

第五章 籃球運動

4-1 籃球發展史

早在一八八〇年的歲末，美國青年會行政當局，開始注意到一般青年們對於那些來自德國、瑞典的體操、器械操等體育訓練，感到乏味和厭倦，雖然在當時這些運動是唯一的冬季室內體育活動，但是對於一群活潑好動的青年們，總覺得不如在室外玩棒球、橄欖球那樣興趣盎然。因此青年會的職員們開始徵求一項新的運動項目，這種運動要有競賽性，而且是團體遊戲，並且要在室內舉行的。

詹姆士、納司密斯博士（Dr. James Naismith），這位麻省春田國際青年會訓練學校的教師，有鑒於當時的需要，開始著手設計一項新的運動，使其能在室內地板上舉行，而又不致過於激烈，在他的策劃中，必須要以一個圓形的球為運動器具，同時要富有興趣，易學，即便在晚間也可用燈光照常舉行，最重要的是要使參與這項運動者獲得身心的健康，和享受這種遊戲的愉快。

他曾經試驗過橄欖球、棒球、英式足球及長杓球（類似曲棍球的遊戲），但總覺得太激烈又難學，由於這個經驗，所以在他的計劃中，這項新的球戲，不許球員抱住對方，不得持球奔跑，球要用傳遞的方法前進，不可足踢、頭頂或用拳揮打，而遊戲進行的目標物，不是如曲棍球和足球一般，有籠形的球門。如果這個目標物高置於球員的頭頂，使球必須以弧形的拋物線投擲，這樣就可以避免只靠體力取勝，而在乎投擲的精確度，根據以上幾個原則，納氏就訂了十三條規則，其中大部份仍適用於今日。

起初納博士決定，在體育館的看台柱上，釘兩個木盒子，但是他只找到

兩個桃木籃子（因當地為產桃區），於是他就以桃木籃子，代替了木盒子，而這項新的球戲，亦被定名為「籃球」。

籃球發明於一八九一年冬季，轉瞬間，在美國各地廣泛地傳開。一八九八年，已成為Pro-league（今天NBA的母體）的產生，普遍傳到全世界，一九三六年，柏林奧運被列入為男子正式項目；女子則從一九七六年，蒙特婁奧運才開始。

4-2 球場設備及器材

籃球是兩隊比賽的遊戲，每隊各有球員五人。遊戲的目的，是在將球投入對方籃內，並防止對隊獲球或得分。球可向任何方向傳、投、撥、滾或運球，唯必須合乎規則的規定。

1. 球場及設備：

- 球場的面積為長方形的堅硬平面，場內不容有障礙物。
- 球場面積須長28公尺，寬15公尺，均由界線內緣量起。
- 球場的天花板高度，不得低於七公尺。
- 比賽場地的光線，應平均而適度。燈光的裝置，應不影響投籃球員的視線。

2. 界線：

- 球場的四周，須劃有清晰的界線，與外界障礙物或球隊有關人員的距離，至少須有二公尺以上。
- 球場兩邊的長線，稱為「邊線」。兩端的短線，稱為「端線」。
- 球場的界線必須畫得明顯，所有線條寬度均為五公分。

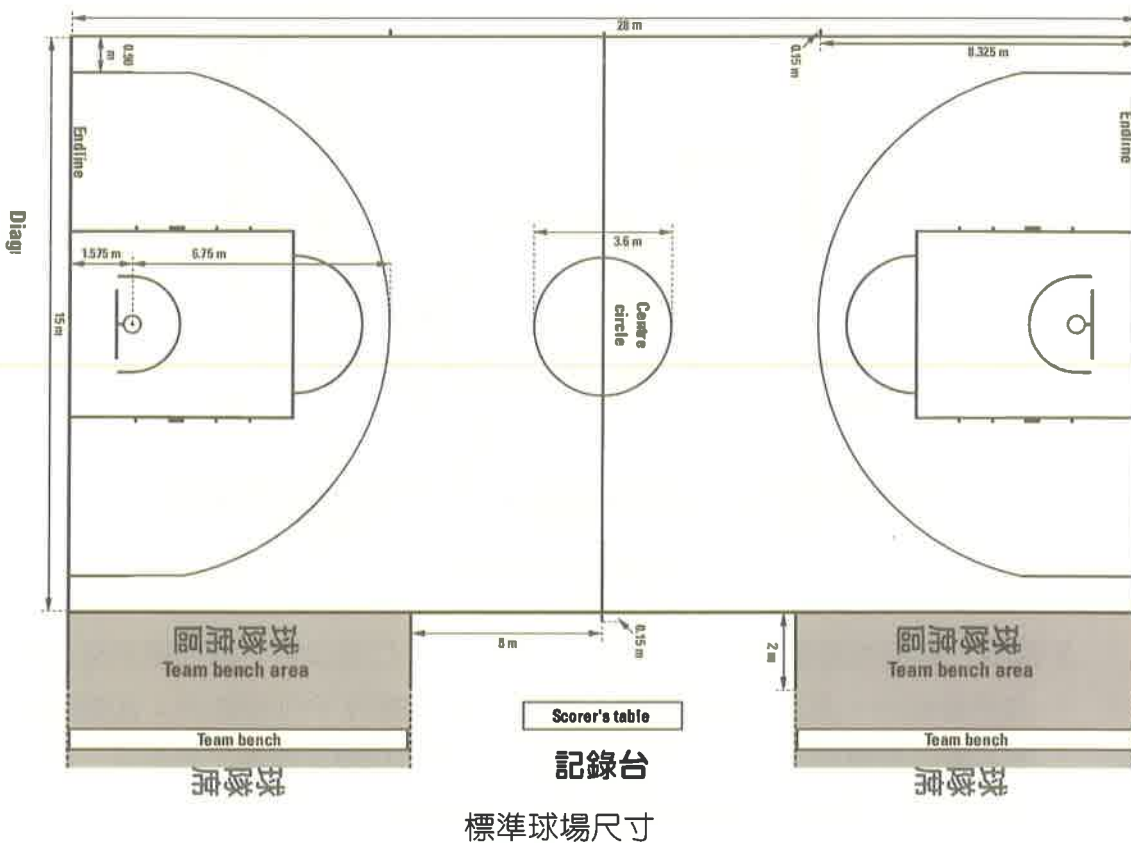
3. **中圈**：球場的 center，須畫一半徑一·八〇公尺的圓圈，稱為「中圈」。此圓圈的半徑應計算至線的外緣。

