

# 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 5 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 10 分賽制，每隊不得超過 12 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 5 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。在第一節與第二節之間、第三節與第四節之間及每一延長賽之前，其間隔時間為二分鐘。**第二節賽完後第三節開始前(中場休息)**，中間休息 15 分鐘。

六、**比賽開始**：

1、比賽應從裁判員在**不同隊的 2 位球員間**拋球，於中圈跳球開始；在每一節及每一延長賽開始時，~~也應執行同樣跳球程序於紀錄檯對面中線延伸線進行球權輪替。~~

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**沒收比賽**，由對隊獲勝，分數應記 20:0。

七、**球的狀態**：

遇下列情形，即成活球，當

(1) 跳球時，球離開裁判員手中。

(2) 罰球時，球置於罰球員可處理的位置。

(3) 發界外球時，球置於發球員可處理的位置。

遇下列情形，即成死球，當

(1) 投籃或罰球中籃後

(2) 活球時，任一裁判鳴笛。

(3) 罰球時，球明顯不會進入籃框，而罰球後又有：a、罰球。b、附帶其他罰則(罰球/球權)。

(4) 一隊正在控制球時，投籃計時鐘信號響起。

(5) 每一節終了比賽計時鐘信號響起。

八、**中籃及其計分法**：

1、當活球經籃圈上面進入球籃，停留在籃內或由通過球籃時，稱為「中籃」。

2、「中籃」係指進攻敵籃的籃，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，即為該隊得兩分最後一次或僅只此一次罰球~~，球觸及籃圈後，在進入球籃之前，被進攻或防守球員合法觸及，算 2 分。

3、若一位球員使整個球體由籃框下發穿過球籃，則屬違例。

4、若一位球員意外將球投入該隊的本籃，算得 2 分，並登錄在對隊比賽球場上隊長名下。

5、若一位球員故意將球投入該隊的本籃，則屬違例，得分不計。

九、**攻守球員觸及向籃落下的球妨礙中籃**：（於比賽時間內）

1、投籃時的妨礙中籃，發生於球員觸及球體完全在籃圈水平面上，且符合下列情況：(1) 球正在球籃下落(2) 在球觸擊及籃板後

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、**得分相等與延長賽**：

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長賽，以決勝負。

2、所有延長賽應繼續第四節之進攻方向，團隊犯規延續第四節，且各隊只有一次暫停。

3、每一延長賽開始前，須有兩分鐘的休息。每一延長賽應依球權輪替方向在紀錄台對邊中線發球。

十三、**比賽時間終了**：

- 1、比賽在計時員發出比賽時間終了信號時結束。
- 2、每次比賽時或每延長賽時間終了之際，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。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、每隊在上半時請求 2 次暫停；下半時可請求 3 次暫停，但下半時的最後兩分鐘(決勝期)最多允許請求 2 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長賽使用，且每一延長賽只可請求 1 次暫停。
- 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，並用專用的手號表示。

#### 十五、球員替補：

- 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，球員替補時機開始：
  - (1) 球成死球。
  - (2) 最後一次或僅此一次的罰球中籃之後，球成死球。
  - (3) 非得分隊在第四節最後 2:00 分鐘內，被投籃得分。
- 3、只有在記錄員鳴笛之前，才能取消替補。

#### 十六、三秒：

- 1、當一隊在前場控制活球時，且比賽計時鐘正啟動時，其本隊球員不能在對隊之禁區內，連續停留超過 3 秒鐘以上。
- 2、三秒鐘的限制，在發界外球時仍無效，當進攻隊球員在場內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、當球員有下列情況時，得予以寬容。
  - (1) 試圖離開禁區。
  - (2) 在禁區內，他或他的隊友正在投籃動作中且球正好離手或已經離手。
  - (3) 在禁區內連續停留未達三秒時，即開始運球投籃。
- 5、為確認球員位於禁區外，該球員必須兩腳都在禁區外的地板上

#### 十七、被緊迫防守的球員

- 1、球員被緊迫防守係指一位球員在比賽上控制活球時，次時防守者合法的積極防守，與他的距離在 1 公尺以內。
- 2、被緊迫防守的球員必須 5 秒內在傳球、投籃或運球，否則違例。

