

# 籃球教學分享

滿潤·伊斯坦大

## 籃球最新比賽規則介紹

2020 國際籃球規則修改摘要（2020年10月01日生效）

### 壹、第 5 條 球員：受傷

- 一、修改原因：球員受傷時，除了接受治療，增加本隊球隊成員及球隊有關人員進場協助之情況。（只有增加文字的敘述，規則內容並未修改）

#### 二、修改內容：

- （一）球員：受傷修改為球員：受傷及接受協助。
- （二）規則5.3：若受傷球員不能立即（約15秒內）繼續比賽、球員接受治療或獲得本隊主教練、助理教練、球隊成員、球隊有關人員之協助，必須被替補除非該隊在比賽球場上不足五人。

### 貳、第 15 條 正在投籃動作中的球員

- 一、修改原因：犯規發生時球員是否正在投籃動作中，常使比賽中之球員、教練及裁判產生疑惑。現在將投籃動作的定義，區分為正常投籃及連續動作。新的用詞在於對規則有更精確的解釋而非修改規則。（強調投籃動作，必須是要向敵籃做出向上的投籃動作）

#### 二、修改內容：

- （一）規則15.1.1：球員向敵籃切入或其他移動中投籃的連續動作，係指球員在行進中或運球完成接住球後，繼續進行向上的投籃動作。
- （二）規則15.1.2：投籃動作
  - 開始：依據裁判的判斷，當球員將球朝向敵籃做向上的動作時。
  - 結束：當球已離開球員的手或做出全新的投籃動作時。若是跳起在空中的投籃球員，必須在雙腳落回地面。
- （三）規則15.1.3：運球向敵籃切入或其他移動中投籃的連續動作
  - 開始：依據裁判的判斷，當球員結束運球或在空中接到球後，球已在手中停留時，球員在球離手前開始做投籃連續動作。
  - 結束：當球已離開球員的手或做出全新的投籃動作。若是跳起在空中的投籃球員，必須在雙腳落回地面。

#### （四）規則16.2.5：

在發界外球或最後一次罰球後的籃板球狀況中，比賽計時鐘或投籃計時鐘必須顯示0.3秒或更多時，球員才可以在取得控球後



投籃。

若比賽計時鐘或投籃計時鐘顯示只剩0.2秒或0.1秒，球員只有撥球或直接灌籃，才是有效的投籃方式。

當比賽計時鐘或投籃計時鐘顯示0.0時，球員的手不再是觸及球。

## 參、第 33 條 身體接觸：一般原則

一、修改原因／分析：比賽中防守球員移位進入持球進攻球員圓柱體的情況，造成如抬高肘部的動作、假倒及其他對比賽帶來負面的形象。

球員及教練們已經意識到現行規則僅敘述防守球員的圓柱體，並未明確說明持球或未持球進攻球員的圓柱體。因此規則中已經增加敘述進攻球員的圓柱體。

二、修改內容：

### （一）規則33.1：圓柱體原則

圓柱體原則係指站在地面上的球員所站的一個假想的圓柱體的空間。

圓柱體的範圍及球員雙腳之間的距離，應根據球員的身高和體型而改變。包括球員上方的空間，防守球員或未持球進攻球員的圓柱體範圍如下：

- 前至球員的手掌，
- 後至球員的臀部，及
- 兩側至手臂及腿的外側。

手與手臂可在軀幹前伸展，但不得超出雙腳與雙膝，同時手臂在手肘處彎曲，因此前臂與手掌可以舉起，形成合法防守位置。

當持球的進攻球員在其圓柱體內試圖做正常進攻動作時，防守球員不得進入其圓柱體並造成非法的身體接觸。持球進攻球員的圓柱體範圍如下：

- 持球高於臀部時，前至球員的雙腳、彎曲的膝蓋及手臂，
- 後至球員的臀部，及
- 側面至手肘及腿的外側，兩肩膀張開的寬度。

持球進攻球員應被允許在其圓柱體內有足夠空間完成正常的籃球動作，包含開始運球、旋轉、投籃與傳球。

進攻球員不得為了獲取額外的空間，延伸腿部或手臂超過其圓柱體與防守球員發生非法的身體接觸，



(圖：圓柱體原則)

