



## 壹、前言

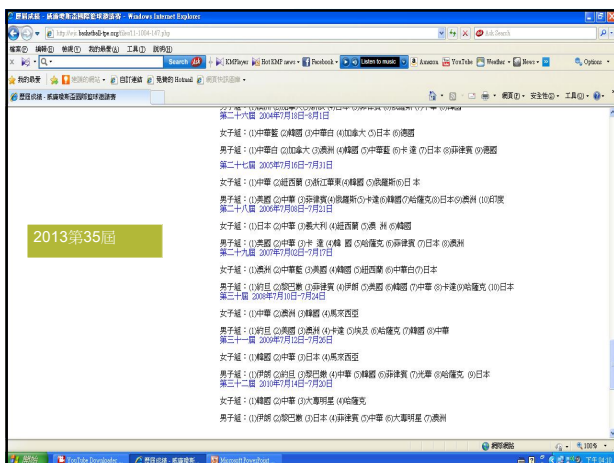
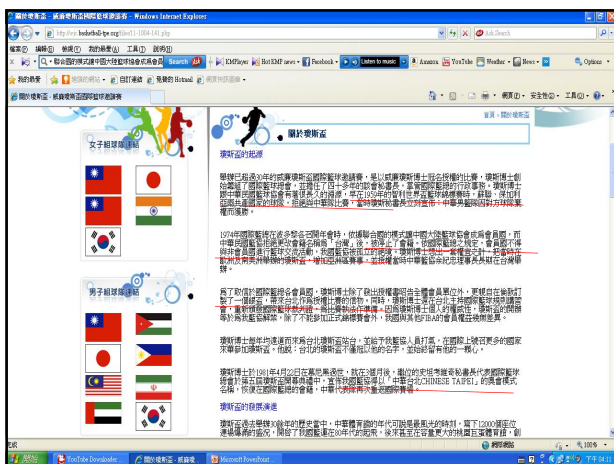
- 籃球運動包含了很多人體的基本活動，就像是跑、跳、投、擲等的方向改變，以及準確性等，由於在小的空間就可以多人同時活動，甚至個人或者三、五好友集聚就可以廝殺一番，因此頗受現代工商業社會各階層的歡迎。
- 也因為籃球是一種趣味性高，易懂易學的運動，並且不需要太多個人器材、設備，對一些低社經地位的人來說更具有吸引力，因為他們希望藉此有向上流動的機會。
- 籃球運動已成為世界上重要的職業運動之一。台灣雖曾組織中華職業籃球聯盟，可惜只是曇花一現（1993-1999），目前許多籃球好手都加入超級籃球聯盟（SBL）的球團。





## 貳、起源與發展

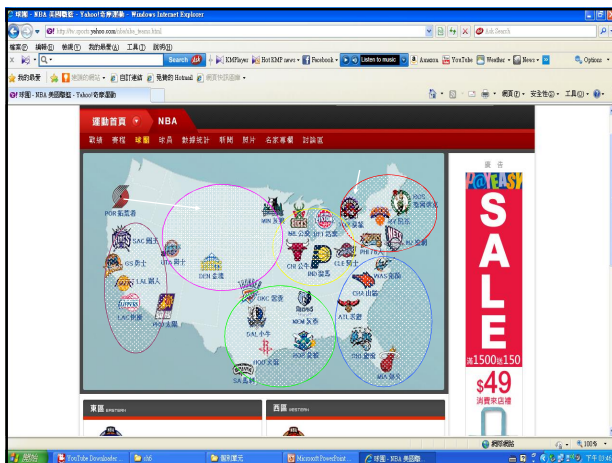
- 籃球運動發明於1891年12月。美國麻塞諸塞州YMCA學院的老師奈史密斯（Dr. James Naismith）先生
- 籃球運動在台灣的發展大致可分為四個階段：
  - 1952-1973年參加世運、世界杯（現稱世界錦標賽）、亞運、亞洲賽的草創期
  - 1975年國際籃總（FIBA）「排我納匪」，僅靠國內賽、遠東賽，或出國訪問撐場
  - 1988年底陷入困境的尷尬期
  - 中華職業籃球聯盟（Chinese Basketball Alliance，簡稱CBA）成立期



## 參、國際籃球重要賽事

- 國際籃聯的主要比賽有奧運會籃球賽(包括選拔賽)、世界錦標賽(男、女,每4年一屆)、世界男子青年錦標賽(22歲以下)、世界男女少年錦標賽、大洲錦標賽(每兩年一屆)、國際籃球杯賽和其他重要比賽。
- NBA (National Basketball Association) 則是全球公認最具水準的職業賽事，協會一共擁有30支球隊，分屬兩個聯盟(Conference)：東部聯盟和西部聯盟；而每個聯盟各由三個賽區(Division)組成，每個賽區有五支球隊。30支球隊當中有29支位於美國本土，另外一支來自加拿大的多倫多。





