

## 第貳章 文獻探討

籃球之父—詹姆士·納史密斯先生於 1891 年在麻省春田市青年會的體育課時，實驗他所設計的新遊戲，從球第一次被拋上去後，就看得出這項遊戲是成功的，並風行全球一百年之久（湯銘新、楊永華、胡天玫、余伯泉，1994）。今日，國際業餘籃總 FIBA 共有 212 個會員國，全球籃球愛好者人數已達四億，其中婦女佔 1/3（華遠路，2005），籃球征服全世界從未落日。現在的籃球運動，已完善發展成為一項融合科技、文教和技藝為一體的國際性大眾競技體育運動。由於籃球遊戲簡易而有趣，可以變換方式組成各種豐富多彩的活動，方便與吸引人們參與，從而達到愉悅身心、健身強體進而提高社會的文明氛圍，充實人們業餘文化生活的目的（鄔芳艷，2004）。

### 第一節 籃球團隊防守方式使用趨勢之演進

籃球運動從 1891 年被發明到現在已有一百多年，早期籃球和現代籃球，究竟如何分野，很難有明確的界限。不過，籃壇人士一般都公認 1954~1955 年，是一個重要的分水嶺，因為在這一年美國 NBA 規則中使用廿四秒進攻投籃限制規定，國際規則於 1956 年跟進此法，但投籃時間加長為 30 秒，此規則帶給籃球比賽劃時代性的突破改變，蘊育出現代籃球的胚芽（王人生，1995）。自籃球比賽誕生以來，防守經歷了原始防守、消極防守、

積極防守和攻擊性防守四個階段（陳京生、徐佩清，1994）。

### 籃球運動發展早期：原始防守→消極防守

籃球團隊防守方式的演進，要從籃球運動起源於 1891 年美國麻賽諸州春田市的國際基督青年會說起。剛開始沒有所謂的團隊防守方式，後衛只是“看門狗”(watch dogs)，當時還未有“團隊”一起防守的觀念（John，1939）。盯人防守算是最早出現的團隊防守方式，盯人防守在籃球用跳球的方式來開始比賽時就使用了，且到 1910 年，幾乎所有防守方面的教導都是盯人防守(man to man defense)（牛炳鎰，1974）。而區域防守的觀念則是到 1910 年後才慢慢成型。1914 年業餘籃球首次出現區域性的防守方式，使得攻、守的戰術上有更多的變化（柳永青，1993）。最早的區域防守為 3-2 區域防守，在區域防守初始時是將防守的半場依罰球線劃成五個區域，罰球線內劃成兩個區域，由兩個後衛各守一方，在罰球線以外，劃成三個區域，由中鋒防中間一區，兩鋒防左右兩區。因之籃球將一隊五人分成中鋒、前鋒、後衛者，亦是自此創始。而籃球在攻守上，許多人為此防守位置所拘束而不變，亦影響到攻守的革新與演變。盯人防守雖起源較早，但由於在初期的籃球，一般投籃的習慣均用雙手，而命中率又低，故在防守上多願採區域防守，而不用盯人防守。且用區域防守時球員移動較少，節省體力，容易拿籃下球，而易發動快攻。但在投籃

命中率增高後，區域防守就顯出漏洞，而需放棄區域防守而改用盯人防守，尤其在初開始跳球，則就不能不採盯人防守（牛炳鎰，1974）。

混合防守的觀念則是到了 1938 年左右開始有隊伍使用（柳永青，1993）。美國大專院校（college）中最基本的兩種防守為盯人防守與區域防守，1959 年前以盯人防守較常使用，區域防守只有一、二種型式。1959 年時區域防守的型式較多，並且有些隊伍會使用 5 分鐘的盯人防守，5 分鐘的區域防守；在當時亦有些隊伍使用混合防守（Henry，1959）。

也由此，初學籃球防守者，在學習盯人防守前應阻止（prohibited）他學習區域防守或其他的混合防守。因盯人防守是團隊防守的基本原則，唯有正確的盯人防守觀念，才能守好區域防守或其他的混合防守（Frank，1959）。

在這個時期的籃球規則並未限制進攻隊進攻時間及採用中線規則，1936 年德國柏林奧運會籃球冠亞軍美國以 19 比 8 擊敗加拿大；1952 年第 15 屆芬蘭赫爾辛基奧運籃球決賽，美國以 36 比 35 擊敗蘇聯獲得冠軍，出現如此低分的原因，在於各隊領先時都採取拖延戰術，直到時間到為止。1953 年歐洲盃男子籃球錦標賽，蘇聯與匈牙利決賽時，蘇聯隊領先，竟然出現控球長達 18 分鐘之久，為此匈牙利靜坐抗議以示不滿。這樣的拖延打法，使

得籃球比賽常流於形式，領先的一隊既不投籃也無得分欲望，於是一場比賽中有很長一段時間，幾乎沒有投籃得分，籃球賽變得枯燥無味（張柏坦、閻育東，1998），防守隊面對這樣的狀況，防守態度顯得消極。

