

臺北市民族實驗國民中學 110 學年度第 1 學季 健體 領域研習

※研習類別：☒有效教學 ☐差異化教學 ☐協同教學 ☒創新教學 ☐補救教學
☐多元評量 ☐試題分析與應用 ☐_____ (內容須與課程或教學相關)

壹、主題：健體領域_籃球戰術研討與演練

貳、時間：110 年 12 月 1 日(星期三) 09 : 30 ~ 11 : 30

參、地點：二樓會議室、活動中心

肆、講座：許秀勉 (講座簽名：許秀勉)

研習簽到表

簽名處	簽名處
	謝祥榮
	許秀勉
	林環琅
	林雅志

教學組長：

代理教師兼
教學組長 陳乃榕
1203/1510

教務主任：

教務處教師
兼教務主任 詹琦斌
1204/1100

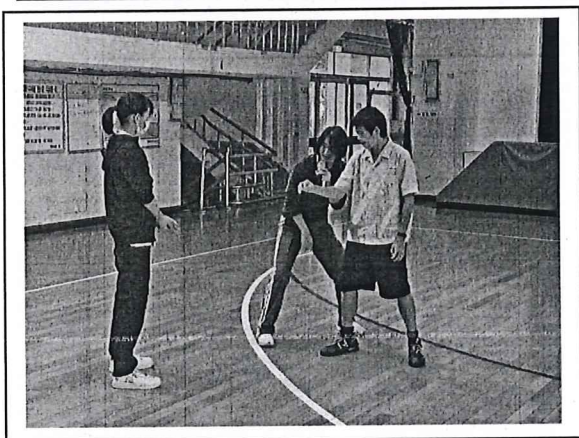
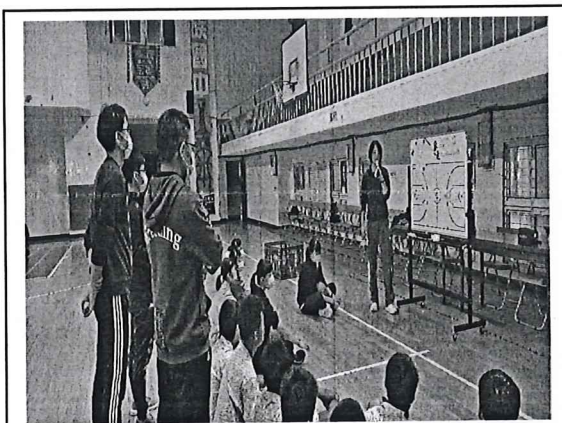
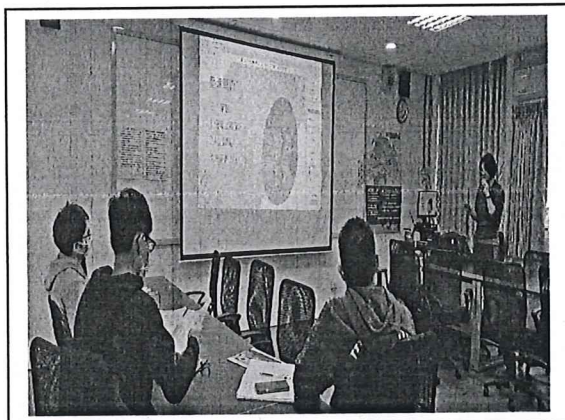
校長：

臺北市民族實驗國民中學
校長 洪錫璿
1204/0910

伍、研習內容：

- 一、籃球戰術的定義、策略、操作方式與運用
- 二、籃球戰術分析－心理性與技術性戰術
- 三、籃球戰術組織－進攻、防守、區域
- 四、戰術的時間與空間的掌控
- 五、實際操作籃球戰術(於活動中心操作)

