

第五章 篮球運動

4-1 篮球發展史

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，有鑑於當時的需要，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：

- a. 球場的面積為長方形的堅硬平面，場內不容有障礙物。
- b. 球場面積須長28公尺，寬15公尺，均由界線內緣量起。
- c. 球場的天花板高度，不得低於七公尺。
- d. 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：

- a. 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。
- b. 球場兩邊的長線，稱為「邊線」。兩端的短線，稱為「端線」。
- c. 球場的界線必須畫得明顯，所有線條寬度均為五公分。

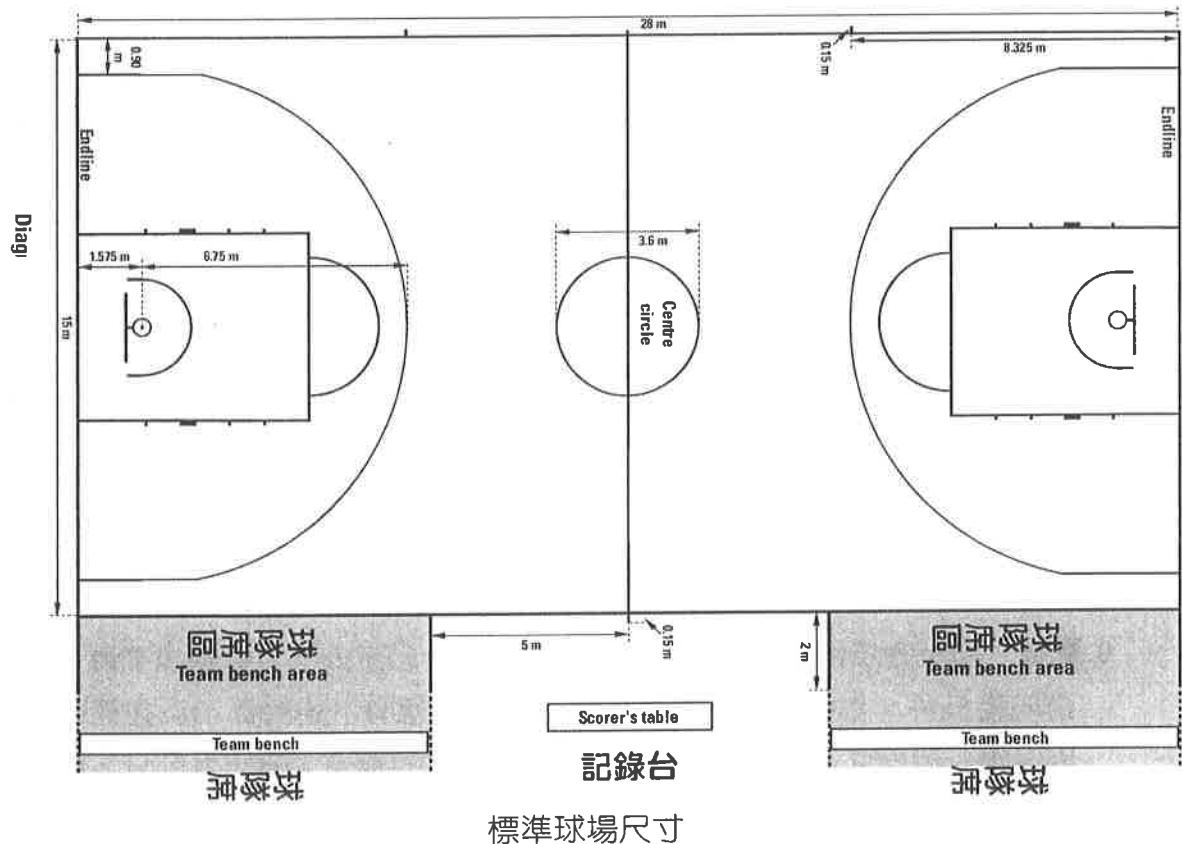
3. 中圈：球場的中心，須畫一半徑一·八〇公尺的圓圈，稱為「中圈」。此圓圈的半徑應計算至線的外緣。