### 現代籃球運動發展：積極防守→攻擊性防守

有關 30 秒或 24 秒進攻權的限制，將籃球比賽景觀完全改變，擺脫了過去傳統慢節奏的現象，取代的是「快槍俠」的作風，為了適應這種規則的改變，籃球競賽各種戰術，戰略也應運而生，進攻者爭取投籃時間，防守者也費盡腦筋防堵，一種時間角力的比賽開始，現代籃球的快速感打法也就於焉誕生（王人生，1995）。

籃球團隊防守相較於早期，其重要性在此時期開始與團隊進攻相當，防守態度也因規則修改而變得積極，且更加主動。當時的防守，緊迫的盯人防守，使用機會最多，應用亦較廣，第一流的球隊都應學習此種防守的技術。且由於中線規則的恢復，比賽不僅只限在半場的防守，在最緊要的勝負關頭，最後五分鐘內，為消耗對方體力，或爭取時效，或防止對方快攻，防守就不能只限在半場，而需採取全場盯人（牛炳鎰，1974）。

國際籃球運動一直發展到近幾年，其趨勢已逐漸趨向於技術全面精銳化，戰術綜合系統化，進攻、防守平衡化，體型高大者

動作細緻化，女性球員動作男性化。比賽時以快（時間）為主，以快制高、速戰速決、攻守轉換快、戰術變化快、進攻快、防守節奏快、分秒必爭，使整個比賽在高速中進行。比賽的表現多為快攻次數多、質量高；全場、半場的防守攻擊強、控制區域大、形式變多；半場佈陣（set offense）進攻戰略成系統化，整體節奏和諧、配合默契、應變能力增強。戰術觀念也已由固定跑位的戰術配合發展到無固定戰術路線的移位（Motion）進攻，運動員在比賽中技戰術行動的隨機性、即興性的因素也大大提高（高穎、李峨恒，1993；周苓，1996；謝鐵兔，1998）。

七十年以前，防守雖有過多次重大改革，但始終處在消極被動的地位。到七十年代中期，美國隊開始研究攻擊性防守，大力發展綜合多變的防守戰術體系，在局部地區採用以多防少，對持球隊員進行夾擊，其他隊員錯位搶斷，使防守向攻擊性、集體性、破壞性發展。到九十年代，團隊防守發展到主動出擊，先發制人，迫使對方按防守的變化進攻，每時每刻給對手以強大的壓力，防守變得比進攻更為重要。當今世界強隊都在大力發展攻擊性防守，把提高防守能力作為戰勝對手的重要武器。因為攻擊性防守能有效地打亂對手的進攻部署、破壞進攻配合、干擾投籃、降低命中率。透過夾擊，使對方失誤，積極搶斷可發動快速反擊。這不僅會給對方造成強大的思想壓力，而且還能鞏固本隊的比分，

避免一時失常，拉大比分而失去信心。因此，世界強隊把發展攻擊性防守擺在比進攻更為重要的位置，進行強化訓練，努力提高防守能力，掌握比賽的主動權（張炳先、李莉生，1994）。

攻擊性防守除了貼近緊逼，一切以奪球為目的，高度的協防能力及各種戰術相互滲透等特徵外，還增添了多變的色彩。曾有研究以第 24、25 屆（1988、1992 年）奧運會籃球比賽，共 23 場為研究內容，發現男子隊防守以半場盯人和聯防為主，女子隊則以半場盯人、全場盯人、聯防為主，其原因是世界男子強隊中幾乎都有一、二位超級球星，全場防守不僅不能遏止他們的運球推進，而且由於防守範圍擴大造成協防困難，因而多採用半場防守。而女子隊中球星的作用沒有男運動員突出。研究中進一步指出，未來男子隊防守面積將呈縮小趨勢，並以半場盯人、聯防為主，女子隊防守面積仍將保持擴大趨勢，並以半場盯人、全場盯人和聯防為主。而世界強隊更注重各種防守戰術的質量而不是變化量。每個強隊都有二種或二種以上配合嫻熟的防守戰術。針對對手的特點，或選用其中一種令對手最不適應的戰術，或將二種或二種以上對手所不適應的戰術交替使用（陳京生、徐佩清，1994）。

隨著現代籃球運動不斷向前發展，防守觀念、防守技術有了新的變化，主要表現在「以人為主，人、球、區、籃四位一體兼

顧」的防守指導思想。重視對無球隊員的防守，積極拼搶、堵截。對持球隊員採用平步防守，擴大正面防守面積，貼近對手，主動用力，敢於對抗，爭取主動，展現攻擊性的防守（許晉哲，2004）。

## 第二節 籃球團隊防守方式介紹、適用時機及基本原則

籃球運動的技術包含著錯綜複雜的技巧，是一種要能隨機應變而做出許多變化的運動。其比賽是在規定時間內，由得分之多寡決定勝負，因此勢必先取得控球權，突破對方防守線而能投籃得分，這其間攻守的交替，技術與戰術的混合運用是勝負的關鍵所在。籃球防守戰術是一面應付攻，一面想辦法抄奪球，防守者能夠確實的預測到攻擊者的戰術，集中全力防守，則防守會變得強而有力（張思敏，2002）。

