

國際籃球規則 2010 年 10 月 籃球場規格

壹、前言

全世界籃球比賽場地，除了美國大學籃球 N.C.A.A 比賽場館以及美國職業籃球 N.B.A 場地之外，2010 年 10 月 1 日以後將要進行重大變革，沿用 60 年以上的籃球場禁區規格，將由現在的禁區梯形面積，改為禁區長方型面積，雖然籃球場的長寬仍然維持長 28 公尺、寬 15 公尺。但是三分線的長度，將由現行的 6 公尺 25 公分，加長到 6 公尺 75 公分。這項變動使得國際籃球規則場地部分，已經相似於美國職業籃球 N.B.A 比賽場地，無疑的對於籃球比賽場地一直無法統一的問題逐漸克服！

國際籃球總會 F. I. B. A 在 2008 年 4 月 25 日於北京召開中央委員會議，由秘書長鮑曼主持，會中通過兩項決議：一是 2008 年 10 月 1 日起修訂實施的新規則，二是 2010 年 10 月 1 日起要執行新一波的籃球規則，其中涉及到籃球場內禁區形狀以及三分線的變動。從規則修訂的內容來看，國際籃球規則無疑的已經逐漸向美國職業籃球比賽 N.B.A 的規則統一化，對籃球比賽的而言，具有正面的意義與效果，畢竟全球各地在美國 N.B.A 球季當中，有許多籃球觀眾都在收看美國 N. B. A 籃球賽，因此對從事籃球運動球員或觀眾，在規則逐步整合當中，能夠透過電視教育，更能充分了解規則的執行。

貳、2008 年 10 月 1 日的國際籃球規則變動說明

國際籃球總會中央委員會通過的 2008 年 10 月 1 日開始實施的國際籃球規則變動部分為：

- 一、球員不得在球衣內穿著有袖圓領衫 T 恤。
- 二、當球員持球倒地或是滑行時，不再視為違例。但是翻滾或是地上接球再站立起來仍是違例。
- 三、球員從後場推進運球，必須雙腳以及籃球都通過中場線，才算進入前場。(因此 8 秒進入前場的規則，要以這項規定為主，不是單腳觸碰前場就算進入前場，而是運球的球員與籃球都進入前場才算)

- 四、球員從前場跳起，在空中接到球或是攔截到球之後，落在自己的後場界內，將視為合法的。攔截傳球的球員，從前場跳起攔截空中傳球，落入後場是合法的。
- 五、球員用手從籃圈下方，伸過籃圈與籃框接觸到籃球，將依照干擾球的罰則進行判罰。(這等於防守球員觸球宣判對手得分、進攻球員觸球分不算)
- 六、當進攻球員已經完全脫離防守球員的防守距離時，如果防守球員對進攻球員發生背後接觸犯規，將視為違反運動道德的犯規。
- 七、球員在比賽場上過多的揮動肘部動作，即使沒有接觸到對方球員的身體，應該宣判這位球員技術犯規。(注意：並非違反運動道德的犯規，因為還沒有發生身體接觸，這是警告性質的宣判；如果碰到對手，要宣判違反運動道德的犯規)。

