

投稿類別：體育類

篇名：
球下的光陰

作者：
何承祐。台南市私立崑山高級中學。資訊科三年甲班
葉彥良。台南市私立崑山高級中學。資訊科三年甲班

指導老師：
王世炫 老師

壹●前言

一、研究動機

現在在這個社會中，運動的人多到數不清，籃球也在其中，它讓我們彼此都聚在一起，一起歡樂的時光，回憶總是特別的美好，好笑的事在我們心中耿耿於懷，但為什麼要打籃球？籃球這項運動是從誰開始推廣從哪裡興起的？台灣的籃球比賽跟美國的籃球比賽差別在哪？讓我們探索這球中的奧妙吧。

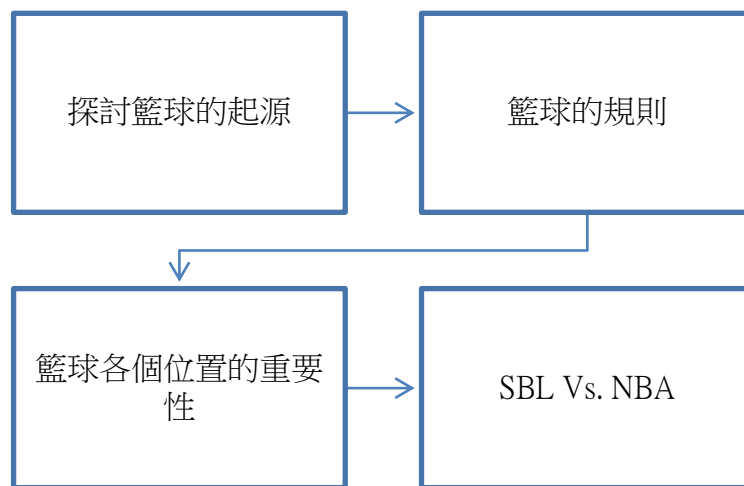
二、研究目的

- (一) 探討籃球的發明人，為何會發明這項運動
- (二) 籃球有什麼樣規則
- (三) 台灣跟美國的職業籃球差別在哪

三、研究方法

從報章雜誌、網路與論壇上的資料，加以分析整理討論，並寫出最精華的文章。

四、研究流程



圖一、資料研究流程圖

資料來源：自行設計

貳●正文

一、籃球起源

籃球起於 1891 年 12 月 21 日，由 James Naismith 在美國麻塞諸塞州春田市基督教青年會學校(現今春田學院前身)所發明。某天，James Naismith

因為戶外的天期十分的寒冷，根本沒辦法進行室外活動，James Naismith 為了讓大家提起精神，想起了小時候常常聚在一起玩的遊戲，兩隊共同爭奪一塊石頭，看誰先把石頭丟進地上的凹洞中就算勝利，他就以這個遊戲為基底，發明了籃球這項運動。最初籃球比賽，對上場人數、場地大小以及比賽時間均無任何限制，但雙方上場人數應必須相等。1948 年國際籃總決定從 1950 年開始每四年舉行一次世界籃球錦標賽，在 2012 年宣布更名為男子世界盃籃球賽。(註一)

二、籃球規則

(一) 基本籃球說明

籃球是兩隊進行比賽，每隊各有球員五人。得分方式是將球投入對方籃內，並防止敵隊獲球或得分。球可向任何方向傳、投、撥、滾或運球，教練必須在球賽開始前十分鐘，在記錄表上簽名以示確證其教練與球員的姓名和號碼，同時指派其最先上場的五位球員。僅教練或助理教練可以請求暫停。投球進籃算兩分，罰球一顆一分，在三分線外投球進籃算三分，一場比賽分為四節，每節十分鐘，在第一節與第二節及第三節與第四節，中間休息時間為二分鐘，第二節比賽完之後第三節開始前，中間休息十分鐘。(註一)

(二) 籃球規則能分為以下幾個部分

1、 請求暫停(註二)

- (1) 每次暫停應給予一分鐘的時間。
- (2) 每隊在每節內可請求一次暫停，第四節可請求二次暫停。
- (3) 在規定時間內未使用暫停不得保留於下半時或延長賽使用。
- (4) 教練或助理教練有權請求暫停，且應該親自到記錄台請求暫停，並用正確的手勢表示。

2、 球員替補(註二)

