

189529

基本館藏
法練訓

球手

阮蔚村編著
凌希陶校閱



上海
勤奮書局出版

勤奮書局出版



1925
7144

04191

序

阮蔚村

手球是一種最適用的現代運動，對於促進身體發育的效力很大。手球既屬於一種良善的遊戲，且極適於業務繁忙的人和業餘運動員作娛樂，所以在城市中較大的體育團體內，均需要手球場的設備。這是一樁很顯明的事實，以是在現在較爲完備的體育團體中，都已經有了手球場的建築。

大學和專門學校，現在也都認識了手球的價值，所以在建築體育館的時候，也都添了手球場的設備。在運動場的一隅，我們常找到硬地的手球場，在美國的各地，可以瞧見營業的手球場。現在手球錦標比賽，殆已流行於全美國。並由美國體育協會主辦常年聯邦賽，分爲單壁手球錦標，和四壁手球錦標兩種。手球特優之點，爲年齡稍長的運動員，既

不能作棒球，足球，籃球，拳鬥，田徑等適於青年選手的激烈運動，而復不肯放棄其運動生活，故以選擇手球作健身和娛樂的方法為最宜。在紐約各體育會的揭示牌上，常詳細的載着各重要手球紀錄，至於全國各地的比賽成績，也常同樣的揭載出來。

著者寫這本書的意義，是在貢獻給一般初習手球的人們，使其於此種有益的運動，感生興趣，庶可於自然之中，養成健全的身體。

手球雖說是一種激烈的運動，然若依運動員的年齡和力量，可以使這種遊戲變為緩和。無論何種運動，均莫似手球的能夠表示在尖銳化的競爭中，而含有偉大的友誼精神。業務繁忙的人們，可以藉手球遊戲，而代替其他一切的運動。手球場並不甚大，因此它佔的地位很小，只須要能夠從容揮動臂腕，並且球能起落適度，那麼便算是恰當。在這一間較小的場子裏，而所獲的鍛鍊，較任何體育運動為多。

在閒暇和憂悶的時候，如果覓不着一些致興的方法，那麼打打球，便是無上的消遣。在作一個奮興的競賽的時候，則腦中的積悶，可以洗滌而淨。運動完畢的時候，全身血液循環暢活，並可使人感到一種不可言喻的快愉。

在紐約等大都市的公園裏，可以找到不少的室外手球場，在星期日或假日，一般對於手球的愛好者，實不亞於高而夫和網球等運動。

手球的特點不僅適於青年的人們，就是五十歲以上的紳士們，也不妨來做這一種娛樂。

本書脫稿之時，承上海青年會凌希陶先生精心校閱，又承吾國手球專家朱寬先生熱心指導，在此特申謝忱！

手球訓練法目錄

第一章 手球之沿革	一
第二章 單壁手球與四壁手球之訓練	六
第三章 手球之改進	一〇
第四章 手球場之建築與設備	一五
第五章 手球比賽與紀錄法	一九
一、單打比賽	一九
二、雙打比賽	二一
三、三人比賽	二二
第六章 手球之用具	二五
一、標準球	二五

二、手套	二六
三、球鞋	二七
第七章 裁判員之職務	三〇
第八章 舉辦競賽之方法	三二
第九章 比賽分組法	三七
一、分組法概要	三七
二、分組法實例	三九
第十章 手球規則	四五

手球訓練法

阮蔚村

第一章 手球之沿革

手球運動相傳是色勒特人所發明的，根據歷史的記載，在埃麥雷德島（屬於愛爾蘭）上，每一個城市和村鎮，都有一個盛大的手球競賽會。凡是能夠獲得全愛爾蘭的錦標者，都被擁為無上的光榮。自從愛爾蘭向美洲殖民，手球纔輸入了美國。第一個介紹手球到美國的愛爾蘭人叫加梵耐，這人便是硬質手球的創始人，自然他保持了多年的世界錦標。第二個保持世界手球錦標的人，乃是勃勞尼。他是一個天才的運動家，不只是擅長手球，並且精於短跑，跳躍，擲重，拳鬥，游泳，乘馬，和其他的一切運動。一八八五年，他在全愛爾蘭手球錦標大會中，和新進的

少年選手勞拉相遇，經過了一番劇烈的競爭，不幸慘遭敗北。勞拉也是美國人。

至於從前所使用的球，均是硬質的，以軟木爲中心，周圍纏以橡皮帶，於橡皮帶之上，再纏以線，以求其躍力能適合應用，外部裹以馬皮，形同今日所用的棒球。而其大小，也和今日所用的棒球類似。此種硬球之構造較爲適宜者，躍力和速度均甚大，較之現在所用的軟球，有過之無不及。

愛爾蘭的硬質手球場，長度爲由六十呎至六十五呎，寬度二十呎，高度三十呎。正壁須以平滑之石版爲之，側壁須用水泥以建築，壁面須切實光滑。但美國的手球場，鮮有依照這種標準的。美國勃洛克林城加西俱樂部之手球場，爲歷年全國重要比賽的會場。這裏場壁的建築，正壁乃用三十呎高二十五呎寬的平滑石版，側壁乃用長六十五呎的水

