

籃網球(NETBALL)校園社區推廣計劃

一、籃網球的源起：

1891年 James Naismith 在美國麻州春田大學發明籃球，後在美國散佈開來，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，並且被傳播到英國等歐洲國家以及大洋洲。在英國以及澳洲，籃網球初期被定名為女子籃球，隨著比賽進行因衣著和皮鞋所帶來的不便，從而修改規則和訂定出一個適合女子的玩法，例如除去籃板，縮小籃框至只可容納足球般大小的球，並正式命名為「NETBALL」（台灣命名為籃網球）。1960年籃網球國際總會(IFNA)成立，1985年亞洲籃網球總會(AFNA)成立，1995年籃網球獲得國際奧委會承認，中華民國籃網球協會則於2005年9月21日正式成立，創會理事長為楊忠和博士(曾任台北體院校長、體委會主委、台北市體育局長)。

二、籃網球與籃球的不同：

籃網球視為沒有籃板的籃球比較容易理解，但因開始是專為女子修改製訂而成的球類運動，因此有自己獨特規則，比賽目的是將皮球投進一個305公分(10英呎)高

的籃框而得分，場上每隊 7 人上場，有專任進攻和防守的球員，嚴禁不必要的身體接觸，因此防守者必須至少距離持球者 90 公分以上，而持球者不得運球且在 3 秒內必須將球傳出，因此隊員之間要積極走位接應，十分強調團隊合作，是一種節奏快，強調團隊合作且嚴禁肢體接觸和碰撞的運動，非常適合女子從事參與。

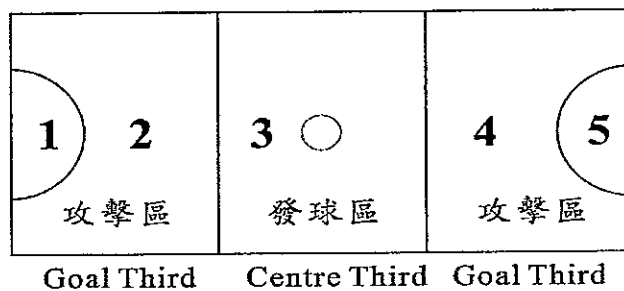
編號	籃球	籃網球	備註
1	可運球	不可運球	
2	持球 5 秒鐘	持球 3 秒鐘	
3	對持球者可貼身防守	對持球者不可貼身防守	相距 0.9m
4	攻防可不分位置或區域	攻防有固定位置或區域	
5	有籃板	無籃板	
6	軸心腳不可移動或離地	軸心腳可離地但不可移動	
7	對無持球者身體可適度觸碰及阻礙活動路線	對無持球者身體不可觸碰及阻礙活動路線	
8	上場 5 人	上場 7 人	
9	進球有 1 分、2 分或 3 分	進球只有 1 分	
10	有暫停	無暫停	有球員受傷時可暫停
11	死球停錶	原則上都不停錶	
12	時間終了原則上以大會時鐘為準	時間終了以裁判哨音為準	最後 1 分鐘計時員須至主審背後讀秒
13	球隊遲到可有 10 分鐘等待	球隊遲到只有 1 分鐘等待	
14	女選手服裝著褲子	女選手服裝著褲子或裙子	
15	裁判移位路線會改變	裁判移位路線不會改變	L 形路線
16	教練可向裁判或紀錄台抗議	教練不可向裁判或紀錄台抗議	僅隊長可向裁判提出詢問
17	防守時可用手掌拍球	防守時不可用手掌拍球	
18	裁判服短袖、長褲；顏色以灰色為主	裁判服短袖、短褲；顏色以白色或乳白色為主	女性可著褲裙
19	主副審賽前規定	主副審以擲銅板裁之	
20	可長傳攻擊	不可跨越 2 個場區做長傳攻擊	橫越場區 (Over a third)
21	同隊球員可做近身傳球或交球	球員不可做近身傳球或交球	須有第 3 人通過之空間