- (1) 替補球員入場前，應先通知給裁判，並準備即時參與比賽。
- (2) 當 A、球成死球 B、當碼錶停止時，或 C、當裁判宣判犯規，並向記錄台完成溝通程序後，裁判應儘速鳴笛，並進行替補。
- (3) 依照以下情況進行替補：

A、犯規發生後，只有發界外球的球隊可請求替補。

B、罰球時僅該罰球員可被替補，但必須符合下列規定：

- (A) 此次替補必須在第一次罰球前，或僅有一次罰球的請求者

- (B) 跳球球員不可由其他球員替補
- (C) 只有在裁判在鳴笛之前，才能取消替補

3、 籃下三秒規則(註二)

- (1) 當其中一隊控球時，其本隊球員不能在禁區內，超過連續三秒鐘以上的停留。
- (2) 在發界外球時不算，當發球員在界外發球的一瞬間開始進行計算。
- (3) 籃下三秒不適用於：(A)當投籃時球在空中(B)雙方爭奪籃板球時(C)球成死球時。
- (4) 球員在禁區內停留將到三秒鐘，即開始運球而投籃者，得予以寬容。(違反此規則者為違例)
- (5) 違反者：由敵隊在距違例處最近的邊線外擲界外球。

4、 五秒鐘規則(註二)

- (1) 當一隊員被敵隊球員緊迫防守持球達五秒鐘而不傳、投、拍、滾或運球時，則宣佈違例。
- (2) 違反者：由敵隊在最近的邊界線外發球。

5、 半場八秒規則(註二)

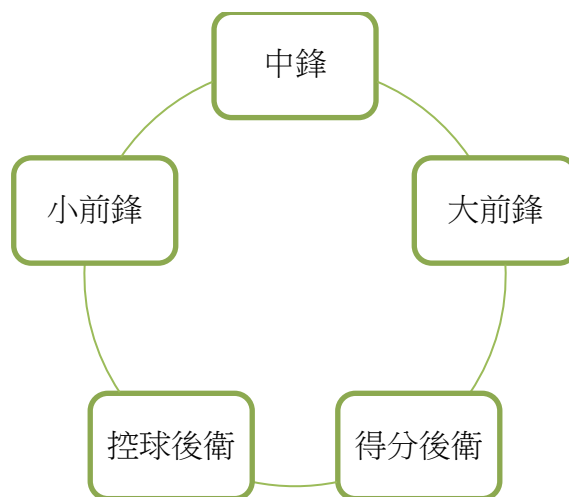
- (1) 在獲得控球權的敵隊時，必須在八秒鐘內使球過半場。
- (2) 球觸碰到中線或接觸到身體的任何一個部位時，即認為球進入前場。(違反此規則者為違例)
- (3) 違反者：由敵隊在半場邊線外進行發界外球。

6、 24 秒違例規則(註二)

- (1) 球在手中 24 秒同時投籃、進籃，球進算；球未進則換敵隊在邊線發球。
- (2) 若比賽控球隊，因敵對某些事項而停止時，則控球隊應重新獲得另一個新的 24 秒。
- (3) 若球僅敵對觸碰到，而控球隊仍持有控球權時，不可重新計算 24 秒。
- (4) 當以下情況發生時，24 秒計時器必須停止，且不可被重新計算：
 - A、 球出界，由控球隊的球員發界外球
 - B、 裁判中止比賽以保護控球隊受傷的球員
- (5) 違反者：由敵隊在最近的邊線外發界外球。

三、籃球各個位置的重要性

在一個籃球隊伍中，會有五個角色，各個角色都有他各自的重要性，現在來介紹各個位置在攻守兩端所呈現的技術與功能：



圖二、籃球位置關係圖

資料來源：自行設計

(一) 中鋒 (Center) 簡稱 C

中鋒是一個球隊中不可或缺的中心人物，擔任這個重要的位置。要擔任這個位置，首先要有以下幾個條件：

- 1、有良好高大的體型
- 2、有爆發力、平衡力以及耐衝撞的能力
- 3、必須在禁區單打得分、搶奪籃板球與防守封阻火鍋等重要工作

他多數的時間都待在禁區內靠自己的身材與技巧來進攻、防守，他在攻守兩端，都是球隊上的重要樞紐。

進攻方面，他需做出背對著籃框的單打動作來進攻得分，跳勾、勾射則是難以防守的得分方式。防守上，要守好自己該守緊的球員之外，還必須適時地幫忙隊友的防守。例如：迪肯貝·穆湯波(Dikembe Mutombo)，他是屬於防守型的中鋒，但在進攻端上的能力較為單調了點，不過他的防守能力相當優異，成為球隊中防守的重心；哈基姆·歐拉朱萬(Hakeem Olajuwon)，他的進攻是很標準的中鋒打法，在底線做翻身跳投或來個小勾射，在防守方面，他的阻攻能力也是一流的，他的抄截也不錯，常把對方後衛手中的球偷走。(註三)



