

## 1. 籃球歷史

籃球運動起於 1891 年，由美國一所學校體育教師詹姆士·奈史密斯 (James Naismith) 博士發明。當時投擲以裝桃的籃子為目標，所以取名為籃球。最初籃球比賽上場人數、場地大小、比賽時間均無嚴格限制，只要人數相等就可比賽。籃球運動是從 1917 年興起的，當時上場隊員 9 人，1920 年前後改為每隊 6 人，以後又改為每隊 5 人。

## 2. 用具及球場

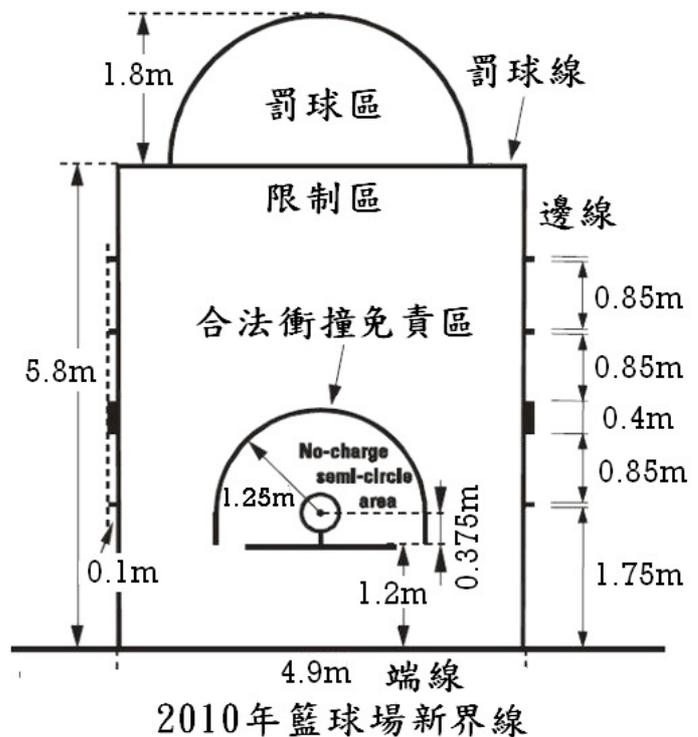
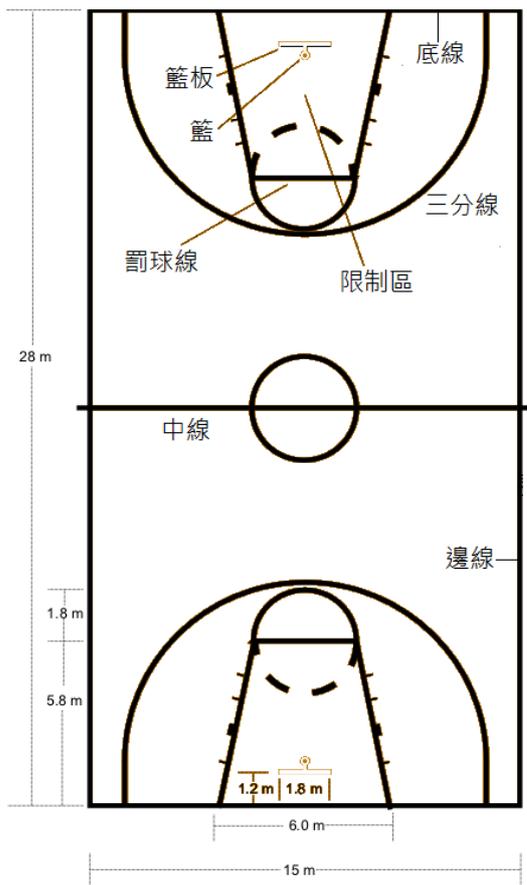
籃球



籃框



籃球員服飾



## 3. 籃球規則

每隊可派 5 名球員出賽，每場比賽設有時間限制，得分較多的球隊為勝方。

**得分：**當籃球由上而下穿過籃框就是入球。

1. 若能在三分線外射入可得三分。
2. 若在三分線內射入可得兩分。
3. 射入罰球可得一分。

**罰球:** 守方以犯規動作令攻方射球失敗, 攻方可得罰球。

1. 若攻方當時在三分線外射球, 可判得三個罰球。
2. 若攻方當時在三分線內射球, 可判得兩個罰球。
3. 若守方犯規時, 攻方射球成功, 分數照計, 攻方可判得一個罰球。

