

球 戏

教育部鑒定

體育用書

浙江朱士方編譯

每種定價大洋四角照碼七折

早操用書

早操教本

米勒氏呼吸運動掛圖

再譯 球 (五十種) 戲

再譯 歌舞遊戲

三版 柔軟操教學法

訂正 最新遊戲教材

蘇寧嘉溫南杭杭廣上上上上上上上上上
州波興州京州州州海海海海海海海海海

經售處

振運加中共集中開生愛新標三國啓開文
新華華和益華明活國女準民華新明明
動書書書書書書週女圖運動書書書書書
書書書書書書刊校商公書書書書書書
局場局局局局局局社店館司局局局局局局

中華民國二十年九月再版

有 著 作 權

編譯者

印刷者

總發行所

分發行所

再版
球 (五十種) 戲

洋裝
每冊定價大洋八角

上海華體印刷書局

法租界上海
杭州集益書局

經 售 處

- (上海) 生活週刊社 文明書局 自強社 開明書局 三民書局 啓新書局 羣學社 愛國女校商店 新民圖書館 國華書局 標準運動公司
- (南京) 共和書局 南京書店 中大實驗學校 (杭州) 中華書局 集益合作書局 (蘇州) 振新書局 成烈體校 (寧波) 運動場 (嘉興) 加華書局 (廣州) 開明書局 (太倉) 文明書局

再版序

慨我中國數十年來、體育教育茫無所適、或主張規律運動、或主張天然運動、要皆各有所見、各得其用、顧主張誠多矣而研究實用之書籍、則未之多見、

老友當湖朱君士方、於體育有深切之研究、服務體育界有年、經驗豐富、聲譽卓然、遂撰述體育書籍多種、於客歲應時勢之需要、復著球戲一書、書成、不脛而走全國、是誠體育界之福音、國民之良導師也、茲當再版之期爰誌數語以弁諸簡端云

中華民國二十年十月

虞山殷之豫謹序

精神愉快

盧頌恩



強國先聲

王健吾題



序

今日之體育趨勢注重天然運動至其取材之道則莫富於球戲故球戲運動實爲當今體育教材之必需也然起視我國各地之中小男女學校猶墨守陳規斤斤於機械式之步伐徒手置球戲等運動於不顧者尙不少揆其原因大都以缺乏教材所致

吾友朱君士方執教鞭於體育界垂十餘年矣恆惴惴焉以提倡天然運動爲務課餘之暇又復本其經驗學術撰述「游戲教材」「歌舞游戲」「中國游戲」「柔軟操教學法」「早操教本」等集以闡發其提倡之本旨出版以來風行各地兒童之受惠者良非淺鮮今者復鑒於各學校教材之缺乏更著球戲一書凡關於規則方法等等無不旁搜遠紹網羅殆遍窺其大意在求學者之能適應環境發展個性而已余故曰是體育界應時之良導師也謹爲之序

陳 鯤識於德國柏林一九三〇，一。

凡例

一、是編游戲乃譯自彭克勞夫 Jessie H. Bancroft, 所著之游戲運動 Games for the playground, Heme, School and Gymnasium 中之球類游戲適用於男女中小各校

一、用具除各種球之外其他用具甚少課外行之亦無不可

一、每種游戲分組織方法規則三部分使閱者易於了解

一、全書計游戲五十種各種有各種的興趣

一、各種游戲名詞均依原文直譯簡有數種因原文不甚確切者略加更

改

一、是編爲課餘譯述時間倏促字句欠妥之處良多幸閱者諒之

一、各種遊戲有難以文字說明者加以圖樣未盡之處勢所不免願當世體育界同志有以教我幸

球戲目次

封面 顧亞秋先生繪

編者小影

題詞

「精神愉快」 盧頌恩先生

「強國先聲」 王健吾先生

序 陳振鵬先生

凡例

球戲目次

曲折球(一)	(一一二)
又 法	(二一三)
曲折球(二)	(四一五)
曲折球(三)	(五一六)
曲折球(四)	(七一八)
曲折球(五)	(八一〇)
中央球	(一〇一一)
手足球	(一一一二)
來復球	(一三一五)
雙角球	(一六一七)

報數球	(一八一—二〇〇)
傳藥球	(二一一—二二二)
跨下球(一)	(二二二—二四)
跨下球(二)	(二四—二五)
過界球	(二五—二七)
躲避球(一)	(二七—二九)
躲避球(二)	(二九—三一)
又 法	(三一—三三)
躲避球(三)	(三三—三五)
躲避球(四)	(三五—三六)

躲避球(五)	(三六一—三七)
隊長球	(三八—四〇)
司令球(一)	(四〇—四二)
司令球(二)	(四二—四六)
司令球(三)	(四六一—四九)
冒險球	(四九—五一)
又 法	(五二—五三)
靶子球	(五四—五七)
球門球	(五七—五九)
小排球	(五九—六〇)

滾手球	(六〇—六一)
小足球	(六二—六三)
守 球	(六四—六七)
傳足球 (一)	(六七—六九)
傳足球 (二)	(六九—七〇)
格子球	(七〇—七三)
拍汽球	(七三—七六)
伶俐球	(七六—七八)
命令球	(七八—七九)
九格籃球	(七九—八一)

團體足球

(八一—八四)

低網排球

(八四—八七)

單壘棒球

(八七—八八)

傳 球

(八八—九〇)

護棒遊戲

(九一—九二)

進攻砲台

(九三—九五)

擲球比遠(一)——籃球

(九六—九七)

擲球比遠(二)——棒球

(九七)

擲球比遠(三)——藥球

(九七)

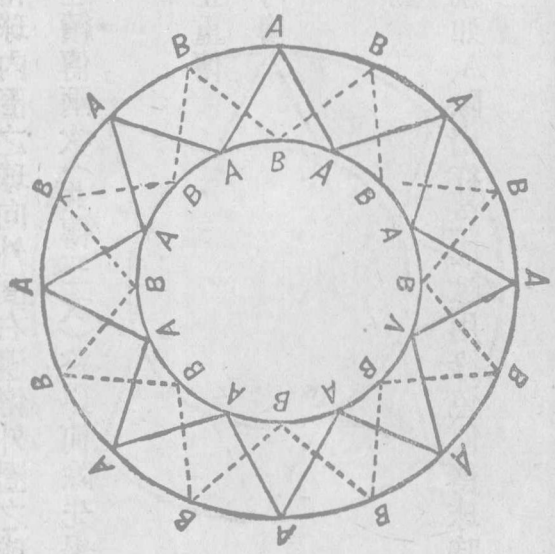
環 球

(九八)

△ 曲折球 ▽ (一)

組織 將全隊隊員分爲相等兩隊 (假定爲 A. B. 兩隊) 隊員間隔立成內外兩圈 (如圖第一) 另備足球二枚交給各隊排頭 (內圈一枚外圈一枚) 再由教員發令後依下列方法進行

第一圖



方法 聞令後由各隊排頭開始傳球內圈之球向外圈右邊傳外圈之球
向內圈左邊傳傳到排尾後再連續傳兩次(共傳三次)終以何隊先畢
者爲勝

規則 一、如傳球錯誤時須停止重傳

二、隊員球落地須拾起再傳

三、人數不得偷漏

四、傳球時兩足不得移動

注意 兩隊隊員須有顯明之記號如A.隊用紅色B.隊用綠色使傳球時
不致錯誤

△ 又 法 ▽

組織 與(一)相仿先分甲乙兩組每組列成單行圓陣(面向內)一二報

數一數向前三步向後轉

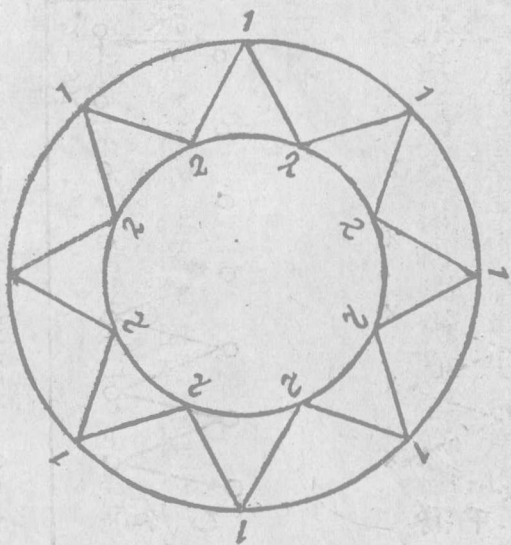
(二數不動)與二數相對

中間距離約五英尺左右

隣伍之距離自三英尺至

五英尺(如第六圖)

第 二 圖



球 戲 曲折球(二)

方法 發令後兩組排頭同時將球投給對面隊員再由對面一人返投至

對面第二人如是往返傳

至排尾再由排尾傳至排

頭連傳三次終以何隊先

畢者為勝

規則 同前

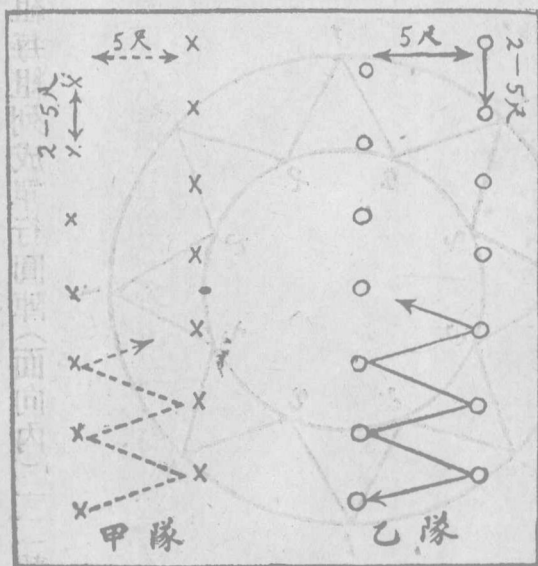
△曲折球▽ (二)

組織 組織與(一)相仿惟

分隊後每隊分成兩行平

行橫隊一二數面相對中

圖 三 第



間距離爲五英尺每人之間隔自二英尺至五英尺（如圖第三）

方法 發令後先由每隊排頭向後順序往返傳至排尾再由排尾依次傳至排頭再由排頭傳至排尾如是往返三次終以何隊先畢者爲勝

規則 同（一）一、二、三、四

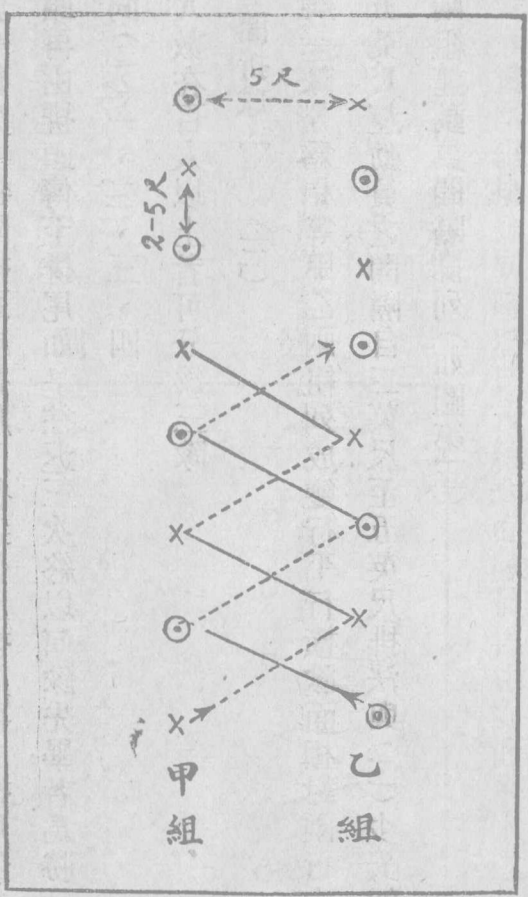
注意 人數在百人以上者可分爲三隊

△ 曲折球 ▽ (二)

