

籃球基本教學

侯宛君*

摘 要

籃球運動是創始於 1891 年美國麻賽諸州春田市的教師詹姆士·奈史密斯博士著手研究發明。因天氣寒冷不能進行戶外活動而發明的室內活動，以足球代替石頭，再將桃桶釘在運動場二樓兩端懸空且突出的走廊當作凹洞，並且參考美式、歐式足球和冰上曲棍球的規則，訂立了十三條遊戲規則。

目前國內籃球運動無論各級學校及社會工商各界均有球隊。由中華民國籃球協會每年舉行各項比賽、選拔各級代表隊，代表國家參加國際競賽。自民國 66 年起，固定每年七、八月舉辦威廉瓊斯盃國際邀請賽，每年的 HBL(高中籃賽)、SBL(超級籃球聯賽)、暑期訓練營及街頭 3 對 3 籃球活動熱烈，更使我國籃運蓬勃發展。

因最近林書豪所帶來的籃球風氣，使得籃球運動又開始被各界所重視，但其中不應該只是看到林書豪優異的表現，更應該關注他所付出的努力及平時訓練的功力，因此在基本的訓練上更應該下功夫。

*高英工商體育科老師

壹、前言

籃球在美國及世界發展，主要是由YMCA策畫推廣及兩次世界大戰美軍派駐各地的影響，使籃球運動發展成為廣大群眾最喜好的運動之一。在1936年籃球成為柏林奧運會正式的競賽項目之一，其歷史僅有六十多年。目前國際業餘籃球協會（FIBA）會員國已擁有178個，就十幾屆競賽成績，美國一直是最強的一隊，有「籃球王國」的美譽。

籃球運動時至今日，不但由參與者所享受，亦是一個非常普遍的觀賞性運動項目，特別在美國或很多東西方國家，籃球都成為高水準的職業化運動。

貳、籃球的起源及由來

籃球運動是創始於1891年美國麻賽諸州春田市的YMCA所屬訓練學校，由該校教師詹姆士·奈史密斯博士著手研究發明。當初為了使學生在冬季裡不必天天做呆板乏味的體操，因而設計富有娛樂和競爭性質的運動來取代體操活動。

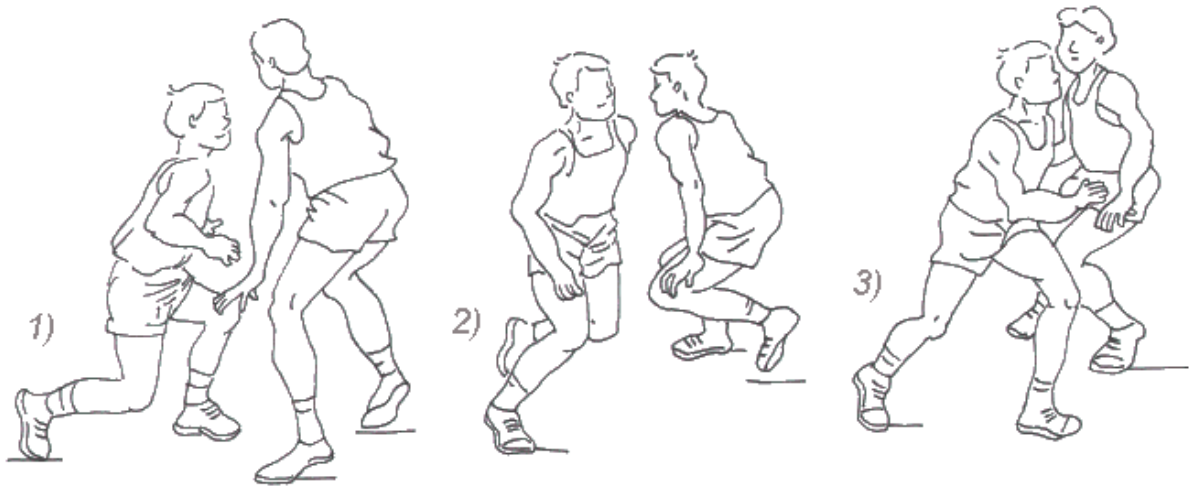
這種以投籃入球、按投入籃內球數的多寡來計分的遊戲，是詹姆士·奈史密斯因天氣寒冷不能進行戶外活動而發明的室內活動。奈史密斯為了要讓大家打起精神，就想起了一個小時候常玩的團體遊戲：兩隊共同爭奪一塊石頭，看誰先把石頭丟進地上的凹洞中就算勝利。他以這個遊戲為基礎，以足球代替石頭，再將梨桶釘在運動場二樓兩端懸空且突出的走廊當作凹洞，並且參考美式、歐式足球和冰上曲棍球的規則，訂立了十三條遊戲規則。在一八九一年的聖誕節夕，籃球運動就這樣產生了。

