

香港中文大學
體育部
體育必修科 – 籃球

籃球歷史和發展

- 籃球是在 1891 年由納史密斯 (James Naismith) 於美國 春田大學發明。
- 籃球運動先是隨著春田學校學生返回家鄉被帶到美國各州，成為很受歡迎的一種運動。隨後，籃球運動由不同的團體推廣至世界各地。
- 在1936年，男子籃球首次被列為奧林匹克運動會的正式比賽項目。到 1976年，即四十年後，女子籃球亦在加拿大蒙特里爾奧運會起始成為正式比賽。
- 時至今日，不論在業餘或是職業層面，籃球都是一項非常受歡迎的運動。
- 重要籃球賽事：奧林匹克運動會（籃球）、FIBA 籃球世界盃錦標賽及 NBA 等



基本籃球規則 (詳細球例請參閱籃球總會最新球例)

- **球隊人數**
每一隊人數為 12 人(5 位出場球員及 7 位替補員)
- **比賽時間**
比賽時間共 4 節(每節 10 分鐘)，上半場共有 2 次暫停(第一及第二節)，下半場共有 3 次暫停(第三及第四節)，每次加時各有暫停一次，每次暫停一分鐘。
- **中籃與計分法**
中籃是指球從籃圈上方進入球籃。罰球中籃得 1 分，在兩分投籃區投射中籃得 2 分，在三分區投射中籃得 3 分。
- **違例**
違反規則的規定即違例，違例的罰則是違例球隊失去控制權，由對隊在違例發生地點最近的界線外發界外球(籃板正後方除外)。
違例的例子：「走步」、「不合法運球」、「故意踢球」、「翻手運球」、「球出界」、「球回後場」、「干擾球及妨礙球中籃」、「3 秒違例」、「5 秒違例」、「8 秒違例」和「24 秒違例」等。
註：
「3 秒違例」：球隊在前場控制一個活球，該隊球員不得在對方限制區域內持續停留超過 3 秒。
「5 秒違例」：被緊迫防守的球員必須在 5 秒內作傳球、投籃或運球。
「8 秒違例」：球員在其後場控制一個活球時，該球隊必須在 8 秒之內使球進入前場
「24 秒違例」：球員在其後場控制一個活球時，該隊必須在 24 秒內試圖投籃
*「走步違例」於 2017 年後有以下修訂：球員行進時接球，或運球結束時，可運用兩步方式以作停頓、傳球或投籃。(詳細可參照國際籃球規例 2018)

- **犯規**

球員非法與對手發生身體接觸，或違反運動道德行為，稱為犯規。犯規的罰則為登記每一犯規者犯規一次和於發生犯規的地點最近的界外發界外球或判罰球一至三球。(違反運動道德的行為則判罰球一至三次及加發中線界外球)

