

籃球術

青年協會書局發行

中華民國二十一年九月
教育部 遷移
國立北平圖書館

== 籃 球 術 ==

◀ 董 守 義 著 ▶



3 0407 7312 3

序

二十世紀之世界，一角逐競爭之世界也。優勝劣敗，弱肉強食，已成爲天演公例，弗可移易。吾人生當今日，苟不能振刷精神，力圖奮發，則將來斷難逃天演之淘汰，而國家前途，更不堪聞問矣。

吾國數千年來，素重文而輕武；所謂士大夫者流，尤多競尙斯文，鄙夷武事。因此遂養成一種柔弱之風，萎靡不振，舉國奄奄，絕無生氣。冰蠶火鼠，狃於積習，幾於牢不可破。往昔歐西人士，每譏我國民爲病夫，其故實由於是也。緬懷及此，恥痛實甚。

雄雞一聲，天下皆白，長夜漫漫，於今日矣。我中華之大好國民，今茲對於體育一途，早已着意研求，實行訓練，先鞭猛着，甯肯讓人，磨礪以須，發矍新試。蓋近三四十年之間，體育人才已如旭日東昇，曙光漸放矣，病夫之恥，其可滿乎。

惟體育一門，其中尤以各項球術，發達最速。邇來廣州，香港，天津，上海，北平等處，所有各體育機關，與夫各校學生，均有籃球，足球，隊球之組織。且常與他國球隊舉行友誼及錦標比賽。其成績之優美，洵足令吾人驚喜也。惟是百尺竿頭，當更求進步；學無窮盡，奚可自封。况我國現時之體育，倘與歐美相比較，則仍屬幼稚時期，固未可自爲滿足也。但我國對於

此項專門人才，今猶未充分充足，故平時有志之士，每欲專心研求體育，與夫球類之技術，亦常苦無人爲之指導訓練。而此種書籍，我國尤絕少出版。即間或有之，其內容亦不甚完備，不足採作教材用也。

吾友董君守義，因見及此，且慨夫學者無所問津，乃舉其十餘年之實習經驗及研究所得著述成書，公諸於世，顏曰籃球術。書成舉以相示，其中著述，文簡意賅，而於籃球技能，頗能發揮盡致。他時一紙風行，其裨益後進，誠匪淺鮮也。予深喜董君於體育上能有此偉大之貢獻，熱誠毅力，良足欽佩，爰特濡筆而爲之序。

許民輝 一八·二，一八。

序

近年國人因受東方病夫之譏，提倡體育者頗不乏人，然對於各項體育之專論著作，殊不多覩。本書爲董君守義所編輯，董君素以善體育稱，曾畢業於美國春田體育專門學校，現充天津青年會體育幹事，提倡體育教育，極抱熱忱，對於運動技術皆精，而籃球尤具特長；在美留學時既搜集關於籃球之資料，歸國後又加以研究，以數年之聚精會神，編成此書，實爲講習籃球之最善本。書中圖說綦詳，讀者按圖模倣，球術自能進步。予喜此書大有裨於體育界，故樂爲之敘數語，用當介紹焉。——張伯苓

序

今日中國之談建設者，每以經濟與人才成爲最大之問題，尤以體育教育爲顯著。然就近日之時勢觀之，國人似皆認體育教育爲救國強種之根本要圖，想將來對於經濟上之協助，或不成爲最大困難，惟推行體育之人才，及應用適當之教材，實最感缺乏者也。吾友董君守義，畢業於通州協和大學，因善運動，卽入天津基督教青年會，充作練習體育幹事，復得全國青年協會之資助，送入美國春田體育專門學校留學，卒業後歸國，仍在天津青年會服務，以其十餘年來練習指導並研究之所得，編輯籃球術一書；對於籃球遊戲，用科學之方法，作爲有系統之敘述，實爲體育界不可多得之善本。夫體育指導員中最難得者有三：一爲技術上之特長，二爲辦事之能力，三爲研究之精神；今董君一人而三備焉。論技術，董君對於田徑賽及各項球類及器械體操運動，無一不精，籃球尤爲其特長，曾在美國春田大學歷充足球及網球選手代表，論辦事能力，歷充青年會體育部主任，組織籃球競進會，並爲天津公共體育場事奔跑募捐，煞費苦心，其一種堅忍不拔之志，爲同人所欽佩。論研究之精神，此書卽其結晶也。當此提倡體育缺少方法之際，深望國人將此書廣爲傳佈，中華體育之發達，其庶幾乎！

章輯五

引言

著者從事體育事業，垂二十餘年矣。幼時性好遊戲，方其在私塾攻讀，即以好動聞。自蒙養以迄大學，其最感興趣者，即為與諸友爭逐於體育場中。至各項運動之中，最適余意者，為團體比賽，如足球、槌球、棒球、排球、籃球等，其中尤以籃球為最。此余之所以對於籃球尤為關心，亦即余之所以編著此書之原因也。

夫籃球之在運動門類中，實為最饒興趣之一種。其適於身體之發育，無庸論矣。舉凡精神之修養，人格之砥礪，合作之養成，在籃球運動中為最易得。此非余之迷信過深，好為偏袒之言也。證諸十數年來余所交接諸友之經驗，與夫審慎考察運動員中所有之趨向，乃知其靡不深為籃球所吸引；然則余言實非過甚也。

籃球乃一八九二年美國麻省春田青年會體育專門學校 International Y. M. C. A. College, Springfield, Massachusetts, 那門臣 Naismith 與古力克 Gulick 博士所發明者也。世界初次籃球比賽，即在該校舊體育室內舉行，此體育室至今尚存。余曾在此室中練習各種遊戲，自覺非常僥倖。當籃球發起之初，一切規則甚簡，不似今日之複雜；場界亦無確定之範圍或尺寸。籃則有時用筐篋等物，或掛牆上，或釘樹端，并無規定之高度；運動員多

寡亦無定額。嗣後漸漸演進，始將場界劃定範圍，然不過如現代婦女所用之籃球場而已，至規則仍極簡略。夫籃球遊戲自一八九二年至今日，僅有三十年之經過，而於此時期內，籃球遊戲竟能普及世界，為各學校、各機關、各團體，不可或少之遊戲，其進展之速實足驚人。果由何道而致此耶？斯為余所不解者一也。又余每與中外人士聚談，詢以所嗜球類，屬于何種，多數必以籃球相答。即有素喜他種球戲者，苟其數次玩弄籃球，亦必為籃球之魔力所吸引，取而為代，此余所不解者二也。余從事於天津青年會體育事業十年於茲，所識體育場上之健兒，不下數千，其入場之目標，蓋不外乎以球投籃，雖他種器具羅列滿場，率皆漠然不顧，此余所不解者三也。籃球本為冬季比賽之一，他季似屬不宜，願賽籃球者雖於盛夏之下，揮汗如雨，未曾稍減其勇進之心，此余所不解者四也。舉此數端，以概其餘，益使余確信其中定有至理在。故余於嗜嗜之餘，益究察其所以吸引人之原理。余嘗研索籃球三十年來之歷史，益以二十餘載之經驗，內外觀察，無微不至，而余向目所有之疑竇，因得迎刃而解。爰不揣譎陋，筆而出之，或亦可療與余同病者乎。

夫人類之嗜嗜籃球，其理安在，若以科學、生理學諸端證之，固不難明瞭。而是書之編，則別有所注意者在，請分別陳之。

籃球一門爲體育科目百種之一，其對於人類之利益若何，人多忽而不究。今夫嗜籃球之人，其數固較他種遊戲爲多，然依余之觀察，其所以嗜此者，不過爲達其擲球入籃之中的欲望而已，別無其他目的也。誠如此，則非特無益，且將蒙害，而重負籃球創始者之初心，與夫熱心斯道者三十年來辛苦改良之用意。此余所以欲將籃球之道德的科學的衛生的價值，特別標而出之，庶幾籃球成爲良好之教育玩具，使玩者咸得籃球利益之真髓。此余編輯此書之第一原因也。

中國各市鎮之青年，其喜愛籃球者奚勝屈指，然試就籃球明星，而叩以蔚成明星之歷史，與夫籃球技術進步之方針，且更進而詢其運球投籃之種種法訣，彼必瞠目無以爲對。此其故何耶？是其技術不良耶？是其無歷史可述耶？曰否。彼之所以技術優良者，不過由無意中偶得之，或由苦澀之長期工夫所致耳。求其依一定步驟，自研究，自學理得來者，誠不可多得也。夫籃球一道，賽球者之根本動作最爲緊要。以余之管見，吾人從事籃球之先，應以其他種種運動，立其根本。既從事於籃球後，當注意于種種改謬正弊之要訣，苟或稍一忽之，非特進步無望，而且大足遺害。余因有鑒於此，對於基本能力之造成，與種種求得進步之正途，特詳書所見，以供同好之參考。此余對於技術之觀察，而發願編輯本書之第二

原因也。

以今日中國情形而論，籃球遊戲已普遍全國，而爲人人所喜愛。雖玩者大都盲然，不暇過問其中奧理；然欲求根本深造者，間亦不乏其人，以故一般要求適當書籍之指導者，在今日社會中已日多一日矣。歐西各國對於籃球指導之書籍甚多，其傳至我國者，殊屬罕見。間有一二傳來，亦以文字之梗阻，不能普及。至于中文之應用善本，則更得未曾有。每念及此，輒覺我輩負改正及提倡體育之責者，對此不可不籌謀補救。此余鑒於社會需求之殷，而作此書之第三原因也。

更進一步，則爲籃球教導是矣。就今日之中國言之，籃球教導較任何教導爲易得，願普通教授法，果皆能造成精進之球隊耶？斯誠一重大之問題也。教導者於己之技術經驗外，其最重要者爲內心之研究。例如應依何法選擇隊員，使成相當之人才；爲中鋒者應有何種專長，方可大有造就；如何選內衛，如何擇前鋒；依何法而使隊員技術增進，精神一致，互相合作；有何方法可以改良隊員不良之個性等等；凡此皆爲教導者所應有之責也。對於此類問題，著者竊有所得，頗願依次記述，以供各教導之參考。斯即余作此書之第四原因也。

抑著者從事於籃球以來，因注意所在，頗能遇事關心，凡有所得，不誌於腦，必筆於書，東鱗西爪，蒐集甚多。民國初年，曾與麥克樂君合編「籃球練習法」一書，然因時間之倉卒，與經驗之不深，自覺非常簡陋。近年以來，因上述種種關係，編著本書之心益切，故特整理存稿，裒然成此一冊。既可藉是與海內明達作廣博之研究，亦可爲余十餘年來籃球經過作一小結束。倘蒙專家指其紕繆，匡其不逮，尤所深願也。

董守義十七年七月於天津

第九章	接球法	二四
第十章	傳球法	二六
第十一章	拍球法	三九
第十二章	擲籃法	四四
第十三章	擲罰球	五六
第十四章	停住及轉身	五八
第十五章	暗號	七二
第十六章	退守法	七三
第十七章	進攻法	八五
第十八章	偵察賽情	一一六
第十九章	籃球隊員須知三十條	一一八
第二十章	運動員之衛生	一二〇



DR. LUTHER HALSEY GULICK
士博克力古者始創球籃



DR. JAMES NAISMITH

圖子其習傳術球以士博司門那者始創球籃

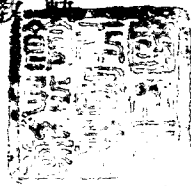
籃球術

第一章 籃球運動之目的

吾人治事，各有其正確之目的，若無正確之目的，將如馬之無羈，舟之無舵，行程無正，終鮮歸宿。世事皆然，籃球運動亦何能外？夫籃球運動本為體育之一部，而體育又為教育之一部，故籃球運動實有教育上之價值，其關係可謂大矣。然則籃球運動之目的，豈可不加以注意乎？

一般籃球練習者及教導者，率皆以為籃球運動之目的，僅在活潑身體，練習技術；只求戰勝他人，於願已足，實則籃球運動除此種利益外，尚有較高之目的在。凡嗜籃球運動者，無論其技術如何精嫻，苟乏高尚目的，即不能成為完全之運動員。吾人對於任何運動員之評判，不僅視其技術之短長，尤須注意其目的是否高尚。嘗見某籃球隊，其技術頗精，且比賽亦屢獲勝，惟終不能獲得觀衆之敬仰。又見某籃球隊，比賽雖負，而觀衆對之反有同情之表示，勉以將來。其故安在？蓋技術者末，高尚目的者本也。具此目的則雖敗猶榮，失此目的則雖勝猶辱。故目的者，雖謂為籃球運動之精神可也。

欲從事籃球運動，絕不可茫茫然為盲目之行動，而不追求其最高尚之目的，不然亦何



貴乎？今略舉籃球運動之目的如下，或於練習諸君不無攻錯之益也。

▲第一節 關於健身者

大凡遊戲包括人類活動性能愈多者，則其趣味亦愈濃厚，愈能得人嗜愛。今夫籃球所包括之自然活動種類甚多，如跑跳，接撲，馳逐，拋擲，手擊，躍高等等。此種運動既包含多種自然活動性能，自易受人歡迎。吾人利用此種運動，以發展各種自然活動性能，必能於個人生存以及人類進化有莫大之助益。

▲第二節 關於教育者

1 個人方面：

- (一) 神經與肉體和協之功能，
- (二) 守法精神，
- (三) 衛生知識，
- (四) 正當的服從性，
- (五) 容忍與謙遜，
- (六) 自知，自尊，自治，自信，

2 團體方面：

- (七) 辨別力與判斷力,
 - (八) 勇敢與奮鬥的精神,
 - (九) 友誼與合羣性,
 - (十) 誠實與公平心,
 - (十一) 滅除私心, 妒忌, 仇視, 怨尤, 欺凌等惡劣習慣,
 - (十二) 創造性與進取精神,
 - (十三) 忠心,
- 2 團體方面：
- (一) 全隊合作之精神,
 - (二) 領袖之資格,
 - (三) 爲公犧牲,
 - (四) 服從領袖 (裁判員及指導員) 之精神,
 - (五) 遵守公共規則,
 - (六) 統一精神,

(七)個人態度有關於團體勝敗之覺悟，

(八)提倡體育爲社會表率之覺悟。

以上各條，即吾人所謂最高尚之目的，果能充分加以注意與訓練，雖不幸于比賽時形式上敗負，精神上必大得勝利也。

第二章 指導員與隊員應持之態度

▲第一節 對於指導員之建議

I 與隊員一同遊戲時，勿自顯其技能。

(一)指導員最常犯之通病，一尤以初爲指導員者爲甚，一卽在指導或與隊員一同遊戲時，對於隊員有自矜技能之表顯，致演成敵對情形，殊違延請指導員之原意。指導員既與隊員感情不洽，則遇隊員犯規時，非但不能加以指正，必且引起反感矣。

(二)指導員之技能果較一般隊員爲優，則隊員自然欽佩，不致不滿。若其技能平庸，或精力衰損，則極易引起輕視或不可思議之結果。

(三)指導員與隊員同時遊戲，每易忽略隊員之缺點，不能設法爲之改正，致使隊員目爲自求娛樂，放棄責任。

(四)凡習籃球者，不能完全無缺點，其缺點惟指導員能改之。然指導員之缺點，又誰改正之耶？故指導員最好不與隊員同時遊戲，以免失去指導之效力及信仰。

2 指導某種動作或方法時，對於式樣及姿勢諸點，須現身說法，親自表演一番。訓練新動作，或改正缺點時，須清楚而準確，絲毫不可苟且。而全隊聯合遊戲之關係，如進攻退守等法，尤須講解透徹。

3 當注意改正隊員之動作，不可只以吹哨為盡責。蓋指導員乃輔助隊員，不祇為監視者而已也。

4 隊員初習籃球，教授法當由淺入深，由簡入繁，不可漫無次序。嘗見幾多籃球隊之失敗，考其原因，大半由於玩法過於混亂，所謂湯多難嚥也。欲免此弊，應先熟練數種極簡單之基本方法，由淺入深，自近而遠，則進步自易矣。

5 人之天賦不同，故其姿勢技能亦各異。指導員應注意個人習性，指明其優點與劣點，增其所長，補其所短，更應察其特長，因材施教，設法鼓勵其進取精神與自信力，然須謹防其傲氣之暗長。總之，須令各隊員盡其所長，以達最高之成功。

6 指導員應勉勵各隊員對於根本之動作，如擲球，傳球，接球，拍球，跳，撲，轉，等法，特別用心。

練習。

7 指導員須將每日或每星期內應授之教材，預先妥爲預備，蓋隊員若不受有次序有興趣有進步之訓練，絕不能達到所期望之目的也。

8 指導員應按時到班，並按時練習。

9 應造成全隊一致之精神。

▲第二節 對於隊員的建議：

1 不可過持己見。——吾人於籃球運動，各有其特別運動方法，不可以其方法特別即爲適宜，而不肯聽從指導員之改正，亦不可因方法改新，不易練習，不如沿用習慣方法爲便，而不願立刻改正。蓋主觀的判斷極難正確，自以爲善者未必真善，固執己見，即不能達到最高最美之地步也。

2 應當敬重指導員。——每當籃球比賽時，失敗之隊員，或與失敗隊接近之團體，多有指責指導員不能盡職者。願競爭失敗，本隊指導員固不能自辭其咎，然隊員若平素不肯遵從指導，加意習練，則其責亦不可旁貸。況近來學校的或非學校的籃球隊隊員，大多數表現傲慢自尊之態度，以爲指導員理當服役隊員。每見指導員于比賽將到時，對於隊

員不得不施懷柔之手段，使之就範，卽此故也。似此無訓練無統系之籃球隊，卽幸而獲勝，亦何足取？更何況其必敗哉？

3 不必以指導員之實際的技能爲標準。——大多數運動員，以爲指導員除去善於指導外，其本身並應有優美的技術，方能勝任愉快。此說固不爲無理，但若遇有指導員於訓練上較有特長，而實際技能稍遜時，隊員仍不當加以輕視。

4 隊員精神與運動趣味之關係。——一種運動之能否發生趣味，全視各隊員之精神如何。故隊員運動之目的須遠大，不可因瑣事細故而與其他隊員或指導員發生齟齬。能如是則全隊進步必速，而指導員亦樂於預備教材矣。

第三章 心理與籃球運動之關係

籃球運動乃多人合作之事業，故凡爲指導員者，必須善用心理學，以統率訓練全隊，使隊員對於籃球運動發生極強烈之興趣，而相互間又有懇摯之同情與諒解。能如是，則在形式上既能發展優美之技能，在精神上又可得互助之心理，比賽時其不能獲勝者，未之有也。且觀衆與隊員亦有心理之關係，如甲乙兩校比賽時，各該校之全體師生俱與本隊表具同情，情此與其比賽上大有助力者也。以故隊員平素訓練，不但在技能上，心理上，應有

自信力，尤須使全校師生有一致的同情也。

第四章 籃球運動用具與籃球場之佈置

▲第一節 隊員之用具

籃球用具與比賽勝負頗有關係。因（一）用具適宜則隊員之精神活潑，而觀衆亦特加注意；故于比賽之先，觀其外表即已顯有勝負之氣象。（二）比賽時不致因用具不宜而生阻礙，則任何動作均隨意，則影響勝利前途亦不云小。操衣每次用畢時，必須淨洗，不然則鹹性發臭，濁味撲鼻，直接有礙衛生，而間接有關勝負矣。茲特將各項用具分述於後：

