

長榮中學 112 學年度慶祝創校 138 週年校慶運動週競賽規程

- 一、依據：(一)103 年 6 月 5 日臺教體署學(三)字第 1030017103A 號函為落實「國民體育法」第 6 條規定，培養學生規律運動習慣、提升體適能內涵辦理。
(二)103 年 6 月 18 日臺教體署學(三)字第 1030018520A 號函宣導及公告中指出科學家發現運動會使掌管記憶與學習的神經活化，促使大腦分泌令人愉快的腦內啡。當我們在運動時，心跳加快，快速輸送帶氧的血液至腦部，使思緒清楚，學習效果更好之內涵辦理。
- 二、宗旨：以多元競賽項目培養學生運動之興趣，透過運動競賽提升運動風氣、培養健康生活型態，以提高身體適能，儲備活力、孕育團體榮譽、深耕品德教育、呈現生命之價值、以達「全人健康」，俾利學習能力之提升。
- 三、指導單位：校長室
- 四、主辦單位：學生事務處
- 五、承辦單位：體育組、衛生組、校牧室暨生命教育中心
- 六、協辦單位：秘書室、教務處、總務處、中學部、商業群科、工業群科、設計群科、資訊室、會計室、人事室、校安中心、輔導處、實習處
- 七、日期：
 - (一)報名：即日起至 9 月 4 日(一)中午 12 時止。
 - (二)抽籤：由承辦單位以電腦抽籤編排之。
 - (三)比賽：112 年 9 月 18 日至 21 日共三天半。
- 八、地點：
 - (一)報名：138 週年運動週網站：<http://www.smartevent.cc/c0001>。
 - (二)比賽：各競賽項目場地。
- 九、報名方式：
 - (一)1. 線上報名：<http://www.smartevent.cc/c0001>
2. 帳號-學號；密碼-學號後四碼
 - (二)每人至多二項，如遇到賽程衝突，在競賽組無法調整時間情況下請自行取捨。
 - (三)每個項目第一格為隊長，每個項目必須要有不同隊長。
 - (四)家長同意書於 9/8(五)前繳回，未繳家長同意書視同未報名完成。
- 十、競賽項目：籃球、排球、拔河、帶式橄欖球、匹克球、樂樂棒球、國中躲避球。
- 十、競賽分組：依各競賽項目競賽辦法之規定。(每人至多參加二個項目，拔河不在此限)。
- 十一、師生對抗賽：排球、籃球(採現場報名，名額有限)。
- 十二、技術會議：
 - (一)時間：9 月 15 日(如有更改另行通知)
 - (二)地點：簡報室。

十三、比賽爭議之判定：

- (一) 規則有明文規定者，以裁判之判決為終決。
- (二) 規則無明文規定者，由競賽項目之裁判及老師判決之，其判決為終決。
- (三) 非前述之爭議或其他爭議，由承辦單位裁定之，其裁定為終決。
- (四) 比賽過程中有任何爭議，請隊長(非隊長申訴無效)當下向裁判或負責老師提出申訴，並尊重之判決，該場比賽結束後申訴大會皆不受理。

十四、注意事項：

- (一) 為維護運動安全，比賽前需充分完成熱身運動，凡醫師指示患有不宜激烈運動之疾病及健康狀況不佳者之學生皆不可參加比賽。
- (二) 比賽必須穿著合儀運動服裝，未符合規定禁止參加比賽。
- (三) 賽前 20 分鐘於各項目檢錄點名，超過比賽 5 分鐘未出場比賽視同棄權。
- (四) 規定比賽時間內，選手有時間衝突的情況請自行斟酌比賽項目，延誤比賽視同棄權。
- (五) 所有比賽資訊公布在網站：<http://www.smartevent.cc/c0001>。
- (六) 除場上比賽選手其餘學生必須配戴口罩，如不遵守相關規定，則取消該班參賽資格。

