

## 一、籃網球歷史

### 源起：

西元 1891 年 James Naismith 在美國麻州春田發明了籃球運動並在美國散佈開來，但它的規則卻被一位住在紐奧良的體育老師誤解於是籃網球就誕生了，並且被散播到英國和很多其他國家。在澳洲，籃網球初時被定名為女子籃球，而後在比賽進行期間因衣著、皮鞋等所帶來諸多不便，致使修改和訂出一個適合女子的球類玩法。例如把比賽場地一開為三，沒有人可以運球前進等規則，最後更除去籃板，縮小籃框至只可容納足球般大小的球，並命名為籃網球 "NETBALL"。

籃網球是一種節奏快速、緊張刺激的隊際球類活動，傳統上以女士參與居多，但與其他隊際球類運動一樣，都是以性別分組比賽，比賽目的是要將皮球射進一個 305 公分高的籃圈而得分，由兩隊每隊 7 人互相對陣，7 位球員都各有指定的活動範圍，有獨特的步法規則及球例嚴禁雙方球員之間有防礙比賽進行的身體接觸。雖然傳統上被認定為女子運動，但現在男女混合及男子籃網球也越來越盛行。

### 發展大事紀

- \* 1891 年 在美國麻州春田，James Naismith 發明籃球運動。
- \* 1895 年 女子籃球運動開始在英國發展。
- \* 1899 年 女子籃球比賽規則初訂。
- \* 1957 年 澳洲與英國討論規則、比賽。
- \* 1960 年 首次國際會議在斯里蘭卡舉行，決議成立女子籃球與籃網球國際總會 (IFNA)。
- \* 1963 年 首屆世界籃網球錦標賽在英國 Eastbourne 舉行，有 11 個國家參與，冠軍是澳洲，亞軍是紐西蘭，此後每 4 年舉行一次世界錦標賽，2007 年世界錦標賽將在斐濟舉行。
- \* 1985 年、1989 年 世界運動會籃網球賽紐西蘭連獲金牌。1993 年 世界運動會澳洲獲金牌。
- \* 1995 年 籃網球獲國際奧會承認。
- \* 國際籃網球總會現有 60 個協會會員，分佈 5 大洲，現任會長 Molly Rhone 女士 (牙買加籍)。
- \* 1985 年 亞洲籃網球總會 (AFNA) 成立，現有 14 個協會會員。
- \* 2005 年 9 月 中華民國籃網球協會成立，創會理事長為前行政院體育委員會主任委員楊忠和。
- \* 2006 年 6 月 中華民國籃網球協會加入國際籃網球總會。
- \* 2007 年 11 月 中華民國籃網球協會首次出席在紐西蘭舉行的國際籃球總會年會，行使會員權利與義務。
- \* 2008 年 6 月 臺灣首次派隊參加在香港舉行的亞洲青年籃網球錦標賽，在 8 支參賽隊伍中名列第 6。
- \* 2009 年 7 月 臺灣首次派隊參加在馬來西亞舉行的亞洲籃網球錦標賽，在 9 支參賽隊伍中名列第 6。
- \* 2009 年 12 月 17 日 臺北市體育總會籃網球協會正式成立，理事長為林國瑞教授。

