

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 - 防守基本觀念與戰術)

教材編纂(數位教材)(題庫)

申請人：鄧碧珍

單位：通識教育中心

民國一〇六年十二月

亞東技術學院結案報告(1061)(教材編纂及教具製作)

鄧碧珍

通識教育中心

體育(籃球 - 防守基本觀念與戰術)

本題庫係將上課所用教材，經整理、分析後製作成 20 題是非題及 80 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；防守基本觀念；區域聯防；人盯人戰術

前言

籃球運動始於 1891 年，至今已 126 年的歷史。它誕生在美國馬薩諸塞州的春田市，創始人是當時該市基督教青年會訓練學校的體育教師加拿大人詹姆士·奈史密斯(James Naismith) 博士。

籃球比賽。對支持與喜愛籃球運動的人而言，是一項令人深深著迷的運動項目。每每觀賞美國 NBA 職業籃球，每當戰況陷入膠著，地主隊的球迷都會齊聲大喊「Defense! Defense!」，就是要他們支持的地主隊球員加強防守，不要讓客隊球員得分。

學生們喜愛籃球運動，課餘常在籃球場上分隊打球競技，雖然也上了籃球課，但對正確防守的觀念還是欠缺，許多名教練都強調：防守重於進攻，透過題庫的自我瀏覽學習，應能加深印象。

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，本計畫則僅針對防守技巧範圍製作題庫。

二、 學理基礎

在一場籃球比賽中，實力懸殊的兩支隊伍，賽前幾乎已可知勝負結果，但對實力相近的兩支球隊來說，勝負機率為 50：50，此時，勝利的果實往往都是防守技術較優的球隊奪得，道理很簡單，良好堅實的防守，削弱了對手得分的機會，使對手失誤百出，而已方又能趁勢反快攻，自然能夠勝券在握。

三、 主題內容

本計畫主要集中於籃球運動中防守技巧的觀念與應用。

四、 方法技巧

(是非題題庫 20 題)

- () 01. 一般情況下，防守隊員應站在對手與球籃之間偏向有球的一側的位置上。
- () 02. 人盯人防守戰術是比賽中運用最普通的一種防守戰術。

- () 03. 人盯人防守戰術體力消耗比區域聯防小。
- () 04. 加強搶籃板球的意識，無須做到每球必搶，只要佔好防守位置。
- () 05. 半場擴大人盯人防守戰術，是富於防禦性的防守戰術。
- () 06. 全場緊逼人盯人防守戰術，是攻擊性最大，破壞性最強的防守戰術。
- () 07. 在比賽中，防守隊員絕大部份時間是防守持球隊員。
- () 08. 在撤步或滑步時，身體不要上下起伏，重心始終保持在兩腳之間。
- () 09. 人盯人防守戰術之優點是不容易被對方在局部地區各個擊破。
- () 10. 防守中鋒的主要原則是盡量減少中鋒在限制區下部接球，破壞其與外圍隊員的聯繫。
- () 11. 個人防守技術是集體防守的基礎。
- () 12. 斜步防守的防守佔位面積比平步防守更大。
- () 13. 搶到籃板球後，不需要用身體保護好球，應盡快將球傳出。
- () 14. 搶後場籃板球時，在拉球至身前的同時轉體面向球籃。
- () 15. 搶籃板球，準確的判斷比高跳重要得多。
- () 16. 搶籃板球時，要主動地運用對抗性力量進行合理的身體接觸。
- () 17. 搶籃板球時，轉身和起動要快，觸球後用力拉球，速度要快。
- () 18. 當代防守的特點是防禦性防守。
- () 19. 籃板球有前場籃板球、中場籃板球和後場籃板球之分。
- () 20. 籃板球的任務不僅是控制球，增加進攻次數，而且直接影響投籃的信心和全隊士氣。

(選擇題題庫 80 題)