33-02 判例：A1跳起做三分投籃，人在空中時伸展他的腿，觸及防守球員B1。

解釋：這是A1犯規，因為他移動腿超出圓柱體且造成了與防守球員B1的身體接觸。

#### 肆、第 35 條 雙方犯規

一、修改原因：修改規則解釋。現行規則規定，所有罰則相同的犯規均被視為雙方犯規。不過，有時候裁判很難確定兩名球員何者造成最初的非非法身體接觸。因此，實際上這種狀況裁判已經不再宣判雙方犯規。

二、修改內容：

(一) 35.1：定義

1. 35.1.1 二位對手幾乎在同時彼此相互發生侵人犯規或違反運動精神犯規/奪權犯規，即為雙方犯規。

2. 35.1.2 考量二個犯規為雙方犯規，應符合以下條件：

- 二個犯規皆為球員犯規。
- 二個犯規皆包含身體接觸。
- 二個犯規為相同二位對手之間互相犯規。
  - 二個犯規互為侵人犯規或違反運動精神犯規與奪權犯規的組合。

(二) 35.2：罰則

每一犯規球員各登記侵人犯規或違反運動精神犯規/奪權犯規一次，無須罰球。

三、判例：

35-3 判例：A1運球時和B1幾乎同時相互犯規。這是A隊該節的第二次團隊犯規，B隊的第五次團隊犯規。

解釋：兩個犯規是相同類型的犯規（侵人犯規），因此這是雙方犯規。與兩隊在該節中不同的團隊犯規次數無關

。比賽應由A隊在最靠近雙方犯規發生的地點，發界外球恢復比賽。

35-4 判例：A1正在投籃動作中且球仍在他手上時，A1和B1在幾乎同時相互發生侵人犯規。

解釋：兩個犯規是相同類型的犯規（侵人犯規），因此這是雙方犯規。若A1投中，得分應不算。比賽應由A隊在最靠近雙方犯規的發生處，發界外球恢復比賽。A隊應擁有投籃計時鐘上顯示的剩餘時間。

