

中學生常見籃球規則迷思澄清

黃崇孝 彰化縣福興國民中學衛生組長

前言

「咻～唰！」空心入網，比賽結束，三年一班37比12成績大勝三年二班。此刻班際籃球賽正如火如荼的展開，最後誰能笑傲全校，又有誰能入選明星隊與老師一較高下呢？遠方籃球最高殿堂美國NBA即將開打，今年誰會拿到世界冠軍？是布萊恩帶領的紫金大軍？或是超高人氣的詹姆斯大帝加盟的熱火隊？而眼前國內SBL新一季賽事規劃當中，台啤、裕隆誰能再創佳績獲得冠軍？

相信各隊都是為了求勝而參加比賽，然而比賽過程中，總會聽到場上球員或是場邊的教練甚或觀眾們不斷喊著：打手、打手、撞人、走步、犯規……等等口號。這些口號代表著什麼意義？又，為什麼參與的人們需要如此激動的叫喊著這些字詞？希冀用本文來讓讀者略知一二。

籃球運動之演進

籃球是目前世界相當風靡也相當普遍化的運動之一，自從1891年發展以來，歷經許多的變革。在精神上的轉變，起初籃球運動強調的是「No Body Contact—沒有身體接觸」的室內運動，演變到現在變成所謂的強力籃球，有不斷的身體對抗，以及更高超的技術性，比賽的可看性及刺激性也隨之提升。可以說是與過去截然不同的運動型態。

早年籃球之神喬丹領軍的公牛王朝使用「三角戰術」裡應外合防不勝防，對決郵差馬龍的爵士隊「擋拆戰術」；今日太陽隊「小球戰術」以快打快藉由強大得分力取得勝利。隨著球員技術的提升、戰術的演變，整體籃球運動已經改變甚鉅，隨之而來的是規則也愈趨複雜及詳細，原則上每四年重新檢閱條文並作適當修改、每兩年則小幅修改一番的模式已不符合現在的情況。規則的修訂必須愈來愈快速且及時才能符合現在籃球運動的特性；如今幾乎

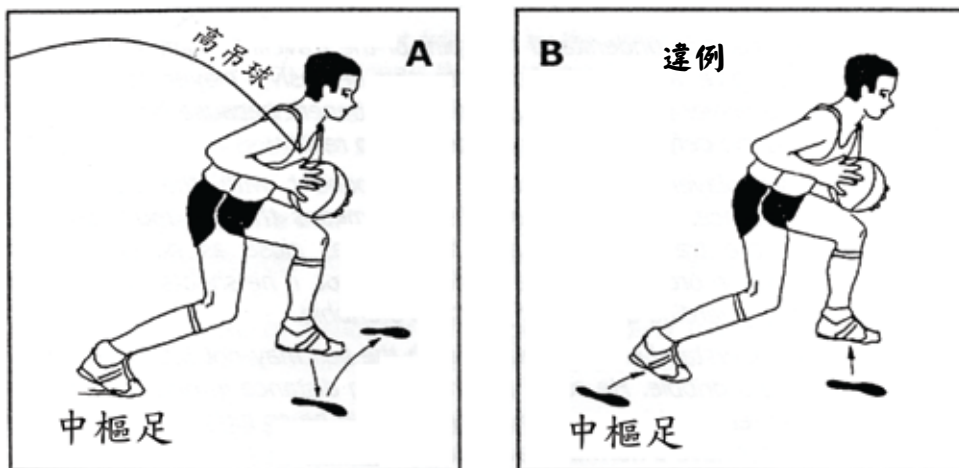


圖1 (A)右腳中樞足不移動情況下，左腳可以任意移動；(B)球離手前中樞足移動即為違例！
(FIBA, 2004)

