

籃球 出手得分

● 你有將垃圾桶假想成籃框來投射的經驗嗎？


本章可以讓你瞭解並體驗一位籃球射手在球場上所需具備的能力及技巧。



當年籃球運動是人們投擲以裝桃的籃子為目標進行遊戲而誕生的。這項運動起源於 1891 年 12 月 21 日，由美國麻塞諸塞州春田市基督教青年會學校（今春田學院）體育教師詹姆士·奈史密斯（James Naismith）博士發明，從此風靡全世界，所需技術也日趨專精。籃球技能並非一蹴可幾，需要經過無數次的投射練習才能制霸球場，成就一代經典人物。

1 長程遠射成為主力


聽過瓊斯杯籃球賽嗎？看過 HBL 嗎？曾經與家人或朋友到場欣賞實力相當的籃球比賽，感受在場的震撼與刺激嗎？籃球比賽的攻守節奏相當快速且緊湊，勝負的轉移更是瞬息萬變又扣人心弦，尤其在決勝第四節的最後一擊扭轉勝負，可以將整場氣氛帶到最高點。

近年來籃球最高殿堂 NBA 出現了一些轉變，以往利用身材優勢在籃下或中距離投射成為整場比賽的得分重點，但近期外線高命中率  的打法，與投射距離拉長至三分線 主宰了整場比賽，在身材優勢或優秀的彈跳能力外，另闢了一種可以主宰勝負的打法。

體育行動家

找一找你的所在縣市或是你喜歡的 HBL 球隊，並且上網查一查有關他們成軍的故事來跟大家分享。



▲ 史蒂芬·柯瑞為現今 NBA 三分線射手的代表性人物 

運動科普

高級中等學校籃球聯賽 (HBL)

是為臺灣高級中等學校的校際籃球聯賽，由中華民國教育部於 1988 年創立，分為男子與女子甲、乙組等 4 大組別。

瓊斯盃籃球賽

威廉·瓊斯盃國際籃球邀請賽是 1978 年起在臺灣舉辦的國際性籃球賽事，每年舉行一次。近年瓊斯盃成為亞洲各國為正式國際賽備戰的熱身賽。

投射距離拉長至三分線

隨著 NBA 幾個射手的高命中率，導致籃球場上的打法出現轉變，除了快速攻防外，全隊在三分線上的出手次數也增多，甚至在距離上也愈來愈遠，這樣的高張力更能滿足球迷的胃口。

物入籃練習

籃的瞬間一向令人屏息，射籃無疑是比賽最具看頭的部分。在正式開始射籃前，我們先來玩投射遊戲，嘗試不同距離以及改變拋物線，讓物品可以落入籃子裡，以下幾種姿勢的限制都嘗試看看是否會產生一樣的結果。或者更換重量及形狀的物品，感受球的重量跟出手的運用力量有什麼不同。



固定手肘於桌面上投射。

坐姿運用上半身力量投射。

站姿丟入桶內，反彈或者直接入桶皆可。

育行動家

過上述的方式後，你有沒有發現投射成功的訣竅呢？想一想並分組討論：

同條件的限制影響到什麼？拋物線是否為影響進桶的關鍵？

物品大小或重量會不會影響丟擲的難度？

果我們將這些物品換成排球或籃球來投，會造成什麼差異呢？

列這些因素，你覺得是否為投進與否的關鍵？請勾選，或寫下其它因素。

拋物線高低	時間限制	運用手腕力量	
反彈較好瞄準	調整呼吸	運用手臂力量	
空心較好瞄準	其他人的干擾	運用腿部的力量	
距離遠近	丟擲的節奏	方向正確	
其它			

3 養成射手第一招——拋物線與控球練習

在有拋物入籃的經驗還不夠，要想射一顆好球，絕佳的拋物線是少不了的，坐姿比站姿更需要耗費力量來精準控球，當你都能完成這些項目，離成為射手的目標就愈近了。兩個人對坐或找一個目標物，取一個適當距離進行坐姿投籃，僅用上半身力量出手，觀察對方動作並互相提醒，讓球劃出拋物線投至指定位置。熟悉後可分組接力比賽。