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。

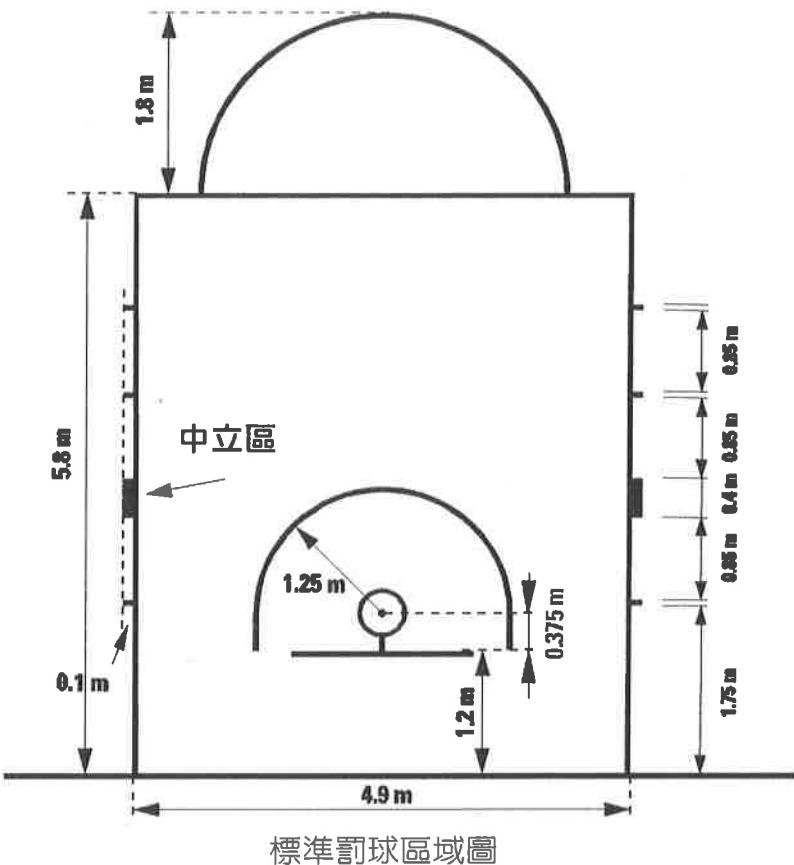
5. 三分投籃區域：三分投籃要域，係指場內兩條六·七五公尺半徑半圓形成弧線限制之區域，每一弧線以最近的籃圈圓心鉛垂點為圓心，在弧線約兩

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。

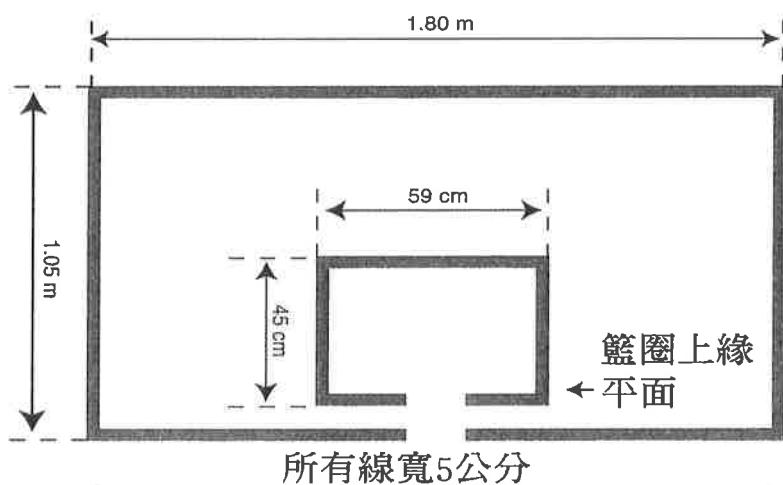
6. 限制區域（長方形禁區）：「限制區域」為長方形，罰球線至端線長為5.8公尺，寬為4.9公尺。如附圖