組織 將全隊分爲相等甲乙兩組列成雙行平行橫隊面相對兩行中間相距五英尺運動員之間隔自二英尺至五英尺排法與（二）少異即以甲乙兩組運動員間隔排列（如圖第三）

圖 四 第

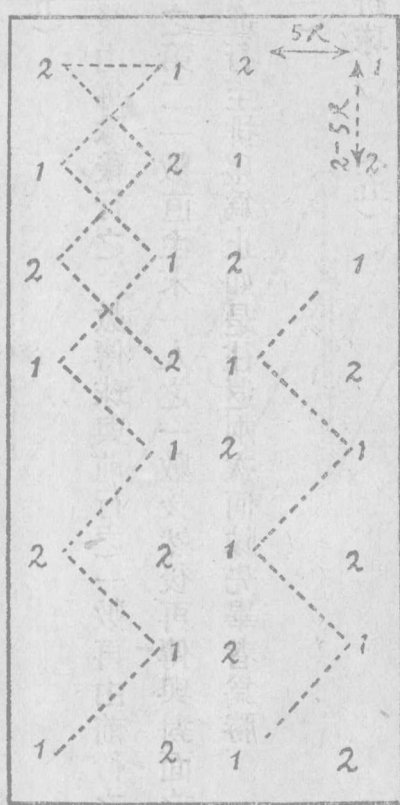
規 則 同(二)
方 法 同(二)



△ 曲折球 ▽ (四)

組織 將全隊分爲(甲)(乙)兩隊每隊列成二行平行縱隊每隊前行從
 排頭起一二報數後行從排尾起一二報數報數畢前後兩行向左(右)
 轉面相對各隊前後行之距離爲五英尺每人間隔自二英尺至五英尺

第五圖



球 戲 曲折球(四)

(如圖第五)

方法 發令後由每隊後行之一數傳球與前行之一數再由前行之一數傳與後行之第二一數直至末一人之一數後然後再傳與對面之二數照前一數進行至排尾爲止如是往返兩次何隊先畢者爲勝

規則 同(一)

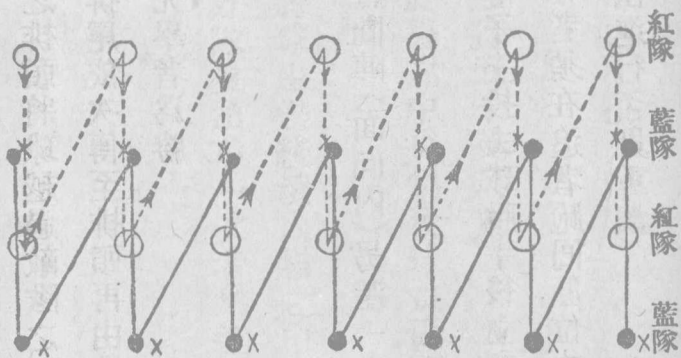
△ 曲折球 ▽ (五)

組織 此遊戲與前數種相彷彿惟趣味較多先將全體分爲相等兩組最好以顏色分別之如紅黃藍白均可

每組再分爲兩列平行縱隊間隔排列(每行之距離爲五英尺)本隊與本隊面相對(如第六圖)

球 戲
曲折球(五)

圖 六 第



方法 發令後兩組之排頭將球越過敵隊之頭頂傳與第二行依法往返
傳遞至排尾再由排尾依次傳至排頭再由排頭依次傳至排尾如是連
傳三次終以何隊先畢者爲勝

規則 同前

△ 中央球 ▽

組織 全隊繞成單行圓陣(面向內)另選一人立於圈之中央手執足球
或籃球一枚

方法 執球者任向圈子上投去球脫手後立刻跑出圈外被擊者得球後
即追逐投球者投球者須在追者跑回原位之前回至中央者爲勝即與
追者互易地位依法進行否則重演

按此游戲適於通俗之小孩

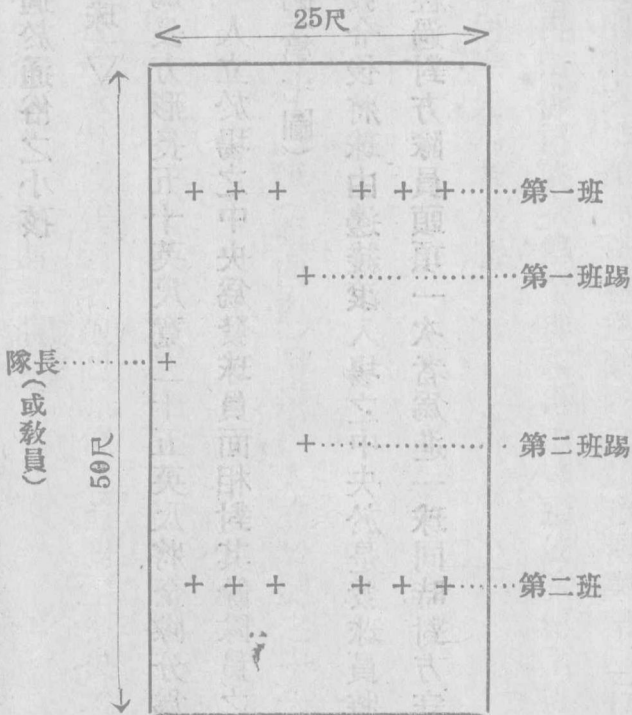
△ 手足球 ▽

組織 球場爲長方形長五十英尺寬二十五英尺將全隊分爲相等兩隊
每隊各選一人立於場之中央爲發球員面相對其餘隊員之位置與排列方法如圖(第七圖)

方法 教員發令後將球由邊綫滾入場之中央於是發球員將球向對方踢出凡球經過對方隊員頭頂一次者爲進一球同時對方守者

球
戲
手
足
球

(圖 七 第)



(第一班或第二班)以兩手阻擋勿使過頭並將球傳與發球員如是往返攻守終以何隊踢過對方頭頂次數多者爲勝

規則 一、守者不得用足踢球踢球者不得用手觸球

二、球由邊綫出界者由教員投入界內

三、人數衆多時場地得以酌量放大

四、守者位置不得向前後移動

五、球未過頭頂落於隊後者無效

按此游戲爲足球之預備游戲用於女校或小學亦宜

△來復球▽

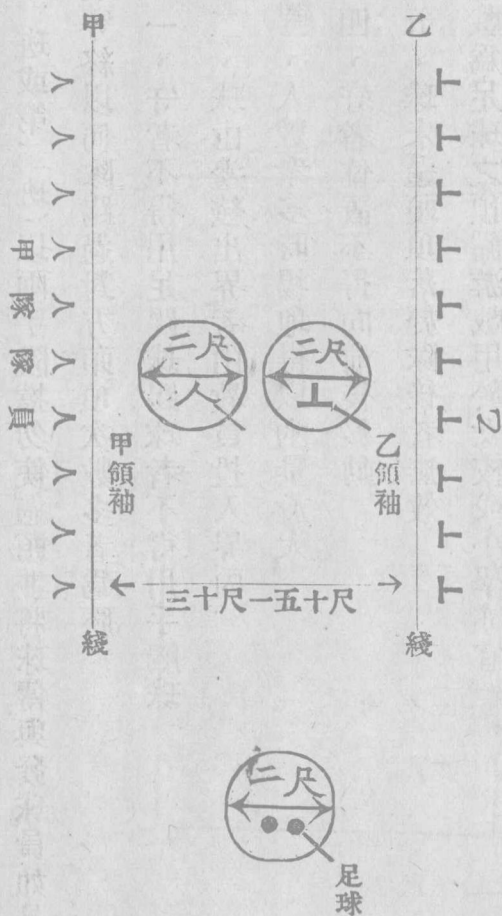
組織 將全隊分爲相等兩隊每隊舉出領袖一人場之中央劃二平行綫

球 戲 來復球

球 戲 來復球

兩綫之距離自三十尺至五十尺又於兩綫之中間距各綫八尺之處各繪圓圈兩個直徑二尺再於綫之他端繪同樣圓圈一個中放足球兩只

(圖八第)



預備時兩隊隊員列成單行橫隊排列在兩綫之後面相對兩領袖立於兩圈之中央面對本隊俟教員發令後依下列方法進行

方法 袖領待教員發令後即向放球一端快跑取球跑回原處各將球向排頭投去排頭接球後再投回領袖領袖再投與第二人第二人再投回領袖領袖再投與第三人如是往返投接至排尾排尾投與領袖時領袖將球攜放原處再跑回本圈立定終以何人先到者即何隊勝

規則 一、領袖傳球時人數不得偷漏

二、人數不平均時教員加入

三、第一次遊戲完畢後領袖立於排尾再以排頭做領袖

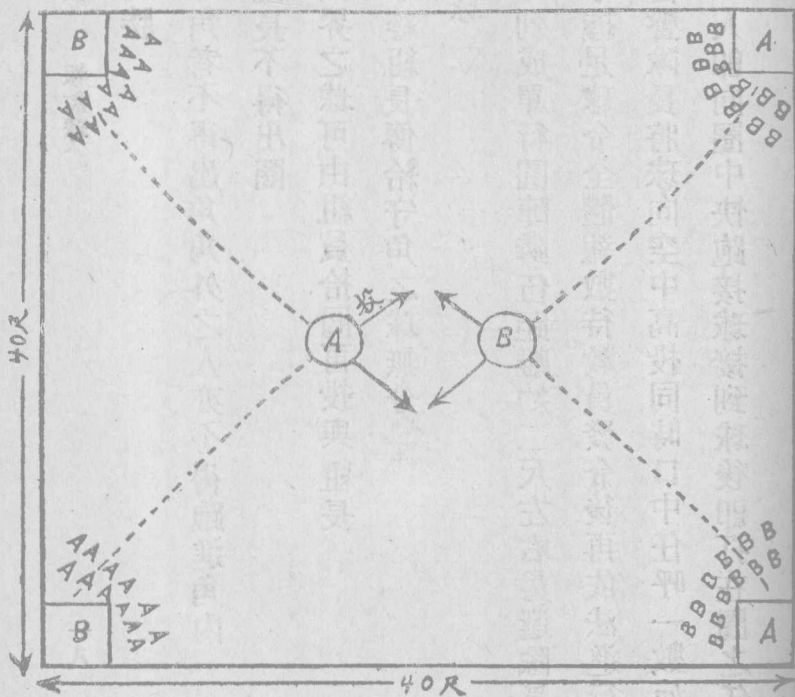
四、如無足球時用藍球隊球小皮球均可

△雙角球▽

組織 場地爲四十英尺之正方形場之四角繪四個二英尺之小方圈再於場之中央繪一英尺對徑之圓圈兩個分全隊爲A. B. 兩組散立場之四角另選組長兩人立於中央圈內守角二人立於本組之場角內排列方法如圖(第九圖)另備足球一枚(用藍球或別種球亦可)

方法 教員在中央發球時將球投於地上待球跳起兩組組長奪球假定球爲A. 組組長奪去則A. 組長應將球投與A. 角同時A. 角外之B. 組即設法阻擋不使A. 角接球或取球投與B. 組組長再由B. 組組長投與B. 角於是A. 組設法阻擋不使B. 角接球同時A. 組取球投與A. 組組長再與投A. 角如是互相劫奪凡由組長傳球與本角接得一次者爲一分終以何隊

第九 (圖)



得分多者爲勝

規則 一、守角者不得出角外之人亦不得跑進角內

二、組長不得出圈

三、出界之球可由組員拾回再投與組長

四、未經組長傳給守角之球無分

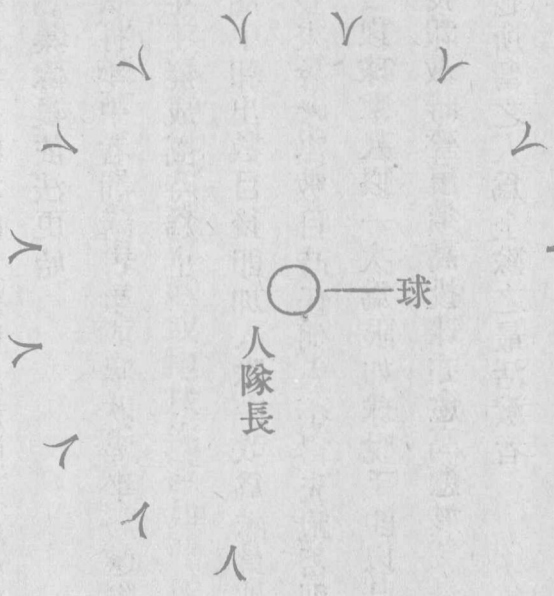
△報數球▽

組織 將全隊列成單行圓陣隣伍距離約二尺左右另選隊長一個立於圈之中央手握足球令全體報數待教員發令後再依法進行

方法 一聞笛聲隊長將球向空中高投同時口中任呼一數如呼「六」則報六數之一人卽向圈中快跑接球接到球後卽打在圈之任何一人

(圖 十 第)

