

法練訓球籃子

W
557



著復君宋

海上
版出局書奮勤



胡



體育叢書

女

子

籃

球

訓

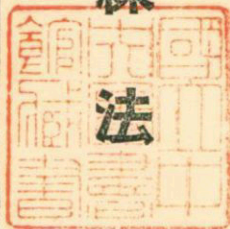
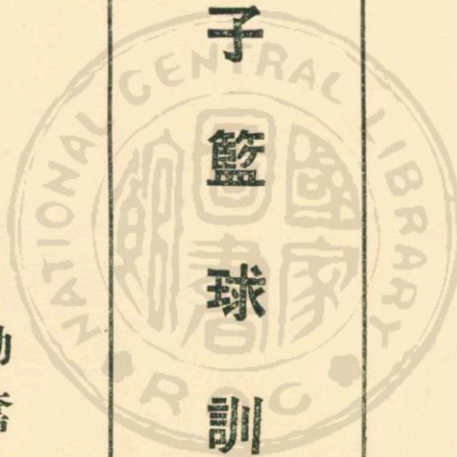
練

法

著者

東北大學體育科教授宋君復

勤奮書局發行



體育叢書序言

中華全國體育
協進會會長張伯苓

中國稱病夫，久矣！近年國人始知推求吾族致病之原，與夫其他民族所以健全之由來，思設法而為救藥，實一絕好現象。鄙人前此赴日參與第九屆遠東運動會事，目覩彼族對體育進步，真足驚人，迥非吾族一蹴可能幾及。但有志者事竟成，故不揣冒昧，當為今後吾國體育改進，擬有治標治本二法。治本即自中小學起施行強迫體育教育，養成青年體育之愛好；治標即常與本國或外國隊作長時間多次數之比賽，藉增經驗，而免怯陣。二者並進，再益以精良訓練，將來自不無成效可言。茲之體育叢書所載，皆不啻吾藥籠中物，治標治本，隨在可以取材者也。有功於體育前途之發達，之改進，為益甚大，故樂為之序，一為吾國關心體育者正告焉！

國家圖書館



002306462

宋君復先生

本書著者



宋君復先生小史

宋君復先生，浙江紹興人，國內體育界有數之名指導也。先生於民國六年，入美國可培大學研究理科，於九年得理科學士學位。在該校時曾代表籃球網球及越野賽跑等隊。畢業後因感我國體育之幼稚，乃入麻省春田體育專門大學研究體育。在春田時，先生爲該校足球隊中堅份子，該隊有東美長勝軍之譽。回國後歷任上海滬江大學體育主任，東北大學體育科專任教授，北平國立師範大學體育系講師，青島大學教授及華東四大學體育會會長，並歷任全國運動大會，及遠東運動大會，各種體育重要職務。且對於上海之體育事業，指導提倡，尤不遺餘力。曾被聘爲中華全國體育協進會所主辦之足籃球委員會委員，及上海萬國籃球會，中華籃球隊指導，歷任以來，成績昭著。後就職潘陽時，使親加訓練之東北籃球隊遠征上海，一戰而勝上海所向無敵之美隊海賊，亦先生指導之力也。先生之著述，有體育原理，籃球進攻法及籃球隊員測驗法等名著。

自序

宋君復

吾國採用女子籃球遊戲，約二十年於茲。初則僅爲校內之運動，今則擴大而作校際之競賽矣。近數年來，更爲發達。各運動會中，常有列入女子籃球一項。影響所及，行將普遍全國。而女子之體育前途，正無量焉。環顧國內出版界中，關於體育書籍，固甚稀少，而對於女子體育，尤鮮專書。著者有鑒於此，爰本一得，編著是書，以應女子籃球訓練之需要。舉凡有關於女子籃球術者，一一分章述之。既可供指導員之參考，復以資練習者之自省。

著者不敏，難辭謫陋之罪，尙希國內諸同志指正之。

再是書之編著，承老學友郝更生先生及屠哲隱先生，多加臂助，自資難深銘感，謹以誌謝。又承高梓先生及蕭宗說黃叔慎彭靜波朱麗未舉凡何祝宣及鐘涓孫等女士，表演姿勢，攝製圖版，亦謹誌謝於此。更以

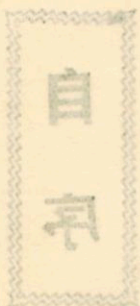
兼專書著音聲，然其本一宋君復序於東北大學西新村，賴之需要。

東疆園內出類，中關，亦難有影，固其蘇少而博，文千，體育，大

文千，難，一，取，濕，響，和，天，音，難，全，圖，而，文，千，之，體，育，前，益，五，無，量，滿。

頃，難，大，而，音，外，難，之，難，音，全，圖，而，文，千，之，體，育，前，益，五，無，量，滿。

吾園，採，用，文，千，體，育，前，益，五，無，量，滿。茲，將，所，願，難，益，外，內，之，難，體，今。



宋君復

女子籃球訓練法目錄

第一章	女子籃球之歷史	一
第一節	籃球之發軔	一
第二節	籃球之設備與組織之沿革	二
第三節	籃球標準規則之由來	四
第四節	得稱爲美國最普遍之戶內遊戲	五
第五節	女子籃球之濫觴與規則之修正	五
第六節	我國女子籃球之勃起	九
第二章	籃球遊戲——體力方面應注意之點	一〇
第一節	女子籃球較男子籃球爲緩和	一〇
第二節	初中女子先有初級球類技能上訓練	一一

第三節 女子籃球應有之幾種條件…………… 一三

第四節 女子球戲應由女子指導管理…………… 一四

第三章 籃球遊戲——社會方面應注意之點…………… 一六

第一節 指導員有養成球員道德之責任…………… 一六

第二節 球員優美之行爲全出指導員之提倡與模範…………… 一七

第三節 球員對玩球之精神之興奮全在指導之以身作則…………… 一七

第四節 指導員與球員須互相維持應有之禮貌…………… 一八

第五節 應以良好運動道德爲組織之基礎…………… 一九

第四章 球場與球員之設備…………… 二一

第一節 球場上設備…………… 二一

(一) 球場…………… 二一

(二) 籃球場…………… 二二

(三) 籃與網	二二三
(四) 球	二二三
(五) 記分板	二二四
(六) 淋浴室及更衣室	二二四
第二節 球員設備	二二四
(一) 鞋	二二四
(二) 襪	二二五
(三) 球服	二二五
第五章 基本動作——接球與傳球	二二七
第一節 傳球之種類	二三〇
(甲) 低手傳球	二三〇
(乙) 高手肩上傳球	二三〇
(丙) 雙手過頂傳球	二三一
(丁) 單臂高傳或鈎式傳球	二三一

(戊)特種傳球	三二
第二節 各種傳球之機械動作及其用途	三一
(甲)低手傳球	三一
(乙)高手肩上傳球	三四
(丙)雙手過頂傳球	三六
(丁)單臂高傳或鉤式傳球	三八
(戊)特種傳球	三九
第三節 關於傳球之雜碎忠告	四三
第四節 傳球與接球之練習	四五
第六章 基本動作——射籃	五二
第一節 場上射球	五四
(一)射球之種類	五四
(二)各種射球之機械動作及其用途	五四

第二節	射罰球	六四
(一)	自罰球線射籃之機械動作	六五
第三節	關於射球之各種忠告	六九
第四節	躍下球之進行	七二
第五節	建議之可資借助	七二
第六節	射籃練習法	七四
第七章	基本動作——身體之動作	八二
第一節	進攻之技術及其用途	八二
(甲)	起步	八三
(乙)	停步	八三
(丙)	跳起	八五
第二節	伴傳	八六
第三節	迴旋	八七

(甲) 向後迴旋之機械動作及其用途……………八八

(乙) 前轉身之機械動作及其用途……………八九

(丙) 全身反轉之機械動作及其用途……………八九

(丁) 關於迴旋之忠告……………九〇

第四節 拋上運球……………九一

第五節 運球……………九二

第八章 進攻術——個人……………九六

第一節 概論……………九六

第二節 個人進攻技術……………九七

第九章 進攻術——佈陣……………一〇三

第一節 概論……………一〇三

第二節 跳球進行之佈陣(附圖表之記號)……………一〇四

第三節 界外發球進行之佈陣(附圖)……………一〇七

第四節	自由擲球進行之佈陣(附圖).....	一五三
第五節	爭球進行時之佈陣.....	一四五
第十章	防守術——個人.....	一二〇
第一節	概論.....	一二〇
第二節	一般球員之防守術.....	一二一
第三節	後衛之防守術.....	一二三
第十一章	防守術——佈陣.....	一二〇
第一節	一人管一人之防守法.....	一三〇
第二節	五人防守法.....	一三一
第三節	跳球不着時之防守法.....	一三五
第四節	射罰球後之防守法.....	一三六
第五節	界外發球時之防守法.....	一三七
第十一章	基本動作之成績測驗.....	一三九

第一節 測驗之目標……………一三九

(一)接球與傳球……………一三九

(二)射球……………一四〇

(三)運球……………一四〇

第二節 測驗之手續……………一四一

(一)接球與傳球……………一四一

(二)射球……………一四二

(三)運球……………一四三

第十三章 技術之表現……………一四六

第一節 接球與傳球之聯絡動作……………一四七

第二節 接球停步迴旋反轉傳球聯絡動作……………一四八

第三節 接球運球裝伴拋上運球傳球或射球之聯絡動作……………一四九

第四節 接球反轉迴旋運球射球傳球之聯絡動作……………一五〇

第十四章 球員之位置

第一節 前鋒

一五八

第二節 中鋒

一六一

第三節 助理中鋒

一六二

第四節 後衛

一六四

第十五章 球員之運動人格

一六六

第一節 女運動員之信條

一六六

第二節 勿以勝敗爲榮辱

一六七

第十六章 職員

一六九

第一節 職員概論

一六九

第二節 執行裁判員

一七〇

(甲) 服裝

一七〇

(乙)準時……………一七一

(丙)行爲……………一七一

(丁)球規之精神……………一七一

(戊)對於球員之解釋……………一七二

(己)在場上之位置……………一七三

(庚)輔助記分員……………一七五

(辛)對於觀衆之解釋……………一七六

(壬)犯規之觀衆……………一七七

(癸)雜項要點……………一七七

第三節 檢察裁判員……………一七九

第四節 計分員……………一八〇

第五節 計時員……………一八二

第十七章 健康的生活……………一八四

第一節 概論.....一八四

(一) 膳食.....一八五

(二) 飲水.....一八五

(三) 睡眠.....一八六

(四) 清潔.....一八七

(五) 疲乏——老朽.....一八七

(六) 月經.....一八八

第二節 受傷及疾病之珍護.....一八九

(一) 地板上擦傷.....一八九

(二) 脚踝及脚膝之扭傷.....一九〇

(三) 手腕大指及手指之受傷.....一九〇

(四) 肌肉擊傷.....一九一

(五) 感冒.....一九一

第十八章 競爭.....一九三

第六節 校內競爭……………一九四

第二節 校際競爭……………一九八

第十九章 男女籃球規則之異點……………二〇二

第一節 球隊組織與球場設備之異點……………二〇三

(一) 隊員人數……………二〇三

(二) 球場之劃分……………二〇三

(三) 區線……………二〇三

(四) 球員之支配……………二〇三

(五) 比賽時間……………二〇四

(六) 計分法……………二〇四

(七) 取消資格……………二〇四

(八) 持球……………二〇五

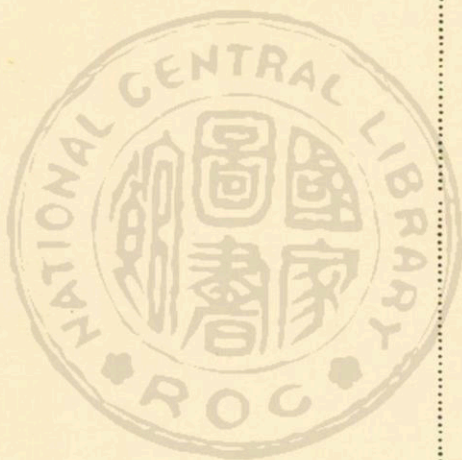
(九) 越線……………二〇五

第二節 不合法之防守……………二〇五

第三節 違例與犯規……………二〇八

(一) 違例……………二〇八

(二) 犯規……………二〇九



女子籃球訓練法

宋君復著

第一章 女子籃球之歷史

其論第一節 籃球之發軔

其責戶內籃球之倡行，所以應付冬令競賽之需要，一若秋季之有足球，春季之有棒球也。

一 一八九二年，美國麻省春田青年會大學之納斯密司博士 (Dr. James Naismith) 創戶內籃球之遊戲，于是引起社會之興趣；而戶內籃球之遊戲，乃驟然普及美國各地，且流傳他國矣。一 亦其然其是即顯其棒球，拉克勞司球 (Lacrosse) 足球及其他自昔相沿之球戲，各



有其數百年之歷史。關於規則，球員，及球隊之組織，雖皆歷經演化；惟斯種相傳之球隊遊戲，其根本特性，皆屬相似；而籃球一術亦然。其最明顯之特性，即為競賽需要球員之耐勞，技能，戰畧，及發創力是也。籃球原係一種團體遊戲，球隊之勝利，端賴球員個人對於球隊之有合作聯絡，迅速之決斷，敏捷之應接，及充分之調協。每一球員于玩球進行中，須克盡其責任。在危急之際，尤宜用其應變之奇才及發創之能力，於是能發展其領袖資格；同時亦須適應玩球進行中之固定慣例，以完成全隊競賽之勝算也。

第二節 籃球設備與組織之沿革

最初籃球之設備，甚為簡陋，所用之籃球，即為盛桃之籃，懸掛于離地十尺之處；所用之球，即為足球；所用之遮板，初係鉄絲網簾所製；及後

逐漸改良，至一八九八年，始採用現行之鉄圈以作球籃。籃球在初倡時代，每隊人數，至多九人至五十人，及後即行裁減。現在男子籃球隊員規定爲五人，而女子籃球隊員，則爲六人。所謂以九人組成之男子籃球隊者，其隊員之分配，即爲一後方中鋒，二左右翼，一中鋒，二場邊中鋒，一球籃守衛，二後衛。未幾，再按球場之面積，而定隊員之多少，五人，七人，或九人不等。後約在籃球創行後一年，男子籃球隊員即確定爲五人，至今沿用之。

最初玩球之方法，乃由一賽球之職員，先將球拋至場之中心，以作開始抗球之記號，於是駐于場端之二隊球員，即開始搶球。惟約行之二年，乃改用現行之方法，而同時亦將籃圈及籃球之大小，規定標準，以使一律。

對一當時男子籃球遊戲之球場分區，同後來女子籃球所採用之式樣相同。其所以異者，在於而不同，其球之大小，其對準以開故。特現行籃球之特殊標準，乃定于一八九四年，入後尚有少數根本變更。自男子籃球創始後，僅經過三四年之試驗，即已成爲標準化矣。

新寶錄第三節 籃球標準規則之由來

考最早之籃球規則，刊行於一八九三年，而施用於美國各男青年會其他團體，如業餘體育協會（The Amateur Athletic Union）職業同盟會（Professional Leagues）及全國大學體育聯合會，則各用其自訂之規則。規則既各相懸殊，則對籃球之進步，自必多方阻礙。由是各團體推派代表，聯合組織規則委員會，於一九一五年集議，而頒訂一種劃一之規則，即現在所稱之正式籃球規則。是也。迨籃球之標準既定。

籃球之發達，當不言可喻，裁判得以劃一，而玩球亦得以科學化矣。
第四節 得稱爲美國最普遍之戶內遊戲

籃球遊戲因其規則簡單，球場不廣，隊員較少；而設備與用費，亦比較簡約，故易普及於美國。籃球既成爲最容易之遊戲，凡初中、高中、專科學院、大學、民衆教育館與體育場，男女青年會，職業團體，商店，工廠，社會服務機關，公共運動場等，則皆廣爲採用矣。且籃球遊戲，既宜於青年男女，而又宜乎成年男女，即任何界人士，皆可玩之；故籃球得稱爲美國最普遍之戶內遊戲也。

第五節 女子籃球之濫觴與規則之修整

在一八九二年，美國斯密司女子學院，已首先採用籃球遊戲；惟所用之規則，多有所更改，以適合於女子也。其後數年內，即流行於美國全

國之婦女界中矣。若干地方及學院，則各自行改訂其規則。雖在二女校中，亦鮮有用同樣之規則者，因此頗感不便。而當時大部分之女子中學及婦女會社，無非僅仿效男子所玩之籃球而已。

在一八九九年，麻省春田市所舉行之體育會議中，乃指派一委員會，從事調查與草擬規則，以盡量修整全國所用之不同規則。該委員會之人選，多為當時之女體育專家，委員長為奧勃林學院女子體育指導，福斯脫 (Alice Bertha Foster) 餘為波士頓體育師範教授潘林 (Ethel Perrin) 賴達克立夫學院體育指導賴脫 (Elizabeth Wright) 斯密司學院體育指導勃利孫 (Senda Berenson) 也。

該委員會集議後，建議五項，其第一項云：「本會議須准許刊行女

子籃球規則（即根據正式籃球規則）並按照女子需要所修訂者，一是項提案，當經通過於該會議。

最早訂立之女子籃球規則，內容極似當時男青年會所訂之籃球規則；惟一八九九年，男青年會之規則，曾有重要之修改。而適應女子之用者，其要義爲（一）將球場分爲三個相等部份，以減少大球場上個人女球員之奔馳。（二）限制個人之露頭角。（三）鼓動聯合動作。（四）平均全隊之合作力。（五）節制過度的體力勞動。

按奪球及打球之舉動，每有助長競賽時粗暴行爲之趨勢，故對奪球之方法，亦曾加以限制。欲求遞球進展之迅速，亦曾訂一規則，限制球員，祇能持球三秒鐘，違則處罰。

此多數人以爲運球有相當危險，於是亦訂一規則，本限制球員向

地接聯躍球三次，今則改爲躍球一次矣。

原始之正式男子籃球規則，准許每隊五人入場，女子籃球隊，則爲五人至十人，視球場之大小而定。惟現在之女子規則，爲每隊至少六人，至多九人。

此後雖尚有若干小更改，但大部份仍照第一次委員會所訂之大綱所採用之規則，至是乃定，直至一九〇五年後，規則復經修改，但大致仍保守舊規，並無若何新限制。

女子籃球場改小，且分爲二區，實爲女子籃球規則更進一步之改良，所以增進全隊之合作，並可以使球員得有餘地以互換地位。

另有若干婦女，贊成取消現行之守衛規則，（地平線守衛）而建議得以一手置於對手所持之球上。雙方贊成與反對，固皆各有其用意。

總之，若能訓練球員，俾能于對手未獲球前而阻止之，并獲得乃球，則可促進迅速之競賽，而不至發生短兵相觸，肉搏攔搶一類之粗暴競賽矣。

中 國 體 育 師 範 首 先 提 倡 女 子 籃 球 遊 戲 第六節 我國女子籃球之勃起

我國在一九一七年，上海女子體育師範首先提倡女子籃球遊戲。不數年，各女校漸見採用；初則僅作校內之運動，今則擴大而作校際之競賽矣。近數年來各地運動會中常有列入女子籃球一項，去年在杭州所舉行之全國運動會中各省市女子籃球報名參加者，計有十五隊之多，而派隊出席者，亦有十二隊。吾國女子籃球之普及化，雖較歐美各國為幼稚，然以去年全國運動大會中各隊技術，以及作戰之精神論，亦多不遜於先進之歐美女子也，其中尤以上海北平廣東等隊為可觀；若再加以合理之訓練，我國女子籃球之前途，誠有莫大之希望也！

第一章 籃球遊戲—體力方面應注意之點

第一節 女子籃球較男子籃球爲緩和

籃球在女子運動中，係最激烈之一種，此實因玩球條件及其規則使之然也。籃球場較之曲棍球戲 (Hockey) 或足球 (Soccer) 之球場爲小；而籃球之遊戲，於遊戲時，幾無時不在活動中，由此可知習籃球者，實需要耐勞之能力；兼之在堅硬之地板上，須常疾馳奔跑，始而前衝，繼而後援，應付較難。有時在戶內行之，更不免常在空氣不甚流通之室中奔馳，與體力之能否勝任，當另一問題。

男子籃球規則，較之女子籃球規則，尤爲激烈。因女子籃球場之分區，可使球員偶時停止動作，且女子競賽時間之分爲四部分，更可使球

員有短時間之休息。休息時間雖短，却可減少心臟之過分興奮也。

第二節 初中女子當先有初級球隊技能上訓練

女子籃球，既屬激烈，故對幼年之女子當宜免習。凡初中年齡之女子，應玩組織較易之球戲，而具有與籃球同樣之興趣者，如司令球（Captain Ball）終點球（End Ball）九區籃球（Nine Court Basketball）可使女子於未入高中時，先有初級技能之訓練也。

女子自誕生以至成人，其生理上之變動，當以在中學年齡時代最為重要。此時之身體成長最速，而身體各部之發育，並不平均；心臟之擴大甚速，常與血管並進，骨盤部分則不發生重要的青春期變動，以助撐內臟；生殖器官則亦發達甚速，胸部及肺部則顯然擴張。而其情感，則愈有豐富之趨勢。在此時期，需要多量之活動，以調協及完成其身體上之

自然發育。體育指導員，即負有善為指導之責任，應計劃一種安全之運動課程，俾每一女子均有參加之可能。第三節 女子籃球應有之條件。要由青春球變體以訓練大其數。第三節 女子籃球應有之條件。要由青春球變體以訓練。籃球遊戲是否為每一女子所當玩者？其結果是否有益？欲解決此問題，殊屬不易。惟普通女子，加入籃球遊戲，尚有條件如下：

一、須先經過體格檢查，若身體各部強健者，自可加入。

二、玩球方法須適宜，換言之，女子須按照女子籃球規則而玩球。

三、須有富有經驗及訓練之女指導員，加以指導及監督，俾不違背女子生理之要義。

四、遊戲者之練習生活，須適合其身體之發展，並須保持其健康，俾能應付此項激烈之運動；尤當注意其所需要之食物，充分之新

鮮空氣與睡眠，適當之衣服，及其他一切衛生之設備。

五月經到時之首三天，不當加入練習與競賽。

六、指導員，須隨時注意球員之身體狀況，例如在玩球時所發生之疲倦，氣喘，及臉部蒼白等。

七、女指導員須善爲監督一切，如對混戰練習，時間之限制，球季開始時之玩球時間須短，休息之時間宜長，玩球之時間最長不得入其超過十分鐘，並須定爲慣例。須知球戲所以發育練習者之體力，並非耗損其體力也。

上述女子於經期首三天，不當加入練習與競賽一則，係理想之信條，固無事實上絕對之根據，或竟因此引起一般辯論；特此刻尙無確定之生理調查與證明，祇可根據一般人觀察所得之意見，暫守是說。總之

女子在月經期間以避免激烈運動爲宜，俾保安全，至少不致發生危險也。

第四節 女子球戲應由女子指導管理

女子球戲應由女子指導管理。因女子球戲時常因害羞，而多不願加入，其理由（經期或其他原因）且又不願坦白報告指導員。即此一端，已足證明女子運動之管理，須由女子任之，而不當由男子代庖。最好事前女指導員與女球員先詳細討論一具體辦法，然後創立一種名譽制度（Honor System）務使球員共守信用，不致托故缺席。

女球員頗熱心玩球者，每易忽略其生理上之安全。指導員須加意防護，並應盡量設法增進女球員之健康與活潑。

指導員對於（一）在球季內所有報名玩籃球之女生，（二）身體不

第三章 籃球遊戲——社會方面應注意之點

第一節 指導員負有養成球員道德之責任

運動家之德，(Sportsmanship) 係一種道德；若誠實，信義，忠心，合作等等，故常譯為運動道德；從實際上言，運動道德，實包括一切道德，但非可由遺傳而獲得者也。惟此種道德，祇可用教育方法及運動練習，而發展之；設若常時繼續練習，則可變為習慣，而成為第二天性矣。久而久之，則自成風俗習尚，而公認為純正之行爲矣。指導員對於運動道德之養成，及其發展，有密切之影響，較之任何人之與球員接觸者尤為重要。故中學指導員須明瞭此旨，方可使此種美德養成於成人時代而發展于將來。

第二節 球員優美之行爲全出指導員之提倡與模範

指導員若以身作則，而定出一種優美之行爲標準，則球員之品性與行爲，亦得向正軌上發展。此種標準，全視指導員之態度如何而轉移。設指導員加入玩球之際，偶然犯規，輒欣然受罰，則球員自能同樣樂意受罰，并努力遵守球規矣！指導員對於場上裁判員，亦當表示信任及尊敬之態度，若指導員乘競賽休息時間，常向職員提出種種關於解釋球規之問題，實屬失策而無意味。如遇有不同之意見發生時，最好在俟比賽完畢，與該職員另相討論，作學問上之研究，而免爲意氣之爭奪。

指導員之待遇裁判職員，須敬之如賓，如是則球隊隊員之待遇對方球員，亦能觀感而相敬如賓矣。

第三節 球員對玩球之興奮全在指導員之以身作則

在球季內之所有球戲練習，球員對於全隊，須養成一種「盡忠本隊」的精神，始終聯絡，合作到底，方可完成全隊工作的進展。

指導員若熟知其工作與責任，並能在指導之時，和藹誠懇，大公無私，則必能受球隊隊員之敬重與愛護。

指導員對於其工作與球隊，如感覺興趣，則球員之精神必佳；若能身穿球服，并隨時向球員表演玩球之動作，則其與球員間之感情，必更能密切。

第四節 指導員與球員須互相維持應有之禮貌

普通教員與學生能親近融和，固屬佳事；但不可過分親暱，致狎褻放肆，平時須維持學生對於教員應有之禮貌，指導員對於球員亦然。指導員當藉自己之人格，以發展球員之忠心，若爲自己之私利起見，而要

求球員獲勝，實爲憾事，因忠心乃尊敬之結果，爲教練員所宜提倡者也。譏諷爲自失人格，自墮信用，自喪威權之弊病，於人無益，於己有損。指導員對於球員，有不滿時，最好以誠懇態度，鎮靜口吻，加以訓勉，萬勿用譏諷之辭，以傷感情。

第五節 應以良好運動道德爲組織之基礎

在適當之時間，對於每一球員，用鼓勵之方法，助其進取，效力最大，而胆怯之球員，尤爲適宜。凡患輕微或因幻想而成之疾病者，須勸慰之，勉勵之，不可危詞恫嚇，更使其神經激刺，以致胡思亂想，或竟因以發生長期或嚴重之疾病。緣女子之心理，常喜他人之慰藉，故指導員須有常識，且須經過若干次試驗之後，方能在任何環境下應付裕如也。

