

比較不同位置職業男子籃球員假動作投籃得分差異

楊佳元¹

摘要

本研究目的在探討國內職業男子籃球員在參與季後賽賽事時，持球籃球員面對高強度防守壓力下，假動作後投籃（2 分球、3 分球）次數與得分成功率，並比較不同位置（後衛、前鋒與中鋒）之間差異。錄製 2022-23 年度 P. LEAGUE+（PLG）臺灣男子職業籃球聯盟 7 場季後賽及 6 場總冠軍賽影片，共 13 場賽事。事後以影片觀察法，分別紀錄不同位置的進攻球員，假動作後的投籃出手次數與命中次數。數據以 Microsoft Office Excel 2022 軟體和 SPSS 統計套裝軟體 22.0 版進行分析，以描述性統計及單因子變異數分析等統計方法對數據進行考驗，統計顯著水準定為 $\alpha = .05$ 。15.51% 得分是藉由個人假動作投籃（shot fake）技巧，假動作後 2 分球得分（shot fake of 2-point field goal made）佔 23.69%；假動作後 3 分球（shot fake of 3-point made）得分佔 6.57%。假動作後 2 分球投籃命中次數，後衛多於中鋒，並達顯著（ $p < .05$ ），假動作後 3 分球命中次數與投籃次數，後衛均多於前鋒與中鋒，並達顯著（ $p < .05$ ）。假動作投籃是有效的得分手段，建議在訓練上應多注意球員假動作技巧的發展，並培養多變的假動作進攻組合，未來甚至可應用在防守上。

關鍵詞：前鋒、中鋒、後衛、假動作、命中率

¹ 實踐大學體育室講師
通訊作者：楊佳元，E-mail: bioycy@gmail.com
收稿日期：2024/01/08；接受刊登日期：2024/02/29
[https://doi.org/10.6618/HSSRP.202403_18\(1\).3](https://doi.org/10.6618/HSSRP.202403_18(1).3)

壹、研究背景與目的

籃球運動是一種運用個人攻守技能，並融入在團隊的一項競技運動。隨著籃球運動日益發展迅速，現代籃球運動已是一項融和身體素質，熟練技巧及高度智慧，並結合快速度、高對抗為一體的體育運動，是國內最多人參與的運動項目之一，台灣近年籃球興起，目前同時有兩個職業男子籃球聯盟，分別為臺灣男子職業籃球聯盟（P. LEAGUE⁺，簡稱 PLG）與台灣頂級職業籃球大聯盟（簡稱 T1 League），兩個職籃不斷提升比賽內容與環境，提升籃球水準，提高觀賽精彩度，加上 2022 年 NBA 知名球星『魔獸』霍華德（Dwight Howard）加入台灣 T1 職籃聯盟，紛紛引起國際媒體的關注，讓很多籃球迷願意進場觀看加油，全台刮起一陣『魔獸炫風』，帶起國內一股籃球熱潮。

國內 2022-23 年度 P. LEAGUE⁺（PLG）臺灣男子職業籃球聯盟賽制，例行賽各隊應賽 40 場，8 次循環，採主客場制，每對主、客場各為 20 場，前 4 名晉級季後賽，季後賽為淘汰制比賽，採交叉對戰，準決賽 5 戰 3 勝制，總冠軍採 7 戰 4 勝制。例行賽場次多且賽程緊湊，以取得季後賽資格及優勢主場分配為首要，如球隊戰績好，提前取得季後賽資格，為避免球員受傷，教練常對主力球員們採取減少上場時間、輪休或採取區域聯防等方式，來因應剩餘例行賽事，以致比賽強度可能有較低的現象。季後賽期間，戰術運用靈活，攻守節奏快、對抗強度高，激烈程度和受關注度均遠高於例行賽，以勇奪年度總冠軍為最終目標。

在籃球場上，球員常依其身高或速度優勢的特性，區分不同的球員位置，常見主打位置共細分為 5 個，分別為控球後衛（Point Guard, PG）擅長控球，同時指揮球隊，有場上指揮官之名；得分後衛（Shooting Guard, SG）是外線及得分能力較強的球員。擅長應用切入且靈活的小前鋒（Small Forward, SF），具有快速推進上籃的能力，掩護隊友搶籃板的大前鋒（Power Forward, PF），在籃下禁區具有搶進攻籃板的強大威脅（許晉哲等人，2022）。不同位置的球員因身材的差異與基本運動能力的不同，彼此之間具有不同的球員特性。中鋒是屬於身材高大的球員，常被教練安排至禁區位置進攻或是搶籃板球，具有得分、籃板及阻攻的優勢，但在罰球命中率與 3 分球命中率則較低，身高較高或是體重較重的球員，常受到教練的重視，往往有較高的上場比賽機會，除了低位卡位、擋人掩護外，亦有較多的得分機會（許晉哲等人，2022）。前鋒是場上高度低於中鋒的球員，主要任務在得分，其特性與中鋒相較之下，具有較廣的場上移動能力、較佳的運

