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）最後一次或僅只此一次罰球，球觸及籃圈後，在進入球蘭之前，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的信號時結束。
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，適用於球隊前場的各種情況；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。