

## 籃球規則

一、比賽概要：籃球是兩隊比賽的遊戲，每隊各有球員五人。遊戲的目的是將球投入對方籃內，並防止對隊獲球或得分。球可向任何方向傳、投、撥、滾或運球，惟必須合乎下述規則的規定。

二、球場的面積：比賽球場為長方形的堅硬平面。其球場面積須長28公尺，寬15公尺，由界線內緣量起。

三、球隊（每一球隊應包含）：

- 1、在四節十分賽制或球隊須參加三場以上的比賽時，每隊不得超過十二位合格的球員。
- 2、一位為隊長，應為該球隊合格之球員。每隊派五名球員在場內參加比賽，且可按規定替補球員。

四、教練：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。

五、比賽通則：比賽時間應包括四節：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。第二節賽完後第三節開始前，中間休息十分鐘。

六、比賽開始：

- 1、比賽應從裁判員在對手中間拋球，以中圈跳球開始；在每一節及每一延時賽開始時，也應執行同樣跳球程序。
- 2、比賽開始時，一隊出場球員不足五人時，球賽不得開始。在比賽時間十五分鐘後，該隊仍不足五人時，則應判令該隊棄權，由對隊獲勝。

七、球的狀態：遇下列情形，即成死球，當

- (1) 投球合法中籃後
- (2) 活球或繼續比賽時，一位職員鳴笛。
- (3) 罰球時，球已確定不能中籃，而：  
A、罰球後又另有罰球。  
b、罰球之後附帶其他罰球。  
c、活球時，二十四秒信號響起。  
D、每一節時間終了。

八、中籃及其計分法：

- 1、當活球經籃圈上面入籃，停留在籃內或由籃中落下時，稱為「中籃」。
- 2、「中籃」係指攻進對方的籃，依下列情況判定得分：(1) 罰球「中籃」算一分 (2) 投球「中籃」算兩分 (3) 在三分線外投球「中籃」算三分 (4) 投中某隊所攻擊的敵籃，即為該隊得兩分。
- 3、如果球在偶然的機會中，由籃圈下方進入籃圈時，即成為「死球」，然後在就近的罰球圈跳球，恢復比賽。假如球員故意將球由籃圈下方向上穿過籃圈，則應判「違例」，由對隊在違例發生處最近邊線外，擲界外球，恢復比賽。  
詮釋：試投三分球時，當球觸及籃圈落下的球，不在籃圈、籃板範圍內之後，即失去其三分球資格，進攻或防守球員均可合法觸及。

九、攻守球員觸及向籃落下的球：（於比賽時間內）

- 1、投籃時，進攻或防守球員均不得觸及，在限制區上空從籃圈水平面上向下落的球。
- 2、若為進攻隊違例：投中無效，由對隊在罰球線延伸線的界外發界外球。
- 3、若為防守隊違例：(1) 判由對隊得二分，如在三分投籃區域內試投，則判得三分 (2) 若投中有效，則由對隊在端線後發界外球，恢復比賽。  
例外：對於教練技術犯規，球員故意或奪權犯規的罰球，則不論罰中與否，均由主罰隊的任何一球員在記錄台對面的邊線中點外擲球入界。

十、比賽的勝負：比賽結果，以在比賽時間內全場中得分較多的一隊獲勝。

十一、球隊棄權判為失敗：（球隊棄權，判為失敗。）若：

- 1、在裁判命令比賽開始後，拒絕出場或阻撓比賽。
- 2、在比賽開始十五分鐘後，球隊若缺席或不足五人。

十二、得分相等與延時賽：

- 1、下半時終了時，如兩隊得分相等，應即繼續比賽，並得舉行一次或多次的五分鐘的延時賽，以決

勝負。

2、在第一次延時賽前應重行選籃，其後每次延時賽均換籃一次。

3、每一延時賽開始前，須有兩分鐘的休息。每一延時賽應以中圈跳球開始。

十三、比賽時間終了：

1、比賽在計時員發出比賽時間終了的信號時結束。

2、每次比賽時或每延時賽時間終了之際，含有罰球的犯規幾乎發生在計時員的信號同時或稍前一剎那，則應立刻執行一次或多次的罰球。

3、在比賽時間即將終了前的投籃，如在信號發出前球已在空中，投中有效。

4、如果球觸及籃圈彈起而後中籃，則投中有效；若球觸及籃圈後，任何一隊之球員觸及球，應宣判違例。如違例者為防守球員，則以中籃論，算兩分或三分。

5、如為進攻球員，則成死球，若投中，得分不計。此項限制直到該次投籃已顯然不中為止。

十四、請求暫停：（依據下列規定，每次應給予一分鐘時間）：

1、每隊在每節內得請求一次暫停，第四節可請求二次暫停。

2、在規定時間內未使用之暫停不得保留於下半時或延時賽使用。

3、教練或助理教練有權請求暫停，但應親自到記錄台請求暫停，並用合宜的傳統手號表示。

十五、替補：

1、替補員入場前，應先報告記錄員，並準備即刻參與比賽。

2、在下列情況，記錄員應儘速鳴笛響信號，指示請求替補：（1）球成死球（2）正當停錶時，及（3）當裁判宣判犯規，並向記錄台完成溝程序後。

3、依照下列情況進行替補：（1）違例發生後，只有發界外球的球隊可請求替補。（在此情況下，發界外球之球隊請求替補時，對隊亦可請求替補）。

（2）罰球時僅該罰球員可被替補，但必須符合下列規定：A、此項替補必須在第一次罰球，或僅只一次罰球的繼續比賽之前所請求者。B、最後一次或僅有一次的罰球罰中，或最後一次或僅有一次的罰球罰之後，因另一個犯規罰球則，球成為或仍為死球。C、跳球球員不得由其他球員替補。