十五、獎勵：各競賽項目依實際參賽隊(人)數，按下列名額錄取頒發獎狀、禮卷 第一名：700、第二名：500、第三名：300

- (一) 三隊(人)(含)以下錄取一名。
- (二) 四隊(人)或五隊(人)錄取二名。
- (三) 六隊(人)或七隊(人)錄取三名。
- (四) 八隊(人)或九隊(人)錄取四名。
- (五) 十隊(人)或十一隊(人)錄取五名。
- (六) 十二隊(人)或十三隊(人)錄取六名。
- (七) 十四隊(人)或十五隊(人)錄取七名。
- (八) 十六隊(人)(含)以上錄取八名。

十六、罰則：參加之單位學生、運動員於比賽期間，倘有違背運動精神之行為，依下列罰則處分之。

- (一) 比賽中對裁判及工作人員無禮者及賽後如發生衝突者，取消比賽資格及該班(該科或群科)成績。該生禁止參加體育組舉辦之所有活動二學年，並按校規處理。
- (二) 場邊加油同學如口出惡言或挑釁話語，取消其加油班級參賽資格，而口出惡言同學的班級或該名同學禁賽二年(含其他比賽)，其行為由裁判及競賽項目負責老師判定，不得有異。
- (三) 運動員、職員故意妨礙、延誤比賽或擾亂會場經裁判員或負責老師當場勸導無效，未於規定時間內恢復比賽時，取消該員、該班(該科或群科)該場繼續參賽之資格。情節嚴重者，經由裁判員及競賽項目負責老師決

議後，除取消其繼續參賽資格外，並該員、該班(該科或群科)禁止參加體育組舉辦之所有活動二學年，並按校規處理。

- (四) 如有未報名之運動員參加或冒名頂替之情形，取消該員、該班比賽成績，違規之運動員、該班禁止參加體育組舉辦之所有活動二學年，並按校規處理。
- (五) 各班級應重視品德及道德教育，需一切尊重裁判判決，重視禮貌並發揮體育精神，不得有過分抗議辱罵或毆打裁判及工作人員甚至罷賽之行為。如有上述情形，則取消該班級參賽資格，並依校規嚴懲。

十七、本規程陳請校長核准後實施，如有未盡事宜，修正時亦同。

長榮中學 112 學年度慶祝創校 138 週年運動週籃球競賽辦法

一、比賽日期：112 年 9 月 18 日至 21 日。

二、比賽地點：本校籃球場

三、比賽組別：以班為單位。

(一) 高中職男生組：(1) 一年級 (2) 二年級 (3) 三年級

(二) 高中職女生組：(1) 一年級 (2) 二年級 (3) 三年級

(三) 國中男生組：(1) 一年級 (2) 二年級 (3) 三年級

(四) 國中女生組：(1) 一年級 (2) 二年級 (3) 三年級

四、報名辦法：

(一) 各班限報一隊，每隊至多 12 人。

五、比賽制度：循環制、單淘汰制。

六、比賽規則：

(一) 每節 8 分鐘共 4 節。

(二) 比賽中一律不停錶，每節間隔休息 1 分鐘，中場休息 5 分鐘。

(三) 每一節各隊皆有 1 次 20 秒暫停時間(每節暫停不得累積)，暫停時間則不停錶，前三節的最後一分鐘不可暫停，第四節最後一分鐘停錶可暫停，進攻方則可選擇執行前場發球(進攻時間為 14 秒)或後場發球(進攻時間為 24 秒)。

