

# 最新籃球術

董守義著



商務印書館發行

最新籃球術

董守義著

商務印書館發行

中華民國三十六年六月初版

◆(38088)◆

最新籃球術一冊

定價國幣伍元

印刷地點外另加運費

著者 董守義

發行人 朱經農

上海河南中路

印刷所 商務印書館

發行所 各地商務印書館

\*\*\*\*\*  
版 權 所 有  
翻 印 必 認  
\*\*\*\*\*

## 自序

民國十七年春，著者在天津青年會寫就籃球術一書，交上海青年會協會書局出版。十九年任教於國立北平師範大學時，該書第二版早已售罄，體育界友人屢促三版付梓，爲應當時之需要，乃於二十一年十月又重編一次，交天津體育週報社發行。十數年來，籃球技術與方法日新月异，尤以抗戰以後，由於環境及各種條件之影響，多項運動設施困難，因而籃球遊戲以設備簡單容易購置，且其本身價值適合青年身心之需要，易於啓誘濃厚之興趣，是以更行普遍，需要這種的書籍也愈急迫。然此類出版物絕少，甚難滿足愛好籃球運動者之探討，故於俗冗紛忙中，又抽暇寫成這本籃球術。

在下筆之初，定了三個目標：一爲適合體育師資訓練機關之參考，特注重「教法」的說明。二爲適合籃球指導訓練球隊之用，又注重「方法」的供應。三爲適合隊員個人之研究與進修，更注重技術鍛練的方法。惟以戰時後方參考資料過少，僅以一己之所知者寫出，掛漏錯誤，在所難免，尙希國內明達多所指正。

書中有些圖解說明，或許有人認爲不很需要，可以刪去，著者所要寫出的原因，是因爲有許多規則和方法，在最初應用以後，中間被棄一個時期，後來又應用上了。這種「辯證法」的

演進，歷史的發展，讀者應該明瞭，方好從裏邊體會演變的經過，創造新的方法，發明新的技術，所以就不厭其煩地費了一點時間和筆墨。

民國三十四年四月二十三日董守義寫於重慶中華全國體育協進會。

# 目錄

第一章 籃球小史	一
第一節 籃球的發明者	一
第二節 籃球的發展	二
第三節 規則的演進	五
第二章 籃球場及隊員應用品	九
第一節 籃球場的設備	九
第二節 隊員的應用品	一二
第三章 隊員的選擇及資格	一五
第一節 選擇的原則	一五
第二節 選擇的方式	一六
第三節 隊員的資格	一七
第四章 訓練期	二二
第一節 開場白	二二

第二節 訓練公約	二二三
第三節 健康的促進	二二三
第四節 時間分配	三〇〇
第五節 隊的組訓問題	三二二
第六節 基本動作的訓練	三三三
第七節 指導員應特別注意的問題	三四四
第五章 基本動作	三四四
第一節 接球	三四四
第二節 傳球	四七七
一、傳球之種類	四七七
二、傳球之方法	四七八
(一) 胸前傳球法	四八八
(二) 腹前傳球法	四八九
(三) 跨旁傳球法	四八九
(四) 肩上傳球法	五〇〇
(五) 頭上傳球法	五一五

(六) 鉤手傳球法	五二
(七) 反身傳球法	五二
(八) 反跳傳球法	五二
(九) 撥球傳球法	五四
(十) 虛誘傳球法	五四
(十一) 背手傳球法	五四
三、傳球時應注意之點	五六
四、傳球實習法	五七
第三節 拍球	六四
一、拍球之弊端	六四
二、拍球之方法	六四
三、拍球之時機	六六
四、拍球之停止	六六
五、拍球實習法	六六
第四節 投籃	六八
一、投籃的方法	七〇



(一) 腹前投籃法	七〇
(二) 胸前投籃法	七一
(三) 肩上投籃法	七一
(四) 翻身投籃法	七二
(五) 騰身投籃法	七三
(六) 鉤手投籃法	七三
二、投籃的要點	七三
三、訓練程序	七八
四、投籃實習法	七八
五、訓練時應注意事項	八二
六、擲罰球	八二
(一) 罰球之方法	八三
(二) 罰球之站法	八五
(三) 擲罰球之高度	八五
(四) 擲罰球之目標	八六
第五節 足部動作	八六

一、起動	八七
二、停住	八七
三、閃躲	八八
四、轉身	八八
(一)前轉身	八八
(二)後轉身	九〇
第六節 跳球	九四
第六章 進攻術	九七
第一節 總論	九七
一、進攻時必須具有的知識和觀念	九七
二、進攻的選擇	九八
(一)陣地攻法	九八
(二)自由式攻法	九九
三、進攻法選擇之原則	〇〇
(一)關於指導方面	〇〇
(二)關於隊員方面	〇〇

(三)關於球之地位方面	.....	〇〇
(四)關於對方能力方面	.....	〇〇
(五)關於比賽情形方面	.....	〇一
(六)關於時間分數方面	.....	〇一
四、暗號之運用	.....	〇一
五、進攻術圖解符號說明	.....	〇三
第二節 個人進攻術	.....	〇四
一、個人進攻的基本條件	.....	〇四
二、前鋒	.....	〇五
三、中鋒	.....	〇六
四、後衛	.....	〇六
第三節 兩隊互戰時之進攻術	.....	〇七
一、進攻術變化的方式	.....	〇八
二、比賽場上常見的情況	.....	〇八
(一)一人進攻時應注意之點	.....	〇八
(二)二人進攻一人	.....	〇八

(三)二人攻三人時	一〇
(四)三人攻一人時	一一
(五)三人攻二人時	一二
(六)四人攻二人或三人時	一二
三、進攻之方法	一二
(一)快攻法	一二
(1)快攻之時機	一三
(2)快攻之原則	一三
(3)快攻之種類	一八
(二)慢攻法	二八
(1)慢攻的主要原因	二八
(2)慢攻的要點	二八
(3)慢攻的基本陣式	三〇
(4)慢攻的應用陣式(或曰破五人聯防的進攻陣式)	三五
(三)八字形進攻法	四九
(四)延遲時間的進攻法	八〇

第四節 中鋒跳球的進攻	八一
一、總論	八一
二、中鋒跳球的陣式	八二
第五節 球出界限的進攻	八九
二、球出後場端線的進攻	九〇
三、球出後場邊線的進攻	九一
四、球出前場端線的進攻	九三
五、球出前場邊線的進攻	九六
第六節 成立爭球時的進攻	九七
第七節 擲罰球的進攻	九八
第七章 防守術	一〇一
第一節 總論	一〇一
第二節 個人防守術	一〇二
一、個人應注意之點	一〇二
二、前鋒與防守	一〇五
三、中鋒與防守	一〇六

四、後衛與防守·····	二〇六
第三節 兩隊互戰時的防守·····	二〇九
一、陣容的選擇及應注意之點·····	二〇九
二、陣勢的種類·····	二一〇
(一)四人防守制或特別防守制·····	二一〇
(二)五人分區聯防制·····	二一三
(三)人對人防守制·····	二二六
(四)防守中形勢的變化·····	二二九
第四節 中圈跳球的防守·····	二三六
一、中圈跳球平均陣勢的防守·····	二三六
二、中圈跳球不平均陣勢的防守·····	二三七
第五節 球出界限的防守法·····	二四〇
一、球出後場端線防守法·····	二四〇
二、球出前場端線防守法·····	二四一
三、球出邊線的防守法·····	二四二
第六節 擲罰球時的防守法·····	二四二

第八章 比賽情形的觀察……………二四四

一、關於進攻的觀察……………二四四

二、關於防守的觀察……………二四六

三、關於其他各項的觀察……………二四六

四、著者觀察之所得……………二四七

# 最新籃球術

## 第一章 籃球小史

### 第一節 籃球的發明者

籃球係於西曆一八九二年（民元前十九年）美國麻省春日青年會學友（The International Y.M.C.A. College Spring field Massachusetts）一位從事體育的那斯密司博士（Dr. James Naismith）所發明。當時球隊的隊員曾擬以「那斯密氏球」為籃球的命名，但博士未予同意，遂命名為籃球。採用這個名稱的原因，由於初時利用桃枝編成兩個籃子，釘於兩端的壁上，故名籃球，其後雖改用金屬圈子，然仍沿用是名。

籃球的發明，至今不過五十餘年的歷史，然而今日已成爲世界各國新青年所樂而不倦的活動。一九三六年在德國柏林舉行第十一屆世界運動大會時，更把籃球列爲正式比賽項目。同年美國各地發起籃球比賽，以門票收入的十分之一獻贈那氏充做赴柏林的路費，那氏偕其夫人親



自赴會參觀，並執行大會中第一次籃球比賽的開球禮，其後比賽中，那氏幾無一次未有親臨參觀；而此七十餘高齡之老人，精神矍鑠，目睹其所發明的籃球已普遍於全球，衷心之快慰，誠然難以言表也。

世界運動大會開幕後，籃球協會宣告成立，那氏被聘為常年顧問，在規則之討論上貢獻甚多，博得各會員熱烈的歡迎與敬重。關於籃球的歷史，在那氏發明籃球若干年後，曾任堪薩斯大學（Kansas University）體育主任，並開始著述籃球史，對籃球發展的情形，言之甚詳，中國部分，則由本人供給材料，曾記在柏林會晤時，詢及此書，據云尙未完成，吾人惟望於戰後能夠獲讀此詳盡偉大的著作。

## 第二節 籃球的發展

籃球自一八九二年發明後，立刻證明有永久不滅的價值，無論士農工商男女老幼，凡嗜此球戲者，莫不被吸引而來，與具有千百年歷史的足球相比較，年齡方面固然幼稚，然而就普及的情形，以及人人對此的興趣，可謂反駕乎其上。籃球本為冬季室內運動，然而嗜者，不欲久於離輟，故無論春夏秋冬，不避寒暑而操練者頗不乏人，因此又變為室外運動。已往籃球房看臺之建設，僅能容千人，而今則能容數萬人矣。考籃球進步之速，誠出吾人意料之外。一八九二年一月十五日，在春田體育館舉行籃球首次表演賽，至今不過五十餘年的歷史，竟能普遍於世

界任何國家，其在教育、體育上之價值，以及現在之地位，不言而喻矣。而今該館猶存，凡春田學生朝夕皆在其中鍛練，更具有特殊而重大之意義，籃球前途之發展，正方興未艾也。

一、美國籃球在美國體育活動中之地位，初僅爲「次要」的遊戲 (Minor Game)，然而近年來，因籃球本身的價值及一般人對籃球具有濃厚興趣的關係，於是各大學已認爲與足球棒球同屬「主要」的遊戲 (Major Game)，並且已成爲美國最普及的遊戲。

一八九二年至一八九三年，耶魯大學開始組織籃球隊。一八九三年至一八九四年，康奈爾與芝加哥兩大學，亦曾組織成隊，此後籃球的發展，更日漸上進，各地青年會和學校，時有籃球的組織，尤其是青年會的體育工作，幾乎全爲籃球活動，於是各地青年會和學校，時有聯合比賽的組織，以鼓勵隊員的興趣。一九〇一年至一九〇二年，哈佛、耶魯、普斯頓三大學，亦曾舉行聯合比賽。

二、世界各國籃球自春田青年會學校發明以來，各地青年會莫不踴躍提倡，影響所及，各地學校，團體，教育文化機關等，亦相繼採用；而那斯密氏博士最初組織的籃球隊，其隊員曾有三人來遠東，一至中國，一至日本，一至印度，充任青年會幹事，由是籃球遂被介紹到遠東來。

一八九二年至一八九三年，傳入美國西部，更傳入坎拿大。

一九〇〇年則由菲律賓美國學校的教員，將籃球介紹於菲律賓。

一九〇四年，德國希卡特博士 (Dr. Schmidt) 赴美國參加聖路易 (St. Louis) 之博覽會於歐林匹克運動會 (Olympic Game) 中，對籃球發生很大的興趣，由是傳入德國。

一九三六年世界運動會之前，羅馬青年會幹事 Joner (英人) 遊說歐洲各國，參加籃球比賽，結果參加隊數合於大會之規定，於是列為正式項目。

三、中國民元前三年，華北曾有非正式的籃球遊戲，上海青年會亦有籃球的組織，但並不活躍。一九一〇年，第一屆全國運動會在南京舉行，華北運動員曾組織籃球隊與滬青年會籃球隊作友誼比賽。此後傳至平津，民國元年，平津遂有正式籃球遊戲。民國二年，在平有協和、匯文（兩校今日併為燕京）、清華三校之三角籃球賽；津則有新學，南開，官立中學及青年會立之普通中學，提倡此種遊戲。民國三年，第二屆華北運動會在北平天壇舉行，籃球開始列為比賽項目，參加者有協和、匯文、清華、官立中學，及河北省立高等工業學校等，結果高工獲得冠軍。

一九一三年，美人蔡樂爾 (C. A. Siler) 博士來華，幫助平津各學校提倡籃球，他於一九一五年至一九一七年，任天津青年會體育部主任，常親至各校提倡並任裁判，其後更任上海青年會協會體育學校教授。一九一五年第二屆遠東運動會及一九一七年第三屆遠東運動會，蔡氏皆充任我國籃球指導，對我國籃球之提倡，為力可謂甚大。按蔡氏曾任堪薩斯大學校醫，求學時代則為那斯密氏所組織球隊中之中鋒，曾記得一九三七年，作者在芝加哥與蔡氏晤面時，蔡

氏正在美國行醫，今已成鬚髮蒼蒼六十餘歲之老翁矣。

對中國籃球提倡，而有特殊貢獻者，尙有吳達氏（Dr. Every J. Woodall），一九一三年至一九一七年，在通州協和大學任教授。吳氏本人原非學習體育者，但對體育異常熱心，時向美國各隊名指導搜羅材料，故貢獻頗大。吳氏現在華盛頓任律師。

一九一五年遠東運動會，籃球即被列入正式比賽項目之一，其時我國常勝日本，而敗於菲律賓，屈居亞軍；一九二一年第五屆遠東運動會，開幕於上海，我國曾壓倒日、菲而獲冠軍。民國七年，上海更有萬國籃球賽的舉行，青年會體育學校獲得冠軍。該校籃球隊時常到各學校作友誼比賽，由蔡樂爾率領對華東籃球之提倡，貢獻甚大。此後南洋公學聖約翰等校，亦相繼提倡，籃球大為發展。其後傳入廣東、福建、武漢等地，又漸及於全國。現在全國每個角落，幾無一處無籃球場的設置，一九三六年第十一屆世界運動會，我國亦曾派代表參加籃球比賽。

### 第三節 規則的演進

籃球遊戲，初則人數并無限制，完全依場地之大小而規定，人數約自九人至十五人，過多則時常發生推、拌、撞、打等情事，尤其在室內運動，危險更多，所以便制定持球走的規則，并由九人而七人，以至現今的五人。當時九人的排法，係前排三人，中爲中鋒，左右爲前鋒，中排三人均爲中堅，後排三人均爲後衛。比賽的方法，係與賽之兩隊，分站於兩條端線之外，

裁判員鳴笛後，將球擲向場中，於是雙方一齊前進搶球。此法施行三年後，感覺非常不便，於一八九四年，始改爲中圈跳球，那時擲球方法，無論向任何方向或擲或打，均無不可，球一入籃即得一分，一隊犯規三次，則爲負一分。

### 一、訂定規則的基本原則

(一)合乎競賽的精神：規則之訂定，爲使所有參加比賽者，得有公平的競爭，而預防隊員的投機取巧，如要求暫停，須在死球時，否則即罰以技術犯規，此即防止投機者，不能在對方投籃時，而要求暫停，故意取巧以奪對方投籃得分的機會。

(二)技術的增進：用規則限制不道德或不良的技術發展，以助長正當技術的增進。如侵入犯規，奪權犯規人數的規定，以及連續拍球的允許等，以前曾有人提議取消連續拍球，因拍球爲籃球中的特殊技術，殊不知如果取消連續拍球，一定要減少許多籃球上技術方法的變化，故制定規則以不妨礙技術的進步爲原則。

(三)興趣的增加：活動機會多，則興趣易於發生，如果久爲木鷄呆立，無論運動員或觀眾，定感興趣索然，而今於十秒鐘內必須將球由後場傳過分場線的规定，即欲矯正此種弊端。故制定規則以能增加該遊戲的興趣爲目的。

### 二、用具

(一)球：初用足球，而後漸加改良，才製定現今周圍重量氣壓一定的標準籃球。

(二)籃及遮板：最初之籃，用桃枝編成的兩個籃子，釘於兩端距地十呎的壁上，一八九四年方制定籃之大小，現在則又規定為粗細直徑皆有一定的金屬圈子，釘於長方形的金屬玻璃，硬橡皮，或木板上，最近美國倡議改為流線型的遮板。此種遮板並非世界籃球協會所規定，現美國仍在試用期間。

### 三、場地

初時場地的大小，按人數而定，比賽時球員一陣亂搶亂奪，以致時常發生互相侵犯的衝突，後來方畫出界限和球員的位置，其後更改為分區制，如現在女子比賽然，終由多年實際的經驗，始規定今日球場的大小。

### 四、規則的統一

(一)美國：青年會為籃球發源地，自然要訂定條例及規則，美國體協會，亦有規則的訂定，同時學校聯合會，亦為各校訂出通用的規則，而當時職業隊的規則，亦不統一，各自為政，因此於籃球的發展上，阻礙甚大，後來經過各方的磋商，方由上述三團體合組規則聯合總會，於是籃球的立法機關成立，規則始告統一。

美國每年自十月起至翌年二月止為籃球季，籃球季過後，該會方開會討論籃球規則存廢增減等問題，以備下屆籃球季的採用。

(二)世界：一九三六年籃球協會成立後，Jones任總幹事，聘那氏為永久顧問，在世界

運動會開會期間，該協會除討論有關協會事宜外，並組織籃球裁判會及規則審定委員會，此規則每四年修改一次，我國參加世界籃球裁判會者，有宋君復、舒鴻、李清安、及著者四人。

關於籃球的規則，可以因地制宜，訂定各國通用的規則，但世運會則必須採用籃球協會制定的規則，我國爲世運會的會員，故以遵從世運會的規則爲宜，即欲自訂規則，亦必須經全國體育協進會規則審定委員會審定後，方可施行。

## 第二章 籃球場及隊員應用品

### 第一節 籃球場的設備

關於籃球場各項建築、尺寸、辦法等，籃球規則上有明文規定，本編不再重述，不過按前章所言，世運會所採用的籃球規則，每四年即行修改一次，關於場地大小及設置等，亦常有變更。所以吾人每年應留意新更改的規則，以期合乎潮流，順應新趨勢也。

現在籃球已普及全國各界，嗜之者多，故每逢比賽，參觀者動即數千人，此種現象，為數年前所鮮有之事，以此比例，數年後又何止萬人，故此後建築籃球場最應注意之點，即為觀眾及記者席的位置與球場之距離，維持秩序之辦法，出入口的路徑，記時記分各職員的專席，及安設記分牌的地點等等。

籃球場不論建於室之內外，皆以地板鋪地為最適宜，若室內而用土地，勿論空氣如何流通，練習或比賽時，塵土飛揚，對於隊員的衛生為害甚大，室外用土地，亦須用三合土，鋪墊極平；萬勿撻以塵砂瓦礫，因籃球遊戲，隊員用足部動作之處極多，稍有坑坎，最易扭傷。現在各處之球場，每因陋就簡，場中佈置，敷衍塞責，致比賽時瓦礫滿地，塵砂蔽空，此種注重



遊戲而忽略體膚之毀傷，誠得不償失之舉也。

籃球在我國以現在情形論，自然熱烈異常，然用具與設備，仍多有不合規則及不適實用之處，這自然一方面係困於經濟。國產的體育用品，尚在幼稚時代，一切尙多採取舶來品，物價高昂，非鉅款不易購置；一方面亦因吾人不肯認真研究，不過尙用具上不合規定，殊難求球藝之進步，茲以個人管見所及提供意見，並備數圖附為樣本，略述於下：

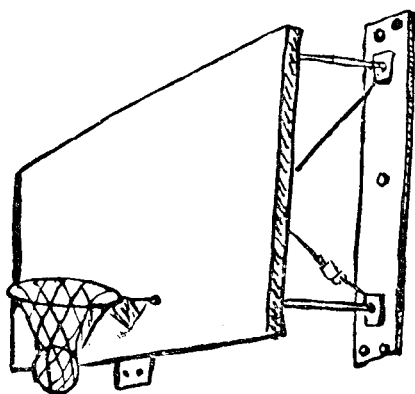
第一圖 說明：

(一) 遮板：板質要平，顏色潔白，不可用板條拼成者。

(二) 籃圈：此為最新式者，注意籃板之構造，懸網之小環，及繫網之方法。

(三) 球籃：以白色線織成，或以紅白兩色線織成均可，但不可過長。

現在普通球場所用之鐵圈，有為本地工匠所製，鐵條太細，籃口亦不平，與遮板相連之籃圈柄，更不合規矩，以致擲球時極易顫動，籃網每



第一圖

遮板籃圈及籃球圖

嫌過長，以致隊員擲球時，手常觸網，發生障礙。球網顏色以紅白線爲適宜，線宜均勻細密，拴鐵圈之繩，不可過粗，太粗則易將球彈出。現在最新式鐵圈下製有小環，將網穿在環上，以杜此弊。遮板應塗白色，以使隊員視線清明，或有改用各種校色者，甚爲不雅。板質要平，不可用板條拼成。

第二圖 說明：美國最新式之遮板架，有爲鐵質者，安於地板上，可以移動，我國亦可用木料仿製，要點在使架板伸入場內，然以構造複雜，故採用此種遮板者，尙屬少數。最近魏振武、史麟生、李國堂三氏所發明之炮式遮板架，構造簡單，最爲省料適用。但在製做時須以圖中所附尺寸爲準，不得稍有出入，以免失掉重心，發生傾倒危險。

現在各籃球場安設籃架之木柱，多有立在端線上者，殊

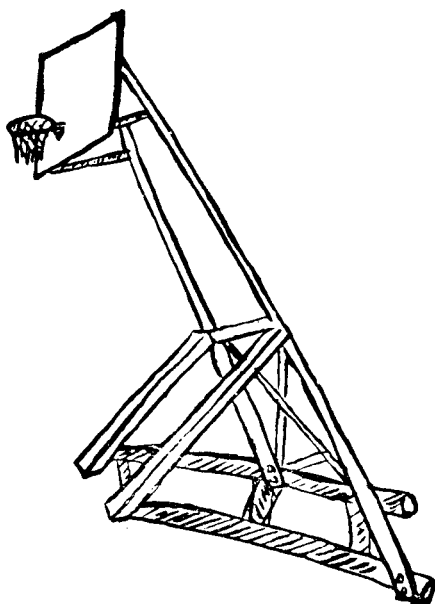


圖 二 第  
架 板 遮 式 炮

不知木柱立在端線，最易使隊員受劇烈之碰傷。按最新制度，木柱應離端線甚遠，籃架加彎如脖勢，伸長探入場內；柱之下端必須裹以棉墊，以免隊員因前進時，跑步甚速，一旦收脚不及，致與木柱相碰而受傷。

## 第二節 隊員的應用品

隊員的應用品，自然以制服等為第一要件。關於制服的研究，本為漫無標準之問題，非吾人短時間所能體驗，然以球藝歷史言之，舶來品雖似較國產為合用，而國內體育出品，亦日有進步，故欲提倡我國體育，仍應以採用國貨為原則。隊員制服為一隊精神之表現，必須舒適、合用、美觀。制服整齊，影響於精神方面甚大，若衣冠不整，不但精神因之沮喪，甚致減少隊員動作之便利。製作制服之條件；第一要質料堅固，重量適中，尺寸合體，顏色醒目，更須對身體富有保護性者。茲就各項分別說明如下：

一、背心：因吸汗的關係，質料以毛織者為最合宜，腋應鬆動如意，不可箍緊，以免防礙肩部之動作，顏色無論用校色或隊色，主隊均應備有兩種，以免比賽時與對方顏色衝突。

二、毛衣 (Pullover)：即衛毛衣，無領，在比賽開始，中間休息，及比賽終了時，隊員身體之溫暖，應特別保持，故當備有毛衣，以免感受風寒，冬季室外用反領大毛衣，或用絨線套衣。

三、褲叉：以西式者爲合宜，材料務須堅固耐用，不可過細過粗，然亦不可用過細絲綢製之，因綢類質薄易破，且不經濟，長短以距膝蓋六寸爲合宜，肥瘦以合體爲度，若過瘦過長，對於跑跳兩種動作甚爲不便。

四、燈籠褲：燈籠褲最好與毛衣 (Pull-over) 是一套，如無一套，亦可分製，冬季用法圍絨或搭褲絨製之，夏季則宜用布，隊員應各備一條，以保持身體下部之溫度，褲腿用拉鏈，褲腰用鬆緊帶，不可用布縛住，以便穿脫簡易，敏於上場。

五、腰帶：腰帶不宜過長，長則易脫套，致使隊員在比賽進行中易受其牽掣，使精神分散，帶扣不可過大過寬，扣大最易傷及腹部肌肉，帶以鑽眼者比較適用，活扣者最易鬆弛。

六、鞋：籃球以跑、跳、轉身停住爲基本動作，故足部爲一切動作之基礎，鞋負有保護足部及輔助進行之責，肥瘦大小均須合適，并以高腰者爲宜，質料須堅固靈便，運動後足部受傷或起泡，多爲球鞋不適足之故，鞋不適足，卽不致使足受劇傷，但至少亦減少當時動作之靈敏，以致不能盡量發揮其技術。在室內室外均用橡皮底者較佳，室外用國產法蘭皮底或千層底者均可，鞋帶務必結實，比賽中途，有因鞋帶脫斷，因之利那間之失機，使全局致負者，時常有之，其關係甚大，不可忽略。

七、襪：冬季在室外應用線或毛絨長筒者，室內及春秋用短襪亦可，短襪以毛製者爲最佳，所用襪帶不可過緊，以免妨礙血液流通，而減低動作的敏捷及跳躍的高度，帶寬宜一吋至

二吋五，過窄則緊韌皮膚，流弊甚大。

八、護膝：隊員轉身、停住、前進、撲球等動作，最易跌倒，使膝蓋受傷，室外土地尤甚，護膝即專為保護膝蓋而用，隊員練習時應佩成習慣，以免上場感覺滯笨。

九、護襠：護襠能保護下部，避免受傷，且能使背心不致上縮，一則增加美觀，二則以免顧及背心之脫出。隊員應每人均備有此項用具。以鬆緊帶製者為最佳，用三角布製者亦可。

十、毛毯：為每隊必需之物，顏色與校色相符，比賽未起始時及未上場之隊員，均可用以保持身體溫度，不論何時上場，身體不致冷縮。

總之，上述籃球場之用具及制服等，均極重要，不可因陋就簡，影響技術上之發揮力量，更不應事過境遷，棄置不顧，關於保管、清潔，均須注意，以免污損，致每年添置，費資過鉅。

## 第三章 隊員的選擇及資格

### 第一節 選擇的原則

一、品行要端正：每一隊員精神之奮發，道德之高尙，生活習慣之優良，皆有關於將來一球隊之技術及名譽，而對某個人技術之進步，品格之陶冶，關係尤大，故選擇隊員時，指導員應特別注意之。

二、技術之優良：技術爲運動比賽中最重要的因素，故個人技術之好壞，有關於一隊的成功與失敗，將來比賽時，能否必操勝券，關鍵亦在此。

三、培養繼續人才：一個良好的球員，絕不是完全天生的，而是經嚴格之訓練，長久之經驗造成的，所以指導員勿只是訓練現在的幾個好球員，而不顧其他的人，同時還應知道，這幾個球員不會永久在這個地方的，因此，平時就應注意全體學生，由全體學生中選擇有希望的隊員，選拔組隊時，亦應盡量的多選人，使本質好，而現在技術稍差的，得到訓練，找機會使他們比賽，以得到經驗，而成爲優秀的隊員，繼續的人才。

四、避除成見：選拔球隊時，多數人有先入爲主的觀念，多注意老手而忽略新手，因之而

埋沒的人才，不知凡幾，故選拔隊員時，第一先看其品行技術是否優良，其次更要注意，現任技術雖稍差，而將來甚有發展的隊員，應使其得到訓練，發揮其天才，成爲本隊之繼續人才。

## 第二節 選擇的方式

一、以個人爲單位：組織選拔委員會，擔任選拔隊員之任務，隊員之個人爲單位，報名參加預選，而選拔委員會則按個人品行技術之優良而挑選之，這是我國普通一般所採用之方式。

二、以隊爲單位：以隊爲單位，報名參加預選，由選拔委員會定期比賽，冠軍隊則選爲基本隊，不足之人數由其他各隊之優秀者補充之。

三、訓練團制：凡願預選者，可以自由報名參加成立訓練團，施以相當時期之訓練，訓練期結束後，由指導員自己選拔之，而未被選之隊員，亦隨錄取之隊員受訓，以後并依各個隊員的品行技術的進步，隨時予以升降之機會，如此則不負『普及』及『培養』之原則也。

按以上三種選拔之方式，由組織選拔委員會選拔隊員意見不易集中，而各人之觀點亦異，對將來指導員施行訓練，較有困難，誠不如由指導員個人選拔爲適宜也。以隊爲單位之選拔而不足之人數，由其他隊補充之，團體技術訓練雖較佳，而個人之技術則不能兼顧也。以個人爲單位，則又易生枝節，故選拔方式之較優者，則仍爲訓練團之組織，其優點如下：

### (一) 團體技術訓練易於收效。

- (二) 能造成全隊對於體育活動有好的風氣。
- (三) 多數人能獲得高深技術之訓練機會。
- (四) 能培養後繼人才。
- (五) 能促使隊員有努力求進之精神。
- (六) 可免除運動員在選擇前規矩矩，錄選後隨隨便便使之惡習氣。

### 第三節 隊員的資格

#### 一、體格

(一) 中鋒 (Center)：現在中鋒跳球難取消，然場上之任務及其在場上所佔之區域，仍極重要，進則為前鋒，退則為後衛，往來於全場，能勝此鉅任者，必須體高而耐久力強，動作靈敏者，方能合選。

(二) 前鋒 (Forward)：前鋒之資格，以身高體重合宜者為合選，然身不高而體過重，則動作遲緩，反不如身體較矮，動作靈敏者為得當，此外尤須注意其奮鬥力之堅強，耐勞力之持久，若不能得到二人皆為體高者，可選一高一和一較矮者充之。

(三) 後衛 (Guard)：後衛二人均以身體高而動作靈敏者為最宜，若不能選取同樣身高體壯力足之兩後衛，必須選身高者一人，以備其在近籃處搶高球及遮板返回之球，另一較矮者



可作衝鋒後衛，其選擇身體高大之原因，由於高者發揮能力強盛，而矮者則反是，有時在最初訓練時，身體矮者的進步較為迅速，若經過長期訓練後，則反不如身體高者發揮能力強盛。總之，一理想之籃球隊，在五入皆體高而靈敏者為最佳，倘若難以選取時，一隊中至少體高者，亦應有三人，前鋒、中鋒、後衛各一，如此配合，尙可取長補短。

二、技術：技術在競賽中，佔有很重要之地位，但技術必須配合得當，方能收效，尤須有精神上的條件，才能得以發揮其技術。

(甲) 必須備有競賽之本能及戰鬥性。

(乙) 有高超之勇敢精神。

(丙) 有犧牲個人而為團體之精神。

(一) 中鋒：中鋒為全隊樞紐，全隊命脈所繫，職責極重，須具下列之條件，方能勝任：

(2) 善於接遮板返回之球。

(3) 動作神速，長於傳球，準於擲籃。

(4) 負有領袖之才幹，為全隊之中樞。

(5) 須有特殊之判斷力、合作力、及隨機應變之機警力。

(二) 前鋒：前鋒技術之選擇，應顧及將來指導員採用何種陣式選擇前鋒，最好不選兩人

之性質及能力相同者，體高之一人可利用其搶高球或空中擲籃，如中鋒不能任中樞時，亦可任中樞，但對控制球及沉着待機之能力，須特別注意，另外一較矮者，必須動作靈敏迅速，對於切進 (cut in) 之機會不可錯過，以下諸點為前鋒技術不可少者：

(1) 放慢進攻之知識，應十分清楚，以便利用機會。

(2) 遠近擲籃均應準確。

(3) 截奪球之能力及退守之本領，勿讓敵隊隨意攻入防線。

(4) 傳球時對人對時間皆應準確。

(三) 後衛：後衛在全隊之重要，如脊椎骨之於人體也。前鋒得分記錄之保持，皆視後衛失分之多寡而定，防守為其主要職責，故身體高大健壯者，方配負此重任，選後衛時，最好一鎮守後衛，一衝鋒後衛。

(1) 鎮守後衛 (Station Guard)：鎮守後衛的責任為接由遮板返回之球後，應立刻將球運出危險區域，以便進攻。此外還應防守對方最好之前鋒，當本隊在對方防守區進攻時，鎮守後衛應時時刻刻注意其本人所應站的位置，關於遠擲籃或切進 (cut in) 之機會，亦不放鬆。

(2) 衝鋒後衛 (Running Guard)：須富有攻守兼全的人才方能勝任，他的職責應防守對方最快的前鋒，協助鎮守後衛接遮板返回的球，此外拍球的技術，傳球的準確，傳球過對

方防守線之技能，尤爲重要，有機會時還可以進至對方防守區內投籃，其得分有時能超過前鋒之成績，當對方開始進攻時，則應注意退守之適宜時間等。

若鎮守後衛或衝鋒後衛之理想人才，不易得到時，選兩個能力相似者亦可，使之練習互換職務，而成一種良好分工合作之幹才，至於兩後衛所共有之技術如下：

- (1) 必須有機警力及判斷力。
  - (2) 防守進攻之時間應適宜。
  - (3) 要鎮靜并有突出重圍之魄力。
  - (4) 能接遮板返回之球。
  - (5) 傳球準確，腦筋清楚。
  - (6) 拍球轉身之本領純熟。
  - (7) 要有遠擲籃之準確能力。
  - (8) 因其職責多偏重防守性，最易處於犯規的環境之下，故動作應格外機警。
- 三、精神：體育活動中各種比賽之勝負，一般人均以技術之優劣而評論之，有少數的指導員，亦只注意於此，其實只是偏重於技術而忽略體力及道德者，誠非優良之球隊也。運動員個人名譽之好壞及社會人士對某一隊之批評，道德的修養，精神的表現，最爲重要，況一優良技術之球隊，若缺乏奮鬥耐久之體力，互助合作，遵守規則之精神，亦不能發揮其技術，故選擇

及訓練隊員時，應特別注意隊員之品行，初練習時任指導員者，尤須用教育之方法以培養隊員之運動道德，按競賽所需之主要條件如下：

- (一) 遵守一切之規則。
- (二) 尊敬指導，服從裁判。
- (三) 對於本隊有精誠合作之精神。
- (四) 注重團體名譽。
- (五) 風度應光明正大，不自私自利。
- (六) 有奮鬥到底之精神，對客隊應抱友誼之態度。

## 第四章 訓練期

籃球爲一種團體遊戲，需要各個隊員精誠團結，意志集中，協力合作，才能成功。同時籃球爲一種比較劇烈的運動，但凡參加比賽者，需要身心健康、持久、耐勞、及戰鬪之精神，才能勝任。再者，籃球是一種千變萬化并極科學的比賽活動，必須有熟練精良的技術，適當的戰術戰略，方能成功，因此要想作到一個籃球隊成爲技術精良、耐久、善戰，而又能精誠合作，團結互助的團體，必須有合理而嚴密的訓練，舉凡基本技能、方法、陣式之練習，意志之指導，品格之陶冶，皆包括在內，不能有所偏廢。

### 第一節 開場白

我國俗語有『頭難』之說，西國亦有『well begun is half done』，此皆表示起始之困難及其重要性，這實是至理名言的經驗談。如當一球隊選拔組隊以後，指導員第一次召集談話，關係團體的精神，及隊員對指導的信仰，因之於本隊的前途，大有影響，作指導者不可不慎爲運用，今將指導第一次談話時應注意之點列下，以供參考：

一、認清對象——中學校、大學隊、社會隊、老手隊、新手隊等，說話的口吻主旨，皆不

應相同。

二、言辭要簡潔、明瞭、切實、恰當而有力量。

三、態度適宜，太謙太驕，皆所不宜。

四、訓練計劃——第一次就應當使隊員明瞭今年比賽秩序訓練的規則方法，以使隊員有明確的目標，遵循的規程，以及各種技術訓練的意義。

## 第二節 訓練公約

一個團體必須有規矩遵循，才能有條不紊，故球隊中皆定有規則，但規則貴乎實行，如不實行，只有害而無利，故定規則時必須慎重注意能否嚴格實行，而實行規則時，要用教育的方法，但學者了解規則的意義，對其本身或團體的重要，而養成自覺、自治、自律的健全隊員，以遵守規則為光榮的觀念，萬勿只顧製定，而不顧實行，只顧強迫約束，而不顧效果。

## 第三節 健康的促進

籃球為劇烈緊張的遊戲，隊員必須有奮鬥持久的健康身體，但欲促進健康，僅靠鍛練尚不能成功，此外必須有適宜的營養，良好的習慣，相輔而行，往往一個身體健壯耐力極強的運動員，也許因一時不小心而致感冒、傷風、頭痛、洩肚，而全功盡棄，這是競賽場上屢見不鮮

的事實。

一、健康檢查：大家要牢記參加體育活動，在身體健康情形正常之下是有益的，對於生病的或有障礙的人們，非有專家的指導，是害多利少的，或有因為見到競賽後而昏倒或患病者，則歸罪於體育，其實並非體育之害，不過是由體育活動而暴露了其身體所隱藏的缺陷而已。籃球遊戲除美國橄欖球外，為最劇烈的一種遊戲，所以凡欲作籃球隊隊員者，必須經過醫生的詳細檢查，以確定其是否適合此項遊戲，能否對其身心有所裨益。

二、體重測驗——體重的測量是檢查健康最簡單而最有效的方法，如三個月的體重逐減，或運動後而減輕的體重，在二十四小時內不能恢復，即可斷定此人身體定有不適之處，應請醫生詳為檢查，以昭慎重，所以各學校各團體應在更衣室備有磅秤及體重測量表各一具，以便運動員在練習前後測量體重，并隨時將結果填於表上，此可明瞭個人身體進步情形，而指導員亦可藉此作為選擇教材、方法、陣式的參考，同時亦可引起隊員愛護身體的興趣。

三、飲食——身體因工作而消耗的能力，端靠飲食來補充。故飲食的質量配合問題，對於健康之影響極大，西國有訓練桌(Training Table)的設置，其意義即在此，其施行的要點，除用科學的方法，研究何種運動員需要何種營養之比例，以配合成適合之飲食外，尤其注重飲食有一定之時間及分量，俾有益於消化。我國有的學校曾模仿此法，但只知使飲食味美多肉，并未經科學研究，以配合適宜的營養成分，故今後應當注意養料的配合。

體重測量表

隊員	一月一日		二月		三月		四月	
	前	後	前	後	前	後	前	後
	：	：	：	：	：	：	：	：
趙	：	：	：	：	：	：	：	：
錢	：	：	：	：	：	：	：	：
孫	：	：	：	：	：	：	：	：
李	：	：	：	：	：	：	：	：
周	：	：	：	：	：	：	：	：
吳	：	：	：	：	：	：	：	：
鄭	：	：	：	：	：	：	：	：
王	：	：	：	：	：	：	：	：

前：練習前之體重。

後：練習後之體重。

(一) 營養的種類

(1) 蛋白質——供給補充細胞之材料。

(2) 脂肪——用以燃燒而發生熱力。

(3) 碳水化合物——用以燃燒消耗而發生精力。

(4) 無機鹽——保持細胞之特性，亦可供應製造器官之用，如磷鈣之於骨，鐵之於血。



- (5) 維生素——用以調節生理作用。
- (6) 水——融解其他成分之必須品。
- (二) 飲食的習慣
- (1) 糾正對於食物的錯誤觀念，如大力丸等之廣告的引誘。
- (2) 食貴有定時，切忌零食。
- (3) 食貴有節制，不可嗜食過量。
- (4) 進食須細嚼爛嚥。
- (5) 少食油炸物品，以免有礙消化。
- (6) 勿多食有刺激性或過冷之物，如咖啡、酒、冰淇淋等。
- (7) 進食時勿憂傷，宜有愉快之情緒。
- (8) 不可做神經過敏性地選擇食物。
- (9) 飲食應適合個人的習慣，如飲食次數之規定，外國每日四次，我國則為三次。
- (10) 食後二小時後才能參加比賽。
- (11) 比賽後不宜即刻進食。
- (12) 過於疲乏時切忌多食。
- (13) 勿吃州酒。

#### (14) 飲食須清潔衛生。

四、睡眠——工作時所消耗的精力，需休息時補充，但休息最有效的方法，就是睡眠，睡眠無異為恢復身體疲勞的一劑神藥，萬勿認為一夜不眠，無關緊要，其實大有影響次日的體力精神與整個的健康，比賽場合常有技術能力雖高，而因失眠失敗者，不可勝數，不過在比賽前睡眠過多，以致精神萎靡，亦非所宜。

(一) 必須在九點鐘以前入睡，睡足九小時，遲睡或睡眠不足，對精神及健康都有不良的影響。

(二) 比賽開始前可躺臥休息，時間勿過久，並且要在比賽前一小時即起床作些娛樂的遊戲，避免過於憂慮一切比賽事宜，而使神經肌肉過於緊張。

(三) 失眠的補救法——有人主張看書數數以催眠，著者的經驗，不能入眠的原因，多為神經肌肉的緊張，如能全身放鬆，則易入睡。即或因興奮過度，不能入睡，起來工作或看書，亦非所宜，躺在床上雖不能入睡，亦可獲得休息作用。

#### 五、沐浴

(一) 沐浴的重要——運動出汗是內部的一種沐浴，汗排泄於體外，應用水洗淨，故西國人說……「運動後不浴，只能得到運動一半的益處」，實至理名言也。

#### (二) 沐浴的種類

## (1) 盆浴

## (2) 土耳其浴

## (3) 蒸汽浴

(4) 淋浴——此為運動後最適宜的沐浴法，二分鐘即可洗畢，先用溫水沖洗，次用涼水以閉毛孔，以防傷風，再後用乾毛巾擦體至皮膚發微紅為止，尤其在次日仍有比賽時，切記不能有久時的熱水浴，以免體軟無氣力。

六、預防受傷——體育之目的，原為鍛練體魄，健全身心，但在競賽場合或訓練期中難免有受傷的現象，似乎有背原旨，并且一般人視體育為畏途，不敢去提倡練習，但大家要認清世上之事，無絕對安全之事，全是相對的，體育上的受傷，絕對避免雖不可能，但亦不如吾人想像之甚，體育教師不能因不能絕對避免而卸責，更不能因噎廢食，而捨棄一種良好的教育方法，應當積極的想法從設施用具場地指導方面改進，以避免受傷，我們首先要查出受傷發生的原因，大概可分三類述之：

(一) 設備方面——據美國 Lloyd, Deaver, Eastward 三人調查研究的結果，所有運動上的受傷，因設備而致的佔20%，其中被運動器具之打刺而受傷的佔42%，旁邊椅櫈之撞傷的佔25%，地板太滑而傷者佔14%，需急速越過運動場上不必要的物體而受傷者佔5%（一九一四年，清華大學某網球隊員，因跳過大網絆倒，手腕折斷），運動場太小，因擠擠而受傷者佔

1%。

(二) 領導方面——因領導不合適而致傷的佔31%，其中因指導不宜而受傷的佔44%，活動進行中不適當的監督而傷者佔40%，學生身體狀況不良而受傷者佔13%。

(三) 運動本身的性質——以上因不適當的設備和領導管理之受傷是可以預防的，所以我們可以說，中學校可以由較適當的設備，而避免20%的受傷，由能幹的教師領導管理而避免31%的受傷，因之則可減少50%以上的受傷，至於運動本身的性質，亦有致傷的因素，不過祇要運動員隨時留意指導的人再善加保護，也是可能避免的。總之，一個作指導的人應該特別注意下列諸事：

- (1) 應知道預防受傷的方法，應以那種技術或動作才能避免受傷。
- (2) 應知道作某種動作，身體何部最易受傷。
- (3) 應知道作某種遊戲中，何種動作最易致傷。
- (4) 要注意自己的健康，運動員總自覺身體比平常人好，對一切小病不在乎，往往釀成  
大害。
- (5) 比賽前對比賽員應舉行健康檢查。
- (6) 定期檢查用具，重器具一年至少有兩次，其他較小器具應時常檢查。
- (7) 學生身體狀況不良，或致精疲力竭，再繼續下去即有絕大危險時，即停止其比賽。

(8) 比賽的雙方實力要相當，勿太懸殊，搏擊、摔角、舉重，應按體重分級比賽，卽此意也。

(9) 比賽爲遊戲而不專爲勝利，一九一八年在杭州華東六大學運動會，聖約翰大學撐竿跳者之折腿，又一九二七年在上海第八屆遠東運動會中，日本撐竿跳者之折腿，都因爲太注重勝利，而不顧及身體之情況所致。

(10) 比賽時多用技術的靈巧，少用粗笨的力氣，一九二八年在天津之美十五連兵比賽籃球時，因跳起仆人過猛摔下，將手腕折斷。

(11) 在運動場上，賽員勿隨便開玩笑，因對方無準備，卽甚小之推撞均有極大之危險。

#### 第四節 時間分配

一、籃球季——籃球雖爲一有興趣有教育意義的遊戲，但時間太久長，亦生厭倦之心，妨礙技術的進步，并且人應有寬闊興趣之發展，不要被一項運動佔據終年時間，而填塞獲得廣泛經驗興趣及其他種技能獲得的機會，故籃球全季包括訓練期及比賽期，最好以三個月爲宜。室外宜在秋季，室內則在十一月至三月或十月至二月。

二、練習期間——正式比賽前之練習期間，據作者經驗，以四五個星期爲宜，正達到各球員技術嫻熟興趣濃厚的時候。

三、練習時間——每週練習三次足夠，并且每次練習不宜太長，如將教材方法準備妥善，作集中精神而緊張的練習、談話、更衣、沐浴都在內，中學一時半，大學二小時，足夠分配，如鬆懈而冗長時的玩耍，技術不但不進步，反要減低興趣而影響技術與精神的進步，故總練習反感不進步者即此因也。