球能力與較高的投籃命中率，在攻守兩端均佔有相當重要角色，如抄截、籃板與阻攻等，穩定的外線中距離投籃與強勢的運球突破攻擊禁區，擁有多種進攻方式與身高優勢的前鋒，不論在外線或是內線禁區上都對防守方造成強大的威脅。後衛明顯較中鋒與前鋒矮小，身高雖不高，但卻擁有移動快速、優秀的控球能力與較強的外線得分能力，後衛在快攻上籃與運球切入等基本動作具有相當的能力，且通常是面對籃框，擁有較好的視野進行傳球助攻。後衛是場上持球時間最長的球員，同時也是場上執行教練戰術的發動機，除了利用個人快速左右運球或是空手擺脫切入等進攻手段，以及建構團隊組織、靈活戰術運用，提升後衛在場上的威脅性。

進攻和防守是籃球運動的兩大特點，進攻的目的為利用各式手段來投籃得分，防守的目的是阻止和破壞對方的進攻，進攻如矛，防守為盾，兩者之間的對抗，如同矛與盾對決（李亞紅，2011）。所屬比賽層級越高，其高強度攻守動作所佔的比例越高（劉雯芳等人，2022），防守球隊的嚴密防守、高強度身體碰撞，或是靈活戰術運用等因素，往往能造成進攻球員受到空間壓迫，影響進攻者後續投籃動作，或因時間壓力而急迫出手，造成無法順利得分，而導致命中率下降。比賽中的防守是否能限制住對手的進攻能力，採用盯人防守戰術，能有效的限制對手進攻（Knight, 1968）。陳順義等人（2005）探討文化大學的盯人與 2-3 區域的防守差別，是否有影響對手的兩分球投籃命中率，結果顯示文化大學的盯人防守較 2-3 區域联防，能有效地降低對手的兩分球命中率。東方介德、李雲光（2004）現今防守觀念以多強調身體碰撞、卡位，尤其是防守以全場、半場壓迫防守積極包夾，區域盯人混合輪轉以達到進攻倉促的失誤或浪投之防禦效果。李明偉、林梅（2010）嚴密防守是各隊進攻球員頭疼的問題。為有效限制對方進攻能力，降低進攻方的投籃命中率，防守方已從區域防守，漸漸改為防守強度較高的盯人防守，防守強度的改變，對進攻者的威脅性必然相對增加。從以上相關文獻得知，隨著籃球競爭水準日漸提升，越高層級的比賽，如職業賽事、重要國際賽事等，高強度防守的現象，如盯人防守、半場戰術包夾等越趨明顯。

為了因應防守強度的改變，個人技巧的種類及成熟度就顯得相當重要，相應的進攻技術動作也要隨之改變和調整（陳臣，2022）。在運動場上，進攻假動作就是進攻球員為掩飾自己真實的意圖，用動作、節奏、位置、方向、速度等來迷惑對手，當對方上當受騙後，突然改變行動，達到進攻目的的一切行為（劉小連、沈賢，1997）。對於『假動作』的解釋，認為一個人在二個刺激動作狀況下，無法立即選擇對二個刺激進行反應，必須等到對第一個刺激所產生的動作結束才

能反應，而因此產生反應延遲結果（Magill, 2004）。有意識的誘導稱為籃球假動作，以誘導對方或隱蔽自己的行動意圖為目的。使防守方在短時間內產生錯覺，誤判動向進而失去防守能力，進攻方則利用防守方猶豫不決時，進行有利的進攻。所以能事先對外在環境進行的訊息予以準備，則能縮短刺激與運動之間的反應時間，達到動作的最終目的（林耀豐、林清和，1996）。

在籃球運動中，籃球假動作成功與否，與假動作是否逼真有關，如果假動作逼真，則有極大隱蔽性，欺騙性效果大，更容易引起對手的失誤，因此，如想把假動作做的逼真，需具備三個條件，第一、把動作特徵表現到位，使對方防守時有先入為主的感覺，如此才能造成其判斷失誤。第二、根據防守球員的反應隨時變化動作，透過防守球員的眼神、肢體動作和身體重心的變化來隨時調整動作。第三、當防守球員受到假動作誘騙後，要及時運球突破或找適當時機投籃（陳勁松，2003）。假動作是籃球員在比賽場上根據攻防需要而採取的行為，在防守球員的嚴密防守下，持球進攻球員利用假動作技巧，在防守球員來不及快速反應下，利用時間差進行突破、傳球或是投籃。蔡坤法、劉有德（2006）運動比賽中，假動作的成功與否常為致勝關鍵，一成不變的動作形態無法贏得比賽，唯有透過假動作的有效運用，才能獲得最佳的運動表現。

有關籃球進攻假動作的基本類型與運用，體育運動大辭典網頁（教育部，2024）說明，無論有無持球，在進攻時做出聲東擊西、真假虛實等技巧，以達到誘敵得分或擺脫對方防守的這些誘騙對方動作，統稱為假動作。假動作可分為持球時假動作與無球時假動作，持球時假動作較常見的有假動作傳球、假動作投籃，甚至是假傳真切、假投真傳等（林聯喜，2019）。王耀明、王學中（2002）將其進攻中假動作的類型分為下列三類，1. 變換速度或方向的假動作：有意識地調整及改變自己的行動速度。如行進間方向突然變換或是速度由靜止啟動至突然加速等。2. 三種脅迫預備動作間相互變化的假動作：不斷地運用投籃、傳球、運球切入等動作來互相變化，虛虛實實，真中有假，假中有真，讓對方真假難辨，使自己處於主動有利的位置。例如投籃假動作可利用重心下降，準備投籃，引誘防守者重心上昇封阻時，突然改變動作為傳球、切入或再投籃。3. 頭、肩、視線間相互運用的假動作：利用頭、肩轉動和視線轉移來製造假象，經常可使對方離開攻擊點而取得最佳機會，如看強邊傳弱邊、看外線傳內線等，往往會給隊友和自己製造良好的攻擊機會。從以上對進攻假動作的基本類型相關文獻得知，隨著籃球運動水準的提高，僅靠一個假動作很難達到較好的效果，建議可將假動作結合投籃、運球切入或傳球，效果才會最理想，為了有效提升欺敵效果，需不

