

國際籃球規則

湛兆霖  題



1977-1980



香港大學體育館
資料室

香港業餘籃球聯合會

籃球規則目錄

第一章 比賽概要

第一條 定義

第二章 球場及設備

第二條 球場面積

第三條 界線

第四條 中圈

第五條 中線—前場、後場

第六條 罰球線

第七條 限制區域與罰球區域

第八條 遮板—質料及位置

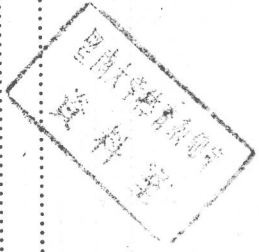
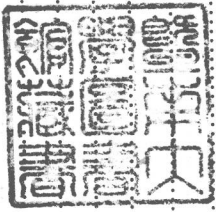
第九條 球籃

第十條 球—質料，大小及重量

第十一條 專用設備

第三章 球員，替補員及教練

第十二條 球隊



第十三條	球員擅自離場	七
第十四條	隊長的職權	七
第十五條	教練	七

第四章 職員及其補責

第十六條	職員及其助理	八
第十七條	裁判員的職權	八
第十八條	職員的職務——裁判員與檢查員	九
第十九條	執行職權的時間地點	〇
第二十條	宣判犯規	〇
第二十一條	記錄員的職責	一
第二十二條	計時員的職責	二
第二十三條	三十秒計時員的職責	二

第五章 比賽通則

第二十四條	比賽時間	三
第二十五條	比賽開始	三
第二十六條	跳球	四
第二十七條	違反跳球規則	四

第六章 計時規則

第二十八條	中籃及其計分法	五
第二十九條	進攻球員觸及向籃落下的球	五
第三十條	防守球員觸及向籃落下的球	五
第三十一條	中籃後繼續比賽	六
第三十二條	比賽的勝負	七
第三十三條	判令棄權的比賽	七
第三十四條	得分相等與決勝期	七
第三十五條	球賽終了	八
第三十六條	比賽用錶的運用	八
第三十七條	繼續比賽	八
第三十八條	球復活	九
第三十九條	死球	九
第四十條	暫停	〇
第四十一條	請求暫停	〇
第四十二條	合法的請求暫停次數	一
第四十三條	因球員受傷宣佈暫停	一
第四十四條	恢復比賽	二

第四十五條	繼續比賽的步驟	二二
第七章	球員規則	二三
第四十六條	替補	二三
第四十七條	職員與球員位置的判定	二四
第四十八條	籃球的玩法	二五
第四十九條	球的控制	二五
第五十條	球員出界及球出界	二五
第五十一條	球出界的判定	二五
第五十二條	旋轉	二六
第五十三條	運球	二六
第五十四條	持球行進	二六
第五十五條	爭球	二七
第五十六條	特殊情況下的跳球	二八
第五十七條	正在投籃動作中的球員	二八
第五十八條	三秒鐘規則	三〇
第五十九條	五秒鐘的規則	三〇
第六十條	十秒鐘規則	三〇
第六十一條	球回後場	三一

