

大课间学生素质教育
实用常识

素质教育应知应会的 篮球知识指南

SUZHI JIAOYU YINGZHIYINGHUI DE LANQIU ZHISHI ZHINAN

董玉峰 主编



安徽美术出版社
全国百佳图书出版单位

大课间学生素质教育
实用常识

素质教育应知应会的 篮球知识指南

SUZHI JIAOYU YINGZHIYINGHUI DE LANQIU ZHISHI ZHINAN

董玉峰 主编



安徽美术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

素质教育应知应会的篮球知识指南 / 董玉峰主编

.——合肥: 安徽美术出版社, 2012. 12

(大课间学生素质教育实用常识)

ISBN 978 - 7 - 5398 - 4050 - 5

I. ①素… II. ①董… III. ①篮球运动 - 青年读物②

篮球运动 - 少年读物 IV. ①G841 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 303355 号

大课间学生素质教育实用常识

素质教育应知应会的篮球知识指南

Suzhi Jiaoyu Yingzhiyinghui de Lanqiu Zhishi Zhinan

主 编: 董玉峰

出 版 人: 武忠平

责任编辑: 张李松

陈 远

选题策划: 圣泽文化

责任印制: 李建森

徐海燕

版式设计: 刘 晗

责任校对: 司开江

陈芳芳

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司

安徽美术出版社 (<http://www.ahmsecs.com>)

社 址: 合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版

传媒广场 14 层 邮编: 230071

营 销 部: 0551 - 63533604 (省内) 0551 - 63533607 (省外)

印 刷: 永清县晔盛亚胶印有限公司

开 本: 690mm × 960mm

1/16

印 张: 12

版 次: 2013 年 3 月第 1 版

2013 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5398 - 4050 - 5

定 价: 23.80 元

如果发现印装质量问题, 请与我社营销部联系调换。

版权所有·侵权必究

本社法律顾问: 安徽承义律师事务所 孙卫东律师

前 言

篮球运动是最普通的一种球类运动，不管是运动场馆还是街头巷陌都常常能够看到人们在进行篮球运动，足见篮球运动的普及性之高。篮球运动的普及性强，受到不同年龄段人群的喜爱，这为篮球事业的发展奠定了很好的基础。同时，这也启发了笔者，篮球运动在青少年中普及具有很好的土壤。

笔者怀抱着多年对篮球运动的热爱，不断地对其发展历史、运动特点、技术特色、理论规则、作用意义甚至相关的常识进行研究探索。在研究探索的过程中，笔者逐渐加深了对篮球运动的理解，得出广泛在青少年中发展篮球运动对提高青少年身体素质，促进心理健康发展有着非常重要的意义。

篮球运动是一项复杂多变的体育运动。在运动过程中总会运用各种灵活多变的技术和战术。这样运动者身体的灵敏度、弹跳力、体能等在篮球运动中起着重要的作用。与此同时，打篮球也会提高身体的综合素质。这其中也包括促进人的生理机能和心理素质的提高，对加强人体内脏器官神经系统的功能以及对于人的意志力有着良好的效果，除此之外，对于大脑具有益智作用。

青少年时期是长智力、长身体的时期，运动对他们来说具有着深远的意义，而篮球运动就是最健康的运动之一。篮球课程也作为

体育课的一个重要分支被各个院校重视起来。首先，篮球教育是把当代的体育学和社会教学相结合。这样不仅能够锻炼学生们的身体，而且可以提高学生的社会素质。篮球运动以球队的形式进行集体训练和比赛，同时篮球运动能够获得胜利的重要保证之一就是队员之间的协调配合和统一的行动，这就要求球队的队员具有共同的责任感和集体荣誉感，对于摒弃个人英雄主义、增进良好的道德情感、促进正确的道德意识具有重要作用。

因此，篮球运动是一种积极向上的运动，它能够强健青少年的身体，提高青少年的智力，点燃青少年的热情，还能培养青少年的品质。篮球不仅仅是一种运动，它已经成为一种意识、一种精神，甚至是一种力量，是青少年手中托起的太阳！因此，篮球不仅是青少年的必修课程，也是培养综合素质的重要项目。