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

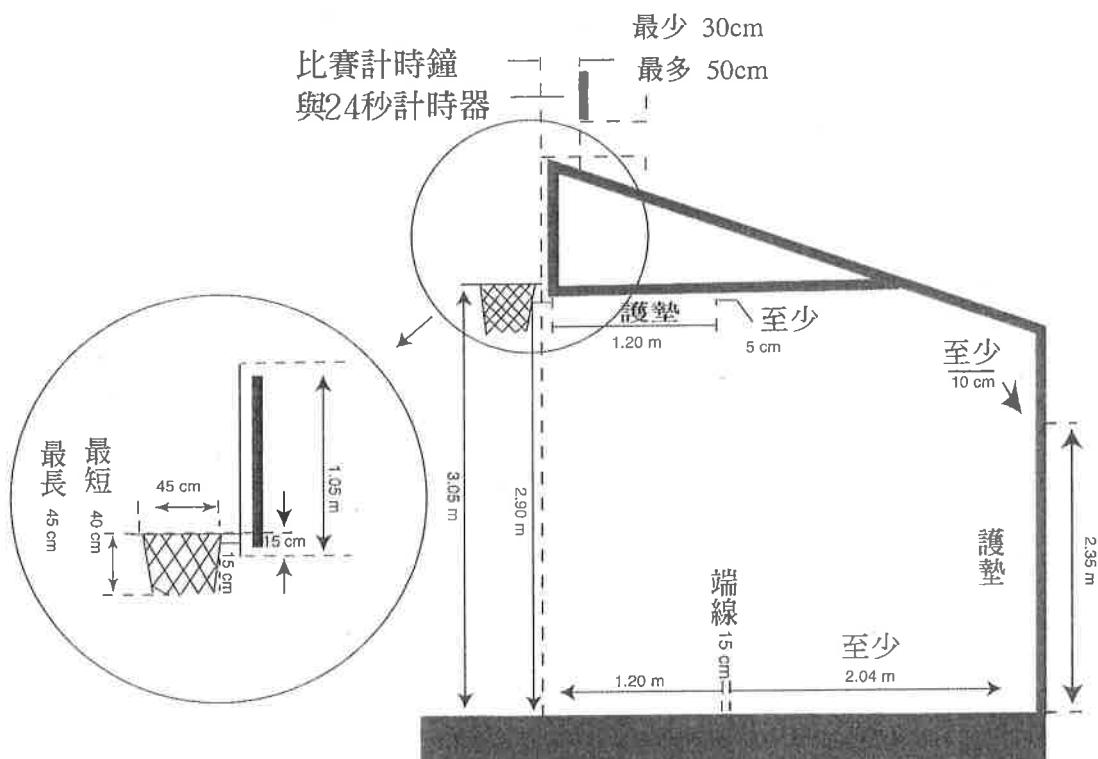


9.籃板：籃板的規格為寬一・八〇公尺，高一・〇五公尺，板面須平滑，除透明籃板外，都應該漆成白色。籃板前面，應有下列的標示：在籃圈後面，畫一個線寬五公分的長方形。此長方形包括線寬須五十九公分，四十五公分高。其底線上緣須與籃圈平行。如附圖



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



11. 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：

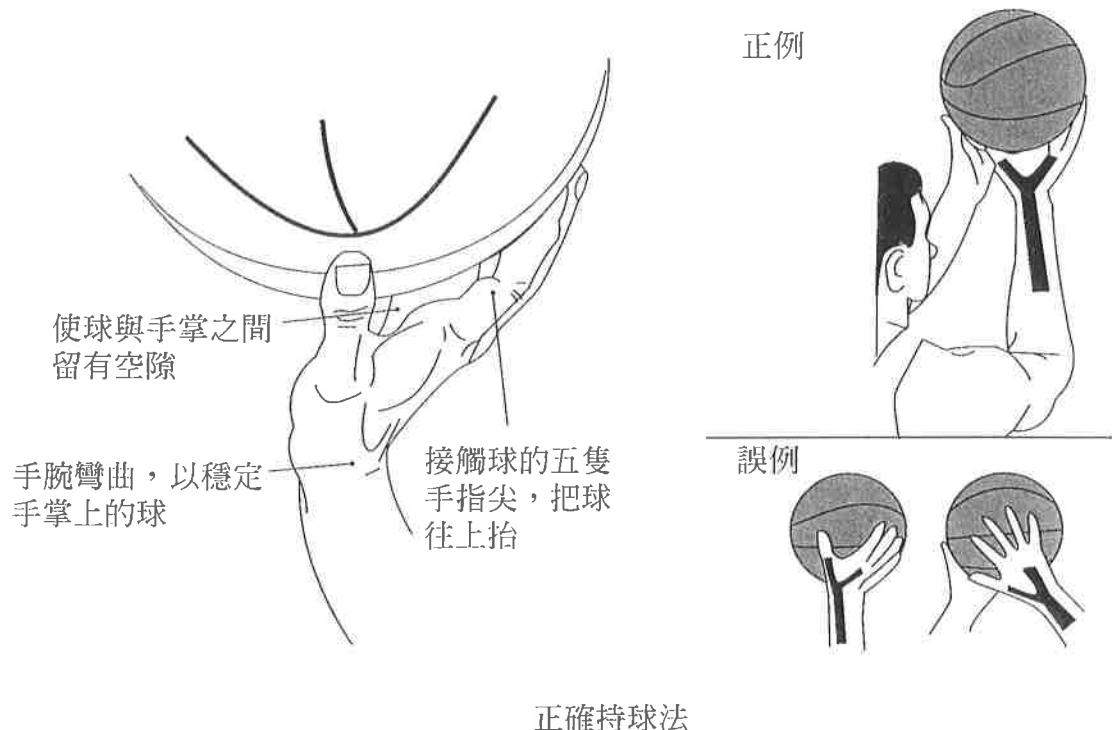
- a. 單手投籃手法：學習者一手持球，五指自然分開，用指根以上部位觸球，手心空出，手腕後翻托球，球的重心落在中指和食指之間的指根部，另一手扶在球的側面。出手時，全身協調用力，手臂向上方伸出，手腕前屈，手指撥球，球最後從中指和食指之指尖出手。
- b. 雙手投籃手法：學習者雙手持球，手指自然分開，雙拇指相對成八字型，用指根以上部位持球兩側稍後部，雙手掌心空出，手腕放鬆。球出手時，全身協調用力；雙手臂向上方伸出，兩手掌外翻，雙拇指下壓，球最後從兩手中指和食指出手。如附圖



