

## 籃球罰球之身體經驗探究

金永恩 國立臺中教育大學  
李佑峰 國立臺中教育大學

### 摘要

運動訓練的實施，必須在良好的健康管理與身心靈健全的狀態下，方能在競技比賽中有完美的表現。所謂：生理心理交互影響，運動員心理特質的穩定性及身體經驗所帶來的感悟，對於造就一位好的運動員或運動團隊有著關鍵的影響。本研究之目的即以親身體驗，採用敘說探究的方法論，來深入探討籃球罰球時之身體經驗，討論比賽的特殊狀況裡，球員罰球的深入內涵，並「隨著訓練與比賽的實踐，成功及失敗經驗之累積，釐清破除疑惑的線索，也看見了身體問題的開解之道」。

**關鍵詞：**籃球、罰球、身體經驗

## 壹、前言

球賽的轉播有時會讓人莫名興奮，電視主播描述比賽內容：第 X 屆威廉瓊斯杯國際籃球邀請賽，最後場次之冠軍賽亦是傳統壓軸好戲，由身穿淺色球衣的中華民國國家男子籃球隊，對上深色球衣的日本國家男子籃球隊。經過了 39 分鐘又 52 秒的激烈攻防，終了時間剩最後八秒鐘，目前比數 79 比 78 中華隊落後一分，此時籃球博士鄭志龍迅雷不及掩耳殺入禁區轉身上籃，日本隊當家後衛長谷川誠防守不及打手犯規，鄭志龍獲得兩次罰球機會，時間剩下最後兩秒……。

我常在思考，在這樣的情境脈絡中，如果是我會不會投進？是追平比數？還是投進致勝關鍵的一球？基於籃球運動具備遊戲特質，且動作皆是電光火石剎那間完成，在極短時間、面對片刻複雜之外在環境，身體迅速反應出當下合理的作為。<sup>1</sup>所以自我臨場反應及信心的堅定在追求勝利的過程中，是不可缺少之元素。

成功不是偶然，乃是經過無數次的練習，再加上他人難以理解的心理挫折，才能贏的一場比賽或一次勝利，總而言之，不論是成功或失敗的身體經驗，皆形成個人經驗的累積。學術領域中體育亦是一種藝術之典型 (art form)，人體運動的協調、節奏、敏捷、動感及身體骨架的瞬時輪廓及構圖，都是一種美的展現，人體運動時所感受到之快感、直覺、痛楚及滿足，都是最實際身體美的經驗，體育若缺乏了這種獨特、自我層面及主觀的身體活動經驗，也祇不過是生理學、心理學等各學科複製品的綜合，……最原始最直接的資料來源，是親身參與用自我知覺、觸覺來發展出身體經驗。<sup>2</sup>

因此，本文的探究者運用不同於自然科學典範的觀點，深入探討籃球罰球的臨場身體經驗，運用體驗尋覓出罰球的身體密碼。

---

<sup>1</sup> 石明宗，《運動哲學——愉悅+智慧之旅》（臺北：師大書苑，2009），47。

<sup>2</sup> 樊正治，《運動哲學導論》（臺北：師大書苑，1994），52。

## 貳、吾與籃

吾與籃的生活點滴及箇中滋味，為我不同階段的人生譜出高潮起伏的重要故事，而許多的故事皆由身體的感受，心理的觸動一一呈現出來，以下即用人生五個關鍵階段逐一敘說之，期待透過這些不同階段的身體經驗更理解自己，亦更深入罰球動作的種種可能：

### 一、初學萌芽期

研究者是布農族原住民，生長於臺灣第一高峰：玉山腳下，天生好動活潑，喜好參與各類體育活動，諸如：田徑、棒球及巧固球……等。而當時巧固球為學校發展項目。因此，研究者至小三開始即跟隊進行練習並參與各類型大小型比賽。

回憶小五時鄉運動會，老師突然問大家是否有意願參與籃球比賽，當下大家毫不猶豫點頭說好，雖同學下課才會相約打籃球，但還談不上正統練習，賽前大家信心滿滿，所謂：球是圓的，各隊都有贏球的機會，但事與願違，在沒有接受正規訓練情況下，只能任他隊蹂躪，這也印證比賽是無情的。

競技比賽的可貴之即在於運動的經驗是會讓人有更直接的體驗與感觸。例如，登山者曾留下諺語：我忽然明白，人生就像登山一樣，起起落落，昨日還是狂風暴雨，今日就有燦爛陽光！更在大雨過後的彩虹是多麼的耀眼。<sup>3</sup>或許輸家並非永遠都是輸家，端看運動員本身的奮鬥與努力，在得到難能可貴的獎牌時，眼中湧出的淚水與心裡的悸動根本無從想像。