泥建築，附有十二呎高的扶助壁。

從前的硬質手球比賽，球員得以手足兼用，所以一般老手球家，多都精於踢術。球來較低的時候，球員得用足踢球。

約近一九〇〇年時，軟質手球始出現。這種軟球，乃係使用沒有毛的網球。一時這種遊戲，乃盛行於全紐約，而習此運動的，多就較小的四壁球場。未幾一般青年，移手球而在戶外練習，利用普通房舍之磚壁，而用粉筆繪界線於地上。因之軟質手球遂勃然普及於全美國，尤以四壁球場為最盛。一般球員，乃漸善於軟質手球。對於以前所用的網球，感覺笨重，更進一步，乃需要速度較快之球，因之乃有一種輕氣球的創製，其形略較小於網球。手球的價值和興趣，從此日見澎漲。

因為軟質手球的長足進步，所以硬質手球乃至無人過問。一般觀眾多不喜歡看硬質手球比賽，因之球員於硬質手球的興趣也大形減

少。

因多數軟質手球家的勃興，復感覺此種大型之輕氣球仍不適用，故未幾即有一種較舊球稍重，稍小，而且躍力更較迅速之手球出現。

因手球運動之激急發展，美國中南部紛紛以四壁軟質手球為標準比賽。斯時美國各地之運動俱樂部，及青年會之體育部，多採用之一九一五年美國德蘇特體育會曾舉行最初之四壁手球錦標比賽，結果福雷芝氏優勝。一九一六年斯項錦標，復歸該氏保持。一九一七年之錦標，為高典氏所獲。一九一八年者，乃為西克曼氏所得。

德蘇特體育會之連年主持手球錦標賽，頗造就不少的手球人才。太平洋沿岸，人才輩出，如舊金山洛杉磯諸市，各有不少的優秀選手出現。一九一九年，德蘇特體育會主辦的手球錦標賽，團體冠軍為美國業餘俱樂部所獲；單打冠軍為洛杉磯俱樂部之蘭特所獲；雙打冠軍為萊

西與佐治二人所獲。二氏亦均爲洛杉磯的隊員。其後歷年之團體錦標及單雙打錦標，均爲海岸各城市的選手所保持。

一九二九年，舊金山更產生一驚世手球傑出人才，名班紐脫，年僅十九歲。斯年之各項手球錦標，全爲其個人所獨攬，並與麥美倫氏合作，奪得全美雙打錦標。一九三〇年，氏又獲得全美單打冠軍。比賽成績，未曾失守一局。復與培脫合作，得全美雙打錦標。班紐脫的一人能兼得單雙打兩項錦標，實開歷年手球史上的空前紀錄。他所擅長的左右手擊法，也爲歷來各四壁軟質手球選手中所未見。

第二章 單壁手球與四壁手球之訓練

每遇手球競賽的時候，特以在城市的分區賽中，因多以單壁與四壁混合兼用，故恆易惹起雙方隊員的爭執和糾紛。善於四壁遊戲的球員，多固執四壁手球的優點。無論在興趣、速度、和鍛鍊方面，均感較優於單壁手球。蓋作四壁手球遊戲的時候，球可以藉周圍牆壁的反彈力，而需要較大的力量，且每只球的活動時間，也比較常久一些，以是善於擊四壁手球的球員，多反對擊單壁手球。

反則善擊單壁手球的球員，則主張單壁手球較為穩健，且極適應運動原則，因其於還擊急銳的角球的時候，必須後退而追擊。但在四壁手球遊戲的時候，這種球可藉側壁或後壁的力量而彈回，不需打球員費多大的力量。且善擊單壁的球員，多都誇示他們的球術，較之四壁手

球員，有過之無不及。單壁手球在殺一急銳的角球的時候，須努力將球擊中在唯一的前壁上，並須努力求其及撥力能夠特別的大。但四壁手球於殺急銳角球的時候，只須將球向就近的側壁上擊去，而再使其反彈至前壁。所以單壁手球員的苦衷，的確不能和四壁手球員作同日語。

總之，單壁手球確較四壁手球需要較多的速度和精神，因擊球時須常使球保持在界線以內。反則作四壁手球遊戲時，則不受此種痛苦。

單壁手球和四壁手球既有這種歧別，所以本書對此特加解釋。高頓氏和貝魯西曼氏對於單壁和雙壁各懷有絕技，二人均為世人所公認的優秀手球家。他們的聲譽的能名噪全球，不僅因為他們常能奪得錦標，其實是源於其能於單壁和四壁兩項技術平均的成功，所以才能夠常期保持各大都市的錦標。高典和貝魯西曼二人，均主張四壁手球較單壁手球尤為科學化，且較有興趣。在另一方面論，他們也承認單壁