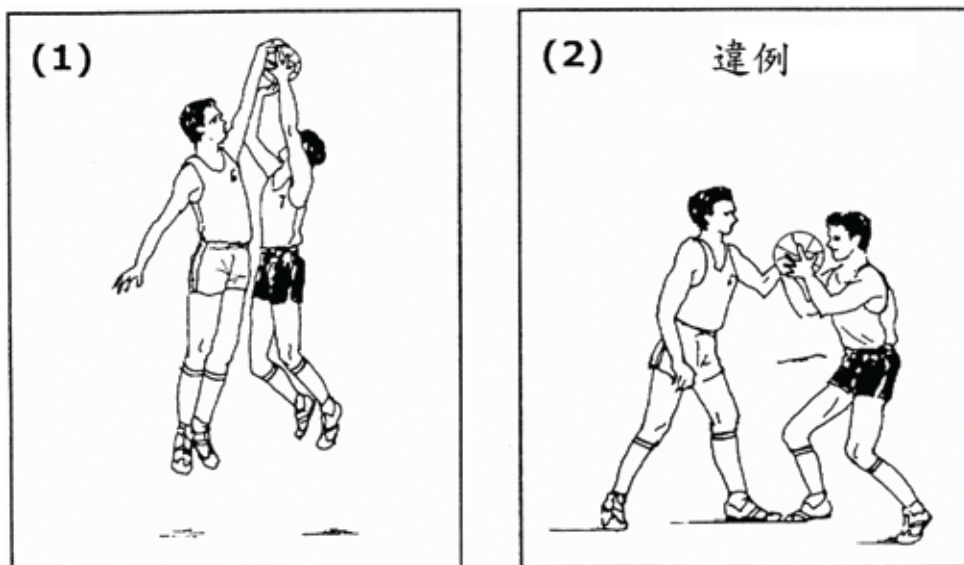


圖2 (1)攻球員持球跳起，被防守球員按壓著球體；(2)進攻球員球未離手而落回地面，裁判宣判進攻球員走步違例！（FIBA, 2004）

* 觀念澄清：沒有「空跳」這條規則！持球跳起，球未離手而後又拿著球著地，就是「走步」！籃球也不能當橄欖球來打，抱著球跑是不該出現的行為。而多數學生最常犯的就是運球前，中樞足先移動造成的走步違例。只要多閱讀規則、多加練習，自然就可以減少違例的發生。

每年都有細部規則的修訂以及重新解讀以因應需求。國際籃球總會從2008年10月1日啟用新的籃球規則，這裡面變動最受矚目的是規則第11條：當球員從前場起跳，空中獲得控制球，落入後場，這是合法的，沒有回場違例。而規則第38條強調球員任意揮動肘部，就算沒有碰觸到對手，仍應宣判技術犯規（FIBA, 2008）。由此可見，新規則對於預防球場身體嚴重接觸，有進一步的限制，並藉由規則的調整，讓比賽更加的精彩及刺激。

以下就針對幾點一般中學生從事籃球運動時，常會接觸到的觀念迷思稍作介紹，期望能讓讀者對籃球運動有多一分的了解與認識。

現今籃球術語之釋義

一、中樞足的建立與走步違例的定義（詹貴惠、黃合庸，2009；FIBA，2008；吳喜松、鄒志偉，2008）

（一）接（收）球時：若一足先著地接住球時，此足即為中樞足；雙足著地接住球時，當一足離地時，另一足即為中樞足；球員移動接球或運球後雙足同時著地，當其中一足離地時，另一足即為中樞足；球員移動接球或運球後雙足離地，當球員一足著地時，此足即為中樞足。球員以此足起跳，然後雙足同時著地，則兩足均非中樞足，移動任何一足均構成走步違例。

（二）運球：開始運球時，球未離手之前，中

樞足不得先行離地。

（三）傳球或投籃：運球後做傳球或投籃時，可以由中樞足起跳，然後一足或雙足同時著地，但在此之後，任何一足在球離手前，不得再著地；接球後做傳球或投籃動作時，可以由中樞足起跳，但球必須在任一足著地前離手。

（四）其他情況：當球員持球時跌倒在地板上滑、躺或坐在地板上時控制著球，或因滑倒的衝力而在地上移動，這是合法的。球員隨後持球滾或試圖再站起，就是走步違例。（見圖1、2）

二、兩次運球或翻運球違例（FIBA, 2008）

收球或停止運球後，球沒有傳出或沒被別人拍落，持球者再次運球即為兩次運球。運球時，手掌有翻轉的動作或是要傳球而將球拿起而短暫的停止運球，藉此讓球停留在手上時間加長或改變運球方向而得利者，視為翻運球。但若是「球失落」的情形則不在此限。罰則：喪失球權，由對隊在事件發生最近處邊線發球繼續比賽。（見圖3、4、5）

三、爭球（或稱跳球）

當有兩個或多個不同隊的球員同時以單手或雙手抓住球，非使用暴力無法取得球時，此時裁判宣判爭球發生，由相關兩隊球員在事件發生的最近跳球圈處進行跳球。從2004年10月起改以球權輪替取代開賽第一次跳球之後的爭球情形，並改為事件發生最近處邊線發球（FIBA, 2008）。（見圖6、7）

