戲的重心所在。

籃球在世界各地的傳播，與在美國各地同樣的迅速，一八九二年春田市青年會，舉行首次籃球比賽，曾轟動一時，並傳入加拿大，一八九四年美人拍登赴印度介紹籃球，一八九五年法人洗斯於春田畢業歸國後，提倡於法國，一九〇〇年傳入波斯，一九〇四年由德人舒密特博士傳入德國，同年第三屆世運會在美國聖路易舉行，美國籃球隊作有組織的表演賽，博得歐洲各國人仕的讚美，一九一五年，感覺籃球規則不統一，實爲籃球發展之障礙，乃聯合各團體成立聯合規則會，到一九三三年美國始組織國家籃球規則總會，以代替聯合規則會，至一九三六年在柏林舉行世運會時，正式列爲比賽項目，且於是年由三十多個國家（我國亦在內），所派的代表組織國際籃球協會，公推美國姜斯任總幹事，聘納斯密氏博爲永久顧問。

清末民初，歐風東漸，我國各大城市的青年會學校，多爲美國人士主持，如葛雷博士，愛克斯蘭博士，均先後在各大都市青年會和教會學校擔任體育指導，

籃球運動倡導頗力，遂由青年會學校中，日益流傳到一般學校，民四年第二屆遠東運動會，我國即有籃球代表隊參加，民十年第五屆遠東運動會，我籃代表隊擊敗日本及菲律賓，而獲得冠軍。

女子籃球運動，其遊戲方法與男子相同，至一八九七年春田市召開體育會議時，曾討論女子的生理及體力問題，同時也制訂了女子籃球規則，將場地分爲兩區，每隊六人，比賽時間分爲四節。

一九六〇年國際業餘籃球協會通過女子適用男子規則，至今女子籃球比賽，場地時間規則均與男子同；我國女子籃球運動，早於民國六年上海女子體育師範，首先提倡，十九年東北大學女子籃球隊南征京滬，二十三年兩江女子籃球隊遠征日本，二十五年國立體育專女子籃球隊訪問南洋，是爲女子籃球運動，發展之軌跡。

第三節 籃球運動之價值

據一九三七年之調查統計，世界有七十餘國，採用籃球爲主要體育活動之一

，參加這項活動者，有二千萬人以上，推原其故，不外是一個優良的成功籃球隊員，他必定具有靈活的神經反應，感官敏捷，以及肌肉結實，和體格壯碩的外部表徵，一個籃球運動員，正如一個十項全能選手，他不僅要具備跑，跳，投的本能，還要具備耐力，毅力、決心、勇敢、合作、服從、守紀、榮譽等體育精神。

英人有云：「英國之偉大政治家，皆自運動場上培養出來」，我們應深切的體會，擔任教練的先生們，不僅是指導球藝使能勝人，更要緊的是負着教育的責任，使年青的青年們，在運動與激烈的競爭中，養成高尚的品德，作為一生做事處人的基礎，使其在人生的大運動場上、不屈不撓的長期奮鬥。

一個文明的社會裡，工商百業，逞奇鬥巧，奸貪詐偽，應運而生，人們除了煩忙緊張的工作外，必須要有正當的娛樂和適宜的運動，以調節身心，涵養德性，籃球運動確是人們調節工作緊張情緒，增加娛樂氣氛的一種有效辦法。

近世紀以來，籃球運動之普及，莫如美國、美軍所至之處，頻頻舉行球賽，他們在運動場上之表演，常給駐在國的人民以良好的印象，而彼此間的情感，無形中接近，我國僑胞遍佈全球，但國勢陸險，尚有若干國家和地區與我並無正式

外交關係，但體育無國境，奧林匹克精神是超政治的，我如利用籃球隊訪問華僑集居國家或地區，不僅宣慰僑胞，傳達祖國心聲，以球會友聯絡當地體壇人士，影响所在朝野名流，使青天白日國旗，飄揚於不曾締交之國家或地區，又豈祇國民外交之觸角而已。

第二章 籃球隊的組織與訓練

提倡體育，教練籃球應以普遍為原則，但為提高興趣，增進技能，培養奮鬥精神，涵養運動道德，以期達到高深的程度，則必須作有計劃的組織與訓練，務使個人的基本動作，達到登峯造極，全隊進能攻，退能守，運用自如得心應手的境界。

第一節 隊員的基本條件

(一)運動道德：良好的運動道德和堅強的奮鬥意志，是籃球隊員必備的條件，在選拔訓練與比賽時，尤應特別注意，期使在公平競爭中，能遵守規則，服從裁判，勝不驕，敗不餒，奮鬥到底，爭取勝利。