學習之初從遊戲發展出興趣，因此遊戲的探索性是迷人的，然而，運動的自我挑戰也是迷人的。除了自身軀體的潛能是個可能誘使每一個人意欲深究的秘密，……不一定要掌聲雷動，一個漂亮的轉身，一次優美的起腳，一個細膩的轉腕，一口無瑕的換氣，運動者可能已悠遊於一次真、善、美的境界裡。<sup>4</sup>

<sup>3</sup> 石明宗，《運動哲學——愉悅+智慧之旅》，18-19。

<sup>4</sup> 郭譽孚，〈一個哲學與運動愛好者的省思〉，《運動哲學心靈饗宴》（劉一民、周育萍主編）（臺北：師大書苑，2005），16-17。

## 二、入隊熱血期

原住民地區學校普遍位於山地及偏遠地區，屬於小型學校，教師員額編制受到限制，但是學校行政工作卻與大型學校相同；教師必須在兼顧行政與教學之間拉拔心力，猶如球員兼裁判又兼觀眾，造成師資流動率的偏高。<sup>5</sup>因此對學生而言，優點是可以多元化學習，缺點則是球隊訓練品質無法有效提昇。

直到研究者國二升國三暑假時，來了一位具有籃球裁判身分的輔導主任，主任早期也曾帶過球隊，所以那年暑假亦成立第一屆籃球隊，研究者本身亦是球隊的一員，教練亦推派我為隊長。南投縣內共有約十支球隊，當時全國國中籃球聯賽共分為甲乙組，學校屬於乙組球隊，除水里國中是全國甲組前四強球隊，其餘皆是乙組球隊，其中又以民和國中為全國乙組前三名球隊。所以，南投縣內的比賽若不分甲乙組所屬球隊成績皆是季軍，畢竟球隊剛成立，技術及經驗還不到可拿冠軍的實力。

國中階段印象最深刻的比賽是全國國中籃球乙組聯賽，因第一年成立就打進全國中區複賽，所以全隊除了興奮外，亦對籃球的內涵有更深了解，諸如：第一次享受木質場地比賽的質感、第一次目睹他隊教練團的龐大及球隊比較平均身高的懸殊，所以，當下球員個個皆被未曾見的場面給嚇呆，當然在怯場情況下便無法發揮平時水準。故，球隊早早就被淘汰，複賽的驚奇之旅亦劃下句點。

## 三、國手夢想期

國中畢業後因球隊成績未突出，並無任何高中甲組籃球傳統學校挖掘，雖有縣內幾所高中職球隊有意網羅，但對於懷抱「籃球國手夢」的我並不滿足，所以，決定報考了臺灣體育學院五專部籃球專長獨招考試，當時約有兩百多名考生一同爭取三個名額，其中也不乏幾所國中甲組球員，經過筆試及籃球術科考試關卡後與自我充分努力準備下幸運脫穎而出，以榜首之姿錄取，為我籃球路上創造出無限的可能，當時的我激勵自己要是不太特殊，也不再是專業的

---

<sup>5</sup> 郭美女，〈從藝術與人文課程之實施探討原住民音樂教育現況〉，《臺東大學教育學報》，16.2（臺東，2005.12）：171-198。

最頂尖，那麼就必須非常非常的深耕，比別人更加努力。<sup>6</sup>

就讀期間學習到多元化學術課程及籃球技能，於個人基本動作及技術層面均有明顯進步。球隊同學之間良性競爭下，除學校晨操訓練及專長課外，自己亦利用空檔時間自主訓練，強化自己的體能及肌力，因在抹平的世界裡，善於調適就是懂得學會如何學習，這是運動員最重要的資產。<sup>7</sup>

直到專四那年，帶給我對籃球的另類思維，源起於一次現場觀看臺灣所舉辦國際籃球邀請賽後，發現國際球員的高超球技及先天身體素質的優勢，想到自身體型的侷限及未來國手出路後，讓我對籃球國手夢重新改觀，亦在多方省思及取舍下重新規劃人生未來目標。

#### 四、目標定向期

體專畢業後亦順利錄取原校二年制體育系，因系別關係，所以未能參與校隊訓練。而在體育系學長建議下共同組隊參與縣內賽事，因練習時間不足加上並無任何高大球員的狀況下，大部分比賽均是輸多贏少，但在個人球技經驗層面上，亦藉由以賽養戰來提昇實力。體院期間也自願與校隊進行寒暑假的集訓，目的很簡單，雖不能如願當國手，至少在個人球技上有精進的機會。