■ 單人坐姿投籃



- 1 反掌持球如端盤子將球托住，掌心勿接觸球體，手指自然張開。盡量將持球手肘伸直，肩膀放鬆，左手輔助，球置於額頭前。



- 2 視線拿捏目標物距離，使拋物線落點正中目標物。

■ 雙人坐姿投籃



兩人對坐，距離拉開，越遠則需要越大的力量與控球能力。運用持球手臂的力量往上推，使球呈拋物線投出，另一人瞄準球的來向即時反應接球。如此反覆練習，調整拋物線。

4 射手養成第二招——投籃與移位跳投

具備基礎球感後，即將正式進入投射練習，球感與姿勢可以幫助你將動作演練得更流暢，施力位置更正確，如此才能進一步練就準度，一起來為正確的投射打下基礎吧！



原地投籃

膝關節微彎，持球於腰下膝上。右腳略超前左腳半步。舉球於額頭前上方。手腕與手臂約呈90°，左手輔助持球。

力量由腳尖上帶，身體漸漸往上至膝蓋伸直，球抬至額頭上，腳跟離地，準備出手。

上臂發力，在最高點時手臂伸直推球，指尖推離球後自然下壓，觀察球的路徑。

快看！丹丹搶到球了！

好機會！上啊！

丹丹投籃好準喔！

你看！女生跳投也很強耶！



移位跳投

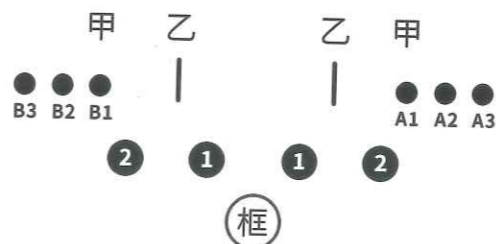
移動時以小墊步至定點，接球同時單腳先著地，腳尖朝向籃框，另一腳向前踏穩後，力量帶到膝蓋，使身體往上。

用力離地躍起，球抬至額頭上方。身體延伸至最高點時，上臂發力推動球體。出手後，手臂伸直、手腕下壓、食指指向投籃方向。

球進了，好身手！

他們課後都有秘密特訓，超認真的！

秘密特訓作戰計畫表



全班分兩排，於兩側甲點後列隊。A1 不拿球，由甲跑到乙，接 B1 傳來的球後定點投籃。而 B1 傳完後同樣由甲跑至乙，接 A2 傳來的球後投籃，以此循環。熟悉後可進階為移動接球，運球到 ①、② 點投籃。

我試著效仿他們練習時，卻遇到了

困難，之後隊員們幫我一起找出問題在

，多練習之後進步很多哦！

一開始跳投後容易出手不穩，先練習腳步平移，以擊中籃框為目標，熟悉後再進階到較大步幅的移動，以入籃目標。

體育行動家

投籃時焦點應該瞄準哪裡？是籃框前後？還是籃板位置？

愛上體育課!