(四) 四強賽第 4 節最後 2 分鐘停錶。

(五) 比賽結束若遇比分相同時，兩隊派出最後場上五人各罰球一次共五球決勝，進球數較高者則為獲勝班級；若進球數再度平手，則各派一名罰球，先進球者則為獲勝。

(六) 進攻隊必須在 8 秒之內過半場，進攻投籃時限為 24 秒，若進攻方掌握進攻籃板，則進攻時間為 14 秒。

(七) 球員個人犯規次數限制為 5 次(第 5 次犯滿即離場)；每節每隊團隊犯規次數累計達 5 次後，進入第 6 次開始團隊進入加罰狀態，進行兩次罰球。

(八) 如參賽該隊不滿五人，可以與對手協商以相同人數比賽，否則以少打多。

(九) 其餘規則採用中華民國籃球協會最新審訂之規則。

(十) 國中組別賽制採循環賽，勝一場得 2 分，敗一場得 1 分，同積分時比得分總數，得分總數相同時比失分總數。

七、注意事項：

(一) 請參閱競賽規程

(二) 師生對抗賽採現場報名，最多 24 人。

八、本辦法如有未盡事宜，主辦單位得修改

長榮中學 112 學年度慶祝創校 138 週年運動週排球競賽辦法

一、比賽日期：112 年 9 月 18 日至 21 日。

二、比賽地點：本校排球場。

三、比賽組別：以群科為單位。

(一) 高中職男生組：(1) 一年級 (2) 二年級 (3) 三年級

(二) 高中職女生組：(1) 一年級 (2) 二年級 (3) 三年級

四、報名辦法：

(一) 高中部普科男、女生組，各年級各報 A、B、C 三隊(自由組隊)；各職業群科(工科、商科、設計群)男、女生組，各年級各報 A、B 二隊(自由組隊)，每隊至多 15 人。

五、比賽制度：採六人制排球賽，單淘汰制。

六、比賽規則：

(一) 落地得分一局 25 分，局末點同分有 Deuce。

(二) 採三戰兩勝，決勝局 15 分，局末點同分有 Deuce。

(三) 其餘規則採用中華民國排球協會最新審訂之規則。

七、注意事項：

(一) 請參閱競賽規程

(二) 師生對抗賽採現場報名，最多 24 人。

八、本辦法如有未盡事宜，主辦單位得修改。

長榮中學 112 學年度慶祝創校 138 週年運動週拔河競賽辦法

一、比賽日期：112 年 9 月 18 日至 21 日。

二、比賽地點：本校聖火台前

三、比賽組別：以班為單位。

(一)高中職組：(1) 一年級 (2) 二年級 (3) 三年級

(二)國中組：(1) 一年級 (2) 二年級 (3) 三年級

四、報名辦法：

(一) 各班限報一隊，報名 18 人，10 人上場。

五、比賽制度：單淘汰制。

六、比賽規則：

(一) 中央線與兩端勝負線，距離各為 2 公尺。

(二) 每局限時一分鐘，在時間內將繩子中心點拉過勝負線者獲勝。時間終了仍無法將繩子中心點拉過勝負線時，以繩子中心點拉過中央線者為勝隊。

(三) 第一局結束後換邊，並休息一分鐘後繼續比賽，局與局間可換人。

(四) 比賽兩局，成一比一平手時，休息三分鐘並重新選邊進行第三局。

(五) 顧及安全，比賽過程中故意鬆放繩子一方，除取消比賽資格外，並以校規嚴格處分。

(六) 為鼓勵女生人數較多班級參與，可運用每 2 位男生換 3 位女生上場比賽，若上場女生每達 9 位(含)，可額外再增添 1 位女生參賽。

(七) 比賽如發生爭議，由裁判判定為終決，不得異議。

七、注意事項：

(一) 請參閱競賽規程

八、本辦法如有未盡事宜，主辦單位得修改之。

長榮中學 112 學年度慶祝創校 138 週年運動週匹克球競賽辦法

一、比賽日期：112 年 9 月 18 日至 21 日。

二、比賽地點：本校匹克球場。

三、比賽項目：雙打。

四、比賽組別：以班為單位。

(一) 高中職男生組：(1) 一年級 (2) 二年級 (3) 三年級

(二) 高中職女生組：(1) 一年級 (2) 二年級 (3) 三年級

(三) 國中男生組

(四) 國中女組

五、報名辦法：

(一) 各班限報二隊 (男、女生各 2 隊，每隊選手 2 名)。

六、比賽制度：單淘汰制。

七、比賽規則：

(一) 雙打預賽及決賽皆採 15 分壹局定勝負 (8 分交換場地, 14 平時 NO Deuce)。

(二) 在裁判喊完比數後，發球者必須站在底線後面，以對角線角度發至對手的有效發球區內。

(三) 發球者必須以下投方式 (低手) 發球，擊球點不得高於腰部。

(四) 雙打發球方一律從右側開始發球，一個人只有一次的發球權，如果發球成功則繼續發球 (需換位置)，如果發球失敗或比賽中輸掉則換 2 位的隊友發球或是對手發球。(比賽一開始發球方一樣在右側發球，發球權為 2 位)