斷的練習，加強基本動作，強化速度變化及注意身體重心平衡的調整，才能將假動作做的逼真（王耀明、王學中，2002；劉小連、沈賢，1997）。

假動作投籃（Shot Fake）為投籃搭配假動作技巧的組合，是目前大部分籃球員得分所採用的方式（王耀明、王學中，2002）。Meyer 等人（2022）隨機錄製 45 場 NBA 例行賽事影片，進行事後分析，研究結果顯示 10% 是利用假動作後出手投籃得分，顯示在防守球員嚴厲盯防進攻球員時，進攻球員會運用假動作後投籃出手的技巧，尤其在進攻球員最初持球的情況下最明顯，且更進一步指出，73 % 的假動作投籃對進攻者是成功且有利的，認為假動作投籃對進攻球員而言，是個不可或缺的得分技巧。

對於上述相關文獻結果得知，為了因應防守強度的改變，尤其是在季後賽期間，攻守節奏及對抗強度均較例行賽高，相當強調個人進攻技巧的種類及成熟度表現。個人進攻技巧如能將假動作結合運球、投籃或傳球等動作，對進攻球員是有利的，藉由假動作後的投籃是一個有效的得分手段。綜觀國內期刊對假動作技巧多屬論述性文章，鮮少研究涉及不同位置球員假動作後的投籃在得分上所分別扮演的角色。因此，本研究目的為探討國內職業男子籃球員在職業季後賽賽事中，假動作後的投籃（2 分球、3 分球）得分佔總得分的比例，並比較不同位置（前鋒、中鋒及後衛）球員，三者之間的假動作後的投籃次數及進球得分差異，期以提供給教練與選手們未來在場上的應用與訓練上的參考。

貳、研究方法

一、研究對象與範圍

本研究以國內臺灣男子職業籃球聯盟 13 場季後賽賽事（7 場季後賽、6 場總冠軍賽）作為研究賽事。依 2022-23 年度 P. LEAGUE+（PLG）臺灣男子職業籃球聯盟官方網站所公佈之各隊球員資料進行查詢並分類。觀察 39 位有出場紀錄的籃球員，分別為前鋒 13 位、中鋒 13 位與後衛 13 位。

二、資料來源

本研究紀錄觀察影片來源為 2022-23 年度 P. LEAGUE+ YouTube 官方網站之賽事影片。

三、資料處理與統計分析

（一）蒐集持球進攻球員投籃次數與進球數。

1. 2 分球投籃（2-point field goals attempt）次數與進球數
2. 3 分球投籃（3-point attempt）次數與進球數
3. 假動作後 2 分球投籃（shot fake of 2-point field goals attempt）次數與進球數
4. 假動作後 3 分球投籃（shot fake of 3-point attempt）次數與進球數

（二）蒐集數據以 Microsoft Office Excel 2022 軟體進行平均數與標準差計算，統計以 SPSS（Statistical Program for Social Science）統計套裝軟體 22.0 版進行單因子變異數（One-Way ANOVA）分析及雪費（Scheffe）事後檢定。本研究統計水準訂為 $\alpha = .05$ 。

（三）以描述性統計探討球員假動作後 2 分球及 3 分球平均投籃命中率，及得分佔總得分數百分比。

（四）以單因子變異數分析分別考驗不同位置球員在假動作後 2 分球投籃次數、投籃命中次數與投籃命中率、以及假動作後 3 分球投籃次數、投籃命中次數與投籃命中率等變項。

（伍）本研究定義高強度防守壓力當防守球員對持球進攻球員的防守距離為肩膀到手腕的上肢長度（手掌背面向上彎曲）作為長度單位。當防守員距離持球進攻者不超過一個長度單位時，稱為高強度防守壓力。

（六）假動作後的投籃得分數據，包含假動作後的投籃得分、假動作後的傳球助攻得分與假動作後的左右換手運球切入上籃得分。

參、研究結果

本研究探討職業男子籃球員假動作後 2 分球投籃次數與命中率，研究結果以平均數與標準差來呈現，如表一所示，賽事 1-7 場為準決賽，賽事 8-13 場為總冠軍賽。在本研究中職業男子籃球員 2 分球投籃 1282 次，進球 639 次，命中

率 49.84%，平均命中率為 $49.92\% \pm 5.82\%$ ，2 分球投籃命中率與未命中率的比值為 0.99，平均為 0.99 ± 0.26 。假動作後 2 分球投籃次數共 501 次，進球 292 次，命中率 58.28%，平均命中率為 $57.02\% \pm 7.99\%$ ，假動作後 2 分球投籃命中率與未命中率的比值為 1.4，平均為 1.33 ± 0.4 。從此結果顯示假動作後 2 分球投籃有較高命中率現象，假動作後 2 分球投籃進球（shot fake of 2-point field goals made）次數（292 次），佔 2 分球總投籃數（1285 次）22.78%。