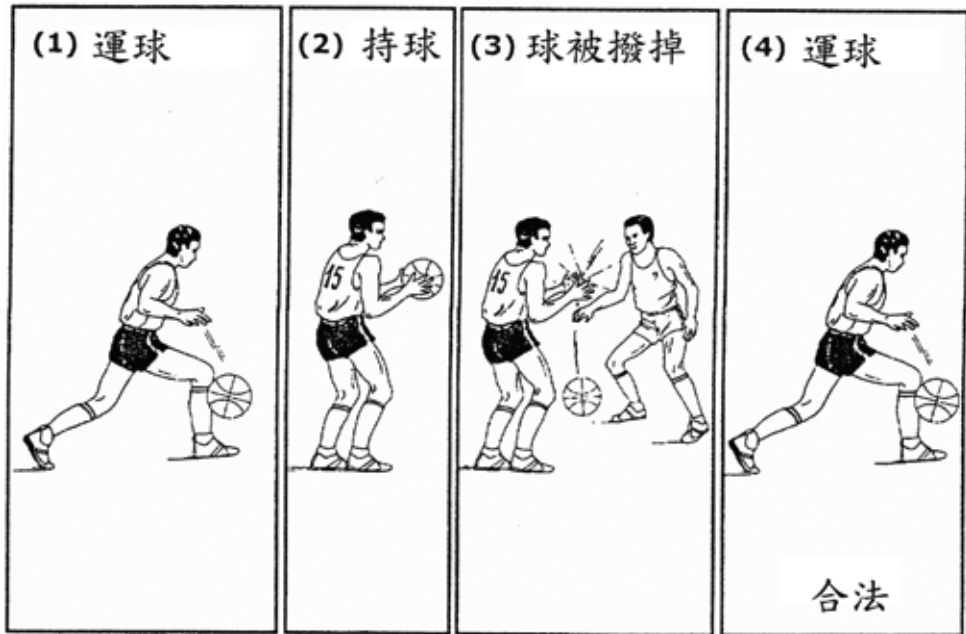


圖3 (1)-(3)運球後，遭對手將球拍落；(4)可再次運球。(FIBA, 2004)

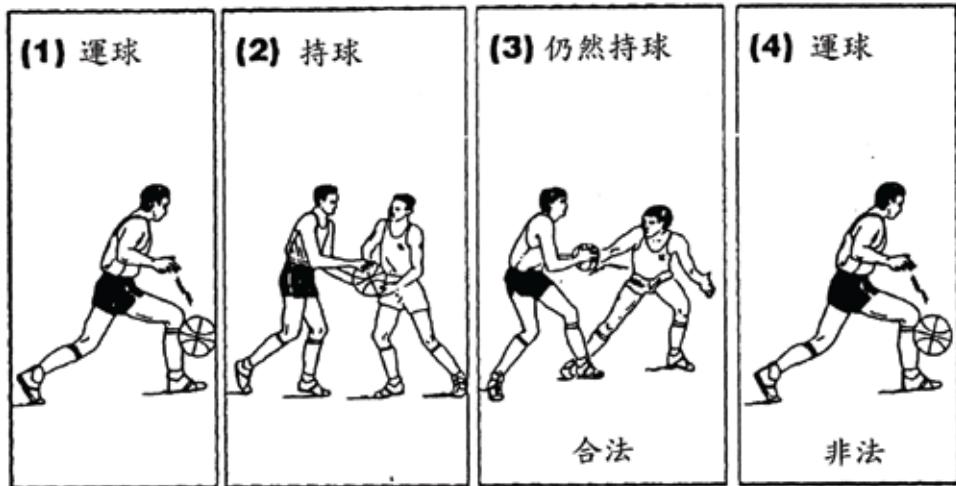


圖4 (1)-(3)運球後，球經對手碰觸但仍持球在手上；(4)再次運球即為兩次運球違例。(FIBA, 2004)

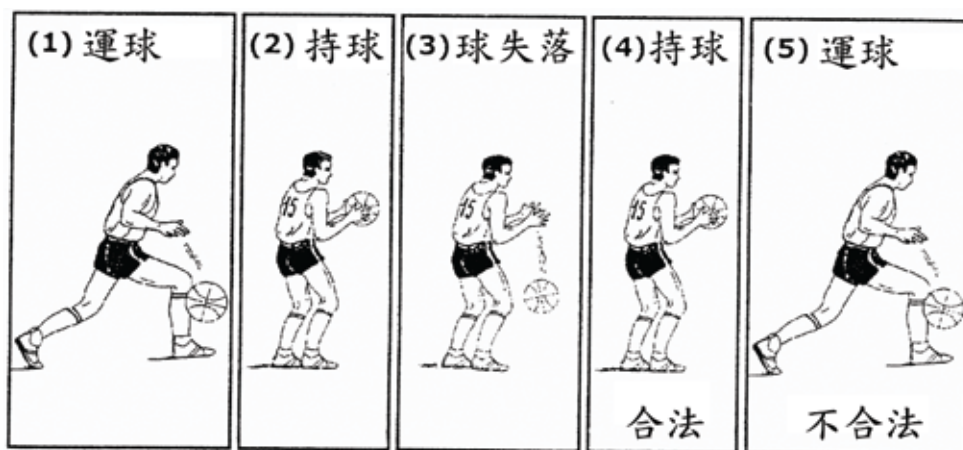


圖5 (1)-(4)運球後，球失落仍可將球撿起；(5)但再次運球即為違例。(FIBA, 2004)