#### 十八、八秒：

- 1、當下列情況時，該隊必須在八秒鐘以內使球進入前場：
  - (1) 在一球員在後場取得活球控制
  - (2) 發界外球時，球觸及或被任何一位在後場的球員合法觸及，且發界外球球員支球隊，在後場仍保持控制球時。
- 2、當下列情況時，球隊使球進入前場：
  - (1) 在任何球員為控制得情況下球觸及前場。
  - (2) 球觸及或被雙腳與前場接觸的進攻球員合法觸及。
  - (3) 球觸及或被身體任何部分與其後場接觸的防守球員合法觸及。
  - (4) 球觸及身體任何部分與空球隊之前場接觸的裁判。
  - (5) 從後場往前場運球時，空球員得雙腳與球均完全與前場接觸。
- 3、原控球隊因下列因素，在後場發界外球時，8 秒應接續計時：
  - (1) 球出界
  - (2) 同隊球員受傷
  - (3) 跳球狀況
  - (4) 雙方犯規
  - (5) 兩對相同的罰則互相抵銷

#### 4、中線屬於後場的一部分

#### 十九、二十四秒：

球在空中二十四秒同時響起時投籃、中籃，球進算；球不進除非對隊立即且明顯地取得控球，否則，應由對隊於比賽中斷的最近處發界外球(籃板正後方除外)。

- 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) 裁判中止比賽，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；包括發界外球。

#### 二十一、犯規：

- 1、球員與對手發生非法的身體接觸及/或違反運動道德的違規行為，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。

#### 二十二、違例或犯規後的恢復比賽：

違例或犯規成死球後恢復比賽的方式為：

- 1、由對隊在違例或犯規發生最近處發界外球，籃板正後方除外，除非規則中有其他相關規定。
- 2、執行一次或多次的罰球。

#### 二十三、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。

二十四、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，必須於 30 內被替補出場。

## 壹、水上安全常識

### 一、戲水肇事的主要原因：

- (一) 兒童缺乏照顧。
- (二) 開放水域常識不足。
- (三) 水邊的濕滑地帶。
- (四) 青年人好勝逞強。
- (五) 成年人過分自信。
- (六) 迷信造成的恐慌。

### 二、如何防止意外

- (一) 注意自己的健康情形，定期檢查身體，如有過飢、過飽、有醉意、身體不適或心情不佳等情形，不可下水游泳。
- (二) 游泳時必須遵守規定，在設有警告標誌、風浪過大、急流、特殊水流及水質不潔區域均不應從事水上活動。
- (三) 注意水域環境個別差異及特殊危險因素。
- (四) 戲水時不可用耳塞、棉花等堵塞耳道。
- (五) 不可在港口及航道上戲水。
- (六) 不論在游泳池或開放水域游泳，游泳時不可嘻笑、打鬧，發現同伴有異常現象應立即給與適當的協助。
- (七) 救溺是一項專業技術，未經訓練及具備嫻熟技能者，不可貿然下水拯溺，以免造成更大悲劇。

## 貳、基本救生

### 一、藉物救援

- (一) 延伸法：利用岸上一切自然之物如竹竿、木條或可助浮等物品。
- (二) 拋擲法：拋擲救生圈、救生繩袋或一切可浮物品。

### 二、徒手救援

- (一) 手援：溺者離岸較近時，救援者應先穩住身體，在岸上採半蹲姿或雙腳開立，側面斜向溺者；亦可迅速臥倒趴在岸邊，一手按在地上或抓牢岸上固定物體，另一手則設法抓住溺者之衣領、頭髮或手腕處，將溺者拉上岸。
- (二) 腳援：溺者距岸邊稍遠，救者伸手仍未能抓住溺者時，救援者應以雙手抓牢岸邊固定物，並使身體盡量靠近水面，然後將腳伸向溺者，使其握住救者踝關節，俟溺者抓穩後，在將其拖回救上岸。

### 三、涉水救援：當岸上救生無法施用，且溺者近淺灘時，則須涉入水中施救，涉水前應先觀察地形，找水淺地方下水施救。

- (一) 涉水藉物救援
- (二) 涉水徒手救援

## 參、救援行動要領

### 一、從事救援行動時，應列為優先考慮的事項：

- (一) 救援者自身的安全，永遠列為第一優先考慮的事項。
- (二) 團隊成員的安全，參與救援工作的每一位夥伴的安全維護。
- (三) 被救援者的安全。

### 二、救援時狀況處置，不要過於武斷：

- (一) 應多考慮安全、有效率的不同救援方法。
- (二) 只使用一種方法從事緊急救援時，建議放慢行動步調，增加思考時間避免因為急躁行事造成錯誤，同時應考量使用多重後援方法配合救援行動。

