

籃球體育常識

BASKETBALL

王品心老師製

起源

- 籃球運動起源於**美國**，於1891年由**詹姆斯奈史密斯**（Dr. James Naismith）所創立





籃球怎麼玩？

目標是將籃球投入籃框內！
一場比賽終了，哪一隊的得分較高即獲勝！



三打三？

人數：一隊三人

分數：通常打六分，一顆球一分

回場：只要拿到對方的球，都需要回場，
回場就是要將球透過運或傳的方式
到三分線外，才可再次進攻投籃

洗球：兩隊各派一位球員到三分線附近做
地板傳球動作，通常不超過三次

拉：當某一隊到達5分的時候

場地規格

<http://www.pcnet.idv.tw/basketball/rule.htm>



球員稱謂與功能



- 1號球員—控球後衛（Point Guard）



宮城良田

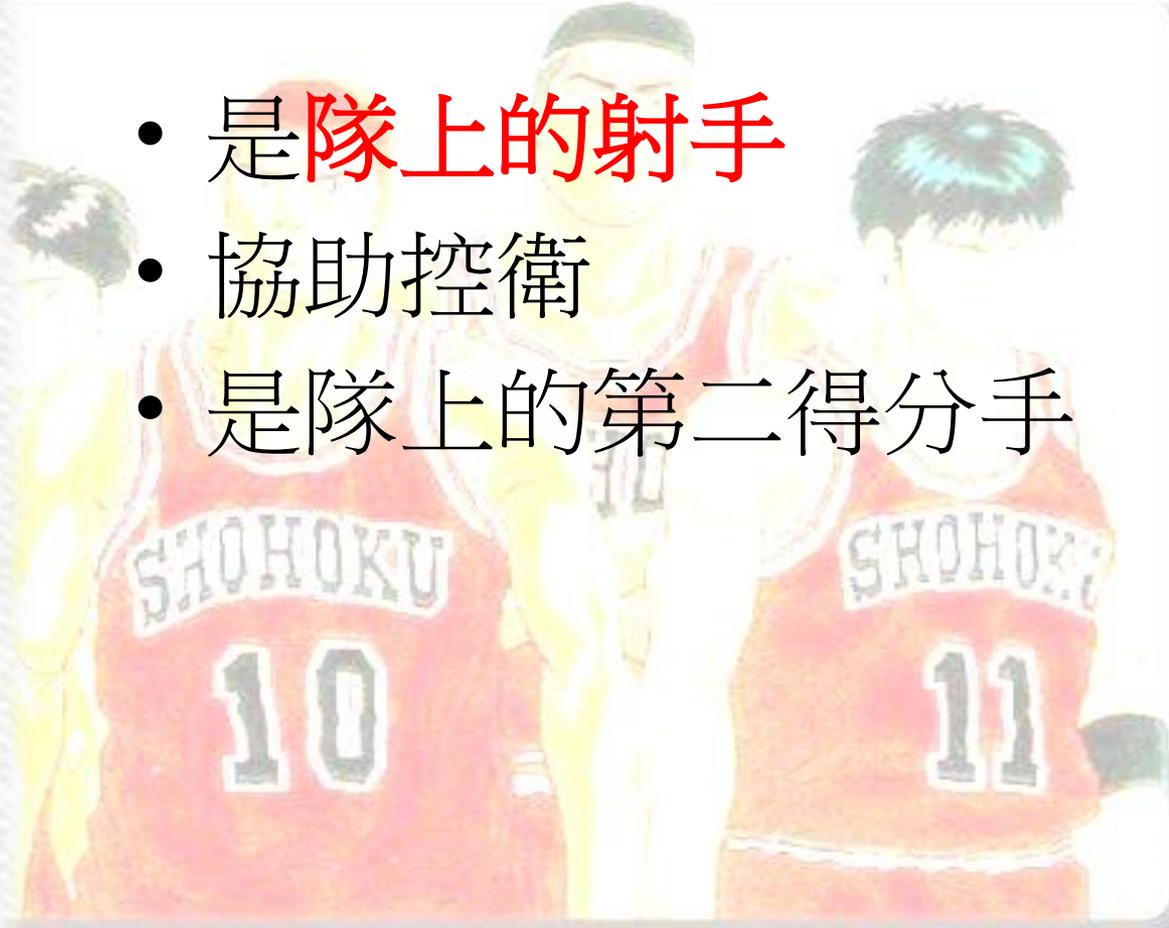
- 主導全隊攻防步調
- 具快速的移位能力
- 通常為隊上體型最嬌小的



- 2號球員—得分後衛（Shooting Guard）



三井壽

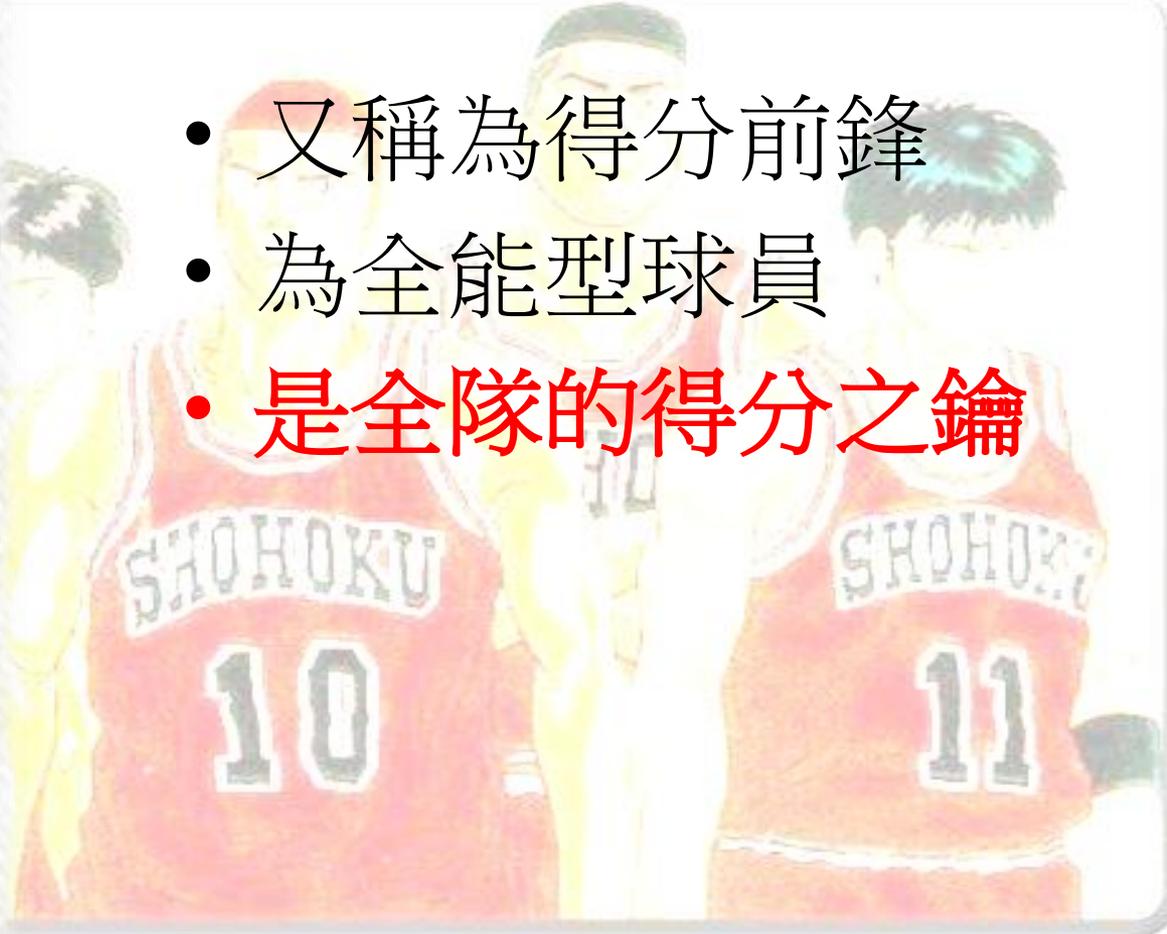


- 是隊上的射手
- 協助控衛
- 是隊上的第二得分手

- 3號球員—小前鋒 (Small Forward)



