

第1章 籃球~3×3籃球

學習目標

1. 了解籃球三對三比賽及快速進攻戰術策略。
2. 能與同學合作，共同計畫完成快速進攻戰術。

小翰與另外兩名同學垂頭喪氣地走下籃球場，互相討論著剛剛場上的狀況。
 小翰：我以為你會傳地板球給我，結果你傳太高飛過我頭上，造成出界了！
 誠育：我都有空檔，你們都沒看到！而且我們失誤太多了！
 志豪：打贏我們的那隊，感覺他們默契很好，都知道怎麼移動來接球並突破我的防守。
 同學們是否也有跟他們一樣的感嘆呢？三對三籃球除了是個人技巧展現之外，重點還是如何與隊友配合。因此基本的籃球意識以及對場上的觀察是不可或缺的。本單元將提供同學們半場籃球比賽的介紹與進攻的概念說明。



三對三籃球賽已成為年輕族群最喜愛的運動之一。

教學目標

了解三對三籃球賽的打法與比賽規則。

教學注意事項

三對三籃球賽是青少年很喜歡的體育課程，然而大多數同學並不清楚如何與同學合作來進行比賽，因此本單元介紹較多實際操作的概念與技能。



3×3籃球，又稱三對三籃球、三人制籃球、三打三等，而臺灣俗稱鬥牛。三對三籃球起源於美國的街頭籃球，國際籃總從2007年開始制定自己的官方規則。除了參與人數與使用場地的差別外，其他都與正式的籃球比賽無異，更是2020東京奧運的正式項目。三對三籃球賽可說是為了全場比賽做準備的球賽，與全場比賽相較，不同的是無論是三對三或四對四比賽，每個上場的同學都能增加控球與獲得更多練習球技的機會。同時因為人數較少，在球場上有更寬廣的空間，能讓參與者有更多機會直接進攻籃下取分並能在面對防守壓力時更容易看到無人防守的隊友，進而傳球完成得分。

國際三對三籃球基本規則

- ▶ 每隊由四人組成，包括三名首發球員和一名替補球員。
- ▶ 在三秒線內進籃得1分，在三秒線外進籃得2分，罰球進籃得1分。
- ▶ 比賽時間10分鐘，先得到21分的球隊立刻獲勝；或比賽時間終了時分數較高獲勝。如時間結束時仍平手則加時直至一隊勝出2分。
- ▶ 單次進攻時間限制為12秒，球員4次犯規則被罰出場。團隊犯規累計7次則全隊進入加罰狀態。
- ▶ 進攻得分後防守方不需洗球，只需將球自籃下拾起。
- ▶ 防守方球員獲得球權後需運球或傳球出三分線外，才能開始進攻。

評量方式

- 【問】能說出國際三對三籃球賽的規則與一般臺灣使用的規則有何差異。
- 【實】使用國際籃球規則的球權更替方式，來進行比賽。

補充影片



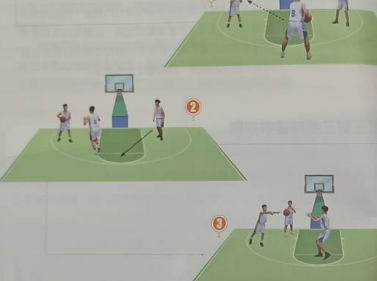
3x3籃球

常見的三對三移動路線與空間的站位

一開始打球時，許多同學會為了能夠接到隊友的傳球與近距離投籃，往往離球持球的同學靠近而忽略了彼此之間應有的空間，造成進攻上的困擾。因此，善用空間並能運用移動路線來達成得分是很重要的觀念。首先介紹場上常見的站位方式，分別為基本站位、低位、高位，每種方式都有其適合的移動技巧。

基本三角形站位

三對三籃球中常見的陣型，適合使用傳切、閃切與閃後門切入。



閃後門 Plus

高位 (high post) 與低位 (low post) 紅色區域為高位，也就是罰球時籃下站着4個對稱的球員 (2個防守方2個進攻方) 的位置。
 藍色區域為低位，為三分線以內與罰球線左右延伸構成的區域。

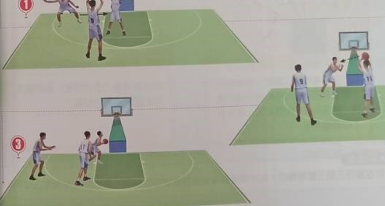
低位三角形站位

通常有一位高大球員，或是籃下單打能力強的隊友，這種陣型強調中鋒要球，低位切入與閃後門切入。



高位三角形站位

將中鋒放在高位，有助於中鋒的策應以及兩側的切入上籃。



教學目標

1. 理解三對三籃球賽站位的型態。
2. 了解選擇站位型態，與身材、打法有其相關的地方。
3. 透過教學選擇適合自己與團隊的進攻站位，並以此為進攻的基礎贏得比賽。

教學注意事項

1. 課文僅介紹三種常見的三對三進攻站位，對沒有進攻概念的同學，教師可以此為基礎進行課程講解。
2. 待學生經由操作後較有概念時，可以由反方向操作，也就是傳球方向相反，同學本來站右邊的換到左邊，讓學生能夠靈活運用，舉一反三。

評量方式

- 【問】能說出三對三不同站位方式的特點與進攻特性為何。
- 【實】能利用與隊友之間的空間進行傳球走位並找得分機會。