4. **中線**：前場、後場、中線必須畫出，中線為兩邊線中點的連接線，與端線平行，且應超出十五公分。前場是指敵籃端線至中線的前緣，其餘的場區部份，包括中線為後場。

5. **三分投籃區域**：三分投籃要域，係指場內兩條六·七五公尺半徑半圓形成弧線限制之區域，每一弧線以最近的籃圈圓心鉛垂點為圓心，在弧線約兩

端，與邊緣平行延伸終止於端線上。端線中點內緣與半圓形弧線的圓心之距離為一・五七五公尺。

6. 限制區域（長方形禁區）：「限制區域」為長方形，罰球線至端線長為5.8公尺，寬為4.9公尺。如附圖



7. 合理衝撞免責區：從籃圈落地中心點畫出一道1.25公尺的半圓，這個區域內發生身體接觸，只有阻擋犯規，沒有帶球撞人。但是防守球員的雙腳必須在衝撞區內，否則進攻球員仍有身體接觸責任。

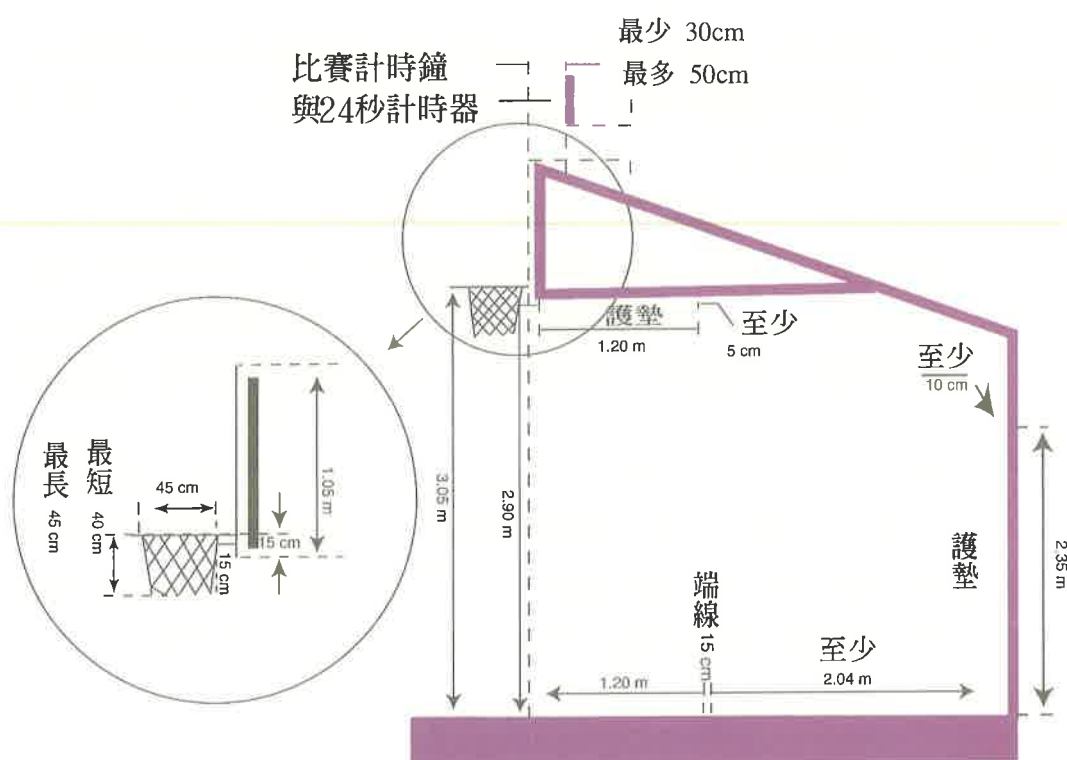
8. 罰球區域：是以罰球線中點為圓心，以一・八〇公尺為半徑，畫一圓圈，並連同限制區域所有的面積。「沿罰球區域的空位」為罰球時，球員所佔用者。介於第一空位與第二空位之間，有一40公分寬的「中立區」。如附圖



Technical drawing of a basketball court layout. The overall dimensions are 1.80 m in width and 1.05 m in height. A central rectangular area is defined with a width of 59 cm and a height of 45 cm. The drawing specifies that all line widths are 5 cm. Labels include '籃圈上緣' (Basket hoop top edge) and '← 平面' (← Plane).