員當有經驗之指導員，既自知其應爲球員所尊敬，則當不時徵求球

員意見俾球員對於球隊，感覺有直接之興趣。

指導員須知球員之樂趣，為競球之唯一目標，最大之酬勞，比賽能獲勝固佳，不勝亦應怡然自得，萬不可以獲勝為唯一之目的。故選擇球隊時，應以良好運動道德為組織之基礎。

而訓練之人員，亦應注意其訓練之方法，而訓練之方法，亦應注意其訓練之方法，而訓練之方法，亦應注意其訓練之方法。

修正前

訓練之精以勤懇

指導員應注意其訓練之方法，而訓練之方法，亦應注意其訓練之方法，而訓練之方法，亦應注意其訓練之方法。

訓練之精以勤懇，指導員應注意其訓練之方法，而訓練之方法，亦應注意其訓練之方法，而訓練之方法，亦應注意其訓練之方法。

指導員應注意其訓練之方法，而訓練之方法，亦應注意其訓練之方法，而訓練之方法，亦應注意其訓練之方法。

第四章 球場設備與球員設備

第一節 球場之設備

（一）球場 設置球場之前，須先研究場地之大小，以決球戲將採用二區制，抑三區制？至於球場之最大及最小之限度，則可閱「女子籃球規則」，茲不贅述。中學校須採用三區制，其場地之直度須在七十尺以上，如場址較小，則可採用二區制。籃球係一種有興趣之公開遊戲，需要寬廣之地位，容納觀衆。籃球爲一種動作迅速之球戲，若在小場上而採用三區制，勢必增加起步停步之疲勞。對普通體育課而言，大之體育場，其大學女生較之中學女生，應更能從事激烈運動，且有較大之機會，能表示其遊戲之程度。在初級學校及中學時代，已受有訓練者，入大學

時，則應有相當基本習慣的技能，并應準備從事高深之攻守方法，以增進其玩球之興趣及實力。故大學女生，須採用二區制，俾有較大之活動範圍，以發展其固有之玩球興趣及實力。按普通情形論，若有廣大之場地，則不妨採用三區制也。

以上室內球場中之空氣，須常使之新鮮，溫度以華氏表六十度為最合理想。

用二地板上之界線，必須顯明，如常用之球場，則地板上之界線最好每年添漆二次。

在球場界線外之餘地，須無阻碍物，如運動器械等類，免致球員發生傷害。

(二) 籃球場板 普通所用之板，大概為木料所製。若係木製，則須裝

置堅固，或可能時，最好用懸掛式的，則籃下場上，不致留有阻礙物。至於玻璃製之籃球板，則價過昂，且易破碎也。（中國尙未有採用玻璃遮板者，實亦可不必採用。）

玻璃上塗以白漆，可免除反光耀眼，木板上塗以白漆，則有助射籃之視力。

(二) 籃、與、網、運動器具工廠所出售之鐵圈及支柱，大概可用。有時質料輕薄，則易發生破裂，故宜購用重者。現有一種新式籃圈，不置支柱，可使球不致停滯於遮板及鐵圈間之支柱上，頗爲實用。籃圈之有網，原使球入籃之時，可緩緩落下，俾裁判職員，易於評判球之是否入籃。白線網較之革製網，易於損壞。

(四) 球、球須合乎標準，其直徑及重量，須按照正式規則之規定；

尤宜注意者，即爲球內之氣，須充分打足。無帶之球，(Laceless Ball)較爲適宜，以其易於打氣，且反躍均穩一致。(裝胆之球，(Lined Ball)則經久耐用，而不易於洩氣。

(五)記分板，記分板固非必要之物，有則觀衆易於認知，二隊勝負之分數，亦爲增加興味之附屬物也。

(六)淋浴室及更衣室，爲衛生及健康起見，例每一設備優美之健身房，應有淋浴室及更衣室。熱水當常備，更衣室則須和煖而空氣流通。

普實本第二節 對球員設備

(一)鞋，鞋係球員設備中所最爲重要者；最佳之鞋，即爲一種有海絨性之橡皮底者。着之猶如軟褥，可以減少球員於突然起步停步時

之震動。普通網球鞋之鞋底太薄，雖能緊貼自如，但不能保護足底，且無軟褥之功用。故海絨性之鞋底，較之薄底者為優，以其較為柔軟也。

帆布鞋面之鞋，重量較輕，故較皮面之鞋為優。鞋傍所綴之圓形皮塊，或橡皮塊，所以保護踝節也。

(二)襪 襪以長者為宜，若用長襪，則須於膝蓋下首紮一有彈性之襪帶，太緊之襪帶，則有碍血脉之流通。由常理觀之，當以長及膝際之長襪為最合宜，為保護起見，可以加用膝套。在薄質長襪之外，加用短絨襪，可預防脚上之起泡。

(三)球服 選擇球服，須注意耐用，舒適，及整潔三事。球服愈輕愈妙，因其不致過熱也。若領圈領帶及重重摺疊之褲袴，均屬無用之物，應當廢除。但不必因謀球服之輕便及舒適，而犧牲外表。故球服以整潔大

第五章 基本動作——接球與傳球

籃球係一種完全以手玩球之遊戲；球員欲成熟手，必須學習身體與球之相輔用法。球員身體之正當機械動作，應預為教導；則球員在接球、傳球、或射球之時，其身體得有輕便活潑之姿勢。某種動作應進而為他種動作；在善戰之球員，在動作時，自能隨機應變，對付裕如也。

在接球及傳球尚未嫻熟以前，球員及指導員，往往急於正式分隊玩球；實則在球季開始時，四分之三之時間，應費於練習基本動作，決不可將完全之時間，用於正式玩球，除非有不得已之競賽舉行。

欲保持對於基本動作之練習興趣，則可用布陣玩球法，以資應付。競賽時之一部分形勢，又可舉行基本動作之測驗；若傳球、接球、射球、運

球，及旋步，而爲競賽時所必需之步驟。

女子之競賽，往往不得他人之良好批評，以其有無數劣點之存在。一般競賽之所以無成績可言，實以舉動太慢，常受處罰，而又常時瞎摸亂搶，打成一團。按球場分區之玩法，本可發展全隊合作，而求競賽迅速，非球規之不善也。故女指導員，須先行教導球員，嫻熟基本動作，然後方可發展迅速，直截之全隊合作，是項長於教授法之女指導員，實當善事訓練，以應當今之需要也。

接球 (Catching) 接球之技能，實爲一件首要之條件。初玩籃球

者在接球時，常用兩臂向前直伸，而將手指強硬挺直，釘對球身，其結果則爲瞎摸亂捉球，不牢接，或且傷及手指矣。

下列建議，可資借助，以免除瞎摸亂捉之病。

一、目光須注於球身，及接住球時爲止。

二、兩臂兩手及手指，須使鬆懈自然，大母指挺直而手掌成凹杯形，

(圖一) (Dimple Cupper Press)

三、兩肘向下並畧屈。

四、兩手成平行線。

五、若球在腰際以上被接，則手指向上傾斜；若在腰際以下，則向下

傾斜。

六、待手觸球時，即將球捉住；兩臂及兩手之姿勢，猶若捉棒球。(圖

二) (Pressure)

七、不可傳遞急球給面向自己而來之自己隊員。

八、繼續練習接傳球。

九、球員之傳球須準確。

十、若因過度疲勞致接球不穩，則可減短練習之時間。
傳球 (Passing) 傳球之技能，亦頗為重要，茲分述如下：

第一節 傳球之種類。

甲、低手傳球 (Underhand Passes)

1. 單手低傳 (One-Hand Underhand Pass) 或單臂低傳。

(Single Underarm Pass)

2. 雙手低傳 (Two-hand Underhand Pass) 或雙臂低傳

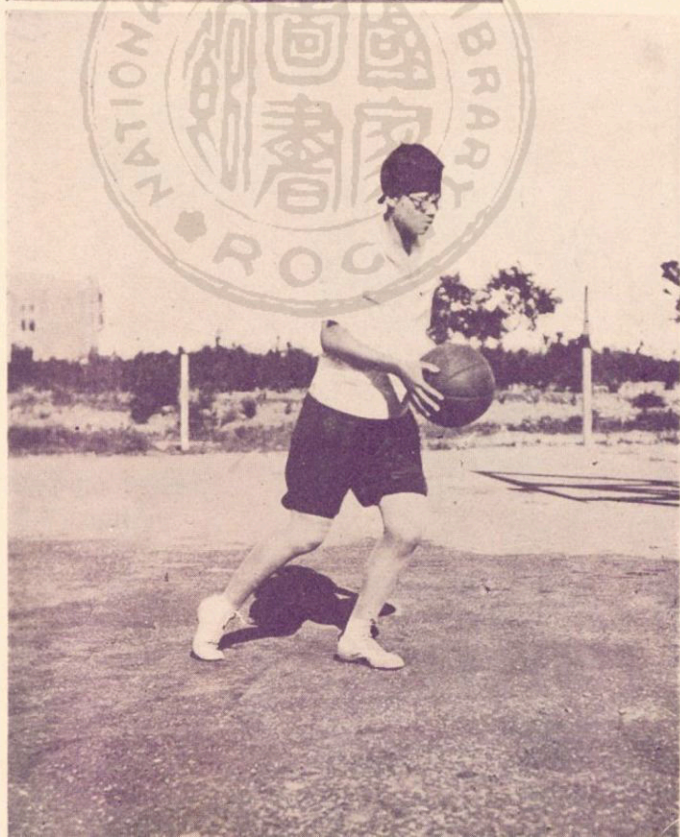
(Double Underarm Pass)

乙、高手肩上傳球 (Over hand Shoulder Pass)

1. 單手肩上傳球 (One-hand Shoulder Pass) 或推鉛球



(第一圖) 胸前接球之姿勢。



(第二圖) 理想中之接球姿勢。(球員接球後可向任何方面轉動)

(第三圖) 單手低傳起始之姿勢。



(圖四第)

。姿勢之員隊他與傳將傳低手單



(圖五第)

時球傳但，傳低手雙備預
。姿勢之手單用祇



(第六圖)

預備雙手低傳之姿勢。

式傳球 ("Shot pot" Pass)

2. 雙手肩上傳球 (Two-hand Shouldery Pass)

丙、雙手過頂傳球 (Double overhand Pass)

丁、單臂高傳或鈎式傳球 (Single overarm or "Hook" Pass)

戊、特種傳球 (Special Passes)

1. 胸前傳球 (Chest Pass)

2. 反手傳球 (Sidarm Pass)

3. 前推傳球 (Shove or Push Pass)

4. 反躍傳球 (Bounce Pass)

第二節 每種傳球之機械動作及其用途

甲、低手傳球

(圖二及四)

甲 1. 單手低傳 (圖三及四)

發 2. a 自臀傍或最好自臀後擲之。

b 肘畧屈，手掌對擲球之方向，身體略向右轉，兩膝畧屈。

c 擲時手臂向前搖動，猶若戶內棒球之發球。

d 手腕須用勁擲球。

e 同時繼之以身體之重量，向前移于左腳。(圖四)

丙 1. 雙手此種傳球法，大概在短距離之內應用，而走球頗為迅速。

丁 單手若球在腰際之任何一旁被捉，則作輕便之傳球。

丙 雙手低手傳球；常時發動于雙手，而完成於單手。(圖五)

發 3. i 傳球須左右手皆熟練。

丁 此種傳球，尤宜於身材矮小之球員。

2-雙手低傳。(圖六)

- a, 將球貼身抱住，約及臀部或大腿之中部。
- b, 肘屈而貼身，身體向右略轉，二膝畧屈。
- c, 傳球時二臀作一次完全橫掃之動作。
- d, 同時繼以左足向前一步。
- e, 若球傳給靠近自己之隊員，則於傳球時，祇須揮動二肘及二手腕，而完成於手指，則球能向上旋轉。
- f, 此種傳球，須用於接住反躍傳球後，或經過摸索而被接住之後。
- g, 又須用於後脚迴旋之後。參看(圖二十一)
- h, 雙手低傳，常時發動於雙手而完成於單手。參看(圖五)

乙、高手、肩上、傳球、

i, 此種傳球，左右兩旁須皆熟練。

1. 單手、肩上、傳球、或推鉛球式傳球。(圖七)

a, 球須置於凹杯形之手掌上，手指分開，指向後面。

b, 若球自右肩傳出，則球須位於右肩之後，肘屈并向後，身

體向右轉，二膝略屈，左腳在前。

c, 動作起於肩胛節，並向前移動，而完成於上臂，手腕及手

指之向前急推。

d, 是種動作與推鉛球相似。

e, 在球脫手時，身體之重量，須向前移于左腳，而右腳向前

跨一步，身體則左轉；如此，可增進傳球之力；因得身體重

量之助。

f, 此種傳球, 大概自高及肩際之處發出。

g, 爲求準確起見, 在練習傳球時, 須先緩緩動作, 漸次增加全身前推之力。

h, 是種擲法, 頗爲自然; 但須力大, 用於長距離, 與短距離之傳球均佳。

i, 後衛或任何球員之欲傳球越過球場者, 須用此法。

j, 在界外發球時用之, 亦屬有利。

k, 在射籃區域用之, 則無特殊功效, 以其擲球過速, 使接球者, 不易穩接。

2. 雙手肩上傳球。(圖九)

a, 以二手握球，手指向上，大姆指在球之下，指向身體。

b, 二肘幾乎完全彎屈，右肘則貼近身旁。

c, 持球貼身，約及肩高，身體向右略轉，而右膝略屈。

d, 此種傳球之發出，乃賴二肘之迅速伸張及手腕之猛屈；

上臂及肩部，則用力甚少。

e, 須繼以身體之重量，移于左脚，而右脚向前跨一步。

f, 是種傳球應用甚廣，宜於短距離或相當距離之傳球；以

其易於準確易於傳發，而速度亦可隨意斟酌。

g, 此種傳球，控制易於穩妥，為他法所不及。用此最合前鋒

之用；使球常在射籃區域至入籃為止。

丙、雙手過頂傳球（圖十）

a, 二手握球, 在頭上舉起, 手指向上, 大姆指在球身之後, 兩掌相對。

b, 二肘略屈, 以便控制, 且二膝略屈, 并於擲球時伸直。

c, 此種擲法, 乃賴手腕之動作, 而傳球之方向, 須在擲者之前面。

d, 若於球脫手時, 同時一脚向前跨一步, 則可增加勢力。

e, 此種傳球, 常作弧形, 故易於中途被阻。

f, 此種傳球, 祇可應用於在頭上接球者。如接者將球接下, 而從事他式之傳球, 則殊耗時間。

g, 若駐足於敵方籃下之前鋒, 未受敵方防阻, 則此種傳球, 頗為相宜。

h, 在界外發球時, 若受敵方防阻, 則可用此法傳球。

i, 身材高大之球員, 用之有利, 可以將球傳過對手之頭上。

丁、單臂高傳或鈎式傳球(圖十一)

a, 右手持球, 高及腰際; 球置於手腕上, 手指分開, 身體向右轉。

b, 將球提高至右肩之外, 右臂直伸, 身體重心向後, 右膝略屈。

c, 此種擲法, 乃將右臂在頭上掠過, 手腕及手指, 作最後猛推, 使球自指上滾出。

d, 球脫手後, 右臂即在頭上成弧形。

e, 球之行程爲弧形。

戊、特種傳球

1. 「胸前傳球」(圖十二)

- f, 前鋒若不處於射球之地位，而欲球傳給背後之一人。本隊隊員，則可利用此法。此時擲球者，可先運球一次，後向空跳起，身體向左旋轉一半，同時用右手作一鈎式傳球。
- g, 此種傳球，頗為迅速準確，而不易受阻。
- h, 後衛于接住自遮板躍下之球後，宜用此法傳球。
- i, 傳球者如身體向後搖擺，而不能用法傳球時，只可用之。
- a, 二臂之姿勢，猶若胸前射籃之姿勢，二肘緊貼身旁，手腕彎屈，二手在胸前握球。

b, 擲球之動作, 即為二臂向前伸直。

c, 有時將球先自高及腰際之處, 向胸前提高, 成一半圓形, 然後擲球。

d, 是種動作之調協, 頗不自然, 故此法於傳球時, 不當常用。

2. 「反手傳球」 (圖十三)

a, 二手在身前握球, 最好在身前之一旁, 二肘半屈。

b, 若傳球向右或在左之後面, 則右手置於球之頂上, 左手置於球之下端。

c, 此種傳球, 即賴上臂之動作, 并用手腕手指, 將球突然擲出。

d, 若傳球者, 身前受阻, 則可用此法, 將球自身旁傳出。

e. 若有一自己隊員在傳球者之後；而作斜角線之奔跑則宜用此法。如右手用勁伸張，則可將球向後傳發。

f. 若擲球始于左肩較近之處，則可向前傳球。

3. 「前推傳球。」

a. 是法爲接球後傳球之聯合動作。

b. 球不可接住，但乘球之來勢，而即乘勢用二手推之。

c. 二手掌心向前來之球，並二手前伸高及胸際，二肘彎屈。

d. 待手觸球時，即將二臂伸直，而用腕力將球拍出，傳給自己隊員。須用手掌根推球，以控制傳球之方向。

e. 此種傳球，乃短距離的，須傳者與接者之舉動敏速，否則無濟於事。

f, 若二球員並駕齊驅, 將球傳至敵方, 而欲節省時間, 則可用此法。

4. 「反躍傳球。」

a, 反躍傳球, 乃以一手或二手, 向前推球, 或擲球於地成斜角線; 使球由地反躍, 而入於自己隊員之手中。

b, 若短距離傳球, 則須拋球於地, 成四十五之角度, 而球之反躍角度大概亦如之。若長距離傳球, 則入射角度須較大。

c, 此種傳球, 最宜於短距離; 球須急速發出, 免其動力不足。球須達到接者之腰際。

e, 自界外發球, 經過佯作高傳之姿勢後, 即可用反躍傳球;

但不可常用，否則對方知所準備。

在傳球時，若有對手防阻，則球須拋于該對手之腳旁，俾球得迅速躍開，不致受阻。

若有若干球員，於某球員捉摸不定時，而共趨前捉球，則宜用反躍傳球，使球遠揚。

第三節

關於傳球之雜碎忠告。

1. 宜趨前接球，不可枯守待球之來。

2. 球接得後，不可耗費時間。

3. 接球與傳出，須同時動作。在何地位接住，即須在該地位傳出。

4. 球員須熟練用任何一手或二手，將球自任何地位傳出。

5. 欲增進傳球技能，接球後之停頓，務須免除，應速即傳球給自己。

隊員。

6. 不可將球擲向正在奔跑之球員，須擲球於稍前方，俾球與該球員，可同時恰遇。

7. 球員之動作愈少，則玩球愈速而順利。

8. 傳球須高及接者之腰際，稍低，則球易撞于接者之膝上，或捉摸不住。

9. 傳球須有充分之速度，俾球達到正在移動之自己隊員。

10. 若自己隊員向汝而來，則傳球之速度須緩。

11. 傳球之距離愈長，則需要之速度愈大。

12. 傳球常須穩妥適當，俾接者得安然接住。

13. 常用短距離之傳球，則可增進全隊之合作。

(圖七第)
。勢姿之球傳上肩在手單備預



(第八圖)
預備單手在肩上側頭傳球之
姿勢。球脫手時，身體向
左轉而有腳須向前一步。

雙手肩(第九圖)
上傳球之姿勢



(圖十第)
。勢姿之球傳上頭手雙



單臂高傳或釣式傳球之姿勢(第十一圖)



(圖二十第)
。勢姿之球傳前胸備預



(圖三十第)
。勢姿之球傳手反



14. 傳球須一致向本籃進行。

15. 球員於其傳球之後，不當停駐於原來地位，須向場中之空處移動，以便己隊之隊員受阻時，再可承接傳球。

16. 非遇必要時，則不當用弧行的傳球，因其易於受阻。

17. 若球在頭上接住，則當用雙手過頂傳球。

18. 若球在腰際接住，則當用胸前傳球，反躍傳球，或雙手低傳。

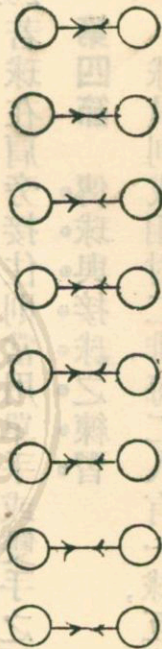
19. 若球在身旁下面接住，則當在接球之處，用單手或雙手之低手傳球。

20. 若球在肩膀接住，則當用單手或雙手之肩上傳球。

第四節 傳球與接球之練習

練習一 球員列成相對二排，每二人有一球，互相傳接。（見表一）

(表一第)



練習二

以一球傳於人數較多之相對二排間，自

甲至乙，再復傳回。(見表二)

練習三

球員列成圓圈，每人相距約十呎，面向圈中。

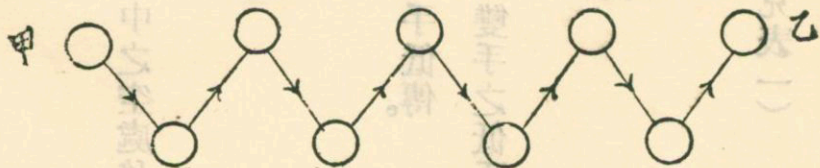
(表二第)

每圈有一球，每二人左右傳遞後，即向前擲；各人逐一輪流，使練習之機會均等，方

法如表。(見表二)

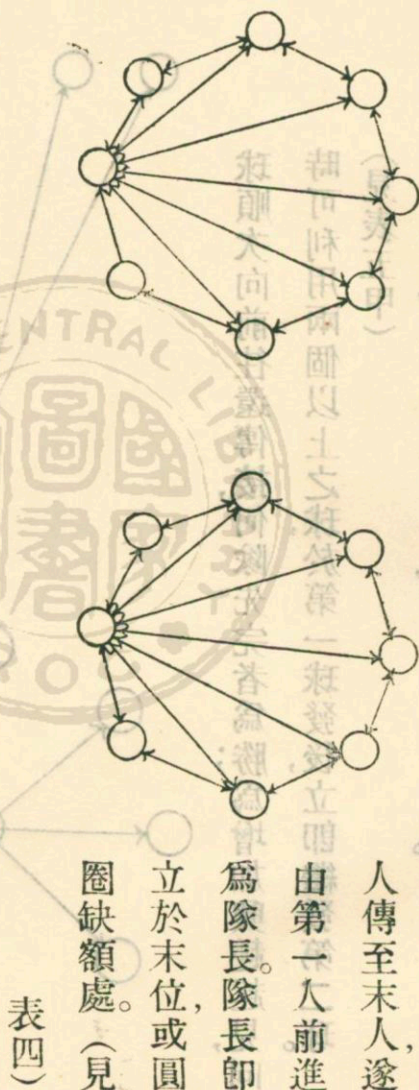
練習四

球員列成一排或圓圈，面對隊長；隊長將



練習五

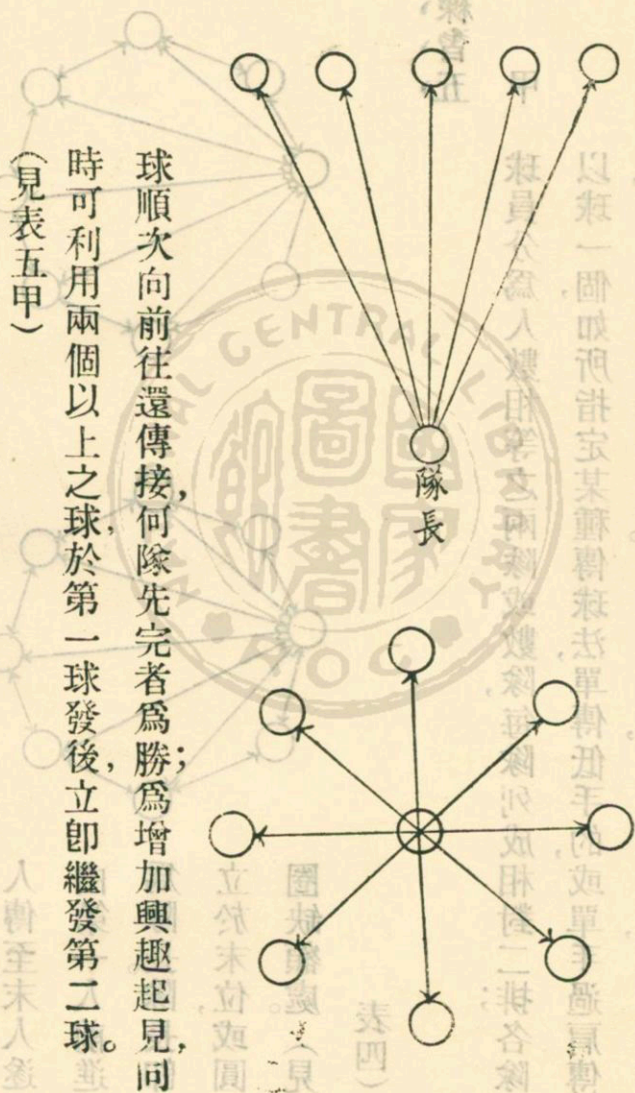
甲 球員分爲人數相等之兩隊或數隊，每隊列成相對二排各隊以球一個，如所指定某種傳球法，單傳低手的，或單手過肩傳球，務使全體用同一方法。迨號令一發，每隊第一人，即開始將



(第三表甲) 圓形排人隊或隊十 (第三表乙) 圓形排人隊

球順次自第一人傳至末人，遂由第一人前進爲隊長。隊長即立於末位，或圓圈缺額處。(見

(第四表甲)全盤用同一式者並組合一 (第四表乙)一人四開



球順次向前往還傳接，何隊先完者為勝；為增加興趣起見，同時可利用兩個以上之球，於第一球發後，立即繼發第二球。

(見表五甲)

人對至末人

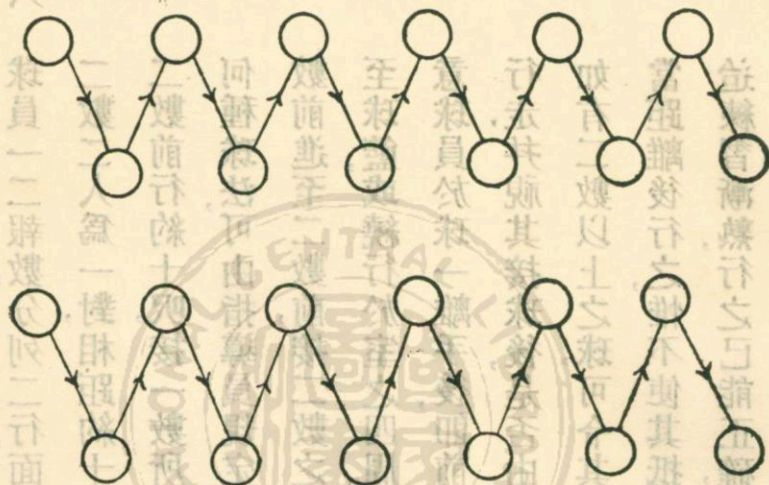
乙三列成圓形，每人相距約十呎，如上法順次傳遞。(見五表乙)