## 二、比賽前需要什麼

**球**：8-10 歲使用 4 號球；其他年齡使用 5 號球

**背心**：2 套位置背心標示 7 個位置

GS—射球手(GOAL SHOOTER)；

GA—攻擊手(GOAL ATTACK)；

WA—翼鋒(WING ATTACK)；

C—中鋒(CENTRE)；

WD—翼防衛(WING DEFENCE)；

GD—後衛(GOAL DEFENCE)；

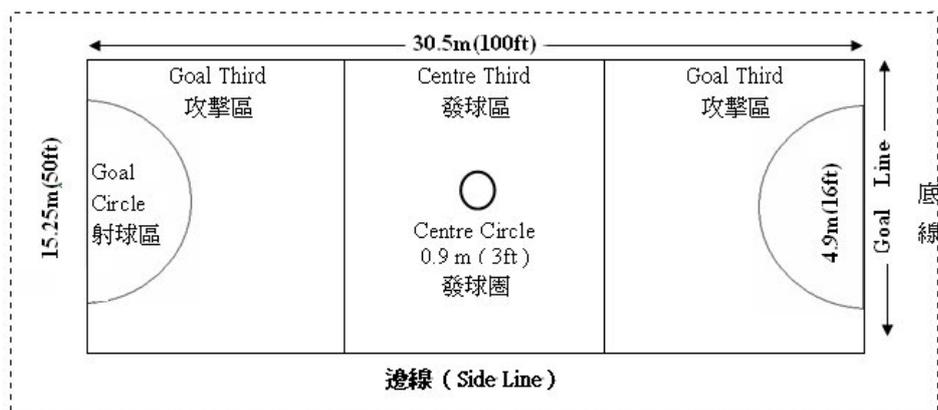
GK—守球手(GOAL KEEPER)。

**球員**：每隊有 7 位球員及 3 位預備球員

**球鞋**：應穿著舒適球鞋

**球柱**：兩邊底線各一支球柱，8-10 歲使用 24 公尺(8 英呎)高，其他年齡使用 3.05 公尺(10 英呎)。

### 球場



## 三、簡介每個位置：

**GK**—守球手(GOAL KEEPER)：守球手的主要任務是防守投球區與進攻的球員尤其是射球手(GS)。也必須防守投球區以外的區域如整個攻擊區、投籃進球、一對一防守是必須具備的能力。守球手可在投球區內、線內投球及在攻擊區內防守。

**GD**—後衛(GOAL DEFENCE)：主要在防守各種攻擊動作，以一對一進行防守。後衛也在發球區與攻擊區防守攻擊手(GA)，球員必須具備干擾與投籃得分的能力。但主要是在投籃得分而較少在發球區進行攻擊。

**WD**—翼防衛(WING DEFENCE)：翼防衛的工作主要在發球區與射球區外的位置。主要運用一對一防守來對付對手翼鋒直接進攻。翼防衛同時也是攻擊的球員，可以在發球區傳球進攻。

**C—中鋒(CENTRE)**：可以在除了射球區之外的所有場地活動，主要活動區域是在發球區。中鋒是連結全場的球員，在攻擊與防守都扮演重要角色。在發球區也運用一對一防守，在攻擊區則扮演次要進攻角色。

**WA—翼鋒(WING ATTACK)**：翼鋒可以在發球區與射球區之外的攻擊區移動。在小區域中運用快速閃躲與迅速移動傳球進行攻擊，並在射球區邊線提供投球機會給予射手。對翼防衛採取一對一防守。

**GA—攻擊手(GOAL ATTACK)**：可以在中間的發球區與射球區移動，主要任務是射球得分。與射球手分擔射球責任，並且必須與翼鋒密切合作，取得中鋒的傳球，並與射球手都在射球區內。與後衛進行一對一防守。

**GS—射球手(GOAL SHOOTER)**：射球手主要任務是得分。移動區域限於攻擊區。擁有各種投球機會，在射球區內與攻擊手密切結合。與守球手進行一對一防守。

#### 四、基本規則

##### 裁判員(Umpire)的任務：

每場比賽應有 2 名裁判員，依據規則進行執法工作，裁判員亦應適當處理一些規則未能兼顧的事項，裁判員的決定為最後判決，其他人不得上訴。

##### 控球(Playing the ball)：球員可以做出以下舉動：

- (1)用單手或雙手接球。
- (2)可控制或重新控制由球柱反彈的球。
- (3)無須先持球而立即拍或將球彈給另一位球員。
- (4)無控制性地拍球一次或多次，然後接著球或直接將球傳給另一位球員。
- (5)用手拍球一次，然後接著球或直接將球傳給另一位球員。
- (6)將球彈地一次，然後接著球或直接將球傳給另一位球員。
- (7)將球滾向自己以便接著。
- (8)如接著球後失去平衡而跌倒，需立即取得平衡即將腳著地，並於接球後 3 秒內將球傳出。
- (9)為避免越區而挨向球。
- (10)為保持平衡而在球場內挨向球。
- (11)在球場內起跳以觸球，唯在觸球過程內球員及球均不能接觸球場外的地面、人或其他物。

