

# 第一章 籃球起源

## 一、籃球的誕生

西元 1892 年，美國麻塞諸塞州春田市的 Y M C A 所屬的一所體育學校，該校的體育組長路撒·尤利克博士認為學生們在秋去春來的這段嚴冬季節裏，總是被關在室內體育館，天天作那乏味的體操，而因考慮採用較適宜的運動來取代體操活動。

該博士的助理詹姆斯·A·納斯米博士深表贊同，着手研究一種新的室內比賽。他所訂的基本原則如下：

- (1)應用手與球來競賽。
- (2)任何人都易學的運動。
- (3)必須嚇相當的功夫才會練習到熟練的地步，並且很難達到完美的境界。
- (4)將美式足球運動的部分粗野動作刪掉，並且能夠在室內競賽。

以上述四個條件作為基礎，終於設計出籃框要水平至於頭頂上方，以及禁止帶球走、身體處球等違例規定，最後並完成十三條籃球比賽規則。於同年之年底，在該校體育館二樓的觀眾席兩端掛起二個球籃，室為今日甚型於世界各地的籃球運動之始。

## 二、籃球運動的普及與發展

籃球運動誕生後，經過優秀的策劃，Y M C A 又負起傳播的任務，因此很快地流行到美國的各個角落。

1905 年，西部大學籃球協會誕生。1915 年，籃球的三大組織：Y M C A（基督教青年會）、A A U（美國體育協會）、N C A A（美國大學體育聯盟），共同組成制定規則委員會，對籃球運動的推展厥功至偉，使大家越覺籃球運動之有趣，而使籃球運動成為最受年輕人歡迎的主要運動之一。

籃球運動不僅普及於美國，更遠播至加拿大、南美洲、及亞洲的中國、日本、菲律賓等國家，在歐洲不論是共產國家或是自由國家均甚普及。籃球運動從誕生後到西元 1936 年成為柏林奧林匹克運動大會裡正式的單項項目之一，而其歷史僅短短 50 年。F I B A（國際籃球聯盟）裡共有 120 多個會員國。

## 參考文獻

- 楊建民、杜秀群，(2005年)，籃球最佳防守。諾亞文化出版社。
- 郭鼎文，(2005年)，籃球投籃高手。諾亞文化出版社。
- 武田惠，(2001年)，籃球基本課程。聯廣圖書股份有限公司。
- 朱聲漪，(1998年)，實用籃球教材與戰法。台灣省體育會籃球協會。
- Mark Vancil 著，解大治 譯，(1999年)，NBA 巨星基礎籃球講座。長昇文化事業有限公司。
- 李宇載 著，梅若盛 譯，(1997年)，籃球絕技圖解手冊。輕舟出版社。
- 鄭錦和、李鴻棋、徐武雄 著，(2002年)，籃球必殺技。華文網集團·風雲館。
- 中村和雄 著，宏儒 譯，(2002年)，籃球－傳球、運球、投籃的徹底學習。聯廣圖書股份有限公司。
- 門闌，(2005年)，籃球最佳傳球。諾亞文化出版社。
- 吉井四郎 著，聯廣圖書公司編輯部 譯，(1988年)，籃球教室。聯廣圖書股份有限公司。

### 網路資料參考文獻

籃球戰術資料來源取自：

<http://mars.lssh.tp.edu.tw/~u5300128/newfile8.html>

文武籃球教學資料來源取自：

<http://www.bin.idv.tw/main/t.htm>