(表四)

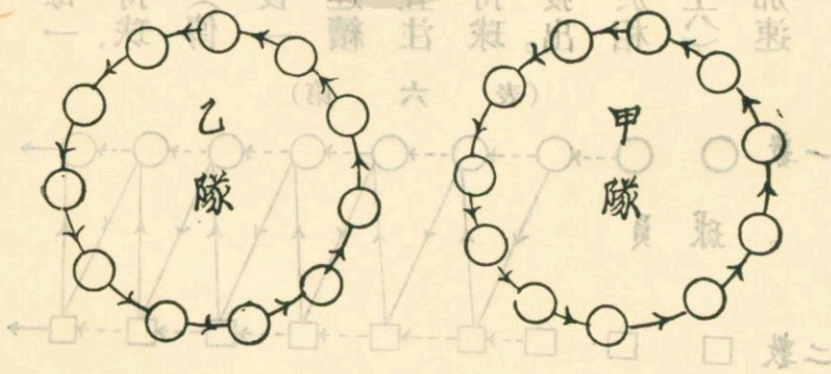
基本體卦
法練訓球籃子女

棘管六

(甲 表 五 第)



(乙 表 五 第)



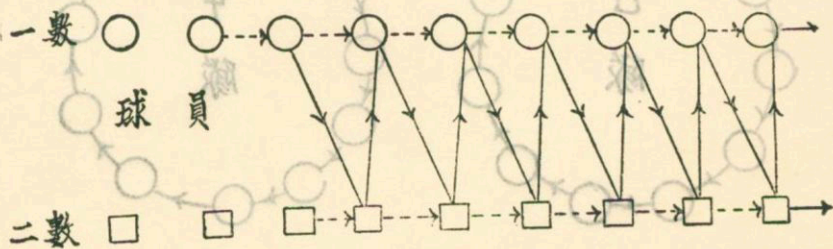
練習六

(甲 表 正 續)

球員一二報數，分列二行，面向前方，每一二數二人爲一對，相距約十呎，一數持球，二數前行約十呎，接一數所發之球，（傳何種球法，可由指導員規定之）然後一數前進至二數前，接二數之球，如此連續至球籃，或繞行於室之四周。指導員宜注意球員於球一離手後，即前進，切勿持球行走，并視其接球後，是否由同方向發出。如有二數以上之球，可令其餘球員，於相當距離後行之，惟不使其抵觸。（見表六）

追練習漸熟，行之已能正確，即可增加速

（表 六 第）



第六章 基本動作——射籃

良好之傳球與接球，誠屬並重而必要；若前鋒不克射球入籃，則仍無所得也。因射球入籃，乃競賽之最後目的，後衛與中鋒，既能屢次將球傳至射籃區域，而球竟不入籃，則誠傷心失望之事也。

凡屬球員，皆當練習射球；任後衛者，有時亦可練習前鋒之職，而獲奇效，並頗能增厚本隊之勢力。因此每一球員，最好有時輪換每一地位。

在射球時固不可太注重於手指之使用；女子玩球，大概完全用二手握球，而不用手指握球；初習之女子尤然。若用手指中附屬之一類微細肌肉，則可獲得較優之控制，及準確之方向。

眼肌肉 第一節 場。上射球。(Floor Shooting)

手 射球之種類：(Overhand Push Shot or Chest Shot)

甲、雙手拋擲法。(Underhand Loop Shoot)

乙、胸前推擲法。(Overhand Push or Chest Shot)

丙、單手推射法。(One hand Push Shot or "English" Shot)

丁、鈎式射球法。("Hook" Shot)

戊、雙手舉擲法。(Two hand overhead Toss)

己、雙手肩上射球。(Two hand shoulder Shot)

二、每種射球之機械動作及其用途。

甲、雙手拋擲法(圖十四)

1. 此種擲法，最爲自然，以其用手臂之屈肌，而不用伸肌。在射

球時，可僅用少數微細之肌肉，較能增進控制與準確。

2. 射球者，須二脚分開站立，或一脚稍前，而膝畧屈。

3. 二手持球在腰際之下，二臂作自由懸垂狀，二肘略屈。

4. 擲時二臂向前，及向上揮動；待二手已達面部之前方遠處，

則球脫手。

5. 在球正將脫手之時，若手腕及手指伸張，則球身能向擲者

旋轉，若觸於遮板上，則球可入籃。

6. 球脫手時，身體乃完全伸直；身體之重量，則向前移於腳趾

上。

7. 此種射法，雖然準確；但擲時所需之時間，較他法爲多，致敵

方乘機布防，起而防阻。

由機布防起而防阻之階級

8. 此種射球，須用於在自由擲球線上之罰球射籃。

9. 敏捷之前鋒，而能避脫防阻者，須用是法在場上射球。

10. 此種擲法之其他缺點，即為易於受阻，並在跑時投射不易也。在接住高傳球之後，將球取下作射勢而復提高射之，則殊耗時間，亦是缺點。

乙、胸前推擲法（圖十五、十六、十七）

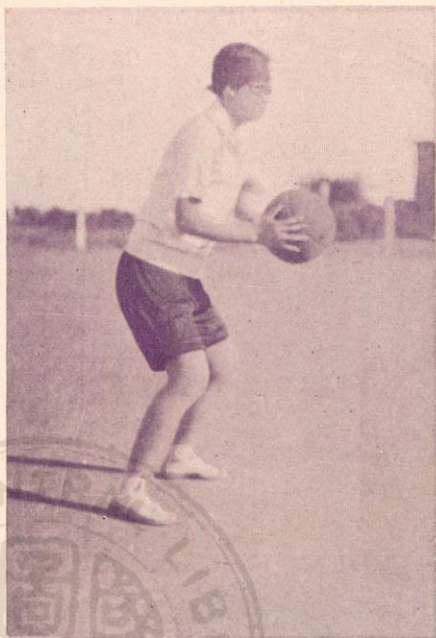
1. 擲者站立，右腳畧偏向右旁，而在左腳之後；身體之重量向前，在二腳脚跟前部之上，二膝畧屈，身體向前。

2. 用二手之指尖握球，置於胸前；球須靠於二手掌心，不可靠於掌根。

3. 二肘彎屈，貼近身旁，成自然之姿勢；二手二腕與二前臂，須



○ 姿勢之籃射前胸 (圖五十第)



(第十四圖) 預備低手環形射籃之姿勢。



○ 姿勢之後畢完球射前胸 (圖七十第)

(○ 張伸全完臂兩，上尖足兩在量重體身意注)



○ 姿勢之籃射前胸 (圖六十第)

(置位之旁身擁靠肘兩意注)

(第十九圖)

雙手肩射籃之姿勢。(球員因被迫離開球籃而向邊線移動時，則可用此法射籃)



(第十八圖)

單手在籃下推射之姿勢。(擲時手腕略向內)



成一直線。

4. 是法乃自接球之姿勢，將球特向胸旁，於是二臂完全伸張，將球自面前經過，向前及向上投射。

5. 球脫手之處，須在眼之上前，以保持射球之目標。

6. 在射球時，肩部之肌肉須鬆弛。

7. 在起始發射時，二手用力須平均，使球之動力平衡；否則，球之方向，將隨用力較大之一手而移偏。

8. 二肘不當離身旁而張開（普通弊病）以其阻碍射球所必需之弧形動作。

9. 球經過空中時，須使有環形或弧形之行程；環行之最高點，須近球籃而較擲者為近。（表十）



10. 正面射籃而彈射者縱張 (表十)

球，實為空中拋射而直線射入籃中

基本射

8. 球法；然

球之進

程，係成

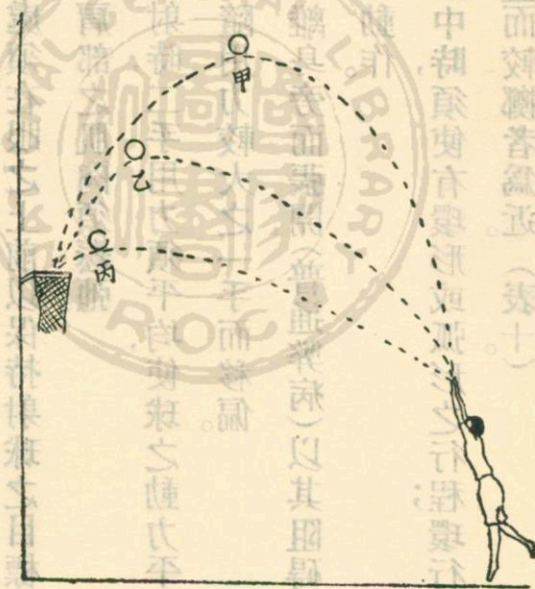
直線，為

最普通

之弊病。因球之行程，必須使之成一弧形，而後球可垂直而

下，進入籃中。

11. 此法宜於長距離，或中距離之射球。



(表十第)

之點甲在球徑途之球射
籃入球使能最，度高

12. 是種擲法，不易受阻，以其射球之動作，即始於接球之姿勢；而球之脫手亦速，球在空足行程，且越過對手。

13. 若弧形甚高，則球自遮板躍下時，易於追接之；因球之躍下成垂直線，而離遮板不遠也。

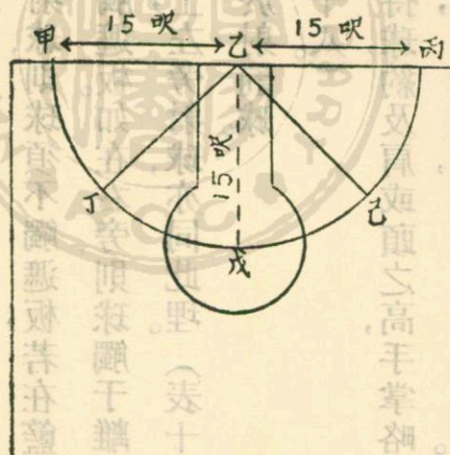
14. 若在籃之前面射球，則球須不觸遮板；若在籃之左旁，或右旁射球，則球須觸遮板。如在右旁，則球觸于離籃右面高約八吋處之遮板上；左旁射球，亦同此理。（表十一）

15. 此種射法，常用於射罰球。

丙、單手推射法（圖十八）

1. 用右手之手指持球，約及肩或頭之高，手掌略向內轉，以目光見到掌心爲度，手臂彎屈，肘向前而略外偏。

2. 擲者須向空跳起，以便更近球籃，且不致受阻。
3. 球之脫手，即在跳到最高之時；在頭部之上，將臂完全伸張，并畧帶些迴旋，在球上用手上推，并畧下推。
4. 球觸遮板，須在籃旁之上。
5. 球觸遮板，不可太近球籃。



第十表

須，時籃射內域區己丙乙及丁乙甲在外圈圓半或內域區己丁乙在，板遮碰。宜爲板遮碰不以，形弧有須，籃射

6. 此種擲法，常須在籃旁近處爲之（表十二）在作一次運球後，擲之甚宜。

7. 若在運球之後，在空中作一次跳轉而跨過籃前，則可用是法。

8. 若跑進籃旁之舉動甚速，則須手臂放鬆，將球輕舉浮升，免球觸遮板，使球反躍而遠離球籃。

9. 此法需要熟練，以其難于調協動作。

10. 是法有時可用於指尖推球，使球直接墮入籃中，而不觸遮板。

丁、鈎式射球法

1. 此種射球，猶若鈎式傳球之姿勢，所不同者，即在向空中射

球較高耳。

2. 在傳球或運球之後，將球握於二手中，向球場邊線跨一步，於是向空中跳起，須使擲者半向球籃。

3. 擲者在空中時，右臂或擲球之臂須向邊線下揮，再繼以向上揮動，至球在頭上之際，將球脫手。

4. 若球員離開球籃而向邊線移動，則須用此法投射。

5. 是法不易受阻，若經訓練純熟，則射之甚準。

6. 在籃之左右二旁，各宜練習射籃，當離籃之右邊時，即用右手射籃，左邊亦然。

7. 若在籃下人叢中而獲球，則是法頗合宜，擲者須離人叢而向外運球，如無人防阻，即可射籃。

而當其時，8. 在籃下所接住之下落之球，而爲人防阻時，須用是法。

之態，（見圖十） 戊、雙手舉擲法。

土階，（見圖十一） 1. 其機械動作，猶若雙手頭上傳球。

亦難，（見圖十二） 2. 是法使競賽滯緩，而失興趣。

費，（見圖十三） 3. 前鋒接球之後準備射球，常費時間，若其身體向後屈，可使

敵手無法防阻。（按照現行規則）

4. 此種擲法，應用不多，並不費時；偶一用之，亦無不可。

5. 身材高大者，若爲一身材矮小者所防阻，則用是法尤宜。

6. 在完成此種射法時，不可太費時間，免致減少獲分之機會。

己、雙手、肩上射球法。（圖十九）

1. 若離開球籃而向邊線移動，又因時間上不能跳起時，則可

- 用是法。身體之重量在右腳，身體轉向右；而面部轉向球籃，二手握球於右肩之上，二肘彎屈。球之脫手，乃將二前臂伸張，向上成斜角線，掠過面部，同時用左腳向邊線跨一步。是種射球，須成弧形；目標須對準籃之上邊。

第二節 射罰球

(Foul Shooting)

在競賽時，有一時機，為前鋒射籃而不受防阻者，此即為在罰線上罰球也。罰球係必要之懲罰，比賽中不可少。然罰球之舉，有碍比賽之進行，以其大耗時間也。若球員對於傳球防阻等動作，無良好之基礎，而常犯規則，所耗之時間尤甚，但裁判若過於嚴謹，則亦可使競賽滯緩。

也。

按照女子球規，祇前鋒得以射籃，故射罰球之責任，乃爲二個或三個前鋒所負擔。因此練習射球之一部分時間，須用於增進射罰球之紀錄。十次試射罰球，而有七次中的，則已爲良好之紀錄。在兩隊旗鼓相當，不相頡頏時，則常賴罰球所獲之分數，以勝戰局也。

若一前鋒於其敵手犯規後，而每次射罰球不中，則其全隊隊員之精神傷失矣。

倘使女子競賽，可以准許某球員之因其身上而犯規者，得以親自射罰球，則射罰球之事，可以成爲全隊的，而非爲個人的玩球也。一九二四年所修訂之男子球規，卽爲此事，實屬有價值之進步也。

一、自罰球線射籃之機械動作。

一、甲、雙手拋擲法（見圖十四）

四、半、兩、腳、1. 射者站立，二腳分開，俾身體得有穩妥平衡之基礎。至於一

二、手、持、於、球、之、二、旁、球、若、有、紐、帶、者、則、使、其、紐、帶、向、上、須、注

三、意、二、手、握、手、務、使、平、均、使、球、輕、輕、置、於、手、指、上、并、用、大、姆、指

四、以、維、持、球、之、均、勢、切、勿、將、球、置、於、掌、根、上、其、全、身、須、員、之

五、二、臂、鬆、鬆、下、垂、將、球、位、置、於、稍、屈、之、二、膝、間。

六、不、可、將、身、軀、前、屈、太、甚、以、適、應、所、需、為、宜。亦、兩、腳、間、距、宜、當

七、球、之、脫、手、乃、將、二、臂、舉、起、將、球、拋、擲、成、一、高、度、弧、形、同、時、二

八、身、軀、挺、起、以、俾、身、體、站、立、於、一、高、度、上、而、不、致、有、一、二、三

九、球、脫、手、時、二、臂、須、完、全、伸、張、而、身、體、之、重、量、向、前、移、於、脚、趾

7. 球須不觸遮板，故目標須在籃之中心，使球不致觸着籃之邊線。
8. 自站在罰球線上起始，目光須注視球籃；至射球完畢爲止。
9. 最好站在罰球線後一二吋之處，以免犯規。
10. 若射球低，則二膝彎屈須較甚，以便多用力量。
11. 若射球高，則在罰球線後退一步。
12. 若擲球太偏向右面，則左脚向後退一步，偏左則右脚退一步。
13. 每次射罰球後，須離開罰球線，以免疲勞。
14. 是種罰球射法，雖練習不多，亦大概較易準確；因所用之肌

- 肉，在平日玩球時，已甚爲調協。大體練習是準節因視用之照
15. 在每次練習時，須至少練習試射罰球十次。然又不可太多，因練習罰球之次數太多，則易於失却興味，而減少準確。
16. 能引起興味之方法，即爲每次練習時，將十次試擲之中的次數記錄之；若能十發十中，則最合理想。

乙、胸前推擲法（見圖十五）

1. 三脚分開，一脚在前，擲者之在前一脚，須站在罰球線後一
二吋之處，以免犯規。
2. 二手持球之兩旁，高及胸際，球之縫口向上；手指向上張開。
3. 二前臂彎屈，貼近身旁，手腕與前臂及手指，成直線形。
4. 球之脫手，乃將二臂向上，完全伸張，同時身軀伸張，而身體

之重量，移於在前一脚之脚趾上。

5. 正在射球時，二肘不可向外搖動。
6. 是法較難練習，以其用伸肌，但練習純熟，而有調協後，則射球大概準確；因球之脫手，自眼睛前面，以至球籃，成一直線。
7. 每次練習時，須試射十次，每次射後，須暫離罰球線，以免神經之緊張，及身體之疲勞。

第三節

關於射球之各種雜碎忠告

1. 未射球前，須看定球籃。
2. 目光須注視球籃，至球入籃或不入籃時止。
3. 射球須先熟籌，切勿於身體重心不平衡時射之。
4. 如有躊躇，則須作一傳球，不必妄射。

5. 每次射球，須追蹤之，球若不中而躍下，則接住之，而傳給自
己隊員。
6. 自遮板躍下之球，須盡力設法接住之。
7. 追接躍下之球，須時間準確，及時而行，於球觸板時，須已前
進到達離籃八呎或十呎之處，然後前衝跳起，以便接
球。
8. 向邊線移動時而作射球，則須迴旋并反轉，以便承接躍下
之球，不可以爲事了，停駐不動。
9. 若在籃前射球，則須成適當之弧形。
10. 射球之目標須準確，務使球適正落於球籃邊線之中。
11. 握球不可太緊，僅將球置於鬆弛之手指中。

代射球。又12.射球時，二手之用力須均；若一手用力太强，便能妨碍射球之準確。奔或眼根射之射球，心難開其球根之式，而向界

13. 在跑行時射球，有時亦為球賽進行中所必需，故須練習之。

14. 在近距離射球，尚未嫻熟以前，不可練習遠距離射球，又在蓋一日射球，籃前射球，尚未嫻熟以前，不可練習場角射球。

15. 須練習各種射法，以便隨機應變。女子對於一種射法嫻熟，則亦嫌難，已覺滿足，指導員宜鼓勵其多學他種方法。射入籃對上眼

16. 玻璃遮板之質地，較之木製遮板為堅硬，故射球需要高度。女子賽之弧形，追接躍下之球，亦須迅速。不射球之區，未射球

17. 前鋒須有堅強之自信力，以便養成良好之射球技能。

18. 球擊遮板，有時進籃，有時則否，因其部位有一定也，此一定

81 地點，足使球一觸入籃者，須熟習之。

第四節 躍下球之進行 (Rebound Play)

女子賽球時，前鋒往往團集一處，蓋於躍下球進行之認識未清楚；也因此，熟悉躍下球之進行，其重要，猶若熟悉如何射球或傳球相等。如球在射籃區域獲得，則當設法使球常保留於該區域，至球入籃後止。如能按住躍下之球，可增進本隊之進攻力；同時亦可助壯本隊之守衛力；蓋一旦球落對方後衛之手，則已隊即處於守衛之形勢矣。

第五節 建議之可資借助

1. 一前鋒在射球之後，須追蹤此球；但在籃下近射之時，若帶前衝之勢，射球之前，用力奔跑，則射球之後，勢必離開，其射球之方向，而向界外移越。又在場角射球後，而球不幸超越籃上而達到場之彼方；在此二

種情形下則可不必追蹤。

2. 躍下之球，須傳給自己隊員。

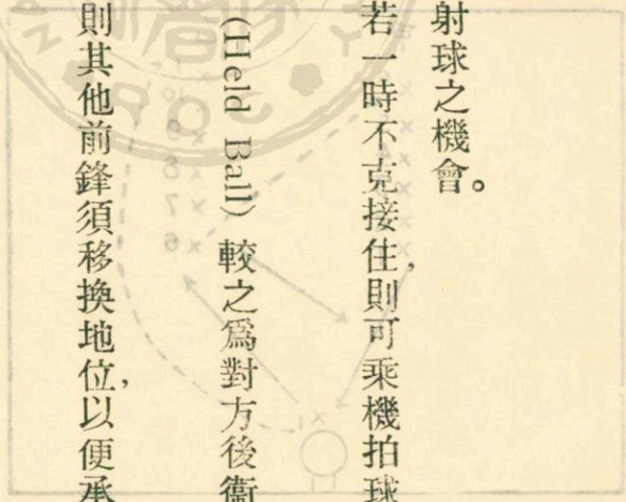
3. 接住躍下之球，實爲第二次射球之機會。

4. 追接躍下之球，須向空跳起，若一時不克接住，則可乘機拍球給一自己隊員。

5. 若不獲球，則甯可成爲爭球 (Held Ball) 較之爲對方後衛所得爲愈；蓋球仍得留在射籃區域。

6. 某前鋒於射球後追蹤而上，則其他前鋒須移換地位，以便承接傳球并射球。

7. 前鋒於接住躍下之球後，大概須傳給他人，除非仍有續射之機會，則不妨再射。



會。限。不。第。六。節。射。籃。練。習。法。

練。習。法。

隊員分甲乙二組，乙隊專任傳

球，甲隊投籃後，再接由入籃後，或由

遮板反躍之球，當X1跑至籃下時

X6將球傳給X1投籃後，接得由

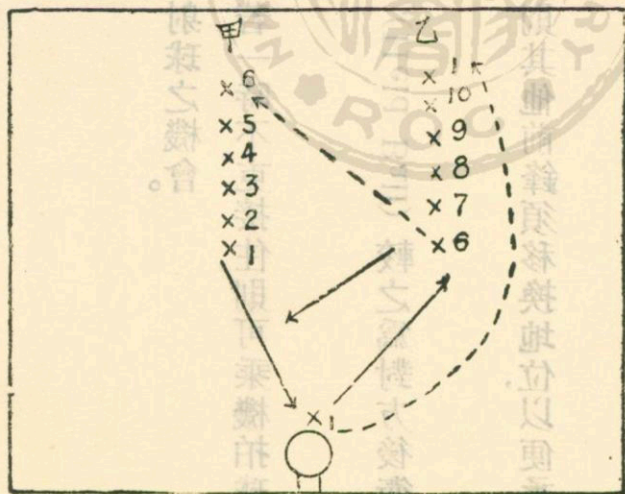
遮板反躍之球，再傳球給X7、X6

傳球後，即跑至甲隊X5之後方。X1

由籃下跑過，向乙隊外圈跑至X10

之後方，再由X8傳球給X2，其餘依

此類推。(表十二)



(表 二 十 第)

由籃後跑至X₁後方，X₁可依前法傳球給X₂，繼續進行。(表十五)

練習法五

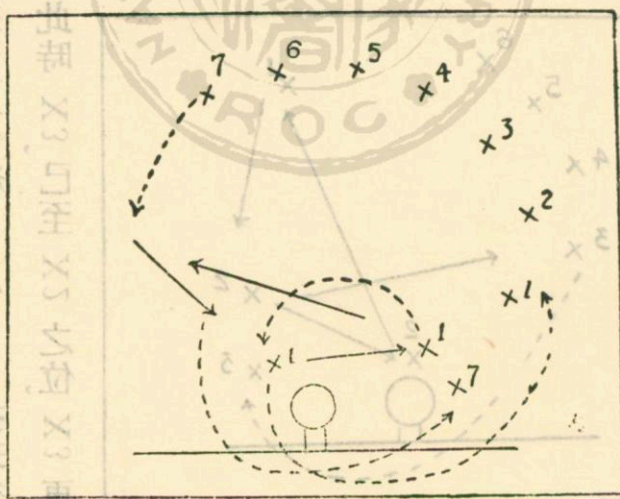
排列單行縱列隊如表。X₁

跑至籃下，接得由遮板碰回之球，而傳給X₄，此時X₄已替X₃之位，而X₃已跑至X₁之位，X₁傳球後，須即跑至隊之後方，其餘隊員，可依法進行練習。(表十六)

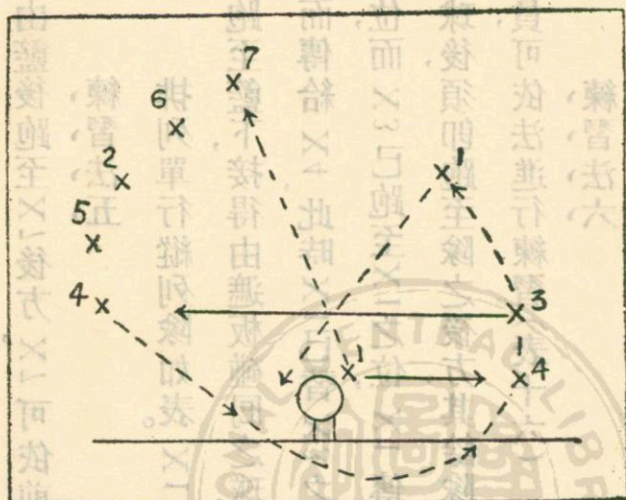
練習法六

用前排列如第十七表。X₃前進

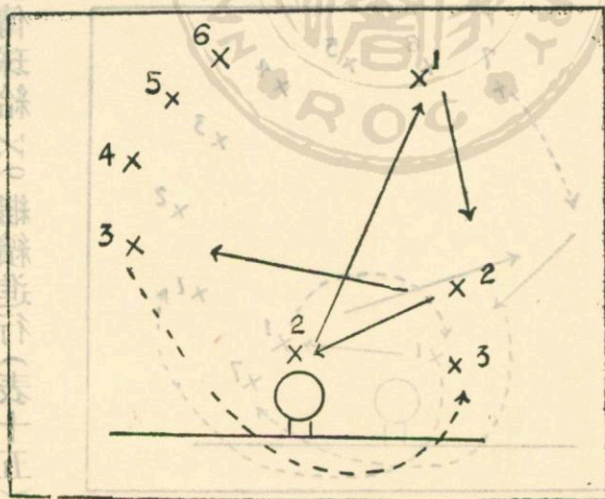
接得X₂傳來之球而投籃，X₂傳



(表 五 十 第) (表)



(表六十第)



(表七十第)