圖三、Hakeem Olajuwon

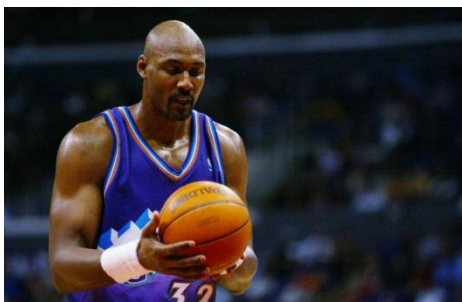
圖片來源：<http://onlynetworth.com/hakeem-olajuwon-net-worth/>

(二) 大前鋒 (Power Forward) 簡稱 PF

大前鋒在球隊中幾乎是最累、最辛苦的，要擔任這個需要有幾個條件：

- 1、有身材高大、籃板能力
- 2、有靈活、居中策應分球能力
- 3、有靈活、居中策應分球能力，並在防守、助攻、掩護、檔人上都不或缺
- 4、中距離投籃、低位單打都具有獨特的技巧

通常只有少數的時間，會要求大前鋒在禁區內進行單打，用些轉身、小勾射等來做近距離的進攻，防守的火鍋能力也是大前鋒所必備的。其實大前鋒最重要兩件事：籃板和防守。例如：卡爾·馬龍(Karl Malone)，他以其強壯的身體，作為禁區單打的本錢，以進攻為主要工作。他也一樣會做大前鋒該做的防守、抓籃板；凱文·麥克海爾(Kevin McHale) 在籃板球方面他算不上特別好，不過他的手臂很長，在防守上佔了先天上的優勢，他的進攻與一般的禁區攻擊不太一樣，他並不是靠身材、彈性或爆發力來吃人的，而是靠他的步法。(註三)



圖四、Kevin McHale

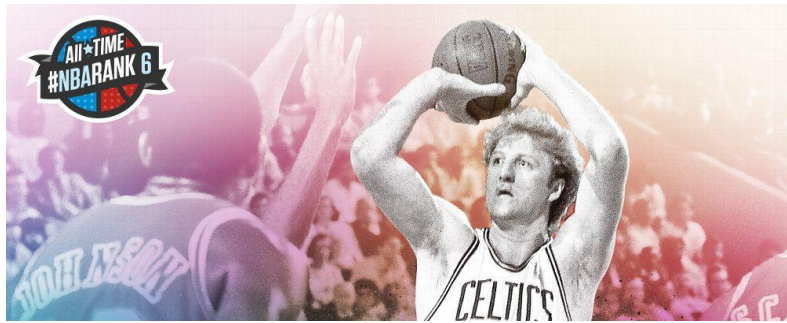
圖片來源：<http://nextimpulsesports.com/tag/karl-malone/>

(三) 小前鋒 (Small Forward) 簡稱 SF

小前鋒是球隊中最原始的得分者，擔任這個角色的球員，需要條件有：

- 1、有良好的體型與速度、控球、傳球能力
- 2、能運球過人切入或空手切入接球上籃得分
- 3、在外線長射的能力在必要時能在禁區單打

所謂的小前鋒，最根本的要求就是要能得分，而且是較遠距離的得分，他一接到球，第一個想到的就是要如何把球往籃子裡塞，他必須經常積極找機會投籃，要在某些時刻穩定軍心，以較困難的方式單打對手來提升士氣。例如：傑克斯·多明尼克·威金斯(Dominique Wilkins)，他的單打能力強，又有強烈的得分欲望，他的命中率卻是沒有一年達到五成以上，多半在四成七左右，一般人經常看到他的精彩灌籃。；賴瑞·柏德(Larry Bird)，他在得分、外線上的能力可以算是頂尖的，他的籃板球平均有十個左右，他的傳球也不輸給控球後衛，不過他的彈性不夠好。(註三)