1 背心——最適用者爲毛背心，各團體當有其特別顏色的標記，且須有兩種以上之標記，免於比賽時與其他團體顏色相衝突。

2 短褲——西式者最適宜，材料須堅實，褲身不可過長或過窄，以免跳躍時發生障礙。

3 襪子——長毛襪子適用室外運動，室內運動時則以短襪與靴腰相齊者爲合宜。

4 靴子——籃球運動，無論在地板上，或土地上，用腳之處甚多，如跳、跑、轉、住、扭等。若保護上萬一失慎，或致失去起首練習或全季比賽之良機，是以履必適足。靴底不平者易起水泡，薄者與太小者易長鷄眼，或震傷腳掌，故於室外運動時，中國法鱷皮底靴最爲適宜。

第一圖



室內運動服之裝圖

▲第一節 籃球場之佈置

1 室內地板最宜，因土地灰塵飛揚，不合衛生。室外亦以地板為宜，否則以三合土代之。地面當平如砥，以免跌傷之危。

室內比賽則着橡皮底靴，但平時練習時可以隨意。鞋之用雖與靴無異，然易于脫落，有候時機

5 腰帶——腰帶不可過寬，亦不可過長。帶扣不可太寬大，圓形者較扁平者為合宜。

6 護膝蓋——以有彈性而不堅硬者為佳，因在室外運動，沙石頗多，易於跌倒，有傷皮膚也。

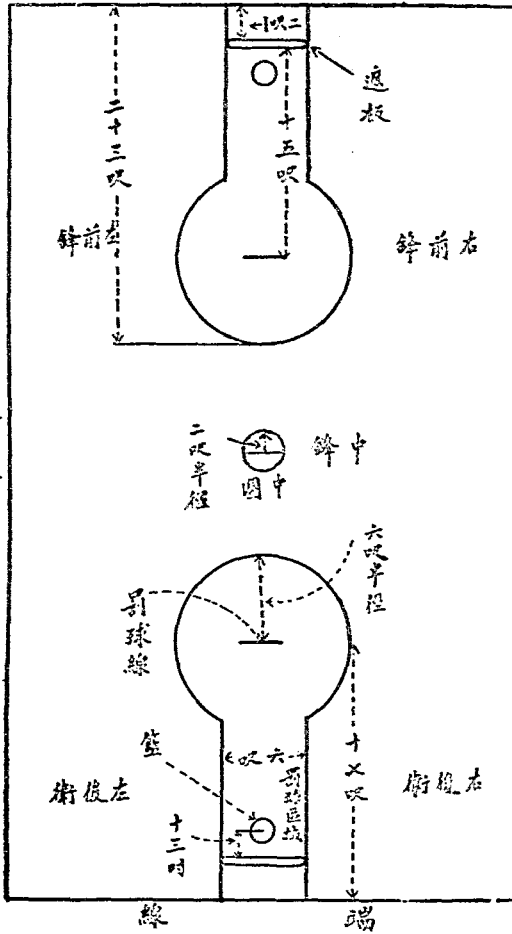
7 護陽具 Supporter ——運動員不可不備，既免撞碰之虞，又可壯觀瞻，且能將背心下邊束

住，不致外出。

8 毛衣及毛毯——運動前後及休息時，身體不可受涼，如受涼小則肌肉發緊，大則傷風，故毛衣毛毯，皆不可缺。室外運動時，更為緊要。

2 無論室內室外，界線務必清楚，顏色亦須顯明。
 3 遮板作法，玻璃磚或木頭均可。板面須平，色須白，上下高四呎，左右寬六呎。

呎十五至呎十三



邊線

六十呎至九十呎

4 室外球場，於界線外五呎之處，宜立木柱多根，以繩繞之，庶免參觀者擾亂場內秩序。能設備參觀臺尤佳。

5 籃圈以鐵製之，須堅固耐用者，籃網以白紅兩色爲宜。

6 籃球爲冬季室內最宜的球類運動，如欲建設體育室時，必備一參觀臺。

7 室內須光線充足，空氣流通。

附則：籃球規則及球場尺寸，時有改變。凡於籃球有興趣者，應每年購買新籃球規則一份，以便參考。

第五章 籃球隊之選擇 (Selection of a Team)

籃球隊員之資格，雖無何等限制，總以身體強健，動作敏捷，心力強壯，肺量寬大者爲合格。故凡有志於籃球者，應先請醫生檢查體格一次，因此種運動在球類中爲最激烈者，身體稍弱者行之，恐非但無益，反以受疾。

籃球比賽之勝負，固視隊員技術之優劣，而尤以隊員有無戰鬥能力爲準。故籃球隊員之選擇，不僅以隊員技能之巧妙爲標準，且當視其有無合作力，與進步程度如何；更當視其有無奮鬥之精神，有無臨陣迷亂之情形。若只視其能擲球及傳球與否，殊爲失當，而隊

員資格之淺深，亦不能爲選擇之標準也。

籃球運動初若凶暴，實則不然，蓋品德與技能並重也。如專重技能而輕品德，則運動精神已失，更無友愛互助之可言，亦非籃球根本規則之所許也。故選隊員時，技能固當注意，而品德尤當注意也。

▲第一節 前鋒 (Forward)

前鋒之資格，以身高體重，敏捷迅速，傳球準確，擲籃無失，知合作者爲上。若體重而遲慢，反不若身小而敏捷之爲愈也。要之動作敏捷，多由於天賦，擲籃準確，可由於練習。欲爲良好之前鋒，非有天賦而兼練習工夫不可。

近來籃球法多趨向於四人或五人進攻法；進同進，退同退，故前鋒責任更大矣。除擲籃及進攻外，更有護衛後方，及監視敵人後衛突然襲攻之責。

前鋒應具忍耐力，不可因敵方之悞撞而發怒，或因本隊員傳球不良及擲籃不中而怨尤，當竭力奮鬥，鼓舞精神，則最後五分鐘之勝利，可操左券矣。

▲第一節 中鋒 (Center)

中鋒者，全隊之關鍵也。進則爲前鋒，退則爲後衛，聯絡兩方，主持一隊，故此類人材最爲

難得，必動作神速，腦筋靈敏，身高而能耐勞者而後可。蓋中鋒司跳球之責，如暗號之使用，擊球之方向，以及跳擊之高低，無不與全隊勝負有關。

中鋒固宜身高，然亦須具其他資格。若只身高而力不足，或動作遲鈍者，反足悞事。指導者切不可祇取其身高，圖一跳之利，以致耽悞全局，犧牲一隊。

▲第二節 後衛 (Guard)

後衛如得身體高者甚佳，其中至少須有一人爲體高者，以備在近籃處與敵人搶高球。後衛之動作須敏捷，與前鋒相同，更須身體壯，氣力長。其站立地位應在球籃與敵方前鋒之間，當比賽時，拍球，傳球，力求準確，與敵隊得球者奮鬥，不可漫無目的，隨意擊球，而予敵方以擲球便宜之機會。

第六章 隊員致勝之秘訣

▲第一節 前鋒致勝之秘訣 (Hints on How to Play Forward)

- 1 應逃避敵方後衛之監視，力求接得本隊中鋒之跳球。
- 2 應窺視敵方後衛之站法，動作，及其活動之區域。
- 3 應以靈巧方法避開敵方之後衛，以便接得本隊之傳球。

- 4 本隊後衛有時前進，前鋒應速補其缺位以盡後衛之責。
- 5 無論擲籃與傳球，如有良機可乘時不可稍失。
- 6 如球在本隊隊員手中時，應橫行穿跑，尋合宜地點，以速得球。
- 7 如球失手時，應速回原地，不可懈怠。
- 8 傳球與本隊其他隊員時，當立即隨球前進，以便接受傳回之球。
- 9 如本隊隊員持球進攻，被敵人截住不能進退時，當隨機應變，接其向後之傳球。
- 10 如本隊隊員有距球籃極近，且易擲入者，應即傳球與之，以免遠擲失機之處。寧因傳球於近處而失球，不可於遠處隨意擲籃而失之。
- 11 本隊戰法，預定暗號等應切記，不可遺忘。
- 12 得球之後，應即傳與本隊隊員，切不可因無敵人監視，遂握球不傳，以致本隊隊員無機接球，反使敵人易於防守。

▲第二節 中鋒致勝之秘訣 (Hints on How to Play Center)

- 1 多練習可助跳高之各種動作，以便增長跳球時高騰技能。
- 2 跳球畢，應即向任何方向作敏捷之活動，不可鶴立中間。

- 3 練習跳球時跳快之能力。
- 4 具特殊之耐勞能力。
- 5 跳球時不可稍形懈怠，因機會一失，全隊勝負隨之。
- 6 注意公正人向上擲球之高低，速率，時間及其方法。
- 7 判斷跳球時間合宜時，更應注意手能擊及球之最高點與否。
- 8 跳球當以手指擊之，並應使所打之球有一定之方向，以便他人易於接球。
- 9 擊球之後，應竭力進攻，愈速愈妙，使敵人防不及防。
- 10 中鋒爲全隊主腦，傳球機會較多，故應多練習傳球之準確。
- 11 如敵方中鋒擊着球後，當以正當方法阻其前進，同時亦退衛。
- 12 中鋒有如軍隊中之司令，暗號不可忘記，亦不可亂用。
- 13 預定之暗號，不可中途改變。

▲第三節 後衛致勝之秘訣 (Hints on How to Play Guard)

- 1 應用種種之方法，分散敵方前鋒之注意力，使擲球不能準確，以便防守。
- 2 應學習進攻之法，以便與本隊行動一致。

- 3 當籃下，只有本隊後衛一人，且被敵人進攻時，敵人雖多，來勢雖猛，亦不可驟然失望，應勉力支持，以待本隊之後援。
- 4 不可偏重於人，球亦當注意，以免有球來不接，或接球復失之虞。
- 5 當中鋒跳球時，後衛應立於敵方前鋒與球籃之間，距彼約一二尺之遠。
- 6 後衛傳球時，不可只向球場中間，宜兼及兩邊，以免全隊聳集之弊。
- 7 注意敵方得球者之動作，並注意如何可從彼手中得球。
- 8 敵方擲球未中，球擊遮板碰回時，應以手接之，不可以手打之，因打球方向多不準。
- 9 後衛雙臂當向左右前後舞動，以阻敵隊擲籃傳球。
- 10 敵方隊員在己身背後者，當力避之，因其得球後，轉身即可擲籃。
- 11 後衛除守護外，更當發展擲籃技能，以其易得機會進攻，敵方多不注意也。
- 12 後衛拍球時，應視其有可拍之價值與否，且拍時應力避危險。
- 13 後衛雖職在守衛，然亦可進攻，要視其機會如何耳。如應當進攻，而已缺無人，彌補時，仍以守本職爲宜。
- 14 後衛最忌以全身向敵方捕球，因敵人稍一轉身，即可得機擲籃，不可不注意也。

第三圖

後衛防守圖一



- 1 後衛站立地點，在敵方前鋒與籃之間，距彼約一二尺之遠。
- 2 要時常防範，不可稍有懈怠。

注意

第二圖

中鋒跳球圖



- 1 跳球時，要判斷合宜之時間，跳得愈高愈妙。
- 2 跳球當以手指擊之，並當能約束所打之球之方向。
- 3 中鋒為全體主腦，故一切暗號發出，皆宜清楚，不可亂用。

注意

圖 四 第

二 圖 守 防 衛 後



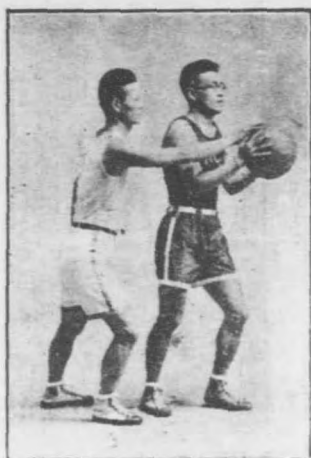
注。意。

1 要注意球方，不可偏顧人方。

2 最忌以全身捕球或撲敵，因敵人稍一轉身，即可擲籃也。

圖 五 第

三 圖 守 防 衛 後



注。意。

1 後衛得球後傳球，須準確，不可專在
中間傳球，兩旁亦當注意。

2 當用各種正當方法，使敵人不
易得球。

圖 六 第

四 關 守 防 衛 後



1 要竭力防守，使敵人無機擲籃。

2 後衛亦應練習進攻擲籃諸法，以便與本隊動作一致。

第七章 隊員之練習

▲第一節 每日之練習

1 起首之練習——前章已言及籃球乃球類運動中之最激烈者，非身心強健，肺量寬大者不宜練習，故初學者先必練習各種柔體操，使身心肺量臻於康健狀況而後可。不然者，不察身體之狀況而遽行猛烈之運動，則受害大矣。

2 練習不宜過度——耐勞力與康健之增長，常視其練習時間之適宜與否而定。無經驗之指導員與隊員，每以練習時間愈長，則進步愈速，其說實大謬。各人精力有限，過勞則易致疲乏，往往有厭惡練習與比賽之病。故平日練習時間，以每星期三次，每次一時半為宜。他若終止，或時間減半，皆可由指導員因時制宜。再者，每次練習後，指導員應將練習情形詳為記載，以備參考。

3 注意根本動作——欲成一籃球健將，或一常勝球隊，欲全隊隊員臨陣裕如，每戰必勝，則非注意根本動作不可。今將根本動作摘要如下：

(一) 關於技能方面者：傳球拍球須敏捷，擲籃接球須準確

(二) 關於動作方面者：愈敏捷愈佳，如跑，跳，傳球，停止，轉邊，拍球，擲籃等。

(三) 關於知識方面者：如守衛法，進攻法，與策略及統率諸法，以及一切規則，皆不可稍為忽略。

(四) 關於腦力方面者：身體須不受傷，保持康健，而能耐勞。腦力在比賽時，務須清楚。靈敏，不發呆，不走神，身體雖乏，而氣象常新，努力奮鬥，百折不回，以上四端，乃根本動

作之最要者，平時練習時，非特別注意不可，望隊員及指導員常記憶及之。

▲第二節 考驗或鼓勵隊員根本動作之記錄法

指導員對於各隊員之技能程度，及其有無進步，須有詳細之考查，俾定指導方針，鼓勵練習。考查最準確之方法為記錄法，每當練習時應由指導員，或受委託人員（因記錄者不能同時記錄一人以上之動作）記錄各隊員之動作結果。記錄之項目如下：

隊員之練習

- 1 傳球次數。
- 2 準確傳球次數。
- 3 接球機會次數。
- 4 接球復落次數。
- 5 拍球次數。
- 6 適宜的拍球次數。
- 7 擲籃次數。
- 8 擲籃未中次數。
- 9 途中截住敵方傳球次數。

- 10 擲籃未中，能立即躍起得遮板擊回之球次數。
- 11 能復得擲籃未中之球，而再行擲籃次數。
- 12 前轉身次數。(指逃避敵方截球時而言)
- 13 後轉身次數。(用法同上)
- 14 擊地傳球次數。
- 15 成功或奏效總次數。

練習既畢，然後聚合各人記錄，填注一表。(表式列下)如此則各人之特長，缺點，及全隊合作能力之高低，皆一覽無遺。積表既多，則各人及全隊有無進步亦可得知。指導員根據此項記錄，指導各人應如何練習，如何注意，最為便利。否則指導員所注重者，未必即為隊中之所需要，閉戶造車，出門自不能合轍也。至於選擇隊員，可以平日練習之記錄為標準，庶免情面及意氣諸弊。且隊員之懶惰者，放縱者，如有記錄，亦可督促之使改正。

圖解之標記

隊名 地點 日期 指導員

總計					隊員
					項目
					傳球次數
					傳球準確次數
					接球機會次數
					接球復落次數
					拍球次數
					適宜拍球次數
					擲籃次數
					擲籃未中次數
					途中截球次數
					擲籃未中即起進擊之數
					擲籃中立即得球回數
					擲籃中得球而後再擲之數
					前轉身次數
					後轉身次數
					擊地傳球次數
					成功奏效總次數
					備考

籃球練習記錄表式

第八章 圖解之標記

○隊員，

⊗敵方隊員，

⊕本隊隊員得球者，

↑球行之方向及路線，

↑隊員所經之路線，

↑隊員拍球前進之路線，

||||| 擲籃，

↑ 前轉身，

↑ 後轉身，

第九章 接球法 (Catching)

接球法，為一種要緊動作，如不能接得傳來之球，則機會一失即致敗北，故接球法必練習純熟，能應付各種之傳球，及任何方向傳來之球，始可致勝。接球者之責任在於接，不問球之擲來適宜與否，能接住任何方式擲來之球，始能稱為善接球者。今將接球法簡略之

圖 七 第
法 接 球 跳



分述如下：

1 接球時兩掌略凹，拇指與手指分開，微屈，雙手相對，向上微挑，如擲物式，兩肘稍彎，全臂及手要自然，不可呆滯。

2 接低球及跳球（即擊地跳起之球）兩腿應分開，微屈，腰間前彎，接跳球時，當在球未跳起時，趕快追接之。此種球只在不得已時接之，若只為美觀，故意為之，大不可也。（圖列後）

3 接球復落之原因，大半為眼不注意，或兩手用力之不適，故欲補救此缺點，除兩眼須時常特別注意外，兩手及全身亦應有一種充足力量，及快活精神。

4 接球後，傳球固應敏速，然亦不可只求敏速而擲球不準，及方向、錯誤，故傳球時，當按正當方法，更不可任意打球。

第十章 傳球法 (Passing)

▲第一節 傳球之各法

傳球亦籃球中之重要動作也。因傳球不良，則接球不易，擲籃機會因之減少，以致本隊合作力缺乏，敵隊自信力增加，易于失敗。傳球在速與準。其方法甚多，應於接球後，以最便利之方法，於最短之時間內，將球傳出，隨機應變，不可墨守一法。故各種傳球方法，皆應練習，以資應用。若低方應傳之球，必須舉至高處；胸間應傳之球，必須移至他方，只用其唯一嫻習之方法，則必致耽誤時事。或以為接球之後，必須用力傳出，方為迅速，殊不知當用力時，已失却幾許時機矣。球行雖速，得不償失也。今將各種傳球方法及圖解約言如下：

注意。

1 胸前傳球法——如傳

第八圖
胸前傳球一圖



此圖表明球向
在胸前，將要傳
出之時，兩眼須
看準本隊隊員
再行發球，否則
無目的。

來之球高度適在胸
間，且距本隊員距離
不遠時，宜用此法。（
如圖一）傳球時由
胸前發出，兩臂直伸，

圖 十 第

圖球傳方側膊由手單



注意
此圖表明球將
傳出時之姿勢，
兩目宜注意前
方，傳球時手亦
應隨之同時發
出。

傳時手須隨球，同
時發出，力求準確。
(如圖)

2 單手由膊側方傳球法——如接各方傳來之低球，或被敵方身高隊員截住時，宜用此法。

圖 九 第

二圖球傳前胸



注意
此圖表明球已
發出時之姿勢，
兩目須注意球，
雙臂直伸，手向
外推，動作愈速
愈妙。

手向外推，動作須
敏捷。(如圖二)
此種傳球法又名
短距離傳球法)

3 兩手腰前傳球法——此種傳球法，在極短距離時，或轉身傳球時，最為適宜。因握球腰前，

圖 一 十 第

一圖法球傳前腰手兩



注●

此圖表明球在腰前尚未發出時之姿勢，眼向前視，雙臂外張。

不易失手，且可防敵人之襲擊及截奪。握球時兩臂外張，兩手緊固，以防後方突來之敵人。

圖 二 十 第

二圖法球傳前腰手兩



注●

此圖表明球將傳出時之姿勢，兩目前視，雙臂向前直伸。轉身傳球時用此法，亦極適宜。

(如圖一)傳球時兩臂要直，目向前方。(如圖二)

