

籃 球

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。現在，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賽（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，他為了消除學生們上冬季體育訓練課所產生的厭煩情緒，讓同學們在足球季節結束的冬天裡，不必老是關在室內，僅做些體操等活動而已，於是綜合了曲棍球，足球等球類活動的特色，在體育館兩端的牆上各釘一隻桃筐，找出一個足球，並制定了十三條簡則，發明了這項新興的運動—籃球。

籃球運動在台灣的發展大致可分為四個階段：第一階段為 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，除了亞洲賽外，世界賽的成績都不佳；第二階段為 1975 年國際籃總（FIBA）「排我納匪」，撤銷我國會籍，由大陸取代的艱辛期。僅靠國內賽、邀請賽，或出國訪問撐場，1977 年「威廉瓊斯杯」

國際邀請賽於焉出爐，中華男籃逢韓、日的傳統對抗，每屆都是壓軸大戲；第三階段為 1988 年底可容萬餘觀眾的聖地中華體育館燒毀，因缺乏替代場館，陷入困境的尷尬期。多數賽事移往容量僅二千多人的北體體育館，另雖有林口國立體院標準體育館，桃園巨蛋體育館的落成，但因地緣及交通不便，使用率不高；第四階段為中華職業籃球聯盟（Chinese Basketball Alliance，簡稱 CBA）成立期，由裕隆、宏國、泰瑞（數度易主，但隊名一直維持為「戰神隊」、幸福等四支球隊宣布合組中華職業籃球聯盟，可惜最後只是曇花一現。

叁、國際籃球重要賽事

國際籃球聯合會(International Basketball Federation,FIBA)，簡稱國際籃聯，1932 年 6 月 18 日在瑞士的日內瓦成立。創辦國為阿根廷、希臘、義大利、葡萄牙、羅馬尼亞、瑞士、捷克斯洛伐克和拉脫維亞共 8 國。現有 212 個協會會員，分屬國際籃聯承認的非、亞、美、歐和大洋洲 5 個大洲籃球聯合會。全世界的籃球愛好者人數已達 4 億，其中婦女佔 1/3，籃球運動員有 3000 萬人。

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)、國際籃聯杯賽和其他重要比賽。

另外 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。

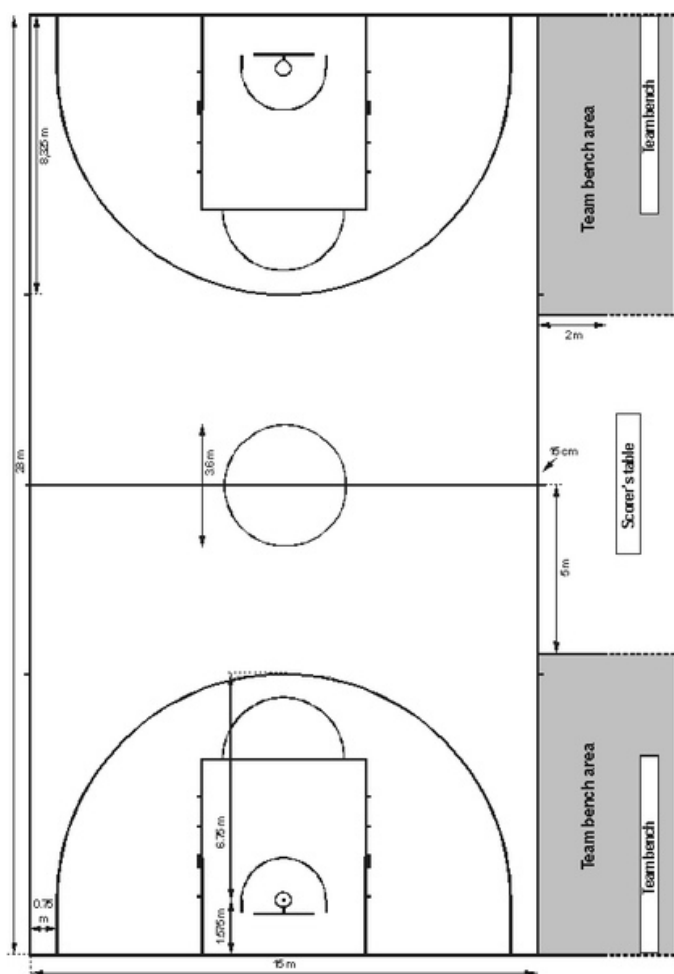
NBA 正式賽季於每年 11 月的第一個星期的星期二開始，分為常規賽和季後賽兩部分。常規賽為循環賽制，每支球隊都要完成 82 場

比賽；常規賽到次年的 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。

肆、內行看門道

一、球場

長 28 公尺，寬 15 公尺（由界線內緣量起）。最低限度須長 26 公尺，寬 14 公尺，天花板或最低障礙物的高度至少 7 米。2010 年新修訂國際籃球規則，其中禁區改為長方型且增加進攻免責半圓區及三分線距離改為 6.75 公尺，是最大的兩項變革。



二、規則

1.比賽時間：比賽時間應為四節，每節 10 或 12 分鐘。在第一節與第二節之間，第三節與第四節之間，以及每一延長賽之前，其休息時間為 2 分鐘。中場休息時間為 10 或 15 分鐘。

2.比賽開始：籃球比賽可登錄 12 人，5 人先發，7 人替補。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。

3.違例：違反規則即為違例，由對隊在違例發生最近處發界外球。

- 球出界、帶球走、三秒、五秒、八秒、二十四球回後場

4.犯規：籃球比賽中，球員與對手發生非法的身體接觸或不合運動道德的違規行為，稱為犯規。

- 撞人、阻擋、以手或手臂碰觸對手、拉人、推人、不合運動道德犯規、技術犯規

5.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。

6.暫停：4 X 12 分鐘的比賽，每隊每半時(兩節)的比賽時間內可以

準許請求 3 次要登記的暫停，每次限一分鐘，但限於裁判鳴笛、死球或對隊球進該隊叫請求暫停、碼錶停止等情況才能叫停。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。

7.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。

8.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，球由籃圈下進圈，即成死球不予計分，若故意由籃圈下方向上投籃，則判違例。

9.比賽勝負：全場比賽得分較多的一方獲勝。

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。

想一想：犯規和違例有什麼差別？