二年制二年級時，個人目標從籃球國手轉向學校體育老師，過程中從教育學分班一路到實習老師、教師檢定考、教師甄試、體育代理老師到最後的正式體育教師，經過人生八年的歷練與重重的關卡，終於苦盡甘來，達到我人生的志業：體育教師一職。有句話是這麼說：人唯有自助才能更好，好比耕種自己的田地，才能得到營養且豐盛的果實。上天賦與你的能力是獨一無二的，唯獨你自己努力嘗試運用，才知道這份能力是什麼。<sup>8</sup>

在八年的時光中，亦積極參與籃球教練及裁判相關研習，增加

---

<sup>6</sup> 托馬斯·弗里德曼 (Thomas L. Friedman) 著，《世界是平的》(楊振富、潘勛譯) (臺北：雅言文化，2005)，212。

<sup>7</sup> 托馬斯·弗里德曼 (Thomas L. Friedman) 著，《世界是平的》，213。

<sup>8</sup> 戴爾·卡耐基 (Dale Carnegie) 著，《如何停止憂慮，開創人生》(陳真譯) (臺北：龍齡，1995)，180。

自我對籃球領域更深的了解，並提升籃球內涵之深度及廣度；代課期間亦擔任國中男、女籃教練，在市內賽事都曾拿下過冠軍，所以，就個人感觸上，從球員轉變為體育老師及球隊教練身分，心態上的調整格外重要，是故，無論是學校教學或球隊訓練都會激勵自我要再進修並提升籃球學術及教學的涵養。

### 五、心智成熟期

取得正式體育教師一職後，會利用周末時間至鄰近球場打球，時間一久也認識了許多球友，當然其中少不了過去學校裡的學長。在一次機緣下，球友的邀約我加入社會球隊，有時代表某企業或民間單位，一同南征北討，去享受不同地方的打球風格，在這個時期，個人感受到，除籃球經驗值的提升，在個人技術及爆發力都達巔峰，諸如；比賽快攻中無人防守下還可飛身扣籃，來展現自我身體延展性及潛能。賽場中更懂得如何自我保護避免運動傷害發生，最後了解到球賽實質的內涵：以球會友之道。因此從中即得到許多籃球所帶來真誠的友誼和永恆的快樂。<sup>9</sup>

在這五個階段的淬煉下，我體會到「學，而後知不足」的道理。也讓我對籃球的各種層次，有了特殊的體驗。

### 參、罰球動作簡介及其內涵

整場球賽分數累積皆需靠投籃 (shooting) 及上籃 (layup) 來完成，投籃命中率高低與上籃失誤率更是球隊贏球關鍵數據，有鑑於此罰球是一個精密的動作型式，從接球，舉球，瞄籃，到出手投籃，每一細節都環環相扣，缺一不可。<sup>10</sup>進攻層面上投籃是進攻球員為了將球從籃圈上投入籃框而採用之各種專門動作方法，亦是得分唯一手段，一切技術、戰術運用之目的，皆為創造更多更好的投

<sup>9</sup> 戴爾，卡耐基 (Dale Carnegie) 著，《卡內基溝通與人際關係》(詹麗茹譯)(臺北：龍齡，1995)，133。

<sup>10</sup> 王仁宗、戴玉林、許秀桃、曾淑平，〈出手角度及速度對籃球投籃準確性影響之探討〉，《彰化師大體育學報》，5 (彰化，2005.01)：128-140。

籃機會，以利進框得分。<sup>11</sup>以下即以罰球投籃技術作為分析及詮釋的主題：

## 一、罰球投籃技術

### (一) 持球法

#### 1. 單手持球法

現今籃球投籃技術 (skill) 皆以單手持球投籃為主流，一手持球另一隻手作扶助手，以技術細節來說以原地單手肩上投籃為例，投籃手五指自然分開，用手掌外沿和指根以上關節托住球後下方，手心空出，手腕後仰，球的重心落在食指和中指間，肘關節自然下垂，置球於同側肩的額頭前上方。<sup>12</sup>投籃命中率的高低，取決於投籃動作的穩定度，方能訓練出極佳球感 (ball handing)。

#### 2. 雙手持球法

適用於肌力 (muscle strength) 不足的球員所運用，當中又以女球員比例較高，動作型式以原地雙手胸前投籃為例，需兩手指自然分開，拇指相對成八字形，用指根以上部位握球的兩側後下方，手心空出，兩臂自然屈肘，肘關節下垂，置球與胸及顎之間。<sup>13</sup>在投籃技術上相對較省力。

### (二) 投籃動作法

#### 1. 投籃動作

投籃在籃球基本動作中格外重要，激烈的比賽中要以上籃輕取得分機率較少，皆是以隊友之間製造空檔 (wide open)，例如：擋切戰術 (pick & Roll) 或雙檔 (cones) 形成高效率的進攻。

