

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 - 二人、三人組合進攻技術戰術)

教材編纂(數位教材)(題庫)

申請人：鄧碧雲

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 雲

通識教育中心

體育(籃球 - 二人、三人組合進攻技術戰術)

本題庫係將上課所用教材，經整理、分析後製作成是非題及選擇題，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；二人、三人組合進攻；快攻；傳切配合

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。

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。

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，本計畫則僅針對進攻技術，尤其是二人、三人組合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，尤其是二人、三人組合進攻技術戰術範圍的觀念與應用。

四、 方法技巧

壹、 是非題：

- () 01. 快攻是進攻戰術中重要組成部分，也是進攻戰術中最銳利的武器。
- () 02. 快攻發動時，三打二的情況下要保持“後三角”隊形，三人要在一條線上。
- () 03. 快攻發動時，首先要有強烈的快攻意識，搶斷球的快攻是最有效的。
- () 04. 快攻者是完成快攻的組織者，應事先觀察好場上進攻隊員和防守隊員的落位情況及時確定是傳還是突破。
- () 05. 所謂「擲界外球快攻」就是在邊線外擲球入場的快攻組織方法。
- () 06. 搶斷球快攻，是指防守中突然從對方的運球、傳球中搶得或斷到球後發起快攻。
- () 07. 搶斷球快攻，一般來說，它有一定的組織配合形式。
- () 08. 所謂「搶斷球快攻」，是指在自己搶斷到球，而前方無隊友的情況下，等隊友跑到前場再進行快攻。
- () 09. 跳球快攻通常採用以下兩種：一種是跳球隊員將球撥給前鋒；另一種是跳球隊員向後撥給隊友進行快攻。
- () 10. 罰球快攻是當己方罰球時，隊友利用搶得籃板球的有利時機而組織快攻。
- () 11. 個人徒手進攻，在某種意義上來說，徒手移動的本領，比傳球、接球、投籃、運球還要重要。
- () 12. 在籃球比賽中，無球進攻時間僅約佔五分之一。
- () 13. 個人徒手進攻中，移動要有目的性，或為個人進攻或為同伴創造良好的進攻機會。
- () 14. 個人徒手進攻中，移動要有習慣恆定性，免得隊友措手不及。
- () 15. 個人徒手進攻中，移動要注意速度變化。如超越、切入，起動要快，為同伴作掩護時速度要快。
- () 16. 個人徒手進攻中，要使自己的行動和接球隊員的動作協調一致。
- () 17. 個人徒手進攻中，陣地進攻中的內線移動要狠，控制範圍要小。
- () 18. 進攻戰術的基礎配合是兩 ~ 三人之間的有組織、有目的、有一定形式的配合方法。
- () 19. 傳切配合的要點是傳球者與投籃者的默契。
- () 20. 傳切配合中，切入者要善於掌握時機，合理運用假動作迷惑對方，動作要快而直，擺脫防守後立即準備接球上籃。