球
戲
報
數
球



因此在圈之人聞隊長呼數時須向四處散開（如被球打中者卽逐出隊外不中再召集隊員依法更始

隊長連續三次打不中者罰講古事或唱歌唱畢另選隊長依法更始待各隊員被逐至不能成圈時爲止

注意 隊長在圈中報出數日後卽加入隊中改爲隊員被呼者爲隊長規則 一、隊長未曾呼出數日時任何人不得先跑否則逐出隊外

二、隊長以球擊人以一次爲限如球脫手卽以已擊論

三、隊長報數時聲浪須高投球亦愈高愈妙

四、最後所留之人爲全隊之最活潑者

按此遊戲行動活潑用於中小男女各校均甚適宜卽健身房雨操場內用

之尤善

△傳藥球▽

組織 此遊戲所用之球其重量自三磅至十二磅如健身房所用之球或帆布及皮製之球均可應用

先將隊員全體散立場中另選一人爲搶球者（最好身上掛一標記）混在隊中

方法 教員發令後速將球互相傳遞或抱球逃避如此球被搶球者碰到一下最後接球或抱球之人應與搶球之人互易地位依法更始

注意 一、傳球須迅速

二、勿抱球遠避

球 戲 傳籃球

球 戲 跨下球(一)

三二

三、不可離場太遠

四、人數在二十人以內者不適用

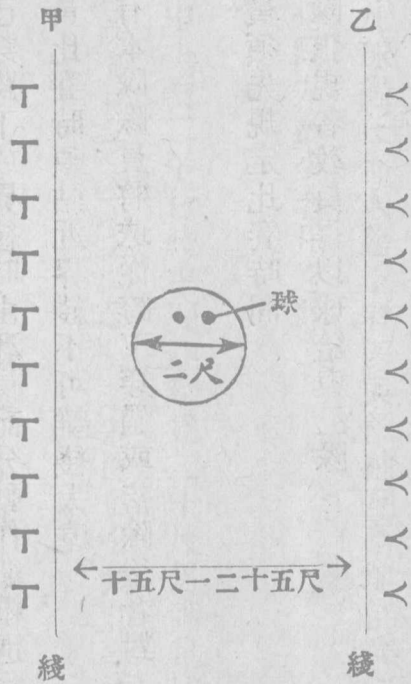
按此游戲用於女校或小學均宜

△ 跨下球 ▽ (一)

組織 於場之中央繪二平行綫兩綫之距離自十五尺至二十五尺兩綫
之中間繪一二尺對經之圓圈中放足球或籃球一枚佈置完畢將全體
分爲甲乙相等兩隊列成單行橫隊排列於兩綫之後兩腳分開面相對
一聞令下各隊排頭向中央快跑搶球搶到後再依下列方法進行

方法 △ 排頭奪到球後即跑回本隊 (同時未拿到球之排頭亦須跑回本
隊) 以球向對方隊員跨下投去對方接到球後亦向對方跨下投去如

(圖十第)



是往返投接如有球從跨下穿過一次或球滾過對方界綫一次者得一分終以何隊得分多者為勝

球 戲 跨下球(一)

規則 一、投球動作以愈快愈妙

二、隊員兩腿不得靠攏

三、球已穿跨下或界綫時由教員記分動作繼續進行不必中止

四、隊員比賽時須貼近界綫不可離綫太遠

五、如有本隊隊員將球從跨下穿過或落隊後者對方亦可得一分

分

六、教員須先規定比賽時間

七、甲隊犯規者教員得以球給與乙隊

△ 跨下球 ▽ (二)

組織 將全隊繞成單行圓陣面向中央兩腿向左右分開另推領袖一人

立於圈中手握籃球(足球亦可)

方法 同(一)凡球過任何人跨下者即與領袖互易地位依法更始
規則 與(一)略同人數少者用之頗宜

△過界球▽

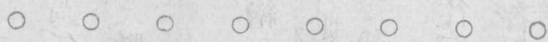
組織 於場之中央繪二平行綫中間距離爲二十尺另備足球或籃球數
枚(球之數目視人數之多少而定)於是將隊員分爲相等兩隊分立於
兩方界綫內

方法 發令後將球往返投接每次必拋過中間公共地界若未拋過落於
公共地界內一次者失敗一分如果已入敵隊地界敵隊之人未曾接到
敵隊失敗一分終以何隊先得二十一分者爲勝

(圖二十第)

球
戲
過
界
球

甲 地

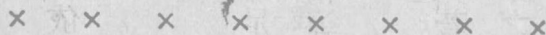


界 綫

公
共
地
界



界 球 綫



乙 地

規則 一、每隊至少有一人記分

二、隊員不得跑入界綫否則失敗一分

按此遊戲可容多人所用之球約多七人增添一球

△躲避球▽ (一)

組織 與過界球遊戲同惟於兩邊界綫之後各繪一平行綫距界綫十尺

備足球或籃球六枚(每隊三枚)

方法 待口令發出各人將球向敵隊投去凡被擊中者即行出隊未經擊

中者可將球拾起還擊敵隊

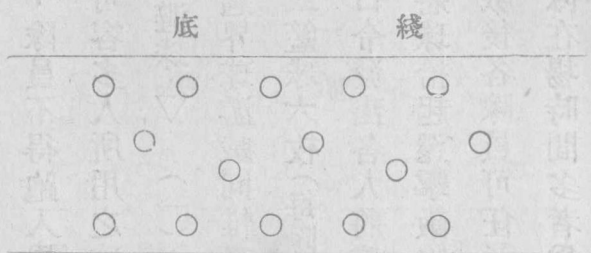
開始遊戲後各隊員可任意躲避並可向前出界衝鋒惟不得退出底綫
終以何隊在場時間多者爲勝

(圖三十第)

球 戲 躲避球(一)

10尺

20尺



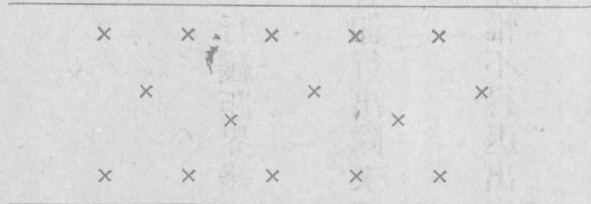
界

綫

公共地界

界

綫



底

綫

規則 一、退出底綫者亦須出隊

二、人數衆多時可將四綫延長

三、增加十人添加一球

四、球由地上跳起觸人無效

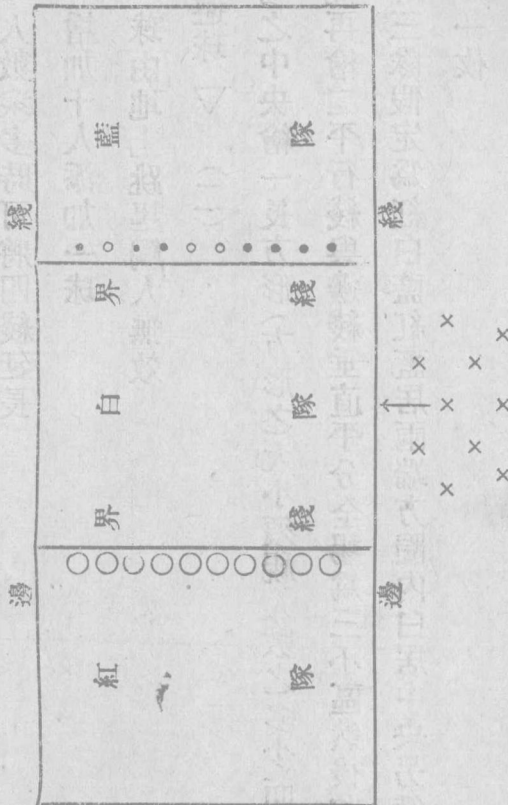
△躲避球 ▽ (二)

組織 於場之中央繪一長方形(方形之大小須視人數之多少而定)於方形中間再繪二平行綫與邊綫垂直平分全場爲三小區然後將全場分爲相等三隊假定爲紅白藍紅藍居兩端方圈內白居中央另備足球(或隊球)一枚

方法 聞令後紅藍兩隊聯合以球攻擊白隊白隊隊員設法躲避(不得

球 戲 躲 避 球 (二)

(圖 四 十 第)



出界) 凡觸到球卽出隊擊至一人不留爲止

白隊完全出隊後再調藍隊入中區再由紅白兩隊聯合攻擊待藍隊全數出隊後再調紅隊入中區藍白隊聯合依法攻擊紅隊全數出隊後再調白隊入中區依法更始

規則 一、每局每隊輪入中區一次教員計算各隊在中區之時間以停留時間最多者爲勝

二、攻隊不得踏入中區中區亦不得出界

三、球由地上跳起或別種物件或由別隊運動員身上躍回觸到隊員者無效

按此遊戲用於人數衆多時如人數不到三十人者不適用

△又法 ∇

組織 同前

方法 同前惟記分法稍異游戲時分三次入局每次以五分鐘為度中央

隊員觸球即鳴角令其出隊再鳴角繼續投擊時間到時再鳴角停止

記分 每隊每次入局後須在表

中記明幾人出隊並總結若干

人終以出隊最少之一隊為勝

記分表如下

(圖五十第)

次序 入局	一	二	三	總結
紅	0	4	7	11
白	6	2	4	12
藍	3	7	4	14

紅隊勝

△ 躲避球

組織 於場之中央繪一長三十尺寬二十尺之長方形（方形之大小視人數之多少而定）復於方形中間繪二平行綫（與底綫平行）分方形爲三等分分全場爲甲乙丙三區

將全隊分爲相等三隊分立於甲乙丙三區內另備足球乙枚待教員發令後開始運動

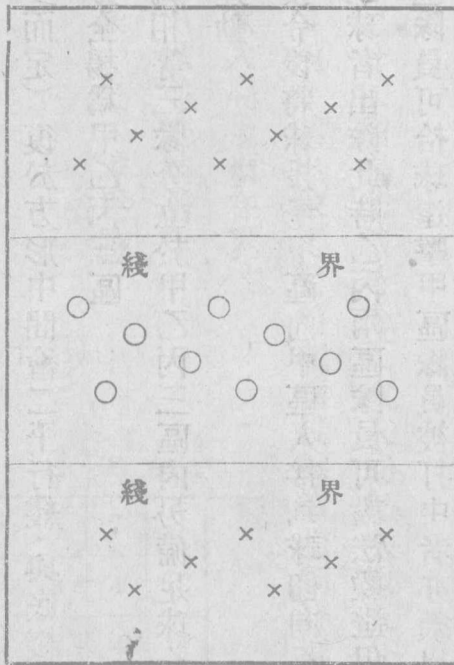
方法 教員發令後將球投予甲區內甲區人接到球卽向乙丙兩區投入任何人觸到球者出隊此時乙丙兩區隊員可設法躲避但球已至乙丙兩區內該區隊員可拾球還擊甲區隊員被打中者亦須出隊如是互相投擊終以何隊人數在區內時間最長者爲勝

(圖六十第)

球 戲 躲避球 (III)

教員

甲 一 區
球
乙 區
丙 區



30尺

20尺

三四

規則 一、各區隊員不得出界或逃入別區否則出隊如執球者踏入別

區者同

二、球滾至何區則何區隊員自用之

三、如教員預定時間者則視何區球員被打出隊多者爲敗

四、如人數衆多時各區隊員須佩以各色條子以免混亂

按此游戲動作活潑各級學校用之均宜

△ 躲避球 ▽ (四)

組織 組織法與圓形躲避球同惟游戲時多用一球故玩者須動作敏捷

躲避迅速

方法 亦同圓形躲避球記分法則視某隊居圈中時間長者爲勝

球 戲 躲避球(五)