表 1
假動作後 2 分球投籃與 2 分球投籃命中率表

賽事 (場)	shot fake of 2-point field goals attempt			2-point field goals attempt			備註
	進球 (次)	投籃 (次)	命中率 (%)	進球 (次)	投籃 (次)	命中率 (%)	
1	13	22	59.09	49	115	42.61	準決賽
2	23	40	57.50	46	88	52.27	準決賽
3	30	58	51.72	64	119	53.78	準決賽
4	22	34	64.71	44	101	43.56	準決賽
5	11	23	47.83	35	82	42.68	準決賽
6	7	16	43.75	34	69	49.28	準決賽
7	12	26	46.15	51	100	51.00	準決賽
8	31	45	68.89	48	104	46.15	總冠軍賽
9	27	42	64.29	44	89	49.44	總冠軍賽
10	30	48	62.50	54	116	46.55	總冠軍賽
11	33	51	64.71	58	112	51.79	總冠軍賽
12	30	53	56.60	55	95	57.89	總冠軍賽
13	23	43	53.49	57	92	61.96	總冠軍賽
總計	292	501	58.28	639	1282	49.84	
平均	22.5	38.5	57.02	49.2	98.6	49.92	
標準差	8.9	13.3	7.99	8.7	14.8	5.82	

本研究探討職業男子籃球員假動作後 3 分球投籃次數與命中率，研究結果以平均數與標準差來呈現，如表二所示。在本研究中職業男子籃球員 3 分球投籃 949 次，進球 270 次，命中率 28.45%，平均命中率為 $29.40\% \pm 8.0\%$ ，3 分球投籃命中率與未命中率的比值為 0.40，平均為 0.42 ± 0.16 。假動作後 3 分球投籃次數共 124 次，進球 54 次，命中率 43.55%，平均成功率 $42.33\% \pm 9.57\%$ ，假動作後 3 分球投籃命中率與未命中率的比值為 0.77，平均為 0.73 ± 0.33 。從此結果顯示假

比較不同位置職業男子籃球員假動作投籃得分差異

動作後 3 分球投籃有較高命中率現象。假動作後 3 分球投籃進球（shot fake of 3-point attempt）次數（54 次），佔 3 分球總投籃數（949 次）5.69%。

表 2

假動作後 3 分球投籃與 3 分球投籃命中率表

賽事 (場)	shot fake of 3-point attempt			3-point attempt			備註
	進球 (次)	投籃 (次)	命中率 (%)	進球 (次)	投籃 (次)	命中率 (%)	
1	1	4	25.00	22	76	28.95	準決賽
2	3	8	37.50	21	77	27.27	準決賽
3	6	10	60.00	17	62	27.42	準決賽
4	4	9	44.44	27	64	42.19	準決賽
5	6	13	46.15	23	71	32.39	準決賽
6	4	10	40.00	20	79	25.32	準決賽
7	3	6	50.00	21	65	32.31	準決賽
8	3	9	33.33	13	62	20.97	總冠軍賽
9	3	8	37.50	17	125	13.60	總冠軍賽
10	4	11	36.36	14	62	22.58	總冠軍賽
11	4	9	44.44	21	66	31.82	總冠軍賽
12	5	13	38.46	24	68	35.29	總冠軍賽
13	8	14	57.14	30	72	41.67	總冠軍賽
總計	54	124	43.55	270	949	28.45	
平均	4.2	9.5	42.33	20.8	73.0	29.40	
標準差	1.8	2.8	9.6	4.8	16.7	8.0	

本研究探討職業男子籃球員假動作後 2 分球與 3 分球投籃得分佔比數總和百分比，研究結果以平均數與標準差來呈現，如表三所示。在本研究中，13 場賽事得分總和為 2465 分，平均 $189.6 \pm 21.5\%$ ，職業男子籃球員假動作後 2 分球得分共 584 分，平均 44.9 ± 17.8 分，佔全部總得分 23.69%，假動作後 3 分球得分共 162 分，平均 12.5 ± 5.3 分，佔全部總得分 6.57%。由此結果顯示假動作後投籃得分的比例，2 分球有較高於 3 分球的現象。

表 3

假動作後 2 分球與 3 分球投籃得分佔比數總和百分比表

場次	shot fake of 2-point field goals made			shot fake of 3-point made		
	兩隊比數 總和	得分	得分佔比數總和 (%)	得分	得分佔比數總和 (%)	備註
1	187	26	13.90	3	1.60	準決賽
2	185	46	24.86	9	4.86	準決賽
3	210	60	28.57	18	8.57	準決賽
4	208	44	21.15	12	5.77	準決賽
5	170	22	12.94	18	10.59	準決賽
6	157	14	8.92	12	7.64	準決賽
7	190	24	12.63	9	4.74	準決賽
8	158	62	39.24	9	5.70	總冠軍賽
9	170	54	31.76	9	5.29	總冠軍賽
10	188	60	31.91	12	6.38	總冠軍賽
11	204	66	32.35	12	5.88	總冠軍賽
12	216	60	27.78	15	6.94	總冠軍賽
13	222	46	20.72	24	10.81	總冠軍賽
總計	2465	584	23.69	162	6.57	
平均	189.6	44.9	23.60	12.5	6.52	
標準差	21.5	17.8	9.39	5.3	2.48	