10. 球籃：球籃包括籃圈與籃網。

- 籃圈須用堅硬的鐵製成，其內緣直徑最少為四十五公分，並漆成橘黃色。
- 籃圈應緊裝在籃板上，離地面三・〇五公尺，與地面平行，並與籃板約兩垂直邊緣成等距離。球網應為白色，自籃圈下懸四十公分。其內徑的大小，在於使球入籃後，能稍受阻礙而緩緩下降。如附圖



- 球的質料、大小及重量：**球須為正圓形，其構造外表用皮、橡膠或人造膠等材料，直接黏在橡皮的球囊上。女子組比賽為六號球；男子組仍使用七號球，若球從一・八〇公尺高處（球的下面計算），落於堅硬的地板上，其彈起的高度（自球的上面計算），最低應不低於一・二〇公尺，最高應不超過一・四〇公尺為準。

4-3 基本技術

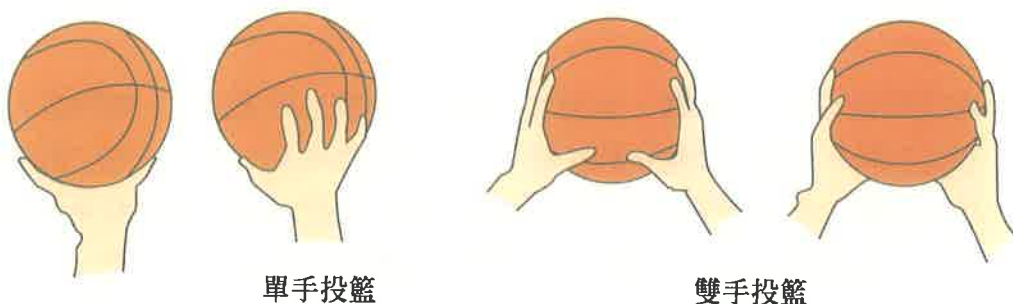
一、基本動作

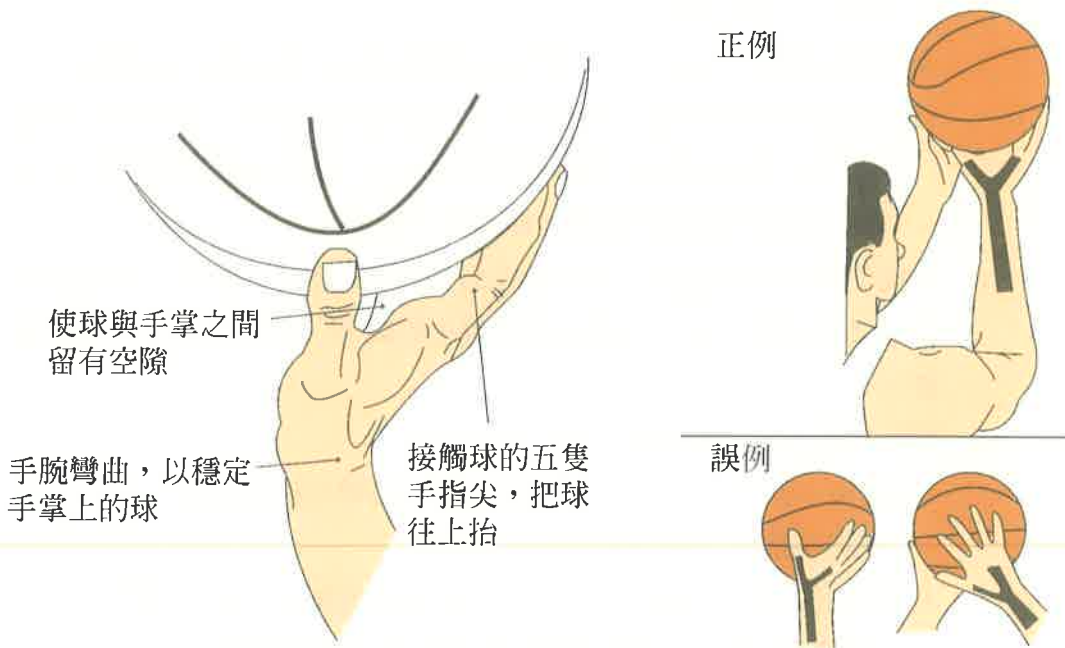
籃球運動的基本動作甚多，可分個人的攻與守兩方面，在進攻方面比較重要的動作有持球、投籃、傳球、向前迎球（接球）、運球、假動作及步法等動作。

