

亞東技術學院
106 年度教材編纂及教具製作
結案報告

課程名稱：體育(籃球 - 進攻技術戰術)

(選擇題題庫)

申請人：鄧碧雲

單位：體育室

民 國 一 〇 六 年 卅 月

亞東技術學院結案報告(1052)(教材編纂及教具製作)

鄧 碧 雲

體 育 室

體育(籃球 - 進攻技術戰術)

摘要

本題庫係將上課所用教材，經整理、分析後製作成 100 題選擇題，將來建置於學校教學網站平台，可供學生上網進入該平台自行於課餘瀏覽學習。

關鍵詞： 籃球；體能訓練；進攻戰術

前言

一般人眼中的籃球運動，主要就是籃球運動員，也就是球員在籃球場上的勝負分競賽，球員球技的好壞，團隊合作的表現，一記妙傳、一個漂亮的上籃、神準的三分線命中、一記暴扣，往往覺得驚心動魄、使人腎上腺素激升、忘情歡呼，籃球場上的籃球比賽就是這麼動人心弦。但殊不知，球場上球員的優異表現，卻不是一朝一夕就能具有這樣的實力，哪是累積了無數的朝夕，鍛鍊體能、勤練球技而得到的。

一、 研發理念

籃球運動是一種相當專業的運動，籃球運動與比賽，包含了幾個面向：體能訓練、進攻技術、防守技巧、運動傷害與競賽規則。每一種面向都有相當專業的領域與論述，本計畫則僅針對進攻技術戰術範圍製作題庫。

二、 學理基礎

在任何體育項目上要有優異的表現，個人體能是最基本的要素。體能就像建築物的地基，沒有良好的身體素質，就像空有漂亮外觀的建築物，隨時都有傾倒的可能，而體能的支持不夠久，技術再好，或許打得一節或兩節好球，但到了末節，體力無以為繼，最後還是令人扼腕地輸球。歷來中華隊的籃球比賽，常招人批評打得三節好球，最後輸在體能不如人。所以，紮實的體能訓練是籃球運動的基礎。也就是說：籃球運動所需的心肺耐力、肌力、爆發力、速度、柔軟、四肢協調等，都是靠長期辛苦的體能訓練磨練得到的。除了體能外，貫穿籃球運動的主軸，上包括：主動的防守、全面進攻的能力、有效的戰術運用及簡明易懂的戰略。

三、 主題內容

本計畫主要集中於籃球運動中進攻技術戰術的觀念與應用。

四、 方法技巧

001. 基本動作的練習，受到
- ① 場地
 - ② 氣候
 - ③ 年齡
 - ④ 以上皆非
- 的限制。
002. 下列哪一項不算籃球的球操？
- ① 指間彈撥
 - ② 兩人對傳
 - ③ 全身繞環
 - ④ 胯下八字繞環
003. 下列哪一項不算籃球的球操？
- ① 前後胯下接球
 - ② 胯下八字運球
 - ③ 三人短傳
 - ④ 胯下前後運球
004. 下列哪一項不算籃球的球操？
- ① 兩人平傳
 - ② 胯下前後運球
 - ③ 胯下反彈接球
 - ④ 前後交叉運球
005. 下列哪一項不算籃球的球操？
- ① 坐姿 M 型運球
 - ② 坐姿 M 型繞生運球
 - ③ 兩手兩球轉換運球
 - ④ 三人拋傳
006. 下列哪一項是籃球的球操？
- ① 兩人平傳
 - ② 三人短傳
 - ③ 指間彈撥
 - ④ 兩人地板反彈傳球