35-5 判例：A1投籃時球在空中，A1和B1在幾乎同時相互發生侵人犯規。

解釋：A1和B1的兩個犯規是相同類型的犯規（侵人犯規），因此這是雙方犯規。

若A1投中，得分有效。比賽應由B隊在端線外發界外球，繼續比賽發界外球恢復比賽。若球未中籃，這是跳球狀況。比賽應依球權輪替箭號發界外球恢復比賽。

。

## 伍、第 37 條 違反運動精神犯規

一、修改原因：讓以下的比賽狀況更清楚 當：

- 防守球員（B隊）將進攻球員（A隊）的球拍掉，在即將獲得球向敵籃（A隊）快攻的路徑沒有任何的阻礙，接著
- A隊球員造成一般非法的身體接觸。

依據現行規則，A隊仍未失去控球權，此犯規並非發生在B隊快攻之時。

二、修改內容：

（一）37.1.1：第一黑點

- 球員並非在規則精神與涵意內致力於對球做攻守且與對手發生身體接觸。

（二）37.1.1：第四黑點

- 球員從後面或側面，對向敵籃推進的對手造成非法的身體接觸，且被犯規球員其球與敵籃之間並無其他球員。

此規定適用至進攻球員開始投籃動作為止。

37-10 判例：A1正結束他的快攻，在他開始做投籃動作，收球前，B1從後面：

- (a) 試圖抄截球，觸及A1的手臂。
- (b) 過當地觸及A1的手臂。

解釋：在這二種情況中，應宣判B1違反運動精神犯規。

37-11 判例：A1正結束他的快攻，在他收球後開始做投籃動作時，  
B1從後面：

- (a) 試圖阻攻，觸及A1的手臂。
- (b) 過當地觸及A1的手臂。

解釋：

- (a) B1侵人犯規。
- (b) 應宣判B1違反運動精神犯規。

#### 陸、第 48 條 記錄員及助理記錄員的職責

一、修改原因：記錄臺人員時常說明記錄員的工作，與其他記錄臺人員有較多的職務。因此，將部分記錄員的職務移給計時員負責。

二、修改內容：

刪除48.2條文：

#### 柒、第 49 條 計時員的職責

一、修改原因：將部分記錄員的職務移給計時員負責。

二、修改內容：

(一) 增加48.2條文的內容：

(二) 49.1：第4-7黑點

- 舉示球員犯規次數牌，使兩隊主教練均能清楚看見該球員的犯規次數。
- 在球隊犯規罰則狀態時，當球隊在該節第四次犯規以後球成活球後，將球隊犯規標誌擺放在接近該隊球隊席區的記錄臺上。
- 執行替補程序。
  - 僅能在球成死球，以及球再次成為活球之前發出信號。信號不能中止計時鐘或中斷比賽，也不能使球成為死球。

#### 捌、附錄 B — 記錄表

一、修改原因：闡明主教練、第一助理教練、替補員、喪失比賽權力的球員或球隊有關人員，因離開球隊席區，且未協助裁判維持或恢復秩序（無論是否參與鬥毆）應如何在記錄表上登記技術犯規或奪權犯規。

現行規則規定，當主教練在鬥毆發生時離開球隊席區並參與鬥毆，應被判二次奪權犯規，登記兩個D2（一個因本身離開球隊席區，另一個為他親自參與鬥毆），依據新規則他應被判一次奪權犯規。

二、修改內容：新規則條文：B. 8. 3. 14

主教練、第一助理教練、替補員、喪失比賽權利球員或

球隊有關人員本身參與鬥毆時，奪權犯規應登記如下：無論因離開球隊席區而喪失比賽權利人數多寡，均登記主教練一次技術犯規“B2”或一次奪權犯規“D2”。若主教練本身參與鬥毆，應判一次奪權犯規“D2”。

39-4 判例：發生鬥毆狀況時，A6（替補員）進入比賽場地。A6 應被取消資格。

解釋：A6的被取消比賽資格，應登記‘D’ 并在他剩下的犯規空格內登記。A隊總教練應被登記一次技術犯規，登記為‘B2’。之後，由B隊任一球員執行二次罰球，不站位。接著由B隊在其前場發球線發界外球恢復比賽。B隊應有14秒的進攻時間。

## 玖、附錄F—即時重播系統

一、修改原因：即時重播系統的使用愈趨重要且操作流程複雜，其條文應從現行規則之 46.12 主裁判：職責與權力中獨立為新規則的附錄F。

此外，還需要對即時重播系統進行更一致的應用，並且應標準化即時重播系統的使用程序。

現行規則主裁判得以使用即時重播系統檢視做出最終判決，依據最新規，應至少有二名裁判參與檢視。

此外，即時重播系統檢視完畢後，宣判之裁判（並非必須是主裁判）應宣判最終判決，其目的在於避免由主裁判宣布的判決，若與原先判決不同時，容易讓人有主裁判更改其他裁判判決之聯想。