- () 01. “2 - 3” 區域聯防與下列哪一項區域聯防基本相似？
 - ① “2 - 1 - 2” 區域聯防
 - ② “3 - 1 - 1” 區域聯防
 - ③ “3 - 2” 區域聯防
 - ④ “1 - 3 - 1” 區域聯防
- () 02. 人盯人防守戰術根據防守區域的範圍來區分，下列哪一項不是半場人盯人戰術？
 - ① 縮小人盯人
 - ② 鬆動人盯人
 - ③ 擴大人盯人
 - ④ 緊逼人盯人
- () 03. 下列哪一項不是全隊防守的類型？
 - ① 半場人盯人防守
 - ② 全場區域聯防
 - ③ 半場混合防守
 - ④ 全場緊逼防守
- () 04. 下列哪一項不是防守的項目？

- ① 空手切入
- ② 趨前防守
- ③ 躍起投籃
- ④ 籃板卡位

() 05. 下列哪一項不是區域防守的類型？

- ① “1 - 2 - 2” 區域聯防
- ② “2 - 3” 區域聯防
- ③ “3 - 2” 區域聯防
- ④ “1 - 3 - 1” 區域聯防

() 06. 下列哪一項不是區域防守的類型？

- ① “2 - 1 - 2” 區域聯防
- ② “2 - 2 - 1” 區域聯防
- ③ “3 - 2” 區域聯防
- ④ “1 - 3 - 1” 區域聯防

() 07. 下列哪一項不是區域防守的類型？

- ① “2 - 1 - 2” 區域聯防
- ② “2 - 3” 區域聯防
- ③ “3 - 1 - 1” 區域聯防
- ④ “1 - 3 - 1” 區域聯防

() 08. 下列哪一項不是區域防守的類型？

- ① “2 - 1 - 2” 區域聯防
- ② “2 - 3” 區域聯防
- ③ “3 - 2” 區域聯防
- ④ “1 - 1 - 3” 區域聯防

() 09. 下列哪一項不是掩護的項目？

- ① 趨前掩護
- ② 背後掩護
- ③ 平行掩護
- ④ 檔拆掩護

() 10. 下列哪一項不是搶籃板球的正確手法？

- ① 單手搶籃板球
- ② 雙手搶籃板球
- ③ 推開對方球員
- ④ 以上皆非

- () 11. 下列哪一項 不是 搶籃板球時正確的觀念或作法？
- ① 每球必搶
 - ② 準確的判斷落球位置
 - ③ 搶到球後用身體保護好球
 - ④ 用手推開對手球員搶球
- () 12. 下列哪一項是滑步種類之一？
- ① Y 字型滑步
 - ② Z 字型滑步
 - ③ U 字型滑步
 - ④ A 字型滑步
- () 13. 五個防守隊員在後半場分工負責防守一定的區域的是哪一種全隊防守的類型？
- ① 半場人盯人防守
 - ② 半場區域聯防
 - ③ 半場混合防守
 - ④ 全場緊逼防守
- () 14. 分佈均衡，移動距離近，便於相互協作，變化隊形快，籃下三角區保護好，有利於搶籃板球和反擊。但正面和兩側以及籃下底線仍是防守的薄弱區，不利於防守外圍三個區的中遠距離投籃和遛入底線籃下的防守是下列哪一項區域聯防的類型？
- ① “2 - 1 - 2” 區域聯防
 - ② “2 - 3” 區域聯防
 - ③ “3 - 2” 區域聯防
 - ④ “1 - 3 - 1” 區域聯防
- () 15. 加強了外圍防守，有利於防守外圍正面和兩側的中距投籃，有利於外圍搶斷反擊。但兩個底角和罰球區內防守薄弱，也不利於搶籃板球是下列哪一項區域聯防的類型？
- ① “2 - 1 - 2” 區域聯防
 - ② “2 - 3” 區域聯防
 - ③ “3 - 2” 區域聯防
 - ④ “1 - 3 - 1” 區域聯防
- () 16. 加強了正面和兩側的防守，有利於破壞對方內外的聯繫，有利於防正面、兩側的中投和搶斷球反擊。但兩個底角空隙較大，不利於籃下防守和搶籃板球是下列哪一項區域聯防的類型？
- ① “2 - 1 - 2” 區域聯防
 - ② “2 - 3” 區域聯防
 - ③ “3 - 2” 區域聯防
 - ④ “1 - 3 - 1” 區域聯防