007. 球隊選材，當球員主、客觀條件相當時，可以優先考慮選用“會傳球的球員”，不是因為他

- ① 體態完美
- ② 看的見隊友
- ③ 不自私
- ④ 具有團隊觀念

008. 下列哪一項不是正規的傳球方式？

- ① 過頂傳球
- ② 地板滾球
- ③ 棒球式傳球
- ④ 背後傳球

009. 下列哪一項不是有明顯要求目標，下球發動進攻的契機？

- ① 調整傳球角度
- ② 運球過人，急停跳投
- ③ 發動快攻
- ④ 已達安全贏球分數，慢慢運球消耗時間

010. 下列哪一項是正確的觀念？

- ① 能傳絕不運
- ② 能運絕不傳
- ③ 能運絕不投
- ④ 以上皆是

011. 下列動作，哪一項是違例的？

- ① 一步上籃跳投
- ② 兩步上籃跳投
- ③ 三步上籃跳投
- ④ 直接跳投

012. 下列哪一項不算攻擊運球？

- ① 胯下運球
- ② 原地運球
- ③ 後墊步運球
- ④ 小碎步運球

013. 下列哪一項不屬於團隊進攻之類別？
- ① 底線界外球進攻
 - ② 邊線界外球進攻
 - ③ 中線界外球進攻
 - ④ 以上皆非
014. 由掌球權至攻勢終止，下列哪一項不屬於全部過程的三個階段？
- ① 轉換 → 快攻取分
 - ② 系統 → 陣地組織
 - ③ 機遇 → 應變搶攻
 - ④ 防守 → 固若金湯
015. 在實力相當的比賽中快攻得分的機會不多，
- ① 情報戰
 - ② 系統戰
 - ③ 組織戰
 - ④ 心理戰
- 因而成為延續攻勢的主軸。
016. 每支球隊都須準備至少
- ① 二至三套
 - ② 四至五套
 - ③ 六至七套
 - ④ 八至十套
- 純熟的進攻方法。
017. Flex 戰術發展於
- ① 50
 - ② 60
 - ③ 70
 - ④ 80 年代
018. 由球員不斷在兩端底線設定背後及向下掩護的戰術為
- ① ALABAMA
 - ② Flex
 - ③ Tense
 - ④ St. Jose

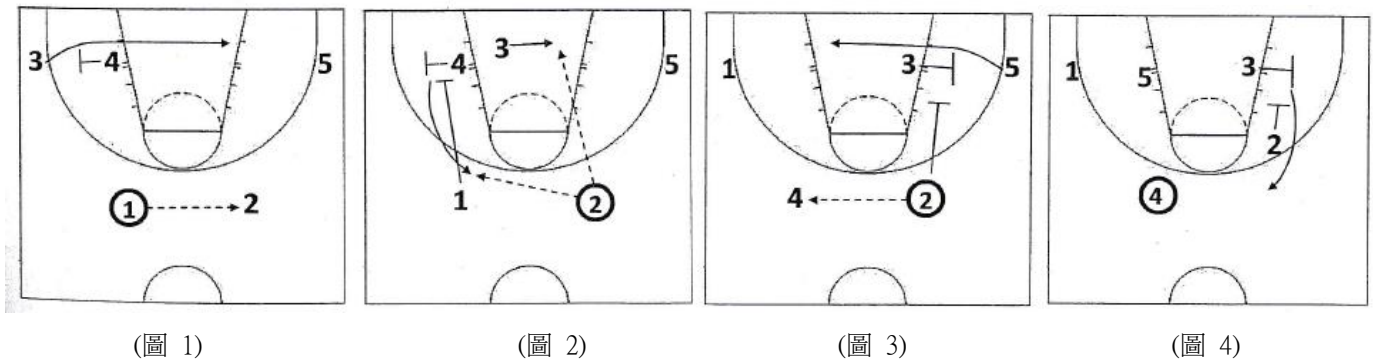
019. 一系列的掩護稱作：幫掩護者設定掩護(Screen the Screener) 的戰術為

