

投稿類別：體育類

篇名：男籃大不同—探討比較國際籃球比賽規則

作者：

李恭辰。台北市私立景文高中。二年 2 班

指導老師：

謝莉芬老師

陳泰岳老師

壹●前言

一、研究動機

籃球是世界上最多人觀看的球類活動之一，從 1936 年起就是奧運的正式競賽項目之一。本研究成員從小就接觸籃球運動，長大收看 NBA 以及其他籃球聯賽後，興趣更為濃厚，更想去深入了解，因而常常閱讀籃球雜誌，並且參加了暑期籃球營，高一也參加了校內的籃球社，對於籃球的熱情一直不減，成為本研究的最大動機。

本研究成員愈多了解籃球相關資訊，就發現國際籃球比賽有不同的規則，因而想要了解與比較國際不同籃球協會或總會的籃球比賽規則。

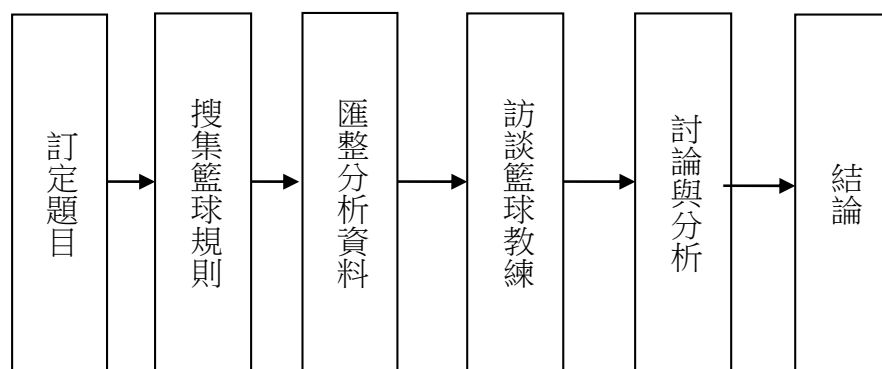
二、研究方法：

利用資料蒐集法，除了搜尋網路上相關網站，以及到圖書館研究書籍、雜誌外，並訪談校內籃球教練王老師討論國內外規則不同差異。

三、研究目的：

了解分析 NBA（美國國家籃球協會）、FIBA（國際籃球總會）的籃球規則，了解其中差別，並加以探討。

四、研究流程



貳●正文

一、緣起

籃球是一個由兩隊參與，每隊出場 5 名隊員，在一個長方形籃球場進行的球類運動，可向任何方向傳球、投球、拍球、滾球或運球，比賽的目的是將籃球投入對方球籃得分，並且阻止對方獲得球或得分。籃球一直是世界上最多人觀看的球類活動之一，從 1936 年起就成為奧運的正式競賽項目之一。

籃球比賽規則是在三分線內投進可得兩分，若在三分線外投籃，可以得到三分。在比賽結束時，得分最多的球隊獲勝，但若二隊平手，則會進行延長賽。在球賽中，掌控球者能以持續運球（將球彈到地上，再反彈到自己手中）的方式行進或奔跑，也可以將球傳給其他隊員，但若走步（掌控球者沒有運球，且移動超過指定範圍或指定方式）、翻球或二次運球均是違例。違例稱為犯規（但就一般而言，違例不等於犯規）。個人犯

規是指個人違例的情形，若單場中個人犯規累計超過一定次數，此場比賽及終止。若一球隊正要投籃之際，防守球隊犯規，進攻球隊則可以獲得罰球的機會。有時也會出現技術犯規，多半是球員或教練出現非體育道德行為時，此時由另一隊罰球，而且罰球後有控球權。

1891年12月21日，籃球運動由美國麻塞諸塞州春田市基督教青年會學校(又說於加拿大發明) (現今春田學院)體育教師詹姆士·奈史密斯(James Naismith)博士所發明。當時進行的方式是投擲至裝放桃子水果的籃子為目標，因此取名為籃球。起初最開始的籃球運動所使用的球類是足球，直至1950年代晚期，湯尼·科爾才引進了此項運動專用的褐色籃球。最初籃球比賽的上場人數、場地大小、比賽時間均無嚴格限制，只要人數相等就可比賽。