在孫子兵法所有克敵制勝的戰術概念中，最具戰略縱深，也是最具毀滅性力量者，莫過於形勢。所謂形，是一種客觀狀態，實質的條件，一種強大的潛能，把潛能發揮成為主觀動能，這個動能就是勢。面對敵軍，要挫敗他的氣勢、擾亂敵將的思考，壓制他的信心與決心。氣勢本身會有虛實強弱的循環，一開始時最盛，然後逐漸反而轉化而衰弱，最後變成意志衰竭，善於用兵的人一定避開敵人氣勢最銳的時候，等到鬆懈疲憊時，才展開攻擊，這就是氣勢戰術（李安石，2000）。而防守和進攻之間的關係，就像貓鼬和眼鏡蛇。貓鼬會殺害蛇，但不會以狂亂的方式，因為那會浪費多餘的力量。貓鼬會等在精確片刻，即是蛇最脆弱的時候才對它攻擊。防守者應該要像貓鼬一樣，在場上任何地方，總是等待著進攻隊「提供適當的時機」時，搶回自己的控球



權 (Pruden, 1987)。

上一節我們討論了籃球團隊防守使用趨勢的演進，在這一節將介紹各團隊防守的方式。籃球團隊防守的方式大致分為：盯人防守 (Man to man defense)、區域防守 (Zone defense) 及混合防守 (Combination defense)。(Cousy, Power & Warren, 1983; Dean, 1942; Ebert, 1977; Hughes, Killager, Murphy, Jesse & Conger, 1938; Jill, 1989; John, 1939; Morgan, 2003; 吳忻水, 1991; 梁正有, 1982; 戴天賞, 1991; 關四郎等人, 1998。) 以下綜合各文獻，簡單介紹三種防守方式。

### 盯人防守

盯人防守是比賽中運用最普遍的一種防守戰術，係根據對方的體格、技術，而選派己方與其實力相當的人防守，並不限定在某一區域範圍，是一種負責性、指定性地鎖定目標施予積極性壓力的防守方法。盯人防守機動靈活，沒有固定隊形，根據對方進攻情況及時調整防守，作為有效控制對方進攻的方法。常見的型式如圖 2-1：