手球比較需要較多的速度，且可得到較為嚴格的鍛鍊，兼而作單壁手球的球員，他們的速度和目標，也能夠比較準確一些。

善擊四壁的球員，因為他們愛護四壁手球的深刻，所以鮮有中途厭惡四壁手球而趨向單壁的練習者。這或許是因為他們在四壁手球中所養成的技術和習慣，不適合於單壁手球，或許是因為他們苟若放棄了四壁手球，則對單壁手球不能感生興趣。從另一方面觀察，多數的單壁手球員，極易改變而做四壁球員。他們對於四壁的擊法稍經熟練以後，就不願再作單壁的遊戲了！

從以上諸點，可以證明一個好的單壁球員，經過了短期的訓練以後，極易變成一個四壁球員；反則一個四壁球員，則很不容易改習單壁。這大概是因為單壁手球員，對於球的管束力和操縱力，比較精妙一些。四壁手球員，在練習擊單壁手球的時候，多都感到他自身沒有約束的

力量。所以已經慣於擊四壁手球的人，就不願再擊單壁手球了！

第三章 手球之改進

單壁手球爲一純料美國式的遊戲，起源於紐約市，現在這種手球仍極盛行于紐約地方，及其附近的地市。在一九〇〇年以後，因軟質手球之出現，四壁手球場乃漸次占其勢力。有許多的地方，其初多感覺不便建築四壁球場，所以在各處的體育會中，便添設了二壁和三壁的球場。一般球員對於二壁和三壁球場，鮮能感生興趣，所以作此運動的便逐漸減少。一方有單壁球場的體育會，都在此時招攬了不少的球員。哈萊姆河沿岸的游艇團體，鑒手球頗適合冬季運動，及發起組織手球聯合會。因此，手球運動遂得到激急的發展。

美國西部和太平洋諸口岸，其初均未注意到單壁手球，但因手球運動員的激急增加，和隣近各地單壁手球的特別盛行，所以不到幾年，

單壁手球在這些地方，也和紐約一樣的發達。勃魯克林地方的西尼提體育會和克雷遜體育會，傳授單壁手球的技術，到現在已經有二十餘年的歷史了！所以歷來單壁手球名手，多半是師法於這兩個體育會。

紐約附近的沿海城市，約在一九一〇年前後，乃始有單壁手球比賽。當時沿海各地，棒球遊戲特別發達。作此運動的人，多半是暑期中行海水浴的青年們。雖然是玩棒球，但所用的球，多半是用網球的絨球，或其他橡皮球代替。在勃李頓海岸公園臨海的地方，築有十五呎高的圍牆，退潮以後，就堅硬的砂地上，恰合作手球的遊戲。一般青年窺見這種機宜，羣起利用這公園的圍牆，當着手球的牆壁，就沙地上劃了界線，而作手球遊戲的消遣。因一般浴員相繼而仿效，所以手球運動瞬間在此就普及了！

屢獲世界各重要軟質手球錦標的高典氏，也常在此處對公園的

圍牆上作擊手球的運動，他拿輕慢而且優美的擊法，所以便引起了許多人的興趣。而且都去模仿他。主持勃李頓海水浴場的人員，鑒手球運動的勃然興起，所以便感到有建設多數手球場的必要。這種球場的建築法，乃將網球場的中央，樹起一座牆壁，使牆壁的兩面，都可以擊球，如此一舉而兩得。這樣不到數年的光景，單壁手球乃普遍於各處的海岸。有數千名的青年人和中年人，狂熱的作此運動，自然多數是爲着浴罷做點綴的餘興消遣。

當時勃李頓海岸，共建成了手球場十五處，並制定了一種所謂的標準規則，吸引來的球員，達到數百名之多，事實這時的球員，也不知道什麼叫做規則。這種興趣，乃普及到隣近各地。馬哈頓的海岸上，不久也添了二十八處的手球場。其他各地，自然也有不少手球場的建築。主要的遊戲標準，就是在地上塗上界線而已。有些球場所劃的端線和邊線，

還用不同的顏色。因為許多球員對於手球漸有深刻的研究和興趣，所以在勃李頓和馬哈球的球場，便首先被督促改用白色的界線。

手球運動，初本只盛行於海濱避暑的地方，但到了現在，已成了一般青年男女的一種普遍的遊戲。手球的能夠引人入盛的原因，不外其能助長身體的發達，並為一極有趣味的消遣，因此有許多的球員，在暑期作戶外手球運動，而在冬季復繼續做室內手球運動。各大城市中紛紛建築室內手球場，實為這個原因所促成的。美國手球協會主辦的地方手球錦標比賽，常能夠吸引數百名的觀眾。他如青年會和各體育團體所主持的比賽，也都有同樣的情形。

最不幸的事情，就是四壁手球漸次被認為最合於科學化的遊戲，可是單壁手球並沒有這樣長足的進步。單壁手球不發達的原因，是因為一般觀眾，多對四壁手球感濃厚的興趣。四壁手球場的建築，在場壁

