

2010 年國際籃球規則修改內容及對籃球比賽之影響

逢海東* 齊 璘**

摘 要

2010 年 4 月 17 日 F I B A (Federation Internationale de Basketball Amateur) 公佈 2010 年國際籃球規則，同時公佈 2010 年 10 月 1 日正式施行，該會在 2010 年 8 月中旬召開技術委員會議，針對籃球規則條文作出最後確認，並在 9 月份土耳其世界男籃錦標賽中的中央委員會議通過執行。由於這次規則的改變是歷年來變化最大的一次，它衝擊了教練的戰術、訓練方式、臨場規則運用，也直接影響球員的技術、體能反應，更讓比賽節奏加快，更具抗強度，同時讓執法裁判必須更深入了解規則內容。

修改重點：一、籃球場上禁區，由梯形更改為長方形。二、設立前場界外發球線，其作用在於比賽到最後兩分鐘或是延長賽時請求暫停的球隊可以擁有前場球權，暫停結束後不再由中線發界外球，而是由界外發球線發前場界外球。三、設立進攻免責區在此區域發生的身體碰撞，只有阻擋犯規。四、三分線 6.25 公尺延長到 6.75 公尺。五、24 秒的計算前後場不同，前場犯規不罰球時，控球時間少於 13.99 秒時，得回歸到 14 秒，多於 14 秒時就以剩下秒數進攻不再回歸到 24 秒。

關鍵詞：三分線、進攻 24 秒、進攻免責區、前場發球區。

壹、前 言

現代籃球運動是在空間、地面展開立體型技術，戰術體能智慧科技等為一體的競技運動。籃球規則的本質就在於不斷促進比賽的規範化、公開化及合理化，增加比賽的激烈性與精彩度，保持籃球運動旺盛的生命力，提倡和鼓勵積極、團結、公正、文明、道德的比賽，限制和反對野蠻的比賽行為，進而保證和促進籃球運動朝健康方面發展。(武落生，2004；顏海波、王婷婷，2009；徐軍、費家明、范斌，2009)。

貳、2010 年國際籃球規則修改重點與內容

國際籃球總會針對 2010 年國際籃球規則修改重點與相關條文如下：

(一) 規則第 2 條場地：

1. 增加「前場」及「後場」定義，「中線」屬於後場。這項條文配合規則第 28 條：8 秒鐘的規定說明。有關回後場的違例有新的解釋：必須雙腳及運球進入前場才合乎進入前場，如果有一項未進入前場，例如雙腳在前場，運球仍在後場，比時仍然可以回到後場；另外雙腳橫跨前後場，仍然可以向後場隊友傳球，不算違例。
2. 「三秒限制區」由梯形改變為長方形（4.90 公尺*5.80 公尺）這項改變是六十年來籃球運動最大變動，修改後的場地已經與美國職籃 N.B.A (National Basketball Association)接近。
3. 「三分線」擴大加長 50 公分，（底線平行線長 299 公分，離邊線 90 公分）。2008 年籃球規則三分線長 6.25 公尺，現在改為 6.75 公尺，而美國 N.B.A 三分線長 7.25 公尺。（吳喜松、陳家康、僑光報，2009）
4. 增設「前場發球線」離底線 8.325 公尺，這樣增設讓最後兩分鐘進攻球隊請求暫停後，由原先中場線界外發球，改在前場發球區發球，對防守球隊而言，壓力更大，比賽不確定性更具變化。
5. 增設「免責衝撞區」半徑 1.25 公尺，延長線 37.5 公分，離底線 1.20 公尺，防守球員雙腳站在免責衝撞區內，由進攻球員從免責衝撞區外，可以免除犯規，這是強力籃球的展現。

(二) 規則第 4 條球隊：

1. 重新增加全隊「球襪」必須同一明顯的顏色規定。
2. 增加「緊身袖」必須和球衣同色的規定。
3. 增加「緊身襪褲」必須和球衣同色，其上部份或下部份都不得超過膝蓋。
4. 增加「護口膠」必須是無色透明。
5. 增加「膠貼」必須是無色透明或白色。

(三) 規則第 16 條中籃：時段和分數

1. 「零點三秒」接球後必須直接投籃。
2. 「零點兩秒或零點一秒」必須直接拍球入籃或扣籃。

(四) 規則第 17 條發界外球：

1. 「發球區」用於第四節及延長賽最後兩分鐘時，發球隊要求暫停後，如果界外球屬於後場的話，將推前至其前場「發球區」發球。發球地點離進攻籃圈底線 8.325 公尺，距離進攻籃圈更接近，防守更有壓力。
2. 原有技術犯規，違反運動道德犯規的兩罰一擲，仍然在中場線界外發球。

(五) 規則第 19 條替補：

半場休息的替補，不須要向記錄台報告。

(六) 規則第 20 條比賽棄權：

有關球隊名次排定：如果球隊在同一賽事棄權兩次，該隊在該賽事的所有成績取消。因此他的排名應該放在最後。

(七) 規則第 28 條 8 秒：

當雙腳以及運球的球體進入前場，才算完成進入前場，此時才中止 8 秒的計算。當有一隻腳或是運球球員的球傳尚未進入前場，8 秒鐘仍然繼續計算。這個條文與第 30 條規則有前後呼應關係。