圖 四 十 第

二圖法球傳上肩手單



此圖表明球已由肩
方發出時之姿勢，全
臂宜直，眼向前視。

注●
意●

球移至肩方傳之，
以為特別用力，可
以便利不知其費
時更，多予反敵人
窺見我傳球方向
之機也。

圖 三 十 第

一圖法球傳上肩手雙



此圖表明接球後尙
未傳出時之姿勢。此
種球多在追跑時接
得之，得球後兩肘宜
屈，身體之平衡宜特
別注意。

注●
意●

開，將球擊住。（如
一圖）傳出時，手
指及全臂皆宜用
力，臂宜直出。（如
圖二）此法在最
近籃球運動中用
處更廣，但有時之
意將腰間應傳故

4 單手肩上傳球法一如作遠距離之傳球，且其高度適在肩方，宜用此法。將傳時手指分

5 雙手肩上傳球法——在追跑時，本隊員傳來之肩上方球，宜用此法傳出之。接球後兩，肘宜屈，宜注身意，

圖 五 十 第

一圖法球傳上肩手單



注◎

此圖表明球在肩上方，未發出時之姿勢，手指分開，將球擊住。

圖 六 十 第

二圖法球傳上肩手雙



注◎

此圖表明球已由肩上方發出後之姿勢。左腿向後方抬起，以平衡體重，兩手及兩臂皆應用準確之力量將球傳出。

體之重心平衡力及自制力，因追跑時，不易驟然停住，而為免犯籃球規則計，又不得不如此，故此種力量當特別注意之也。（如圖一）傳出時兩臂及兩手皆宜用力，將球準確傳出，并左腿宜向後方擡高，使體重平衡（如圖二）

6 頂後單臂傳球法——此種傳球法可用於(一)在頂後接得之高球時，(二)前身被敵方截住不得發

圖七十第

一圖法球傳臂單後頂



注意
此為球未發出時之姿勢。手指分開，以腕與手將球鈎住，故又名鈎法傳球。

圖八十第

二圖法球傳臂單後頂



注意
此圖乃球已傳出後之姿勢。全臂向上向前直伸，用力將球傳出，右腿向後方抬起，以平衡體重。

球時，(三)在前方得球欲轉身，在後方傳出時，接球後，手指分開，以腕與手將球鈎住。(如圖一)傳球時，臂宜向上，用力傳之，球出須直，因彎出之球不易接得也。(如圖二)

7 雙手頂上傳球法——如在地上接得之高球，或須躍起攫取之過高來球，皆宜用此法。（如圖）接球後，或於身

第十圖

雙手頂上傳球法圖



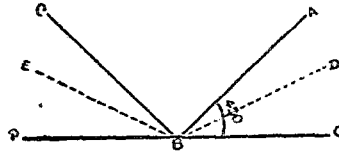
注意

此乃球在頂上將行傳出之姿勢。此種球不可移至他方傳出，或以手打出之。

在空中時即傳出之，或於身落地後傳之。但此種球既為雙手頂上應傳之球，決不可移之肩方，或他處傳之，以免費時。再者球要按正法傳出，不可打出，因打出之球多不準也。

8 投球擊地之傳球法——傳球出界綫，敵方如用五人防衛法時，可用此法破其防綫。距敵籃頗近，敵人防範甚嚴時，亦用此法。蓋以傳入出界綫之球，敵方已有準備，敵人用五人防衛法，則彼方雙臂相連，有如干城，我方之高低各球，俱不得傳；距籃較近之球，敵方守衛更嚴，其傳發尤為不易。當此之時，惟有用投球擊地傳球法，於敵人力不能達之處將球傳出。傳時拇指在上，并與其他手指將球扣住。投出時球成四十五度斜角。投擊點約在敵人前左或前右兩方尺餘處。傳球人應距接球人四五尺之遠。若在十尺與二十尺

間之距離時，傳球手指當用壓力投之，使球躍起速率增高而其角度亦必較小，以圖說明如左。



說明
 地 平
 球 擊 地 之 點
 四 五 尺 距 離 時 投 出 球 時 之
 角 度
 在 十 尺 與 二 十 尺 間 之 距 離
 投 出 球 之 角 度

▲第二節 傳球之要訣

前節所論之八種傳球法，為學
 學大者耳，他種傳法尚多，不便枚
 舉。然傳法之類別雖知，而所傳之
 要訣，亦不可不一言。今簡略分言
 之於下：

- 1 傳球時，腦筋要極端靈敏，在球未至時，心中要預有決定方向之能力；在球已至時，更當準確傳出，萬不可隨意拋擲，漫無目的，致失良機。
- 2 籃球隊之優劣，多視其隊員傳球之快慢及準確與否；故傳球動作，務須注意速率兩字。
- 3 合作力之有無，即視其傳球次數之多寡而定；故全隊隊員如能多多傳球，則全隊精神自然活潑，心力自然合一；但應於擲籃時，則不可再行傳球。此種動作之當否，全恃個人之判斷力如何耳。

4 傳球各法，平常應當練習純熟，至比賽時則視來球之性質而定傳遞之方法，切不可慣用一法，予敵方以窺測我方傳球之機也。

5 傳球之力不可過猛，亦不可過柔，宜用力適中，使接球人易于接受。

6 傳球與一向前奔跑之人時，應傳之於其人之前方，高度不可過肩。

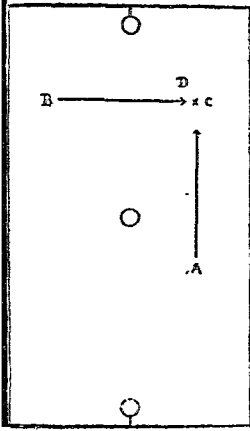
7 接球人正為敵人嚴守時，傳之以球固不宜；但我方欲傳之以球，而彼亦正掙脫敵人之

監視時，傳之以球則極佳，蓋可使敵方不能捉摸，並易生畏縮之心也。

8 過低球，滾地球，成弧形球，及旋轉過甚等球，皆不可傳，因其不易接受也。須知傳球不可

只顧傳遞，而不問他人能否接受之。

9 傳球人與接球人須有一種自然不約而同之目的地。如傳者正欲向某方傳球，而接者



A 本隊傳球人。
B 本隊接球人。
C 球傳至之地點。
D 接球人接球點。

亦正向某方接球。此種傳球，敵人極不易防守。（如圖）

10 如我橫形傳球時，彼必豎形接球；反之亦同。切記球不可與接球人成直線，恐敵人易于截球也。（如右圖）

11 傳球人不可遲疑，而握球不動，接球人亦不可鵠立候球自來。有時傳球人已將球傳至適宜地點，而無人接受，或接球人已至適宜地點，而傳球不至，皆足悞事。要之，接球人總應先行動，示傳球人以發球地點。

12 傳球，接球，轉身，停住，四種動作，雖形式不同，而實質則一，蓋傳球必先接球，接球後必須停住，遇敵人在前時，又須轉身傳遞也。故此四種動作，非合併練習不可也。

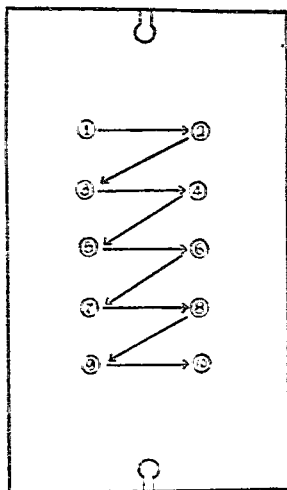
▲第三節 傳球之練習法

根本動作之重要，前已言之矣。而傳球，接球二種，又為根本動作中重要之尤者。故欲練習根本動作，必先由傳球及接球二種始。但此種根本動作應於平時努力分項練習。若只恃全體分隊比賽之練習，則機會太少，實難奏效。今將傳球之動作分類圖解於左，以便專攻。

1 傳球練習第一法。

2 傳球練習第二法。

說明：此乃二人前跑傳球，(甲)二人相距距離在十尺至二十尺之間。(乙)此二人練完



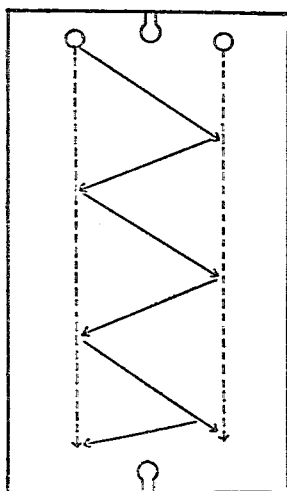
說明：此乃最初根本動作，不可忽略。

(甲)隊員分開對面相立。

(乙)距離約二十尺。

作法：(甲)立定相對由第一人向第二人依此傳之。

(乙)傳至第十人，再由原路傳回，如此傳法，循環不息。

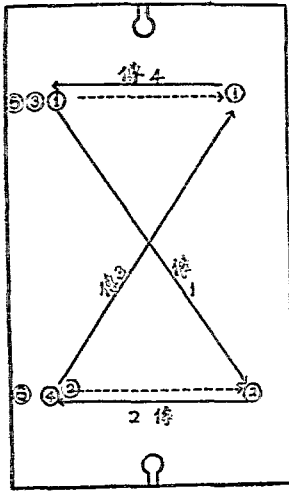


時調換其他二人。

作法：(甲)第一傳球時，第二向前跑接

之；第一傳球後，又向前跑，以便接第二之傳球。

(乙)第一次傳球時，如由南向北，及傳至北面，則二人可再向原路傳回，如此傳遞不已。



3 傳球練習第三法。

說明：

此乃遠距離之傳球法。(甲)分開兩隊，各隊人數相等。(乙)距離約四十呎遠。

作法：

(甲)第一向前跑，以接第一之傳球。

(乙)第二接球後，急速傳與第四。

(丙)第一向前跑，速接第四之傳球。

(丁)第一接球後，急速傳與第三。

(戊)第四向前跑，以接第三之傳球。

(丙)用短距離之胸前腰前傳球法

(丁)初練習時不可擲籃。

(戊)純熟後可加以擲籃，然擲籃必求準確，可於去時第一擲籃，來時第二擲籃。

(己)分隊比賽，可用記分表記錄以資鼓勵。

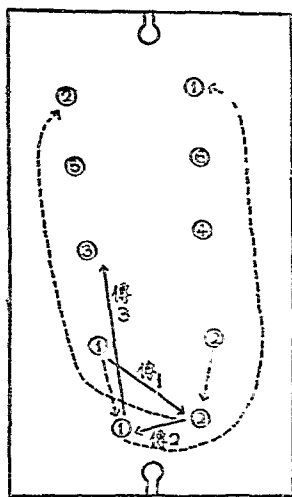
(庚)前跑接球時，接球後不可跑兩步，以免犯規。

4 傳球練習第四法。

附則：

(己)按前法互相傳之，惟須注意，球不可落地，傳球愈準愈妙。
 (庚)傳至最末人時，或向原方回傳，或背方向傳之，傳法與前同。

說明：此乃近距離傳球法，分爲兩隊傳之。



作法：

(甲)第二前跑接第一之傳球。

(乙)第一前跑又接第二之傳球。

(丙)第一又傳球與第二。

(丁)第二向左跑，第一向右跑，跑

至隊之後方

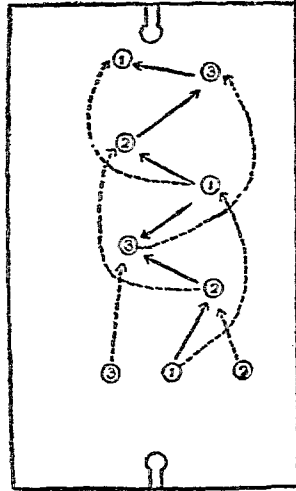
(戊)初練習時不可擲籃，純熟後加擲，先由單數人擲之。

5 傳球練習第五法。

說明：此乃三人循環傳球法，在比賽時最爲有用。

(己)傳至第五時，可再接續傳之。惟此次擲籃人，則爲雙數人矣。

作法：(甲)第二前跑接第一之傳球。



(戊)此種傳法可隨意繼續行之。

(己)注意傳球與某人後，速由某人身後前跑，再接他人傳來之球，否則秩序亂矣。

第十一章 拍球法

▲第一節 拍球之說明

常人拍球，恆以全掌擊之，如以木板擊物然，其法大謬。蓋拍球云者，乃以手指拍之之謂也。暗中要有一種隱力，拍時：

(一)身體不可太彎，太彎則視線短促，不易得知全場景况。

(乙)第一傳球後，速由第二人身後前跑。

(丙)第三人前跑以接第二之傳球。

(丁)第二傳球後，由第三人身後前跑，以接第一人之傳球。

圖 十 二 第

圖 球 拍



注意
(1) 眼要注視
球。

(2) 手指要將
球管住。

(3) 向前斜拍
成四十五
度角

(二) 腰向前微
屈，頭頸成

直線。

(三) 腿要一前
一後。

(四) 手指微屈
下扣，如搥

物然；全臂微彎，拍時手指用力，要將球管住。

(五) 球高不可過腰，亦不可過低，拍出時球要向前成四十五度角（如圖）

拍球與全隊勝負關係極大，所以拍球之適宜與否，不可不特別注意。今將其優劣各

點列後。

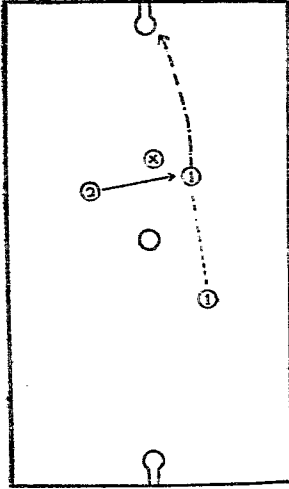
1 劣點：

(一) 拍球乃個人技能，有時因顯耀一己特長，以致妨礙全隊之和協。

(二) 因拍球而耽誤傳球之時間，予敵人充足的時間，以便設陣防守。

(三) 時有將球拍至敵人面前，但為脫出敵人計，又不能不向前衝鋒，以致引起激烈

拍 球 前 進 圖



2

優點:

的動作。

(四)善拍球者固能衝出敵人,自闢新路;但遇不善拍球者,或遇已有慣拍之惡習者,則均足以悞事。

(一)如隊員有判斷力時,則拍球皆得其宜,於全隊勝利定有補助。

(二)在本隊或敵隊球籃下,雙方隊員蝟集時,不能傳球地方,可用拍球法向場之兩旁將球拍出。

(三)在敵方隊員已將防線佈置妥當,而本隊員尙在本區中時,可拍球至敵方最前防線,以備傳球於本隊已穿過敵陣之隊員。

(一)第一向前跑,接第二之傳球。
(二)第一接球後,設法避開敵人。

(四)如前鋒接得中鋒之跳球,而無機傳出時,可轉身脫敵,拍球擲籃。
(五)如某隊員距籃稍遠而距敵甚近時,可拍球前進。既可脫敵,又可擲籃(如圖)

(六) 拍球前進，如本隊員隨後護助，且距敵人二三尺時，可向左右轉身，傳球與後方之隊員。

▲第二節 拍球之練習法

1 拍球練習第一法

說明：此乃根本最初之拍球練習法，分甲乙兩隊，作比賽之拍球練習。

作法：「甲」分爲兩隊，人數相等。

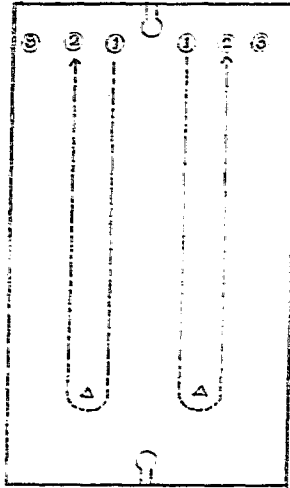
「乙」各一拍球前進，繞過目的物

(任何物皆可)，拍球回至原

處，傳與各第二人，再依法行之。

「丙」以記時法決勝負。

「丁」練習熟時，再加擲籃。

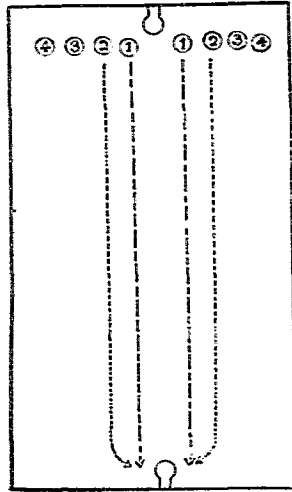
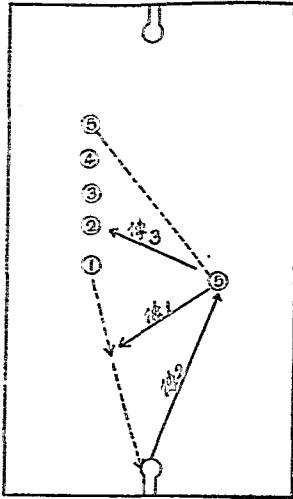


2 拍球練習第二法

說明：此亦比賽式之拍球練習法，分隊員爲兩隊，除練習拍球外，並可練習擲籃法。

3 拍球練習第三法

說明 此乃循環式拍球練習法。



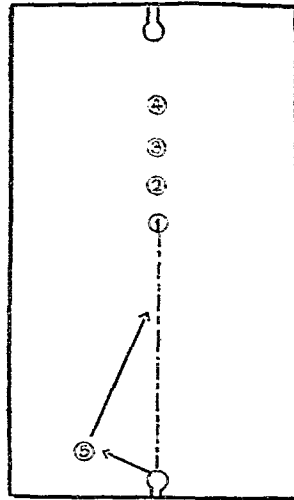
作法:

- 〔甲〕第一前跑接第五之傳球。
- 〔乙〕第一接球後拍球擲籃。
- 〔丙〕第一擲籃後再傳球與第五。
- 〔丁〕第二前跑再接第五之傳球，然後拍球擲籃。
- 〔戊〕第一跑至第五處接第二擲籃後之傳球。

作法:

- 〔甲〕各一拍球前進，各二在隨後之。
- 〔乙〕至籃下時各一傳球與各二。
- 〔丙〕各二擲球入籃，如不中時，各一亦可擲籃。要之非將球擲入不可。
- 〔丁〕擲籃後各二拍球前進，各一隨之，餘法如前。

4 拍球練習第四法
「己」第五跑至第四後以接次前進。



說明：
作法：

此乃由場之中間前進拍球法。

「甲」第五不動，專司傳球之職。

「乙」第一前跑接第五之傳球，拍
球前進擲籃，擲籃後，再傳球
與第五。

「丙」第五再傳球與第一。
「丁」循環依次行之。

第十二章 擲籃法

▲第一節 擲籃之各法

擲籃乃籃球致勝之最後一着。他如傳法，接法，拍法等，不過輔助工具，以達其最後目的耳。苟各法皆練習純熟，而擲籃不準確，終歸於無用。故擲籃法不可不講求也。但擲籃技能，特具天賦之人，稍加指導，即可純熟。若遇天賦貧乏之人為指導者，亦須循循善誘，使其成功。要之皆不可不按定法練習之。普通隊員，皆喜自用其個人隨意的方法。以為得意，不知

圖 一 十 二 第

圖 籃 擲 上 向 間 中 腿 兩 或 前 腹 由



● 注 意 ●
 擲 時 兩 手
 兩 腕 及 兩
 臂 要 將 球
 送 出 務 使
 球 行 時 向
 內 方 旋 轉。

擲 籃 法 人 各 不 同。喜 用 之
 法，未 必 合 於 乙，冒 昧 倣 效，
 不 易 成 功，終 不 若 有 具 體
 之 規 則，較 為 適 宜。况 傳 球
 之 方 向，接 球 之 地 位，以 及
 時 間 之 不 同，情 形 既 異，則

