

# 體育教學與評量

## <籃球教學手冊>

研究：



香港中文大學

研究小組：陳運家, 洪友廉, 陳廣熙, 陳彩霞

資料整理：何穎怡

繪圖：殷鳳萍

網頁製作：方迪培

網址：<http://ihome.cuhk.edu.hk/~b573775/qef>

贊助：



香港優質教育基金

2000年9月

# 籃球教學手冊

<u>目 錄</u>	<u>頁數</u>
第一章 熱身運動	1
第二章 腳步的基本動作	2
第三章 傳球	7
第四章 接球	11
第五章 運球	12
第六章 投籃	14
第七章 籃板球	23
第八章 快攻	24
第九章 防守戰術	25
第十章 進攻戰術	26

## 第一章 熱身運動 (非持球及持球)

除了一般性的拉筋熱身運動外,還可做一些針對性的熱身運動,從而使學員更能有效地掌握各種技術及增加球感。

### (I) 非持球的針對性熱身運動

在教授每一種技術前,先讓學員按步驟學習該技術的動作,更能使他們掌握要訣及增加信心。

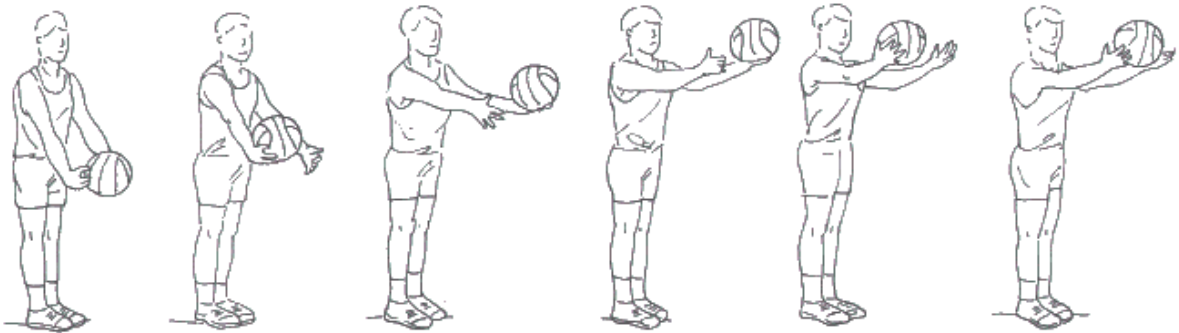
例如: 在學習傳球時,先教持球的動作,然後教手部的動作,跟著教腳步的動作,最後便教手和腳的配合動作。

### (II) 持球的針對性熱身運動

#### (A) 雙手互相傳、接球

預備動作: 站立,雙手持球於身前

技術重點: 用手指將球從一手傳至另一手,而傳球時雙手應保持一定距離;若熟習後,可隨時調校傳球的位置(例如從頭部的前方至腳部的前方)。

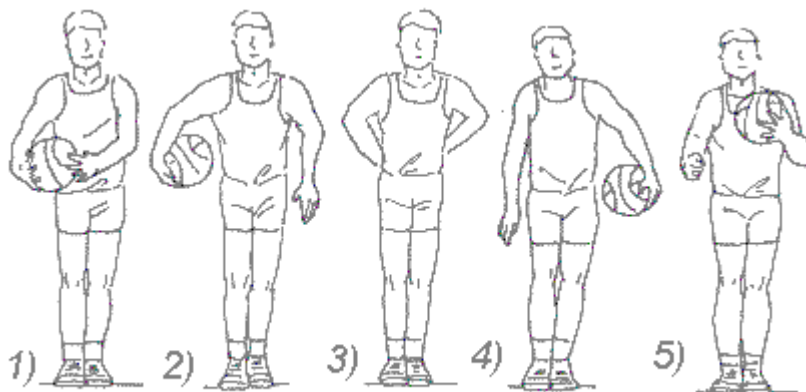


雙手互相傳、接球

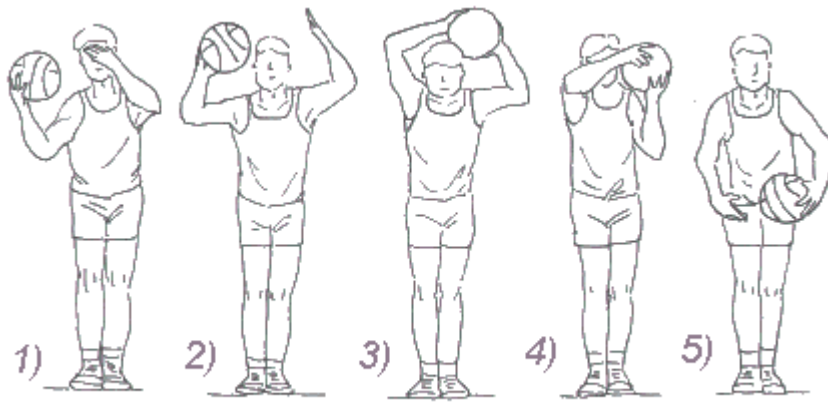
#### (B) 雙手互傳環繞身體

預備動作: 雙腳合併站立,雙手持球於額前

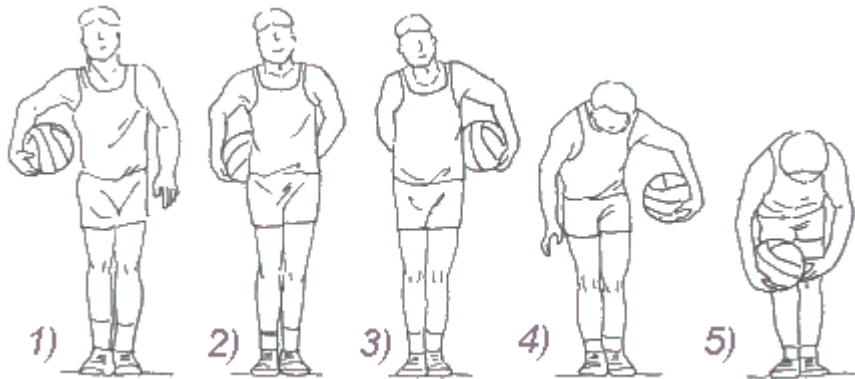
技術重點: 雙手互相傳、接球,並使球順序由上至下繞過頭部腰部及膝部,然後由下至上重覆傳、接球。



雙手互傳環繞身體



雙手互傳環繞身體

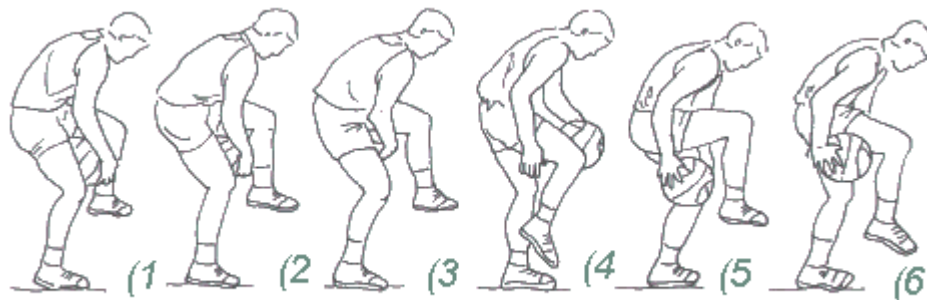


雙手互傳環繞身體

(C) 原地交換抬膝繞“8”字傳球

預備動作：一膝抬起，兩手持球於兩腿間，抬膝那邊的手放於該腿下方，另一邊的手放於站立的腿前方。

技術重點：將球由抬膝的大腿下方繞至兩腿間，兩腿交換抬膝使傳球路線形成“8”字。



原地交換抬膝繞8字傳球

## 第二章 腳步的基本動作

在籃球運動中,無論進攻或防守均有其基本步法

### (I) 進攻的基本步法

#### (A) 跨步急停 (在快速跑動中急停時使用)

技術重點:

- 1.一足著地時,腳掌用力支撐身體以減低向前衝之動力,另膝頭微曲以減低撞擊力。
- 2.身體同時向後仰以減低向前之衝力,使重心轉移,稍微向後。
- 3.另一足著地時亦需用力抓住地面以平衡身體,而重心在兩足之間。

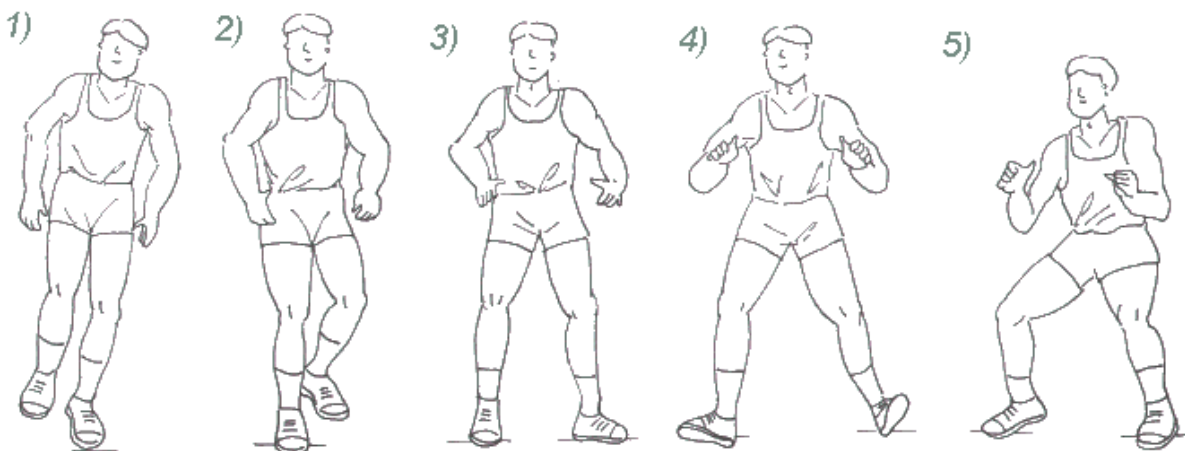


跨步急停

#### (B) 跳步急停 (在跳起後急停時使用)

技術重點:

- 1.雙腳或單腳跳起後,上身微微向後仰以減低向前動力。
- 2.當雙腳著地時,雙膝同時微曲以減低撞擊力及降低重心。
- 3.雙足用力抓住地面以平衡身體,重心在兩足之間。



跳步急停

#### (C) 轉身 (持球時,一足做軸心以改變方向的步法)

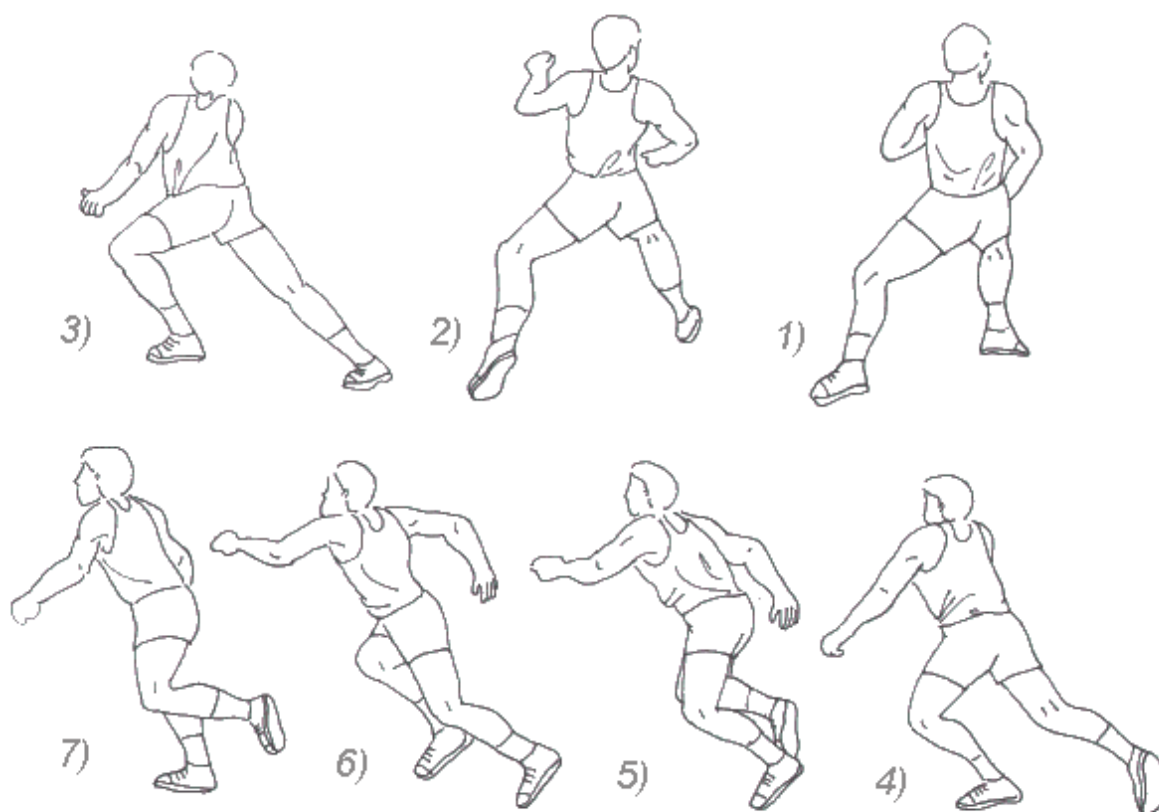
技術重點:

