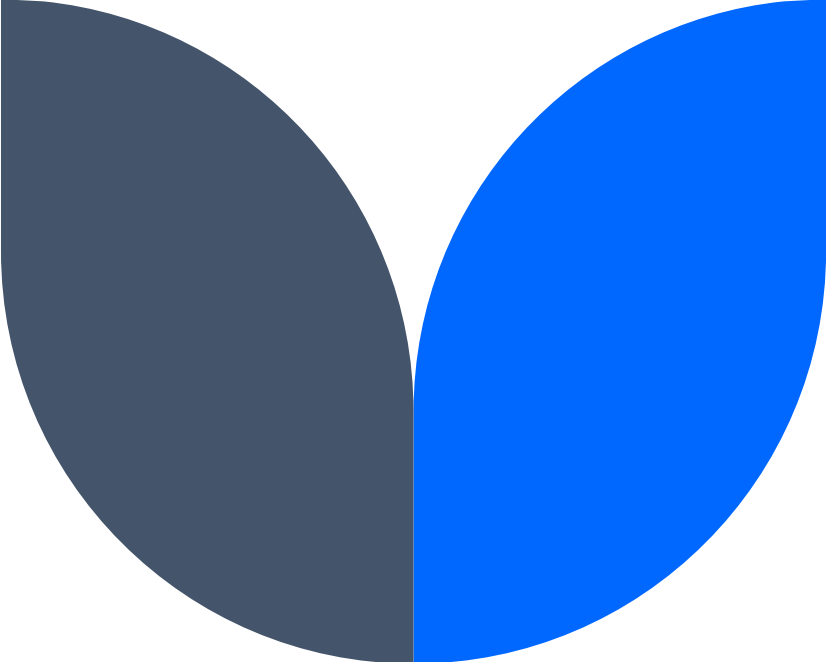
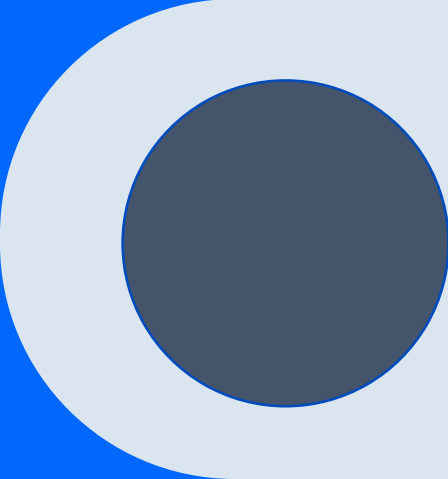




中華民國小學籃球規則

魏添旺



課程

國小規則修訂
規則差異對照
盯人防守規定
盯人防守判例

國小規則修訂

1. 有 3 分線及 3 分投籃區域。
2. 領先 30 分以上（含）的隊伍必須退回罰球圈弧頂平行中線範圍內防守，球接近該範圍 1 m 始得開始防守。
3. 犯規發生於正在投籃動作中的球員，若中籃，得分應算，並判給加罰 1 次。若未中籃，罰球 2 次或 3 次。

國小規則修訂

4. 投籃計時器 30 秒 (重設 20 秒) 。
5. 每位球員每場比賽至多上場 2 節 (女生 3 節) ，延長賽不受限制。

國際籃球規則與國民小學籃球規則差異

條文／項目	國際籃球規則	國民小學籃球規則
2.1 球場尺寸	正規球場 28 × 15 公尺	可依比例使用較小球場，如 26×14 公尺、24×13 公尺
2.4.3 罰球線	5.8 公尺	4 公尺
2.5.5 球隊席區	每隊球隊席通常設 16 張座椅	中線左右各 3 公尺處設球隊席，每隊 18 張座椅
第 3 條 籃圈高度	3.05 m	2.60 m 或 3.05m
第 3 條 比賽用球	男 7 號球、女 6 號球	5 號球
4.2 球隊人數	12 名	每隊可註冊 18 人；每場登錄 10-16 人
4.2 球隊相關人員	最多 8 位球隊有關人員，其中最多 2 位助理教練	最多 5 位競賽名冊中列名人員，可含領隊、教練、隨隊教練、老師、隊醫、物理治療師等

國際籃球規則與國民小學籃球規則差異

條文／項目	國際籃球規則	國民小學籃球規則
6.2 比賽抗議	由隊長於賽後 15 分鐘內通知主裁判並簽名	因隊長未成年，由領隊或主教練執行抗議權責
7.9 主教練無法執行職務	可由第一助理教練，特定情況可由隊長代理	由助理教練；若無助理教練則由競賽名冊中球隊相關人員代理；若完全無人可代理，判該隊 0：20 敗
領先 30 分防守限制	無限制	領先 30 分以上（含）的隊伍必須退回罰球圈弧頂平行中線範圍內防守，球接近該範圍 1 m 才可開始防守
8.1 每節比賽時間	4 節，每節 10 分鐘	4 節，每節 6 分鐘
8.4 中場休息	15 分鐘	5 分鐘

國際籃球規則與國民小學籃球規則差異

條文／項目	國際籃球規則	國民小學籃球規則
15.1 灌籃	灌籃合法	禁止灌籃（技術犯規）
最後階段特殊時間點	第四節及延長賽最後 2 分鐘	第四節及延長賽最後 1 分鐘
18.2.1 暫停時間	每次 1 分鐘	每次 30 秒
18.2.5 暫停次數	上半場 2 次；下半場 3 次；延長賽各 1 次	每隊每節 1 次；延長賽各 1 次