上的周圍，可設許多的座位。每層座位比較一層高，所以在這種四壁手球場中，可以容納百餘名的觀衆。四壁手球發達的另一原因，是因爲球員對急銳的角球，可藉側壁的力量彈回，所以極易還擊，因此可引起一般觀衆的快愉。所以四壁手球的發達趨勢，其能夠凌駕於單壁手球之上，完全由於觀衆的心理所致。

第四章 手球場之建築與設備

善作棒球運動的人，對於這種巧小玲瓏而且有紀律的手球遊戲，必感到最大的奮興和趣味。網球，足球，和其他範圍較大的運動，多半需要廣闊的運動場，並且需要應合牠的情形，而設置寬大的看台。手球運動則不然，只須要有較為標準的設備，即可使球員得到最大的鍛鍊，觀衆感到不少的興趣。

因此，在各大城市中的大體育會裏，都有了單壁手球場和四壁手球場的設備。因為愛好手球的人逐漸增多，所以在多數的體育會中，手球場是供不應求的。

關於單壁和四壁手球場的建築和設備的標準，詳載本書第十章手球規則中。建築手球場的主要事項，務須使其大小和容積量，與指定

的標準接近。單壁手球場，極宜附設在普通的健身房裏。假如有十六呎的高度，即極適合應用。這種牆壁的建設，須使其不能妨礙健身房裏的籃球、壘球和其他一切的室內運動。如果不喜歡這樣高的牆壁附設在室內，那末可請專家設計，另有方法可想。如果能為一切情形和環境所許，最好照紐約陸軍第十七團手球場的建築法。該團的手球場，為美國公認的最優秀的手球場，該場是先經過營造師的精密設計和製圖，並詳細開明建築的步驟和方法，然後交與紐約的埃克瓦達營造公司建築。關於這球場牆壁的構造，請閱第一圖。單壁手球場的壁面，必須抹平，以砂紙拭光，然後塗以堅實的油滑面。手球場的地板，最宜用木，且木色以保持其基本顏色為佳，並塗以白色的界線。地板切忌用黑暗的顏色。

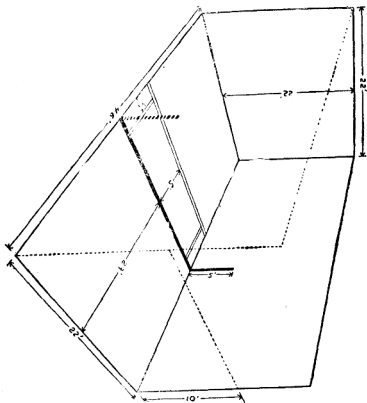
勃李頓海岸的手球場，乃牆壁的兩面均可兼用。因為這種球場是

在戶外，所以比較室內的便利得很多。建築之外手球場的要害，首要設法防止牆壁的天然扭曲。但是良好的建築師，自然有方法來補救此點。多數的戶外手球場，是以結凝土作場地。這種結凝土的場地，若能建得平滑，則極爲適用而滿意。球彈在地上的躍力和速度，均和板地差不多。紐約馬哥波日公園所建的戶外手球場，爲十四個球場毗連着，且每壁都可雙面兼用。

四壁手球場的建築經費，最低限度須五六千元。單壁手球場，則可較爲節省多多。

第一圖

四壁球場立體圖



第五章 手球比賽與紀錄法

手球可二人，三人，或四人同時比賽遊戲，手球紀錄的方法，乃發球員得分時而紀錄，失分時而停止。單打和雙打的紀錄法如後。

第二圖所示者，爲計分的方法，如紀錄能切實正確，則可增加不少的興趣。如第一格內所寫的 *Acces*，乃是發球員所發的球，對方未能合法還擊，而致發球員所得的分。第二格內所寫的 *Miss*，是表示殺球成功而獲來的分數。末一格內所寫的 *Errors*，是表示發球員的誤失。

一、單打比賽（單壁或四壁）

A 與 B 二人對擊，由 A 發球，而球被 B 誤失，即算 A 獲一分。其次 A 之發球，B 得安全還擊，而 A 反將球誤失，則 A 失去發球權，而讓歸 B 發球。B 的發球，又被 A 誤失，則 B 勝一分。即有發球權的一人，遇誤失時，只

第二圖
手球紀錄簿

地點：上海青年會 日期：民國二十七年十月十日

HANDS (打數)

賽員	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	總計
黃坤南	0	0	3	0	0	1	0	1	0	3	2	1	0	2	1							21
張仲屏	1	0	0	1	0	2	0	6	1	0	0	1	3	0	0	0						18

裁判員 凌希陶 紀錄員 阮蔚村

賽員	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	總計
黃坤南	1	0	0	2	0	1	1	0	0	1	1	3	1	0	0	3	3	1				19
張仲屏	3	1	0	0	1	3	2	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1				21

地點：上海青年會 日期：民國二十九年二月一日

HANDS (打數)

賽員	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	總計
黃坤南	1	0	0	2	0	1	1	0	0	1	1	3	1	0	0	3	3	1				19
張仲屏	3	1	0	0	1	3	2	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1				21

