

籃球規則

一、 比賽概要：

籃球是兩隊比賽的遊戲，每隊各有球員五人。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、 在四節十分賽制或球隊須參加三場以上的比賽時，每隊不得超過十二位合格的球員。
- 2、 一位為隊長，應為該球隊合格之球員。每隊派五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。

六、 比賽開始：

- 1、 比賽應從裁判員在對手中間拋球，以中圈跳球開始，之後爭球或每一節開始，則以輪流取得球權。
- 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，則應判令該隊棄權，由對隊獲勝。

七、 球的狀態：

遇下列情形，即成死球，當

- 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。

八、 中籃及其計分法：

- 1、 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」。
- 2、 「中籃」係指攻進對方的籃，依下列情況判定得分：
 - A. 罰球「中籃」算一分
 - B. 投球「中籃」算兩分

C. 在三分線外投球「中籃」算三分

D. 投中某隊所攻擊的敵籃，即為該隊得兩分。

- 3、如果球在偶然的機會中，由籃圈下方進入籃圈時，即成為「死球」，然後在就近的罰球圈跳球，恢復比賽。假如球員故意將球由籃圈下方向上穿過籃圈，則應判「違例」，由對隊在違例發生處最近邊線外，擲界外球，恢復比賽。

詮釋：試投三分球時，當球觸及籃圈落下的球，不在籃圈、籃板範圍內之後，即失去其三分球資格，進攻或防守球員均可合法觸及。

九、攻守球員觸及向籃落下的球：(於比賽時間內)

1、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。

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：

A. 判由對隊得二分，如在三分投籃區域內試投，則判得三分

B. 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、得分相等與延時賽：

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時賽，以決勝負。

2、在第一次延時賽前應重行選籃，其後每次延時賽均換籃一次。

3、每一延時賽開始前，須有兩分鐘的休息。延時賽則延續第四節球權輪轉順序開始。

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、每次比賽時或每延時賽時間終了之際，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、每隊在一、二節得請求二次暫停，第三、四節可請求三次暫停。

2、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。

十五、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：

A. 球成死球

B. 正當停錶時

C. 當裁判宣判犯規，並向記錄台完成溝通程序後。

3、依照下列情況進行替補：

A. 違例發生後，只有發界外球的球隊可請求替補。(在此情況下，發界外球之球隊請求替補時，對隊亦可請求替補)。

B. 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，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。

十六、三秒鐘規則：

1、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。

2、三秒鐘的限制，在發界外球時仍無效，當發球員在界外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、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)

5、罰則：由對隊在距違例處最近的邊線外擲界外球。

十七、五秒鐘規則：

1、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。

2、罰則：由對隊在距違例處最近的邊線外擲界外球。

十八、四節制八秒內規則：

1、在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。

2、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。(違反本規則為違例)

3、罰則：由對隊在距違例處最近的邊線外擲界外球。

十九、二十四秒鐘規則：

四節制——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。

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。

- A、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。
 - B、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：
- A. 球出界，由原控球隊的球員發界外球。
 - B. 職員中止比賽，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，但當第一次取得球權，不在此限，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；包括擲界外球。

二十一、違例：對違例的罰則為喪失控球權。

二十二、犯規

- 1、球員與對手身體接觸或違反運動道德行為的違規，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。

二十三、違例或犯規後的恢復比賽：

違反規則成死球後恢復比賽的方式為：

- 1、由界外擲球進場
- 2、執行一次或多次的罰球。

二十四、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。

二十五、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，應自動退出比賽。必須擔任自由防守球員職務。