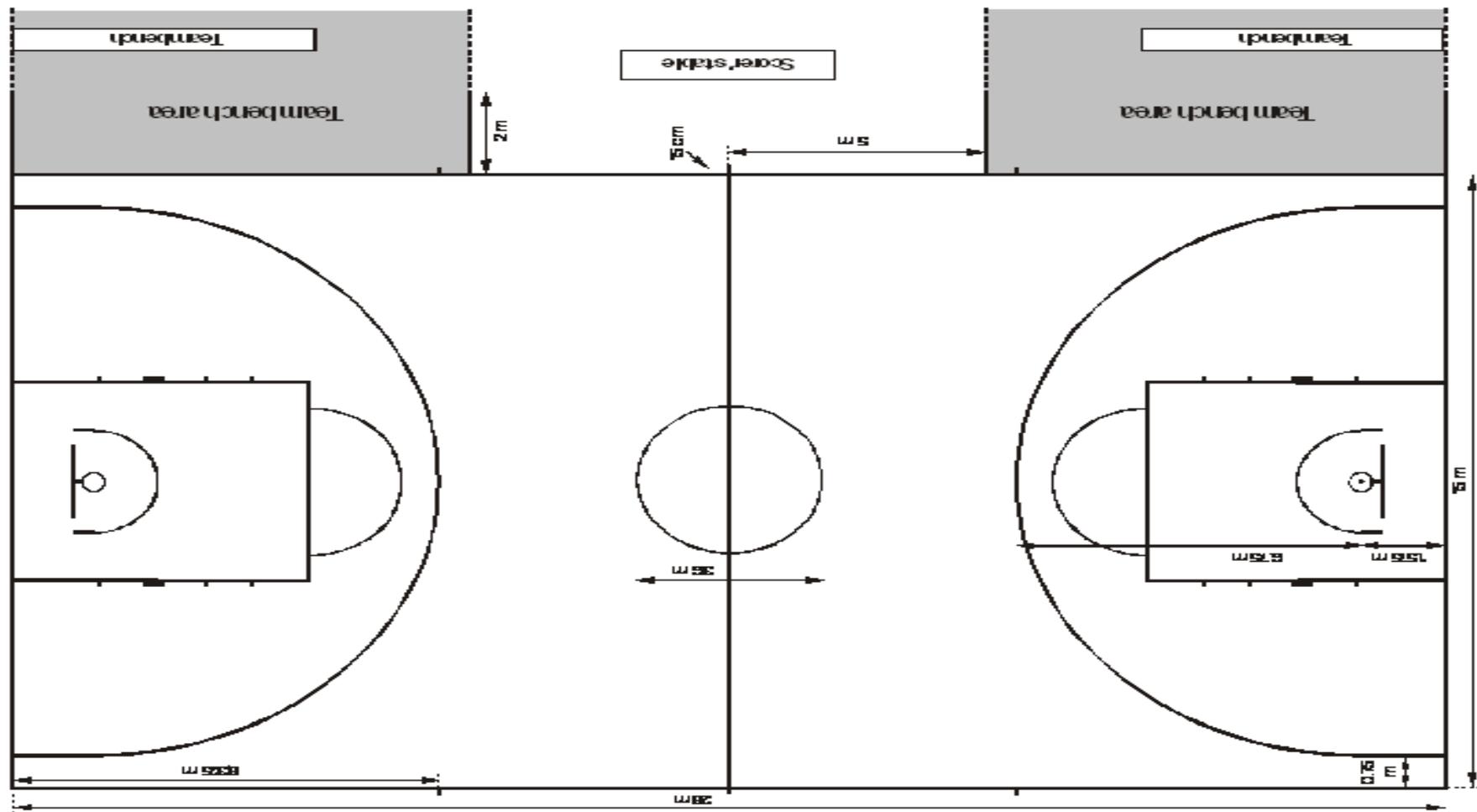
參、2010年10月1日開始實施的國際籃球規則變動說明

國際籃球總會通過的2010年國際籃球規則，國際籃球總會決定在2010年10月1日開始執行，同時在該會每四年比賽一次的2010年世界男子籃球錦標賽以及2010年世界女子籃球錦標賽開始執行。其它地區可以在2012年之前陸續實施。從這項規則的改變，國際籃球規則已經逐漸的向美國N.B.A籃球規則中的場地規劃相似。

- 一、籃球場上的禁區，將由現在的梯形改變為長方形。梯形禁區的尺寸為罰球線長3.6公尺、梯形底線部分長6公尺、罰球線到底線長為5.8公尺。至於2010年改變為禁區長方形，長仍然5.8公尺、寬4.9公尺、罰球線仍為維持3.6公尺。
- 二、球場內三分線距離，由現在的6.25公尺，延長到6.75公尺。(美國N.B.A的三分線長度為7.25公尺)
- 三、球場外的球隊席，從底線算起，往紀錄台技術代表席的方向，長度8公尺32.5公分，等於底線到三分線頂端弧線長度。
- 四、比賽到最後兩分鐘或是延長賽時，提出暫停的球隊可以擁有後場球權，暫停後不在從中場線外發球，而是技術代表區對面指定發球區發球。
- 五、依照美國職業籃球N.B.A的規則精神，從籃圈落地中心點畫出一道1.25公尺的半圓，這個區域稱為「合理衝撞免責區」，在這