(五) 發球方和接球方都必須至少打到一次的落地反彈球後，才可以開始凌空截擊，否則就判失誤。

(六) 有效發球區是由底線、邊線、中線及截擊線所圍成之區域，發球壓線仍然繼續比賽，但壓到截擊線算是失誤 (只有發球時壓到截擊線算失誤)。

(七) 在截擊時，球員不得站於或進入截擊區中截擊，例如踩到截擊區周圍的線都是犯規，但是球員可以進入截擊區回擊一個已經落地反彈的球。

(八) 球權得分制只有發球方在對打中獲勝才可得分，接球方只能取回發球權。

(九) 每隊皆有 1 次暫停時間，時間為一分鐘。

(十) 比賽規則採用匹克球國際聯合會 (IFP) 審定公布之最新 2023 年版匹克球官方錦標賽規則。

八、注意事項：

(一) 請參閱競賽規程

九、本辦法如有未盡事宜，主辦單位得修改之。

長榮中學 112 學年度慶祝創校 138 週年運動週帶式橄欖球競賽辦法

一、比賽日期：112 年 9 月 18 日至 21 日。

二、比賽地點：本校操場。

三、比賽組別：高中以群科為單位，國中以班為單位。

(一)高中職組：(1) 二年級(2) 三年級

(二)國中組：(1) 二年級(2) 三年級

四、報名辦法：

(一) 高中部普科男、女生組，各年級各報 A、B、C 三隊(自由組隊)；各職業群科(工科、商科、設計群)男、女生組，各年級各報 A、B 二隊(自由組隊)，每隊至多 14 人。(男女不拘)