- () 17. 加強了籃下的底線防守，並控制了兩個底角，有利於搶籃板反擊。但防守外圍正面和兩側的中遠距離投籃有困難是下列哪一項區域聯防的類型？
- ① “2 - 1 - 2” 區域聯防
 - ② “2 - 3” 區域聯防
 - ③ “3 - 2” 區域聯防
 - ④ “1 - 3 - 1” 區域聯防
- () 18. 半場 1 對 1. 追逐攻防，攻防球員超越定點標示後展開，指的是
- ① 運球線的防守
 - ② 內線防守
 - ③ 幫防邊防守
 - ④ 傳球線的防守
- () 19. 半場 1 對 1. 競爭攻防，教練擲球後，攻防球員互相爭搶持球者攻擊，指的是
- ① 傳球線的防守
 - ② 運球線的防守
 - ③ 內線防守
 - ④ 幫防邊防守
- () 20. 半場四人貝殼防守最基本的訓練模式為“位置的調整”與
- ① 阻止空手切入
 - ② 阻止禁區投籃
 - ③ 阻止運球切入
 - ④ 阻止底線投籃
- () 21. 半場縮小人盯人，其防區一般在下列幾米線之內？
- ① 4 米線以內
 - ② 6 米線以內
 - ③ 8 米線以內
 - ④ 10 米線以內
- () 22. 半場擴大人盯人，其防區一般在下列幾米線之內？
- ① 6 米線以內
 - ② 8 米線以內
 - ③ 10 米線以內
 - ④ 擴大到整個後半場
- () 23. 半場鬆動人盯人，其防區根據不同的防守對象，一般在下列幾米線之內？
- ① 6 米線之內

- ② 6 米線之外，8 米線之內
- ③ 6 米線之內 或 6 米線之外，8 米線之內
- ④ 10 米線以內

() 24. 可以割斷進攻聯繫，造成對方轉移球的困難，有利於夾擊，增加了搶斷球機會的是下列哪一種防守？

- ① 錯位防守
- ② 對位防守
- ③ 上位防守
- ④ 下位防守

() 25. 全場 1 對 1. 球在後場練習練習防守滑步，過中線後正常攻防，指的是

- ① 傳球線的防守
- ② 運球線的防守
- ③ 內線防守
- ④ 幫防邊防守

() 26. 全場緊逼人盯人，其防區一般在下列幾米線之內？

- ① 6 米線以內
- ② 8 米線以內
- ③ 擴大到整個後半場
- ④ 擴大到全場

() 27. 全隊防守戰術的質量取決於防守戰術的

- ① 強力配合
- ② 密切配合
- ③ 基礎配合
- ④ 中心配合

() 28. 向進攻隊員突破方向跨出一步的同時，另一隻腳緊隨滑動，靠近前腳，但不要併腿，更不能交叉。兩腳交替滑動用身體堵截對方突破路線。以上敘述要領指的是下列哪一種防守時的步法？

- ① 撤步
- ② 滑步
- ③ 跨步
- ④ 退步

() 29. 因對應攻擊者的攻擊，而能輕易改變陣形的區域联防是哪一種？

- ① “2 - 1 - 2” 區域联防
- ② “2 - 3” 區域联防
- ③ “3 - 2” 區域联防
- ④ “1 - 3 - 1” 區域联防

- () 30. 在“2 - 3”區域聯防中，前方二人最好是
- ① 動作迅速
 - ② 體型壯碩
 - ③ 身材高大
 - ④ 身材較矮
- 的球員。
- () 31. 在“2 - 3”區域聯防中，後方三人最好是
- ① 動作迅速
 - ② 體型壯碩
 - ③ 身材高大
 - ④ 身材較矮
- 的球員。
- () 32. 在一般的防守交換時，由防守掩護者的隊員主動招呼同伴，準備換防。換防時，防守掩護者的隊員要及時阻截對方隊員的進攻路線，而同伴要迅速調整位置，以防對方切入籃下的是下列哪一項基礎配合的要求？
- ① 擠過配合
 - ② 交換防守配合
 - ③ 穿過配合
 - ④ 繞過配合
- () 33. 在人盯人防守戰術中，下列哪一個不是缺點？
- ① 分工明確，機動靈活
 - ② 容易被對方在局部地區各個擊破
 - ③ 體力消耗比區域聯防大
 - ④ 犯規比區域聯防多
- () 34. 在防守既能投籃又能突破的隊員時，便於前後移動和跳起封蓋投籃，常採用
- ① 平步防守
 - ② 跨步防守
 - ③ 斜步防守
 - ④ 跳步防守
- () 35. 在滑步的種類中，下列哪一項是正確的？
- ① 慢速滑步
 - ② 後退墊步
 - ③ 側向踩步
 - ④ 快速滑步