第六十二條 三十秒鐘規則……………三一

第八章 違規與罰則……………三二

第六十三條 違例與犯規……………三二

第六十四條 違例或犯規後的繼續比賽……………三二

第六十五條 宣佈違例後的處置……………三二

第六十六條 宣判犯規後的處置……………三三

第六十七條 球出界後如何繼續比賽……………三三

第六十八條 擲界外球的違例……………三四

第六十九條 跳球後如何繼續比賽……………三四

第七十條 罰球……………三四

第七十一條 執與罰球的球員……………三四

第七十二條 如何執行罰球……………三五

第七十三條 違反罰球規則……………三六

第七十四條 比賽休息時間內的技術犯規……………三八

第七十五條 罰球不中繼續比賽……………三八

第九章 運動道德……………三八

第七十六條 定義……………三八

第七十七條	球員技術犯規	三九
第七十八條	教練或替補員的技術犯規	四〇
第七十九條	身體接觸	四一
第八十條	侵入犯規	四一
第八十一條	故意犯規	四四
第八十二條	雙方犯規	四四
第八十三條	集眾犯規	四四
第八十四條	正在投籃動作	四五
第八十五條	基本原則	四五
第八十六條	雙方集眾犯規	四五
第八十七條	特殊情況下的犯規	四六
第八十八條	兩罰如有失誤加罰一次	四六
第八十九條	自由選擇權	四六
第九十條	奪權犯規	四七
第九十一條	五次犯規	四七
第九十二條	球隊十次犯規	四七
第九十三條	控球隊球員的犯規	四七
規則註釋		四八

籃球規則

一九七七——一九八零

第一章 比賽概要

第一條 定義

籃球是兩隊比賽的遊戲，每隊各有球員五人。遊戲的目的是在將球投入對方籃內，並防止對隊的獲球或得分。球可向任何方向傳、投、拍、滾或運球，惟概須合乎下述規則的規定。

第二章 球場及設備

第二條 球場面積

球場爲長方形的堅硬平面，場內不容有障礙物，而其面積須長二十六公尺，寬十四公尺，由界線內緣量起。

球場的大小如有變更，得依照下列規定：即球場的長度加長或縮短二公尺時，則寬度方面亦應加寬或縮小一公尺，使彼此的變更合於比例，不得在草地的球場上舉行比賽。

球場的天花板高度最低應爲七公尺。比賽場地的光線應平均而適度，燈光裝置的位置不可影响投篮球員的視覺。

第三條 界線

球場的四週，須畫有清晰的界線，與界外障礙物的距離至少須有一公尺。球場兩邊的長線，稱爲「邊線」。兩端的短線，稱爲「端線」。界線與觀衆的距離，至少須有二尺。

如果線距障礙物不及一公尺時，得在距界線內一公尺處，畫一細線。

球場內的界線必須畫得明顯，各線的寬度均爲五公分。

第四條 中圈

球場的中心，須畫一半徑一·八〇公尺的圓圈，稱爲「中圈」。此圓圈的半徑應計算至線的外緣。

第五條 中線—前場、後場

中線必須畫出，中線爲兩邊線中點的連接線，與端線平行，且應超出邊線一五公分。前場是指敵籃端線至中線，其餘的場區部份，包括中線爲後場。

第六條 罰球線

罰球線須與端線平行，其離端線較遠的一邊，與端線內緣間的距離爲五·八〇公

第七條

限制區域與罰球區域

尺。罰球線長三·六〇公尺，其中點應位於兩端線中點的連接線上。

「限制區域」的面積，是包括端線與罰球線及兩連接端線與罰球線的斜線中間的部份，該兩斜線起於端線的內緣，其兩外端各距端線中點三公尺，斜線的另兩端終於罰球線的兩端。

「罰球區域」是以罰球線中點為圓心，以一·八〇公尺為半徑畫一圓，並連同限制區域所有的面積。在限制區內的另一半圓應畫成虛線。

「沿罰球區域的空位」為罰球時球員所佔用者，其畫法如下：

第一空位距端線內緣一·八〇公尺沿罰球區域的側邊丈量，其寬為八十五公分。第二空位與第一空位相隣，寬度亦為八十五公分。劃分空位的線長十公分，與罰球區域的斜線相垂直，線的寬度不包含在空位的寬度內。

第八條

遮板——大小、質料及位置

遮板須用三公分厚的堅硬木料，或合用的透明質料製成（須用一整塊且與木料具有相同的硬度），遮板的面積須闊一·八〇公尺，高一·二〇公尺，板面須平滑，除透明遮板外，都應該漆成白色。遮板前面應有下列的標示：在籃圈後面畫一個線寬五公分的長方形。此長方形連線須五十九公分闊，四十五公分高。其底線上緣須與