基于篮球的这些特点和作用，我们结合青少年身心发展的特点编写了这本《素质教育应知应会的篮球知识指南》。希望能够通过深入浅出的理论知识讲解以及与篮球相关的知识介绍使更多的青少年热爱篮球运动，使热爱篮球运动的青少年读者更多地掌握相关的篮球理论知识和技术。

在编写过程中，笔者还介绍了一些关于球员、赛事、球队的相关常识。笔者在日常生活中发现，很多青少年朋友对于这些知识非常感兴趣。于是编写了这部分内容，希望能够引发更多青少年读者对篮球运动的关注，激发他们对篮球运动的兴趣。

“学海无涯”，笔者所学仅为九牛一毛，在本书的编撰过程中难免会出现一些错讹之处，希望广大读者能够包容，并给予批评指正。



目 录

第一章 篮球运动的特点、魅力与发展历程	1
第一节 篮球运动的特点和作用	1
第二节 篮球的独特魅力	5
第三节 篮球的发展历程	7
第四节 中国篮球发展的新阶段	29
第二章 篮球运动基本理论与训练方法	32
第一节 篮球运动须掌握的基本理论	32
第二节 提高运动者身体素质的方法	70
第三节 篮球技术的训练方法	82
第四节 身体素质训练中的注意事项	85
第三章 篮球比赛规则与球员场上位置、职责	89
第一节 中国篮球比赛规则	89
第二节 三人制裁判法详解	115
第三节 篮球队员和裁判员场上位置与职责	118
第四章 球员、裁判员、球队及相关赛事介绍	126
第一节 篮球运动员技术等级分类	126
第二节 著名篮球运动员及裁判员简介	132
第三节 欧洲篮球赛事介绍	174
第四节 NBA 历届扣篮大赛冠军及规则	176
第五节 NBA 著名球队简介	180



第一章 篮球运动的特点、魅力 与发展历程

第一节 篮球运动的特点和作用

一、篮球运动的特点与作用

篮球作为一项竞技类体育运动，其最大的特点在于它是一种围绕高空球篮和篮球而进行的群体进攻与防守的活动。篮球运动的出发点和归宿点，都是为了激励参与者能够以积极的心态来对待这项运动。在运动过程中，将篮球更快、更准、更多地投入篮筐中，并且通过灵活的进攻和防守，来阻挡对手投篮。因此，人们常常这样评价篮球运动：“高”是篮球运动的终极目标，“准”是篮球运动的根本标准，“快”是篮球运动的基石。由此可见，在快节奏、高运动强度下以“高”“准”为目的所进行的进攻与防守，是篮球运动的本质特征。具体来说，这种特征可以有下面几种表现。

篮球竞技有很多讲究，在技术动作上和战术上式样繁多。在双方对员的争夺和防守中，篮球竞技将时间、空间和地面这些因素结合在一起，糅合了对抗性、计谋性和技艺性的特点，展现了一种立体多变的运动形式。具有很高的艺术性以及欣赏价值。

篮球运动是一种体育运动，因此，它具有体育运动的基本特点，



即它是一种在空间中进行进攻、防守的运动，这是篮球运动最基本的特点之一。在距离地面 3.05m 的篮板上，固定着运动员们争相投射的篮筐。进攻的一方想要努力地控制篮球与整个运动空间；防守的一方则想要努力扭转进攻一方对空间与篮球的控制。在这种进攻方与防守方角色的不断变换中，运动员们的技术手段、战术阵型等都在不断变换，从而显示了篮球运动独特的空间运动规律。

篮球运动的战略战术瞬息万变。每一时刻都在考验运动员的身体素质、心理修养、技术水平以及道德素养等多方面的素质。篮球运动已经成为一种综合的技术门类。因此，相对于其他运动来讲，篮球运动的过程要复杂得多、繁琐得多。篮球运动的这一特点，在优秀的篮球队员们所参加的比赛过程中能够鲜明地表现出来。

优秀的篮球队员要具有扎实的理论常识与实践运动技能，同时具有良好的身心素质与道德素质。在比赛过程中，运动员始终充满着生机和活力，往往能够进行巧妙的配合，并且这种配合已经达到了艺术化的程度，具有很强的艺术欣赏性。优秀的运动员妙在空间中所展开的对抗，是个体综合素质与集体综合素质相结合的体现；是正确时间与合理空间的结合；是篮球技术与艺术的结合。