- () 36. 在籃球比賽中運用較為普遍用到的防守戰術是哪一種？
- ① 半場縮小人盯人
 - ② 半場鬆動人盯人
 - ③ 半場擴大人盯人
 - ④ 全場緊逼人盯人
- () 37. 攻擊性最大，破壞性最強的防守戰術是下列那一種防守戰術？
- ① 半場縮小人盯人
 - ② 半場鬆動人盯人
 - ③ 半場擴大人盯人
 - ④ 全場緊逼人盯人
- () 38. 防守持球隊員的兩種基本姿式，不包括下列哪一種？
- ① 斜步防守
 - ② 平步防守
 - ③ 跨步防守
 - ④ 以上皆非
- () 39. 防守持球隊員的基本姿式中，重心在兩腿之間並稍向後的是
- ① 平步防守
 - ② 斜步防守
 - ③ 跨步防守
 - ④ 跳步防守
- () 40. 防守持球隊員的基本姿式中，重心保持在腰部的是
- ① 平步防守
 - ② 斜步防守
 - ③ 跨步防守
 - ④ 跳步防守
- () 41. 防守時，對離球較近的對手應採用面向對手側向球的
- ① 斜步防守
 - ② 平步防守
 - ③ 跨步防守
 - ④ 跳步防守
- () 42. 防守時，對離球較遠的對手經常採用面向球側向對手的
- ① 斜步防守
 - ② 跨步防守
 - ③ 跳步防守