三六

△ 躲避球 ▽ (五)

組織 於場中繪一長六十英尺寬三十英尺之方形將全體隊員分爲甲乙兩小隊(人數相等)又將甲隊平分爲A. B. 二組A. 組居場之左邊(邊綫外) B. 組居場之右邊(邊綫外)乙隊隊員全體立於底綫後方靜待口令

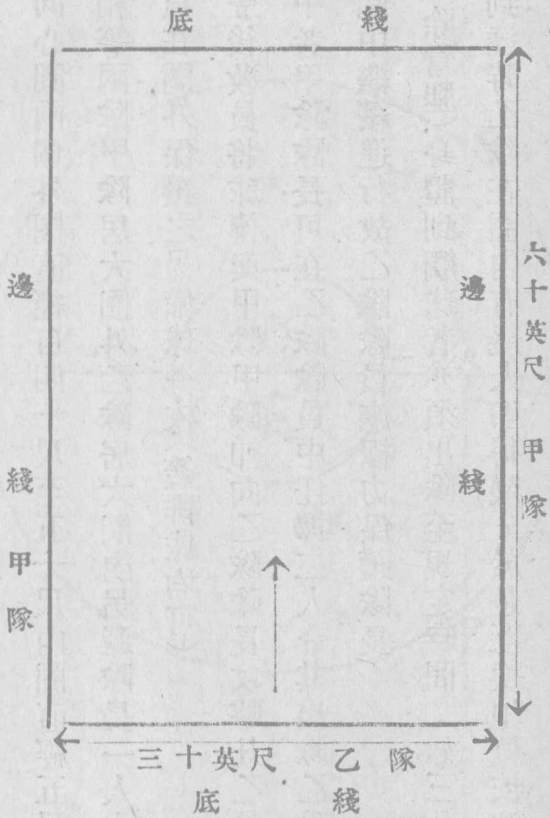
方法 聞令後乙隊隊員向對方跑過底綫立定同時甲隊以球擊乙隊隊員被擊中卽出隊待全體跑過底綫後教員再發口令此時乙隊隊員再向對方跑回同時甲隊如法投擊及至規定時間視何隊剩留隊員若干人未被擊中者卽得若干分於是再互易地位依法更始終以何隊得分多者爲勝

(圖 七 十 第)

球
戲

躲避球(五)

三七



△隊長球▽

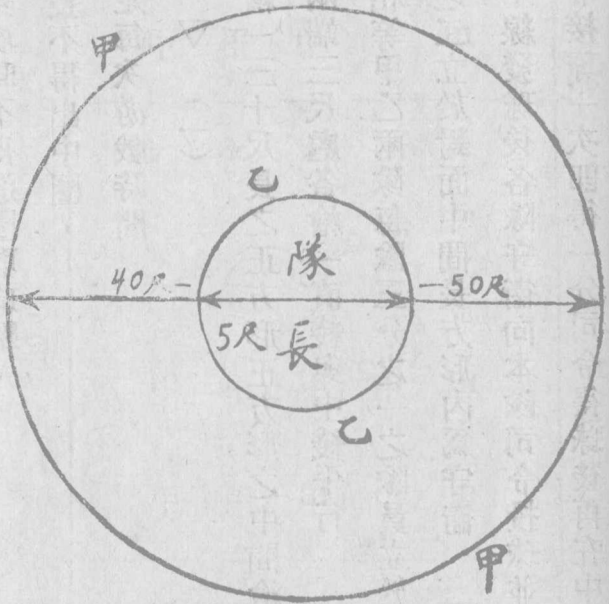
組織 繪同心圓兩個外圈直經自四十尺至五十尺內圈直經五尺將隊員分爲相等兩隊甲隊居大圈外乙隊居大圈內另選隊長一人立於小圈中隊員在圈外保護之另備球一枚(籃排球均可)

方法 發令後教員將球傳與甲隊甲隊即向乙隊隊長攻擊凡乙隊隊長被球擊中者甲隊隊長可在乙隊隊員中任擇二人令其出隊乙隊隊長則仍立圈中繼續進行故乙隊隊員應極力保護隊長

如隊員(除臂腿)身體到觸球者亦須出隊至規定時間(如三分或五分鐘)到達時乙隊在圈內有幾人即得幾分於是互換地位依法更始終以何隊得分多者爲勝

第十圖

球戲
隊長球



球 戲 司令球(一)

四〇

規則 一、甲隊攻時不得進圈取球擊人

二、隊長不得出中圈

三、規定每次遊戲時間

△司令球 ▽(一)

組織 於場中繪一三十尺長之正方形正方形之中間繪一直綫與一邊

平行再於距兩端三尺處各繪一直綫與中綫平行

將隊員分爲相等甲乙兩隊每隊三分之一之隊員立於小長方形內爲

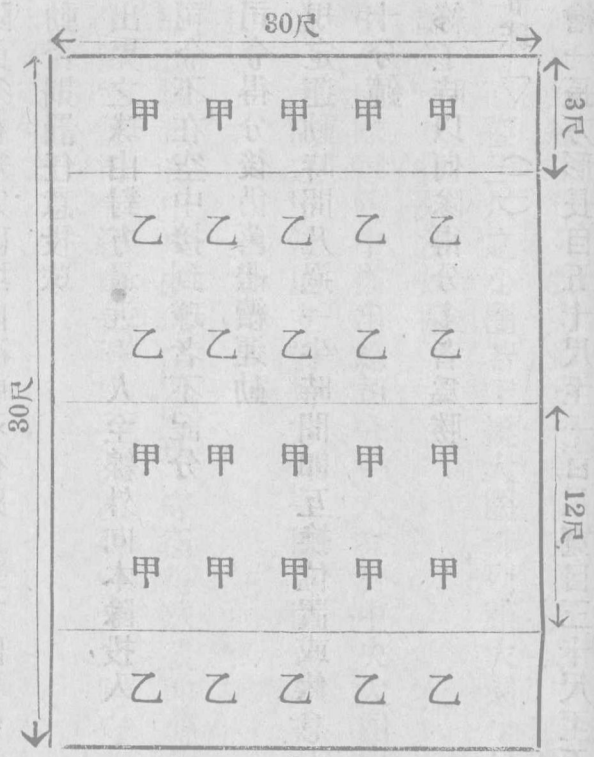
司令餘三分之二立於對面中間長方形內爲守衛

方法 教員在中線發球後各隊守衛向本隊司令投球並防守對方司令

之接球凡司令接球一次即得一分司令得球後再在中綫發球

(圖 九十 第)

球 戲 司 令 球 (一)



球 戲 司令球(二)

四二

規則 一、隊員須在規定區域內遊戲不得踏入對方區域內妨礙其行

動否則罰任意投球

二、出界之球由對方最近一人至線外向本隊投入

三、司令不在空中接到球者不記分

四、司令得分後仍舊繼續運動

五、規定運動時間凡過一半時間即互換位置或休息五分鐘至

十分鐘

六、終了時以何隊得分多者爲勝

△司令球 ▽(二)

組織 場中繪一長方形長自五十尺至一百尺寬自三十尺至五十尺中

中央繪一直線與底線平行分長方形爲相等兩方每方之中央繪一圓圈直經四尺又繪直經三尺之小圈若干繞大圈排列距大圈十尺以上各小圈之距離爲十尺排列法如圖

分全隊爲甲乙兩隊每隊中推出總司令一人立於中央大圈之中又司令若干人立於小圈之中餘則立於對方司令圈外防衛對方之總司令與司令之接球

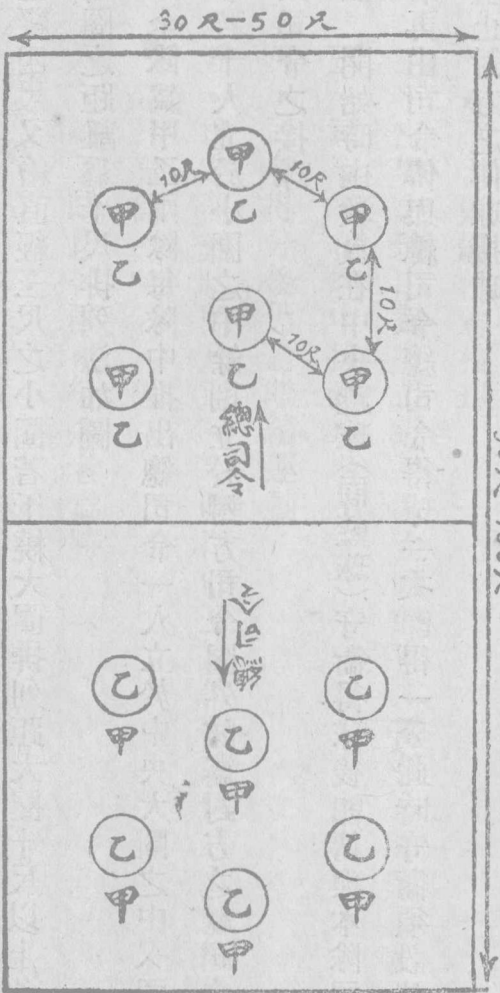
方法 開始時由教員在中央跳球(同籃球)守衛得球後即傳與本隊司令再由司令傳與總司令總司令得球一次即得一分此時守衛須設法阻止對方之傳球接球

規則 一、司令不得出圈守衛在中線之一邊可以自由行動惟不得進

(圖十二第)

球 戲 司令球(二)

圈內



二、守衛球得後即須付與司令或本隊另一守衛不得挾球行走

兩步

三、出界之球由對方隊員投入界內

四、守衛者須視人數多少而支配不限定一司令一守衛

五、每五分鐘司令與守衛互換位置一次

六、任何隊得分後仍舊繼續運動並不中止即由總司令傳與守

衛依法更始終以何隊得分多者爲勝

注意 若司令先互相傳球數次再傳與總司令則記分視司令傳球次數

之多少而定

『例』(一)第一司令傳與第二司令第二司令傳與第三司令再由第三

司令傳與總司令則共得三分

球 戲 司令球(二)

『例』(二)先由第一司令傳與第二司令再由第二司令傳回第一司令再由第一司令傳與總司令則亦得三分

故司令之目的在傳球接球動作愈快愈妙惟球必須總司令得到後方可得分否則司令傳球數十次亦無效也

守衛得球後不得直接傳與總司令必先傳與司令再由司令傳與總司令否則總司令雖得球亦不記分

△司令球 ▽ (二二)

組織 於場之兩端各繪三個小圈(直徑自一尺至五尺)列成三角形(如圖二十)三角形之一邊相距至少十五尺兩三角形之距離自十五尺至二十五尺正式比賽時每隊七人三人爲司令立於圈中靠端線者

爲總司令餘四人一爲衝鋒三爲守衛立於對方之圈外衝鋒立於中央可以自由行動球出界由衝鋒取回在中央發球

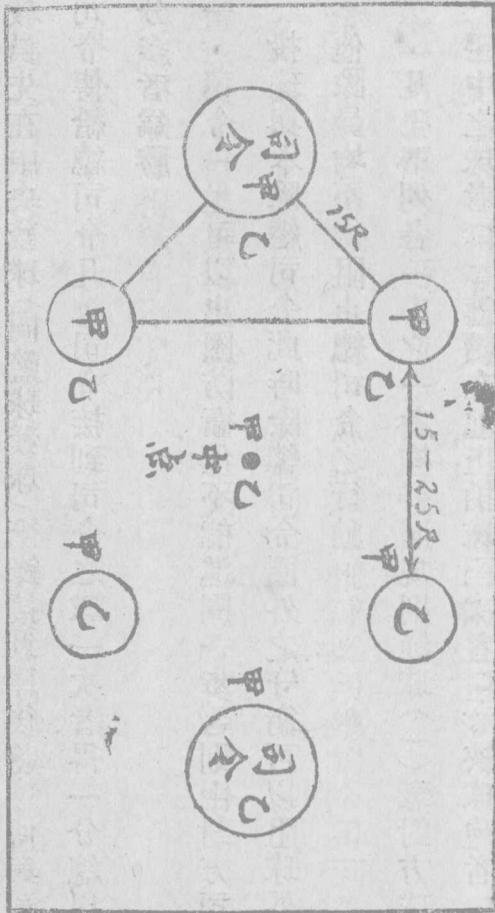
方法 教員先在中央發球(同籃球發球)衝鋒接到球後將球傳與司令再由司令傳給總司令凡總司令接到司令之球一次者得一分總以何隊得分多者爲勝