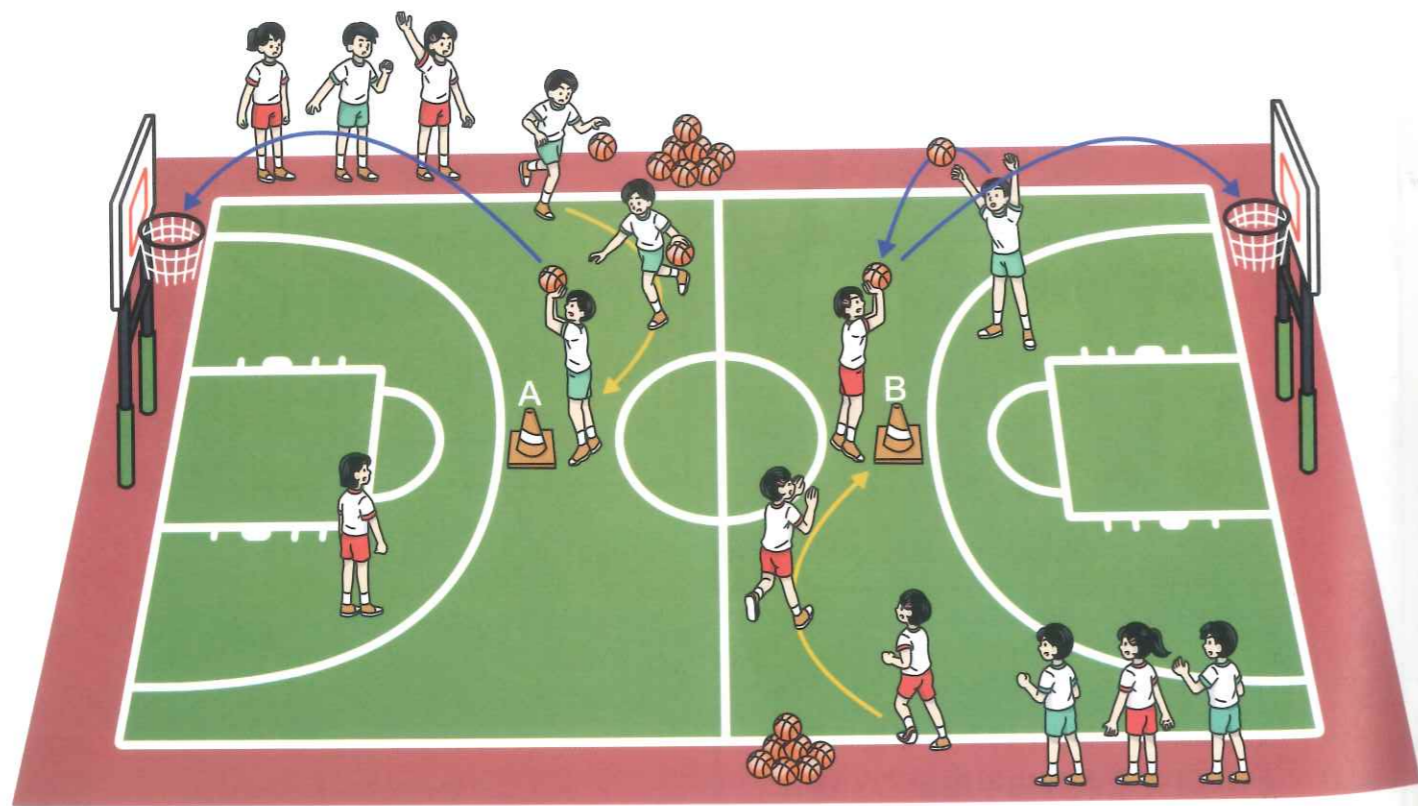
勝利攻略

你覺得是跑動中接球投籃還是運球投籃比較難呢？障礙點的距離是不是也影響進球數呢？和同學分享你的心得吧！

決戰六分

遊戲規則

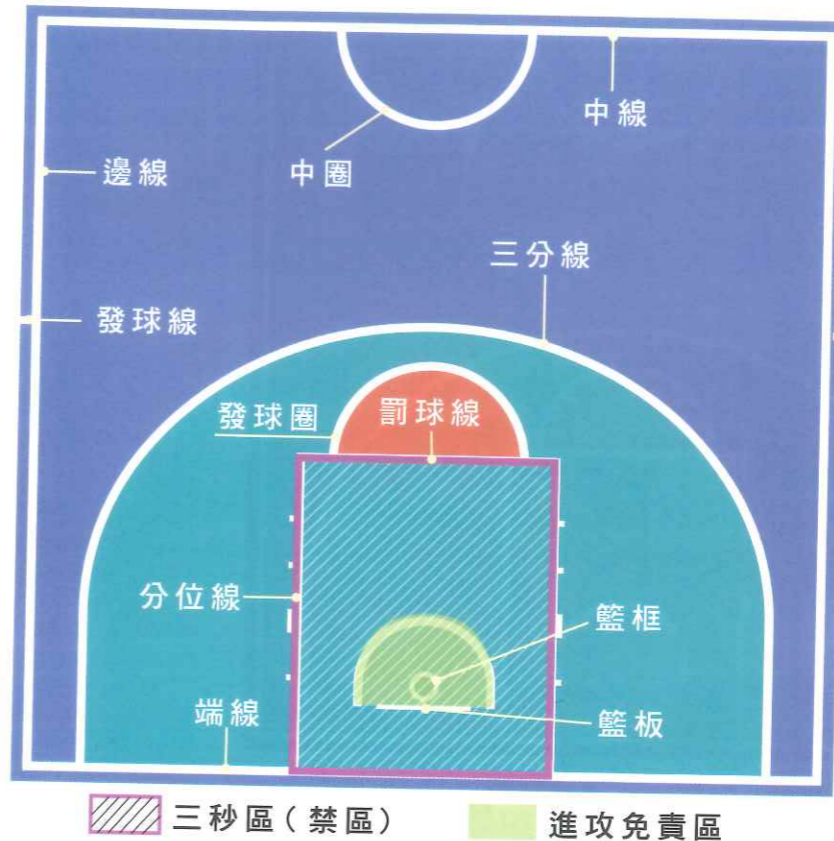
- 1 全班平均分隊，以整座球場為比賽範圍，每次可兩隊同時上場比賽，分別使用不同籃框。
- 2 開始前，兩隊猜拳，贏家決定障礙點設置位置。
- 3 每隊派出 1 人負責傳球，其他人輪流上場投籃。
- 4 投籃路線可任選一種方式，一是直接由運球出發至障礙點射籃，成功可得 1 分，另一種是跑至障礙點接隊友的球後射籃，成功可得 2 分。
- 5 先獲得 6 分的隊伍獲勝。



* A、B 障礙點僅為示意，可自由訂定位置。

5 養成射手第三招——投籃距離與得分選擇

當一位射手除了動作穩定性外，最重要的還是需對球場內的空間感有所認知，不論在球場上的任何角度接球後，都能馬上清楚判斷與籃框的距離方向，但得分的方法有很多種，不同區域出手，所得的分數也不同。