四、複雜動作或新動作之練習——練習時間的長度和分佈問題，據教育心理學的研究，時間宜短，而增多練習次數為最好，故新動作或複雜的動作，每次都應練習，時間以十五分鐘為宜。

五、方法陣式的問題——古語：「山不在高，有仙則名，水不在深，有龍則靈。」籃球的陣式方法貴精熟而不貴多，熟能生巧，巧了才能以致用。中學隊每種有二三個足夠，并且因經驗缺乏，仍不宜太複雜，大學隊每種陣式亦不宜超過四五種，以適合本隊之需要為原則，原有的各種方法陣式，僅為供給吾人參考之材料，亦可斟酌變通之，以配合本身之技術。

六、友誼賽——正式比賽開始前應有三四次的友誼賽，以便實習所練的方法陣式，予以各個隊員上場的機會，藉機甄別各隊員的能力，并選出基本隊員，甚至制定出誰能替補，但邀約客隊時應注意對方的實力如何，第一次應約較弱者，以便實習方法陣式，更可增長隊員的勇氣與信心，但是也要注意勿使隊員產生驕傲輕敵之心。

## 第五節 隊的組訓問題

一個良好籃球隊的成功，絕不是一朝一夕之功，更不是馬馬虎虎所能成就，一定要費相當時間，并且要有組織、有計劃、有訓練才成，普通可分爲以下三期：

一、普訓期——先選擇多數人有興趣學習籃球而報名的人，視設備如何而分成六人至八人的若干小組，每組設隊長一人，指導員將預備好的教材分交各隊長分組練習，指導員負責訓練的責任，并作輪流指導，使每人都有練習的機會，并且使每人都有受到指導親自指導的機會，在此期中注重本年採用的基本技能的訓練，并注意動作的姿勢與速度。

二、診斷期——經過相當訓練以後，基本技能皆有相當根底，但比賽并非基本技能的表演，而是利用各個隊員的基本技能而作團體的競爭，故一個好隊員，除有精熟的基本技能外，還須具備勇敢戰鬥的精神，互助合作的美德，隨機應變而靈活的腦筋，在此期中應注意選出有這些條件的隊員，練習時應注重聯絡活動 (Teamplay)，使全隊隊員成爲整個的，均能瞭解本隊整個計劃。

三、組隊期——由普遍的訓練，在大多數人中選出優秀的隊員，組織成理想的球隊，此期中應依各個隊員的優點，比賽時敵隊的情形，而選定戰略陣式，加緊訓練，以期在比賽中表現整隊的精神，獲得榮譽的勝利。

## 第六節 基本動作的訓練

各種遊戲皆有其基本動作，如棒球之打棒，擲球接球跑壘等動作，足球之踢球、頂球、跑抗等，籃球亦不例外，其基本動作爲傳球、接球、投籃、跑、跳、起動、停止、旋轉、轉身閃躲等，基本動作的重要人皆知之，雖不能說基本動作好者爲良好球員，但良好球員必須具有良好的基本動作，所以有的指導員，以大部分時間訓練基本技能，以鍛練隊員的速度，健康，耐久力，以養成隊員的沉着，善爲利用比賽的知識與能力，如規則、方法、策略、及一切有關的戰略。

基本動作之重要，雖人人皆知，但一般學打籃球者，每一到場就忙着要求分班對打，認爲基本動作的練習是一件苦惱的事，所以指導每一提及先作基本動作練習時，似乎是很掃大家的興一樣，籃球的本身本是一個很有興趣的遊戲，凡學者都亦想學得好玩得好，然爲什麼獨對最重要的基本動作視爲畏途，發生厭倦的心理呢。此爲訓練期中一件極難解決的問題，考其原因，不外以下諸點：

一、指導沒有使隊員深深的感覺到基本動作，對其個人技術的促進及需要有什麼真實貢獻。

二、教學法不良不能引起學者的興趣，如若教的不好，任何動作亦不能引起學者的興趣



來，既然缺乏興趣，所以做起來，感覺到是一種苦工，不感覺到有什麼愉快，在方法上如若加點比賽的意味，則對於練習基本動作上亦可引起濃厚的情緒。

三、教材簡單乏味，缺少變化，易生厭倦。

四、未能使隊員瞭解基本動作的意義，是與全隊的打法要發生密切的關係。

#### 第七節 指導員應特別注意的問題

一、勿訓練過度——有時指導員及學者希望殷切，而疏忽學者的體力與情緒，只知加緊訓練，增長時間，加多比賽，以致訓練過度，由疲勞而厭倦，影響技術健康及奮鬥精神，切勿忘記訓練期中適當的休息與練習都有相等的重要性。

二、練習時的精神——不論基本動作練習或分隊練習，應養成上場如臨大敵的精神，尤須注重動作的敏捷，精神的集中，練習傳球，接球，擲籃時，皆應自然的聚精會神，不可隨意稍懈，如勁敵當前，不容或緩，短時間的努力及精彩的練習勝於長時間的散漫的練習，并可免得上場鬆懈的流弊。

三、糾正錯誤——每個運動員都免不了少許的錯誤，這種錯誤多半就是俗話說的「毛病」，這種習慣了的「毛病」，糾正起來實在困難，不僅糾正困難，就是正確的發現它，也不是一件容易的事。所以作指導的不可只憑充任裁判或是參加練習，用個人的觀察和大腦的記憶去指正

隊員的錯誤，應當研究採用科學的客觀方法去幫忙記憶和觀察事實，以便對於所有隊員在整個運動時間內的主要活動情形，都記載下來，俾指導對整個隊及個別隊員有較深切底瞭解，這種比較科學的方法，就是現在常用練習紀錄表和隊員成績評量表，這些表格不僅能紀錄各個隊員的得分、犯規、優點、和劣點，同時關於全隊的情形，也可大概的紀錄出來，一個隊員或是全隊的成敗，都可從這些不同表格裏看得清清楚楚，所以這種表格類似測驗的記錄表格在美國風行一時，種類繁多，實不勝枚舉，這裏僅介紹愛爾賓學院 (Albion College) 瓦鐵木耳 及 奈德華氏 (E. F. Volmer and Ted Watts) 設計的籃球員成績評量表於下，以供參考：

球員遇有下列情形時都可得分，其得分標準規定如下：

- (1) 投籃中時得三分。
  - (2) 罰中時得一分。
  - (3) 接得遮板碰回的球及接獲得而復落的球或對方傳遞的球時得一分。
  - (4) 球在對方手中而造成爭球時得〇·五分。
  - (5) 接得跳球後的球時得〇·五分。
- 球員遇有下列情形發生時，便要失分，其失分標準規定如下：
- (1) 投籃或罰球未中時失一分。
  - (2) 由亂傳球，帶球跑，及踏線而失掉獲球權時失一分。

## 得分紀錄表

姓名	B.B.		I.P.		R.F.		T.B.		R.T.B.		總分
	得點	積分	得點	積分	得點	積分	得點	積分	得點	積分	
趙											
錢											
孫											
李											
周											
吳											

- B.B.——接獲 遞板傳回之球 (Takes ball off back-board)  
 I.P.——截獲對方隊員間傳遞之球 (Intercepts pass)  
 R.F.——接獲傳而復落之球 (Recovers fumble)  
 T.B.——在對方持球時造成爭球之機會 (Ties ball)  
 R.T.B.——接得掛球後之球 (Recovers the ball)

# 失 分 紀 錄 表

姓 名	S.		T.B.		F.		B.P.		S.L.		T.		M.S.		總 分
	得點	積分	得點	積分	得點	積分	得點	積分	得點	積分	得點	積分	得點	積分	
趙															
錢															
孫															
李															
周															
吳															

- S.——投籃未中 (Missed Shot)
- T.B.——在本人持球時被對方造成爭球機會 (Tie ball)
- F.——得而復得 (Fumble)
- B.P.——傳球 (Bad pass)
- T.——帶球則或兩次運球 (Traveling, Double dribble)
- S.L.——發球時或持球時離線 (Stepping on line) M.S.
- M.S.——於本人應防守之隊員投中 (Bankets his man scores)

〔附註〕：一、上述二表的格式，經作者稍加修正，以便易於識別及應用。

二、在失分表中，作者將 *W.S.* 一項加入，以目前人對人的防守法，頗為盛行也。

三、得分及失分紀錄表，應用時應注意事項：

(1) 紀錄員須對籃球規則及本表的符號記憶清晰，且須應用純熟。

(2) 每次練習或比賽時，所有預備員均可擔任此項紀錄職務，如事實許可時，更可責成專人擔任之（最好得分及失分紀錄表由二人分別擔任）。

四、得分及失分記錄表用法擇要：

(1) 每遇隊員的動作與表列活動情形相符時，即在其姓名右旁對準某項活動欄下得點的橫格內劃一『1』號，每五次畫成一組如『卅』形，以便統計。

(2) 每場比賽或練習完畢後，應將各隊員各項活動的特點乘以該項活動代表字，如右方括弧內的指數，其乘積填入積分的小格內。

(3) 各項活動積分的總和，即為該隊員的總分，應填入總分欄內。

(3) 犯一次侵入犯規時失一分。

(4) 所防守的隊員投中時失一分。

(5) 在本人持球時，被對方造成爭球機會者失一分。

成績評量總表(六次練習或比賽用)

姓名	得 分					失 分						總計	備考					
	1	1	1	.5	.5	3	1	E.	S.	T.E.	F.			B.P.	T.	S.L.	P.F.	M.S.
趙	7 1 3 6 12 6	3 2 1 0 0 0	2 0 0 0 0	2 2 0 0	2 2 1 0	3 1 2 1 0	3 2 2 3 3	1 0 0 0 3	3 3 18 7	0 1 0 6 2 0	0 0 1 0 0	2 1 4 1 3	1 0 0 1 0	0 0 0 0	2 1 0 4 2 0	0 1 1 2 1		
錢	0	4	2	1	0	2	1	10	0	3	1	0	0	1	2	2		
孫	8	1	3	4	4	3	2	12	1	0	4	0	0	3	2			
李	3	1	0	2	0	5	0	15	0	0	2	0	0	2	3			
周	9	0	2	2	2	4	2	4	0	1	0	0	0	3	1			
吳	17	2	0	0	1	2	2	7	2	0	0	1	1	1	3			

B.——投中 (Basket made)

F.——罰中 (Free throws made)

P.F.——犯規人犯規 (Personal fouls made)

鐵五章 三章 鐵

## 總表的用法

此表的材料由三表而得：①得分記錄表，②失分記錄表，③比賽記錄表，得分失分的得點總和，分別填於各個隊員的名下，并由比賽記錄表上查出每個隊員的B(投中)，E罰中)，P.F.(侵入犯規)的記號次數亦填於其名下。

得分表的總分，係由每項情形所應得的分數乘其次數，再將各項分數相加而得之。此間總表為一假設的記錄，如趙君名下各長方形的左上角的記錄為假設，第一次比賽時成績，其分數的計算應如下：

## 一、得分部分：

$$7B.B. \times 1 = 7, \quad 3I.P. \times 1 = 3, \quad 1R.F. \times 1 = 1, \quad 2T.B. \times .5 = 1$$

$$3R.T.B. \times .5 = 1.5, \quad 3B. \times 3 = 9, \quad 1E \times 1 = 1, \quad \text{總分} = 7 + 3 + 1 + 1 + .5 + 3 + 1 = 23.5$$

## 二、失分部分

$$8S. \times -1 = -8, \quad 0T.B. \times -.5 = 0, \quad 0F. \times -1 = 0, \quad 2B.P. \times -1 = -2, \quad 1T. \times -1 = -1,$$

$$0S.L. \times -1 = 0, \quad 2P.F. \times -1 = -2, \quad 0M.S. \times -1 = 0,$$

$$\text{總分} = -8 + 0 + 0 + (-2) + (-1) + 0 + (-2) + 0 = -13$$

$$\text{則第一次比賽，趙君的成績為 } 23.5 - (13) = 10.5$$

成績的計算為得分減失分，其結果可為正數，亦可為負數，總表中僅假設趙君有六次比賽

的記錄，第一次比賽的得點，填於格的左上角，第二次比賽的得點，填於格的右上角，第三次比賽的得點，填於第一次比賽得點的下方，第四次比賽得點，填於第二次比賽得點的下方，餘此類推。

一隊的總成績為正數者，不見得為勝隊，同理一隊的總成績為負數者，亦不見得為敗隊，一但總分為  $-8.5$  的隊，反倒是總分  $8.5$  一隊的優勝者，所以一隊總分的正負，僅能表示該隊在該場比賽中表演的好壞，這與比賽的勝負，毫無關係也。

上表頗詳，但因麻煩不易實行，現在設計簡表如下：

球罰		籃投近		籃投遠		項目姓名
否	中	否	中	否	中	
						趙
						錢
						孫
						李
						周







## 第五章 基本動作

無論何種遊戲，都有幾種重要之基本動作，而籃球遊戲之基本動作尤多，如跑、跳、擲、接、拍、轉、躲避、追逐等，均爲人類先天所有之技能，亦即籃球之基本動作，一般人之所以喜愛作籃球遊戲者，不僅因爲場地較小，容易設備，或以手的傳遞容易學習。實因其動作複雜，變化多端，非有機警之頭腦，不足以適應瞬間萬變之局面，非有純熟之技術，不足以施展鴻才，所以欲成爲球技精妙之籃球運動員，必須分析籃球之一切動作，熟練重要之各種基本動作，多加工夫，認真練習，才能登峯造極，我國一般運動所以不如外人者，不僅氣力不足，主要者爲未能採用科學方法，不肯分析動作，不肯用功練習，爲指導者亦不能循循善誘，利用各種方法使運動員對基本動作練習發生濃厚興趣，所以籃球動作之分析與基本動作之練習方法問題，吾人必須重視。

### 第一節 接球

兩隊比賽自然以傳球迅速爲佳，但得在手能保持不致失去，直到投籃命中，實爲重要關鍵，所以全隊中每個運動員傳球接球之技術，必須純熟，彼此互相明瞭每個人傳球之性質與習

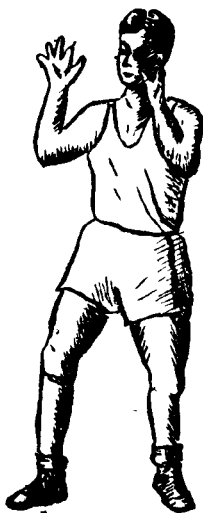
慣及每個人接球能力，若一隊傳球技術已達快而準之程度，而對接球漫不考究，能傳不能接，此隊如何能產生純熟之聯絡，所以接球者必須明瞭個人之職責，不論球來之方向力量若何，球既着手，則應應付裕如，縱然接球復落，亦應拚力搶奪，以期失而再得，千萬不可埋怨別人，因而破壞全隊合作精神，一個良好的籃球運動員，接球時應盡本人能力去接，對傳球者永無怨尤，若僅接住比較易接之球，稍有變化而較難接者，即不能應付，則人人皆能，何足稱藝。茲特將接球之姿勢與注意點及接球復落之原因分述於下：

### 一、接球的姿勢

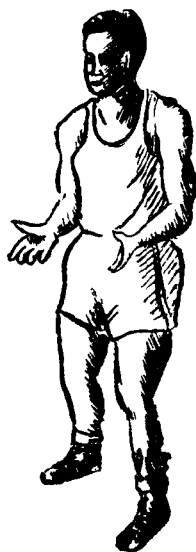
(一) 高球——接胸部以上來球，應兩掌略彎，手指分開，兩肋微曲，雙手向上微挑如攏物然，全臂及手放鬆，不可緊張（如圖）。

(二) 低球——接胸部以下來球，應兩手下垂，手與臂微曲，手指分開，如收物然（如圖）。

(三) 反跳球——接落地彈起之



圖三第  
圖勢球高接



圖四第  
圖勢球低接

傳球，雙膝微曲，前後開立，腰向前彎，如接低球然，最重要之點爲上步接球，因球落地彈起，球行曲線，其速度較慢，如不向前迎接而等球來，易被敵人截去（如圖）。

二、接球時應注意之點：

（一）接球時用雙手比較穩準，不得已時亦可以單手接球，但不可專爲美觀而故意用單手接球。

（二）接球者應時刻注視來球，由傳球者出手直至接球者手中爲止。

（三）接球時臂手應向前伸，全身要自然，不可呆板，爲發達接球能力計，亦可先練習棒球，頗能生效。

（四）接球時不可以身體靠球，因靠球動作遲鈍，出球必慢。

（五）接球時應前進迎接，不可停立等候。

三、接球復落之原因：

接球復落原因有二：第一是傳球者傳球不當，第二爲接球者之本身技術較差。茲將第二點



第五圖 第 五 圖  
圖 勢 姿 球 跳 反 擴

分述於下：

(一) 接球時手指用力之時間不當，用力太早，球到手時指力薄弱，太晚則球到手時指力未能完全發出，過早過晚手指均無約束來球之能力。

(二) 手部得有回縮之部分：因每次接球，手部必須微向後方回縮，以減少球之動力，但亦不可回彎太多，太多則出球較慢。

(三) 閉眼：球來勢急，剎那間閉目出神，球已脫手而落地。

(四) 閃頭或閃身：球行急而力大，接球者因膽怯，而閃頭閃身。

(五) 沒有向前迎接：不一定向前數步，至少應使身體向前傾，先去找球，而後雙手微縮。

## 第二節 傳球

籃球遊戲，換言之，也可謂傳球遊戲，隊員對於下列各種傳球之技術及用途，須經相當之指導，適當之訓練，方能用之得當，傳球時應特別注意者為球行之速度，方向準確，用力及控制球之巧妙，若傳球不良，則接者不易，如是擲籃機會減少，自己精神渙散不振，反而增加對方之自信心，甚至因而負局。傳球之法頗多，在不同之各種情形下，應當施用不同之各種傳球法，在最短之時間內，敏捷的將球傳出，不可株守一法。如果不論球之來勢如何，均用一法

傳出，則易使對方窺破祕密而將球截去，所以應該普遍練習各種傳球法，以資應用，但不可亂用。球行速度快慢，并不在用力大小，而在手出球時動作是否敏捷，因握球在手打算用力傳出所用之時間已經不少，傳出之球雖前進較快，而出手之時間已遲，得不慎失，應十分注意。

### 一、傳球之種類

(一) 遠距離傳球——在二十呎以外。

(二) 中距離傳球——在十呎至二十呎之間。

(三) 近距離傳球——在十呎以內。

(四) 手接手傳球。

### 二、傳球之方法

(一) 胸前傳球法——近距離與中距離之傳球多用此法，因其為傳球方法中之最快而最準確者，握球時雙臂由肘部彎曲，手指分開，腕向上彎，執球在胸前，臂與腕之伸直，以推球向前，應注意推出之球向前要直，要快，出手時不可使球旋轉太甚，高度以接球者之胸前為標準，但必要時亦不妨過接球者頭部，例如傳給最後有投籃機會之隊員，無妨高傳，使便於投籃。眼要注意接球之隊



圖六 胸前傳球姿勢圖

員，球出手時雙臂有隨球向前之動作，千萬不可有抖震之動作（如圖）。

（二）腹前傳球法——適用於近距離之傳球，尤其在進攻時，隊員彼此接近，握球作轉身之動作時，用此法傳球最爲捷便，傳球時握球在腹前，雙臂稍曲，向外展開，以防止對方由後面搶球，臂部腕部隨球伸出，手指不可有向上挑球之動作，球行應直而速度適中，方向在接球者胸腹之間，在擲籃區域內，隊員用此法相互傳球，最爲準確穩妥。

雙目注視接球者，手與臂須有隨球向前之動作，傳球始能快速而準確。



第七圖 腹前傳球姿勢圖

（三）跨旁傳球法——此法亦爲近距離之傳球法，如接得低球或由側邊來球時，應用此法傳



第八圖 跨旁傳球姿勢圖

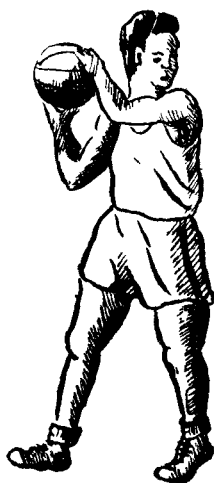


出，但是隊員必須有手臂球之能力，否則將難奏效。傳球方法與腹前相似，普通多用單手，在對方身體高大或對方舉手猛撲時，可用此法將球低低由敵人腰側將球傳出，最能乘人不備使對方捉摸不定。

接得低球或由身體左右來之球，均可採用此法傳出。傳球必須有單手臂球之能力，最爲重要，否則傳出之球，不是弧線過高卽斜。

(四) 肩上傳球法——有單手與雙手之別，在隊員向前跑時，接得傳來之球適在肩部之左右，應順手傳出，不能稍微遲延，現在用此法者甚多，因球行之速度及準確均有把握，雙手傳球時，雙手握球在肩上或與肩平之處均可，兩肘稍曲，手腕後彎，將球向左右傳出，應按球來之方向，順勢傳出，臂與腕隨球伸直，使球行方向正確，速度適宜。

雙臂不可向後搖擺過遠，頭部與眼均應隨球向前，傳時雙手應隨球傳出之方向



圖九第  
圖勢姿球傳上肩手雙



圖十第  
圖勢姿球傳上肩手單

伸出。單手傳球與擲棒球同，如圖。

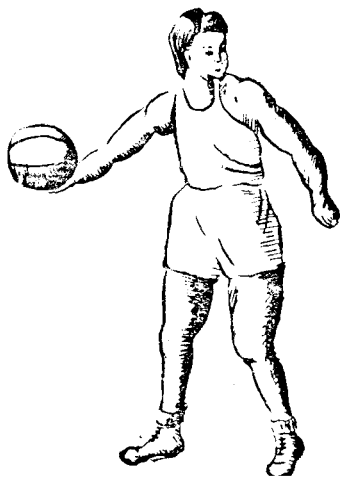
遠距離之傳球用此法比較快而準，往往隊員握球將臂伸直，移球身外與肩成平線，然後橫掄傳出，如此傳法，球行路線易成弧形，最難準確，故不易接住。

(五) 頭上傳球法——遠距離及中距

離之傳球用之，用單手雙手均可。傳球時臂向前伸，腕部與身體隨球向前，用雙手時，此法適用於高大之隊員，身體矮小者騰空時可用之，投籃時亦可用之，且忌由高處接球，再移至低處傳出。

接得高來球或跳起時接得來球，均可用此法傳出，不可移至他處傳出。

(六) 鉤手傳球法——此法為傳球方法中最難控制而最切實用之方法，隊員應多加練習，用之得當，不論遠近距離之傳球，既快且準，對方亦難奪去，傳球時用手指開張與腕部彎曲以鉤球，右手及右臂



圖二十第  
圖勢球傳手鉤



圖一十第  
圖勢球傳上頭

後伸，如與對方接近，可先向右轉身，使身體之左側正向對方，同時右足亦向後一步，球在右足跳起時出手，球在準確與否，在手指與腕部之管球能力。此法適用於對方來搶時，如後衛接得由遮板碰回之球，對方來搶或中鋒接球後向兩邊傳球，均可用此法。

得球在手，欲用此法傳球，應注意執球走二步之犯規，躲避對方時右足已向後一步跳起傳球時，在足未落地前出手，身體與臂須隨球向前。

右足着地，後腿抬起，手臂身體隨球勢前傾。

(七)反身傳球法——隊員運球前進，無本隊隊員可傳時，或距離端線太近，無法投籃時，則應用此法，以反身傳球與本隊隊員，傳時握球胸前與肩之間，先向左轉以誘敵，而後即反身向右轉。球出手時，頭向後仰，眼應看到接球者臂，向後直送，手腕亦隨之上翻。

切忌以此法傳球，以求美觀，不但費時，尤誤時機也。

(八)反跳傳球法——即推球觸地以傳球之方法也。此法最難，如用之得當，對方亦無法防守，傳球時用單手雙手均可，但多半用雙手。握球之姿勢與胸前傳球法同，但手腕應微向上



圖三十一  
圖勢姿後出傳球傳手前

曲，推出時手腕伸直，使推出之球向前滾轉，以增加球行速度，擊地之處，應在對方足前側方一呎，因此處最難截球也，用途數端列舉於後：

(1) 守方五人防守以後，攻方空中傳球易被守方截獲而用此法，由下邊傳球以破之。

(2) 端線或邊線發球，高球時常被規去，宜乘其不備由下邊傳球以破之。

(3) 向前進攻時，遇有本隊隊員向前切進而有對方恰在面前來搶時，應用此法傳球以破之。

(4) 身體矮小者對高大之防守者，應以此法傳球，最為有效，因體高者彎體不靈快也。用此法傳球時應注意以下數點：

(1) 球出手時之動作，如切物然，方使球行速度加快。

(2) 推球下地之角度應為 $35^{\circ}$ ，跳起時之球適有腰高，太高易被規奪，太低不易接得（傳出之球為便於接者之最後投籃機會亦可較高）。

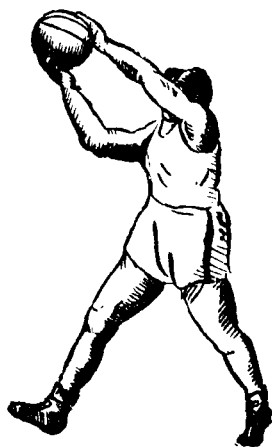


圖 四 十 第  
圖 勢 姿 球 傳 身 反

(3) 傳球時距防守者一公尺爲宜，過遠易被對方劫奪。

(4) 觸地點在防守者右足(或左足)前一呎，側一呎處。

(九) 撥球傳球法——近來球藝進步，傳球之動作極其快速，故練習傳球應注意球以着手，應立即傳出，不能有剎那間之猶豫，如機會甚急暫，不容接得再傳，應用撥球傳球法。此法如排球中之持球犯規然，只可撥傳，不可用手打球，因拍打則漫無方向，容易失誤，如時間許可，勿用此法，用此法時單雙手均可，但以施用雙手比較穩妥，不可故意用單手以求美觀而誤大事。

(十) 虛誘傳球法——傳球技術固在神速，但動作不可單純，以免對方之截去也。故非虛誘動作不足以有把握將球傳出，應多用聲東擊西法，使對方防不勝防，捉摸不定，如欲傳球右方，則可先向左方虛傳，使對方注意左方之防守，實則傳至右方，虛誘傳球時手與身體均應同時動作。

(十一) 背手傳球法——在數年前，隊員們如用這種方法傳球，指導者不是說他有意玩花樣，就是批評他不切實際。不過站在那時打球方法的觀點而論，指導者此種評語，不能說是不對，可是現在不然了。近年來籃球的打法，已是日新月异，無論是進攻防守，速度以及各種技術方面，都有很大的進步，常有令人猜測不到的妙處，如仍固守上述十種傳球的方法，實已不足應付神妙的環境。所以數年前認爲不需要的背手傳球法，今日則成爲擊破對方防守的有

力法門了。背手傳球法，從頭上、身旁、身後均可應用，但若隊員們彼此練習不純熟或不瞭解它的妙用時，則常有失球之虞，不可不加以注意。使用此法的原因，約有四個理由，略述於後，以備參考。

(1) 近來採用「人對人」的防守法者甚多，如於握球時被對方緊緊把守，有時不得向前傳遞，即可使用此法。

(2) 當防守者採用擋人掩護法時，握球者為敵方擋住，不便向前傳遞，由背後傳去甚為奏效。

(3) 近來防守方法較前嚴密，守者常圍集一域，則成包圍形勢，使攻者無法向前，又轉身不及，此時如使用背手傳球法，則對方不易捉摸。

(4) 一人向前運球而為對方阻礙時，可用此法傳給背後本隊追隨之人。

總之，背手傳球雖為最巧妙之一法，但隊員經驗不夠，技術不高，合作不佳，此種傳法最易發生失誤，所以不可無意義的亂用。



第五十圖  
背手傳球法圖

### 三、傳球時應注意之點

(一) 近傳球時應用單手則用單手，應用雙手則用雙手，二者均可時應多用雙手，因雙手較單手準確迅速。

(二) 傳球時須視當時情景，應快則快，應慢則慢，不可操之過急。

(三) 傳球之高度，近傳時以接球者的胸腹之間爲宜，過高過低，均不易接獲。(除非接球者在最後有投籃機會及必要時，不可高傳球。)

(四) 傳球者與接球者是否合手，在手時間動作是否恰當，二人必須有不約而同之目的，傳球者球一出手，接球者早已準備前進，向前迎接，否則決難恰當，方向應在接球者之前方，萬不可在後方。

(五) 傳球者與接球者，須有犀利之頭腦，靈敏之動作，及自然之態度，呆板之傳球與呆板之接球，其錯誤相等，不可傳與怔立不動之人，必須視其來接，始可傳球出手，惟接球者應先動。

(六) 要時刻注意球之路線，同時還要注意對方之行動，總之，隊員應明瞭場上之情形，不能隨便傳球。

(七) 切勿在本隊防守區往來傳球，因一旦失手，立即予以對方投籃之機會，所以在本隊防守區，尤其是在籃下，應向兩邊傳球，如無機會，應拍球出險至相當地點，然後再傳。

(八) 傳球之力量要適中，過猛過柔，均不易接。

(九) 傳球在時間上應在接球者方脫開對方監視時，過早易被防守者劫去，過晚雖能接得，而已失去較佳之機會。

(十) 遠傳球時須有運用遠傳之知識，自然不可失去遠傳之機會，但非必要時不可輕傳，因其最能使全隊精神渙散，且最易被人劫去，隊員接球除有投籃之機會或特別情形外，尤不可驟球去接，應以身迎球去接。

(十一) 傳球各種方法，應一一練習純熟，比賽時按來球情形分別應用各種方法將球傳出，不可墨守一法，致被對方窺破機會。

(十二) 各種傳球方法應與所採用之陣式配備起來，多加練習，方能收效。

(十三) 已佔優勝，不欲再攻，故意延誤時間之傳球或調動，或以亂敵陣者，最要有把握，不可丟球，否則甚危險。

#### 四、傳球實習法

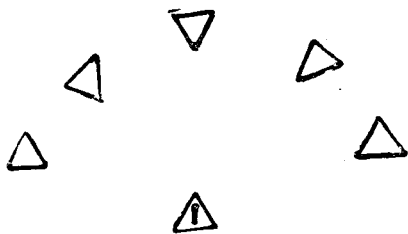
實習方法甚簡，而其主要目的有二，一為各種傳球法之練習，使每一隊員均能應用於實際比賽，二為隊員與隊員聯絡之練習，藉傳球以明瞭彼此之個性及習慣，以期在比賽場上能夠得心應手。練習時之陣式，有半圓式，圓式，雙排對面，單排縱隊，三人一排，四人一排之分。



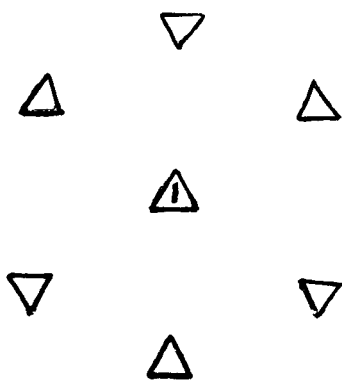
第十六圖 說明：將隊員分爲若干隊，每組六人，其中一人爲隊長（如圖站立），站立中央，隊員五人站成半圓形，各隊作領導練習，隊員可輪流擔任之，例如隊長△由△傳起，傳至△後，△傳回與△，△再作第二輪傳球之開始，傳與△後即跑至△之左邊，同時△傳與△後即跑至隊長地位，餘此類推。總之，雖然簡單，然能使隊員傳球不懈，并發生興味，一開始就能樹立其隊之合作努力精神，最爲重要。

第十七圖 說明：

每七人爲一組，隊長站立中央，隊員環立（如圖示），領導者仍爲隊長，隊長亦可輪流擔任之，更換隊長時最好在末一人得球時即換好，以免傳球停止。運用方法與實習法圖（一）同，惟須注意無論傳球或接球，均要有向前之姿



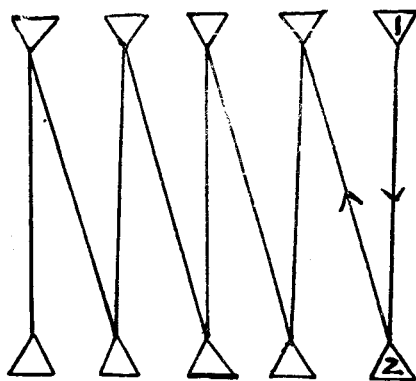
第十六圖 傳球實習法圖（一）



第十七圖 傳球實習法圖（二）

勢，萬勿呆板候球，否則不能使隊動作興奮起來。

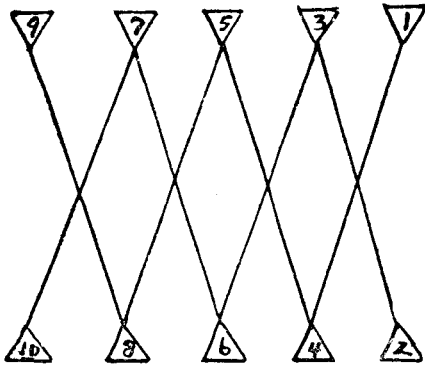
第十八圖 說明：隊員分甲乙二組，對面立距二十呎至三十呎，每組隊長一人，如圖；△為甲隊隊長，△為乙隊隊長，方向如箭頭所表示，往來傳球，練習各種傳球。亦可交換地位，即△傳球與△即代替△之位置，△傳球與△即代替△之位置，餘均如此。初教以新之傳球法，或加以矯正之指示，無論那種傳球法，需要慢慢加以指導時，此站法最能使隊員深獲領會之意，但不可總用此站法，因此法不免天然的令隊員發生呆板，而不感興趣也。



第十第八圖 傳球實習法圖(三)

第十九圖

說明：甲乙兩組對面立距二十呎至三十呎，每組設隊長一人，每組有一球，△為甲隊隊長，△為乙隊隊長，各持一球，△



第十第九圖 傳球實習法圖(四)

傳球與△，△傳球與△，彼此依次交叉傳球，以訓練隊員之管球能力，此法以練習隊員在亂站中認識本隊隊員及視線與管球能力為主旨，不應失球，不應傳錯。

第二十圖 說明：隊員站成一縱隊，隊長向隊員立，相距二十呎至三十呎，傳球起始由△傳



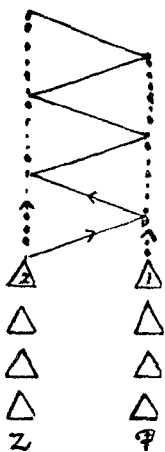
圖十二第

(五)圖法習實球傳

與△，△得球再傳回△，即跑向排尾，△再傳球與△，△接球再傳回△，也跑向排尾，依此類推，隊員必須向前迎接球，以練習動作之活潑。此法為練習胸前、腹前、反跳、鉤手、頂上等傳球，均極適用，且隊員跑來跑去，尤感興味，活動量也大，輪一週後隊長可替換，替換時動作不可間斷。

第二十一圖 說明：如圖示分甲乙兩組，二隊相距十至十五呎站立，△與△作傳球前進

之動作，至端線後再將球傳回，餘隊員依此練習，主要之點應當傳球至接球者之前面，才能進則快速，為二人合乎初步練習。為提起興趣起見，可以時間計全隊傳球完畢之速度或分隊比賽。



圖一十二第

(六)圖法習實球傳

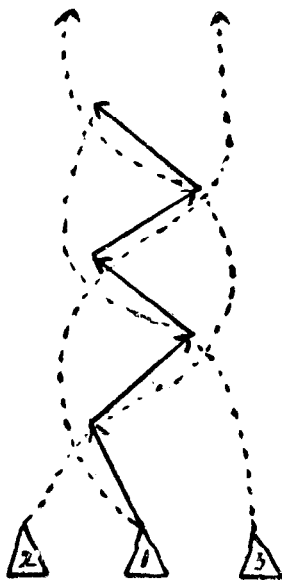
第二十二圖 說明：如圖△站

中間，△△分立左右，球由△向前傳出，△向前斜跑來迎接△傳來之球，△向前斜跑來迎接△傳來之球，△傳球後由△之後面繞道前進，迎接△傳來之球。如此類推，至場之彼端再行傳回。此法以訓練隊員近傳球之管理能力，活動着接

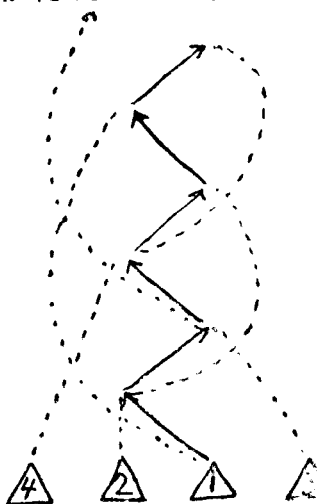
球，發達快之聯絡及向前接球之習慣為主旨，故傳者傳後前進，接者向前迎接。個人動作均不可猶疑及停步，得球即傳，傳出即前進。

第二十三圖 說明：此圖與第七圖同，每隊應走之路線如圖示。此項實習法，頗能發達傳球之速度及迎前接球之習慣，練習純熟後，動作宜快，隊員彼此間隔勿太遠，用

第五章 基本動作



圖二十二第  
(七)圖法實習球傳



圖二十三第  
(八)圖法實習球傳

胸前、腹前、觸地傳球法練習之，進攻有時須要四人，有時傳至前場籃前時，因對方防守甚嚴，可將球向後傳與第四人，此法即練習第四人隨球前進之意義。

第二十四圖 說明：隊員分甲乙

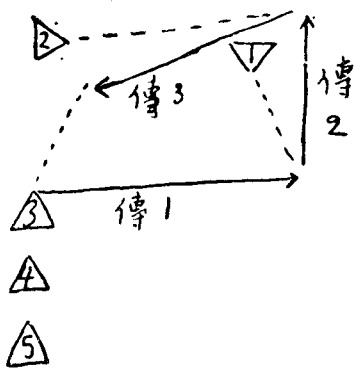
二組如圖排列，對面立，中間相隔三十呎至四十呎，△傳球△後，即跑到甲隊排尾站立，△向前接得△傳來之球，再傳球與△，傳球後即跑至乙隊

排尾站立，如此類推，傳時動作應快，頗能鼓舞全隊隊員興趣，用此陣式練習胸前、腹前、反跳、頭上、及空中等各種傳球法，最為有效。

第二十五圖 說明：此項陣式可練習遠傳球之技能及指定地點之準確，練習時如圖；球由△傳出，△向前來接，△跑至△原位，接△之球，△跑至△之原位接△傳來之球，再傳回與△，△跑回排尾。如此類推，繼續作去，向前接球者須俟傳球者得球在手時，應用極快速度前跑來接球，并且接球後須向外轉身將



圖四十二第  
(九)圖法習實球傳



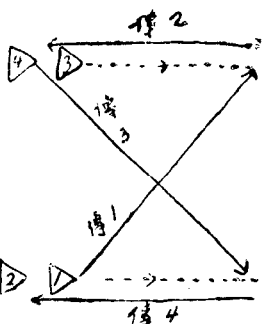
圖五十二第  
(十)圖法習實球傳

球傳出。

此法在初練習時，前跑之地點及時間與傳球之準確力，均不甚容易，故須忍耐，多練習幾次，隊員方感興趣及其用意也。

第二十六圖 說明：甲乙二隊相隔四五十呎，如圖△傳球至對角△向前接球後，再傳與△，△接即傳至對角△向前接球後，再傳與△，如此類推。此陣式可練習遠傳與鉤手傳球及向前迎接之習慣。

此法之主旨與圖(十)同，不過較複雜些，以練習隊員對於陣式之體驗也。

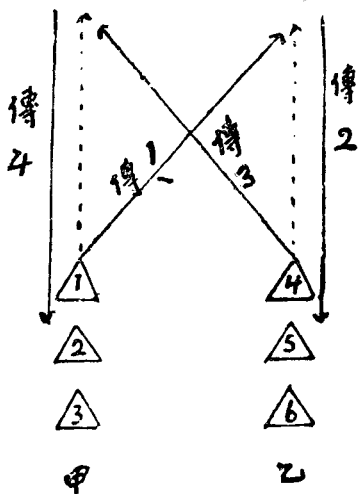


圖六 (一十)圖法習實球傳

二隊，此陣式與第(十一)圖相

第五章 基本動作

仿，每隊隊員應走路線如圖示。向前接球時應速跑，以練習跑向敵籃之能力。



第七十二圖 (二十)圖法習實球傳

此法之主旨與圖(十一)同，不過變換方向及路線，一則練習胸筋，二則提高興趣。

### 第三節 拍球

#### 一、拍球之弊端

拍球爲運球之一種方法，爲個人技術中很重要之一種基本動作，如拍球適當，則利於比賽，否則弊端百生，所以拍球亦必須經過相當訓練，而後始能運用自如而適當，今將易犯之弊端列後：

(一) 拍球不當，則耽誤時間與丟掉機會。拍球目的爲運球前進，停時足下一拍毫無意義，一則耽誤良機，二則有失去之慮，多數隊員犯此病，尤其此一拍，反不如將球握住，覓一傳球出路爲上策。

(二) 拍球不當，則使比賽減少興趣，一九二七年，美人欲取消拍球，專用傳球以增加遊戲之興趣，但終因拍球有其需要與價值，尤其存在，而特增添拍球者犯規一條規則。

(三) 拍球不當，容易發生侵人犯規情形(即拍球者犯規)。

(四) 隊員不可以拍球顯耀自己之長，而忽略全隊之聯絡。

#### 二、拍球之方法

(一) 拍球之起始：應先拍而後移步，而不應先走而後拍球，球須在後足離地以前出手，

以免犯規，未拍時應持球在腹前，機會一到立即拍球，長距離及轉來轉去之拍球，則只有誤事與費力，得不償失，故非所宜。

(二) 身體之姿勢：拍球時身體向下，不可過彎，因過彎視線較近，不能照顧全場，且易紛亂，但亦不可直立拍球，因球太高前進遲緩，且易被對方奪去，所以應有正確之姿勢。腰向前微曲，頭與項成直線，腿一前一後，步伐適宜，膝微曲，球行速度平均，球距身體要合適，過遠易失球，過近步伐易亂，拍球時應能隨意轉變，并顧及全場。

第二十八圖 說明：應注意拍球之高度，以腰為標準，拍球時應用手指，不可用手掌。應有極快速跑時而能拍球及管理球之能力。

(三) 手之姿勢：拍球時不可用手掌，須用手指力量管束之，手指應分開微曲如攏物然，肘與臂亦微曲，腕不可上下閃動，應練習左右手，以資應用。

(四) 拍球之高度：應在膝腰中間，過高過低均屬非當。如前面空虛，預備投籃時，可拍球稍高，步伐之長短，因拍球者身體之高矮有別，而拍球之高度與步伐長短有聯帶關係。



第二十八圖  
拍球身體姿勢圖



### 三、拍球之時機

(一) 籃有路可通，本人握球在手，前無可傳之隊員，近有對方來搶，則應立即拍球前進投籃，并練習搶投籃不中由遮板碰回之球，繼續投籃。

(二) 隊員蜎集籃下，一旦得球在手，不能傳出，應向場之兩邊拍出，然後再傳，尤其後衛應練習奪由遮板碰回之球，急速拍出或傳出之技術。

(三) 本隊隊員被對方看守甚嚴，無法傳球時，則應拍球誘敵來搶，待有空即將球傳出。

(四) 前鋒接得中鋒跳球無法傳出時，應拍球出險。

(五) 作轉身動作不能站穩時，同時亦不能傳球時，應立即拍球。

(六) 對方已佈陣完畢，我隊正在深入，應拍球至陣前，而後乘機傳球。

### 四、拍球停止

(一) 拍球時應時刻注意傳球機會。時機一至，立即停拍，將球傳出。

(二) 拍球前進遇本隊隊員示以索球暗號時，應立即傳出。

(三) 若本隊二人攻對方一人時，如一人被對方防守，應拍球前進，以誘其來搶，如搶即

傳球他人投，如不搶則應直接拍球投籃。

### 五、拍球實習法

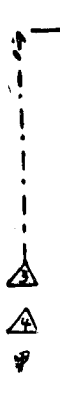
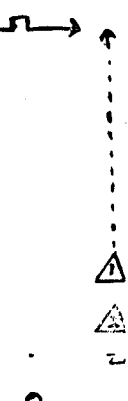
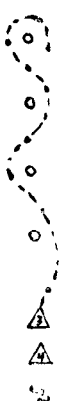
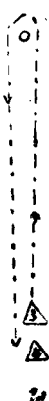
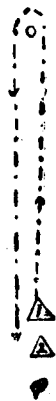
第二十九圖 說明：甲乙二組站在場之一端，彼端樹立標幟兩個，每組各拍一球前進，繞過目標拍回，交與每組第二人再拍。

應注意拍球之姿勢，為鼓舞隊員興趣計，可以接力比賽法行之。

第三十圖 說明：隊員分為兩組，站立場之一端，場上設置標幟如圖示。每組各拍一球，按圖繞道拍球前進。此法可練習隊員拍球轉身及躲避之能力。

第三十一圖 說明：隊員分甲乙二組，甲組專司拍球，乙組專司投籃，如圖△拍球前進，△亦前進，△拍球至籃前，即轉身將球與△，△即投籃，如此類推。

此法以訓練拍球前進應停止時之判斷力，及時轉球之準確力，并使其他隊員應明瞭凡本隊隊員拍球前進時，應看個人之機



圖九十二第 (一)圖法習實球拍

圖十三第 (二)圖法習實球拍

圖一十三第 (三)圖法習實球拍

會，隨拍球者前進協助之，萬不可以拍球者既拍球矣，而本人呆立不動。

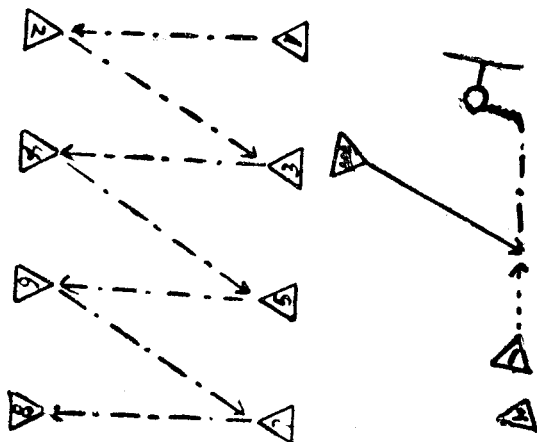
第三十二圖 說明：△與△……為拍球投籃者，△專司傳球，△△依次前進接球，拍球投籃，拍球應用最大速度，方能有效。