籃球比賽最初是使用室內體育館兩端牆上十呎（3.05公尺）處懸掛兩個桃木籃子，學生分兩隊，使用足球來投擲桃籃為主要目標，互相競賽，也是這項球類遊戲定名為「籃球」（Basketball）由來。

參、籃球基本概要

一、移動

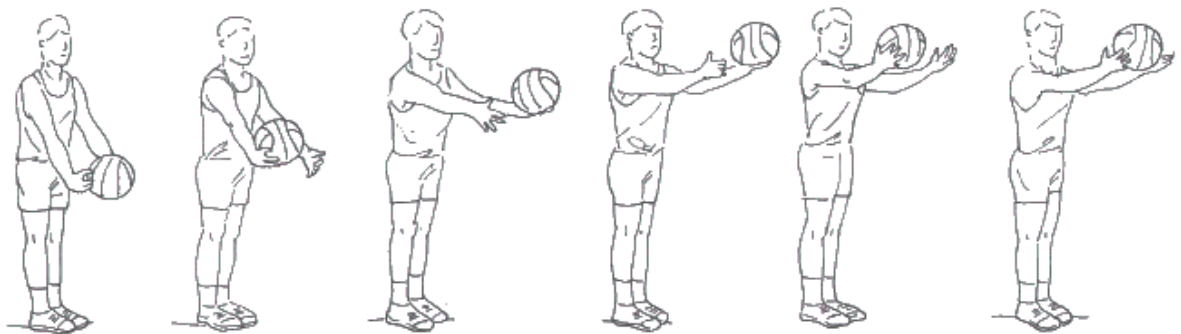
移動是隊員在比賽中為了改變位置、方向、速度和爭取高度所採用的各種腳步動作的通稱。隊員在球場上需要保持一個既穩定又便於移動的站立姿勢，以利於迅速、協調去完成各種攻守技術。走、跑、滑、轉，主要是由前腳掌內側登地、碾地動作來完成。跨步急停則是用前腳的跟部先著地，用力加以制動，然後上步控制重心，維持身體平衡。動作完成後，要迅速恢復基本站立姿勢，以便轉換下一個動作。其共性為：1、腳掌用力登地、碾地，2、膝關節保持彎曲，3、要保證身體各部分協調用力。



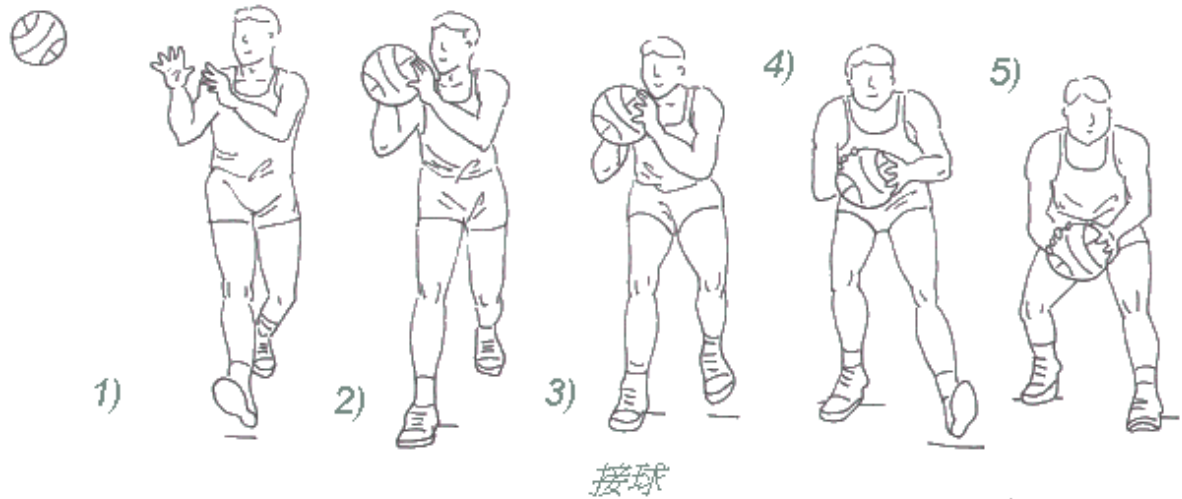
變方向跑 (擺脫敵方)