1. 持球

手法：正確投籃手法與全身力量之協調應用，為投籃準確的主要關鍵。正確手法、力量運用和發揮手腕、指之靈活性。投籃之基本手法，有單手和雙手兩種，分別說明於後：

- a. 單手投籃手法：學習者一手持球，五指自然分開，用指根以上部位觸球，手心空出，手腕後翻托球，球的重心落在中指和食指之間的指根部，另一手扶在球的側面。出手時，全身協調用力，手臂向前上方伸出，手腕前屈，手指撥球，球最後從中指和食指之指尖出手。
- b. 雙手投籃手法：學習者雙手持球，手指自然分開，雙拇指相對成八字型，用指根以上部位持球兩側稍後部，雙手掌心空出，手腕放鬆。球出手時，全身協調用力；雙手臂向前上方伸出，兩手掌外翻，雙拇指下壓，球最後從兩手中指和食指出手。如附圖





正確持球法

2. 投籃

籃球是以投籃得分為目的遊戲，投籃命中率的高低就可決定一場比賽的勝利與失敗。投籃的種類很多，諸如雙手胸前投籃，單手投籃，左右手上籃，跳投，鉤射等。

a. 單手投籃：

持球位於額頭前上方（如此不會遮住視線），手指自然微張，手掌與球留有空隙。投籃時，膝關節宜彎曲，以前腳掌往上蹬而伸直，將力量由前腳掌引導至膝關節至髖關節至肩關節；小臂推而伸出，手腕下壓，手指彈，將腳趾力量連貫到手指，因此投完籃手臂是伸直跟隨動作，這就是完整的投籃動作。

b. 雙手胸前投籃：

(a) 雙手持球屈肘至胸前部位，同時上體稍向前傾，兩足前後分開屈膝，身體重心在前足，集中目光。

(b) 球自胸前投出，用手指的力量，使球逆向回轉，球出手後手掌向外，同時身體伸直。

(c) 球的弧度，不宜太高，使球由旋紋保持正常的軌道直線前進。

(d) 投籃時切忌在匆忙中隨便出手，接球時很舒服，很有利於投籃命中率；否則最好先將球置於手中，即球縫與身體平行之部位，這樣可使球的旋轉，保持直線前進。

c. 跳投：將球舉至頭頂上方的部位至最高點出手，加以一足瞪地躍起，這樣可使正在防守你而身材較小的對手，無法阻止你的投籃動作。

d. 運球上籃：以右腳為例：

(a) 起步：雙手持球，左手一開始幫助持球並協助保護不被抄掉，此時右腳跨出第一步。

(b) 準備投籃：左腳踏出第二步，並將向前衝出的速度轉變為向上跳躍的力量，此時持球雙手改換為單手將球舉起。

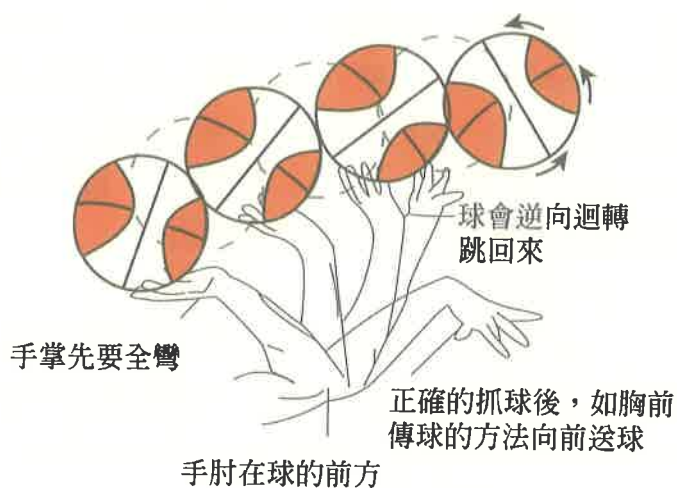
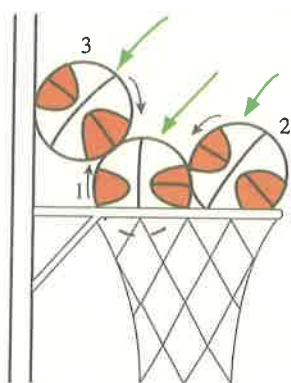
(c) 完成動作：右膝向上抬起使身體保持平衡；手向正上方伸直，將球輕輕利用籃板使球碰入籃圈內。

e. 鉤射：鉤射是高大的中樞球員的投籃法寶，由於身高臂長，同時這種將球放在側面，完全以身體保護看球的鉤式投籃，因為球體遠離對手，在出手前的擺動時，另一臂舉起，也可以保護看球使防守者無可奈何。

※投射的瞄準點應該在那裡？

球的直徑在25cm以內，而籃框的直徑為45cm，籃框大約可容兩個球通過，因此在理論上，瞄準籃框的正中央為最好，但很遺憾的，籃框的水平面是看不見的，因此結論是，瞄準籃框裡面的邊緣最適切，其理由如下：