對於投籃是準備姿勢的開始，用下肢蹬地發力，腰腹用力向上發展，手臂向前上方伸直，手腕前屈，手指撥球的全身綜合協調的力量將球投出。其中伸臂舉球和手腕前屈或翻轉與手指撥球的力量，是控制與調節身體各部位用力的關鍵，亦取得合理之投

<sup>11</sup> 謝鐵兔，《籃球技術教學訓練方法》(新北：諾亞文化，2005)，110。

<sup>12</sup> 謝鐵兔，《籃球技術教學訓練方法》，110。

<sup>13</sup> 謝鐵兔，《籃球技術教學訓練方法》，110。

籃出手角度與速度的保障。<sup>14</sup>再者投籃步驟是持球、高舉在接近額頭時，小臂往前上方推出；亦準備投籃……持球確定超過額頭瞬間，手腕與手指就要快速伸 (reach)、壓 (flex)、彈出 (snap)。<sup>15</sup>動作的細緻化不僅很有學問，更須苦練。

## 2. 瞄準點 (target)

空心進球 (swish) 與擦板球 (bank shot) 在瞄準點上各有差異，其不變的是投籃時眼睛注視籃圈或籃板的某一點，它是提高投籃命中率的重要環節。當中罰球投籃皆以直接瞄準點為主，通常是以籃圈前沿的正中點，這種瞄準點有實體目標，在球場的 anywhere 投空心球皆適用。<sup>16</sup>

## 3. 球的旋轉

籃球投籃，球體的旋轉是一門學問，研究者於球場上發現，眾多球員球體旋轉方向各有其差異，包括倒旋轉 (back spin)、側旋轉 (side spin) 及無任何旋轉。因此，好的投籃需要充分利用手指頭與手腕的力量，如此才能夠讓球體產生後倒旋轉，並讓飛行穩定度增加進而增加進球命中率。<sup>17</sup>

## 4. 拋物線

投籃後球體的飛行呈拋物線角度進行，投籃時之投、入射角之研究，就籃球規則，標準的籃框高度距離地面 305 公分，其內緣直徑應為 45 公分，等同可塞進兩個標準籃球（直徑 23.85 公分）。當然以垂直角度之入射角幾乎是不可能的事，有鑑於此，入射角越大其命中率亦相對提升。就理論而言沒有適當拋物線之投籃，命中率難以提升。因此，最佳投射角應以 53.7 至 64.8 度。<sup>18</sup>

<sup>14</sup> 謝鐵兔，〈《籃球技術教學訓練方法》〉，110-111。

<sup>15</sup> 徐武雄，〈《籃球投籃動作分析與指導》〉，《學校體育》，52(臺中，1999.12):48-55。

<sup>16</sup> 謝鐵兔，〈《籃球技術教學訓練方法》〉，110-111。

<sup>17</sup> 徐武雄、張勝翔，〈《常見籃球投籃實務之問題探討》〉，《福爾摩沙體育學刊》，1(雲林，2006.10):42-43。

<sup>18</sup> 老徐園地，〈《投籃動作要領分析與指導》〉，《圓球城市》，<http://www.roundballcity.com/blogs/50364891/archive/2006/11/18/47151.aspx>，2012年9月26日檢索。



## 二、罰球的意義、執行時機及罰球違例之判罰與處理

### (一) 意義

罰球是給予一名隊員在罰球線後的半圓內，在無爭搶情況下得一分或兩分的機會，稱之。<sup>19</sup>通常為激烈比賽中輕鬆拿分的好機會，所以相較其他得分方式，罰球命中率亦較高。

### (二) 罰球執行時機

針對比賽中球員及隊職員等，所作出犯規或不服從裁判之判決而執行罰球時機，並依照條例，給予隊對兩次罰球機會或罰球完仍繼續獲得進攻球權。犯規的情形諸如「第一防守隊員對正在做投籃動作的進攻隊員發生犯規時。第二當某隊員在比賽中發生違反體育道德犯規時。第三當某隊員在比賽中發生被取消比賽資格犯規。第四當某隊員在比賽中發生技術犯規時。第五當比賽休息期間，某隊員或教練被判技術犯規時。第六當某隊教練、助理教練、替補球員及隨隊人員於比賽中被判技術犯規時。第七比賽每節犯規共達 4 次時，該隊球員再發生犯規時。<sup>20</sup>