二、修改內容：新規則條文：46.12

46.12 比賽中使用即時重播系統之相關規定請參照附錄F。

新的附錄F—即時重播系統如下：

F—即時重播系統

### F.1 定義

即時重播系統係指裁判得使用賽前被授權認可的錄影器材，確認判決。

### F.2 程序

F.2.1 裁判在記錄表上簽名之前，在附錄的規定內，得以使用賽前被授權認可的即時重播系統檢視。

F.2.2 使用即時重播系統應依照以下程序：

- 主裁判應於賽前確認即時重播系統的相關設備，若有提供。
- 主裁判決定是否需要使用即時重播系統檢視。

- 若裁判認為需要檢視即時重播系統，應先在比賽場上作出最初的判決。
- 彙整其他裁判、記錄臺人員及臨場委員的意見後，應儘速開始即時重播系統檢視。
- 主裁判及至少一名裁判（最初判決者）應參與檢視，若為主裁判之判決，他應挑選一名裁判一同參與。
- 即時重播系統檢視的過程中，主裁判應確保並無任何非授權之人士接近即時重播系統螢幕。
- 即時重播系統檢視應在暫停或替補程序執行前及比賽恢復前進行。
- 檢視完畢後，最初判決之裁判應宣判最終判決，比賽恢復進行。
- 僅即時重播系統提供清楚且有決定性的證據時，裁判才得以更正最初之判決。
- 當主裁判於記錄表上簽名後，不得再使用即時重播系統檢視。

### F.3 規則

得以檢視下列比賽狀況：

#### F.3.1 在每一節及延長賽時間結束時：

- 投球中籃是否在每一節或延長賽比賽計時鐘信號響起前離手。
- 下列情況發生時，比賽計時鐘顯示時間或應顯示多少時間：
  - 發生投籃球員出界的違例。
  - 發生進攻時間違例。
  - 發生8秒違例時。
  - 每一節比賽或延長賽結束前被宣判犯規。

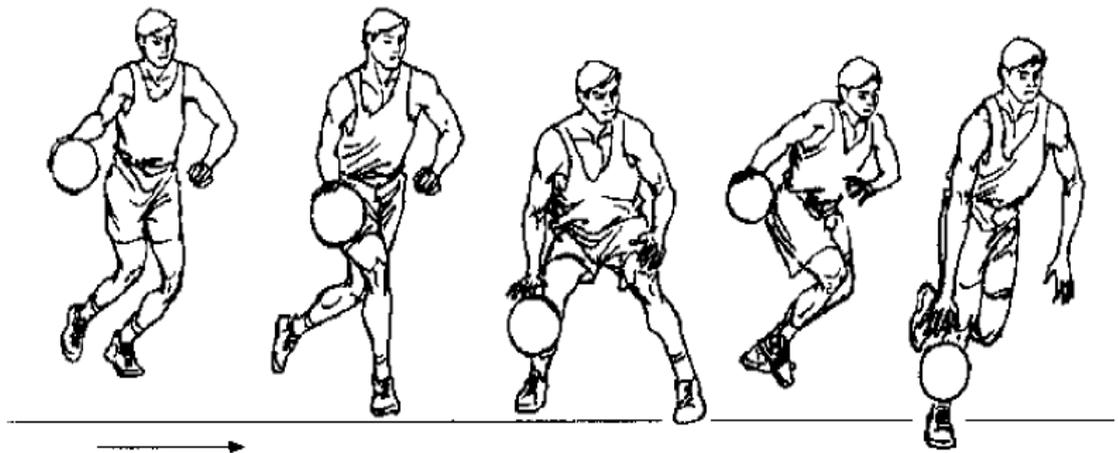
#### F.3.2 當第4節及每一延長賽比賽計時鐘顯示2分鐘或更少時。

- 投球中籃，是否在投籃計時鐘信號響起前離手。
- 投籃在犯規宣判前是否離手。確認下列狀況：
  - 比賽計時鐘或投籃計時鐘是否已終了。
  - 是否已開始投籃動作。
  - 球是否還在投籃球員手中。
- 被宣判妨礙中籃或干擾球的違例是否正確。
- 確認使球出界的球員。

#### F.3.3 在比賽任何期間。

- 投球中籃應算2分或3分。
- 對投籃者的犯規球未中籃時，應給予2次或3次罰球。
- 一個侵人犯規、違犯運動精神犯規、奪權犯規是否符合犯規的標準，或應予加重或減輕或應該被視為技術犯規。