應注意者為傳的球與前跑接球者必相遇，接球者向前跑時亦應用極大速度，接球後應即刻向前拍。普通一般練習此法者，多半向前跑甚慢，拍之起動亦遲鈍，殊失本旨。

第三十三圖 說明：隊員分為甲乙兩組，相距三十呎，站法如圖示。球由△拍起，距十呎遠時，即將球傳與△，△拍進再傳與△，餘此類推。

注意拍時動作要快，起拍動作要快。

第四節 投籃



第三十二圖 (四)圖法習實球拍

第三十三圖 (五)圖法習實球拍

籃球是以拍球、傳球、轉身等爲方法之遊戲，其最終目的爲投籃中的。倘上述各項基本動作練習純熟，而投籃不中，亦屬枉然。投籃關係全局勝負至鉅，但投籃自然不能百發百中，萬勿一失，然而一個素有訓練之運動員，若在可能投中情形下，決無投籃不中之理，然則常見連投不中，其故安在？或練習時能投中，而在比賽時毫無把握，其故又安在？所謂命中能力天賦歟？抑是練習中得來？籃球投籃之學習與其他各種科學，同須有天賦能力，始能事半功倍，如無天賦能力，只靠練習亦未嘗不能成投籃能手，但必須多加練習，而且腳踏實地去練習，比別人多加工夫。投籃之方法甚多，隊員須一一練習，以便因時制宜之用，因接球時之地位不同，距離有遠近，有偏差，時間機會亦各不同，必須善用各種投籃法，以運用自如，將球投籃中的，萬不可喜愛個人花巧投籃，以爲得意美觀，若不循規蹈矩，練習一味任意亂投，決無微幸成功之望，自然按一定步驟及方法練習，不免感覺乏味，但日久成習，方法嫻熟，成績之顯，收效莫大焉。

投籃準確與否，一爲投籃者之諧和力，一爲投籃之基本動作，上述兩點可佔投籃成功百分之六十，練習佔百分之四十。所謂諧和力者，乃眼睛、肌肉、腦筋之諧和起來而產生之判斷力也。肌肉根據眼睛判斷之距離及腦力所思考之球行路線而投籃，使能命中。三者缺一不可，所以爲基本動作者，包括身體之姿勢，握球之方法，及球行之路線等，身體及臂均有送球入籃之動作，投籃時雙足左右開立，或前後開立，或由跑之部位，均可，雙臂須平均不可偏移，握球

須用手指，勿用手掌，投籃不可過猛過慌，須柔和沉着，精神貫注，練習時與諧和力及基本動作，均應特別注意。

一、投籃之方法

(一) 腹前投籃法：雙手握球自然下垂，而臂微曲，球在膝上之腿之前，足左右開立或前後開立，擲時雙臂平均上舉，將球送出，手指直使球向內轉力量（較易命中），投出後雙臂應伸直，眼睛應隨球前進，直至球入籃為止（見三十四及三十五兩圖）。

此種投籃法之優點為姿勢自然，容易學習，弊端有二，一為時間不經濟，因接得來球不一定均在腹前，如在他處，則須移至腹前始能投籃，二為出手較低，易被對方攔住。



圖五十三第  
(二)圖法籃投前腹

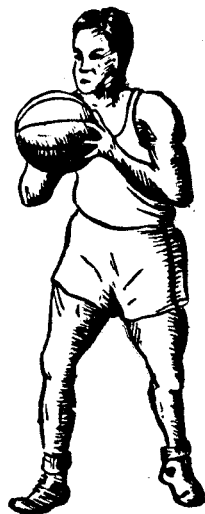


圖四十三第  
(一)圖法籃投前腹

(二)胸前投籃法：雙手手指張開握球，手腕稍向上彎，兩肘稍曲，握球在胸前，擲時手指稍用力，使球稍向內轉，雙臂伸直將球送出，球行路線應成弧線。球之入籃如墮物然，足前後開立，雙膝微曲，投出時膝隨之伸直。要之，全體須自然，肌肉放鬆，心理鎮定，動作協合。

第三十七圖 說明：上圖為投籃時之準備動作，下圖為擲籃出手後之姿勢。

(三)肩上投籃法：一個隊員在籃近處得球，對方緊緊防守時，用此法投籃最好，投籃時用單手雙手均可，但用單手者最多。用單手時，臂須向上伸直，同時跳起，跳到最高處，臂應一直上伸，離籃已近時將球托入籃中，投籃時手腕不作轉之動作，因一抖便不能準確。在籃之右側用右手投籃時，手指應向內轉，在籃左用右手投籃時，應向外轉，但須用手指送球直上，輕輕托入籃中（使球碰板入籃），在中間投籃時，應直接托入籃中，不應碰板。



圖六十三第



圖七十三第

(二)圖後手出球籃投前胸 (一)圖法籃投前胸

第三十八圖 說明：在

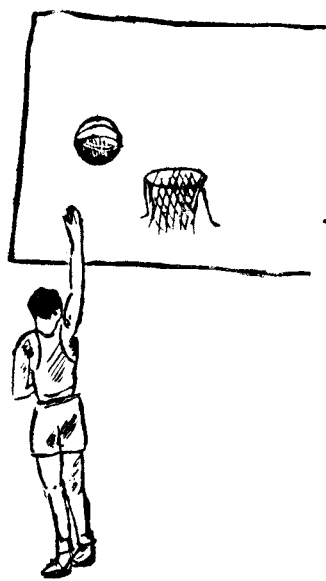
近籃時不論左右，應跳起投籃，一臂伸至最高點時，方可出手，球應碰板入籃。

第三十九圖 說明：正

面投籃應跳起，臂向上伸，將球托入籃中，不可碰板，球之高度過籃二三寸為合宜。

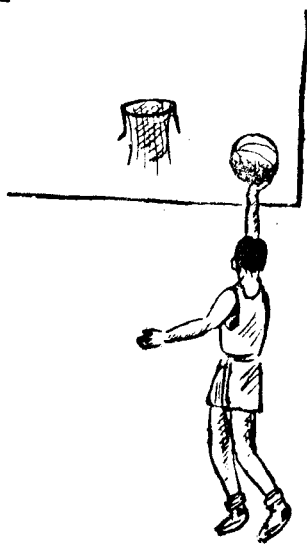
(四)翻身投籃法：投

籃時身體向後彎，同時轉身，雙臂上舉過肩，跳起時雙臂伸直，將球托入籃中，此法適用於①距端線太近時，②接球時背向籃時，③由身之左方接球，必須向右



圖九十三第

(二)圖法籃投上肩



圖八十三第

(一)圖法籃投上肩

方投籃時。

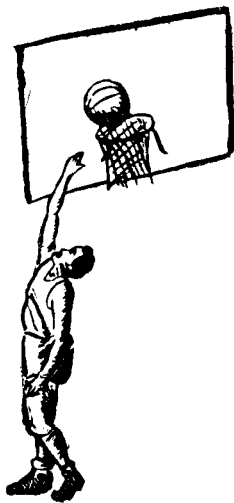
第四十圖 說明：此法係正在籃下，且距離端線太近，或由右方跑至左方籃下無法投籃時，可向左前進一步，翻身將球托入籃中。使球碰板入籃，投籃時臂要伸直，上舉過肩，目要注視遮板，但不可勉強用之，以求美觀，遇必要時用之。

(五) 騰身投籃法：比賽時必須以快制快，方有制勝機會，二隊勝負之分，在乎能否利用快的機會，有時投籃機會間不容髮，不能有利那間之遲延，用此騰空投籃法最好。在近籃時接得高傳球或碰遮板掉下之球，應立即跳起接球，順手投籃，不必等下地後再行跳起，用待下地後移至胸前投籃，必有對方所阻，甚至被人搶去。此法在人羣中跳起接球為第一步動作。跳起之高度與球相遇之時間，必須恰當，手指用力如排球中之持球犯規然，切忌用手打球，用此法投籃時，單雙手均可。

(六) 鉤手投籃法：拍球前進或接球遇敵時，可用此法投籃，動作與姿勢與鉤手傳球同。

二、投籃的要點

(一) 除在籃下左右兩旁與鉤手投籃外，我國普通多用雙手投籃，因易維持平衡，比較準



第四十圖 翻身投籃法圖



確。一九三七年春，著者在美國哥倫比亞大學體育系籃球指導講習會時，會員多係十餘年的籃球指導，曾經討論到投籃用雙手單手的問題，有人主張在任何情形之下，均可用單手，並當場表演，而以未十分成功，未能獲得全體指導的認可，然已爲人所注意。今經七八年之試驗與訓練，一手投籃甚爲風行，且極有效果，因一手投籃比較快而輕便，卽有對方在面前把守時，亦可運用自如。其投籃之姿勢係於接球後，將球交於隻手，手心向上將球托穩，自肩之上前方拋出，用力不得過於猛烈，使球進行之角度，與雙手胸前投籃同。著者以爲如訓練有素，則效果確較宏大。一則容易準確，二則可以避免對方阻撓，故今日於三十呎以內都採用隻手投籃。總之，應用單手時，則用單手，應用雙手時，則用雙手，各人習慣不同，且不可墨守一法。

(二) 在正中距籃稍遠時，投籃時球經過路線應高三十五度至四十五度爲宜。球之入籃，有三種角度，如第四十二圖甲、乙、丙三線。

第四十一圖 說明：

(1) 甲之角度比較高，約五十



圖一十四第  
圖線弧籃三之籃投

至六十度，有因過於注意高度而影響遠度判斷力之弊。

(2) 乙之角度最適宜，約三十五至四十五度，遠度與高度相配合，比較準確。

(3) 丙之角度過直，約為二十至二十五度之間，因過於低直，命中的成分甚少，故不宜多用。

總之，投籃各有習慣的手法，不能強迫作到某一標準；不過角度應用適當時，更易收到良好的效果，故亟宜時時注意矯正與改善，以期達到十分準確的程度。

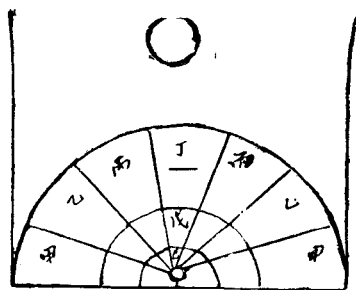
### (三) 投籃區域：

投籃雖無有一定區域，但由場之何處投籃，比較效大，何處為不可投籃區，應十分熟悉，因在投籃區中，投籃命中機會較多也。

### 第四十二圖 說明：

(1) 在已返籃約七呎左右之半圓區域，遇有擲籃機會，無論跳起或停住，均應百發百中，故有將球傳入此區之機會不可失去。

(2) 在戊區離籃約十六呎之半圓區域內，遇有擲籃之機會，雖無有百發百中之成績，但善於擲籃者，亦有十之



第四十二圖 投籃區域圖

八九中的可能，故往往傳球過多之隊，有失此區擲籃機會，殊為可惜。

(3) 在甲區內如距籃十七呎之外，擲籃最難，因對遮板之角度只十度，目標太小，不易取得遮板之利益，雖在此區空隙甚大，對方無人防守，可隨意擲籃，但擲不易中，而球易被對方所獲，有點得不償失。故球已至該區角時，應設法將球運到適宜區再投；但有特殊把握者，亦可由此區投籃。

(4) 在乙區內因向遮板是四十五度角，擲時對球碰板，善於投籃者，將板練成習慣，如在十八呎及二十五呎之距離內，總可擲中，此區為中距離及遠距離擲籃最準確之區域。

(5) 在丙區內擲時，不便碰板，且與板之角度是直而斜，故比較不易擲中。

(6) 在丁區內因直對遮板，目標甚好，直投不碰板或碰板，均有擲中機會。

(7) 總之，已區擲籃最準，其次為戊區內，乙區內再次之，丁區內又次之，丙區內又再次之，甲區內最次之。

(四) 擲籃因個人習慣不同，其擲籃時之目標亦不同，有人以遮板為目標，有人以籃圈為目標，總之，每人均應有固定之投籃目標，以免臨時猶豫不定，因此而不能命中。

(五) 擲籃時必須熟悉各種擲籃法，不論在任何地方均有適當之投籃法。

(六) 在對方嚴重逼迫之下，仍能動作自如，不可氣餒，不可驚慌，應十分穩健。

(七) 擲籃不中應立即向前搶接遮板碰回之球，以便再投或傳與他人，因球碰遮板後之落

下點，原投籃者，容易判斷正確，如能隨球向前，得球機會甚多，如鵠立等球，實爲大錯。

(八) 擲籃之前應有正確之判斷，當投則投，不當投則不投，如該投而不投，失去機會，與不該投則投，同樣失去全隊聯絡，全隊精神因之渙散。

(九) 遠擲籃應視比賽情形而利用之，不可亂用，因遠投籃不如近投籃之準確也，非遠投籃不足以制勝者，不妨遠投。

(十) 比賽前須先明瞭場地、遮板之性質、方向、光線等之關係。

(十一) 不應因球之出界而精神鬆懈，應當立即準備進攻或退守。

(十二) 爲接球較易，前鋒可跑至極角接球，但不可立即投籃，因極角之投籃較難，應找機會傳與他人投籃，或虛投後而乘機迫近籃下投之。

(十三) 在任何情形下，應盡心盡力，全神貫注以投籃，不可有絲毫鬆懈。

(十四) 近投籃則應百發百中，但常見近投籃反不準確，十之八九則因距籃太近，或在籃下而不能投籃矣，所以前進投籃之隊員，應注意接球時與籃之距離。

(十五) 投籃是進攻之動作，故身體應隨之向前，不可作停止或後退之姿態。

(十六) 眼睛不可痴視籃圈，心理不可緊張，須靠調協力量以投籃，總之，須十分自然。

(十七) 在籃下空中得球，應直接投籃，不應等落地後再投，因爲機會難再。

(十八) 距籃不遠時，不應專靠他人傳球而投籃，應設法利用個人技術，如虛恍轉身等動

作以投籃。

### 三、訓練程序

投籃準確為得勝最大原因，所以對此項基本動作，應多多練習，但不必專學某種姿勢，聽其自然，養成投籃準確之習慣，對初學者應教以如何握球，如何維持身體平衡，如何選擇目標，眼睛應如何注視球，身體與臂應如何隨球前進，球將出手應如何轉動之等等。

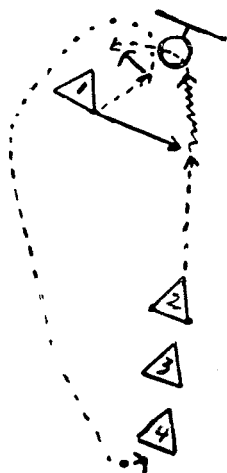
### 四、投籃實習法

第四十三圖 說明：隊員如圖站立，△跑向前接△傳來之球而投籃，△投籃後即跑回排尾站立，△接球再傳△。如此類推，△專司傳球，球員輪流練習各種傳球法。

第四十四圖 說明：隊員如圖站立，△向前接△所傳之球而投籃，再站△之位置，△傳球與△後，立即向前接獲遮板碰回之球，再傳與△，而後跑回排尾，△再傳與△。如此類推，以各種投籃法，同時練習速傳能力。



圖三十四第  
(一) 圖法習實籃投



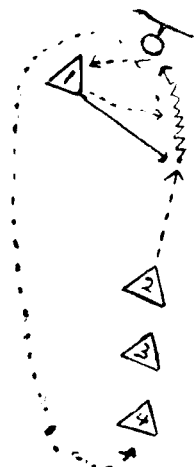
圖四十四第  
(二) 圖法習實籃投

第四十五圖 說明：隊員如圖站立，△

專司傳球責，站在籃左約十七尺遠，△向前接△傳來之球投籃，接住再傳回△跑至排尾，△再傳△，如此類推。此法練習傳球之準確，人與球相遇時間恰當，同時練習切進、拍球、投籃等動作。

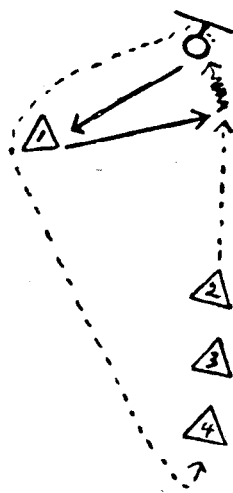
第四十六圖 說明：隊員如圖站立，△

傳球與△即向前截奪，△用虛恍法或轉身法過敵投籃，△代△，△接得遮板碰回球傳與△跑回排尾，△再傳△，如此類推，以練習虛恍或轉身過敵而拍球投籃等動作。

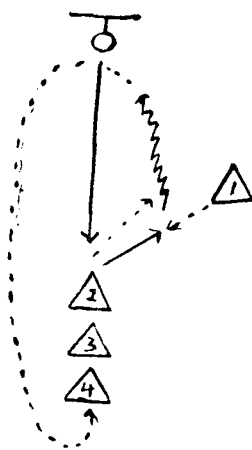


圖六十四第 (四)圖法習實籃投

第四十七圖 說明：隊員如圖站立，△向前迎接△傳來之球，並繞過△而投籃，△傳球



圖五十四第 (三)圖法習實籃投

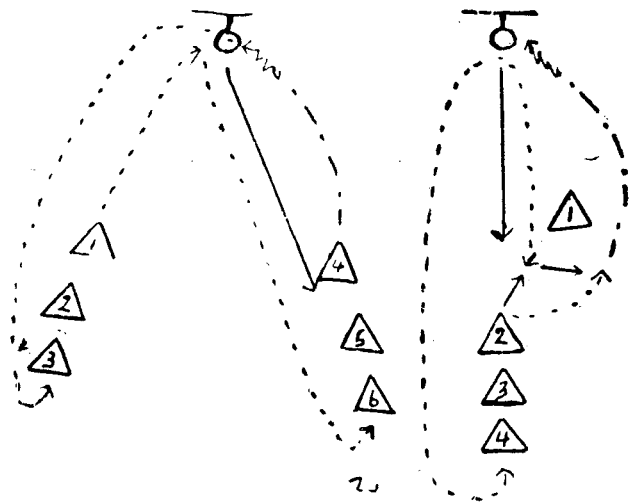


圖七十四第 (五)圖法習實籃投

與△即向前擋之，再代△位置。△再將球傳與△跑回排尾，如此類推，以練習前鋒回繞敵人以投籃。

第四十八圖 說明：隊員如圖站立，△向前接得△傳來之球，即傳與△，△拍球以投籃再代△之位置，△接得遮板碰回之球傳與△，即回排尾，△再傳△即向前跑拍球投籃，如此練習，此法練習二攻一之快傳球。

第四十九圖 說明：甲乙二組隊員如圖站立，由乙隊△先拍球投籃，回甲隊排尾，甲隊接遮板碰回之球傳△即向前擋之，△則虛恍或轉身而投籃，△來接遮板碰回球，如此類推，一組專司傳球擋人接碰板球，一組練習轉身恍人以投籃。



第四十九圖  
投籃實習法(七)圖

第四十八圖  
投籃實習法(六)圖

第五十圖 說明：甲乙二

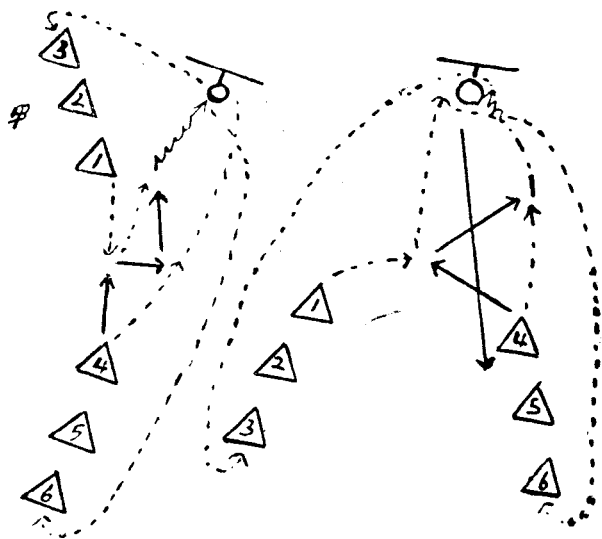
組隊員如圖站立，乙組△傳球與△，△向前接球再傳與△，△接球後拍球投籃，跑回甲組排尾，△接得碰板球再傳與△，△△合作如△△，如此類推，以練習二人進攻及接碰板球之能力。

第五十一圖 說明：甲乙

二組隊員如圖站立，△傳△，△傳△，△再傳△，△拍球投籃，△接球傳△即跑回乙組排尾，△與△如△與△作法，如此類推，以練習迎接來球及短傳球。

第五十二圖 說明：甲乙

第五章 基本動作



第五十一圖  
(九)圖法習實籃交

第五十圖  
(八)圖法習實籃投



丙三組隊員如圖站立，丙組△傳球與△後即跑回乙組排尾，△接球傳與△即跑至甲組排尾，△接球後即拍球投籃，再將球傳與△即跑至丙組排尾，則△再與△△作如△△△之動作，類推之，以練習前鋒與中鋒三人之短傳球能力。

五、訓練時應注意事項

(一) 遠投籃應在固定位置專加練習，但動作要自然。

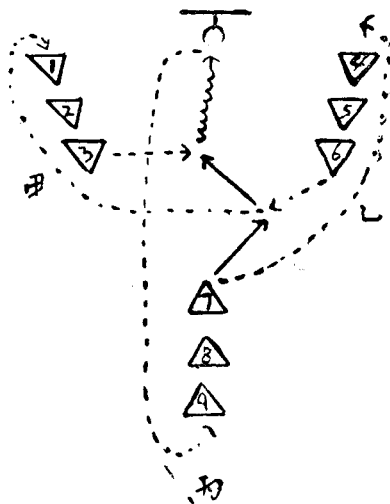
(二) 舉行各種投籃比賽。

(三) 多準備用品及場地。

(四) 三人一隊練習投籃，即捨着投籃以個人計分。

六、擲罰球

比賽時得勝主因，一為聯絡純熟，一為擲罰球之準確，許多大比賽常因一球或一分之差，如一九二七年第八屆遠東運動會中，中菲籃球賽中，非以一分之差勝我，一九三四年第十屆遠東運動會中，中日籃球賽中，我以一分之差勝日本，此種情形多係罰球中否而決定之，以前規



第五實法  
第十圖

則允許一切犯規可由某一隊員主罰，所以每隊中僅有一隊員善罰球者即可，現在則否，每隊均應擅長罰球，每人必須練習，如能人人準確，本隊信心自強，且能壓迫對方，反之，如罰球不準，致為失敗之主因，所以罰球關係勝負，應多加練習。

### (一) 罰球的方法

(1) 腹前擲法：置球膝上，大腿之前，雙腿微曲，以免呆板。手指張開握球，擲時手腕上挑，使球有向前向上之力，此法最準確。

### 第五十三圖 說明：

(1) 手握球臂前伸齊胸高。

(2) 雙臂下垂，腿微曲，踵提起。

(3) 雙臂向前上方送出，腿伸宜，眼隨球入籃。

(2) 胸前擲法：此法較難，但因平時多用之，故此法亦漸準確。如圖  
第五十四圖 說明：

(1) 雙手握球置胸前，以為準備。



第五十三圖  
(一) 胸前擲球法圖

(2) 雙臂先向前伸，而後立即縮回，同時腿微曲，上體下蹲。

(3) 雙臂向前下方將球推出，有隨球前進之姿勢，膝部伸直，即上體直立送球入籃。

(3) 弓身擲法：身高大者可用此法。

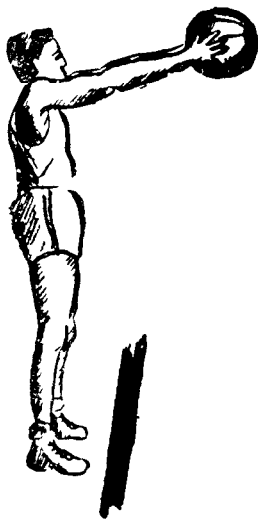
第五十五圖 說明：

(1) 握球臂伸直舉齊胸高。

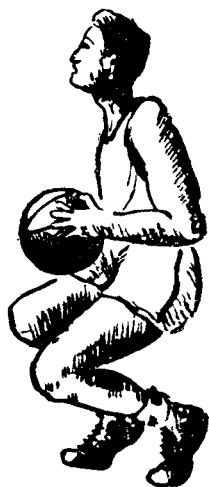
(2) 上體先前彎，臂腿保持伸直狀態。

(3) 上體再直起，雙手托球入籃。

以上三種方法罰球，以著者意見，認為第一種比較準確，但可隨便採用任何方法，練習日久，均能準確。



第五十五圖  
弓身擲球罰法圖(三)



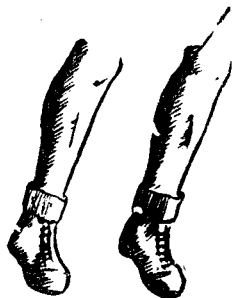
第五十四圖  
前擲球罰法圖(二)

(二) 罰球之  
站法

第五十六圖

說明：

(1) 雙足左右  
開立(相距約齊肩  
寬)，此法身體平  
衡自然。



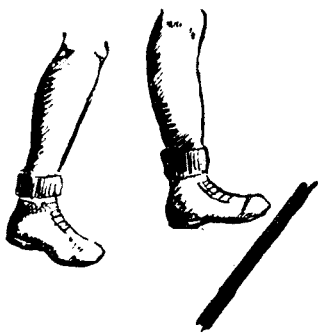
圖六十五第  
(四)圖法站之球罰擲

第五十八與五十九圖 說明：

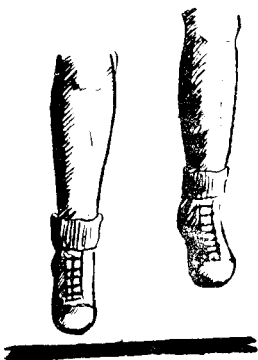
(2) 雙足前後開立(以個人感覺舒適為度，不可過  
遠過近)，左右足在前均可以習慣為準。見五十七圖。  
(3) 有人以兩足靠攏站立，但不如前二法之平衡  
而自然也。見第五十八圖。

(三) 擲罰球之高度

應合乎投籃之理想高度，如投籃之甲乙丙三種弧  
線。見第四十二圖。



圖七十五第  
(五)圖法站之球罰擲



圖八十五第  
(六)圖法站之球罰擲

#### (四) 擲罰球之目標

如以遮板爲目標，有用甲種弧線投籃者，如以籃圈爲目標，應用乙種弧線投之，總之，應有準確之目標，不可亂用，擲罰球時有以鐵圈爲目標者。

#### (五) 擲罰球要點

- (1) 須有信心——相信自己準力以罰進去。
- (2) 身體須放鬆——神經與肌肉調協。
- (3) 有固定之姿勢與目標——不可臨時更改。
- (4) 態度自然——勿慌張，勿太重視，以免影響準確力。
- (5) 勿受環境影響——不聽觀衆之言語與指示。
- (6) 勤加練習——須常常練習，常常測驗。

#### 第五節 足部動作

所謂足部動作者，包括起動、停止、躲避、及轉身等，自從注意足部動作以來，籃球意味更覺濃厚，技藝日漸增高，在接球、傳球、投籃，無不有賴於此足部動作，此動作學習甚易，但應用於比賽時甚難，隊員之是否受過訓練，由足部動作觀之，但顯有不同之處。因足部動作用之得當，不論手中有球與否，均能脫離對方之把守，比賽場上亦覺應付自如，足部動作有關

勝負大局，不可忽視。

一、起動——短跑中之起跑，至為重要，如二人速度相等，比賽百公尺起跑落後之人一定失敗，故短跑者一聞槍聲，有立即極速之起跑動作，在籃球運動中，襲擊對方不備及躲避對方之把守時，時機上所示予之暗示，較之放槍發令，尤為顯明迫切。在短跑中起跑不過一次，而在四十分鐘之籃球賽中，類似短跑中起跑之動作，不勝其數，常見有隊員起動遲緩，失掉機會，起動時應自然放鬆，正當姿勢為兩足前後開立十數寸遠，雙膝微曲，體向前彎，頭抬起，雙臂半曲，體重平衡，在此情形起動最快，才能應付裕如。

二、停住——所謂停住者，乃在極速中突然停住也，如汽車之遇險關闌然。在極大速度之前進中，遇阻突停，以免違犯持球走二步之規則，善於突停者，其動作必定敏捷，如起動慢，其停止亦無把握，實為全隊贅疣。

(一)方法：雙足左右或前後開立，足尖稍向外轉，雙膝微曲，以免衝力太大，一時不能維持平衡而向前傾倒，計有由跑停住，由跳停住，由跑中一跳停住，及由轉身後停住數種。

(二)用途：

(1)拍球前進有敵來阻時，應立即停住，傳球或投籃。

(2)躲避方法：追隨時可以突然停止法脫離之。

(3)握球後須一停投籃時。

三、閃躲——所謂閃躲即避去對方之把守也。本人持球對方來搶時，又無本隊隊員接應時，應以足爲軸，左右躲避以待機會，聲東擊西，欲南而北，使對方捉摸不定，莫名其妙，而後再有敏捷之動作，或傳或投，方能奏效也。

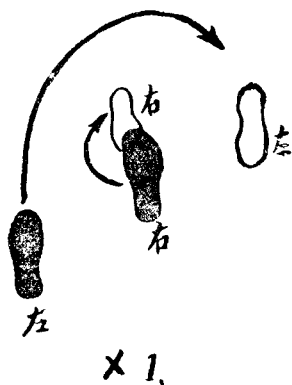
四、轉身——轉身者即身體向左右旋轉之謂也。轉身之角度有別，有四分之一轉身，四分之三轉身，及全轉身。轉身頗表現個人技術，如拍球前進，有機投籃，而爲對方所阻時，如不會轉身以躲避對方，雖費力亦難達到進攻之目的，擅長轉身在其動作既有力而又能收事半功倍之效，蓋轉身實爲躲避對方最巧妙之方法也。手中持球一轉身，背向後方傳球，投籃，拍球前進均可，若手中無球，轉身脫開對方之把守，向前接球或進至有利地帶，亦大好事也。初學者易犯之弊端有三：一爲時間不當，過早則轉至不利之地帶，過晚已被敵困住。二爲原地轉身，轉身應有距離，以脫險，以免轉至敵人懷中。三爲轉身後失掉平衡，而作軸之足移動，因而犯規，初學者對此三點，不可忽視。

(一)前轉身：如對方在持球者後搶球，可用前轉身法來回躲避之。

(1)四分之一前轉身：以足作軸，行九十度之轉身，同時右肩略低，以維持平衡，轉時雙手持球於腹前，臂之肘關節微向外轉。

(2)二分之一前轉身：如前，不過轉身應轉一百八十度。

第五十九圖 說明：此圖解釋隊員被對方在後面把守，無法前進時，作一向右前轉身之動作，轉時以右足作軸，左足舉起，右足不可移開原位，以免犯走兩步之技術犯規。茲為詳細解釋起見，另製數圖，說明於左：



第五十九圖  
(一)圖 身 轉 前



第六十圖  
(二)圖 身 轉 前

第六十圖 說明：此圖表明預備作一向右前轉身之動作，注意雙臂持球向左右展開之姿勢，以避對方由後面之奪球，雙足前後左右交叉立，以便起動之敏捷。



第六十一圖 說明：此圖表明已起始正向右前轉身，以右足作軸，同時上體及右肩均向前下微彎，身體重量移在右足上。



第六十一圖

(三)圖 身 轉 前



第六十二圖

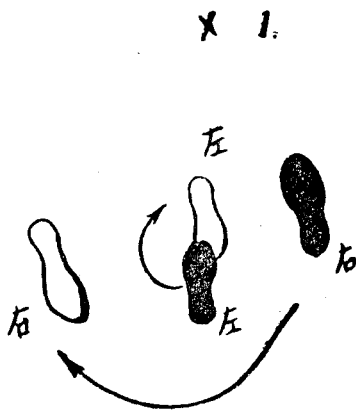
(四)圖 身 轉 前

第六十二圖 說明：此圖表明已轉過對方，正欲傳球或拍球前進，或擲籃均可之姿勢。

(二)後轉身：如對方迎面來搶，可用後轉身法脫險。

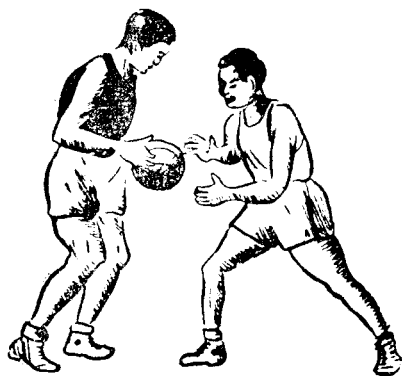
(1)四分之一後轉身：如欲向左方行四分之一後轉身，則應以右足為軸，左足提起向左轉身。

(2)二分之一後轉身：與前同，但轉身之角度為一百八十度。



圖三十六第

(一)圖身轉後



圖四十六第

(二)圖身轉後

(3)全轉身：轉法同前，但其角度為旋轉一週，如持球後欲拍球前進投籃，突為對方所阻，則應先作虛恍動作，使敵來搶，順勢行全轉身以繞越敵人，繼續拍球前進投籃，但必須在作軸之足未離地前拍球，始為合法

茲製後轉身圖表數幅，并說明於下：

第六十三圖 說明：此圖表明遇有對方迎面搶球時，作一向後轉身之動作，以避對方之把守，轉時以左足作軸，右足舉起，轉時左足不可移開原位，并不可撞觸對方。

第六十四圖 說明：此圖表明對方迎面搶球時，正預備採用向右後轉身之動作，注意其握球及起動敏捷之姿勢。

第六十五圖 說明：此圖表明已起始向右後轉身之姿勢，轉時以左足作軸，右足向後舉起。



第六十五圖

後轉身圖(三)



第六十六圖

後轉身圖(四)

第六十六圖 說明：此圖表明向右後轉身，已經轉過對方，正欲準備傳球或拍球前進，或投籃均可之姿勢，但轉身後須作軸之左足，在球未出手前，不可移開原位。

(三) 轉身之用途：

(1) 躲避對方搶球。

(2) 超越敵人。

(3) 拍球遇阻，轉身傳球。

(4) 轉身投籃。

(四) 轉身時應注意之點：

(1) 欲轉身須先有虛恍動作。

(2) 勿離對方太遠。

(3) 勿轉向敵人懷中。

(4) 勿移動作軸之足。

(5) 勿侵入犯規。

(6) 拍球轉身勿再拍。

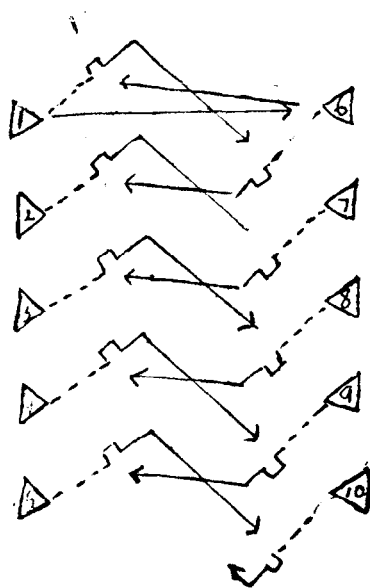
(7) 勿失掉身體之重心與平衡。

衡。

(五) 轉身實習法

第六十七圖 說明：隊員分甲

第五章 基本動作



第六十七圖 轉身實習法  
(一)圖法實習轉身轉

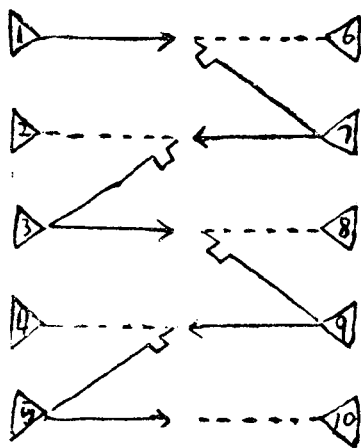
乙兩組，球由△傳起，△傳與△，△再傳回△，△作轉身再傳與△，△作轉身傳與△，如此類推，以練習各種不同角度之轉身。

第六十八圖 說明：隊員分甲乙兩組，球由△傳出，△向前接球後立即轉身將球傳與△，△傳與△，△向前接球轉身傳與△，如此類推。

### 第六節 跳球

自從投中後中圈跳球制度取消，跳球對全局勝負已不似往日之重要，但是在比賽進行中，每個隊員仍多有跳球之機會，如善用之，當可有利於進攻也，故將跳球應注意之點列後：

一、跳球時之身體姿勢——跳球時身體姿勢要鬆動，不可呆板，站時應半蹲式，不可整身蹲下，以使肌肉緊張，動作不靈，跳時臂、手、腕三部應一直上伸，不可由側方作繞上之動作，因其耗費時間，容易錯過打球機會，跳時身體肩部、腿部，均須盡力向上跳，不可以膝抗人，或胸部前撲，更不可以手推人，致踏侵人犯規而被處罰。



第六十八圖  
轉身傳球練習法圖(二)

第六十九圖 說明：身體一直盡

力向上跳，手臂不可外繞，應直向上伸，打球時以手指之最上節着球為最佳，跳起時，不可用手推人，以胸或膝抗人，違者均為犯規。

(二) 跳起後拍球時，不可以全掌

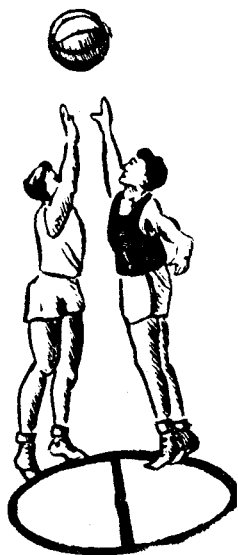
打球，應用手指作一種推拍之動作，因手指為全身最高點，且最靈巧，有時可先用手指向上推，再打第二次，如此可將球之方向轉變，使對方不易得球，打球之方向、高度，雖無一定，但以容易為本隊隊員接得為原則。

(三) 跳之高度自為跳球最重要之事，但跳之時間與打球之時間關係尤大，普通犯之毛病，為跳至最高時，球已落下，或跳至最高時，球尚未升至最高，待球至最高時，而身體已下落。

(四) 應注意裁判員向上擲球之高低、速度、時間、及方法。

(五) 跳球後或攻或守，應立刻作敏捷之活動，不可鶴立場中不動。

(六) 跳球時間均應照例試跳，不可因本人身小力薄，避而不跳，因跳球雖無必能打球之機會，但至少擾亂對方之打球動作。



第六十九圖 跳球姿勢圖

(七)應腦筋清楚，最忌急躁，以免犯規，因跳球而犯規實爲不智之至。

## 第六章 進攻術

### 第一節 總論

籃球係一種在一定時間內，依得分之多少爲準，而定勝負之遊戲，故欲得勝，非得分多不可，只有消極之防守，則僅能少輸分而已，絕無勝利之可望。故籃球遊戲之目的，第一就是進攻，亦可說無時不在進攻，縱有時退而言守，亦不過以退爲進，以守爲攻，待機進攻，以求制勝，且強之進攻即強之防守，如攻對方只有招架之功，而無還手之力時，何須用防守，但橫衝直撞，漫無顧慮，勇而無謀之進攻，球術已非藝術化，更易造成混亂，使對方有機可乘，故非有大家共同信仰之戰術、戰略不可。雖然五人在場上前後衝殺，左右閃躲，絕非是熱鍋之螞蟻，亂爬亂跳，而是照着一定之原則軌道進行，實現胸有成竹之戰策戰略，如此言之，進攻誠非易事，故須詳爲討論：

一、進攻時必須具有相當之知識和觀念

（一）把握球之所有權，爭取主動，才能操縱比賽，應牢記球一失手即有被對方投中之危險。



(二) 籃球遊戲係一種科學之比賽，智慧較量，故不能完全靠力量，需要用靈活之腦筋，敏捷之動作，科學之方法，取得全隊之合作與聯絡，才能制勝。

(三) 應認清時機，何時應快，何時應慢，并要抓住機會，勿輕易放過，因良機在剎那間失之，即永不會再得之，如此才能經濟力量與時間，而收事半功倍之效。

不要認為快便是好，有時一快反引起對方之興奮，一慢反能使對方消沉、呆板，而應乘機進攻之。

(四) 比賽時之情景，瞬息萬變，雖在陣式進攻之下，亦應利用自己之機警，隨機應變，利用機會，勿株守一法。

(五) 技術要實用，勿玩弄花巧，只求美觀，應穩而準，發現對方弱點，即乘虛攻之。

(六) 唯一制勝方法，則靠全隊之合作與聯絡，全隊若想聯絡，必須保持球之所有權，若想保持球之所有權，每個人均得向前接球。

(七) 其他比賽知識，如雙方隊員之精神，分數之差，時間之差，犯規次數及規則等，都要清楚地記住。

二、進攻法之選擇——進攻法之分類

(一) 陣式攻法——球員所跑之路線、位置，球傳之路線、位置，皆有預定，在某種情形下，一個暗號之指揮，即按預計之路線位置跑傳或投籃，自一九二六年以後，各隊多喜採用預

## 定陣式之攻法。

### (1) 優點

(1) 因有一定路線，無須亂跑，節省力氣。

(2) 練習純熟，巧爲運用，略加變化，勿受陣式之呆板約束，則收效必大。

### (2) 缺點

(1) 陣式攻法易養成隊員動作之死板及遲緩，形成一種延誤時間之遊戲，無積極活動奮鬥之精神，減少比賽及遊戲之興趣。

(2) 予以對方充足之準備及防守之時間。

(3) 易被對方查出所用之方法。

(二) 自由式攻法——完全利用隊員之機警，應變之能力，及審觀當時比賽之情景，以定跑之路線，球傳之方向，以及投籃之地位。

### (1) 優點

(1) 隊員動作活潑，增加比賽興趣。

(2) 常可予對方一迅雷不及掩耳之襲擊以制勝。

(3) 因無固定之方法，對方無從查曉，預爲防備。

### (2) 缺點

(1) 費力氣。

(2) 各個隊員需要更精熟之基本動作與技能，否則不易達到最高點。

(3) 往往不能破對方之防守特殊情形，負時精神一蹶不振，無法挽救。

### 三、進攻法選擇之原則

(一) 關於指導方面——陣式之選擇與決定，大部操於指導，故指導關於進攻陣式，須有澈底充分之知識和研究，陣式與陣式之相對，何者生效，何者費力，均應洞悉胸中，并對陣式特別豐富，以便偵察對方陣式，以選擇對付之陣式。

(二) 關於隊員方面者——採用進攻陣式，應以隊員之技術、年齡、體格、高矮、體力、及個性為準，不可削足適履，使隊員強行陣式，進攻陣式雖好，而隊員技術不夠，如方法過於費力，但隊員體力不足，需動作迅速敏捷，而隊員個性很慢，動作遲緩，若採用此法，終歸失敗，故採用之方法，須切合隊員能力，方可有效。

(三) 關於球之地位方面——球為比賽場上衆人之目的物，球之地位不同，所採用之方法，亦應隨時變換，故比賽方法應注意球之地位。

(四) 關於對方能力方面——比賽時應注意對方之優劣點、及採用之陣式，而規定本隊應付制勝之陣式，所謂知己知彼，百戰百勝，則應首先探知對方者為：

(1) 體格之高矮。

- (2) 進攻陣式之快慢。
  - (3) 有否特殊人才。
  - (4) 投籃是否準確。
  - (5) 罰球準否。
  - (6) 遠投籃多抑或近投籃多。
  - (7) 多採用何種傳球法。
  - (8) 用何種防守法。
  - (9) 體力如何，有否耐久力。
  - (10) 對方隊員之性格如何。
- (五) 關於比賽情形方面——應依照當時比賽緊張鬆懈之狀況、天時之變化，如風向、光線、地點之關係，隨機應變，規定進攻方法，不可拘於一法。
- (六) 關於時間分數方面——時間尚久，分數相等，時間將到，分數相差甚多，時間將到，分數相等，或相差甚少，應注意此等關係，規定進攻之方法。

#### 四、暗號之運用

籃球比賽陣式不同，戰術亦各異，全隊宜採用何項陣式進攻，或比賽中間而情勢忽變，應採用何項陣式應付，必須動作一致，方能收效，故全隊事先應預為規定種種暗號，交與發令

者，以備臨時發動，通告各隊員，一致行動。暗號之施行爲二種，一爲兩隊互戰，臨時改變陣式之暗號，二爲中鋒跳球應採用何種陣式之暗號，常見有中鋒與後衛之暗號，已見諸實行，其他隊員尙毫無知覺者，此暗號未得一致認識之故，應特別注意。

發號施令之責任甚重大，爲便於行使職權計，大半由中鋒或前鋒任之，或由兩個前鋒分任，由後衛任此項職務者甚少，因前鋒任此項職責，最爲合適，前鋒位置不妨礙其他隊員視線，觀察較易，但發暗號不可專責一人，以免被對方窺破，應時常更換，以誘對方，或全隊同時發暗號，使對方捉摸不清誰爲首領，實際上本隊早規定有人，因大家舉動一致，致對方莫明其妙。暗號尤不可太多，每一個陣式，有一個暗號即可。暗號亦不可複雜，越簡單越妙，以使隊員容易了解，普通所利用者有二：

### (一) 舉動之暗號

(1) 手：如中鋒跳球，將球傳與前鋒，在跳球前，用左右手作式如摸髮、摸耳、摸目、摸鼻等，或伸手指，表示數目。

(2) 足：以足之方向，表示動作之一致。

(3) 用一手一足，或一手兩足，或兩手兩足，作出種種表示。

### (二) 數目之暗號

(1) 口令：此法預先將各項陣式編成號，用時由發令者喊出如一至二十爲某項陣式，二

十至三十為某項陣式，單數為某項陣式，雙數為某項陣式。

(2) 集合法：比賽情形忽然改變，全隊速集合一起，由發令者通告應採用何項陣式，最好先將陣式編成號，臨時只說號數，隊員便瞭然胸中，但動作必極快，以免誤失機會，集合同地點以場之中心點為適宜。