規則 一、司令一足可以出圈防衛但不能進圈一步否則由對方司令投球與本隊總司令此時除總司令圈外之守衛可以阻球外其他隊員均不得阻止總司令之行動

二、凡犯下列各項中之一者均得照規則罰球(一)奪對方球員手中之球者(二)連續在地上拍球三次者(三)挾球跑者(四)

(圖十二第)

球 戲 司令球(三)



四八

者 足踢球者(五)傳球時不在空中投者(六)持球至三秒鐘以上

- 三、若球未經司令由守衛或衝鋒直接投與總司令者不記分
 - 四、規定比賽時間自十分至三十分鐘最好每半小時休息一次
- 休息時司令與守衛互易位置

注意

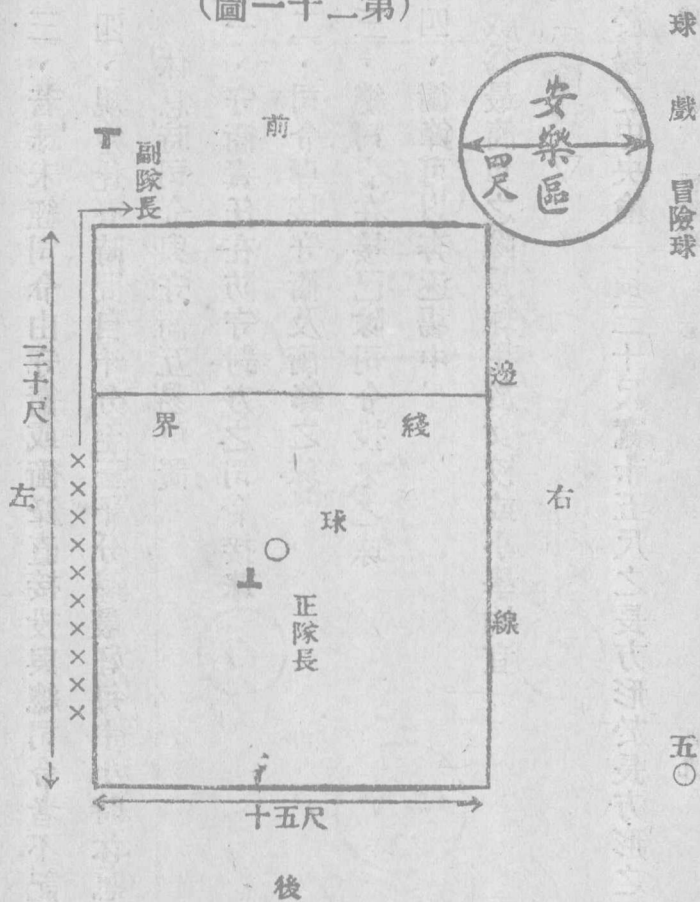
- 一、守衛責任在防守對方之司令接球
- 二、司令專接守衛及衝鋒之球
- 三、總司令在接己隊司令投來之球
- 四、衝鋒可以奔逐場中

按此遊戲爲最簡單之隊長球用於女校或小學均宜

△冒險球▽

組織 於場之中央繪一長三十尺寬十五尺之長方形於長方形之右角

(圖一十二第)



繪一對徑四尺之圓圈各謂安樂區再於安樂區之一端距離八尺處繪一直線與邊線垂直另備足球一枚

將隊員列成單行縱隊排列於左側邊線外另選正副隊長二人正隊長立於後方區域內副隊長居線外如圖

方法 教員發令後隊員靠左邊線逃至安樂區同時隊長以球擊隊員被擊中者與隊長互換地位如隊員已逃完未中一人已進安樂區之隊員仍折回原處再依法更始

規則 一、副隊長幫助正隊長拾球如出界之球由副隊長拾起投與正隊長

二、正隊長不得出界取球副隊長不得以球擊隊員

三、隊長擊人時以擊中二人爲限第二被擊者與副隊長互易地
位

四、如投擊時祇中一人則副隊長升隊長新擊中者爲副隊長

五、隊員不得遠離邊線

六、隊員不得踏進邊線

七、正隊長不得踏出界線副隊長不得進界線

注意 如人數衆多時可用下列第二法

△又法▽

組織 於場之中央繪一長五十尺至八十尺寬三十尺至六十尺之方形
中繪二尺直徑之圓形未發令時隊長立於圈中將全隊隊員散立於場

(圖三十二第)

球
戲
又
法



副
隊
長
人

五
三

之一端另選正副隊長二人正隊長居圈內副隊長立於綫外另備足球或籃球一枚教員發令後再依下列方法進行

方法 聞令後全體隊員從甲端綫內跑至乙端綫外同時隊長出圈以球擊人被擊到者與隊長互易地位於是各隊員再從乙端綫跑回甲端綫同時新隊長以球擊人如是往返逃擊動作以愈快愈妙

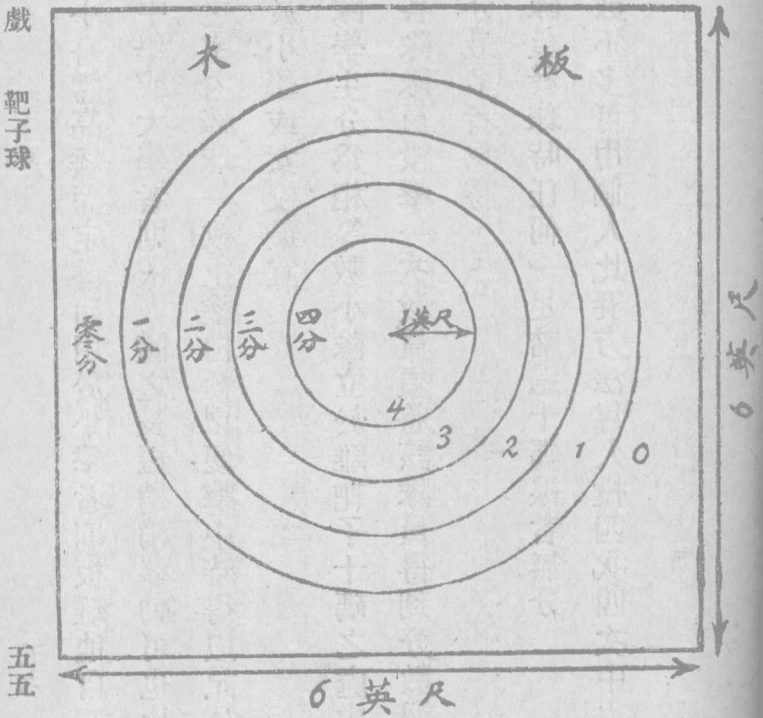
規則 隊員不得逃出邊綫否則以被擊中論其他規則與前法令

△ 靶子球 ▽

組織 先預備六英尺見方之木板一方上面繪圈四個其半徑爲一英尺二英尺三英尺四英尺再於每圈邊上注明分數如零一二三四等圈子繪好釘於牆壁或固定之木柱上(木板與地面垂直)板之高低須視學

(圖四十二第)

球
戲
靶子球



生年齡大小身體高矮而定譬如用於小學者則板離地自四英尺至五英尺用於中學或大學者則依人體之長短稍稍移動可也比賽時預備十二英寸之室內棒球一枚上塗白粉以便擊中時得以記分

按此遊戲用於小學或女校最宜

方法 將全隊學生分爲相等數小隊立於離靶子十碼之處由教員發令輪流投擊各隊隊員投擊一次教員須將該隊員得到分數記於簿上終以何隊得分最多者爲勝

規則 一、隊員發球時任何一足踏過十碼線者無分

注意 如人數不多可用個人比賽方法每人投四次四次中得分最多者

爲勝

二、球發出後隊員須向十碼線後退方出

三、隊員不得代接

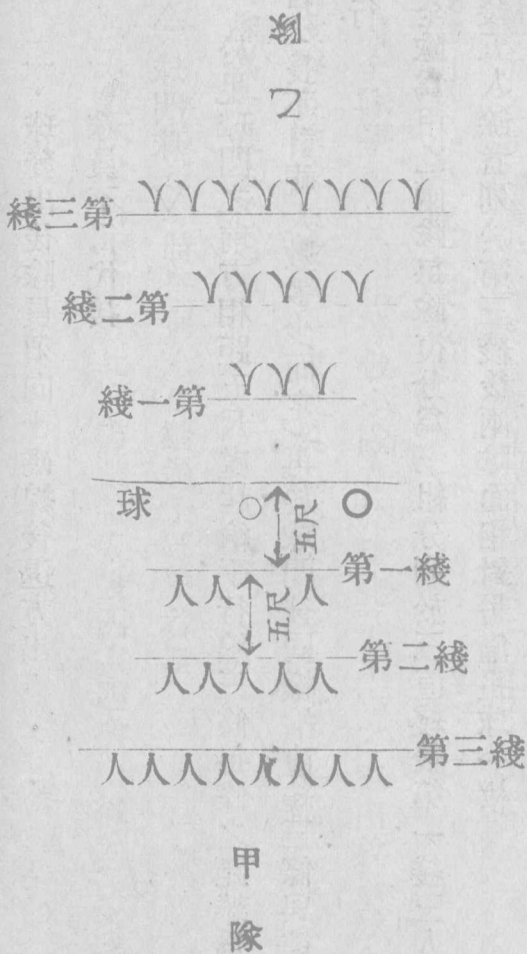
△ 球門球 ▽

組織 於足球門之前方相距五尺處起繪平行線三條每條之距離爲五英尺（長不計視人數多少而定）再於球門後同樣繪直綫三條與前綫平行

分全隊爲甲乙兩隊每隊復分爲三組分列於三直綫後第一綫三人第二綫五人餘者列於第三綫後兩隊面相對另備足球一枚

方法 發令時兩隊第一綫隊員中各推一人站於球門中央教員將球向上高投待球落下時兩隊員卽搶球跑回本隊於是得球之一隊先將球

(圖五十二第)



球 戲 球門球

由球門上向對方投去對方接球後再由球門下投還如是一上一下往返投接何方落地一次者即失敗一分終以何隊得分少者為勝

規則 一、投球時須上下交換違者失敗一分

二、同隊在後方者可將球傳與前行

三、教員規定比賽時間

四、人數相差不得過三人

按此遊戲爲靜止之遊戲女生適用男生則在夏季用之亦宜

△ 小排球 ▽

組織 與低網排球同惟中央不掛網場地視操場之大小及人數之多寡

酌量定奪

方法 與低網排球同

按此遊戲用於小學或女校均宜

球 戲 小排球

△ 滾手球 ▽

組織 將全隊繞成單行圓陣（每伍之距離自五英尺至六英尺）一二報數一數爲紅隊二數爲藍隊再於圈之中央直立棍棒三支列成三角形每棍棒距離大約十二寸左右另備手球一枚或荳囊一只

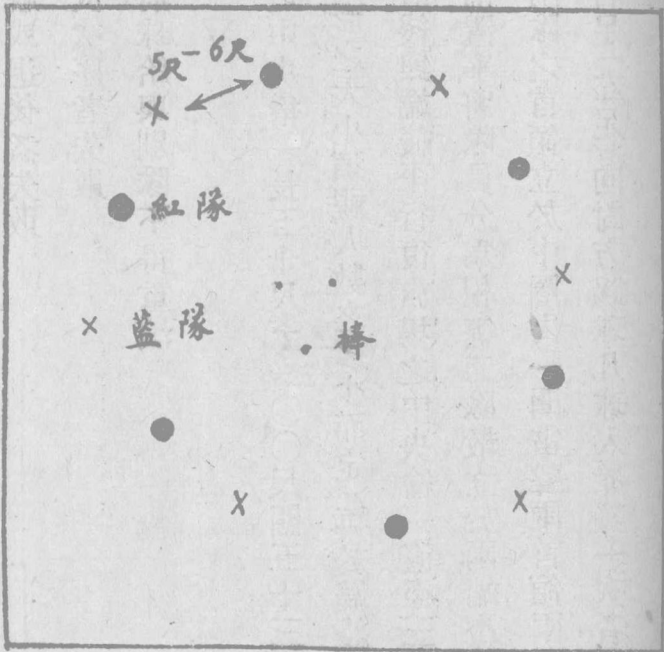
方法 △全體向後轉先由紅隊排頭將球向棍棒中間滾過再由對面本隊之人將球從棍棒中間滾回如是來復一次而無一棍棒倒者勝一次第二次由藍隊排頭依法進行依次至排尾爲止終以何隊平安滾過棍棒中間次數多者爲勝