擲 籃 法 亦 必 因 時 制 宜 而 後 可。苟 不 由 根 本 練 習，以 隨 意 法 為 方 便，則 結 果 終 不 能 收 大 效
 也。蓋 任 何 種 運 動，如 按 規 矩 練 習 之，其 初 必 覺 費 力，但 練 習 既 久，習 慣 已 成，省 力 而 有 大 效，
 此 乃 不 易 之 理。常 見 初 學 籃 球 者，好 摹 倣 熟 手 擲 法 之 巧 妙，不 從 根 本 學 習，實 是 自 悞 誤 人，
 萬 不 可 也。今 將 擲 籃 諸 法 分 言 於 左：

1 遠 距 離 擲 籃 法

(一) 由 腹 前 或 兩 腿 中 間 向 上 擲 籃 法——擲 籃 時，雙 足 開 立，雙 膝 稍 屈，雙 目 注 意 籃 方。擲
 時，兩 手 兩 腕 及 兩 臂 將 球 送 出 球 行，時 要 向 內 轉，(即 對 我 方 旋 轉) 以 便 球 擊 遮 板 時，
 易 於 轉 入 籃 中。此 種 擲 籃 法 易 而 且 準，初 學 籃 球 者 類 能 知 之。如 無 敵 人 在 前 阻 止 時，

圖 二 十 二 第

一 圖 籃 擲 前 胸



此法頗為適宜；但此種擲法，球出時必成大弧線，費時多，而易為敵人伸臂攔住，此乃其大缺點也。故近日習籃球者，多不用之，姑備一格以作參考耳。

注意。

(一) 胸前擲

籃法

(Overhand

Chest Shot)

兩手相向，

手指向上，

將球扣住

兩手指向上向內
將球扣住胸前，兩肘
彎曲，附著身側。握球
不可用全掌，要以手
指用力握住之。
擲球時兩拇指同時
下轉，兩掌直對籃方

胸前，雙肘彎曲，附著身側，握球忌用全掌，須以手指用力握住之。擲球時，兩拇指對方同時下轉，兩掌直對籃方。(如圖二)擲時雙臂及手要成直綫，且不可用力過猛，全體肌肉(尤其是肩背兩處)不可太板，體力務保平均。出球要自然，要有一種隱力動於其中。球行時成四十五度角，使球將入籃時，高過籃一尺，然後落入籃中為宜。(如圖二二三)此法在遠距離擲籃法中極為普通，因雙臂用力易於平均，雙目易於注意籃方，且亦可避免敵人在前方攔阻也。

圖 四 十 二 第

三 圖 籃 擲 前 胸



●注意●
球行要成四十五度角，使球將入籃時，高過籃方尺餘，然後直行落入籃中為宜。

圖 三 十 二 第

二 圖 籃 擲 前 胸



●注意●
擲球後雙臂及手要成直綫。全身肌肉不可太板。用力不可太猛。

(三) 隻手或雙手肩上或頂上擲籃法——向前進攻敵人適在路前，其勢又不得不擲籃時，宜用隻手或雙手肩

上或頂上擲籃諸法。(參看第十章肩上頂上傳球第十三至第十九圖) 動作要快，能躍起擲出更佳。

遠距離擲籃法固多矣，然最要者亦不過此三種。蓋貴精不貴多，若程度不高，資格不老，不求根本擲法，反足悞事，近

意擲籃，以為新奇，以為美觀，悞矣。今將宜注意點分言於下：

(甲)在場之當中擲籃時，眼不可注意遮板，因球易於擊回也。球出要成弧形，將入籃時，要高過籃尺餘。

(乙)在場之兩旁擲籃時，眼須注意遮板側方，否則球易擲過高或不及於籃。

2 近擲籃法——由擲籃法方面觀之，則近擲籃法，尤較其他遠擲諸法為要。蓋按致勝總分以比例計之，多數為近擲籃法所得，其他遠擲籃法不過占十分之一耳。故擲籃仍以近法為佳，至於遠法須於不得已時用之。其擲法約分三種：(甲)為中間擲法（在即籃正面）擲時要注意籃方。(乙丙)為左右方擲法，（即在籃之側方）擲時要注意遮板。與人比賽時，須先審其遮板之高低，軟硬，並知如何擊板始可擲入，更應有百發百中之把握，方可致勝。今將近擲法分言於左。

圖五十二第

一圖籃擲球托手雙
板遮擊不面正在



注意
(一)體要騰起不可前
(二)臂要直伸，以手將球穩送籃中。

(一)隻手托球（或推送）擲籃法，在近籃處得球，或拍一步即可擲籃，及拍球前攻時，最準確之

圖六十二第

二圖籃擲球托手雙
入擲板擊方右左在



注意
此圖不佳，躍
起點已太低；
當騰起極高
時，始可放球
入籃。

擲籃法，莫如雙
手托擲法。擲籃
時，須注意數點：
「甲」非全臂伸直
時，不可將球
托出。

「乙」身體要騰起，不可前躍。

「丙」在右方擲時，拇指要向板方撥球，餘指轉送之。

「丁」用力不可猛，要有隱力，將球管住，入籃準確，宛如放入然。

「戊」側方擲籃球，必擊板方可落入，其擊板處，約在籃方之右或左上方十餘寸處。

「己」在左方擲籃時，拇指撥球擊板，餘指及腕向外轉，將球放入。

(二)頂後隻手擲籃法——接球後或拍球前進，正為敵人攔住時，用此法頗宜。擲時全體必躍起，身向左或右方半轉，或右左移一步，或後方移一步，閃身用隻手由頂後方將球鉤入籃中。(參觀第十七與十八兩圖)

(三)雙手空中擲籃法——近來籃球玩法日有進步，雙方防守，時趨嚴肅，故其動作愈嚴肅，

則擲籃機會亦愈減少。如在籃下擲球不入，即當全身騰躍，接得空中之球，立以雙手擲入之；又當身正躍起，而接得傳來之球，並正為敵人緊防時，亦宜用此法擲之。但此法練習極難，非深下工夫不能也。

▲第二節 擲籃之要訣

1 在當中擲距籃稍遠之球時，出球要高，使成弧形，以便一直入籃；以不擊遮板為佳。如在兩旁擲距籃稍遠之球時，以擊遮板為佳。

2 在距籃稍遠處擲籃時，務用雙手執球，可以保持身體之平衡，及目力準確；如非至不得已時，萬不可用隻手。

3 比賽時所處地位不同，所遇景况各異，故擲籃法亦必因時制宜，諳熟幾種方法；但不可漫無思索，隨意亂擲。常見隊員有接得稍低之球，正當不易前進時，即姑為一擲，毫無目的，甚不當也。

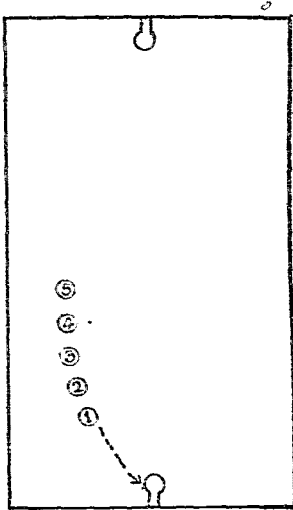
4 凡擲球不中，當立即接取擊板折回之球，以便再擲，或傳與他人。因擲球者正對球，較其他看守人多優先權也。往往見隊員擲球後，以為球必入籃，即不再加防守，誤事頗多。

5 擲籃時當有準確之判斷力，若當擲不擲，不當擲反擲，則全隊聯合力往往因之而喪失。

- 6 近擲籃較遠擲籃爲準確，故擲籃時，以能至最近處擲之爲佳。
- 7 得球後，腦中不可只知擲籃，不顧旁人，即在不得已時，亦要向後轉身，或用他種方法傳球與他人。
- 8 在各處比賽時，必先諳習各處遮板之性質，擊板之方向，及球籃之位置。
- 9 擲籃不中，球出界淺時，立即自尋個人相宜地點，以防敵方，不可鴛立不動。
- 10 比賽時動作無常，方向多易，但無論何處何時，必保持全身體之平衡。
- 11 左右鋒常因脫逃敵方防衛計，往往跑至場之極左右角端，其地擲籃極爲不易。（尤其在有參觀臺之體育室內）因其目標地極小，只一籃圈而已。
- 12 平常練習擲籃時，亦應如有大比賽時之用力及用心，不然則恐至正式比賽時亦鬆懈不振也。
- 13 練習擲籃，最好以計時表，考驗其每分鐘能在某地用某法擲入若干次，此法極可增加準確力。（著者在籃下每分鐘曾擲入卅十七次）
- 14 無人看守擲籃時，當用力遲穩，但亦必如敵方嚴防時然。若遲穩過度，以爲準可擲入，則結果必不佳。故無論在何時擲籃，當用全心全力爲之，不可稍有懈怠。

15 擲球之勝負，視乎擲球之多寡。故擲籃所入愈多，則致勝分數亦愈加。但有許多隊員一得球即思擲籃，入與不入，則不之計；宜與不宜，亦不之問，其時是否可以再傳與他人，或另有其他較佳方法，更不知矣。此種茫然擲法，往往使前攻者反變為被攻，擲入極鮮，反予敵人以得球之機會。故接球後，必先審其時情形如何，力求傳球他人，以便互相傳遞，及至籃下，始行擲之，則最有把握，較得球即擲者險夷判若。即因傳球而被敵人截住，亦較亂擲失機為有價值而正當。

▲第三節 擲籃之練習法



1 擲籃練習第一法：

說明：此乃左右兩旁擊板擲籃法。

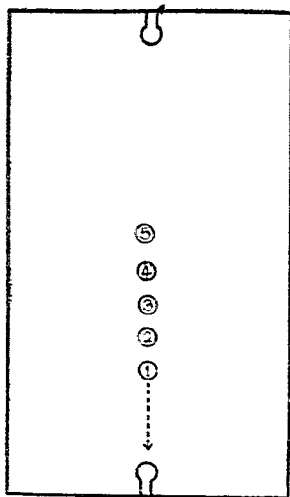
作法：『甲』第一前跑擲籃，無論擲入與

否，立即傳球與第二。

『乙』第二如前法行之。

注意：練習時務求準確。

2 擲籃練習第二法



說明：此乃由正面不擊板擲籃法。

作法：(甲)第一前跑擲籃。

(乙)第二接第一之傳球照法行之。

注意：(一)在近處擲籃時，以不擊板為佳。

(二)如在遠處擲籃不中時，當即接得擊板折回之球再擲。

3 擲籃練習第三法

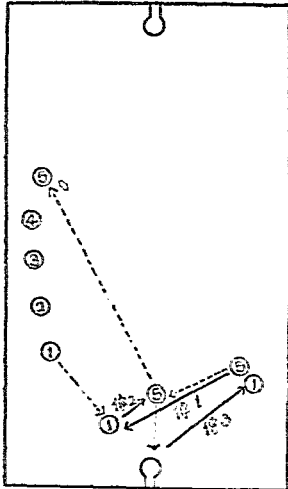
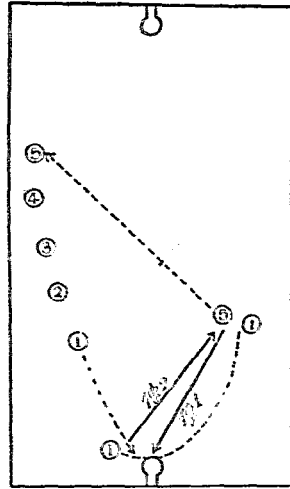
說明：此乃左右兩方循環擲籃法。

作法：(甲)第五向前傳球與第一，球出不可太高或太低，要適在接球者之胸間。

(乙)第一向前跑接第五之傳球，不論擲入與否，仍當傳回第五。

(丙)第五再傳球第一。

4 擲籃練習第四法：



(丁) 第五擲後，當立傳與第一。第一復照前法行之。

注意：

- (一) 人與球相遇處要合宜。
- (二) 傳與之球，最好使接球者跑一步即可擲籃。

說明：

此乃正面循環擲籃法。

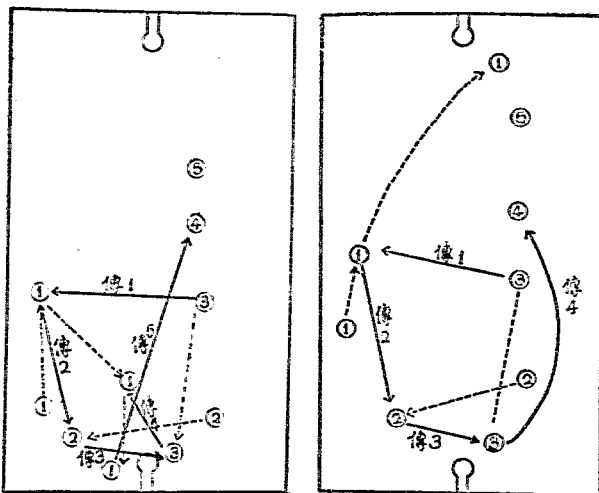
(甲) 與前同(第二圖甲)

(乙) 第一接第五之傳球後，不可擲籃，再傳回第五，由當中擲之。

(丙) 第一跑至第五最先所居之處。

5 擲籃練習第五法

說明：此亦左右方擲籃法。
作法：(甲)第一前跑接第三之傳球。



6 擲籃練習第六法

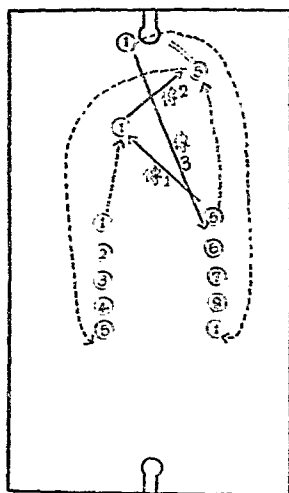
說明：此亦正面擲籃法。
作法：與第五圖同，所差者第三接球後，不擲籃而即傳與第一，由當中擲入。

注意：

- (一) 傳球時要向外轉身傳出之。
- (二) 接球者須先看傳球者，已否接得他人之傳球，然後前跑接球。
- (丁) 第三擲後傳與第四。
- (戊) 第四接球後傳與第二，依法行之。
- (丙) 第三前跑接第二之傳球而擲籃。
- (乙) 第二前跑接第一之傳球。

7 擲籃練習第七法：

說明：此乃左右方近擲籃練習法。



作法：

〔甲〕第一前跑接第五之傳球。

〔乙〕第五傳球後即向前跑，急接第一傳回之球而擲籃。

〔丙〕第一接着第五擲籃後之球，傳至第六，即跑至第八後方。

〔丁〕第五擲籃後，即跑至第四之

後方，是第一與第五交換地位，其餘依此類推。

以上六式，其犖犖大耳者耳。其他各種擲法固多，學者自習之可也。練習時務以實心實力爲之，不可苟且，因練習即爲比賽之預備，未有練習不佳，而比賽能致勝者也。

第十三章 擲罰球

比賽時，甲若能勝乙一分即爲獲勝，非必得分多而後可云勝也。著者歷觀各種球類大比賽，以及遠東球類大運動會等，兩隊之勝負，恆決於雙方擲罰球之準確與否，故擲罰球

圖 八 十 二 第

二圖球罰擲方下前腹



此圖表明球應由腹前下方送至高處再擲出以明執球處並非即為擲球外出之適宜點。

圖 七 十 二 第

一圖球罰擲之方下前腹



注意。不可在腹前下方將球擲出，必將球送至高處再擲。(參觀圖二)

之能否命中，全隊之榮辱繫之，不可忽也。前數年擲罰球者，可隨意選本隊中之好手為之，但近來籃球規則變更，罰球皆有定則，使犯規者之對方為擲罰球之人，故全隊隊員對於此事，皆當注意。

罰球方法，各有不同，但現今之最適宜者不外以下兩種。

▲第一節 由腹前下方或二腿中間向上擲法。(參觀十二章第一節一段)
由腹前下方，或兩腿中間執球，兩足穩立，兩目注意籃方，兩臂縮肌向上擲出。(如圖一)

▲第二節 胸前擲法 (參觀第十二章第一節第二段二十二與二十三兩圖)

此法較上稍難，初學者多不喜用之，因其必須兩臂高舉過肩，方伸臂由裏向外翻轉，將球擲出。但此法不致擺動全身，且雙目視籃亦特別清晰。

總之無論使用何法，其姿勢務須注意：(甲)雙足開立以保持體重之平衡；如胸前擲球時，雙足亦可前後交叉而立，足踵微起。(乙)全體肌肉不可過板，要自然，頭及軀幹亦不可過於搖動。(丙)目須視籃，不可視球；擲籃時目光須過籃，不可只顧籃之前邊。

第十四章 停住及轉身

▲第一節 停住與轉身之意義及其用法

籃球動作中，自增加停住及轉身後，其興趣較前更濃，而其進步亦較前更大；在傳球時，幾無處不用之。其學習方法本來甚易，但苟不用力學習，則比賽時欲其運用自然，亦屬甚難。蓋停住及轉身，在進攻時，無論手中執球與否，用以逃脫敵人，固不奏效。常觀兩隊比賽時，善用此法者多致勝利。

停住及其用法——停住者，即全身驟然停住之謂也。其動作要敏捷，全足平穩落地，兩腿分立，以一足稍在前方為佳。凡(甲)隊員拍球前進至欲行擲球時；(乙)或拍球進攻為敵

圖九十二第

一圖身轉前



其將轉身時(一)兩腿分立，全足落地，雙足微曲，上身稍彎。(二)雙手執球在腹下方，兩臂稍着身旁，不可太向外張。(三)轉時以右足爲樞，左足舉起，向右轉，右肩同時亦向下方稍低，以均其勢。(參觀後圖)

此圖表示某隊員被敵人在後方防守，不能逃脫時用。前轉身法以勝之，此其未轉身以前之圖也。

1 前轉身

▲第二節 各種轉身法

人截住時，(丙)正行前跑，接得來傳之球時，均必須立時停住，方免走兩步及侵人之犯規。轉身及其用法——轉身者，即全身向前後或左右旋轉之謂也。拍球前進爲敵人阻止時，必用此法以逃脫。轉身之角度不一，有前後半面轉法，或左右二分之一，及四分之三等轉法。要皆必因時制宜，如敵人在後時，則我必用前轉身；若敵人在前時，則用後轉身。

圖 一 十 三 第

三 圖 身 轉 前



此圖表明正在
前轉，以右足作
樞紐，左足舉起
向方轉；同時
上身向前稍曲，
右肩向下稍低。

圖 十 三 第

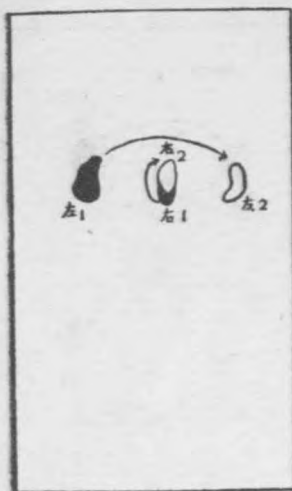
二 圖 身 轉 前



此圖為將
欲前轉，足
尚未提起
之勢。

(一解)圖身轉前

轉一之分二右向



(甲)左1舉起向右轉至左
2處。

(乙)以右1作樞紐，使足尖
原地向右旋轉。

作法：
轉向南方後之情形。

今為便利初學者起見，特將前轉身移轉時之足跡，另圖說明。
圖解之說明：圖中黑足跡，指明身向北方，尙未旋轉時之情形。圖中白足跡，指明身已

圖二十三第

四圖身轉前



此圖表明身已
向前轉，已逃脫
敵人防視；正欲
傳球他人及前
進之勢。

圖 三 十 三 第

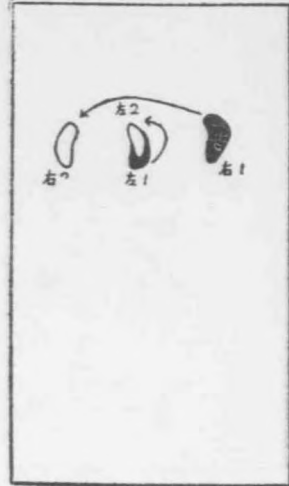
一 圖 身 轉 後



2
後 轉 身

(二解) 圖 身 轉 前

轉 一 之 分 二 左 向



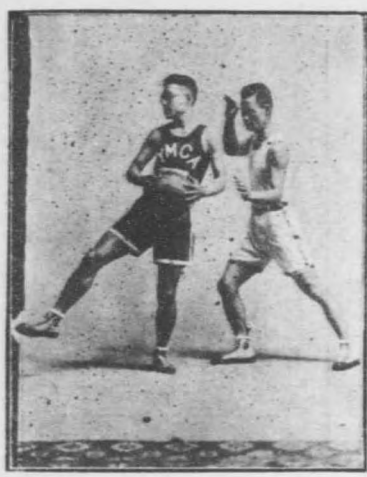
凡被敵人在前方防守不能脫
逃時，則用後轉身以避之。此乃
表示未轉身前，正為敵人監視
時之圖也。