- 又稱為得分前鋒
- 為全能型球員
- 是全隊的得分之鑰

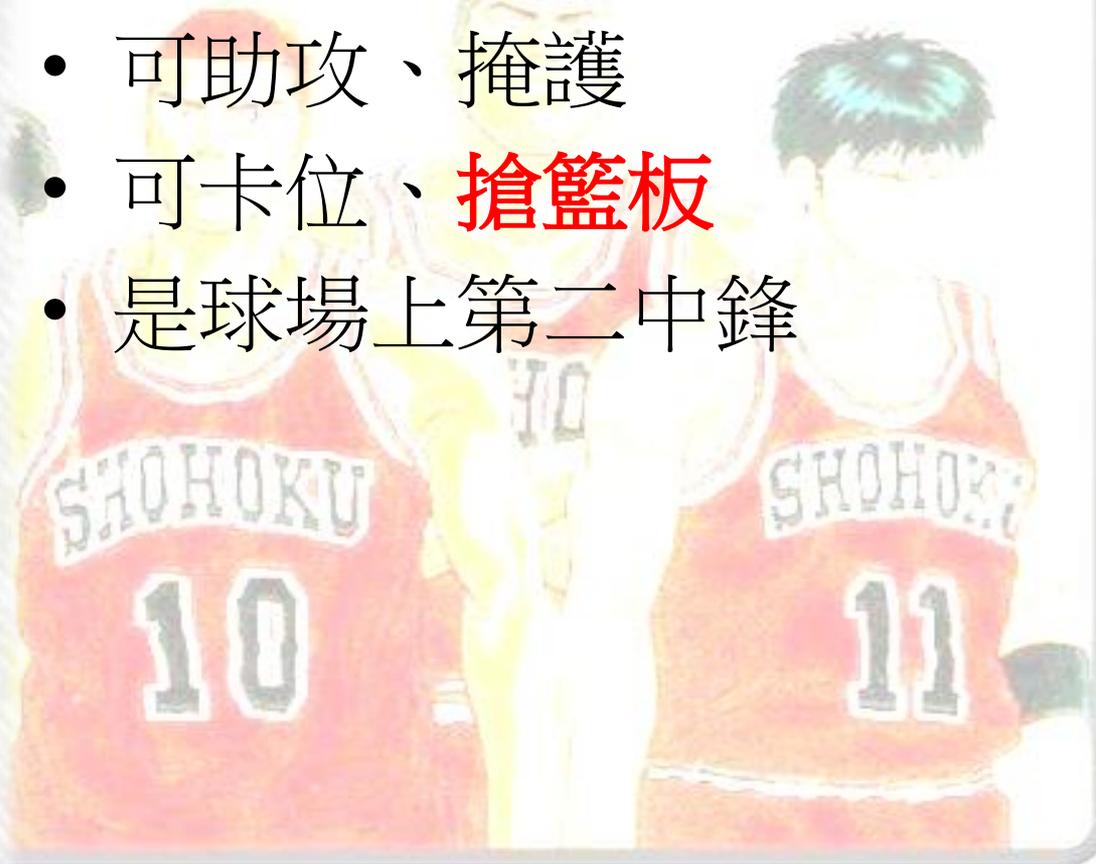


流川楓

• 4號球員—大前鋒 (Power Forward)