④ 平步防守

() 43. 防守時的步法，不包括下列哪一種？

- ① 撤步
- ② 滑步
- ③ 跨步
- ④ 以上皆非

() 44. 防守球員必須利用腳步與對手競爭，優先佔據側邊及在前之位置，指的是

- ① 傳球線的防守
- ② 內線防守
- ③ 運球線的防守
- ④ 幫防邊防守

() 45. 防守球員佔據有利位置，干擾延宕第一時間傳球，指的是

- ① 傳球線的防守
- ② 運球線的防守
- ③ 內線防守
- ④ 幫防邊防守

() 46. 防守球隊在對手投籃得分後，從底線傳球入場，費時幾秒以上會被判犯規，球權改判給對手？

- ① 3 秒
- ② 5 秒
- ③ 8 秒
- ④ 10 秒

() 47. 防守球隊從後場進攻到前場，費時幾秒以上會被判犯規，球權改判給對手？

- ① 3 秒
- ② 5 秒
- ③ 8 秒
- ④ 10 秒

() 48. 協助阻止球的滲透，並儘速回防找原防守者，指的是

- ① 傳球線的防守
- ② 運球線的防守
- ③ 內線防守
- ④ 幫防邊防守

() 49. 若是對手有兩名優秀的球員，防守方派出兩位球員以人盯人方式強力地防禦，而其他三名球員則採哪一種區域聯防？

- ① 菱形
- ② “2 - 3” 區域聯防
- ③ “3 - 2” 區域聯防
- ④ 三角形

- () 50. 要正確選擇夾擊的時機，兩個底角和中場兩角是較好的夾擊區。夾擊時行動要積極果斷，要出其不意，攻其不備。形成夾擊後要揮動兩臂，嚴密封阻其向籃下或向外傳球，迫使其違例或傳球失誤的是下列哪一項基礎配合的要求？
- ① 擠過配合
 - ② 穿過配合
 - ③ 夾擊配合
 - ④ 交換防守配合
- () 51. 哪一種防守戰術適合對付身材比較高大、靈活性稍差，內外線投籃較準，而個人突破技術和支配技術較差的隊？
- ① 半場擴大人盯人
 - ② 半場縮小人盯人
 - ③ 半場鬆動人盯人
 - ④ 全場緊逼人盯人
- () 52. 能強力的防守從正面外側的切入或籃下的攻擊，但缺點是對左右45 度的攻擊防守較弱的區域聯防是哪一種？
- ① “2 - 1 - 2” 區域聯防
 - ② “2 - 3” 區域聯防
 - ③ “3 - 2” 區域聯防
 - ④ “1 - 3 - 1” 區域聯防
- () 53. 區域聯防的防守已突破了過去那種消極的站在人與籃之間的站位防守原則而改為具有攻擊性的
- ① 對位防守
 - ② 上位防守
 - ③ 下位防守
 - ④ 錯位防守
- () 54. 單手搶籃板球時，人在空中與球的方向有所偏而不能作正面拉球時，應將手掌伸向球的外側，以手指觸及球的外側部，掌心向球的側面，用的是哪一種手法？
- ① 正面拉球
 - ② 側面拉球
 - ③ 反面拉球
 - ④ 背面拉球
- () 55. 單手搶籃板球時，面向籃板和球，而面前並無對手，手指正面觸球，用的是哪一種手法？
- ① 正面拉球
 - ② 側面拉球

- ③ 反面拉球
- ④ 背面拉球

- () 56. 單手搶籃板球時，對手在你身前已占有利位置，你無法作正面或側面拉球時，只得運用難度較高的反面拉球，用的是哪一種手法？
- ① 正面拉球
 - ② 側面拉球
 - ③ 反面拉球
 - ④ 背面拉球
- () 57. 單手搶籃板球基本上有以下三種不同姿勢，下列哪一項不是？
- ① 正面拉球
 - ② 側面拉球
 - ③ 反面拉球
 - ④ 背面拉球
- () 58. 最能在攔截或搶到球後，轉防守為快攻的區域聯防是哪一種？
- ① “2 - 1 - 2” 區域聯防
 - ② “2 - 3” 區域聯防
 - ③ “3 - 2” 區域聯防
 - ④ “1 - 3 - 1” 區域聯防
- () 59. 最能強力地防守長人攻擊的區域聯防是哪一種？
- ① “1 - 3 - 1” 區域聯防
 - ② “2 - 1 - 2” 區域聯防
 - ③ “2 - 3” 區域聯防
 - ④ “3 - 2” 區域聯防
- () 60. 最常用的區域聯防是哪一種？
- ① “2 - 1 - 2” 區域聯防
 - ② “2 - 3” 區域聯防
 - ③ “3 - 2” 區域聯防
 - ④ “1 - 3 - 1” 區域聯防
- () 61. 搶籃板球，有一連串連續的動作，下列哪一個是順序中的第一個？
- ① 轉身將對手擋在身後，佔據有利位置
 - ② 起跳的同時，手臂上擺伸展，手指自然分開，在最高點上主動握球
 - ③ 下地前迅速收球拉至胸腹前，利用身體保護球。落地時兩腿分開，保持身體平衡
 - ④ 判斷球的反彈方向和距離

- () 62. 搶籃板球時，下列哪一種方法是較穩固的方法？
- ① 單手搶籃板球
 - ② 雙手搶籃板球
 - ③ 正手搶籃板球
 - ④ 反手搶籃板球
- () 63. 當進攻隊員向右側方向突破時，左腳為軸，右腳前掌碾地，結合髖和腰部力量，迅速轉身撤步，腳尖指向撤步方向。以上敘述要領指的是下列哪一種防守時的步法？
- ① 滑步
 - ② 跨步
 - ③ 撤步
 - ④ 退步
- () 64. 當對手空手往籃框方向切入時，要保持 球 → 自己 → 進攻者的位置，不得讓切入球員搶佔你的前方滲透禁區是哪一種防守的內容？
- ① 空手切入的防守
 - ② 兩翼弧頂的防守
 - ③ 趨前防守
 - ④ 籃板卡位
- () 65. 補防時動作要迅速、果斷，要掌握主次，捨遠防近。要觀察突破隊員的分球意圖，及時搶佔有利位置，準備斷球的是下列哪一項基礎配合的要求？
- ① 擠過配合
 - ② 補防配合
 - ③ 繞過配合
 - ④ 交換防守配合
- () 66. 對投籃力很強的對手，派出一位球員強力地防禦，而其他四名球員則採哪一種區域联防？
- ① 菱形
 - ② “2 - 3” 區域联防
 - ③ “3 - 2” 區域联防
 - ④ 三角形
- () 67. 與同伴“關門”防守或進行夾擊防守都常採用
- ① 斜步防守
 - ② 跨步防守
 - ③ 平步防守
 - ④ 跳步防守
- () 68. 擠過時降低重心，主動貼近對手，敢於身體接觸，跨步動作要及時、有力的是下列哪一項基礎配合的要求？

