

第五單元 / 球場健兒

第1章

高抬貴手～ 籃球

(Basketball)

■ 認識籃球

- 1891年由美國麻州春田國際青年會訓練學校的體育教師詹姆士·奈史密斯所發明。最初是在體育館兩端的牆上懸掛籃子，將比賽命名為Basketball，後來譯為「籃球」。
- 一開始只有13條規則(rule)，且不限上場人數與時間，後來逐漸修改，成為今日正式的運動種類。

▶ 補給站

正式籃球比賽，每隊各派出5名球員上場，將球投入對方籃框內得分，並防止對方得球或得分。

■ 籃球基本動作

- 籃球要打得好，控制籃球的能力必須得心應手，基本動作要扎實訓練，要先熟練持球(holding)動作。



■ 持球

■ (一) 手指動作要領

- 雙手手掌(palm)張開，手指(finger)握住球，手腕(wrist)放輕鬆，十隻手指平均用力，掌心不貼球。



▲ 持球的手部動作：
！正面（左）、側面（右）
手掌與球之間要有空隙。

■ (二)持球姿勢(pose)

- 球置於胸前，抬頭直視前方，身體重心在雙腳中間點，雙膝微彎保持彈性，背部自然打直，不過度用力或駝背，雙腳與肩同寬站立。

►持球基本姿勢：正面（左）、側面（右）
！手指自然貼住球，透過手臂動作來變換球的位置，用身體來保護球。



■ (三)球感練習與持球腳步

- 球感訓練項目有：左右手交互傳球、持球環繞頸部、持球環繞腰部、持球環繞膝蓋、持球環繞雙腳等。

▶ 小提醒

持球時，配合腳步跨步移動來增加防守者的移動距離，可提高防守者的防守難度。

- 持球時，**中樞足**(pivot foot)不能移動，但可移動**自由足**(free foot)並轉動身體來保護球不被對手抄球。
- 熟悉持球動作，手上的球就不容易被防守者撥掉，以利把球傳給隊友。

► 補給站

1. 中樞足

在場上掌握活球（球場上球員可以處理的球，例如：傳接球或運球，或是球在場上流通的狀況）時，以一腳立定於地上作為中樞足，也就是重心腳。

2. 自由足

以中樞足之外的另一腳作為自由足，向任何方向跨出一次或多次的合法動作。



▲ 持球腳步

！自由足可向任何方向移動。

Let's do it 持球旋轉步練習

1. 進攻者A以一腳為中樞足（重心腳），另一腳做旋轉動作來保護球。
2. 防守者B以防守步法移動的方式向著球，防守者B的手可向上拍球來抄截球，讓進攻者A運用旋轉步法，以身體阻擋防守者B的侵襲。
3. 每人練習30秒後，攻守交換練習。
4. 兩人分別練習過後，請討論出彼此的動作優缺點，並將修正後的缺點動作再練習一次。



▲ 持球旋轉步練習

Let's do it 球感接力賽

男女混合4人成一組，每人拿著球依序將球繞頸部5圈、腰部5圈、膝蓋5圈，最後做6次跨下8字繞環後，把球傳給下一位同學，最快完成的組別獲勝。



繞頸部



繞腰部



繞膝蓋



8字繞環

▲ 球感接力

■ 運球(dribble)

■ (一)運球基本動作

- 運球的目的是在於突破及過人，運球要有力，腳步和節奏要比防守者更快；或是比防守者稍慢一點。

臉 抬高，確保能看清楚防守者的位置。

非 運球手向前做抵擋動作，阻止對方的防守。

膝 關節微彎，處於隨時可以移動的狀態。

▲ 運球基本動作
！不能為了護球，高舉手臂而失去重心。



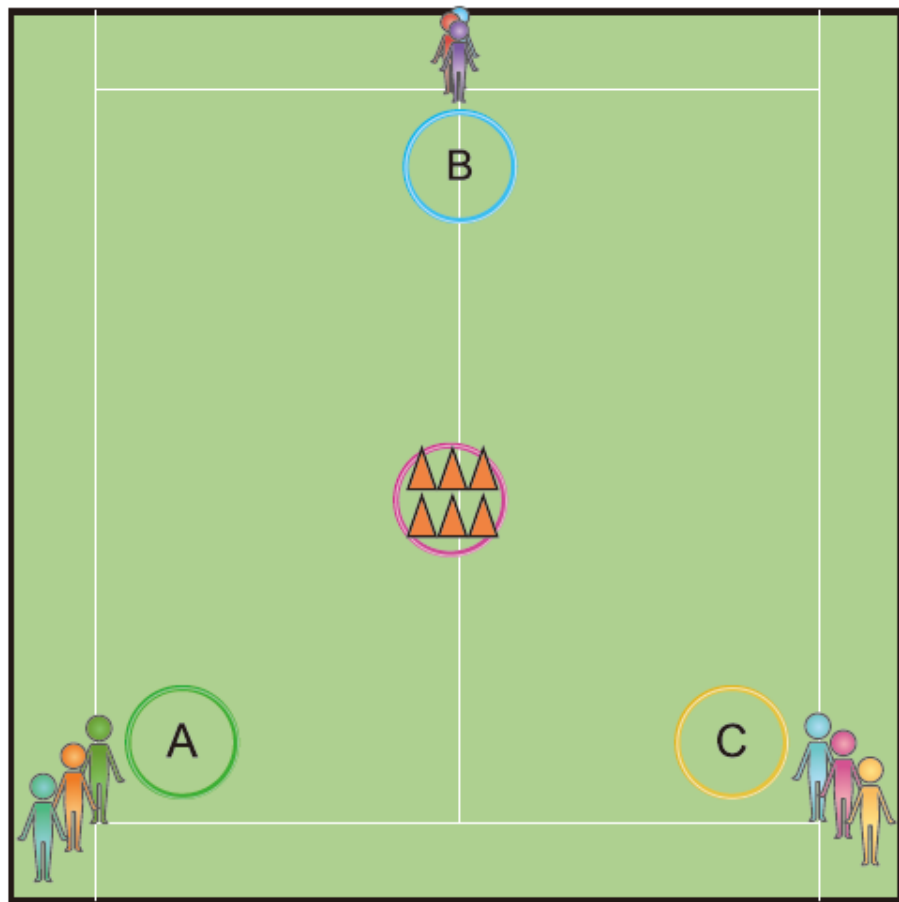
■ (二)運球練習

- 運球時，上半身要壓低、眼睛要直視前方，熟悉單手運球後，也可藉由雙手運球的技巧練習來增進運球技能。



1. 全班依能力採異質性完成分組（至少三組），每組成縱隊排至呼拉圈後方，並將三角錐放置中間呼拉圈。
2. 各組第一位同學聽到哨音後，運球至場中拿取一個三角錐，運球回隊伍時，先將三角錐放置隊伍的呼拉圈中才能將球傳給下一位。
3. 當場中呼拉圈的三角錐拿完，則可至別隊基地繼續爭奪三角錐。

4. 比賽採兩回合，每一回合2分鐘，第一回合右手運球，第二回合為左手運球，運球方向去回皆同一側避免碰撞，兩回合比賽中，取得三角錐總和較多的隊伍獲勝。



▲同心協力

！要先將拿回的三角錐放在自己的呼拉圈裡才能傳球給下一位同學，不可妨礙他隊拿取己隊的角錐。