二、傳、接球

它是指比賽中進攻隊員間有目的地轉移球。傳球的技術分析：1、持球，無論是單手或雙手傳球，都是由雙手持球開始的，動作是，兩手自然分開，拇指相對成“八”字型，用指跟以上部位握住球的兩側後下方，手心空出，兩臂彎曲，肘關節下垂，持球於胸。2、傳球動作，它必須全身協調配合用力，通過手臂、手腕和手指用力作用於球來完成，中近距離的傳球主要是通過前臂的伸、擺，手腕的翻轉、前臂和手指的屈撥動作，他決定了球的飛行方向、路線、速度和落點。傳球力求做到及時、快速、準確，通過前臂的伸、擺、繞、甩等不同的用力方法增加出球點，擴大出球面，從而增強傳球的實用性。接球的技術分析：正確的接球可以減少傳球的失誤，也有助於掌握板球技術和段球技術。接球有單、雙手接球技術，它由伸臂迎球和緩衝握球組成，注視來球，同時伸臂迎球，手指自然分開，當球飛行將觸接手指時，順勢收臂後引、屈肘緩衝來球的力量，兩手握球，維持身體平衡，注意保護好球。

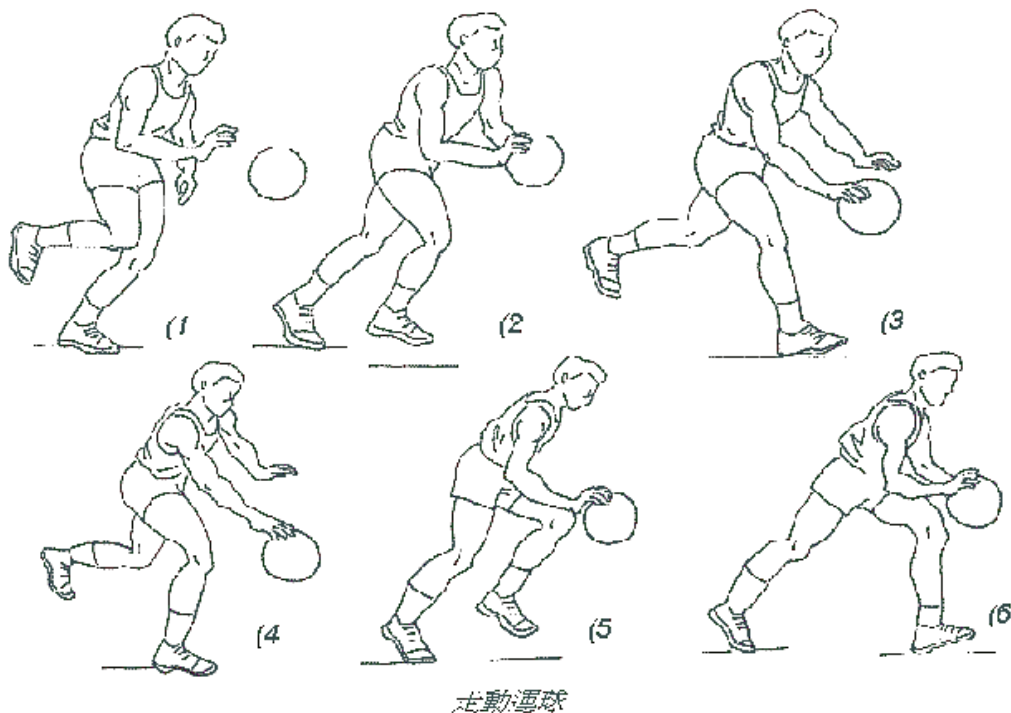


雙手互相傳、接球



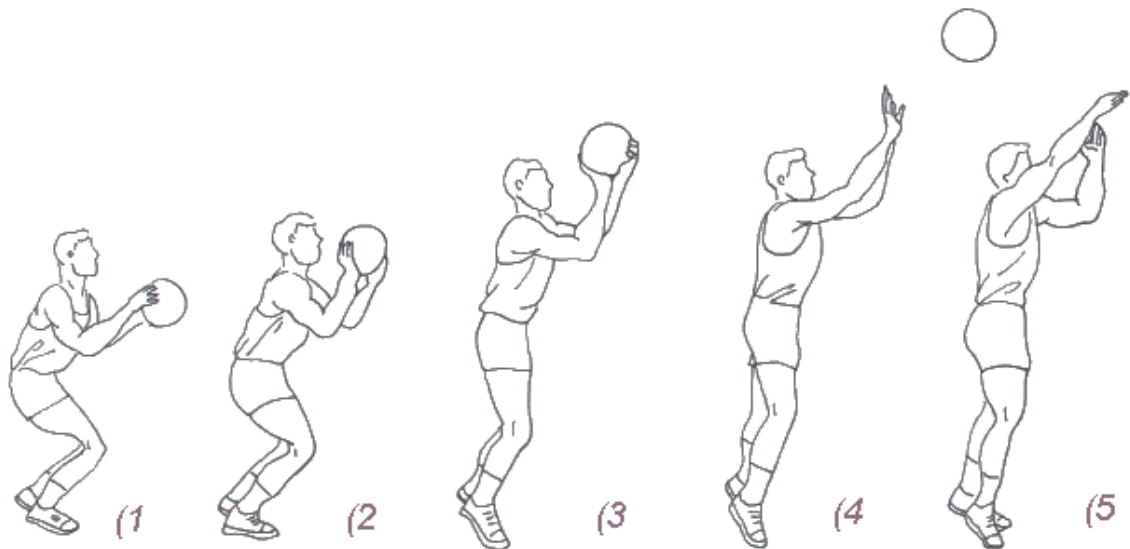
三、運球

運球是持球隊員用手拍按借地面反彈起來的球的動作。身體姿勢：兩腳前後開立，兩膝微屈，上體前傾，抬頭平視，運球手臂彎曲，另一隻手屈臂於胸腹間，以便保護球。手型：運球手與球接觸。五指自然張開，用手指和指根以上部位觸球，掌必要空出，手指、手腕要放鬆。手拍球的動作：運球時應以肘關節或肩關節為軸，伸前臂，屈手腕，五指自然張開，主動迎從地面反彈起來的球，當手與球接觸瞬間，要屈前臂，伸手腕，手指放鬆，以便緩衝反彈力量，控制球的反彈高度和速度，當球在手中短暫停留片刻後，應立即伸前臂，屈手腕，手指柔和地拍球，使球向前進的方向運行，球的落點一般在運球手的同側腳的外側前方。球的運行：它取決於拍按球的部位與力量，原地運球，拍按球的上方，向前運球，拍按球的後上方。