貳、 選擇題：

01. 下列哪一項能最有效地破壞各種防守戰術？

- ① 快攻
- ② 1-3-1” 進攻隊形
- ③ 1-2-2” 進攻隊形
- ④ 1-1-3” 進攻隊形

02. 關於「快攻」，下列哪一項是不正確的？

- ① 快攻的效果取決於第一傳的速度
- ② 接應者的傳球應該馬上導致攻籃

- ③ 三打二的情況下要保持“後三角”隊形，三人要在一條線上
 - ④ 快攻不成，不要勉強，應該轉入陣地進攻
03. 關於長傳快攻戰術的組織方法，下列哪一項不正確？
- ① 由搶得籃板球的中鋒，直接長傳給在前場的前鋒
 - ② 由搶得籃板球的後衛，直接長傳給在前場的前鋒
 - ③ 通過接應的長傳快攻
 - ④ 以上皆非
04. 所謂「搶斷球快攻」，是指在自己搶斷到球，而前方無隊友的情況下，該如何處置？
- ① 將球傳給中鋒發動快攻
 - ② 自己直接快速運球上籃
 - ③ 將球傳給後衛發動快攻
 - ④ 將球傳給接應者發動快攻
05. 若要進行「搶斷球快攻」，當中鋒搶斷到球通常是運用何種快攻形式？
- ① 長傳
 - ② 運球
 - ③ 三角短傳
 - ④ 將球傳給接應者發動快攻
06. 若要進行「搶斷球快攻」，當後衛搶斷到球通常是運用何種快攻形式？
- ① 運球
 - ② 長傳
 - ③ 三角短傳
 - ④ 將球傳給接應者發動快攻
07. 在籃球比賽中，無球進攻時間約佔
- ① 五分之一
 - ② 五分之二
 - ③ 五分之三
 - ④ 五分之四
08. 下列哪一項不是個人徒手進攻的腳步動作？
- ① 奔跑
 - ② 跳躍
 - ③ 快步後退
 - ④ 急停滑步
09. 關於個人徒手進攻，下列哪一項敘述是正確的？

- ① 個人徒手進攻中，移動要有目的性，或為個人進攻或為同伴創造良好的進攻機會。
- ② 個人徒手進攻中，移動要有習慣恆定性，免得隊友措手不及。
- ③ 個人徒手進攻中，移動要注意速度變化。如超越、切入，起動要快，為同伴作掩護時速度要快。
- ④ 個人徒手進攻中，陣地進攻中的內線移動要狠，控制範圍要小。

10. 關於個人徒手進攻，下列哪一項敘述是正確的？

- ① 個人徒手進攻中，移動要有習慣恆定性，免得隊友措手不及。
- ② 個人徒手進攻中，要使自己的行動和接球隊員的動作協調一致。
- ③ 個人徒手進攻中，移動要注意速度變化。如超越、切入，起動要快，為同伴作掩護時速度要快。
- ④ 個人徒手進攻中，陣地進攻中的內線移動要狠，控制範圍要小。

11. 關於個人徒手進攻，下列哪一項敘述是錯誤的？

- ① 移動要有目的性，或為個人進攻或為同伴創造良好的進攻機會。
- ② 要使自己的行動和接球隊員的動作協調一致。
- ③ 個人徒手進攻中，移動要有習慣恆定性，免得隊友措手不及。
- ④ 陣地進攻中的內線移動要狠，控制範圍要大。

12. 關於個人徒手進攻，下列哪一項敘述是錯誤的？

- ① 移動要有目的性，或為個人進攻或為同伴創造良好的進攻機會。
- ② 要使自己的行動和接球隊員的動作協調一致。
- ③ 要使自己的行動和接球隊員的動作協調一致。
- ④ 個人徒手進攻中，移動要注意速度變化。如超越、切入，起動要快，為同伴作掩護時速度要快。

13. 關於個人徒手進攻，下列哪一項敘述是錯誤的？

- ① 移動要有目的性，或為個人進攻或為同伴創造良好的進攻機會。
- ② 移動要注意速度變化。如超越、切入，起動要快，為同伴作掩護時速度不宜太快。
- ③ 要使自己的行動和接球隊員的動作協調一致。
- ④ 陣地進攻中的內線移動要狠，控制範圍要小。