• NBA正式賽季於每年11月的第一個星期的星期二開始，分為常規賽（例行賽）和季後賽兩部分。常規賽（例行賽）為循環賽制，每支球隊都要完成82場比賽；常規賽（例行賽）到次年的4月結束，每個聯盟的前八名，包括各個賽區的冠軍，將有資格進入接下來進行的季後賽。季後賽採用七戰四勝賽制，共分四輪；季後賽的最後一輪也稱為總決賽，由兩個聯盟的冠軍爭奪NBA的最高榮譽——總冠軍。

This screenshot shows the NBA website with a list of teams organized by conference and division. The teams are listed in columns, including Atlantic, Central, Pacific, and others. A 'SALE' banner is also visible on the right side.

This screenshot shows the NBA website with a list of teams organized by conference and division. The teams are listed in columns, including Atlantic, Central, Pacific, and others. A 'SALE' banner is also visible on the right side.





全新改版 多項酷品等你來拿

舒適 Schick PLAYOFFS

- ## 賽制分類及集錦
- 例行賽
  - 分區季後賽
  - 總決賽
  - 灌籃大賽 1 2
  - 最強助攻
  - 十大爆笑
  - 十大妙傳
  - 十大最賤進球
  - 喬丹十大好球

## 肆、內行看門道

- 一、場地
  - 禁區改為長方型
  - 增加進攻免責半圓區
  - 三分線距離改為6.75公尺

- ## 二、比賽時間
- 比賽分成四節，每節各10分鐘，第一節和第二節之間及第三節及第四節之間休息2分鐘，中場休息15分鐘。
- 時間終了時，兩隊得分相同，則可延長一次或多多次5分鐘的決勝期，直到分出勝負為止。



## 簡要規則

### 三、基本規則

比賽從跳球開始，一隊出場球員不足五人時，球賽不得開始，跳球時兩隊各派一名球員站在對場的中圈半圓內，由裁判員從兩名跳球員中間拋球，雙方在球上升至最高點時跳起拍球，將球拍至隊友手中或有利隊友搶球的位子，以爭取控球權。

- 發邊線球：球出界時，比賽時間暫停，必須在球出界的地方重發邊線球繼續比賽，將球撥出界的一方喪失控球權，由另一方發球進攻。除此之外，像違例、犯規未罰球時，就以犯規的最近處來發邊線球繼續比賽。若投籃得分，就由非得分的一方在中籃處端線的位置任何地點發球入界繼續比賽。
- 暫停：國際籃球比賽中暫停為5次，每隊上半時允許請求兩次暫停；下半時允許請求三次暫停，加時賽暫停1次(時間1分鐘)。
- 若場上有球員受傷，裁判應等比賽告一段落時始可鳴笛暫停。

- 選手替補：替補次數不限且應儘快完成，如有球員五次犯規或奪權犯規時，則須30秒內完成。
- 得分：投球中籃得2分，罰球進籃得1分，在三分線外投球中籃得3分。
- 比賽勝負：全場比賽得分較多的一方獲勝。
- 團隊犯規每節超過4次要罰球兩次(亦即第5次)
- 球權方向：箭頭的初始方向為開賽爭球時失敗一方的方向

• (情況一) A隊發球，若比賽中都無爭球狀況，第二節B隊，第三節A隊，第四節B隊，延長賽A隊，依此類推。  
(情況二) A隊跳球，若第一節有一次爭球狀況，球權判給B隊，而第二節發球還是由A隊，依此類推下去。

## 二、各位置球員

1. 控球後衛：場上的教練，身高通常為全隊最矮小的球員，速度快、敏捷性好、能夠控制場上進攻的節奏，擅長於助攻和抄截。
2. 得分後衛：場上射球最準的球員，和控球後衛相互配合形成球隊的攻擊火力。
3. 大小前鋒：體型小於中鋒，大於後衛，具有寬度，高度和體能爆發力的球員，通常為全能型球員。要能得分、搶籃板、阻攻等。
4. 中鋒：身高通常為全隊最高的球員，駐守禁區，為最容易取分的地方，擅於阻攻和得分。通常和後衛組成內外火力攻擊網。



Company  
LOGO

想一想：犯規和違例有什麼差別？

Thank You!