五、比賽制度：採七人制，單淘汰制。

六、比賽規則：

(一) 上、下半場各七分鐘不停錶，中場休息二分鐘。

(二) 球員單場次換下場後不得再上場。

(三) 持球觸地達陣得 5 分。

(四) 上衣需紮進褲子裏不可蓋住帶子，比賽時兩側腰際間需有兩條帶子。

(五)比賽：

1. 比賽開始採定位點球，點球者不可自己帶球進攻，需傳給隊友進行攻擊，被防守成功後也採定位點球。

2. 持球出界時攻守交換，點球位子在出界點邊線往場內延伸五公尺處。

3. 每次進攻有 5 次機會，被攔截第 5 次時攻守交換。

4. 持球進攻時如帶子自行掉落，均算防守成功，並增加一次攔截次數。

5. 持球被攔截成功時需退回攔截點，傳球給隊友方可進行攻擊，不可自行攻擊(先傳球後再撿帶子貼回腰際間)。

6. 攔截成功需把帶子放置攔截處或交給對手。

7. 雙方球員二側腰際間均要有各一條帶子，方可進行攻擊及防守行為。

8. 防守方成功攔截後需退至攔截點後方 5 公尺線，等進攻方傳球後方可上前防守。

(六)球權交換：

1. 前傳。

2. 向前掉球。

3. 腳踢球。

4. 嚴重妨礙進攻。

5. 故意妨礙拉扯帶子、推人、碰撞。

6. 進攻時不可以跳躍、轉身半圈以上閃避扯帶子。

7. 違反運動道德行為。

七、注意事項：

(一) 請參閱競賽規程

(二) 可穿著合適的運動服、球褲及足球鞋，不可穿戴任何配件(手錶、戒指、眼鏡、項鍊等)或危險物品。

八、本辦法如有未盡事宜，主辦單位得修改。

長榮中學 112 學年度慶祝創校 138 週年運動週躲避球競賽辦法

一、比賽日期：112 年 9 月 18 日至 21 日。

二、比賽地點：本校羽球場

三、比賽組別：以班為單位。

(一) 國中組：(1) 一年級 (2) 二年級 (3) 三年級

四、報名辦法：

(一) 各班限報一隊

(二) 每隊出場比賽男生至少 10 人，女生 2 人，報名至多 15 人。

五、比賽制度：循環賽制。

六、比賽規則：

(一) 比賽採三局二勝制，每局五分鐘(裁判暫停時間除外)，每局中間休息 2 分鐘。(無球隊技術暫停)

(二) 積分計算：每隊勝一場得 2 分，敗一場得一分。棄權不予計分，且棄權一場後，其他各隊與棄權隊伍比賽的成績均不予計算。

(三) 名次判定：

1. 以積分高低判定。

2. 棄權隊伍不列入名次。

3. 積分相同時之名次判定：

(1) 兩隊積分相同時，以循環中兩隊對戰之勝隊為優勝。

(2) 三隊或三隊以上積分相同時，則以各隊在循環中全部比賽的勝負局數為優勝之判定。(勝負局數之總和相同時先比勝局數再比負局數)

(四) 採用中華民國躲避球協會最新審定之國際 12 人制躲避球規則(附件二)。

七、注意事項：

(一) 請參閱競賽規程

八、本辦法如有未盡事宜，主辦單位得修改之。

長榮中學 112 學年度慶祝創校 138 週年運動週樂樂棒球競賽辦法

一、比賽日期：112 年 9 月 18 日至 21 日。

二、比賽地點：本校操場

三、比賽組別：以班為單位。

(一) 高中職組：(1) 一年級 (2) 二年級 (3) 三年級

(二) 國中組：(1) 一年級 (2) 二年級 (3) 三年級

四、報名辦法：

(一) 各班限報一隊

(二) 每隊出場比賽男生 8 人，女生 2 人，報名至多 15 人。

五、比賽制度：循環賽制、單淘汰制。

六、比賽規則：

(一) 防守規則：

1、比賽採 10 人制，(8 男 2 女) 先發球員換下後，不可再上場比賽。

2、投手不投球，直接站在投手板防守，但要下場打擊。

3、打擊者揮棒前守備不可超過投手距離線趨前防守；捕手請退後三公尺防守。

4、不可用觸殺，守備員一律以踩壘封殺出局，如果持球碰觸到跑壘員不判出局，比賽繼續進行。

5、當內野手不再封殺跑壘員，將球傳回本壘或投手時，跑壘員不得趁機起跑也不可挑釁離壘，需回到已佔上之壘板，等待下一棒選手揮擊後再前進。

(二) 打擊、跑壘規定：

1、打擊時可以試比動作但不可超過球或觸及球、不可助跑後揮棒，違者計好球一個。

2、兩好球後再揮空棒或擊成界外球，仍判三振出局。

3、不可採用犧牲觸擊，違者判好球一個繼續打擊。打擊時甩棒一律判打擊者出局。

4、不可滑壘，滑壘不論結果一律判出局。

5、不可離壘或盜壘，跑壘員上壘後必須踩在壘板上等打擊者打到球後才可離壘前進，違者判出局。

6、每次打擊後打擊者、壘板上跑壘員至多只能前進兩壘，除非防守隊內野封殺傳球失誤。

(三) 上壘與出局：

1、三好球出局，三出局換隊攻擊【與棒球相同】。

- 2、守備員將球傳出場外（5公尺線）時，即為死球，所有跑壘員應強迫推進一個壘板。
- 3、高飛球接到後，判打擊者出局，比賽停止，不可再傳殺其他壘上的跑壘員，所有跑壘員需回到原來的壘板上，等下一棒揮擊後在前進（內野高飛球時裁判可判打擊者出局以免製造假雙殺）。