運動科普

罰球禁跳

罰球時，其實是可以跳的，根據 FIBA 規則，只要在五秒內將球離手，出手前後沒有越線或踩線，即為正確的罰球。

一分球



出手時被犯規球沒有投進，將會站上罰球線罰球，三分線外罰三球；線內罰兩球，如被犯規球進則加罰一球。

二分值



三分線內的進球都算兩分，有些人擅長以中距離取得這兩分，有些人則會利用切入上籃或拋投的方式來得到分數。

三分球



三分線外的出手投籃都算是三分球。因得分數高，是賽況緊張時最快取回失分的方法。

空心球

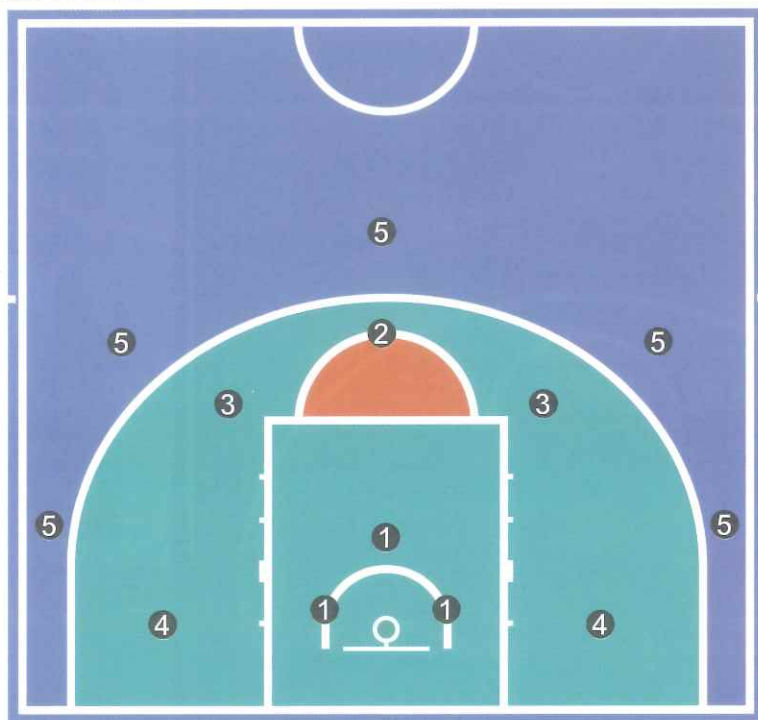


擦板球



投籃練習

運用前面學到的投籃技巧，在投球點編號 1 ~ 5 之中，一次任選兩個以上的編號來進行投籃練習，每個編號預設的投球點數量不等，位置也不同，如下圖所示。練習時，同一編號可任選不同的投籃點，每個編號投 20 球後，記錄最佳進球數。可以分次練習，籃球課程結束前，運用課堂或課餘時間完成此練習表格。



投球位置	移動接球射籃 進球數(10 球)	原地射籃 進球數(10 球)	原地與移動的差別
①			
②			
③			
④			
⑤			

體育行動家

你認為距離與方向的不同會影響投籃的結果嗎？你認為差別在哪裡呢？原地或移動是否影響投籃的結果？空心進球與擦板進球的瞄準點又有什麼不同？分組討論一下大家的投籃心得吧！

愛上體育課！



勝利攻略

你覺得獲勝的關鍵是什麼？動作迅速還是投籃準度？你是怎麼找尋適當的投籃點的？

叫我神射手

遊戲規則

- 1 全班平均分隊，進行計時投籃比賽，力氣不夠者可用雙手投籃。
- 2 每人各自尋找自己最擅長的位置，並選擇其中一種射籃方式：原地投籃、移動接球投籃、運球後投籃。
- 3 每隊輪流上場，比賽開始前，第一棒先就位預備，開始後，投進 3 球換下一棒上場。
- 4 3 球射籃方式不可重複。位置可重複。
- 5 計時最快輪完所有人的隊伍獲勝。



我的籃球日記

上體育課!