- * 觀念澄清：停止運球後被別人碰到或自己拿球碰人家（不論同隊或敵隊）就又再次運球，此時仍是兩次運球。運球停止後，自己再次運球一定是兩次運球。同樣運球時，若從左邊「翻」到右邊運球，或右邊「翻」到左邊運球，也都是違例！當然雙手運球更是不被允許的！

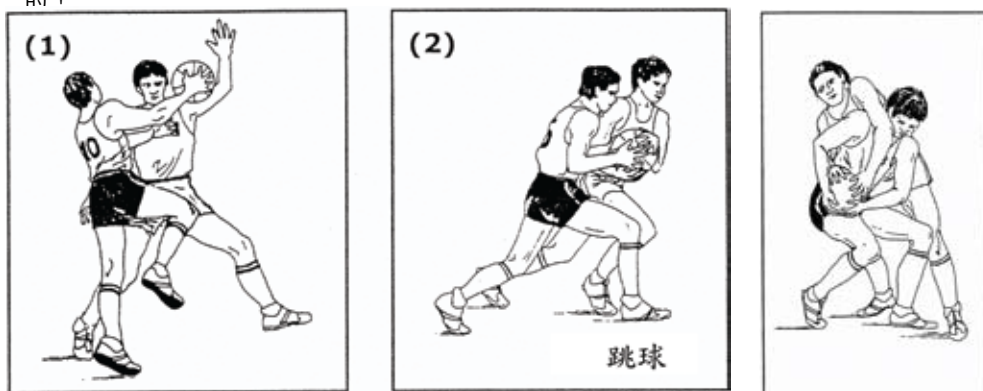


圖6 (1)進攻員準備起跳出手上籃、(2)防守員過來與進攻員抓住球僵持不下時，宣判爭球，而現在正式比賽中已改為「球權輪替」取代跳球。(FIBA, 2004)

圖7 雙方球員同時以單手或雙手接觸球體，在不侵犯彼此圓柱體的原則上，宣判爭球。(FIBA, 2004)

- * 觀念澄清：「硬搶」、「二搶一」規則早已取消。國際規則裡不論業餘或職業賽都沒有這兩條規則。只有單純的走步或者爭球違例。

四、跳球與球權輪替

從維基百科中查得球權輪替代表著在籃球比賽中，以發界外球代替跳球，使球成為活球的一種方式。第一節開始的跳球後，未獲得控球的隊伍則擁有下一次的球權，進而開始球權輪替的程序，當新的一節開始時，由獲得球權的隊伍於記錄台對面中線延伸處發界外球，並遵循此程序直到比賽結束。（見圖8）

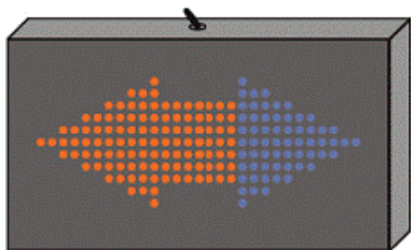


圖8 球權輪替指示器（FIBA，2010）

- * 觀念澄清：雖然規則改變已久，但平時打街頭鬥牛賽，仍是以猜拳來決定爭球時球權的判定，在此提出也是希望讓讀者對現今籃球運動的發展有更多了解。

結語

如今籃球規則已比過去草創之初簡單的13條規則複雜詳細許多，國際籃總也宣布在2011年全面啟用新的場地及籃球規則，可說是籃球運動的一大改變。

任何人剛開始接觸一項運動，對很多東西都是懵懵懂懂的，尤其是規則及比賽（或是遊戲）辦法；此時多多了解規則，就可以讓參與者運動時有所依循，獲得更多更高的成就！

本文僅就初學籃球運動的學生常犯的違例動作做概括的介紹與澄清，而對於其他如打手、阻擋等犯規定義及說明則不在本文論述範圍。筆者主要用意在讓讀者可以對籃球運動有初步的了解與認識，藉此增加參與的機會，進而促進身心發展，並可更加享受參與籃球運動的樂趣，從而發展終身運動的習慣！

圖片來源

Federation de International Basketball

Association(2004). *Basketball for everyone* .4th Edition. Swiss.: Author.

Federation de International Basketball

Association(2010). *Official Basketball Rules 2010 Basketball Equipment*. Swiss.: Author.

參考文獻

黃合庸、詹貴惠（2009）。由第24屆亞洲盃男子籃球錦標賽中華隊走步違例的分析來探討籃球之腳步訓練。大專體育，100，110-116。

吳喜松、鄧志偉（2008）。探討FIBA國際籃球規則2008年正式的解釋。2008年5月20日）。檢索自http://mba.org.tw/news/980530_01.doc

Federation de International Basketball Association.(2008). *Official basketball rules 2008*. Swiss.: Author.