- ① Flex
- ② ALABAMA
- ③ Tense
- ④ St. Jose

020. 下列哪一項屬於團隊進攻之類別？

- ① 區域防守
- ② 半場盯人防守
- ③ 三二聯防
- ④ 破全場包夾防守

以下圖 1~4 為 Flex 戰術中一系列的掩護動作示意圖：



021. 如圖 1，1 號導球給 2 號，4 號幫

- ① 1 號
- ② 2 號
- ③ 3 號
- ④ 5 號

設定背後掩護。

022. 如圖 2，1 號導球後，幫

- ① 5 號
- ② 4 號
- ③ 3 號
- ④ 2 號

設定向下掩護。

023. 如圖 3，若 2 號傳給 4 號，3 號就幫

- ① 1 號
- ② 2 號
- ③ 4 號
- ④ 5 號

設定背後掩護。

024. 如圖 3，

- ① 2 號
- ② 5 號
- ③ 4 號
- ④ 1 號

傳球後，幫 3 號設定向下掩護。

025. 如圖 4，4 號伺機吊球給籃下的

- ① 3 號
- ② 5 號
- ③ 1 號
- ④ 2 號

026. 如圖 4，3 號可靠

- ① 5 號
- ② 4 號
- ③ 2 號
- ④ 1 號

的掩護接應球。

027. 在 Flex 戰術中，不斷導球和設定掩護的動作

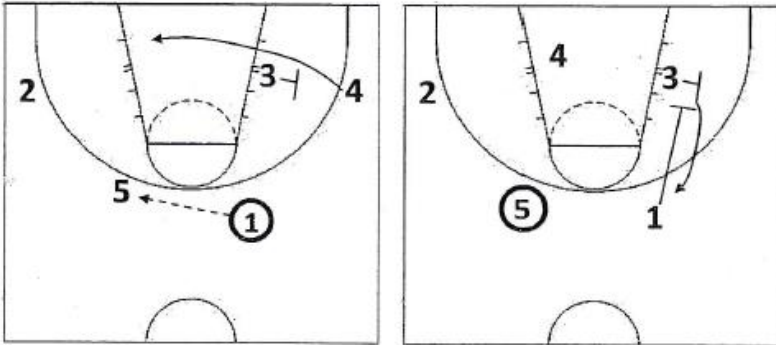
- ① 可一直循環下去
- ② 在 3 號接到球後停止
- ③ 在 4 號接到球後停止
- ④ 在 5 號接到球後停止

028. Flex 戰術的一個好處是：當球員對此戰術都練到精熟，則

- ① 教練不必擔心派誰上場
- ② 每個人都會打到不同的位置
- ③ 無須再設定誰是主力球員
- ④ 以上皆是

029. 雖然對手知道 Flex 是擁有什麼樣的跑位，但是仍然難以防守，因為它的一系列的掩護動作不好守，這一系列的掩護稱作：

- ① 幫攻擊者設定掩護
- ② 幫防守者設定掩護
- ③ 幫掩護者設定掩護
- ④ 以上皆非



030. 在上圖中，3 號先幫 4 號設定掩護，然後再被

- ① 1 號
- ② 2 號
- ③ 4 號
- ④ 5 號

掩護。

031. 技術爐火純青的阿根廷國家隊就是使用 Flex 戰術，而在

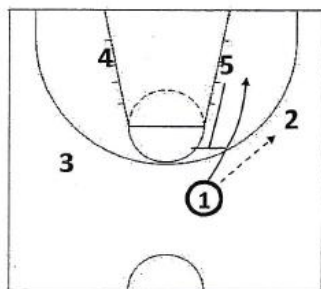
- ① 2001
- ② 2002
- ③ 2003
- ④ 2004

年 FIBA 世界錦標賽拿過銀牌。

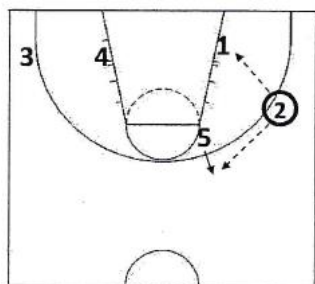
032. 在 2004 年奧運，因為使用 Flex 戰術而獲得金牌的是哪一個國家的代表隊？

- ① 西班牙
- ② 美國
- ③ 俄羅斯
- ④ 阿根廷

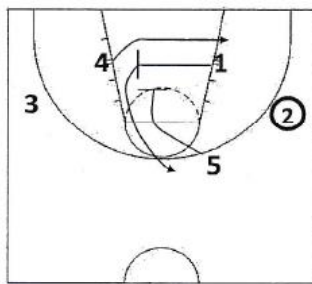
以下圖 1~6 為 ALABAMA 進攻戰術中一系列的動作示意圖：



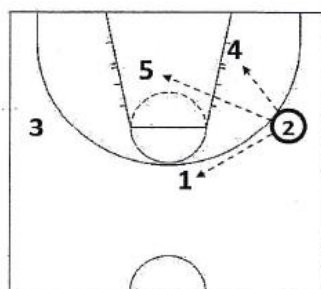
(圖 1)



(圖 2)



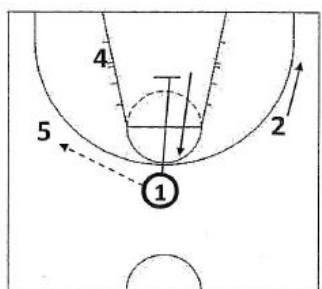
(圖 3)



(圖 4)



(圖 5)



(圖 6)