正是因为如此，在复杂多变的比赛中，篮球运动是最精彩绝伦、扣人心弦，并把技术与艺术相结合的一项运动。

篮球运动的复杂性与多变性，决定了它的另一个特点，即篮球运动能够增长人类的智慧。人们都知道，篮球运动是一种综合性的非周期运动，参加篮球运动，不但能够增强运动者的体魄，还能够使人的思维变得活跃，应变能力变得更强。篮球运动能够培养人们的综合素质，可以使人类的智慧与道德品质得到良好的开发。

篮球的运动技术、战略、战术系统以及实际应用过程，都是在对抗的条件下，通过运动员们的跑、跳、投等手段来完成的。在这一系列不断变化的行为动作中，运动者的生理、心理、智力等都处



于高度的紧张状态中，原有的思维状态在不断地被打破，接着进行重新组合，然后继续被打破。生理系统与心理系统在不断地、快速地调节中得到超乎寻常的“升级”。

篮球运动能够使人的内脏器官的功能获得显著提高，中枢神经系统的支配能力也大大增强，对心理素质与思维状况都起着积极的作用。

篮球比赛还对人类有着启示和教育意义。篮球运动普及于世界众多的国家与地区，善于打篮球的人们和不善于打篮球的人们，都对篮球运动有着浓厚的兴趣。主要原因是篮球运动是一项开展最为广泛、最普及和社会影响最为特殊的体育项目。其精神和意义已经渗透到社会文化、体育学科门类和现代人类社会活动之中，成为人类精神文化的组成部分之一。

篮球为什么会有如此巨大的魅力呢？那是因为篮球竞赛和各种篮球活动不但增强了人们的机体活力，提升人类的思维能力，还能够给人以各种各样的启示，从而充满着教育因素。篮球运动的整个过程，能让人的各个方面都受益无穷。由此可以说，它对提高人类的道德、精神、人格素质、集体主义精神等起着重要而深刻的作用。

通过篮球运动，人们的社会生活、社会交往比以前更为活跃，交往可以使人取长补短；国际篮球比赛，能够增强人们的民族自尊心和自信心，最重要的是，增强了人们的自强精神。篮球运动具有深刻的教育价值，为此，世界各国每年都组织各种形式的重大篮球赛事，篮球健儿们踊跃参加，数亿万人们积极响应，充分显示着它特殊的社会教育活动价值。

随着市场经济的发展以及经济的全球化，现代篮球运动已经增加了很多商业性的特征。

篮球运动是一种作用非常全面的体育运动。经常参加篮球运动的人，对身体机能的增强具有很大的促进作用，比如，跑步的速度、



弹跳、耐力、爆发力等都会有很大提高。篮球运动是群体性运动，运动过程中，需要个人与集体的高度配合，这样，可以培养团队意识，相互之间默契地配合。

篮球运动能够让人性格变得开朗，反复地进攻与防守，人的心态由于不停地对抗而变得更加积极，从而使自己压抑的情绪得以释放。平时生活中，身体难以伸展的部位可以得到极大的锻炼，比如，左手灌篮，可以使左手的能力得到最大限度的施展。这样，人类的左右脑都能得到不同程度的锻炼与开发，使得自己的头脑更发达、更灵活。这样，对学习、生活、工作、人际交往等都是有好处的。

二、专家解析篮球运动的作用

关于篮球运动对身体的作用，人们往往“知其然，而不知其所以然”。下面专家具体分析了篮球对人体机能的作用：

第一，提高神经系统的反应速度

篮球运动中，队形、战术都是随时变化的，这样，时刻考验着篮球运动员的脑部思考和判断能力以及思考后身体继发的反射动作速度等。

第二，提升感官系统的敏感度

篮球抛掷的速度常常是惊人的迅速，这样，运动员的视力能得到空前的提高，从而具有极强的“捕捉”能力；有时候，运动员不是靠着眼睛的“捕捉”能力来追踪篮球的方位，而是靠耳朵的听力，这样也就极大地锻炼了听力。

第三，提高骨骼肌肉系统的敏捷度

日常生活中，身体难以活动的部位在篮球运动中可以得到最大限度的锻炼，因此，打篮球可以活跃整个身体的肌肉系统，同时也能训练耐力、改善体型；关节的协调及敏捷度也大大增加。此外，