球後，跑至籃下，接得由遮板躍下之球，而又傳給X₁，當X₁接球後，可用前轉身或後轉身法，傳球給X₂，此時X₃已至X₂之位，X₃再

傳給 X₁ 依法進行。(表十七)

此表亦可用 X₁ 傳球給 X₃ X₃ 擲球後，X₂ 跑至籃下，接得由遮板碰回之球而傳給 X₁ X₁ 接球後，用轉身法，再傳球給 X₁ 此時 X₁ 跑至隊之後方，同時 X₂ 替 X₁ 之位，X₃ 替 X₂ 之位，依法繼續練習。

練習法七

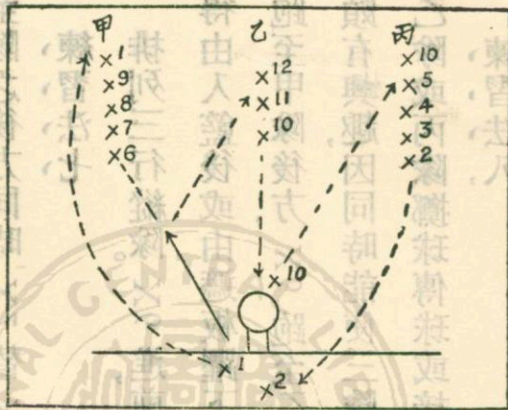
排列三行縱隊。X₆ 進前，接得 X₁ 傳來之球，即投籃；X₁₀ 跑至籃下，X₁ 接得由入籃後或由遮板躍下之球，傳給 X₂；斯時 X₂ 已跑至籃下，X₁ 已跑至甲隊後方，X₆ 跑至乙隊後方，X₁₀ 至丙隊後方。此種練習，使隊員頗有興趣，因同時能使三隊員至籃下投籃，傳球，接球等練習，此法可使乙隊或丙隊擲球傳球或接由遮板躍下之球均可。(表十八)

練習法八

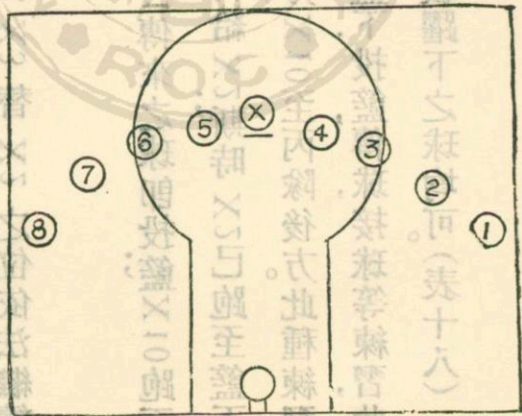
讓於第二隊員，如此試投，以最小次數，擲完所規定之小圈者，勝利屬之。

由第一圓圈起投籃；若球進籃，則可升至第二第二小圈；不然，第一隊員，

約離籃十五尺處，劃一弧形，在弧形上，劃若干之小圈，使第一隊員，



(表 八 十 第)

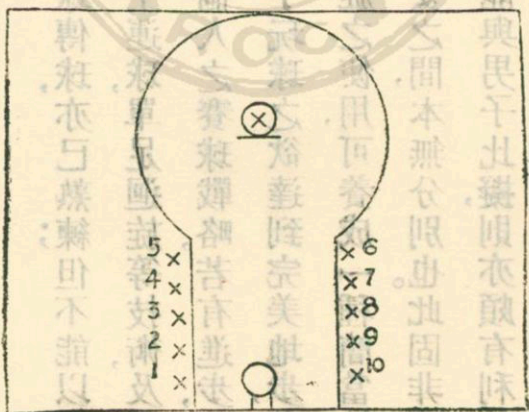


(表 九 第)

隊員至罰球線處，須擲一罰球。此種擲籃練習法，雖近乎遊戲，因互相競爭，故能使隊員擲籃時特別注意也。（表十九）

練習法九

一、投籃，如球擲中，則可過線，若投籃不中，仍須暫在原處，讓×○擲籃，如投中則與×○互換地位，將球傳給每一隊員，依次試擲，至一隊員到罰球線上，須擲一罰球，將球擲入，則可升至各隊員之先。此種投籃練習，須隊員頗有興趣，因分數之多少而定勝負。（表二十一）



（表 十 二 第）

第七章 基本動作——身體之動作

球員之玩球，既在一季以上，對於接球傳球，亦已熟練；但不能以為自己有相當技能而滿足；若佯傳運球，拋上運球，單足迴旋等技術，及其應用，尙未嫻熟，則其球藝仍屬有限。球員個人之賽球戰略，若有進步，則可減少打成一團及瞎摸亂捉之弊。故女子玩球之欲達到完美地步，其途徑甚長。凡運球之拋上運球，及單足迴旋之使用，可養成一種簡當敏捷之玩球姿勢，足以表顯球戲之技術，男女之間，本無分別也。此固非謂女子事事須摹仿男子；但女子之技術，若能與男子比擬，則亦頗有利益。

第一節 進攻之技術及其用途

個人進攻之技術及其用途如下。

（一）進攻之技術及其用途

(甲) 起步 (Starting)

籃球遊戲，需要迅速起步，及突然停步。球員須隨時留意準備。女子常時以脚底平立，實屬不宜。在不動作時，最好作準備活動之姿勢；二脚分開，前後跨立，身體之重量，在二脚前部或足趾之上，以便向前，向後，或任何一旁，即刻起步，不致耗費時間。後脚須穩站地上，以免滑溜失足，俾於起步時，得推動身體。

(乙) 停步 (Stopping)

能突然停步，若與迅速起步，有同等之重要，須教導球員學習停步，以使身體愈少受震動為愈宜。茲述二種突然停步之方法如下。

1. 跳起停步 (The Jump Stop)

二脚須幾乎同時觸地，互相分開，二膝畧屈，如此可使球員保持其

身體之平衡，而準備下次動作。惟於二腳觸地時，身體之重量須畧向後，以維持其平衡。（圖二十、二十一、二十二、二十三。）

停步用於運球之後，免犯持球行走之規；進攻之球員，不論有球或無球時，能停步，則得避免後衛，并在向前起步時，得以將球拍出，并轉身向後退，以承接傳球。停步常用於單足迴旋，或全身旋轉之起始，球鞋之有海絨性鞋底者，可以減少停步時之震動。

2. 跨、跑、停步 (Running Stride Stop)

是種停步，即為在跑行時之突然停步，而不改變二腳之地位也。（圖二十四。）將在前之一腳，穩着地上，而用完全腳底觸地，腳趾向前；在後之一腳，須彎屈，以便支持，向後移動之身體重量，而得保持平衡。跨跑停步，雖不必若跳起停步之急驟，但如此可以減少身體之震動。若球員

(第二十圖) 向後轉身第一步之動作。



(第二十一圖) 向後轉身第二步之動作。



(第二十二圖) 向後轉身第三步之動作。



(第二十三圖)

向後轉身第四步之動作。(此時已轉二分之一，即可自由傳球與後方隊員)



好用單手低傳，則須用跨跑停步之方法，以其易于按照跨跑停步之位而傳球也。

練(丙)跳起，

平時平日須常練習跑行時之跳起，及立定時之跳起。跑行跳起，宜于截獲高傳之球，并捉獲躍下之球。立定跳起，宜于同時執球或中圈之跳球。若女子對於何時，及又如何向空跳躍以捉球，曾受訓練，則其競賽當有可觀。初學習者大概以二脚脚底，平立地上，而僅將二臂向上舉起以捉球，(見圖二十五)實屬不利。如能向空跳起，則競賽加速，而手臂之輕舉妄動，及互相攀奪之弊，得以免除矣。跳球係一種重要之動作，為每一球員所當熟練者。(見圖二十七二十八)二脚畧為分開，一脚向前，二膝畧屈，身體之重量向前，在二脚脚掌之前部，身體須鬆弛，但準備

動作，跳者須注意時間，以便跳時能高於其對手，在執行裁判員拋球時，跳者須準備躍起。若獲得幾分之一秒之便宜，即可克制其對手。身體不可過于低屈。免致跳起費時，右臂須協助跳起，目光常注於球上。無目的之打球，實屬徒耗精力。故球之打出，須使自己隊員易于捉接，當先使球高揚，然後使之落于自己隊員之手。（圖二十六、二十七、二十八）

第二節 伴傳 (Feint)

對高伴傳，即為聲東擊西之作偽動作，用於傳球，射球，或運球，以欺惑對手。傳球之詐術，即將球移向一旁，作傳球之威勢，以吸引後衛，繼則突然將球移向另一旁，使後衛失空，此時若立刻傳球，便不致有防阻矣。（見圖二十九）

自界外發球時，則可使頭上傳球之姿勢，得使後衛二臂高舉，然後

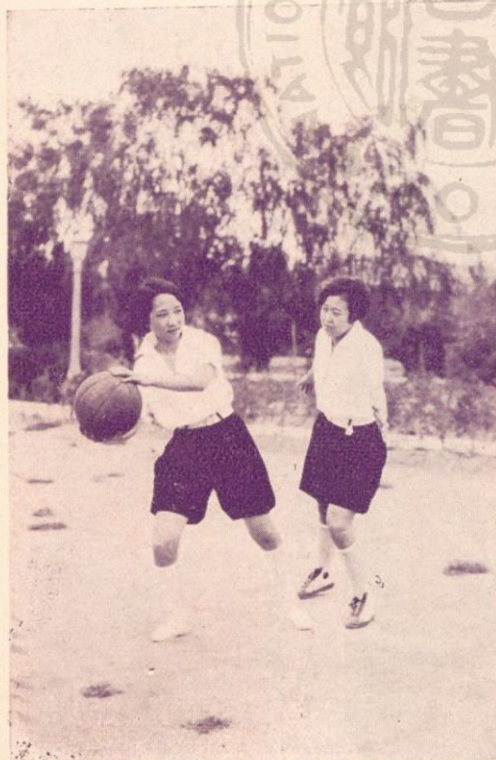
(第二十四圖)

跨跑停步後之姿勢，同時用後轉身法以避對手。



(第二十五圖)

向後轉身完畢後，傳球給同隊球員之姿勢。



(第二十六圖)

圖中右邊球員鵠立地上，等候高傳之球。
左邊球員，雖身跳不高，但能用適當時間
向空中跳躍而反得截獲來球。



(第二十七圖)

預備中圈跳球之姿勢。圖中右邊球員跳時肌肉
太緊張，左邊球員身體鬆弛，但準備其動作。



突然將球下降，作一反躍傳球，給自己隊員。若離籃尚遠，則可假裝射球，俾後衛離開自己隊員；於是將球傳給離籃較近之自己隊員。假裝之射球須高，而實在之傳球則低。

第三節 迴旋 (Pivot)

真有技能之球員，即為熟習各種單足迴旋之協調功夫，並能實在應用其本領，於競賽時之各種形勢。多數女子，於練習基本動作時，已獲得單足迴旋之技術；但於球賽進行時，竟不克照樣行之；故在競賽進行之使用單足迴旋，頗可以測驗球員之靈敏肌肉控制及調協。若用單足迴旋，則於前進受阻時，可向後傳球。

單足迴旋，可以使進行方向回轉，且可避免後衛。球員之無球者，可用迴旋，以便自由承接傳來之球。球員之有球者，亦最好用迴旋，以避免

後衛而得自由傳球或起始運球。

(甲)向後迴旋(Rear Pivot)之機械動作及其用途。

1. 跳起停步之使用，須二腳妥爲分開，二膝彎屈。(見圖二十、二十

一)

2. 若迴旋乃向右後轉，則身體之重量，須在左腳，若迴旋乃向左後

轉，則身體之重量，須在右腳。

3. 迴旋在向右後轉時，則右腳向旁提起，并須使迴旋或後轉有力，

(見圖二十一、二十二) 若向左後轉則反之。

4. 後腳迴旋，可爲四分之一或一半之迴旋，視所提起一脚之揮動

情形及對手之位置而定。(見圖二十三) 斜員以呈斜角線

5. 在對手自前面來時，大概用一半之迴旋。若對手自旁成斜角線

(第二十八圖) 中圈跳球時應有之姿勢。



(二十九圖)

裝伴傳球，圖中左邊球員先向防守者左邊作傳球之姿勢，以吸引後衛。繼則突然將球移向右邊。此時若立刻傳球，便不致有所防阻。



(第三十圖)

在跑行停止後而有後衛
追隨，則須用前轉身法
以避之。



。勢姿之了終身轉前 (圖二十三第)
容從可者球持，頭過跑追衛後中圖
。員隊隊本與球傳



。勢姿之後半一旋迴已身轉前 (圖一十三第)
，起提足左則，脚之轉旋是足右中圖意注
。力速加而衡平體身使

而來，則可用四分之一之迴旋。

(乙)前轉身 (Front Pivot) 之機械動作及其用途

1. 若在跨跑停止時，作前轉身，則須用前脚，以作迴旋，蓋身體之重量，已在前脚之上。(見圖二十)

2. 若在跳起停步時，作前轉身，則迴旋之脚，即為旋向某脚之一脚。

3. 若在跨跑停步時，右脚在前，則左脚提起并向旁前轉，而身體向
右方前轉。(圖二十一)若左脚在前則反之。

4. 在跑時接球後，而有後衛緊緊追隨，則須用前轉身，以便使對
手追跑過頭，而自己得從容傳球或運球。(圖二十二)

(丙)全身反轉 (Reverse Turn) 之機械動作及其用途

1. 全身反轉，須用於跨跑停步時接球後，而面前受後衛之阻。(見

圖二十四

2. 二脚不當作後脚迴旋之姿勢。

3. 若左脚在前，則須用二蹠之前部，以作向右之反轉，使全身反向，右脚終在前方。見（圖二十五）

4. 若停步時，右脚在前，則全身反轉須向左轉。

5. 若動作合時，則對手不及改變其地位，而自己得作一傳球或起始運球。

（丁）關於迴旋之雜碎忠告

1. 在未起始迴旋之前，球員須獲球在手。

2. 迴旋須離開對手，不可向之接近。

3. 在迴旋時，須始終保持身體之平衡。

4. 身體之重量，須使之向下，以其能助長迴旋之速度，及維持身體之平衡。

5. 迴旋或反轉，須愈速愈妙，使對手不及改變地位，而施防禦。

6. 迴旋之腳未離地前，球須脫手，以免犯規。

7. 前腳迴旋，後腳迴旋，或全身反轉，皆須熟練其右轉或左轉之方

向。

8. 迴旋大概作於靠近邊線之處，蓋敵手須在旋者之內玩球。

9. 迴旋完成後，即須傳球或射球，愈速愈妙。

10. 球須緊貼身旁，并控制穩妥。

第四節

拋上運球 (Ungate) 拋上運球之機械動作及用途

1. 拋上運球，係一種傳給自己之傳球，將球拋在空中，以獲成效。

2. 拋上運球，大概用于前面，密密防衛，而守衛者後面開放之時，或因場上本爲開放，而欲縮短其距離。

3. 拋上運球之機械動作，猶若高臂傳球，所不同者，球係拋起而非擲出。拋球須高於守衛者上伸之二臂，以便傳給自己。（圖三十

4. 球脫手後，拋者須向守衛者之左或右前跑，成斜角線，以便球在

空中時，仍復接住。（圖二十四）

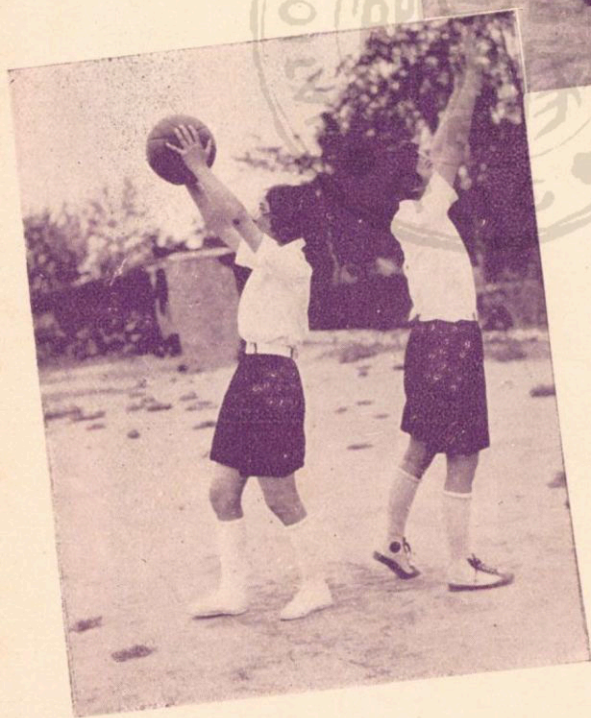
5. 若守衛者善於離持，球之對手二三呎之處，加以防禦，而不用二臂上伸或外伸，則拋上運球之用途便失。（圖三十五）但此種防禦法，按照現行女子球規，及善用迴旋者，實無效用。

第五節 運球 (Dribble) — 運球之機械動作及其用途

(第三十三圖) 拋上運球第一步之姿勢。

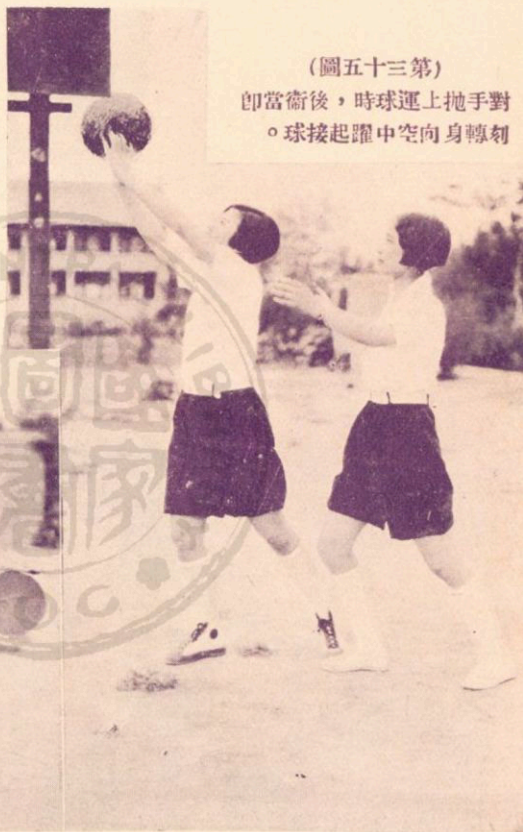


(第三十四圖) 拋上運球終了之姿勢。



(圖五十三第)

即當衛後，時球運上拋手對
。球接起躍中空向身轉刻



(圖六十三第)

可阻所手對爲，後球接鋒前
球運。球運後向而身轉後用
。球傳便以員隊隊本意注須



1. 運球係一種傳給自己之傳球，以便縮短距離而行近球籃，得以射球，或使自己隊員乘機避免防禦。

2. 可用任何一手（大概爲右手）於離身體一臂之遠，向身體正中之前面推球於地，使之躍起。（圖二十六）

3. 球之推於地上，須成角度，使球自地上躍起，至相當高度之前，得以跨越數步，而後捉住之。

4. 手指須妥爲分開，用前臂手腕及手指之力推球。

5. 頭須挺直，眼須高於躍球之最高點；運球者，須注意其前面之場上，務使守衛者不及前來防禦。若球員運球向籃，則須於其下意識中，知道其前面球籃之位置。靈敏之球員，能於跑時，用一手觸球（不實在捉住球）而即起始運球。

6. 不可用力過猛，則球躍起，不致太高。

7. 使球躍地遠些，以便於運球時，跑向前進。員指其與相用一手躍

8. 須注意遵照女子球規，一次運球，祇可使球躍地一次。其不意

9. 運球較傳球為慢，若有可能，則須傳球。其香餘者意其前面之舉

10. 球躍地之高度，最好以傳球相似。毛謂之代辦其

11. 若無防禦或有後衛在後追蹤，則前鋒須運球向籃前進，以便作

一近射。但若自己隊員離籃較近，而不受防禦，則須傳球給伊，毋

忘傳球常較運球為速。

12. 若自己隊員受阻，則後衛及中鋒，可作運球，以便自己隊員，乘機

跑向場之空處，承接傳球。截其空處

13. 若敵方前鋒善攻破運球，則後衛不當在敵方射籃區域運球，否

- 則該前鋒大佔便宜。
14. 當用運球，以避脫互相攀奪高球；否則，或將成爲爭球。
15. 參用佯傳或迴旋，或二者俱用，則運球甚爲有效，以離開對手。
16. 須運球以獲地盤。
17. 後衛須常運球離籃，而向邊線，成斜角線，以便將球離開敵方之射籃區域，而脫危險。
18. 若前鋒向邊線傳球，使後衛離籃，則可用反轉或前轉身，使自己處於一種優越地位，得以射球，或傳給後隨之自己隊員。
19. 球在擁擠之區域內，則須運球他往。
20. 若用五人防守時，則後衛須運球，以引出二區制之防守，俾可於場之空處，作一傳球。

第八章 進攻術——個人

第一節

概論

若一球員護球，則其本隊即處於進攻之形勢；最要者，即為常使球在本隊球員手中，至入籃時止。因此每一球員，對於所有基本動作，必須熟練。若傳球不佳，瞎摸亂捉，或擁在一起，則球必致落至對方守衛者之手中。在進攻時，全隊之合作，絕對重要。全隊須有一定之佈陣，在跳球或界外發球時，或在後衛或中鋒獲球後，務使球向場中前進。

在短時間內，全隊必須有固定之布陣，以發展聯絡一致的玩球習慣。一隊球員，若共同玩球，已有數季，則易於熟習彼此所在之地位，而互相應接。指導員可於短時期內，用各種布陣方法，以發展是種全隊習慣。

之合作，使每一球員，熟知彼此之心理及動作。但所用之布陣方法，種類不可太多，以其在競賽危急之際，一時心慌，反易遺忘也。幾種中圈跳球時之布陣法，實所必需，蓋此時所有球員，皆有一定之排列地位。此外幾種界外發球時之佈陣法，亦當熟練，故種類太繁，不宜于任何暗號或佈陣進行。祇須選擇若干最適用於本隊者，而使完全熟嫻之，可矣。

茲於討論布陣方法之前，先舉述關於球員個人進攻之普通建議如下。

第二節 個人進攻技術 (Individual Defensive Tactics)

1. 在進攻時，傳球之方向，大都為球籃方面。
2. 進攻之道，最好為全隊進行，互相作短速之傳球。
3. 寧可傳球給後面不受防阻之自己球員，而不可傳球給向籃前

3. 進而受防阻之自己球員。又遇前進受阻時，宜用迴旋，或反轉向後傳球。

4. 全隊合作，對於進攻勝利，絕對重要。須速將球進向射籃區域，不可耗時。

5. 球員須跑到場中空處；若一球員呆立待球之來，則任何預定之佈陣計劃，皆屬無效；蓋其能使後衛起而防阻之機會太多也。

6. 在獲球時，須將球傳到接者所移動之方向。

7. 若自己隊員在界外發球，不可站於汝欲接球之地點。

8. 在進攻時，不可將球傳到場角，須傳到場之中部，并傳給處於射球之球員。

9. 前鋒必須熟知場中之各種地位，何時當進入籃區域，何時當在

- 場之外旁。
10. 若獲球時，爲對方監視極嚴，則須躲避，或拋上運球，或迴旋，或運球，不可運球衝撞。倘對方後衛以兩臂外伸，從事防禦，則此運球前衝者乃犯以球推人之規。見（圖四十二）
 11. 若對手後面之場上開放，則可用拋上運球。若該處有人防禦，則迴旋須離開後衛，於是運球。
 12. 若地位不宜，或身體失均，則不當射球。最好傳球給一射球地位較佳之自己隊員。
 13. 運球前進，意欲傳給一不受防禦之自己隊員時，倘彼此相距極近，而該隊員又正在向射球區域前進，則此時不當作是種運球，免致對手乘機防禦該自己隊員。

14. 按照通例，須追蹤自己之射球，并向後傳東給前來之自己隊員，得使伊射球，于是即離開該處，免致擁擠。
15. 若前鋒及一中鋒，準備追蹤中圈打出之球，則在對手未警覺進行之已開始前，得以獲球而即射球入籃。
16. 在二區制場中作有效的進攻，須有一前鋒之能運球甚遠者，隨以一自己隊員于數尺之後，在完成運球後，即須速作一迴旋或反轉，并繼以向後或向旁，向尾隨者進行之地位，而傳與之。
17. 在界外發球時，最好趁敵方未有戒備時，即速進行。因球出界，而鳴笛之時，萬不可想為進行暫停。
18. 界外發球後之球，即須傳給原發球者，以其大概一時未受防禦。
19. 擲自由球時，隊員排列之後，進攻者須知：（一）能射球入籃最好，

(一)若球不中，則設法獲球而作場上射球。(二)若對方後衛獲球，則設法防阻其傳球，務使球留於射籃區域。

20. 每次射球，須有射球入籃之極大決心，射球須在近籃之處，或在穩妥之距離點；否則須速傳球。在場角上，勿勉強射球，以免球落對方守衛者之手。

21. 前鋒之地位，甚合理想，可以發施暗號；因全隊每人皆面向伊。

22. 中鋒若前進被阻，則當有自信力，向後傳球給後衛。後衛在進攻時，須使自己自由，以便承接是種緊急之傳球。

23. 運球不可隨便妄用，常須預備運球後之動作。

24. 在傳球給自己隊員後，自己即須避免防禦，準備承接傳回之球，

此係籃球遊戲中最有效之進行。

25. 在進攻時，自己雖無球在手，亦當閃避對手，用突然停步及前脚

迴旋，以改方向。刺員對自己，則應避其刺擊，華爾承刺對回之刺

26. 刺員不可翻動，宜用刺擊，刺擊對之刺擊

刺擊對自己自由，以刺擊對刺擊之意

27. 中刺者前並刺，則刺者自刺，刺者對刺者，刺者對刺者，刺者對刺者

28. 前刺之刺者，刺者對刺者，刺者對刺者，刺者對刺者

撲式守衛者之手

刺擊之刺擊，刺者對刺者，刺者對刺者，刺者對刺者

29. 刺者大刺，刺者大刺，刺者大刺，刺者大刺，刺者大刺

刺者大刺，刺者大刺，刺者大刺，刺者大刺，刺者大刺

(一) 刺者不中，刺者不中，刺者不中，刺者不中，刺者不中

第九章 進攻術——佈陣

第一節 概論

中圈跳球時之布陣，大概爲最易之方法，可使女子熟記，而供諸實行。因每一球員，有其一定之排列地位也。全隊在競賽時，作第一次之進行，即須準備從事，而不用暗號。如此當時可獲勝利，并在未改變中圈跳球之前，可作第二次之進行，而獲同樣之勝利也。

進行之方法須少，但須熟練完美。每次進行，須布置適當；若進行在某方向被阻，即須使有機會傳球給另一方向，以完成進行。若事前不作是項準備，則臨時必致將球亂傳，而失正當途徑。在球賽進行之首幾秒鐘內，即中籃獲分，則可喪敵方之胆，而揚本隊之威。進行方法，須事熟練，