裁判員 阮蔚村 紀錄員 林勁武

賽員	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	總計
黃南坤	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	4
張仲屏	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	3

ACES (殺球勝利) | KILLS (殺球成功) | ERRORS (錯誤)

黃南坤 張仲屏
郝頌來 李怡安

須將發球權讓出，而不失一分。無發球權者於誤失時，算爲負一分。單打雙打均相同。

二、雙打比賽（單壁或四壁）

在雙打比賽時，A與B爲一組，與另一組的C與D二人對抗。由A發球，而球被C或D誤失，則A與B二人共得一分。A於第二次發球，被C或D還擊，而爲A或B誤失，則A被宣告失去發球權，由B起而發球。所發的球被C或D誤失，則A與B又增加一分，共已得二分。B的第二次發球，被對方的C或D安全擊回，而A或B反誤失，則B失去發球權，則C與D用同樣的方法來接受發球權。既C與D二人均將發球權喪失，則復輪至A與B發球。

三、三人比賽（單壁或四壁）

三人比賽的時候，發球員與兩位接球員對抗。僅有發球權的人能

夠得分，即每位球員在他發球的時候，所獲的勝利，才算得一分。例如 A 與 B C 二人對抗，A 發球給 B C 二人，B 將球擊回而被 A 誤失，則 A 失却發球權，由 B 發球與 A 和 C 二人對抗，若 B 遭誤失時，則將發球權讓與 C，由 C 發球，與 A 和 B 二人對抗。

法練訓球手



圖 三 擊球手擊球之姿勢

圖 四 第
圖場球手壁單外戶



第六章 手球之用具

一、標準球

關於手球的大小，重量，和彈躍力，在各地的錦標中，差不多是採用美國體育協會手球委員會所指定的標準球。因為這種標準球，是經過專家和教練員的選擇而製造的，不但是適合於錦標比賽，且極能使普通以手球作娛樂和鍛鍊的人滿意。茲將標準球的概要述下：

顏色……黑

直徑……一又八分之七吋，變度一、三二吋。

重量……二、三盎司，變度五盎司。

躍力……由百呎高度擲下，騰躍六十呎至六十

五呎。

圖 五 第



壓縮……一六〇至二一〇。(新締芬十八磅壓縮機)

為提高手球的興趣起見，所以球員益常使用標準球。“Spaldings No.101”牌的手球，是美國體育協會公認的一種標準球，甚適用。(見第五圖)

二、手套。

初習手球的球員，尤其是遇着較有經驗的對手時，在開始擊球之際，初必感到手受震蕩的疼痛，縱然是戴着手套。在冬季裏，須經過開始擊球的五分鐘後，痛勢才能夠逐漸減輕。這恰似以手和石頭相撞差不多，所以很容易使手變為紅腫。手的擊球較多的地方，甚易隆起硬胼。在冬季天寒的時候，這硬胼很容易破裂，致使痛苦異常。為避免這種痛苦和傷害起見，在賽前，須先將手浸入溫水內，經幾分鐘後，則血液循環活潑，不致於擊球時疼痛和受傷。



圖 六 第

除了少數者外，多數的手球員，在擊球的時候，是要戴手套的。有的手套上，還附着一層護面，以備初習的人使用，但有的只用平滑的皮子製成，並無護面。

欲求擊球得到很良好的結果，手套必須要與手指適合，並把手腕處縛緊，以防滑動或脫落。許多的手套，手腕處多半裝着扣式的帶，但這種裝配仍感不妥當，因為有時還能夠滑動，所以用橡皮帶做的收縮脛口，是最理想的方法。如果手套較鬆，或在手上滑動，那末極不容易管束一個球，和它的速度。

三、球鞋。

手球比賽最需要速度，所以足部動作必須要敏捷。球員最須注意

他的球鞋，以選用不易滑動者為最佳。室內單壁手球場的場地，多半是附設在健身房或跳舞場的板地上，所以自然免不了過滑。戶外球場的場地，多半是因為受風雨的侵襲，場面致多有不平或生斑點，球員如果所穿的球鞋鞋底過滑，在還擊快速度的球時，便感覺非常困難，因為不易約束自己的上部動作。最適合手球運動的鞋，現在要算是以籃球鞋



代用為最佳。這種鞋的底子，在急速動作的時候，可以比較穩健一些，不致常常要被滑倒。這種球鞋的脛腰，最低限度須要達到踝骨處。作手球運動的時候，踝筋極易於扭挫，所以擇用高脛腰的球鞋，比較安全一些。