籃圈平行。

遮板的四周須畫一條五公分寬的線條。線的顏色須與背色相襯托，通常用透明遮板時，各線均應漆白色。如用其他遮板則線須漆黑色。遮板之外緣則與板面上長方形標示的界線同一顏色。

每一遮板須緊裝在球場的兩端，與地面成直角，和端線平行，其下緣與地面間的距離為二·七五公尺。遮板的中心須垂直向球場上，與端線的中心點相距一·二〇公尺。遮板後面的支柱，至少要離開端線的外邊四十公分，但儘可能應保持一公尺為宜，並應漆成一種顯明的顏色。與背景的颜色相反，其目的在使球員能格外清楚的看見，尤應加以墊子以保護球員不致受傷。

第九條 球 籃

球籃包括籃圈與球網。

籃圈須用堅硬的鐵製成，其內緣直徑為四十五公分，並漆成橘黃色。籃圈的金屬質料直徑為二十公厘，圈的下面，可裝類似小環的設備，以備掛網，籃圈應緊裝在遮板上，離地面三·〇五公尺，與地面平行，並與端板的兩垂直邊緣成等距離，籃圈內緣與遮板面的距離，最近處為十五公分。

球網應為白色，自籃圈下懸長四十公分。其內徑的大小，在於使球入籃後，能稍受

阻礙而徐徐下降。

第十條 球——質料、大小及重量

球須爲正圓形；其構造外表用皮，橡膠或人造膠等材料，直接粘在橡皮的球囊上。球的圓周不得小於七十五公分，或大於七十八公分；球的重量在六百公分至六百五十公分之間。打入氣壓的程度，以使球從一·八〇公尺高處（球的下面計算），落於堅硬的地板上，其彈起的程度（自球的上面計算），最低應不低於一·二〇公尺，最高應不超過一·四〇公尺爲準。

主隊須供應經裁判認爲滿意的一個新球或兩個用過而良好的球。裁判員得選擇其中適用一個作爲比賽球，各隊得以此球作練習之用。如屬新球，則兩隊都不能用於練習。如主隊預備的球不合標準時，裁判員有權選用客隊較好的球。

第十一條 專用設備

下列各種專用設備應由主隊供應，由職員與其助理變理使用之。

一、比賽錶與暫停錶；計時員至少應備兩隻計時錶，其中之一爲比賽用錶，錶應放置於桌上，使記時員及記錄員均能看到。

二、爲配合三十秒鐘規則，應備三十秒鐘計時器，由一人專司管理，並應使球員及觀衆均能看到。

三、正式記錄單或記錄簿，應採用經「國際業餘籃球協會」審定的一種，記錄員得按照規則規定，在比賽前及比賽中填記之。

四、場內應設置各種用以表示與規則有關的各種信號設備及標誌，包括能使球員與觀眾明顯看到的記分牌。

五、1至5號的數字牌，由記錄員管理之。每當球員犯規時，記錄員應即將數字牌向雙方教練舉示該犯規球員當時犯規的次數。自1至4號的數字牌應為白底黑字，「5」號數字牌應為白底紅字。

第三章 球員，替補員及教練

第十二條 球隊

每一球隊應包括球員十人，其中一人為隊長，並可設教練，助理教練各一人（參閱第十五條規定）。若球隊須參加五場以上的比賽時，則球員人數可增至十二人。

每隊派五名球員在場內參加比賽（第三十三條規定者例外），且可按規定替補球員。每一球員在其球衣的前後，應備有至少二公分寬，與球衣不同顏色的實體號數。背部的號數，至少要有二十公分高，胸部的至少要有十公分高，球隊的號數，從4至15。

同隊球員不得穿着重複號碼的球衣。

第十三條 球員擅自離場

比賽進行中，球員如未獲得職員的允許，不得擅自離開球場。

第十四條 隊長的職權

隊長是球隊的代表，並負責控制其球隊在球場上的比賽。（參閱第八十八條）隊長應以謙恭的態度，於必要時得向職員請求解釋事項，或獲得重要消息，除第四十六條規定外，任何球員不得和職員交談。