左右兩方向，須能作同樣有效之進行。若中鋒跳球，不克制勝，則不必施用暗號；若遇是種形勢，則每一球員，須集中力量于守衛可也。

第二節 跳球進行之佈陣 (Tip-off Plays)

在跳球時之布陣，有下列固定之原則，須加以注意。

1. 簡單之方法，乃最屬有效。方法愈複雜，則使球員忘却必要之準備愈易，費時間愈多，而與敵方準備防禦之機會愈多。

2. 在跳球進行開始時，所有隊員之起步姿勢，須完全同樣，至球被擊出時止；若不遵照此原理，易致失效。

3. 發暗號之球員，須熟知如何輪流，善用中圈跳球之進行方法，若某法適用有效，則可繼續用之，但敵方已得破壞之後，則不當再用。於是

當改用他法。或仍用原法，惟改向另一方向進行。

4. 每一隊員，須完全明瞭暗號，以免悞會。任何暗號，須求其簡單適用，而非專用以搖惑對方也。至於發暗號之人，則以前鋒爲最宜，以其面向全隊球員也。若前鋒發暗號，則伊須於中鋒進入中圈時，卽行籌妥。或謂中鋒宜於發暗號，以其處於較優之地位，可以測知其敵方中鋒之技能。欲解決誰發暗號之人選問題，須注意發暗號之人，當心境鎮靜，在慌忙中，不易健忘，且須思想清明，而善用其決斷力者。

表十五. 海暗號之若干方法：卽爲（一）呼叫一數目，表明某種進行，此（一）身法之弊，卽爲因健身房內之聲音噪雜，未必全隊球員能聽到（二）身體動作，若置手於身體某部，整飭衣服，或脚之某種姿勢（三）中鋒進入中圈時之方向（四）上述諸法之混合使用。

中國 6. 所有布陣，須按照每一球員之本領而定。

圖 7. 球員須繼續練習單隊進行（即無對隊）及混戰進行，至各種方法純熟時止。衝跑至某地點之時間須準確，為完成布陣進行所必需（表十二、十三、十四、十五、十六、十七、八）之條件。每日表用某辭並計此（