##### 橫越場區(Over a Third)：

傳球時球不可橫越一整個場區，除非期間由在接觸球時已站立在該場區內之球員觸及或接著，或以單腳或雙腳完全在該場區內落地之球員觸及或接著。若球員在接球後以單腳在合法場區內落地，便應被裁定在該場區內接球，其後所傳之球一算在該場區內傳出。若球員在接球後以雙腳同時落地，一腳落在合法場區而另一腳卻落在不合法之場區，該球員應被罰。

##### 越區(Offside)：

球員無論是否持球在手，如進入非所屬場地即屬越區。球員可伸手進入非屬

球場區接球，或把身體放在非所屬球場上的球上。

當雙方球員同時進入越區範圍時：

- (1)如雙方均沒有觸球，雙方均不應被罰而比賽繼續。
- (2)如其中一名球員持球或觸球，則應在有關球員所屬場區進行爭球。
- (3)如雙方持球或觸球，則應在有關球員所屬場區進行爭球。
- (4)如有一名只限活動於攻擊區之球員進入發球區而越區，而在同一時間對方球隊亦有一名球員因進入攻擊區而越區，其中一名球員觸球或雙方球員同時觸球，均應在發球區進行爭球，雙方各可派出任何一名可於該場區活動之球員參與爭球。

### 出界(Out Of Court)：

以下情況應當球出界：

- a.球觸及場外地面。
- b.球觸及與場外地面接觸的人或物體。
- c.球有與場外地面接觸的人或物體持有。

### 擲界外球(Throw In)：

可由最後觸球球員之對方球隊在球越過界線處擲界外球。擲界外球之球員應在開界外球前確保所有參賽球員已在球場內。站在球場外最接近球出界之地點，並以雙腳或單腳放置於最接近界線的地面上。站在適當的位置後，在3秒內將球開出。符合所有步法及控球規則。在界外球開出後才踏入場內(包括不能踏在邊線或底線上)。

### 意外狀況：

如在比賽中裁判員發現有球員受傷流血時，而在球場內其他球員並沒有叫暫停時，裁判員應立即暫停比賽。裁判員需鳴笛暫停比賽及通知計時員計算暫停之時間。受傷球員傷口必須洗淨及已包紮妥當。必須洗淨或更換染血之衣服。如有需要，亦應清洗球及場地。繼續比賽時裁判員應鳴笛及通知計時員。

### 步法：

球員接球或持球後須在3秒內傳球或射球，球員可用任何方式及向任何方向將球傳給另一球員。用單手或雙手持球向任何方向將球彈給另一球員。球員接球或持球後不可將球滾向另一球員。將球傳出後再次用手控球，而期間沒有其他球員觸球。將球隨意拋向空中後再次用手控球。將球擲落地上後再次用手控球。將球彈地後再次用手控球。射球不入後再觸球，除非球觸及球柱任何一部份。

### 爭球(TOSS UP)：

以下情況應判爭球：

- (1)雙方球員同時以一單手或雙手持球。
- (2)雙方球員同時將球拍出場外。
- (3)球出界後，因涉及雙方球員而裁判員未能確認最後觸球者。
- (4)雙方球員同時越區而其中一名球員觸球或持球。
- (5)雙方球員同時發生身體接觸。
- (6)意外發生後，裁判員未能確認最後持球者，或當時比賽暫停時球已在地面。