- 球直直的逆向回轉時，球碰到籃圈裡面邊緣，絕對毫無疑問地，會落在籃網之中。
- 球撞到眼前籃框之邊緣，而落在籃框之內側時，因仍有一個球的寬度可以阻擋衝力，所以也很有可能地進球。
- 球撞到籃框延長線之籃板時，如果將球直直地逆方向回轉的話，仍很容易進網。如附圖



3.傳球

傳球的方法很多，有最基本的雙手胸前傳球，通過對手的反彈傳球（地板球），有適用於快攻長傳的單手肩上傳球及鉤腕傳法，此外尚有過頂傳球，背後傳球及低手傳球。無論那一種的傳法，都應以快速和準確為主，並能適應於比賽時的各種環境。

4.接球

在籃球基本動作中，接球是比較容易做的動作，但最主要的一個習慣就是不要等球，而應上前迎球，因此當隊友將球傳出手後，你應先判斷來球的

方位，立即迎上前去，這樣可以使球在空間距離縮短，而成為一個安全的傳接。一般來講，接低球時，應該手指向下，接高球時，應該手指向上，當球觸及手指時，略向後縮。這種方法，可以避免球從手中彈出的危險，而且當妳預備接球時，妳的手肘略屈，在接住球後便可立即傳給另一隊友，接球時把手指分開、放鬆、略屈。在接球前，最好先指示妳的隊友，球應傳在何處，接球時勿與傳球者及對手成一直線。

5.運球

在籃球場上，傳球以外，尚有運送球的手段。用單手把球連續往地板反彈，而運送的方式，稱為運球。向隊友傳球，越過眼前的守備、或投射時擺脫防守，這些場合運球特別有效，因此若要運作自如，運球的練習為最重要的一件事。運球的基本動作如下：

- a. 手指張開，觸球的是指尖，把球好似吸到手掌的感覺，方是最高境地，用手腕全部的力量，把球送出去，不是等球從地上跳回來，而是把手腕伸張出去觸球。
- b. 把頭抬起來，不要看球，注視隊友及防守者，將另一手的手肘彎曲抬高，好像護球的姿勢。雙腳前後張開，膝蓋彎曲，把腰壓低。

6.假動作

籃球運動的變化很多，在比賽中無論是持球或奔跑時，隨時可運用假動作誘敵，以擺脫其防守的糾纏，所謂聲東擊西，真假虛實，這種真假動作的運用與變化，得靠球員的智慧及其純熟的基本動作。

- a. 持球時的假動作：在持球的時候，無論你是投籃、傳球、運球以及步法的旋轉，均可視情形之需要，做各種假動作。做一個假動作，除了以球改變方向外，尚應注意利用眼睛的看法，身體重心的轉移，及足部動作等配合，始能完善。
- b. 無球時的假動作（走位）：當對方採用人盯人防守時，球員對於假動作之運用更為重要，否則你可能亂成一團，甚至被監視得無法接球，如果妳會運用很適當的假動作，就可能不必用交叉掩護，而輕易地切入籃下得分。走位的動作在籃球場上，無論是奔跑或移動位置，均不宜以直線進行，必須曲折而多變化，並隨時改變方向及變換速度，使防守者難以捉摸。

7.步法及旋轉

由於籃球規則規定，球員不得帶球跑，因此球員對於步法的訓練，也應特別注意。當球員持球時，可用任何一足為中樞足而旋轉，以躲閃對手的防衛，在旋轉時，應以一足為圓心，必須起踵，旋轉的方式有三種：

- a. 前轉身，向前作一百八十度之旋轉。
- b. 後轉身，向後作一百八十度之旋轉。
- c. 大轉身，大於一百八十度之旋轉。

二、個人防守

1.防守的基本姿勢

一個良好的防守姿勢，屈膝，身體重心降低，雙足前後分開，在前的一足防止對方可能切入的路向，另一足在後以維持身體的平穩。一手上張，可阻止對方投籃動作，並阻礙其視野的面積，另一手平置於腰部，以防止對方的傳球切入或運球等，無論在何種情況之下，防守者的雙臂應該伸展開來，這樣可以增大防守的空間，但雙臂或上、或側，須隨時憑妳的智慧和經驗，配合步法而應變，這樣的防守姿勢，一定可以給予對方相當威脅。

2.有效的防守位置

防守者的基本位置，是以右肩正對看進攻者的左肩，亦即是對手、防守者、籃、保持三點一直線的原則，當對手移動時，應隨之移動，不離開這條直線的軌道。三尺距離，是防守者與進攻者之間，應保持的距離，因為這是規則上所規定約合法防守距離，如果球員在防守時，過於逼近對方，其後果是：

- a. 發生侵人犯規時，應負較大的責任。
- b. 離對手愈近，防守的面積也愈小，如遇到善於假動作曲線走位的對手，就很容易被擺脫防守，而自由切入籃球，若距離對手太遠，如對方是一位中距離射手，他就可有充分的時間，瞄準投籃獲分。在理論上，防守者，距離對手太近與太遠，都是不適宜的。