外中不具圖、表之記號、

→ 球員之進程

→ 球之進程

~~~~~ 運球

— 迴旋

二區制進攻隊之球員

①②③ 前鋒

④⑤⑥ 後衛

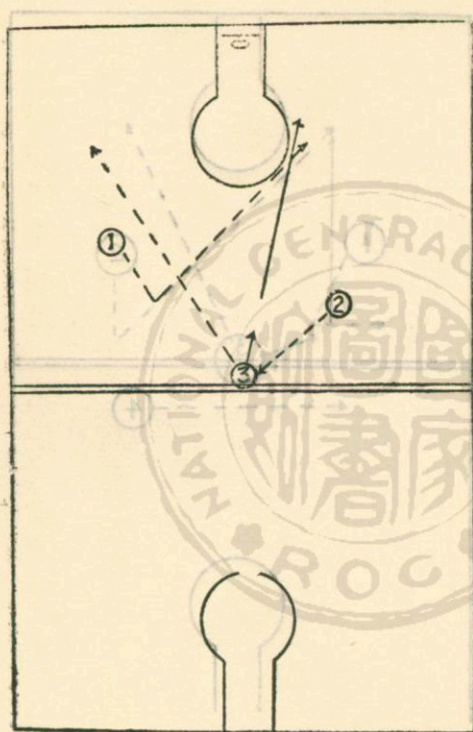
三區制進攻隊之球員

①② 前鋒

③④ 中鋒

⑤⑥ 後衛

防禦隊口



(表一十二第)

一之式陣球跳鋒中，場球制區兩

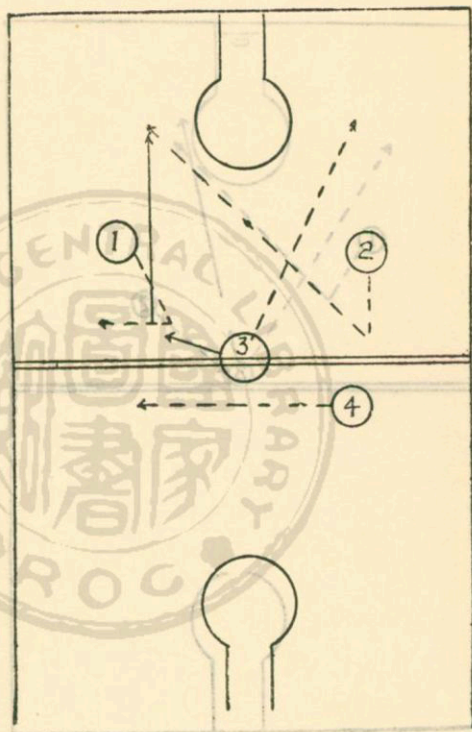
第三節 界外發球，進行之佈陣。(Out-of-bounds Plays)

界外發球之進行，應較跳球為有效；蓋跳球或致被對手致勝，而所布之陣失效。界外發球之進行，可按照預定計劃，而將球常在本隊手中。球隊在進攻端線或邊線旁獲球時，必須敏捷，利用該種形勢。在一二次

傳球之後，即當試行射籃。若球隊在其守衛方面或端線旁獲球，則其敵手須準備守衛。

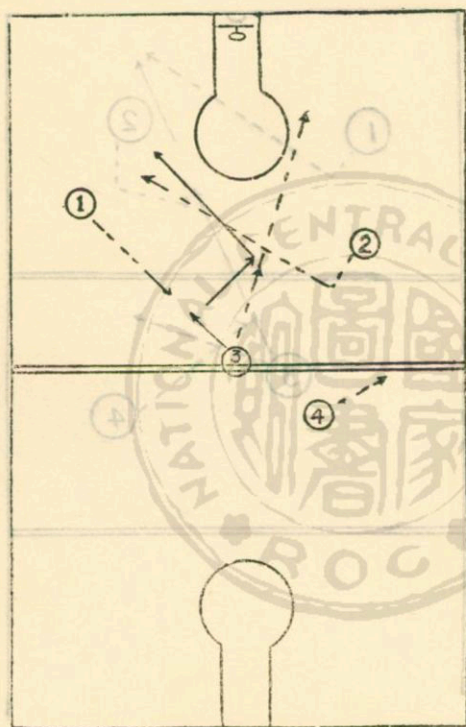
界外發球時之布陣方法有下列固定原則。

1. 界外之發球須速，使守衛者不及布置。若某球員既知自己發球，



(表二十二第)

。二之式陣球跳鋒中



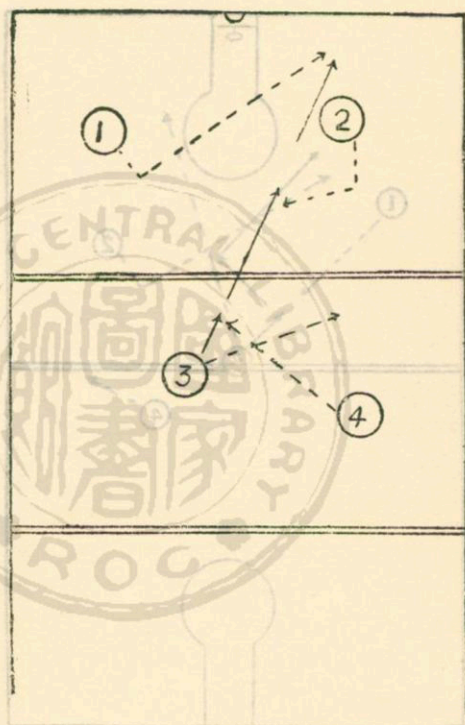
(表三十二第)

三圖陣球跳鋒中

之，則不當等候執行裁判員之宣告，方始舉行。界外發球者，大概為承第二次傳球最佳之人，因其對手大概目光專注於球，無暇他顧，可使發球者乘機跑入場中，而承接傳球，則其對手不及動作。界外發球者，受裁判員之注意，其發球時，其發球者應注意其發球之方向，使其發球者能受裁判員之注意，其發球時，其發球者應注意其發球之方向，使其發球者能受裁判員之注意。

手不 3. 任何界外發球，按例須傳球給不受防禦之球員。若遇是種形勢，則不必等候球員之布陣妥當，即應發球。與人隊中而承對者，其機

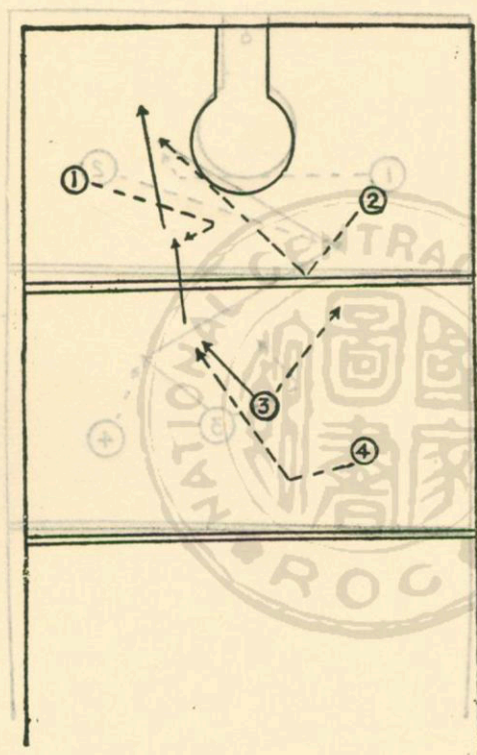
4. 進行之方法須簡單，有兩種已足，一用於邊線，一用於進攻區域之端線，已屬夠用。但傳球之方法，則須常時變更，免敵方知所防禦，而傳



(表四十二第)

。一之式陣球跳鋒中，場球制區三



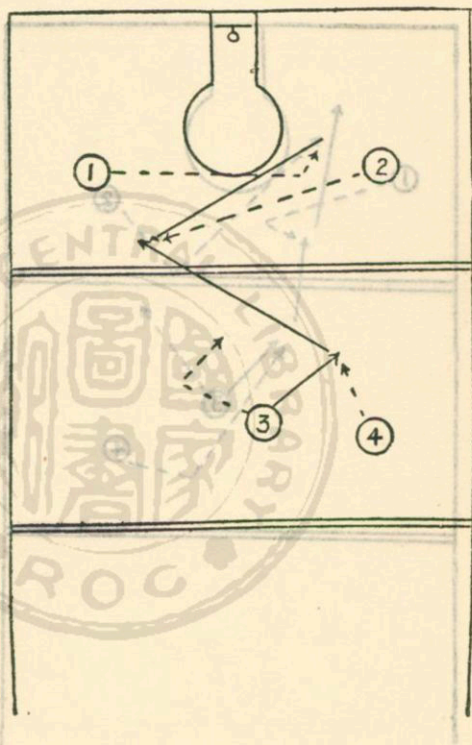


(表五十二第)

三區制中鋒跳球陣式之二。

球者，得有可以傳給自己隊員之機會。

5. 界外發球之暗號，則因時間所限，不宜用之。最好發展一種進行方法，務使每一球員熟練之。換言之，若某球員在任何端線或邊線之界外發球，其進行方法，常須同樣。尚有一種計劃，即為一法用於任何二旁

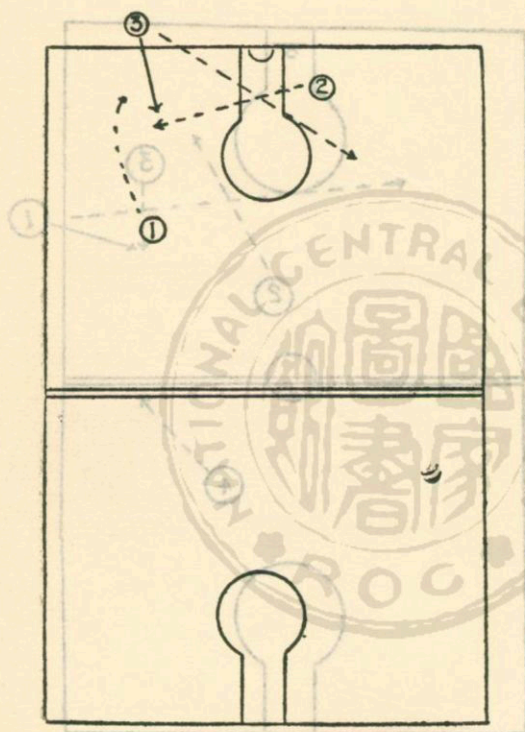


(表六十二第)

三之式陣球跳鋒中，制區三

之一邊線，由該處任何一球員發球，一法用於進攻方面之端線，由該處任何一球員發球。員發球之與言之甚某員亦升而識其數縣之界

6. 在進行時，若須由後衛發球而傳給前鋒，則中鋒及前鋒之起始移動，不可與球之發出同時。否則待球達到彼等之時，彼等將受防禦。



(表七十二第)

，上線端在鋒前場球，制區二

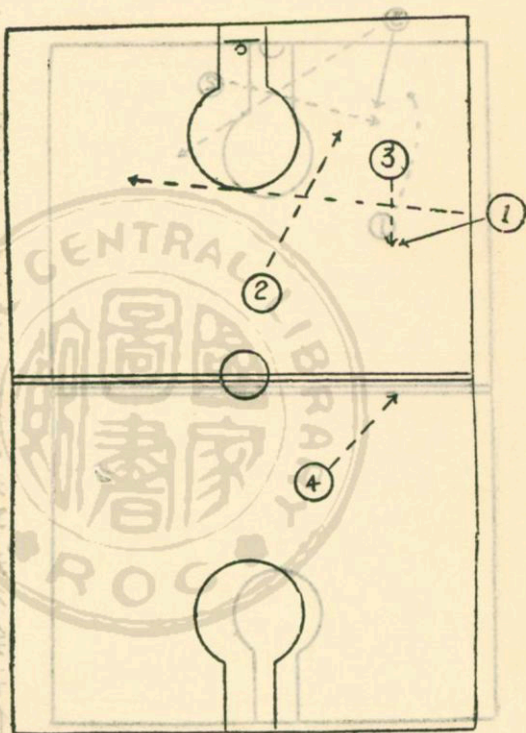
。式陣之球外界擲

若球隊進行二區制，五人防守，則此法無用。須制定後衛，自界外發球之進行方法，以免將球傳過籃之前面。

自由擲球進行之佈陣 (Free Throw Plays)

在自由擲球不中後，則固定之進攻進行，無甚價值，因敵方得有充

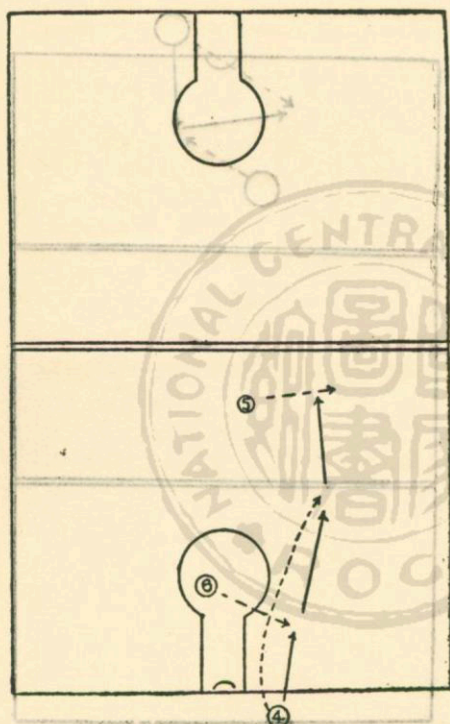
分時間，布防也。在此種情形之下，惟一目的，為擲球不中時，即設法獲球，在三區制球戲中，有二球員，在前鋒區域，則最好有一善接躍下球者，處于球籃之下，以便跑前應付躍下之球，或拍球或傳球給擲自由球者。



(表八十二第)

式陣之球外界擲，上線邊在鋒前

發界外球之朝友。



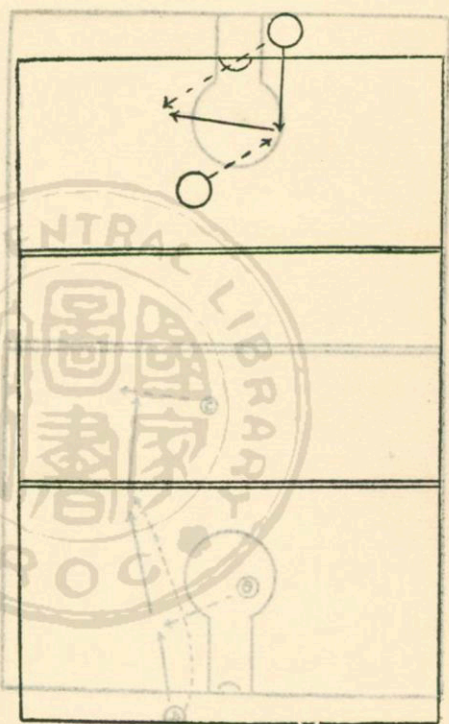
(表九十二第)

。式陣之球外界擲，上線端在衛後  
界代敵之朝友。

同對在二區制球戲中，則該善于應付躍下球者，須處於球籃之下，而第  
三者處於擲自由球者之後旁，使應付躍下球者，可拍球或傳球給三個  
可能之球員；如此，頗可免除擁擠。

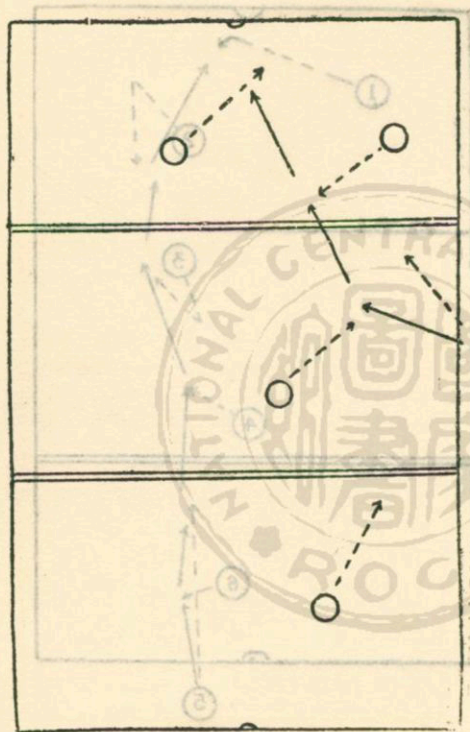
第五節 爭球進行之佈陣 (Held-ball Plays)

在爭球時，裁判員鳴笛，同時在該二球員之間向上拋球。此時之隊員，實不及布置固定之陣線；其結果，可使爭球之布陣，無甚價值，且常時爲一身材矮小者，與一較高者跳球，則矮者決不能控制其拍球，雖身材同樣長短之球員，其跳躍本領，亦各有不同，則拍球之控制，亦自難確定。



((表十三第))

擲上線端在鋒前場球，制區三  
。式陣之球外界



(表一十三第)

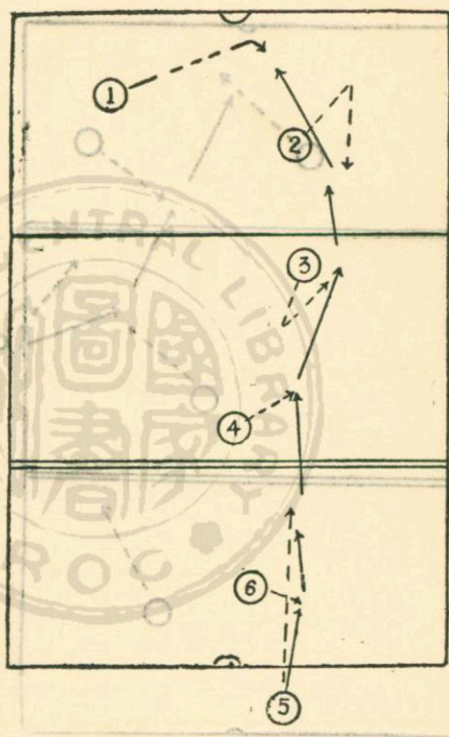
。式陣之球外界擲，上線邊在鋒中。

矣。斜員藉斜員大陣一種未受胡恩而五自許殺式向之樓面戲或殺  
 對此觀之，若球隊對於跳球，無甚把握，則最好教導球隊進行防守。  
 所有隊員，皆須警備，並注意對手之地位。  
 若跳球者，確能控制其拍球，則伊須發暗號，用點頭或其他方法，以

表示其拍球之方向。隊員中一人，須設法跑向該處，以便接球。

在二區制之球戲中，有二人在一區，則跳球宜拍至較近之一邊線。

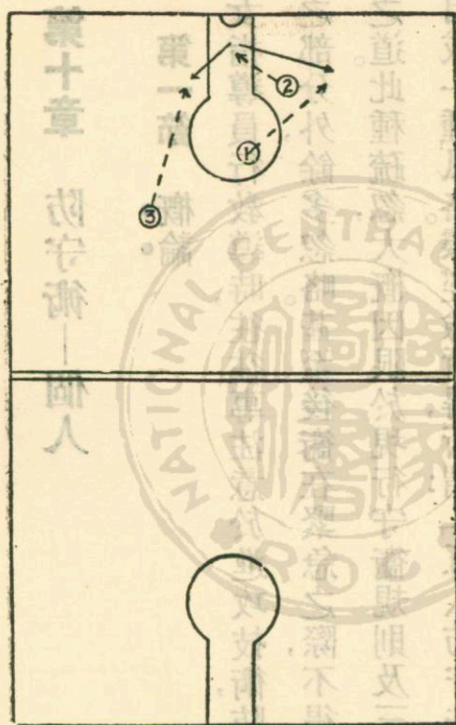
接球者，若屬可能，則須射球。若其地位不穩，則可假作射球，而傳球給一自己隊員。該隊員大概一時未受防阻，而正自拍球方向之對面，跑近球



(表三十三第)

。式陣之球外界擲，上線端在衛後





(表三十三第)

反板遮由接②，式陣之時球罰擲

。②或①至擊拍或球之躍

籃。蓋莊公樓之冬半因胡守者之不發異然呈好漸轉變之莊刺替以  
 百與若跳球者，能控制其拍球，則在二區制球戲中，有三前鋒，其進行之  
 範圍較大。入營一人之平計胡守者而阻其並固室之胡守歸更阻必更  
 可對若在守衛區域內跳爭球，則須拍球離籃或拍至邊線。千莊勉苦前

## 第十章 防守術——個人

### 第一節 概論

女指導員行教導時，往往專注意於進攻技術，防守技術除後衛防守法之部分外，餘多忽略。甚至後衛在緊急之際，不得不自行設法，以謀防禦之道。此種疏忽，大概因限於現行守衛規則及三區制球場，使女子球戲，自成一種風格。據經驗所得，所謂「五人防守法」，若男子所用者，可使之簡單化，而應用於二區制球戲中，「第十一章」女子球戲若能免用「二人管一人」之平行防守法，而用其他固定之防守制度，則必更有興趣矣。

蓋籃球分數之多，半因防守法之不發展。於是技術較優之球隊，得以

席捲弱隊而獲分愈多。弱隊則因技術不良，無從破壞對方之拋上運球及運球。或竟致常時犯規受罰，而強隊之獲分更多矣。

如敵隊獲球，則本隊即處于守衛地位，并須設法使對隊無從射籃。進攻之球員，須受有訓練，敏捷準備，球落于對手之時，須即刻變為防守者。指導員對於每一球員之有高級技能，而善用基本動作者，固當嘉獎；但每一球員，須有技能與知識，全隊之技能方能增高，故餘多技能較差之隊員，亦須注意訓練。

在三區制球戲中，負有防守之責者，當然為後衛；但中鋒及前鋒，亦須常時準備，從事防守工作，使球不致落于對方前鋒，而得減少後衛之防守工作。

第二節 一般球員之防守術

關於球員之防守進行有下列之建議：

1. 在球未到對手之前，即須中途攔住。

2. 汝之對手及球皆須加以注視。

3. 若對手較汝爲敏捷，看守之時，須站其前面，而常注意之。如此則

之剎員汝已有較優之準備地位，而中途攔球之機會亦較大。

4. 不可當面攔阻運球，須破壞之，而將球獲得。

5. 若對手作拋上運球，則汝當迴旋，向空跳起，在對手不及繞越汝

並文之身而得球之前，汝可獲得之。見（圖卅五）

6. 在射球不中時，前鋒當向空跳起，以接躍下之球。若不克獲球，則

又當拍球至場中開放之處，以便自己隊員跑上接之。

7. 對於界外發球之球員，大都無從防禦，祇可立於其旁，待其入場。

則緊隨之，以便攔阻回傳給伊之球。

8. 不可過于注視球之飛行，而忽略發球者；若專注意于球，則發球者，能乘機移到一新地點，以承接傳球。

9. 在守衛時之球員地位，須使之常可準備，向任何方面移動，以追隨其對手之行踪。

10. 全隊球員，須知在防守時，當迫促對手之進行，使之心慌，并預防其傳球，或攔阻其傳球，皆屬重要。如此可以預防其射球入籃。

### 第三節 後衛之防守術 (Defense of the Guard)

在練習基本動作時，至少有一半之時間，須用于教導全隊球員，尤其為後衛，關於個人防守之技術，破壞運球之方法，及運球之技術，皆須熟練。

預防前鋒射籃，乃後衛之責。若敵方前鋒既已獲球後，則不能阻其射球，因球規祇准許豎平面內之防禦，或換言之「手不當接觸對手所有之球。」良好的後衛，即能每次預先趕上其對手之動作。對於各種形勢之應付，亦較其對手為速；凡關於場上之技術，亦超過其對手，此種後衛，最為有效。

有效的防守要素如下：

1. 在跳球時，後衛在場上之位置，頗為重要。伊決不可在其對手之前，須常在該前鋒之後面裏邊，以便注意其動作，而得跑前，中途阻之。正確之防禦，最要者，即能同時注意其對手及球。

2. 防禦對手，不僅為防禦前鋒獲球，且須中途攔球而獲得之，所謂「最優之防守，即為良好之進攻。」

3. 在跳球時，後衛須自知其地位，緊隨其對手，以便衝前迎球，并須較該前鋒爲速，方可攔球，或至少須獲球而成爭球。

4. 在跳球時，若後衛處于適當之地位，伊可截斷其前鋒，移到理想地點之進路，免致該前鋒假作前跑追球，而實則突然向籃反轉以接球。

5. 後衛之身體姿勢，須常準備能隨時向任何方面移動。

6. 後衛于注視球之飛行，或注視對方端線之進行時，須同時注意，毋使其前鋒有機會離伊，而徘徊于前鋒區域內。

7. 每時緊隨前鋒，有時固足以使前鋒手足無措，但此舉最感疲勞。若汝甯願守候，待時而動，則最好慎判，其步態及速度，而隨時注意其所

8. 後衛一獲球，即須反轉或迴旋，離開前鋒，而使前鋒不得不在後

追隨。

9. 身材高大之後衛，甚佔便宜，以其易于攔阻傳球，并接獲由遮板反躍下之球。若屬可能，則至少須有一高大後衛。短小之後衛，則宜于防禦短小之前鋒。

10. 後衛須善于跳躍，以便應付反躍之球。若有一後衛特別長于此道，則伊須追蹤所有反躍之球，按球躍下之方向，而即將球拍至該方場角，不可拍球越過射籃區域之中心，以其極易回到前鋒之手，而再射籃。

11. 若前鋒杲然護球，則須促逼其動作，使之心慌，而射球不準。

12. 行近有球之對手，不可近于二尺。自此短離，汝易于克制其假作之傳球，射球或運球。防守員之二脚，切勿移動，須待其對手移動。此種戰略，可易于破壞伴傳後之運球。



13. 若後衛不克阻止其對手之傳球，則當緊隨之，以預防其再接回傳之球，此則對於對方前鋒自界外發球時尤然。

14. 欲破壞運球，則決不可在對手之前面直接趨前，須按照運球之方向，而同趨該方，以便與運球者並跑。如此可捷足先登，而將球鈎獲，使球不及反躍到運球者之手。或可在自己前面，推球於地，俾于反躍時獲之。（圖二十七二十八）

15. 若一球員，在其對手之右方伴傳，則須吸引其對手亦趨向該方，於向前運球中，而越過其對手之左面。——該對手則須向左方前面迴旋，同時以左脚推動身體，以便與該球員並駕齊驅，而得破壞其運球。

16. 欲防禦善用迴旋及反轉之球員，必須與之有同樣靈敏之移動；若欲趕上對手之任何動作，則須與對手同時發動。

若前鋒已獲球，而射球則當速轉背而面向球籃，并判定其由遮板反躍之方向，而趨前迎球。更當向空跳起接球，免致為該對手所得。

18. 一後衛在，須防禦二球員時，則當佯作防禦，正擬射球，一對隊前鋒，以逼其傳球；實際上，則不等待看其是否傳球或射球，即立刻遮住其他一球員，以便攔住其因逼而傳之球。

19. 欲破壞拋上運球，則守衛球員，一見球上拋時，即向後迴旋趨球及拋球者之中間；若拋球高，則須向空跳起以迎球；若拋球低而遠，則可衝前接球，使拋者不及繞越前來。（見圖三十五）

20. 截住對方傳球，及接獲由遮板反躍球之次數多寡，可以表明指導員對於後衛之訓練如何？

21. 在一後衛所防守之近籃處，跳爭球時，則須向邊線拍球。

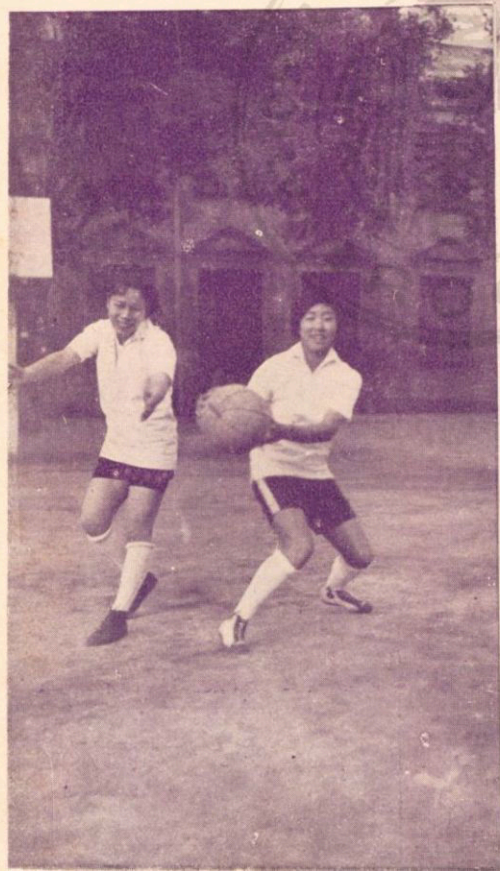
(第三十七圖)

防禦對手運球時之動作。圖中左面球員開始運球，防禦者與運球者並跑，待球反躍時將球鈎獲。



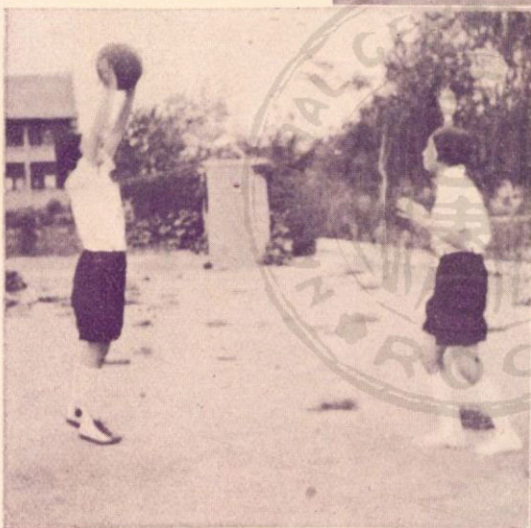
(第三十八圖)

防禦對手運球時之動作。圖中左面為運球者，右面球員將球鈎獲，此時最好用前轉身法後再傳球與同隊隊員。



(第三十九圖)

後衛攔阻對手射球時之姿勢。  
注意圖中後衛須預備向空中跳起截球。



球之籃射手對得截中空在衛後 (圖十四第)

衛護之法合不 (圖一十四第)  
不臂兩之者守防  
。上面平直垂在



22. 若對手之進行，有時用突然停步，則汝之跨步，須有把握，免致追跑過頭，故宜用短步，以便突然停步。凡對手之作圈形移動者，大概易于防禦，對手之驟然改變方向者，則對於防禦，切須留心觀察該對手之場上技術。

23. 欲攔阻射球，則站立之地位，須在將射球者前面約數尺之處，以便向空跳起。（圖三十九、四十、四十一。）

24. 第四十一圖之防禦式，不當用之，以其非但無效，且為犯規。

## 第十一章 防守術——佈

### 第一節 「一人管一人」之防守法（“Player to Player”）

若詳細研究關於三區制球戲之女子規則，可知跳球制勝之一球隊，確有種種便宜；球場之分區，既使三隊球員，互相隔離，於是大可限制防守布陣之可能，而祇得用「一人管一人」之方法矣！但按照現行防禦規則，一球員獲球後，則「一人管一人」之防守方法，亦屬無用。此固為有識之女子，所深覺者也。

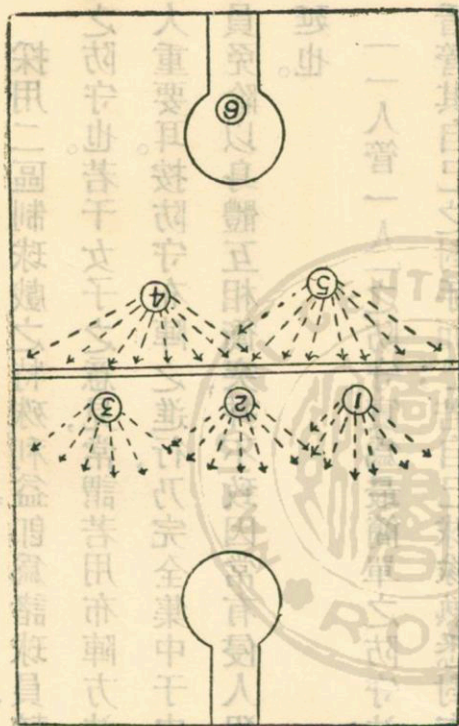
反對女子玩球于全場之正當理由，即為女子不應行是種太激烈之球戲；惟二區制球戲，似可解決是種問題，故二區制之球戲，得逐漸發達，而流行于全國中學及大學中矣！

採用二區制球戲之特殊利益，即爲諸球員較爲接近，可以計劃一定之防守也。若干女子之意見，常謂若用布陣方法，則球之自對手獲得，無大重要耳。按防守布陣之進行，乃完全集中于中途攔阻之工作，可使球員免除以身體互相衝突，并不致因常有侵人犯規之處罰，而使球戲滯延也。

「一人管一人」之防守，實爲最簡單之防守法：每一球員之責任，卽爲看管其自己之對手而已；若自己球隊熟悉對方球隊之動作，則是法有效。若對方球隊，善于迴旋，佯傳，及運球，則是法無用。「一人管一人」之訓練要點，卽爲：——在二區制場上，于對方前鋒獲球時，或在三區制場上，對方前鋒及中鋒獲球時，則後衛須常處於其對手及守籃之間。五人

第二節 [五人防守法] (“Five Man”) (五區制場上)

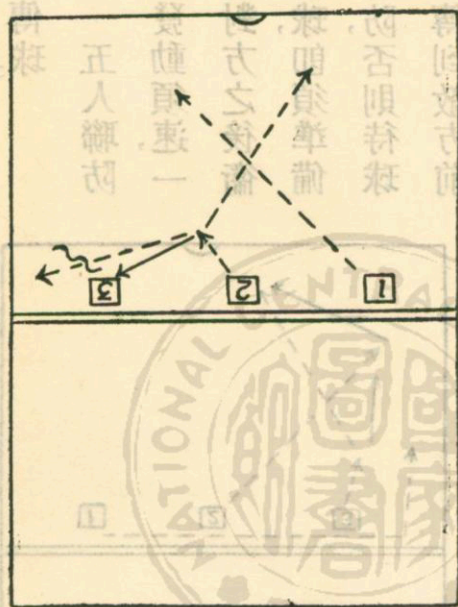
此種五人防守法，(表二一十五)即為全隊組織的固定防守法，甚為健全；因五人連結從事防守，較之五人各自散處於場上，更有成效。五人聯防，可節省精力，以其減少奔跑。若球入對方後衛之手，則無所危險，所怕者即為球越過防線也。



(表四十三第)

圖。法防聯人五用可，場球制區二  
地之禦防負應員球每為，線虛中  
接截於善能須，下籃在⑥員球，位  
。球之籃射離距遠用，手對





(表 五 十 三 第)

②員球。法攻進為改，防聯人五由  
 ③員球，③員球與球傳即，後球接  
 ②與球傳再，法身轉用即，後球接  
 一，向方種兩選可，②員球時此。  
 所頭箭如，處線邊近在一，下籃在  
 向方之指

五人聯防之球員分配，可以較為平均。若一後衛在場中獲球或界外發球，則三前鋒即各駐於近中線之地位，將該玩球區域平均分配；而二守衛，乃駐于中線對面，掩護其間之空處，該二守衛，須站在線後遠處，以便前進攔阻。第六號之責任，即為接獲對方因聯防所逼，而遠傳之弧

形傳球。

五人聯防

之發動須速，一

遇對方之後衛

獲球，即須準備

聯防，否則待球

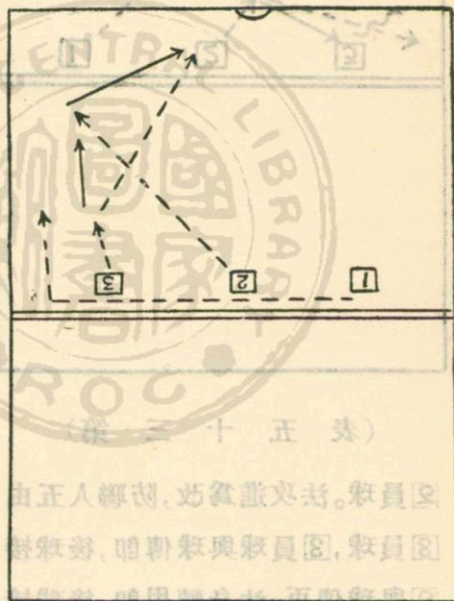
已傳到敵方前

鋒，則聯防便無價值矣，在對手護球時，其最近之防守前鋒，可速警呼

防守二字，以加速聯防工作。其間之空襲，藉一守備隊故，其對敵

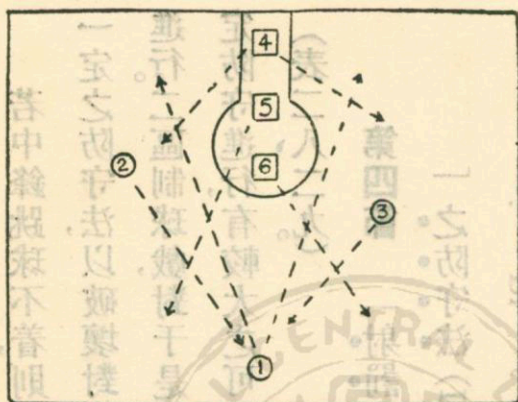
之聯防者，在跑到其地位時，須注意球之行踪，或可有機會攔阻之。

若用五人聯防，必須計劃由防守組織，變為進攻進行，使與進行平



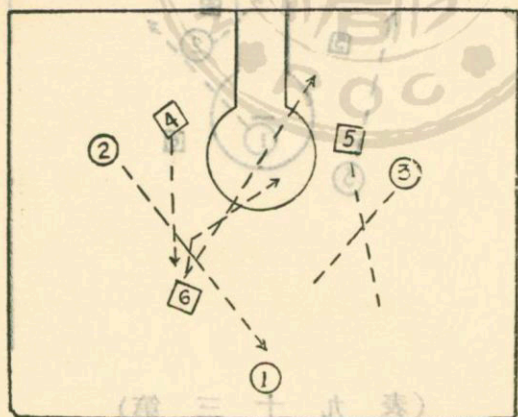
(表六十三第)

③中圖。攻進為改而防聯人五由  
 ③，③與傳再後球接②，②與球傳  
 ①與傳再或籃射可，後球接



(表 七 十 三 第)

守防之時利失球跳圈中在鋒中  
。一之法



(表 八 十 三 第)

。二法守防之利失球跳鋒中

the Tip-off

第三節

跳球不着時之防守法 (Defense when not Securing

衡。(表廿六、廿七) 在香原與于適當之地位以與敵前假若向對面投

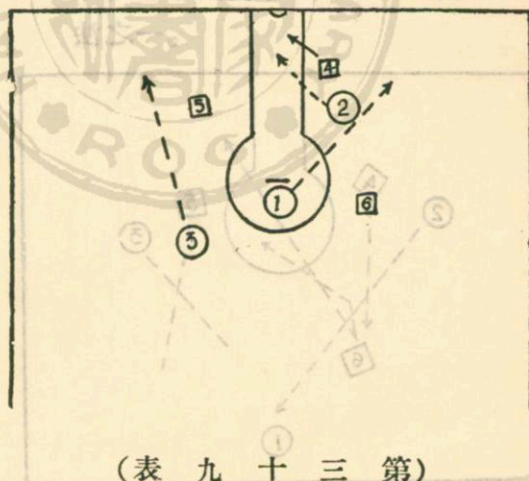
若中鋒跳球不着，則須有一定之防守法，以破壞對方之進行。二區制球戲，對於是種固定防守進行，有較大之可能性。(表二八、二九。)

第四節 「射罰球後」

「之防守法 (Defensive Play following a Foul Shot)」

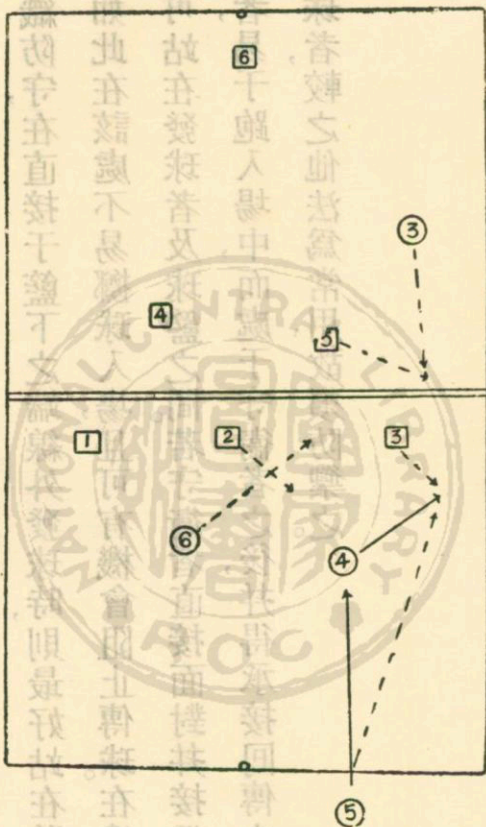
ing a Foul Shot)

爭球；處於是種形勢之防守要素，即為球躍下時設法獲之，或使之成為



之站應衛後意注，法守防之時球罰擲  
中。間之員球手對與球在位地

拍球到一定地點，在二旁之該地點，則如有一自己隊員，趨前接球。(表三〇三二)



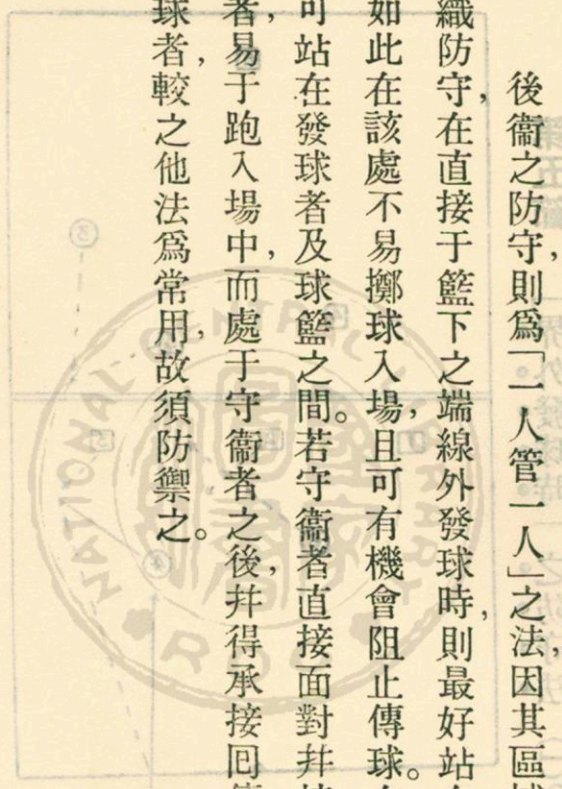
(表 十 四 第)

可不自球，時法防聯人五用  
 ，時住截可至球待，位離易輕  
 。球接前進可方

第五節 「界外發球時」之防守法 (Defense on out-of-bounds Play)

界外發球時之防守法，與五人防守法同。

後衛之防守，則爲「一人管一人」之法，因其區域，太形危險，不及組織防守，在直接于籃下之端線外發球時，則最好站在發球者之前面；因如此在該處不易擲球入場，且可有機會阻止傳球。在邊線外發球時，則可站在發球者及球籃之間。若守衛者直接面對并接近發球者，則發球者，易于跑入場中，而處于守衛者之後，并得承接回傳之球。按回傳給發球者，較之他法爲常用，故須防禦之。



三〇三三

防守術一守此圖爲一守之精此圖則成守一自守員對前對來（表

## 第十二章 基本動作之成績測驗

### 第一節 成績測驗之目標

本章所謂之成績測驗，即指一種測驗方法，以計算球員對於所練習之基本技術，及習慣動作，已到如何程度也。成績之意義，既為達到某項目標之造詣程度，則在測驗以前，須先規定所當造詣之目標為何。

下列之目標，即為與球戲實在形勢有關之基本技術：

#### (一) 接球與傳球

1. 連續向平面之牆壁上，擲球并接球，如此者十次。
2. 向靶上某點擲球，靶之高度，約及普通球員之腰。
3. 傳球給正在跑行之球員，以計算十次中有幾次傳球準確。

(二) 射球

1. 自罰球線射籃十次，以計算其入籃之次數。
2. 跑到理想之地點接球，而并射籃計算其入籃次數。
3. 運球到理想地點而即射籃，計算其入籃次數。

跳起及舉臂高伸。

更目 1. 球員向空跳起時，計錄其伊臂上擊之高度。

晉(二) 運球

1. 運球趨過六尺地面，以記其所得之距離及準確。
2. 運球越過六尺地面，并繼以迴旋及傳球，以計其速度及準確。

上述之目標，可以表明為球戲形勢中之要素，而可測驗者。指導員須再選擇若干目標，或讓球員選擇之，以引起彼等興味。須使球員有機會測



驗，俾彼等得以自觀其所選測驗之成績如何？

第二節 測驗之手續

成績測驗，不僅測驗進步而已，且須使成一種標準，以激發球員之精益求精；待目標選定後，則第二步，即為成績測驗之準確計算法，及所用之測驗方法，測驗須求其準確，方有價值，而手續則須愈簡潔愈佳。

下列之手續，須用以測驗上述之目標。

(一) 接球與傳球

1. 球員站在離牆八尺之線後，向牆擲球十次，連續接擲愈速愈佳，用計時錶計算時間，自球第一次觸牆起，至第十次止，逐一記錄之。  
2. 用一十二吋平方之靶，漆於牆上，或用帆布懸於牆上亦可；靶之下端離地三十六吋，球員站於離靶十尺之線後，向靶傳球；其傳球式，乃

由指導員選定者；限擲十次，擊中靶上一次，即算一分。

3. 傳球者站在籃下之端線後，接球者，站在F點，（見表二）待號笛一鳴，在B之球員傳球結在F之球員，而在F之球員，須在B-F線上前跑，成斜角線而接球。限傳十次。將傳球者所傳之球，高及腰際者，記錄其次數。又將接球者接球準確之次數計錄之。是種測驗，固不若前二種之準確，以其有詳判之性質也。

### 用(二)射球

1. 球員站在罰球線後，限射籃十次；記錄其射中次數。

2. 一球員握球，站在籃下之端線後，受試者，站在F點，見（表二）待號笛一鳴，在F之球員，向籃前跑，成斜角線，而承接由B所傳之球，球即接住後，即起始作射籃之動作，限試十次，而記錄其射中者。

其 3. 球員站在 F 點，見（表二）於接住球後，即向前運球并射籃。限試十次，而記錄其射中之次數。

跳起及舉臂高伸，球員站于近牆之處，右旁向牆，右手持粉筆一支，右臂盡量高舉，而在牆上劃一記號；于是盡力向空跳起，在其跳起時，右手所及之最高點，再劃一記號，記錄該二記號間距離吋數。

### （三）運球

1. 在地上劃二條，相距六尺之平行線；球員站在一條線後，（表八）二手持球，待號笛一鳴，即向前運球；并須越過第二條線而將球捉住；若捉不住球，或于二脚未越過第二條之前，已將球捉住，則作失敗論，限試十次。

2. 在地上劃二條相距六尺之平行線，球員二手持球，站在一條線後，待號笛一鳴，即向前運球，越過第二條線，向後迴旋并傳球；用計時錶計錄，自鳴笛時起至迴旋後傳球脫手時止之時間幾何？若在二脚未越過第二條線之前，而將球捉住，則作失敗論；記錄五次試驗中最佳一次之時間。

教練員如能於混戰練習時，或正式賽球時，置備每一球員一張之個人成績表，亦頗饒興趣，不以視察每一球員之技術，在實際上之應用如何？至于賽球時所用之記分表，則記錄罰球之中與不中，球入籃之次數，及犯規之種類，及次數；如能記錄場上射球之不中者，并記其係屬近射或遠射，又記錄每一球員之獲得躍下球，并克勝中圈跳球或爭球者；其所攔阻傳球之百分比，則亦甚有意味也。