個區域內發生身體接觸，只有阻擋犯規，沒有帶球撞人。這條規則與美國職業籃球 N.B.A 相同，未來強力籃球將主宰禁區。(注意：進攻者伸出肘部或肢體仍是犯規)

六、當比賽中斷時，如果 24 秒計時上的時間多於 14 秒 (含 14 秒)，則計時器的時間不做調整。如果少於 13 秒 (含 13 秒 59)，則 24 秒計時器剩餘的時間將調整到 14 秒。上述條文的變化，禁區由梯形變動為長方型，三分線由現在的 6.25 公尺延長為 6.75 公尺。圖解如下：

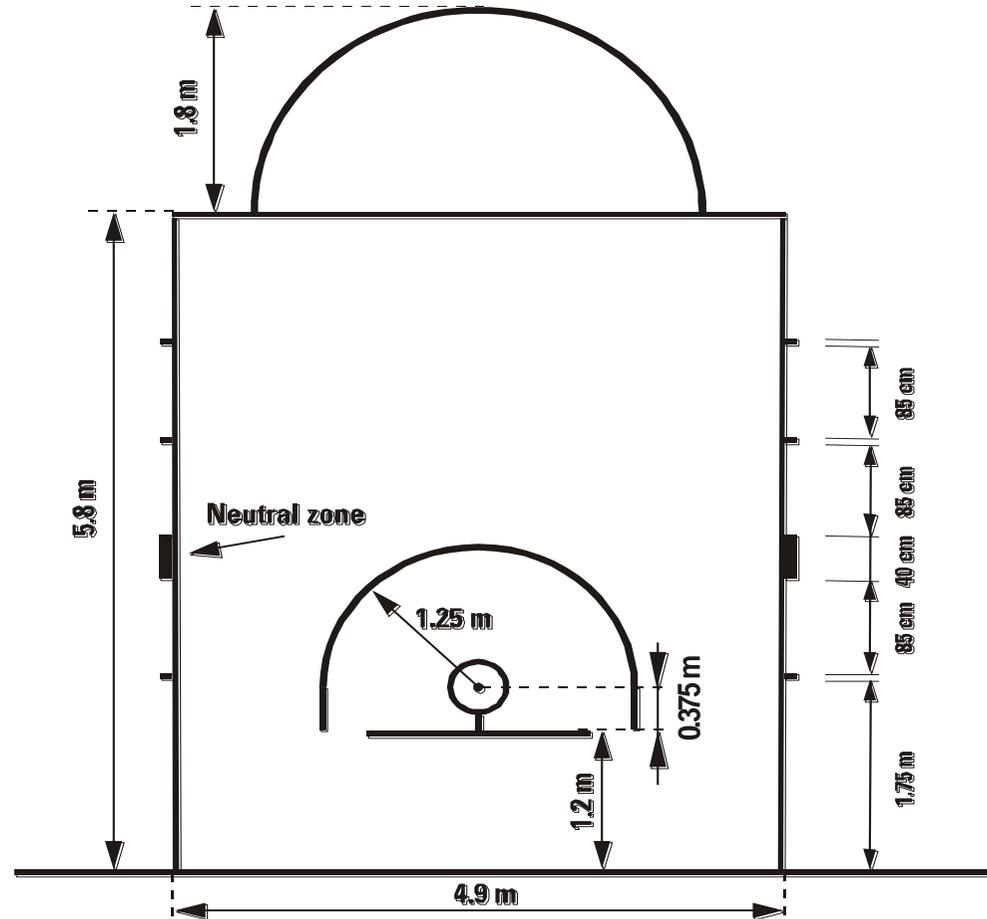


2010年10月1日實施的國際籃球比賽場地圖

圖一 標準籃球場地尺寸

圖二 限制區

1. 禁區由現在的梯形改為長方形寬 4.9 公尺長度(罰球線到端線) 仍為 5.8 公尺。
2. 禁區內小半圓 1.25 公尺為「合法衝撞免責區」。
3. 罰球區佔位間隔不變, 每格 85 公分、中立區 40 公分、其他 10 公分。