- 1.雙手持球,手肘向外下方以保護球
- 2.雙膝微曲以降低重心。
- 3.在轉身前,自由足用力向內蹬使重心移到軸足。
- 4.轉身時,腰部轉動以帶動全身跟隨自由足移動,但需保持重心平穩,不要起伏。
- 5.轉身後,自由足著地,重心移回兩足之間。

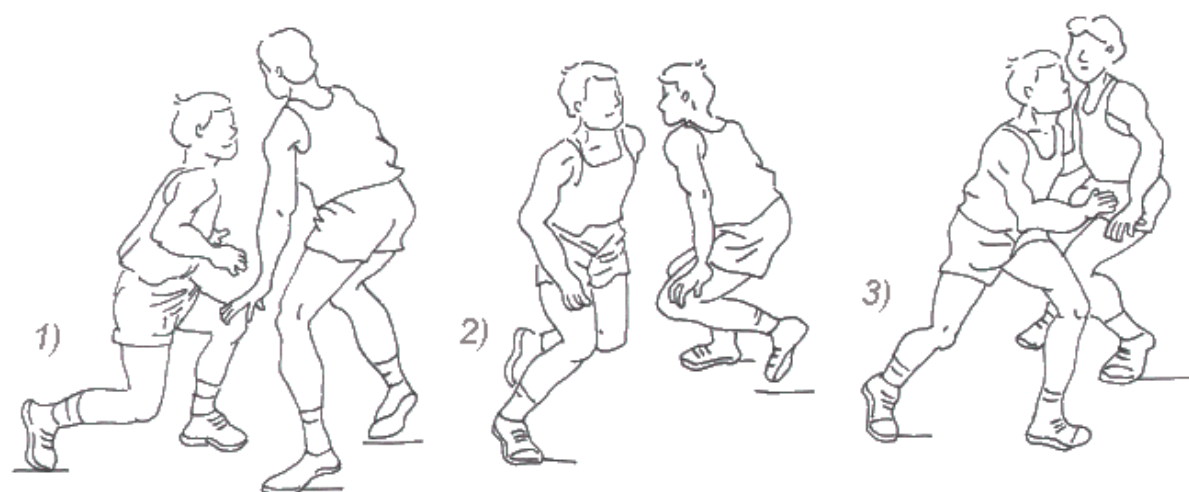
(D) 變方向跑 (用於擺脫防守或防守進攻球員)

技術重點

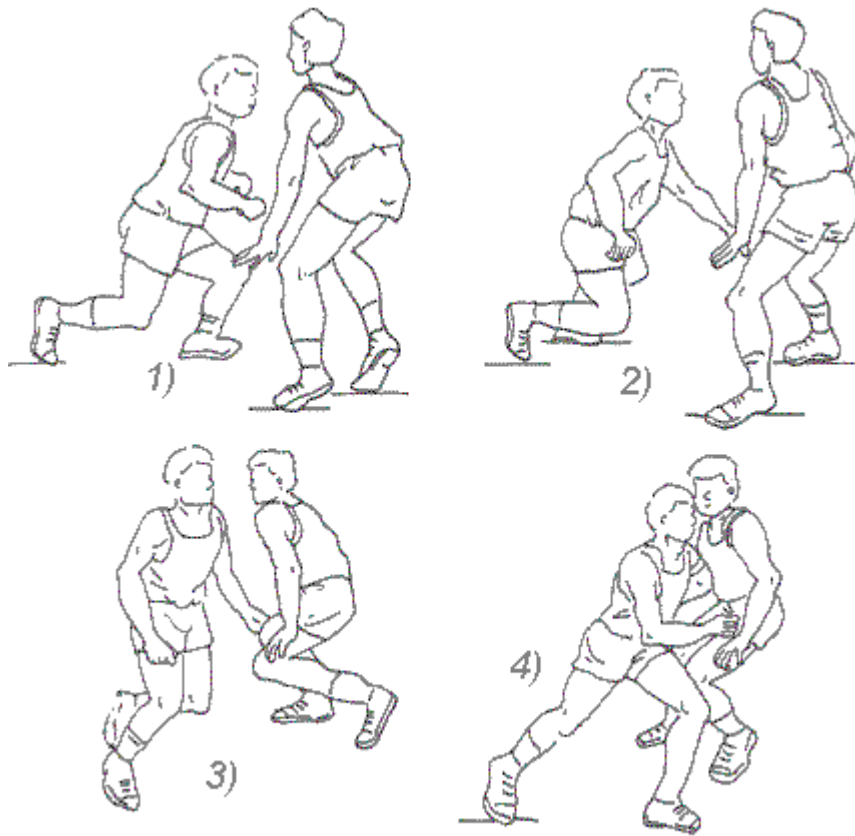
- 1.若在跑動中擬向右變方向,在左足著地時,腳尖稍微向右並用力蹬地。
- 2.上身同時向右轉,跟著右足迅速向右方踏進,重心即轉移至右方。



變方向跑



變方向跑 (擺脫敵方)



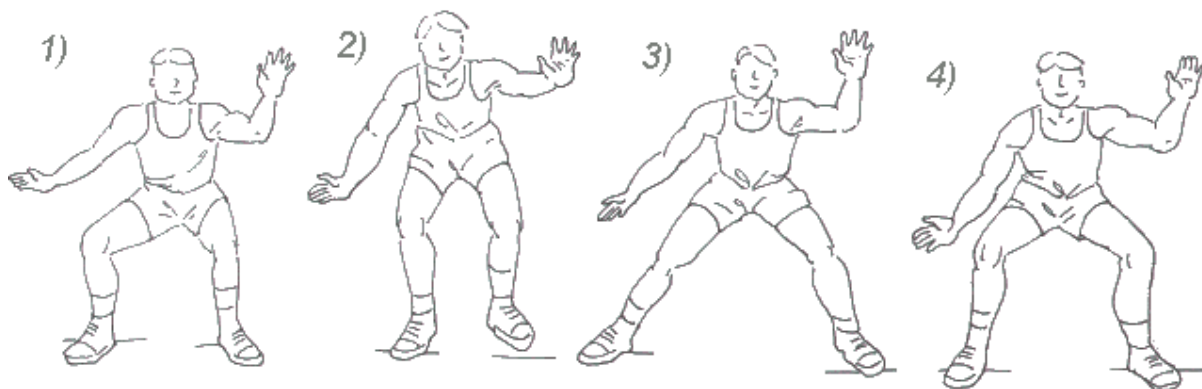
變方向跑 (擺脫敵方)

## (II) 防守的基本步法

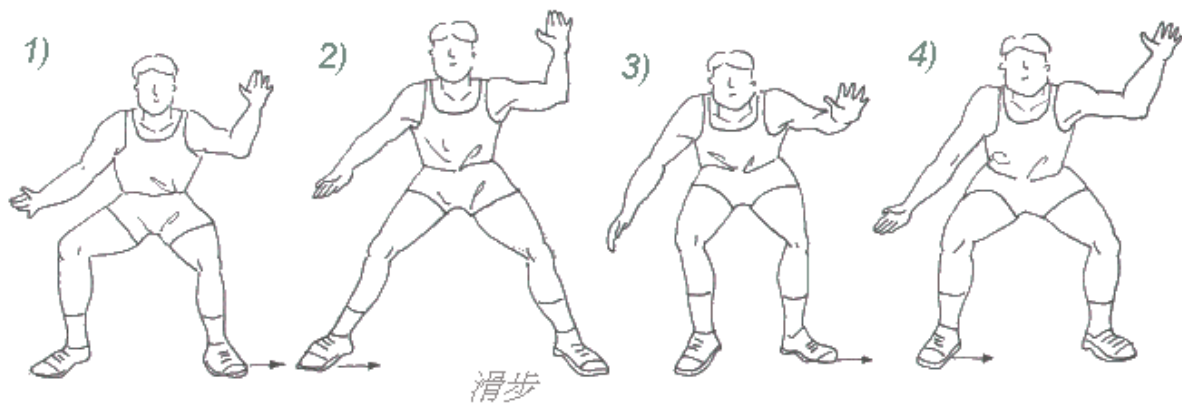
(A) 滑步 (用於較貼身之防守, 並分為前滑步, 後滑步及側滑步, 按滑動的方向而定)

### 技術重點

1. 雙腳分開至約肩寬距離, 雙膝微曲, 重心降低並在兩足間, 兩肘向外抬高至胸部水平, 上身稍前傾。
2. 若向右滑動, 左足用力向內側蹬地製造動力。
3. 然後右足踏右, 在右足著地時, 左足迅速跟隨滑行。
4. 跟著依次序重覆以上動作, 另在滑步時身體需持平穩, 不要起伏。



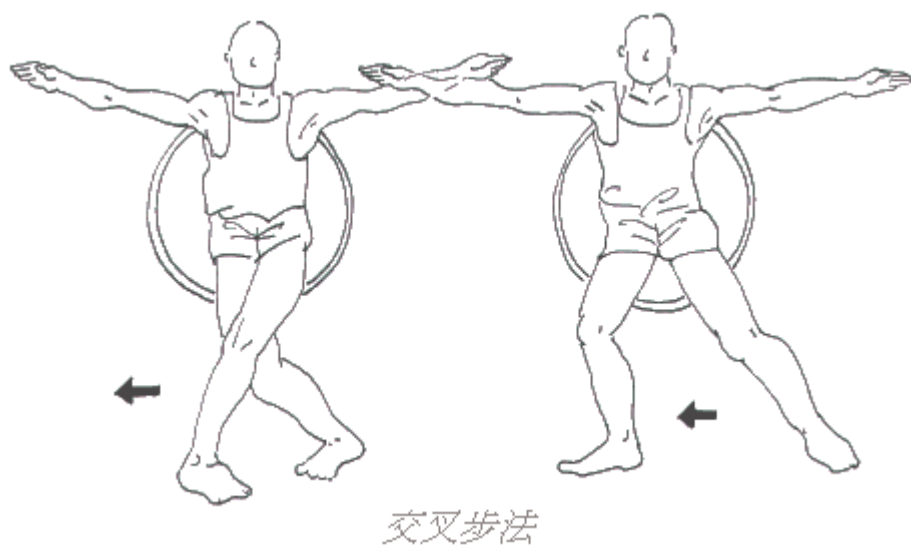
滑步



(B) 交叉步 (用於長距離的防守)