（四）勝負判定：

- 1、正式比賽採10人打5局，5局結束及40分鐘已到如雙方平手則採「突破僵局制」決定勝負【前一局最後三位打者分佔1.2.3壘，以兩人出局進行比賽，出局後攻守交換，得分多者獲勝】。
- 2、二局結束，得分數差距10分以上；三局結束，得分數差距7分以上得提前結束比賽。

（五）比賽：

- 1、跑壘員衝過壘包後可慢慢走回該壘包，觸殺不出局；唯跑壘員如往下一個壘包前進5公尺則必需繼續向前推進不得往回跑（劃標記），除非該壘板已有其他跑壘員。（高飛球接殺不在此限）。
- 2、防守隊員不得故意站立於打擊者跑壘路線而妨礙跑壘以維雙方安全。
- 3、打擊者擊球進場『第一落點』未超過5公尺之防守線判界外球，計好球一個。
- 4、場地：壘距（15M）、投距（9M）、界外（5M）。

（六）積分計算：每隊勝一場得2分，敗一場得一分。棄權不予計分，且棄權一場後，其他各隊與棄權隊伍比賽的成績均不予計算。

（七）名次判定：

- 1、以積分高低判定。
- 2、棄權隊伍不列入名次。
- 3、積分相同時之名次判定：
 - （1）兩隊積分相同時，以循環中兩隊對戰之勝隊為優勝。
 - （2）三隊或三隊以上積分相同時，則以各隊在循環中全部比賽的勝負局數為優勝之判定。

（八）如遇參賽隊伍沒有女生（工業群班級），雙方可以全數男生下場比賽。

七、注意事項：

（一）請參閱競賽規程

八、本辦法如有未盡事宜，主辦單位得修改之。

(附件一)

長榮高級中學 112 學年度慶祝創校 138 週年運動週家長同意書

本人同意就讀於貴校 _____ 科 _____ 年 _____ 班學生 _____ 參加

貴校 112 學年度運動週舉辦之運動競賽項目。凡醫師指示患有不宜激烈運動之疾病及健康狀況不佳者之學生皆不可參加。

此致 長榮高級中學

學生簽章：

學生家長(簽章)：

中 華 民 國 112 年 月 日

長榮高級中學 112 學年度慶祝創校 138 週年運動週家長同意書

本人同意就讀於貴校 _____ 科 _____ 年 _____ 班學生 _____ 參加

貴校 112 學年度運動週舉辦之運動競賽項目。凡醫師指示患有不宜激烈運動之疾病及健康狀況不佳者之學生皆不可參加。

此致 長榮高級中學

學生簽章：

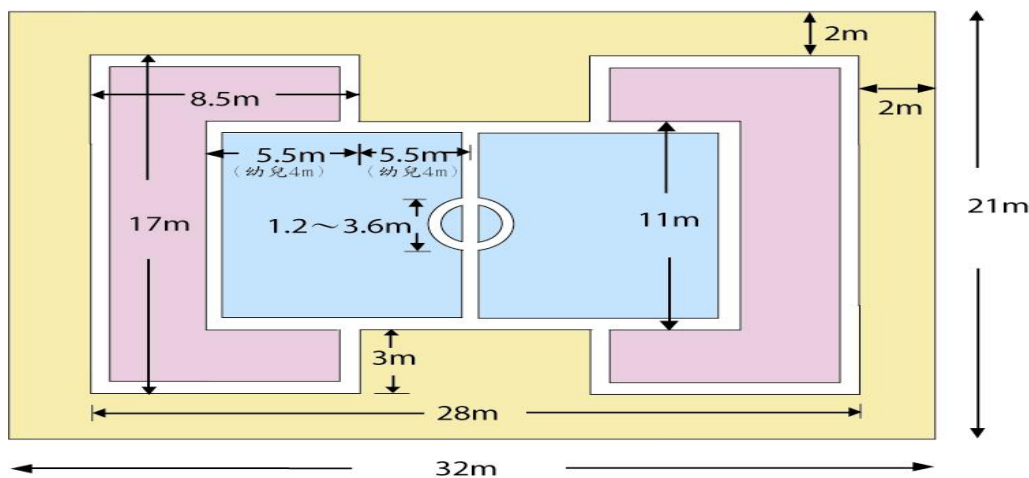
學生家長(簽章)：

中 華 民 國 112 年 月 日

(附件二)