圖一 發明籃球的詹姆士·奈史密斯
James Naismith
(Pinterest The world's catalog of ideas)

國際籃球總會(FIBA)在1932年於瑞士日內瓦成立，是國際奧委會成立的兩年後。原名是國際業餘籃球聯合會(Federation Internationale de Basketball Amateur)「中文維基百科，國際籃球總會，2016」初期只有八名會員。

國際籃球總會成功爭取在1936年於德國柏林和以後舉行的奧運會加入籃球這一個項目，進一步推廣籃球。1948年國際籃總決定從1950年開始每四年舉行一次世界籃球錦標賽，在2012年宣佈更名為男子世界盃籃球賽「中文維基百科，籃球，2016」。在1953年則是首次舉行世界女子籃球錦標賽。兩項比賽都是四年舉辦一次。

美國國家籃球協會(National Basketball Association)，縮寫為NBA是北美的職業籃球組織，擁有30支球隊，分屬兩個分區(Conference)：東區和西區「中文維基百科，NBA，2016」；每個聯盟各由三個分組(Division)組成，每個分組有五支球隊。30支球隊當中有29支位於美國，只有一支來自加拿大的多倫多。一般直接稱作NBA、美國籃球聯賽或美國職業籃球聯賽(簡稱「美職籃」)。



圖二 NBA 籃球隊克里夫蘭騎士隊
(Steve Aschburner, 2016)

根據國際籃球總會規定，參加奧運會籃球比賽的男子隊伍為十二隊，資格為上屆奧運會的前三名，主辦國，以及北美洲、南美洲、中美洲、大洋洲、亞洲、歐洲、非洲的冠軍隊和世界性資格賽的第一名。參加奧運會籃球比賽的女子隊伍則為八隊。參加女籃資格和男籃一樣，均包括上屆奧運會的前三名，主辦國，另外則是世界性選拔賽的前四名。是美國籃球隊和蘇聯籃球隊兩國是歷屆奧運會上成績最佳的隊伍。在 1989 年，FIBA 准許職業籃球球員參與奧運籃球賽事，例如一些在美國國家籃球協會（NBA）球隊效力的美國球員「中文維基百科，國際籃球總會，2016」。職業籃球選手可以參加奧運會比賽，則是於 1992 年巴塞隆納奧運會開始，更多提高了奧運會籃球賽的水準。

二、NBA（美國國家籃球協會）、FIBA（國際籃球總會）規則之不同

從「防守」的角度來看 NBA（美國國家籃球協會）、FIBA（國際籃球總會）規則的不同。

FIBA 贊同球隊使用「純正的區域聯防」，但 NBA 的規則則是鼓勵「人盯人的防守」，所以 NBA 和一些美國球員都是從小採取適應人盯人的防守，因此很多在 NBA 優秀的國際球員都很難以適應 FIBA 的防守規則。例如球員勒布朗·詹姆斯，在他的第一次世錦賽的比賽中，就表現出了很多防守上的不適應。勒布朗的 NBA 教練在一次戰術中談到：現在對手會對勒布朗形成包夾，勒布朗需要把球分給空檔的球員。在勒布朗的教練眼中，多人防守只等於多個人對勒布朗進行一對一的防守，而不是聯防。這不止是勒布朗教練的角度，也是很多 NBA 教練的角度。

菲利浦·桑德斯是 NBA 中目前比較擅長使用聯防的教練，但一如過去整個 NBA 的防守體系還是建立在一對一的基礎上，這對美國的球員們產生了很大的影響。不可否認的是，FIBA 在球場上的防守多樣性和技巧性的確要優於 NBA，但這也與他們的內線很少低位單打和缺少超級突破型外線有關，歐洲的防守主要是阻止對手形成空位攻擊。