### 五、進攻術圖解符號說明

第十圖 進攻術圖解符號說明

- |         |         |       |         |         |         |         |         |
|---------|---------|-------|---------|---------|---------|---------|---------|
| (8)     | (7)     | (6)   | (5)     | (4)     | (3)     | (2)     | (1)     |
|         |         |       |         |         |         |         |         |
| 代表反跳傳球。 | 代表持球轉身。 | 代表擲籃。 | 代表拍球前進。 | 代表人行路線。 | 代表球行路線。 | 代表對方隊員。 | 代表本隊隊員。 |

## 第二節 個人進攻術

### 一、個人進攻之基本條件

(一) 健康之體格——籃球為劇烈運動，在四十分鐘內，進攻退守皆在緊張、劇烈之活動中，可說無休息之時，故非有健壯體力而有耐久力者，不能勝任之。

(二) 合作奮鬥之精神——籃球為團體競爭遊戲，而非個人遊戲，故攻守之有無成效，全視全隊合作之能力如何，但全隊合作之成功要素為各個隊員得心應手之純熟基本動作及舉動，言語、態度等合作之精神。如有以上之合作能力，全隊奮鬥，才能收到意志集中，力量集中，勝利第一之功效。

(三) 會用個人之技術——籃球為有一定目的之比賽活動，應用最有效之方法來達到目的，無論用團體合作聯絡或個人技術，均是異途同歸者，故各個球員須能認清時機，而用個人技術，例如持球在籃左邊時，遇對方一人把守，本可用個人轉身技術，即可繞過對方而投籃，而不採此道，竟作傳球，不是將球傳壞，便是被對方所截，或延誤時間，使對方救援者趕及，反將投籃機會失去，誠屬可惜也。

(四) 勿失投籃機會——在籃球遊戲中，傳、接、拍、轉身、閃躲等，皆為尋找投籃機會，尤其在千變萬化之當中，機會一失，即不能復得，故須認清投籃機會，與應投籃之反感，

絕不可輕易放過。

(五) 隨機應變之能力——籃球為雙方鬪智之遊戲，當場之情境，瞬息萬變，雖有陣式之規定，絕不能視為呆板的、絕對固定的，應有隨機應變之能力。

(六) 認清自己之位置——天時不如地利，由此語中可知地利相當之重要，如位置佔得適宜，對方甚不易得勢，尤其各個人負有專責，你若離開所應佔之位置，該地定甚空隙，此即敵人攻擊之所在，往往隊員滿場亂跑，一則失去自己之機會，二則妨礙同隊隊員之行動。

(七) 籃球之知識——攻守之方法，規則之解釋，受傷之保護，及環境之利用。

二、前鋒——前鋒之第一任務即為進攻，遇有進攻機會，不可輕輕放過。在本隊得球到手，由防守變為進攻時，前鋒之職責尤大，進攻為相互的，有進攻同時還有對方防守，由其職責及比賽之情形，前鋒須有以下之技術：

(一) 須有停止起動、轉身、閃躲之機警，靈巧之動作，以避開對方後衛接本隊之傳球，得投籃之機會。

(二) 投籃須準確。

(三) 各種基本動作須純熟。

(四) 傳球與他隊員須隨球前進，以便接其回傳之球。

(五) 擲籃不中，應隨球前進，接由遮板碰回之球，繼續再擲。



(六) 中鋒跳球時能避開對方之監視，而接球到手。

(七) 牢記本隊應用之陣式及其代表之暗號。

(八) 本隊失球後，應退至相當防守地位，切勿呆立場中。

(九) 勝利為全隊之功，供球與別人投中，與自己投中有同等之功績。

三、中鋒——在進攻時，負有兩籃中間區域之責任，來回奔跑，實為進攻之樞紐，全隊之中心，責任艱鉅，故須有以下之能力：

(一) 管理球之能力，得球到手後，能將球找適當之機會分配於其他各球員，以得投籃之機會。

(二) 投籃準確，並能在空中接獲碰遮板之球而再擲。

(三) 牢記本隊應用之陣式與其代表之暗號，不可濫用，更不可隨意更換。

(四) 跳球——跳球自從投中後，中圈跳球取消後，似乎不甚重要，但中鋒總比其他球員跳球之機會多些，雖對全局勝負不見得有最大之效力，但能得着跳球，即佔先一籌，確為進攻之第一步。

四、後衛——攻守是不能分開，也可說攻為積極的，守為消極的，後衛以為僅是防守而無進攻機會，實為大錯，有時後衛進攻，予對方一閃來之暗襲，為對方意料不及，每奏奇功。此法并為本隊前鋒為對方把守嚴密無用武之地時的最妙方法，後衛因職責之不同，可分為：

(一) 衝鋒後衛 (Running Guard) —— 隨球前進，與前鋒中鋒合力進攻，為攻守兼全之才。

(1) 傳球、接球、擲籃等須穩準。

(2) 須有耐勞力及奮鬥到底之精神。

(3) 能利用偷襲之時機。

(11) 鎮守後衛 (Station Guard) —— 留守後方，不與對方偷襲之機。

(1) 體格、奮鬥、及判斷之能力，均應較他人為特長。

(2) 遠投籃須準確。

(3) 能認清遠傳球進攻之時機。

(4) 將球運至對方前線後，須能將球傳於本隊球員，攻入對方陣地，以得投籃之機會。

(5) 能接應本隊隊員由敵陣中回傳之球，得機再行攻入。

### 第三節 兩隊互戰時之進攻術

兩隊在混戰之情勢中，爾虞我詐，瞬息萬變，想完全按照既定計劃實行，甚不容易，非全隊隊員以既定方法為主幹，再慎觀情勢，隨機應變，不能奏效，故本人主張在混亂時，可不必一定採取任何固定之陣式，但進攻為有方法的，非毫無秩序的，應訓練球隊進攻陣式，常常練習，熟能生巧，藉以應付環境，隨時改變。

一、進攻術變化之方式——進攻時無論採用何種方法，應相機變換，見景生情，求得較好之機會，不可拘於一法，其變換之機會，約有下列數種：

- (一) 預定傳球之機會。
  - (二) 遠傳球之機會。
  - (三) 拍球投籃之機會。
  - (四) 拍球前進之機會。
  - (五) 遠投籃之機會。
  - (六) 持球另找機會。
  - (七) 向回傳球之機會。
- 二、比賽場上常見之情形，約有以下六種，如應付得當，每次進攻，均能成功。
- (一) 一人進攻時，應注意之點：
    - (1) 是否應當傳球。
    - (2) 是否應投籃。
    - (3) 應用轉身躲避對方以拍球投籃。
    - (4) 無對方阻擋，應速拍球尋找投籃機會，萬不可錯過投籃之時機。
  - (二) 二人進攻一人。

第七十一圖 說明：

(1) 若守方△離籃稍遠，則攻方之②，應切進接本隊①之傳球而投籃。

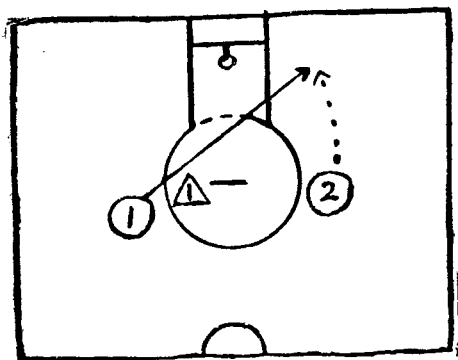


圖 一 十 七 第

(一) 圖 人 一 攻 進 人 二

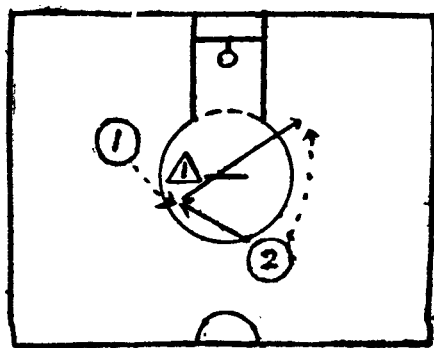


圖 二 十 七 第

(二) 圖 人 一 攻 進 人 二

第七十二圖 說明：

(2) 如攻方①無切進之機會，如七十二圖應上前接本隊②之傳球，如有機會，可與向前

進之②，用轉身投籃，否則應擋住對方，再將球傳回。

第七十三圖 說明：①向邊線跑，②拍球前進，使後衛無法前後照應，如來搶球，②即刻傳與①，如追①，②即拍球投籃。

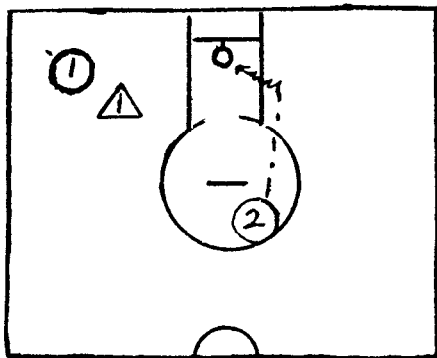


圖 三 十 七 第

(三)圖 人 一 攻 進 人 二

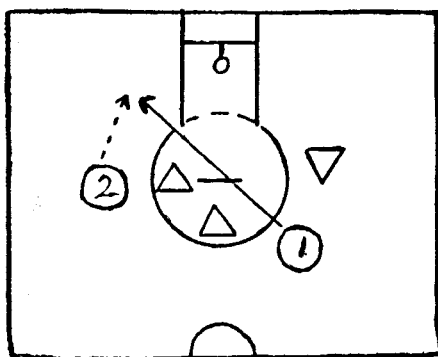
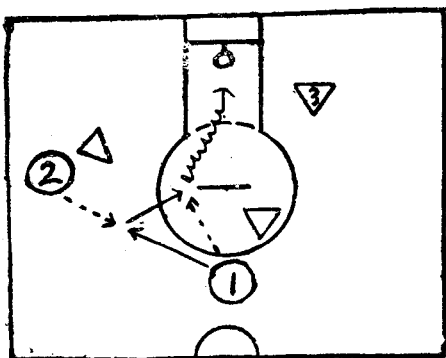


圖 四 十 七 第

(一)圖 人 三 攻 進 人 二

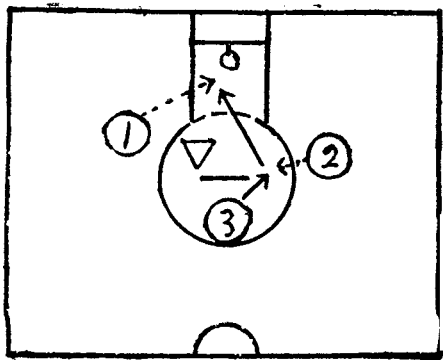
(三)二人攻三人時  
第七十四圖 說明：在七十四圖情況之下，如②有切進機會時，①應速傳與②，使其投籃。

第七十五圖 說明：在七十五圖情況之下，如②直接切進，必為守方△所擋住，故最好由②上前接球，①將球傳與②後，即隨勢前進，②再傳與①，①即可投籃。總之，實在無機前進，不應隨便丟之，應作一二次傳球後，等待第三者來擋時，繼續進攻。



圖五十七第

(二)圖人三攻進人二



圖六十七第

(一)圖人一攻進人三

(四)三人攻一人時

第七十六圖 說明：在七十六圖情形之下，除有直接切進機會外，②應上前接球，①切進

投籃，③隨球前進，如①②均同時向籃下跑，若守方退守籃前，則三人往往失去投籃機會。

第七十七圖 說明：在七十七圖情況之下，守方站在①②之間，③無法傳球，則①②前鋒向兩邊跑，③拍球前進投籃，如守方前來搶球，則即刻傳與①或②。

(五) 三人攻二人時

(1) 三人勿距太近，擁擠一處，應擴大戰場，使二後衛無法搶截，有切進機會應即刻切進投籃。

(2) 一人上前接球并擋人，一人切進投籃。

(六) 四人攻二人或三人時

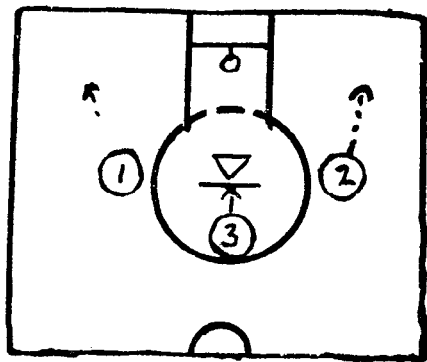
中鋒運球時，至少有一人在籃下，二人在兩邊，如此山鋒則可直接傳與籃下之人，或與兩邊之人搗手。

在比賽時，以上種種情形甚多，但往往失却機會，

如能鎮靜，不丟機會，準能次次成功，但上前接球最為重要，因接球者可擋人，同時容易傳接，并能促進隊之聯絡。

三、進攻之方法

(一) 快攻法——所謂閃擊式之攻法，攻其不備，使對方措手不及，迅雷不及掩耳，如此



第七十七圖

(二) 圖 人 一 攻 進 人 三

才易奏效，故一談到攻，非快不可，嚴格講之，無慢攻之可言，所謂慢攻，即是當對方防守佈置妥當後，攻隊傳球，待機進攻，但每一開始進攻時，其攻時之動作，非迅速不可。

### (1) 快攻之時機

- (1) 利用各種機會，攻敵不備，易奏奇功。
- (2) 時間將完，但本隊尚敗數分，宜用快攻，爭取時間。
- (3) 對方疲勞，動作較本隊慢時，宜用快攻。
- (4) 對方人少時，宜用快攻，以防對方援軍開到。
- (5) 對方體力不足，動作又慢，但尚採用人對人之防守，則須用快攻。
- (6) 由後場籃下得球，或搶得對方投籃未中，由遮板碰回之球，對方未能即剴退回，有機宜用快攻。

(7) 對方投中後，尙未退回時，有機宜用快攻。

(8) 球出界時，有機宜用快攻。

(9) 由場中間或前場截奪對方攻時之失球後，有機宜用快攻。

(10) 對方退回佈好防線後，將球運到最前線，每一開動攻時，須用迅雷不及掩耳之動作攻之。

### (2) 快攻之原則



(1) 開始進攻前，各個人應注意位置。

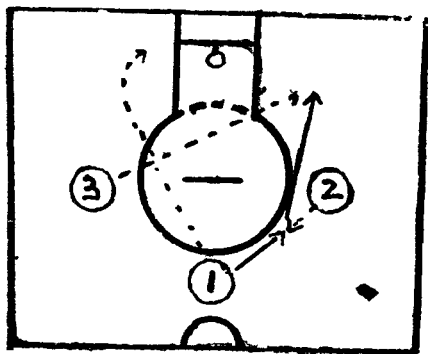
(2) 應利用遠傳球之機會。

(3) 多用中近距離之傳球。

(4) 進攻時之一般變化——以下之陣式，可包括普通情形下之狀況，無論在場上任何區域開始進攻時，不外這幾種路線之變化，再加上拍球、轉身、掩護、虛恍等動作，練習純熟，能隨機應變，則可運用無窮，今不嫌其煩，再以下列各圖解釋。

第七十八圖 說明：△上前接①之傳球，此時③即切進籃下，同時①傳球後即隨之前進，②接球後即可傳與籃下之③或①。

第七十九圖 說明：②上前接①之傳球，此時③即準備迎面上前接②之傳球，①傳球後即前進至籃左方，③接球後第一機會傳與①，如無機會，即行投籃。



圖八十七第

(一) 圖化變的攻進

第八十圖 說明：②上前接①之傳球，③即上前準備接②之傳球，①②於傳球後即繞傳與人之背後，前進至籃下，③接球後可傳與①或②，更可自己投籃。

第八十一圖 說明：②上前接①之傳球，①傳球後即隨球前進，準備接②之回傳球，此時③應乘機切進籃之左右均可，①則即刻傳球與③投籃。

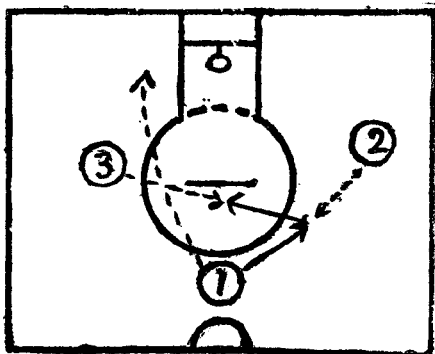


圖 九 十 七 第  
(二)圖 化 變 的 攻 進

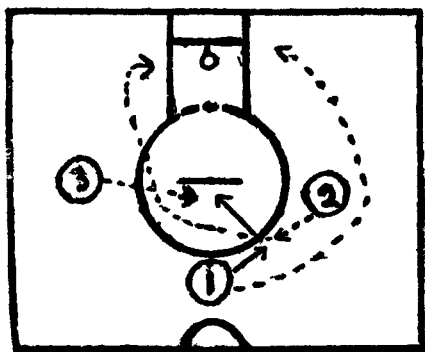
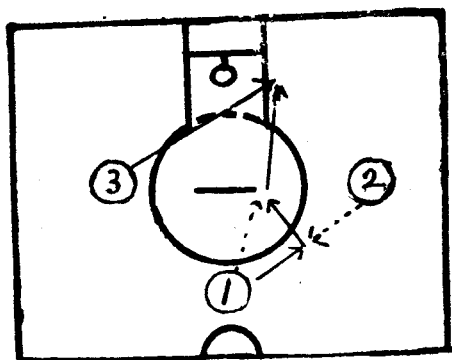
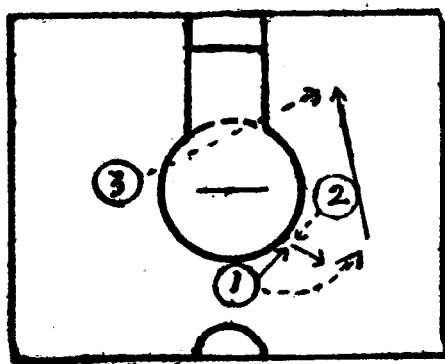


圖 十 八 第  
(三)圖 化 變 的 攻 進



圖一十八第  
(四)圖化變的攻進



圖二十八第  
(五)圖化變的攻進

第八十二圖 說明：②上前接①之傳球，①傳球後即隨球前進，繞至②之外邊準備接②之轉身傳球，此時③即切進籃下，準備接①之傳球而投籃。

第八十三圖 說明：此法與第八十二圖(五)相同，惟③切進之方向不同。

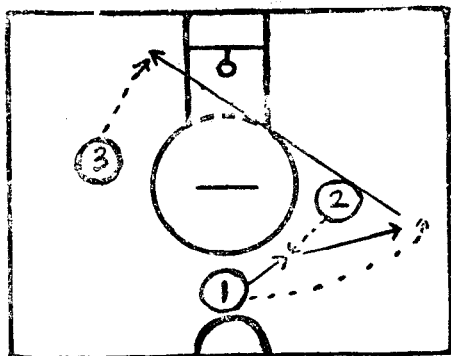


圖 三 十 八 第

(六)圖 化 變 的 攻 進

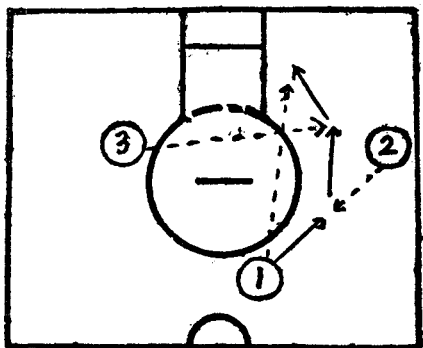


圖 四 十 八 第

(七)圖 化 變 的 攻 進

第八十四圖 說明：②上前接①之傳球，接球後即刻傳與上前之③，此時①傳球後即直奔籃右，以備接③之傳球而投籃。

第八十五圖 說明：②上前接①之傳球，①傳球後即隨球前進，繞至②之外邊準備接②之回傳球，①又傳與前進之③，此時③可投籃或傳與直奔籃下之②或④。

(3) 快攻之種類

(1) 自由式快攻法——比賽時無一定陣式，完全依據隊員之即景生情，隨機應變之能力，順乎自然，以快擊對方。

(A) 優點：動作不呆板，胸筋不受拘束。

(B) 劣點：有時一被壓迫，則成一蹶不振之混亂狀態，無法收拾。

(C) 採用此法之條件。

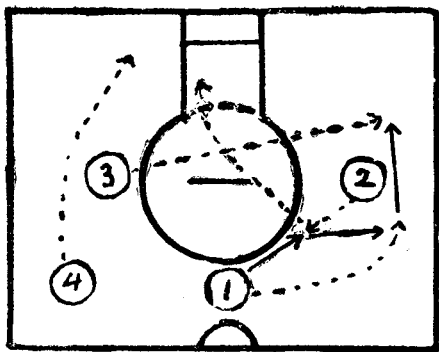
(a) 基本動作必須十分純熟，否則不能運用自如，易生失誤。

(b) 必須精於短距離傳球。

(c) 腦筋必須清楚，有隨機應變之能力。

(d) 全隊須動作活潑，發展團體之聯絡，使成爲隊之特殊精神。

(2) 陣式快攻法——用爲攻破人對人之防守法，尤其後衛得球，敵方均在前場不及佈防之時，按照預定路線進攻，用之最爲良策。



第五十八圖

(八)圖化變的攻進

(A) 應注意之點

(a) 在預定攻擊計劃中，不要錯過隨機應變之機會。

(b) 快攻時除非預備投籃之球外，一定要向前迎接傳球。

(c) 基本動作有把握，要穩準，尤其遇本隊發生錯誤時，必須穩住，待機再攻，勿過

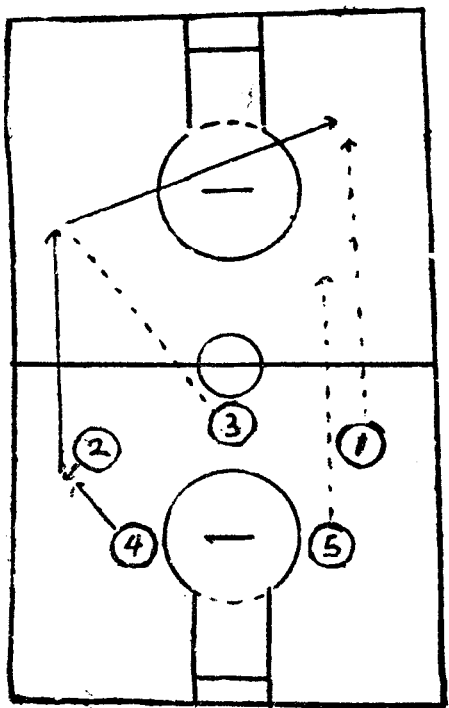
急，以免失誤太多。

(B) 快攻陣式圖

解：

第八十六圖 說明：

甲：後衛④得球到手，即向場左邊線約三四尺處傳球，同時左前鋒②向該處來接，②得球後仍沿左邊線向前傳，中鋒③前跑至場左邊線接②之傳球，此時球行路線總沿左邊線，藉以將對方視線及



第八十六圖  
(一) 快攻陣式圖

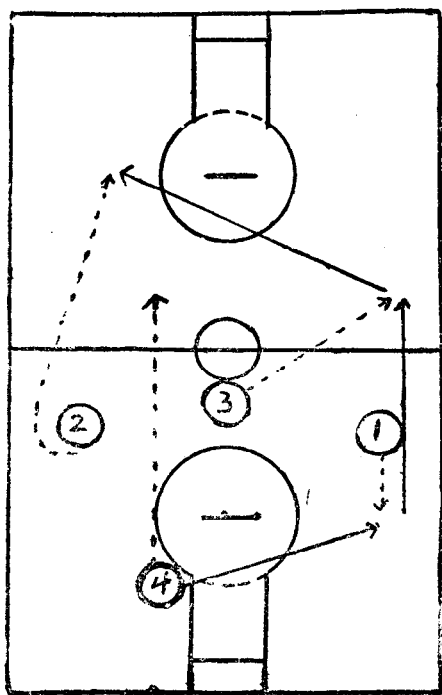
注意而引向籃左，右方空虛，同時右前鋒①乘虛進至籃右方，乘人不備接③之傳球投籃，後衛⑤亦隨①前進，相機進攻。

乙：若本隊後衛二人均為身體高大者，搶球能力甚好，凡在籃下之球，每為兩後衛所接住，②可稍遠站，以便④得球後有即刻傳來之可能，然②必須前來接球，萬勿候球而來。

丙：若③接②之傳球後，對方仍把守右邊，不為所誘，無法將球傳與①時，③應拍球前進，尋機再傳，或自行投籃均可。

### 第八十七圖 說明：

若對方已窺破第八十六圖（一）之打法，則速變化，後衛④得球後即傳給對邊前鋒①，但此橫過籃下傳球有被對方截獲之慮，故應隨時注意，如判斷及動作均敏捷，當無一失，其餘進攻一切方法及意義均



第八十七圖  
(二)圖式陣攻快

與第八十六圖(一)同，惟後衛④傳球後應隨同上前，以便輔助前鋒②相機進攻。

第八十八圖 說明：

甲：後衛④得球後，

中鋒③與前鋒②均同時前進，但後衛④實際傳給③，③得球後按固定方向向左傳給前鋒②，此時前鋒①已進至籃下準備接②之傳球而投籃，④傳球後隨同前進，相機進攻。

乙：③得球後亦可按當時情形，不必固定將球傳給左方，傳給右方亦可，動作與前同。

第八十九圖 說明：此陣式如用之熟習得法，亦可算為快攻陣式最有力之一，後衛④得球後，無論傳給前三人之任一人均可，如傳給中鋒③，③得球後則看機傳給左或右前鋒均可，由此進攻開始。同時後衛④尾隨前三人之後，相機進攻，傳球方法及路線詳於傳球實習法中第

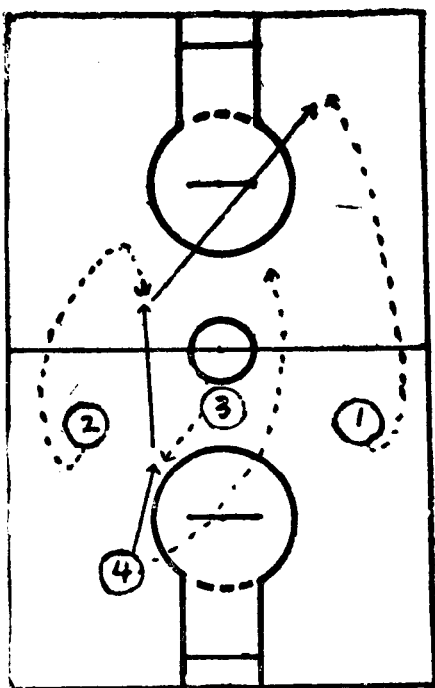
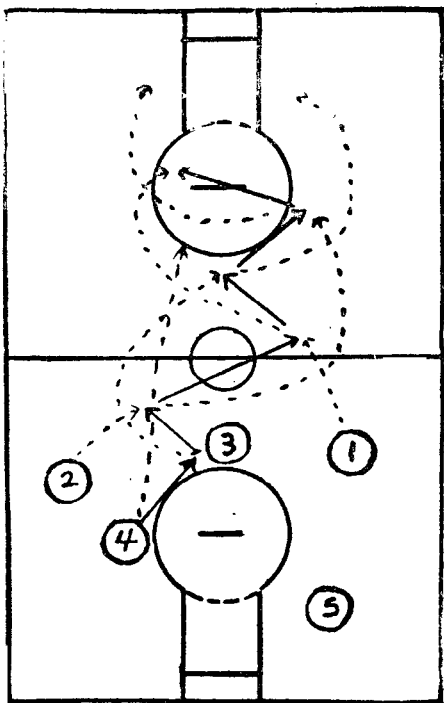


圖 八 十 八 第

三)圖 式 陣 攻 快



二十二與二十三圖，茲不贅述，應用此法時應特別注意之點：



圖九十八第  
(四)圖式陣攻快

甲：兩隊互戰時，本隊得球後全隊隊員必須極迅速站於各人應站之位置，彼此相距約十尺左右，以便進攻，若動作過慢，則不能適用，因子對方佈防之機會矣。

乙：向前進攻時，應隨跑、隨接、隨傳，勿犯持球走兩步之規則，傳時若停步再傳，動作遲緩，

效力即小。

丙：傳球後應隨球踪，由所傳之人身後交叉前跑進入對方。

丁：應時常向前傳球，接球者應稍有迎面向前接球之姿勢，若不能向前傳球時，應停步轉身轉給尾隨者。

戊：應用近傳球，動作要靈敏，使用胸前、腹前、胯旁、及反跳傳球均可。

己：向前交叉前跑時，隊員彼此相離不可太遠，如太遠最易將球失去，且費力太大。

庚：對於各種傳球停步及轉身之動作，應格外純熟。

辛：向前交叉跑進攻時，隊員不可永在一處轉，應向前進行。

壬：應適用近投籃，不可輕易用遠投籃。

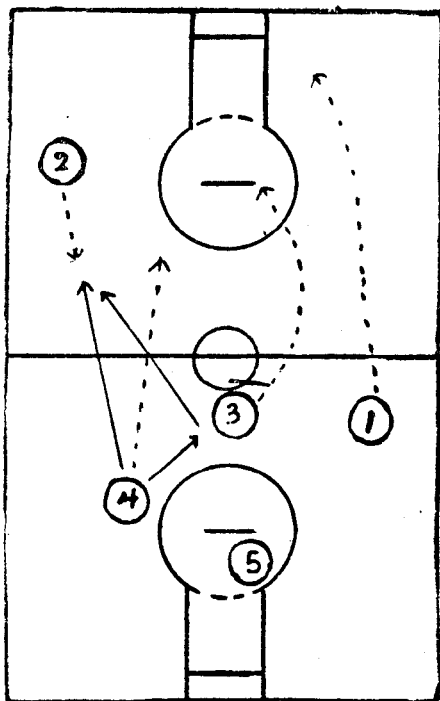
癸：衝鋒後衛在中鋒後面，四人對籃取包圍之姿勢。

子：後衛不可輕易進至籃下，應見機而為，動作必須十分機警，出人無常，使對方捉摸不定。

第九十圖 說明：如一隊中有四人防守力甚強，即可採用此陣式，頗有效力，在球一失手，四人退回防守，其餘一人站在前場籃之左或右，作為進攻時之內應，充任斯職者，須身體高大，長於接遠傳球，善於投籃者為宜，普通由中鋒或一前鋒任之，其職責為內應，應潛伏在前場籃之左右，不可輕易至場之中間或後場，倘為躲避對方把守，不妨在籃之左右稍稍移動，其惟一之任務，在能接遠傳球而投籃，動作須十分機警，不可呆板，接得球後即有四種動作上之變化：

甲：離籃近時，直接接得遠傳球後，即可投籃，或拍球前進投籃均可。

乙：離籃稍遠有得球機會時，應切進接球投籃。



第十九圖  
(五)圖 式 陣 攻 快

站在籃之附近，充任鎮守後衛者，應善於接由遮板碰回之球，得球後應能直接傳給作內應之隊員，若不能遠傳時，可傳與其他隊員，再由其他隊員向前傳給內應員，傳球後除鎮守後衛外，均應隨球前進接其回傳球。

如第九十圖所示，④為衝鋒後衛，③為中鋒，①為右鋒，②為潛伏內應者，⑤為鎮守後衛。

丙：離籃稍遠，向前來接球，有停步轉身拍球前進投籃機會時亦可。

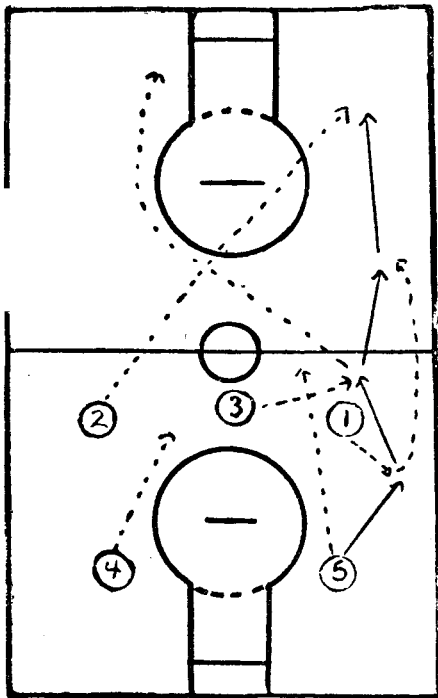
丁：向前接球後再傳給其他球員，彼此聯絡進攻至籃下投籃。

其餘四隊員，兩前鋒及衝鋒後衛，應站在防守區最前線，以防禦對方進攻，鎮守後衛應

④得球後可直接傳給②或傳給③，再由③傳給②，③與④無論誰傳誰，均應隨球前進準備接②之回傳球，②見有得球機會，或向前迎球或直向籃下跑，接球後投籃，或向前接球停步、轉身、拍球前進投籃均可，①沿場邊進至籃右預備接②之傳球投籃及②投籃不中之球，繼續投籃。

第九十一圖

說明：若本隊採用五人聯防時，應用此陣式頗相宜，後衛⑤得球後即傳與上前接球之右鋒①，①又傳與前進之③，①傳球後仍沿邊線前進，預備接③之回傳球，同時左前鋒②直奔籃之右方以接①之傳



第九十一圖

(六)圖式陣攻快

球投籃，③與①皆隨球前進圍攻籃下。

第九十二圖

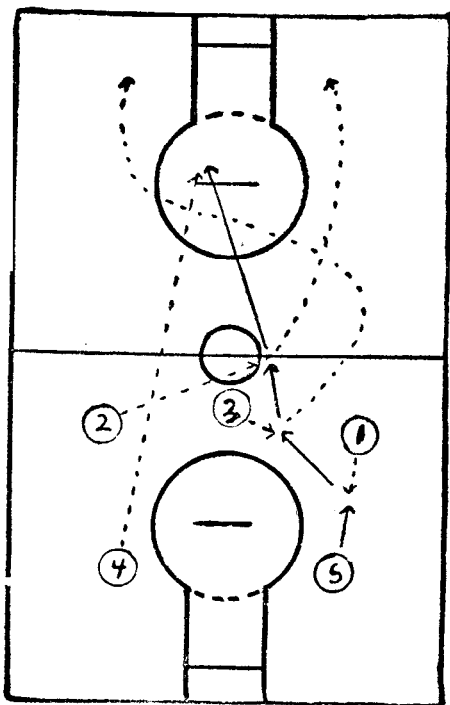
說明：後衛⑤待球傳給右鋒①後，後衛④即乘機偷襲至前場籃下，①接球後傳給上前接球之中鋒③，③接球又傳給上前接球之左鋒②，③與②傳球後皆隨球前進與④圍攻籃下。

以上兩圖皆沿

邊進攻，使對方視

線注意一邊，使另

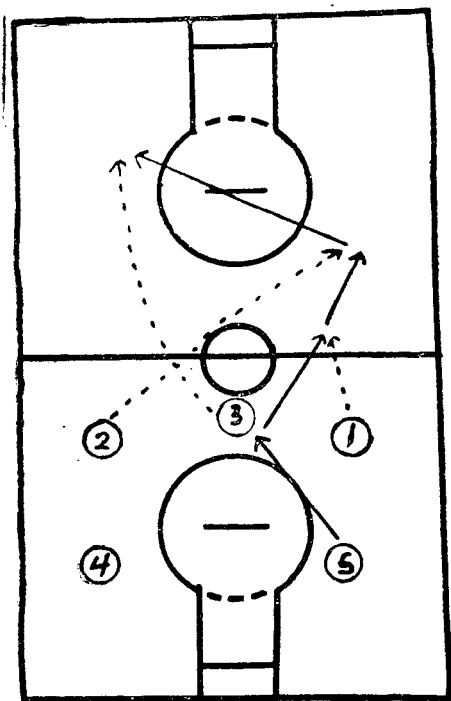
一邊有空隙可乘。



圖二十九第

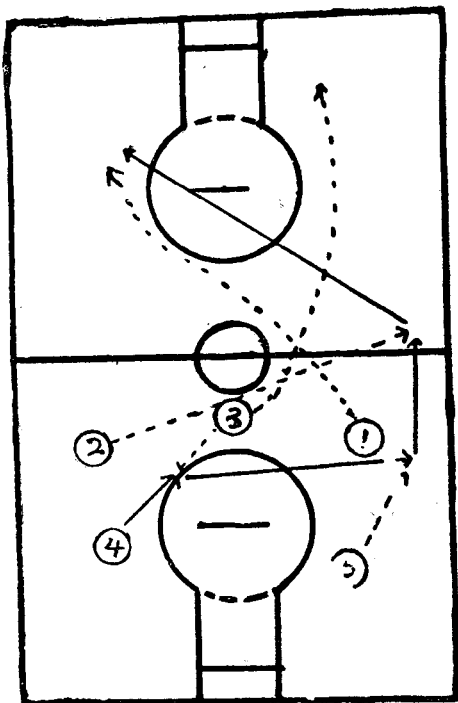
(七)圖式陣攻快

第九十三圖 說明：後衛⑤得球即傳與中鋒③，③得球即傳與前進之右鋒①，①得球後即傳與前進之左鋒②，此時③偷襲至前場籃下，以備接②之傳球投籃。



第九十三圖  
(八)圖式陣攻快

第九十四圖 說明：後衛④得球後傳與上前接球之中鋒③，③得球後即傳與沿邊線前進之後衛⑤，此時左前鋒②前來接⑤之傳球，②再看機傳跑與籃下之③或①投籃。



圖四十九第

(九)圖式陣攻快

- 亂，神經過於緊張，不能鎮靜時，宜用慢攻，以穩定情緒。
- (4) 對方氣焰正熾，非常活潑，宜用慢攻，以冷落其氣勢。
- (5) 本隊基本動作不熟或速度不夠，應採用慢攻。
- (2) 慢攻的要點：

(二) 慢攻法

(1) 慢攻的主要

原因：

(1) 對方已佈好防守陣線，快攻的機會已經錯過，無論在任何情形下，即刻應改爲慢攻。

(2) 對方防守陣線佈好，戒備森嚴，快攻最易失誤。

(3) 本隊陣式混

(1) 對方採用五人區防制，進攻時應將球運至最前線，再開始進攻。

(2) 球運至對方防守前線後，進攻機會有五：

(a) 有人切進應利用遠傳球的機會。

(b) 遠投籃但不可隨便投籃。

(c) 拍球前進找投籃機會。

(d) 拍球前進找傳球機會。

(e) 近傳球進攻至籃下投籃。

(3) 須時刻注意對方的弱點與空隙攻之。

(4) 由後場運球至對方防線的一段，務須穩妥，到前線開始進攻時要快，使對方迅雷不及掩耳。

(5) 開始進攻時，傳接球宜前進迎接之，前跑的時間要恰當準確。

(6) 須會用假動作、轉身、及彼此掩護的動作，球攻入敵陣後，若能利用個人技術成功時，勿亂傳而失投籃機會或失球。

(7) 進入對方防區以內，勿只顧全隊聯絡而多傳球，因此失掉投籃機會。

(8) 在對方防守好以後，應多用近傳球、手接手的傳球、及二人攻一人的方法，以全隊的聯絡進攻至籃下投籃。



(9) 由中間或由邊線進攻，當依本隊採用的攻法及對方採用的守法為準，如對方採用前三後的防守，本隊有人在中間，則可用中間進攻，但邊線進攻較爲容易，不過易被對方擠於一隅。

(10) 接球時必須向前進，並作掩護動作，如三人進攻時，中間無人向前接球搗手，而直奔籃下，易生錯誤而失球。

(11) 若對方把守嚴密或集中籃下，本隊進攻甚不得志，可用遠傳球傳回，保持球的所有權，待機再攻。

(12) 進攻應配合防守，注意對方採用的進攻方法，如對方採用快攻，本隊進攻時，勿忘失球後趕快退守。

(13) 如投籃未中，球在前場籃附近，雖在對方手內，對進攻亦不得放鬆，得球後即用個人技術投籃，勿失良機。

(14) 慢攻的陣式，應練習純熟，才能致用。

### (3) 慢攻的基本陣式

以下是採用慢攻陣式的幾個基本站法，就是無論採用任何的攻法，總不外乎這幾種站法。在對方將防守佈置妥當時，攻方自然不便採用快攻，此時攻方在未將球運到對方防守前線之前，各隊員應將各人所應站之位置站好。不可一味急攻，否則必有失球之虞，各人應站之位置

就是俟將球運到對方防守前線，開始進攻的基本陣式，由此種基本陣式可以用為破對方五人聯防分區制及人對人防守制。

自然不這就是這幾個基本陣式，不過由各種籃球書籍，多年體育雜誌有關的籃球論文中，作者在美國參觀多次籃球比賽中，在遠東籃球比賽中，及一九三六年在柏林舉行第十一屆世運會的籃球比賽中所看見，總不外乎這幾種的佈陣法。這幾個基本陣式看起來很簡單，但實行起來很不容易，要想應用有效，必須注意以下的幾個重要條件。

甲：每個隊員必須心目中十分瞭解這個陣式的意義。

乙：必須牢記個人的崗位。

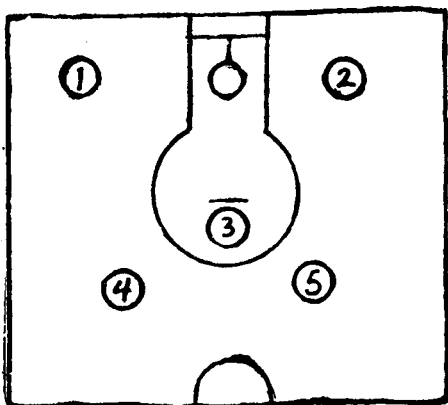
丙：各種陣式並不是死板的。

丁：勿要採用陣式過多，將一二種陣式切實練習純熟即可。

戊：傳球與向前來接球的時間，必須適合，否則亂跑，球無方向可傳，各人崗位已亂，最易失球。

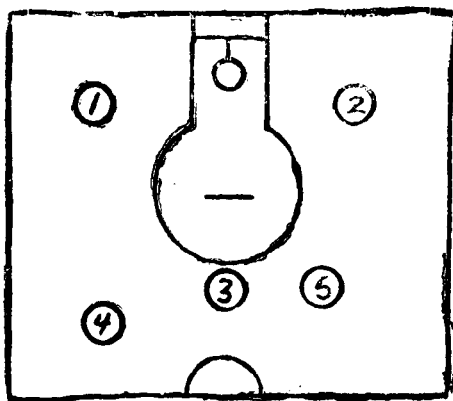
己：各人應負何種責任，應站的崗位，均應配合適當，或以特別任務負有專責，萬不可盲無目的的分任。

第九十五圖 說明：④與⑤兩後衛要站在距對方防守前線四五尺遠的地點，兩後衛應一稍前，一稍後，中鋒③站在罰球線之前面，①與②兩前鋒分站籃之左右，距籃約十尺遠。



圖五十九第

(一)圖式陣本基的攻擾



圖六十九第

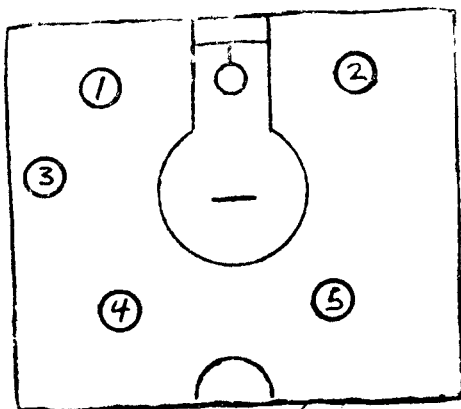
(二)圖式陣本基的攻擾

第九十六圖 說明：中鋒③與④⑤兩後衛站在距對方防守前線四五尺遠的地點，後衛④稍向後站，①與②兩前鋒分站在籃之左右，距籃約十尺遠。

第九十七圖 說明：④與⑤兩後衛仍如第九十四圖(一)所示的站法，中鋒③站在近左邊線四五尺處，①與②兩前鋒仍站在籃之左右，距籃約十尺遠。

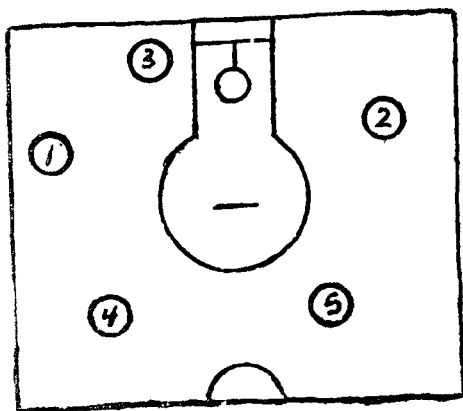
第九十八圖 說明：④與⑤兩後衛仍如第九十四圖(一)所示的站法，①與②兩前鋒要分站在距邊線十尺及距端線十尺的地點，中鋒③站在籃左，距籃約四五尺處。

第九十九圖 說明：④與⑤兩後衛仍如第九十四圖(一)所示的站法，①與②兩前鋒分站在距邊線四五尺及距端線十二尺的地點，由鋒③站在籃前四五尺處。



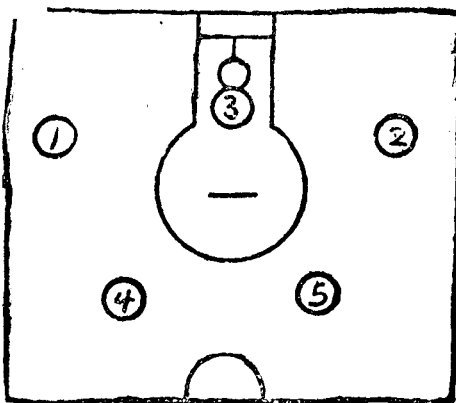
圖七十九第

(三)圖式陣本基的攻緩



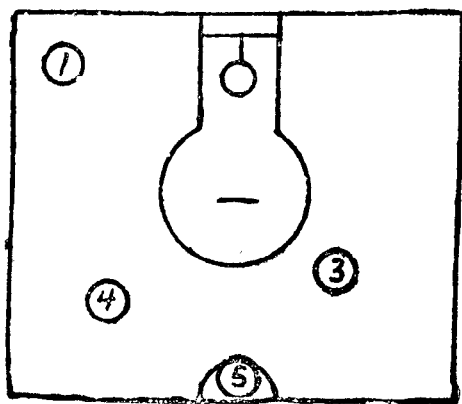
圖八十九第

(四)圖式陣本基的攻緩



第九十九圖

(五)圖式陣本基的攻戰



第一百圖

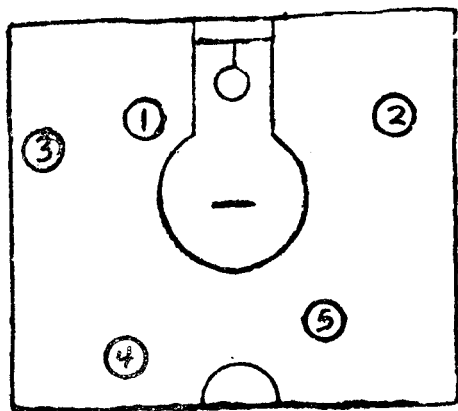
(六)圖式陣本基的攻戰

第一百圖 說明：後衛⑤站在近中線處，後衛④與中鋒③仍如第九十四圖（一）所示的站法，①與②兩前鋒分站在近場角處。

第一百零一圖 說明：④與⑤兩後衛仍如第九十四圖（一）所示的站法，中鋒③站在近邊線四五尺的地點及距端線十二尺遠處，前鋒①站在近罰球區處，前鋒②站在近邊線處。

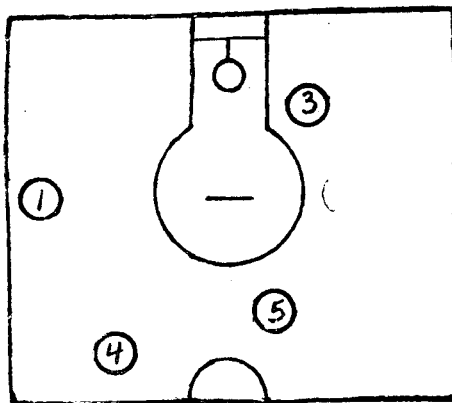
第一百零二圖 說明：④與⑤兩後衛仍如第九十四圖(一)所示的站法，前鋒②站在近罰球區距端線十七尺遠處，中鋒③站在罰球區近直垂線距端線八九尺處。