14. 下列哪一項不是進攻戰術的基礎配合中的項目？

- ① 傳切配合
- ② 持分配合
- ③ 掩護配合
- ④ 策應配合

15. 下列哪一項的要點是：傳球者與切入者的默契？

- ① 傳切配合
- ② 突分配合
- ③ 掩護配合
- ④ 策應配合

16. 傳球者要及時準確地將球傳遞給同伴；切入者要善於掌握時機，合理運用假動作迷惑對方，動作要快而直，擺脫防守後立即準備接球上籃，上述說明指的是

- ① 掩護配合
- ② 突分配合
- ③ 傳切配合
- ④ 策應配合

17. 下列哪一項的要點是：持球隊員突破動作要突然、快速，突破後首先準備投籃，其次是傳球？

- ① 傳切配合
- ② 突分配合
- ③ 掩護配合
- ④ 策應配合

18. 下列哪一項的要點是：掩護隊員利用自己的身體擋住同伴的防守者的移動路線，使同伴借以擺脫防守，或利用同伴的身體和位置使自己擺脫防守的一種配合方法？

- ① 傳切配合
- ② 突分配合
- ③ 掩護配合
- ④ 策應配合

19. 在突分配合中，持球隊員突破動作要突然、快速，突破後首先準備投籃，其次是

- ① 搶籃板球
- ② 快速後退防守
- ③ 替隊友卡位
- ④ 傳球