標準籃板畫法

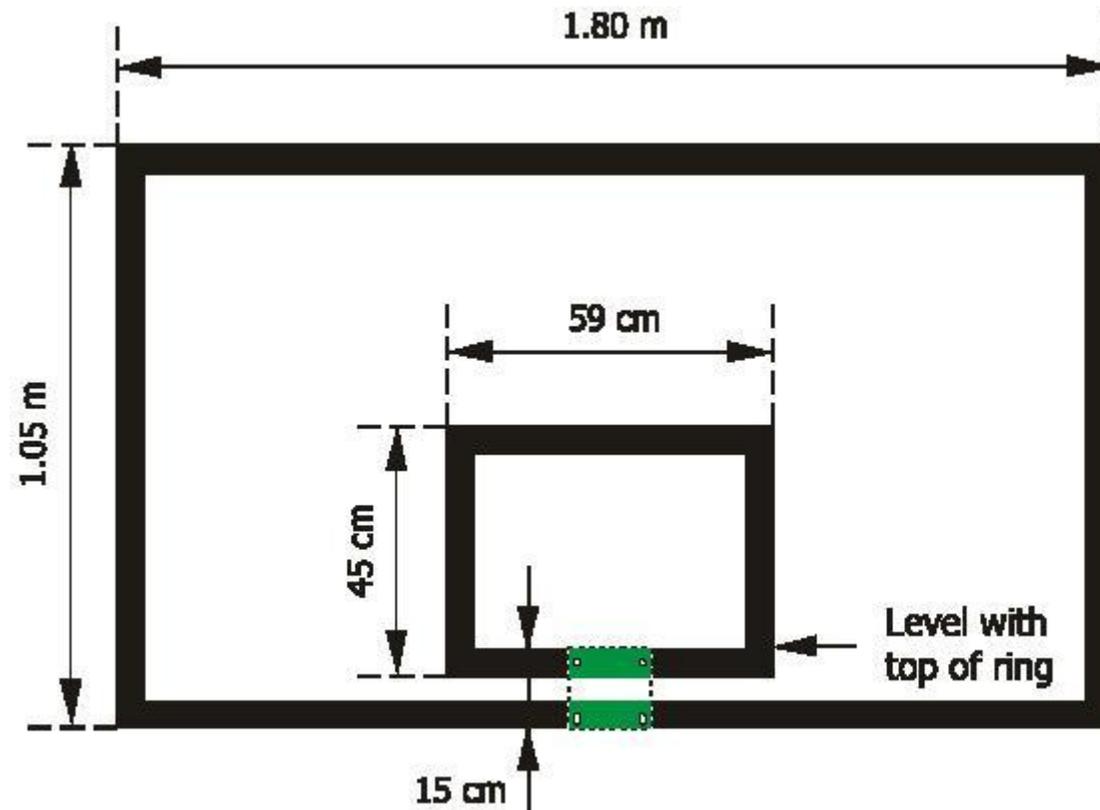


Diagram 5 Regulation backboard markings

標準籃圈

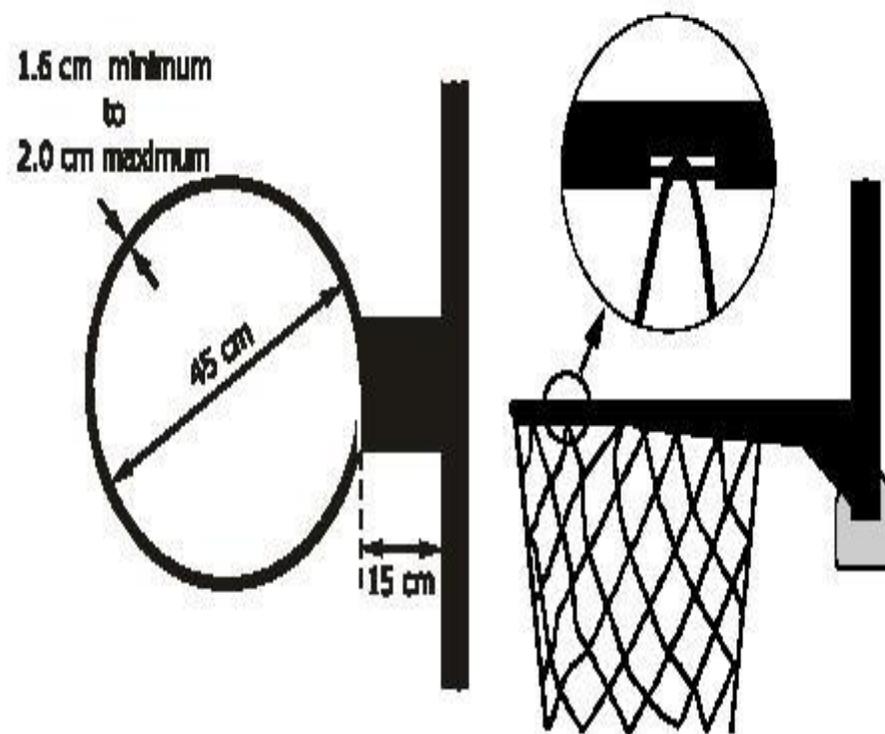


Diagram 8 Regulation ring

標準籃板支架

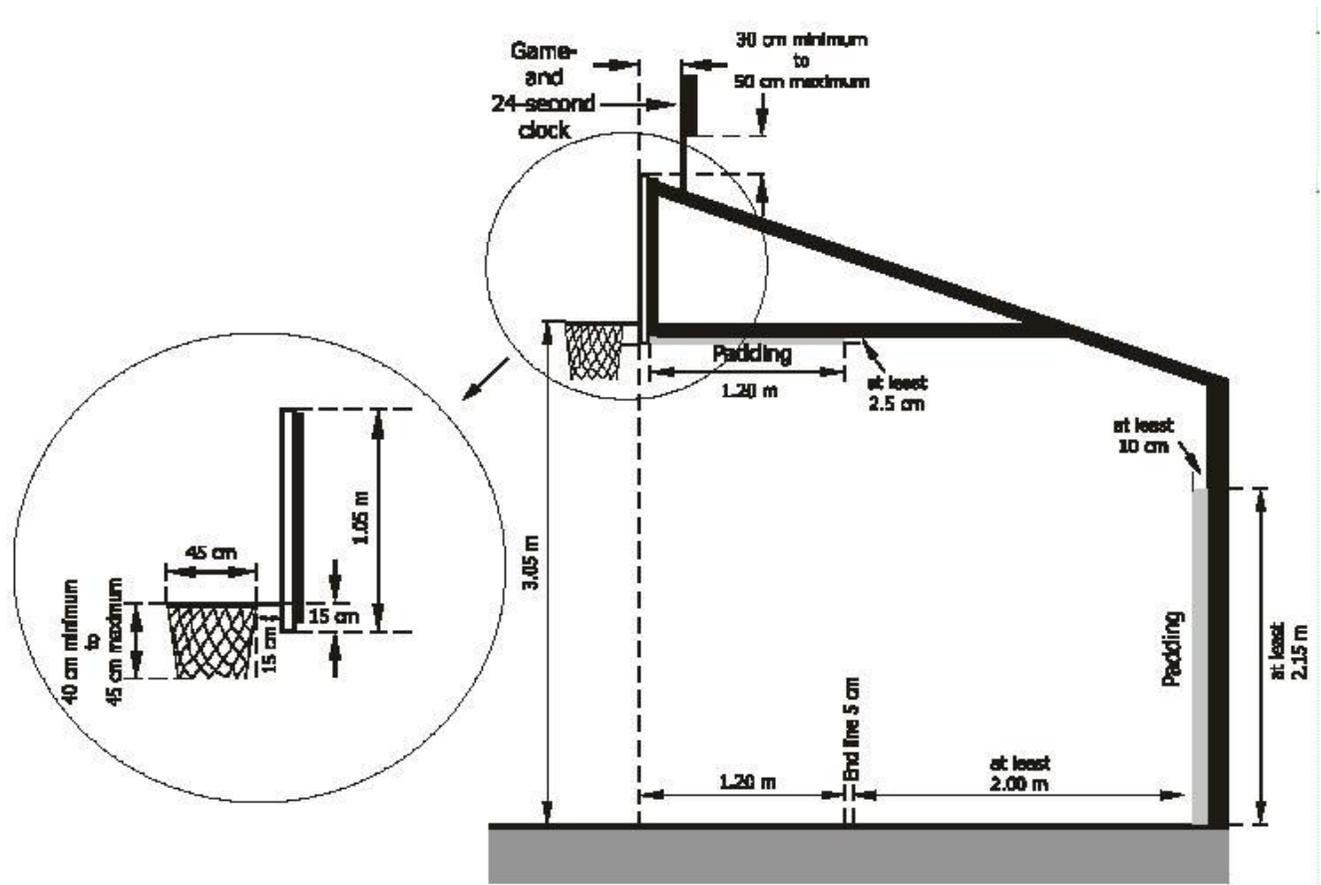


Diagram 6 Regulation backboard support

籃球運動於 1891 年 12 月 25 日發源於美國麻塞諸塞州春田學院，由該學院體育教師詹姆斯·奈史密斯設計發明。1892 年制定了「美國青年會籃球規則」，當時有 13 條規則，第二年 1893 年增加到 23 條，1897 年增加有關犯規罰球的規定，1904 