技術重點

1. 與滑步同。
2. 若向右移動,左足用力向內側踏地使重心移向右足。
3. 跟著左足向右踏在右足右前方,兩足成交叉狀(稱為前交叉),上身稍向右轉。(註:如左足向右踏在右足右後方,則稱為後交叉)
4. 當左足著地時,右足迅速地向右跨步,動作需快,身體需保持平穩。
5. 在練習時,可只單一作前交叉或後交叉的步法,亦可交替作前交叉及後交叉的步法



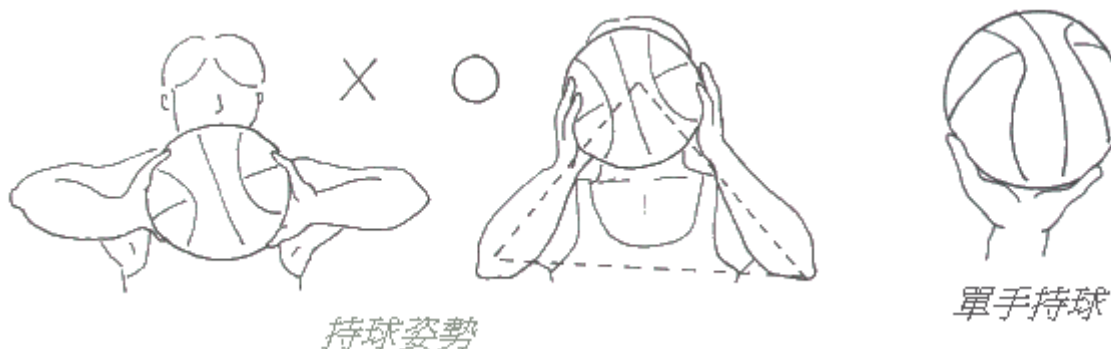


### 第三章 傳球

籃球的基本傳球動作共有四種,分別為胸前傳球、彈地傳球、過頭傳球及單手肩上傳球,而前三種的持球動作相約,故先作一闡述,然後才逐一分析傳球動作。

#### (I) 基本持球動作

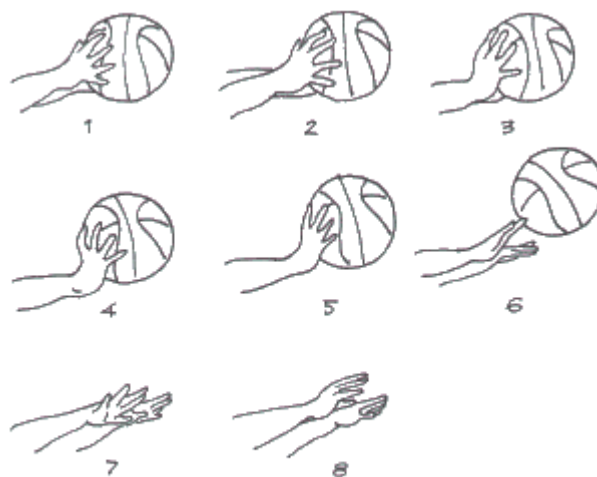
技術重點:雙手五指自然分開,持在球的側後方,拇指相對成八字形,虎口稍張大,雙手拇指與食指形狀近似三角形,用指根以上部位持球,並避免用手心持球,手肘自然屈曲並指向下方,將球置在胸前部位。



#### (II) 胸前傳球

##### (A) 技術重點:

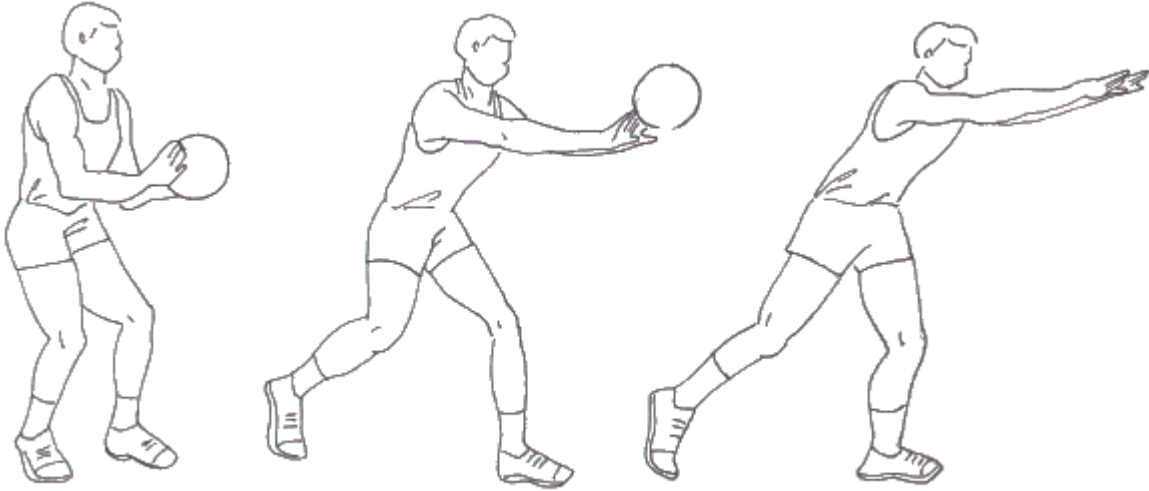
1. 手部作上述之持球動作。
2. 左足在前,右足在後,身體面向目標。
3. 右足向前踏,雙手同時將球向目標直傳。
4. 傳球後,雙手伸直,手心及拇指向下,其餘四指向目標。



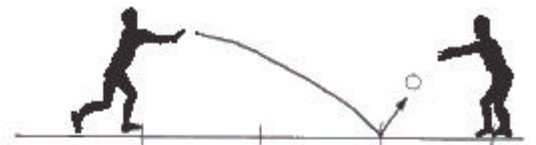
胸前傳球的手部動作

### (B)技術分析:

- 1.預備動作: 雙手持球於胸前面向目標,手肘向下,兩膝微微屈曲,左腳在前, 右腳在後,上身挺直,重心偏後腳。
- 2.傳球動作: 注視目標,然後雙手將球從胸前直傳向目標,同時右腳從後蹬踏前,重心前移, 上身稍前傾。前臂迅速向傳球方向伸出,手心從內翻向外下方,拇指、食指及中指用力將球傳出,動量從腳部經手臂輸送至手指。
- 3.跟進動作: 出球後,兩手自然伸展向目標,拇指及手心向下,其餘四指向目標,而兩膝依然微曲成站立姿勢,右腳在前,左腳在後。



胸前傳球



### (III) 彈地傳球

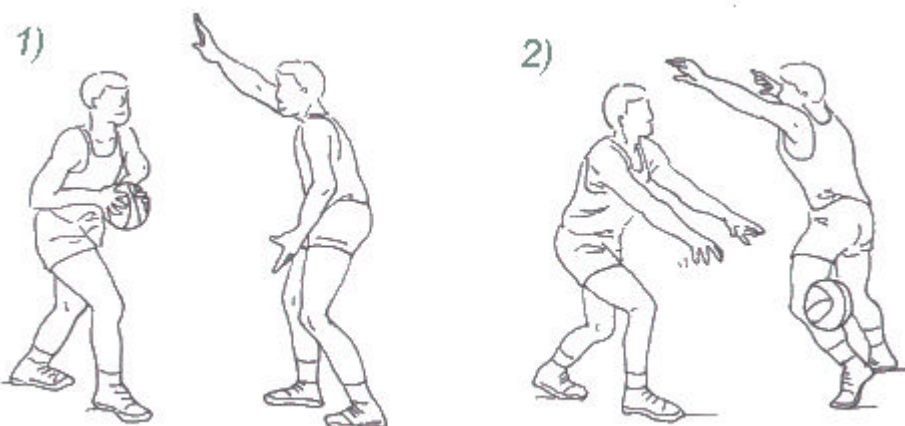
#### (A) 技術重點:

- 1.及 2. 與胸前傳球同。
- 3.右足向前踏,雙手同時將球向自己與目標間距離之三分之二處(離自己)直傳。
- 4.與胸前傳球同。



彈地傳球

#### (B) 技術分析:動作與胸前傳球類同,分別在傳向不同目標



彈地傳球

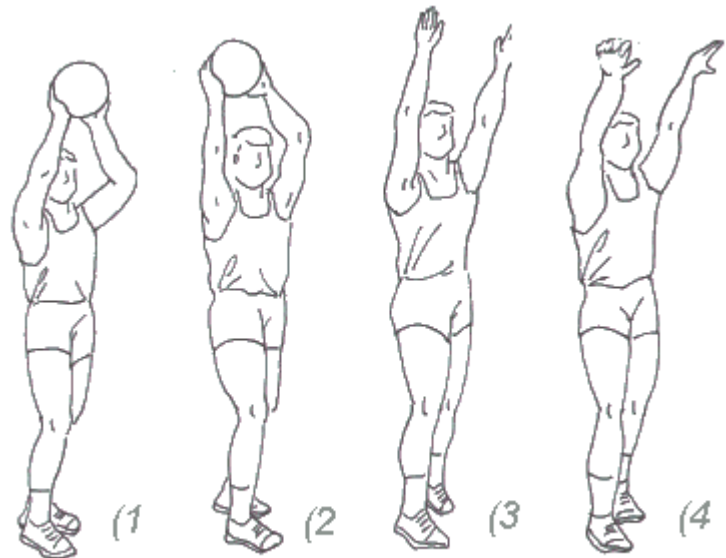
#### (IV) 過頭傳球

##### (A) 技術重點:

- 1.持球動作同上,惟將球置於頭上方。
- 2.至 4 與胸前傳球同。

##### (B) 技術分析:

- 1.預備動作:與胸前傳球相似,惟雙手持球於頭部上方,手肘向前。
- 2.傳球動作:與胸前傳球相似,惟雙手將球頭上傳向目標。
- 3.跟進動作:與胸前傳球同。



過頭傳球

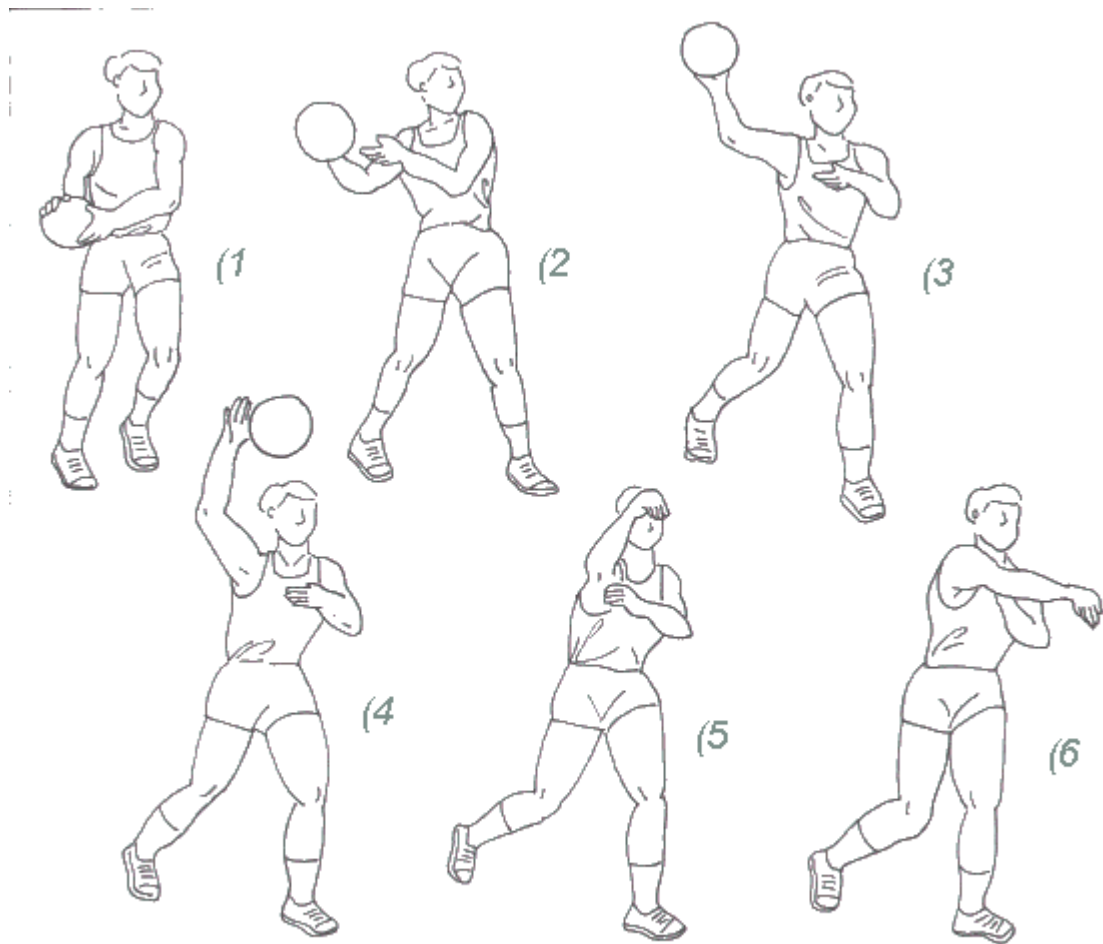
#### (V) 單手肩上傳球

##### (A) 技術重點:

- 1.預備動作與上述的基本持球動作相同。
- 2.左足在前,右足在後,左肩膊指向目標。
- 3.傳球前,把球從胸前引至右肩後方,並以右手持球,手心向上,手肘約成  $90^\circ$ 。
- 4.跟著迅速地用右手把球向目標直傳。
- 5.傳球後,右腳踏前,右手手心及拇指向下,其餘四指向目標。