圖五、Larry Bird

圖片來源：http://www.espn.com/nba/story/_/page/nbarank6/all-nbarank-6

(四) 得分後衛 (Shooting Guard 或 Off Guard) 簡稱 SG

所謂的小前鋒，最根本的要求就是要能得分，而且是較遠距離的得分，他一接到球，第一個想到的就是要如何把球往籃子裡塞，他必須經常積極找機會投籃，要在某些時刻穩定軍心，以較困難的方式單打對手來提升士氣。例如：傑克斯·多明尼克·威金斯(Dominique Wilkins)，他的單打能力強，又有強烈的得分欲望，他的命中率卻是沒有一年達到五成以上，多半在四成七左右，一般人經常看到他的精彩灌籃。；賴瑞·柏德(Larry Bird)，他在得分、外線上的能力可以算是頂尖的，他的籃板球平均有十個左右，他的傳球也不輸給控球後衛，不過他的彈性不夠好。(註四)

得分後衛是全隊的第二控球員及發動攻勢的人，能鋒能衛，破壞力特別強，他的外線準頭與穩定性要非常好，經常是由隊友幫他找出空檔後投籃的。得分後衛需有良好的空檔來投外線，所以他出手的速度要快，要能在很短的時間內找機會出手而命中率也要有一定的水準，讓敵方的防守有所顧忌，利於隊友在禁區內的攻勢。(註四)

傑夫·何納塞克(Jeff Hornacek)是典型的得分後衛，每個角度都能出手，而命中率都有一定的水準。必要時在切入後傳球破壞防守，；麥克·喬丹，Michael Jordan 的 NBA 生涯前期非常接近小前鋒的打法，經常往籃下去取分，並練就出一身頂尖的外線能力，進攻點更加無懈可擊，加上他的敏捷度，讓他具有極佳的防守功力。(註五)



圖六、Michael Jordan

圖片來源：<http://www.famoussportspeople.com/michael-jordan/>

(五) 控球後衛 (Point Guard) 簡稱 PG(註四)

控球後衛是全隊保護運球過半場並執行掌控全場靈活組織的機制，要帶動全隊攻守節奏，也要有快速移位、運球切入妙傳助攻技巧。

控球員有一個不變的原則：當場上有任何隊友的機會比他好，他一定將球交給機會更好的隊友。例如：約翰·史塔克頓 (John Stockton) 是非常典型的控球後衛，他的控球四平八穩，沒有很花俏的傳球招式，他是標準控球後衛的典範；以賽亞·湯瑪斯(Isiah Thomas)則是不太一樣的類型，他是比較偏向於得分欲望高的控球；魔術強森(Earvin "Magic" Johnson)他擁有得天獨厚的領導能力，以及他在場上能夠帶動士氣的本領，控球、傳球能力也是無庸置疑。一個控球員能夠在場上指揮全隊攻守，甚至只要他在場上，就能讓所有隊友有贏球的信心。(註六)



圖七、Magic Johnson

圖片來源：<http://gazettereview.com/2016/08/magic-johnson-net-worth-rich-magic-johnson/>

四、NBA 球員與 SBL 球員比較

表一、SBL 與 NBA 球員比較圖

1.	NBA	SBL
中鋒	Dwight-Howard 德懷特·霍華德	曾文鼎
球員基本介紹	● 出生年 1985 ● 身高 211 公分	● 出生年 1984 ● 身高 204 公分
最佳戰績	✓ 2008-2010、2012 NBA 籃板王 ✓ 2009-2010 NBA 火鍋王	✓ 2006-2007、2009-2010 SBL 火鍋王 ✓ 2010 SBL 最有價值球員
2.	NBA	SBL
大前鋒	LaMarcus-Aldridge 拉馬庫斯·阿爾德里奇	田壘
球員基本介紹	● 出生年 1985 ● 身高 211 公分	● 出生年 1983 ● 身高 202 公分
最佳戰績	✓ 2007 NBA 最佳新秀第一隊 ✓ 2015 NBA 最佳陣容第二隊	✓ 第一屆 SBL 年度 MVP ✓ 第二屆 SBL 最佳五人
3.	NBA	SBL
小前鋒	LeBron James 雷霸龍·詹姆士	陳信安
球員基本介紹	● 出生年 1984 ● 身高 203 公分	● 出生年 1980 ● 身高 196 公分
最佳戰績	✓ 2004 NBA 最佳新秀 ✓ 2012、2013、2016 NBA 總冠軍	✓ 2008 SBL 最有價值球員 ✓ 2008 SBL 得分王
4.	NBA	SBL