(4) 慢攻的應用陣式(或為破五人聯防的進攻陣式)



圖一零百一第

(七)圖式陣本基的攻緩



圖二零百一第

(八)圖式陣本基的攻緩

進攻之成功與否，全在進攻時間之是否恰當。倘在進攻的時候，對方已將防守陣式佈置妥當，本隊如慌忙進攻，最易發生失誤，應心思沉靜，用意保持着球，不令其失去，此時應採用慢攻的方法。又如球一出場，我方進攻稍一遲緩，對方即可藉機將防守陣容佈置妥當，此時本隊應將球運至最前線，再設法進攻，應當機立斷，或用遠傳遠，投、拍球前進，或近傳進攻，均無不可。

以下所繪的二十三個陣式圖，不過作為大家的參考，如若採用的時候，還有五點要注意的：

甲：陣式不可選用太多，選用兩三個練習純熟，即可應用。

乙：所選陣式是否適宜本隊隊員，萬勿削足適履。

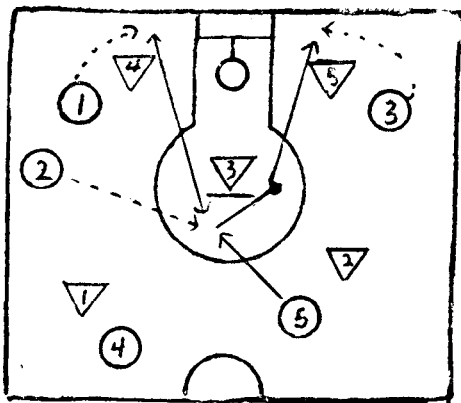
丙：應以對方之移動而隨機變化本隊的攻勢。

丁：將球運到前線時，一開始進攻，動作必須快，我國球隊對此動作，大半是慢，雖採用陣式亦不發生任何效力也。

戊：用陣式進攻時，本隊各人的崗位須趕快站好，隨時開始進攻。

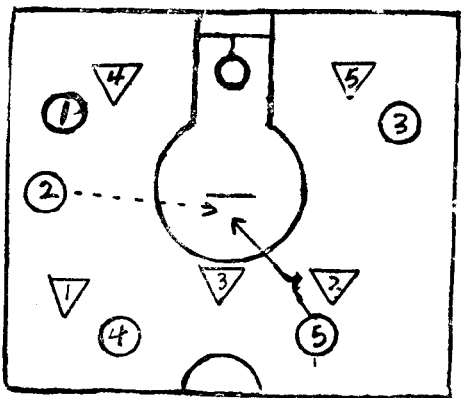
第一百零三圖 說明：本隊隊員應先將各人的位置站好，如圖所示，假若對方的防守站法是二一二制，本隊②可跑至罰球線在對方△的前面去接得⑤的傳球，如②單手投籃有把握，即可跳起投籃，頗有效果，自然②連投連中之後對方△自向前移或至△與△之間，則本隊亦應改

弦更張。



第一零三圖

(一) 攻籃的應用陣式圖



第一零四圖

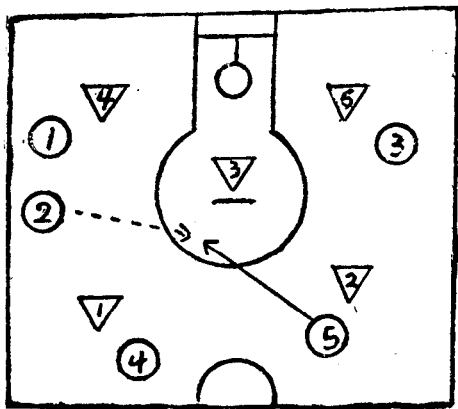
(二) 攻籃的應用陣式圖

第一百零四圖 說明：假若對方△移動向前防守的站法變成三二制，本隊⑤可反跳球傳給跑到△後面的②，更可穩準的投籃。

第一百零五圖 說明：本隊②接得⑤的傳球後，因被對方嚴密的把守不易投籃，此時②可

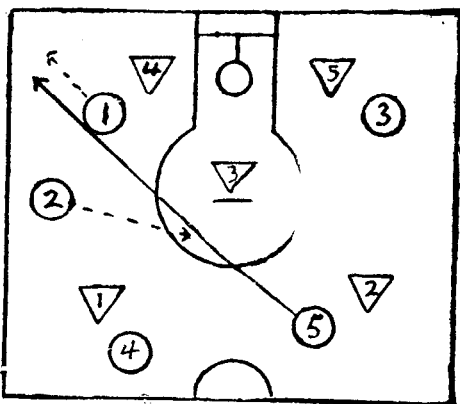


用反跳球法傳給向籃下切進的③或①均可，至不得已時仍可回傳給鎮守後衛的⑤或④，以便另造機會再攻，一九三六年在柏林第十一屆世運會時，美國籃球隊每次比賽均採用此法。



第一零五圖

(三)圖式陣用應的攻緩

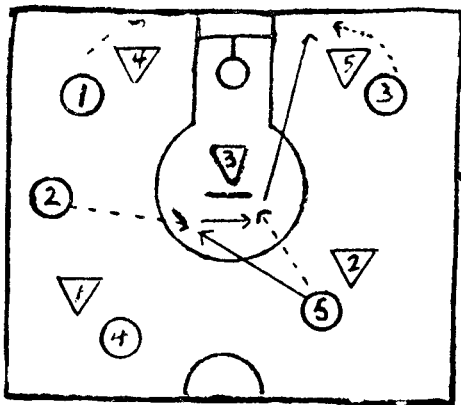


第一零六圖

(四)圖式陣用應的攻緩

第一百零六圖 說明：本隊②跑至罰球線前接得⑤的傳球後，亦可將球傳給跑至場左角的①，如①擅於由場角投籃，此法頗有效果。

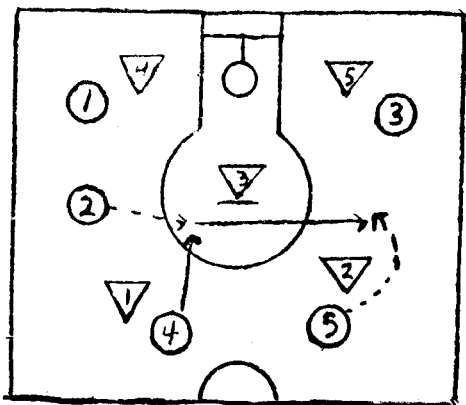
第一百零七圖 說明：本隊②前跑接⑤的傳球，⑤傳球後隨向前接②的回傳球，則⑤將球傳給向籃下切進的③或①均可。



第一百零七圖

(五)圖式陣用應的攻緩

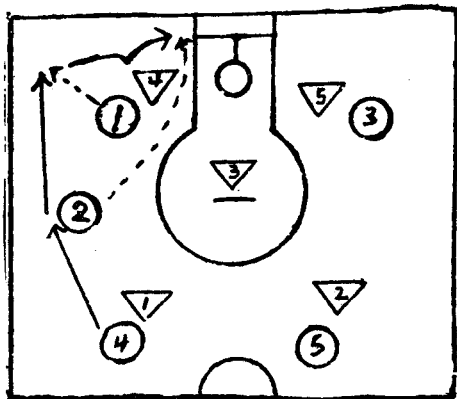
第一百零八圖 說明：本隊②前跑接④的傳球，同時⑤伴僞向左而實向右繞過對方①前面接②的傳球，即行投籃，或拍球前進，或傳給①②均可。



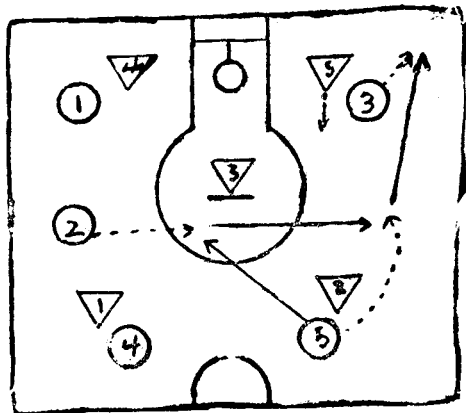
第一百零八圖

(六)圖式陣用應的攻緩

第一百零九圖 說明：本隊②跑至罰球線前接⑤的傳球，同時⑤傳球時即佯偽向左。其實向右繞過對方切進接②的回傳球，⑤切進動作必須極快，始有效能，此時對方後衛△如前來截，則⑤可將球傳給跑至場角的③而投籃，歷屆遠東運動會，菲律賓滾籃球隊，多採用此法，菲隊之優點，即傳球開始後向前切進快。



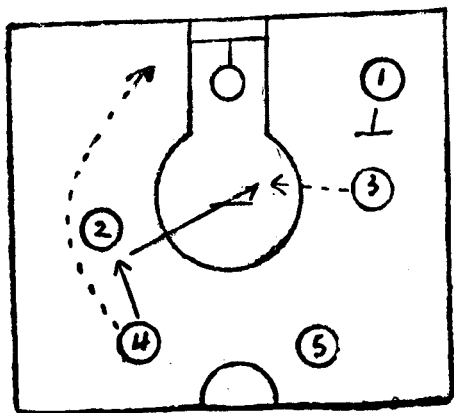
第一百零九圖  
(七)圖式陣用應的攻緩



第一百零十圖  
(八)圖式陣用應的攻緩

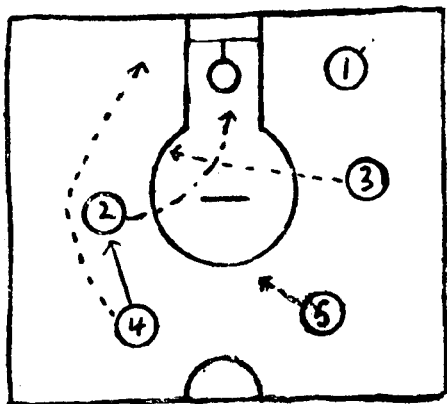
第一百十圖 說明：在④傳球時，同時⑤亦前進，以達牽掣對方△的注意方向，②接得④的傳球後，即傳給跑至場邊的①，②隨球前進，再接①的反跳傳球而投籃。

第一百十一圖 說明：本隊④傳球給②後即由②的身旁沿場邊前進，①前跑為②作掩護，③前跑接②的傳球後持籃或傳給④均可，若④切進時間恰當，必能成功。



第一百十一圖

(九)圖式陣用應的攻緩

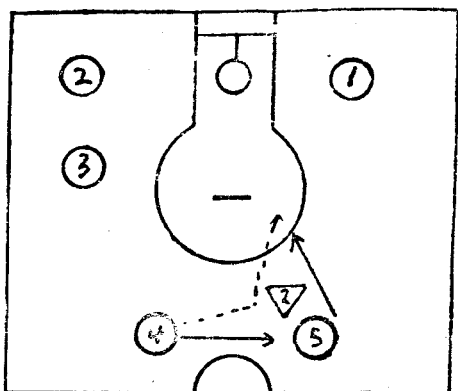


第一百十二圖

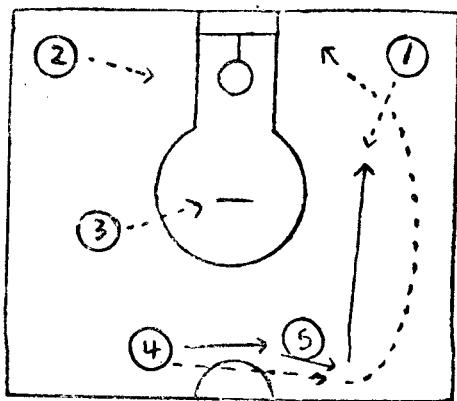
(十)圖式陣用應的攻緩

第一百十二圖 說明：本隊②接得④的傳球後不直接傳給前來的③，乃自行拍球前進投籃，③之前來完全負掩護責任，④由場邊前進，①向場角跑以牽掣守方注意。

第一百十三圖 說明：本隊④將球傳給⑤後同時前進，似乎是爲⑤作掩護，實際前進接⑤的回傳球而投籃，此亦菲律賓濱籃球隊其慣用之一法。



第一百十三圖 說明：本隊④將球傳給⑤後同時前進，似乎是爲⑤作掩護，實際前進接⑤的回傳球而投籃，此亦菲律賓濱籃球隊其慣用之一法。



第一百十四圖 說明：本隊①與②站在場之兩角，以擴大攻之區域，③④⑤三人負責運籌

如何進攻，④將球傳給⑤後即隨球前進接⑤之回傳球，同時①與②均向罰球線跑進，④將球傳

給①後，仍隨球前進，以備接①的回傳球，③與②均相機前進，此乃沿邊線二人攻一人之法也。作者一九三七年在美國華盛頓首都曾參觀華盛頓與比得斯本爾哥兩大學籃球隊比賽，雙方均應用此法。

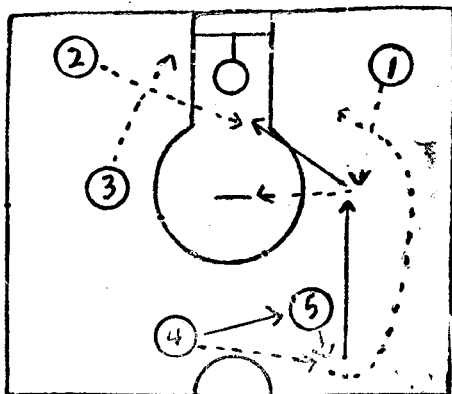
### 第一百十五圖

說明：④傳球給⑤後即隨球前進接⑤的回傳球，④再將球傳給前進的①後，即仍隨球前進，①接球後可傳給前來的②或回傳給④均可，同時③進至籃左方，②接球後

若無機會投籃，萬勿勉強一試，最好仍回傳給①，再另謀出路。

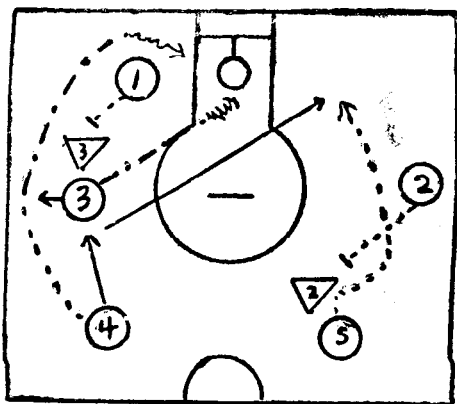
### 第一百十六圖

說明：④將球傳給③後，即沿邊線隨



第一百十五圖

進攻的應用陣式圖(三十)



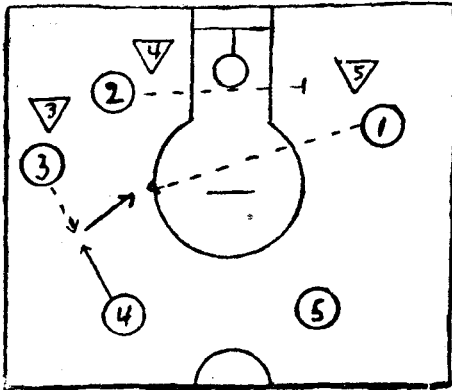
第一百十六圖

進攻的應用陣式圖(四十)

球前進，①上前為③作掩護，②上前為⑤作掩護，⑤繞至籃右方，以備接③之傳球，③接球後可有三個進攻機會，一回傳給④拍球前進投籃，二自行拍球前進投籃，三傳球給前進的⑤，故③握球的地位極屬重要，進攻成敗，全在③之一舉一動恰到好處與否。

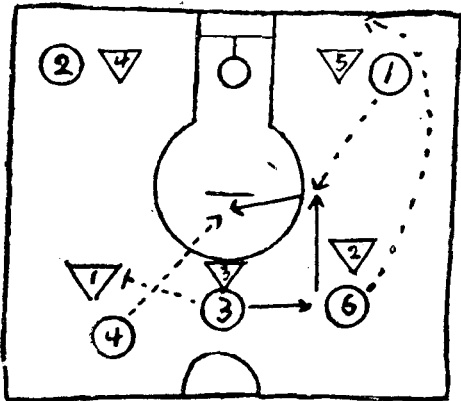
第一百十七圖 說明：④由後場將球運到前場時看機即傳給前來的③，此時②向籃右方進為①作掩護，同時①向前進接③的傳球而投籃，②與①交換位置的主要用意，可令對方捉摸不及，乃調虎離山之計。

第一百十八圖 說明：③將球運至對方防守前線時傳給⑤，俟⑤將球傳給前來的①之後，③為④



第一百十七圖

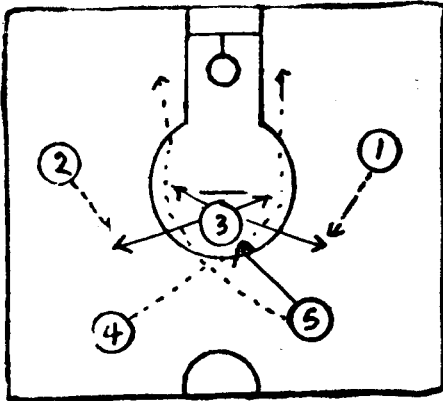
緩攻的應用陣式圖(七)



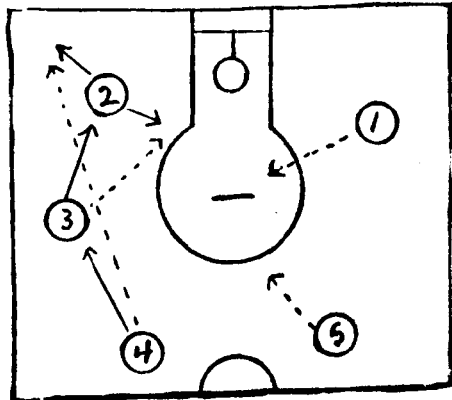
第一百十八圖

緩攻的應用陣式圖(六)

作掩護，則④前進接①的傳球而投籃，同時⑤亦前進，以備接④的傳球。  
 第一百十九圖 說明：②為本隊進攻的中樞人，③接得④的傳球後，即傳給中樞人②，並  
 急速切進，以備接②的回傳球。④傳球後，亦可隨機前進，以備接②的回傳球。



第一百十九圖  
 (七十)圖式陣用應的攻緩



第一百二十圖  
 (八十)圖式陣用應的攻緩

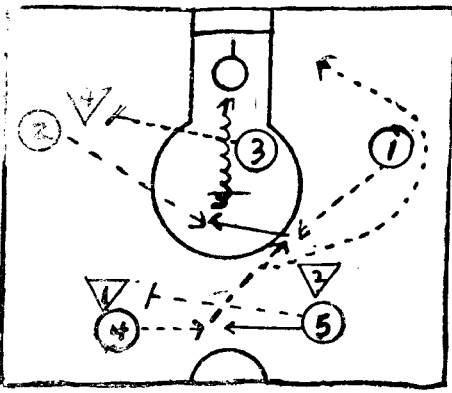
第一百二十圖 說明：③站在罰球線上，為本隊進攻的中樞人，一九三六年在柏林第十一屆世運會時，美國籃球隊即以其六呎九吋體高的中鋒任中樞人之責，因其體高臂長過人，故球



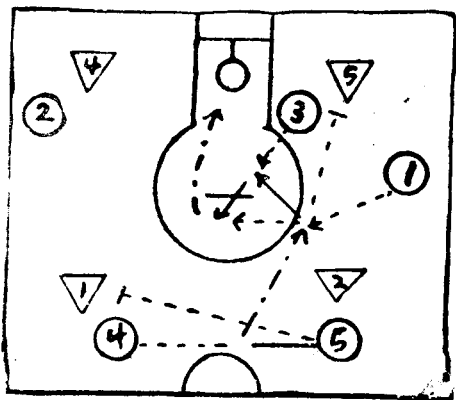
一到彼手，運用自如，⑤將球傳與中樞人③後，即由左方切進，經過③的前面，以便接③的回傳球投籃，同時④向右方切進，④與⑤可互相作掩護，③接球後傳給④或⑤均可，若進攻被阻，可將球回傳給①或②，從新再攻，①與②退至後方，以免後方空虛。

第一百二十一圖 說明：⑤傳球給④後同時前進為④作掩護，④接球後拍球前進或傳給前來的①均可，①再傳給前來的②後即退守，②向前接球時，③為之作掩護，②接球後可有三個進攻機會，

一自行拍球前進投籃，一傳給切進的③，一傳給切進的④。



第一百二十一圖 (九十)圖式陣用應的攻緩



第一百二十二圖 (十二)圖式陣用應的攻緩

第一  
二十二圖  
說明：⑤傳  
球給④後，

同時前進爲④作掩護，④接球後或拍球前進或傳給前來的①均可，①接球後傳給③並切進，接③的回傳球，而拍進投籃，同時④前進爲①作掩護，③接球後傳給①或④，或自行轉身投籃均可。

第一百二十三圖 說明：此圖表示掩護進攻的方法，⑤傳球給④後，同時前進爲④作掩護，

④接球後拍球前進，如有機可投籃，或傳給前來的②，同時①跑至籃左方爲②作掩護。

第一百二十四圖 說明：⑤傳球給前來的③，①接球後傳給前來的③，同時②亦前進爲③作掩護。

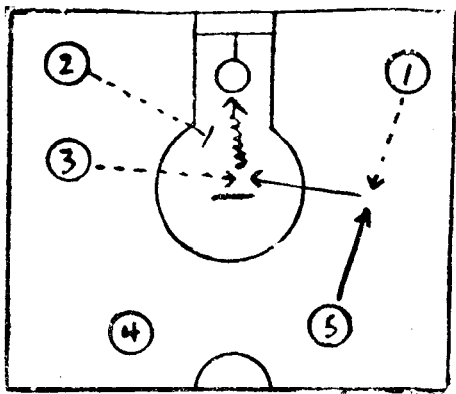


圖 二 百 一 十 二 (一十二)圖式陣用應的攻緩

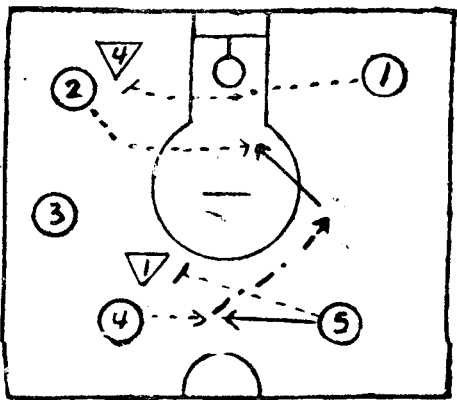
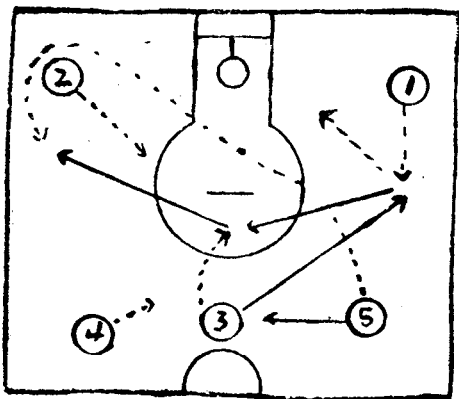
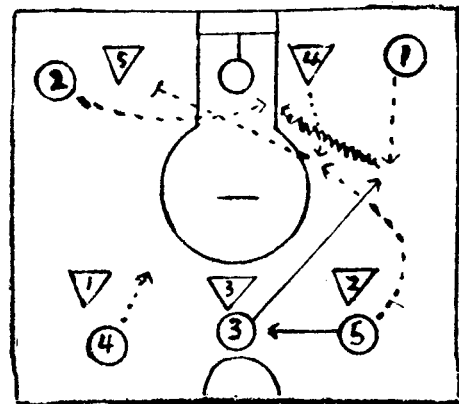


圖 四 十 二 百 一 第 (二十二)圖式陣用應的攻緩

第一百二十五圖 說明：此圖表示由邊線掩護的進攻法，⑤用快的動作傳給③後，前進為①作掩護，但審慎不要推撞對方的△，①沿邊線上前正在⑤的後方接③的傳球，①接球移向右轉身投籃，同時⑤繼續前進，經過罰球區設法接①投籃不中的球，或準備接由遮板碰回之球，②由⑤身後進至籃前接由遮板碰回之球。



第一百二十五圖  
緩攻的陣式圖(三十二)



第一百二十六圖  
緩攻的陣式圖(四十二)

第一百二十六圖

說明：⑤看機以快動作將球傳給③後即刻向前跑伴作要接③的回傳球，

此時③以快動作將球傳給上前的①，③傳後佯向右實向左接①的回傳球，⑤繼續向場之對角跑，目的爲②作掩護，②藉機向罰球區進，此時⑤仍繼續跑至左邊線內接③的傳球，由此可獲穩準的投籃機會，如若進攻被阻或投籃不中，則①②或⑤得球後，可以回傳給③或④均可。總之，既開始進攻，至少應進去三人，後方留守二人，即可應付一切。

(三) 8字形進攻法 (Figure of Eight 又名 Merry-go-Round)

所謂8字形就是五人在場上應用進攻的路線完成之後，正造成一個8字形，此法在美國 Pittsburgh University (畢得斯拜爾哥大學) 籃球指導 Carlson 所發明，一九三七年作者在美國會親自參觀該大學籃球隊應用此法對華盛頓大學比賽，我看過那次比賽之後及讀了 Carlson 指導籃球的著作，認爲很有介紹的價值，今不厭其煩，將有關8字形的圖解約五十九個，一一劃出，作爲參考。爲節省篇幅起見，所有圖解的說明均很簡單，但若詳細的將各圖研究一下，即可完全了然這8字形的進攻意義及其優點。

該隊無論是快攻、慢攻，破五人聯防，或破人對人防守制，均用此法，當然隨機應變的地方也很多，但永不離開8字形的原則。

8字形的主要價值，不外以下數點：

- (1) 五人在場上得以全面展開，不但使得傳球、接球都容易，而且增加防守的力量。
- (2) 在進攻時前場的籃前總有三個人，所站的位置都有投籃與隨球前上的機會，其餘二

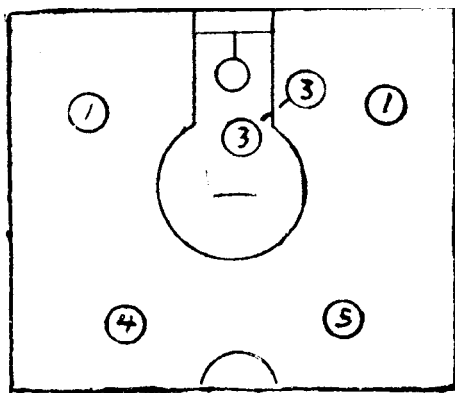
人，除了站在適宜的進攻位置外，還要預防對方如一奪球實行速反攻的危險。

(3) 由五人連續的互相換位的活動起來，而練成習慣，各人都知各人所移到某位置的重要與作用，自然而然由這個繼續活動的打法，而覺得投籃的機會。

(4) 第一步先按照圖中所示的基本站法，練習傳球，目的可以保持使人與球繼續不斷的活動，以免發生呆立的現象，練習純熟後，再用在方法上。這種傳球方法是練習傳球、接球、及向籃切進的技術。

(5) 8字形進攻法的特點，即傳球後隨之前進，如不得逞，立刻退回，開始另造機會。

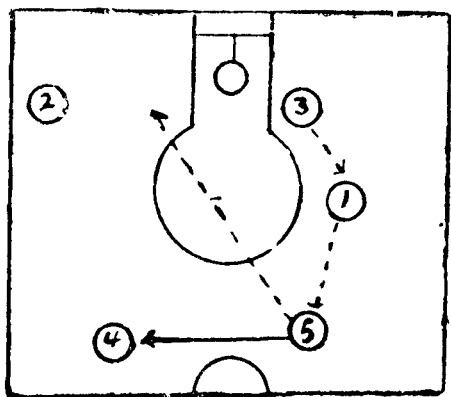
第一百二十七圖 說明：此圖解釋8字形進攻法五人基本的站法，如圖④⑤二人站在後方，①②③三人站在籃之左右前三面，中間③站在罰球線或籃下均可。



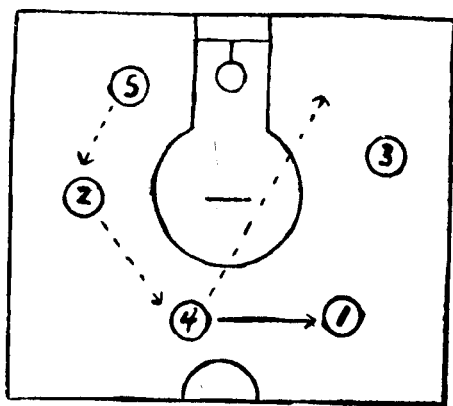
第一百二十七圖

(一) 8字形進攻法圖

第一百二十八圖 說明：此圖解釋球由⑤傳起給④即向籃之左方切進，同時①跑至③的位置，③跑至①的位置。



第一百二十八圖  
（字形進攻法圖二）



第一百二十九圖  
（字形進攻法圖三）

第一百二十九圖 說明：此圖解釋④接⑤的傳球後再傳給①，即向籃之右方切進，同時②跑至④的位置，⑤跑至②的位置。

第一百三十圖 說明：此圖解釋①接④的傳球後再傳給②，即向籃之左方切進，同時③跑至①的位置，④跑至③的位置。

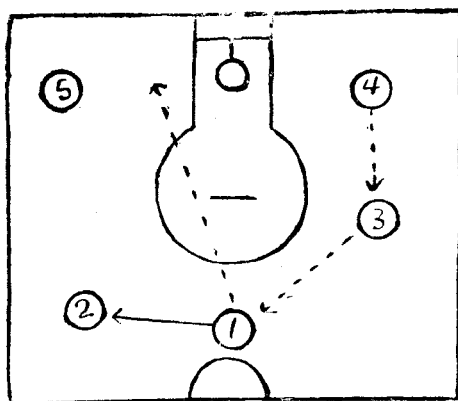


圖 一 三 百 一 第  
(四)圖法攻進形字 8

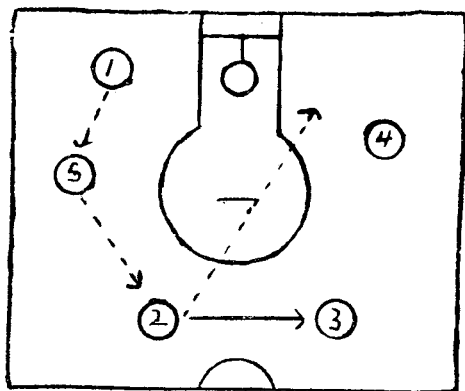
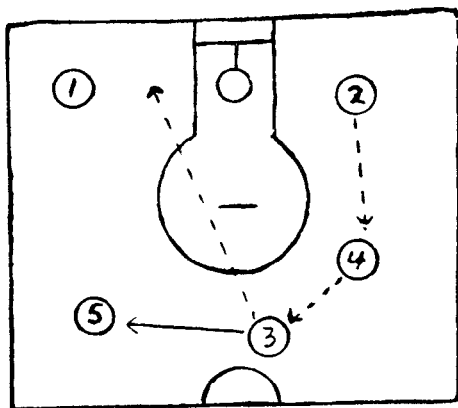


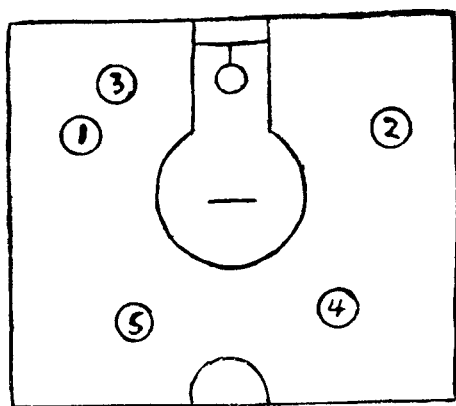
圖 一 三 百 一 第  
(五)圖法攻進形字 8

第一百三十一圖 說明：此圖解釋②接①的傳球後再傳給③，即向籃之右方切進，同時⑤跑至②的位置，①跑至⑤的位置。

第一百三十二圖 說明：此圖解釋③接②的傳球後再傳給⑤，即向籃之左方切進，同時④跑至③的位置，②跑至④的位置。



第一百三十二圖  
(六)圖法攻進形字 8



第一百三十三圖  
(七)圖法攻進形字 8

第一百三十三圖 說明：此圖解釋由原來一百二十六圖(一)之站法，開始傳球五次後即輪轉一週，各人所站位置，正與一百二十六圖(一)相反。



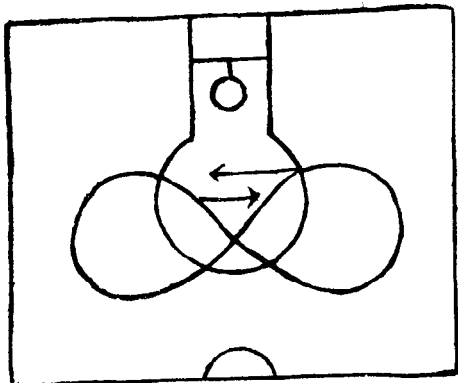
第一百三十四圖 說明：此圖解釋各隊員所跑成的路線，正是如圖所示的一個8字形。總之，隊員傳球後即向對面籃前跑，路線不會跑錯的。

以下是一種8字形進攻法所跑的路線，雖跑的路線不同，及隊員向籃下切進的方向不同，但一隊如運用純熟，可獲得同樣的效果，以下路線乃表示球是順沿場之邊線進攻，茲以圖解如後。

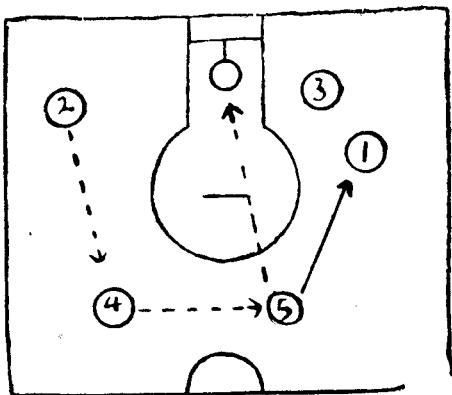
第一百

三十五圖

說明：此圖解釋隊員五人如仍由基本站法開始傳球，沿場之邊線傳球，⑤開始將球傳給①後即切進向籃，同時④跑至⑤之位置，②跑至④之位置。

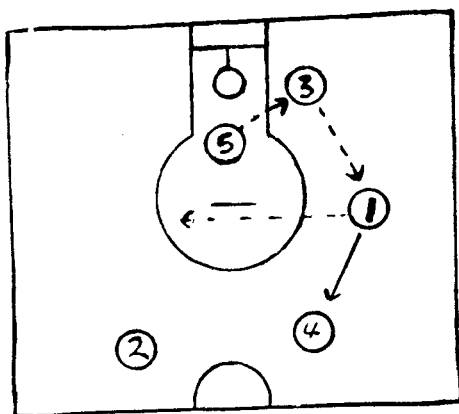


第一百三十四圖  
(八)圖法進攻形字8

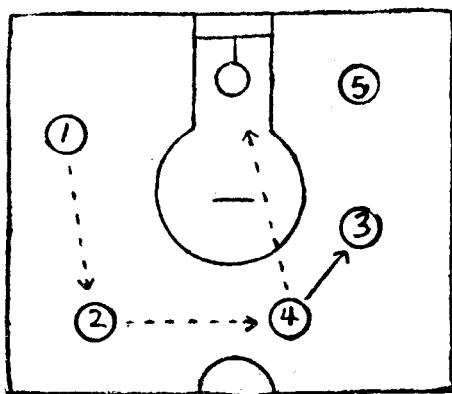


第一百三十五圖  
(九)圖法進攻形字8

第一百三十六圖 說明：此圖解釋①接⑤之傳球後再傳給④，即向場之左邊跑，同時③跑至①之位置，⑤跑至③之位置。



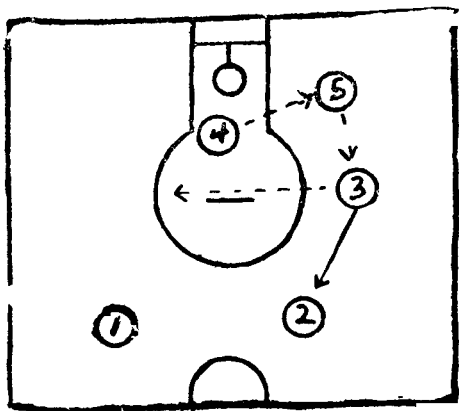
第一三六圖  
(十)圖法攻進形字 8



第一三七圖  
(一十)圖法攻進形字 8

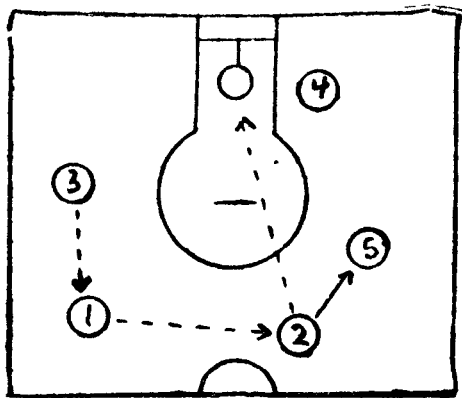
第一百三十七圖 說明：此圖解釋④接①之傳球後再傳給③，即向籃前跑，同時②跑至④之位置，①跑至②之位置。

第一百三十八圖 說明：此圖解釋③接④之傳球後再傳給②，即向場之左邊跑，同時⑤跑至③之位置，④跑至⑤之位置。



第一百三十八圖

8字形進攻法圖(二十)

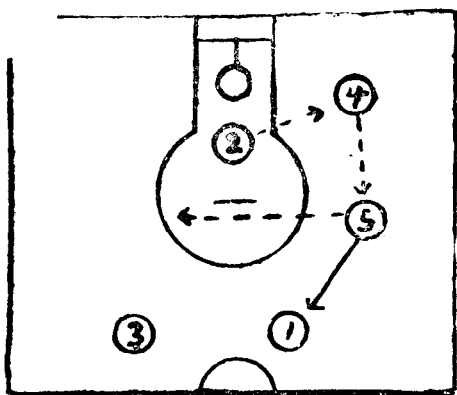


第一百三十九圖

8字形進攻法圖(三十)

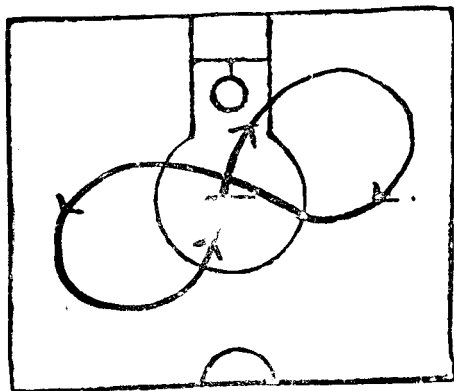
第一百三十九圖 說明：此圖解釋②接③之傳球後再傳給⑤，即向籃前跑，同時①跑至②之位置，③跑至①之位置。

第一百四十圖 說明：此圖解釋⑤接②之傳球後再傳給①，即向場之左邊跑，同時④跑至⑤之位置，②跑至④之位置。



第一百四十圖

(四十)圖法攻進形字 8



第一百四十圖

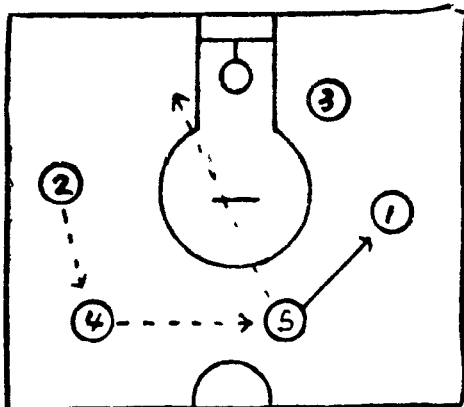
(五十)圖法攻進形字 8

第一百四十一圖 說明：此圖解釋各隊員由一百三十四圖(九)開始傳球，所跑成之路線，正是如圖所示的一個8字形。

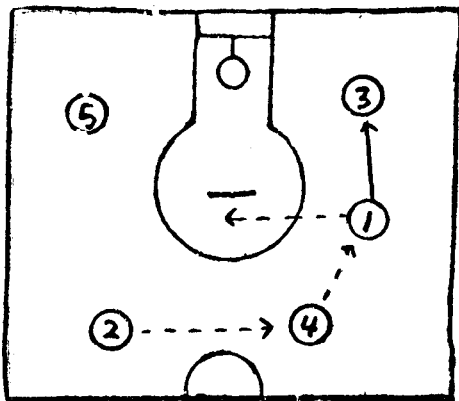
由以上隊員與傳球所行之路線，再用以下的幾個圖分爲甲乙兩種來解釋再進一步的變化，則可以瞭解 8 字形進攻法之變化無窮的道理。

第一百四十二圖

說明：此圖解釋前邊隊員接到後邊的傳球後，開始傳球進攻的基本站法，在隊員接到球後，其投籃與拍球或可以增加其得分的機會，因他所處地位，可以傳給籃下的人投籃，亦可回傳給向前切進的人投籃。



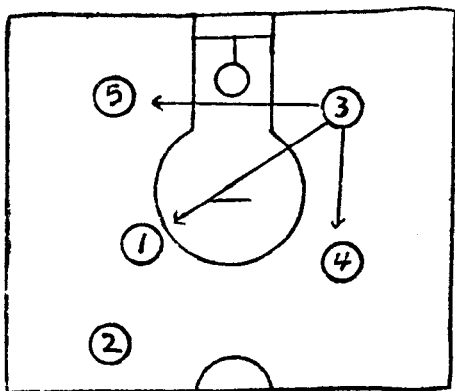
第一四十二圖 (六十) 8 字形進攻法圖



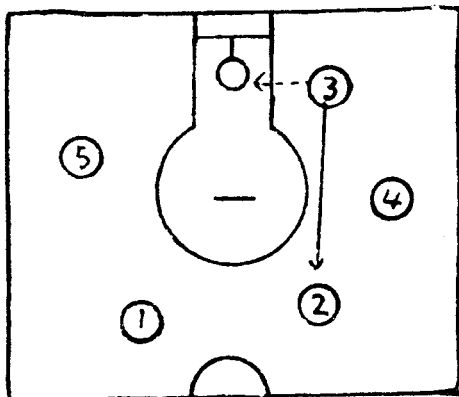
第一四十三圖 (七十) 8 字形進攻法圖

第一百四十三圖 說明：此圖解釋 ① 接到 ⑤ 之傳球後其可變化的機會，① 若傳給 ③ 如有得用個人技術能投籃或拍轉機會時，則 ③ 不可錯過。

第一百四十四圖 說明：此圖解釋③的變化機會，③可以投籃，③又可以得球傳給前進的④，④又可以將球傳給切進到罰球線的①，③又可以將球傳給沿邊線前進的④，每一傳球，都表示接球後，有一投籃之機會。



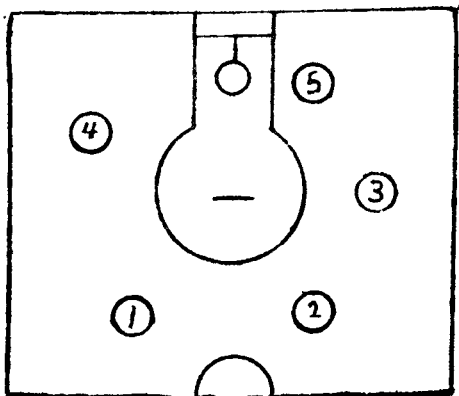
第一百四十四圖  
第八字形進攻法圖(九十)



第一百四十五圖  
第八字形進攻法圖(九十)