- ① 穿過配合
- ② 繞過配合
- ③ 交換防守配合
- ④ 擠過配合

() 69. 雙手搶籃板球，一般都是

- ① 側面拉球
- ② 反面拉球
- ③ 正面拉球
- ④ 背面拉球

() 70. 嚴密防守進入該區域的球和進攻者，並與同伴保持聯繫協同防守的是哪一種全隊防守的類型？

- ① 半場人盯人防守
- ② 半場區域聯防
- ③ 半場混合防守
- ④ 全場緊逼防守

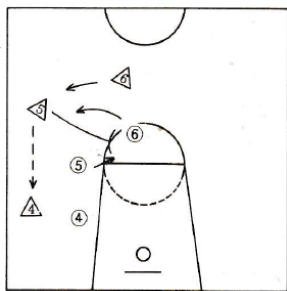
() 71. 籃球運動隨著攻防矛盾的發展，現代的區域聯防已突破了陳舊的區域聯防的原則，隊形的變化已逐漸從單一的、固定的防守隊形向著綜合多變的方向發展，形成下列哪一種聯防？

- ① 對位聯防
- ② 錯位聯防
- ③ 卡位聯防
- ④ 順位聯防

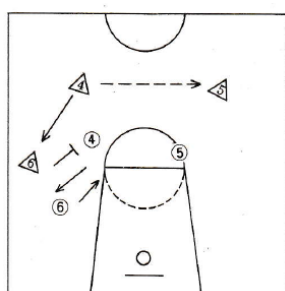
() 72. 觸球點高，空中控制範圍大，拉球迅速，還可以結合點撥球，便於衝搶和補籃等，指的是下列哪一種搶籃板球手法的優點？