控球後衛	Chris Paul 克里斯·保羅	陳世杰
球員基本介紹	● 出生年 1985 ● 身高 183 公分	● 出生年 1984 ● 身高 173 公分
最佳戰績	✓ 2006 NBA 最佳新秀 ✓ 2013 全明星賽 MVP	✓ 第九屆 SBL 總冠軍 MVP ✓ 第十屆 SBL 最佳五人
5.	NBA	SBL
得分後衛	Kobe Bryant 柯比·布萊恩	林志傑
球員基本介紹	● 出生年 1978 ● 身高 198 公分	● 出生年 1982 ● 身高 192 公分
最佳戰績	✓ 2008 NBA 年度 MVP ✓ 2008 年度洛城最佳運動員	✓ 第四屆 SBL 年度 MVP ✓ 第一屆與第二屆 SBL 得分王

資料來源 1：<http://tw.global.nba.com/playerindex/>

資料來源 2：<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/超級籃球聯賽>

參●結論

一、結論

整理完以上表格之後，我們漸漸的可以了解美國 NBA 與台灣 SBL 這兩個國家的籃球有多少落差，我們從身高與身體素質來看，SBL 的球員明顯比 NBA 的球員矮小以及軟弱許多，而且在投籃命中率上也低了很多，但 SBL 的球員並不完全處於劣勢，正因身高矮小，所以在速度和靈敏度上不輸給 NBA 的球員，不過他們的能力並不是與生俱來的，那都是經過後天的努力才有可能辦到的，所以我們只要肯努力，總有一天也有辦法站在這個舞台上像他們一樣如此強大。

二、建議

接下來我們要來看看 NBA 與 SBL 的場地環境的差異，從電視上觀看完發現這兩個國家的球場有著極為龐大的落差，無論是從球場設備或觀眾

來看，NBA 的場地佔了相當大的優勢，NBA 的每場都有相當多名觀眾會進場觀看球賽！雖是很熱鬧，但也給球員觀眾批評以及輿論壓力，NBA 這個舞台是非常殘酷的，當一場球賽打得好，觀眾與媒體都會給予許多好評與鼓勵；但當一場球賽打得不好，觀眾和媒體就會給球員們與教練噓聲以及大量的批評！雖然 NBA 是這麼如此殘酷，至少觀眾每場都會願意到場支持，讓球館每場都爆滿！反之，SBL 的球場總是非常冷清，只有到總冠軍賽時才會像 NBA 的例行賽一樣，有滿滿的觀眾，加油聲如雷的掌聲一樣，在我們眼裡看來，NBA 的籃球推廣比 SBL 做得好太多了！

三、心得

我們雖然喜歡打籃球，卻都沒有認真去了解過這個問題，透過這次的小論文可以讓我們知道 SBL 與 NBA 的籃球差異有多大，以前很喜歡看 SBL，不過台灣的籃球慢慢變得不好看了，比賽不像以前一樣多麼刺激，現在較偏向看 NBA，看的時候感覺球技或場上氣氛都比 SBL 好一些，並且外國人的體格也壯碩了許多，這也讓我們很清楚的看見差異在哪裡。

肆●引註資料

註一、籃球 - 維基百科，自由百科全書，2016 年 10 月 6 號，取自網站 <https://zh.wikipedia.org/wiki/籃球>

註二、籃球規則，2016 年 10 月 6 號，取自網站 http://peo.dsa.fju.edu.tw/%20file/teachers/teachers-3/andy/basketball_rule.html

註三、籃球位置，2016 年 10 月 6 號，取自網站 http://163.20.132.55/t050/namohtml/816/25/www/newfile_1.html

註四、張璿正(2016)。美國職籃聯盟雜誌 XXL。臺北市：長昇文化。P.12

註五、蔡世偉(譯)(2015)。麥可喬丹傳。臺北市：遠流。P.15~P.18

註六、林志豪(譯)(1994)。點石成金的手指：魔術強生。臺北市：麥田。簡介