033. 如圖 1，1 號傳給 2 號後，5 號至

- ① 前位
- ② 上位
- ③ 高位
- ④ 下位

替 1 號掩護。

034. 如圖 2，2 號可傳給 1 號在

- ① 底線
- ② 內線
- ③ 外線
- ④ 高線

單打或傳給弧頂 5 號。

035. 如圖 2，2 號可傳給 1 號在內線單打或傳給

- ① 弧頂
- ② 底線
- ③ 端線
- ④ 罰球線

5 號。

036. 如圖 3，1 號、5 號都沒有機會時，1 號替 4 號做

- ① 向上掩護
- ② 向下掩護
- ③ 向前掩護
- ④ 平行掩護

，5 號再利用向下掩護 1 號。

037. 如圖 3，1 號、5 號都沒有機會時，1 號替 4 號做平行掩護，5 號再利用

- ① 向上掩護
- ② 向下掩護
- ③ 向前掩護
- ④ 平行掩護

1 號。

038. 如圖 3，1 號、5 號都沒有機會時，1 號替

- ① 2 號
- ② 3 號
- ③ 4 號
- ④ 5 號

做平行掩護，5 號再利用向下掩護 1 號。

039. 如圖 4，2 號可傳

- ① 內線
- ② 底線
- ③ 端線
- ④ 罰球線

之 4 號或 5 號或外線 1 號。

040. 如圖 4，2 號可傳內線之 4 號或 5 號或

- ① 底線
- ② 端線
- ③ 中線
- ④ 外線

1 號。

041. 如圖 5，

- ① 2 號
- ② 3 號
- ③ 1 號
- ④ 以上皆非

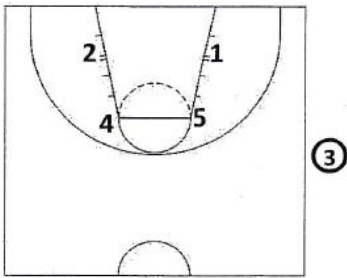
連續替 5 號、4 號作掩護。

042. 如圖 6，1 號傳 5 號後再幫

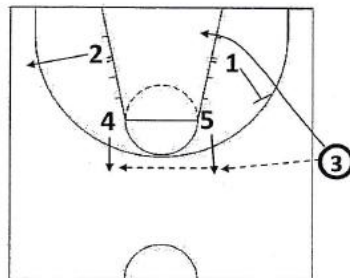
- ① 3 號
- ② 4 號
- ③ 2 號
- ④ 以上皆非

做掩蔽。

以下為田納西男籃之底、邊線外球進攻戰術示意圖：



(圖 1)



(圖 2)



(圖 3)



(圖 4)



(圖 5)



(圖 6)