規則 一、觸倒棍棒者失敗

二、未經棍棒中間過者失敗

球
戲
滾
手
球

(圖六十二第)



三、竊視或退後者失敗

四、不依次序者失敗

失敗時將球給與別隊不得重滾

△小足球▽

組織 先於場之中央繪一長五十尺至一〇〇尺闊五十三尺至六十尺

之長方形(方形之大小須視人數之多少而定)再於端綫前十尺至二

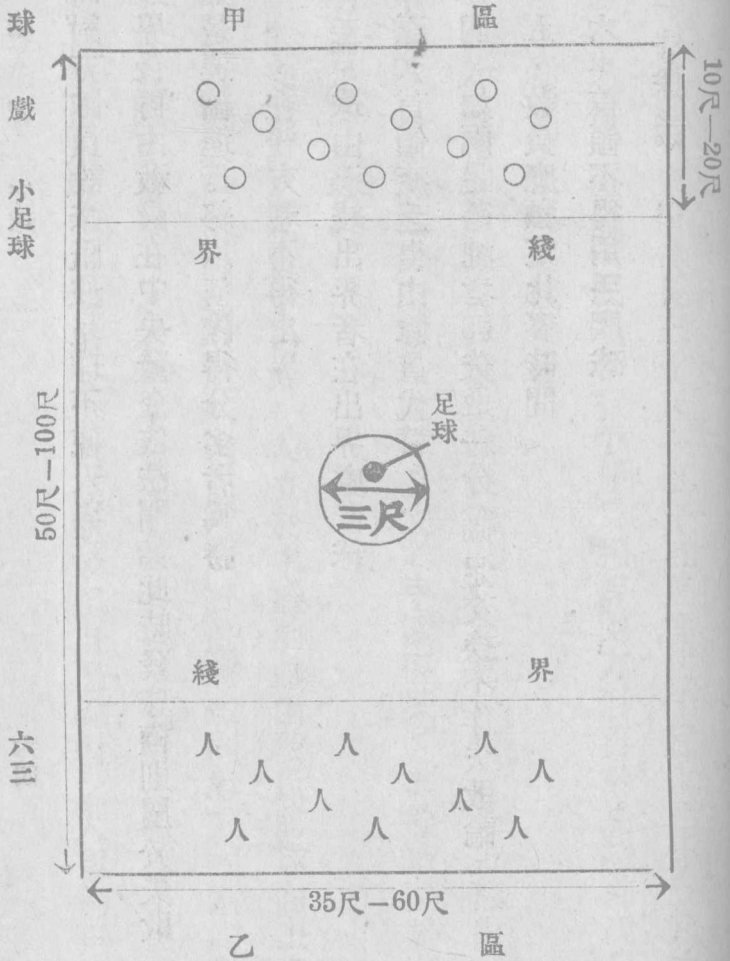
十尺處繪一直綫與端綫平行復於場之中央繪一直徑三尺之圓圈中

放足球一枚佈置畢將隊員分爲相等二隊散立於兩端小方圈內面相

方法 預備時兩隊之首領立於中圈內一聞笛聲兩首領兩手抱左足(

右足亦可)用右足(左足)向對方踢球凡球入界綫一次者失敗一分

(圖七十二第)



同時對方隊員設法阻住足球不使入界

球入界後再由教員在中央發令依法開始此時發球權則屬於失敗一
邊如是連續進行終以何隊得分多者爲勝

規則 一、在後方者不得出界

二、球由邊綫出界者在出界處發球

三、首領疲乏得由隊員代替

四、如兩足落地者卽失敗一分(兩足交換不作失敗論)

五、教員應預定比賽時間

六、首領不得用手觸球

△守球▽

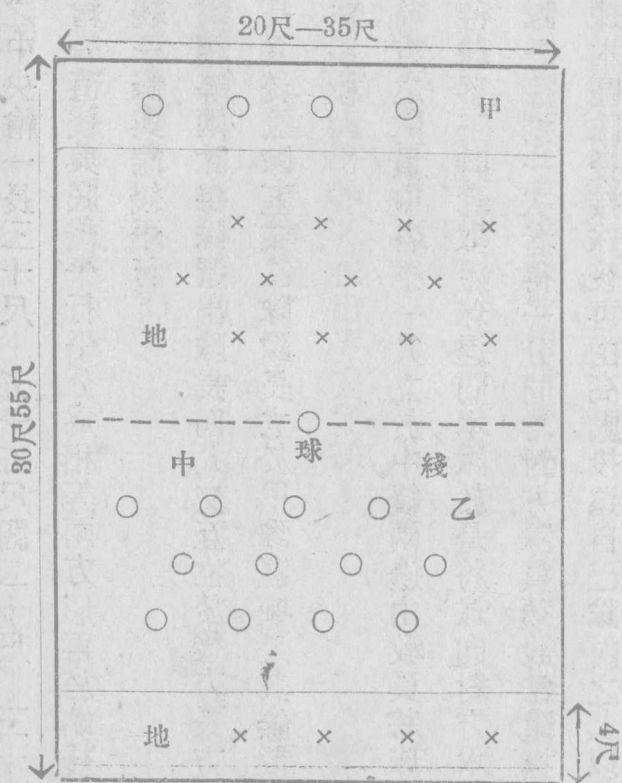
組織 於場之中央繪一長三十尺—五十五尺闊二十尺—三十五尺之
方形中央繪一直綫與底綫平行平分爲相等兩方形再於端綫前四尺
處各繪直綫一條與端綫平行

將全隊分爲相等兩隊每隊選出隊長四人交互立於後方長方形內（
卽甲隊隊長立於乙隊區域乙隊隊長立於甲隊區域）其餘散立於前
方另備足球一枚

方法 散立前方之隊員中各推一人立於中綫兩邊由教員將球向上高
投中立者待球落下時奪取足球退回本隊於是將球向對方本區隊長
投去凡被隊長接到一次者得一分同時對方隊員須設法阻擋不使敵
隊隊長觸球本區隊長接球後再由高處投還自己隊內之人以備再投

(圖八十二第)

球
戲
守
球



六六

同時敵人亦設法阻止之務使球到自己人之手不使敵人接去終以何
隊得分最多爲勝

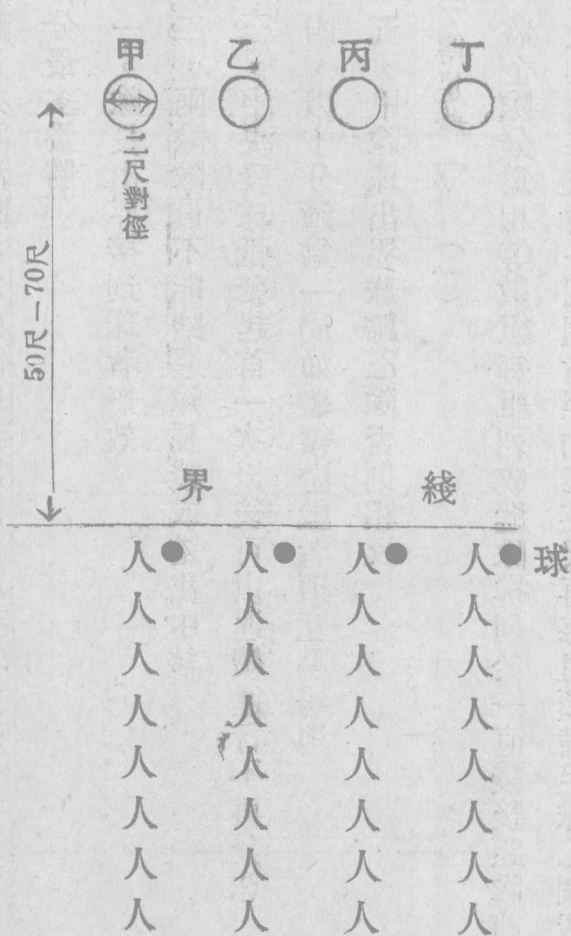
規則

- 一、隊長出界接到球者無效
- 二、兩隊隊員不能踏進隊長綫或踏出中綫
- 三、中央發球祇發起首一次以後可以連續進行不再發球
- 四、以十分鐘爲一局如繼續游戲者須互易場地
- 五、甲隊球出界球歸乙隊否則相反

△傳足球 ▽ (一)

組織 將全隊分爲相等數組每組列成縱隊排列於一直綫後距隊前五
十英尺之處每組繪一圓圈對徑約二英尺再每組預備足球乙個置於

(圖九十二第)



球 戲 傳足球(一)

綫內待教員發令後即依法進行

方法 聞笛聲每組排頭速將足球向前踢出至圓圈處環繞一周再折回

原處球交與第二人第二第三人依次進行終以何隊先畢者爲勝

規則 一、跑過隊員依次立於排尾

二、前人未到後人不得先進

三、不繞圈者無效

四、人數不得偷漏

五、不得用手

六、人數不平均時教員可以加入

球 戲 傳足球(二) 格子球

七〇

△傳足球▽ (二)

組織 同前惟圈子與界綫之距離可以縮至二十尺至三十尺於健身房或雨操場均宜

方法 與(一)同惟不用足踢改用手滾

規則 除不得用足踢外其他規則與(一)同

注意 此遊戲最好用籃球否則用足球或其他球類代之亦可

△格子球▽

組織 場地之大小須視人數之多少而定(如圖二十七)分三級最少八人最多三十八人比賽時除司令所立一格外每格應立四人格長十六尺寬八尺另備籃球一枚

球
戲
格子球

(圖十三第)

甲 司	乙 令	乙 甲	甲 甲	乙 令	乙 司
--------	--------	--------	--------	--------	--------

八人

甲 令	乙 司	甲 甲	乙 乙	甲 甲	乙 乙	甲 甲	乙 令	乙 司
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

十八人

甲 司	乙 令	甲 甲	乙 乙	甲 甲	乙 乙	甲 甲	乙 令	乙 司
		甲 甲	乙 乙	甲 甲	乙 乙			

三十八人

方法 開始時在場之中央跳球（與籃球同）奪到球後依格子之次序一

一傳球至司令接到球後即得一分再行跳球每五分鐘調換位置一次
終以何隊得分多者爲勝

規則 一、隊員不得出格子一步在格子內可以自由行動

二、球出界則由敵人拾取向內投進

三、不得推人拉人衝人及其他不規則之舉動否則由公正人將

球授與不犯規一隊中之最近中點一人罰自由球向司令投去

此時除司令格子內之防禦外其他均不得阻止球之進行

四、人數不能如規定額分配時則中格可以多一人或少一人或

由教員代入亦可

按此游戲爲司令球與籃球混合而成中學用之最宜地點以室內健身房爲佳女校用之亦無不可

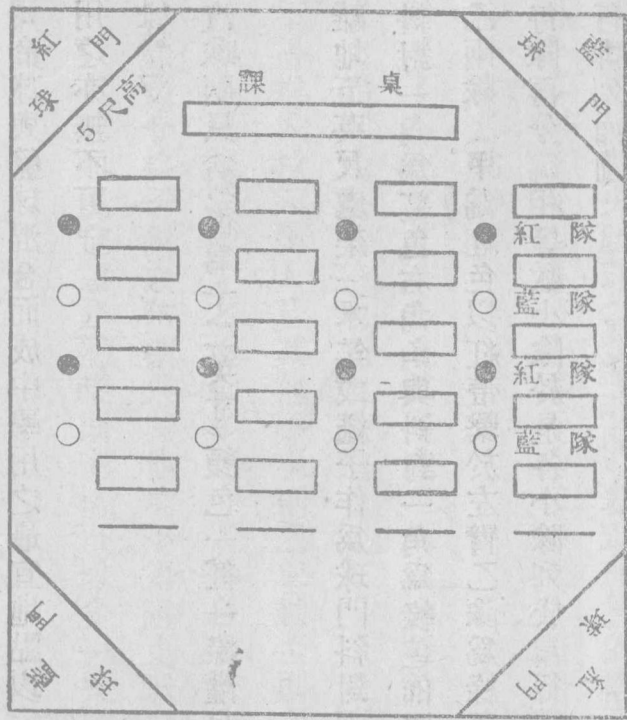
△拍汽球▽

組織 預備汽球兩只（對徑爲十二英寸）顏色一紅一綠灌足輕汽使其漂蕩空中

場之四角離地五英尺處架一木竿或繩子作爲球門斜對兩角爲一色如左角與斜對一角爲紅色右角與斜對一角爲綠色佈置既畢將隊員分爲甲乙兩隊（甲爲紅色以紅帶繫於左臂乙隊爲綠色以綠帶繫於右臂）每隊再分爲相等數小隊於是各小隊列成單行橫隊（紅綠間隔）平行排列如圖