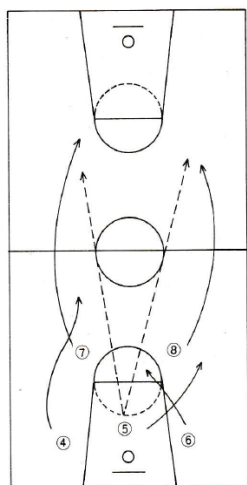
20. 進攻區域聯防的方法中，下列哪一項是正確的？

- ① 以內線籃下攻擊為主結合外圍中投
- ② 以外線籃下攻擊為主結合內圍中投
- ③ 以內線中投、突破為主，結合外線攻擊
- ④ 以上皆是

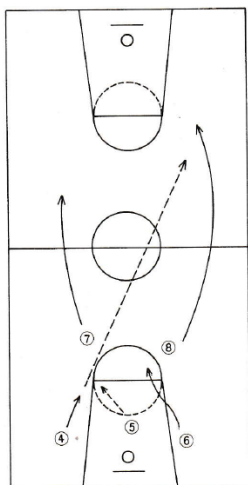
21. 進攻區域聯防的方法中，下列哪一項是正確的？

- ① 以外線籃下攻擊為主結合內圍中投
- ② 外線中投、突破為主，結合內線攻擊
- ③ 以內線中投、突破為主，結合外線攻擊
- ④ 以上皆是

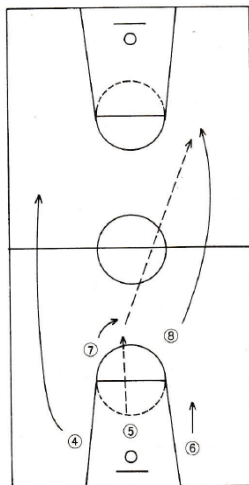
22. 下列哪一個圖是不通過接應一次成功的長傳快攻？



①

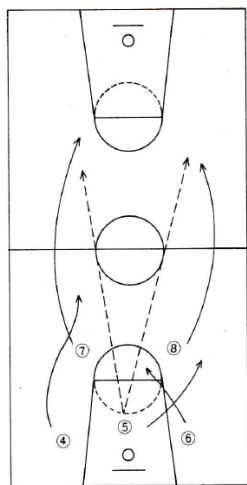


②

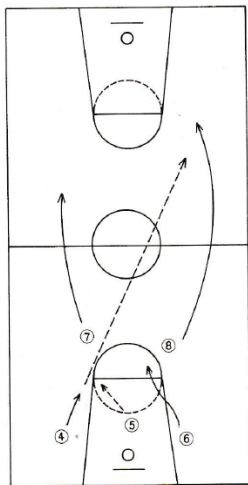


③

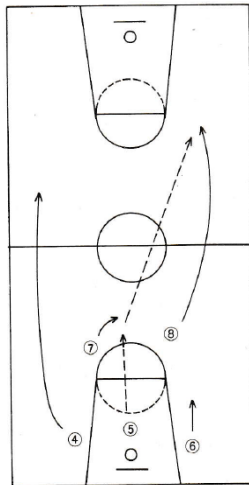
23. 下列哪一個圖不是通過接應的長傳快攻？



①