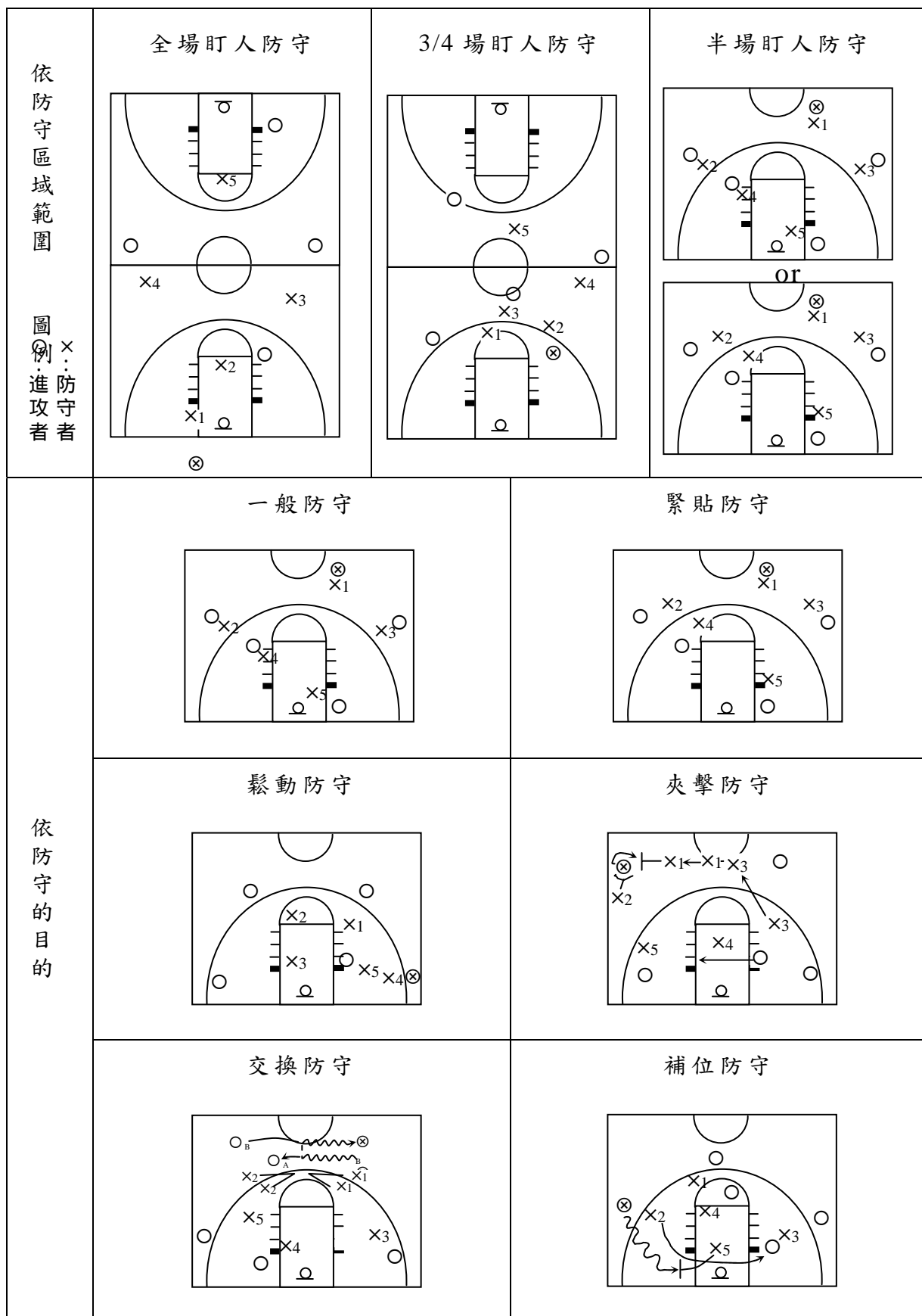


圖 2-1 盯人防守常見的型式

## 區域防守

區域防守是籃球防守戰術中的一大體系。五個防守隊員在後半場分工負責防守一定的區域，其職責是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，用不同的隊形組成不同的區域聯防戰術。其常見的型式如圖 2-2：

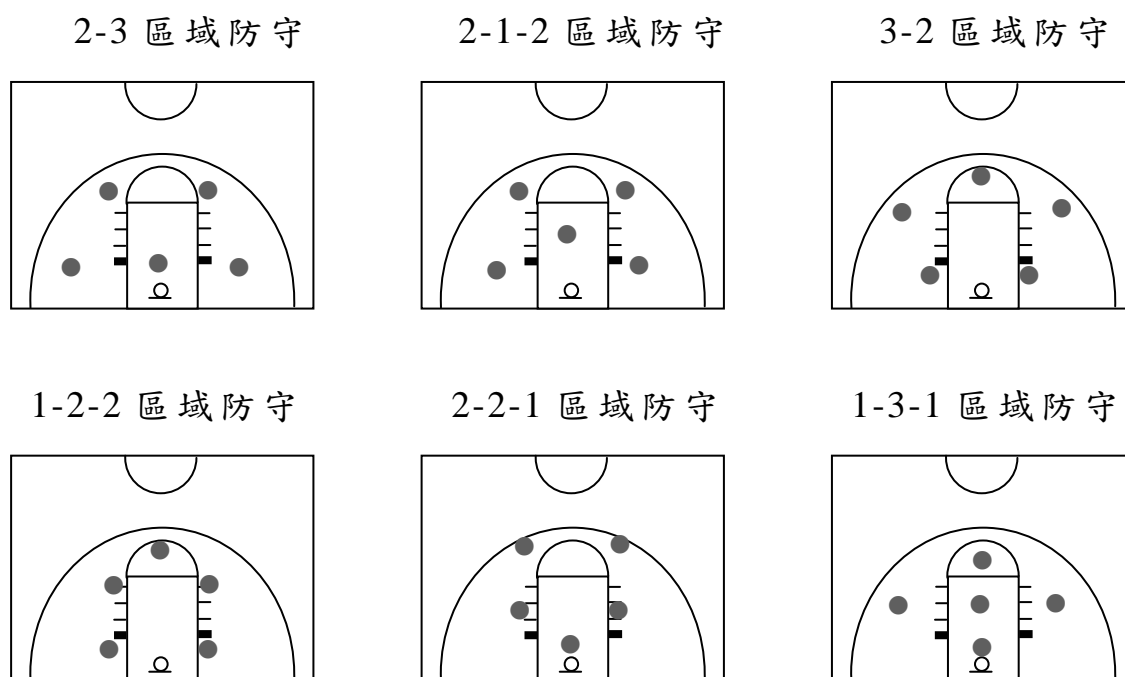


圖 2-2 區域防守常見的型式

本研究主要探討的團隊防守方式為盯人防守與區域防守，茲將兩者之優缺點、適用時機做簡單比較，如表 2-1：(林壽祿，1986；張宏達、何晉璋，1988；戴天賞，1991；吳忻水，1991；許晉哲，2004；Summers，2003)

