

國立屏東科技大學體育課 羽球規則

- 1、球場為長方形，面積長為 13.4 公尺，單打寬為 5.18 公尺，雙打寬為 6.1 公尺。
- 2、球場的所有線條寬度為 4 公分。
- 3、網柱的高度，自地面量起應為 1.55 公尺。
- 4、男子雙打、女子雙打、混合雙打、單打比賽，每局為 21 分
- 5、決勝負與否應在到達，男子雙打、女子雙打、混合雙打、男子單打比賽，女子單打二十分平分時要贏二分，比數最高到 30 分。
- 6、一般比賽，應採取三局二勝制。球員從第二局開始前，每局結束後應互換場地；決勝局（第三局），在第十一分時應互換場地。
- 7、如因疏忽致在上列分數，忘記互換場地，應在發現錯誤後，立即更換，原有分數仍保留有效。
- 8、雙打比賽決定那一方首先發球後，發球方站在右邊發球區的球員，應向斜對方接球區發球。如失誤其發球權即中止。
- 9、對方右邊發球區的球員發球，如發球後，接球方未能將球擊回或犯規，發球方就得一分，而後發球方的原來發球者，就由右發球區換到左發球區，向其斜對方接球區發球，如繼續得分，就換發球區向其斜對方接球區發球。
- 10、每方在獲得發球權後的發球，都應由本身的得分數來決定站左邊或站右邊發球。
- 11、雙打比賽球發出時，對方只有應接發球的球員有權接球，如另一球員誤打或觸及羽球，發球方就得一分。
- 12、第一局勝利的一方在第二局應首先發球。
- 13、單打發球者分數到達奇數時，則發球者，應站在左發球區發球，而接球者應站在左接球區接球。
- 14、單打發球者分數是零或偶數時，發球者應站在右發球區發球，而接球者應站在右接球區接球。
- 15、發球方的球員犯規，發球者，就喪失發球權並由接球方獲得一分，如接球方的球員犯規，則發球方獲得一分，有下列情形之一就是犯規：
 - a、比賽進行中，未待羽球過網，而越網擊球。
 - b、比賽進行中，任何球員的球拍，身體或衣服觸及球網或其支持物。
 - c、在發球時，兩腳應各有一部分與地面接觸，待球發出後才可移動。
 - d、發球者或接球者的腳站在界線上或與界線接觸那就算是站在界線外。
- 16、單、雙打比賽，在每局間最多允許 120 秒的休息。
- 17、單、雙打比賽中，每局某方到達 11 分時可以休息 60 秒。
- 18、在裁判允許下，比賽中球員可要求喝水、擦汗或拖地。
- 19、休息時，選手或教練的指導位置需要在指定位置，不可再球場上或是教練席旁，且需要在限定時間內回到教練席以及球場內
- 20、球員的發球區錯誤有：
 - a、次序錯誤之發球

- b、在錯誤的發球區內之發球；或在錯誤的發球區已準備好接發球，並且球已發出。
- c、當球員在下一次發球後，才發現發生發球區錯誤、則不更正錯誤。
- b、如果因為發球區錯誤而判「重行發球」，則錯誤更正後重行發球。

21、執法人員及申訴：

- a、裁判員一經指派即負責球賽的進行及場地和其周圍發生的事。裁判員應向裁判長報告。
- b、司線員應指出羽球落在所負責的界線為「界內」或「界外」。
- c、對於任何爭論現點的申訴，在下一次發球前，就應給予判決。
- d、指派或更換司線員或發球審察員時，應請示裁判長。

22、雙打發球區及接發球區：

- a、發球方得分為零分或偶數時，發球方某球員應自右發球區發球。
- b、發球方得分為奇數時，發球方某球員應自左發球區發球。
- c、接發球方最後發球的某球員應站在他最後發球的發球區（即原站位）。
- b、球員不可交換發球區直到己方球員在發球時得分。
- e、除發球區錯誤的規定外，發球順序應根據發球方的分數來決定發球區。

國立屏東科技大學體育課 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 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，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) 最後一次或僅此一次罰球，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、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域內，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。