國際籃球規則與國民小學籃球規則差異

條文／項目	國際籃球規則	國民小學籃球規則
19.2 球員上場節數	無限制	每位球員每場比賽至多上場 2 節（女生 3 節）；同一節被換下後仍可再換回；延長賽不受限制
違反上場 2 節限制 —尚未得分即發現	無限制	登記教練技術犯規 C 一次；之前得分、犯規、時間等仍有效
違反上場 2 節限制 —已得分／賽後才發現	無限制	判該隊比賽失敗，對隊 20：0 獲勝，敗隊積分 0 分

國際籃球規則與國民小學籃球規則差異

條文／項目	國際籃球規則	國民小學籃球規則
28 條 後場進入前場時間	8 秒	10 秒
29 條 投籃時間	24 秒（重設 14 秒）	30 秒（重設 20 秒）
防守	無限制	中華民國籃球協會審定盯人防守規則

國小盯人防守規定

1. 比賽中不得採用任何形式全場或半場區域防守。
2. 進攻球員應積極移動到可以得分位置，防守球員要明確防守對象，並積極對進攻球員緊盯防守。
3. 進攻球員未進入前場時，防守球員不必維持在 2 公尺（約 2 大步）內的積極防守位置，但仍不得包夾或主動協防。
4. 防守前場的控球球員必須維持在 2 公尺（約 2 大步）內的積極防守位置。

國小盯人防守規定

5. 只有球進入進攻圈（3分線弧頂附近），即依防守對象與球的距離（一次、兩次或以上傳球位置），決定對防守球員的規定。
6. 一線防守就是對球防守，必須在防守對象2公尺（約兩大步）內防守。
7. 二線防守就是防守對象在一次傳球距離，必須在防守對象2公尺（約兩大步）內防守。

國小盯人防守規定

8. 三線防守就是防守對象在二次傳球距離或以上，防守球員不須在防守對象 2 公尺內防守，依球線、牆線之規定防守。
9. 球線：球線是指球場上與持球者同高並平行於端線的水平線。
10. 牆線：是一條假想的線，從球場一邊的籃框延伸到另一邊的籃框。
11. 不允許包夾防守，當 2 位以上防守球員積極的防守 1 位進攻球員（含有球或無球者）即為包夾防守。

國小盯人防守規定

12. 當進攻球員因隊友設掩護時，可能在瞬間會造成對控球員的包夾，但當進攻球員分開時，防守者必須立刻選擇換防或還原。
13. 當進攻控球員擺脫防守球員時，附近的防守球員可以補位協助該控球員，但當原防守球員能防守其位置時，防守者必須立刻選擇換防或還原，此情況不屬於包夾狀況。
14. 防守位置會依進攻球隊的傳導球有所改變，防守球隊在 2 公尺內積極防守，不受球線、牆線的限制。

國小盯人防守規定

- 15. 搶籃板或球失落時的爭搶球過程中，不受一對一盯人防守的限制。
- 16. 當控球球員進入禁區，所有防守限制不再適用。
- 17. 違反盯人防守規定之罰則：
 - A. 第 1 次給予教練警告，進攻球隊控球權，進攻計時器重設為 20 秒 (或計時器多於 20 秒的時間) 。
 - B. 第 2 次 (含) 以後判技術犯規，罰球一次，不登記於任何人及團犯，進攻球隊控球權，進攻計時器重設為 20 秒 (或計時器多於 20 秒的時間) 。