3.步法的移動

在防守上，步法移動時，應採用拳擊步法，因為這種步法，可增大防守的面積，和便於快速的移動，所謂拳擊步法，應兩足前後分開，切忌左右併立，同時屈膝、彎腰，身體重心應在雙足的足掌上，在移動時，足踵稍稍離

地，和帶一點輕微的跳動。

4.眼睛的看法

一個籃球員的視野愈廣愈好，因為他的目光與視線可以廣闊地注視整個球場的情況，好的籃球員，不僅能看見前面的一百八十度，還能向後、左、右，各看十五度。

5.在前防守

防守的位置除了上述的以外，尚有一種在前防守法，此法適用於緊迫盯人，或防守中樞，及切入的球員，但僅是對付一個無球球員，如能站在其前面或側面，可以切斷其傳球供應線的防守法。

6.冒險的搶截及多餘跳躍

- a. 冒險的抄截：一個很快，而帶有一種突然冒險性去奪取，或抄截對方的持球、或傳球。這樣不僅可訓練球員的防守，也可練習進攻球員的警惕性，如果這個動作失敗了，可能反而被對方有機可乘，甚至造成「拉手」或「打手」的侵人犯規。因此在防守時，決不能輕易地去嘗試這種冒險的抄截，如果憑你的智慧、和經驗，判斷有此冒險價值，就應把握住時間，決斷的一試，這樣可能是：
 - (a) 抄截此球轉守為攻。
 - (b) 造成爭球。
 - (c) 將球拍出界外。
 - (d) 給予對方相當的威脅，破壞其有計劃系統的戰術，及其時間上的耽誤。
- b. 多餘的跳躍：一般經驗較差的防守球員，常常喜歡過早及多餘的跳躍，尤其當對手於企圖投籃時，如果你遇到一位善做假動作的對手時，妳不僅浪費了用力一跳的體力，同時也造成了防守上的漏洞。

※要成為好球員的基本條件：

- a. 練習或比賽，應徹頭徹尾努力到底，絕不可洩氣，並絕不放棄。
- b. 尤其是比賽當中，面對種種緊張壓力情況，應冷靜不失理智。
- c. 對籃球運動，抱著高度的興趣與享受的心情，才能持之以恆。
- d. 對比賽的自信，由反覆不斷的練習而產生。
- e. 團隊乃非一個人的力量能勝負，不時記住團隊的功能與精神表現。

好的球員，被隊友所信賴，而好球員也信賴隊友為原則。

- f. 對自己的投籃、防禦、控球、動作迅速，加強保持高度的自信。
- g. 對友隊的選手要有禮貌，在球場上、或離開球場時，亦應保持「紳士」、「淑女」的風度。
- h. 對規則要有充份的理解，而且對裁判要有感謝的觀念。
- i. 對教練或資深隊友的話，不時洗耳恭聽。

4-4 籃球規則

一、比賽通則：

1. 比賽時間：比賽分為四節進行，每節為十分鐘。第一、二節與第三、四節之間，休息二分鐘；上半時結束（中場）休息十五分鐘。
2. 比賽開始：比賽應從裁判員，在兩對手中間拋球，以中間跳球開始。比賽開始時，一隊出場球員不足五人，球賽不得開始。在比賽時間十五分鐘後，該隊仍不足五人時，則應判該隊棄權，由對隊獲勝。
3. 跳球及球權輪替：裁判員將球在兩個不同隊的球員間拋起時，稱為「跳球」。未在比賽開始的跳球獲得控球權的球隊，在下一次爭球情況發生時，擁有在發生爭球狀況最近處發界外球的權利。
 - 第一節比賽應以跳球開始。
 - 之後的每一節應由賦予下次球權輪替的球隊發球開始比賽。
 - 經跳球開始比賽後，再發的所有跳球應以球權輪替發球開始比賽。
4. 中籃及其計分法：當活球經籃圈上面入籃，稱為中籃。投球中籃算兩分，罰球中籃算一分，在三分線外投球中籃算三分。
5. 罰球：判予一個球員直接在罰球線後罰球區內自由投籃，以獲得一分機會，稱為罰球。指定被侵犯的球員執罰球，如由其他球員執行，則罰中無效，由對隊球員在正對罰球線的邊線外擲界外球。罰球員應站在罰球區罰球線後，用任何姿勢及方式，在五秒鐘內投出，球中籃及觸及籃圈前，球員不得觸及球體。如僅罰球員違例，得分不計。由對隊在正對罰球線的邊線外擲界外球，繼續比賽。如為罰球員的對隊球員違例，則罰中有效，違例不究。

6. 比賽的勝負：比賽結果，以在比賽時間內，全場中得分較多的一隊獲勝。比賽終了時，如兩隊得分相等，應即繼續比賽，並得舉行一次，或多次的五分鐘的「決勝期」，以決勝負。所有決勝期，應繼續下半時進攻籃的方向。
7. 判令棄權的比賽：在裁判員命令比賽開始後，如果一隊拒絕出場，即應判該隊棄權。在比賽中，一球隊在場的球員，若少於二人時，應立即終止比賽，判該隊棄權，並作失敗論。
8. 請求暫停：每隊上半時允許請求兩次暫停；下半時允許請求三次暫停；每一次決勝期可暫停一次。沒有暫停的次數不能帶入下半時或決勝期比賽使用。