表 2-1 盯人防守與區域防守之優缺點、適用時機

防守 比較	盯人防守	區域防守
優點	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.適應不同型態的進攻。</li> <li>2.分工明確。</li> <li>3.俱有齊全優良防禦技能的球員時，更能發揮高段的效果。</li> <li>4.因責任所在明顯，知道自己防守對象的缺點，有效做出適應對手的防禦。</li> <li>5.能製造攻擊之混亂，例如不讓主要人員持球，讓沒有持球力的對手作戰。</li> <li>6.有較積極的防守態度，使對手容易判斷錯誤或緊張、躊躇，迫使對方增加失誤，為本隊創造更多反擊快攻的機會。</li> <li>7.可以主動提高比賽速度、強度，消耗對方的體力。</li> <li>8.有利於防守隊控制比賽速度和節奏。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.防守時關心的是地區（球），因此能時常看著球來防守，攔截球的機會也較多。</li> <li>2.較不需太大或不必要的體力消耗。</li> <li>3.造成對方轉移球的困難。</li> <li>4.對掩護進攻較能有效防守。</li> <li>5.若一人防守被過不會像盯人防守那樣有決定性的防禦破損。</li> <li>6.由防守變換攻擊容易，便利於快攻。</li> <li>7.減少犯規次數。</li> <li>8.防守球員均在內線，可有效保護自己籃下區域並獲得較多的籃板球。</li> </ol>
缺點	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.容易犯規。</li> <li>2.體能、技術或其他條件不能配合，容易失敗。</li> <li>3.面對善用掩護的隊伍，防守可能產生危機，甚至全線瓦解。</li> <li>4.當有一人被過時引起致命的結果。</li> <li>5.因為要適應對手之活動而防守，所以場所</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.各人的防守區域及責任不明確。</li> <li>2.對外側投籃良好的隊伍或傳球默契良好的隊伍較難防守。</li> <li>3.「心臟地帶」較為脆弱，無優異的默契與合作，無法及時截斷對手的攻擊。</li> <li>4.經常注視球防守，所以不持球的選手，特別易從背後下手，如此防守較弱。</li> </ol>

	<p>不定，由防守轉為攻擊時，採取快攻的連繫較為困難。</p> <p>6.對方使用掩護攻擊時，一旦使用變換防守，矮個子盯隨對手之高個子，可能會被得分；高個子盯住對方之矮個子，防守力的特長無法發揮。</p> <p>7.因對手之移動而移動，所以無意義的移動，體力的消耗也較大。</p> <p>8.由進攻轉防守時，需要時間抓住自己盯隨的人，雖有對策及阻止的防守方法，但是惟恐減掉人盯人防守之優點。</p>	<p>5.以球為中心，判斷機會，五人協力活動必備高度的隊伍默契。</p> <p>6.任何型態的區域防守，在任何地方都有人手不足的感覺。</p> <p>7.處於較消極被動的狀態，無法控制比賽節奏，不易發生守勢中的攻擊效果。</p> <p>8.對防守對象不了解。</p> <p>9.容易埋沒個人防守的基本技能。</p>
適用時機	<p>1.當對方基礎技術及基本體適能較差而居劣勢時。</p> <p>2.對於長人多而善長慢攻法時。</p> <p>3.對方外線投籃準確時。</p> <p>4.利用對方失誤與缺點，壓制對方攻勢時。</p> <p>5.出其不意，比賽一開始就使用盯人防守。</p> <p>6.挫折對方良好的攻擊情況。</p> <p>7.遇比賽經驗不足隊伍時。</p> <p>8.主動打破膠著狀態。</p> <p>9.比賽結束前而對方分數領先時。</p> <p>10.比賽結束前而比數領先極微時。</p>	<p>1.對付精於系統戰術的球隊，應用「掩護」、「切入」或長人籃下得分的進攻，頗為有效。</p> <p>2.當對方進攻圈極小時。</p> <p>3.對方外線投籃命中率低。</p> <p>4.對方不善於進攻區域防守或作為一種戰術變化時。</p> <p>5.為了加強搶籃板球發動快攻時。</p> <p>6.初學籃球防守的隊伍。</p> <p>7.我方體力不佳時。</p>

表 2-1 (續)

一支優秀的籃球團隊應要有此信念：每個人就像手上的五根手指頭，為了完成共同的目標，必須團結一致的工作（Kantor，2004）。（Great team basketball is taught with the idea that, like the five fingers on a hand, everyone must work together in order to accomplish an object.）現代籃球戰術的演變，防守已經明顯重於進攻，一個卓越的球隊，其防守技術對於比賽獲勝的重要性，似已無須再強調了。在一項比賽結束後，不難看出一個良好的球隊與普通的球隊，其主要不同就是每場比賽的平均防守能力。各家教練都認為，進攻上球員或許會產生失常的狀況，而防守上球員不應有失常的現象發生（許晉哲，2004）。使用團隊盯人防守及團隊區域防守時，球員應遵循下列原則，以發揮該防守方式的最佳效果：（馬毅、李杰凱、徐威，1999；張宏達、何晉璋，1988；許晉哲，2004；Kryzewski，1987；Warren，1983；Wootten，2003）

### 盯人防守之基本原則

1. 全隊有統一的觀念、一致的動作、積極的態度、永不放棄的精神。
2. 要同時能看到球和進攻者。
3. 攻守交換時，要盡量封堵對方的第一傳，破壞快攻發動時機，阻止快攻，並且要快速找人，搶佔有利的防守位置，緊逼自己的對手，積極強斷球、夾擊和補防。。