從上述內容可知，罰球的重要性對球賽來說，是一項必須苦練的技術，內心的穩定性也左右了命中率的高低。

## 肆、罰球之身體經驗敘說

罰球身體經驗有其深度內涵，以知識論的角度而言，自有其體育學術上的價值，以下就其主題內容，分四大要點逐一說明之：

### 一、儀式型動作 (ritual action)

籃球的基本動作相當重要，在充滿不確定性之賽場，能充分展現個體統合能力進化至動作穩定性，方能戰勝他人之外，更能戰勝自我，因此運動儀式中，針對比賽所需，延伸出特定的、重複的、具有安定身心之效、幫助成績表現的特殊動作。<sup>21</sup>籃球選手必須在

<sup>19</sup> 郭洪寶，《籃球競賽規則 Q&A》(臺北：諾亞森林，2004)，93。

<sup>20</sup> 郭洪寶，《籃球競賽規則 Q&A》，93。

<sup>21</sup> 石明宗，〈運動儀式之研究——技術動作儀式與再現文化儀式〉，《運動文化研究》，8 (臺北，2009.3)：7-51。

生理與心理上創造自我的節奏。身體儀式型動作，具有整合的功能。進入儀式的程序，球員的身體自然進入一個已經做過數以千計的身體動作鏈，剛才因對手或競賽而分散的身體動作，諸如：身體為應付搶球或救球突發狀況，而必須做出一些突發的動作，因而得到整合。此時，不確定的心理，也逐漸進入一個確定而熟悉的接觸點，在這個接觸點裡，心靈得到安撫，注意力轉而集中。<sup>22</sup>

儀式型動作在某些事物因曾帶給我們成功經驗，因此具備了所謂的「魔力」，久而久之，延伸出一種成為「儀式」，經由這些儀式，人們於是可以發展出最好的自己。<sup>23</sup>並幫助自我心靈的沉靜及技術之穩定。因此，建構自身罰球的儀式型動作是必需的功課。

## 二、罰球身體主體之禪定 (meditation)

球員瞬間的進攻動作，迎擊對方強力防守後製造出罰球的機會，緊接著個人站上罰球圈的空白期，無人防守之下，心裡的念頭僅有籃圈與距離的挑戰，心識活動能在定靜情境下自然且自由運轉，……是鬆靜與中正的均衡，是舒和中的專注，是使精神保持一種平和卻敏銳而機靈之狀態，是智慧而中道的判斷。<sup>24</sup>生理與心理的交戰，專注與失神的抗衡，正考驗身體之抗壓能力，因此，技術的身體是一種默會致知 (tacit knowing) 經驗，自主身體不需透過意識的思考，亦可自然地將動作表現出來，自發的、無意識的身體動作就存在我的身體之中。<sup>25</sup>

罰球所呈現之心理交錯與這些經驗既與身體實際運作有關，又與身體運作時自體覺知有關；它既與過去所積澱的身體習慣相關，又涉及身體透過當下感之模式的調整轉換技術，展開另一種時空序

<sup>22</sup> 劉一民，〈運動中的儀式動作——理論分析與實際應用的探討〉，《中華民國體育學會體育學報》，11（臺北，1989.12）：79-87。

<sup>23</sup> 石明宗，〈運動哲學——愉悅+智慧之旅〉，263。

<sup>24</sup> 陳迺臣，〈教育哲學〉（臺北：心理，1994），74-75。

<sup>25</sup> 李佑峰，〈籃球場上的身體經驗——肉身化知識的開發〉，《運動文化研究》，5（臺北，2008.06）：7-29。

列、另一種實在感受的向度。<sup>26</sup>此刻經驗與實作之融合，形成個體獨特之儀式動作。

運動競賽情境千變萬化，爭奪地板球形成之衝撞與籃板球卡位 (box out) 肢體的激烈交纏，應驗運動之身體主體空間性經驗，皆具有非測量、獨特性、相對性、整體性及多變性等特質。<sup>27</sup>身體主體動作的由快至慢，呼吸急促至和徐，團隊行動到個人擔當，不同之時間感與空間感壓迫接踵而來。

### 三、東西文化「罰球之美」

東西國家風俗民情之不同，籃球場上從球員的穿著、打球風格、教練領導及罰球身體儀式動作，皆有特殊含意及特色。但不變的是罰球於訓練過程中，訴求命中率的高水準，球員踏上罰球圈 (Free throw circle) 之後，心所想，眼所看，手中球，就只為那空心進球完美得分瞬間之準備。

籃球是一項全球化 (Globalization) 的運動，人們對罰球動作之型式可說各有千秋。從接球動作、運球次數、轉球圈數及身體肢體語言，無非力求投籃的穩定性與心理建設之健全，因此：所有的技術動作都有自己的方式。<sup>28</sup>