中華民國躲避球規則摘要

一、球場規格：



二、球員：

- (一) 球隊球員 12 至 16 人，正式比賽時，下場比賽球員國小為 12 人，國中以上為 10 人。
- (二) 每局比賽開始時及進行中，外場球員每隊至少要有 1 人以上。
- (三) 各局休息間可以自由換人 (人數不限)。比賽中禁止換人 (球員受傷例外)。【比賽中受傷換下之球員，在同一局內不得再進場比賽。】
- (四) 球員必須穿著有號碼之球衣參加比賽。隊長球衣號碼規定為 1 號。
(正式比賽時，國小、國中組下場比賽球員必須佩帶護膝)
- (五) 球員被判「取消資格」時，該員不得參加剩餘之各場比賽。
- (六) 球員被判「退場」、「取消資格」時，該隊於該場剩餘之比賽中，應以少於 12 (10) 人之
人數上場比賽。(意即不能替補上場比賽)
- (七) 男女混合組比賽，下場比賽球員女生不能少於二分之一。

三、時間：

- (一) 每局比賽 5 分鐘 (裁判暫停時間除外)，每局中間休息 2 分鐘。【無球隊技術暫停】
- (二) 第二局以後須交換場地 (不含球員席)。
- (三) 比賽開始由主審在中圈執行跳球，並由主審拋球離手時開始計時。
- (四) 比賽結束時，以公開計時器之信號或計時員之信號為準。
- (五) 比賽時間終了同時，擲球離手的球擊中對方內場球員時，視為攻擊有效球。

四、勝負：

- (一) 以每局結束時，採計雙方內場剩餘人數為比數。
- (二) 比賽方式可採一局、三局、五局決勝制或二局總分制。
- (三) 和局時，採驟死賽決定勝負；由雙方內場球員各 1 人，於中圈跳球後重新比賽，率先將對
隊 1 人擊觸出局者為勝隊。(採二局總分制時，總分相等時，球員重新配置，但外場限為
3 人)。採驟死賽時外場球員不得生還。
- (四) 以下情況稱為「不完全球隊」：
 - 1、比賽中，因受傷或被判退場致球員僅剩 1 人時。

2、比賽中，如非因受傷或被判退場或取消資格，致上場球員人數少於 12 (10) 人時。

3、比賽中，如出現上場球員人數多於 12 (10) 人時。

(五)出現「不完全球隊」時，該隊應被判負一局，比分以 0 : 11 (0 : 9) 計算。三局制時比數以 0 : 2 計算；二局總分制以 0 : 22 (0 : 18) 計算。

(六)球隊被判「取消資格」時，該隊不得參加該場剩餘之比賽。

五、跳球：

(一)比賽開始前由雙方隊長選擇場區 (以擲銅板、猜拳…之方式決定)。

(二)跳球時，由雙方內場球員中各推 1 人為跳球員在中圈跳球。跳球員跳球時，不得撥球二次以上。跳球員跳球後，不得連續再觸球 (內場球員僅剩 1 人時，該隊不在此限)。