本研究以單因子變異數分析來檢驗不同位置籃球員假動作後 2 分球成功次數及命中率是否有顯著差異，研究結果以平均數與標準差來呈現，如表四所示，在本研究中，前鋒、中鋒及後衛在假動作後 2 分球平均成功次數分別為 7.6 次、4.5 次和 10.4 次；假動作後 2 分球平均投籃次數分別 13.1 次、7.5 次和 18.0 次；假動作後 2 分球平均投籃命中率分別為 53.4%、59.8%和 57.0%。從此可看出中鋒假動作後 2 分球的投籃命中率較前鋒及後衛高。

以單因子變異數分析結果發現不同位置籃球員在假動作後 2 分球平均成功次數呈現顯著性差異 ($p < .01$)，並以 Scheffe 法進行事後比較，發現在假動作後 2 分球成功次數，後衛明顯多於中鋒 ($p = .004$)。另外，在假動作後 2 分球平均投籃次數及平均命中率，不同位置球員之間並沒有顯著的差異 ($p > .05$)。

表 4

不同位置籃球員假動作後 2 分球投籃分析比較表

假動作後 2 分球	前鋒 F (13)	中鋒 C (13)	後衛 G (13)	F	<i>p</i>	備註
平均命中次數	7.6±5.7	4.5±2.7	10.4±4.2	5.911**	.006	G > C
平均投籃次數	13.1±8.4	7.5±5.3	18.0±6.7	1.337	.275	
平均命中率 (%)	53.4±12.9	59.8±17.2	57.0±7.6	0.778	.467	

** $p < .01$

本研究以單因子變異數分析來檢驗不同位置籃球員假動作後 3 分球成功次數及命中率是否有顯著差異，研究結果以平均數與標準差來呈現，如表五所示，前鋒、中鋒及後衛在假動作後 3 分球平均命中次數分別為 1.0 次、0.9 次和 2.2 次；假動作後 3 分球平均投籃次數分別 1.9 次、2.4 次和 5.5 次；假動作後 3 分球平均投籃命中率分別為 60.3%、38.8%和 39.1%。從此可看出假動作後 3 分球投籃命中率，前鋒有較高的現象。

以單因子變異數分析結果發現在假動作後 3 分球平均命中次數與平均投籃次數，均呈現顯著性差異 ($p < .01$)，並以 Scheffe 法進行事後比較，發現假動作後 3 分球命中次數與投籃次數，後衛均明顯多於前鋒 ($p = .009$) 與中鋒 ($p = .003$)。然而，在假動作後 3 分球平均命中率，不同位置球員之間皆顯示無顯著差異 ($p > .05$)。

表 5

不同位置籃球員假動作後 3 分球投籃分析比較表

假動作後 3 分球	前鋒 F (13)	中鋒 C (13)	後衛 G (13)	F	<i>p</i>	備註
平均命中次數	1.0±0.8	0.9±0.6	2.2±1.1	7.642**	.009	G > F G > C
平均投籃次數	1.9±0.9	2.4±1.6	5.5±1.9	22.705**	.001	G > F G > C
平均命中率 (%)	60.3±37.6	38.8±32.3	39.1±12.4	2.253	.120	

** $p < .01$

肆、討論

一、假動作後投籃得分佔總得分數百分比

本研究探討國內職業男子籃球員以假動作後投籃得分佔總得分數百分比，結果顯示 15.51% 分數是藉由個人假動作技巧得分，包含左右換手運球（左晃右切、右晃左切）、假傳真切、假投真傳等（林聯喜，2019）。其中，假動作 2 分球（shot fake of 2-point field goal made）投籃得分對比數的貢獻達 23.69%，假動作 3 分球（shot fake of 3-point made）投籃得分對比數的貢獻為 6.57%。除此之外，本研究數據顯示參與國內職業籃球季後賽球員假動作後 2 分球命中率（58%）與假動作後 3 分球命中率（46%）均較平均值來得高（表一、表二）。國外例行賽數據顯示假動作後 2 分球命中率（56%）較平均 2 分球命中率（45%）高；假動作後 3 分球命中率（48%）較平均 3 分球命中率高（35%），並進一步提出 10% 是藉由假動作投籃技巧得分（Meyer et al., 2022）。將國內數據與國外數據相較之下，結果相似，顯示假動作技巧對國內外籃球選手而言，是個有效的得分手段。

假動作運用的時機相當重要，大部分是在球員初持球時，當遇到盯人防守時，面對高強度的防守壓力，此時假動作技巧搭配運球的組合，或許能幫助自己突破困境，並且能直接影響你給予防守球員的進攻威脅程度，此技巧是值得花時間練習的，73% 的假動作投籃對進攻者是成功且有利的（Meyer et al., 2022）。另外，當遇到區域防守時，雖無受到高強度防守壓力，但運球切入則容易受到對手包夾，因此，在戰術運用上，以團隊合作為基礎，利用假動作搭配快速傳導球或是空手走位等，來幫助球隊得分，在沒有積極防守下，無需使用個人假動作投籃技術動作，而是藉由更好的團隊戰術合作，此將有利於取得勝利（Ibáñez et al., 2013）。經過長時間的練習，將各種動作熟練並加以組合，或是創作適合自己特點的假動作，進而達到誤導對手為目的，採用假動作進攻能帶來很好的進攻機會，使得進攻成功率大大的提升。不僅如此，還能給隊友和全隊創造進攻的機會（陳勁松，2003）。從以上相關論述得知，假動作對國內職業男子籃球員而言，佔有相當重要的角色。國內職業男子籃球員，會運用假動作的技巧，造成被動的防守球員短時間內無法立即對二個刺激立即反應，造成反應延遲影響身體的防守動作，進而取得有利的時間差，進行投籃或是運球突破上籃，來達到得分目的，此結果與相關論述相似（蔡坤法、劉有德，2006；王耀明、王學中，2002）。