## 第十三章 技術之表現

欲規定一種固定的程序，以教導基本動作，實難而不切實用；因玩球之人數，球員之需要，以及籃球之設備，每校各不相同也。但得有若干原則，對於計劃練習程序，可資遵守者，是種原則如下。

1. 練習程序之制定，須先研究全隊之弱點及優點。

2. 所教導之技術，須妥為選擇，使進攻及防守二方面，皆得平均發

展。

3. 各種技術之練習時間，須按照其應用於球賽中之次數多寡而成比例。

4. 若玩球人多，而祇備有數球，則可用徒手教導傳球，射球，迴旋，停

步等之身體的機械動作；如此，可使球員明瞭其動作之姿勢。

5. 於教導不用球之身體動作後，即須按照球之數目，命玩球者排列，成爲輪替組織，使每人得輪流持球，作實際形勢之練習。

6. 是種組織之練習，務使人人動作活潑，猶處于實在形勢之下然。  
7. 個人之各種技術，須能聯絡用之，以便應用于實在之球賽形勢之下。

第一節 接球與傳球之聯絡動作

下列之聯絡動作，不用於輪替組織或其他組織。

1. 在腰際接球——自胸前傳球，或自臂旁作二手低傳球。
2. 在頭上接球——自頭上二手傳球。
3. 在身旁接球——用單手或雙手低傳。

4. 在右肩接球——用單臂或雙臂高傳。

5. 在身旁低處接球——用環形或低手傳球。

6. 在左肩接球——用雙臂高傳或胸前傳球。

接球裝佯傳球之聯絡動作：

1. 在頭上接球——假裝頭上傳球，而作反躍傳球。（宜於發界外球。）

2. 在腰際接球——假裝左旁傳球至左方，於是將球移到右旁而

作單臂低傳（見圖廿九）。

3. 同上惟相反。

第二節 接球、停步、迴旋、反轉、傳球之聯絡動作。

1. 在跨跑停步時接球——反轉傳球。

2. 在跨跑停步時接球——前胸迴旋傳球。



3. 在跨跑停步時接球——前脚迴旋傳球。

接球，裝佯，迴旋，反轉傳球之聯絡動作：

1. 接球——假裝傳球於是反轉傳球。

2. 接球假裝傳球，於是後脚迴旋傳球：

第三節 接球、運球、裝佯、拋上、運球、傳球、或射球之聯絡動作。

1. 接球——運球傳球。

2. 接球——運球射球。

3. 接球——拋上運球傳球。

4. 接球——拋上運球射球。

5. 接球——裝佯射球。

6. 接球——裝佯，運球，射球。

7. 接球——裝佯，運球，傳球。

8. 接球——裝佯，拋上運球傳球。

9. 接球——裝佯，拋上運球射球。

#### 第四節

接球反轉迴旋運球射球傳球之聯絡動作。

1. 在跨跑停步時接球——反轉運球傳球。

2. 在跨跑停步時接球——反轉運球射球。

3. 在跳起停步時接球——後脚迴旋運球射球。

4. 在跳起停步時接球——後脚迴旋運球射球。

5. 在跨跑停步時接球——前脚迴旋運球射球。

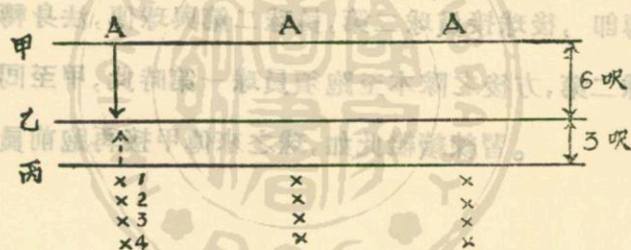
6. 在跨跑停步時接球——前脚迴旋運球射球。

7. 接球——運球跨跑停步，反轉傳球。

8. 接球——運球

跨跑停步，反轉射球。上述之聯絡動作，須用于分組練習，以代替球戲形勢，下列表解可資借助。

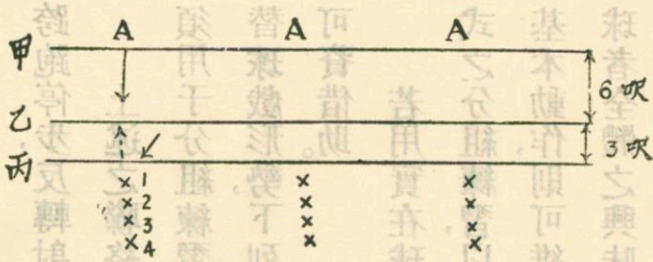
若用實在球戲形式之分組練習，以發展基本動作，則可維持玩球者全體之興味，而未必每次作實在的混戰



(表一十四第) 圖

線乙至跳前須，上線丙在，員球一第隊每，時習練接。規犯為算即球接前跑不員跑若。球之來傳甲接宜適解了能員球使，習練此如，線乙過越能不時球球接至傳須球，作動本基之等球傳及球接跑奔之

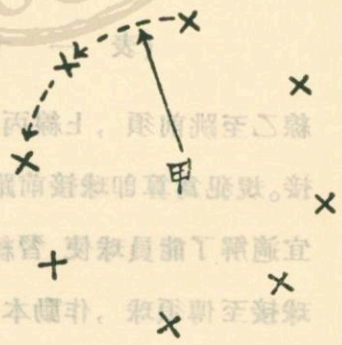
。換互者球接與者球傳，間時當相至，點



(表 二 十 四 第)

後用，後球得。球接跑前員球一第隊每，時球傳甲  
 傳即，後球接員球二第，員球二第與球傳，法身轉  
 球二第，方後之隊本至跑須員球一第時此，甲至回  
 。習練續繼此如，球之來傳甲接再跑前員

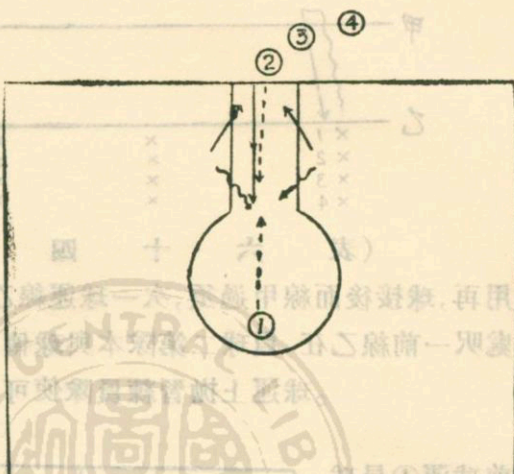
在甲，形圓一成立員隊  
 接，跑前右向員隊，間中  
 球接員隊。球之來傳甲  
 傳，甲與回傳步停即，後  
 率跑之員隊與度速之球  
 。比正成



(表 三 十 四 第)

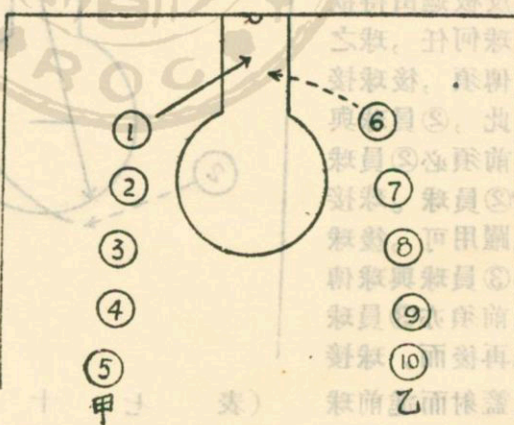
# 法練訓球籃子女

①與球傳②員球使，跑前刻即，後此；心分衛後隊對至球運①員球時球，籃射而右或左球，處①至跑②員球，處②至跑③員後之隊至跑①員推類法依餘其，方

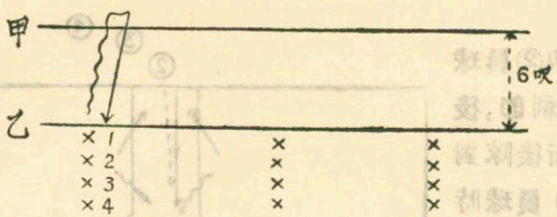


(表 四 十 四 第)

相乙甲爲體全分  
任隊甲，隊兩等  
籃射隊乙，球傳  
員球①第隊甲。  
⑥第隊乙與球傳  
員球⑥第，員球  
接籃射，後球接  
球之躍反板遮由  
第隊甲與傳再，  
球①第；員球②  
乙至跑下籃由員  
球⑥第，方後隊  
方後隊甲至跑員  
。推類法依餘其，



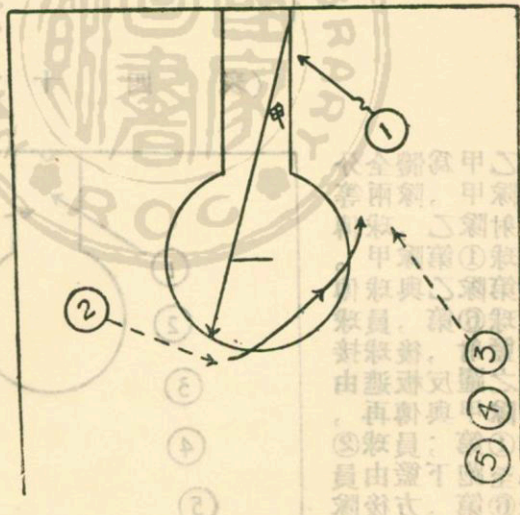
五人排盤對，隊與圖 (表 五 十 四 第)



(表 六 十 四 第)

前用再，球接後而線甲過須，次一球運線乙在員球一第隊每  
 ，處呎一前線乙在，員球二第隊本與球傳，法身轉後或身轉  
 。球運上拋習練員隊使可，繩之高呎八一掛

進前球運①員球  
 球與甲，籃射而  
 人二，爭競①員  
 躍反板遮由得欲  
 員球何任，球之  
 球傳須，後球接  
 時此，②員球與  
 跑前須必②員球  
 接②員球。球接  
 地躍用可，後球  
 ，③員球與球傳  
 跑前須亦③員球  
 運再後而，球接  
 。籃射而進前球



(表 七 甲 十 四 第)

四有待甲衛後，方後之隊至跑②員球，處②員球至跑①員球  
 。換互員球他與須，後籃射人五

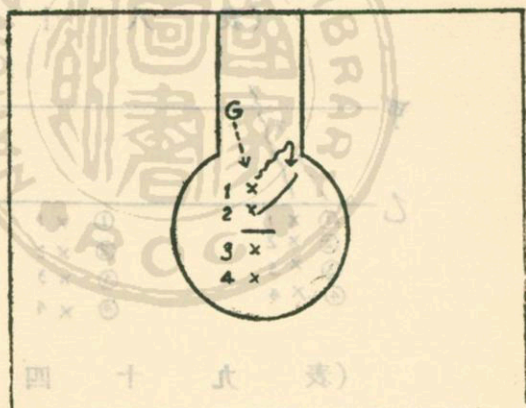


練習於分組練習基本動作，數星期後，則須練習球隊布陣之進行法。（第九章）

練習初級球戲之包

括籃球基本動作者，似屬耗費練習時間；惟在中學中，則初級球戲，應作為正

式體育之一部份；或謂凡報名玩籃球，而作為校內之運動者，須使之有機會練習籃球，此亦有理，故可採用分組方法，以教導基本動作，俾報名練習籃球者，得熟習球戲之要素，并使其得有充分之娛樂也。



（表 十 五 第）

，②員球，球運衛右左隊對向直①員球  
與回傳，後畢球運，①員球。後其踪追  
。籃射即，後球接②員球。②員球



在每日練習時間之末，可作正式分隊之混戰練習，但時間須短，在混戰練習時，最好使高級球藝之球員，互相混戰，而讓中級及低級之球員，互相混戰。高級球員，須使之有機會，助理教導基本動作，及裁判其他低級球隊之混戰練習。

恩恩 對於三十分鐘時間之分配，建議如下：

球員 五分鐘——接球傳球射球。

學員 五分鐘——高級進攻動作之聯絡。

廿二十分鐘——防守動作。

十分鐘——布陣或混戰。

第十四章 球員之位置

## 第十四章 球員之位置

在未選定諸球員之位置以前，最好先命每一球員玩習各種位置，若二區制球戲中之前鋒或後衛，又三區制中之跳中鋒，或助理中鋒。指導員之有玩球及教練經驗者，于觀察諸球員之動作後，多少可知道諸球員個人之傾向及擅長于何項動作；任何位置，皆需要調協的技能及思想的警敏，故球員不當以平庸之表演而覺自足。

### 第一節 前鋒

1. 前鋒必須二脚敏捷，并必須善于射球入籃，所謂「前鋒對于球籃須具有銳敏之眼光。」

2. 前鋒須善用其所有身體的及腳的動作，伊之起步，跑到場上空

處，若時間準確，即可表示其伶俐之技藝；伊于獲球時，若避脫後衛，以便射球，亦屬同樣重要。

3. 停步起步，短衝跑，突然反轉及迴旋，皆所以使二腳在場上工作，敏捷伶俐；欲避脫敵手，則返向移動，較之圈形跑行為有效。前鋒若作全身返轉及成角度，以避後衛，則後衛更難施防禦。

4. 在跳球時，若指定為某前鋒接球，則該前鋒須待球達最高度時，方可趨前承接。否則，因該前鋒達到該處太速，則其後衛將有較大之機會以獲球。

5. 前鋒須常警備，非常移動；準備承接回轉之球，不當跑到邊線，以承接回轉之球；惟二區制中，作一迴旋而行傳球時，則不在此例，在場角或近邊線不當射球。

6. 前鋒之傳球，愈速愈近，使後衛不及防禦，若離後衛甚近，則按球須穩捷，免成爭球。

7. 若一前鋒射球入籃最多，不當自以為較優之前鋒。此或因不給其他隊員有同等機會以射球也。

8. 除射球迅速及準確外，前鋒必須富有堅忍力，並必須與中鋒及其他前鋒，有完全之合作，須穩健可靠，不易慌亂，並須有作戰策畧。

9. 若敵方後衛一旦獲球，則前鋒變為後衛，並須應用其個人防守技術。

10. 若於二區制球戲中，而用五人防守法，則前鋒于後衛獲球時，即須突然進到其地位。

11. 場之二旁皆須用之。

12. 成一善於攻守的，神龍活虎的，穩捷準確的球員。

第二節 中鋒——跳中鋒 (Jumping Center)

1. 跳中鋒之理想人選，即為一身材高大，而富有精力，以應常時跳躍之需要；而場之中心，固亦宜有身材高大者，以攔阻向前鋒所擲之環形傳球。但不當專以高大為人選之標準，蓋最要者，即為中鋒，須能協助全隊之進行也。

2. 中鋒須能舉動敏捷，避免對手，以便自由接獲後衛或前鋒所擲之任何傳球。

3. 中鋒須攻守兼長，並須能協助鞏固全隊之進行。

4. 中鋒須能於本隊危急之際，起而設法護球，傳給前鋒。

5. 跳中鋒須為一跳躍專手，能控制拍球，俾使佈陣計劃有效。

6. 遵照第七章內跳球之方法。  
7. 拍球須遠而高，以便接球者，可向空跳起而接獲之，於是使進行迅速。

8. 跳球中鋒之精力，須加以節省，留作跳球之用。故在混戰時，可多玩助理中鋒之位置，而少玩跳中鋒之位置。一人盡量跳至最高度，最感疲勞。若能於跳球時，易于控制拍球，則不必跳至最高度。

9. 須熟習各人防守所必需之技術。(第十章內)  
10. 中鋒須練習跳起，用一目的物，懸于空中，而可每日稍稍升高，在該目的物之下，先作跳起之姿勢，於是向空跳起，身體直該在該物之下躍升，而用拍球之一臂助之。如是每日練習數次足矣。

第三節 助理中鋒 (Running Center) 球員

1. 助理中鋒之身材高度，不甚重要；惟對於進攻及防守，必須有進取能力。

2. 在三區制之球戰中，助理中鋒，大概為中圈跳球布陣時，首先接球之人。須熟習暗號，及其接球之地點。

3. 助理中鋒，須富於活動力；如此可使跳中鋒減輕負擔而節養精力。

4. 同作須用於中區之全部，不可限於場之一旁。

5. 若於前鋒有機會，可承接傳球時，則勿傳球給跳中鋒而徒耗時間。

6. 在界外法球時，須常警備，因若第二球員，在場之任一端受重禦時，當出而承接傳球。

7. 若第二前鋒受重禦時，則助理中鋒，須避免防禦，以便承接回傳之球。

8. 助理中鋒之位置，甚關重要，故當選擇一全隊中，最全能者任之。
9. 須熟習各人進攻法并能應用之。（第八章）
10. 須熟習個人防守法并能應用之。（第十章）

#### 第四節 後衛

1. 一位高大矯健之後衛，及一位較矮之後衛，甚爲合配。高大者宜于承接躍下球，及攔阻鬆弛之環形傳球。較矮者，宜于攔阻低速之傳球，以其舉動大概敏捷，頗爲有效也。

2. 後衛須常設法，處于其前鋒之內旁；以是種地位，可使後衛所防守之距離，較其前鋒爲短，且可使其對手，處于場之外線，而離開理想的



射籃區域。

射籃區域。射人區域——當射球一球員其對會。

3. 切勿讓前鋒處於後衛及球籃之間，(因按照球規，不准自後面防禦對手)以免致前鋒得以自由射球。

4. 須熟悉個人防禦法。(第十章)

及故縣全網

射球之宗旨

射球之訓練

一身球之訓練

射球之文藝

第一節

第十五章

射球之訓練

## 第十五章 球員之運動人格

### 第一節 女運動員之諸信條

良好之女運動員，當服膺下列諸信條。

「良好之運動人格，乃各種球戲之基礎。球規之精神，及球規之文字，當同樣遵守。球戲之完善，端賴全隊之合作。

若身體受傷或覺不適，勿玩球以免妨碍全隊。

當犧牲光陰，以謀健康。自由操縱。

當玩球公正，不犯規之玩，球即為不忠。因對照規則不盡自對面。

不可個人玩球——當讓每一球員有其機會。

常須尊敬裁判員之裁判。

第二節 勿以勝敗爲榮辱——勝而不矯敗而不餒

須爲玩球而玩球，不僅以獲勝爲目的。

在玩球後，無論其爲勝爲敗，若球員能維持其行爲之高尙標準，實屬可喜可賀者也。待事過境遷，球員以及觀衆均已忘了昔日之光榮競賽。但球員在競賽形勢時，因全身真誠之動作，所養成之品性特點，却成爲人格上之要素，而終生受用也。

球員之個人技術，原爲全隊勝利之重要關鍵，且可使全隊之進行，純潔無瑕。但球員有一種自然之趨勢，急欲成隊混戰，而不顧基本動作之養成；若先嫻熟技術，或有玩球習慣，則球戲之樂，更爲濃厚矣！雖然，個人技術之發展，實所以完成全隊，而非爲個人出風頭也。

有時球員過於自覺其身高望重，于身體不適時，仍不願缺席，而惟恐其隊力減弱，此實大誤者也。蓋一人之缺席，即所以使其他人有機會發展，而隊力更强矣！且也玩球之初旨，所以謀球員之健康者，若因球戲而犧牲健康，殊屬不值得耳。

公正之玩球，包括一人之態度及行爲，對於球規之解釋，健康生活之練習，及對於隊侶指導員及戰員之關係也。

勝固宜謙遜，敗亦宜坦然。玩球時，須認真從事，片刻不懈，雖處于敗境，仍能鼓其餘勇盡力奮鬪於此中，則可真正測驗球員之精神。不論球戰之結果爲何？玩球常爲一件榮譽之事。總之，玩球所得之樂，實足已爲最後之獎勵也。

## 第十六章 職員

### 第一節 概論。

女子籃球遊戲，自操用劃一之規則以來，更形發達。但合格之女職員，則尙屬難得，不足以應付球賽之需要。因此仍有請男子擔任職員，或由男子出而效勞。凡裁判女子球賽之男子，須熟悉女子球規，而善于執行者。

迨受訓練之女指導員，日增其多，對於玩球之技術，球規之精神，裁判之方法，皆須嫻熟，則問題自可迎刃而解。大多數之體育專科，固有球術一門，但不注重於合格職員之養成。若體育專科，及體育專校之學生，平時常使之有機會裁判球賽，以資練習，則他日出而問世，可使全國人

士，頓時感覺球賽之進步；而另呈一番新氣象也。出一面問世，可與全國人  
爾一欲成一完全合格之職員，必須使自己先有玩球之經驗，并能隨時  
明瞭球員之反應動作。

下列諸要點可資借助。

第二章 第二節 執行裁判員 (Referee)

由民甲服裝

員與相當之服裝，即能使職員與球員有所區別也。最好上身穿一件顏色顯明，或式樣不同之絨衣，而下身穿一寬大之運動短袴。

如穿一件摺疊之裙袴，一件勞工式之白色外衣，及一件輕質之運動絨衫，則頗為整潔而舒適，并使身體十分自由。

低根運動鞋，或最好為健身房鞋，亦當服用；不可用皮底鞋，以其阻

碍行動，而遲延球賽也。

乙準時

職員之服裝，至少當在球賽規定時間前十分鐘至十五分鐘內穿就；若職員不安時到場，使球員及觀衆長時等候，殊屬討厭。故諸事準時，可使觀衆有秩序，并使球員不煩腦。

丙行爲

在球賽之前，及球賽之時，職員對於二隊，須抱有一種專門家之態度。若在球賽前，而作任交隊，易致引起悞會。職員之所有舉動及裁判，固當至公無私，不偏不倚也。

丁球規之精神

職員對於球規，須已詳細研究，并能理解。凡熟悉球規內容之職員，

則愈能服膺球規之精神。至與球規中之名詞，亦須熟記，俾于必需時脫口而出，無所錯悞。職員須隨帶一本球規，以便臨時考證，其裁判宣告之是非；球規固爲一委員會所訂定，但解釋之責，則屬諸職員，犯規之球員，其態度及居心如何？當與球賽之結果視爲同樣重要。職員往往因過於執行技術上之犯規，致球賽之精神頓失。

戊、對於球員之解釋

在球賽之前，職員可召集二隊球員于球場之一隅，或在一間空室內，暫避觀衆，而向諸球員解釋重要之規則，以便共曉。如此，可使球員欣然領會其解釋，并得激發球員對於職員之合作精神。諸球員亦希有所領教；若本年之球規有所修改，則球員須知悉新的規則，欲使球賽迅速而不耗時，則須先告知球員，凡號笛一鳴，進行即停。若對於繼起之進行，



有所懷疑，則速將球交給職員，又須通告二隊球員，在競賽時，祇有隊長可與職員談話，至于替補員入場時，報告其屬何隊及何位置，則屬例外。若因球場中之設備，有突出部分，而需要特種場上規則者，則亦須先向諸球員聲明。

己執行裁判員在場上之位置

1. 在中圈

執行裁判員，須站在二中鋒之任何一旁，最好面對記時員。在向上拋球之前，球須持於中二鋒之間，每次拋球之高度，宜大概一致，成爲習慣。待球達到最高點而正將落下時，則須鳴笛。裁判員於拋球脫手後，即須向場邊後退，以避中鋒之進行。

2. 在進行時

盡力避開賽球進行之動作所在地，須自旁邊觀察進行，以免阻礙自己之視線。追隨之行動，須自場之一端至彼端，愈速愈妙，不可依賴遠方之評判，須靠近動作之旁面，如觀衆之地位佳，看出裁判員所未犯規者，從旁發表閒言，裁判員不可受其影響，仍當其自己之所見，執行裁判。

### 3. 在罰球時

若端線外有餘地，則裁判員須站罰球道之界外，及籃下之後；自此地位，則易于觀察每一球員有否犯規？若球入籃，或出界外，則即可拾球而進行球賽，不致耗費時間。若球不入籃，而落于場中，則自該地位即可觀察進行。

若有檢察員相助，則檢察員須處于籃下，而裁判員須站于罰球圈後；若球入籃，即可準備接受檢察員所交遞之球。如此辦法，可使球賽加

速。裁判員不必對其罰之。若獲罰則並要提判罰罰案即罰女子比賽  
第一。因球出界之跳球。裁判員只許一夫二手對其罰。若以罰賦則罰  
本與球出界外，須行執球之跳球時，裁判員須站在該界之邊線內三呎  
之處，背向邊線。若跳球者已站於他處，則須移到裁判員持球所在之處；  
在賽球時，若宣告同時執球，即須背面站在較近之邊線內，如此，易于避  
免進行區域。

庚。輔助、記分員、

裁判員須宣告每次擲球入籃，并須伸出手指，以表示入籃之分  
數。一（見女子籃球規則）  
若以手指，點向射球入籃之球員，或宣布其姓名，（若熟悉隊員之  
姓名）并宣告某隊得分，則可節省時間。備用當舉右手高舉前（見

〔按各〕「指出侵人犯規而宣告犯規及處罰時，當舉右手，高過頭頂。」（見女子籃球規則。）蓋記分員，往往不易看到犯規之球員。記錄各種犯規，乃記分員之責任。裁判員若宣告犯規者之姓名，或以右手按於犯規者之肩上，則可輔助記分員，并節省時間。并舉右手以表示人蓋之衣。在每次球賽半期之終，裁判員須宣告分數，蓋裁判員之責任，須于記時員鳴笛後，及宣告分數畢，方得停止。

辛對於觀衆之解釋，若球賽之觀衆，男女均有，則其中多數男子，或不明瞭女子球規，根本與男子球規不同。若觀衆知女子球規，如關於防禦（個人的及技術的）一場之分區，向地上拍球只能一次，二手接球等等，均爲規則所默許，則裁判員不必作長篇之演說，祇須陳述要點，俾使觀衆明瞭女子球賽。

足矣。

壬、犯規之觀衆。

良好之裁判員，須知何時可以執行處罰，裁判員必須維持其重心，

而不使觀衆影響其裁判。觀衆若然不合運動人格之行爲發生，則於未

處罰觀衆之前，最好先向觀衆聲明，有規則准許裁判員如此執行。

癸、雜項要點。

1. 若有二人担任裁判，而同時各宣告一種犯規，則須按該二項犯

規之較重者，執行處罰。

2. 若裁判員在場中之地位，偶有阻碍球員之動作，則須停止球賽

進行，并在該二球員間向上拋球，使該二球員有平等之機會。

3. 球出界線後，裁判員須速鳴笛，并明白宣告球屬何球員或何隊。

如此可使每一球員警醒，以發展其本隊之進行，而其對隊可準備防守。

4. 於宣告雙方罰球時，裁判員須向記時員表示，「暫停時間。」

5. 裁判員須能分別「侵入犯規」及「阻擋對手進行」兩條犯規情形，無經驗之裁判員，往往處罰後衛，以阻當進行之犯規，而實際為該對手侵犯該後衛者，其對手未向地拍球之前，已在攔阻地位，則雖身體互觸，非後衛犯規，乃有球在手者之犯侵入犯規也。若向地拍球已起始而後衛進駐於攔阻球對手之地位，而發生身體之接觸，則為後衛阻擋對手進行之犯規，而非對手之侵入犯規也。

6. 入籃之球，得一分或二分（見女球規），裁判員須知如何分別？

7. 若記時員鳴笛，而球正在空中向籃而射，則進行仍在繼續，至球入籃，或不入籃時止。

### 第三節 檢察裁判員 (Umpire)

非五檢察員輔助裁判員，須仔細觀察任何侵人犯規而爲裁判員所不及見到者，如此可使裁判員追隨球之行動，更爲近些。在球拋出界線時，最好讓裁判員宣告界外球，以免混雜，或竟二人之裁判不同。若有球之球員，跨出界外，而卽在檢察員所在地，較之裁判員爲近，則檢查員須向裁判員指示該出界球員，（若爲裁判員所要求者）

檢察員，須指出界線上之犯規，但不可太嚴，免致球賽乏趣。例如一前鋒正將射籃，而一後衛踏出界線，則不當命該前鋒發界外球。如此可節省時間。并使球員方方處罰愈多，則有球之前鋒更有射球入籃之機會。若球在場之一端，正在激烈進行，則不必宣告界線上之小犯規，蓋在場之彼端，亦不免有同樣情事也。

若檢察員宣告犯規，則當向記分員指出犯規之球員，及其犯規之種類。若其犯規之一端，五五之際，應照其罰則，不必宣告界外，且之小罪，賦蓋亦。凡關於裁判員之服裝、準時、行爲、球規精神等，上述建議，亦可應用於檢察員。

檢查員須管理裁判員對面之場邊。至於檢察員於罰球時之位置，可見上述裁判員之位置第三條。

在球賽之前，檢查員及裁判員最好互相商定各人之職守。檢察員常便于拾回界外球，可使球賽加速。

女子球賽在半期終了時，往往更換職員，以表謙讓，但是種習慣，既非正式，又屬不當。每一職員，如有其定之責任，皆屬同樣重要也。

#### 第四節 計分員 (Umpire)



實者按照習慣，每隊如有代表，以任記分，但與讓客隊推選一正式記分員，或記時員。用游輪與游笛之符號以表示每一半球與四分之一球。正式之記分員，須用一本記分簿，并由一助理員校對之。命令之員。球賽未開始前，須即登錄球員之姓名，及其所玩之位置，記分員之責任即為登錄，所有射球入籃，場上的及罰球的，并登錄各球員之犯規侵人的或技術的。

某球員若祇有一次可以犯規，過此即按照規則取鎖該球員資格；記分員須當即時報告裁判員，俾裁判員轉知該球員，以資警告。若該球員犯最後一次之規，而須取銷資格，則記分員須當即報告裁判員，俾裁判員執行取銷該球員之資格。

記分員對於任何時間之記分，發生變更，則須將其爭點，訴諸裁

判員，而裁判員必當判決之。間之指令發生變更，限於其爭端，藉藉裁判員時第五節。記時員。資科

員，須規定二記時員，以代表賽球之二隊。若客隊之代表，担任正式記分員，則主隊代表，須担任正式記時員，或反之。結算員以資習書答籍莊

記時員，須熟悉時計錶之使用。若僅用一只計時錶，而挂於或置於二記時員所共同見到之處，則更可準確。

資科二記時員，須坐于場之邊線外中心之處，靠近檢察員而面向裁判員。賽未開前，應由裁判員之指令及其視之位置，請公員之

二記時員，須記錄球賽開始之時間，須減去裁判員所命令之暫停時間，并須用振鈴或鳴笛之信號，以表示每一半期或四分之一期，所實在競賽時間之終止。（見女子籃球規則）點容糾紛，一五五五