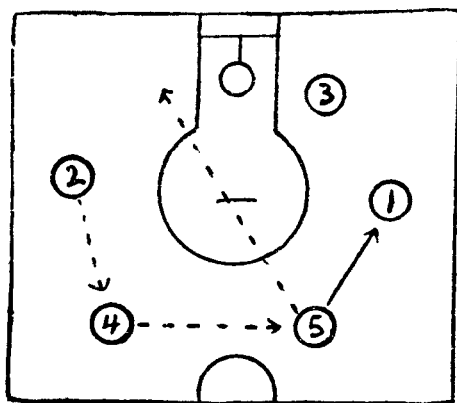
第一百四十五圖 說明：此圖解釋③進攻不得志時仍可將球回傳給②，另覓進攻機會，如

③仍站在籃下，則④與⑤可站在兩邊線處。  
 第一百四十六圖 說明：此圖解釋若③於傳球後習慣喜向一邊線處跑，則④與⑤應向籃下左右切進。



第一百四十四圖

（十二）圖法攻進形字 9

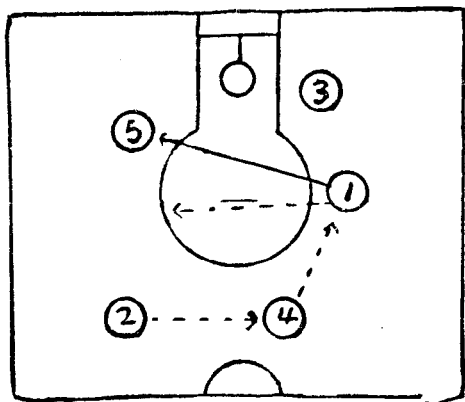


第一百四十五圖

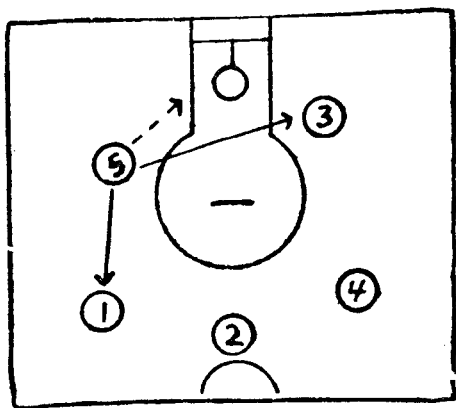
（十二）圖法攻進形字 8

第一百四十七圖 說明：此圖解釋開始傳球各隊員的基本站法，即球由⑤開始傳球也。

第一百四十八圖 說明：此圖解釋①的變化機會，若①接⑤之傳球後仍回傳給切進的⑤，則①應隨球前進補空，並助⑤進攻，①與⑤二人連續傳球進攻，如有把握，必能奏效。



第一百四十八圖  
（二十二）圖法攻進形字 8

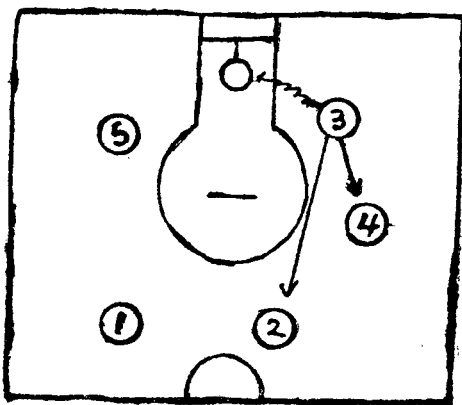


第一百四十九圖  
（三十二）圖法攻進形字 8

第一百四十九圖 說明：此圖解釋⑤接到①傳球後的可能變化，⑤如有機會可自行投籃，⑤亦可看③的機會如何而傳給之，⑤如向前進攻不得志，仍可將球回傳給①，另覓機會。

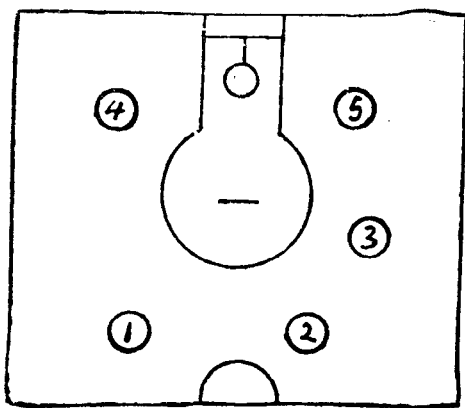


第一百五十圖 說明：此圖解釋③接到⑤傳球後的可能變化，③如有機會，可自行投籃，②亦可將球傳給向前來的④，③又可以將球回傳給②。



第一百五十圖

(四十二)圖法攻進形字 8



第一百五十圖

(五十二)圖法攻進形字 8

第一百五十一圖 說明：此圖解釋各隊員轉成如圖所示之站法，再開始傳球。以上甲乙兩種的圖解，都是說明在沿邊線的人獲得球後，不是將球回傳給向着本邊線跑來的人，即傳給向前切進的人，或是傳給在籃下有機投籃的人。

以下的六個圖解，都是解釋在邊線接球後向對面的方向傳。  
 第一百五十二圖 說明：此圖解釋⑤將球傳給①後即向籃前切進，④跑至⑤之位置，②跑至④之位置。

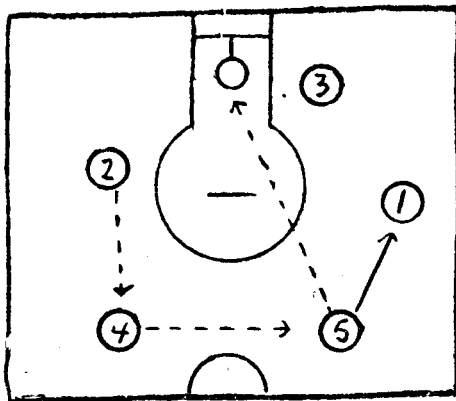


圖 二 十 五 百 一 第  
 (六十二)圖 法 攻 進 形 字 8

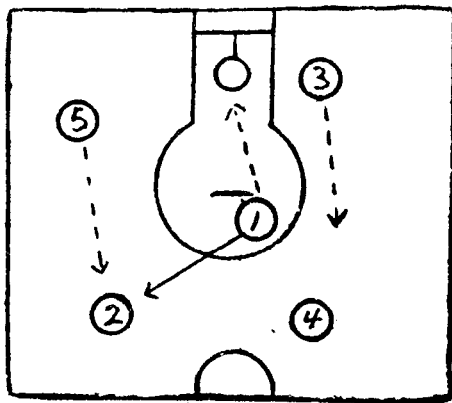
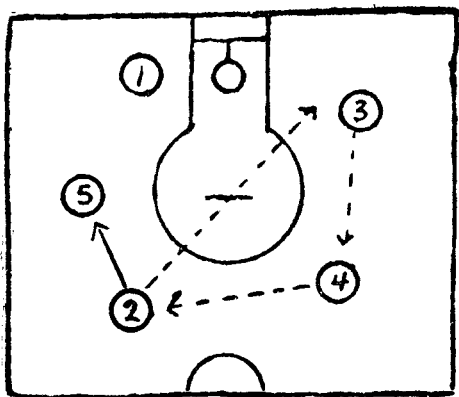


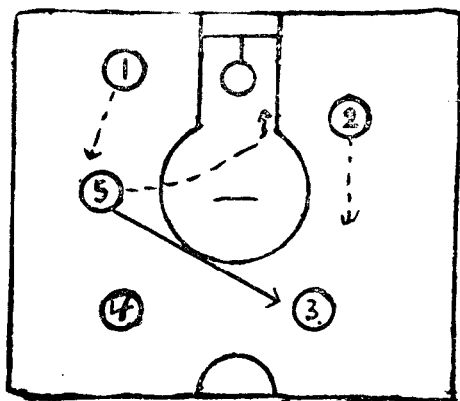
圖 三 十 五 百 一 第  
 (七十二)圖 法 攻 進 形 字 8

線，如圖所示。  
 第一百五十三圖 說明：此圖解釋①接到⑤的傳球後即向對方回傳給②，各人應前進路

第一百五十四圖 說明：此圖解釋由場之左邊開始傳球，②將球傳給⑤，各隊員應行路線，如圖所示。



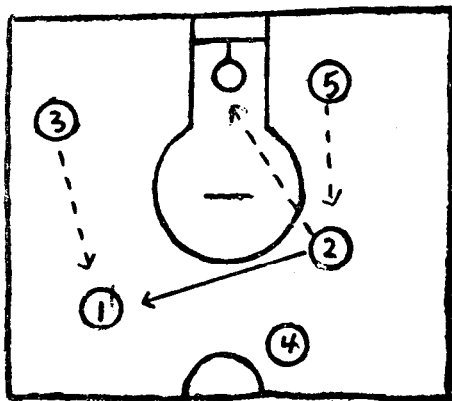
第一百五十四圖  
8字形進攻法(二十八)



第一百五十五圖  
8字形進攻法(二十九)

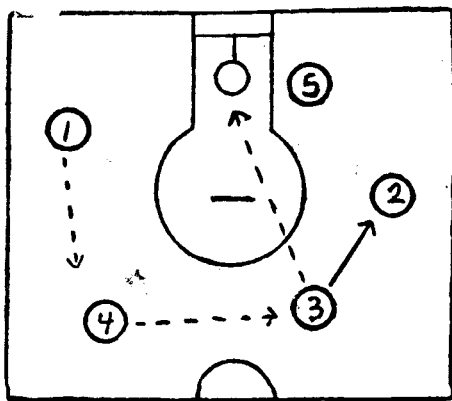
第一百五十五圖 說明：此圖解釋⑤接到②的傳球後即回傳給對方的③，並切進籃下，各隊員應行路線，如圖所示。

第一百五十六圖 說明：此圖解釋球又傳回至原來開始傳球之地點，③即開始再傳，如圖所示。



第一百五十六圖

8 字形進攻法圖(十三)



第一百五十七圖

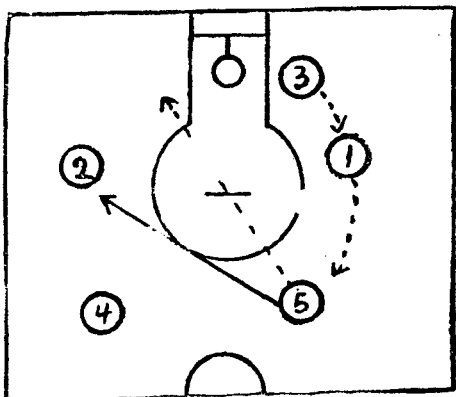
8 字形進攻法圖(一十三)

第一百五十七圖 說明：此圖解釋②接到③的傳球後即向對面方向傳給①，各隊員應行路線，如圖所示。

8 字形進攻法的另一路線，此乃解釋只 ① 人活動的方法，並保持防守與進攻的均勢，每傳球後即隨球向前切進至籃下。

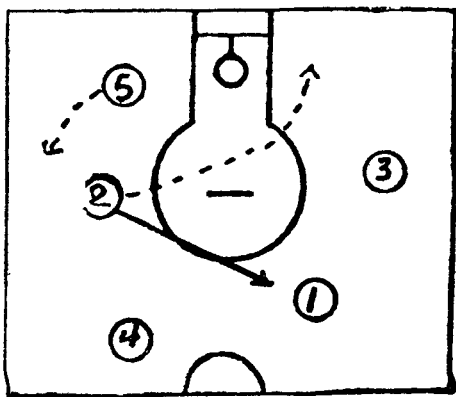
第一百五十八圖 說

明：此圖解釋 ⑤ 將球傳給 ② 後，即隨球向籃下切進，① 退回替 ⑤，③ 跑至 ① 之位置，④ 坐鎮待機。



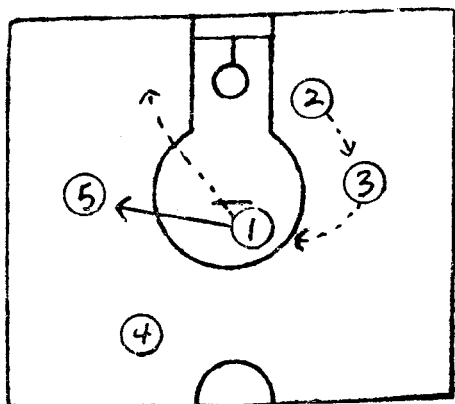
第一百五十八圖 (二十三) 圖法進攻形字 8

第一百五十九圖 說明：此圖解釋 ② 接到 ⑤ 的傳球後回傳給 ①，即向籃前切進，⑤ 替補 ② 之位置。



第一百五十九圖 (三十三) 圖法進攻形字 8

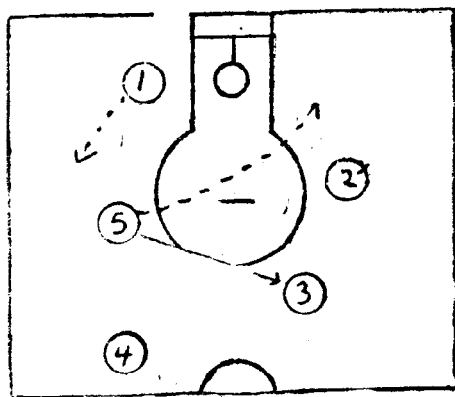
第一百六十圖 說明：此圖解釋①接到②的傳球後再傳給⑤，即前進至籃下，③替補①之位置。②跑至③之位置。



第一百六十圖

(四十三)圖法攻進形字 8

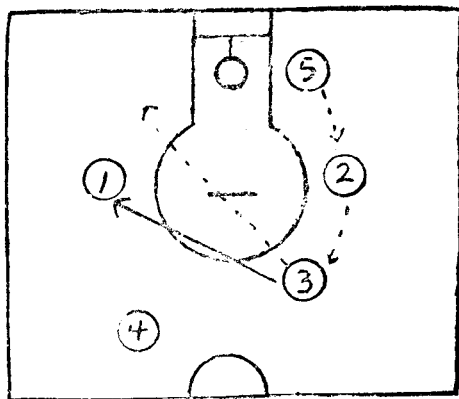
第一百六十一圖 說明：此圖解釋⑤接到①的傳球後回傳給③，即向籃右進，①替補⑤之位置。



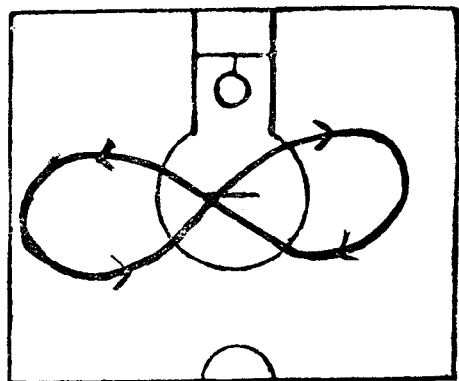
第一百六十一圖

(五十三)圖法攻進形字 8

第一百六十二圖 說明：此圖解釋③接到⑤的傳球後再傳給①，即前進籃下，②替補③之位置，④替補②之位置。



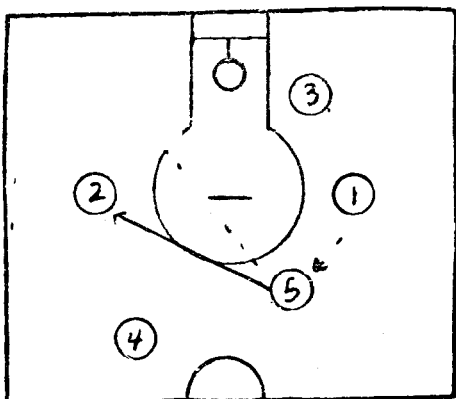
第一百六十二圖  
第八字形進攻法圖(六十三)



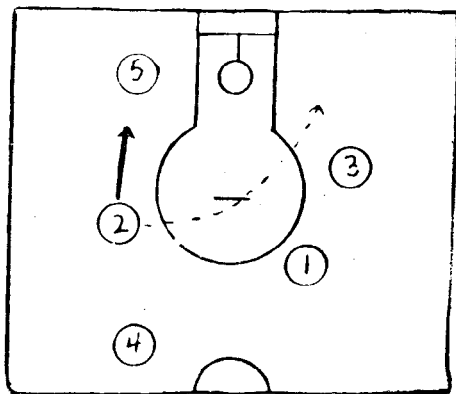
第一百六十三圖  
第八字形進攻法圖(七十三)

第一百六十三圖 說明：此圖解釋各隊員由第一百五十七圖(三十二)開始傳球，其所跑成之路線，正如圖所示的一個8字形。再用以下的六個圖解闡論第一百五十七圖至第一百六十二圖進一步運用的變化。

第一百六十四圖 說明：此圖解釋由⑤傳球給②後即前進至籃下，①替補⑤之位置，②跑至①之位置。



第一百六十四圖  
8字形進攻法圖(三十八)

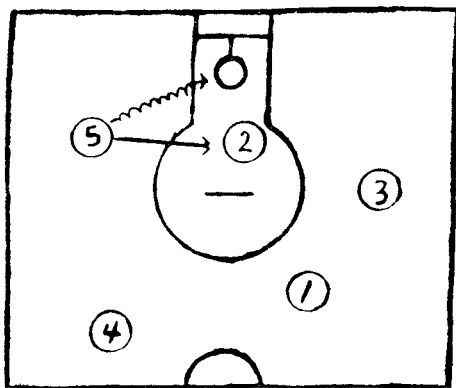


第一百六十五圖  
8字形進攻法圖(三十九)

第一百六十五圖 說明：此圖解釋②接到⑤的傳球後仍回傳給跑至籃下的⑤，並繼續隨球前進，②與⑤前進的動作，必須敏捷。

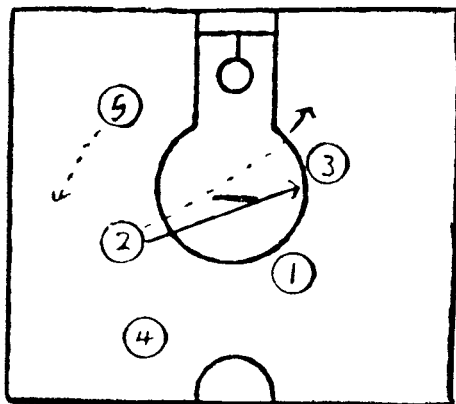


第一百六十六圖 說明：此圖解釋⑤接到②的傳球後，如有機會可自行投籃，或回傳給②均可，此種傳球或投籃，須要機警，方能奏效。



第一百六十六圖

8字形進攻法圖(十四)

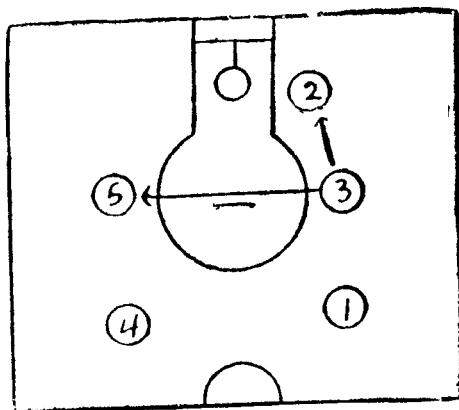


第一百六十七圖

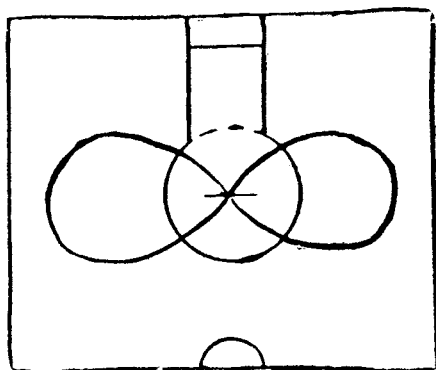
3字形進攻法圖(一十四)

第一百六十七圖 說明：此圖解釋②接到⑤的傳球後，如無前進或投籃機會，則可傳給對面的③後，即隨球前進，⑤替補②之位置。

第一百六十八圖 說明：此圖解釋③接到②的傳球後，可回傳給前進監下的②或傳給對面的⑤均可，應相機而行。



第一百六十八圖  
8字形進攻法圖(二十四)



第一百六十九圖  
8字形進攻法圖(三十四)

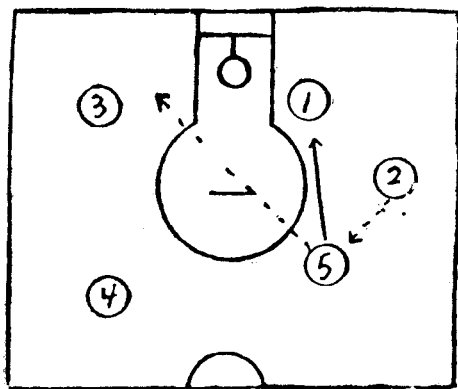
第一百六十九圖 說明：此圖解釋各隊員由第一百六十三圖(三十八)開始傳球，其所成之路線，正是如圖所示的一個8字形。

今再將8字形進攻法的運用，以甲、乙、丙三種圖解加以申述，其運用的主要點，是傳球者由後方將球傳給在籃下的人或傳給中樞人後，即由裏邊切進或由外邊繞進均可，若是無接回傳球的機會，則原傳球者即繼續向對邊前進，全面活動還是四個人，其餘一人完全負相機而進的責任。

### 甲種法說明

第一百七十圖 說明：

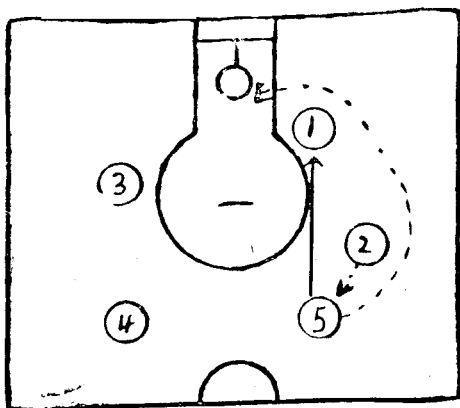
此圖解釋⑤傳球給①後，即向對邊切進。



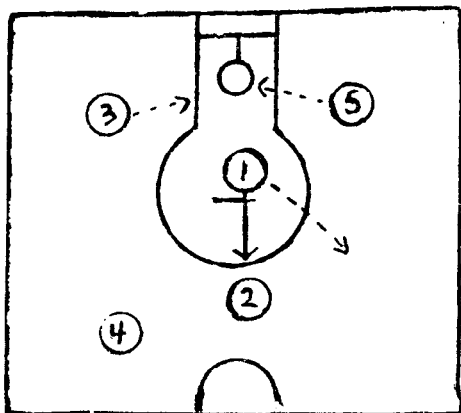
第一百七十圖

8字形進攻法圖(四十四)

第一百七十一圖 說明：此圖解釋⑤傳球給①後，即由外邊繞進奔向對邊，初練習時先不教①練回傳給⑤之動作。



第一百七十一圖  
第八字形進攻法圖(四十五)



第一百七十二圖  
第八字形進攻法圖(四十六)

第一百七十二圖 說明：此圖解釋①接到⑤的傳球後，再回傳給跑至原來地點的同邊隊員②，在左邊的③即跑至中間。

切進。  
 第一百七十三圖 說明：此圖解釋②接到①的傳球後，即傳給跑至中間的③，則②由內邊

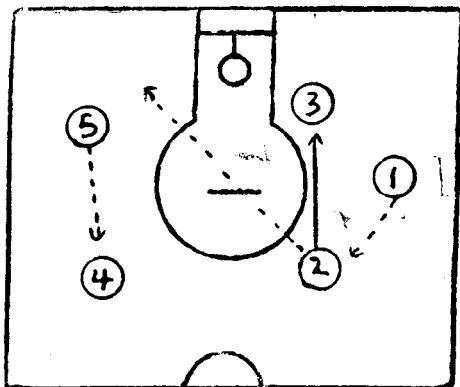


圖 三 十 七 百 一 第

(七十四)圖法攻進形字8

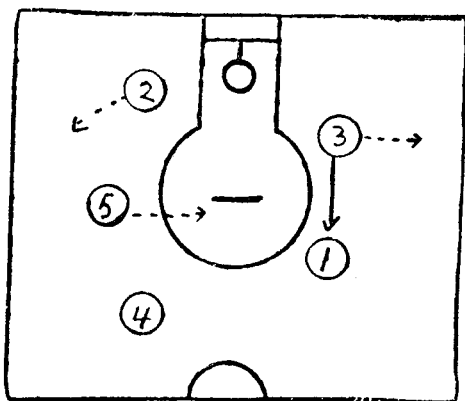
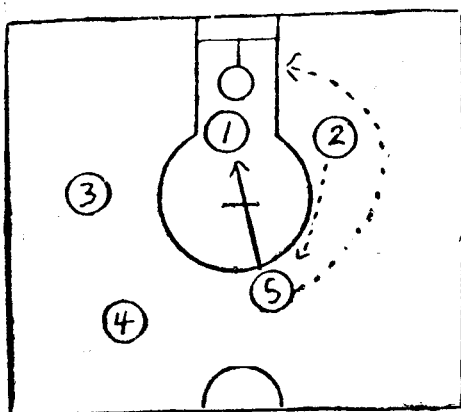


圖 四 十 七 百 一 第

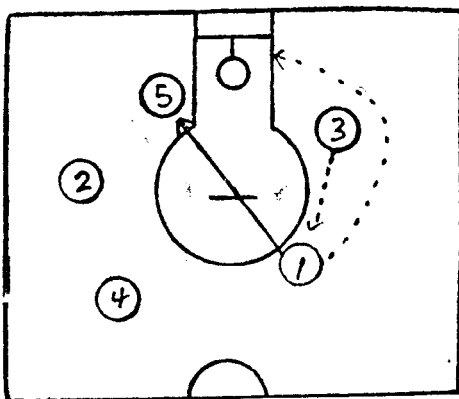
(八十四)圖法攻進形字8

第一百七十四圖 說明：此圖解釋③接到②的傳球後，再回傳給退至後方的同邊隊員①，對邊的⑤跑至中間。

開始。  
 第一百七十五圖 說明：此圖解釋①接到②的傳球後再傳給⑤，即由外邊繞進，重新繼續



第一百七十五圖  
 8字形進攻法圖(四十九)

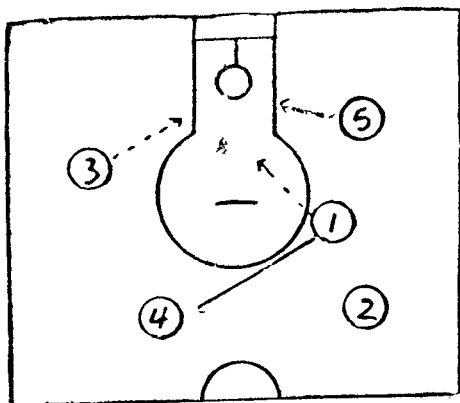


第一百七十六圖  
 8字形進攻法圖(十五)

乙種法說明  
 第一百七十六圖 說明：此圖解釋⑤傳球給①後，即由②之外邊繞進籃下，向對邊方向

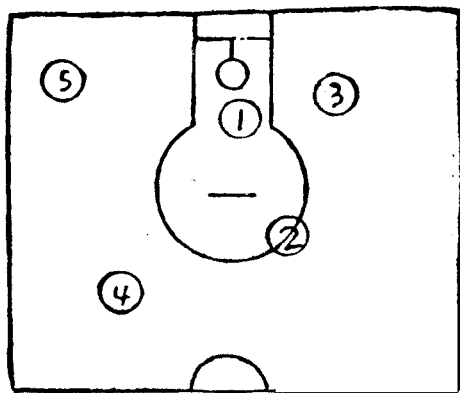
進。

第一百七十七圖 說明：此圖解釋①接球後不投籃亦不回傳，但向外傳給後方的④，以③作掩護工作。



圖七十七百一第  
(一十五)圖法攻進形字8

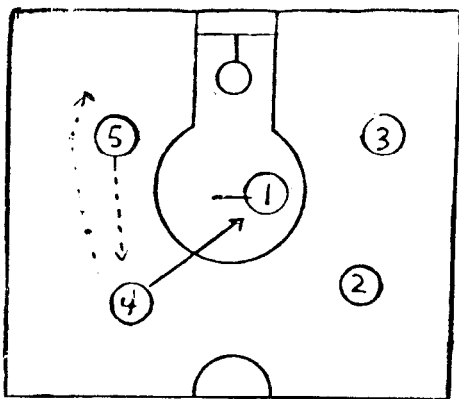
第一百七十八圖 說明：此圖解釋已將球由原來之右邊傳至左邊，再開始傳球。



圖八十七百一第  
(二十五)圖法攻進形字8

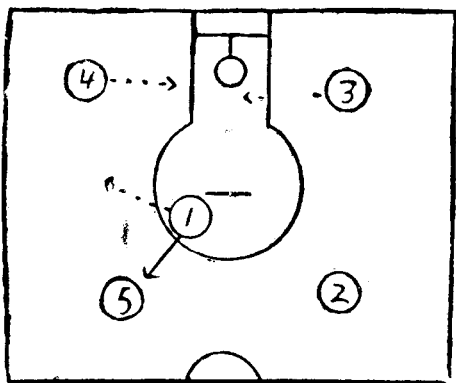
③

第一百七十九圖 說明：此圖解釋由④開始傳球給①後，即由外邊前進，但由內邊進亦可。



第一百七十九圖

§ 字形進攻法圖(三十五)



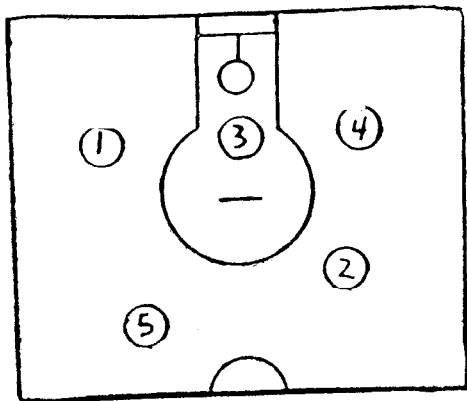
第一百八十八圖

§ 字形進攻法圖(四十五)

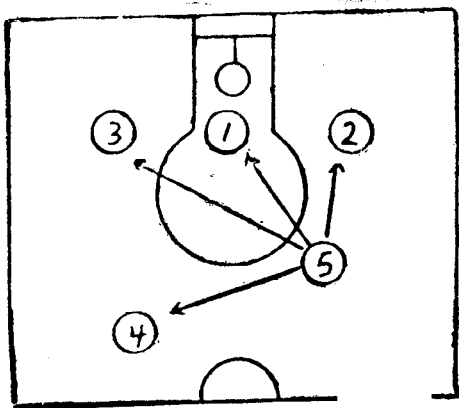
第一百八十圖 說明：此圖解釋①接球後不投籃亦不回傳給④，但外傳給同邊的⑤，對邊的③跑至中間，④替補③原來之位置。

第一百八十一圖 說明：此圖解釋球又傳回原來地位，從新開始。





第一一八八圖  
 (五十五)圖法攻進形字 8



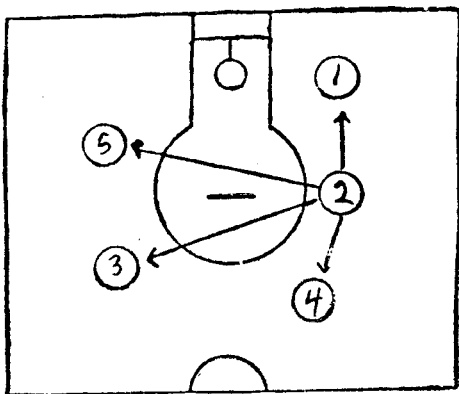
第一一八二圖  
 (六十五)圖法攻進形字 8

丙種法說明

以下四個圖解，乃是解釋如若採用 8 字形形進攻法，每人得球後，其能運用的機會。

第一百八十二圖 說明：此圖解釋如若隊員站法如圖所示，⑤得球後有向①②③④任何一人傳球的機會。

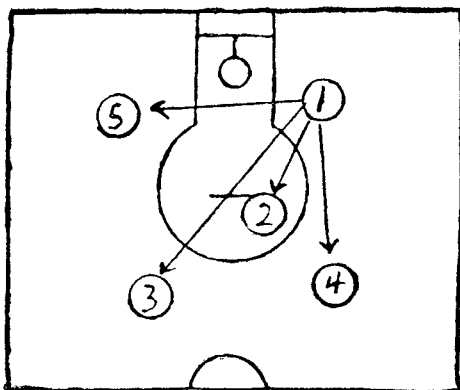
第一百八十三圖 說明：此圖解釋如若隊員站法如圖所示，②得球後，如不能向前傳給①③⑤時，則可回傳給④。



第一百八十三圖

（七十五）圖法攻進形字 8

第一百八十四圖 說明：此圖解釋①傳球的機會，①若不能將球傳給相近的②與⑤，則仍可向後方傳給③或④。



第一百八十四圖

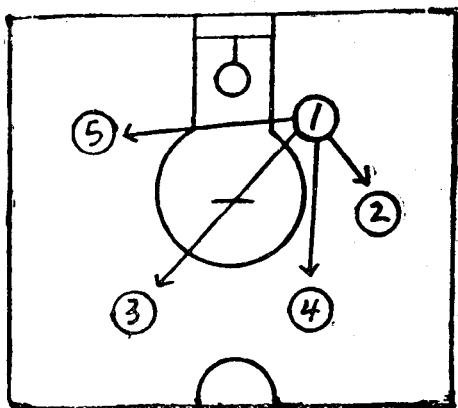
（八十五）圖法攻進形字 8

第一百八十五圖 說明：此圖解釋與上圖相同，惟②近場邊線站，此種傳球如練習純熟，每人均能瞭解得球的運用法，則球自不易失手矣。

#### (四)延遲時間的進攻法

當比賽時間將到，本隊戰勝數分，球到我手時有所謂採用延遲時間的進攻法。其目的：第一在消磨時間，在對方防守甚嚴時，我方已採勝局，若一意進攻，雖費盡氣力，亦未必能再多勝一分，但一失球反致被攻，即有失分之虞。倘本隊往來傳球藉以延誤時間，轉瞬時間已到，則我方勝局已定，又何必非攻不可。

第二用消極的方法破壞對方的積極防守，有機再為進攻，在勝負已有決定性的成分之下，對方一見我方要實行延遲時間的進攻法，往來傳球時，對方為挽救頹勢於萬一，必出陣搶球，此時其防守陣式，自然突破，可為進攻最良好的機會，更易取勝。故延遲時間的進攻，乃為進可以戰，退可以守的策略，隊員往往採用此法時，只知一味延遲時間，雖有機可乘，亦不進攻，實為大誤，蓋所以故意延遲時間者，兼含創



第一百八十五圖 (九十五) 圖法攻進形字 8

造進攻機會的意義，並非不攻之謂也。

施用此法時，尚有兩點須要注意的，第一點：球隊分數佔先數分，時間將到時，亦可採用此法，最好在兩三分鐘以內，若時間尚早，輕易施用此法，不但為觀衆所不滿，且亦失比賽的興趣。第二點：傳接要有把握，方可施用，現在雖有十秒鐘規則，將球運到前場的限制，往來傳球的區域自然縮小了，但對方如採用五人聯防制，仍有採用此法的機會。若本隊傳接技術不穩，一失球反被對方所攻，殊屬危險，故施用此法，必須認定時機，傳接純熟，方能收效，不可隨意濫用。

#### 第四節 中鋒跳球的進攻

##### 一、總論

在中鋒跳球規則未更改以前，中鋒跳球一技，在籃球遊戲中亦佔一個很重要的地位，自一九三六年經世界籃球協會將中鋒跳球規則更改以後，當然比先前跳球的機會少得多了，但著者認為中鋒跳球不能說不算為籃球遊戲的一種技術，一種玩法，有這樣同感的人很多，且下屆世運會修改規則時，說不定中鋒跳球還要恢復的，所以著者在此仍然略略討論到中鋒跳球的方法，對中鋒跳球提供幾點意見，以資參考：

(一) 記着跳球每次打着不算成功，打着之後，本隊人必須接住，才算一半成功，接住之

後能將陣式用上而投籃中的，才算完全成功。

(二) 無論打着與否，兩前鋒應多上抬比較穩妥，後衛不可輕易前補。

(三) 中鋒跳球打着未必接住，接住未必用上，故不如本隊由界外擲球機會好。

(四) 陣式不可採用過多，三四個練習純熟，足可應用。

(五) 中鋒跳球時，本隊隊員的站法，可有兩種，一曰平均陣式，即二一二形站法，

不平均陣式，即丁字形站法，或十字形站法等，及其他不規則陣式，如每次跳球，均為對方所得，則本隊絕不可採用平均陣式站法。

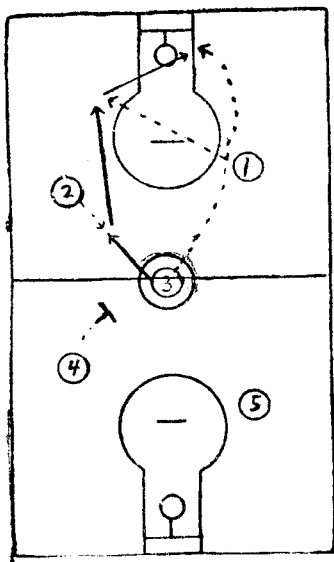
(六) 應斟酌當日情形，加以防範。

範。

二、中鋒跳球的陣式

第一百八十六圖 說明：前鋒傳

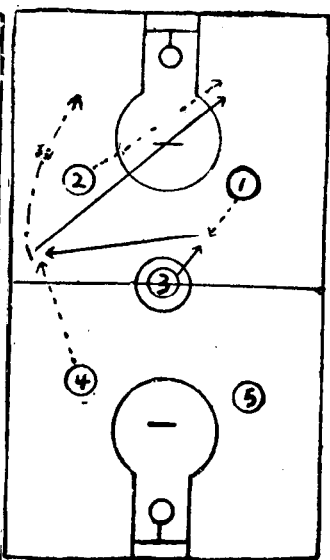
與前鋒，中鋒③向圈前左方打球後，隨機進至籃右，前鋒②向前接球後，即傳與至後面的①，第①接球後，或擲籃或拍球前進，或傳與第③均可，第④任衝鋒後衛。



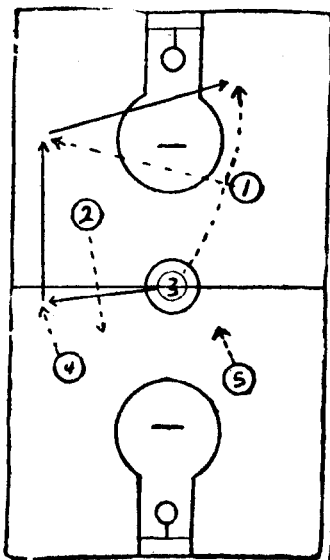
圖六十八百一第  
(一)圖式陣均平球跳錄中

第一百八十七圖 說明：前鋒傳與對邊後衛，中鋒③將球打給右前鋒①，即退守，前鋒①接球後，即傳與對邊前進的後衛④，同時左前鋒②，跑至籃之右方，以備接第④之傳球，第④有機拍球前進投籃亦可。

第一百八十八圖 說明：後衛傳與對邊前鋒，中鋒③將球向場左邊線打給前進接球的後衛④，中鋒③跳球後，即相機進至籃右，同時左前鋒②退守，代第④任防守之責，前鋒①跑至籃左方，以備接第④之傳球，第①接球後或傳給第③或投籃或拍球前進均可。



圖七十八百一第  
(二)圖式陣均平隊隊傳中



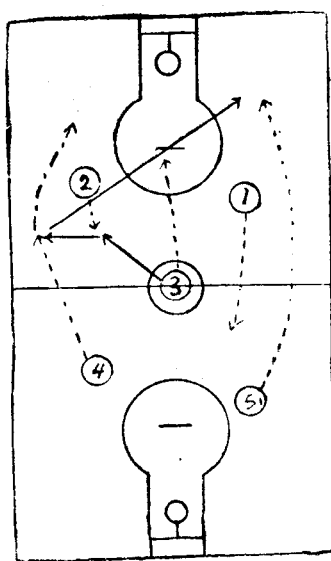
圖八十八百一第  
(三)圖式陣均平球跳傳中

第一百八十九圖 說明：前

鋒傳與中鋒，中鋒③將球向圈前左方打給左前鋒②，中鋒跳球後，即急進至中圈前面接第②之回傳球，同時左後衛④，候②接得球時，相機跑至籃左，乘人之虛，以備接第③之傳球而投籃，右前鋒①伴作搶球動作，而為第③作掩護。

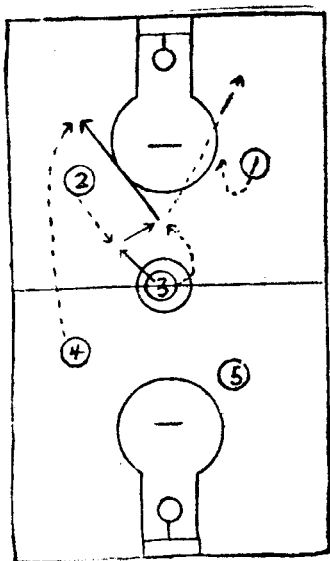
第一百九十圖 說明：前鋒

傳與同邊後衛，中鋒③將球向圈前左方打給左前鋒②，第②接球後，即傳給同邊前進的左後衛④，第④接球後應相機急速的拍球前進擲籃或直傳給進至籃右的第⑤均可，同時第③進至籃前，



圖九百一第

(五)圖式陣均平球跳錄中



圖九十八百一第

(四)圖式陣均平球跳錄中

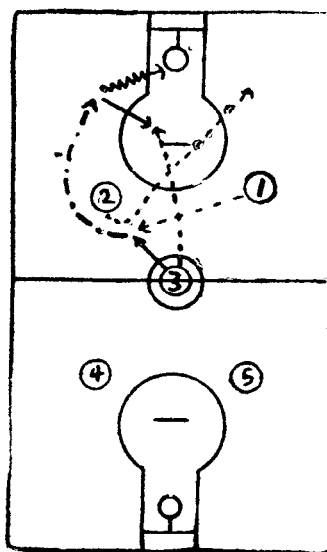
第①退回防守。

第一百九十一圖 說明：

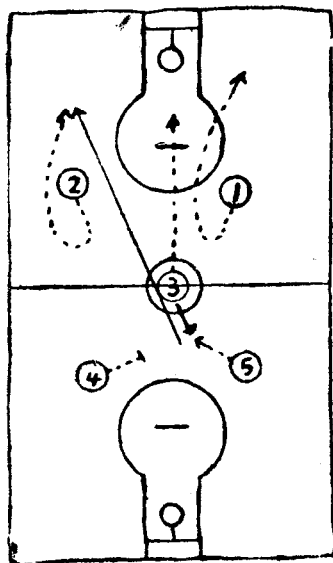
後衛傳與對邊前鋒，中鋒③將球向圈後方打給右後衛⑤，在中鋒跳球時，左右兩前鋒均伴為前進搶球，而實則作一轉身動作進至籃之左右，以備接第⑤之傳球，第③進至籃前。

第一百九十二圖 說明：

前鋒拍球前進，中鋒③將球向圈左方打，右前鋒向前接球，同時左前鋒②進至場之右邊，而與第①交換地位，第①接球後，即拍球前進擲籃或傳給③均可。



圖二十九百一第  
(七)圖式陣均平球跳鋒中



圖一十九百一第  
(六)圖式陣均平球跳鋒中

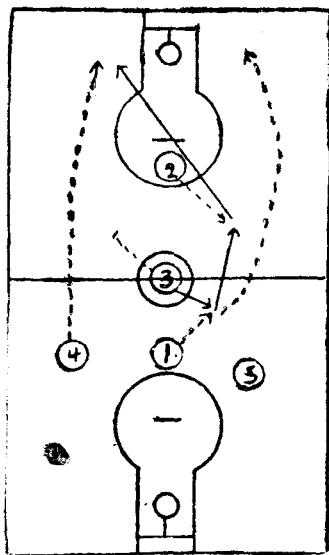


第一百九十三圖說

明：若本隊中鋒身高過人，且跳球確有把握者，在對方不防之時，偶然採用此法，頗能奏效，即中鋒③直接打過對方後衛，同時本隊兩前鋒，均轉身直向籃下前進接球投籃。

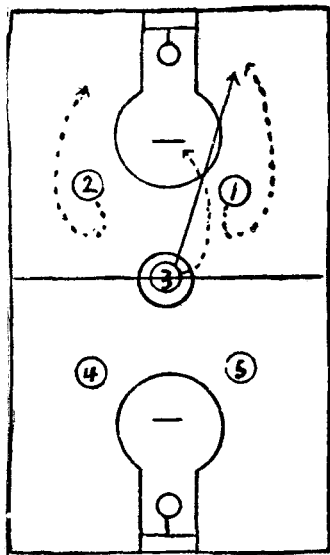
第一百九十四圖說

明：中鋒③將球打至圈之右方，第①向前接球後再傳給向前接球的第②，後衛④沿場邊進至籃左以備接第②之傳球，第①進至籃右。



第一百九十四圖

(一)圖式陣均平不球跳鋒中



第一百九十三圖

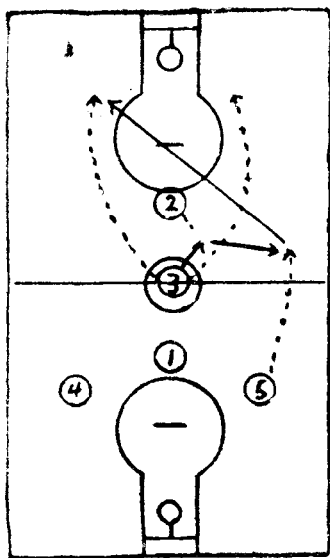
(八)圖式陣均平球跳鋒中

第一百九十五圖

明：中鋒③將球打至圈之前左方，第②向前接球後，即向場之對邊傳給同前接球的第①，中鋒③跳球後，即進至籃左，以備接第①之傳球，第②進至籃右。

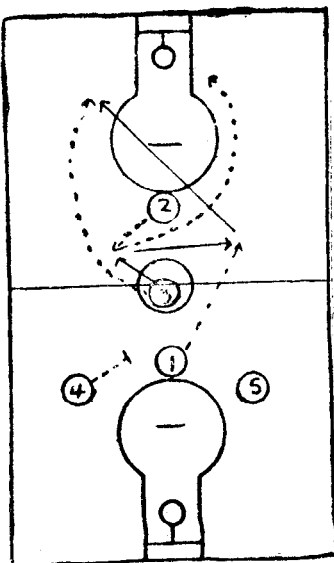
第一百九十六圖說

明：中鋒③將球向圈前右方打給第②，第②再向場邊傳給第⑤，第①進至籃左，以備接第⑤之傳球，第③跳球後，即進至籃右。



第一百九十六圖

(三)圖式陣均平不球洗錄中



第一百九十五圖

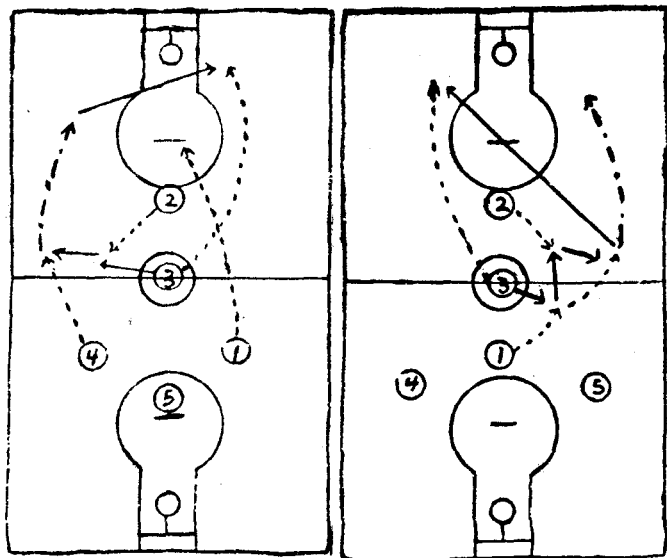
(二)圖式陣均平不球洗錄中

第一百九十七圖 說

明：中鋒③將球打至圈之後右方，第①向前接球傳給第②後，即速隨球前進接第②之回傳球，此時第①應隨機或將球直傳給進至籃下之③，或自行拍球前進投籃均可。

第一百九十八圖 說

明：中鋒③將球打至圈之左前方，第②向前接球後，即向場邊給第④，第④接球後拍球前進或傳給進至籃右的第③，或自行投籃均可。



第一百九十八圖

(五)圖式陣均平不球洪鋒中

第一百九十七圖

(四)圖式陣均平不球洪鋒中

第一百九十九圖 說明：中鋒

③將球打至圈前右方，第②向前接球後，即向場左邊傳給第④，此時第①已進至籃右，以備接第④之傳球，中鋒⑤跳球後進至籃左。

第五節 球出界限的進攻

球出界限而歸本方由界外擲球

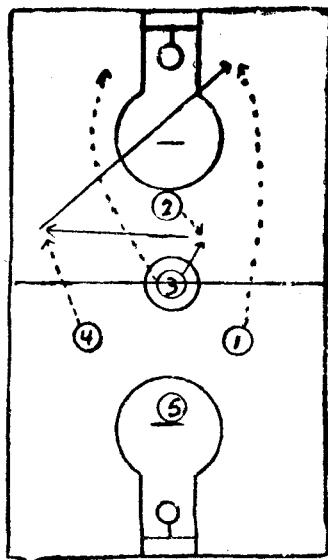
時，如運用得宜，其進攻收效的機

會，較中鋒跳球的機會何止數倍，因球一出界，已成死球，雙方靜止，但球歸我方所有，故我方居在主動地位，對方則居於被動地位，對方防守稍一不慎或漏空，正為乘虛襲攻之良機，故對球出界的進攻，不但不可忽視，且應握住時機，善為運用。