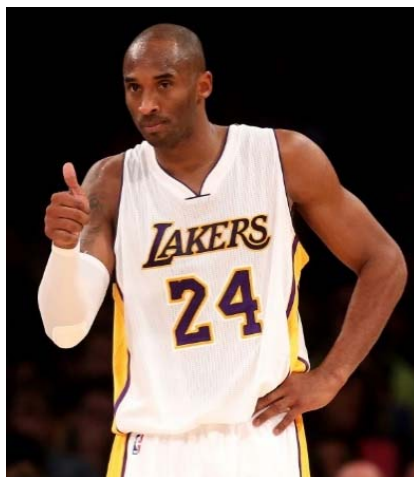
對 FIBA 防守有利的規則是球員們可以碰觸籃筐上的球，而且只有 5 次犯規（NBA 則為 6 次）。裁判不會輕易吹一次犯規，這也使得比賽的防守動作比較大，而在 NBA 的一些很細微的不合理的肢體接觸，都會被吹哨罰犯規。

NBA 的球員大多在運動天賦上要優於其他聯賽的球員，至少在彈跳能力和速度上都是如此。很多歐洲的優秀球員打 NBA 時，技術和速率難以迅速適應，這也與歐洲球隊大多以團隊來完成進攻有關。

另外“文化的不同”也是兩者籃球機構規則不同的因素之一，NBA 關注的是市場，NBA 是“球員的聯盟”。NBA 是勒布朗·詹姆斯、科比·布萊恩特、阿倫·艾弗森等超級明星的聯盟，最好的球員可以在 NBA 相較於教練或者其他球員更多獲得很多的利益，他們擁有「話語權」，在 NBA 的話語權代表：把球給我，其他人在旁邊看著。



圖三 勒布朗·詹姆斯
Lebron-James
(Forbe , 2016)



圖四 科比·布萊恩特
Kobe-Bryant
(Jonathan Chew , 2016)



圖五 阿倫·艾弗森
Allen Iverson
(王朝網路、百科、2010)

經濟利益的趨勢也使得球員們更加關注個人的資料、個人的進攻和個人的防守，這與歐洲的分享籃球的觀念不太一樣。所以說，很難判斷誰比誰優秀多少。五名歐洲球員在場上能做任何形式的防守。

FIBA 國際籃球總會的體系有點像美國的大學聯賽，所以美國的球迷們也不是從來沒有見過區域聯防和“三分兩”。但美國是 NBA 的世界，每年有 82 場常規賽和冗長的季後賽，一般的球迷需要找到理由去看其他的籃球比賽。如果 NBA 允許引入 FIBA 的規則和文化，尤其是進攻端，也許根本不會看到現在這麼多的球星，邁克爾·喬丹和科比·布萊恩特也不會成為那麼傳奇的人物。

面對這麼多的國際比賽，美國的教練們會聰明一點，如果他們的球隊沒有一個可以在場上隨意奪下 30 分的球員，這些球員應該試試團隊作戰的策略，但本研究者不認為一支擁有勒布朗·詹姆斯或者凱文·杜蘭特的球隊會做那麼多傳球遊戲。

三、討論與分析：

本研究曾訪談校內籃球教練王老師，並參照網路「批踢踢實業坊，2016」的資料，再自行整理成表格，分析如下：

表一 FIBA（國際籃球總會）和 NBA（美國國家籃球協會）規則的比較

	FIBA (國際籃球總會)	NBA (美國國家籃球協會)
比賽時間	四節，十分鐘。	四節，十二分鐘。
每節開球	每節都由跳球開始。	第一節跳球，首次進攻之球隊在第四節發後場端線球開始，另一隊則是在第二、三節發後場端線球開始。