若信號不幸失效，則二記時員，須跑到場中通知裁判員。對事蓋檢  
察員所用者不同。若記時員所用之警笛，所發之聲，須與裁判員收用者不同，或與檢

三天不預審，此應照之。

期審審等之需要，其體重，其因之，其果等，亦且發其之內首

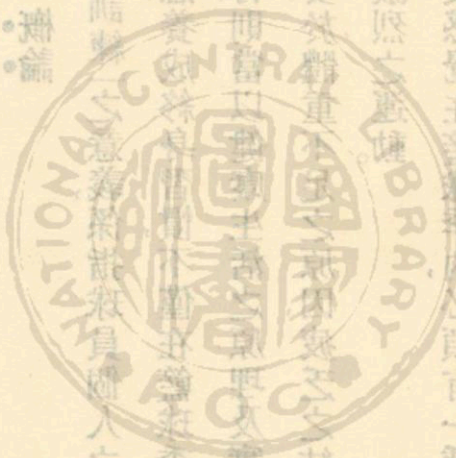
升期欲發對體育而審，其因之，其果等，亦且發其之內首

與全之主，其應養，其因之，其果等，亦且發其之內首

〔對期〕與〔應養〕之意，其應養，其因之，其果等，亦且發其之內首

第一節 總論

第十七章 對期之主語



## 第十七章 健康的生活

### 第一節 概論。

「健康」與「訓練」之意義，係指球員個人之相當教育，使進於正常健全之生活狀態，養成終身習慣，不僅在籃球季內而已也。指導員之責任，既為發揚體育，則當以健康生活之原理及實施，指導學生，如飲食，睡眠，清潔等之需要，於體重不足之原因，疲乏之結果等，在月經期之內，首三天不能參加激烈之運動。

球員不可使球員感覺在籃球季內，必須有一種「特別」之訓練時期，自理想上言之，若玩籃球，則須成爲一種之日常運動。

按照舊例，以爲隊中之每一球員，須有同樣之膳食，實屬怪事，蓋每

一個人之需要，大不相同也。

(一) 膳食

大甚目代替前外不負烟室之空廉不呈替獄夫期之一

球員之飲食，尋常須視其所好而定。但脂多味厚及不易消化之食物，不當食之。甜物糖餞，亦不宜多食。所需之食物，即爲多量之新鮮水菓及蔬菜。若用肉類，則須甚少。

夫之須注重按時進餐，而每餐所吃之食物須充分。不可另進閒食。

勤用膳過量，亦屬不當。蓋飽食者，既不能用腦，亦懶于使力，而終日陷于呆純之狀態中，故球員之進餐，常須有節制，而賽球之日，尤當注意。

(二) 飲水

知量爲重要者飲之無知初間而爲回對體代視必需者明

清水爲主要之飲料，在餐飯前後，須飲多量之水。在進餐時，則最好不飲水太多；在練習或競賽之後，而身體之溫度，已回復常態，則宜多飲。



若在晚間賽球，則能在下午休息或假寐，頗爲有益。雖未必入睡，亦能舒身養神也。

善(四)清潔

善(四)清潔。球員須每日沐浴或淋浴，淋浴之時間須暫，不宜過數分鐘，若某球員之體重漸減，則當減少沐浴，免致身體更形衰勞也。在練習或競賽之後，而球員之呼吸已覺自由，則當先用熱水淋浴，逐漸減少水之溫度，而以冷水淋浴爲結束。如此則毛孔關閉，待出門外，不易感冒矣。在天氣寒冷時，則于任何淋浴後，最好穿衣使暖，然後出外。浴後之身體，須用粗巾，妥爲擦乾。施行按摩，則可激發身體，并解除僵硬。若某球員，易于疲倦，而乏進取之心，即可表示其身體內，已積有過量之疲乏。

量之疲勞毒質，不能易于解除，以其身體之抵抗力，亦已降低矣。該球員須使之有充分之休息，而不當准許其加入練習或競賽。在練習時間，最好不必到場旁觀，應利用該時間休息。若覺頭目眩暈，或精神萎靡，或覺疲乏之徵兆，甚易識別，如體重減少，神經過敏，易于發怒，食欲減低，不能入睡等等皆是。須置備磅重機，并在其旁貼一張表格，以便每一球員，在每次練習之前，登記其體重，俾可注意其體重之進退如何。木格谷員之須查究疲乏之原因，并訓導該球員；所謂原因，大概為下列之一，或若干混合者：(一)工作過度，睡眠不足，或憂愁過度，身體上之功能不調，若便秘，及食物失當。

前(六)月經

普通健康之女子，在其月經期內，須仍能按照其日常例行之生活；



但此非謂須加入激烈之運動。雖健康之女子，在此期內或覺不適，而不願用其體力。目下尙無充分之科學知識，可以保證指導員，准許女子至少於經期之首三天，得以玩球。或百分之九十九女子，不致有不良之影響；而百分之一則有惡果。但所要者，即該一女子，亦須加以保護，總之，吾儕之教育女子，所以使其合乎人生，故目下保護女子而以此爲限也。

第二節 受傷及疾病之珍護

在籃球季內，球員總不免有各種受傷及疾病，報告指導員，最常發生之損傷，大概爲地板上擦傷，腳踝，腳膝及手指之扭傷，飢筋擊傷，及感冒。

(一) 地板上擦傷，其曲曲毒噴於骨之

土面各種受傷，須速爲治療，若皮膚已破，則尤當加意防護，免致因地板

上或衣服上之污穢而起發炎生毒之危險。受傷之處，須用防腐藥皂及清水，或消毒藥水，或其他防毒劑洗淨之。

(二) 腳、踝及腳、膝之扭傷

主之須踝之韌帶扭傷，易致青腫。須浸于冷水中約五分鐘。拭乾後，紮以繃布，緊貼于踝節之四周。若該球員覺得疼痛，而不能行動，則須就醫士診治。每一指導員須置備一本急救法，縛以繃帶，不僅可以治療扭傷，且可預防扭傷也。

脚膝扭傷之原因，大概為突然停步及反轉，若不覺甚痛，於行動無碍，則其傷勢甚輕。可用熱水或熱氣，繼之以按摩，即可復原。若傷處腫起，行動時頗痛，則須速就醫士診治之。

(三) 手腕、大指及手指之受傷

手腕，大指，及手指之受傷，最爲普通，但最無危險性。而對於球員，則因感覺不便，易致煩腦；是種傷勢，卽爲腫痛，而暫時失其運用之功能。祇須撫慰一下，該球員卽能繼續玩球。若其傷處甚痛，或係骨折，則須速就醫士診驗，或且須照愛克司光線矣。

(四) 肌肉擊傷

肌肉受傷，大概因肌肉之受直接打擊，亦有因收縮時而扭傷者。是種受傷，最好用熱力按摩，及休息以治療之。在球季起始時之練習，須漸次遞增，使肌肉于未健活之前，不致操勞過度。

(五) 感冒

感冒又稱風邪，卽俗所謂傷風，患之者須使之多多睡眠，吃一服瀉藥，并多飲些清水可矣。患感冒之球員，須免練習，并命其利用該時休息。

此不僅可以治療患者，且可預防傳染他人。若就醫士診治，則或可痊愈更速。

球員于練習後休息時，須穿絨衫，不可受風，或處于窗前直接通氣

之地位。對肌肉干未樹活之

蘇受謝量我困燃代

肌肉受謝大

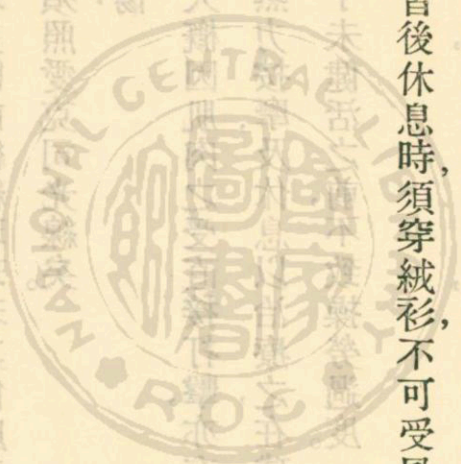
(四) 肌肉

醫士等總與且照照

取熱燻一不藉莊員

因熱覺不助長姓

手翻大計及手計之受謝量



## 第十八章 競爭

吾儕現在生活于競爭之時代。凡製造，農產，貿易，政策，以及所有人類之活動，實皆含有競爭性也。個人之進入社會，從事工作，必須先有準備，以便與他人競爭。現代婦女在世界中，已獲得其地位；在商業上，職業上，及政治上，皆爲其一顯身手之戰場，而必須應付存在之形勢也。

教育之責任及權利，豈非爲養成其有合作團結，公正，誠實，容忍，毅力，鎮靜，控制，欽佩他人之成功。及其他種種品性所必需之理想，使其終身成爲一良好而具有運動人格之女子乎！

籃球之遊戲，祇能爲一隊與他隊競爭，此種球隊遊戲之組織甚佳；其最大之要素，卽爲競爭。惟其有此要素，乃能使籃球普及于青年男女，

以其能訴諸遺傳來之好鬪性也。

若人人皆須加入于競爭的人生實際活動中，而教育即為人生之預備；則所謂教育者，須能供給平等之機會，俾人人發展其所賴以競爭獲勝之品性。因此，提倡頗盛之校內運動規程，即所以使人人有此機會也。

### 第一節 校內競爭

所謂校內運動程序者，意即包括每一學生之運動程序也。但如何可使每一學生皆有興趣，實一難題，最良之解決方法，（對於中學校，尤為合宜）即為制定體育程序，偏重運動，包括舞蹈及個人矯正體操。至于時間之分配，則亦須按時規定。在大多數之學院及大學中，選擇其所好之活動，或於其身體有益之運動，使學生覺有興趣。

員人最大之困難，即爲如何組織成隊。在中學校內，則在其體育班中，可按顏色分隊（如紅隊、白隊等等）；全校可按年級分隊，或按宿舍分隊。

學院或大學之女生，其分隊方法，則須按其校地之情形而有所分別。下列方法，可資應用：（一）按照年級；（二）按照學生之團體組織，即由學生組織之各種會社；（三）按照鐘點。任何分隊方法，須注意學生之因其他同嗜而結合之團體感情及效忠所屬團體之精神。

其次須注意所用之競賽方法，一種單純淘汰競賽，則離理想太遠，蓋失敗之球隊，祇有一次競賽，此後便無機會加入，則其興趣，自必消失矣！若用是法，則須有一種慰勉競賽制，俾失敗之球隊，得互相競賽。故在尚未最後淘汰以前，每一球隊須使之有機會競賽數次，惟同時須考慮時間及空間之關係。若該校體育科之教員不多，則可利用學生領袖，以

進行是種程序。尚未一校之中學生應否自行組織及進行其所好之活動，實為體育行政之一大問題。按教育目的之一，為訓練領袖，學生自行組織及進行所好之活動，亦屬應當，惟有是種學生組織之後，並非謂指導員可不負責任。蓋學生領袖組織之方法，欲使之有理想的工效，則必隨時需要指導員之感化，忠告，及機敏的監督。在中學校內，關於體育學生領袖制，其成效或與在大學者相同。在美國之大學中，該項組織，稱為婦女體育會。在中學中，則稱為領袖總會，或女子體育會。

受過基本動作訓練之女子，足能賞鑑其團體中球員之良好表演，并能感覺球員對於球隊之比較價值，指導員向若干學生領袖，討論球員人選方法後，須讓領袖等，自行選擇球員或分隊。球藝較高之諸球員，



則須使之有機會助理指導及裁判。

關於組織校內籃球程序或其他運動程序，有下列諸要點，須加以

注意。

1. 每一學生，須有校醫或家醫之證明書，聲明該學生之身體狀況，宜於加入是項運動。

2. 每一學生須加入一隊。

3. 學生領袖制須有實行之各種可能性。

4. 各團體須分別成隊。

5. 若設備上及時間空間上，無所問題，則所用之競賽制度，須使每

隊有多次之競賽。

6. 各種競賽，須遵照女子規則。

7. 直接管理，須由曾經訓練之婦女任之。

8. 所有職員，須由女學生或教員任之。

## 第二節 校際競爭

迨校內運動程序之施行，成績甚佳，而至少有百分之七十五之學生加入，并獲得健康上及運動人格上之裨益；於是可計劃對外之校際競爭矣。一舉而兩得。

宜然若校內之某隊與某隊，互相接觸競賽，既以獲得裨益，而是項校內組織，既已發展興趣技能，及領袖資格，則胡不將是等裨益，擴而大之，推而廣之，以及校外之各學校乎？

凡個人與個人，團體與團體，學校與學校之每次新的接觸，其結果可增加彼此之了解。女學生對外之接觸，總較男學生為更受限制；男子

大學間之對外活動，僅以代表學校爲目的，故學生加入者之百分比甚少。男子之有此缺憾，姑置不論，惟女子之活動組織，實不當步男子之後塵也。

體育團體之接觸及交換，機會甚多。運動固爲其一。其他則爲音樂，辯論，演劇等等。即僅僅用一交際會，以招待其他團體，亦屬甚佳。校中既有是種擴大的程序，則可選擇各種活動之代表團，在星期之末，同赴隣近一校，以資交換及競爭。至于籃球代表隊，非謂須選擇十位全校最佳之籃球員，仍須選擇某隊之自球季開始時起所組織者，而曾戰勝其他校內諸隊者也。

如此不僅學生因交換而獲益，即教員之代表各學科者，以及顧問，主任，學生會社之監護，皆可彼此發展較爲深切之了解也。

主辦教育之責者，固當有鑒于校際競爭之價值也。

關於保障中學女生之加入校際運動者，有下列之建議：

1. 每一女生之屬於校中某運動隊者，其加入校際競賽須有（一）校醫或家醫之證明書，聲明該女生之身體宜於加入。（二）家長或保護人之備函，准許該女生加入。上述二項之准許證，須于校際競賽之早日交到。

2. 運動隊之指導，須由一合格之女教員任之。該教員同時須負有該隊人員之品性訓育，運動人格養成，身體健康狀況等責任。

3. 在全體學生未加入校內該項運動之前，則不當組織一代表全校之該項運動隊，而與他校競賽。學校體育之理想，須為廣義的，務使全校學生，有體育訓練之機會，而不當為狹義的，專注重于少數被選者之

訓練。

4. 所有女子運動競賽，須遵照女子規則，女子體育之目的，即所以提倡合宜之各項運動，而非為模倣男子之各項運動也。

5. 女生在校內級際及團體之競賽中，未有充分之練習前，不當准許其加入校際競賽。若無是項之經驗及訓練。則普通女生，易於神經興奮過度，而蒙危害也。

6. 女生之加入校際運動者，其所必需之學業程度，須與男校所規定之學生入選資格規則，（意即各種學課及格者，准許加入代表學校之運動隊）同樣者也。

7. 對於校際競賽時之觀衆行爲，學校當局，須負有責任；故觀衆最好以學生及監護爲限。若其他普通行爲，能證明其爲高尚者，則亦可准

其到場參觀。未受過相當教育之觀衆，其影響所及，易於抵過累日累月所訓練之運動人格及行爲。學校當局，既負有該項運動組織之責任，則因運動參加而有之社交訓練，亦不可忽視也。

女子學生入體育社，其目的在使女子體育普及於社會，並使女子體育與社會生活相結合，以期女子體育之發展。其目的有二：一、使女子體育普及於社會，以期女子體育之發展。二、使女子體育與社會生活相結合，以期女子體育之發展。

女子學生入體育社，其目的在使女子體育普及於社會，並使女子體育與社會生活相結合，以期女子體育之發展。其目的有二：一、使女子體育普及於社會，以期女子體育之發展。二、使女子體育與社會生活相結合，以期女子體育之發展。

女子學生入體育社，其目的在使女子體育普及於社會，並使女子體育與社會生活相結合，以期女子體育之發展。其目的有二：一、使女子體育普及於社會，以期女子體育之發展。二、使女子體育與社會生活相結合，以期女子體育之發展。

附錄

## 第十九章 男女籃球規則之異點

### 第一節 球隊組織與球場設備之異點

(一) 隊員——女子籃球遊戲每隊球員至少六人，至多九人。

(二) 球場——球場為正長方形，場之面積最大者，長一百呎，闊五十呎。但大學生所用之六人三區制，應長九十呎，闊四十五呎。中學生所用之場地，應長七十呎，闊三十五呎。如球場之長不足七十呎，應用一道區線，將全場分為面積相等之二區。區線應與端線並行。二區制球場之長在六十呎，或六十呎以下者，用於中學年齡為最宜。

(三) 區線——區線應闊十二吋。

(四) 球員之支配——六人三區制之遊戲，每隊球員職位之支配，當

以二人爲前鋒，二人爲中鋒，二人爲後衛。六人二區制之遊戲，應有前鋒及後衛各三人，而指定前鋒之任何一人，爲中圈跳球者。

五六(五)比賽時間——全局比賽應分四節，每節八分鐘；第一二兩節之間，及三四兩節之間，有二分鐘之休息；第二三兩節之間，有十分鐘之休息期。

六(六)計分法——用雙手或單手舉擲法，及推鉛球擲法，擲球入籃者，作一分。用胸前推擲法，及單手或雙手拋擲法，或其他方法擲球入籃者，作二分。

七(七)取消資格——球員已犯三次，侵入犯規或五次，技術犯規，或侵入犯規，及技術犯規總數已滿五次者，該球員卽失去其比賽資格，球員犯二次侵入犯規，或四次技術犯規，或其侵入犯規及技術犯規之總數



已有四次時，記錄員應立節報告裁判員轉向該球員警告。

(八)持球——球員在場內持球過三秒鐘以上，而不將球擲出拍出或拋出謂之『持球』。若球員跌倒，則當自彼立起後算起，若球員於可能範圍內，不即刻立起，則作延誤時間論。

(九)越線——球員身體之任何部份，或衣服，在場內觸及區線彼方之地面者，成爲『越線』。持球之球員，如其肢體之任何部份觸及界線外之地面，或任何物件，謂之『球員出界』。但在跑動或跳落時球員，一足踏出界線，而能隨即收回界內者，不爲違例。然不將該足隨即收回界內，或原在界內之一足，反隨之俱出，致雙足均在界外者，仍應將球判與對隊擲入。

## 第二節

不合法之防守

持手圍困

與長擊之點並出豎平面代

1. 防守時，隻手或雙手，或臂與身軀之部位，越出豎平面外。

2. 將對手圍困。

3. 對手在場角或牆角內用雙臂在其前面防守。

4. 『夾圍』即二人在兩面將持球之對手包圍。

5. 運球——運球不得過一次以上，向空中拋上運球，亦只許一次。

6. 離場——除兩半時間之休息期間外，球員不得離場，暫停時或節

間休息期中，球員得離本區，但仍不得出場。二區制之中圈跳球者，於中

圈跳球時，自須離開本區，但跳球完畢時，應立即退還本區。

7. 擲籃——三區制之中鋒與後衛及二區制之後衛，均無擲籃之

權。

8. 接球應用雙手。



者禦防，則規撞推犯者球持中圖（圖二十四第）  
應不下之形情種此在者球持，動更未並，置位之  
。員隊隊本與球傳再法身轉後用當，撞推前向

9. 球員接球時，必須兩手並用；但接得後，則可以一手托球，或用手擲出；球員依上項之規則，將球接得，此時對手若以一手觸其手中之球，即成犯規。

10. 當不同隊之二球員，同時以手觸球者，謂之爭球。但裁判員若能辨別何人較先得球，則當將球給與該球員在較近界外擲入場內。

11. 當球員與對手爭奪時，任何一隊不得有第二人與球接觸，違者即作犯規論。

12. 暫停比賽——全局中每隊只有二次，比賽中合法之停頓，如中圈跳球，爭球，球出界，球員受傷等，可以扣算其耗費之時間，對於雙方球隊無利害關係者，謂之暫停。

13. 遞球之規定——球員不得將球用手互相授受，而應離手擲出，或

彈與他人，或逕向籃中投擲，球員擲球，必須在一足或雙足立定或跳起時行之。（坐或臥在地上時不得擲球）

14. 每節開始比賽——每節開始時，應在中圈跳球，但遇暫停時，或節間休息期內，有犯規發生時，應從罰球起比賽，即行開始。如罰球未中，比賽應繼續進行，如罰球罰中，則仍應在中圈跳球。

### 第三節 違例與犯規

(一) 違例

1. 在地上滾球。

2. 用拳擊球。

3. 球在隻手或雙手中，持定至三秒鐘以上。

4. 拍球一次以上，或作不合例之拍球。

5. 拋球一次以上，或作不合例之拋球。

6. 拍球與拋球聯合舉行。

7. 將球遞交與他球員。

8. 非站立時或跳起時擲球。

如犯上例規則者，球由對隊球員，在離違例處最近之邊線外擲入。

### (二) 技術犯規

1. 將球從對手手中奪去或擊落。

2. 得球後跌倒，不得隨即站起，以致延誤比賽。

3. 罰球時過十秒鐘以上，以致延誤比賽。

4. 對手二人已成爭持之局，第三者加入爭奪與球接觸，以致延誤

比賽。

5. 罰球時，不向籃擲去，而傳與他球員。

6. 對手並不擲籃之時，向其「越防」。

7. 二區制比賽時，跳球之前鋒在跳球完畢後，仍留駐在對隊場區

內。

8. 對手已有他球員向其防衛，而再加入守禦，致成「夾圍」。

違犯以上各條者，均判對隊擲罰球一次。

分數相等——比賽時間終了，而雙方所得分數相等，其比數應作有效，不再延長時間。如遇分數相等時，判分勝負之方法，應由雙方隊長在比賽前預為規定。(完)

裁員

裁判與裁判聯合舉行

裁判一次以上，如不合兩方之裁判

中華全國體育協進會審定

# 各種運動最新規則

- 最新田徑賽全能運動規則……………實洋二角
- 最新男子籃球規則……………實洋二角
- 最新女子籃球規則……………實洋二角
- 最新足球規則……………實洋一角
- 最新網球規則……………實洋一角
- 最新男女排球規則……………實洋一角
- 最新游泳規則……………實洋一角
- 最新業餘運動規則……………實洋一角

(郵購每冊加寄費二分掛號費八分)

總發行所

上海法租界  
勞神父路  
三九二號

## 勤奮書局印行

門市部

上海四馬路  
五五號



勤奮體育叢書

中國唯一之專書 體育專家之結晶  
強身救國之利器 國民人人所必讀

(一) 體育學理

體育原理

東北大學體育科專任教授  
北平師範大學體育系主任

吳蘊瑞 合著  
袁敦禮

在印刷中

體育行政

國立中央大學體育教授

金兆均 著

定價二元二角  
特價九折

人體測量學

復旦大學體育主任時事新報運動編輯  
東亞體育專門學校教授

蔣湘青 著

定價一元九角  
特價九折

運動場建築法

江南體育學校校長

王復旦 著

定價一元四角  
特價九折

世界體育史略

南開大學體育主任

章輯五 著

定價六角  
特價九折

小學體育

之理論與方法

湖南省立第一師範體育指導

陳奎生 著

定價一元七角  
特價九折

實用按摩術與改正操

中央大學體育教授  
湖南省立一師體育指導

余兆均 合著  
陳奎生 著

定價二元九角  
特價九折

早操與課間操

中央大學體育教授  
湖南省立一師體育指導

余兆均 合著  
陳奎生 著

定價五角  
特價九折

運動救急法

運動著作家  
東亞體育專門學校教授

蔣湘青 著  
汪于岡 校

定價六角半  
特價九折

運動衛生

運動著作家  
東亞體育專門學校教授  
醫師

阮蔚村 著  
蔣湘青 校  
汪于岡

定價六角特  
價九折

體育場指南

上海市立第一公共體育場場長

王壯飛 著

定價七角特  
價九折

舞蹈入門

愛國女學舞蹈教授

沈明珍 著

定價九角特  
價九折

(二) 運動訓練

田徑賽訓練法

國立中央大學體育教授

張恆 著

定價二元特  
價九折

田徑賽裁判法

江南體育師範學校校長

王復旦 著

定價六角特  
價九折

足球訓練法

中央大學體育場場長

吳邦偉 著

定價九角特  
價九折

足球規則問答

中央大學體育場場長

吳邦偉 著

定價三角特  
價九折

籃球訓練法

中央大學體育場場長

吳邦偉 著

定價九角特  
價九折

女子籃球訓練法

滬江大學體育主任

宋君復 著

定價一元四  
角特價九折

美國籃球新術

美國體育記者  
上海中華裁判會令員

白爾泰 原著  
張一勳 合譯

定價四角半  
特價九折

101155710  
928638

籃球裁判法

美國籃球指導  
光華大學體育主任

聶克爾著  
彭文餘譯

定價六角特  
價九折

游泳訓練法

上海青年會游泳指導

錢一勤著

定價二元四  
角特價九折

網球訓練法

第七八九屆遠東運動會中華隊  
網球指導

馬德泰著

定價五角特  
價九折

世界網球家

獲勝  
秘訣

世界網球大家

馬迪夫人  
海倫雅各白女士著  
鐵爾登

定價四角半  
特價九折

排球訓練法

運動著作家

阮蔚村著

定價九角特  
價九折

棒球訓練法

南華體育會幹事棒球專家

蔡慧一著

在印刷中

女運動員

臨陣  
以前

世界女運動著名健將

人見絹枝著

定價九角特  
價九折

越野跑訓練法

江南體育師範學校校長

王復旦著

定價四角特  
價九折

競走訓練法

光華大學體育指導

陸翔千著

定價六角特  
價九折

乒乓訓練法

上海乒乓聯合會會長

俞斌祺著

定價四角特  
價九折

考爾夫訓練法

考爾夫專家

姚蘇鳳著

定價六角特  
價九折

民國二十九年九月廿五日

贈

體 育 叢 書

# 女 子 籃 球 訓 練 法

此 書 有 著 作 權 翻 印 必 究

中 華 民 國 二 十 一 年 十 一 月 出 版

一 冊 全 定 價 大 洋 一 元 四 角 正

(外埠酌加郵費匯費)

著 者

宋 君

復

滄

發 行 人

馬 勤

崇 書

局

總 發 行 所

勤 奮

書 局

局

門 市 部

勤 奮

書 局

局

印 刷 者

華 豐

印 刷 鑄 字 所

所

經 售 處

全 國 各 省 各 大 書 局

上 海 浙 江 路 五 百 三 十 六 號

上 海 四 馬 路 五 五 四 號

上 海 法 租 界 勞 務 神 父 路 三 九 二 號



559  
國家圖書館



002306462