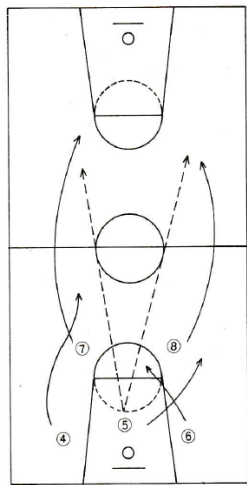


②

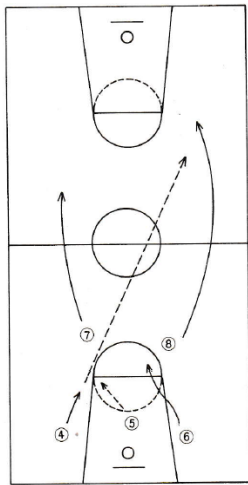


③

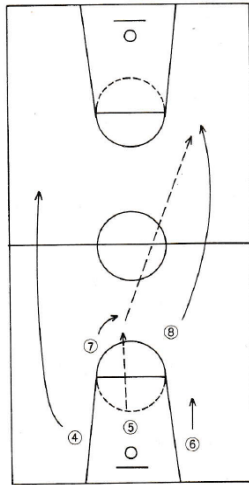
24. 下列哪一個圖是通過後線隊員接應的長傳快攻？



①

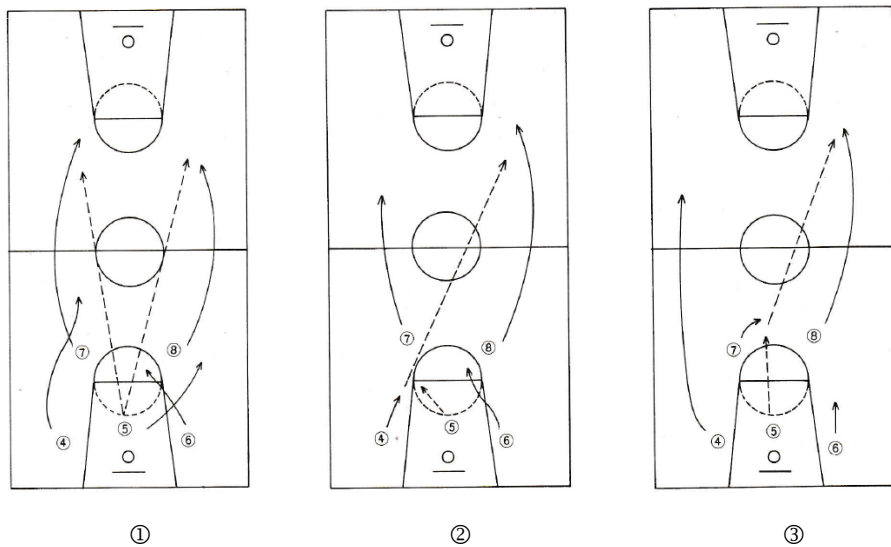


②



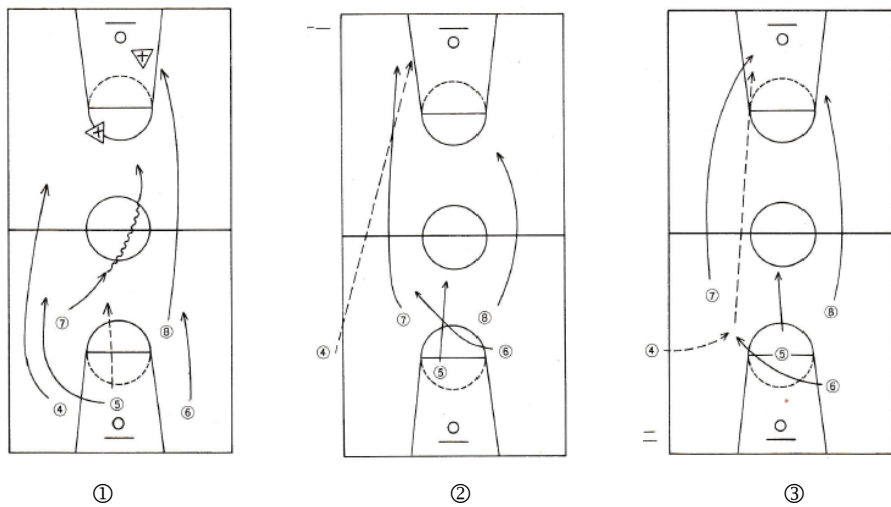
③

25. 下列哪一個圖是通過前線隊員接應的長傳快攻？

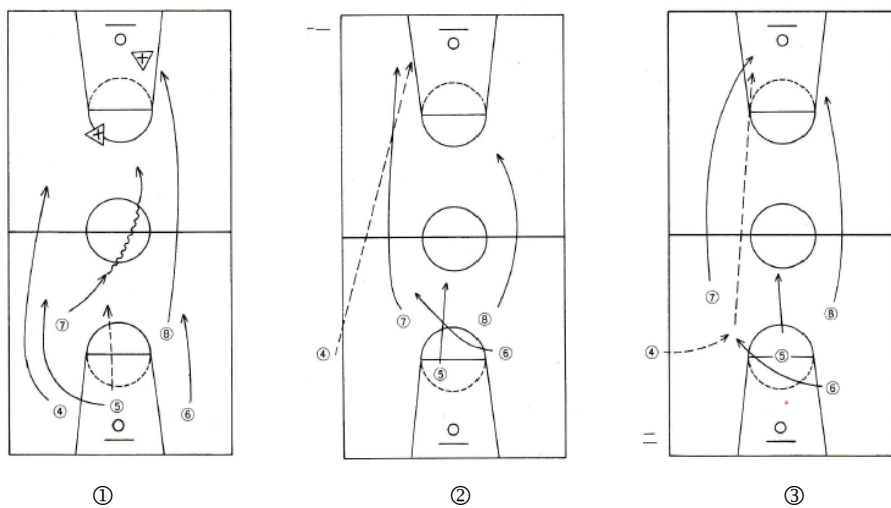


26. 下列敘述是在說明哪一個圖示？

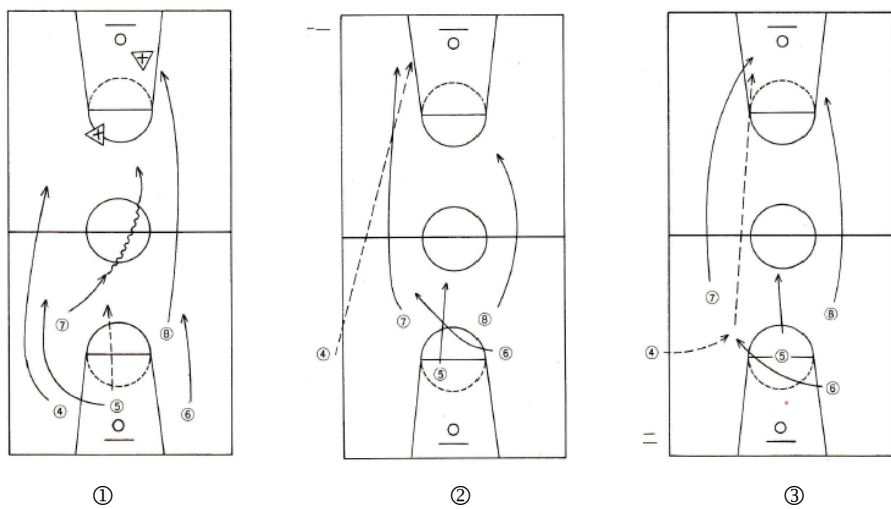
⑤ 搶得後場籃板球後立即傳球給接應者 ⑦，⑦ 在移動中接球後迅速擺脫對方從中路推進，⑧ 從右側快下，④ 從左側快速跟進，形成三打二的局面。



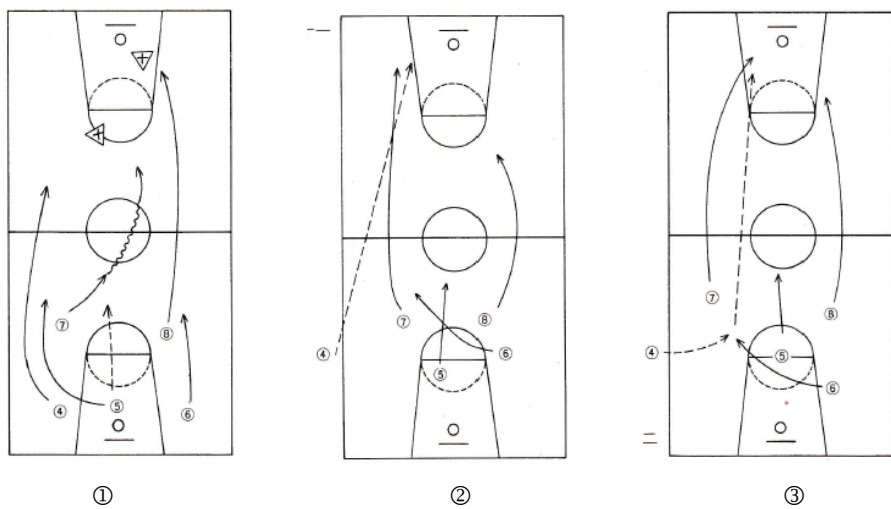
27. 在擲界外球快攻的組織方法中，下列哪一個是擲界外球者直接長傳給偷襲籃下的同伴？