043. 如圖 1，為

- ① 二三聯防
- ② 半場盯人
- ③ 起初佈陣
- ④ 暫停時間

044. 如圖 2，3 號傳球給

- ① 1 號
- ② 2 號
- ③ 4 號
- ④ 5 號

，5 號馬上傳球給 4 號。傳球後，3 號利用 1 號的掩護往籃框切。

045. 如圖 2，3 號傳球給 5 號，5 號馬上傳球給

- ① 4 號
- ② 3 號
- ③ 2 號
- ④ 1 號

。傳球後，3 號利用 1 號的掩護往籃框切。

046. 如圖 2，3 號傳球給 5 號，5 號馬上傳球給 4 號。傳球後，

- ① 2 號
- ② 3 號
- ③ 4 號
- ④ 5 號

利用 1 號的掩護往籃框切。

047. 如圖 2，3 號傳球給 5 號，5 號馬上傳球給 4 號。傳球後，3 號利用

- ① 1 號
- ② 2 號
- ③ 4 號
- ④ 5 號

的掩護往籃框切。

048. 如圖 3，5 號傳球給 4 號後，幫

- ① 4 號
- ② 3 號
- ③ 2 號
- ④ 1 號

設定下擋。4 號找籃下的 3 號或弧頂的 1 號。

049. 如圖 3，5 號傳球給 4 號後，幫 1 號設定下擋。4 號找籃下的 3 號或

- ① 底線
- ② 端線
- ③ 弧頂
- ④ 罰球線

的 1 號。

050. 如圖 4，1 號拿到球可以投，或找

- ① 4 號
- ② 5 號
- ③ 3 號
- ④ 2 號

051. 如圖 5，4 號除了找 1/3 號之外，也可往 2 號的方向運球，遞球給

- ① 5 號
- ② 3 號
- ③ 2 號
- ④ 1 號

052. 如圖 6，4 號遞球給

- ① 1 號
- ② 2 號
- ③ 3 號
- ④ 5 號

後，利用 3 號的後擋切往籃下。

053. 如圖 6，4 號遞球給 2 號後，利用

- ① 3 號
- ② 5 號
- ③ 1 號
- ④ 2 號

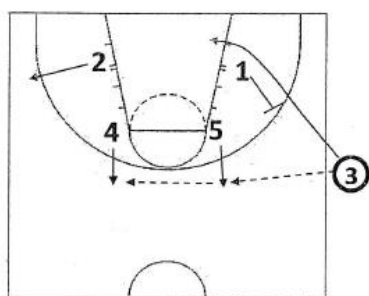
的後擋切往籃下。

054. 如圖 6，

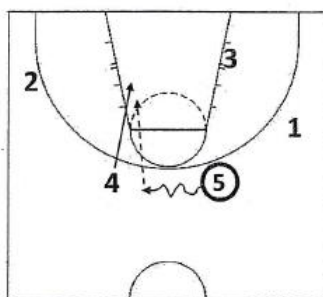
- ① 5 號
- ② 4 號
- ③ 3 號
- ④ 2 號

拿到球可以投、切、運球，發動切傳攻勢。

以下為底、邊線外球進攻開後門戰術之運用示意圖：



(圖 1)



(圖 2)

055. 如圖 1，

- ① 2 號
- ② 3 號
- ③ 4 號
- ④ 1 號

傳球給 5 號，5 號馬上傳球給 4 號。

056. 如圖 1，3 號傳球給 5 號，5 號馬上傳球給

- ① 1 號
- ② 2 號
- ③ 3 號
- ④ 4 號

057. 如圖 2，如果守方防堵接球，

- ① 5 號
- ② 3 號
- ③ 2 號
- ④ 1 號

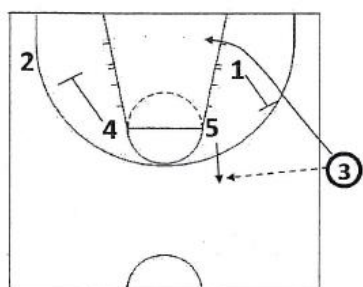
往 4 號的方向運球，4 號開後門。

058. 如圖 2，如果守方防堵接球，5 號往 4 號的方向運球，

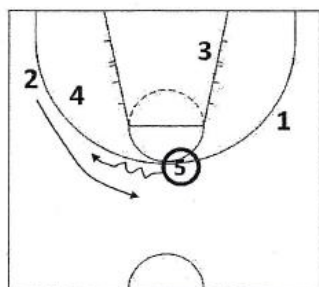
- ① 2 號
- ② 3 號
- ③ 4 號
- ④ 1 號

開後門。

以下為底、邊線界外球進攻 Handoff 戰術之運用示意圖：



(圖 1)



(圖 2)



(圖 3)