- ① 雙手搶籃板球
- ② 正手搶籃板球
- ③ 反手搶籃板球
- ④ 單手搶籃板球

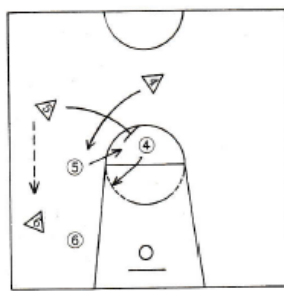
() 73. 下面哪一個圖示是在說明「擠過配合」？



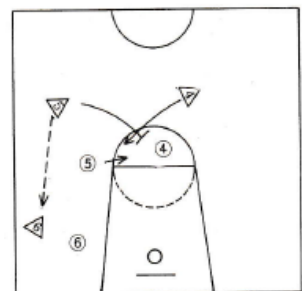
①



②

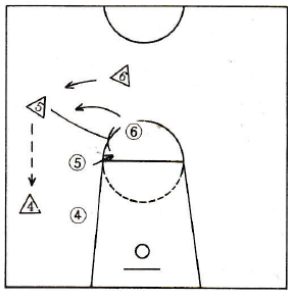


③

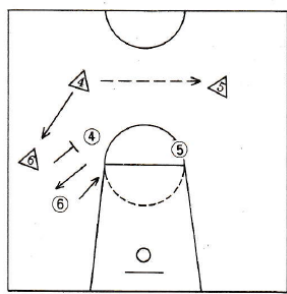


④

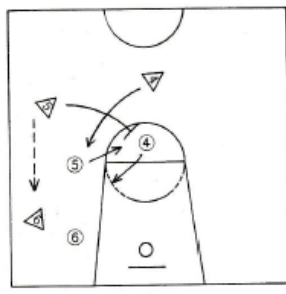
() 74. 下面哪一個圖示是在說明「穿過配合」？



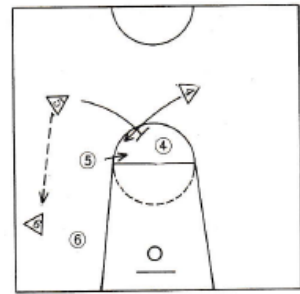
①



②

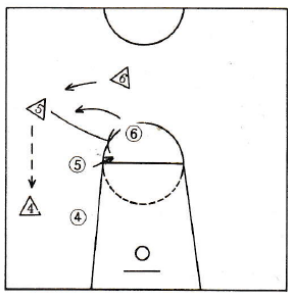


③

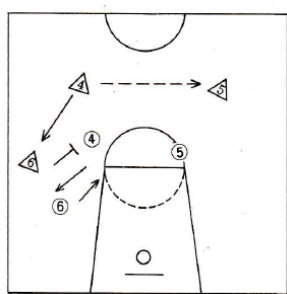


④

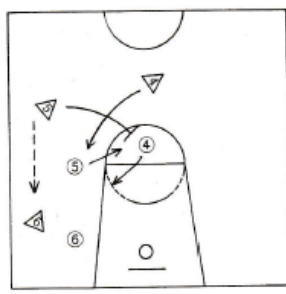
() 75. 下面哪一個圖示是在說明「繞過配合」？



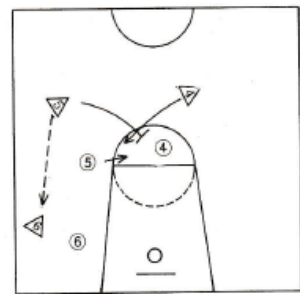
①



②

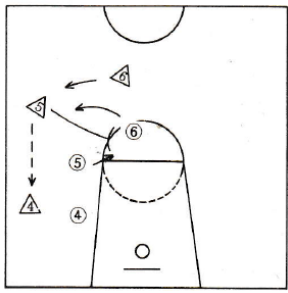


③

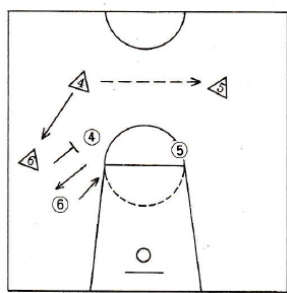


④

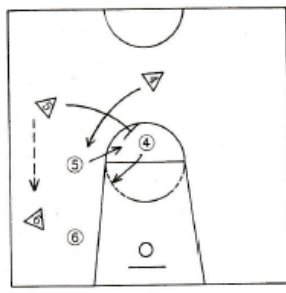
() 76. 下面哪一個圖示是在說明「交換防守配合」？



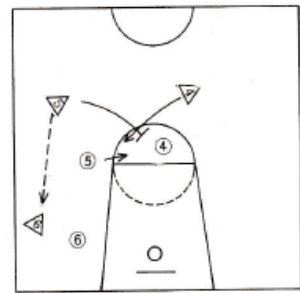
①



②

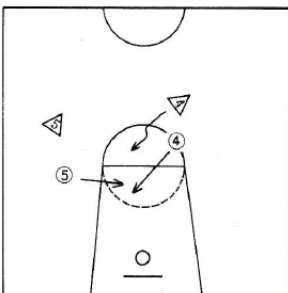


③