正步入成长期的青少年朋友，经常参加篮球运动，还可以促进骨骼的发育，使身形朝着标准的方向发展。

第四，增强呼吸系统功能

身体的活动强度增大，对肺活量的要求也有所提高。打篮球时，肺活量大的人才能在对抗之时始终处于最佳的状态之中，所以篮球运动可以适当增加肺活量，同时也增进了血液运输氧的能力。

第五，增强循环系统功能

打篮球可增强心肌收缩力及心脏负荷能力。

第六，促进消化系统功能

身体系统的功能全面增长，肠胃蠕动的速度有所提高，对食物的消耗速度也会加快，因此，运动后会出现食欲大增的现象。

第七，促进泌尿系统功能

打篮球会使全身的血液循环加速，从而促进身体的新陈代谢，并由排汗及排尿来排除体内有害废物，使大量的废物被排除。因此，经常进行篮球运动的人，其体内会比其他人更加清洁，而且皮肤更有光泽及弹性。

第二节 篮球的独特魅力

现代篮球运动表现为多种形式，这些形式包括：职业竞技、群众业余、商业赞助等很多种类。市场经济的发展，篮球的商业化程度显著增加，同时，业余篮球运动也不甘示弱，群众业余篮球活动已经迅猛开展，爱好者越来越多。比如，许多校园都组成了3人篮球赛，这种形式的比赛得到越来越多的人的青睐，其独特的魅力让球迷们痴迷不已。

随着篮球运动的健身娱乐价值的迅速提升，篮球的艺术价值也



逐渐被人们发掘出来。由于参与人数多，观赏性强等特点，篮球运动引起了政府、社会各阶层的关注。人们开始重视篮球，也作为一种文化交流开展了国与国之间、洲与洲之间的比赛，政府方面也设立了专门的部门来管理各种体育比赛项目，并对体育比赛项目的资金给予支援。篮球项目得到了大规模的投入，使得篮球运动的环境得到极大改善。



职业篮球队出现以来，其发展速度一直是其他体育运动组织所望尘莫及的。随着社会的发展，现代职业竞技篮球运动将向着更加职业化的方向发展。“高”“快”“全”“准”“变”仍然是职业篮球队发展的方向。与此同时，女子篮球开始向“男子化”方向发展。

职业篮球队员所追求的“高”，其涵盖的内容是多方面的。比如，身高、弹跳、高空技战术和空间对抗能力等等，都是“高”所包括的内容。职业篮球队员唯有这些方面都达到了一定的“高度”，才有可能成为职业篮球明星。一支职业球队的队员都达到了这样的“高度”，那么这支球队就成了世界强队之一。

目前，世界强队中，男队的平均身高为200~205cm；中锋身高略高些，大约为215cm；前锋身高可以比中锋的身高矮5cm；后卫身高为190~200cm。职业篮球强队中，女队队员的平均身高为183~185cm，中锋身高为195~200cm，前锋身高为185~190cm，后卫身高为175~180cm。

身高是强队队员的基本条件之一，只有具备了这一基本条件，其他方面的“高度”才有可能实现。除了身高之外，优秀运动员还



应当具备出色的弹跳能力。只有拥有较好的弹跳力，才能保证灌篮的命中率。据统计，优秀的男子运动员的净跳高度已经超过了100cm。很多比赛中，队员们争抢篮板球的高度竟然达到了330~350cm。NBA中就不乏这样的例子。深受球迷喜爱的飞人乔丹，他的助跑弹跳摸高可以达到380cm。被称为“滑翔机”的德雷克斯勒，面对着355cm高的篮圈依旧能够轻而易举地扣篮。

第三节 篮球的发展历程

一、篮球的诞生

篮球运动是人们最喜爱的运动之一，也是奥运会的重要比赛项目，从运动员到学生，从少年到中年，无论什么身份和地位的人都有爱好篮球甚至是痴迷的，篮球无处不在，已经成为人们生活中不可缺少的一部分。人们通过篮球锻炼身体素质，丰富业余生活。篮球也成为了一种精神，一种积极向上的标志，而篮球运动是对人的身体协调能力和意志力等综合素质的考验。但谈起篮球的起源，知道的人其实并不多。

篮球起源于美国，产生于美国基督教青年创办的学校。它的诞生远在足球、橄榄球、田径等项目之后，但由于篮球运动极具观赏性和参与价值，其发展速度是其他项目无法比拟的。目前篮球运动已经遍布世界的每个角落，参与人数可以用几亿人来计算。