陸、研習照片：





籃球戰術

許秀勉

2021.12.01



籃球戰術

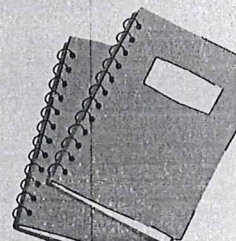
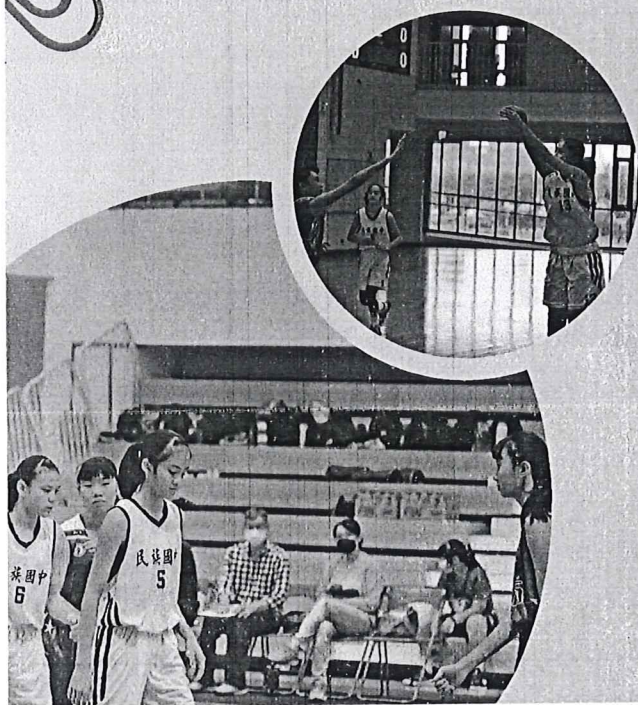
一、定義：

為混淆對手的視聽或是讓對手鬆懈，藉以打擊士氣、趁虛而入。

籃球戰術

二、方法：

1. 收集. 分析---刺探敵情相關情報、進行模擬對抗。
2. 戰術運用---研究對手習性與擅長的球風。



籃球戰術

三、策略：

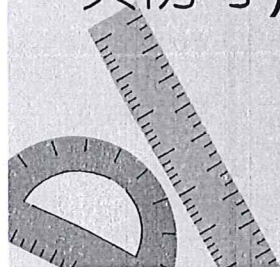
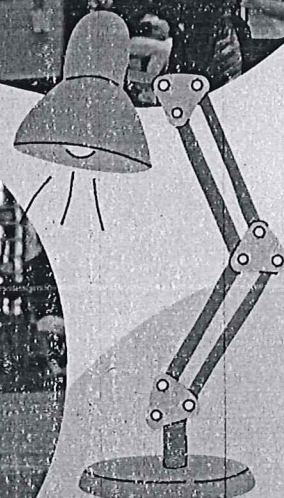
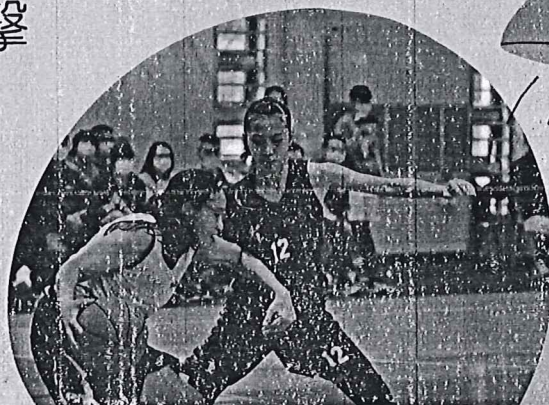
- 1.蒐集比賽資訊。
- 2.找出問題。
- 3.決策能力。