二、假動作後 2 分球投籃命中次數，後衛明顯多於中鋒

在本研究中的結果發現在職業男子籃球員假動作後 2 分球投籃命中次數，後衛明顯多於中鋒。中鋒一般是場上最高，且是離籃圈最近的球員，常在空間不大的禁區內背對籃框，中鋒假動作投籃命中次數較少的原因，可能是中鋒雖具有身材高大的優勢，但體重卻較重，以致身體及腳步移動緩慢，導致假動作不真，欺敵效果不佳，且又有敵方不得連續待在禁區三秒的規則限制，因此，當中鋒在離籃圈較近的地方接到隊友來球，或是搶到進攻籃板時，因活動空間壓縮及時間壓力的關係所致，而有此現象。近距離籃框出手著實會因為防守者給予的壓力，造成進攻者的失誤或者降低投籃命中率（Csataljay et al., 2013）。後衛是場上拿球機會最多的人，在各防守戰術下，常被防守方列為嚴密防守的對象（李明偉、林梅，2010）。後衛在比賽場上有較高的平均助攻數，因具備較快移動的速度，以及較佳的運球技術，常以左右換手運球突破，或是助攻的方式得分（蔡義川，2004）。2006 年世界杯男子籃球錦標賽破解盯人進攻戰術，多數以深切（deep cut）再以捲曲切出（curl cut），這種空手走位和空手掩護來替外線球員製造空擋攻擊（李鴻棋等人，2009）。速度較快的後衛，常以假動作和時間差等技術來嘗試進攻，增加左右換手運球突破來破壞防守（中國國家體育總局，2001）。李鴻棋等人（2009）當領導者角色的後衛，積極利用不同運球技術組合來嘗試突破，如果突破成功，即以左右換手運球突破方式，帶球上籃方式得分。優秀後衛除了必須能在運球後投籃，運球後傳球及觀察周圍的能力外，假動作投籃與侵入的技巧是不可或缺的（王同茂，1984）。

綜上論述，擅長控球的後衛，在場上擁有較多球權時間，在防守上，需具有高度的防守強度；在進攻上，需具有外線得分能力，後衛在攻守方面均擔任重要的角色。在面臨防守者高壓嚴密盯人防守時，可能頻繁以左右換手運球切入或投籃假動作動作技巧，來幫助自己取得得分的機會，而在組織戰時，由後衛主導進行的團隊戰術，球員以深切或捲曲切出方式進行空手走位，搭配後衛傳球假動作技巧，以助攻方式，幫助隊友得分。中鋒因體重較重及活動空間有限的關係，假動作不逼真，無法有效欺敵，面臨的對手同是具有高人一籌長優勢的高大身材球員，防守範圍廣，導致進攻不易，這些狀況可能是造成中鋒假動作投籃命中次數降低的原因。

三、假動作後 3 分球命中次數與投籃次數，後衛均明顯多於前鋒與中鋒。

戰術的運用是球員戰術能力的集體表現(邱大宗, 2001), 而擋切戰術(motion offense)是目前球隊使用頻率最多的主要戰術之一, 大部分是在高位(high pose), 其中又以中鋒替控球後衛做持(運)球掩護的掩護走位(pick and roll), 或掩護切出(pick and split)戰術最為常見, 是一種兩人小組的熱門技戰術, 使防守方防不勝防。尤其身材不夠高大球隊, 更可由擋切戰術獲得許多有利契機, 擋切戰術是教練們相當認同的戰術(徐武雄、李鴻棋, 2006; 徐煜輝, 2002; 李鴻棋等人, 2009)。後衛具有較快的速度、較佳的外線能力與良好團隊組織能力(Trinic & Dizdar, 2000), 當隊友替在高位的後衛掩護過程中, 適時巧妙地搭配投籃假動作技巧, 有效擺脫防守球員, 利用時間差取得投籃機會, 提升投籃命中率。一場籃球比賽進攻次數中, 組織戰的進攻方式可能會佔比賽上大概 70%(藍于青、劉有德, 2019a), 在組織戰過程中常見先佈陣、接續快速傳導球, 最後再攻擊。例如在 2-3 區域防守空隙上, 進攻方進行 1-3-1 佈陣, 然後進行快速傳導球, 當高大中鋒在高位拿球時, 對內線產生較大的進攻威脅, 迫使防守方在高位關門防守, 將防守範圍內縮, 此時在外線的後衛有空擋接球投籃, 如遇防守方快速移動趨前對位持球者, 以個人投籃假動作技巧, 欺騙防守球員, 接著向左或向右橫跨一步投籃, 在防守方來不及反應跟防之下, 也讓進攻方有更多的投籃準備時間, 而有更好投籃穩定性。藍于青、劉有德(2019b)以 2017 世界大學運動會八場男子籃球賽, 探討籃球得分動作在時間與空間的應用當中, 發現攻守轉換的球權來源是來自防守籃板, 守轉攻效率高的後衛, 因速度較快外線得分能力較強, 當快攻時, 常以進攻人數比防守人數多的情況下, 出手位置大部分在低位的三分線作出投籃動作。身材高大的中鋒是球隊的樞紐, 身高越高, 離禁區越近, 威脅越大, 專責搶籃板、阻攻及協防等, 進攻時, 除了團隊戰術外(如擋切戰術), 為了保持進攻威脅性, 中鋒待在 3 分線外圍時間不長, 大部分在禁區周邊移動, 因此, 中鋒在 3 分線外投籃的次數相對較少, 命中率亦較低。許晉哲等人(2022)身高與罰球及 3 分球命中率呈顯著負相關。就筆者在影片中對前鋒的觀察, 前鋒不論在面對盯人防守或是區域防守上, 對防守方的陣容均具有破壞力, 準決賽期間, 前鋒多在禁區外圍(2-point outside paint)接到來球, 以跳投得分為主, 運球突破破壞防守陣容為輔, 但在總冠軍賽期間, 因已無下一階段賽事, 全力備戰, 精