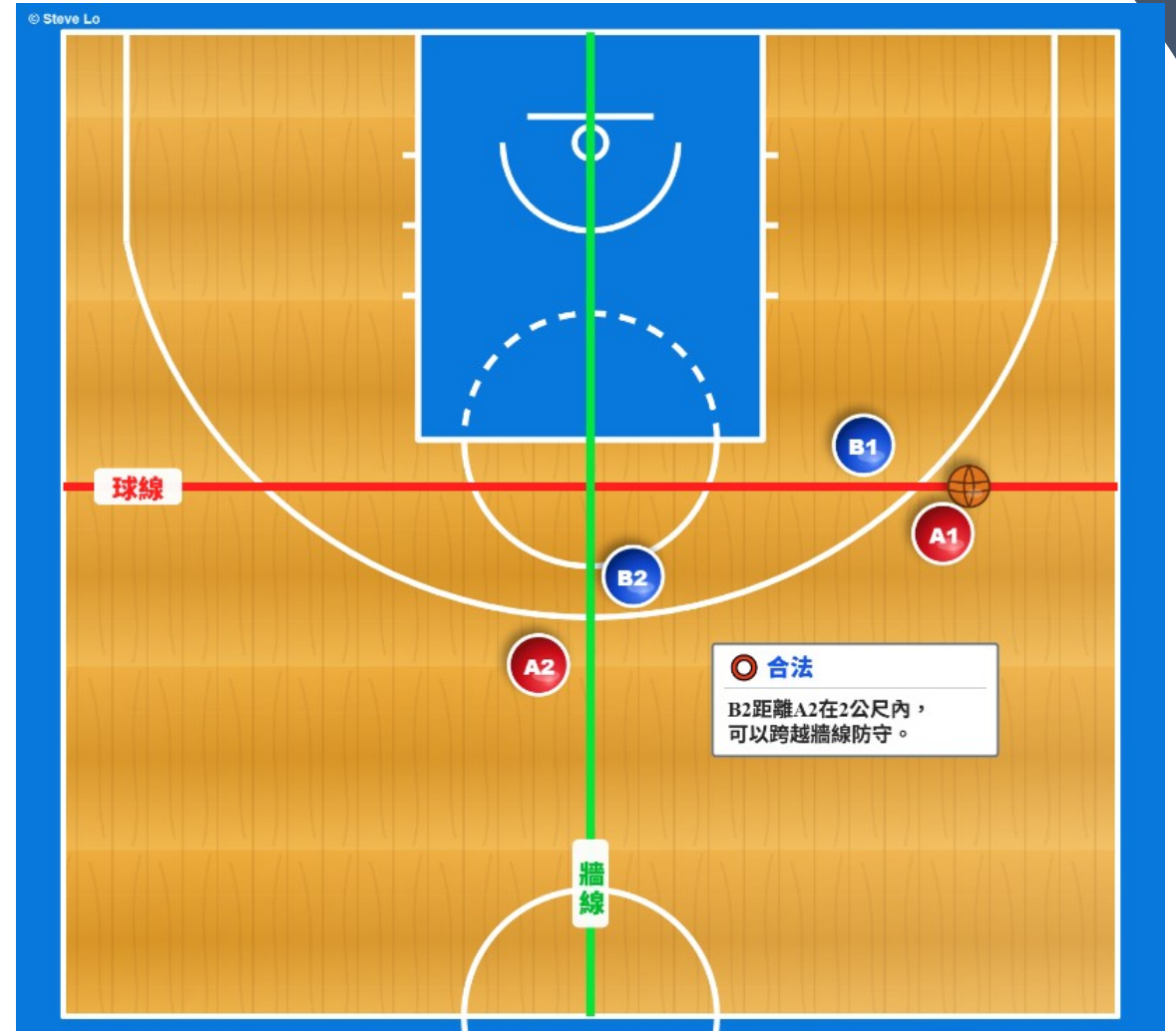
國小盯人防守規定

- 15. 搶籃板或球失落時的爭搶球過程中，不受一對一盯人防守的限制。
- 16. 當控球球員進入禁區，所有防守限制不再適用。
- 17. 違反盯人防守規定之罰則：
 - A. 第 1 次給予教練警告，進攻球隊控球權，進攻計時器重設為 20 秒 (或計時器多於 20 秒的時間) 。
 - B. 第 2 次 (含) 以後判技術犯規，罰球一次，不登記於任何人及團犯，進攻球隊控球權，進攻計時器重設為 20 秒 (或計時器多於 20 秒的時間) 。

國小盯人防守判例

1. B2 防守無球邊的 A2 ，
B2 距離 A2 合法的 2 公尺
內，但站立跨越牆線。

解釋：合法。



國小盯人防守判例

2-1.

B2 防守 A2 ， B1 防守運球的 A1 ， 當 A1 運球接近 B2 時， B2 抄截球。

解釋： B2 保持在 A2 的 2 公尺內， 抄截球，合法。

例： A1 想運球過去給 A2 做 Hand-off 手遞手傳球掩護，結果被 B2 順勢抄截，合法。



國小盯人防守判例

2-2.

