

9

勇闖籃球殿堂

1 一起鬥牛趣 YouTube

三對三籃球在臺灣俗稱鬥牛，起源於美國的街頭籃球，只要有半個籃球場、籃框、6個人和1顆球即可比賽，因此很快在世界各地盛行，臺灣亦相當普及。國際籃球總會從2007年開始制定自己的官方規則，從2020東京奧運起成為奧運正式項目。

3 對 3 籃球賽

解答

觀賞兩段影片，將下列各賽制特色連起來。

5 人制
籃球賽

- 在標準球場的一個半場進行。
- 只設一個籃框。
- 在三分線內進籃得2分。
- 比賽從跳球開始。
- 在三分線外進籃得2分。
- 防守方球員取得球權後，需運球或傳球出三分線才能開始進攻。

3 對 3
籃球賽

除此之外，跟一般5人制的正式比賽有什麼不同呢？



3 對 3 籃球每隊上場人數只有3人。



YouTube

2 運行無阻

運球是籃球的基本動作，也是最重要的得分之鑰。好的運球能突破防守，形成有利的組織攻擊。你曾學過基本的運球方式，現在一起分站學習不同的運球方式，讓運球功力大增吧！

活動方式

- 1 將學童分成5站，各站循環5分鐘。
- 2 各站動作有分難易程度，學童可依自身能力挑戰。
- 3 透過教學及觀賞影片進行練習。
- 4 組內互相觀察並分享動作要點。
- 5 回家透過影片自主練習。

Level-1

單手運一次1號位置後，雙手接起，接著運2號位置，一樣雙手接起，逐漸加快速度，熟練後換另一手操作。



Level-2

單手運一次1號位置後，接著運2號位置，不換手連續操作。熟練後再換另一手操作。



左右運球



連續左右運球



Level 1

同樣以單手運 1、2 號位置，中途雙手接起，逐漸加快速度。熟練後換另一手操作。



前後運球

Level 2

同樣以單手運 1、2 號位置，不換手連續操作。熟練後再換另一手操作。



Level 1

雙腳微蹲，右手運 1 號後雙手接起；換左手運 1 號雙手接起，重複操作，逐漸加快速度。



Level 2

雙腳微蹲，右手單手運 1 號後，接著換左手運 1 號，交替操作並逐漸加快速度。



背後運球

Level 1

單腳往前半蹲，右手運 1 號位置後雙手接起，換左手運 1 號位置雙手接起，重複操作，逐漸加快速度，換腳操作。



雙手運球

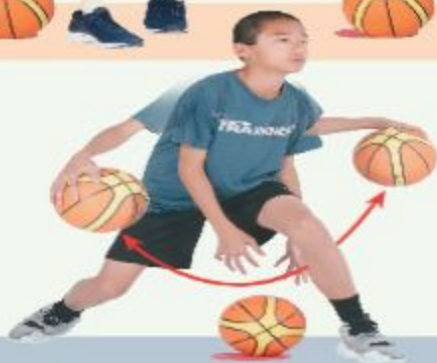
Level 1

雙腳微蹲，降低重心，同時以同頻率運兩顆球，並逐漸加快運球的速度。



Level 2

同 level1 練習，但不須雙手接起，左右手來回運 1 號位置，熟練後換腳。



胯下運球

Level 2

雙腳微蹲，降低重心，同時以不同頻率運兩顆球，並逐漸加快運球的速度。



運球設計師

讓對手難以捉摸的運球能力再結合創意的進攻路線，常讓人在觀賞比賽時連聲讚嘆、意猶未盡。我們也來嘗試畫出精采的進攻路線，讓運球技術得以發揮。

- 1 使用籃球半場，各組面前設置 3 個角錐代替防守者。
- 2 遇到角錐時做出 2 個不同的運球動作後前進。
- 3 請各組討論還有哪些不同的動作組合，可以發展出什麼進攻路線，接著實際練習看看。



經過實際操作，你覺得哪一組進攻路線跟運球方式搭配得最好？為什麼？



我們來輪流分享喜歡的路線及原因吧！

搶得先機

賽前 3 分鐘與組員討論攻防策略、輪序……。

- 1 以中線為界，分甲乙方場地。
- 2 一人到對面進攻，兩人留守。
- 3 甲方進攻者須摸著乙方的 A 角錐，哨音響起運球進攻。
- 4 甲進攻者若比乙方先踩到 B C D 任一標記，則獲得原地投籃機會。碰到籃框 1 分，進籃 2 分，投籃後須重新摸 A 角錐才能再進攻。
- 5 每人限時 1 分鐘，累計得分多的組別為勝。
- 6 連續 3 場後，組長帶領組員討論策略 1 分鐘再繼續比賽，賽後發表策略及執行狀況。

等等用什麼方式進攻才好得分？

防守時兩個人的位置應該怎麼站？

空的標記可以怎麼補防？



在籃球的攻防中，若能比對手先移動到目標位置，就有機會取得分數或阻止對方得分，甚至反守為攻，來挑戰看看吧！