### 進球(SCORING A GOAL)：

當射球手或攻擊手在射球區內任何一點，把球投向球框而球又完全地穿過球框，即算進球。射球區之界線亦為射球區一部份。如其他球員將球投射入球框，此球不算進球而比賽繼續。如防守球員將球岔開而令該球完全穿過球框則算進球。在射球區內進行爭球時奪得球後，射球手或攻擊手可直接將球投射或傳球。

- (4)如在裁判員鳴笛結束一節比賽前，球未能完全地穿過球框，此球不算進球。
- (5)如裁判員鳴笛結束一節比賽時，在射球區內有一可傳或射罰球已判罰，該可傳或射罰球必須執行。

### 接觸(CONTACT)：

球員不能故意或無意地接觸對方球隊球員，以求阻礙該球員的活動或迫使該球員觸犯接觸，

為求攻擊、防守或觸球，球員不應有強行移動在接球者將要落地的地點，而該球員不可能在其他地點落地。站在太接近對方球員的地方而迫使對方球員在移動時觸犯接觸之規條。推撞、絆倒、抱著或倚靠著對方球員或和對方球員有任何之身體接觸。單手或雙手觸碰已被對方持著的球。碰撞或搶奪對方球員手上已持有之球。持球時將球推向對方球員。

### 阻擋(OBSTRUCTION)：

防守球員可於地面上距離持球球員不少於0.9公尺(m) (3英尺 feet)之地點進行攔截傳球或防守，如持球球員之落地腳、已觸及地面之腳或重心腳留在地面，距離應以此腳與防守球員最接近持球球員之腳為準。如持球球員提起落地腳、已觸及地面之腳或重心腳，距離應以此腳離地前之點與防守球員最接近持球球員之腳為準。如球員以雙腳站立或以雙腳同時落地後並沒有提起或移動任何一隻腳，應以雙方球員最接近的腳之間之距離為準。如球員以雙腳站立或以雙腳同時落地而提起其中一隻腳時，應以留在地上之腳為量度0.9公尺(m) (3英尺 feet)之標準。

## 五、教練的行為準則

教練：一位成功的教練投資心力於球員的福利與利益，比球員的勝負紀錄更多。

### 教練準則：

- 1.合理要求年輕球員的時間、體力與企圖心。記得他們還有其他的興趣。
- 2.教導你的球員有關比賽規則是共同的協議，沒有任何人可以迴避或打破。
- 3.團隊球員盡可能依年齡、身高、技能、心理成熟度分別。
- 4.避免過度操練有天分的球員。一般水準的球員需要且該得一樣的時間。
- 5.記得球員是以遊戲與娛樂為目的，勝負只是其中一部份。當球員在比賽中犯錯或失誤時不要對球員嘲笑或吼叫。
- 6.確認設備與設施達到安全標準且適合球員的年齡與能力。
- 7.練習與比賽時間的安排需考量球員的實力水準。
- 8.建立尊重對手能力的團隊精神，也對裁判判決與對方教練的尊重。
- 9.當球員受傷後要依據治療師的建議來決定球員何時適合再上場。

10. 記住球員需要一位他們會尊敬的教練。不吝惜讚美及建立一個良好典範。
11. 在教練原則下履行個人承諾，並協助球員的成長與發展。

## 六、進行教練工作

如果球員獲得最多機會練習每一部份，球員會從技巧、活動參與與體能的提昇獲得更多自我滿足。當安排各部份時記住下列重點：

- 初學者從**動作與樂趣**中學習。
- 選擇活動提供**變化**。
- 挑選適合**發展階段**的活動。
- 讓每個部份都含有**挑戰**。
- 對努力與提昇給予**讚美**。
- 試著改善個別的**表現**。
- 對晚間進行增強速度、高度、競爭力的團體活動。
- 調和活動—讓一個人早點覺得容易，晚一點覺得困難。

## 七、活動

- A：團隊組織—5 分鐘
- B：體能熱身—5 分鐘
- C：技能熱身—10 分鐘
- D：技能伸展—20 分鐘
- E：調節比賽—15 分鐘
- F：結束活動—5 分鐘