B2 防守 A2 ， B1 防守運球的 A1 ， B2 離開 A2 對運球 A1 抄截球。

解釋： B2 防守在 2 公尺外，不能主動對 A1 抄截球，違例。



國小盯人防守判例

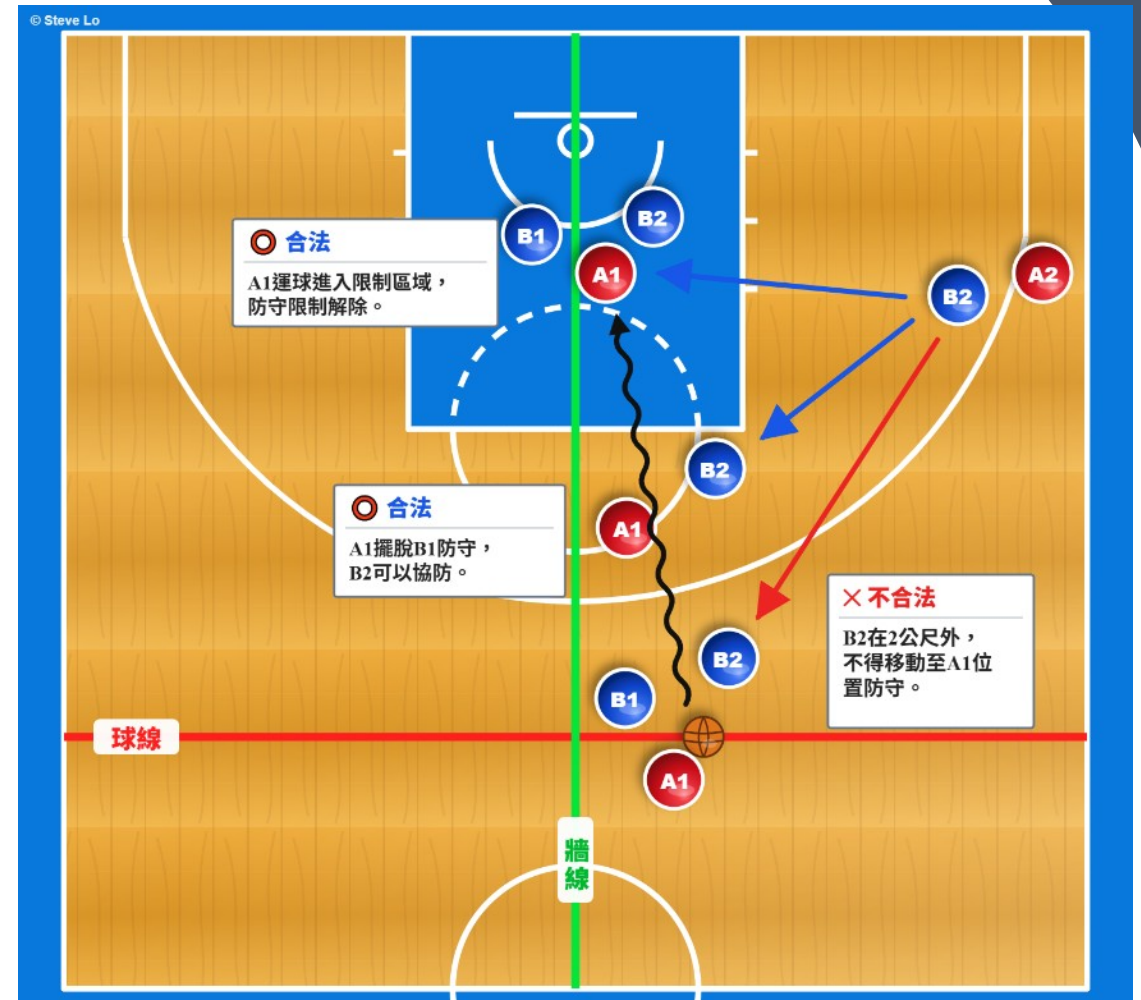
3. A1 運球，球失落， B1 及 B2 一起與 A1 搶失落的球。

解釋：控球員是指球員正持球或運球。球失落表示持球員已非正控球的球員。多人同時爭搶失落的球或籃板球，皆為合法。

國小盯人防守判例

4. 解釋：

- a) B2 在 2 公尺外不得主動對 A1 防守
- b) A1 運球越過防守的 B1，B2 補防合法。在 B1 恢復防守位置後，B2 必須還原防守 A2 的位置，或 B1 直接與 B2 換防，改為防守 A2。（換防或還原）
- c) A1 運球進入限制區域，所有防守限制都解除。