22	爭球時以空中起跳最高點為拋擲原則	爭球時以雙方球員較矮的球員得胸部到頭部處為拋擲原則	爭球 (Toss up)
23	開球中場跳球	開球發球兩隊輪流發球	
24	被進球隊發底線球開始比賽	兩隊輪流在中圈發球開始比賽	
25	可用恐嚇性防守 (聲音、跺腳等)	不可用恐嚇性防守	
26	死球可換人	每節結束及球員受傷方可換人	
27	受傷暫停依狀況而定	受傷暫停最多 2 分鐘	
28	打 4 節每節 12 分鐘可停錶	打 4 節每節 15 分鐘不停錶	
29	不可回場	可回場	
30	有 24 秒必須完成攻擊之規定	無 24 秒必須完成攻擊之規定	
31	有 5 次犯滿離場之規定	無 5 次犯滿離場之規定	依裁判認定可口頭警告
32	球場分前後兩個半場	球場分攻擊區、中場、攻擊區	

每隊應有 7 名球員而其位置名稱為：

- 射球手 (GOAL SHOOTER GS) 1、2
- 攻擊手 (GOAL ATTACK GA) 1、2、3
- 翼鋒 (WING ATTACK WA) 2、3
- 中鋒 (CENTRE C) 2、3、4
- 翼防衛 (WING DEFENCE WD) 3、4
- 後衛 (GOAL DEFENCE GD) 3、4、5
- 阻攻手 (GOAL KEEPER GK) 4、5

比賽時球員穿著位置代碼的球衣上場，GS、GA 專司進攻在半圓區內投籃，WA 為輔助進攻但不得進入半圓區投籃，C 為中場發球員可輔助進攻和防守，WD 為輔助防守，對象為對方 WA，GD、GK 則是針對對方的 GS、GA 在半圓內防守。



三、計劃背景

台灣的運動的參與度，一般而言是男性運動人口多過女性，近年因兩性平等法的成立，女性運動人口已逐年在

增加，而專為女性設定的籃網球運動，更可做為增加女性參與休閒或運動的平台。中華民國籃網球協會成立至今邁向第十年，積極推廣籃網球運動，透過持續舉辦各項講習會，增加基層推廣人員，目前協會已有約二百人各級裁判、教練等推廣人員，希望藉著學校或社區的參與，來擴展籃網球運動以及增加女子參與運動的人口。目前台灣發展的現況，以南部高雄市為主，已約有三十支球隊，台北部份僅南港國小、吳興國小、萬芳國中等少數學校有參與此項活動，因此在台北市推廣籃網球運動是協會未來發展的重點。

四、推廣對象

初期從國小、國中的基層紮根以及社區參與開始，先了解什麼是籃網球，產生興趣、想接觸，進而開始組隊練習。只要是學校或社區內設有投、擲的球類社團(如籃球、手球、巧固球、躲避球等)，就很容易轉換成練習籃網球；對於未接觸過球類運動的學生而言，更是一個全新、可從頭開始學習的球類運動。

從基礎的國小開始，慢慢紮根，再向上國中、高中、大專等循序漸進。而區域也是先從小範圍開始，如台北市

有 12 個行政區，可從某一、二個行政區的學校或社區開始，最後再涵蓋整個台北市。

在推廣初期以參與為主，不限制一定由女子組隊，願意參與的學校或社區，不限制球員的性別與年齡，唯希望學校在組隊時先以女子隊優先。

五、推廣方式

凡有意願瞭解或實際參與籃網球的學校或社區，可推派人員(如體育老師或社區服務人員)，由本協會舉辦講習(104 年 5 月 2、3 日，邀請新加坡吳教練擔任講師)，成為 C 級教練(種子教練)，再由教練回各校或社區指導學員。

六、交流活動

本協會預定在 104 年 5 月 30 日舉辦台北市中正盃籃網球錦標賽，各校可藉由校際比賽或參與此項比賽，達到相互交流與學習的目的。

連絡人: 中華民國籃網球協會
副秘書長 趙志卿
02 27717221
0935129910
rookie905@yahoo.com