二、違例。違反規則之規定即為違例，罰則為喪失控球權。

1. 持球行進：球員在下列限制內可持球向任何方向行進：
 - a. 球員在靜止時接球後，得加以旋轉，並可用任何一足作中樞足。
 - b. 球員在行進間接球，或在運球中止時，將球持住，得容其用兩步立定，或將球傳出。當運球合法停止後，若球員一足在前，另一足在後，則只准以後足作為中樞足。球未離手前，中樞足不得先行離地。
2. 三秒鐘規則：當一隊控球時，其本隊球員不能在對隊的限制區域內，超過三秒鐘以上的停留。投籃時球在空中，或球在籃板彈同時，或成死球時，因兩隊均未獲得球的控制權，故三秒鐘的限制不適用。違反本規則者為違例。
3. 五秒鐘規則：
 - a. 當一球員被對隊球員緊迫防守持球達五秒鐘而不傳、投、拍、滾或運球時，則為違例。
 - b. 罰球員應在五秒鐘內投出。否則違例。
 - c. 擲界外球的球員，在邊線外五秒鐘內應將球用傳、反彈或滾於場內其他球員，否則違例。
4. 八秒鐘規則：在後場獲得活球控球權的球隊，必須在八秒鐘以內使球進入前場，否則違例。
5. 二十四秒鐘規則：當一隊獲得控球權後，必須在二十四秒之內投籃；同時在二十四秒鐘響起之前，球必須碰到籃圈，否則違例。

6.球回後場：控球隊在前場的球員，不得使球進入後場。否則違例。

※新規則：當球在前場比賽中斷時，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。）

三、犯規：

球員與對手發生「身體接觸」或「不合運動道德」的違規行為，稱為犯規。犯規的球員應在其名下登記一次犯規，球員犯滿五次犯規，包括侵人與技術犯規的總次數時，應自動退出比賽。

- 1.球員技術犯規：如言語或行為激怒對方、球員緊抓籃圈…等，應判罰球一次，並登記犯規一次，以及隨後由對方在中場發界外進攻。
- 2.教練、替補員或球隊有關人員的技術犯規：每一次技術犯規，應登記於教練名下，並由對隊隊長指定主罰球員罰球兩次（並獲控球權），不論中否，均由對隊在中場邊線界外擲球入界，繼續比賽。
- 3.侵入犯規：不論是當繼續比賽時或球復活時或死球時，球員不得伸展手臂阻擋、阻撓、推人、撞人、絆、掩護手部不合法動作及背後防衛，或用肩部、臀部、膝部不正常的彎曲動作，或施用任何粗暴的動作，以阻礙對隊球員的進行。

罰則：犯規球員登記一次，如被犯規球員非正在投籃動作中，則由對隊在發生犯規地點最近的邊線外，擲界外球恢復比賽，如被犯規球員正在投籃動作中則：

- a. 投中有效，再罰球一次。
 - b. 如兩分球未投中，應判罰球兩次。
 - c. 如三分球未投中，應判罰球三次。
- 4.不合運動道德：凡對一位球員的侵人犯規，不合規則之精神，以不合理的動作致力比賽，即為不合運動道德的犯規。這種犯規，較一般侵人犯規為嚴重，但較奪權犯規為輕。

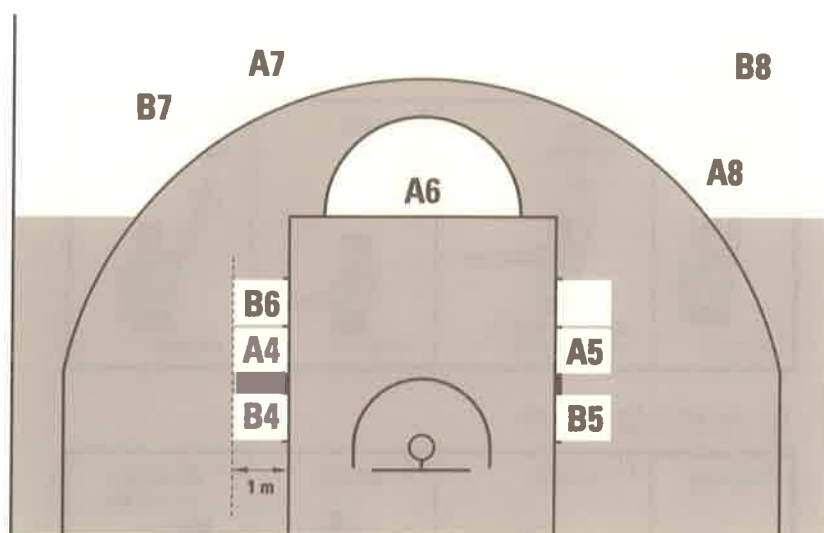
罰規：犯規球員登記一次，並由被犯球員罰球兩次，若被犯球員正在投籃動作中並且投中，則得分有效，再加罰一次，如未投中，由被犯球員罰球兩次或三次。