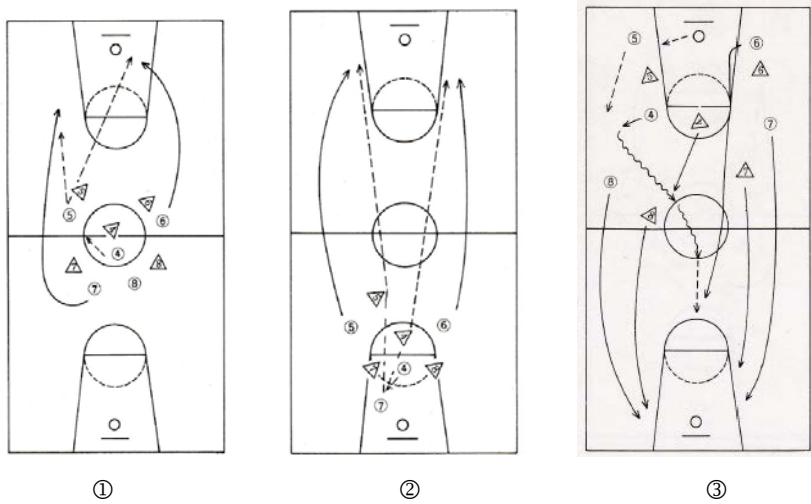
28. 在擲界外球快攻的組織方法中，下列哪一個是通過接應長傳給偷襲籃下的同伴？



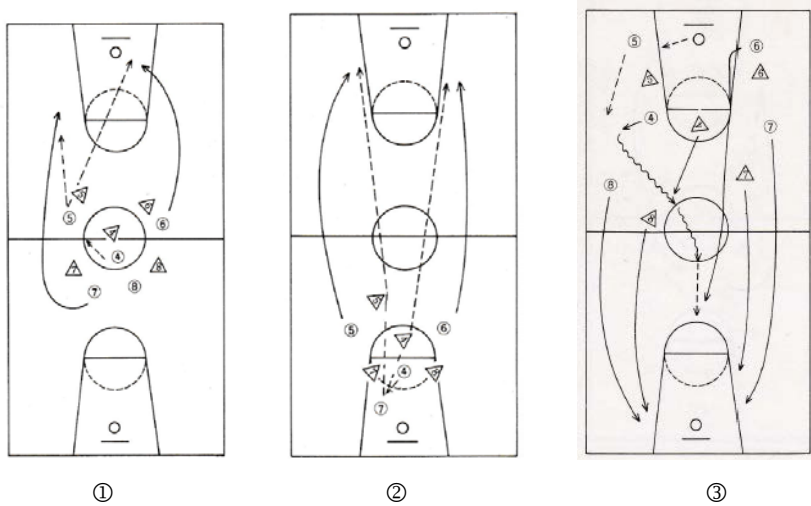
29. 下列哪一個圖示不是在擲界外球快攻的組織方法？



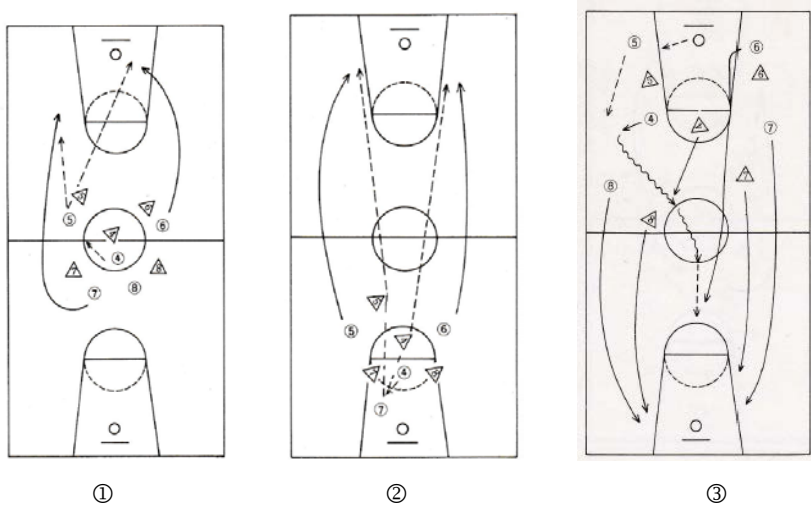
30. 下列哪一個圖示是說明在「跳球快攻」中，跳球隊員將球撥給前鋒，前鋒接球後進行快攻？



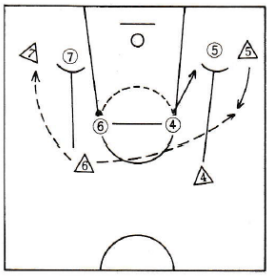
31. 下列哪一個圖示是說明在「跳球快攻」中，跳球隊員向後撥給隊友，隊友接球後進行快攻？