男籃大不同—探討比較國際籃球比賽規則

暫停次數	一二三節各一次，第四節兩次。	每節各三次。
裁判人數	除了奧運及世界盃使用三人裁判法外，其他比賽使用兩人裁判法。	三人裁判執法。
暫停時機	死球才可以暫停，但罰球中籃後不可暫停，由紀錄臺通知裁判暫停，若該隊已無暫停可使用，紀錄臺不會通知裁判給予暫停。	罰球中籃後發球隊可暫停，場上亦可向裁判請求暫停，裁判可允許暫停，但若該隊已無暫停可使用，則判罰該隊技術犯規一次。
罰球時間限制	五秒內需出手。	十秒內需出手。
技術犯規罰則	球員技術犯規為一次罰球加中場控球權，非球員技術犯規則為兩次罰球加中場控球權。	皆為一次罰球。
罰球員受傷之替補規定	由該隊教練指定一人上場罰球。	由對方教練指定一人上場罰球。
二十四秒規定狀況為：當一球員出手，球在空中時，二十四秒計時器響起，然後球未中籃	判定為違例，對方球。	沒有違例，比賽繼續。
八秒規定狀況為：當 A 隊一球員在後場控球，被 B 隊球員撥出界外，此時已過了五秒。	由 A 隊發界外球，發進場內後重新算八秒需進入前場。	由 A 隊發界外球，發進場內後需在三秒內進入前場。
妨礙中籃規定狀況為：當 A 隊球員出手，球碰籃框後彈起，球仍未離開籃圈上方圓柱體範圍，被(1) A 隊球員觸及 (2) B 隊球員觸及	皆為合法觸及，比賽繼續，因妨礙中籃規定在球碰到籃框時已經解除。	(1) Goal tending，中籃不算，B 隊球。 (2) Goal tending，球進算，由 A 隊發端線球。
防守違例	任何防守方法都可。	防守球員使用區域防守時，不得在禁區待超過三秒。
三分線距離	較短，6.25 公尺。	較長，23 呎 9 吋，約等於 7.24 公尺。
進攻免責區	無進攻免責區，即在球場任何地方仍會產生進攻犯規。	在籃下設有進攻免責區，進攻球員在該處不會被吹判進攻

叁●結論

了解 FIBA（國際籃球總會）和 NBA（美國國家籃球協會）規則的不同，當本研究成員在觀看比賽或籃球雜誌時，就更能及時理解比賽的精彩度、球賽進行的韻律、教練的指導和調度，以及球員在場表現的差異。

本研究認為 NBA 球員或教練到國際賽場會有不適應的現象，如暫停次數的不同、以及犯規次數的不同。但也有對 NBA 球員有利的現象，如在國際賽場上三分線的距離較短，NBA 球員在國際賽裡投三分球，在 NBA 也只不過是中距離，以及 NBA 賽事本身強度較高的關係，所以在國際賽場上面對他國選手也會比較輕鬆些。至於其他國際球員或美國本土的大學球員到 NBA 所要面對的問題多半是強度較高無法適應，以及三分線的距離，之前有許多美國大學三分射手來到 NBA 後就不是射手了。

在 NBA 賽場上，明星球員會有所謂的「明星哨」，有了這個哨聲，裁判可能會對該明星球員在吹判方面會寬容些，如走步等...（這就是為什麼我們在 NBA 在某球員上籃或持球時，明明走步卻不響哨）。但到國際賽場，裁判則會一視同仁，且在國際賽場，裁判對於走步的吹判會比在 NBA 嚴格些，也可能讓一些來打國際賽的 NBA 球員，亦或是美國國家代表隊，多少會有些不適應的情形。

過去 NBA 是可採包夾的防守戰略，但由於 NBA 畢竟是一個商業聯盟，因此金錢仍是較為重要的考量。若要考量到觀眾所喜好的比賽類型，大概就是需要不斷進球、不斷得分的進攻類型，反之如果賽事變為不斷採包夾的防守戰術，雖然採用該戰術的球隊，也許獲勝機率高些，但敵隊的進球會反而較少。如果兩隊都採取相同之戰術，那麼比賽就會變成難看的防守戰，如碰撞力更強、命中率便低等等。所以 NBA 就採取所謂三秒防守，也就是說防守球員並不能離開自己所對位到的球員超過三秒，所以少了這種包夾防守，在 NBA 裡較為吃香的，就是擅長一對一防守的球員，稱之為「大鎖球員」。