此圖
動作
適與
上圖
相反。

指導員須先將前（或
後）轉身之意義為隊
員解釋清楚，而後逐漸
練習之。

圖五十三第

三圖身轉後



此圖表明身軀已
起首向後方旋轉
時之初步。

圖四十三第

二圖身轉後



此圖表明正欲向
後轉身，以左足作
樞紐，右足向右方
轉。

圖 七 十 三 第

五 圖 身 轉 後



此圖表明後轉身
已終止，正欲傳球
他人，或向前進攻
時之情形。

圖 六 十 三 第

四 圖 身 轉 後



此圖表明身已向
後轉，尙未終止時
之情形。

一圖跡足身轉後

法轉左向



今更以足跡之轉移圖，指明後轉身之方向及位置。
圖解之說明：圖中黑足跡指明身向北方，尙未轉身前之情形。圖中白足跡，指明身已

圖八十三第

六圖身轉後



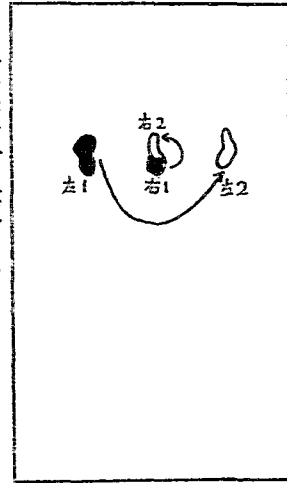
此圖表明後轉身
後，已傳球他人時
之情形。

作法：轉向南方後之情形。
「甲」右1舉起向
轉至右2處。

「乙」以左足作樞紐，
用足尖原地右
方旋轉。

二圖跡足身轉後

法轉 左 右 向

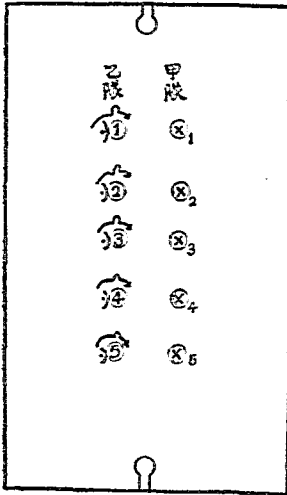


此圖動作與上圖適相反。

▲第三節 各種轉身之練習法

1 前轉身練習法

「一」前轉身練習第一法「原地轉法」



說明：

作法：

分隊員爲甲乙兩隊，甲隊作敵人，乙隊執球，背敵而立。前轉身以逃脫敵人之防視。此乃前轉身之根本練習法。指導應詳細將步法等一一爲隊員說明之。

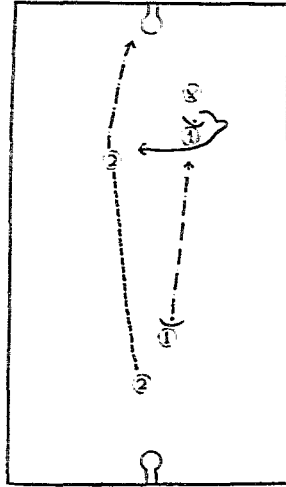
「甲」甲隊作防衛狀，奪截乙隊之球。

「乙」乙隊執球前轉身以逃之。

「丙」先練習前轉身之向右轉法，而後習左轉法。
 「丁」甲乙兩隊，互調位置，照法練習，以免偏枯之弊。

(二)前轉身練習第二法

說明：此圖表明我隊方拍球進攻，正為敵人攔住時，前轉身傳球他人以便擲籃。



作法：(甲)①拍球前進。②後方隨之而進。

(乙)敵人前來截第①之球。

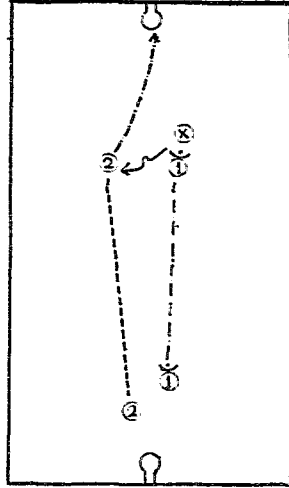
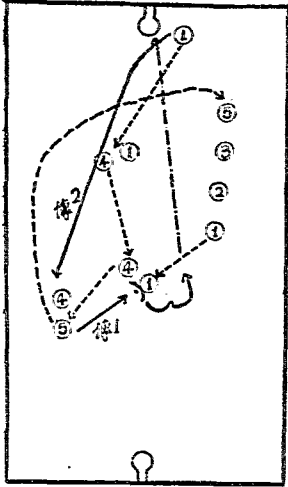
(丙)①向右作前轉身傳球與②以右足為樞紐。

(丁)②拍球擲籃。

注意：(甲)此圖表明敵人適在我後左方或前方，我當用前轉身之向右轉法。

(乙)拍球前進轉身後，勢必傳球他人，不然必犯走兩步之規則。

此圖作法與上同，惟此圖表明我前進時，敵人適在我後右方或前方截球，我用前轉身之向左轉法，以左足為樞紐。



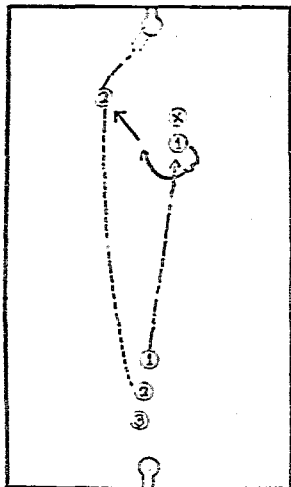
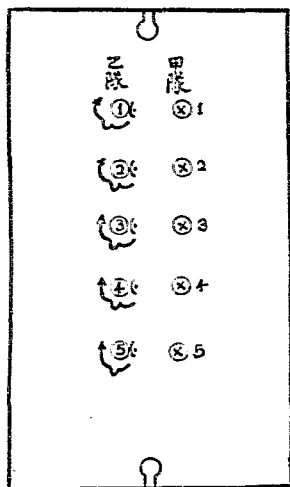
轉身後務必傳球他人，不然必犯規也。
 (三)前轉身練習第三法

說明：此乃多人循環練習前轉身法也。
 作法：

- (甲)第①前跑接第⑥之傳球。
- (乙)第④同時亦前跑，截第①之球。
- (丙)第①前轉身逃脫之，拍球擲籃。
- (丁)第①擲籃後，不問中否，傳球第④。
- (戊)第④跑至第⑥處，接第①之傳球。
- (己)第①傳球後，跑至第④最先原處。
- (庚)第⑤同時跑至第③身後，以便按次前進。
- (辛)第②再前跑，接第④之傳球，依法行之。

2 後轉身練習法

(一) 後轉身練習第一法



說明：

此乃原地轉法，分隊員為甲乙兩隊，一作防守者，一為執球者。兩隊相對而立。

作法：

(甲) 甲隊防守奪球。

(乙) 乙隊用後轉身以避之。

(丙) 先練習後轉身之向左轉法，而後練習右方轉法。

(丁) 熟習後，甲乙兩隊互調位置練習。

(二) 後轉身練習第二法

說明：

此乃拍球前進，適為敵人前方截住後，轉身傳球他人之圖也。

作法：

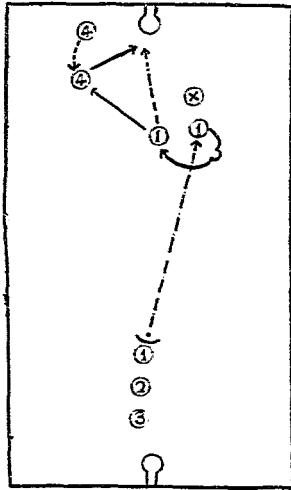
(甲) 1 2 3 等隊員站成一列。

(乙) 第①拍球前進，第②尾之。

(丙) 第①拍⊕至敵前時，即後轉身傳球與第②。

(丁) 第②拍球擲籃。

(三) 後轉身練習第三法



說明：

此圖表明拍球進攻為敵人截住時，後轉身傳球他人，傳球後復接他人之傳球而擲籃。

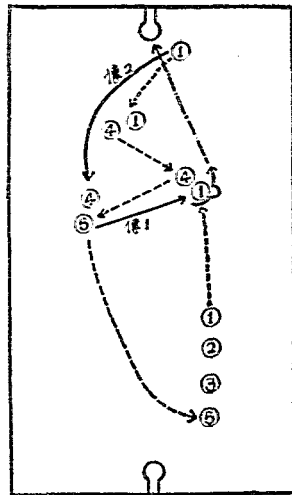
作法：

(甲) 第①拍球前進至⊕處，為敵截住，轉身以脫逃。

(乙) 第①轉身後傳球第②，再前跑以接第④傳回之球擲籃。

(四) 後轉身練習第四法

身轉及住停



(五)後轉身練習第五法

說明：此為循環練習後轉身法。

作法：與循環前轉身練習法同，惟方向相反耳。

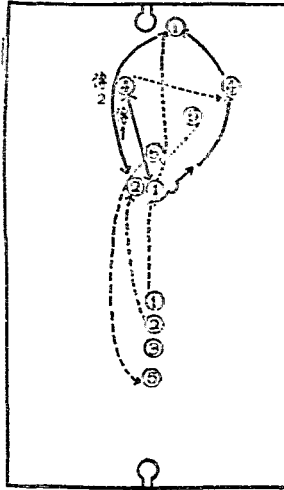
說明：此係練習後轉身及擲籃法。

作法：(甲)第①前跑接第④之傳球。

(乙)第⑥前跑阻當第①之接球。

(丙)第①用後轉身法將球傳至第④。

(丁)第①將球傳出後，即直向籃下跑，復接第④傳回之球而



(戊)第⑤跑至第③之後方。

擲籃。于擲籃後，再將球傳至第②，依次繼續練習。

第十五章 暗號

籃球比賽時，如兩軍對敵然，其佈陣不同，而戰術亦異，要皆視號令如何耳。中鋒為全隊之主腦，故其跳球時，正如總司令之發命然，必先預定種種暗號，以便指示全隊採何種陣局以應戰。然發令者有時為左右鋒，但發自後衛者絕少；發令不可專憑一人，俾敵人易于窺破；必隨時更換以誘敵。但發令亦不可太亂，以致全隊無所適從。暗號愈簡愈妙，使隊員易于瞭解。常用之方法有二種：一曰舉動的，一曰數目的。

▲第一節 舉動暗號

- 1 與前鋒者——如中鋒欲傳球前鋒時，可在跳球之前用左右手作勢，如摸髮，摸面，摸耳，摸鼻，及摸頸等。
- 2 與後衛者——中鋒欲傳球與後衛時，亦可於跳球之先，用手摸臂，又腰，擦褲，摩襪等姿勢以示之。

左右手之舉動，可暗示傳球與左右鋒，或左右衛。雙手動作，可暗示傳球與自己。

以上所言皆手之舉動，如以足作舉動之暗號亦可，如以左右足進跳圈時之方向及姿勢等是也。

▲第二節 數目暗號

隊員可先將數目分爲若干部分，如以十至二十中之單數爲左鋒，雙數爲右鋒，則中鋒於跳球前呼十三時，左鋒立即準備接球。他如以三十至四十爲第三種暗號，專爲後衛用者；或以四十至五十等爲第四種暗號，專爲其他隊員用者。總之暗號均可自變，但發令者必腦筋清楚，方可無誤。

以上所說不過爲暗號之種類，至於實際應用時，須預先約定各種暗號之意義，要不可拘于一格，弗使敵人測出爲妙。最近通用全隊暗號法，即全隊一齊發出暗號，使敵人不能辨別孰爲真正發號者，實則隊中預定某一入爲真正發令者也。

第十六章 退守法

▲第一節 總論

籃球遊戲，有如作戰，有攻必有守。能攻固可致勝，然攻未必進，進未必中籃；若祇知進不知退，罕有獲勝者。故籃球之勝利，表面雖進攻之功，而實質乃退守之力，學者不可忽也。退守要點有三，今詳論如左。

1 退守時之姿勢——兩足在一平行線上分立，雙膝微屈，身稍前曲，姿勢要自然，不可呆立，

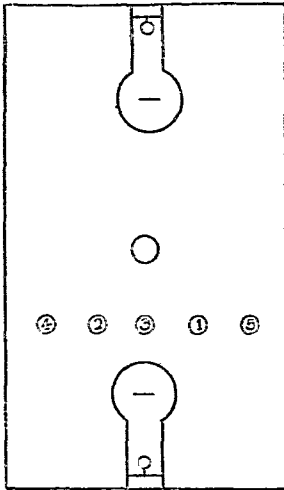
以身體穩固而能任意向各方活動者為宜。兩臂亦當向左右方開展，以阻敵人攢入，但慎防侵入犯規。

2 退守宜迅速——如球失手後，則在敵人未行衝鋒前，即應將防線布置妥當，否則危險萬分。反之，進攻者亦要前進敏捷，勿予敵方佈陣時機。比賽結果，全視雙方進攻及退守之速率如何耳。

3 退守之時間——退守固以愈速愈妙，然亦必視其時間何如。若球一失守，遽行後退，不能追球前進，反使敵方佈陣裕如，失機良多矣。故必待球已在敵方，難以得回，而彼又有意傳球攻我時，退守方為合宜也。

▲第二節 退守佈陣法

橫線退守法



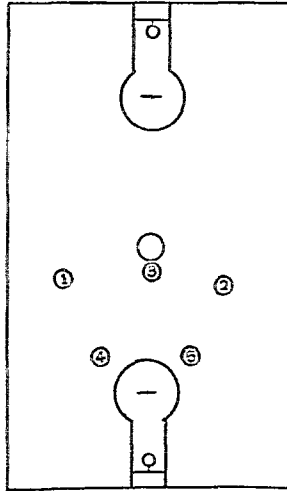
1 按相對的地位個人防守敵方個人法——此法即單人防守法，如我中鋒對彼中鋒，我前鋒對彼後衛，及我後衛對彼前鋒是也。其法有二：一曰五人場中橫線退守法；退時五人成一橫線，排立場中，各人注意其應防守之人；一曰單獨

退守法，即各人隨時隨地看守我應防視之人也。然此兩法，在兩隊隊員均能彼此相知時用之頗佳。蓋各人技能及身體上之強弱諸點極易攻守也。但此法之缺點，為易生追隨敵隊隊員之通病，常為被動，自動絕少。

2 五人守衛法

(一)分五人為兩橫排，三人在前線，二人作後衛。如因擲籃，傳球，或其他事故，將球失手

圖法衛守人五
(排橫二)

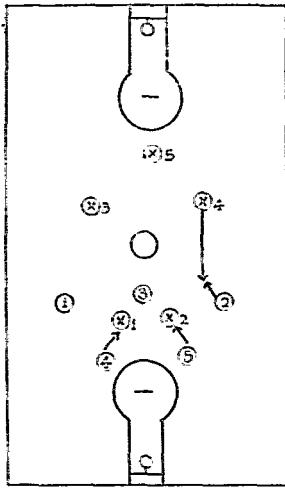


時，五人宜立即退守中線，或中線後方，視球場面積大小而定。其佈陣法，則中鋒及左右兩鋒排在前線，（中鋒略在左右鋒之前。）此三人之距離約十尺，可稱第一防線。同時左右後衛宜在後方，離第一防線約十三

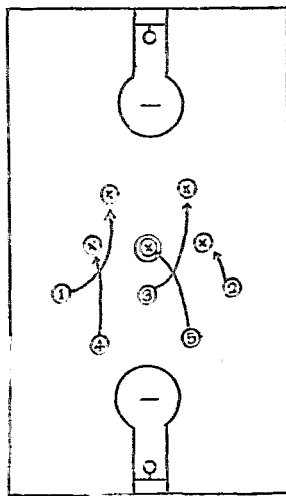
尺地，立於中鋒及左右鋒之間，可稱第二防線。（圖見下面）

若敵隊有二人進攻第一防線時，前鋒急須注意。若敵隊有三人穿過第一防線時，則第二

(二)
圖 禦 抵



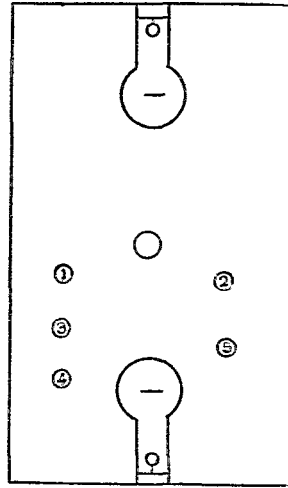
(一)
圖 守 嚴



防線之後衛與第一防線之前鋒當負防衛之責。若已有敵隊四人穿過第一防線時，兩後衛及二前鋒，或一中鋒及一前鋒，須設法抵禦之。此時至少須有一人看守第一防線，及敵隊之第五人。總之敵方若有一人穿過第一防線時，本隊即須設法防備，不使其有第三人穿過。更應隨時注意敵隊隊員人數之多寡，今繪二圖以解明之。

排 豎 二

圖 法 衛 守 人 五



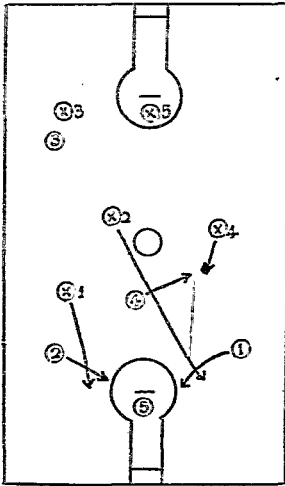
(二)五人分二豎排，一邊三人，一邊二人。左鋒在中鋒後五尺，餘者類推。中間相距十尺。

3 四人守衛法——四人守衛法

者，即球失手時，四人退守，留

一人在敵籃下邊，預備進攻時之內應。我方既留一人在敵籃下方，敵人亦必留一人看守，故敵方進攻時，必亦留一人也。此法用在較狹小場中，最為適宜。如後衛得球時，可用長距離傳球法傳與第五人，由彼擲籃。故退守迅速者，往往轉退守為進攻。但第五人必須

圖 法 衛 守 人 四



擲籃準確，並能接高球者，常以

中鋒任之。第五人更負攔阻敵

隊由邊線擲球之責；此外須留

守敵籃，俟有機會，即作極迅速

之攻取。

如用四人退守法，必須有優於後衛者一人在罰球線之區域，勿越過守衛區域界線外，俟得球後，即刻傳球於籃下之留守員。在球一失時，其餘兩前鋒及一後衛，須即刻防備其最近之敵人，至再得球時止。既得球後，又行進攻。茲列圖以明之。