東西文化界籃球場上的競爭交流如：奧林匹克運動會 (Olympic Games)，顯而易見東西球員罰球身體儀式的專屬特色，本文即藉此分析西方國家如美國職業籃球 NBA (National Basketball Association)，頂尖籃球員與臺灣籃球好手於罰球動作之身體儀式動作為例：

退役NBA球員尼克范艾索 (Nick Van Exel)：起先他會站在距離罰球線一大步，爾後從裁判手中接到籃球，先轉球一圈後左手摸

<sup>26</sup> 龔卓軍，〈身體感與時間性：以梅洛龐蒂解讀柏格森為線索〉，《思與言》，44.1 (臺北，2006.03)：49-100。

<sup>27</sup> 黃芳進，〈運動身體主體的空間性經驗之探索〉，《運動哲學心靈饗宴》(劉一民、周育萍主編)，(臺北：師大書苑，2005)，129。

<sup>28</sup> 馬塞爾·莫斯 (Marcel Mauss) 著，《社會學與人類學》(余碧平譯)(臺北：上海譯文，2005)，302。

一下球褲，緊接著原地運球三下，調整呼吸，雙眼瞄籃，將球罰出。

29

奧克拉荷馬市雷霆隊的凱文杜蘭特 (Kevin Durant)：站上罰球線後，從裁判接到球會先轉球一圈，原地運球一下再轉一圈，接著如放鬆式的微微抖動右手臂及身體，調整呼吸，雙眼瞄籃，將球罰出。<sup>30</sup>

有臺灣「籃球博士」之稱的退役球員鄭志龍：站上罰球線後，從裁判接到球會先原地運球一下，調整呼吸，雙眼瞄籃，持球是以右手在下左手在上之型式，將球罰出。<sup>31</sup>

臺灣籃壇素有「野獸」之稱的海外球員林志傑：站上罰球線後，從裁判接到球會先原地運球三下，調整呼吸，雙眼瞄籃時間短，不到一秒，爾後將球罰出，若第一球不進時會勾腳摸鞋底。<sup>32</sup>

由罰球身體經驗中發現運動之情境正是由身體、情緒、經驗所形構而成，球員技術學習過程中亦由身體感官來體會，進而建立起技術的認知體系。<sup>33</sup>無形中成為個人風格的獨特感及美感。

#### 四、吾與罰球身體經驗之省思內涵

研究者國中加入球隊至今參與無數場球賽，觀賞各類型大小賽事，此刻回憶自我籃球罰球歷程，身體不斷地嘗試、體驗及思索如何尋覓出穩定的「絕佳球感」，進而使命中率提昇，過程中約略非為三階段來分別敘述之：

##### (一) 國中啟蒙期

<sup>29</sup> VanExelTV, 〈The Nick Van Exel Free Throw〉, 《YouTube》, <http://www.youtube.com/watch?v=9SOT3VPVOtw>, 2012年10月7日檢索。

<sup>30</sup> miniminimi88, 〈Kevin Durant Free Throws〉, 《YouTube》, <http://www.youtube.com/watch?v=0HqIB4qGGOk>, 2012年10月7日檢索。

<sup>31</sup> bkf1026, 〈籃球博士鄭志龍經典賽事。1998 21屆威廉瓊斯盃決賽資格賽，中華 vs 日本。 Part 1〉, 《YouTube》, <http://www.youtube.com/watch?v=sY0GafRvNcA>, 2012年10月7日檢索。

<sup>32</sup> kingcarter99, 〈我要罰球就這樣走過去……〉, 《YouTube》, <http://www.youtube.com/watch?v=WuSOaC3BLHI>, 2012年10月7日檢索。

<sup>33</sup> 余舜德, 〈體物入微：物與身體感專號導言〉, 《臺大考古人類學刊》, 65(臺北, 2006.06): 2。

此階段如同一塊海綿，教練教導新知，自己不斷吸收籃球觀念及技巧，罰球技能上百般重複練習外，心理層面上更以呼吸控制法，藉吸與吐的氣息轉換，讓急促的身心轉為和緩，進而使罰球趨於穩定。

### （二）體專階段

隨比賽經驗的累積，罰球次數亦隨之增加，罰球技術除呼吸控制得宜外，更能掌控籃球的紋路，藉手指彈出籃球的瞬間，此刻籃球形成倒旋美，在天際中劃出優美的弧線使籃球應聲入網。

### （三）大學社會階段

進入成年，論技術及經驗都已純熟，多年的罰球經驗造就個人特色，身體從裁判給球當下，就開始做出摸鞋底、原地運球五下及轉球一圈後，手指掌握球紋才投出那穩定的一球，無形中成了自我的獨特儀式型動作。