059. 如圖 1，

- ① 1 號
- ② 2 號
- ③ 3 號
- ④ 4 號

傳球給 5 號，4 號幫 2 號設定下擋。

060. 如圖 1，3 號傳球給

- ① 1 號
- ② 2 號
- ③ 3 號
- ④ 5 號

，4 號幫 2 號設定下擋。

061. 如圖 1，3 號傳球給 5 號，

- ① 4 號
- ② 5 號
- ③ 3 號
- ④ 1 號

幫 2 號設定下擋。

062. 如圖 1，3 號傳球給 5 號，4 號幫

- ① 1 號
- ② 2 號
- ③ 3 號
- ④ 5 號

設定下擋。

063. 如圖 2，

- ① 2 號
- ② 3 號
- ③ 4 號
- ④ 5 號

往 2 號的方向運球，遞球給 2 號。

064. 如圖 2，5 號 往

- ① 1 號
- ② 2 號
- ③ 3 號
- ④ 4 號

的方向運球，遞球給 2 號。

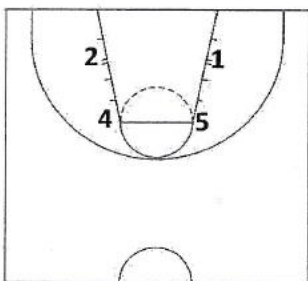
065. 如圖 2，5 號往 2 號的方向運球，遞球給

- ① 4 號
- ② 3 號
- ③ 2 號
- ④ 1 號

066. 如圖 2，5 號往 1 號的方向運球，遞球給

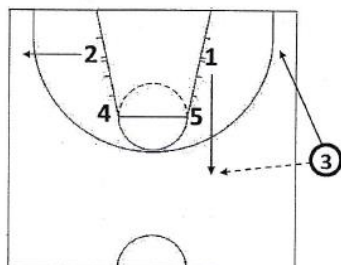
- ① 1 號
- ② 2 號
- ③ 3 號
- ④ 4 號

以下為底、邊線界外球進攻 No. II 戰術之運用示意圖：

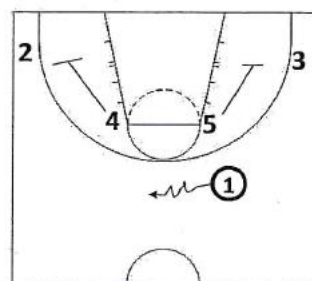


(圖 1)

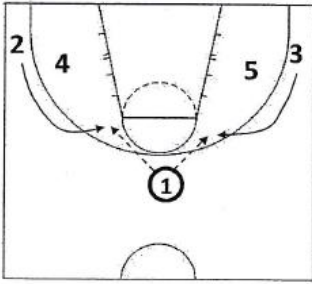
③



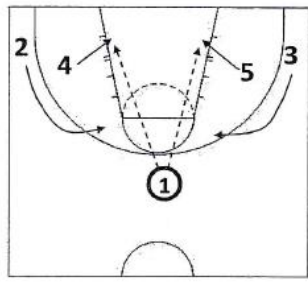
(圖 2)



(圖 3)



(圖 4)



(圖 5)

067. 如圖 1，為

- ① 二三聯防
- ② 起初佈陣
- ③ 攻防互換
- ④ 半場盯人

068. 如圖 2，

- ① 1 號
- ② 2 號
- ③ 3 號
- ④ 4 號

利用 5 號的掩護切往弧頂，3 號傳球給 1 號後，切至邊角。

069. 如圖 2，1 號利用

- ① 2 號
- ② 3 號
- ③ 4 號
- ④ 5 號

的掩護切往弧頂，3 號傳球給 1 號後，切至邊角。

070. 如圖 2，1 號利用 5 號的掩護切往弧頂，

- ① 5 號
- ② 4 號
- ③ 3 號
- ④ 2 號

傳球給 1 號後，切至邊角。

071. 如圖 2，1 號利用 5 號的掩護切往弧頂，3 號傳球給

- ① 1 號
- ② 2 號
- ③ 4 號
- ④ 5 號

後，切至邊角。

072. 如圖 3，

- ① 1 號/4 號
- ② 4 號/5 號
- ③ 1 號/5 號
- ④ 3 號/5 號

幫 2 號/3 號設定下擋。

073. 如圖 3，4 號/5 號幫

- ① 1 號/2 號
- ② 1 號/3 號
- ③ 2 號/3 號
- ④ 1 號/5 號

設定下擋。

074. 如圖 4，

- ① 5 號
- ② 4 號
- ③ 2 號
- ④ 1 號

找 2 號或 3 號。

075. 如圖 5，

- ① 1 號
- ② 2 號
- ③ 3 號
- ④ 5 號

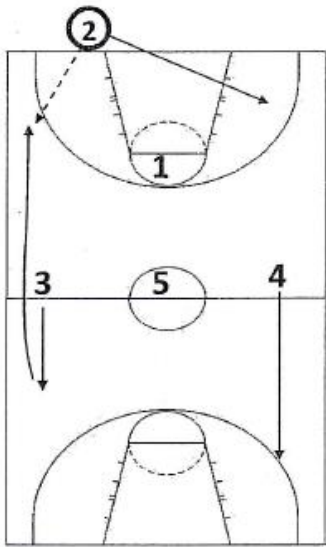
也可以找 4 號或 5 號溜至籃下。

076. 如圖 5，1 號也可以找

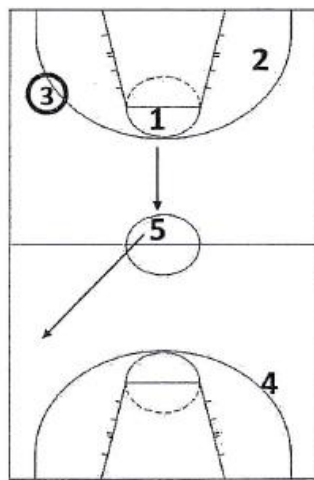
- ① 3 號
 - ② 4 號
 - ③ 2 號
 - ④ 以上皆非
- 或 5 號溜至籃下。