* 執行罰球時，球員無須於罰球區兩旁站立。不論中否，由主罰隊一球員在中場邊線外擲界外球。

5. 奪權犯規：嚴重的技術犯規和侵人犯規，不合運動道德的行為稱之為「奪權犯規」，奪權犯規的球員，應予取消資格，「立即」退出比賽。
6. 雙方犯規：兩個對手在近乎同時彼此互相發生犯規，稱為雙方罰則：不必罰球，但各須登記侵人犯規一次。
 - a. 原控球隊在犯規發生處之最近界外發球。
 - b. 無任何一隊控球，則在在犯規發生處的最近圓圈中，舉行跳球恢復比賽。
 - c. 若雙方犯規時的投籃得分有效，則由對隊擲端線界外球繼續比賽。

四、一般規定：

1. 球隊四次犯規：每一節內《決勝局仍延續前一節》每隊球員侵人犯規或技術犯規累計超過四次時，將由對方獲得兩次罰球；如控球隊球員犯規時，登記犯規一次，由對隊球員在犯規發生地點附近的邊線外，擲界外球。
2. 球隊名次之判定：球隊在每組比賽名次，依據其勝負場數，以所得積分計算，即勝一場得二分，敗一場得一分棄權得0分。在一循環比賽終了後，各隊所得積分相等時，應依列方式計算名次：
 - a. 若二隊積分相等，則以該二相同積分球隊比賽之勝負而定，勝者佔先。
 - b. 若有二隊以上積分相等，則以該相同積分之各相關隊間，比賽勝負之積分多寡判定，積分大者佔先，若再相等時，以其得分總和除以失分總和，所得商決定之，商數大者佔先，若再相等，則以該相同積分球隊，於全部循環比賽中，各場比賽之得分總和，除以失分總和，所得商數決定之，分數大者佔先。
3. 罰球區的站位



罰球時球員站位

- 最多只能有五位球員（最多三位防守與最多二位進攻）。
- 限制區域兩邊第一空位，應由主罰者的對隊球員進站，其後位置以間隔交替站位。如附圖

4.職員的手號

圖表與標題可以說明手號，下列提示對其幾點特點加強與詳說：

- 職員鳴笛同時舉手過頭都要撥停比賽計時鐘。如果含有犯規，握拳舉手過頭的手號表示犯規，也表示撥停比賽計時鐘。如果沒有犯規而需要撥停計時鐘時，應該五指併排手掌打開，面向計時員舉起。
- 當表示罰球次數時，可以屈肘平舉雙或單臂。當表示得分數目時，可以伸指，並且反覆作屈腕動作。
- 下列手號均屬正式制定，不宜使用自創手號。

I .得分



II. 有關計時鐘的手號

<p>6 停錶(同時鳴笛) 或不開錶</p> <p>併指伸掌</p>	<p>7 犯規停錶 (同時鳴笛)</p> <p>握拳一手掌向下 指向犯者腰部</p>	<p>8 計時開始</p> <p>切舉手掌</p>	<p>9 24秒計時 重設</p> <p>手指轉動</p>
--	--	---------------------------	-----------------------------------













III. 替補及請求暫停

<p>10 球員替補</p> <p>小臂交叉</p>	<p>11 招手進場</p> <p>張開雙手 向伸前招手</p>	<p>12 請求暫停</p> <p>手指作T形</p>	<p>13 職員與紀錄台 工作人員溝通</p> <p>豎大姆指</p>
----------------------------	--------------------------------------	-----------------------------	---

IV. 違例

<p>14 帶球走</p> <p>雙拳輪轉</p>	<p>15 不合法運球 或兩次運球</p> <p>雙手拍球動作</p>	<p>16 翻運球</p> <p>向前半轉 指示方向</p>	<p>17 三秒鐘違例</p> <p>伸展前臂 及三指</p>
<p>18 五秒鐘違例</p> <p>伸五指</p>	<p>19 八秒鐘違例</p> <p>伸八指</p>	<p>20 24秒違例</p> <p>手指觸肩</p>	<p>21 球回後場</p> <p>揮動手臂 用食指指示</p>
<p>22 故意腳踢球</p> <p>用手指指腳</p>	<p>23 球出界及 / 或 比賽進行方向</p> <p>手指指示 與邊線平行</p>	<p>24 跳球</p> <p>拇指向上</p>	

V. 球員號碼

25 4號 	26 5號 	27 6號 	28 7號 
29 8號 	30 9號 	31 10號 	32 11號 
33 12號 	34 13號 	35 14號 	36 15號 

VI. 犯規的種類

37 手都不合法動作   擊腕	38 阻擋 (進攻或防守)   雙手叉腰	39 用肘犯規   肘向後振	40 拉人   手握腕
41 推或 空手球員之撞人   模仿 '推'	42 帶球撞人   握拳擊掌	43 控球隊犯規   握拳伸臂指向 犯規球隊本籃	44 雙方犯規   握拳交叉揮動
45 技術犯規  手掌作T形	46 不合運動道 德之犯規  握腕	47 奪權犯規  握拳舉雙臂	