4 三人退守，二人前進法——失球後，立刻有三人退守中線之後，負後衛之責，其於二人仍在進攻區域內，以便搶球，或防止敵隊之進攻，此法有優點三：(一)在進攻區域二人可得休息時間，(二)使前二人放心隨意搶球，不至立刻退回守地位，(三)彼二人可得長距離之傳球而擲籃。其劣點有二：(一)在三人退守時，往往不敵敵隊之衆多人數，(二)若在大球場中，二人前進，則覺過勞，故此法宜於小場，而不宜大場也。

5 延遲時間退守法

(一)當比賽將畢未畢，已勝敵隊數分時，可不必進攻，自相傳球，至比賽終止時止。此際若敵隊勇猛急行進攻時，亦應隨機立即設法進攻。(此法在大比賽時，不可常用。)

(二)隊員疲乏時，得球後可不進攻，使精神恢復，以備接應。

(三)全體退守，能力較敵方且弱時，得球後亦可不積極進攻。雖然不急於進攻，可假意進攻，使敵人莫明其妙。

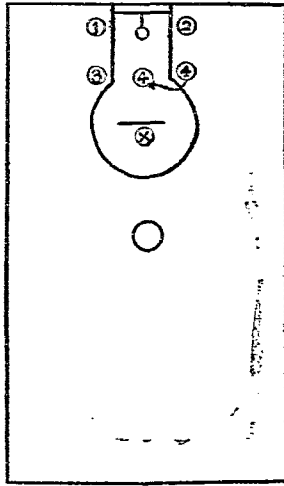
1

第一式

▲第四節

中鋒在中圈跳球時退守佈陣法

圖法衛守時球罰擲



球者一人，立支線或○交點處；（如圖中之③④）罰球時或球觸板後，③或④直跳到擲球者前，以防其接得觸板擊回之球，作第一次擲籃。但搶時，宜小心，慎免犯規。其時最好作一前轉身，使敵人必從自身繞過，始能搶球。否則易使敵人搶球，且易犯規。列圖如上。

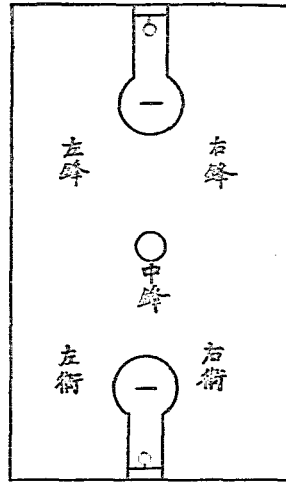
▲第三節 敵隊擲罰球時守衛佈陣法

（四）進攻或退守不得志時，隊長可要求評判員給予相當休息時間。休息時全體隊員應齊集一處，討論改良方法。

（五）當敵隊戰勢勝利，氣極盛時，隊長亦可向評判員要求休息時間，以挫敵方銳氣。

中圖跳球時退守法圖

(第一式)

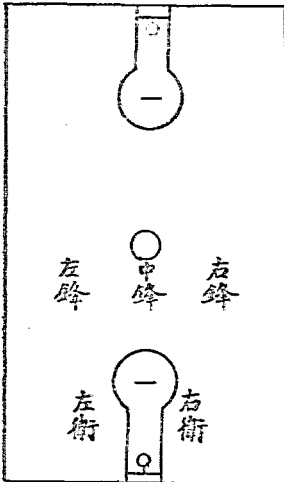


中鋒在中圖跳球時，尋常以中鋒站在場之當中，後衛站在後衛區域，其餘前鋒則在前鋒區域。茲繪圖以明之：如中鋒跳不過敵隊中鋒時，

或球半為敵人所獲得時，本隊員宜有新佈置；如果仍不能得球，則仍按舊法站立。用此法時，大祇本隊個人看守敵隊個人，使敵隊隊員不能準確接球，但此法有屈服的傾向，有妨本隊戰鬥力。籃球運動最要者，雖首為守衛能力，然不可作一屈服者。

中圖跳球時退守法圖

(第二式)



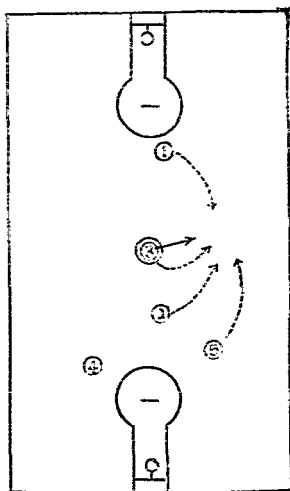
2 第二式：

此法在中鋒跳球時，前鋒及後衛四人均退守在中圖以後之區域內。此法為退守最有力之陣式，不過極易使敵人得球向後。

3
第三式：
打及敵隊，而其後衛亦得從容佈陣。

圖法守退時球跳圈中

(式 三 第)



中鋒前七尺。

(丁) 若球打在進攻區域內時，兩前鋒均急向前搶球；如打在左右兩邊時，此二人務必設法以取得之。

(戊) 中鋒③如能打着球時，應向中圈左右退，站在適宜退守地位，並隨時幫助前鋒搶球。
(己) 若球打在後衛區域內，兩前鋒須前來奪球，中鋒亦須退後搶球，無論該球落在何方，該方後衛必須以面向球，其時四人皆負得球責任。

(甲) 圖中兩後衛仍站在後衛區域內。

(乙) 最善搶球者，站在本隊中鋒後七尺之處（如圖中②）與本隊後衛成一三角形。

(丙) ①為擲籃最準確者，應站在

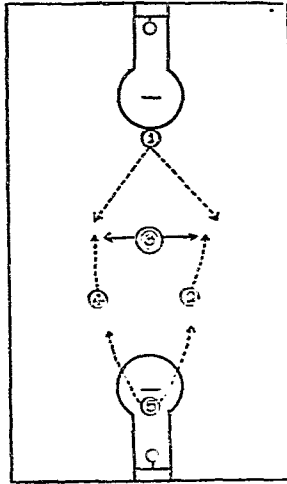
(庚) 若敵隊中鋒將球打在自己後衛時，本隊前鋒①應設法搶球。
 (辛) 中鋒③無論如何，應盡力跳球，雖不能得球，亦須驚擾敵方，或能因此破其陣式。

4 第四式：

(甲) 圖內①立于敵隊二後衛之中，中鋒後七尺，球無論打向何方，皆可向前奪球。
 (乙) 圖中②及④應立于平常後衛所在地點，彼此相距約七八尺。
 (丙) 若球打在右方，①②均宜向前搶球。
 (丁) 中鋒③之球無論打到後面，左方或右方，均宜後退搶球。

圖法守退時球跳圖中

(式四第)

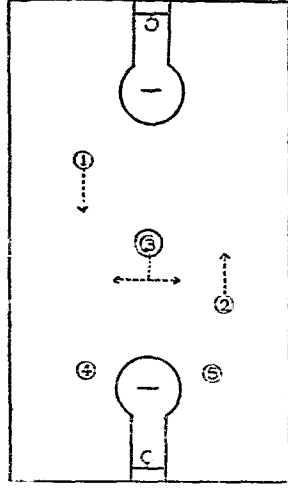


球；如⑤向左方補④缺時，則②向後退補⑤缺。

(戊) ⑤宜站在罰球線後三四尺，應多注意球在何方。
 (己) 若②向前奪球時，則⑥來補②缺，若不打在右方時，則②不必向前奪

5 第五式

圖法守退時球跳圖中 (式五第)



(甲)圖中①戰鬥力較弱時，可立於進攻區域內，面對本隊後衛，其所站之地點在中圈前四尺，及左邊四尺處，如球打在左邊時，①即向前奪球。

(乙)圖中②戰鬥力略強時，可立於中圈後六尺，及中圈後右四尺後衛區域內，與進攻前鋒①成一對角斜線，面直向前，如球打在右邊時，②即直向前奪球。

(丙)左右後衛④與⑤應立於後衛區域內，中鋒③跳球後即刻隨球之方向轉移。

以上退守陣法五式，其第三式，因進攻則前鋒①立於敵隊兩後衛中間，不免使敵隊中鋒可隨意打球與伊隊之左右後衛，即前鋒①向前奪球，亦較敵隊後衛為遠，欲免此弊，則以第五式為最合宜，因前鋒①②成斜對角，前鋒①既站在一邊，敵隊必有一後衛看守之，故①與②須各據一方，向前奪球，再者，①與②可隨意向左，向右移換位置，如此更使敵隊

難以擋撲陣式，並令敵隊不得不改換陣式及暗號。

▲第五節 退守之要點

- 1 敵隊擲罰球時，本隊隊員應立即立於所指定之地位，迅速阻攔敵隊之第一次擲籃。
- 2 隊長應調查敵隊隊員是否多被我方嚴緊防守。
- 3 不可在籃下隨意向外打球，最好將球接住。至萬不得已時，作一跳球，亦較無方向之打球為愈也。
- 4 在近本籃下之跳球時，當緊緊防守敵隊隊員。
- 5 敵隊隊員擲籃時，後衛可舉手攔阻之。
- 6 在進攻區域內，若敵隊由邊線外向內擲球時，本隊隊員應設法阻之，但勿犯規。
- 7 應盡力跳起以接觸板擊回之球。
- 8 敵隊向前進攻時，本隊當有極敏捷之退回動作，注意個人所指定之地點。
- 9 前鋒及中鋒應注意敵隊隊員由中間或兩邊及遠距離之擲籃。
- 10 各隊員應對於退守之各種陣式有清晰之觀念。

第十七章 進攻法

▲第一節 進攻之要點

籃球退守法，前章已詳述，凡本隊隊員將球失手時，即必設法退守，以阻止敵人之進攻，始可不敗。反之，如球在本隊隊員手中時，亦必設法攻破敵人退守陣式，方能制勝。故祇善守而不善攻，或善攻而不善守，皆不能成功。不善守者固應失敗，然不善攻者，亦未易奏捷。今更將進攻方法之最要諸點，詳言於下。

1 進攻最要點，即球在本隊手中時，即宜急速進攻，如俟敵隊將退守陣式佈好，而後進攻，則能力減少多矣。

2 轉身靈捷，傳球之高。低。輕。重。速度合宜。接球。宜。有。把。握。擲。籃。力。求。準。確。向前跑時，地方要適宜。進攻方法純熟。環球要與時間適合，不可紊亂。以上均為進攻根本動作，如不熟練，無論用何方法，均難收效。

3 隊員接球後，當立即傳球與最近之本隊隊員，以免與敵人相衝撞，或持球不傳，遇敵奪我球時，用轉身法最為合宜。

4 每隊員宜時常調動，不可常站一處，使敵隊不易推測其進攻法為妙。

5 隊員當向前迎接傳來之球，不應立候。球來見球向後退，或球俟到時始接之，均爲進攻時之最不良習慣。

6 有時某隊用一前鋒站進攻區域內，若該隊隊員得球時，此前鋒即可直接得第一次之傳球，其他隊員應向前直攻，再接彼之傳球。

7 有時用五人進攻法，有時用四人進攻法；但無論如何，彼此宜互相聯絡，勿忘退守時之位置。

8 籃球隊若有一最優中鋒，每次能打得中圈之跳球，本隊中即能占十分之八利益。但有時中鋒稍弱，或跳球後即將所打中之球爲敵隊所得時，或敵方將球由場外擲進場內時，當立即改變方針，以應付敵方之陣法。或有贊成指定打法者，所謂指定打法，即練習時每隊員各有指定之路線及地位，以便實行全隊所用之方法；或以爲指定方法過於拘束，個人不得隨意改變方針。做見以爲練習時不妨用指定方法，以養成隊員有清晰之腦筋，將此法練習純熟後，比賽時自有隨機應變之能力。總之籃球打法雖各不同，要不外下列兩種：

(一)長距離傳球法——此法即每隊員各有指定地位，或得球或失球，各隊員應立即

站於所指定之地位，以便實行進攻或退守。但此法不可常用，宜相機行之，因其易于敵隊隊員以截球之機，且本隊隊員極難絡聯也。

(二) 短距離傳球法——此法當以球爲中心，如隊中某一人得球，其餘進攻三人，立至其前，排成三角陣式；傳球之人，可向此三人中任何一人傳之，其第五人應站在後衛區域內。如用五人退守法時，更必須用短距離之傳球法。總之，無論用何種打法，其中各有利弊，是在作指導者有以訓練之，應使隊員不偏不倚，能取人之長，補己之短，隨機應付敵方爲要。

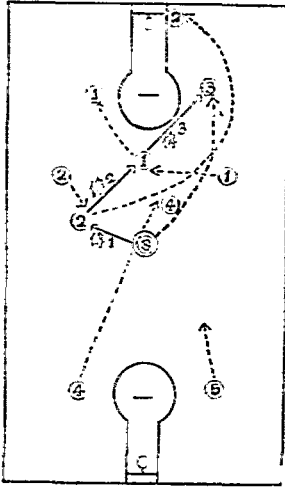
無論用何種打法，其應注意之點如左：

- (一) 指定地位打法，隊員必須格外注意自己之地位。
- (二) 所指定之打法不可繁雜。
- (三) 打球所用之方法不同，隊員不可固執一法，宜參用各法。
- (四) 進攻而遇球失手時，隊員宜急速退守爲要。
- (五) 指定打法當與中鋒跳球所用方法略同，使隊員得以一致。
- (六) 無論用何種方法練習，左右各方均宜注意，免除偏倚之弊。

▲第二節 進攻陣法

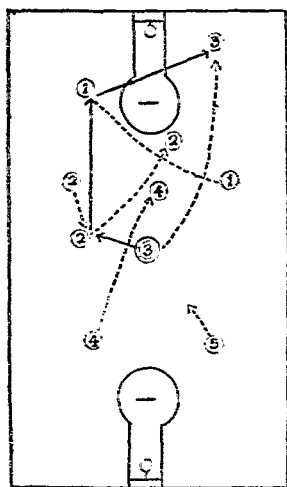
籃球遊戲中之要點，固是先守而後攻，而兵法戰略，則攻多於守。總之以攻為志，以守為懷，則事濟矣。夫攻在戰鬥中乃致勝之由，余視為籃球戲中之極重要者。故特於本節分出五日，附五十餘圖解。關於進攻之各種方法，無不窮搜以陳。然練習者欲將此五十餘圖解盡記腦中，殆不可能。余之五十餘法則之設，乃供教導者以自擇者也。例如視甲隊性格合於丙條，則令之專心於丙，并證出有犯乙條之弊者，則立於改除。閱者苟以此五十餘法則作實地究研，仔細推敲，則一隊或一人之所近，可知其弊亦自見矣。

(1) 中鋒跳陣法：

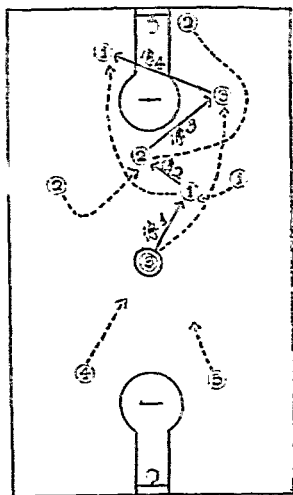


- (1) 第③打球給第②
- (2) 第①橫前跑接第②之傳球
- (3) 第③於中間跳球後跑至第①後方接其傳球
- (4) 第③或擲籃或將球傳給第①第②均可
- (5) 第④跑至進攻區域內

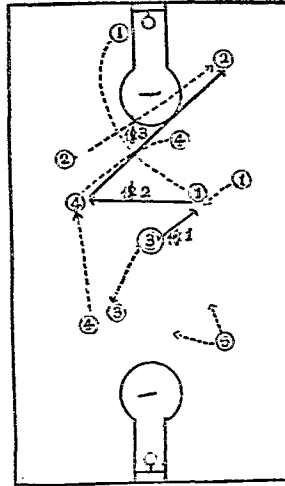
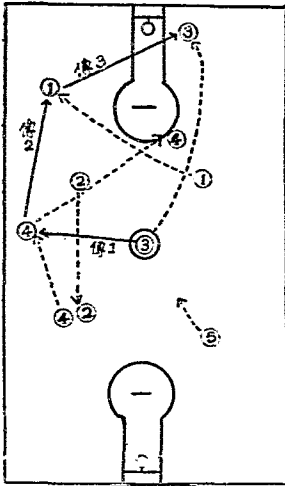
法 攻 進



- (1) 第③將球打給第②
- (2) 第①跑至第②之後方接第②之傳球
- (3) 第①或擲籃或將球傳給第③第②均可
- (4) 第④跑至進攻區域內



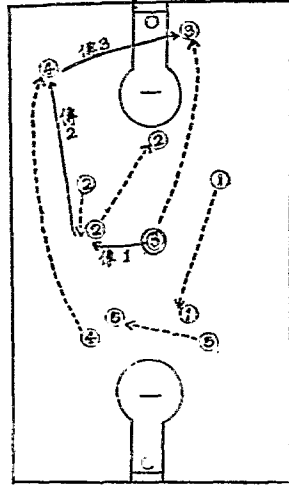
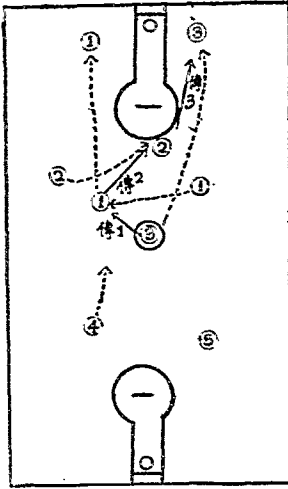
- (1) 第③將球打給第①
- (2) 第②前跑接第①之傳球
- (3) 第③於中間跳球後跑至第①之後方接第②之傳球
- (4) 第③向前拍球擲籃或將球傳給第①或第②均可
- (5) 第④跑至進攻區域內



- (1) 第③將球打給第④
- (2) 第①跑至對角接第④之傳球
- (3) 第③於中間跳球後即跑至籃之右邊接第①之傳球
- (4) 第②於中鋒方跳球時即退至第④守衛區域內

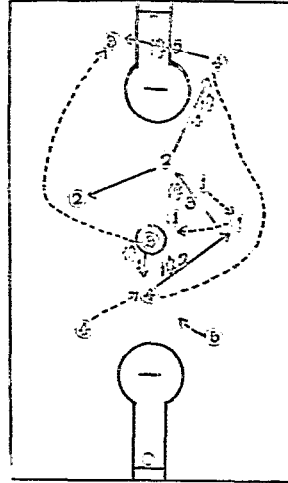
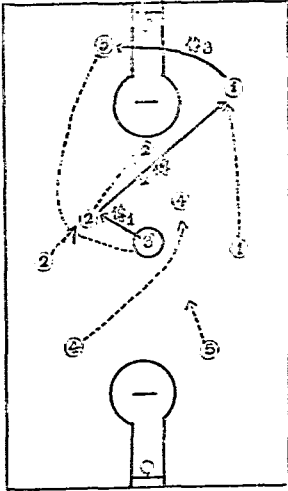
- (1) 第③將球打給第①
- (2) 第④前跑接第①之橫傳球
- (3) 第②跑至後方接第④之傳球
- (4) 第②或擲籃或將球傳給第①均可
- (5) 第③於中間跳球後即退至第④守衛之區域內