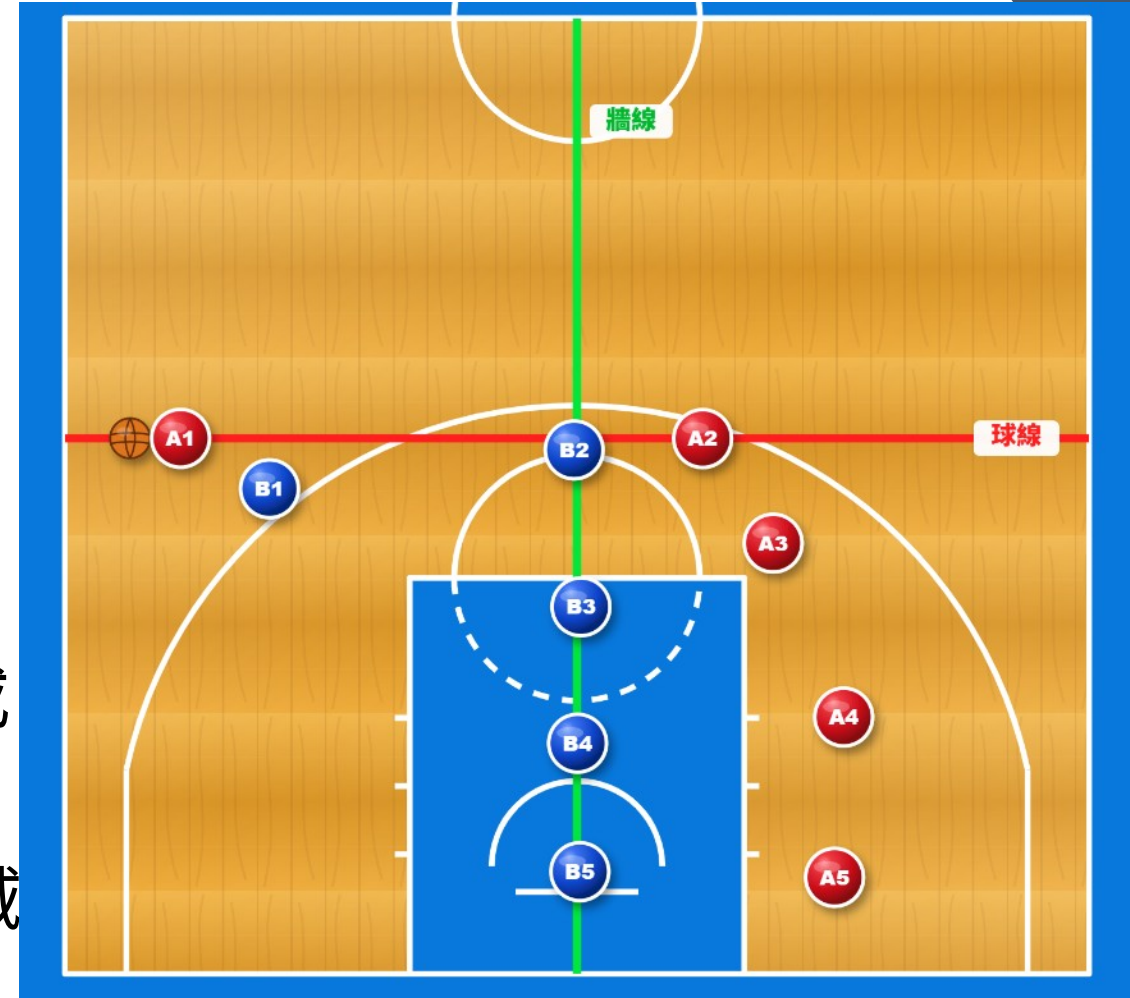
國小盯人防守判例

5. 進攻隊將 4 位空手球員拉開單邊，讓持球球員於單邊單打。

解釋：

防守隊依照球、你、人三線防守，及牆線、球線的規定，以補位、還原、輪轉等原則實施防守。

A1 單打 B1，B2 在 2 公尺內防守 A2，A3、A4、A5 都在兩次傳球或以上位置，B3、B4、B5 防守位置不需要在 2 公尺內，雙腳可以跨越牆線站立防守，當 A1 運球進入限制區域所有防守限制都解除。

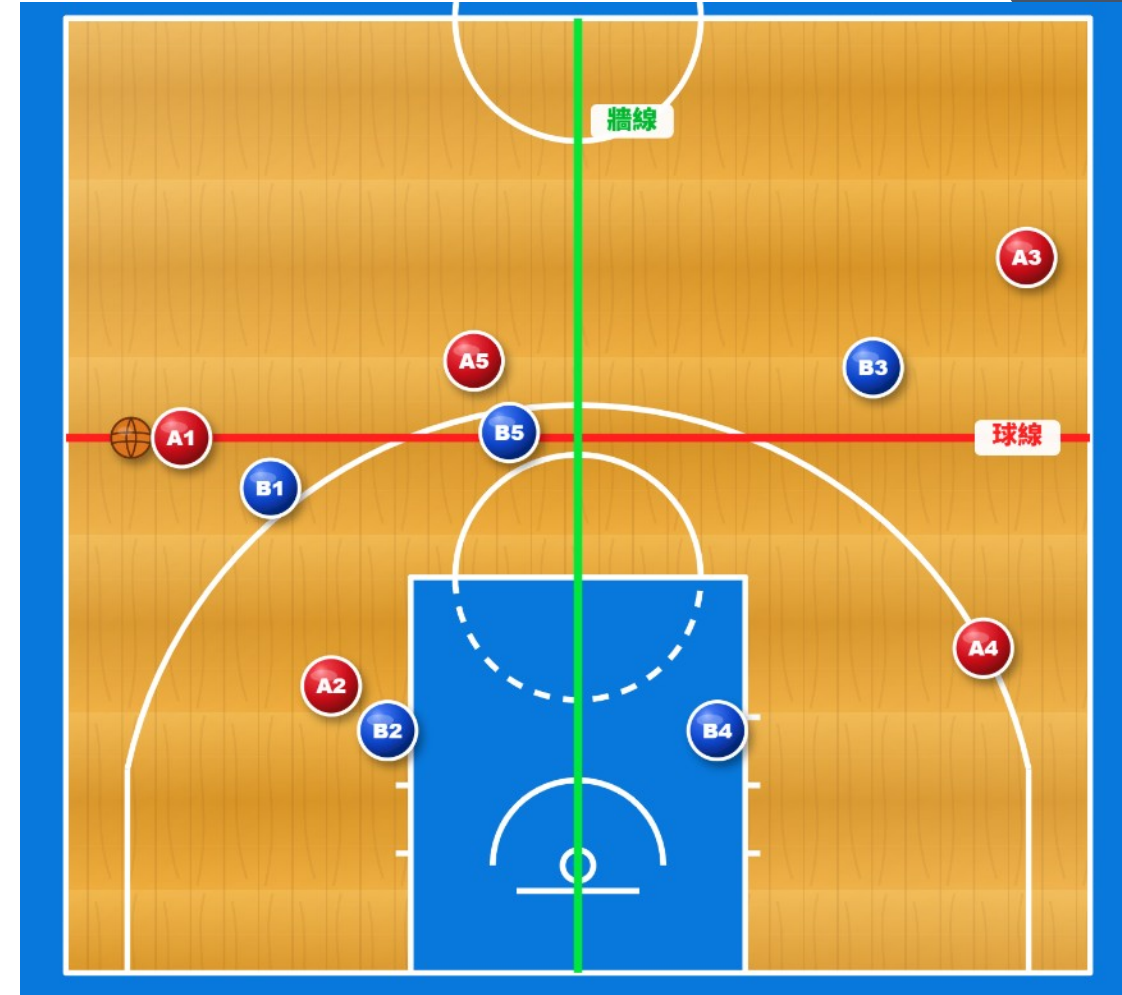


國小盯人防守判例

6. 防守相關位置說明

解釋：

- a) B1 防守 A1，當控球者進入前場，必須在 2 公尺內防守。
- b) B2 防守 A2，在一次傳球位置，必須在 2 公尺內防守。
- c) B3 防守 A3，在兩次傳球位置，不須在 2 公尺內防守，但不能超越牆線、球線。