4. 防守無球球員時，以阻截對手接球為主，須做到人、球、區域兼顧，隨著敵隊的移動及球的轉移而適時調整防守位置，要及時搶佔有利的防守位置和距離，設法迫使他改變有利的接球位置，離開習慣的投籃點和正常配合區域。同時，要努力防止對手空切，不要為了不讓對方接球而衝力過大或貼身太近，失去位置和身體平衡，以致被對方空切。當隊員被突破時，要果斷地進行停球和補位協防。
5. 防守運球的球員，盡量迫使對方運球中止成死球或破壞運球的配合意圖，改變運球方向。注意不讓對方突破，若被對方突破，也要盡量做到逼一邊的防守，迫使對手沿邊線運球並在邊角停球，造成包夾的機會。
6. 要設法誘使對方長傳或高吊球，製造搶斷球的機會。
7. 要做到防守以人為主的防守原則，對持球隊員必須採平行步貼身壓迫防守姿勢，擴大防守面積，積極拼搶，不讓對方有輕易投籃、突破和傳球的機會。
8. 隊友之間應適當的運用借過（cross）、交換（switching）、補位（run-and-jump）、包夾（turn-and-double）防守來配合，也可按照強對強、弱對弱、高對高、矮對矮的方法分工，充分發揮全隊的防守力量，爭取防守的主動權，並削弱對方進攻的力量。
9. 總括來說，盯人防守基本的原則應包含：視野（vision）、溝通

(communication)、積極侵略性 (aggressiveness)、壓迫對手使其不能進入攻擊區 (force to the outside)、阻斷傳球 (deny ball reversal) 共五個要素。五項精神層面的要素包括：體能 (condition)、勇氣 (courage)、聰明的判斷 (intelligence)、良好習慣的養成 (habits) 與態度 (attitude)。

### 區域防守之基本原則

1. 根據區域防守的隊形，隊員身高和技術特長，合理且針對性地分配隊員的防守區域，把速度快、靈活、搶斷能力強的隊員分配在外線防守，把身體高壯、善搶籃板的隊員放在內線防守。
2. 由攻轉守時，防守球員必須盡快的回到戰術設定的防守位置，在分工負責防守區域的基礎上，五名隊友必須團結一致，並且積極主動、溝通、協防。
3. 防守持球球員，應依照盯人防守的要求，積極對球壓迫。阻止進攻者任意傳球，設法迫使持球者改變傳球方式和角度，封堵他的傳球路線，盡可能破壞進攻傳球，同時竭盡全力不讓對方在投籃命中率高的區域投籃，迫使他離開習慣的投籃區，改變投籃的節奏和出手角度。
4. 防守離球近的無球隊員要搶佔有利的防守位置，減少對手在有威脅的區域內接球，同時還要協助同伴進行關門、補



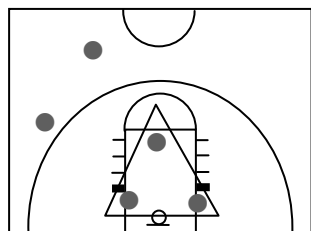
位、包夾等防守配合；對離球遠的進攻隊員要防其由背插中、溜底線，還要協助防守籃下有直接威脅的進攻球員。

5. 當進攻球員採用頻繁穿插移動，改變進攻隊型時，防守隊員不但要堵截其移動路線，還要根據進攻隊的隊型，隨時調整個人的防守位置和區域。
6. 積極地搶籃板球。全力把進攻者擋在外面，絕不允許對手搶到進攻籃板造成“二次進攻”得分。如果對方搶得進攻籃板球，則要積極地主動防守，不讓對方立即投籃。

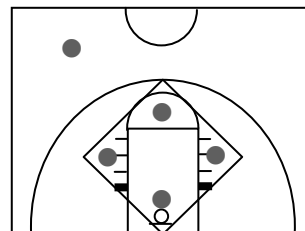
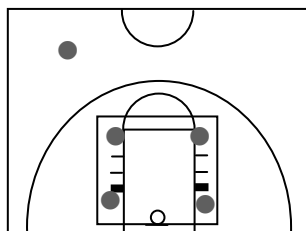
### 混合防守

近年國際籃壇防守觀念一直在推陳佈新，許多新觀念、新方式都是著重於多數防守少數的防守陣式，或是區域防守與盯人防守交互運用，亦即區域帶包夾盯人的防守（Match-up Zone Defense），其變化性比單純的盯人防守和區域防守複雜。其常見的形式如圖 2-3：

三角帶盯人



四角帶盯人



「方形帶一」式  
(Box and one)

「菱形帶一」式  
(Diamond and one)