- 比賽計時鐘或投籃計時鐘故障時，應更正計時鐘時間。
- 確認需罰球的球員。
- 確認暴力行為中參與的球隊成員、主教練、第一助理教練與球隊有關人員。



## 教學分享~以轉身運球為例

Naismith 是加拿大安大略人，先在麥克吉爾大學攻讀牧師學準備作牧師，但

讀了三年卻發現根本不適合，他的興趣是體育，但是麥克吉爾大學並沒有這一科系，因此忍耐到畢業，然後到了美國麻省的春田學院，謀得一個體育指導員的職位。由於春田學院是神職人員訓練所，所以學員都是年輕力壯的小伙子，剛出校門的 Naismith 和他們處的不錯。

麻省的冬天在十一月就開始下雪，室外運動不得不停止，但當時的室內運動只有體操與器械操，學員們覺的無聊而無精打采。有一天，春田大學體育系主任高力克博士問說，學員們是因為沒有適當的運動才如此無精打采，所以要求 Naismith 想一種能引起同學活動興趣的室內團體運動，讓大家快活起來。

於是他想起小時候曾玩過一種叫「趕鴉子上架」，兩夥人用一個卵石，看誰能把卵石先丟進一個凹洞裡就算贏，他以足球代替卵石，並從市場工人裝梨子的動作中啟發靈感。於是以梨桶釘在室內運動場兩端，二樓凸出懸空的走廊外緣，由於懸廊有十尺高，因此決定梨桶就訂在十尺高的地方。再以美式足球、歐式足球與冰上曲棍球的規則，擬定了遊戲規則共十三條，此時就在聖誕節假期前

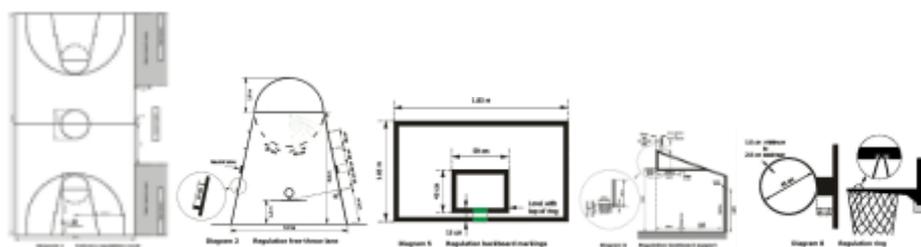
夕，也就是籃球運動是在一八九一年聖誕節假期前夕發明的。

過沒幾天有位學生問說，那是什麼運動？Naismith一時之間不知如何回答，這位學生建議說叫Naismith球如何？Naismith說不可，這位學生再建議說，那就叫籃球（BasketBall）怎麼樣？Naismith即刻贊成。在初期的十三條規則中，只有標題，而手寫的「籃球」兩個字，是後來加上去的。籃球這兩個字一直使用到一九二一年才轉化成一個字「Basketball」。

一八九二年一月，Naismith的十三條籃球規則正式刊登在春田學校的校刊(三邊報)上。當年三月十一日，有史以來第一場正式公開比賽上場，比賽的兩隊是春田學校的老師聯隊與學生隊，現場有兩百多名聞風而至的觀眾，結果學生隊以五比一獲勝。

籃球的演進在前二十年非常緩慢，如籃板在一八九六年才發明使用，到一九二九年才開始由兩位裁判執法。在一九零四年奧運表演賽是由懷頓學院、赫瑞姆學院和摩門大學(現楊百翰大學)，打了一場室外冠軍賽。

[標準規格]



[運球目的]



球場上有兩種導動球的方式，傳球顯然是比較好的一種方式，因為它速度較快，但如果被堅強的防守所堵死，那只有用運球來發動攻勢了。因為合法的運球只有一次，所以必須『有所為而運球』。

不可無所事事的拍它兩下，當你決定從A點到B點，盡量節省運球拍球次數，盡量以傳球出手，以免遭到包夾。許多球員常犯一個毛病，就是運球運的太多了！

[運球訣竅]

首先最開始你要先練習對球的感覺，也就是手對籃球的球感，而再來實際的運球訣竅是，運球決不是雙眼看著球的動作，運球只能用到手指和手掌的趾部，而非整個手掌貼住球，若是如此反而更難控制球，另外不可死盯著球，頭顱打直，注視全場，如此才能了解防守陣式與全場狀態。