銳盡出，在比數落後時，教練有時會在場上搭配 2 位以上具有高度與速度的前鋒，如雙箭頭般，多次往禁區突破進攻，在籃下積極取分，迫使對方犯規增加罰球機會，或是內縮防守區域，展現其高度的禁區進攻威脅，因此，前鋒在三分線外投籃出手次數有較少的現象。總冠軍賽時，場場勝負至關重要，防守強度甚高，當比數領先時，掌控比賽節奏與進攻時間是勝負關鍵，為減少進攻失誤次數，增加突破成功率與提高進球成功率，教練建議進攻打法轉為較簡單與保守的兩人小組配合，提醒 24 秒進攻時間前出手即可，因此，後衛在球場上，常與中鋒配合在高位進行擋切戰術，或是利用快速切傳、傳切方式，裡外配合的傳接球，逼迫防守方包夾或補位，內縮防守區域，這給了持續在移動的後衛，增大在外線接球投籃的空間與機會，配合前鋒積極突破破壞防守陣容，取得時間與空間的領導地位。在戰術運用及個人籃球技術層面上，均扮演著重要角色，以致後衛在假動作後 3 分球命中次數與投籃次數，才有明顯多於前鋒與中鋒的現象。

伍、結論與建議

在籃球場上，不論球員擔任什麼位置，攻守表現的好壞都直接影響比賽的結果，個人多元的攻守能力可以帶給球隊執行更靈活的戰術運用。本研究對實際賽事中的探討結果顯示，假動作是進攻者在與防守者競爭中取得優勢的一種手段，肯定了假動作在籃球場中的實際價值，並證明了假動作是個有效的進攻手段。籃球技術不斷突破，建議在訓練上應多注意球員假動作技巧的發展，並培養多變的假動作進攻組合，未來甚至可應用在防守上。假動作技巧對進攻球員而言是不可或缺的，在球員進攻能力評量標準上，建議可將假動作納入球員評量項目，作為日後選材及訓練上的參考。在戰術運用上，是否可能因賽制關係，或因外籍球員的加入而有所差異，進行後續相關研究，提供更多的佐證數據。

參考文獻

- 中國國家體育總局（主編）（2001）。**中國體育教練員崗位培訓教材：籃球**。人民體育出版社。
- 王同茂（1984）。籃球後衛與前鋒技術進階。**臺大體育**，**4**，40-45。
- 王耀明、王學中（2002）。籃球運動中假動作之探討。**大專體育**，**60**，17-21，
<http://dx.doi.org/10.6162/SRR.2002.60.05>
- 李亞紅（2011）。籃球比賽中左右手運球突破的成功率。**體育時空**，**10**，110-110。
- 李明偉、林梅（2010）。籃球運球技術的重要性。**宿州教育學院學報**，**13**（4），86-88。
- 李鴻棋、楊政盛、徐武雄（2009）。2007 年世大運之籃球進攻戰術探討。**福爾摩沙體育學刊**，**3**，110-118。
- 東方介德、李雲光（2004）。男子籃球比賽攻守技術發展之探討。**大專體育**，**70**，143-148。<http://dx.doi.org/10.6162/SRR.2004.70.23>
- 林聯喜（2019，1 月 11 日）。假動作（籃球）。國家教育研究院樂詞網。<https://terms.naer.edu.tw/detail/507b21e360a0908b84db22803288d3f1/?startswith=zh&seq=5>。
- 林耀豐、林清和（1996）。不同網球接發球反應前期與方向對其反應及動作時間的影響。**體育學報**，**21**，195-206。
- 邱大宗（2001）。職籃團隊技戰術-宏國象為例〔碩士論文，國立體育學院〕。國立體育學院教練研究所技術報告書。
- 徐武雄、李鴻棋（2006）。不同層級籃球訓練實務探討。**福爾摩沙體育學刊**，**1**，23-31。<https://doi.org/10.29927/JPEF.200612.0004>
- 徐煒輝（2002）。籃球二人小組合作進攻戰術的研究。**大專體育**，**70**，45-48。
- 教育部（2024，1 月 1 日）。**體育運動大辭典**。國家教育研究院樂詞網。
<https://terms.naer.edu.tw/>。
- 許晉哲、劉錦謀、林正常（2022）。不同比賽位置籃球選手能力的評估。**文化體育學刊**，**34**，61-72。
- 陳臣（2022）。淺析防守壓力對籃球技術動作的影響。**拳擊與格鬥**，**11**，31-33。
- 陳勁松（2003）。淺談籃球假動作技術教學的若干要點。**赤峰學院學報（自然科學版）**，**29**（1），88-90。