許多的球員，多苦於足部起泡，此

蓋因足部的不斷活動，脚於出汗的時候，而受摸擦所致。欲防止這種毛病，最宜穿厚的羊毛襪，那末足部便可以感到異常的舒暢。

第七章 裁判員之職務

手球比賽，須有裁判員作公正人。裁判員對規則須要嫺熟，以能判斷一切的疑問為合格。裁判員須富有經驗與公平心。裁判員得隨時宣告比數，以輔助紀錄員。裁判員須專心一意注視比賽的情形，不得稍受觀眾聲勢之影響。比賽時得由裁判員選擇用球，並須徵詢雙方球員的意見；如球員不願使用此球，應由裁判員另選一球，如再被反對，以選出適用者為止。比賽開始的時候，裁判員得用拍圖法，以決定何人先行發球。於球員每得一分，或失球權時，裁判員須高聲宣告。裁判員不得任觀眾騷擾球員，彼得暫停時間而向觀眾質問。裁判員應判決一切質疑，在被詢問之前。如裁判員遇不能約束球員的時候，得命令停止競賽。裁判員須嚴重注意球員的故意延遲比賽。這種故意的犯規，應依照規則而

來處罰。在一球員發球以前，裁判員須視接球員的位置是否已經站好，有時須認接球員未及防備之發球為無效。如一球員故意阻止或防礙比賽的進行，則裁判員得判決該球員為棄權，並宣告其對手為勝利。四壁手球比賽時，裁判員應立或坐於第一排觀覽席的中央，其位置務須於全部比賽情形得窺全豹。單壁手球比賽時，得添置邊線與端線的視線員，以讓助裁判員判決球是否出界，且須在球出界的時候，宣呼「出界」。如係好球，則不用特別宣唱。裁判員所站立的地點，宜在端線の後方，須能明確監視全局，但其地點須不能妨礙球員的動作。比賽中間的暫停，裁判員須向觀衆宣告比數，如時間既屆，得將球員召回場內，重行比賽。

第八章 舉辦競賽之方法

舉辦手球錦標比賽，須先組織競賽委員會。委員會的主席，須能策動羣力，而辦事精明者。如競賽的範圍愈大，則委員會的事務愈繁。每次的比賽中，很容易發生不少的糾紛，所以並不是二三人即能夠關顧一切的。委員會在將節目排定後，須具函通知賽員，喚醒其應於何時出席，庶可不致節目紊亂，對於任意遲延競賽的球員，應行嚴重的取締。凡在比賽時愈十五分鐘而不到場的球員，應判作棄權失敗論。

競賽委員在賽前，應檢查各賽員的手套，視有無異物附於其上；如手球皮上擦以油脂，手球掌部纏以橡皮紐，或手球內部附以硬質物；於此類違背運動精神的行動，均應加以取締。在一次比賽終了後，裁判員應向管理組別的委員，報告其勝負的結果。如此則勝者可被排入第二

週賽，而由委員會指定其比賽日期。

競賽委員應予賽球以更衣和沐浴的便利。球場在比賽的時候，務須求其適用，地板必須要塗得光滑。無論室內比賽，或夜間戶外比賽，電燈光線須力求充足。

分組表應列於一揭示板上，置於健身房內的顯明地方，俾觀眾和賽員，得以隨意溜覽。

在每次比賽以前，應用拈鬮法以決定由何人先行發球，每局終了時，則發球亦遂之更替。無論三賽二勝制，或五賽三勝制均如此。比賽前，應先以第一次拈鬮而決定由何人先發球，再以第二次拈鬮而決定用三賽二勝或五賽三勝制，勝第一次拈鬮而得發球權者，第二局開始時，不應再由其本人發球。

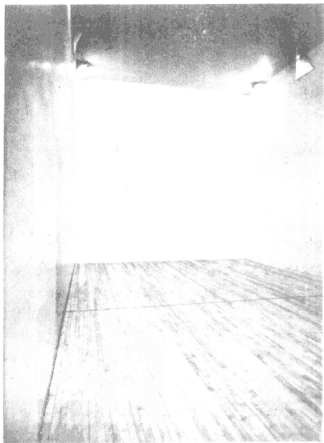
首先獲得二十一分者為勝一局，如各獲二十分，則成平局，應續賽，

法方之賽說辦舉

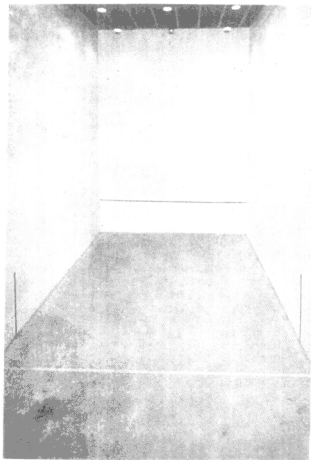
以能佔先二分者爲勝。

圖 八 第

(地板) 場球手壁四



第九圖
（地硬）四壁手球場



第九章 比賽分組法

一、分組法概要

參加比賽的人數，如係雙數，（如四、八、十六、三二、六四、一二八）則於分組時甚易，應將所有球員各單列成一排，每二人分成一組。若遇參加人數並非為雙數，則於分組編配時較為困難。對於此種單數，應設法使其於第一週賽整其成為雙類，或於最末之一組，排為三人，其中有一人不須經第一週賽，而直接入第二週賽，其名曰「輪空」，「輪空」就是「不戰一勝」的意義。