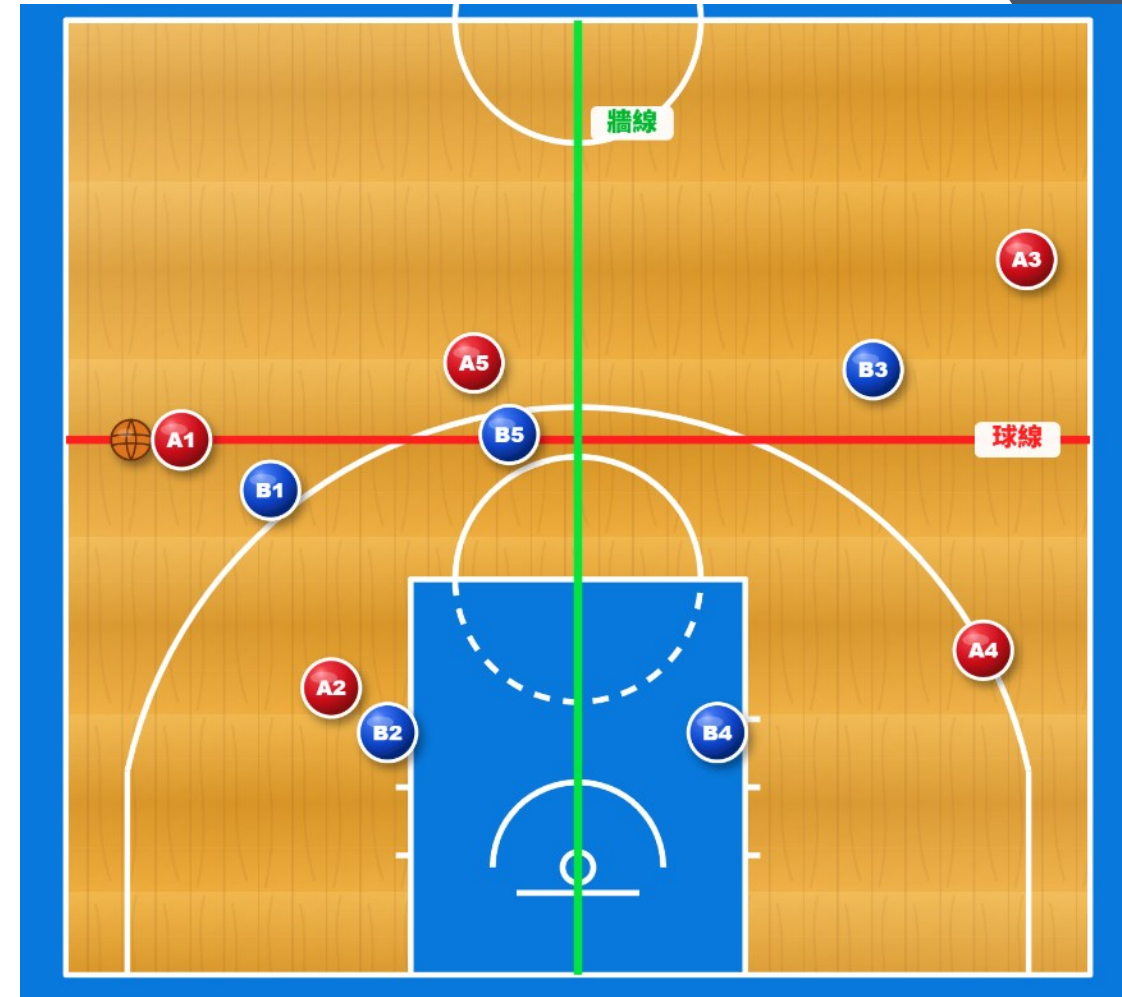


國小盯人防守判例

6. 防守相關位置說明

解釋：

- d) B4 防守 A4，在兩次傳球位置，不須在 2 公尺內防守，但不能超越牆線、球線。
- e) B5 防守 A5，在一次傳球位置，在 2 公尺內防守可以跨越球線。