隊長因適當原因而離場，在離場前必須通知裁判員，並指定何人為代理隊長。

第十五條 教練

教練必須在球賽開始前向記錄員登記其參與比賽的球員與隊長的姓名及號碼。如球員號碼更改時，應由教練通知記錄員及裁判員。要求暫停應由教練負責進行，教練決定請求替補時，應告知替補員向記錄員報告。而該球員即立刻準備比賽。（參閱第四十一和四十六，在第三，第五節有所解釋）

如有助理教練，其姓名應在比賽前登記在記錄簿內。如教練因故無法執行任務時，他將負起教練之責。

隊長可執行教練之責。如隊長因適當的原因而離場時，亦可在場外繼續執行教練職

務。然遇隊長被取銷資格或受傷不能代理教練時，則隊長的代理人亦可代理教練。

第四章 職員及其職責

第十六條 職員及其助理

職員包括裁判員及檢查員各一人，另由計時員，記錄員及三十秒鐘計時員各一人爲其助理。

一場比賽中的裁判員及檢查員，不必過份硬性規定他們與參加比賽的兩隊團體有何關係，而只要他們具有資格和能夠公正的執法即可。職員對於比賽規則，無權同意加以變更。職員須穿灰色的制服包括襯衫或外套、長褲、籃球鞋或網球鞋。

第十七條 裁判員的職權

裁判員應檢查及核准一切用具，包括職員及其助理所使用的一切訊號，並應指定標準計時器及其管理人，及認清記錄員和卅秒計時員，他對於球員佩戴的任何飾品，倘認爲損傷其他球員時，應禁止佩戴。

裁判員應：

- 一、執行中圈跳球，拋球開始比賽。
- 二、遇職員意見不同時，決定擲中的球是否有效。

三、在必要情形下，有權判定球隊棄權。

四、裁決記錄員與記時員意見不同的事項。

五、每半時及每決勝期終了時，詳細審查並核定其比賽記錄，以及確定比賽尚餘的時間。在比賽完畢時，經他正式宣佈後，才結束所有職員在該比賽中的任務。

裁判員有權決定規則上所未提及的任何事項。

第十八條 職員的職務——裁判員與檢察員

職員應按照本規則推動比賽的進行，其規定爲：

一、令比賽開始。

二、決定何時成死球，並於必要時鳴笛使成死球，或於死球後，鳴笛令活動停止。

三、執行罰則。

四、宣告暫停。

五、招呼替補員進場。

六、當球員擲界外球時，應依照規定將球交與（不是擲）該球員（參閱第六十七條和第八十條）。

七、默數秒數如第三十一條、第五十八條、第五十九條、第六十條、第六十七條，及第七十二條等的規定。

比賽開始前職員須協議劃分區域，於每次犯規後，及宣判爭球時，職員應交換位置。

當職員須要宣佈一項判決時，均須鳴笛，同時以手勢表示（如4號，11號）並令停錶，接着即需用一連串的手勢清楚的表明裁判的判決。須要口頭表達某種判決時，在所有國際比賽中均用英語。但投中或罰中後只須向記錄台作明晰的信號表示，而不必鳴笛。

第十九條 執行職權的時間地點

無論發生在球場界線內或界線外的一切違規事故，職員均有權處理；而且從比賽開始至終場的任何時間內，都同樣有效。包括比賽因故暫停的時間。

任何一位職員無權取消或質問另一位職員在其職權內所宣佈的判決。

如果兩職員幾乎同時宣佈兩個不同的罰則時，則應執行較重的一種罰則，但此項規定並不阻止一種雙方犯規的執行，如同第八十二條的規定。

第二十條 宣判犯規

當職員宣佈犯規時，應面向記錄員用手號指明犯規球員的號碼。如屬侵人犯規而罰球時，職員須指向罰球線，明確表示此種判決；同時並須指定執行罰球的球員。在此時裁判應交換其位置，正如第十八條所提供，由一位裁判去處理罰球，如不須執