##### (B) 技術分析:

- 1.預備動作:與胸前傳球類同,惟身體向右側,左肩膊指向目標
- 2.傳球動作:傳球前,把球從胸前引至右肩上,身軀稍向右,上身稍向右邊水平扭動以儲備扭力在傳球時用,上臂與地面約成平衡,手肘約成  $90^\circ$  度。跟著迅速地由左肩帶動上身向左邊水平扭動,右手前臂同時向傳球方向伸出,拇指、食指及中指用力將球傳出。



肩上傳球

## (VI) 技術練習

### (A) 二人對傳

方法:二人一組用一個籃球,二人相距數米站立對傳,熟習了便可增加二人之距離。

目的:讓學員熟習傳球技術及練習不同距離傳球的力度。

### (B) 傳球後走動 (“Give and Go”)

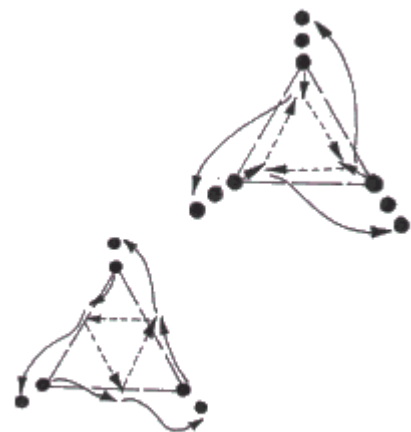
方法:4至6人一組,每一組分2小組,A小組面對B小組,兩小組排成一直行,2小組之距離約數米。當A小組第一位學員(A1)將球傳給B小組第一位學員後,A1學員便要跑到B小組的尾排隊,如此循環。

目的:集訓練傳球與體能於一身,同時亦可作組與組之間的競賽,增加學生之投入感及運動量。

### (C) 三角傳球

方法:6至9人一組,每一組分3小組,每一小組排成直線,而第一位學員與其他小組的第一位學員形成一個三角形。A1學員拿著籃球跑至A組與B組距離的一半,同時B1亦跑到B組與C組距離之一半,A1便把球傳給B1,之後跑到B組尾排隊,如此循環。

目的:訓練學員在跑動時傳球和接球(與比賽情況類同)及訓練體能,另可使用競賽形式而增加投入感及積極性。



三角傳球

## 第四章 接球

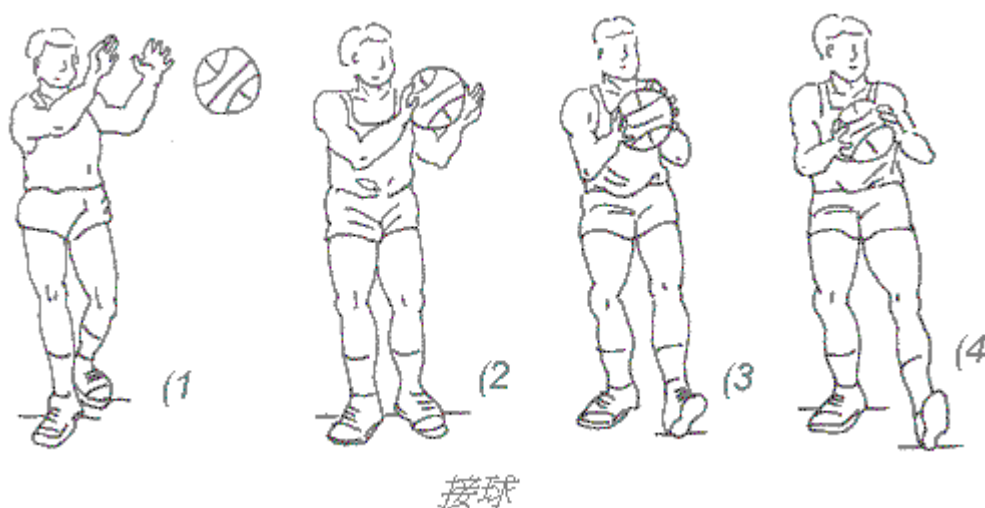
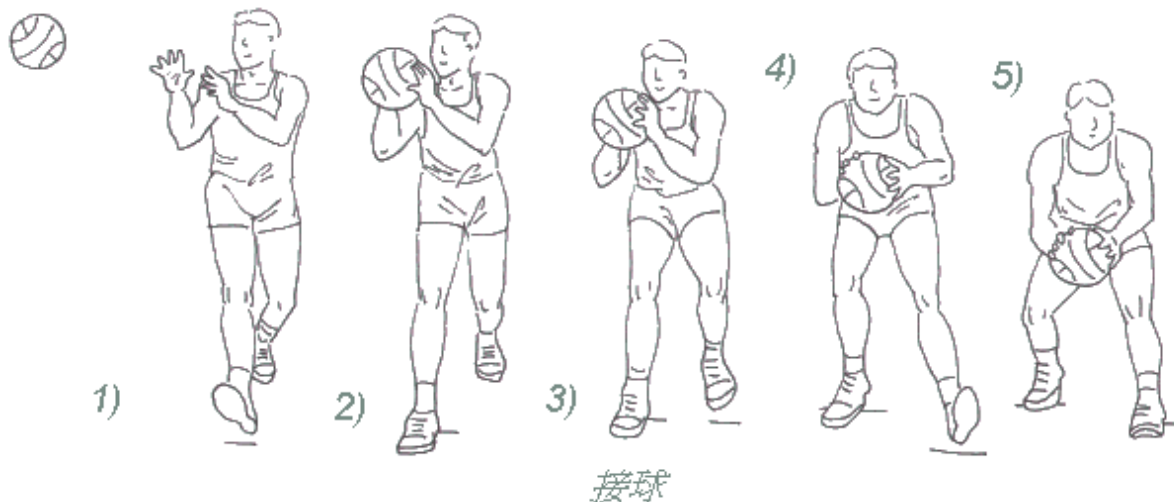
### (A) 技術重點:

1. 右腳在前,前左腳在後。
2. 雙手成持球狀等待接球。
3. 當球接近時,雙手向球伸出把球接著。
4. 接球後把球引到胸前,右腳同時後踏。

### (B) 技術分析:

1. 預備動作:身體朝向傳球的方向,上身稍微向前傾;雙膝微曲,右腳在前,左腳在後;雙手屈曲,手肘向下,雙手五指自然張開成持球狀。
2. 接球動作:雙眼注視球的動向,當球接近時雙手向球的方向伸出,手心向球,手指放鬆把球接著。
3. 跟進動作:手臂順勢把球拉到胸前,右腳同時向後踏以減低球的衝力。

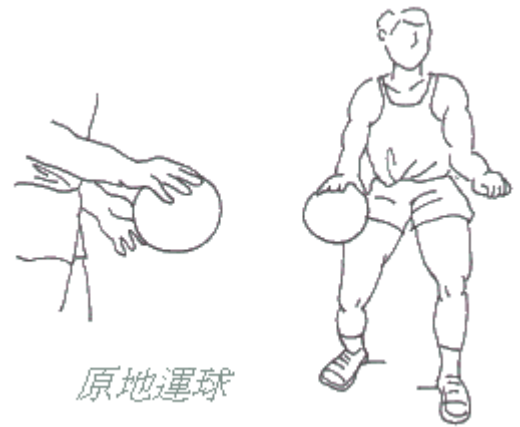
### (C) 訓練方法: 與傳球同。



## 第五章 運球

### (A) 技術重點:

1. 雙腳微曲, 前後站立
2. 運球的手屈曲, 手肘向後, 手心向球
3. 運球時以手掌(手中心除外)觸球並向下壓去, 直至肘伸直及手指向地, 重覆 2 至 3
4. 非運球的手肘抬高以保護球

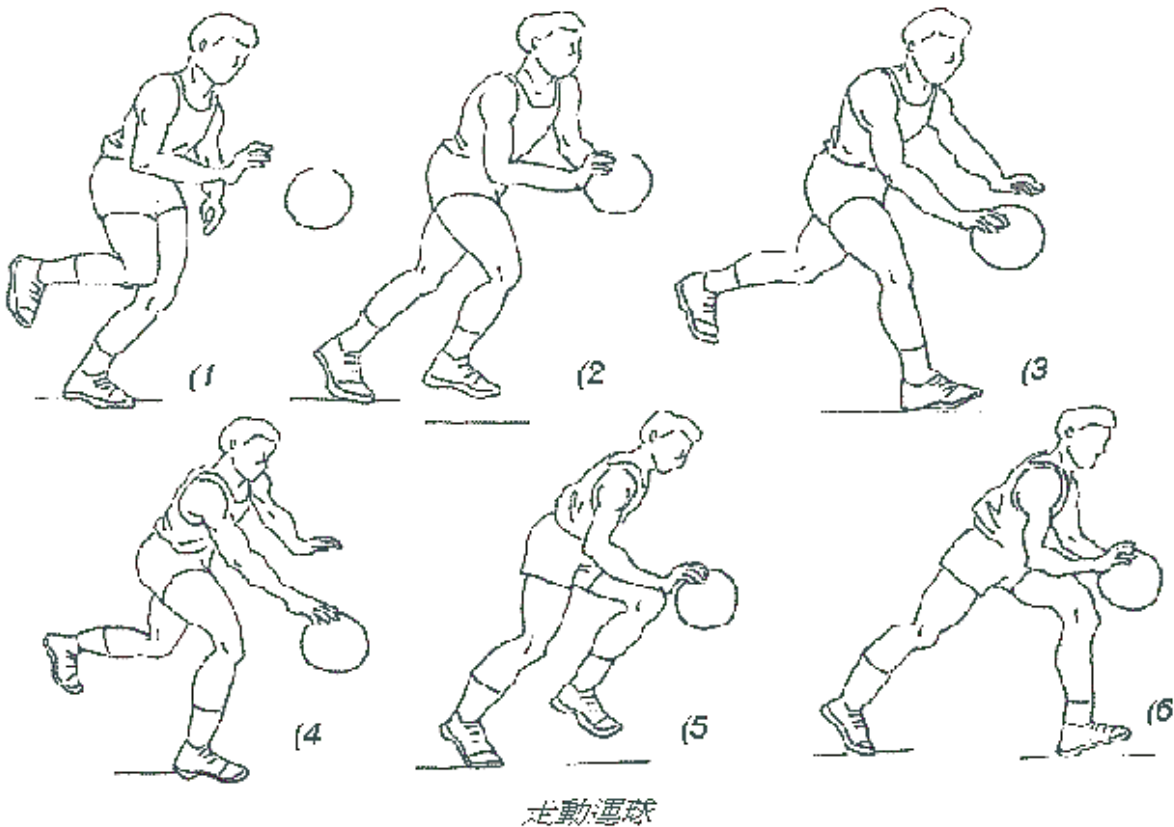


### (B) 技術分析:

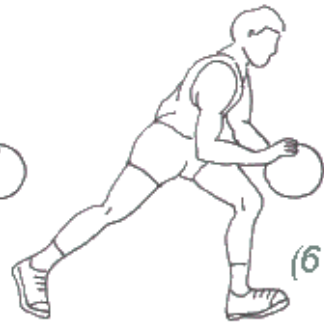
1. 預備動作: 身體向右側前方, 雙腳分開至大約肩膊闊度, 腳尖同樣向右側前方; 雙膝微曲, 上身稍微傾斜, 左手肘向側抬至胸部與腰部間以保護球
2. 運球動作: 右手五指自然張開, 運球於身旁的位置(前後距離不會超越兩腳之間), 主要以前臂及手腕來帶動運球, 並且用五指接觸球並控制球的方向, 另眼望前方。