- 又稱為強力前鋒
- 可助攻、掩護
- 可卡位、**搶籃板**
- 是球場上第二中鋒

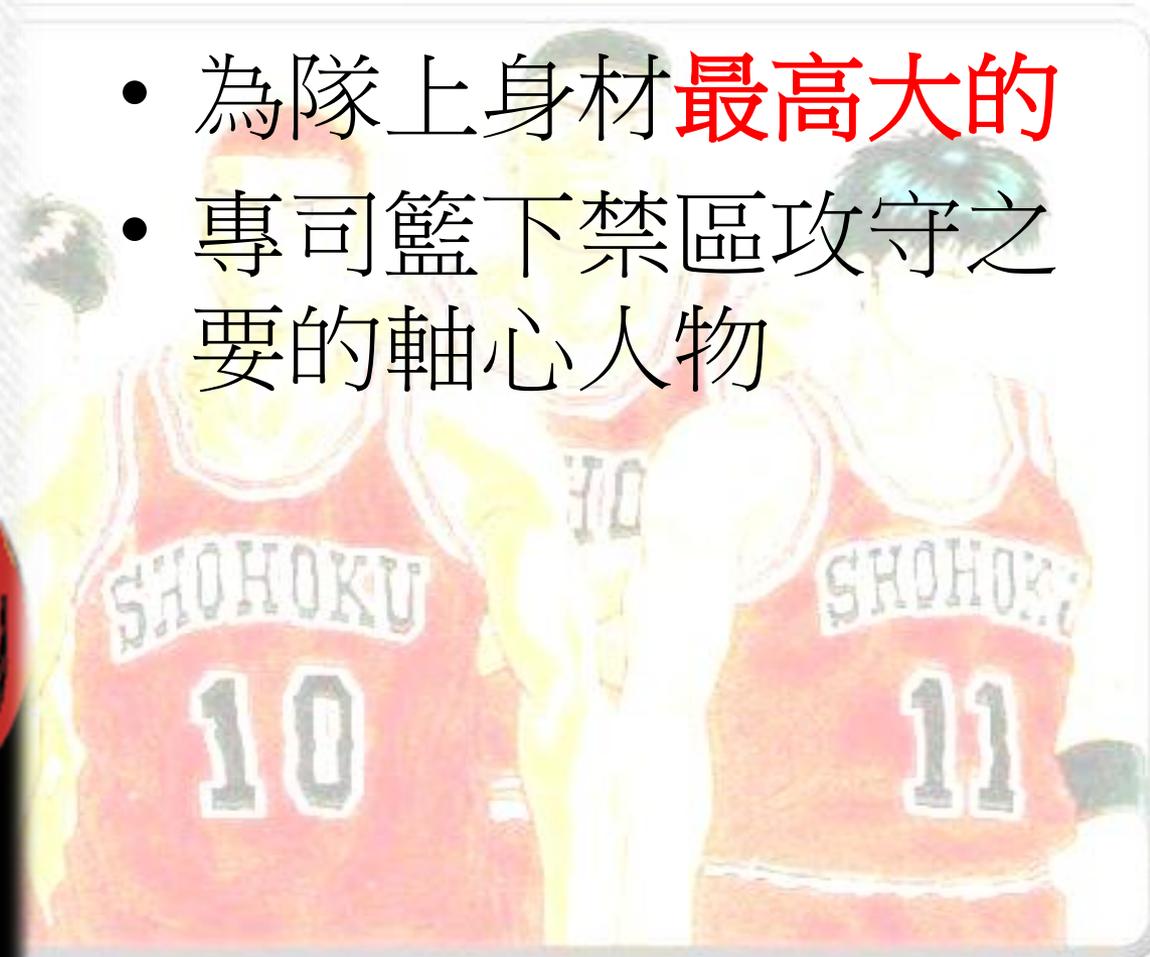


櫻木花道

- 5號球員—中鋒（Center）



- 為隊上身材**最高大的**
- 專司籃下禁區攻守之要的軸心人物



赤木剛憲

比賽規則



違例

- 違反規則條例：自己的失誤

例如：帶球走、二次運球、翻球等



OFFICIAL
BASKETBALL
RULES

國際籃球規則
中文版

Rules as adopted by the
INTERNATIONAL
BASKETBALL FEDERATION
(FIBA) on August 2nd, 1994.



1998

中華民國籃球協會編譯出版

犯規

通常有肢體接觸

例如：打手、阻擋、推人等

SLAM DUNK



11



14



7



5



4



OFFICIAL
BASKETBALL
RULES

國際籃球規則
中文版

Rules as adopted by the
INTERNATIONAL
BASKETBALL FEDERATION
(FIBA) on August 2nd, 1994.



1998

中華民國籃球協會編譯出版



答題時間



11



14



7



5



4



NO.1

28x15

- 正式籃球比賽場地長幾公尺？寬幾公尺？

NO.2

美國

- 籃球運動的發明國家？

NO.3

控球後衛

- 主導全隊攻防步調的是？

NO.4

中鋒

- 通常為隊伍中身材最高大的是？

NO.5

共四節；10分鐘

- 正式比賽時間為幾節？一節幾分鐘？

NO.6

SBL；HBL

- 超級籃球聯賽的簡稱是？高中籃球聯賽呢？

NO

• 籃

NO

禁區

NO

請問



Michael Jordan

NO.10

5人

- 正式籃球比賽一隊上場人數幾人？

NO.11

底線、邊線

- 籃球場的短邊稱為什麼線？那長邊呢？

NO.12

3、2、1分

- 正是籃球比賽的得分怎麼計算？

請問以

6
STOP CLOCK FOR VIOLATION
OR STOP PLAY
(blowing whistle
simultaneously)
OR DO NOT START CLOCK

意思？

16

ILLEGAL DRIBBLE
DOUBLE
DRIBBLING



Patting motion



Open palm

TRAVELLING



Rotate fists

請問以

7

STOP CLOCK FOR FOUL
(blowing whistle
simultaneously)

意思？

38

ILLEGAL USE
OF HANDS



Strike wrist



One clenched fist,
other palm down pointing to
offender's waist

PUSHING OR
CHARGING
WITHOUT
THE BALL



Imitate push

單手運球



動作要領：

1. 雙腳開立，屈膝微彎
2. 五指打開，掌心不碰球
3. 一手運球、一手護球
4. 運球高度腰下膝上
5. 運球點靠近後腳
6. 運球時伸肘→壓腕→黏球
7. 盡可能直視前方

左右正面換手運球（一）



※單手左右運球：
雙腳張開比肩稍寬，
膝蓋彎曲然後在不看
球的情況下，以單手
將球控制在兩膝之前
左右來回運球。

左右正面換手運球（二）



※雙手左右運球

身體同上一個動作姿勢，
但以雙手將球控制在兩
膝之前左右來回運球。

THE EDN