單手投籃



雙手投籃



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，鈎射等。

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：

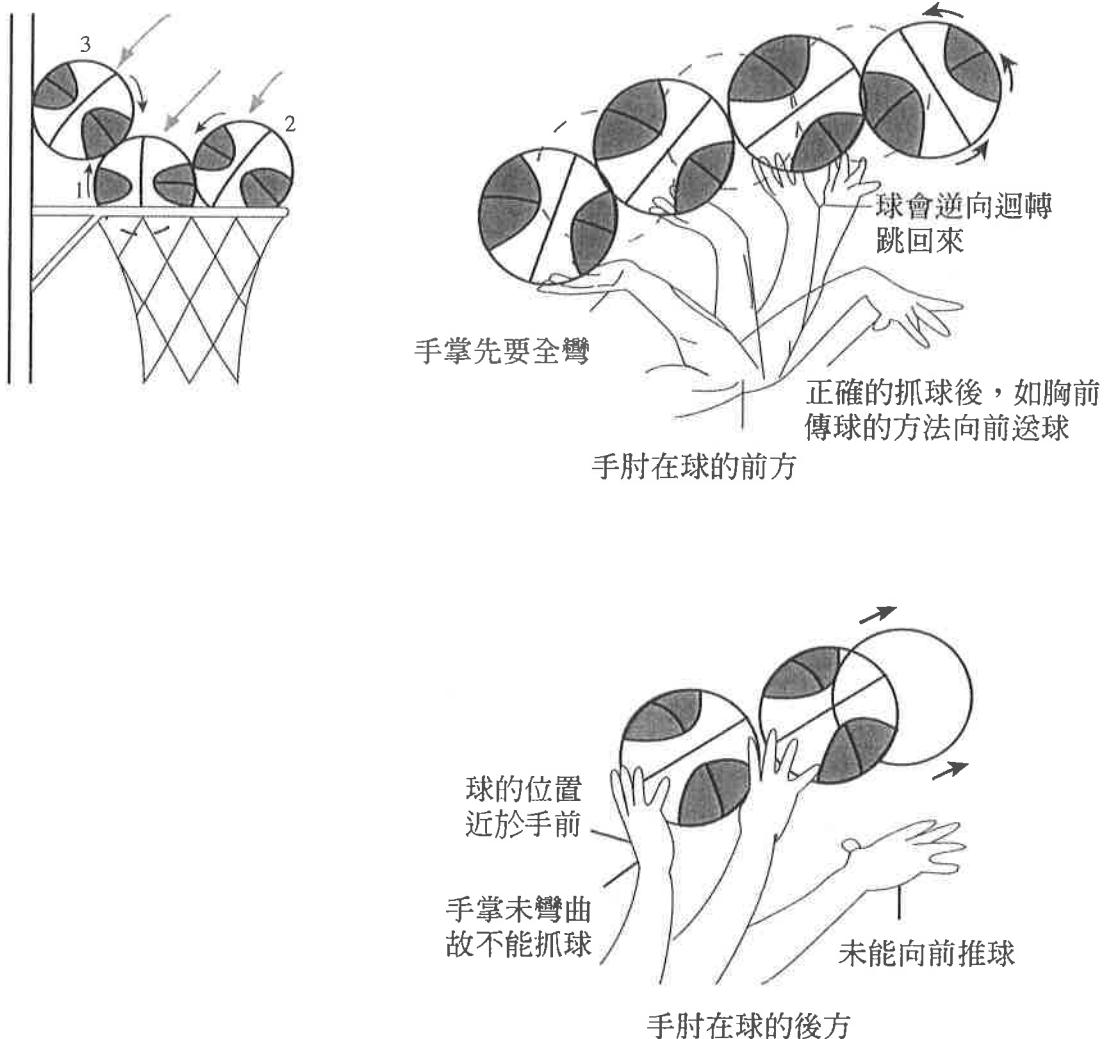
(a) 雙手持球屈肘至胸前部位，同時上體稍向前傾，兩足前後分開屈膝，身體重心在前足，集中目光。