### (C) 訓練方法:

1. 學員運球按“之”字形繞過多個雪糕筒
2. 二個學員向著對方運球, 至相遇時與對方點頭及握手







走動運球

## 第六章 投籃

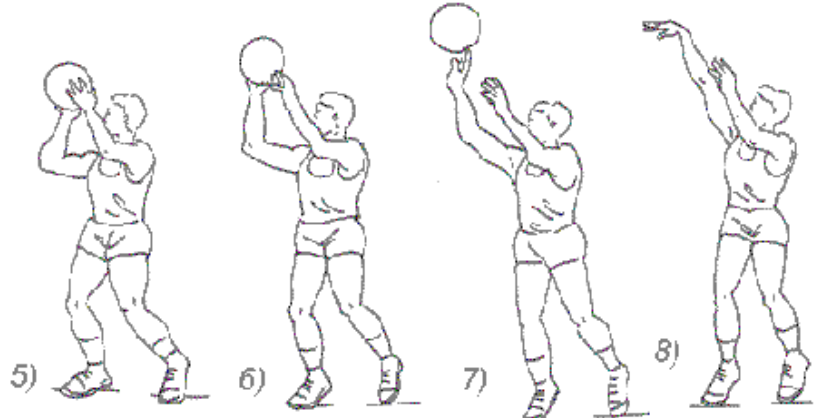
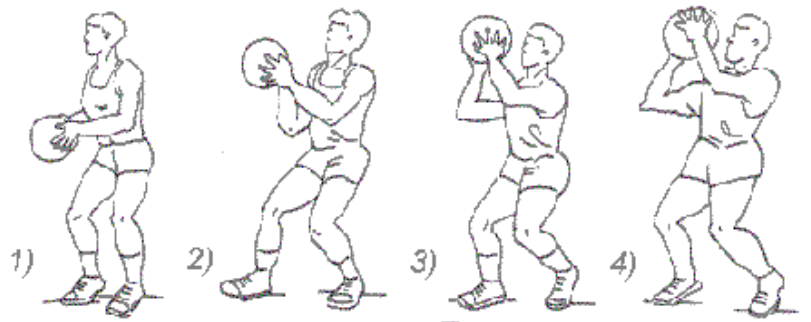
最基本的投籃技術分為 3 種：

單手投籃，雙手投籃及走籃

### (I) 單手投籃

#### (A) 技術重點：

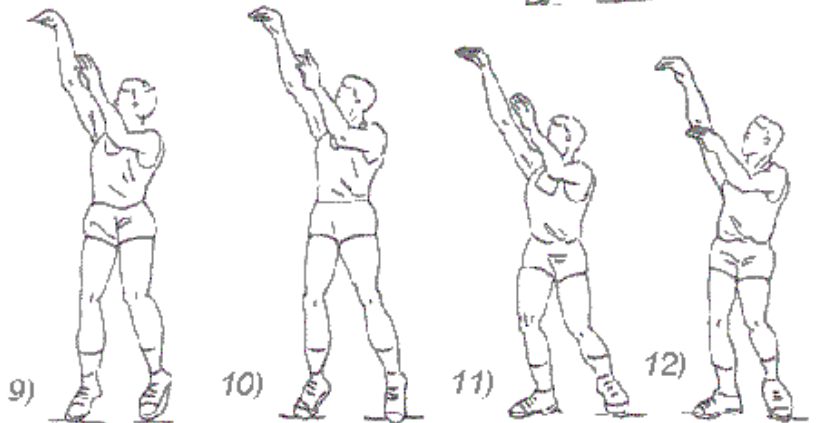
1. 雙腳微曲，左腳在前，右腳稍微在後
2. 右手持球於肩前上方，左手扶著球的左側
3. 右腳向前踏至稍微超越左腳，並以右手手指及手腕向前上方（即籃框的方向）撥球
4. 直至手肘伸直，手指指向籃框，全身自然伸展



#### (B) 技術分析：

##### 1. 預備動作：

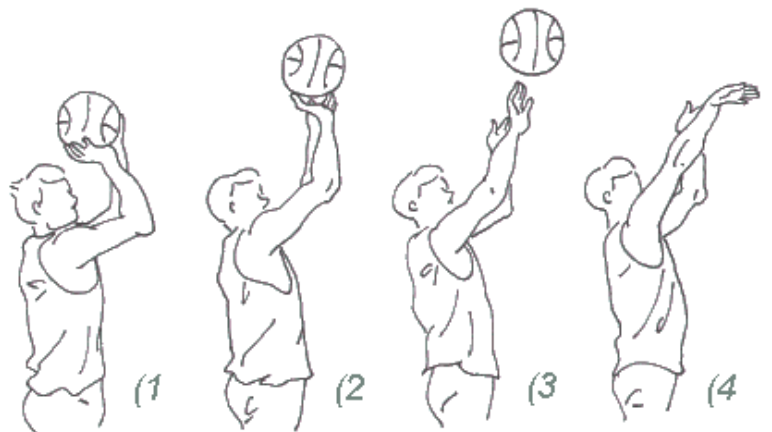
身體朝籃框方向，右腳在後，左腳在前，重心落在兩腳之間，雙膝微曲，身體稍前傾，右手肘抬起並指向前方，右手五指自然張開，手腕向後屈，持球於約肩上的位置，左手扶球



單手投籃

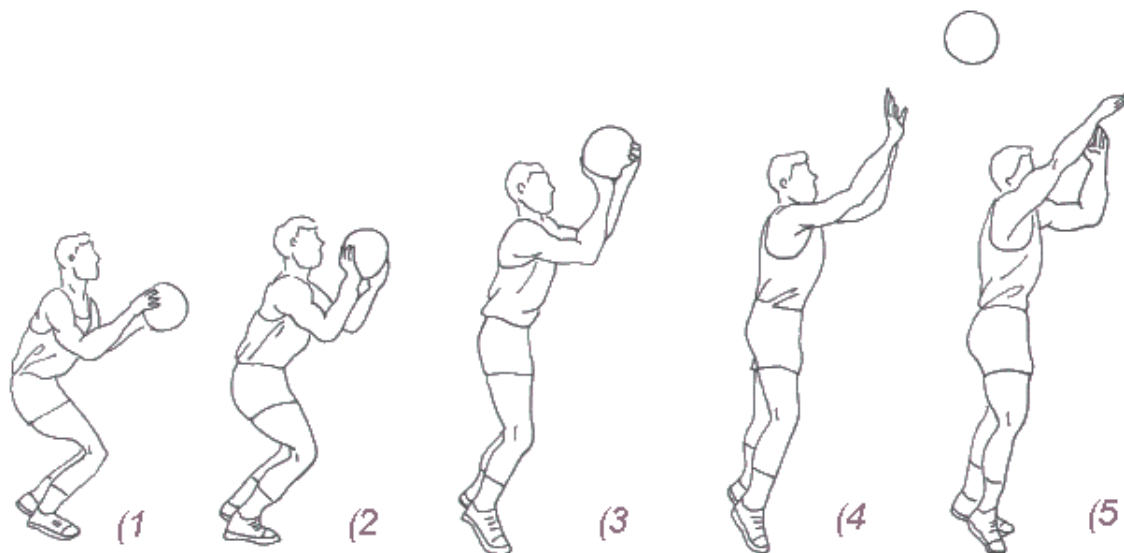
##### 2. 投籃動作：

- a. 注視籃框
- b. 右足稍微向前踏以製造動力，腰、腹自然伸展
- c. 動量從腳經腰、腹傳至右手
- d. 當動量傳至右手時右手肘自然地向前上方伸展
- e. 右手腕及手指同時向籃框方向撥球
- f. 左手扶球直至右手快將把球投出
- g. 球最主要由食指，中指及無名指用力投出
- h. 投球後，右手臂自然向前上方直伸，手指指向籃框
- i. 投球時，全身自然伸直，至投球後，雙膝微曲著地