- 陳順義、李鴻棋、張又文（2005）。不同籃球防守戰術對球隊技術表現的影響。
文化體育學刊，**3**，72-78。
- 劉小連、沈賢（1997）。籃球運動中的假動作及其應用。**山東體育科技**，**19**（1），
10-13。
- 劉雯芳、宋明律、林欣仕（2022）。籃球比賽的動作與時間分析之探討。**成大體育學刊**，**54**（1），125-143。[https://doi.org/10.6406/JNCKUPER.202204_54\(1\).0007](https://doi.org/10.6406/JNCKUPER.202204_54(1).0007)
- 蔡坤法、劉有德（2006）。運動比賽中的假動作－藝術？技術？**中華體育季刊**，
20（4），93-101。<https://doi.org/10.6223/qcpe.2004.200612.1613>
- 蔡義川（2004）。高中籃球聯賽（HBL）三位置球員攻守技術與名次相關之分析
研究（系統編號：002860977）〔碩士論文，國立臺灣體育學院體育研究所〕，
國家圖書館。
- 藍于青、劉有德（2019a）。美國職業籃球聯賽男女聯盟快攻表現之比較。**運動教練科學**，**56**，17-27。
- 藍于青、劉有德（2019b）。籃球得分動作在時間與空間的應用。**中正體育學刊**，
8，32-47。
- P. LEAGUE+（2023，10月11日）。臺灣男子職業籃球聯盟官方網站。
<https://pleagueofficial.com/>。
- P. LEAGUE+ YouTube（2023，10月11日）。P. LEAGUE+臺灣男子職業籃球聯盟
YouTube 官方網站。<https://www.youtube.com/@PLEAGUEofficial>。
- Csátlaj, G., James, N., Hughes, M., & Dancs, H. (2013). Effects of defensive pressure
on basketball shooting performance. *International Journal of Performance
Analysis in Sports*, 13(3), 594-601.
- Ibáñez, J. C., Cadenas, E. S., Ortega, E., Piñar, M., & Cárdenas Vélez, D. (2013) Is the
inside pass a performance indicator? Observational analysis of elite basketball
teams. *Rev Psicol Deporte*, 22, 191-194.
- Knight, B. (1968). *Let's play defense*. Robert M.
- Magill, R. A. (2004). *Motor learning and control: Concepts and Applications*.
McGraw-Hill Press.
- Meyer, J., Fasold, F., Schul, K., Schön, T., & Klatt, S. (2022). Shot fakes as an indicator
of successful offense in basketball. *Human Movement Science*, 82, 102920.
<https://doi.org/10.1016/j.humov.2021.102920>

Trinic, S., & Dizdar, D. (2000). System of the performance evaluation criteria weighted per positions in the basketball game. *Collegium Antropologicum*, 24(1), 217-234.

Comparing the Scoring Differences in Shot Fakes among Professional Male Basketball Players at Various Positions

Chia-Yuan Yang¹

Abstract

The purpose of the present study was to investigate the shot fake of 2-point field goals made and 3-point field goals made by professional male basketball players, between the basketball forwards, centers, and guards. Videos were observed 13 games (7 playoffs games, 6 final games) videos of the PLG playoffs in the 2022-23 season in Taiwan. Analyzing data by using Microsoft Office Excel 2022 and SPSS statistical software version 22.0, the significance level was set at $\alpha=.05$. One-way ANOVA was performed to examine 2-point field goals and 3-point attempts and made between the basketball forwards, centers, and guards. The result indicated that a total of 2465 points were scored during the 13 games ($M=189.6\pm21.5$), 23.69% were scored in offensive possessions following a shot fake of 2-point field goals attempts ($M=44.9\pm17.8$), 6.57% were scored in offensive possessions following a 3-point shot fake attempt ($M=12.5\pm5.3$). The shot fakes of 2-point field goals made by the guards was significantly different than the centers ($p < .05$). The difference of the shot fake of 3-point attempts and made, by guards was significantly different than the forwards and the centers ($p < .05$). The shot fake in basketball is an effectively score skill. It is recommended to pay attention to the development of players' shot fake skills in training by developing a variety shot fake offensive combinations. It can be applied in defense as well in the future.

Keywords: Forward, Center, Guard, Shot Fake, Field Goal Percentage

¹ Lecturer, Physical Education Office, Shih Chien University
Corresponding Author: Chia-Yuan Yang, E-mail: bioocy@gmail.com
Received: 2024/01/08; Accepted: 2024/02/29
[https://doi.org/10.6618/HSSRP.202403_18\(1\).3](https://doi.org/10.6618/HSSRP.202403_18(1).3)