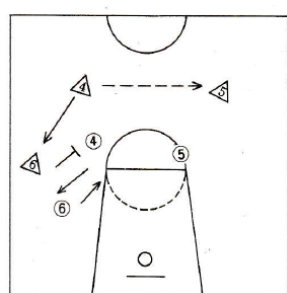


④

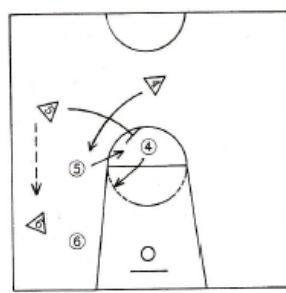
() 77. 下面哪一個圖示是在說明「關門配合」？



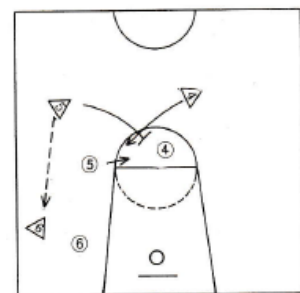
①



②

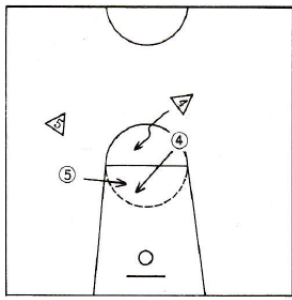


③

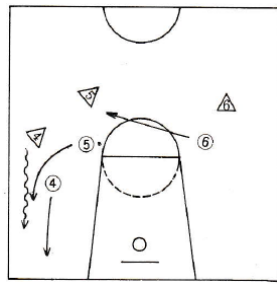


④

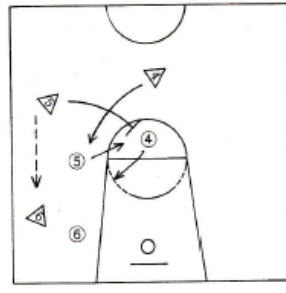
() 78. 下面哪一個圖示是在說明「夾擊配合」？



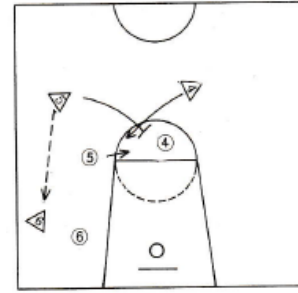
①



②



③

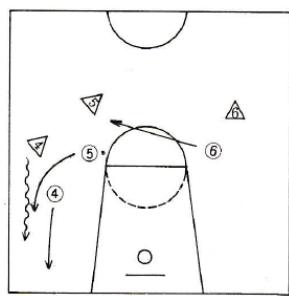


④

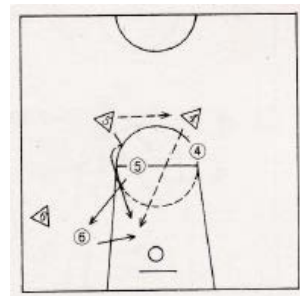
() 79. 下面哪一個圖示是在說明「補防配合」？



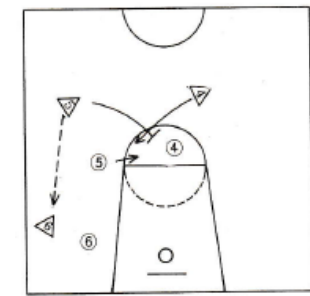
①



②



③

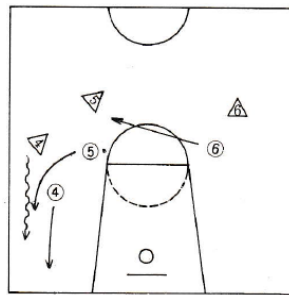


④

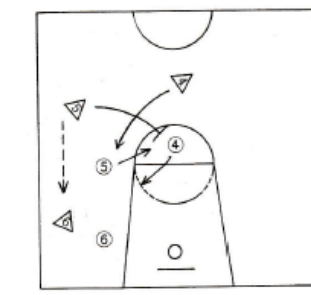
() 80. 下面哪一個圖示是在說明「補防配合」？



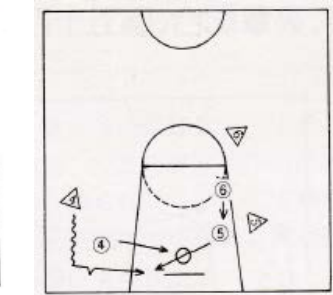
①



②



③



④

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) 學生不再只是會打籃球，還能具有正確豐富的籃球比賽防守技巧的知識；
- (4) 學習成效良好的學生，可以擔任籃球比賽的助理教練；
- (5) 籃球比賽可以有較大獲勝機率，使學生對籃球運動更生信心與興趣。