單手投籃





單手投籃

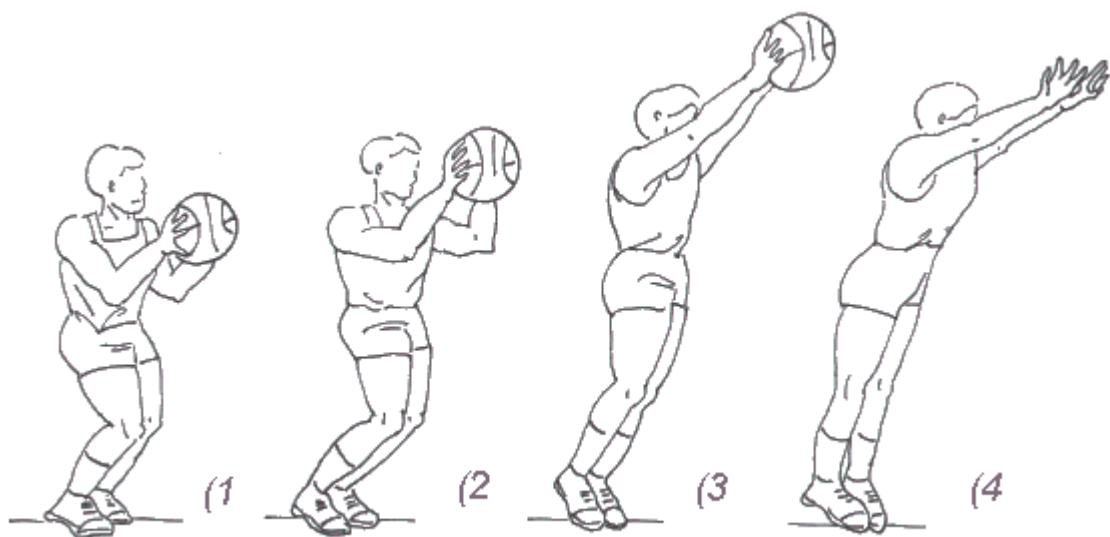
## (II) 雙手投籃

### (A) 技術重點:

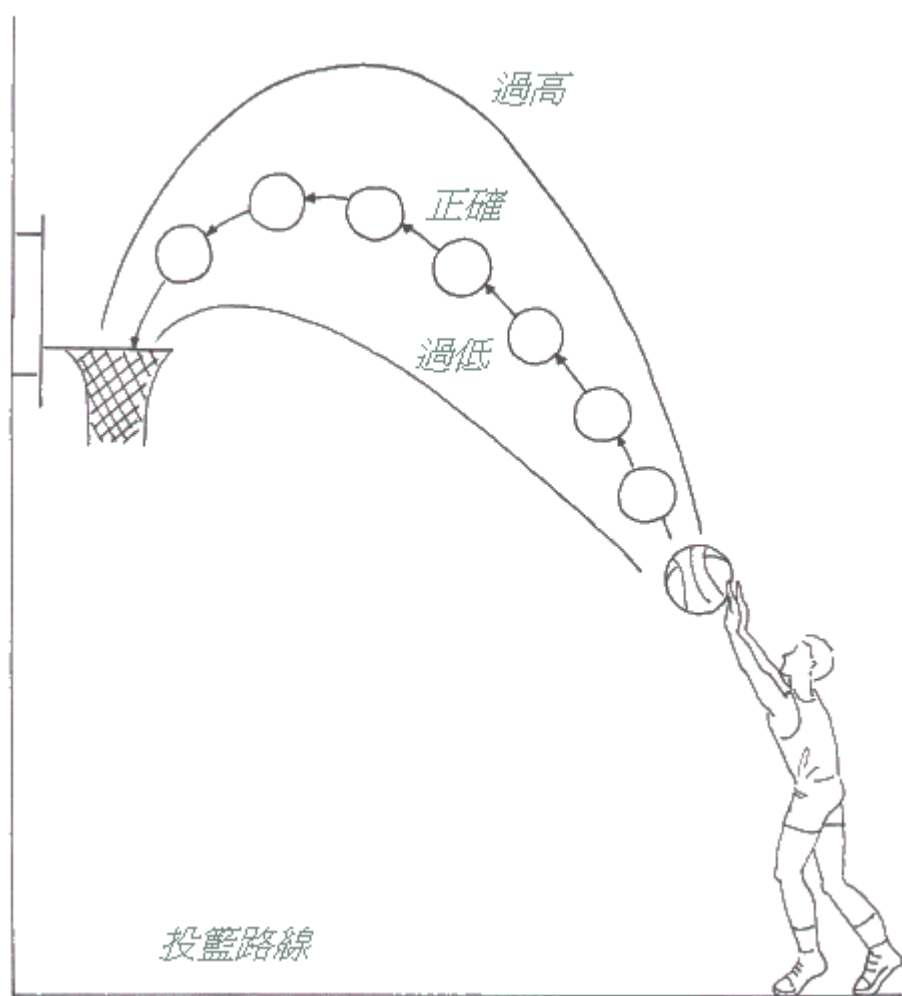
1. 與單手投籃同
2. 雙手持球於胸前或高些之位置
3. 右腳前踏, 雙手手指及手腕向前上方 (即籃框的方向) 撥球
4. 與單手投籃同

### (C) 技術分析:

1. 預備動作: 與胸前傳球之基本持球動作同, 惟球可置於胸前或高些之部位
2. 投籃動作:
  - a. 及 b. 與單手投籃同
  - c. 動量從腳經腰、腹傳至雙手
  - d. 當動量傳至手部, 雙手肘自然地向前上方伸展
  - e. 雙手手腕及手指同時向籃框方向撥球
  - f. 球最主要由拇指、食指及中指用力投出
  - g. 投球後, 雙手手臂自然向前上方直伸, 手指指向籃框
  - h. 投球時, 全身自然伸直, 至投球後, 雙膝微曲著地



雙手投籃



### (III) 走籃

走籃集合了運球與投籃的技術在一身，一般分為上手走籃及下手走籃，兩者分別在於出手的方法不同

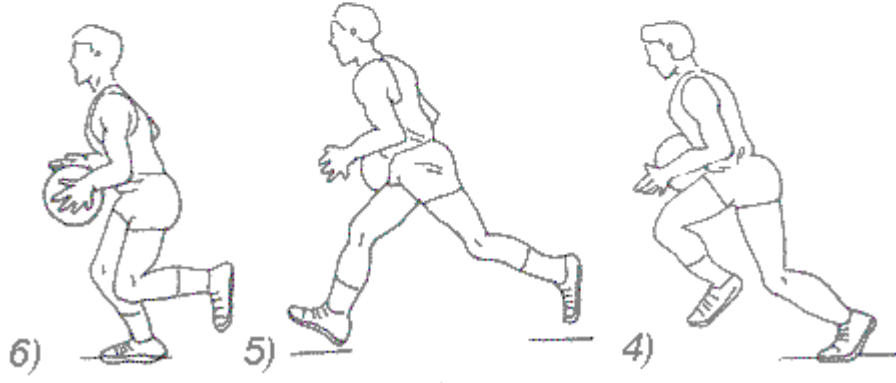
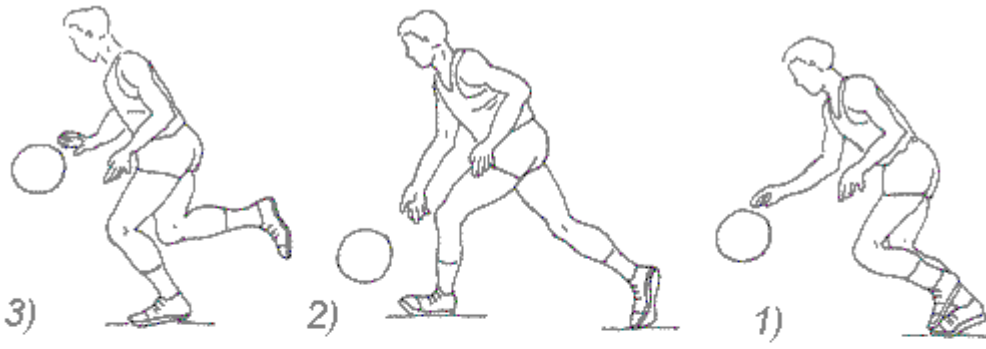
#### (A) 下手走籃

##### 技術重點

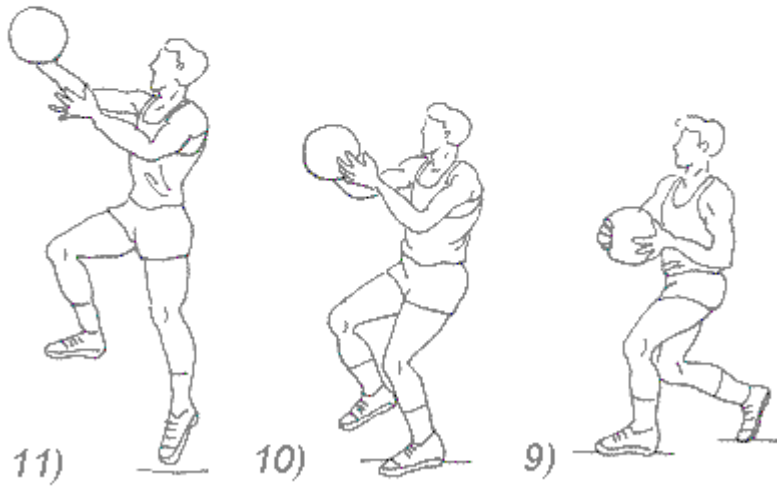
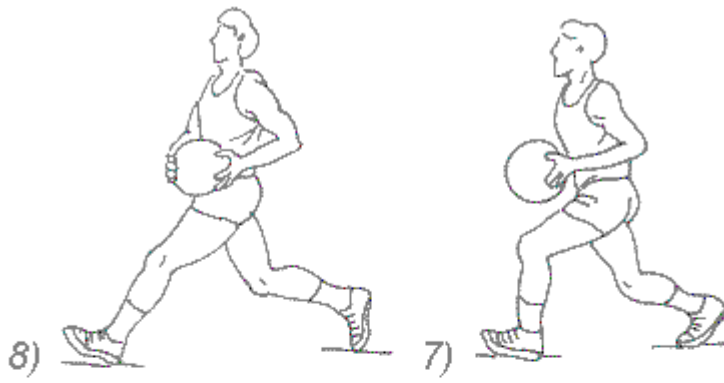
1. 運球後用雙手接球，同時右腳踏地
2. 跟著左腳向前踏並用力向上跳
3. 右膝向上抬，雙手同時把球向上引，並用右手托著球的下方，左手則護著球之左側
4. 將球升至最高點時用手指把球向籃板輕撥

##### 技術分析

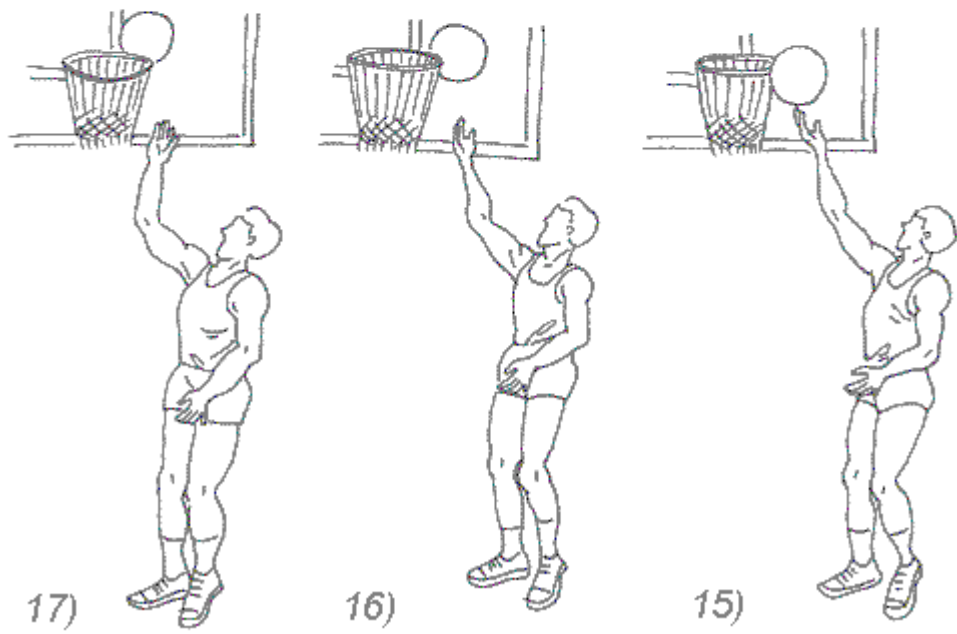
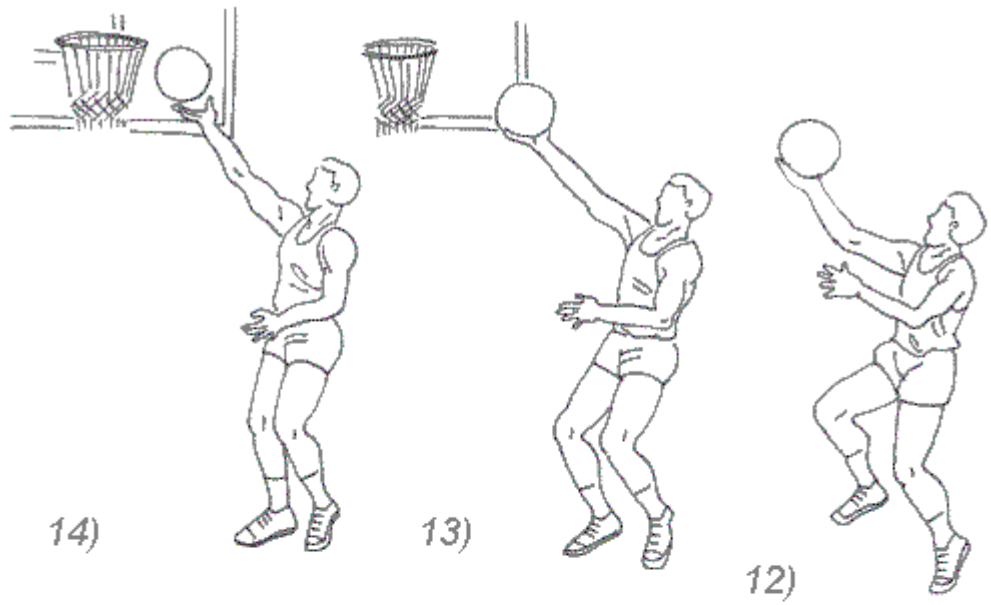
1. 自己運球或接別人的球均相同地用雙手把球接著，同時用右腳向前跨一步，這步大一點，像向前衝以增加動力
2. 左腳踏第二步時用力蹬地使身體向上升，這一步的步幅可略為細一點
3. 左腳蹬地後，動量由下身輸送到上身
4. 首先是右腳抬膝至大腿與軀幹約成九十度以增加向上的動量
5. 雙手同時將球向前上方升起，此時，右手手心向上，指尖向前，托著球的下方以帶動球上升，而左手則護著球幫助其上升
6. 當球升到接近最高點時，左手自然離開球，右腳亦自然向下伸展使全身伸展及預備著地
7. 當球升到最高點時，右手手腕帶動手指把球向籃板輕撥(擦板射球)
8. 球最主要由食指及中指導向及撥出
9. 著地時，雙膝微曲以減低落地的撞擊力