NBA 與其他聯盟或是美國的大學籃球 NCAA 較大的不同，就是 NBA 是一個以球員為主體的聯盟，如果隊上沒有明星球員，可能奪冠的機率會較小。但在其他聯盟教練才是球隊的主體，球隊主要會因為教練有比他隊更優質的戰術。如有些在歐洲聯盟呼風喚雨的總教練，到了 NBA 反而變成了小媳婦，變成了總教練要聽球員的話。

國際賽的規則變動會較小。但在 NBA，規則可能會因一個球員的舉動會是行為，而去修改規則。

透過比較規則的差異，在球賽轉播和詳閱雜誌時，面對 NBA 選手在國際賽事的表現，就能更理解球員們的表現，更能看到眾選手們在不同賽事時的適應與對自己的調整。對於喜愛籃球的本研究成員，藉由了解規則的差異，無異是更能參與、體會、理解，在球賽的精彩賽事中。

另外，根據訪談王教練說明，可能會因年齡或體能的不同而採用不同規則。在國際賽場，裁判的吹判會比在 NBA 嚴格些，可能有些動作在 NBA 並不會造成犯規，但在國際賽場上大家就是以拚實力為主，較少探討到商業利益。

肆●參考資料

文章來源

- 中文維基百科，國際籃球總會，2016
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%9B%BD%E9%99%85%E7%AF%AE%E7%90%83%E8%81%94%E5%90%88%E4%BC%9A>
- 中文維基百科，籃球，2016
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%AF%AE%E7%90%83>
- 中文維基百科，籃球場，2016
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%B1%83%E7%90%83%E5%A0%B4>
- 中文維基百科，NBA，2016
<https://zh.wikipedia.org/wiki/NBA>
- 批踢踢實業坊，FIBA 與 NBA 規則的比較，2016
<https://www.ptt.cc/man/NBA/DB42/D5C2/DDAF/M.1357193496.A.46E.html>
- 美國職籃，2016，晟世環宇國際媒體股份有限公司，第 188 期，6-121 頁。
- 美國職籃聯盟雜誌 XXL，2016，長昇文化事業有限公司，第 259 期，12-105 頁。

圖片來源(網路資料)

- 王朝網路、百科、2010，阿倫·艾弗森 http://tc.wangchao.net.cn/baike/detail_757514.html
(檢索日期 2016/10/27)
- 第二人生、2015、籃球場的三秒區(禁區)的尺寸
<http://www.rensheng2.com/270000/267379.shtml> (檢索日期 2016/11/1)
- Forbes，2016，The World's Highest-Paid Celebrities #11 LeBron-James，
<http://www.forbes.com/profile/lebron-james/> (檢索日期 2016/10/26)
- Jonathan Chew，2016，Say Goodbye to Kobe Bryant With This \$38,000 Cap，
<http://fortune.com/2016/04/08/kobe-bryant-lakers-24-collection-merchandise/> (檢索日期 2016/10/26)
- Pinterest The world's catalog of ideas，James Naismith，
<https://www.pinterest.com/explore/james-naismith/> (檢索日期 2016/10/25)
- Steve Aschburner，2016，Five things we learned from Cavaliers' Game 5 victory
<http://www.nba.com/2016/news/06/14/five-things-we-learned-from-cleveland-cavaliers-victory-in-game-5/> (檢索日期 2016/10/25)

附件一、校內籃球教練訪談紀錄

- 時間：2016.11.3 7:50
- 地點：學務處體育組
- 受訪人：王教練
- 訪談內容：

與王教練討論籃球規則的不同中，他認為可能會因年齡或體能的不同而採用不同規則。在國際賽場，裁判的吹判會比在 NBA 嚴格些，可能有些動作在 NBA 並不會造成犯規，但在國際賽場上大家就是以拚實力為主，較少探討到商業利益。

- 現場實況：