#### 常規大型比賽球例

	NBA(美國職業籃球賽)	國際籃球聯賽
比賽人數	5 名球員	5 名球員
比賽時間	全場 48 分鐘 (共分 4 節, 每節 12 分鐘)	全場 40 分鐘 (共分 4 節, 每節 10 分鐘)
三分線距離	23 呎 9 吋	20 呎 6.1 吋
犯規次數	6 次犯規即離場	5 次犯規即離場
帶球到前場的時間限制	10 秒	8 秒

犯規手勢:

1. 球證轉動雙拳: 帶球走犯規
2. 球證雙手輕拍動作: 雙重運球犯規
3. 球證手指指向腳: 故意踢球。

#### 4. 籃球基本技術:

##### 1. 「三脅勢」(Triple threat)

持球時的基本準備姿勢, 可隨時做出「投籃、運球或傳球」等進攻動作。

##### 2. 傳球

傳球技術包括彈地傳球、胸前傳球、肩上傳球及頭上傳球等。

##### 3 投籃

\* 投籃要把握最佳時機, 精神要集中, 動作要放鬆, 投射的球宜拋物線擲出。投籃技術包括原地投籃、立定跳射、三步上籃、勾手投籃等。

\* 投籃動作:

\* 雙腳微彎, 重心壓低。

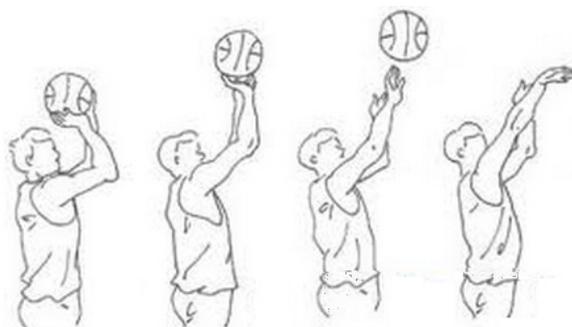
\* 把球高舉至額前, 眼睛注視籃框前方。

\* 一手為射球手, 以五指托球, 掌心留空, 準備投射;

\* 另一手以輔助形式, 放在球側, 輕扶球作固定。

\* 射球時, 食指指向目標, 全身用力投射, 射球手伸直推球。

\* 射球後, 手掌自然下垂。



接球後，跑動左右腳，最後左腳踏一步，抬高右膝跳起，並同時投射。

\* 防守球員的基本動作：

\* 防守時，面向持球者，背向籃框。

\* 降低身體重心，分開雙腳及屈曲兩膝。

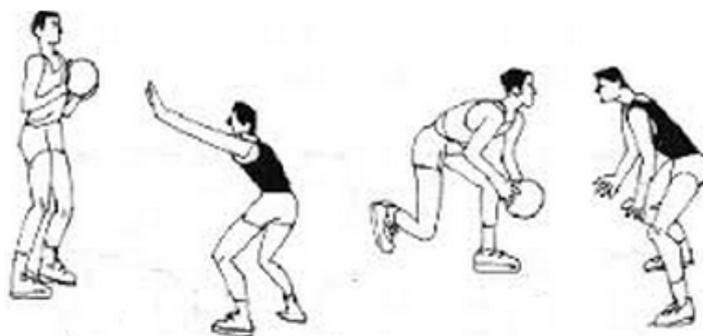
\* 手臂張開，一臂放高位，以防對方投籃，一臂放低位，以攔截對方運球及傳球。

## 5. 戰術種類

### ◇ 防守技術

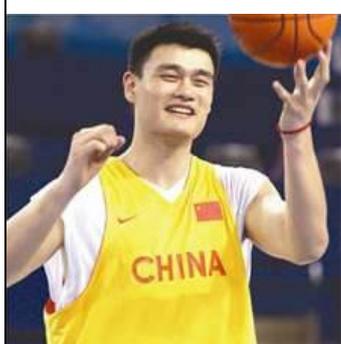
口訣是「球到手到」，防守技術包括以身體護球、攔截、單擋、假動作等。

1. 防守高大的球員時，盡量別讓他走進籃下位置，迫使他在外圍投射，減低他的入球機會。
2. 防守速度快的球員時，注意他的胸膛及腳步，緊貼他的前進路線，不要讓他輕易擺脫自己。



## 5. 傑出籃球運動員

中國/華人 傑出籃球員：



姚明



王治郅



易建聯



林書豪

香港傑出籃球員：



翁金驊



羅意庭



潘志豪



周健宏