在分組的時候，應先將輪空扣除，而湊成雙整數。例如共有四十一人參加比賽，如欲使四十一人湊成配合分組的整數，則雙整數係六十四，應以二十三人輪空，而使其位置擴大至六十四。其法以十一人置於

法組分賽比

第一週賽的左方，以十二人置於第一週賽的右方，以二十三人輪空而置於第二週賽中：

四十一人的分組法如次：

$64 - 41 = 23$ 人在第二週賽中輪空。

$41 - 23 = 18$ 人在第一週賽，餘者輪空。

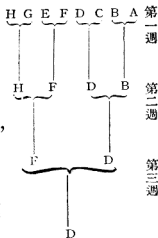
$18 \div 2 = 9$ 人勝者在第一週賽中。

$9 + 23 = 32$ 人在第二週賽中。

此法係以十八人置於第一週賽，以二十三人輪空，既第一週賽畢，則九人被淘汰，而九人進至第二週賽。現在從第一週賽中而來的九人，和在第二週賽中輪空的二十三人，則成爲三十二人，而三十二人也正是雙整數，如斯可將各賽員圓滿編配。至於雙打比賽時的分組，也和單打的分組法相同，不過雙打是二人並在一起的。

二、分組法實例

賽員如係雙整數，如四、八、十六、三十二、六十四、一二八，則每二人成一組而對抗，其分組的方法如次：



第一週 第二週 第三週

如賽員非係雙整數，則第一週賽時須有人輪空。其理由是在使賽員於第二週賽中而湊成雙整數。分配輪空數的方法，應於將輪空數扣除時，而能使第一週賽中的勝者，而能和輪空人數湊成雙整數。如果輪空數不能與第一週賽中的勝者湊成雙整數，則可將輪空人員，一部分

置於第一週賽的右部，一部分置於第一週賽的左部。如再不適宜，應左右設法湊置而使其於第二週賽中成雙整數。茲舉例如次：

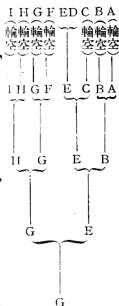
(第一例)



此表係僅五人參加比賽，如欲於第二週賽中湊成四之雙整數，故不得不以 A 為輪空，B C 作第一週賽，其二人中之一勝者，再與 A 相遇於第二週賽。D E 因於第一週賽中人數不足配合，故二人直接入第二週賽。如係六人，一人在右方輪空，一人在左方輪空，如係七人，二人在左方輪空，如係八人，則無人輪空。

(第二例)

此表計參加者九人，三人在右方輪空，四人在左方輪空。



如係十人，三人在右方輪空，三人在左方輪空。

如係十一人，二人在右方輪空，三人在左方輪空。

如係十二人，二人在右方輪空，二人在左方輪空。

如係十三人，一人在右方輪空，二人在左方輪空。

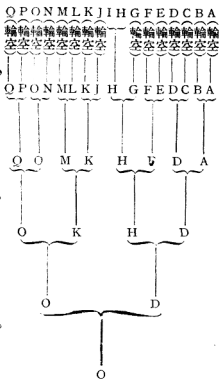
如係十四人，一人在右方輪空，一人在左方輪空。

如係十五人，一人在左方輪空。

如係十六人，則無人輪空。

(第三例)

此表係十七人參加，七人在右方輪空，八人在左方輪空。



如係十八人，七人在右方輪空，七人在左方輪空。

如係十九人，六人在右方輪空，七人在左方輪空。

如係二十人，六人在右方輪空，六人在左方輪空。

- 如係二十一，五人在右方輪空，六人在左方輪空。
- 如係二十二，五人在右方輪空，五人在左方輪空。
- 如係二十三，四人在右方輪空，五人在左方輪空。
- 如係二十四，四人在右方輪空，四人在左方輪空。
- 如係二十五，三人在右方輪空，四人在左方輪空。
- 如係二十六，三人在右方輪空，三人在左方輪空。
- 如係二十七，二人在右方輪空，三人在左方輪空。
- 如係二十八，二人在右方輪空，二人在左方輪空。
- 如係二十九，一人在右方輪空，二人在左方輪空。
- 如係三十，一人在右方輪空，一人在左方輪空。
- 如係三十一，一人在左方輪空。
- 如係三十二，則無人輪空。

多數者，如此類推。

(第四例)

此表係六十四人的分組法，宜將賽員分成兩大組，得一組決賽權的一人，得與另一組得決賽權的一人，而行優勝決賽，即得總優勝的人，而為得錦標。



第十章 手球規則

第一條 標準球場須四面牆壁，寬約二十呎，長約四十呎，在前壁之天花板，至少須二十呎高。雖目下錦標比賽可採用他種大小，或較四壁爲少之球場舉行，然球場之建設及採用，最好依照標準者。