(八) 規則第 30 條球回後場：

1. 進入前場的定義是雙腳及球同時接觸前場。
2. 中線屬於後場的一部份。

由上述兩款規定確認：進入前場必須是雙腳以及球均進入前場，缺一仍然可以回傳後場或是該員可以再運球回到後場，只要在 8 秒鐘之內。

(九) 規則第 29 條 24 秒與規則第 50 條 24 秒計時員職責：

1. 當發界外球時，球觸及場內任一球員時，「24」秒開始或繼續計時。
2. 犯規或違例，不包括球出界，發球點在前場時：
 - (1) 24 秒計時器顯示在 14 秒或以上，保留秒數，接續計時，例如剩下 17 秒，就以 17 秒繼續進攻，不再歸到 24 秒。
 - (2) 24 秒計時器顯示 13 秒或以下調整至 14 秒接續計時。例如剩下 5 秒就調整到 14 秒發界外進攻球。
 - (3) 為維護兩隊利益，在特殊情況下，裁判可判斷不回歸 24 秒。

(十) 規則第 33 條身體接觸的原則：

控球球員在下列情況於「免責衝撞區」與防守球員發生正常身體接觸，可以不被吹判帶球撞人或推人。但是必須符合下述條件：

1. 控球球員必須在空中。

2. 正在投籃或傳球。
3. 防守球員必須雙腳在「飛撞人區」內。

參、國際籃球規則修改後的影響

一、禁區的改變

新規則中禁區由原本梯形改成長方形，此規定防止籃下對抗過於密集，促使高大球員向快速靈活發展，長方形禁區使高大球員更加接近籃框；運動員個人能力和技巧能夠體現，加強了籃下的競爭與對抗；對防守面積的加大使防守難度越來越高，籃球運動對抗更加激烈，內外線結合更加緊密，配合空間加大戰術執行效率，增加比賽精采程度提高。(徐軍、費家明、范斌，2010)禁區修改的影響會迫使對抗性增加，比賽難度增加，球員體能上與防守層面負擔更重。

二、三分線的變化

1984 年規則引入三分線以來，創造了許多新的技戰術，籃球運動得到了快速發展；同時使許多球隊多依賴三分線打法，放棄了籃下的對抗與競爭，以致比賽枯燥、戰術單一，規則修改後，增加兩分線的投籃互域空間，增加防守面積和防守難度，爲了適應，限制遠投進攻技，戰術的運用與發揮，防守區域勢必擴大，進攻空間加大對於盯人戰術的運用，個人防守技術勢必加強；另一方面三分球難度加大，中距離投籃和籃下對抗勢必增加突破上籃，切入分球等技術會頻繁使用，籃球運動將更加激烈，更具觀賞性。(王有智、單春華，2009；徐軍、費家明、范斌，2010；顏海波、王婷婷，2009)三分投籃線增加 0.5m 將影響選手三分線的投籃難度增加，對於比賽追分難度提高，同樣教練在訓練上勢必要增加對於出手能力上的修改包含出手角度，球的拋物線與力量，相對應兩分線內區域進攻增加，對於防守球員體力負荷將會加大，體能訓練上球員對抗性必須加強。

三、增新界外發球線

在比賽最後兩分鐘或是延長賽的最後兩分鐘，在後場有球權的球隊，請求暫停後，在記錄台對面指定的界外發球線發球入場，而原是現在的記錄台對面的中場線後發球入場，教練有更大的展現智慧與才能空間，運動員的個人能力得到極大的發揮，增加比賽的變化與懸念迎合觀眾的心理，提高比賽的觀賞性(王有智、單春華，2009；徐軍、費家明、范斌，2010)。

這一項規則新增，有助於小幅落後的球隊在比賽結束前有反攻的機會，此時球員的體能大多下滑，意志力及鬥志正考驗著球員，教練也面臨嚴峻的考驗，臨場球員的調度，最後一擊在平時演練的成果，是否能改變勝負，正是觀眾期待的，相對的裁判員的判決尺度也必須接受嚴重的考驗。

四、進攻免責區的設立

進攻免責區的增加，防守球員兩腳都位於半圓內，攻守雙方發生身體接觸，如果發生犯規，進攻隊員不用負責任，裁判只能吹判防守者犯規或者不判犯規，沒有撞人犯規，這種改變有利於籃下進攻，增加籃下防守難度，防止比賽中“假摔”屢禁不止，騙取進攻犯規鼓勵內線的對抗，是籃球運動向更公平、合理、人性化發展(王有智、單春華，2009；徐軍、費家明、范斌，2010；顏海波、王婷婷，2009)。此項規則修改後，在禁區內的對抗將會更加激烈，中鋒基本動作相對要更加扎實，教練平日體能訓練上，相抗衡的要求也必須提高，進攻免責區的設立規定，要求防守球員兩腳都必須位於半圓內，如防守球員有任何一腳踩在進攻免責區線上，此條限制即解除，所以平時防守訓練時，教練更必須提醒球員，防守步法不斷移動，才能達到防守效果，避免被判阻擋犯規。