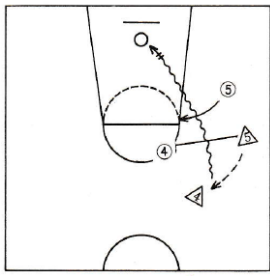
32. 下列哪一個圖示是說明在「罰球快攻」的組織方法？



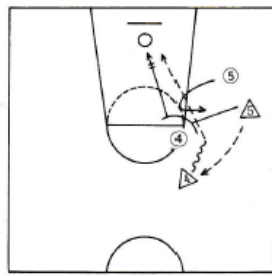
33. 下列哪一個是「前掩護配合」的圖示？



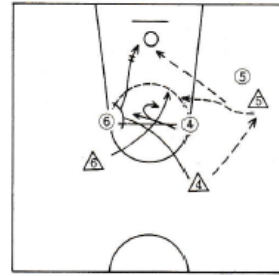
①



②

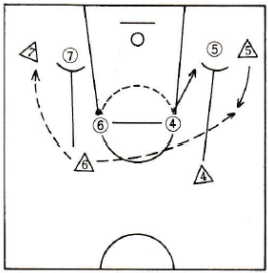


③

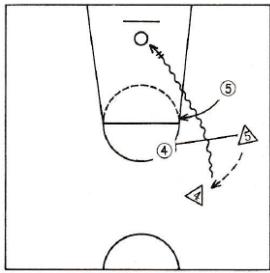


④

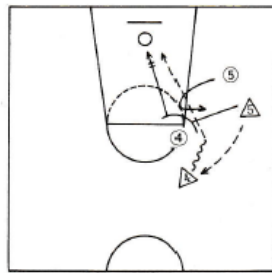
34. 下列哪一個是「側掩護配合」的圖示？



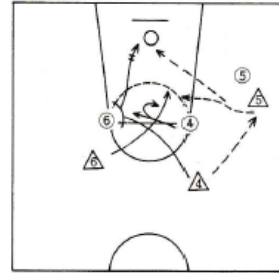
①



②

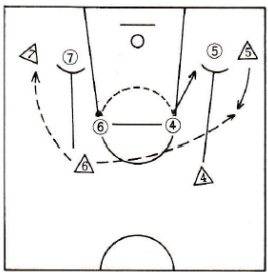


③

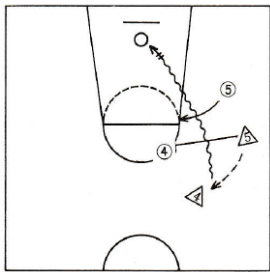


④

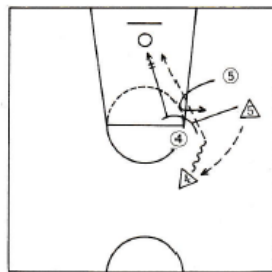