以下為破全場包夾防守戰術之運用示意圖：

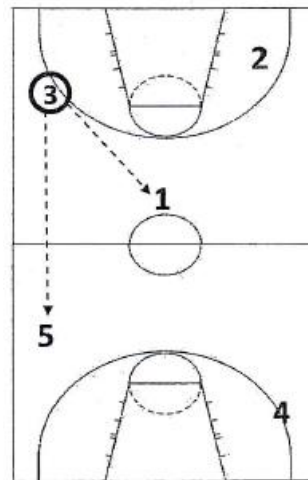
One



(圖 1)



(圖 2)



(圖 3)

077. 如圖 1，

- ① 1 號 - 2 號
 - ② 1 號 - 3 號
 - ③ 1 號 - 4 號
 - ④ 2 號 - 4 號
- 佈陣，3 號回頭接應。

078. 如圖 1，參與先行佈陣的是

- ① 1, 2 號
 - ② 2, 3 號
 - ③ 1, 3 號
 - ④ 以上皆有
- ，3 號回頭接應。

079. 如圖 1，參與先行佈陣的是

- ① 1, 2, 3 號
- ② 2, 3, 4 號
- ③ 3, 4, 5 號
- ④ 4, 5, 1 號

，3 號回頭接應。

080. 如圖 1，1 號 - 3 號佈陣，

- ① 5 號
- ② 4 號
- ③ 3 號
- ④ 1 號

回頭接應。

081. 如圖 2，5 號拉開讓出

- ① 中間位置
- ② 前場位置
- ③ 後場位置
- ④ 底場位置

給控球員 1 號。

082. 如圖 2，

- ① 2 號
- ② 3 號
- ③ 4 號
- ④ 5 號

拉開讓出中間位置給控球員 1 號。

083. 如圖 2，5 號拉開讓出中間位置給控球員

- ① 3 號
- ② 2 號
- ③ 1 號
- ④ 4 號

084. 如圖 3，3 號可傳 1 號或 5 號，將球推進至

- ① 後場
- ② 前場
- ③ 中場
- ④ 底場

085. 如圖 3，

- ① 2 號
- ② 3 號
- ③ 4 號
- ④ 以上皆非

可傳 1 號或 5 號，將球推進至前場。

086. 如圖 3，3 號可傳

- ① 1 號
- ② 2 號
- ③ 4 號
- ④ 以上皆非 或 5 號，將球推進至前場。

087. 如圖 3，3 號可傳 1 號或

- ① 2 號
- ② 4 號
- ③ 5 號
- ④ 以上皆非

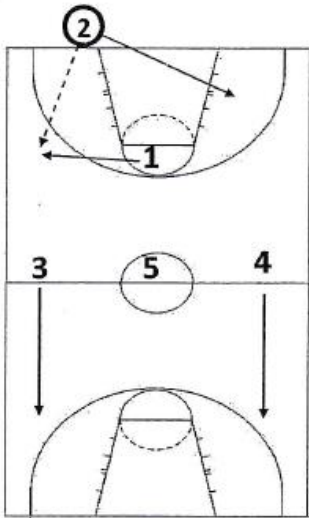
，將球推進至前場。

088. 如圖 3，3 號可傳

- ① 1 號或 2 號
- ② 4 號或 5 號
- ③ 2 號或 5 號
- ④ 1 號或 5 號

，將球推進至前場。

Two



(圖 1)



(圖 2)



(圖 3)



(圖 4)