D、只有在記錄員鳴笛之前，才能取消替補。

十六、三秒鐘規則：

1、當一隊控球時，其本隊球員不能在對隊之禁區域內，超過連續三秒鐘以上的停留。

2、三秒鐘的限制，在發界外球時仍無效，當發球員在界外開始控制球的一瞬間起計算。

3、三秒規則不適用於：（A）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。（違反本規則為違例）

5、罰則：由對隊在距違例處最近的邊線外擲界外球。

十七、五秒鐘規則：

1、當一隊員被對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、罰則：由對隊在距違例處最近的邊線外擲界外球。

十八、四節制八秒內規則：

1、在後場獲得活球控球權的對隊，必須在八秒鐘以內使球進入前場。

2、球觸及中線或觸及身體任何部份接觸中線的本隊球員時，即認為球進入前場。（違反本規則為違例）

3、罰則：由對隊在距違例處最近的邊線外擲界外球。

十九、二十四秒鐘規則：四節制——球在空中二十四秒同時響起時投籃、中籃，球進算；球不進換對隊在邊線發球。

1、二十四秒計時器的信號，表示該球隊未能在二十四秒內投籃。

（1）若比賽因控球隊的對隊，因某些事項而停止，則控球隊應獲得另一個新的二十四秒。

（2）若球僅對手觸及，而原控球隊仍持有控球權時，不得重新計算二十四秒。

2、二十四秒計時器必須停止，但不得重新設定，當：

（1）球出界，由原控球隊的球員發界外球。

（2）職員中止比賽以保護控球隊受傷的球員。

3、罰則：由對隊在距違例處最近的邊線外擲界外球。

二十、球回後場：

1、控球隊在前場的球員，不得使球回至後場。

2、當控球隊球員有下列情況時，視為球回後場：

當球回後場之前，控球隊球員最後觸及，該球已經觸及後場，或若該球員已經觸及後場。

3、此種限制，適用於球隊前場各種情況；包括擲界外球。

二一、違例：對違例的罰則為喪失控球權。

二二、犯規

1、球員與對手身體接觸或違反運動道德行為的違規，稱為「犯規」。

2、犯規應登記在違犯的球員名下，並按照規則中有關的條款執行罰則。

二三、違例或犯規後的恢復比賽：違反規則成死球後恢復比賽的方式為：

1、由界外擲球進場；或 2、執行一次或多次的罰球。

二四、對正在投籃動作中的球員之犯規：

1、對方球員向某球員犯規，該球員已在犯規發生前開始投籃動作，結果投中時即中籃有效加罰一球。

2、惟當鳴笛時，該球員必須正在繼續或開始投籃動作；如鳴笛後始行重新投籃，則投中無效。

二五、球員五次犯規：在比賽中，球員犯滿五次犯規，包括侵人與技術犯規的總次數時，應自動退出比賽。

二六、球隊犯規：（罰則）

1、四節（十分鐘）賽制：每一節（十分鐘）內，每隊球員侵人犯規滿四次時：

（1）其後該隊每一次的球員犯規應判罰球兩次，由被犯球員主罰。

（2）若該犯規較侵人犯規嚴重，則應適用有關規則之條款。

2、決勝期所有犯規，均應累計於最後一節或下半場。

## 參考資料

[http://peo.dsa.fju.edu.tw/%20file/teachers/teachers-3/andy/basketball\\_rule.html](http://peo.dsa.fju.edu.tw/%20file/teachers/teachers-3/andy/basketball_rule.html)

影片來源是來自you tube上的觀看

# 觀看2015亞洲校籃球邀請賽的心得

這場比賽是由我們台灣的義守大學對上日本的筑波大學，老實說不知道為什麼？可能因為我  
是台灣

人的關係，我比較希望義守大學夠獲得勝利，但我覺得比賽就是很刺激；我發現日本筑波他  
們很會瞬

間性的去攻擊，有好幾次他們在工時，我都好緊張，因為只要你一有攻擊的機會，你就有可  
能會拿

下分數，我在看完第一節時還以為意手大學最後會贏，沒想到筑波大學在地二節開使就轉局  
勢了，

而且還直到第四節以100:67的成績贏了義守大學，僅僅相差了30已分耶！

真的是有夠厲害的，我發現我是屬於那種看到不是自己支持的隊伍得到分數的人會在那邊碎  
碎唸的

人，哈哈！！！！

不過我也知道台灣大學比上日本大學為什麼為輸的原因了，原因是因為他們在打球的時候是  
有系統

化的，再加上他們很有團隊精神，合作無間，臨危不亂，我不能說這些特點台灣隊伍沒有，  
而是他

們不及日本隊伍罷了，所以他們才會敗給日本隊，不然你們說說難道台灣隊的人員素質有很  
差嘛？

我個人是覺得沒有的，其實兩隊在於體能以及技巧都是有的，只是關鍵在我剛才所描述的  
點上我

們就比不上他們。