### 三、由低風險至高風險（Low Risk to High Risk）：依據安全風險因素來考量救援行動的優先順序，以不下水的岸上救援為基本考量，先考慮選擇危險程度較低的伸過去救，再漸次為拋過去救、划過去救、游過去救、空中救援等危險層次較高的方法，其優先順序說明如下：

- (一) 伸過去救：以延伸物或伸手給予救援。
  1. 首先確認自己站立地點、姿勢是否穩固。
  2. 依地形地物利用現場可使用之延伸物救援，如樹枝、木桿、車天線、消防水管等。
  3. 緊急狀況下，找不到可供利用之物時，溺者又僅在伸手可及之處，才使用你的手，否則最好不要用。
- (二) 拋過去救：將浮具(如個人漂浮裝備、汽車椅墊、備胎、拋繩袋或繩索等)拋擲給溺者，指導其自行靠岸或給予協助上岸。
- (三) 划過去救：依據水流情況，運用救生板或船筏等浮具，以人力或動力來進行救援，在湍急的水流中，架設繩索牽引，將空船送達被救者，為風險最少之安全方法。
- (四) 游過去救：包括從岸邊或船上，這是會直接造成救援者傷害的一種方法，在救援行動中是不被鼓勵採用的。施救者受過完整的專業訓練，並保持高度技術與體能狀態，是絕對必要的條件。
  1. 下水前先做安全評估與確保。

2. 游泳接近被救者，注意保持安全距離，評估溺者之心理及生理狀態接近，優先採用不接觸的救援方式。

3. 自保，在救援行動中，許多喪生者是從事救援的人。

4. 活餌救援(live bait rescue)

(五) 直昇機救援：危險性最高，是最後不得已狀況下採用的救援方法，能不用最好不用，必須採用時應先進行環境偵察與安全評估，建立通訊中繼聯絡站，建議使用吊掛上機或吊離水面少許直接上岸。

### 肆、教育部救溺五步防溺十招

# 夏日消暑 戲水域 五步 十招別忘記

## 救溺五步

叫叫伸拋划 救溺先自保

叫



大聲呼救

叫



呼叫

119、118、110、112

伸



利用延伸物

竹竿、樹枝等

拋



拋送漂浮物

球、繩、瓶等

划



利用大型浮具

划過去

船、浮木、救生圈、  
救生浮標、保麗龍等

## 防溺十招

1



戲水地點需合法，  
要有救生設備與人員

2



避免做出危險行為，  
不要跳水

3



湖泊溪流落差變化大，  
戲水游泳格外小心

4



不要落單，隨時注意  
同伴狀況位置

5



下水前先暖身，不可  
穿著牛仔褲下水

6



不可在水中嬉鬧惡  
作劇

7



身體疲累狀況不佳，  
不要戲水游泳

8



不要長時間浸泡在  
水中，小心失溫

9



注意氣象報告，現場  
氣候不佳不要戲水

10



加強游泳漂浮技巧，  
不幸落水保持冷靜放鬆

## 全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標



第1級  
(海馬)

游泳能力  
→ 在水中拾物2次  
→ 蹬牆漂浮3公尺  
後站立

自救能力  
→ 站立韻律呼吸20次  
→ 水母漂10秒



第3級  
(海龜)

游泳能力  
→ 游泳前進25公尺  
(換氣5次以上)

自救能力  
→ 水母漂30秒，  
每10秒換氣1次  
→ 仰漂30秒



第2級  
(水獺)

游泳能力  
→ 打水前進10公尺  
→ 游泳前進15公尺  
(換氣3次以上)

自救能力  
→ 浮具漂浮60秒  
→ 水母漂20秒(可換氣)  
→ 仰漂15秒



第4級  
(海豚)

游泳能力  
→ 仰、蛙、蝶、捷  
任選一式完成50  
公尺

自救能力  
→ 立泳30秒  
→ 仰漂60秒

小朋友~學會正確的泳技與救生觀念  
旱鴨子也能變海豚喔~



第5級  
(旗魚)

游泳能力  
→ 持續游泳100公  
尺

自救能力  
→ 立泳60秒  
→ 仰漂120秒

凡通過各級標準即可由學校核發檢測合格證明



教育部 關心您