089. 如圖 1，

- ① 2 號
- ② 3 號
- ③ 4 號
- ④ 5 號

傳球給 1 號，3 號與 4 號拉開。

090. 如圖 1， 2 號傳球給

- ① 5 號
- ② 4 號
- ③ 3 號
- ④ 1 號

，3 號與 4 號拉開

091. 如圖 1， 2 號傳球給 1 號，

- ① 1 號
- ② 2 號
- ③ 3 號
- ④ 5 號

與 4 號拉開

092. 如圖 2，

① 2 號

② 1 號

③ 4 號

④ 3 號 以最快速度往前運球。

093. 如圖 2，1 號以

① 步行

② 慢跑

③ 最慢

④ 最快

速度往前運球。

094. 如圖 3，

① 1 號

② 3 號

③ 4 號

④ 5 號

過半場之前，往後傳給 2 號。

095. 如圖 3，1 號過半場之前，往後傳給

① 3 號

② 2 號

③ 4 號

④ 5 號

096. 如圖 3，

① 4 號

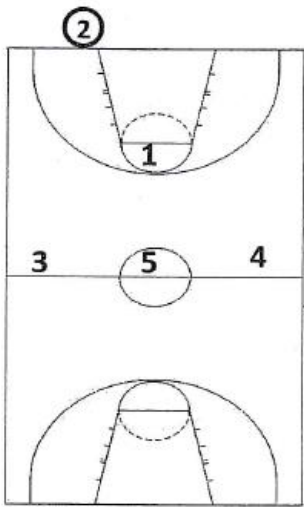
② 3 號

③ 2 號

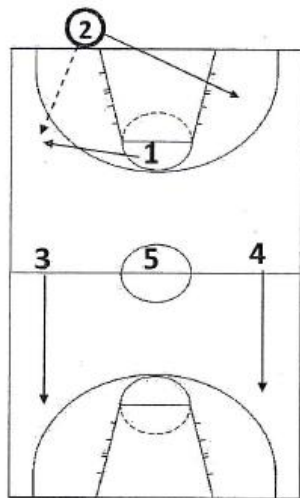
④ 1 號

運球過半場。

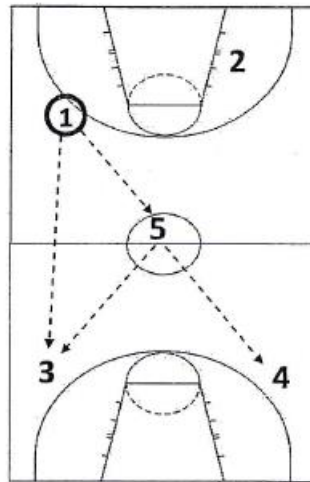
Three



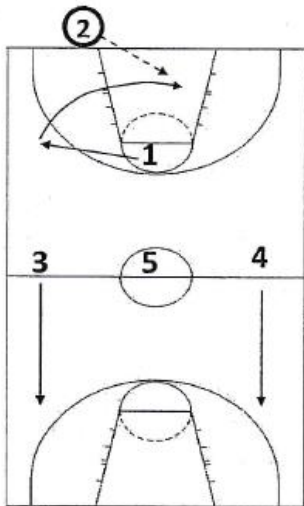
(圖 1)



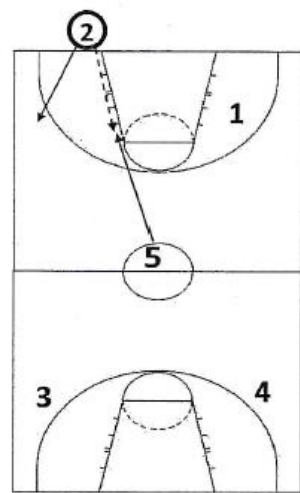
(圖 2)



(圖 3)



(圖 4)



(圖 5)

097. 如圖 1，為

- ① 二三聯防
- ② 半場盯人
- ③ 起初佈陣
- ④ 攻防互換

098. 如圖 2，

- ① 1 號
- ② 2 號
- ③ 3 號
- ④ 4 號

切至邊線，接球。

099. 如圖 3，

- ① 4 號
- ② 3 號
- ③ 2 號
- ④ 1 號

以最快速度往前傳球。

100. 如圖 4，如果 1 號拉到邊線不能接到球，繞至

- ① 邊線
- ② 中線
- ③ 底線
- ④ 罰球線

101. 如圖 5，如果 1 號還是接不到球，

- ① 2 號
- ② 3 號
- ③ 4 號
- ④ 5 號

往底線切，接應球。

102. 如圖 5，如果 1 號還是接不到球，5 號往

- ① 邊線
- ② 中線
- ③ 底線
- ④ 罰球線

切，接應球

五、 成果貢獻

- (1) 完成後的題庫，可供學生於課餘自行上網進入學校教學平台瀏覽預習；
- (2) 老師可酌量做為期末筆試測驗題目；
- (3) 學生不再只是打籃球，還能利用所學研擬調整進攻模式；
- (4) 學習成效良好的學生，可以擔任籃球隊的進攻教練；
- (5) 由於會組織進攻隊形，團隊合作的默契增進，更可以增加得分的效率；
- (6) 勝場數增加，更可以增進對籃球運動的熱愛與自信心。