氣壓適中的籃球，每次從地板彈起的高度，至少是它原來被拍下距離的百分之七十五，因此運球並沒有盯著球的必要，要用手指

來『看』球，用手指去接球。手指張開，伸縮手腕的推撫動作就可以運球了，不需重重的壓下去，輕微壓力就夠了。

無人可例外，想要成為高手，應該左右手都能運球自如，這種兩棲的運球能力，可以讓你被對手在強邊超前防守時，仍能打開進攻之路。

另外重要的是，當運球遇到防守時，你必須懂得保護球，使球盡量放低靠近地板，運球的手和手臂盡量向下伸，以縮短球在空中運行的距離，運球的手肘靠在遠離防守球員的體側。運球手的手掌在球體上方，不要盯著球看，應眼觀八方，準備繼起的招式。

用身體與另一隻手護球，隔開防守球員，若對手緊迫防守，切記不可猛力推動或扳開他，以免被裁判吹推人犯規。

#### [運球方式]

##### 1. 快速運球：

通常是在快攻時使用，一旦有了足夠的空檔，只要仍能控制住球，身體不失平衡，就應盡快運球前進。要想能運著球快跑，應該將球向前推出，約與腰同高，向前追球，頭部挺直，眼觀全場。跑的越快，球推出的距離就越遠，此時，手掌的位置和保護運球不同，不是在球的正上方，而是在球後面，約與地面成四十五度角，這樣才能藉著伸展手臂將球在前方推得有力。快速運球時球要運的高，但不可高過臀部。

##### 2. 變速運球：

這種技巧在球場上屢見不鮮，用來誘使防守球員作出錯誤的判斷並失去重心。當對手死守著你，運球慢下來，幾乎要停的樣子，直起背脊，不過仍繼續拍球，等到對手因此而鬆懈了防守姿勢，立刻縮身，球推出去又重又遠，快速溜過他身旁，同時以另一手擋在中間護球。要訣在於運球突破時的忽快忽慢，可讓防守者的防守重心難以維持，而找到進攻的機會。

##### 3. 換手運球：

用一手運球靠近對手，將球從身前推向另一邊，另一手迎接著，猛然欺身而過，就是所謂的身前換手運球(crossover)。此招在球從身前而過時，暫時處於無動的狀態，如過換手的動作不能流暢柔順，很可能被抄截而去。

球盡量運低，若你用右手運球，靠近對手時，將球拍向左邊靠近左腳。右手一定要置於球側，以便推球橫過，左手準備迎球，手掌打開直指地面。觸球剎那要有瞬間的停留以便將球穩住，然後將球推向前方。保持低姿勢，用右腳內側將全身重量推向新的方向，右肩沉下，用身體護住球，盡可能緊貼防守球員而過。這個招式通常與變速運球綜合運用。

### 5. 轉身運球：

此方法是透過快速的轉身來擺脫緊迫防守的一種運球方式，它有一個缺點：在運球球員轉身時，暫時看不見防守球員和其他的隊友。

向防守球員運過去，在他面前穩住身形，用左腳為中樞足(如果你是以右手運球的話)，姿勢放低，轉身背向防守者。以左腳為軸轉動時，將右腿，右肩及頭拉到左邊去，轉動時右手繼續運球。兩腳必須張開才能維持平衡，右腳要迅速拉過來跨向新的方向。轉身動作要快，必須擺動右臂和右肩以助旋轉之力，右手從球頂移到右邊，從側邊將球推轉過去，球從左腿橫向而過，然後用左手繼續運球。相反方向的轉身運球也是一樣的道理。

半轉身運球：這一招的起始動作與轉身運球一樣，但是轉到九十度時就半途回頭到原位，有類似假動作的效果。這招要能發揮效果，出招收招都要快，轉第一個九十度時，手掌要在球體之側，在回頭的九十度時，手掌迅速轉到另一邊去。