下手走籃 (1-6)



下手走籃 (7-11)



下手走籃 (12-17)

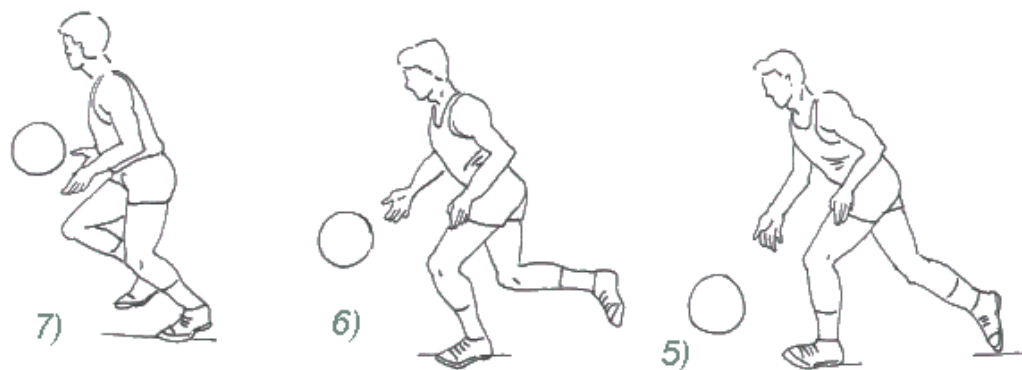
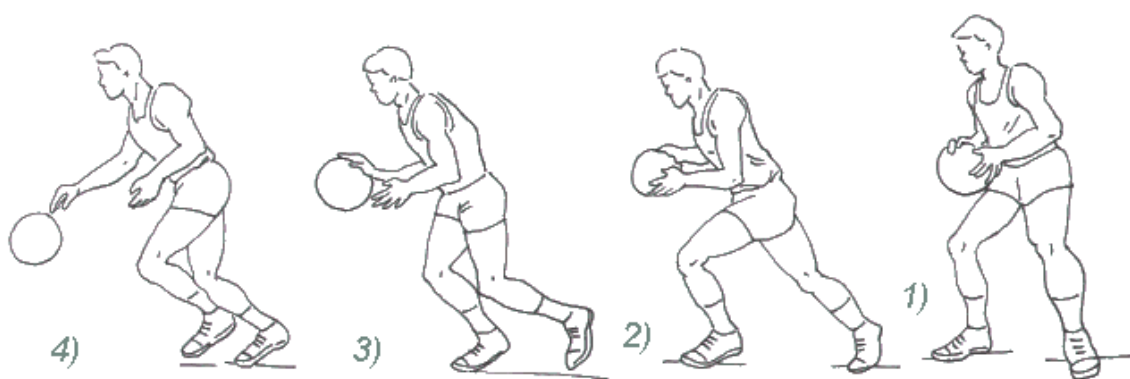
## (B) 上手走籃

### 技術重點:

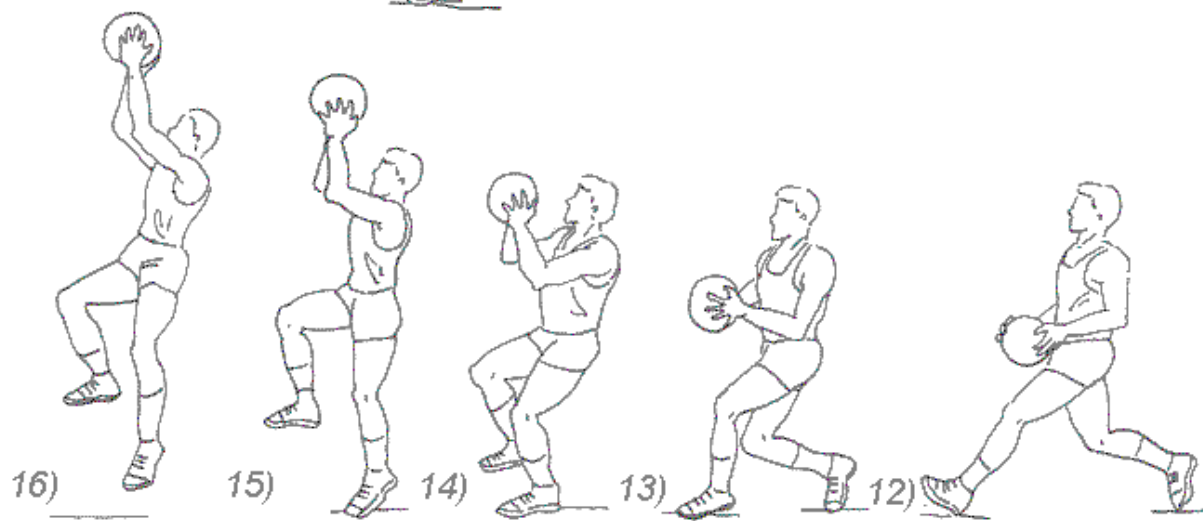
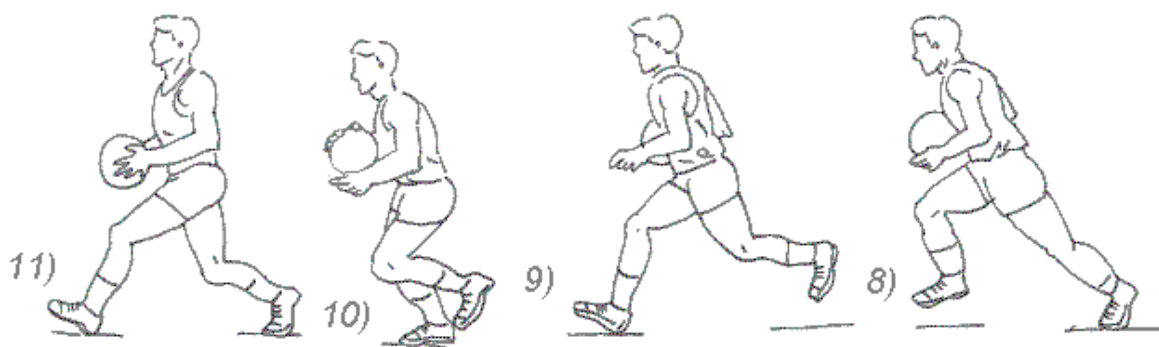
- 1.及 2.與下手走籃同
- 3.右膝向上抬,雙手同時把球引至右肩前上方
- 4.當跳至最高點時,以單手投籃方法將球投出

### 技術分析:

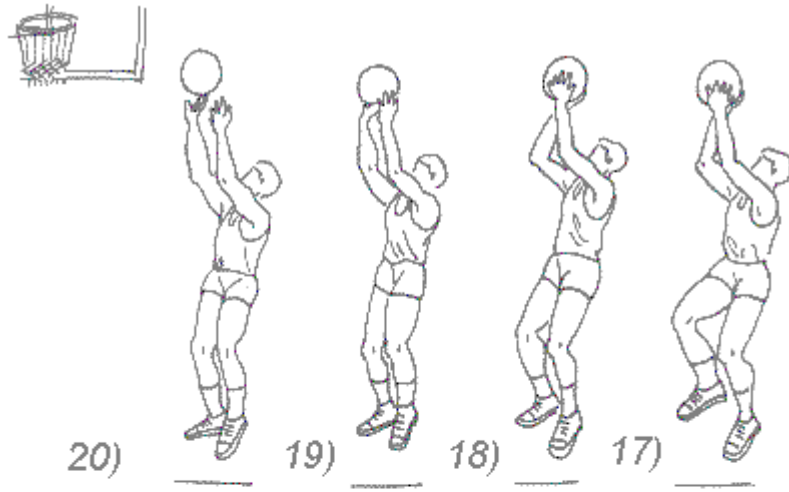
- 1.及 4.與下手走籃同
- 5.雙手同時將球升至肩上
- 6.此時,右手五指自然張開,手心向前上方,指尖向後上方托著球的後下方而左手則扶著球,動作與單手投籃同
- 7.當跳至最高點時,右腳已自然向下伸展以預備著地,而雙手則以單手投籃方法將球投出
- 8.著地時,雙膝微曲以減低落地的撞擊力



上手走籃 (1-7)



上手走籃 (8-16)

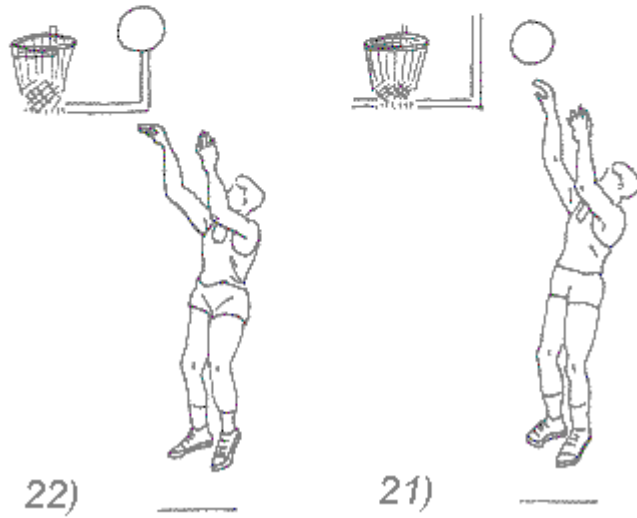


20)

19)

18)

17)



22)

21)

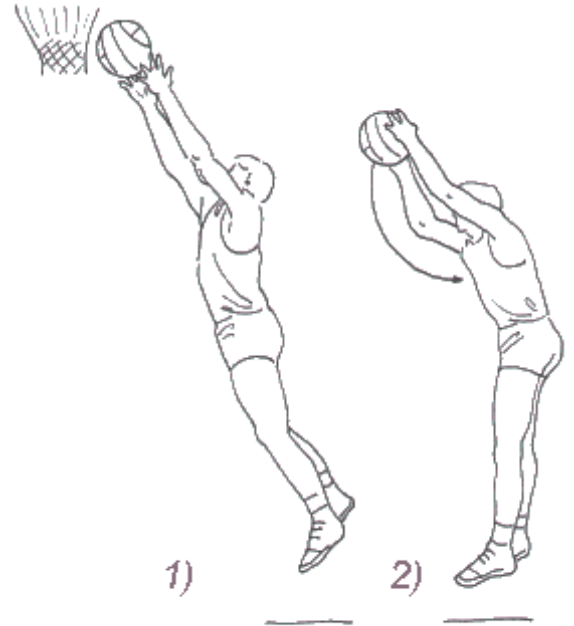
上手走籃 (17-22)