圖 2-3 混合防守常見的形式

混合防守適用的時機為：當對方擁有一至二位特別優異的得分球員時。目的在用對方不習慣的防守方式迫使對方用他們不熟悉的方式進攻。

綜上所述，教練、球員們應熟知籃球團隊防守之優缺點、適用時機及基本原則，視比賽狀況採用合適之團隊防守，並確實遵循各基本原則，始能發揮團隊防守之功效。

### 第三節 籃球規則（2000~2004年）修訂對比賽之影響

法律的目的，是繩範人類的越軌行為，並促進社會的安定與進步；運動規則，也就等於提供選手在正當的活動範圍中，而達到公平競爭的一部六法全書。國際籃球規則在近一世紀來迭經修訂演變，每隔四年修訂一次，都是經過 FIBA 技術委員會審慎研究和不斷的實驗求證，以及許多會員國執行比賽遭遇困難，提供寶貴意見，始獲得一致的標準，進而體認到比賽的蘊義。1994-98年實施的新規則，顯然發現融入了多項與當時美國 NBA 規則的相近條文，漸趨統一。其比賽方式也走向商業化，配合精采的規定，來吸引觀眾，使業餘籃球更加朝美國 NBA 職業籃球的的方向發展。籃球規則日趨完善，但無論規則條文如何修訂改革，其立法精神仍沿襲創始人納史密斯釐訂的十三條為準則，重視球員利益所得，發揮籃球運動的教育價值，爭取評價與肯定，符合需要，並能發揮立竿見影時效（王人生，1995a、1995b），「前修未密，後出轉精」正是籃球規則演進的最佳寫照。

整體規則修改的指導原則是：公平、均衡、定義、編撰、簡短、例外、安全、權力、連續、無利等（趙培宏，2000）。每次規則的修改都直接影響著籃球運動的發展方向。規則修改之重大改變及意涵如下：一、籃球規則的演變與修改，促進高大球員的身體素質和籃球技術、戰術的全面發展。二、籃球規則的修改促

進籃球比賽的連貫性。三、籃球規則的修改大大提高比賽的速度。四、籃球規則演變與修改，促進籃球運動更健康方向發展（吳喜松，2002）。

綜合 2004 年國際籃球規則修訂條文內容與 2000 年國際籃球規則異同處有：一、以球權輪替取代跳球，符合公平競爭之運動精神。二、能夠解決以往情況發生，無所適從的虛懸問題，現在是法有明文規定。三、連貫比賽氣氛，減少比賽停頓時間，增加比賽的節奏感與可看性。四、在使攻守權益均衡，發揮教練的機智能力，增加暫停、換人機會，使比賽更趨向活潑精彩。五、儘可能刪除不必要的描述，2000 年籃球規則為 8 章 58 條，2004 年籃球規則為 8 章 50 條（王仁堂、王瑞瑾、逢海東、逢廣華，2005）。

整理現行規則中對於女子組團隊防守影響較大者，應屬球體大小之改變，及對於時間之修改。

### 球體大小之改變

女子組的比賽用球改為六號球（重量：510g~567g，球的圓周：724mm~737mm（size 6）後，在球體變小、重量變輕的情況下，使得進攻隊運球與傳接球易於掌控，球的流動性將更為快速，再則，進攻者投籃距離將可延伸，如此將造成防守者移位補防的困難，因此，球員體能與速度的提昇是不可或缺的條件（李劍如，2004）。

## 對於時間之修改

時間方面，新修訂的 2000~2004 年規則將進攻時間由 30 秒改為 24 秒，將球由後場帶入前場的規則由 10 秒縮短為 8 秒，這項改變對於進攻節奏明顯加快，中國大陸部份比賽甚至自訂縮短為 7 秒必須進入前場，這樣的改變讓觀眾不至於看到慢節奏的打法，可以欣賞到快節奏及強力籃球的比賽（吳喜松，2002）。此新規則中規定，原控球隊因下列因素，在後場發界外球時，八秒應接續計時：球出界、同隊球員受傷、跳球狀況、雙方犯規、兩隊相同的罰則互相抵銷。以往規則規定，同一球隊於後場發界外球時，八秒重新計時，但新規則規定，此一狀況則八秒應接續計時，如此，將有鼓勵防守隊成功的防守表現。24 秒進攻時間方面，明確規定 24 秒即將結束時投籃，球在空中，24 秒信號響起：若球中籃，則無違例發生，信號不予理會，投中有效；若球觸及籃圈，但未中籃，則無違例發生，信號不予理會，比賽應繼續進行；若球觸及籃板（非籃圈）或未觸及籃圈，則屬違例。除非對手立即且明確地獲得控制球，在此情況中，信號不予理會，比賽應繼續進行。以往規則規定，球員投籃球離手後，24 秒信號響起前，球必須觸及籃圈，否則宣判違例。此一情況經常發生，進攻、防守兩隊球員立即且明確地獲得籃板球，但裁判依舊鳴笛宣判違例，往往造成球賽的停頓，致使影響比賽的流暢性，因此，此次

新規則的修改，確實掌握比賽的節奏與流暢性，使球賽順利進行，乃是 24 秒修改的重大突破（李劍如，2004）。

球權輪替亦是此次新規則中與時間有關的重大變革。以往跳球狀況，皆以雙方跳球方式恢復比賽，但新規則僅第一節開始的跳球，在實施上減少跳球所拖延的時間，依統計，每次跳球所佔用的時間約二十秒（相當一次短暫停），而球權輪替所佔用的時間約為五秒，因此，以球權輪替取代跳球狀況，相對使球員在場上休息的機會減少，球賽進行的節奏亦更加緊湊，對球員的體能更是嚴峻的挑戰（李劍如，2004）。

另外與時間上相關的改變有：比賽由 2×20 分鐘賽制改為 4×10 分鐘賽制，請求暫停由上半時二次，下半時三次，每決勝期一次，改為前三節各一次，第四節二次，決勝期一次。也由於這些重大的改變，對於球隊在戰略、戰術、體能訓練...等都具有重大影響（吳喜松，2002）。