35. 下列哪一個是「假掩護配合」的圖示？



①



②

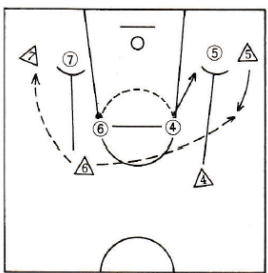


③

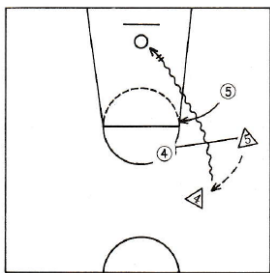


④

36. 下列哪一個是「反掩護結合假掩護配合」的圖示？



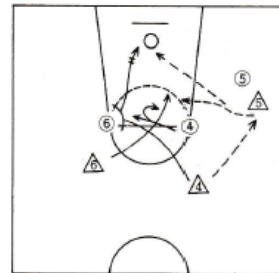
①



②

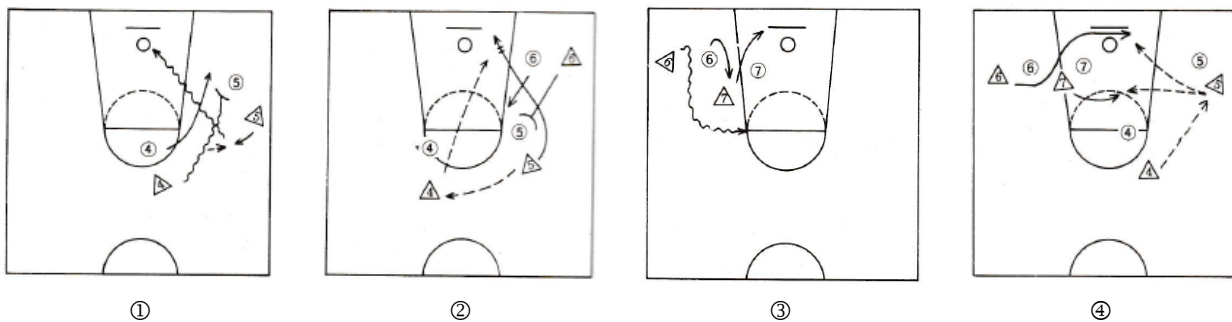


③

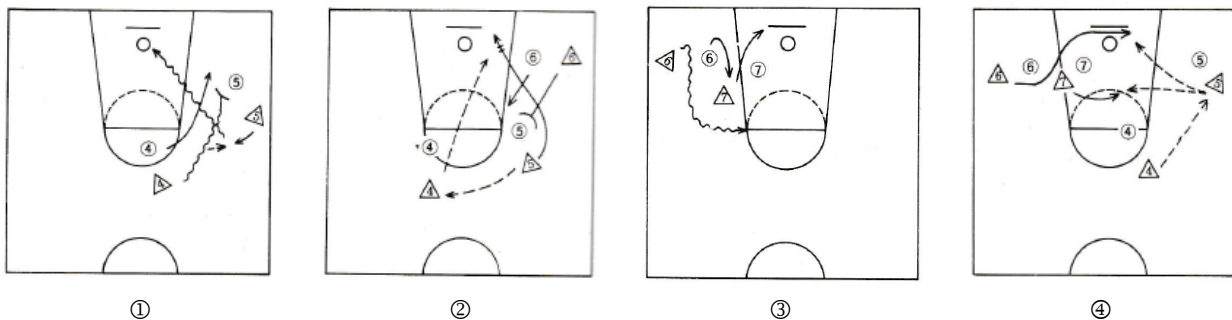


④

37. 下列哪一個是「無球定位掩護配合」的圖示？



38. 下列哪一個是「定位掩護配合」的圖示？



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進攻助理教練；
- (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。
- (6) 勝場數增加，更可以增進對籃球運動的熱愛與自信心。