(圖一十三第)

球
戲
拍
汽
球



如遊戲時在課室舉行則每人可佔據一只位置立於課桌通路（仍舊紅綠相間）教員則立於課室中央發令目的在使本隊之球落在本隊之角內如紅球須落在紅角內藍球落在藍角內（不過無守角者）對方之人則阻其入角

方法 教員發令後將兩球傳與隊員隊員以一手傳球傳與靠近球門者使其打進球門每進球門一次得一分同時敵隊隊員設法阻止其進行惟隊員不得移動位置在規定時間內得分多者爲勝

規則 一、正式比賽規定十五分鐘每五分鐘休息一次
二、打進球門一次不必再發球可繼續進行

三、隊員一足可以向前後或左右一步如有兩兩移動者失敗一

分按此游戲用於教室最宜若兩操場健身房佈置得當用之亦可

△伶俐球▽

組織 將全隊分相等數縱隊排列於一直線每隊預備藍球一枚

方法 發令後各隊排頭將球從頭頂傳與第二人第二人再從跨下傳與第三人第三人再從頭頂傳與第四人依次傳至排尾時排尾握球跑至排頭處立定再依法向後傳遞至排尾直至各隊復原爲止終以何隊先

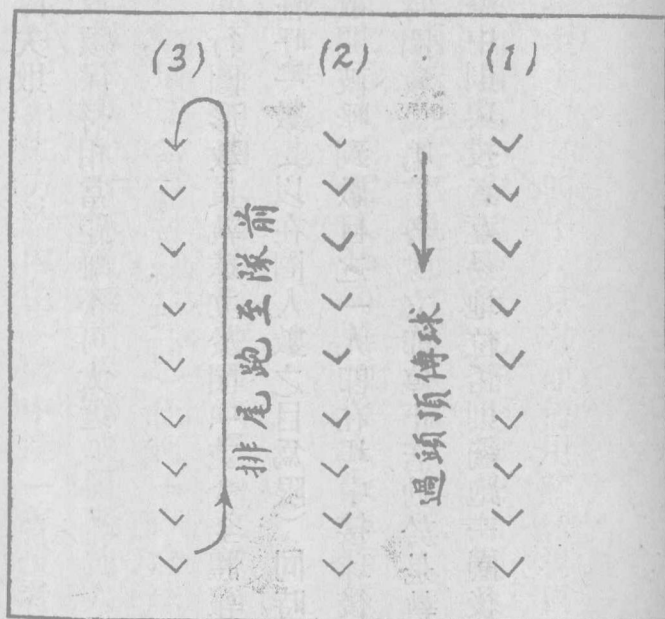
畢者爲勝

規則 一、人數不得偷漏

二、傳球次序不可顛倒

三、球落地時須拾起再傳

(圖二十三第)



四、犯規之隊失敗

五、前後隊員須保持相當距離不可太近

△命令球▽

組織 令全體列成單行圓形教員執球立於圈中並令全體報數

方法 教員在圈中任呼一數（以在圈人數之目爲限）同時將球向上

高投全體向四方散開被呼到數目之一人卽在場中接球後在地連續

拍球運球至相當時間教員鳴笛各隊立卽停止活動於是執球者向最

近一人投擊如被擊中則與投者互易地位否則罰跑一圈後再依法更

始

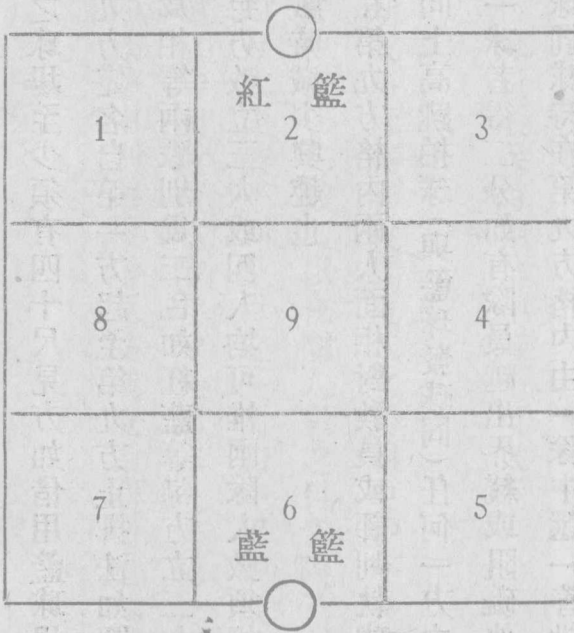
△ 九格籃球 ▽

組織 此遊戲之球場至少須有四十尺見方如借用籃球場更妙先將全場分爲相等九方定名自第一方起至第九方止排法如圖（第三十三圖）隊員分爲相等兩隊別爲二色如紅藍等每方立二人一紅一藍如人數衆多則每方改立三人或四人均可惟兩隊人數須相等否則運動量不平均遊戲時減少興趣也

方法 發球時在第九方格內兩人面相對教員或評判執球向上高投同時運動員卽向上高跳拍球（與籃球發球同）任何一方之球員得球後向本籃投入一球者得二分如有隊員越出界綫或阻礙他人行動者由教員叫笛罰球罰球時在第九方格內由一隊中選一善投者行之如投

球 戲 九格籃球

(圖三十三第)



進一球得一分

規則 一、出界之球由對隊之貼近外界者投入界內如紅隊出界者藍

隊投籃隊出界者紅隊投

二、罰球後球無論進否均在第九方內發球

三、比賽前須由評判規定時間如二十分鐘一次者或四十分鐘

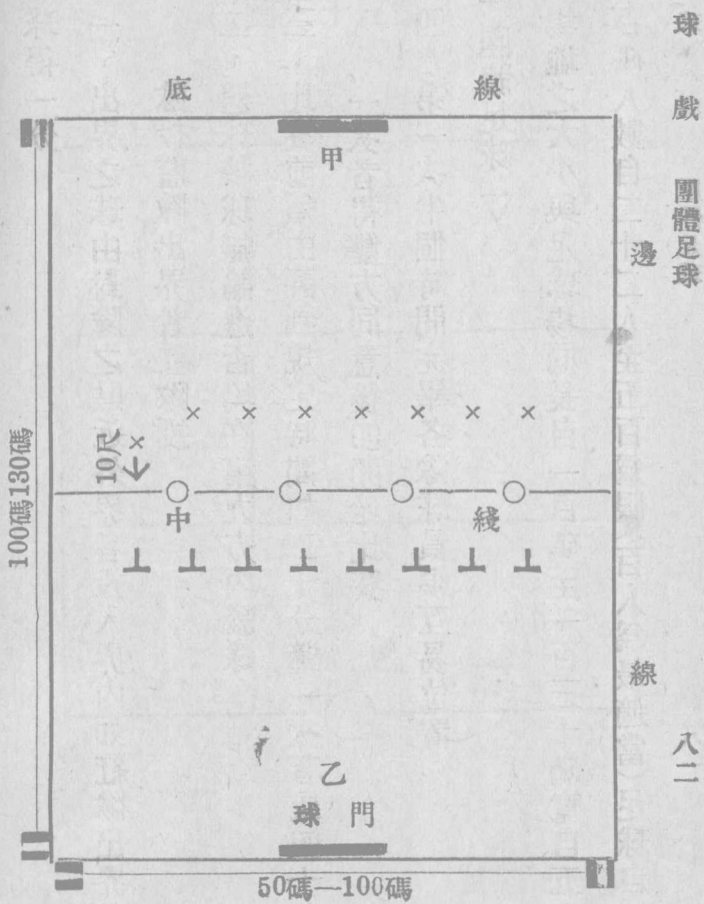
一次者得雙方同意後即開始比賽

四、第一次半個時間完畢各隊球員須互易位置

△團體足球▽

組織 場地之大小與足球場同長自一百碼至一百三十碼寬自五十碼至一百碼人數自二十二至五百為限(百人為最適當)足球自二個

(圖四十三第)



至十個隨人數之多少而增加

隊員分爲相等兩隊列成單行橫隊排列於離中綫十尺之處足球則置中綫上待評判員發令

方法 評判員發令後各隊員將任何一球向前踢去以踢進敵方球門一次爲勝一球

規則 一、評判人數與球數同

二、隊員用手觸球卽在該處罰踢任意球

三、出界之球由評判員將球放在出界處向場內踢入

四、一球踢進球門時其他隊員繼續進行已踢進之球由評判員將球置於中綫上由失敗隊員中之一人前踢

- 五、比賽時間至少十分至多二十分
- 六、每次終了時以何隊得分(每進一球得一分)多者爲勝
- 七、記分員一人專記兩隊之分數
- 八、在離底綫十尺以內犯規則敵隊隊員得在離底綫十尺處排列一行(與底綫平行)阻擋球之前進

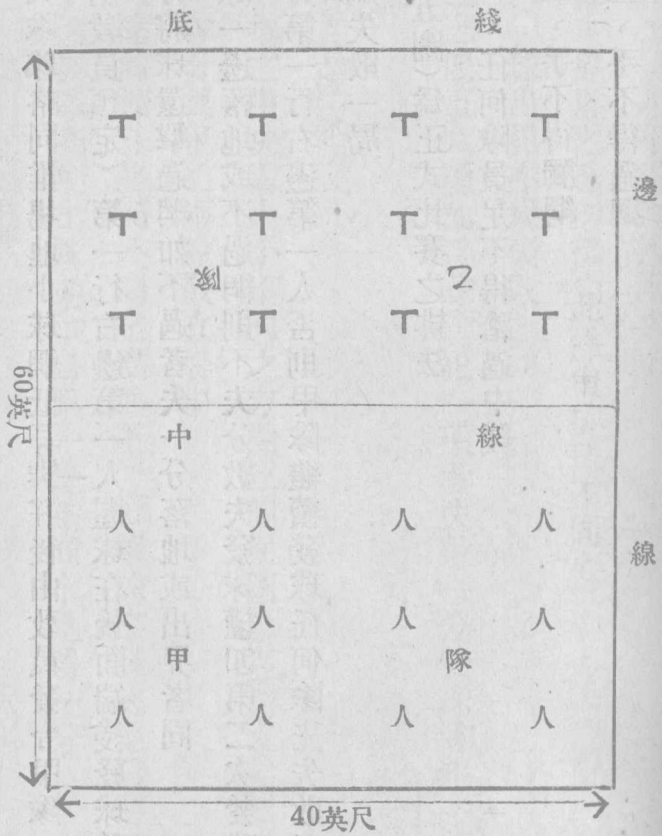
其他規則與正式足球略同

△ 低網排球 ▽

組織 於場之中央繪一長六十英尺寬四十英尺之方長形再於方形中間繪一直綫與端綫平行將方形平分爲兩中懸球網離地約八尺左右然後將隊員分爲甲乙兩隊各立於方形區內分爲三行面相對

(圖五十三第)

球
戲
低網排球



方法 與隊球略同惟場地小球網低耳排好後由教員發令甲隊（何隊先發由教員預定）第一行右邊第一人握球在後面端綫發球發至對方對方將球還擊過網如不過者失一分落地或出界者同如發球一邊落地或不過網則不失分數失發球權即第二次發球權屬於對方第一行右邊第一人否則甲隊繼續發球任何隊先失敗二十一分者為失敗一局