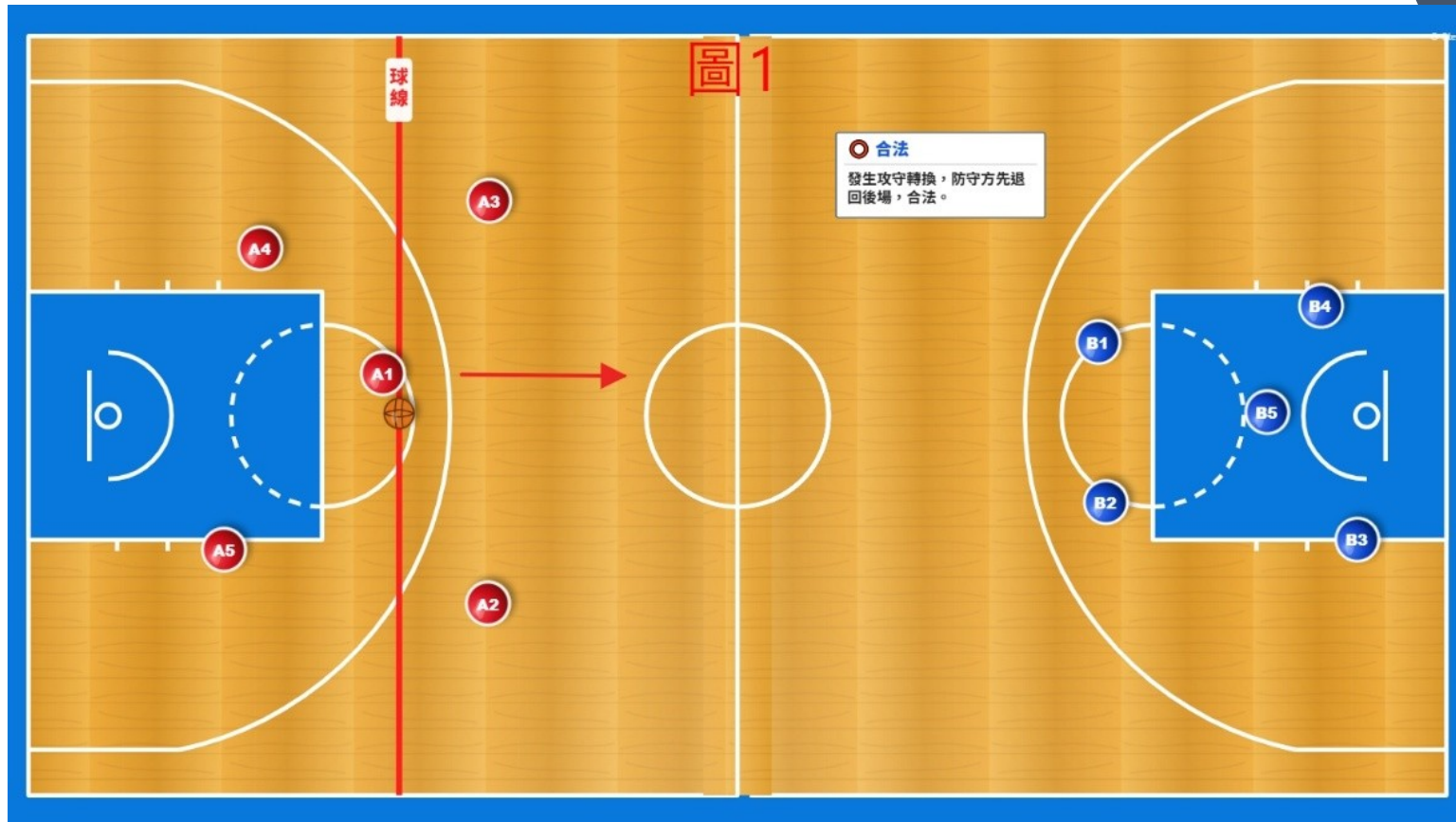


國小盯人防守判例

7. 轉換快攻位置說明

解釋：

當比賽發生轉換快攻時，
防守方先退回後場防守，
合法。

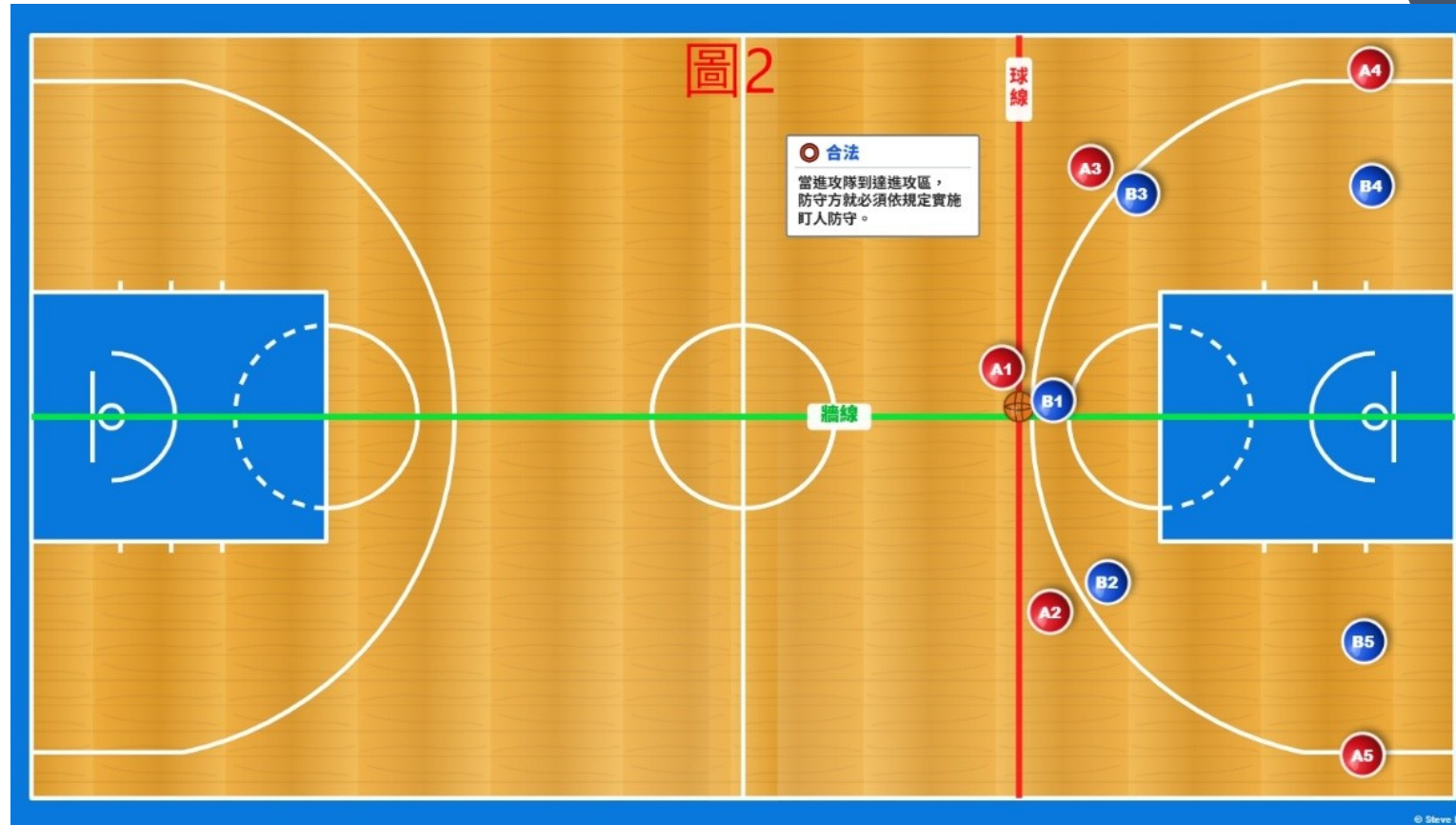


國小盯人防守判例

7. 轉換快攻位置說明

解釋：