美国在世界篮球史上占有重要地位，对于世界上许多国家近代体育运动的发展产生了十分深远的影响。他们比较重视青年的兴趣爱好，结合青年的特点进行德、智、体的教育。1885年波士顿青年会在马萨诸塞州的斯普林菲尔德学院（旧译春田学校）设立体育部，



近代的篮球运动就是出自于这个学院。

1891年12月25日，这个学校的体育老师詹姆士·奈史密斯博士设计并发明了篮球，据《篮球运动发展史话》记载：为了提高学员们对体育课的兴趣以及在冬季中能够更好地开展体育活动，他先后试着用过橄榄球、足球以及长柄曲棍球，但都失败了，室内的场地有限，这些项目在室内不仅无法展开，而且经常打碎门窗玻璃，造成学员受伤。于是詹姆士·奈史密斯博士发明了篮球这项可以在室内进行的体育运动，他认为，为了使新的体育竞技项目达到预期的效果，必须做到以下三点：

第一，当时的体育运动由于行为粗野（指橄榄球）所以让人们产生了恐惧的心理，为了消除人们的这种误解，新的竞技运动必须是“文明”的，严禁粗野行为。

第二，为了弥补足球、棒球受到季节和气候的局限，这是一项在冬季不受气候影响而可以在室内和晚上进行的一种体育活动。

第三，必须改变过去采用瑞典、法国以及德国式的枯燥训练方法，让不同年龄、不同性别的人都参加这项运动，尤其是青年们。

最早的球篮是使用装桃子的竹筐，悬挂在健身房两侧的栏杆上，离地面10英尺，用足球作比赛用球，投球入篮得1分，每次球投中后要登上梯子把球取出来，再重新开始比赛。1893年才以带网的铁篮圈代替竹筐。

最早的篮球场地与参加活动的人数也没有统一的规定，随着场地设施的不断改进，篮筐的筐底被取消了，并改用铁圈代替桃篮，用木板制成的篮板取代铁丝篮板，场地中增设了中线、中圈和罚球线，比赛改由中场跳球开始。同时，赛场上的队员也改为每队5个人，开始有了后卫、守卫、中锋、前锋以及留守等位置。

除此之外，奈史密斯制订了一个不太完善的竞赛规则，一共有13个条款，其中规定着不允许抱球跑、抱人、绊人、推人、打人，



这大大提高了篮球游戏的趣味性，并且吸引了更多的人来参加这个游戏，从而让篮球运动很快普及到全美国，队员当中没有固定的区域以及固定的人数，只是规定了双方参加比赛的人数一定要相等。

比赛开始的时候，双方的队员跑向场中抢球，比赛在两个 15 分钟内进行，中间有 5 分钟的休息时间，结果以投中球多的一队为胜。如果平局，经过双方队长同意，比赛可以延续到谁能命中一球为止。

随着篮球运动的发展演变，规则也不断地修改完善。其目的主要是在公正和对等的条件下进行比赛，这更加有助于篮球运动的发展和提高。

1892 年—1895 年间，篮球比赛在美国有 9 人制和 5 人制两种。女子篮球是 1892 年开始的，当时的比赛是 9 人制，场地分 3 个区，和男子 9 个人制相类似。近代的篮球运动 1892 年传入了加拿大，于 1895 年传入了中国的天津，1900 年传入了菲律宾，1904 年传入了德国，同年列入近代奥林匹克运动会的表演项目，1906 年被列为正式的比赛项目。

在美国的一些大学和中学里，最早成立了篮球代表队，进行比赛和表演活动。1908 年，在美国高等学校的体育协会制定篮球规则 5 年之后，有 30 种文字在全世界出版发行，篮球运动也逐渐得到世界的公认，成为了世界性的体育运动项目。从此，篮球在全世界迅速发展起来。

篮球运动中球员之间有着很强的对抗性，很具欣赏性，因此，很快作为一个比赛项目加入了奥林匹克。奥林匹克运动会上第一场篮球比赛是在 1904 年，1908 年美国制定了全国统一的篮球规则，并被译成多种文字在全世界发行。这样，篮球运动逐渐传遍了美洲、欧洲以及亚洲，并成为了世界性的运动项目。

