

體育期末報告——籃球

一、前言

籃球是一個由兩隊參與，在一個長方形籃球場進行的球類運動，每隊出場 5 名隊員，可將球向任何方向傳、投、拍、滾或運，目的是將籃球投入對方球籃得分，並阻止對方獲得球或得分。

籃球是世界上最多人觀看的球類活動之一，從 1936 年起就是奧運的正式競賽項目之一。

二、歷史

籃球運動起於 1891 年 12 月 21 日，由美國麻塞諸塞州春田市基督教青年會學校（現今春田學院）體育教師詹姆士·奈史密斯（James Naismith）博士發明。當時投擲以裝桃的籃子為目標，所以取名為籃球。最開始的籃球運動所使用的球是足球，直至 1950 年代晚期，湯尼·辛科爾才引進了該項運動專用的褐色籃球。最初籃球比賽上場人數、場地大小、比賽時間均無嚴格限制，只要人數相等就可比賽。1932 年瑞士日內瓦召開第一次國際籃球會議，同年在羅馬成立了國際業餘籃球總會。1948 年國際籃總決定從 1950 年開始每四年舉行一次世界籃球錦標賽，在 2012 年宣布更名為男子世界盃籃球賽。

女子籃球運動則是從 1917 年興起的，當時上場隊員 9 人，1920 年前後改為每隊 6 人，以後又改為每隊 5 人。1953 年於智利舉辦第一屆世界女子籃球錦標賽，並決定以後每四年舉行一次。

國際籃球總會規定，奧運會籃球賽參加比賽的男子隊伍為十二隊，資格是上屆奧運會前三名，主辦國，北美洲、南美洲、中美洲、大洋洲、亞洲、歐洲、非洲的冠軍隊和世界性資格賽的第一名。參加比賽的女子隊伍為八隊。參加資格是上屆奧運會的前三名，主辦國和世界性選拔賽的前四名。歷屆奧運會上成績最佳的是美國籃球隊和蘇聯籃球隊。1992 年巴塞隆納奧運會開始，職業籃球選手可以參加奧運會比賽，提高了奧運會籃球賽水準。(此處引用維基百科)

三、球隊

1. 每個球隊，應有包含隊長在內，被賦予比賽全力的球員，不得超過 12 位。
2. 球衣上，每位球員球衣前後，應有與球衣顏色明顯不同的號碼。號碼需清晰意見，而背部的號碼至少應該高於 20 公分，前胸號碼則至少高於 10 公分，筆直寬度不得小於 2 公分。
3. 教練方面：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。

4. 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，並向記錄台完成溝通程序後。
- (3) 違例發生後，只有發界外球的球隊可請求替補。
- (4) 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。

籃球：陣容

場上五人	
得分後衛	控球後衛
中鋒	
大前鋒	小前鋒
特殊位置	
鋒衛搖擺人	雙能衛
二中鋒	
鋒線搖擺人	控球前鋒

閱·論·編		籃球位置	[隱藏]
後衛	1	控球後衛 (PG) · 雙能衛 (PG/SG)	
	2	得分後衛 (SG) · 鋒衛搖擺人 (SG/SF)	
前鋒	3	小前鋒 (SF) · 控球前鋒 (PG/SF 或 PG/PF)	
	4	大前鋒 (PF) · 鋒線搖擺人 (SF/PF)	
中鋒	5	中鋒 (C) · 二中鋒 (PF/C)	
教練·籃球			

四、球場

比賽球場的面積應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。

五、比賽規則

1. 時間應為四節，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。
2. 當比賽開始時，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。
3. 若是出賽球員不足五人時，球賽不得開始。在比賽開始十五分鐘過後，若開隊人數依舊不足五人，則應判令該隊棄權，由對手隊獲勝。
4. 若是下半場結束時，如兩隊得分相等，應繼續比賽，舉行一次獲多次的五分鐘延長賽，以決勝負。在第一次延長賽前應重新選籃，其後每次延長賽時均換籃一次；每場延長賽開始前，需有兩分鐘的休息時間，每一延長賽須以中圈跳球開始。
5. 球的狀態：
死球：(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。
6. 計分方法：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」。
罰球「中籃」：一分。投球「中籃」：兩分。三分線外投球「中籃」：三分。假如球員故勿將球由籃圈下方向上穿過籃圈，則判「違例」，由對手隊在違例發生最近處，擲界外球，恢復比賽。
7. 在投籃時，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。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。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。
8. 比賽時間終了，計時員發出信號結束。每次比賽時或是延長賽時終了，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。
 - (1) 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。
 - (2) 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。

- (3) 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。
9. 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。
10. 三秒規則：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。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）
11. 五秒鐘規則：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。
12. 四節制八秒內規則：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；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。
13. 二十四秒鐘規則：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。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。（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。）
14. 犯規：球員若滿五次犯規，包括侵人與技術犯規的總次數時，應自動退出比賽。
- 若是球隊犯規：
- (1) 每一節（十分鐘）內，每隊球員侵人犯規滿四次時：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。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。

六、心得

其實我從小就很喜歡看球類競賽，不管是籃球、排球、棒球、足球，我都很喜歡，特別是看著大家在球場上揮灑汗水的情形，會讓人感受到他們的努力、認真，但是我本人卻是個對於體育不怎麼在行的人。而在籃球上更是如此，我總是無法好好掌控球，手腳的協調性也不怎麼好，但是我卻從小就很喜歡看人家打球，也非常有興趣，所以經常會看籃球比賽，NBA 之類的。而在國、高中時期也都加入了班際籃球比賽，而努力訓練，雖然控球能力還是明顯不足，但經過同學和體育老師的細心指導，我也稍微有所進步了。不過這次做報告時，我才發現，原來我懂得還不夠多，真正的籃球比賽規則，從球隊、球衣，甚至是其他細節也都有所規定，是過去我沒有那麼注意的。也因為這次的寶告讓我學習到更多關於籃球的知

識，不管是基本的知識，甚至是更深的比賽規則，如此我下次看比賽時，也能更加明白球場上的情況了！

七、參考資料

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%AF%AE%E7%90%83#.E6.AD.B7.E5.8F.B2> 維基百科

http://peo.dsa.fju.edu.tw/%20file/teachers/teachers-3/andy/basketball_rule.html
籃球規則

《籃球競賽規則 Q&A》作者：郭洪寶