(二)學業成績；小學、中學、大學的運動員，應當注意其學業成績，因為教育的目的，是求德、智、體、群平行發展，如果一個學生祇能運動，而學業成績不

及格，這便不合教育要求，所以擔任教練先生，對於運動員的學業，應時刻的關心，並要用各種方法與指導協助，使運動員對學業努力向上，如此選手，才能受到大眾的重視和尊敬。

(三)健康：籃球是一種劇烈運動，祇有身心健康的青年方能勝任，參加籃球運動的青年隊員，必須作體格檢查與心理測驗，教練先生更要根據醫生的評定，認為確實健康的青年，方可吸收參加訓練，否則，在劇烈運動之後，可能發生不良或更嚴重的後果。

(四)體型：身高一八〇公分以上，體重七十公斤左右，身體瘦長，肌肉結實，動作靈活，神經敏捷，彈力良好，方能活躍全場，控制整個局面。

第二節 隊員的特殊條件

(一)中鋒：是全隊中身體最高，彈力最好為主要條件，在攻擊中，他是傳球與運用戰法的中心，在防守時，他擔任最危險的區域，和看守敵隊最危險的人物，無論進攻或防守，他是爭取籃板球的主要人員，所以要選擇英勇、聰明、敏捷、

有毅力，能持久的隊員擔任。

(二)前鋒：是全隊中的攻擊，特別是快攻的主將，以快與準爲主要條要，鋒將的任務是切進，運球投籃，爭奪碰回之籃板球。在防守時，切斷敵隊之傳球，運球，及投籃，所以應選擇機敏、迅速、準確、衝力強、胆量大的隊員充任。

(三)後衛：是全隊中防守的主將，以勇與穩爲主要條件，兩個後衛中，身材不宜太矮，在攻擊時，要配合各種傳球技巧，誘過敵陣防守，適時發動攻擊，防守時爭取機先，奪取籃板球，所以應選擇，冷靜、機警、指揮若定、體力充沛的隊員擔任。

第三節 球隊的組織

(一)選拔：選拔的方法很多，但以從比賽中的選拔較爲合宜，因爲了爭勝，各單位必然選拔優秀選手報名，在比賽時必竭盡心力，爭取勝利，也唯有在選拔賽中，始能觀察出隊員的優缺點，而負責選拔的人員，更應每場必到，仔細的觀察，期能普遍發現人才。

(二)訓練：最初可選若干隊員集中訓練，經過一個時期之後，教練對各人的特長均有了深刻的認識，再選拔正式的隊員，爲代表隊。

(三)組織：一隊應有隊員十至十二人，公推隊長，幹事各一人，議定練習時間，練習公約，以及生活起居諸問題。關於練習的方法，攻守的戰術，以及比賽隊員調度，應絕對聽命於教練，這才是真正有組織有訓練的球隊。

第四節 球隊的訓練

有了良好的球隊組織，教練所負的責任，極實重要，教練要把這支球隊，訓練成何種隊伍，這支球隊就成何種隊伍，教練的戰術思想，教練的才能，都表現在這支球隊活動上。兵法云「知己知彼，百戰百勝」，倘若教練不了解每一個隊員的性能，不知如何運用每一個隊員的長處，絕對難於發揮出這一支球隊的實力。故開始訓練之先，教練應依據隊員的技術程度，體力與身材而編配的訓練教材與進度，避免左思右想，減低教練的尊嚴，在每一項開始訓練之前，教練一定要先到達，檢查場地是否合用，以免臨時失措。

練習時間不必太長，要以較短的時間，施以較多的份量，使之能集中意志，一心學習，訓練應順序漸進，個人基本動作最先，然後二至五人合作訓練，進攻防守交替操練，務求熟而生巧，下列科目，是在正式比賽前三個月，訓練的主要項目。

星期一：四十分鐘體能訓練；例如傳球、運球、投籃等基本動作，都要配合體力的訓練，以增進耐力為主要目標。

二十分鐘投射訓練，各人貫用之投射姿勢與部位。

二十分鐘基本動作訓練，包括跑、跳、傳、接、運球等。

二十分鐘基本動作之個別指導。

星期二：三十分鐘體能訓練

二十分鐘投射訓練

十分鐘個別指導

三十分鐘全隊正式進攻訓練

十分鐘個別防守動作訓練

星期三：二十分鐘體能訓練

二十分鐘投射訓練

四十分鐘全隊進攻訓練

二十分鐘個人及全隊防守動作訓練

星期四：十分鐘體能訓練

二十分鐘投射訓練

四十分鐘全隊進攻訓練

二十分鐘個人及全隊防守訓練

星期五：休息

星期六：對外比賽