球員踏上無數次罰球圈，執行無數顆罰球，對自我身體經驗與肢體動作及心理層面，皆發現其合適自我之處。人類活在事情中，而事過境遷，往事沒入生命的背景中沉默著，過往的身體經驗可視為模糊的文本等待被理解、詮釋與品味，亦即，往事必由敘說的方式得以進一步理解與掌握，因此，人可以不斷地敘說自己的故事來豐富自身的理解，我們只有從生命的背景中去得到意義，藉由回首敘說自己的故事，人才建構了自我的知識。<sup>34</sup>

身體動作的演變由模仿開始，而模仿對象亦是崇拜的籃球明星，就如研究者國中時期，是以籃球博士鄭志龍為罰球投籃楷模對象，從運球、瞄籃至投球手部動作，不斷地沉思，不斷地揣摩，就是要跟偶像一樣罰球神準及投籃的穩定，但事以願違，因只是聆聽，你會忘記，只是注視，你會記得，加以實踐，才會知其所以。<sup>35</sup>在每日身體實踐過程中，透過反覆練習，學會身體的自然反應，發展出自我的身體經驗。

<sup>34</sup> 余德慧，《生命史學》（臺北：心靈工坊，2003），218。

<sup>35</sup> 麥克，薛塞斯基 (Mike Krzyzewski)、唐納，菲利普 (Donald T. Phillips) 著，《領導，帶人更要帶心：K 教練教你打造卓越團隊》（臺北：久石文化，2011），116。

以籃球罰球動作來說，伴隨年紀的增長，及隨著訓練與比賽的實踐，成功及失敗經驗之累積，慢慢讓我發現破除疑惑的線索，也看見了身體問題的開解之道。<sup>36</sup>經驗可學習但身體更能清楚反應，故確定的是：身體經驗知道很多大腦不知道的事。<sup>37</sup>心所想未必能做得出，須仰賴練習及身體經驗累積，會發展出較高層次之動作型式……亦說明經驗所產生的重要效應。<sup>38</sup>從上述討論與分析之中，我們可知在籃球身體經驗中，可引領球員進入另一層可自我控制的新世界。<sup>39</sup>

## 伍、結語

罰球身體經驗猶如一首樂章，快攻的動感美，罰球的沉靜美，籃球世界的一靜一動，牽引出美妙既激昂的曲子，音符控制在個人身體經驗之中，在嘗試錯誤中尋覓正確方向，在努力練習中尋找球感，所謂「羅馬不是一天所造成的，籃球射手並非天生就神準」。

藉身體經驗之實際歷程及敘說探究，本文對罰球運動的學術層面及身體儀式動作的內涵逐一說明，幫助球員與教練對身體經驗將有更深入的瞭解，因此身體的奧秘在於啟發身體自身的理解，激發身體經驗見到自我無限潛能，在投籃技術及罰球儀式動作至個人罰球特色美的論述中理解到，並非生理學或心理學就能找出答案，因為身體經驗才是運動員在賽場上的生命價值。