球出界之解說有二：若以場之中線論，則有球出前場界限及球出後場界限之別，若以全場立論，則有球出前場端線，球出後場端線，及球出前場左右邊線，球出後場左右邊線之別。

一、由界外擲球之要點

(一) 應快快將球拾起，能於對方不注意時予以進攻為上策。



第一百九十九圖

(六)圖式陣均平不球跳錄中

(二)動作要十分機警，眼神姿態及表情，不可使對方窺破傳球之方向。

(三)由界外傳球後，應立刻進場，尋機進攻，不可逗留界外作壁上觀。

(四)傳球務必準確，不可慌張，若遇有對方在前面防守時，最好用反跳傳球法。

(五)球一出界，裁判員尙未宣布球屬何方所有，球如近本方隊員亦可將球立刻拾起，倘裁判員此時立刻宣布球屬對方所有，可將球仍放原處，或交與裁判員手，若裁判員宣布球為本隊所有，如在後場應立時傳球進攻，如拾球後已將球傳與本隊隊員，裁判員始宣布球屬對方，則由接球之隊員將球送交裁判員，萬勿故意持球徘徊，以免犯延誤時間之規則及有取巧之行動。

(六)球在何處出界，應由誰快將球拾起傳入場，均應預先有所規定，例如球在前場左方之界外，球由左前鋒負責，或由中鋒擔任，均無不可，要在事前有所分配。一則若臨時猶疑，或甲已拾球而又交乙，此不但坐失良機，而且紊亂本隊陣線。二則便於運用本方所擬施之陣法。三則可免犯延誤時間之規則。

## 二、球出後場端線的進攻

(一)距後場端線十五呎以內，均可列為球出端線之範圍，籃左方之界外球可由左後衛擔任，籃右方之界外球，可由右後衛擔任，其稍近邊線之界外球，看機由某邊之前鋒或中鋒擔任均可。

(二) 球出端線因距籃很近，如雙方採用人對人防守制，而不退回其後場，尤其在時間將到，對方負數分時，對方必孤注一擲，截奪任何之傳球，此時本方若傳球稍一不慎，則危險立生，故應特別注意傳球之方向，務要使球能脫開對方截堵之區域，最好向兩邊線傳，因對方蠟集在籃前，倘一失手，立時變為被攻，危險殊甚。

(三) 若有機可乘，應急速進攻，不予對方佈置防守的機會，其速攻之陣式，第六章第三節所舉之快攻陣式，均可斟酌採用之。

(四) 若球一出場，對方見球屬我方所有，立刻退至其後場，採用五人聯防制，則我方應採用慢攻法，例如左後衛由界外擲球，右後衛接球後，或拍球連至對方防守前線，或兩後衛互傳連至對方前線均可，但傳時不可過忙，同時前鋒三人均應在兩後衛未將球連至對方前線時，即將個人崗位站好，其慢攻的陣法於第六章第三節中解釋甚詳，茲不贅述。

### 三、球出後場邊線的進攻

若球出後場邊線而距端線甚近，仍由後衛出場拾球，其進攻方法與球出端線相同，若球出場中間邊線，則由前鋒或後衛出場拾球均可，其進攻方法，或用遠傳，或用近傳，皆以當時機會為定，茲將由後場或中間邊線進攻陣容圖解於右：

第二百圖 說明：球一出後場邊線，各人位置即刻站好如圖所示，此法意在引對方全注意

到場左邊之威脅，如對方向左邊移動，右方稍有空隙可乘，即為我方進攻之良機，第③向前接④由邊線外之傳球後即沿邊線傳與前來接球之①，第①再沿邊線傳與前來接球的②，此時或引對方已注意場左邊，故②傳與進至籃右的③，或自行拍球投籃均可。

第二百零一圖 說明：

球一出後場邊線，各人位置即刻站好如圖所示，第③將球傳與⑤後即刻進場接第⑤之回傳球，此時或傳給前來的②，或自行拍球前進投籃

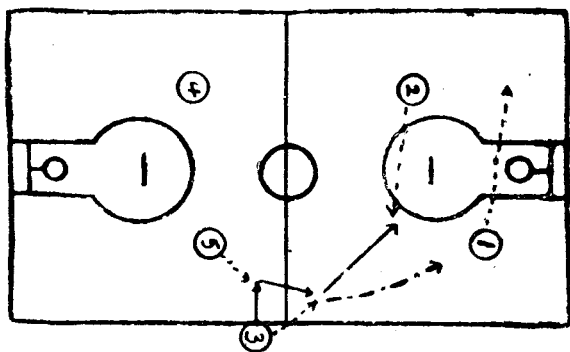


圖 一 第 一 第

(一)圖攻進的新邊場後出球

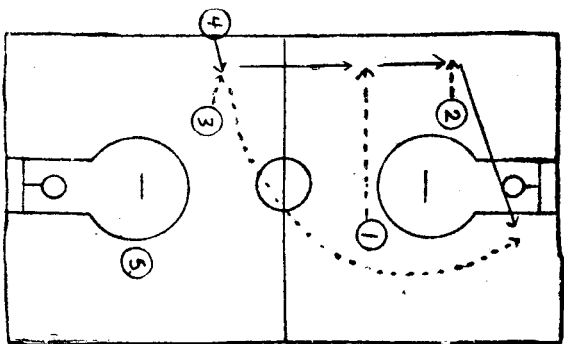


圖 一 第 二 第

(二)圖攻進的新邊場後出球

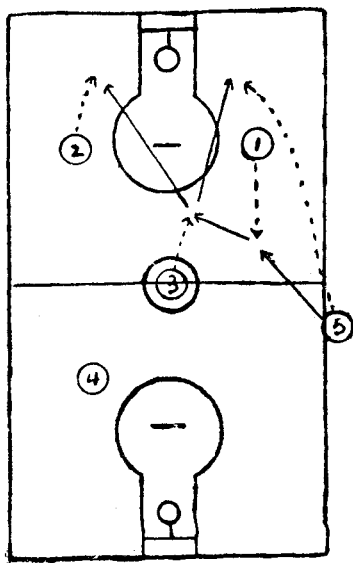
均可，第①跑至籃右。

第二百零二圖 說明：球一出後場邊線，各人位置即刻站好，如圖所示，第⑤將球傳給①後即刻進場跑至籃右，第①再將球傳給③，第③或傳給②或⑤均可。

#### 四、球出前場端線的進攻

球出前場端線，由前鋒或中鋒或指定某人每次出場拾球均可，傳球時動作若能機警得當，立刻便有投籃得分之可能，由界外傳球時，用近傳近擲，或遠傳遠擲均可。傳球用反跳球、胸前、及腹前法為

佳，若本隊隊員身高過人，可傳高球，使該隊員可以騰空托球投籃，傳球不論傳與前鋒及後衛，彼此均應有聯絡，有聲東擊西之動作，使對方無從窺測傳球的方向及路線，而實際的運用及投籃的人，早已規定。倘近籃處被對方嚴密把守，無法傳球時，應將球傳與前進的後衛，此時後衛如自行投籃時，應隨球前進，以備接由遮板碰回的球，繼續擲籃或相機再傳與前鋒，茲將進攻陣法圖解於後。



第二百零二圖  
(三)圖攻進的線邊場後出球

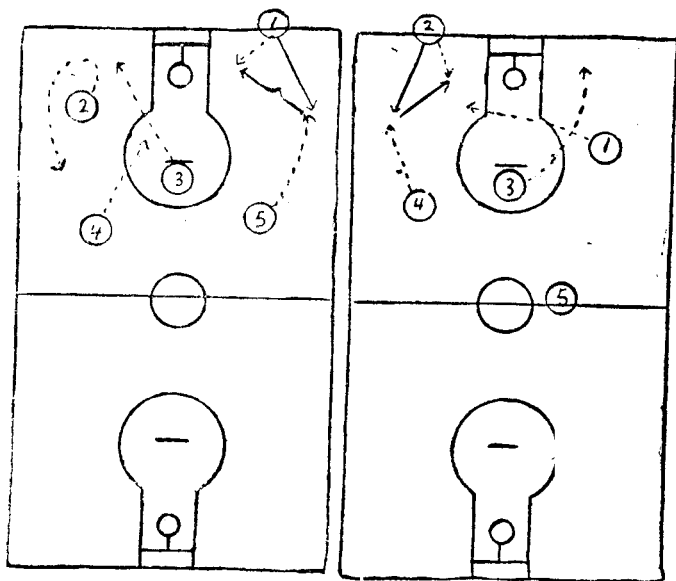


第二百零三圖 說明：球

一出前場端線，各人位置即刻站好，如圖所示，前鋒②界外擲球，傳與後衛④後，即刻進場接④之回傳球而投籃，同時①與③在②傳球時，交叉前進，佯作向前接球的動作，②實際將球傳與④，①與③進至籃下接②投籃不中的球。

第二百零四圖 說明：各

人站法如圖所示，前鋒①出場拾球，第③④⑤三人同時均向前進作接球姿勢，第③向籃左進，第④向罰球線進，實際球傳與⑤，第①傳球後進場接⑤之回傳球投籃，③④相機進



第二百零四圖

(二)圖攻進的線端場前出球

第二百零三圖

(一)圖攻進的線端場前出球

攻，②任後衛。

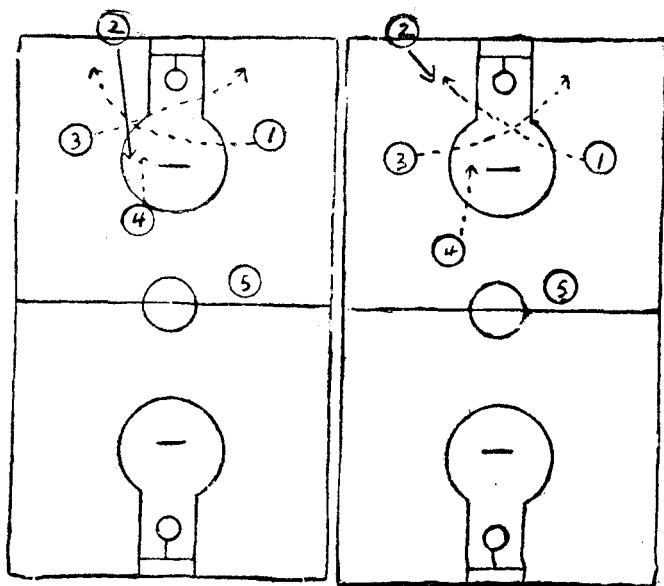
第二百零五圖 說明：

球一出界，各人位置先站好，如圖所示，前鋒②由界外擲球，第②③④三人同時均向前接，①向籃左進，④向罰球線進，實際球傳與①投籃，而傳球時與①③④三人前進的時間，最關重要。

第二百零六圖 說明：

球已出界，各人站法，如圖所示，前鋒②由界外擲球，①與③交叉前進，以誘對方注意籃下左右，實際④由後方前進接②之傳球投籃。

第二百零七圖 說明：



第二百零六圖

第二百零五圖

(四)圖攻進的擲端場前出球

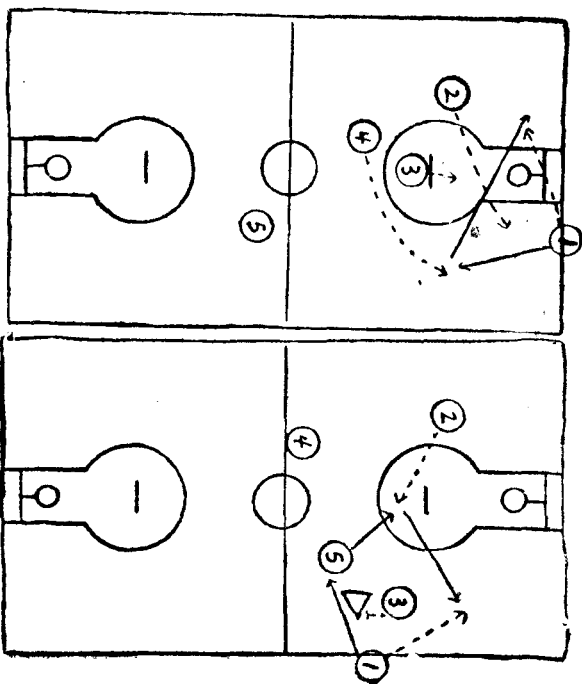
(三)圖攻進的線端場前出球

球已出界，各人站法如圖所示，前鋒①由界外擲球，後衛④向前接球，同時②與③亦向場右前進作接球姿勢，使對方不注意場右，實際①傳球後進至籃之左方，以備接④之回傳球投籃。

五、球出前場邊線的進攻

若球出前場邊線，距端線近時，多半由前鋒界外擲球，或中鋒亦可，其進攻方法與球出前場端線大同小異，茲將各陣法圖解如下：

第二百零八圖 說明：球一出界，各人站法如圖所示，前鋒①由界外擲球，⑤接球後傳給前來的②，第①傳球後即進場接第②的傳球，同時第③為第①作掩護。



圖七 第二百零二第  
(五)圖攻進的線端場前出球

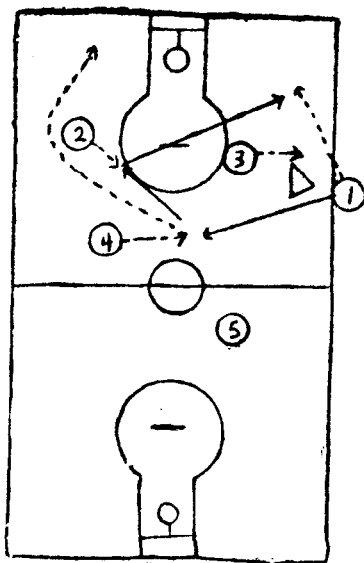
圖八 第二百零二第  
(一)圖攻進的線邊場前出球

第二百零九圖 說明：前鋒①由界外擲球，傳與場左方後衛④後，即切進至籃右，③爲①作掩護，第②接④傳球後即傳給①投籃，第④進至籃左。

### 第六節 成立爭球時的進攻

所謂爭球時的進攻，即兩隊互戰時裁判員宣布爭球，形成跳球局勢的進攻，關係亦極重要。如在前場跳球

時，得球即有投籃得分的機會，反之，若在後場跳球，一失便有被攻不及防守的危險，所以此項跳球，雖無一定的陣式，然亦應站成便於守、利於攻的陣式，隊員宜採用不平均的站法。例如：一前鋒跳球時，應有兩人分立在跳者的前後，則攻守均較便利，在跳者前面的隊員，應負責搶前面的球，在後面者負責搶後面及左右兩方的球。若在後場跳球時，應向邊線打，以使球脫開危險區域。此外亦應以本隊跳球者之能力如何變通各人之站法。

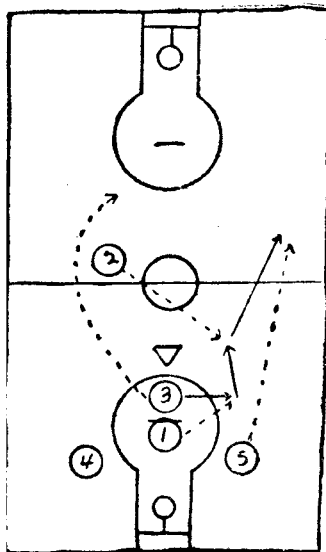


第二百零九圖  
(二)圖攻進線邊場前出球

第二百十圖 說明：在前場本隊  
 ③與對方跳球，本方各人站法，如  
 圖所示，第③將球打給④後，進至籃  
 左，第④如接得③之打球後，即傳與  
 ②，同時①再進至籃右，②或自行投  
 籃，或傳給①③均可。

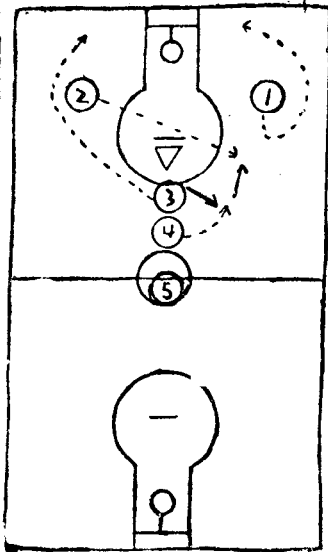
第二百十一圖 說明：本隊③圖  
 對方①在後場跳球，本隊各人站法如  
 圖所示，②站在前面，①站在後面，  
 ④與⑤在後面充任後衛，如①搶得③  
 之打球，即傳給向前接球的②，第⑤  
 沿邊線前進接②之傳球，③跳球後由  
 場左方前進，倘①未得球，⑤不可輕  
 進，而致後方空虛。

第七節 擲罰球的進攻



圖一十百二第

圖攻進的勢局球爭立成場後

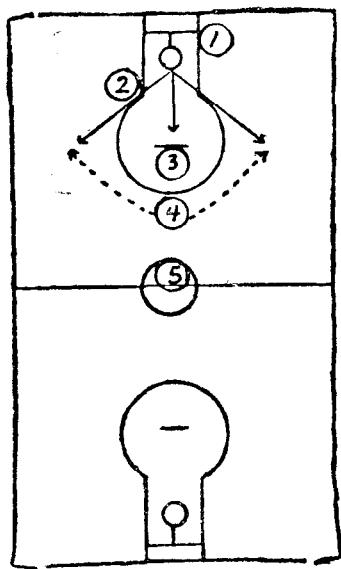


圖一十百二第

圖攻進的勢局球爭立成場前

本隊主罰球時，應一人站在籃右，在罰球區直垂線靠近端線處，另一人站在籃左，在直垂線與圓圈交點處，第三人為主罰擲球人，第四人站在罰球區外，在主罰者之後面。如主罰者是一位後衛，則中鋒或一前鋒站在後面，第五人坐鎮後方，不論採用任何進攻陣式，主罰球者均應盡心、盡力、盡意，設法投中，切勿顧慮陣式等，致精神分歧，無論擲中與否，在前面的兩人，應在球碰鐵圈或遮板以後，判斷時間及球行性質方向，向前搶球，如有機可乘，順勢托入籃中，否則向後傳與主罰人，或向場邊線傳與第四人亦可。在罰球不中時，第四人應判斷前二人誰能得球，再前進接其傳球，隨時投籃。

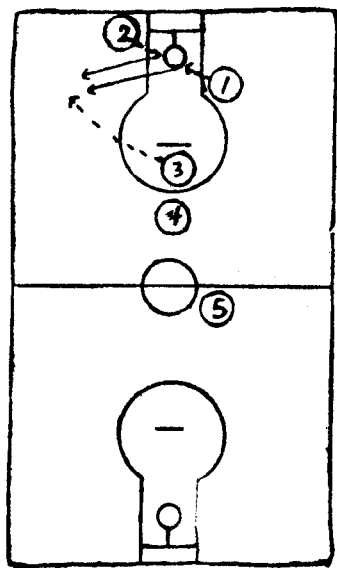
第二百十二圖 說明：③擲籃主罰，①站在籃右近端線處，②站在罰球圈直垂線近交點處，④站在圈外③之後面，⑤坐鎮後方，擲罰不中時，①與②第一個機會，搶球再接着投籃，或回傳與③再擲，或向左右傳與④，此時④要判斷球離誰得，分別方向，向前接球投籃。



第二百十二圖  
擲罰球的進攻圖(一)

## 第二百十三圖 說明：

③ 擲籃主罰，① 站在直垂線與罰球圈交點處，② 站在直垂線近端線處，③ 擲球後向籃左方進至②之後面，① ② 搶球，不論誰得，勿失自行投籃機會，或傳與③再擲，④ 相機進攻。



第二百十三圖

(二)圖 擲罰球的進攻圖

## 第七章 防守術

### 第一節 防守術的重要

籃球遊戲在最早時，打球人的動作很緩慢，所以在當時看起來，這並不是一個迅速的遊戲。在這個階段中，它的技術是偏重於防守方面的，現在這個遊戲的技術已經進步多了，而這個遊戲就成了一個很快的遊戲，所以我們的打法又偏重到進攻方面去，在現在的球場上，其閃擊之快，變化之劇，能使旁觀者起一種驚心動魄的感覺，這種轉變的原因，無疑是由於技術的進步而來的，由於大家都重視進攻，一有機會使用全力去壓迫對方，所以現在的論調是說「一個有力的進攻，就是最堅固的防守，」因此現在不免有一般人認為防守在現在的籃球玩法中，已失去了它的重要性。

其實本隊一時失球，如防守陣容嚴密，則敵人根本上不易獲得投籃的機會，這樣就可以維持本隊的紀錄，無異就是消極的進攻，故防守對進攻確是有力的基礎，自然在遊戲中無論如何，不能只注意消極的防守，而失去進攻的機會。

現在對於防守法的不重視，只能說是對於防守的忽略，實際上因為有了快的進攻，我們應



當找出更嚴密的防守方法，以應付這種新的情勢，否則這是表示技術上的缺陷，因此防守術在現在不但沒有減低了它的重要性，而且是更增高了它的重要性。

好的防守並不影響到遊戲的速度，方法能夠應用靈活，就不致有減低速度的毛病，例如本隊須要交換防守地位時，隊員要有充分機敏的動作，使這種場面能應付裕如，自然就不顯減低活動量了，所以對方往往以最大的速度來攻，守隊調動得法，費力不多而收效很大，有時守方兩人能防守對方三四人的快速的進攻，全在乎應付當時情境的巧妙動作而已。

## 第二節 個人防守術

### 一、個人防守的幾個要點

(一) 防守時要能保持身體的平衡爲最重要的條件，身體重心不失，則他可以運轉自如，監視對方的活動，如因對方的誘惑動作致失去身體的平衡，對方即突破防守的陣線而可自由攻入了。要保持身體的平衡，站時當雙足開立，膝微屈，雙臂左右展開，作半曲姿勢，此種形勢身體動



第二十四圖  
(一) 個人防守姿勢圖

作變換最易，故防守時宜常保持此種準備姿勢，如第二百十三圖（一）。

（二）敵人握球在前，防守時雙臂展開，一上一下，交換移動，防其從上下或左右方出球。此法運用得宜，往往可以截奪成功，最低限度，可給對方以有效的阻撓，如第二百十四圖（二）。

（三）防守時離對方隊員不可過近，相去宜在四五呎左右，距離太遠，即不足以限制對方的活動，太近則又易為對方用轉身或虛晃的動作越過，致落於敵人身後。

（四）防守者所站地位應在敵隊隊員與籃之間，因對方的攻者或帶球者，其目的總在衝進投籃，守者地位如不站在敵人與籃之間，則對方易於獲得切進，拍球及投籃機會，如守者站立合宜，則對方必須繞至外側，始能覓取前進及投籃機會，此最低限度足以耽誤對方時間與阻撓其直接投籃，或更能予本隊其他隊員向其截奪的機。



第二百十五圖  
個人防守姿勢圖（二）

(五)對方準備投籃時，如非離籃過遠，守方隊員總須加以撲奪，絕不能令其有自由投籃機會，但撲奪時間仍應注意不失去身體之平衡，致如餓虎撲食之動作，使機會一失，即陷於不可挽救之局面，一方面對於發動之時間，仍應加以精確之判斷。

(六)防守時不宜墨守一種方法，而要靈活運用各種策略，富於隨機應變之能力，如對方作一假動作，或作掩護動作，致本方某隊員陷於不利局面時，本方當作合宜的配合，臨時變換位置，互相赴援，此皆依賴於各隊員機警而靈活的動作。

(七)各個隊員有時負有特殊使命者，如看守對方某一優越隊員或專負責看守某一區域，他即要時時注意對方，勿放鬆自己的責任。

(八)防守者要頭腦清楚，動作敏捷，慎勿有輕易犯規的行動，隊員易於犯規，不但有失分之虞，而在敵人心理上足以增加其勇氣，往往為敵人所利用，不論精神上或戰略上均屬失策。

(九)遊戲中要始終不懈，常常保持蓬蓬勃勃之精神，全隊隊員具此精神，即可完成最好之防守，在一隊中有一隊員鬆懈，往往即為敵方攻擊之弱點，失敗之端亦即在此。

(十)戰略只是一種方法，有了好的戰略，更須見於實際運用，才可有效，一隊是否能運用戰略，要看他的隊員能否作到以下兩個條件：

(1)每個隊員對戰略，總要有充分的了解，並且運用純熟，才能適應當場的情形，使戰

略運用得宜。

(2) 每個隊員必須有支持四十分鐘比賽的耐久力，否則心有餘而力不足，也是無補於戰略的成功，在比賽中常常看到一隊，在前二十分鐘時，進展異常順利，以後即因力量不佳，以致顯出步步落後，雖有較好的戰略，亦無施展的餘地，這是個人的能量限制作戰的能力了，所以要談堅強的防守，不但要注意平時的健康，還要訓練作戰的耐久力。

## 二、前鋒與防守

前鋒的使命雖然在衝鋒陷陣，出兵致勝，但是在球一失手受到對方攻擊時，他們也就要擔負起防守的責任了，因為現在這種五人的攻勢，敵人排山倒海的壓過來，後方雖有堅強的後衛，也不足以應付這種優勢的攻力，所以五人的進攻也非有五人的全力防衞不可，前鋒如認為自己的職責在進攻投籃，委防守的責任於後衛，勝則前鋒居功，負則歸咎後衛，這是絕大的錯誤，前鋒因為要便於反攻，在防守時他們的位置，自然近於外圍。為要使敵人不致攻入腹地，他們要盡量掙奪，使敵方陷於驚惶失措的情態，雖然不必能將球截奪到手，但已足使敵人容易發生錯誤和動作不準確的毛病。這種前線抵抗的辦法，可說是最有效力的防守，在後衛向前進攻時，前鋒即應補後衛之缺，負後衛所應負的責任，前鋒作防守工作的方法有二：

- (一) 有時在比賽中指定專事防守對方某一隊員或按時情形，隨時防守對方某人。
- (二) 本隊若採用五人分區聯防制時，則各人有各人防守的區域，無論何人進到本人的防

守區域內時，即由某人加以防守。

### 三、中鋒與防守

中鋒是一隊的中心人物，因為他的位置是站了場上的重要區域，進則為攻，退則為守，都要以他為聯絡的中心，前方一旦失球，兩個前鋒往往不及趕回，本方的防勢專依靠中鋒和後衛擔任防守。一個善於防守的中鋒，須要有奮鬥的毅力，能判斷場上的情形和諳習防守的技術，所以中鋒要能動作迅速而準確，絕不能犯起動紊亂，跑無定向，停步不穩，轉身不利等的毛病，中鋒對於防守方面，應注意以下幾點：

(一) 球在對方手中，應盡監視及搶球的責任。

(二) 中鋒應注意個人防守的區域。

(三) 進攻時遇球失手，或敵自端線發球，而中鋒應即退回本區擔任防守的工作，中鋒或不退回防守，即須有前鋒參加防守工作。

(四) 如用分區防守制，則中鋒的位置應在場的中間，前鋒在中鋒左右，球一失手，應立即退回後場，距籃約三十呎至三十五呎處，面向對方，中鋒、前鋒、後衛成五人兩排防守的陣勢，並且要看對方的攻勢如何，而隨機應變。

### 四、後衛與防守

現在籃球遊戲中，雖說是採用五人防守和五人進攻的辦法，負後衛責任的人，也須要向前

進攻，但是後衛的首要任務，仍然是在防守，這是在因為後衛所處的地位關係，所謂後衛的進攻，那是要看機會合宜，才能向敵方推進。假使沒有合宜的機會，後衛也要作前鋒的打法，球一失手，本方成了一座空城，敵人可以斬關直入，這是最危險的方策了。有時指導故意規定一種戰略，在開球之後，讓後衛作前鋒，前鋒作後衛，這時後衛實際上就是前鋒，但是後方並非沒有擔任後衛工作的人，自然這也是合理的。

後衛的前進，最好是要能兩人相互體會，這兩個人應當不分彼此，誰的機會合宜，就由誰前進，但要能作到如此地步，確有相當困難，因為兩人總難免發生錯誤，致影響防守的工作，所以多數球隊，為要求防守鞏固，一方要增加進攻的力量，即採用鎮守後衛與衝鋒後衛的辦法。

(一) 鎮守後衛的防守：鎮守後衛為防守區最後之一人，其體格力量均要相當健強，耐力大，動作更要能穩健準確，始能勝任他的工作，茲將鎮守應注意之點，分述於後：

(1) 鎮守後衛應站在罰球區左邊。

(2) 應永遠使對方隊員在本人的前面，不可容一人到本人後面，因對方在後，纔得球便可擲籃，本人勢必失去防守的作用了。

(3) 對方先進籃下的人，即為本人所應把守的人，但此人如已被本隊其他隊員把守，本人即可作另外的防守工作了。

(4) 若對方二人同時進攻，鎮守後衛不可輕易冒險前進，能否破開對方進攻陣勢，全在搶球的時間是否適當，有時中對方誘敵之計，即遭失敗，故在此情形下，應嚴守籃下，以防對方近處擲籃，至於防守對方遠處擲籃的工作，是其他隊員的事，故雖在對方進攻正急時，亦不可氣餒失望，要勉力支持或設法延長對方進攻的時間，以待本隊之應援。

(5) 鎮守後衛接得由遮板碰回的球，或傳或拍，均應向場之兩邊，不可向籃下傳近球，籃下的短傳球如被截奪，對方就可逕行投籃，無法挽救了。

(6) 對方進攻時，二鎮守後衛截得對方遠傳球，應乘人不備，極速的反攻，不可執球猶豫，致失良機。

(7) 注意對方球員拍球前進的動作，及其手中的球，以防其轉身避過，搶奪時應重視在球上，勿蹈侵入犯規。

(8) 鎮守後衛機會合宜時，可帶球前進，但後衛工作仍要有人負責。

(9) 衝鋒後衛疲乏時，可與鎮守後衛交換工作，以免前者過於勞累。

(二) 衝鋒後衛的防守：衝鋒後衛的人選，身體不妨較矮，但動作要快，才能適於隨機進攻，因其一身兼負兩重使命，故此人須富於耐久力，茲將衝鋒後衛所應注意之點列後：

(1) 衝鋒後衛進攻時，應跟球前進，得機可攻入前場籃下，但他同時要注意到後方的防守，所以衝鋒後衛多不輕易深陷敵陣，而是一個策應進攻的人物。

(2) 在前進時，應看機會是否恰當，否則反致妨礙本隊的進攻，在前方攻殺不入時，他要注意到向回傳來的球。

(3) 攻入前場時，如球一時失手，敵人帶球反攻，此時衝鋒後衛應直接防守帶球者，或由鎮守後衛迎截帶球者，自退返鎮守後衛之位置，要能取得適當的合作。

(4) 鎮守後衛有機前進時，衝鋒後衛應與其交換工作。

(5) 衝鋒後衛疲乏時，可與鎮守後衛交換任務，以免過度疲勞。

### 第三節 兩隊互戰時的防守

籃球遊戲中，進攻的方法，變化多端，防守時必須具有機警的能力，在經驗豐富的隊員，他們能動作清楚，臨場不亂，但初經比賽的新手，往往對方稍一變換進攻陣勢，即如墜入五里霧中，不知道如何措置手足了，這往往是一隊失敗的主要原因，至於防守的方法，確是很多，而要找出一種方法足以應付各種進攻形式者，則絕不可能，所以必須認定對方進攻的方法如何，而後變換本隊防守的陣容，例如對方如用延遲時間的進攻或遠投籃，即非用人對人的防守不可，五人二橫排的方法，絕不能適用，所以說進攻的方法是活動的，可以隨時改變的，防守的方法也必須是活動的、適應的。

#### 一、陣容的選擇及應注意之點



(一)無論選用那一種防守的陣勢，都要使隊員全體能真正了解這種防守法的真義。

(二)用人對人的防守或用五人分區聯防的方法，究以何者為主，何者為輔，在遊戲中要有確定的計劃，遊戲時經常運用一種方法是不夠的，對方看破方法後，即應改變。

(三)陣勢的種類很多，各有長短，其效果在能有適宜的運用，以擅於運用人對人防守的隊，有時又敗於分區防守的一隊，所以這種方法在現在是勝負互見的，不易肯定說那一種方法是絕對好的。

(四)採用一種陣勢，宜以本隊隊員的體格和性能為基準，人對人的防守須要有充分的體力，隊員不是具有耐久力的，即不能十分應用這種方法，所以一個隊，不可拘於抄襲他人的方法。

(五)陣勢的應用，不必每次都能合宜，用一種方法對甲隊可以致勝，但對乙隊即可致敗，其原因絕非簡單，各隊的打法不同，剛柔快慢的相差雖是很小的關係，但常為決勝的關鍵，所以某一種陣勢，其應用之有效與否，又要看和他有關的因素決定。

## 二、陣勢的種類

### (一)四人防守制或特殊防守制

近來各隊不是採用人對人防守法，就是採用五人分區聯防制，有的隊對這種防守方法都加以訓練，以便應付各種不同的環境，此外還有特殊陣勢，而遇特別情形可以運用的，亦有其特

別貢獻之點，此法在球一失手後，本隊只有四人退回防守，其餘一人站在中線附近或在進攻附近，以便在進攻時為內應的人員。應用此法有兩個優點，一則本隊得球可傳與內應，因之進攻動作可以加快，二則對方必須用四人進攻，留一人把守我方內應，故此法亦可稱為四人進攻四人防守的陣勢。如二百十六圖(一)：即為四人防守之十字形陣勢，就此圖看似予對方投籃之空隙甚大，但如對方的前鋒與中鋒強，而後衛不強，且投籃不準確，則為適用此法之最好機會。如對方後衛好，尤其遠投籃準確，即不能多用此式，因其予對方遠投籃的機會多，此法的運用是在對方後衛得球後，本隊②③④⑤立即退至罰球區，如第二百十六圖(一)所示位置，①為最優之前鋒，其責任為截奪對方傳球，一方更看守對方一個後衛，迨對方將球運過中線，則②③應退至罰球區兩邊線之旁，如第二百十七圖(一)所示。此時②④⑤各擔任本區一部之防守工作，如此防守區即縮小，而使對方不易切進投籃，但②③

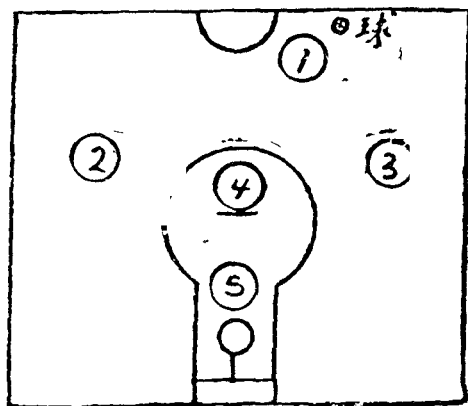
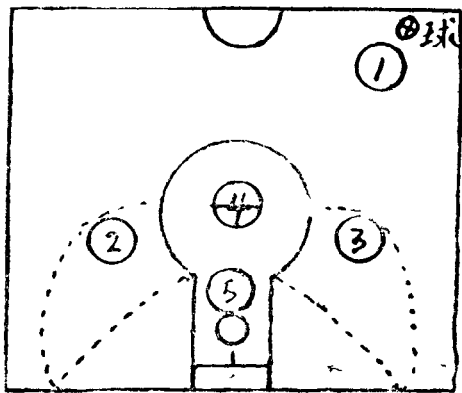


圖 六 十 百 二 第  
(一)圖 制 守 助 人 四

兩旁的空隙仍太大，前鋒④又只能把守一人，對方其他人員很可能有投籃機會，故②③任何一人，應向前奪球，盡力破壞對方的活動，同時作進攻的準備，機會一來即可馬上進攻，如對方失球，③④均在便於進攻之地位，此種進攻可因①離前場近，傳遞迅速，而可獲得有效的進攻，按此法若有固定的進攻方法，運用最爲便利，因對方球一失手或投籃不中，⑤接得後即可按預定陣容從事進攻，此時對方防勢未固，自然是最好的進攻機會，即使對方投籃命中，⑤取球傳遞亦能按法迅速進攻。

假如對方後衛動作快，投籃準確，則對方常使前鋒供球後衛，後衛進攻投籃，以使守方難於應付。此種情形宜採用三人防守制，守方兩個前鋒把守對方兩個後衛，在球未運過中線時，後衛與中鋒各把守對方一人，此時全隊採用四人防守制，球過中線，③④⑤退至籃前及左右邊，如第二百十八圖(三)所示，使對方將球傳至



第二百十七圖

(二) 四人防守制圖

籃之一邊，③④⑤均換防前進，如第二百十九圖四所示方向，對方不論何人接球，總有人對其防守，在球奪回時，隊員均各有據點，故仍可採用有陣勢的反攻。

(二) 五人分區聯防制

(1) 五人分區聯防制的優點

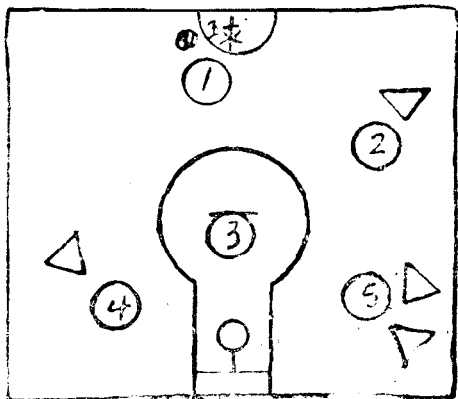


圖 八 十 百 二 第  
三)圖 制 守 防 人 四

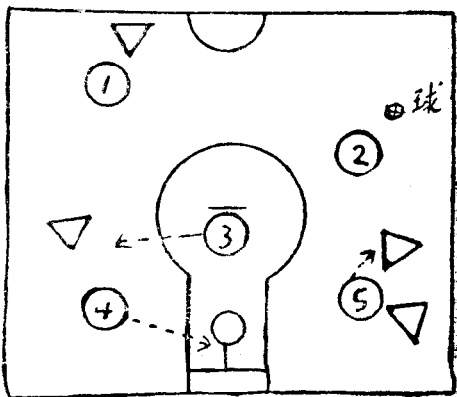


圖 九 十 百 二 第  
(四)圖 制 守 防 人 四

(1) 此種制度最易用於較小的場地，守方五人可以分佈後場作較嚴密的防守。

(2) 每人各有一定的據點，守時各負專責，得機進攻時，如預先定有確定的陣容，則前進極為迅速，此為其最大的優點。反之，在人對人的守法，因各對隊員並無固定的據點，致反攻時聯絡不易，往往錯過機會。

(3) 隊員如體高臂長，則分區防守後，空隙狹小，對方切進傳球，均感不易。

(4) 籃前的集中防守，因各面有人，形成堅強的壁壘，處處節制對方的活動，自然比較防勢鞏固。

(5) 五人聯防制比較省力，在退守時對方未必即能攻入，此時各隊員可逕趨本位，不必追隨對方，致徒費精力，故在採用人對人的方法，感覺疲乏後，往往改用五人聯防制，原因亦即在此。

(6) 此制因各有崗位，能使隊員各注意其自己的職守，訓練時亦較容易，而在人對人防禦法的訓練上，則較為困難。

### (2) 五人分區聯防制的弱點

(1) 分區防守法容易養成偏重退守的習慣，在球失手後，並非絕對無再得的機會，但因各人抱着守土有責的觀念，常致失球後即趕回本位以待敵，雖有奪球機會，亦常常輕輕放過。

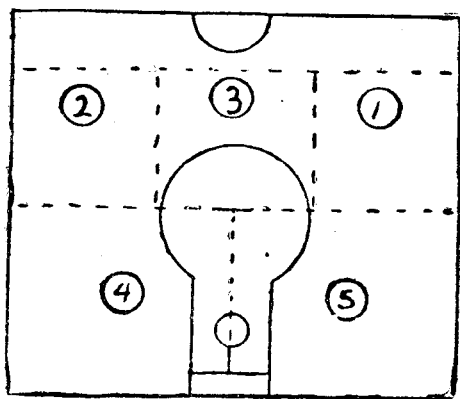
(2) 應該換防時，如動作不恰當，即成爲受對方攻擊之弱點。

(3) 攻方將球運至前線，遇守方五人分區防守時，可用慢攻的方法，使守方由活躍的狀態而沉靜下來，然後計劃攻入。現在進攻這種分區防守的方法很多，此亦為主張採用人對人法者之重要原因。

(3) 五人分區聯防制的五種陣容

(1) 三二陣容：

甲：站法如二百二十圖(一)，以中鋒及兩前鋒站在前排為防守的第一道防線，中鋒居中，較兩個前鋒稍前，左右兩前鋒距中鋒約十呎，前排距籃約三十至三十五呎，此距離可防止對方的遠投籃，兩個後衛為後排，為第二道防線，離前排由十至十二呎，處罰球區邊線之左右，而在中鋒與前鋒之間隔當中，隊員彼此距籃若干，應依當時攻方情形以為調節。

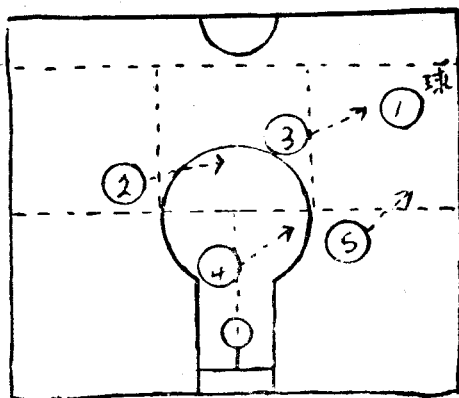


第 二 百 二 十 圖

二 三 陣 容

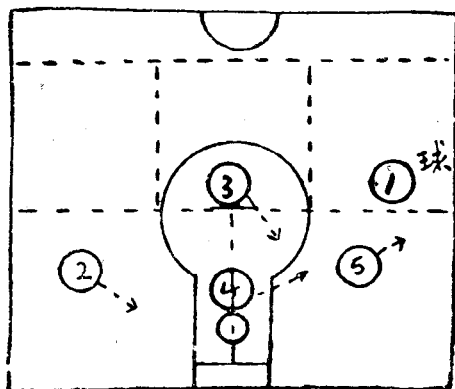
五 人 分 區 聯 防 制 圖 (一)

乙：陣容的變換，攻方前鋒攻至前線，則陣容立即改變，中鋒之後與後場兩角因其間隔大，易為對方攻擊，故應隨球之所在變換其位置，例如(甲)：球在右前鋒之前(如二百二十一圖二)，右前鋒①應向前截奪，中鋒③與左前鋒②應稍向後移動面對球所在的方向，後衛⑤向前移動，後衛④進至籃前。如球傳至場之左邊，則各人移動方向相反，總要保保持不予對方攻入之機會，如此本隊乃不致陷於死板與空虛的狀態。



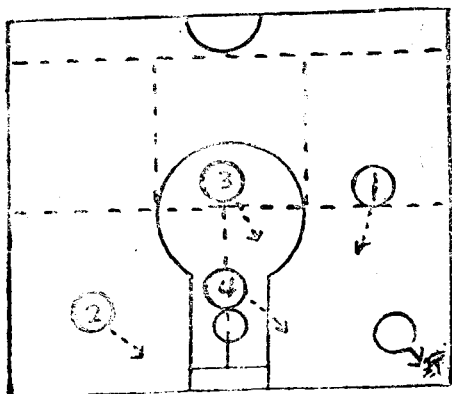
圖一百二十二第  
容陣二三

(二)圖制防聯區分五人

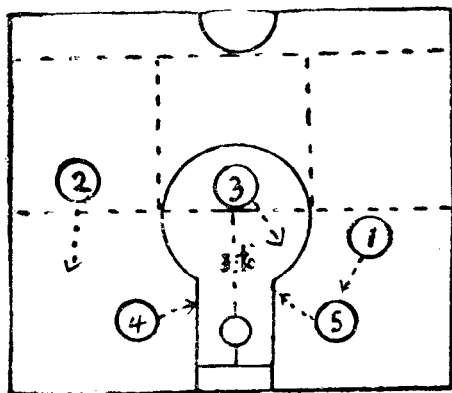


圖一百二十二第  
容陣二三

(三)圖制防聯區分五人



第二二二圖  
三二陣容  
五人分區防守制圖(四)



第二二四圖  
三二陣容  
五人分區防守制圖(五)