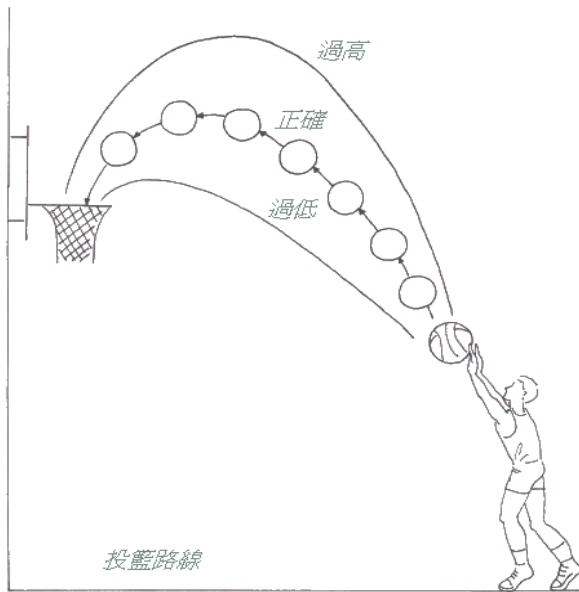


四、投籃

投籃是唯一得分的手段。持球方法：1、單手持球，投籃手五指自然張開，用手掌外緣和指根以上部分托住球的後下方，手心空出，手腕後仰，球的重心落在食指和中指之間。肘關節自然下垂，置球於同側肩的前上方。2、雙手持球，兩手自然分開，拇指相對成“八”字，用指根以上部位持球的兩側後下方，手心空出，兩臂自然屈肘，肘關節下垂，置球與胸與頸之間。動作方法：下肢發力，腰腹向上展，手臂向前上方伸直，手腕前屈或翻轉，手指撥球，全身協調用力將球投出。近距離以手指、手腕和手臂用力為主，遠距離時，要全身要協調用力。瞄準點：1、點圈，它是籃圈距投籃隊員最近的一點，通常是籃圈前沿的正中點。2、碰籃，投籃時應根據投籃的位置、距離、球飛行的弧度和球的旋轉等來選擇合適的瞄準點。若碰板角度小，距離遠，則瞄準點離籃圈要高而遠。若碰板角度大，距離近，則瞄準點離籃圈距離低而近。一般說，與籃板成15-45度碰板效果好。球的旋轉：中遠距離投籃，球應該成後旋。低手上籃。球應前旋。籃下碰板投籃，應使球向籃圈一側旋轉或向後旋轉。拋物線：球出手後在空中飛行的弧線軌跡。1、低拋物線，球的飛行距離短，力量容易控制。但由於球的飛行弧度低，近於水平，球對籃圈的面積小，不易投進。2、中拋物線，球的飛行拋物線的最高點大致與籃板的上沿在同一水平線上，對籃圈的面積大容易命中，是比較適宜的拋物線。3、高拋物線，球飛行入籃的拋物線過高，近於垂直，對籃面積大，容易進，但飛行路線過長，不易掌握飛行方向，從而影響命中率。



單手投籃



伍、結論

在國外，人們很關心運動時事，不論在國際賽、國外賽、NBA 賽事都會關注籃球運動，而實際上籃球運動早已實施非常久，只是在台灣一直不熱絡，而台灣也有 SBL 超級籃球聯賽、UBA 大專籃球賽、HBL 高中籃球聯賽，但注意到的人非常少，直到林書豪帶來的籃球旋風，才使得最近國內籃球盛世提升。不過往往因為國內外的教育方式、生活習慣、訓練等不同，給了球員不同心態，所發展的也有所不同，但我們談論到的，是一個基礎的訓練，是一個全世界相同的基礎訓練，無關於你的教育、生活、訓練。

正所謂台上一分鐘、台下十年功，每一個運動都是辛苦的，都是付出相當多的時間與努力，才能換得上台的機會，也不可能只憑著天分不做努力就能站在這個舞台發光，即使是林書豪，不管是輸或贏，都依然謙虛，然後為自己為球隊做改進，並沒有因為今天贏了而停止練習到下一場比賽。然而我們在場邊看到的訓練，並不是來一場對打，而是基礎的運球、傳球、投籃等練習，由此可知，基本的功力是相當重要的，即使你今天已經是國際巨星，依然要做足十足的功力。

參考文獻

- 中學體育科教學資料 1990 香港教育署課程發展處
<http://aero.csjss.edu.hk/~lamyy/teaching/basketball/basketball.htm#top>
- 籃球教學 <http://2306zone.com/viewthread.php?tid=2511&extra=&page=1>