(三)跳球後，如球被內場球員所獲，得球者之第一次攻擊，不得攻擊對方跳球員。(違者由對隊內場發球)。但跳球員故意被攻擊或故意妨礙對隊時，不在此限。

(四)跳球後，如球被外場球員所獲，得球者得攻擊對方跳球員。

六、出局：

(一)身體及附著物被對隊直接擊中而未能接住者。

(二)對隊攻擊，守隊 2 人以上觸球而未能接住時，最先觸球者出局。

(三)內場球員被球擊觸後，如隊友補救接球之過程有越區、踩線或犯規，最先觸球者出局。

(四)補救接球過程中，對隊球員有人犯規，視同補救接球成功，最先觸球者不判出局。

(五)比賽進行中，內場球員不得故意進入外場區 (不得故意出局)。

七、通則：

(一)擲球或傳接球前後 (連續動作)，身體之任何部份不得踩線或越線。

(二)禁止同隊內場球員或外場球員互相傳球。【非故意傳球之彼此觸球不在此限】

(三)同隊內、外場之互相傳球次數以 4 次為限。

*通過對方內場之擲 (攻) 球，在對方球員肩膀以上或雙手側平舉以外，以傳球論。

(四)禁止頭臉攻擊：攻隊直接擊中守隊內場球員頭臉部 (顏面、頭顱) 時，擊中無效。

*擊中守隊球員頭部附著物 (帽沿、頭髮、髮帶、頭巾---)，擊中有效。

*守方球員故意被擊中頭臉部時；應被判「出局」，並由對方內場獲發球權。

(五)在對隊內場或外場地地面停留或滾動之球，不得用手或腳越區觸球或撥球。(空中彈跳之球，必須由球員自己以雙手取得)。有運球行為時，球不可觸及對方之場區。

(六)球員接到球後五秒內，必須將球擲出。【若因重心不穩跌倒不在此限】

(七)球員可以直接用身體之任何部位接球或擋球 (積極性的救球情況下)。

*但不得故意以頭頂球、踢球、明顯故意觸球出局---等不當之行為。

(八)內場球員以手、臂、足、頭等部位彈擊後再接球，或由同隊球員接球，判彈擊的球員出局，並由對隊內場獲發球權。

(九)球員不可以彈擊方式攻擊或傳球。

(十)不得以任何接觸性動作 (腳踢、推撞、毆打) 或言語侵犯其他球員。

(十一)正常情況下，裁判被球直接擊觸時，以球落地論。

(十二)「出局」球員於出場途中；或「生還」之球員於死球區，非故意性觸球，以球落地

論。

(十三)無論是隊員或職員，比賽中不可有不雅之言語或不當舉動，也不可有妨礙或藉故延遲比賽進行之違反運動精神行為。(違者以技術犯規論)

*「技術犯規」可依情節之輕重程度，酌予「警告」(黃牌)、「退場」(紅牌)、宣告「取消資格」之判罰。

八、進出場：

(一)內場球員被判出局時，應立即出去外場區，並不得故意再觸球(非故意不追究)。【違者判罰對隊內場重新發球】

(二)內、外場球員之進出，須由死球區通過，不可進入對隊內外場區。違者判罰對隊內場重新發球；如控球權為對隊時，判罰該球員技術犯規。(追究內、外場球員進出犯規時，應考慮「得利條款」)。

(三)外場球員取得生還權時，如未立即離開外場區，而有繼續留在外場之意圖；或再度觸球，應予放棄生還論。(無論是故意或非故意)

(四)和比賽結束訊號幾乎同時，外場球員將對隊內場球員擊中出局，該外場球員應予取得生還權。(外場球員僅剩1人時不能生還；但對方內場最後1人為外場擊觸出局時，可以生還。(比數以12:0(10:0)計)

九、發球權：

(一)內場球員或外場球員觸球或擲球出界(含內場球員被攻擊觸身)，由對隊內場取得發球權。

(二)重新發球時，發球員應先定位雙手舉球過頭，並經裁判鳴笛後，於五秒鐘內在該場區內之任何地點將球擲出。(雙手舉球過頭經裁判鳴笛後，可助跑、運球)

(三)內場球員與外場球員同時接球時，由該內場球員取得發球權。

(四)雙方內場球員同時接球時，由雙方接球球員在中圈跳球繼續比賽。

(五)球觸及球場上空之飛鳥或障礙物時，應由最後觸球之對隊內場取得重新發球權。

(六)控球員故意延遲比賽，應判「技術犯規」，由對隊內場取得發球權。

十、得利條款：裁判員對於犯規之立即判決，如反而造成對於犯規隊之對方不利時，得不予(或暫不予)判罰。但技術犯規部分應予追究。