年美國青年會出版第一本籃球規則，1932 年編定全世界統一使用的國際籃球規則，並且在 1936 年奧運會第一次的男子籃球比賽中採用（李震中、1999）。

隨後每四年修改規則一次，直到 2000 年之後，採取不定期修改，總計近年來在 2002 年、2003 年、2004 年、2006 年有多次修改規則條文（吳喜松、2006），2008 年 4 月 25 日在北京召開國際籃球總會中央委員會議通過 2008 年 10 月以及 2010 年 10 月兩次規則的修訂。其中 2010 年 10 月執行的籃球比賽場地更改影響比賽最大！

籃球比賽場地在 1891 年籃球運動發明之後，從 1892 年到 1895 年有九人制與五人制兩種規格，1895 年增加罰球區與罰球線，同時限定男子比賽上場球員各為五人；女子球員上場比賽各為九人，直到 1948 年才採用各為五人。1936 年德國柏林奧運會男子籃球首次比賽，士革 40 年之後的 1976 年加拿大蒙特婁奧運會，才有女子籃球比賽。

1948 年倫敦奧運會到 1984 年美國洛杉磯奧運會，籃球比賽場地長 26 公尺、寬 14 公尺；但是 1984 年國際籃球總會作了一次場地大的變革，從 1984 年開始，籃球場的長度增加到 28 公尺、寬度增加到 15 公尺（1984 年國際籃球規則），同時增加三分線的設定，由籃圈中心點重直到地面畫出長 6.25 公尺的一個弧線，成為三分線。

參考資料

李震中（1999）。籃球理論。上海教育出版社，上海體育學院籃球編寫組。上海商務印書館。

吳喜松（2006）。籃球裁判執法手冊。苗栗市文光印刷廠出版。

中華民國籃球協會編譯（2006）。2006 年國際籃球規則。台北：中華民國籃協。

<http://www.fiba.com>

<http://www.mycba.com>