防守球員不得伸展任何身體部份施用任何粗暴動作，以阻擋、推、撞、絆，妨礙對隊球員前進。

犯規的例子：「不合法用手」、「阻撓」、「阻擋」、「推人」、「持球撞人」、「過度擺肘」、「雙方犯規」、「技術犯規」、「違反運動道德犯規」和「取消比賽資格犯規」。

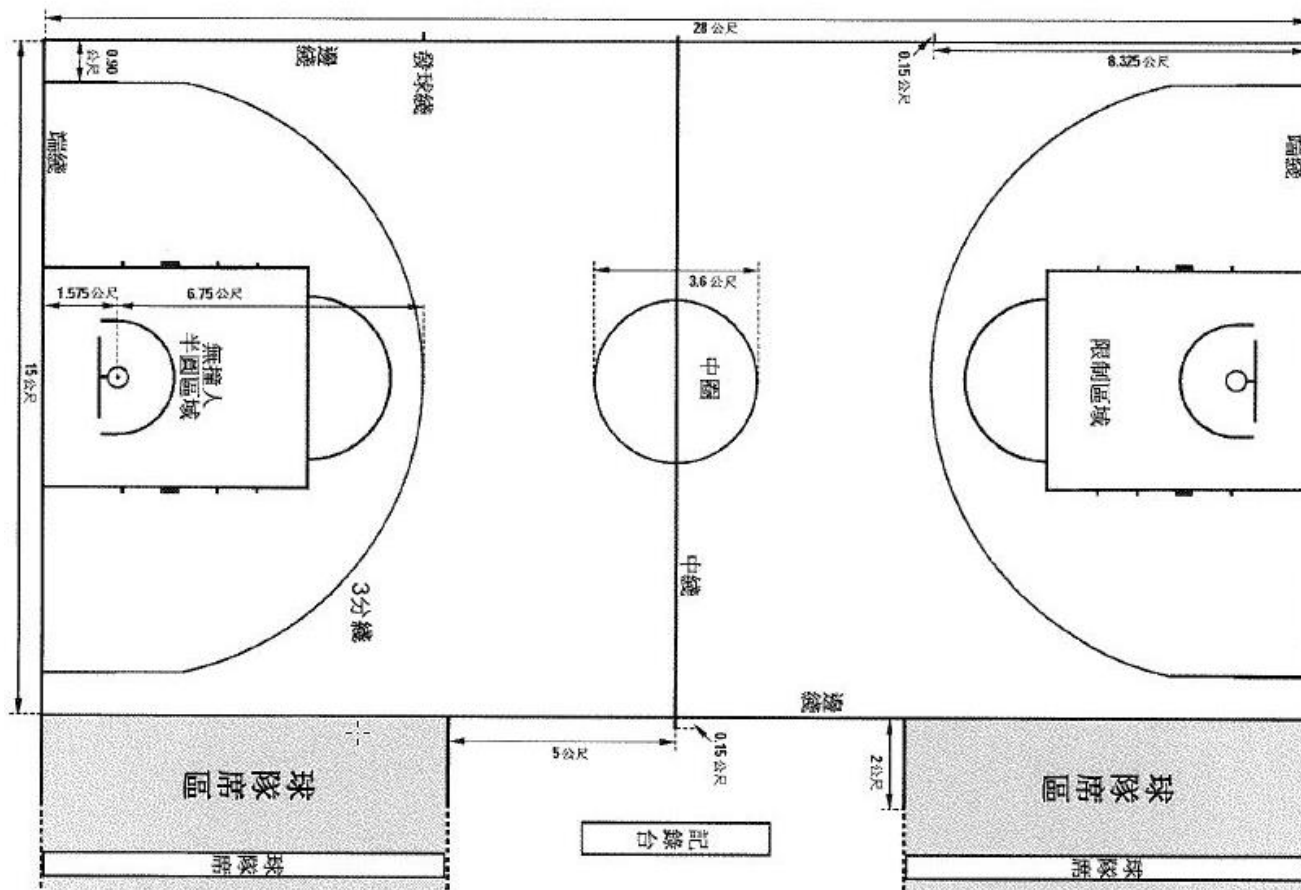
- **無撞人半圓區域**

在空中的進攻球員對在**無撞人半圓區域**的防守球員造成接觸，不應宣判進攻犯規，此規定適用於：

1. 進攻球員在空中正控制著球，及
2. 試圖投籃或傳球，及
3. 防守球員一足或雙足接觸無撞人半圓區域。

設備規格

- 籃球場面積：28m x 15m
- 籃圈：離地 3.05m，直徑(內環)45cm
- 籃球圓周：74.9cm – 78cm **7 號球 (男子)**；72.4cm – 73.7cm **6 號球 (女子)**



三人籃球比賽規則簡要 (詳細球例請參閱籃球總會最新球例)

- 場地及比賽時間
- 可使用正規的籃球場之半場進行比賽。一般比賽時間為10分鐘。但在時間結束前(常規比賽)，首先獲得21分或以上的球隊為比賽勝方。

- 每支球隊應由 4 名球員組成 (3 名為場上球員，1 名為替補員)。
- 得分

在圓弧 (三分線)內每一中籃得一分。

在圓弧外每一中籃得兩分。

每一罰球中籃得一分。

- 球員犯規

犯規的罰則為登記一次隊制犯規，及在半場重新發球或判罰球一至兩球。球隊犯規達 6 次後，即處於加罰狀態。

- 球的打法

中籃後，非得分隊任何一名球員在籃下控球後即繼續比賽，此時防守球員(即原得分隊球員)不得干擾在無撞人半圓區域內的控球員。該控球員可以運球/ 或傳球至圓弧外場區，然後繼續進攻。

投籃未中籃後，若原進攻隊搶獲籃板球，可以繼續試圖投籃而不須使球返回圓弧外場區。若原防守隊搶獲籃板球，則必須使球返回圓弧外場區。

基本技術分析

移動技術

- 站立姿勢
 1. 前後站立姿勢 – 「基本準備動作」雙腳前後站立與雙肩同寬，膝微曲，身體重量平均分佈於雙腳。
 2. 防守站立姿勢 – 球員保持低重心，前後腳開立，膝部及髖關節屈曲。
 3. 進攻站立姿勢 – 以前後站立姿勢準備，同時雙手持球於胸前，成為「三脅勢」(可隨時傳球、投射或運球突破)。



- 步法

三種基本步法 – 跑、滑步和轉身。

(轉身 - 持球球員可選擇一足作為「中樞足」，而另一足可前後移動多步。轉身時重心

於「中樞足」，膝部屈曲，用手肘保護籃球。)