籃球規則（2000~2004 年）修訂後，以改制前後之團隊攻守紀錄資料為研究內容之研究顯示，因為進攻時限的改變，使得分比數提高、籃板球次數增加。如此對於攻守球隊的戰術將會有很大的改變，例如：壓迫防守的出現勢必增多，策略性的讓對手 24 秒及 8 秒違例的發生等。因此各隊伍應善用規則的改變以研發戰術及策略試圖建立有利己方的優勢（吳喜松，2002；葉碧蓮、楊

國華，2002；桑茂森，2005)。這些研究顯示規則修改對於團隊防守方式有潛在性之影響，身為教練者應深入熟悉規則變化，並針對各隊需要設計合適的防守戰術，平時加強相關訓練，以增加贏球的機會。

#### 第四節 影響變換籃球團隊防守方式的相關因素

嚴密的防守以爭取更多的進攻機會，一直是各隊教練堅持的原則，但如何在適當的時機選用適合的團隊防守方式則是對教練能力的最大考驗。而其中會影響教練選擇團隊防守方式的因素為何，則是本研究將要探討的問題。

##### 一、變換團隊防守方式的時機

場上的變化太多，除了主要的防守方式外，每個球隊都應該要有一至二個替換的防守方式。規則中並未規定變換團隊防守的次數，以及何時可換，而變換防守的時機大多是在請求暫停之後，也有些球隊是在場上某些狀況之後改變防守方式，例如在我隊得分後，對方發界外球時改變成使用壓迫性的盯人防守或改用區域防守（Cousy, Power and Warren, 1983）。

##### 二、教練與比賽情境之互動

美國學者 Gibson 於 1966 年提出生態心理學理論（ecological psychology），此理論將環境中的刺激視為訊息。以生態心理學的觀點中，訊息係舉出環境中物體、性質、及事件的一種刺激構造，動物（人類）可以直接知覺到這樣的訊息並且反應到行為上。訊息的兩項特性是恆定性（invariants）及環境賦使（affordances）（Michaels & Carello, 1981; 蔡坤法和劉有德，2006）。「恆定性」建構在知覺恆定條件下高階的型態（higher-order patterns）。知覺



恆定的現象說明在刺激有顯著的改變下，知覺物體的特性仍保持恆定。即，在環境中訊息與有機體的行動間有一種不變的關係存在，有機體知覺環境中的這種不變的物理性質，進而產生適當的動作。「環境賦使」為動作者與環境之間的交互作用，引發某一特定的動作行為（Stoffregen, 2000），換句話說，物體、地方、事件所應允的動作或行為，會隨著個體的經驗、狀態而有所差異。因此，訊息是一種個別化而非一般化的東西。同樣的物體，對不同的動作者有不同的意義，同樣的情況，對不同的人也有不同的意義。

林如瀚（2003）以 2003 年社會甲組聯賽第一級複賽男女球隊比賽共 93 場，教練男生隊 8 位，女生隊 5 位，研究分數與時間交互影響教練暫停決策的關係。研究發現：教練請求暫停的考量並不在球隊的勝負狀態，會影響教練的是球隊現在正在贏或輸的斜率狀況。再者，以斜率的平均值來看，教練間有相當一致請求的斜率忍受度，換句話說，教練對於暫停的請求，在達到忍受程度的臨界時發生。此例中社會甲組聯賽第一級男女球隊教練即為生態心理學中之環境賦使，斜率值即為恆定性，而此斜率值可能只適用於上述之教練，當對象換成高中教練或大專教練時，結果不一定相同。

在現今籃球比賽節奏加快，場上狀況瞬息萬變的情形下，教

練對於比賽給予的「訊息」如何選擇？他偵測到哪些有用的訊息，然後運用這些有用的訊息，而引起決定要變換團隊防守的方式。以本研究來說，假定 HBL 女甲組晉級前四強的教練之環境賦使相同，也就是知覺環境的能力相同，這些教練在比賽過程中看到什麼，讓他／她決定要變換防守？當第一節時，兩隊比分僅差一分，而離第一節結束只剩五秒鐘，或是在第四節時，比分差十分，離比賽結束只剩五秒，是否會影響他變換防守的決定？意即，我們以生態心理學為基礎，假設比賽所提供的訊息是存在的，而他／她看到的（接收到的）訊息之一，是否就是本研究假設的比分差距與比賽時間（恆定性），則是本研究要探討的問題。

### 本章小結

綜合本章各節所述，籃球團隊防守方式演變至今是以攻擊性防守為主，而晉級參加 HBL 女甲組最後總決賽，這四強的隊伍，使用團隊防守方式之趨勢為何？在籃球規則修訂後，潛在性的影響下，我們假定 HBL 女甲組晉級前四強的教練知覺環境的能力相同，並假設比賽中有恆定的訊息存在，即比分差距與比賽時間，這是否會影響教練決定變換團隊防守的方式，是本研究之重要課題。