當進攻球隊到達進攻區域，防守就必須依照規定實施盯人防守。

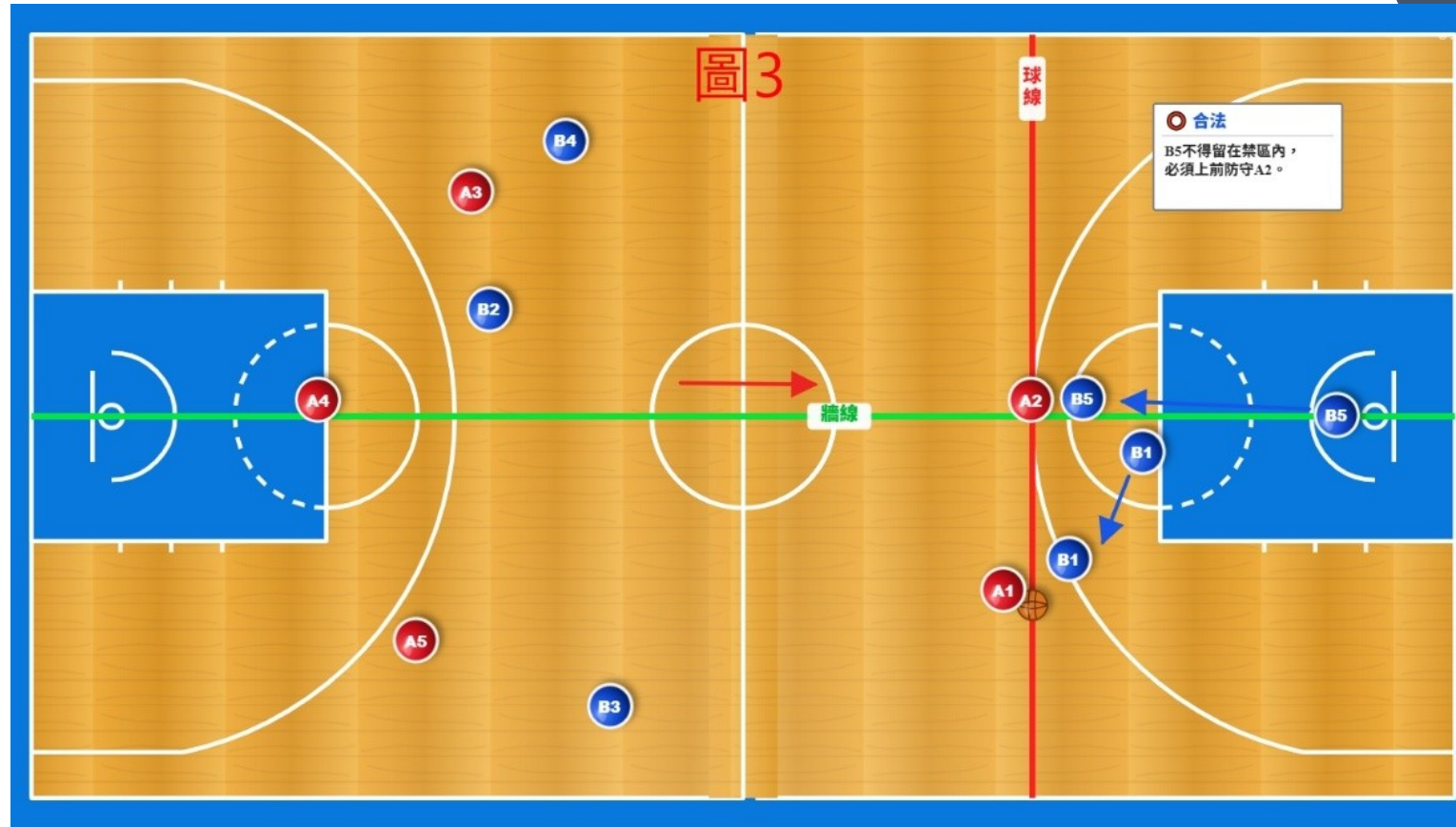


國小盯人防守判例

7. 轉換快攻位置說明

解釋：

轉換快攻時，B5 先回禁區內防守，當 A2 抵達進攻區域內時，B5 必須在 2 公尺內積極防守 A2，不得留在禁區內。





Q&A