• 急停

1. 跳步急停(攻防中基本的急停法) – 先由單腳向前輕跳，再雙腳同時落地或前後站立姿勢。
2. 跨步急停(於全速行進和結束運球時使用) – 先由單腳著地，持著另一腳著地及制動。

傳球

• 傳球的基本原則

- 快速、及時、準確(目標一般在接球員肩腰之間)
- 可配合假動作
- 傳球優先；運球其次；無人看管下可投籃。



• 傳球技術

1. 胸前傳球(空中/彈地) – 常用的傳球方法，簡單和準確。前後腳站立，雙手持球(球之中後部)，傳球時隨球上步跟進，手臂及膝部伸展，手掌手指向下轉。
2. 單手胸前傳球(空中/彈地) – 快速的傳球方法。傳球自「三脅勢」開始，傳球時隨球上步跟進，手臂及膝部伸展，手掌手指向下轉。
3. 雙手頭上傳球 – 傳球予內線球員的技術。雙手持球於頭上，前後腳站立，雙手持球(球之中後部)，傳球時手臂及膝部伸展，手掌手指向下轉。
4. 棒球式(單手肩上) - 長傳時使用。側身前後腳站立，重心於後腳上，單手持球於肩上，傳球時前腳邁步，後腳不動

接球

• 接球的基本技術

做好準備，雙手放鬆地分開，雙眼緊盯來球，盡早向前迎球。接球者可向持球者示意，並移動到最佳接球位置。

運球

• 運球技術

1. 低運球 – (對手緊迫時使用) 身體下蹲，抬頭(注意場上情況)，手指、手腕及前臂將球下壓，球反彈至膝部高度，並靠近身體以非運球手和身體護球。
2. 高運球 - (無對手緊密時使用) 快速推進時使用，抬頭，身體較為前傾，手指、手腕及前臂將球下壓，球於身體前方和反彈至腰胸之間。



籃板球

- 進攻籃板球能增加進攻隊入球機會，而防守籃板球則減低對手得分機會。

- **籃板球技術**

擋人及搶籃板球 – 擋人(前後腳站立，移動並用背部壓向對方球員胸前，保持雙腳分立，雙手提高)，起跳以雙手搶球，落地後保持平衡，保護籃球並準備傳球。



投籃

- **投籃技術**

1. 單手定射 – 瞄籃，三脅勢，手腕後屈托球，另一手置於球側，投籃時雙腳蹬地，手肘手腕向前壓，手指撥動籃球，產生弧度和旋轉。
2. 雙手定射– 瞄籃，三脅勢，雙手持球於胸前，投籃時雙腳蹬地，手肘手腕向額前方向壓出，產生弧度和旋轉。
3. 跳投 – 跳投在跳到最高點時，用定射的動作來完成。
4. 運球上籃(肩上及低手) - 用雙手接球（運球或凌空接球後），以右(左)足著地，接著以左(右)足蹬地及制動，並將右(左)腳膝部上提，充份伸展身體後投籃。



球員場上位置

球隊中的每個球員在此賽中都有一個場上位置。位置與球員的作用、能力和技術有關係，球賽中有三個基本位置，分別是：**後衛、前鋒和中鋒**。

進攻戰術

一般原則

- 籃球進攻戰術應針對防守隊伍的戰術形式而改變。籃球活動是一種快速傳球的遊戲，

準確、快速而頻密的傳球加上善用球場空間是製造得分機會的主要基礎。

對付人盯人防守的進攻方式

- 進攻人盯人防守必須透過傳球、掩護(遮擋)和走位互相配合進行。進攻的最終目的是製造機會讓其中一隊友在無人防守的情況下投籃。
- **進攻原則**
 1. 經常互相遮擋，協助隊友進佔空間。
 2. 製造 1 對 1 的進攻機會予面對防守技術最弱的球員之隊友。
 3. 若防守隊採用交換防守時，進攻隊應製造高對矮 / 快對慢的機會。

對付區域聯防的進攻方法

- 進攻區域聯防的正確策略是通過快速轉移球的進攻點，使聯防出現空隙，減弱對方防守的效果。
- **對付區域聯防的基本原則**
 1. 面對速度較慢的隊伍，可多使用快攻。
 2. 善用球場的闊度去進攻，會使防區鬆散及削弱防守力。
 3. 進攻球員應經常佔位於兩防守者間之空隙。
 4. 防守球員跟隨切入球員，會使聯防壓縮，增加中距離投射範圍。
 5. 在某些區域，製造人多打人少的機會。
 6. 有擅射三分球員，會迫使聯防空位加大。

快攻

- 快攻是一種基本進攻方法，目的是創造進攻球員比防守球員多的局面，防守隊伍可通過偷球、搶籃板球、對方中籃後己方底線發球，快攻必須盡早發動，以達到人多對人少的形勢。