## 第七章 籃板球

### (A) 技術重點

1. 進佔籃球與對手間的有利位置
2. 面向籃球,背向對手,並以背部阻擋對手
3. 當球將降落時用力蹬地並用雙手或單手接球



搶籃板球

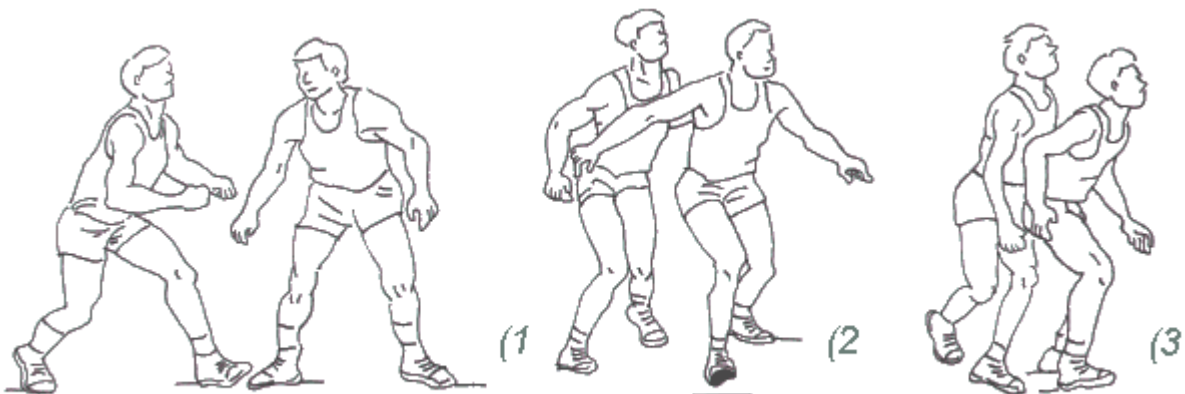
### (B) 技術分析

#### 1. 預備動作:

1. 預計球的落點並進佔籃球與對手之間的有利位置  
然後面向籃球,背向對手
2. 雙腳分開至約肩寬距離,雙膝微曲,重心降低,上身稍前傾,兩肘向外抬高至胸前位置以阻擋對手搶球

#### 2. 搶籃板球動作:

1. 當球降落在你預計的位置時,以雙腳用力起跳,雙臂同時向上擺,前臂向球的方向上伸
2. 身體盡量伸展並保時平衡,然後以雙手或單手抓著球
3. 把球拉到胸前位置,兩肘同時向外抬至胸前左右之水平以保護球
4. 雙足著地時雙膝微曲以減低撞擊力及保時平衡



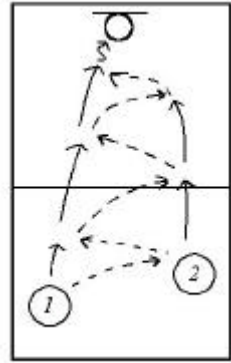
搶籃板球前的措位

## 第八章 快攻

快攻是籃球比賽中最快及最直接的得分方法;快攻有很多模式,可由 2 個至 5 個人組合而成.但越多人組織而成的快攻越複雜,且變化多端,故在此只介紹 3 種較簡單的方法。

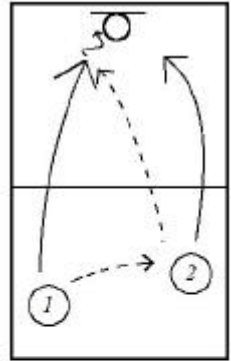
### (A)二人對傳快攻:

如圖(一)示,二人互傳同時以最快速度向前跑,最後以走籃形式射球。



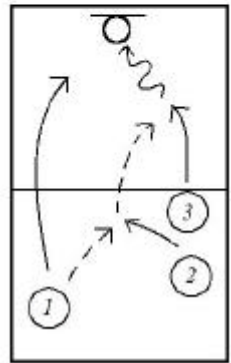
### (B)二人組織之長傳快攻:

1. 如圖(二)示,當(1)取得球後即傳給(2)跟著快速向前跑
2. (2)接球後朝(1)前進的方向長傳
3. (1)接到長傳後以走籃形式射球
4. (2)傳球後隨即跑前接應(1)或搶籃板球



### (C)三人組織快攻:

1. (1)搶到籃板球後 (2)即跑到罰球線左右的位置接應(1)的短傳,而(3)已快速向前跑等待接應(2)的傳球。
2. (1)傳球後即向前跑,(2)接球後便向(3)前進的方向傳去,跟著跑向前接應。
3. (3)接球後可選擇自己走籃或傳球予已跑上來的(1)走籃(這視乎防守位置而定)。



## 第九章 防守戰術

(A)人盯人防守:

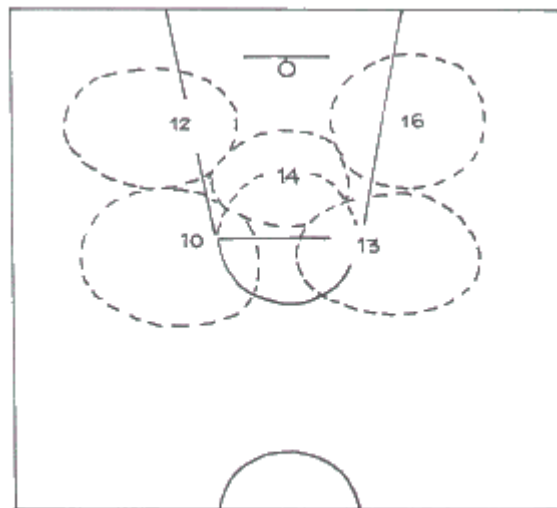
1. 優點 分工明確,沒有固定隊形,根據進攻情況及時調整防守,有效地控制對方進攻重點

2. 缺點 容易被對方在局部地區鑽個擊破,且隊形易受對方的調動影響,體力消耗比區域聯防大,犯規亦比區域聯防多。(吳忻水 p.68-69)

(B)“2-1-2”區域聯防:

1. 優點 分佈均衡,移動距離近,使於相互協作,變化隊形快,籃下三角區保護好,有利於搶籃板球和反擊

2. 缺點 正面和兩側以及籃下底線防守薄弱,不利於防守外圍三分區的中遠距離投籃和切入底線籃下的防守。(吳忻水 p.66)

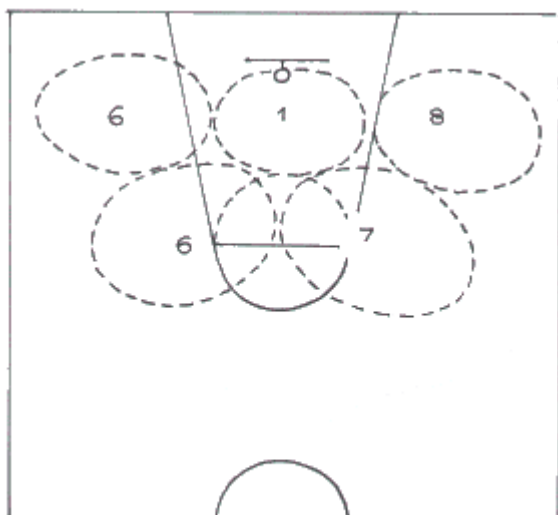


2-1-2 區域聯防

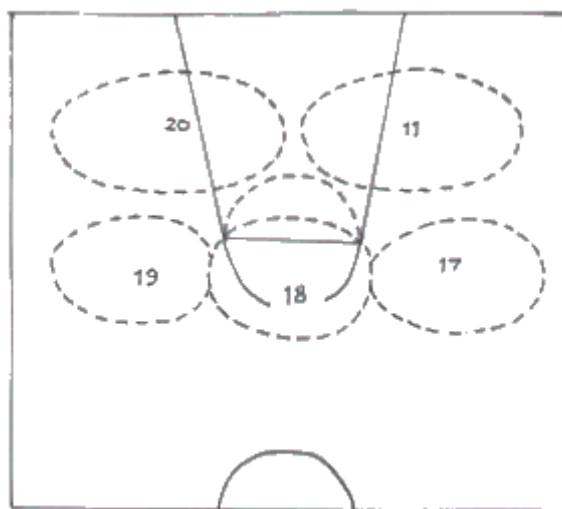
(C)“3-2”區域聯防:

1. 優點 加強了外圍防守,有利於防守外圍正面和兩側的中距投籃,亦有利於外圍截球反擊

2. 缺點 兩個底角和罰球區內防守薄弱,也不利於搶籃板球, (吳忻水 p.67)



2-3 區域聯防

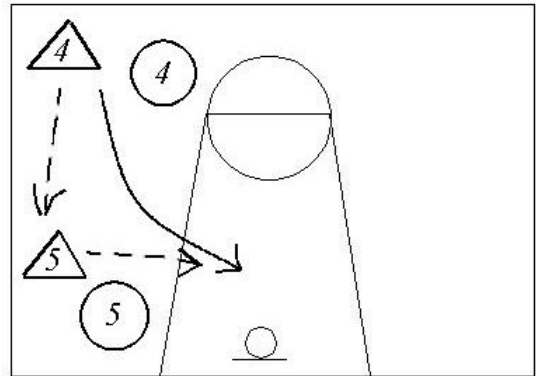


3-2 區域聯防

## 第十章 進攻戰術

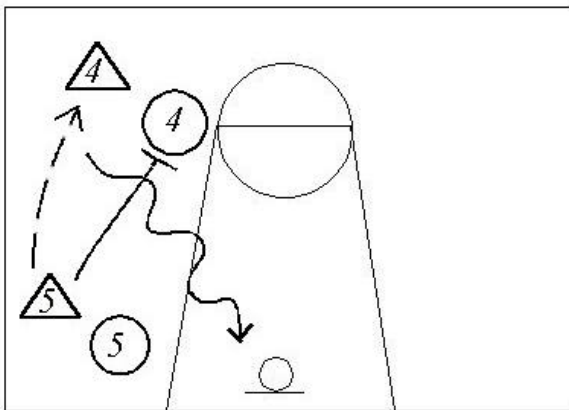
(I) 傳切配合: 傳球者要及時準確地將球傳遞給同伴; 切入者要善於掌握時機, 合理運用假動作誘騙對方, 動作要快而直, 擺脫防守後立即準備接球上籃

-例子: (4)傳球給同伴(5)後, 快速切入籃下, 接(5)的回傳投籃(吳忻水 p.82)

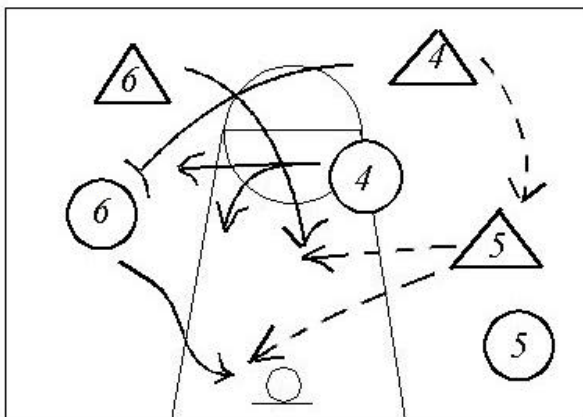


(II) 掩護配合: 掩護隊員利用身體擋住同伴的防守者的移動路線, 使同伴借以擺脫防守, 或利用同伴的身體和位置使自己擺脫防守的一種配合方法

(A) 側掩護配合: (5)傳球給(4)後, 主動跑到(4)側後方做側掩護, 待(5)到掩護位後, (4)立即從(5)的右側運球突破上籃



(B) 反掩護結合假掩護配合: (4)傳球給(5)後, 向相反方向去給(6)作側掩護, (6)及時利用(4)的掩護切入籃下接(5)的傳球投籃。如另一隊的(4)號換防, (4)應及時轉身把另一隊的(6)號擋在身後而切入籃下接(5)的傳球投籃, 變換成假掩護的配合。(吳忻水 p.84)



## 參考書本:

1. 朱金中岐、劉玉林、王文濤 [1996] <怎樣打籃球>，北京:人民體育出版社(第二版)。
2. 姜坤華 [1998] <籃球技巧入門>，台南市:文國書局。
3. 球類叢書編輯委員會 [1982] <籃球入門>，台北市:國家出版社(再版)。
4. 高鶚、李峨恒 [1995] <現代籃球>，北京:人民體育出版社(第二版)。
5. 馬振洪 [1998] <跟專家練籃球>，北京:北京體育大學出版社。
6. 吳忻水 [1991] <籃球 基本訓練與實戰技術>，台北市:台灣珠海出版有限公司。
7. 馬毅、李杰凱、徐威 [1997] <籃球>，北京:人民體育出版社。
8. Pim R.L. (1994), *Winning Basketball: Techniques and Drills for playing better basketball* . Chicago: Contemporary Books
9. Stimpson P.(1996), *Basketball: the skills of the Game*. Marlborough: Crowood Press