

篮球规则的起源与演变

篮球运动始于 1891 年 12 月，由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教青年会干部训练学校体育教师詹姆斯·奈史密斯发明。1892 年 1 月，奈史密斯制定了 13 条篮球规则，此即为著名的原始篮球规则 13 条。主要内容有：

①球员可以用手向任何方向扔球。

②球员可以用手打球、抢球。

③球员不能带球走。

④不能用头顶球、不能用脚踢球。

⑤不能用肩膀撞人、不能用手拉人、不能打人、不能绊人，否则会被判犯规。第二次犯规会被罚下，直到命中下一个球才能重新登场，一旦有恶意伤人动作，会被直接罚下，不得再上场。

⑥不能用拳击球，否则视为违反第 3 条和第 4 条。

⑦如果一方连续犯规 3 次，则算对方命中 1 球。

⑧如果球停在篮筐上，防守球员触动了篮筐，也算命中一球。

⑨当球出界，球将由第一个接触球者扔进场内。若有争论，裁判员将球扔进场内。掷界外球允许 5 秒钟，如果超过 5 秒钟，球判给对方。

⑩主裁判员是球员的裁判，他有权吹犯规，不过，裁判如果包庇哪队，就会撤销执照。当某队连续 3 次犯规，他将通知副裁判员。他有权宣布取消某队员的比赛资格。

副裁判员是球员的裁判，他可决定什么时候球在比赛中，并要计时、决定球的命中、记录命中的球数以及承担通常裁判员应该承担的责任。

比赛在两个 20 分钟内进行，中间休息 5 分钟。

球命中最多的一方获胜，如果平局，经双方队长的同意，比赛可延至再命中一球为止。

篮球规则从 1891 年的原始 13 条，发展到 2024 年的 8 章 50 条，反映了篮球规则和篮球比赛从简单到复杂、从初级到高级、从原始到现代的发展历程。