防守戰術

- **一般要則**

防守的基本目的是獲取控球權（利用攔截傳球、緊迫對手使其失誤、搶奪籃板球）及防止對方投籃得分。



人盯人防守

- 採用人盯人防守時，每名球員都須專責看管一指定對手，但一旦被對手走脫便會立刻做成失分的威脅。防守者應清楚認識防守的目標是「先人而後球」，最好任何時刻都能人、球兼顧。

- **人盯人防守的優點**

1. 根據攻守雙方球員的條件，作最適當的調配針對對手。
2. 使攻方球員不間斷地遭受迫壓。
3. 在接近比賽完結前而已方落後時，它是對付拖延戰術的有效方法

- **人盯人防守的弱點**

1. 容易被遮擋或重覆切入等戰術所破。
2. 較區域聯防更易導致犯規。
3. 較區域聯防移動更多，因而消耗大量體力。
4. 容許攻方孤立防守技術粗劣的球員，並予以擊破。

區域聯防

- 採用區域聯防時，每名球員都在球籃附近分配一指定防守區域。與人盯人防守不同的是球員須「先防球而後防人」，在防守區內，他不但要防止投籃，亦要防守傳球的路線。



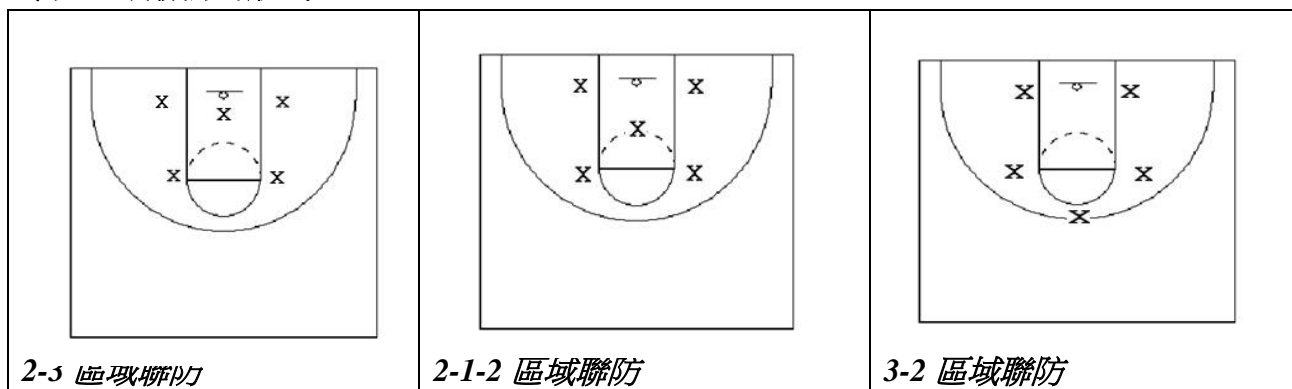
- **區域聯防的優點**

1. 區域聯防的移位和技術都較易學習。
2. 適用於任何經驗、技術水平的球員。
3. 對付外圍投射薄弱的隊伍，區域聯防是穩固的方法。
4. 區域聯防可避免較多的犯規。
5. 對付善於遮擋和切入的球隊，區域聯防是最理想的防守。

- **區域聯防的弱點**

1. 對方善於外投時，區域聯防會經常失效。
2. 在對方在局部區域採用以多打少戰術時，區域聯防容易失效。
3. 當外圍擴闊或移位配合不良時，罰球線及籃下區域會成為防守弱點。

常見區域聯防的形式



其他防守戰術

- **緊迫防守**

緊迫盯人防守的主要目的是迫使對方控球失誤，擾亂對方的既定戰術和延誤進攻節奏。緊迫防守可以在全場、四分三場和半場施行，亦可採用人盯人或聯防形式配合。在對方使用拖延戰術時，尤其比賽結尾階段得分落後之際，緊迫防守是爭取最後反敗為勝的唯一方法。

- **對付快攻的防守方法**

當對方一展開快攻，防守便非常困難，因此對付快攻的最佳防守是阻止對方發動快攻。當對方展開快攻時，守方便最少要有兩位球員留守，迫使他遠射。

參考資料

1. 張雲、馬振洪 (2010) 圖解籃球個人技術基礎訓練 180 項大展出版社
2. 香港教育署 課程發展處(1994) 中學體育科教學資料 (第二版)
3. 郭永波 (2005) 籃球運動教程 北京體育大學出版社
4. 張秀華 劉玉林 (2008) 籃球系統戰術 國家出版社
5. Krause, J.V., Meyer, D., and Meyer, J. (2018) Basketball Skills & Drills, Human Kinetics
6. Wissel, H. (2012) BASKETBALL Steps to Success. Human Kinetics

<http://www.coachesclipboard.net/>

<http://www.cbarefreee.com/shouyie.htm>

<http://www.basketball.org.hk/>