法 攻 進



- (1) 第③將球打給第①
- (2) 第②向後跑接第①之傳球
- (3) 第③於中間跳球後即跑至籃之右邊接第②之傳球

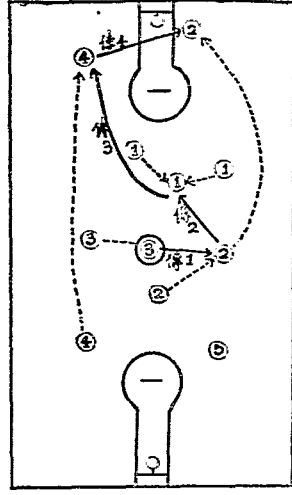
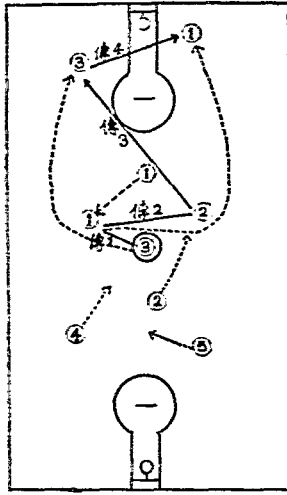
- (1) 第③將球打給第②
- (2) 第④前跑至第②之後方接第②之傳球
- (3) 第③於中間跳球後即跑至籃之右邊接第④之傳球
- (4) 第⑤替第④作守衛
- (5) 第①替第⑥作守衛



- (1) 第③將球打給第②
- (2) 第①直向前跑接第②之傳球
- (3) 第③於中間跳球後跑至籃之左邊接第①之傳球
- (4) 第④跑至進攻區域內

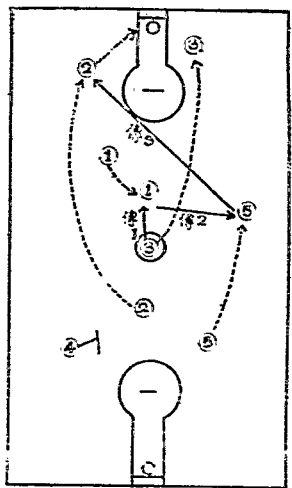
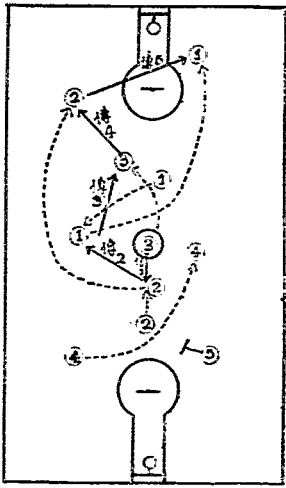
- (1) 第③向後將球打給第④
- (2) 第①向邊線跑以接第④之傳球
- (3) 第②前跑接第①之傳球
- (4) 第④前跑至籃之右邊接第②之傳球
- (5) 第③於中間跳球後即跑至籃之左邊接第④之傳球

法 攻 進



- (1) 第③將球打給第①
- (2) 第②前跑接第①之傳球
- (3) 第③中間跳球後即跑至籃之左方接第②之傳球
- (4) 第①傳出球後即繞至籃之右方接第③之傳球
- (5) 第③如有機擲籃亦可

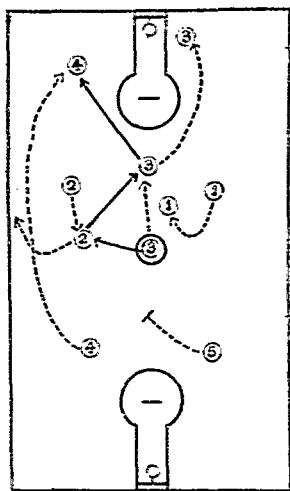
- (1) 第③將球向後方輕打給第②
- (2) 第①前跑接第②之傳球
- (3) 第④直向前跑接第①之傳球
- (4) 第②傳出球後直向前跑接第④之傳球
- (5) 第③於中間跳球後即向左方退為守衛職
- (6) 第④如有機擲籃亦可



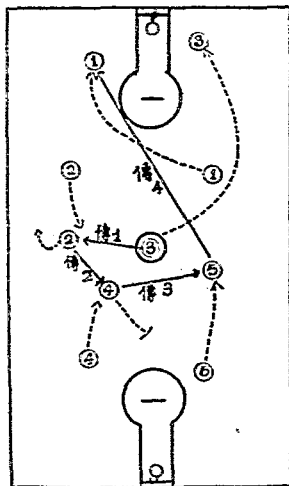
- (1) 第③將球向後打給第②
- (2) 第①前跑接第②之傳球
- (3) 第③於中間跳球後向前跑接第①之傳球
- (4) 第②將球傳出後即跑向籃之左方接第③之傳球
- (5) 第①將球傳出後即跑至籃之右方接第②之傳球

- (1) 第③將球打給第①
- (2) 第⑥前跑接第①之傳球
- (3) 第②直向前跑至籃之左方接第⑤之傳球
- (4) 第③中間跳球後即跑至籃之右方預備接第②之傳球
- (5) 第②或拍球擲籃或將球傳給第③均可

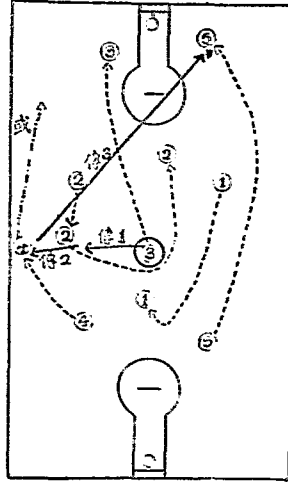
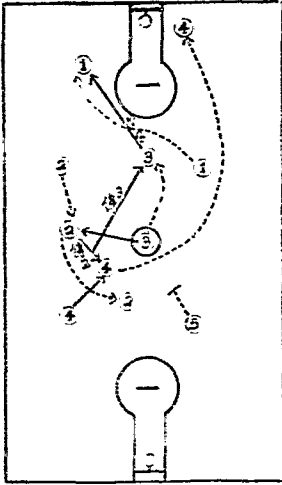
法 攻 進



- (1) 第③將球打給第②
- (2) 第③再接第②之傳球
- (3) 第④直向前跑接第③之傳球
- (4) 第③將球傳出後即跑至籃之右方以備再接第④之傳球
- (5) 第④或擲籃或將球傳給第③均可
- (6) 第⑤特別注意守衛之職

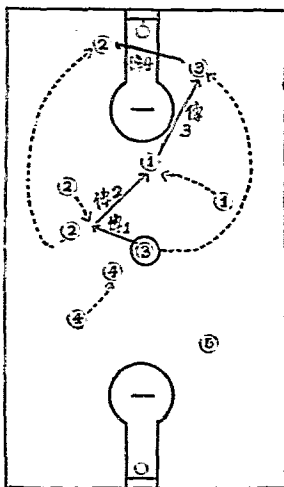
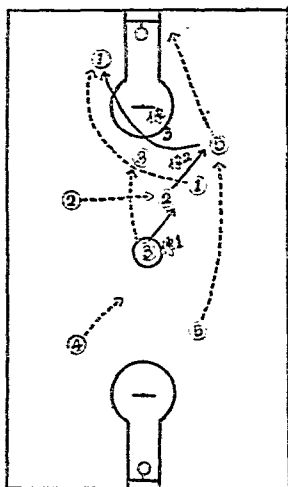


- (1) 第③將球打給第②
- (2) 第④前跑接第②之傳球
- (3) 第⑤前跑接第④之傳球
- (4) 第①跑至籃之左方接第⑥之傳球
- (5) 第③於中間跳球後即跑至籃之右方預備接第①之傳球
- (6) 第①或擲籃或將球傳給第③均可

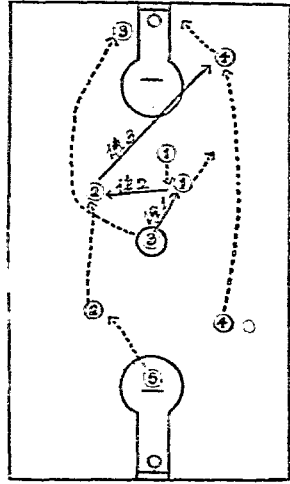
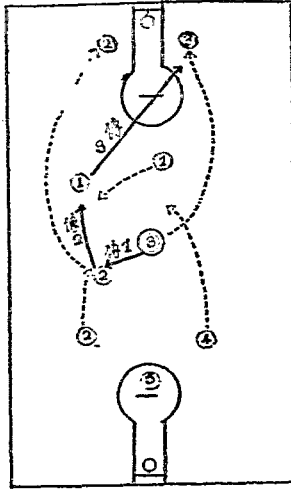


- (1) 第③將球打給第②
- (2) 第④前跑接第②之傳球
- (3) 第③再接第④之傳球
- (4) 第①跑至籃之左方接第③之傳球
- (5) 第④將球傳出後即跑至籃之右方以備接第①之傳球
- (6) 第①或擲籃或將球傳給第④均可
- (7) 第②替第④作守衛

- (1) 第③將球打給第②
- (2) 第④前跑接第②之傳球
- (3) 第④或向前拍球或將球傳給第⑥第③均可
- (4) 第④直向前跑至籃之右方以備接第④之傳球
- (5) 第①跑至守衛區域內替第⑥守衛

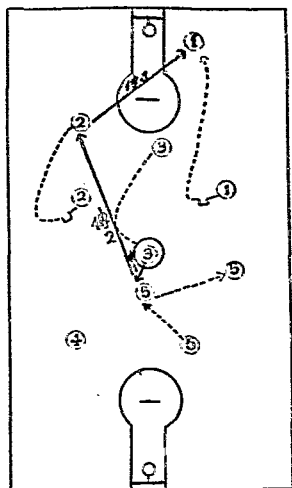
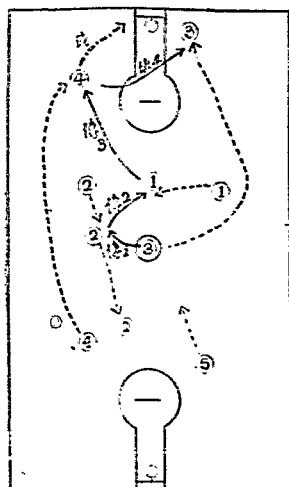


- (1) 第③將球打給第②
 - (2) 第⑤前跑接第②之傳球
 - (3) 第⑥或向前拍球擲籃或將球傳給第①均可
 - (4) 第①跑至籃之左方以備接第⑥之傳球
- (1) 第③將球打給第②
 - (2) 第①接第②之傳球
 - (3) 第③於中間跳球後即跑至第①之後方而接其傳球
 - (4) 第②將球傳出後即前轉身跑至籃之左方接第③之傳球
 - (5) 第③或擲籃或將球傳給第②均可



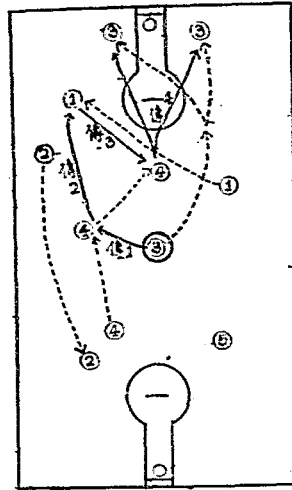
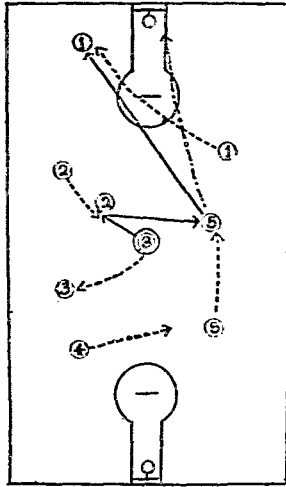
- (1) 第②將球打給第②
- (2) 第①前跑接第②之傳球
- (3) 第③於中間跳球後即跑至籃之右方接第①之傳球
- (4) 第②將球傳出後即跑至籃之左方

- (1) 第③將球打給第①
- (2) 第②前跑接第①之傳球
- (3) 第④直向前跑接第②之傳球
- (4) 第④或拍球擲籃或將球傳給第③均可
- (5) 第③於中間跳球後即跑至籃之左方以備接第④之傳球



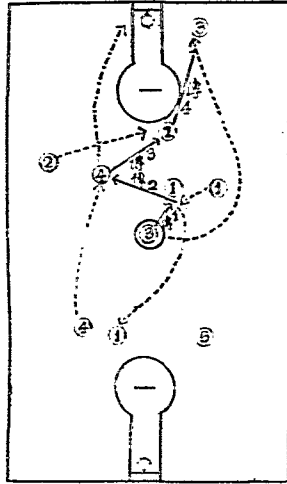
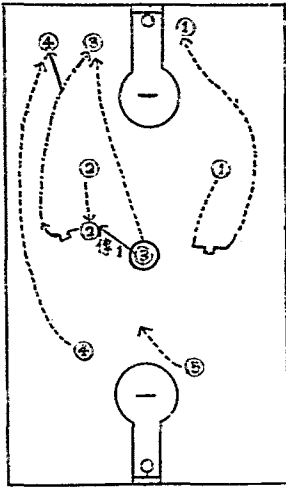
- (1) 第③將球向後方打給第⑥
- (2) 第②前轉身跑至籃之左方接第⑥之傳球
- (3) 第①亦作前轉身跑至籃之右方接第②之傳球
- (4) 第③前跑至罰球界內
- (1) 第③將球打給第②
- (2) 第①前跑接第②之傳球
- (3) 第④前跑至籃之左方接第①之傳球
- (4) 第③於中間跳球後即跑至籃之右方接第④之傳球
- (5) 第④前拍球擲籃或將球傳至第③均可
- (6) 第②將球傳出後即替第④作守衛

法 攻 進



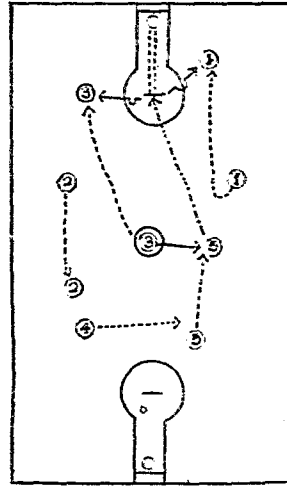
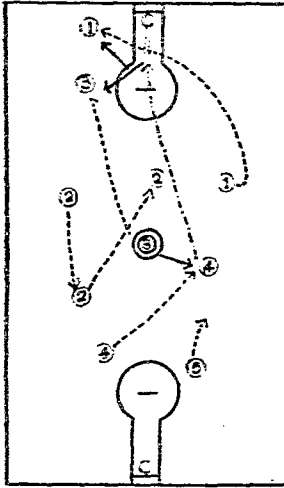
- (1) 第③將球打給第②
- (2) 第⑥前跑接第②之傳球
- (3) 第⑤直向前拍球或擲籃或將球傳給第①均可
- (4) 第①跑至籃之左方以備接第⑥之傳球
- (5) 第③退作守衛
- (6) 第④替第⑤作守衛

- (1) 第③將球打給第④
- (2) 第①跑至籃之左方接第④之傳球
- (3) 第④前跑再接第①傳回之球
- (4) 第③於中間跳球後由右繞至籃之左方或右方接第④之傳球均可
- (5) 第②替第④作守衛



- (1) 第③將球打給第②
- (2) 第②向 右前轉身拍球
- (3) 第③與第④同跑至籃之左方以備接第②之傳球
- (4) 第①向左前轉身跑至籃之右方

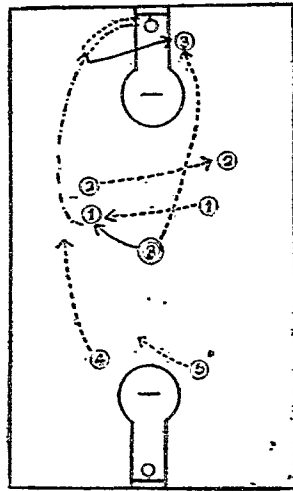
- (1) 第③將球打給第①
- (2) 第④前跑接第①之傳球
- (3) 第④向前拍球或擲籃或將球傳給第②均可
- (4) 第③跑至籃之右方接第②之傳球
- (5) 第①替第④作守衛



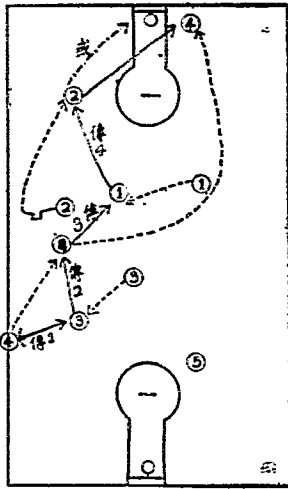
- (1) 第③將球打給第④
- (2) 第④直向前拍球或擲籃或將球傳給第①或第③均可
- (3) 第①與第③均跑至籃之左方以備接第④之傳球
- (4) 第②替第④作守衛

- (1) 第③將球打給第⑥
- (2) 第⑥直向前拍球或擲籃或將球傳給第①第③均可
- (3) 第①與第③均向前跑作轉身之動作以備接第⑥之傳球
- (4) 第②替第④作守衛
- (5) 第④替第⑥作守衛

(2) 球出邊線陣法

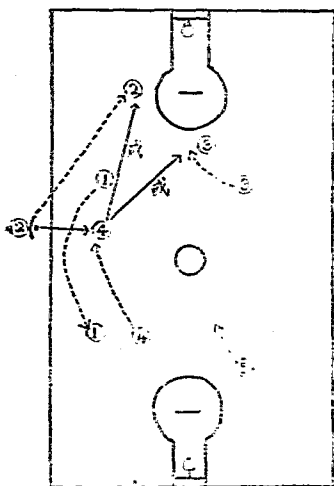


- (1) 第③將球打給第①
- (2) 第①向前拍球或擲籃或將球傳給第③均可
- (3) 第③跑至籃之右方以備接第①之傳球

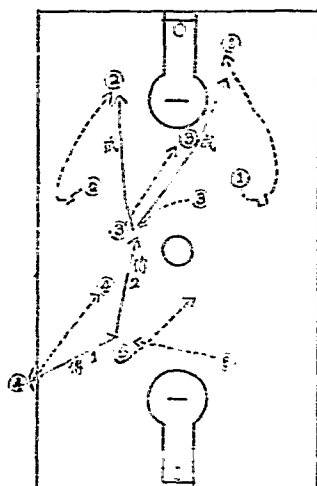


- (1) 第④將球傳給第③
- (2) 第④前跑接第③之傳回之球
- (3) 第①前跑接第④之傳球
- (4) 第②作前轉身跑至籃之左方接第①之傳球
- (5) 第②或拍球擲籃或將球傳給第④均可
- (6) 第③替第④作守衛

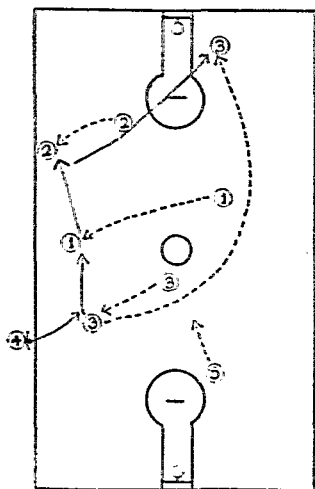
進 攻 法



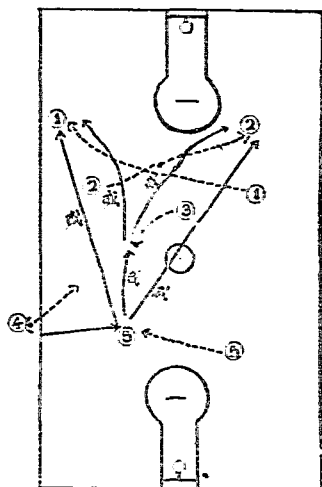
- (1) 第②將球傳給第④
- (2) 第④將球傳給第②或第③均可
- (3) 第①替第④作守衛