籃球戰術

四、戰術分析：

- 1.心理性戰術(出敵預料.動搖敵心的方法)。
- 2.技術性戰術(有效攻擊與防守)。



籃球戰術

五、戰術組織：

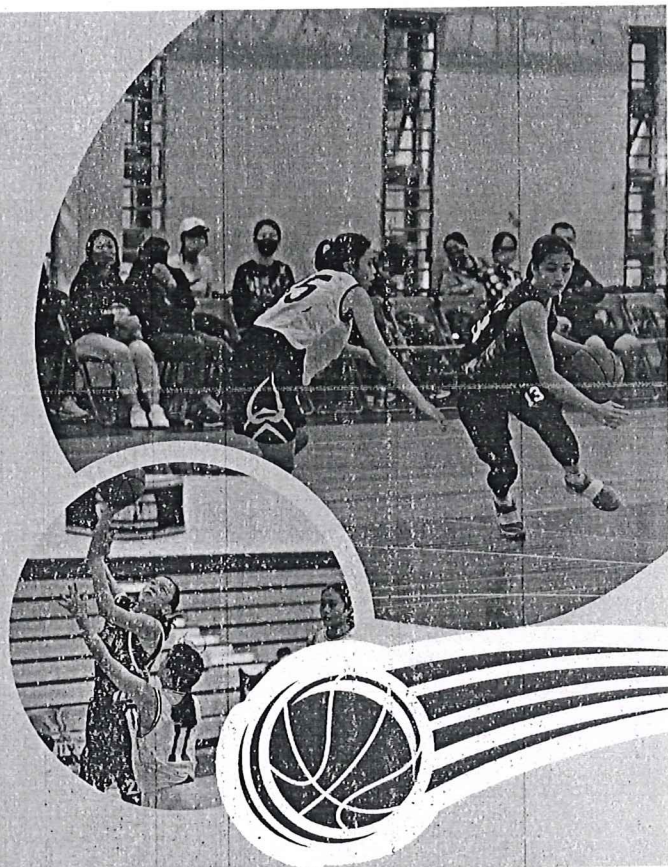
- 1.進攻戰術。
- 2.防守戰術。
- 3.區分：破盯人.區域.包夾

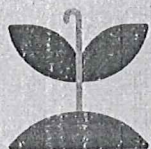


籃球戰術

六、總結：

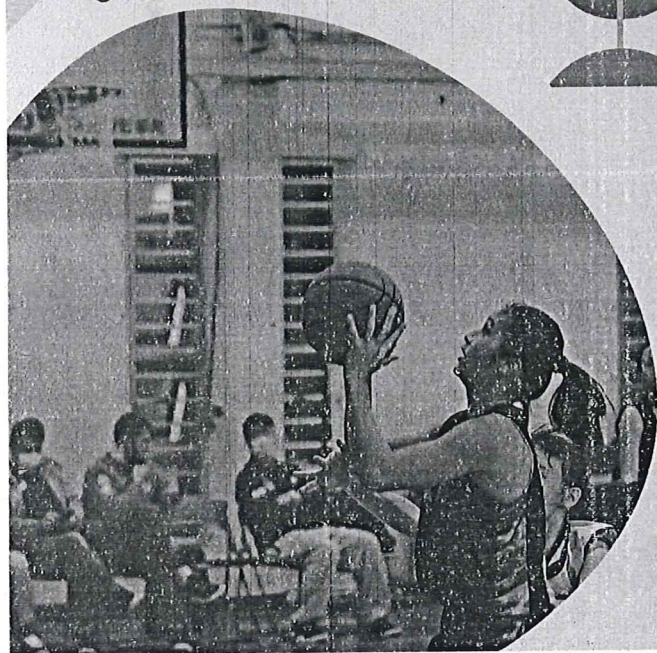
戰術以「時間」及「空間」為主。戰術會因防守者的站位而變化快速。應以速戰速決。分秒必爭的概念組織而成。





三對三實際戰術教學

- 1.傳切.切傳戰術。
- 2.擋拆戰術。
- 3.米字型戰術。
- 4.三角戰術。



體育課三對三進攻戰術教學

一、上擋

1. 利用高位空間去做組合，由低位的隊友快跑至高位擋，站在高位的隊友。
2. 擋人者的速度要快，而被擋者必須做一個假裝要球動作欺防守者重心，再快速往籃下移動。
3. 去擋人者必須與要被擋者的防守人成為三角形擋人的動作進行。
4. 去擋人者擋完後，必須快速橫向高位空切往持球者要球。

關鍵詞：高位空間、假動作、三角形、高位空切。

二、下擋

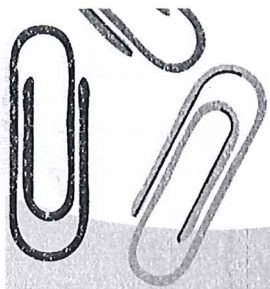
1. 利用低位空間去做組合，由高位的隊友快跑至低位擋，站在低位的隊友。
2. 擋人者的速度要快，而被擋者必須做一個假裝要球動作欺防守者重心，再快速往籃下移動。
3. 去擋人者必須與要被擋者的防守人成為三角形擋人的動作進行。
4. 去擋人者擋完後，必須快速橫向低位卡位往持球者要球。

關鍵詞：低位空間、假動作、三角型、低位籃下卡位。

三、橫向擋人

1. 橫向擋人方式與上擋、下擋原理一樣(擋人快，被擋者慢並且做假動作要球，去擋人者必須與防守者成三角形，擋完後則必須迎向球卡位策應。
2. 橫向通常比率高會由持球邊去擋無球邊者居多(強邊擋弱邊)。
3. 去擋人者或被擋者眼睛不可以離開球線。
4. 策應球應該要迎向傳球者方向，以避免球線被阻斷。

關鍵詞：低位空間、假動作、三角型、低位籃下卡位、米字型。



THANK YOU