(註一)單壁手球場，最大者，長四十呎，寬二十呎。前壁高十六呎，最小者，長三十五呎，寬二十呎，前壁高十四呎。底線之後，須留餘地五呎，以備參觀者之用。

(註二)球場應勻分爲內外二場，其中線與前牆相平行，該線謂之「發球線」。

第二條 比賽時須用標準之橡皮手球。(美國全國錦標賽，係採用司堡丁 101 號手球。Spaldings No.101 hand-ball)。

第三條 比賽以二十一分爲一局，用三賽二勝制或五賽三勝制均可。每局各得二十分時，得續賽，以何人先得兩分者爲勝一局。

第四條 首先發球權，用拈鬮法決定之，或經雙方球員同意，用他種方法定奪者，亦可。

第五條 遇雙方球員對於用球不一致時，裁判員得按其意見擇定一新球。

第六條 發球時，球須先着地一次，然後拍擊，如擊球不中，則失去其發球權，在發球前，球員可任意向地上試拋數次。

第七條 發球員於發球時，須立於中線即發球線之後。

第八條 發球時，如越過發球線，須作爲一次「短球」論，接連兩次越過發球線者，即失去其發球權。

第九條 發球時，如連發兩次「短球」，即失去其發球權。

第十條 發球時，球本至前壁而先觸及天花板、地板，或邊壁者，均算失去發球權。

第十一條 發球時，球擊出後尚未落地，而發球員即將球阻止或捉住者，即算失去發球權。

第十二條 發球時如係「短球」對於還擊是否，可任憑其意。惟短球一經試擊後，即成「好球」。

第十三條 發球員或其同伴，可阻止短球，惟須迨球落地以後，及未經對方接觸以前行之。

第十四條 當同伴發球時，球員須背靠球立於兩線之間，如於此部位而被所發之球觸及時，不得作為失發球權論。

第十五條 發球後，球須還擊前至前壁，然後落地。倘球同時觸地及前球者，應作為擊球不中論。因必須先觸前壁，方算好球。

第十六條 如對方未將球還擊，發球方面即獲得一分。如發球員未能將對方之球還擊，即失去其發球權。

第十七條 如球向前壁進行，而中途觸及對方球員，再至前壁，然後落地者，遊戲仍當進行。

第十八條 未成死球以前，若球自前壁躍出觸及球員者，該球失去其得分，而該球立即停止其拍擊。

第十九條 除當發球時同伴背靠牆壁立於兩線之間者外，凡球之觸及同伴者，該球即當停止拍擊，而被觸之一邊失去其得分。在單打比賽中，發球員應認為無論何時均須在場區內拍球之一人。

第二〇條 每一球員，應有自由無碍之擊球機會，若其係無意被阻，即成「阻礙」，當重新發球。

第二十一條 若裁判員之意見認為有意阻礙者，當判違犯之球員失

分。

第二十二條 在雙打比賽中，同邊之兩球員應均得清楚及無礙之擊球機會。而兩人中之任何一人，均有判得阻礙之權，雖有時一球理當屬於其同伴者，或其同伴試擊該球或已擊而不中者，亦均得判爲「阻礙」。依據此條規則，裁判員應寬量判決，俾可減除遊戲時對手不克見球以致達到擊球地位過遲之弊，卽或已「被殺」或事實上對手「不能救出」者，亦得判爲「阻礙」。每一球員均應有試擊之機會，倘無此機會，則應得公平之判決。

第二十三條 既擊球之一邊，應避開正在擊球一邊之道路，此係前者之責任，在任何情形之下，不應使球員被迫而環繞對手擊球。除據裁判之意見明顯非被阻者外，凡球員宣告「阻礙」時，裁判員大概均允予所請。

第二十四條 裁判員之責任爲判決一切阻礙，以及一切遮蔽之球而

未經球員宣告者，（因球員常不樂於請求，在接近之比賽中尤甚。）

遇有不及請求之阻礙或被遮蔽之球時，裁判員並不因此而卸其判決之責任。

第二十五條 球員因同伴之相阻者，不得宣告「阻礙」。

第二十六條 在雙打中，交換發球與對方，乃一種相傳之風習，並非必須遵行之條規。

第二十七條 球員不准用腳踢球。

第二十八條 在遊戲進行中，凡球已被同伴或自己接觸者，不得連擊。

第二十九條 所有正式比賽應有裁判員及紀錄員各一人，紀錄員須坐於裁判員之身傍。

第三十條 在比賽時除已得裁判員之允許者外，球員未徵得對方同

意而自行離場者應作棄權論。

第三十一條 每次得分之後，雙方球員均應給以相應之時間，俾能達到其地位。一迨球員各就各位後，裁判員可宣佈「拍球」。倘發球員在宣佈「拍球」之後，經裁判員或對方球員計數十數完畢時，（計數之速度大致以每秒鐘一次，愈近該項標準愈佳）仍未發球者，該球員即失去其發球權。

第三十二條 裁判員之判決為終決。

第三十三條 凡球員不服裁判員之裁判者，應作棄權論。

第三十四條 手或指均可裹蓋，惟僅限用柔軟之物料，或皮造或布製之軟手套。手之任何部分，不得用堅硬之物料。

（完）