- (1) 第④將球傳給第⑤
- (2) 第③前跑接第⑤之傳球
- (3) 第①與第②均作前轉身之動作跑至籃之左右方以備接第③之傳球



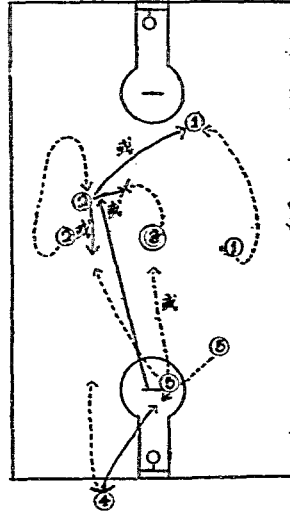
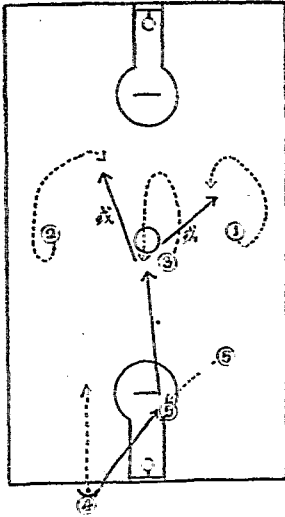
- (1) 第④將球傳給第③
- (2) 第①前跑接第③之傳球
- (3) 第②前跑接第①之傳球
- (4) 第③將球傳出後即跑到籃之右方接第②之傳球



- (1) 第④將球傳給第⑥
- (2) 第①與第②交換地位
- (3) 第⑤將球傳給第③第①或第②均可
- (4) 若第⑥將球傳給第③則第③將球傳給第①或第②均可

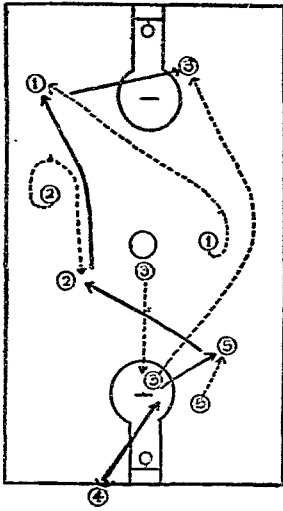
(3)

球出底線陣法
(一)守衛區域內

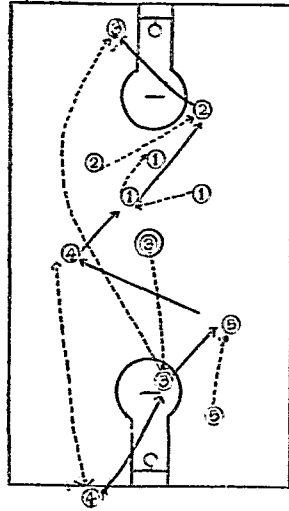


- (1) 第④將球傳給第⑤
- (2) 第③作繞轉之動作接第⑤之傳球
- (3) 第①與第②均作繞轉之動作
- (4) 第③將球傳給第①或第②均可

- (1) 第④將球傳給第⑤
- (2) 第⑥向前拍球或傳給第②
- (3) 第②將球傳給第①或第③均可

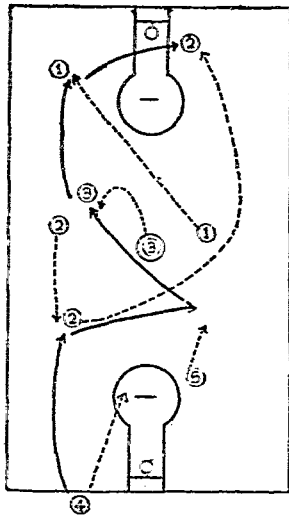


- (1) 第④將球傳給第①
- (2) 第①前跑接第②之傳球
- (3) 第②作前轉身之動作接第③之傳球
- (4) 第③跑至籃之左方接第④之傳球
- (5) 第④將球傳出後即跑至籃之右方接第①之傳球

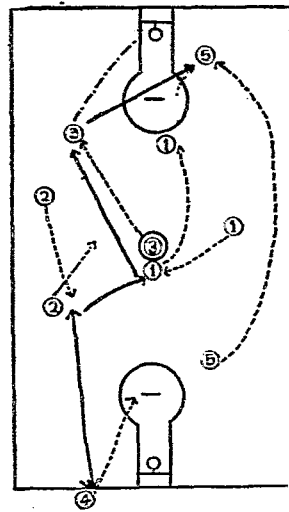


- (1) 第④將球傳給第③
- (2) 第③前跑接第④之傳球
- (3) 第④前跑接第⑤之傳球
- (4) 第⑤前跑接第⑥之傳球
- (5) 第⑥跑至籃之右方接第①之傳球
- (6) 第①將球傳出後即跑至籃之左方接第②之傳球並擲籃

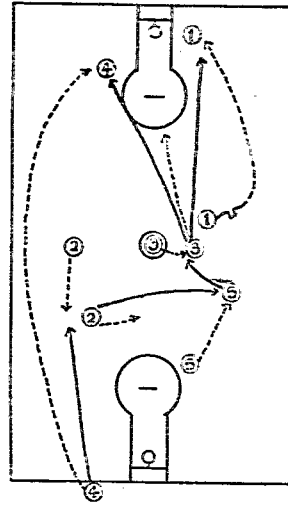
法 攻 進



- (1) 第④將球傳給第②
- (2) 第⑥前跑接第②之傳球
- (3) 第③接第⑥之傳球
- (4) 第①跑至籃之左方接第③之傳球
- (5) 第①向前拍球擲籃或將球傳給第②均可
- (6) 第②跑至籃之右方接第①之傳球

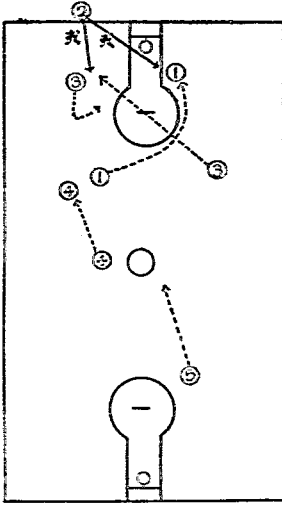


- (1) 第④將球傳給第②
- (2) 第①前跑接第②之傳球
- (3) 第③跑至籃之左方接第①之傳球
- (4) 第③向前拍球擲籃或將球傳給第⑤均可
- (5) 第⑥直向前跑至籃之右方接第⑤之傳球



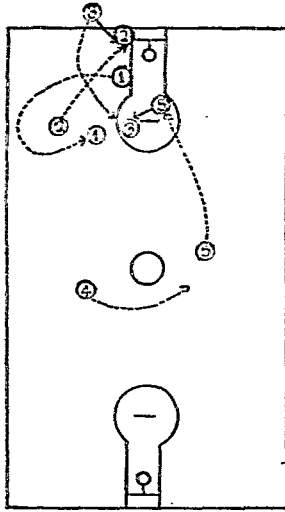
- (1) 第④將球傳給第②
- (2) 第⑥前跑接第②之傳球
- (3) 第③前跑接第⑥之傳球
- (4) 第①與第④跑至籃之左右方以備接第③之傳球
- (5) 第②替第④作守衛

(二) 進攻區域內

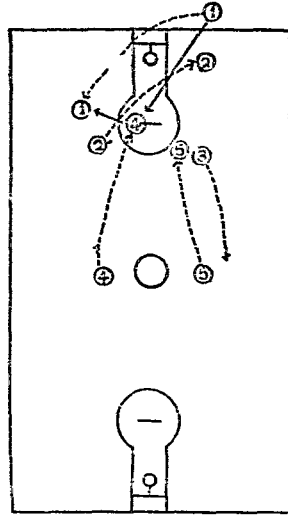


- (1) 第②將球傳給第①或第③均可
- (2) 第①與第③交換地位

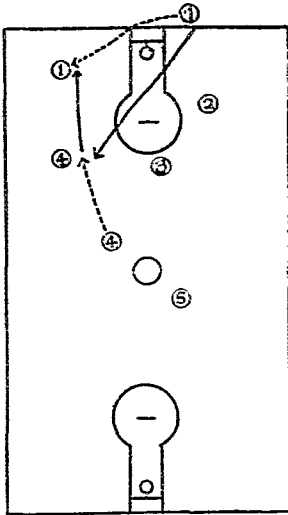
法 攻 進



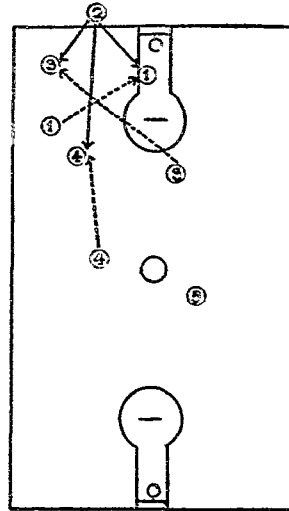
- (1) 第③將球傳給第⑥或第②均可
- (2) 第③傳出球後即跑至罰球區域內



- (1) 第①將球傳給第④
- (2) 第①將球傳出後即跑至籃之左方
- 接第④傳回之球
- (3) 第②跑至籃之右方
- (4) 第③替第⑥作守衛

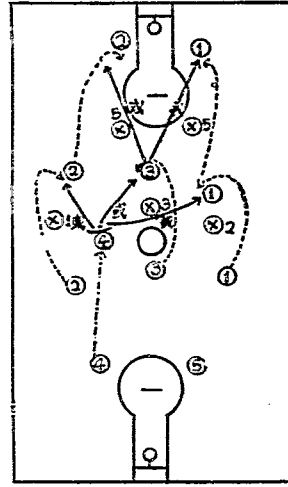


- (1) 第①將球傳給第④
- (2) 第①將球傳出後即跑至籃之左方接第④之傳球

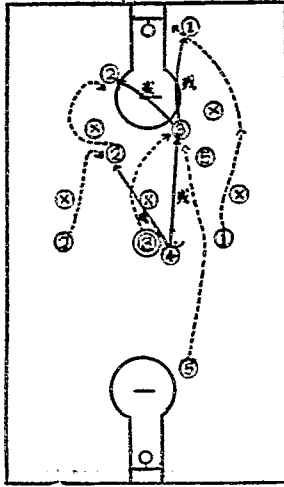


- (1) 第①與第③均向前跑
- (2) 第②將球傳給第④或第①或第③均可

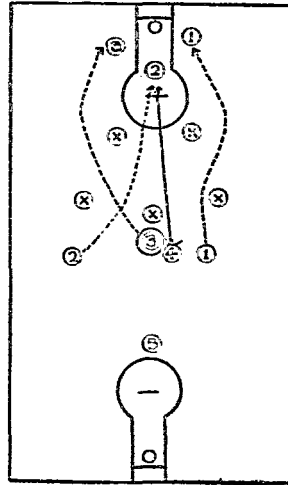
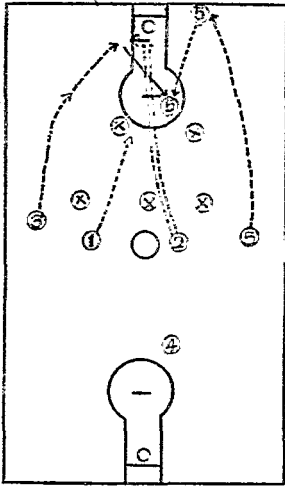
(4) 進攻五人守衛陣法



(4) 第①②③破入敵隊第一道防線時若欲接第④之傳球應向前跑迎接之不可站定等待球之來也



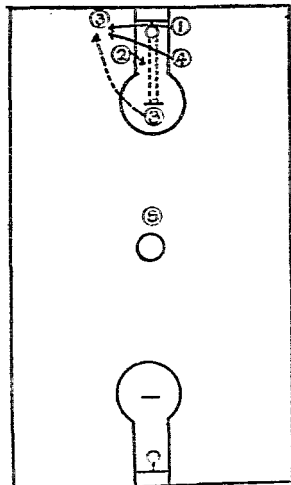
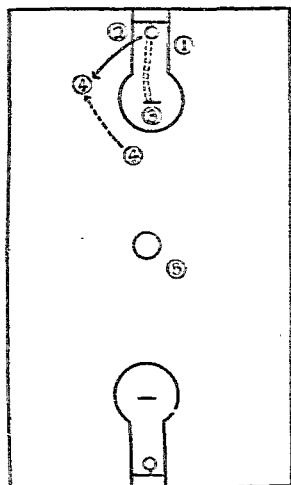
- (1) 敵隊隊員①②③排成第一道防線④⑤排成第二道防線五位隊員排成前後兩橫線守衛陣法
- (2) 欲破敵隊守衛之陣法則①②③見本隊得球後即直向前跑破入敵隊之第一道防線
- (3) 第④拍球至敵隊第一道防線之前面第④將球傳給第①或第②或第③均可
- (1) 第①直破入敵隊陣式跑至籃之右方
- (2) 第②③破入敵隊第一道防線
- (3) 第④在敵隊第一道防線之前面將球傳給第②或第③



- (1) 第②擲籃
- (2) 第③接第②所擲由遮板碰回之球
- (3) 第⑥接第③之傳球

- (1) 第①破入敵隊陣式跑至籃之右方
- (2) 第③跑至籃之左方
- (3) 第②跑至籃之前方接第④之傳球

(5) 擲罰球進攻陣法



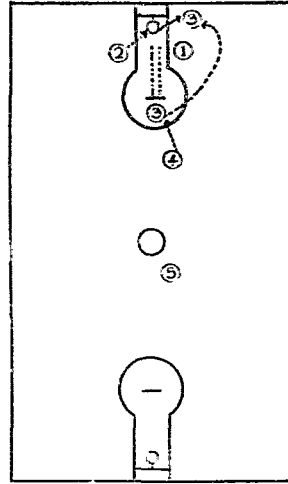
- (1) 第③擲籃不中時則急速接由遮板碰回之球或繼續擲籃或傳給第④
- (2) 第①與第②均預備接由遮板碰回之球
- (3) 第④向籃之左方跑

- (1) 第③擲罰球後跑至籃之左方
- (2) 第②跑至籃之前方接由遮板碰回之球或擲籃或傳給第③均可
- (3) 第①與第④均預備由遮板碰回之球, 接球後傳給第③或擲籃均可

第十八章 偵察賽情

語云：「知己知彼，百戰百勝。」籃球比賽，何異兩軍之交戰。當其交戰時，必雙方派遣偵探，互為窺探，以便乘機襲擊。籃球作戰其術亦然。當其正式比賽時，必偵察敵隊之如何進攻如何退守，而設計應付，如此方可操必勝左券。然各球隊之打法不同，欲偵察賽情作歸納之評判，最為不易。凡偵察賽情者，不可慢不經心，如平常參觀者然，宜專心致志，以相當之方法詳察其內容，詳為分析，過細研究，庶能有得。茲述偵察方法如下：

1 偵察敵情時應立之地點——大抵以場中之底線較在兩邊線為宜，因在底線處可了然觀兩隊打法也。其所立之處宜略高，不但可睹個人動作，並可鳥瞰全隊也。



(1) 第③擲罰球不中時向籃之右方跑以備接第②之傳球

(2) 第①與第②均預備接由遮板碰回之球接球後傳給第③再擲籃均可

2 偵察進攻情形：

- (一) 中鋒如何跳球？有若干次能得中鋒跳球？中鋒常將球打向何方隊員？
- (二) 長短距離之傳球，及拍球等術，多用何種方式或數種兼用？
- (三) 球出界線時或傳球時，是否有一定之陣線？
- (四) 擲罰球時，有無一定之統系陣式？
- (五) 當持球及跳球時，中鋒外其他隊員如何站立？
- (六) (甲) 進攻迅速否？(乙) 向前迎接傳球否？(丙) 其隊傳球是否有準確的把握？
- (丁) 其隊對於轉身橫跑，或作交叉跑以爲引誘諸動作，能否持久？
- (七) 用何種進攻法，五人抑四人進攻法？
- (八) 中鋒跳球時之陣法？

3 偵察守衛情形：

- (一) 彼用何種退守法？
- (二) 其個人守衛能力如何？
- (三) 其全隊退守動作迅速否？

(四)其兩後衛退守之地點在何處?

4 當休息時期內，偵察者應將對本隊員偵察所得作一清簡之評判，並將所偵察之情形詳細記錄，以備日後討論之用。

第十九章 籃球隊員須知三十條

- 1 不可動氣，宜有涵養精神。
- 2 不可焦急，宜有從容態度。
- 3 不可懈怠，宜鄭重其事。
- 4 不可過度練習，至相當之度即可。
- 5 不可稍露疲乏，宜勇往直前。
- 6 不可向參觀者談話，或注意參觀者（比賽時）。
- 7 不可輕視犯規，因犯規多，即與全局勝負攸關。
- 8 不可自顯一己之能，宜與他人合作。
- 9 不可自棄。
- 10 須各盡己力，但不可舉動粗野。

條十三知須員隊球籃

- 11 須時刻注意自己之動作，不可閑立場中，似一參觀者。
- 12 須研究對方之長處，及其短處。
- 13 須有自信力，但不可傲慢。
- 14 須服從指導員之指導，不可固執己見。
- 15 須時刻警醒，免受敵人監視。
- 16 須按時到班練習，及出席關於籃球之會議。
- 17 對於自己之身體，宜珍重，衣食住等須使合宜。
- 18 受傷時，勿再比賽。身體有不適宜，即隨時通知指導員。
- 19 在練習時，宜鄭重，不可隨便妨害秩序。
- 20 對於裁判員當服從而尊重之。
- 21 對於本隊隊員及同學或參觀者，宜謙恭有禮。
- 22 腦筋宜靈敏，不可板滯。
- 23 球出界線或在中鋒跳球時，自己發出佈陣暗號宜迅速。
- 24 最忌避球。

25 戰鬥力占比賽全程百分之六十，其餘如擲籃方法等，不過百分之四十耳。

26 敵隊得球後，宜盡力監視之，不可倚賴後衛。

27 比賽時以早得分數為佳。

28 須十分諳熟籃球規則。

29 指導員選擇隊員時，不祇以其技能為標準，宜並觀其戰鬥力如何，及有無豪俠精神。
30 練習籃球者勿祇以能打球為目的，以養成智德體羣四育兼全，學識優良為上。

第二十章 運動員之衛生

常人以為運動員多體格強健，其飲食起居不必十分注意；而運動員或亦以此自負，遂不加以檢點，此實大誤特誤矣。運動員亦猶人耳。吾人偶因衛生失宜致精神疲倦，體力衰頹，彼運動員何獨不然；其因飲食或休養稍有不適而致比賽失敗者實甚多也。運動員切不可自體。格異於常人而自負而不注意衛生。茲述運動員衛生要項如左：

1 預備比賽時，睡眠至少須有九小時。

2 不可吸煙及飲酒。（因煙酒均能使擲球不準。）

3 沐浴時，先用兩分鐘之熱水噴浴，再繼以冷水沖淋。浴畢用乾毛巾摩擦全身，但浴時

不可多耗時間

4 飲食

(一) 進食宜在比賽前兩句鐘。

(二) 不可多食有刺激性之食物，如生葱蒜等。

(三) 不可多食油炸物。

(四) 飲料以白開水為最宜。飲茶或咖啡不可過多，過涼之冰水更不可飲。

(五) 賽後飲食不可過度。

(六) 運動員應食何物，我國尙未有人加以研究，要在三餐均求其適度。

5 衣服鞋襪用具等均求其適體。

術 球 籃

著 義 守 董

BASKET BALL: Science and Art

by

S. Y. Tung

ASSOCIATION PRESS OF CHINA

20 Museum Road, Shanghai

Price: { Paper cover Sixty cents } per copy
Cloth .. One dollar

民國十八年五月初版

撰 著 者 董 守

校 訂 者 青 年 協 會 書 報

刊 行 者 青 年 協 會 書 報 部

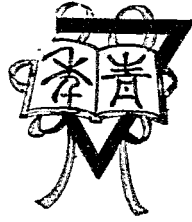
總 發 行 處 青 年 協 會 書 報 部

分 售 處 各 省 代 售 處

每 册

平裝大洋六角
精裝大洋一元

兰加
77



3.952