（第二十五圖）為正式比賽之排法

規則 一、任何隊員足不得踏過中綫

二、手不得觸網

三、手不得過網

四、一人不得連接兩次

五、界外之球勿接（此條與排球不同）

六、球出界亦爲失敗

上面一二三四五六項如接球隊犯一項者失敗一分發球隊犯一項者失去發球權

△單壘棒球▽

組織 於場之中央繪大小不同之方圈二個如圖（第三十六圖）祇用一壘將全隊分爲甲乙兩隊散立場中

方法 與室內棒球略同不同之點如下（一）擊球之後跑至第一壘（二）跑者中途被球觸到出隊（三）自第一壘跑回本壘得一分

規則 一、壘上人數無限制

二、甲隊擊球時乙隊除發球接球員在場服務外其他無一定職

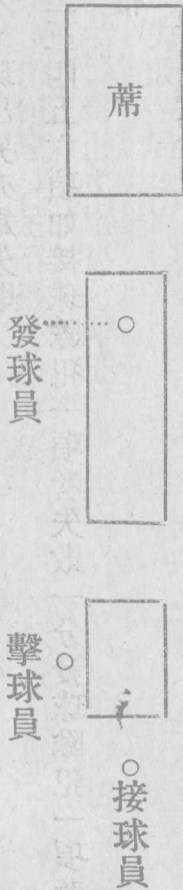
務

第一壘

發球區域

本壘

(圖六十三第)



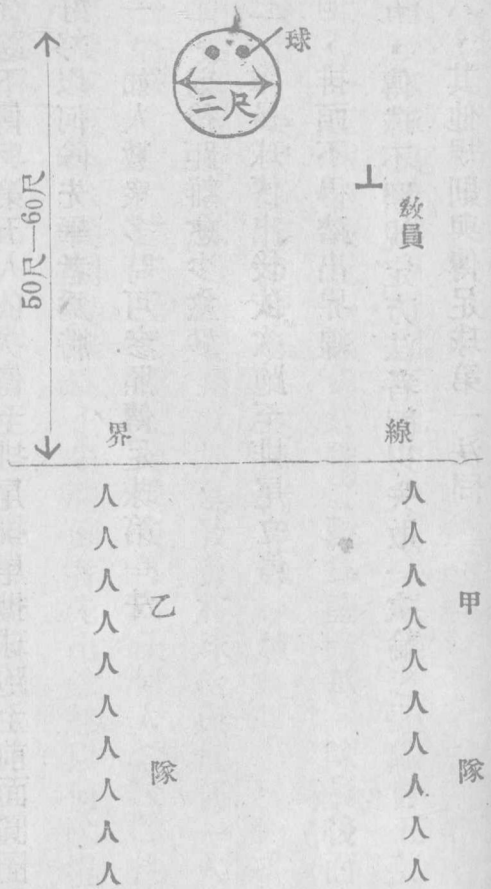
△ 傳球 ▽

組織 將全隊分爲相等兩隊列成單行縱隊於隊於前繪一界綫距隊前

(圖七十三第)

五十尺至六十尺之處繪一二尺對徑之圓圈中放足球或籃球兩枚佈
置完畢教員發令

球 戲 傳球



方法 各隊排頭聞令後即向前快跑取球跑回本隊將球從頭上傳與第二人第二人即從跨下傳與第三人第三人再從頭上傳與第四人第四人再從跨下傳與第五人依次傳至排尾排尾攜球跑至前面圓圈內將球放好終以何隊先畢者爲勝

規則 一、如人數衆多時可參照傳足球第一法

二、前後距離愈少愈妙

三、隊員球傳出後依次跑至排尾立停

四、排頭不得踏出界線

五、傳球不照規定方法者即以失敗一次論

六、其他規則與傳足球第一法同

△護棒遊戲▽

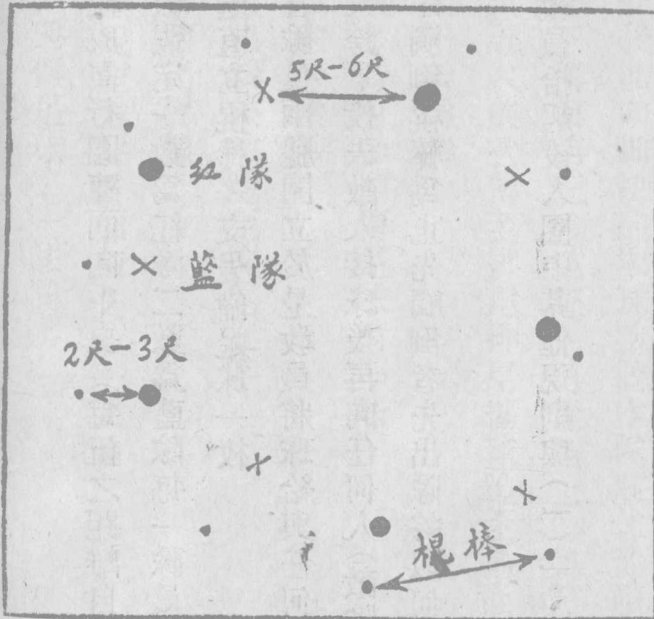
組織 將全隊隊員繞成單行圓陣面向中央（每伍之距離自五英尺至六英尺）一二報數假定一數爲紅隊二數爲藍隊每一隊員後面相距二英尺至三英尺處直立棍棒一支另備足球一枚

方法 開始遊戲時各隊員兩腿開立於是教員將球給與任何一人隊員接球後將球向敵人跨下投去敵人接球後再向任何人（敵隊）投擊如是互相投擊至全隊觸倒棍棒爲止先觸倒者先出隊終以何隊棍棒倒地少者爲勝

規則 出界之球由教員拾起投入圈中其他規則與（一）一、二、三、四、五、同

(圖八十三第)

球
戲
護
棒
遊
戲



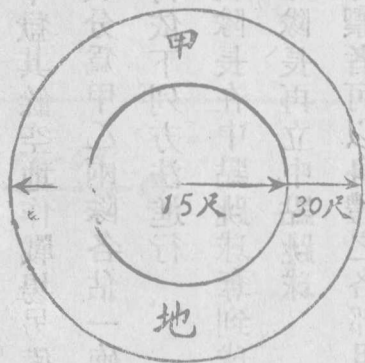
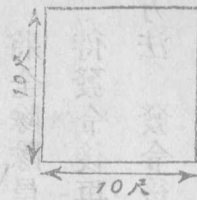
△進攻砲台▽

組織 場之兩端各繪同心圓兩個內圓直徑十五英尺外圓直徑三十英尺若人數在三十人以上者則兩圓直徑須隨人數增加之多少而擴大之再於兩圓之後面各繪十尺平方之方形一個內圓作砲台外圓作戰壕方形作牢獄其餘空地作戰場另備籃球一個作軍火

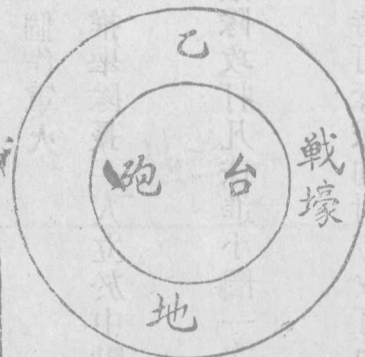
將全隊隊員分爲甲乙兩隊各佔一砲台每隊推舉隊長一人立於中點待發令後再依下列方法進行

方法 發令後隊長在中點跳球奪到球即向敵隊攻打凡球進小圈一次者即得一分隊長再立中點跳球

攻砲台時守禦者可以身體之各部阻止之同時可奪球向對方攻打如



中點



(第三十九圖)

勝城

△進城圖▽

奪球時身在戰壕外被球觸體卽爲俘虜入敵之牢球在防禦者手中攻者卽速逃回自己戰壕內同時防禦者追逐之並可以球擊人若擊中爲俘虜打攻者已入戰壕不得再打此時攻者變爲防禦防禦變爲攻者如是互相攻守終以何隊得分多爲勝

規則 一、規定比賽時間

二、攻者不得踏進戰壕否則被拍到改爲俘虜禁入牢獄中待本隊攻入砲台後得歸隊

三、攻守者須散立全場否則久居戰壕興味減少
按此遊戲人數愈多愈妙至少亦須二十人

△擲球比遠▽ (一)——籃球

組織 於場中繪一直線爲界線另備籃球一枚(重約十八兩)全體隊員分爲相等若干隊立於界線後列成單行橫隊然後依人體之高矮再依下列方法開始比賽

方法 用一手托球由右下方向右上方向前用力遠投球落地後卽由隊長或教員量其遠度記錄簿上待全體投過後總結分數終以何隊得分最多者爲勝

注意 如不能用右手時改用左手亦可
規則 脚尖不得踏出界外否則重投如三次犯規者卽取消比賽資格

△擲球比遠▽ (二)——棒球

組織 與擲籃球比遠同惟球改用十二英寸室內棒球

方法 同籃球比遠

規則 同

注意 如人數不多可用個人比賽即計算各人之尺數而定名次也

△擲球比遠▽ (三)——籃球

組織 同(一)(二)惟改用籃球耳

方法 兩腿分開足尖貼近界線兩手捧球體向前傾球由跨擋中間用力

向前遠投終以何隊所得尺寸多者爲勝

△ 環 球 ▽

組織 將全體繞成單行圓陣面向中央每人之距離自三尺至五尺人數
至多三十人爲限過此數目可分成兩組依下列方法進行
方法 每組另備皮球(籃球均可)一只發令後由排頭將球任意向圈
中各人投接(動作愈快愈妙)如有球接不到而落地者即坐于地上(坐後不再接球)至最後一人接不着球者(即最末一人坐地者)爲勝
第二次開始時全體坐于地上再由排頭依法遞球如有接不到者即起立
至全體立起爲止
如兩組比賽時以何隊投接時間長者爲勝

▲浙江……朱土方編譯

體育教師之良伴

▲每冊……定價大洋四角

第三版 柔軟操教學法

再版 歌舞遊戲

經售處

杭州	上海
湖集	三開
上益	民明
書書	書書
局局	局局

蘇州	南京
成振	南大
烈烈	京中
體育	京實
專門	書驗
局	局學

廣州	開明
溫州	中華
嘉興	華書
寧波	場運
太倉	文明

生 數 學
 人 姿 勞
 正 確 體 格
 強 壯 將 各 種
 動 作 加 以 示 範
 另 附 說 明 使 學 者 一 目
 了 然 無 師 亦 可 練 習 現 已
 出 版 每 幅 定 價 大 洋 四 角
 上 海 文 明 杭 州 中 華 南 京 共 和
 蘇 州 振 新 等 書 局 均 有 代 售

米勒氏五分鐘呼吸運動掛圖

米勒氏係丹麥著名之體育家著作頗多其中以

呼吸運動一書流傳最廣吾國前有張士

一先生譯成之米勒氏呼吸運動一

種當時國人研究練習者甚

衆但因無示範者學之

頗覺困難現士

方特選

體專

經售處

嘉興 廣州 溫州 蘇州 杭州 上海

嘉華書局 開明書局 中華書局 振新書局 中華書局 文明書局

均有代售 寧波運動場 平湖綺春閣 成烈體校 集益書局 開明書局

新編

早操教材

每册定價四角

最新

游遊教材

四版 出書

朱士方編譯

書新育體售經社育體強自海上

舞 沈明珍女士編
洋裝一冊定價一元六角

拳劍速成法 湯顯編
每冊定價六角

田徑賽規範 程登科 袁浚編
每冊定價八角

童子軍初級課程 周伯平編
每冊定價四角

體育雜誌 中央大學出版
每冊定價三角

各種球規 代均有售

號五十三里福受橋平太界租法海上(址地)

來寄號甜須惟代足十票郵購函埠外

經售處

嘉興 廣州 溫州 蘇州 杭州 上海

嘉華書局 開明書局 中華書局 振新書局 中華書局 文明書局

均有代售 寧波運動場 平湖綺春閣 成烈體校 集益書局 開明書局

新編

早操教材

每册定價四角

最新

游遊教材

四版 出書

朱士方編譯