- (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，加以一足蹬地躍起，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. 鈎射：鈎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鈎式投籃，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：

- a. 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。
- b. 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。
- c. 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鈎腕傳法，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，而且當你預備接球時，你的手肘略屈，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，最好先指示你的隊友，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，方是最高的境地，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，如果你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，須隨時憑你的智慧和經驗，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。三呎距離，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側整個球場的情況，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) 紿予對方相當的威脅，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，你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. 侵人犯規：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。

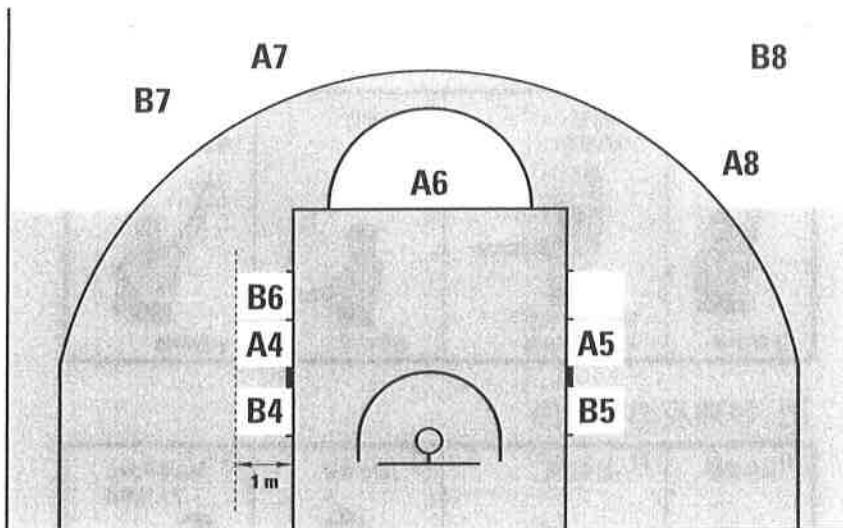
四、一般規定：

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合，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

- a. 最多只能有五位球員（最多三位防守與最多二位進攻）。
- b. 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：

- a. 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。
- b. 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。
- c. 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



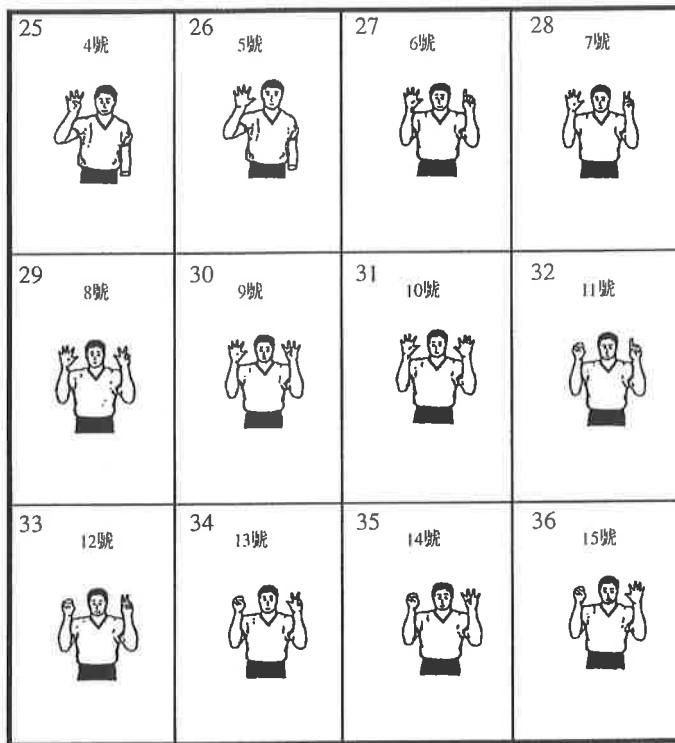
III. 替補及請求暫停



IV. 違例



V. 球員號碼



VI. 犯規的種類