五、24 秒規定的新概念

進攻方的每一次進攻投籃的時間越來越短，進攻時間的縮短加快了比賽的攻防速度與節奏，要求運動員加快配合出手的比賽速度和提高命中率，使籃球比賽的得分比以往更高，比賽更具競爭性與觀賞性，吸引更多的人參與籃球運動；同時，24 秒顯示小於 13 秒或更少，24 秒設定到 14 秒開始比賽，讓進攻隊有時間進行進攻戰術佈局，打出有效進攻配合，主要是打消了對方故意犯規的動機，犯規並不能給防守方帶來時間上的利益，鼓勵採用合理防守規範的防守技術戰(王有智、單春華，2009；徐軍、費家明、范斌，2010；顏海波、王婷婷，2009)。

此項規則的修改在時間減少情況下進行進攻在比賽中對心理壓力提升，導致出手過於急促，雖說可以增加出手次數，但同樣可能會造成投籃命中率下降，快速的攻守轉換，使整個比賽更緊湊，但教練在訓練的過程必須加強球員的穩定性及節奏掌握更顯重要。

肆、結論與建議

一、結 論

2010 年 10 月 1 日開始實施的國際籃球規則，由於涉及到場地變動，整個攻守策略也要改變，就進攻隊而言，三分線的加長 50 公分，增加免責衝抗區，最後兩分鐘暫停後進攻球隊改在前場發球區發界外球，24 秒前場犯規進攻剩下 14 秒或大於 14 秒不回歸 24 秒的規定，都會讓進攻隊產生一些利弊；同樣的防守隊也有一些改變；三分線拉大距離，增加進攻者的免責衝撞區，最後兩分鐘前場防守的壓力等，對於訓練人員這些改變必須事先重視以因應比賽時規則改變帶來新的衝擊，因此 2010 年規則執行仍有下列事項必須重視：

雙方激戰時，有球員動作過大，尤其免責衝撞區的設置，更是球員們及裁判執法上，必須避免受傷的課題，否則動作過大，縱容球員大動作碰撞、揮肘、粗魯動作的持續出現，裁判及球員要為這種受傷場面負起責任。

當裁判宣判後如果再有不當接觸到對方球員身體動作，此時就是違反運動道德的犯規。

有關回後場的規定有新的解釋：必須雙腳以及運球都在前場才算進入前場，假如這三個點有一點仍在後場運球員就可以回到後場或傳球到後場。

要特別注意「免責衝撞區」的界定，如果防守球員的雙腳沒有在衝撞區之內，當發生碰撞時，進攻球員要負較大的犯規責任。

對於前場被犯規，對方用拳擊球，故意腳踢球等 24 秒計時器如果少於 13.99 秒以內，將有新的 14 秒，並非以往的回歸 24 秒。但是發生在後場(大於 14 秒以上時)就是剩下的時間，例如 18 秒在後場被犯規，重新發球後有 18 秒的進攻時間，並非回歸到 24 秒。

二、建 議

建議全國籃球最高領導單位，中華民國籃球協會，能盡速著手蒐集各級比賽的疑難問題及裁判員容易誤判、漏判的實例，做成統一的判例與詮釋，提供從事籃球運動的裁判教練、球員對籃球新規則有更進一步的瞭解，藉以建立彼此間的互信基礎。

籃球裁判制度組織健全，始可發揮選訓，考核的功能，裁判主事者應建立內部和外部溝通管道，所謂外部溝通是針對球團質疑，必須有所回應，迅速調出問題影帶，解釋吹判標準和原因，做好雙向交流以爭取信任；裁判內部也必須將每場賽後檢討結果，確實傳達給全體裁判遵循，並可考慮在賽季開打前，籃協指派裁判參與球隊辦理

練習賽，除可幫助裁判提昇進入狀況外，也可藉此與球團互動讓教練和球員提前適應吹判尺度和標準。

參考文獻

- 王仁堂 (2005)。93 學年度 UBA 大專籃球聯賽台北體院 VS 台灣師大冠軍決賽有關爭議事件之探討。2005 台灣運動教育會學術論文集，09-8 頁。
- F.I.B.A.(2010)Official Basketball Rules2010，資料引 <http://www.fiba.com/>。
- 吳喜松、陳嘉康(2009)。僑光學報 132 期，132 頁。台中：僑光科技大學。
- 王有智、單春華(2009)。2008、2010 年籃球規則的修訂對技戰術發展的影響。亞昌學院學報，自然科學版，23(4)，106-109。
- 徐軍、費家明、范斌(2010)。2008、2010 年籃球規則對籃球運動的影響。淮北煤炭師範學院學報(自然科學版)，31(1)，60-64。
- 顏海波、王婷婷(2009)。2008、2010 年 FIBA 規則修訂對籃球運動的影響。體育學刊 16(6)，91-93。
- 李鴻棋、劉幼華(2010)。2010 年國際籃球規則修改後對大專籃球聯賽之影響與發展。教育部 99 年度北區技專校院教學資源中心籃球運動學術研討會學刊，67-78 頁。