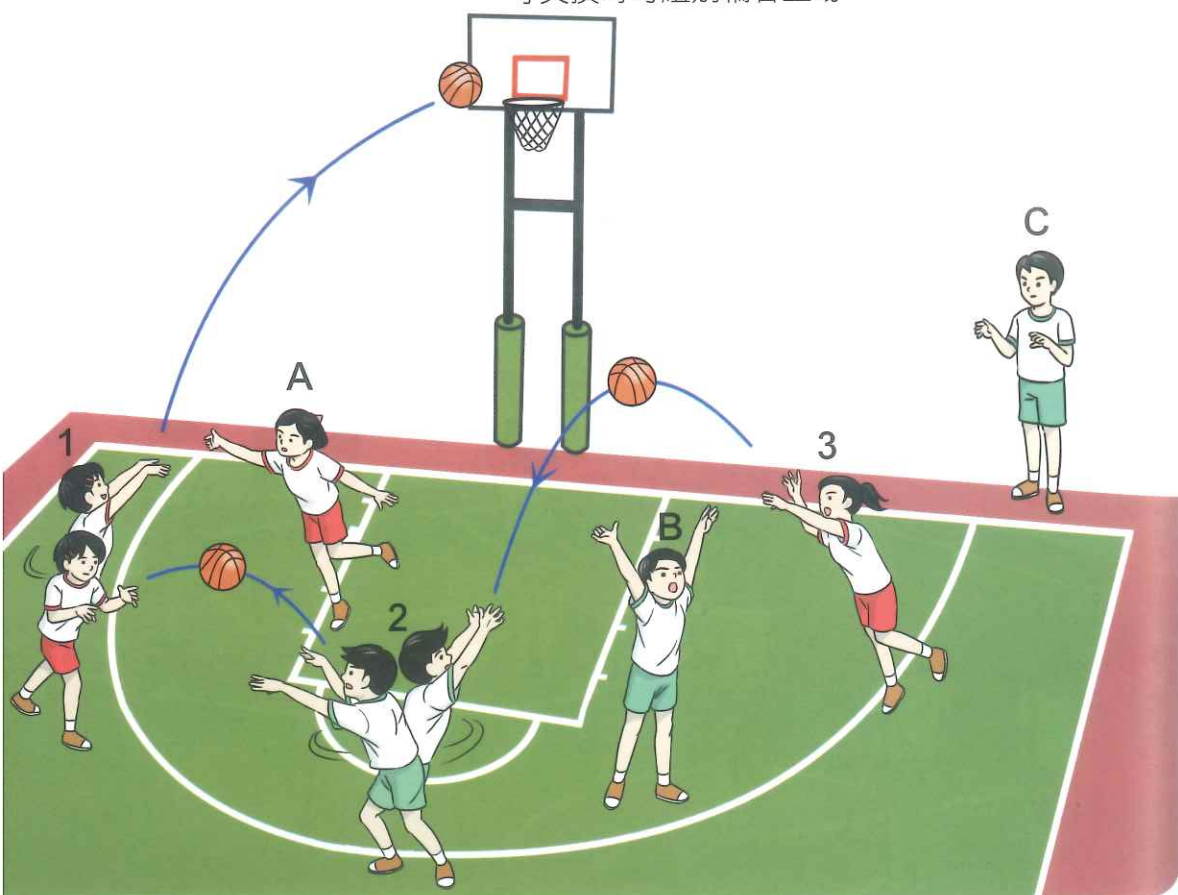
誰是得分王

遊戲規則

- 1 A、B、C為防守者，1、2、3為進攻者，C在場外等待。
- 2 球由A發出後，1、2、3只能定點互相傳球，A、B變換位置並舉手干擾傳球，1、2、3尋找時機利用A、B來不及阻擋時將球投出。
- 3 若「進球成功」，則球權依然屬於1、2、3。
- 4 若沒投進而A、B搶到球，則為「防守成功」，須攻守交換。此時C加入進攻陣容，而1、2、3出手失分者暫時退場。若沒投進而1、2、3搶到球，則繼續進攻。
- 5 進球成功得1分，防守成功得2分，限定時間內分數高的組別獲勝。若要加快遊戲節奏，攻守交換時可組別輪替上場。

勝利攻略

哪一個位置出手的得分率比較高？3個人面對2防守者，是否占優勢？什麼樣的傳球順序可以增加出的機會？不能移動的情況，也可以利用假動作來混對手，除此之外，還有什麼辦法呢？



位置僅為示意，可自由訂定站位。

Q1 如果你想要當個射手，鍛鍊好技能之餘也要了解籃球的相關知識，請試著上網查詢並回答下列問題。



場地：

三分線到籃框的距離是多少？

罰球線到籃框的距離是多少？



時間：

每次進攻必須幾秒過半場？

每次進攻必須在幾秒內完成？



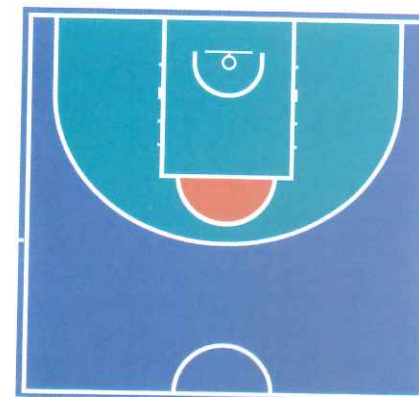
器材：

比賽用球的直徑是多少？

正規比賽的籃框直徑是多少？

Q2 在老師教學了投籃技術後，請你分別在課程開始、過程、結束時記錄以下表格，並計算自己的命中率為何。利用投籃數及命中率做為學習效果的參考依據，看看自己是否經由學習與練習後有顯著提昇了呢？

$$\text{命中率} = \frac{\text{命中的球數}}{\text{投出的球數}} \times 100\%$$



	籃下		罰球線		中距離	
	投球數	進球數	投球數	進球數	投球數	進球數
課程開始前						
	命中率：		命中率：		命中率：	
課程進行時						
	命中率：		命中率：		命中率：	
課程結束後						
	命中率：		命中率：		命中率：	



要成為一位出色的射手，需要不斷的練習與修正，並訂定自我訓練的計劃與目標，加上勇於挑戰且不怕失敗的心理素質，才能在關鍵時刻投出致勝的一球！