因此，就體育學術的角度來說，罰球準確沒有捷徑，唯有身心靈一體，熟練基本動作，相信必能於罰球技術層面上，將帶來一番全新的風貌。

---

<sup>36</sup> 李佑峰，〈籃球場上的身體經驗——肉身化知識的開發〉，《運動文化研究》5：7-29

<sup>37</sup> 雅克，勒科克 (Jacques Lecoq) 著，《詩意的身體》(馬照琪譯)(臺北：桂冠圖書，2005)，11。

<sup>38</sup> 陳淑惠、卓俊伶、梁嘉音，〈籃球投籃型式之功能性反應及其經驗效應〉，《臺灣運動心理學報》2 (臺北，2003)：61-76。

<sup>39</sup> 劉一民，〈運動中的儀式動作——理論分析與實際應用的探討〉，《中華民國體育學會體育學報》，11：79-87。

## 引用文獻

- bkf1026,〈籃球博士鄭志龍經典賽事。1998 21 屆威廉瓊斯盃決賽資格賽，中華 vs. 日本。Part 1〉，《YouTube》，<http://www.youtube.com/watch?v=sY0GafRvNcA>, 2012 年 10 月 7 日檢索。
- kingcarter99,〈我要罰球就這樣走過去……〉，《YouTube》，<http://www.youtube.com/watch?v=WuSOaC3BLHI>, 2012 年 10 月 7 日檢索。
- miniminimi88,〈Kevin Durant Free Throws〉，《YouTube》，<http://www.youtube.com/watch?v=0HqIB4qGGOk>, 2012 年 10 月 7 日檢索。
- VanExelTV,〈The Nick Van Exel Free Throw〉，《YouTube》，<http://www.youtube.com/watch?v=9SOT3VPVotw>, 2012 年 10 月 7 日檢索。
- 王仁宗、戴玉林、許秀桃、曾淑平,〈出手角度及速度對籃球投籃準確性影響之探討〉,《彰化師大體育學報》,5(彰化:2005.01):128-140。
- 石明宗,〈運動儀式之研究——技術動作儀式與再現文化儀式〉,《運動文化研究》,8(臺北,2009.03):7-51。
- 石明宗,《運動哲學——愉悅+智慧之旅》,臺北:師大書苑,2009。
- 托馬斯·弗里德曼(Thomas L. Friedman)著,《世界是平的》(楊振富、潘勛譯),臺北:雅言文化,2005。
- 老徐園地,〈投籃動作要領分析與指導〉,《圓球城市》,<http://www.roundballcity.com/blogs/50364891/archive/2006/11/18/47151.aspx>, 2012 年 9 月 26 日檢索。
- 余舜德,〈體物入微:物與身體感專號導言〉,《臺大考古人類學刊》,65(臺北,2006.06):1-8。
- 余德慧,《生命史學》,臺北:心靈工坊,2003。
- 李佑峰,〈籃球場上的身體經驗——肉身化知識的開發〉,《運動文化研究》,5(臺北,2008.06):7-29。
- 徐武雄,〈籃球投籃動作分析與指導〉,《學校體育》,52(臺中,1999.12):48-55。
- 徐武雄、張勝翔,〈常見籃球投籃實務之問題探討〉,《福爾摩沙體

- 育學刊》，1（雲林，2006.10）：41-52。
- 馬塞爾，莫斯 (Marcel Mauss) 著，《社會學與人類學》(余碧平譯)，臺北：上海譯文，2005。
- 張春興，《教育心理學——三化取向的理論與實踐》，臺北：東華書局，2007。
- 郭洪寶，《籃球競賽規則 Q&A》，臺北：諾亞森林，2004。
- 郭美女，〈從藝術與人文課程之實施探討原住民音樂教育現況〉，《臺東大學教育學報》16.2（臺東，2005.12）：171-198。
- 郭譽孚，〈一個哲學與運動愛好者的省思〉，《運動哲學心靈饗宴》(劉一民、周育萍主編)，臺北：師大書苑，2005，13-18。
- 陳迺臣，《教育哲學》，臺北：心理，1994。
- 陳淑惠、卓俊伶、梁嘉音，〈籃球投籃型式之功能性反應及其經驗效應〉，《臺灣運動心理學報》，2（臺北，2003）：61-76。
- 麥克，薛塞斯基 (Mike Krzyzewski)、唐納，菲利普 (Donald T. Phillips) 著，《領導，帶人更要帶心：K 教練教你打造卓越團隊》，臺北：久石文化，2011。
- 雅克，勒科克 (Jacques Lecoq) 著，《詩意的身體》(馬照琪譯)，臺北：桂冠圖書，2005。
- 黃芳進，〈運動身體主體的空間性經驗之探索〉，《運動哲學心靈饗宴》(劉一民、周育萍主編)，臺北：師大書苑，2005，113-132。
- 劉一民，〈運動中的儀式動作——理論分析與實際應用的探討〉，《中華民國體育學會體育學報》，11（臺北，1989.12）：79-87。
- 樊正治，《運動哲學導論》，臺北：師大書苑，1994。
- 戴爾，卡耐基 (Dale Carnegie) 著，《卡內基溝通與人際關係》(詹麗茹譯)，臺北：龍齡，1995。
- 戴爾，卡耐基 (Dale Carnegie) 著，《如何停止憂慮，開創人生》(陳真譯)，臺北：龍齡，1995。
- 謝鐵兔，《籃球技術教學訓練方法》，新北：諾亞文化，2005。
- 龔卓軍，〈身體感與時間性：以梅洛龐蒂解讀柏格森為線索〉，《思與言》，44.1（臺北，2006.3）：49-100。



## Exploring the Body Experience of Free Throws in Basketball

Yong-En Chin/ National Taichung University of Education

Yu-Feng Lee/ National Taichung University of Education

### Abstract

In order to obtain perfect performances, the practice of sports training needs to be implemented with excellent solid management under an intact state of mind, body and soul. That is, physiological and psychological interactions, the stability of mental quality, and the reflections brought by body experience all play important roles in establishing a good athlete or team. The aim of this study is to explore the body experience of free throws in basketball based on a player's self-narration. We discuss in depth the connotation of free throws in special situations. With the practice of training and competition, the accumulation of success and failures may help to clarify doubts and lead to the solution for body problems.

Keywords: basketball, free throws, body experience