1936 年第 11 届奥运会把男子篮球归为正式的比赛项目，并统一了世界篮球竞赛规则，此后十多年的时间里，规则曾被多次修改。



与现行的规则有关系的重要变化是：把得分之后的中圈跳球改为失分队在后场端线外掷界外球来继续比赛，而进攻队一定要在 10 秒钟内把球推进到前场而不能再回到后场，进攻的球员不得在“限制区”内停留超过 3 秒钟，投篮队员被侵犯的时候，投中罚球 1 次，投不中罚球要 2 次等。

1952 年和 1956 年的第 15、16 两届奥运会的篮球比赛中，出现了两米以上的篮球运动员，国际业余篮球联合会上曾经两次扩大了篮球场地的“限制区”（也叫作“三分区”）；而且还规定，一个队在控球后，一定要在 30 秒内投篮出手。20 世纪 60 年代初，有关 10 秒和球回后场的规定，也一度因为 1960 年的第 17 届奥运会之后取消了中场线而中止，1964 年的第 18 届奥运会后，又把中场线恢复了，相关的规定又继续执行。

1977 年增加了每队满 10 次犯规，在防守犯规时罚球两次，防投篮时犯规两罚有 1 次不中再加罚 1 次的规定。1981 年把 10 次犯规后罚球的规定缩减到 8 次，这些规则的改变主要是因为人员的技术变化以及战术的发展，而规则的改变也促进了人员、技术以及战术的进一步发展变化。女子篮球在 1976 年的第 21 届奥运会上列为正式比赛项目。

街头篮球最早起源于美国，是一种不需要在正规篮球场上进行的运动。街头篮球和正规篮球相比，无论在形式和规则上都有着很大的差别。街头篮球的场地可以是在城市的广场上或者街道的旁边开阔地划出半个篮球场地大小的平坦硬地，并树立起一个篮球的支架，可以自由活动也可以进行比赛。

街头篮球已经成为一种文化，让喜爱的青少年乐在其中。层出不穷的花式，让街头篮球更加具有观赏和娱乐的价值。因此，街头篮球不仅仅是一种运动，还具备了艺术的风格。

街头篮球之所以越来越备受人们青睐，主要原因之一就是其自



由的形式，街头篮球扔掉了繁琐的规则，创造出更加灵活的形式。

美国的街头篮球出现较早，并且有存在的文化基地。在纽约的街头，经常可以见到一群手拿篮球的小伙子到哈林区的洛克公园，那里造就了许多街头篮球的英雄，在 20 世纪 50 年代创造了灿烂的街头篮球历史，同时也给我们留下了迄今为止最生机蓬勃的街头篮球文化。

作为一种运动和艺术风格的存在，街头篮球展现给我们的是一种独特的气息。动作的华丽优美，对抗时的激情澎湃，空中接力让人叹为观止。除此之外，还糅合可热力四射的 HIPHOP 元素，一群朝气蓬勃的小伙子在节奏感强烈的音乐中玩转篮球，将青春的活力尽情地挥洒。

如果说正规的比赛是一个团队的表演，那么街头篮球就是个人才华的展示，这是街头篮球和正规比赛最本质的区别。在街头篮球中，每个球员都在搞艺术创作，他们将个人的技术用艺术的形式大胆、疯狂而优美地表现出来，充满了无限的想象力和创造力，具有强烈的视觉感官刺激。

正规比赛中的规则在街头篮球中基本被打破，我们在街头篮球中经常看到被正规比赛判为犯规的动作，而这些却正是街头篮球最抢眼的地方和魅力所在。

一般来说，街头篮球的场地是 $14\text{m} \times 15\text{m}$ ，和标准的半个篮球场结构一样，只不过按照比例适当地缩小了。对于地面的要求是要坚实，场地界外有 $1.5 \sim 2\text{m}$ 的安全地带。

街头篮球比赛双方报名为 4 个人，上场队员为 3 个人。全场比赛的时间是男子 20 分钟，上下全场各 10 分钟；女子 14 分钟，上下全场各 7 分钟。中场休息 3 分钟，比赛双方各有 1 次叫停机会，但禁止在每节的最后 1 分钟叫停。每半节比赛在还有 1 分钟时间的时候计时员宣布时间，只有在遇有球员受伤的情况下才可以停表。比