乙：球過右前鋒①(如二百二十二圖三)，如右前鋒不轉身搶球而委責於後衛，則屬錯誤，此時應該由①跟後搶球，其他隊員應按箭頭所示之方向移動，後衛⑤可替右前鋒①去搶球，但提防如生失誤就很危險，故⑤以注意自己的崗位為佳，不可輕於前搶，除非距離太近時。

丙：球如入右角(如二百二十三圖四)，右後衛⑤應向前搶，左後衛④移向籃前，左前鋒②後退替後衛④之空地，中鋒③與右前鋒①均稍向後移動，如球入場之左角，則動法與前相反。



丁：如球至罰球線附近（如二百十四圖五），隊員可有兩種移動方法，（A）爲籃下防守鞏固計，可使中鋒③向後移動，（B）後衛⑤向前搶，右前鋒①替⑤或由④替⑤，左前鋒②再替④。總之，前排三人必須前後行動向攻方搶球，絕不放鬆，在場上有一處放鬆，即可爲被攻破之點，此爲最主要之關鍵也。

#### 丙、三二陣容的優點

（甲）此陣容在籃下左右似乎薄弱，但如兩後衛防守能力甚強，則可免後顧之慮，又中鋒如身體高大，對方即不易將球傳過第一道防線，則此法易於發生功效。

（乙）第一道防線比較嚴密，如本隊前鋒三人防守強，則對方亦不易將球傳過第一道防線。

（丙）此陣容便於反攻，因前面三人或後衛中有人得球，立刻即成爲進攻的形式，無論採用速攻或陣式的進攻，均可作有力的反擊。

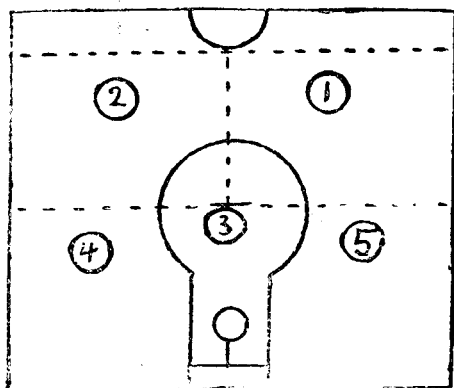
#### 丁、三二陣容的弱點

- （甲）此陣容在第一道防線的關係最重要，如此線力量薄弱，則本方受攻擊的機會太多。
- （乙）在中鋒之後與兩個後角空洞過大，易於爲敵所乘。
- （丙）攻守如在兩角的投籃準確，則兩後衛即難於應付。
- （丁）此法中的換防動作最爲重要，如不能熟習，易於錯誤，或不夠靈活，即常致失誤。
- （戊）對方如常以三人潛伏籃之左右，後衛亦即窮於應付。

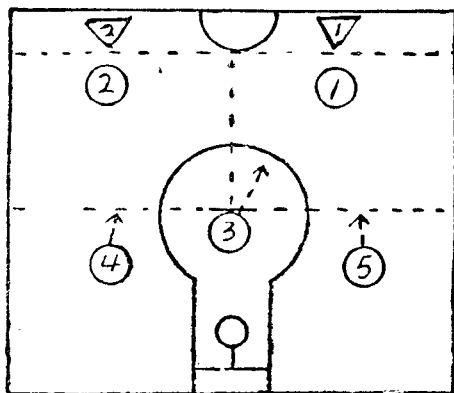
故本法的應用，一定要求靈活，否則如只重視形式，即顯出力量異常薄弱，因為他有很多弱點，如沒有合宜的應付方法，即難奏效，現在有各種方法破壞此種陣勢，即由於窺破其若干弱點也。

(2) 二三陣容

甲、站法：(如二百二十五圖六)兩個前鋒站在前排距籃由三十至三十五呎，中鋒的位置可略傾前，兩後衛位置略後，前後排間相隔約十二呎。  
乙：陣容的變化：對方將球運到前線，距



圖五十二百二第  
容陣三二  
(六圖制防聯區分人五)



圖六十二百二第  
容陣三二  
(七圖制防聯區分人五)

球最近的隊員應向前截奪（如二百二十六圖七），對方△持球，則右前鋒①應向前截奪，左前鋒②在本方監視對方前鋒△的行動，此時如對方△移入場的右邊，則△應由①把守，而△即由②把守，後排三人均應觀察場內情形，變換防守的陣勢。

### 丙、二三陣容的優點

（甲）遇對方常用三人突入進攻時，如以兩個後衛應付，即感受壓迫，此陣容即足以應付此種進攻方法。

（乙）對方遠投籃不準確，而習於將球運至籃下投籃時，則此陣容因籃下各方面均有人監視，使對方不易有機會投籃，故為保持不失分之最穩妥方法。

### 丁、二三陣容的弱點

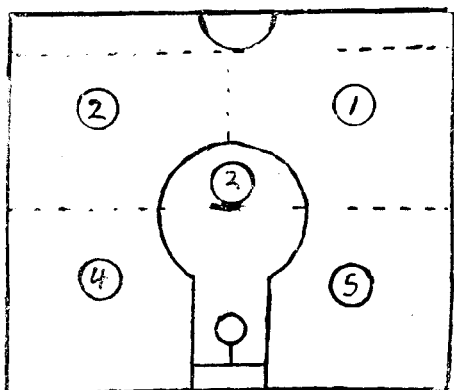
（甲）前排與後排間的空隙甚大，易為對方突入，為一很大之缺點，故應該注意補救。

（乙）第一道防線易於為對方突入，給予對方遠投籃或中距離投籃之機會，亦為一缺點。

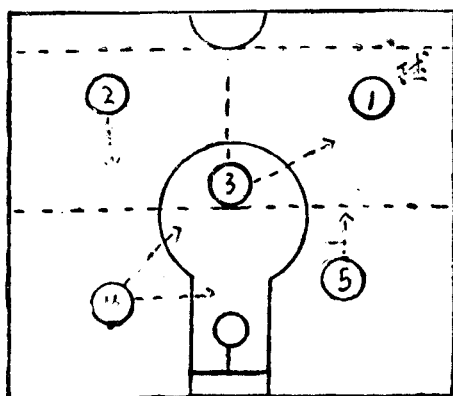
（丙）將球奪回後，反攻不如三二陣容之敏捷，因前鋒勢力比較薄弱也。

### （3）二一二陣容

甲、站法：（如二百二十七圖八）前排二人，由前鋒擔任，中鋒站在罰球線附近，後衛在罰球區邊線之兩側，隊員間彼此間隔由十呎至十二呎。



圖七十二百二第  
容陣二一二  
(八)圖制防聯區分人五



圖八十二百二第  
容陣二一二  
(九)圖制防聯區分人五

乙、陣容的變化：(如二百二十八圖九)對方如在右方突入，應由①向前截奪，中鋒③應向前協助，後衛④移向③的方向，左鋒②移向④的方向，或可由⑤向③移動，④向⑤移動，②向③移動。

丙、二一二陣容的優點

(甲)此法為破壞對方以罰球區為進攻中樞的最適當的辦法，因此法在罰球區中，經常有人駐守之故。

(乙)此一陣容，隊員佈置均勻，如能移動合適，對方雖從任何角度遠投或近投籃均可加以阻撓。

丁、二一二陣容的弱點

(甲)中鋒因欲照顧全局，甚易疲勞，如照顧不週，即成為對方攻擊之弱點。

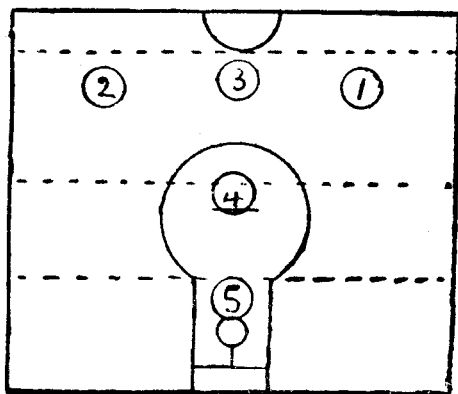
(乙)中鋒兩側的間隙較大，此角度最適於投籃，故如移動不當，即易為對方所乘。

(4)丁字形陣容(如圖甲)

甲、站法：(如二百二十九圖)前鋒與中鋒三人橫列前方，中鋒的位置略前，後衛一前一後，與中鋒成一直線，各相距約十呎，前排距離約由三十至三十五呎。

乙、陣容的變化：(如二百三十圖)球已過

前排①③的防線，各人防守的形勢如圖中箭頭所示，有時可由①反身追擊球的人。



第五分區丁字形防守制圖(十)

示。  
 又如：（二百三十一圖）球已至場之一角，可由⑤向前搶球，其他隊員動作，如圖箭頭所

丙、丁字形陣容的優點

（甲）兩個後衛能將罰球區把守極嚴，可破壞對方以罰球區為進攻樞紐的陣式。

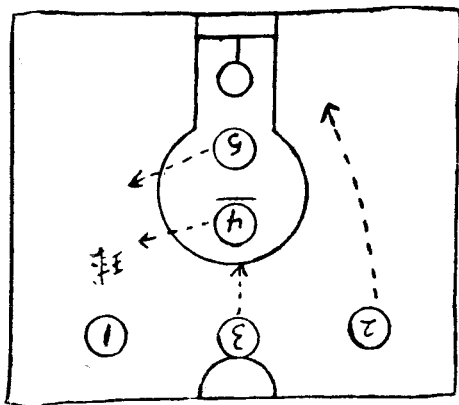


圖 一 三 百 二 第

容 陣 形 字 丁

（一十）圖 制 防 聯 區 分 人 五

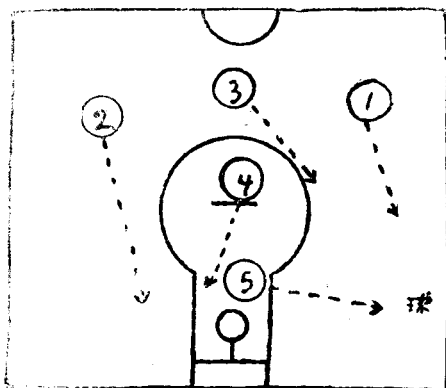


圖 一 三 百 二 第

容 陣 形 字 丁

（二十）圖 制 防 聯 區 分 人 五

(乙) 此種站法使球場的中區嚴密，對方要用短距離傳球經過中區，即不可能。  
 (丙) ④所居之地位，足以左右擾亂對方及消耗其時間，後方有後衛⑤防守，故對方必須經過三道防線，始能有遠投籃的機會。

(丁) 三個前鋒可以很快的由守勢而變為攻勢。

丁、丁字形陣容的弱點

在④的左右似乎空隙過大，易為對方攻入，故換防協助時須要很靈敏，才能有效。

(5) 十字形陣容

甲、站法：(如二百三十二圖)前線一人由中鋒或由前鋒一人任之，第二線由一個後衛與一中鋒一前鋒或兩個前鋒擔任，籃下有後衛一人駐守，彼此間的距離約十呎。

乙、陣容的變化

如：(二百三十三圖)球至前線，①向前搶奪，②③④如均向球的方向進前協助，如圖中箭頭所示的方向。

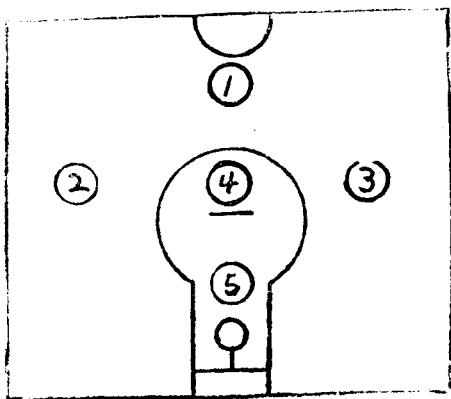
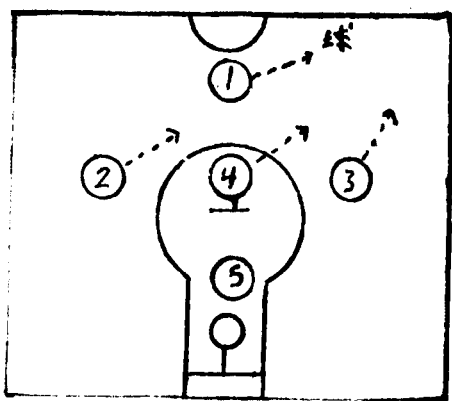


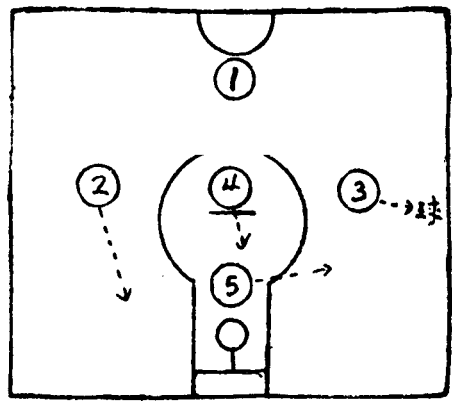
圖 二 十 三 百 二 第  
 容 陣 形 字 十  
 (三十)圖 制 防 聯 區 分 人 五

又如：(二百三十四圖)球至場的右側，③向前截奪，④向前截奪，⑤從後方協助，②④均向後移動，如圖中箭頭所示。

又如：(二百三十五圖)球傳至場之右角，後衛⑤向前截球，④與②向後移動，如圖中箭頭所示。



圖三十三百二第  
容陣形字十  
(四十)圖制防聯區分人五



圖四十三百二第  
容陣形字十  
(五十)圖制防聯區分人五



丙、十字形陣容的優點

(甲)此法有三道防線，在第一道防線①加以阻撓，如對方突破此線，則第二道有三人防守，對方不易用短傳球通過，最後又有後衛一人作最後的防線。

(乙)此法亦可有迅速的反攻。

丁、十字形陣容的弱點

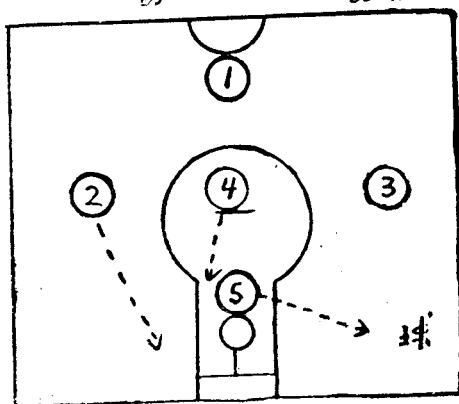
後衛⑤的左右似乎空間過大，但第二道防線如能協助相宜，則此困難亦可解決。

(三)人對人防守制

1、運用的方法

(1)基本條件：此種打法常常以個人為單位，故它的基本要件在每人都應具有必備的條件，如第七章第二節所述的各項要點。

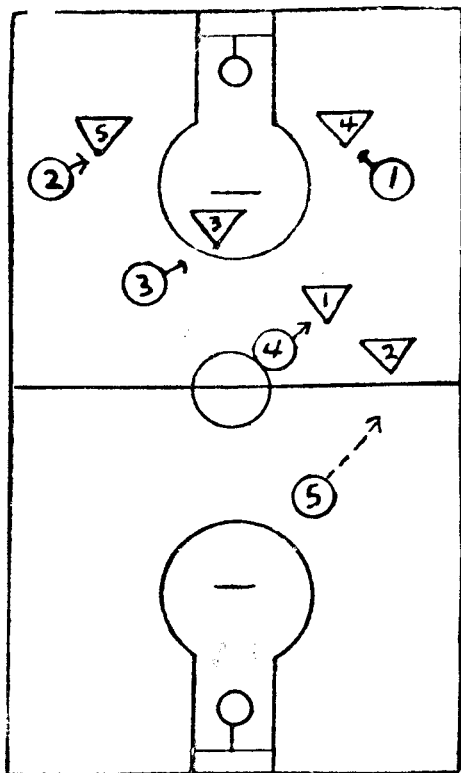
(2)預定對手法：在未開始比賽之前，即預先決定以本方某一隊員防守對方某一隊員，分配的方法以個人的體高速度等為參考的根據，若能深知對方實力如何，在球失手後，無論在前場或在後場，各人隨即緊隨其應防守的人。此法應用熟練，頗見效果，惟如運用不靈活，往往



圖五十三百二第  
容陣形字十  
(六十)圖制防聯區分人五

難於聯絡，致有呆板的毛病，有時對方有一特殊優越之隊員，本方指定某一隊員在本方失球後，隨即由其防守，其他隊員則隨時任意擇定一人加以防守，亦為此法的局部應用。

(3) 隨時擇定對手法：在前場失球時，各人就近擇定一人緊緊防守，非在變換位置時不予放鬆，如第二百三十六圖，球為對方△所得，本隊隊員就近防守對方隊員如圖中箭頭所示，對方第一個攻入的人如圖中△，應該由⑤加以防守，有時⑤的距離不合宜，④如便於防△即應由



第二百三十六圖  
對人防守制圖

④防守，⑤在後方採取另外的步驟，以免後方的疏失，因⑤所處地位為最後的一員，不可輕於突出也。

(4)分區擇定對手法：球失手後各人退至本區，一如五八分區聯防制的陣容，俟對方隊員攻入時，各人再相機選定一人加以防守，此制可視為分區防守與人對人防守併用的方法，應用時退防迅速避免在前場耗費時間與精力，故兼有分區防守制之長。

## 2、人對人防守制的優點

(1)如依對方能力分配在本方隊員，則各人均有專門任務，運用得宜，很易破壞對方的特長，有時雖不能將球奪回，但已予以相當攪擾，故在防守上極有效力。

(2)本隊如有一二人防守能力強，分區制反足以妨礙其效能，則此制的運用能發生很好的防守功用。

(3)在比賽或練習中，可以測驗各隊員個人的成績及其優點，予以有效的改正。

(4)遇對方傳接動作慌張不穩，停動轉身不靈，時常發生錯誤，聯絡不佳時，如用人對人法加以擾亂，則更能獲得破壞的效用。

(5)遇對方行動遲緩，本隊動作靈快，則用此法破壞對方進攻，更為有效。

(6)此法須要耐久力，如對方體力不及本隊，則等到適宜時間，對方已感氣力不足，此時本方施以人對人的方法，更足以壓迫對方作最後的制勝。

(7) 遇比賽時間將終，本方落後數分之差，對方採用延遲時間的進攻時，此時唯一挽救的方法，即採用人對人防守制，否則即將陷於坐以待斃的局面，如對方延遲時間的方法運用不恰當，本方立時改用人對人防守法，一旦奪球利那之間，防守轉敗為勝。

(8) 兩隊體高相差甚多，而對方身軀高大，則宜用人對人防守制以利用身軀小而靈動之優點，藉可爭取得球機會，較之分區防守制，當可免於為對方所限制。

### 3、人對人防守制的弱點

(1) 此制最耗費精力，為其缺點，故氣力不夠即不宜採用，在應用中氣力不足時，勢須改用另一種防守方法。

(2) 此制中鉤動作多為追逐他人，故時時是被動的，換防不當，最易發生空隙，而為對方所乘。

(3) 本隊中如有一人稍弱，即常易發生錯誤，致為對方進攻之弱點。

關於人對人防守制的優劣情勢，已分述於上，採用時應該審度本隊隊員的實力，明瞭各種利弊的情形，盡量利用優點，而避免缺點，庶幾可以克敵制勝。

### (四) 防守中形勢的變化

籃球遊戲中的防守形勢，千變萬化，守方行動常要觀察對方進攻趨向，明瞭對方的虛實，加以適當的防禦，故攻方策略變化，守方亦必須隨隨機應變，策應守勢，故在兩隊互戰時，一隊

有固定防守方法，各人有各人之崗位，而環境時時改變，人與球在一霎那間，即有無窮變化，在防守者如調度不當，即不免窮於應付矣。

遇對方進攻時，本隊隊員防守堅固，人數努力勻稱，方能將對方嚴密把守，但混戰時動作極快，變化無常，往往在不及提防之時，忽變而為以寡敵衆之勢，此時應付不得法，最易失分，應付得法時，對方雖人多亦未必不可破其攻勢，故在場上習見有五攻四守，或四攻三守，三攻二守，二攻一守者，如應付得宜，攻方亦難以求逞，在攻方遇守方人少時，常計劃使守者上前奪球。目的在誘使守方離開原有崗位，進攻其他隊員，因得有機切進投籃，守方應付此局，稍一不愾，必然失敗，故必須知道攻方不外運用以下幾個策略。第一為遠傳投籃，如守隊後方有空，可以切進，攻方即作遠傳球投籃。第二如守隊後退，則攻方拍球前進，如守隊向前截球，即傳與有機切進之本隊隊員，守方續退，攻方續進，直至相宜距離內而投籃。第三為近傳投籃，攻隊互相短遞，能急速繞過守方面而投籃。

防守的陣勢很多，平時可練習最好的陣勢，準備防守時的應用，不過陣勢是陣勢，能以陣勢應付環境，才能實際有效，故應用某一陣勢，總不可缺少變化，變化佔防守策略的重要成分，在場上時見變化應用的幾種情形，略加解釋於後：

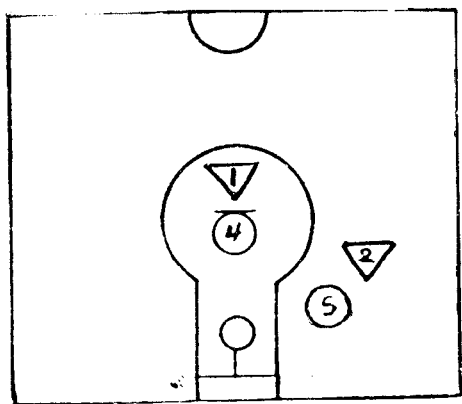
### 1、兩後衛位置的變化

兩後衛所居地位在籃之左右，地位極佔重要，此處為對方投籃百發百中的區域，對方球或

人進區後，在防守上即極爲嚴重，應付不當即遭失敗，在此情形下，兩後衛如何交換位置，防守對方，應以當時環境的緩急，離開崗位，把守當時投籃機會最好的一人。

兩後衛變化的方法，應在對方未將球傳與中樞人之時，此時候衛應該近中樞人而加以防守，以便阻止其傳球，即或不能將球奪得，亦可完成攪擾傳球準確之工作，如球已在中樞人手中，該後衛應退後離中樞人半步或一步之遠，一則防其轉身及閃避，一則防守其切進之同伴，距離過近，不但無益，且有犯規之危險，此情形可予中樞人單手投籃機會，但亦不須過慮，因在統計上，此種投籃並無良好之成績。

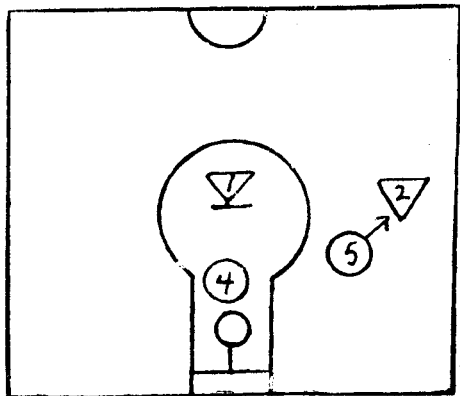
把守中樞人之後衛，即退後一步以防備對方切進之人，此時原把守對方切進人之後衛，應轉而把守中樞人，其職務即由此交換，如跟隨對方隊員之後，即將陷於受騙，如第二百三十七圖，△爲對方中樞人，在不得球時，後衛④應向其趨近，後衛⑤防守△。



第二百三十七圖

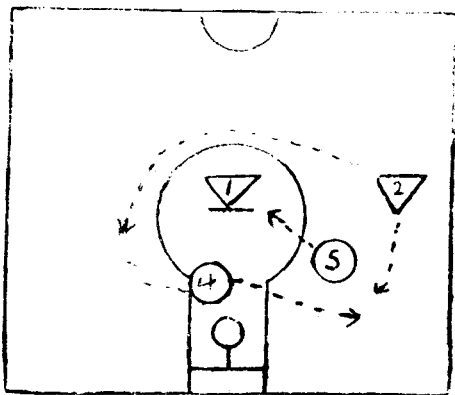
兩後衛位置的變化圖(一)

又如第二百三十八圖，對方中樞人△，已先得球，則後衛④應後退半步至一步，以防對方之虛誘繞過動作及傳與切進之隊員，如對方勢要投籃，則④號應恰當時間阻礙之。



第二百三十八圖

兩後衛位置變化的圖(二)



第二百三十九圖

兩後衛位置變化的圖(三)

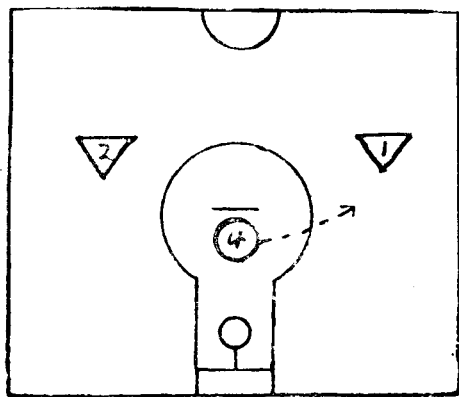
又如第二百三十九圖，對方△跑向左方或右方得①之傳球後，後衛⑤應向內跑看守△，而不追△，後衛④看守△。

以上三個圖表示在何種環境下，應該交換地位，如交換時間合宜，則對方難以得逞，如在第二百三十八圖中，後衛④仍追△，後衛⑤仍追△，則後方空虛，兩人易集於一處，致為對方繞過，遂有切進投籃之機會。

## 2、一對二的防守

遇對方兩人攻入本方，只有一人防守，此時只可設法緩衝其速度，如對方拍球前進，則當使其被迫停頓，以延遲其時間，守者可用虛偽之動作，對方因顧及拍球，往往不能辨別守者動作之真偽，而致延誤時機，守方藉此可以等候其他隊員之接應。守者應站在攻方二人之間，並多注意拍球之人，更應顧及能退至籃下防守區之地位，以便利防守。

守者即在攻方兩人之間，球在右方即應轉身向右，右足向前，右手舉起對其阻奪，球如傳至左方，動作仿此向左。此種姿勢，便於後退，并使對方不易繞過，第二百四十圖表明球在對方△手，守



第二百四十四圖  
一對二的防守法圖



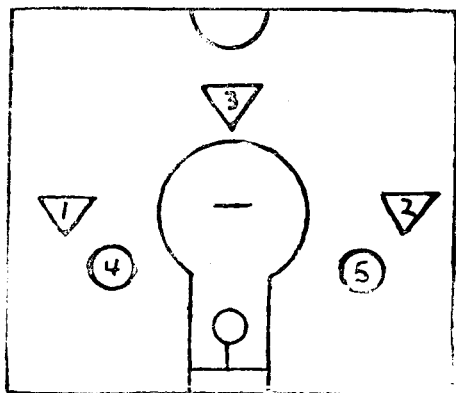
者△應向右踏出一步，舉起右手對△作防守姿勢，如球傳至△手，即轉身向△。

守者所立地位不利或時間不合，即不應向前撲奪，否則撲奪不成，後方即陷於空虛，對方可利用此機將球傳與切進之人，而直接投籃，對方已抵籃下，將作投籃準備，此時守者不可輕於撲奪，因對方可握球在手，俟守者撲出後轉身越過而投籃，故守者最宜判定對方正要出球之時間而加以擊落。

### 3、二對三的防守

在場上時間二人防守三人，此兩人應十分了解應有之站法，始能應付此環境。此種站法可有兩種，第一種如第二百四十一圖，在對方進入罰球區一帶時，△握球，守者④⑤應退籃前十呎左右，一方以假的動作阻其傳球及投籃，一方並防其兩旁之人△△的切進，如一站法易使△有機投籃，惟④⑤如調動合宜，亦可免此危險，應看當時的情境，如何利用機智，以作適當之防禦也。

第二種站法如第二百四十二圖④⑤前後站立，球在對方③手，④向前阻奪，不使其隨意投

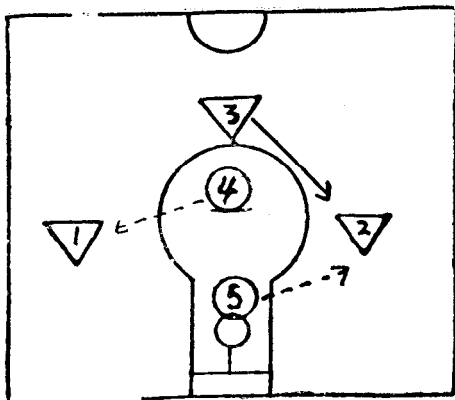


第 二 對 三 的 防 守 法 圖 (一)

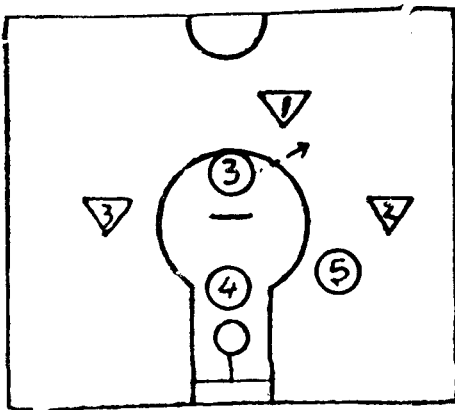
籃，故對方勢須將球傳與其他同隊隊員，如△傳球與△，⑤即向△撲奪，使△亦無機投籃，△業已將球傳出，④即轉向防守△，以防△將球傳與△而投籃，再如△將球又回傳與△，則仍由④反身向△加以阻攔，目的總使對方不能獲得安穩之投籃，對方幾度傳遞後，本方隊員亦可反防救援矣。

(4) 三對三的防守

第一種站法，三人防守時，本方可以一人站在籃前，一人負向前搶球之責，另一人視對方傳球偏左偏右，站在後場的左方或右方，如第二百四十三圖③④⑤的站法。



圖二十四百二第  
(二)圖法守防的三對二



圖三十四百二第  
(一)圖法守防的三對三

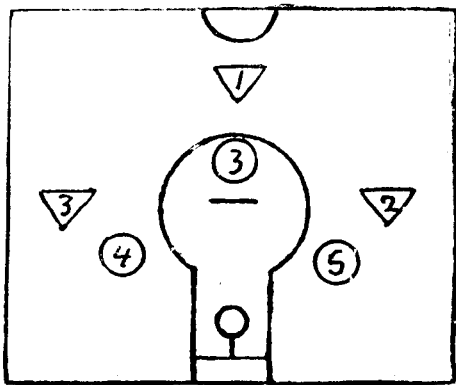
第二種站法，後方兩人分守左右兩側，另一人向前奪球，三人在籃前成爲三角之陣勢，如第二百四十四圖③④⑤的站法。

#### 第四節 中圈跳球的防守

##### 一、中圈跳球平均陣勢的防守

在中鋒跳球時平均陣勢的防守，爲兩個前鋒站在中鋒左右的前面，兩後衛站在中鋒左右的後面，約距中圈六至十呎遠不等，若本隊中鋒跳球比對方技藝優良，並且每次有打着球的把握，或平均能打着一半，而本隊前鋒又有向前接着球的能力，即可採用平均陣勢站法，則進可以攻，退可以守。若每

次跳球中鋒能打着球，而前鋒不能接着，兩前鋒可以向中圈稍站近點，便可免去此種困難，或兩人一遠一近，使對方無法捉摸球爲誰得，不過跳球時在尙未確定本隊得球以前，向籃下前進者，至多不過二人，此二人中，尙沒有一人顧及球的失手，以便有四人可以作後方防守工作，跳球時兩前鋒應盡力搶球，如專靠後衛搶球，危險殊甚，兩後衛全力注意後方，即或須用後衛



第二百四十四圖  
(二)圖法守防的三對三

搶球之時，必須有代防守之責者方可前進，總之，不論如何向前搶球，至少總須一人坐鎮後方。

說明：中鋒跳球時，本隊站法如

二百四十五圖所示，中鋒③跳球前鋒①與②站在前場罰球區圈前之左右，後衛④與⑤站在後場罰球區圈前之左右。

二、中圈跳球不平均陣勢的防守

若本隊不善跳球，或每次跳球均為對方所得，如此跳球倘用平均陣勢站法，極難防禦對方，在此情形之下，必須用特別的方法，以破對方的跳球，常見有不善跳球者，仍不設法補救，其負也又有誰曰不宜？茲將不平均的幾種陣勢分述於下：

第二百四十六圖 說明：此法在中圈跳球時，①②兩前鋒及④⑤兩後衛，均站在中圈以後區域內，兩前鋒站在中鋒左右的地方，約五六呎遠，兩後衛站在罰球圈前之左右，跳球時兩前鋒負責搶球，兩後衛左右輔助，此站法為中圈跳球防守術中最堅固之陣勢，不過流弊亦多，最

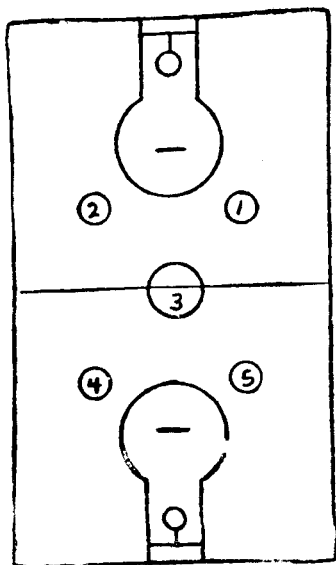
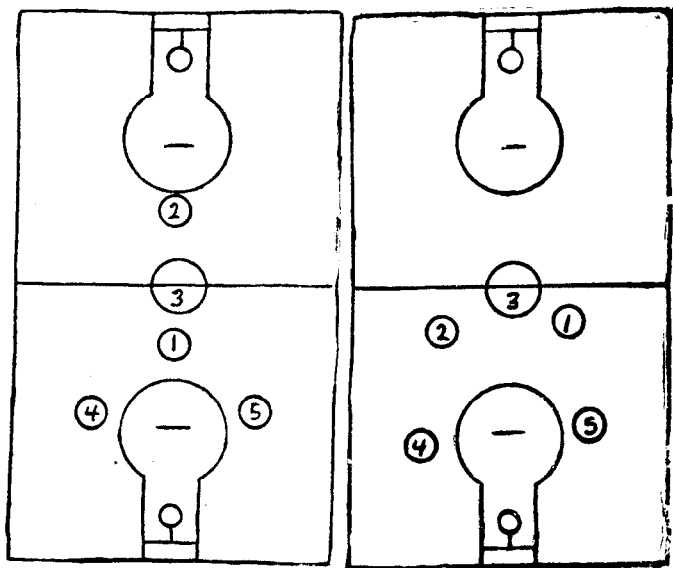


圖 勢 陣 均 平 百 二 第 中  
圖 勢 陣 均 平 百 二 第 中

顯著者為使對方可隨意向後打球，對方後衛可隨意佈置防守陣勢，因此近人多不喜採用，茲略述之，以備一例而已。

第二百四十七圖 說明：此法④兩後衛站在罰球區圈前之左右，善於防守的前鋒①站在中鋒後面約六呎處，另一前鋒②站在前場中圈前，約七呎遠，跳球時兩前鋒注意球行方向，並向前搶球，同邊後衛向前輔助，站在中鋒後面的前鋒①，應盡力搶打至後場的球，同時有一後衛相輔而進，助其搶球，球不論打在中圈前後，在防守方面，總應有三人連環輔助，以禦對方二人進攻，此法可使對方向前打球感受困難，不過為對方

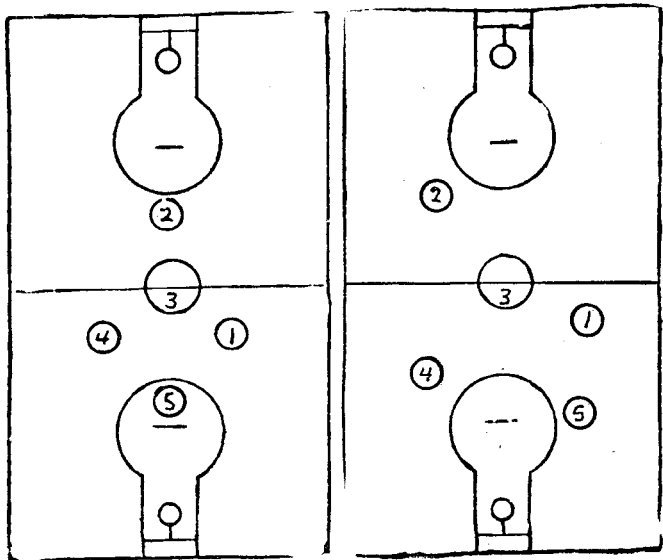


圖七十四百二第 (二)圖守防勢陣均平不球跳圖中  
圖六十四百二第 (一)圖守防勢陣均平不球跳圖中

計，此時既不能向前打，可向後打，若對方果向後打時，在中鋒前面的前鋒②應絕對負責，以搶此項打球，前鋒或後衛得球後，應隨機前進，若球為對方所得，前鋒②應立刻退守。

第二百四十八圖 說明：前鋒②站在中圈前約七呎遠處，前鋒①與衝鋒後衛④站在中鋒③後面左右七呎處，不論球打於某邊，前鋒②應負責搶球，同邊之①或④向前協助，中鋒③打得球後，應向球的對邊進攻，若不得球，應退回防守。

第二百四十九圖 說明：前鋒②站在中鋒左右的前面約七八呎處，長於防守的前鋒①站在中鋒右方的後面約七八呎處，兩前鋒對角站立，④與



第二百四十九圖 (四)圖守防勢陣均平不球跳圈中

第二百四十八圖 (三)圖守防勢陣均平不球跳圈中

⑤兩後衛站在罰球圈之左右，前鋒②負責防守打在前場的球，前鋒①負責防守打在後場的球，  
④與⑤兩後衛相機協助。

### 第五節 球出界限的防守法

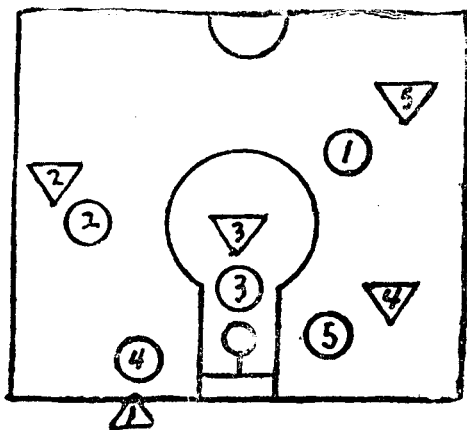
本方由界外擲球，為進攻的良好機會，前章略有所論，反之，對方由界外擲球，我方防守稍一不慎，便予對方以傳球投籃機會，茲將球出後場端線及邊線等界外擲球防守法，分述於下：

#### 一、球出後場端線防守法

若對方由後場端線外向內擲球時，其最重要者，本隊即刻準備自己所應把守的對方，否則對方有一極機警之近傳球，便可投籃，本隊應有一人面向對方由界外擲球的人，以雙臂左右或上下展開之姿勢，擾阻其傳球準確力，並注意對方傳球之目光神情，其防守要點，第一先擾亂對方傳球的準備，並注意其傳球之方法是否為反跳球傳球或高傳球，但切不可有犯規的行動。第二注意對方擲球後的動作，萬不可容對方傳球後，有人場得回傳球擲籃的機會，其餘隊員各人注意所應把守的對方，並準備奪球，予以反攻。

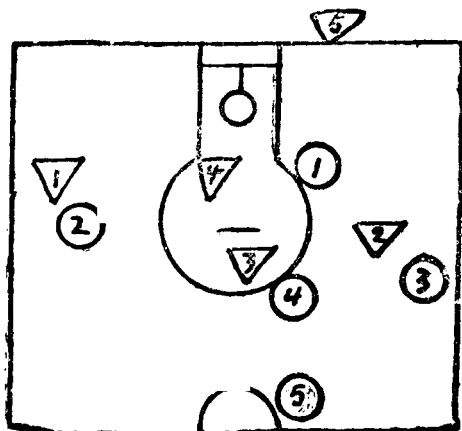
第二百五十圖 說明：球出後場端線，對方△由界外擲球，本方後衛④面向△防守，並注意其傳球後入場之行動，其餘隊員，各注意自己所應把守的對方，如圖所示。

二、球出前場端線防守法：  
 兩隊互戰時，最易犯之通病，爲球一出前場端線，球屬對方，全體隊員便立時退回防守區，佈成五人分區聯防制，以待對方進攻，即有搶球之機會，亦置之不顧，以吾人觀之，未免過重防守，有失良機，在對方界外擲球入場未開始進攻之前，本方仍應注意搶球之機會。



圖一十五百二第

圖守防的線端場後出球



圖一十五百二第

圖守防的線端場前出球



第二百五十一圖 說明：球出前場端線，前鋒①負責搶球及注意對方接球的人，⑤為鎮守後衛，其餘②③④三人，各注意自己所應把守的人。

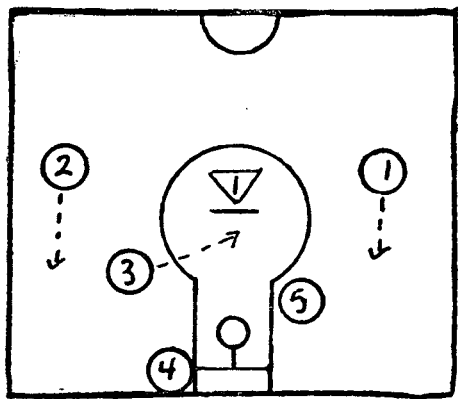
### 三、球出邊線的防守法

若球出前場近端線的邊線處，其防守方法與球出端線略同，但球出中間的邊線，應有一人面向對方，由界外擲球的人，及擲球後的動作，若球出後場邊線，兩後衛應嚴防籃之左右，以防對方之切進投籃，其餘三人，各盡搶球之責。

### 第六節 擲罰球時的防守法

若對方搶球不中，球為我方所得，能在對方未將防守佈置妥當之前，加以反攻，或施以陣勢的速攻，為最好的機會，防守的陣勢，可以兩後衛站在籃之各一邊，一人站在罰球圈與直垂線交點處，專負看守主罰者之責。

第二百五十二圖 說明：④與⑤兩後衛分站在籃之各一邊，搶球後傳與前鋒①或②均可，③站在



第二百五十二圖 擲罰球時的防守圖

罰球圈與直垂線交點處，俟主罰者擲球碰板或鐵圈後，無論擲中與否，進至主罰者前面，以防其再接再擲的機會。

## 第八章 比賽情形的觀察

籃球技術的發展是在一天一天的進步中，進攻的方法常要翻陳出新，防守的方法也要隨機應變，因勢制宜，這是從事籃球技術者所必須遵循的原則，攻守的方法既千變萬化，臨場時的情形又機微巧妙，一隊如能把握着敵我情勢，則以長攻短，以強制弱，制勝自在意中。這種審度敵情的工夫，非精於觀察，即會惘恍迷離，而不能得其要領，這種能力須要有多次經驗的觀察才能逐漸發展出精確的判斷來。茲將比賽進行中應該注意觀察之點，臚列於後：

### 一、關於進攻的觀察

- (一) 應注意對方中鋒身體高度，能否打得跳球？
- (二) 設對方中鋒打得跳球，應注意是否有進攻之陣勢？
- (三) 設對方中鋒打得跳球，具有進攻之陣勢，應注意此外有無特別方法進攻？
- (四) 設對方分數佔優勢時，應注意其是否採用延遲時間的進攻方法？
- (五) 設對方採用延遲時間的進攻方法，本隊應以何法應付？
- (六) 對方擲罰球不中時，應注意其採用何法進攻？
- (七) 對方強於進攻之隊員為誰？

- (八) 球出界限，對方向場內傳球，是否具有一定陣勢？
- (九) 對方在互戰時，是否具有陣法之進攻？
- (十) 對方善於拍球之隊員爲誰？
- (十一) 對方整隊是快是慢？
- (十二) 對方是慌是穩？
- (十三) 對方當場的特殊優點是什麼？
- (十四) 對方當場可攻的弱點是什麼？
- (十五) 注意對方是否常安排隊員一人，在本隊防守區預備作進攻之內應？
- (十六) 注意對方是否多用遠擲，其遠擲最準確者爲誰？
- (十七) 對方中樞人爲誰，對方常供給誰投籃？
- (十八) 對方多用那種傳球，對方躲避及轉身動作如何？
- (十九) 注意對方採用下列何項陣勢進攻？
  - (1) 極速度的進攻無一定陣勢。
  - (2) 極速度的進攻有一定陣勢。
  - (3) 有條不紊極穩健的進攻(慢攻)。
- (4) 掩護的進攻。

(5) 乘虛不備，遠傳進攻。

(6) 其他一切新舊方法的進攻。

## 二、關於防守的觀察

(一) 應注意對方防守是否具有系統？

(二) 對方防守是採用五人聯防制或人對人防守制或其他防守制，或因勝負有無改變？

(三) 對方後衛防守能力最弱者為誰？

(四) 注意對方防守之地點在何處？

(五) 對方是否留有鎮守後衛，是否不輕易前進有進攻擲籃之動作。

## 三、關於其他各項的觀察

(一) 對於新的球場如遮板籃圈等應注意觀察。

(二) 何籃為對方最為順手得意者。

(三) 應注意對方隊員體高之平均。

(四) 對方有無左手運球之隊員。

(五) 應設法明瞭裁判員之個性。

(六) 對方有無運動精神之弱點。

以上所述各項，凡參與比賽，均應深切縝密觀察，然後度力知人，與對方較量身手，自能

制勝。

#### 四、著者觀察之所得

籃球運動傳入中國，已有三四十年的歷史，初時談不到方法，隨便跑跑玩玩而已。稍後漸行提倡比賽，由青年會中西國人士教給一點方法，略知應用，及至全國運動會、遠東運動會等各方正式比賽觀摩後，技術與方法，均有長足之進展。抗戰以來，由於環境之關係，大後方籃球運動，甚為普及，國人對於此項知識亦極增進，惟因迄無大規模之比賽，未獲競進觀摩之機會，故技術方面多無進展。

以著者的觀察，我國的籃球運動，在世界上雖有相當聲譽，可是未到真正好的地步，其原因一由於訓練不夠，沒有專門指導的人才，東隣日本，戰前數次派人出國專門學習「籃球指導術」，我國迄無此種措置。二由於隊員不肯潛心研究，改正自己的毛病。茲將國人籃球弱點臚列於後，以待糾正。

##### (一) 關於個人方面者

##### 1、基本動作訓練不夠，如：

(1) 反跳球傳球法不善應用。當敵方對面緊緊把守的時候，將球向地上猛擲，利用其反跳角度，衝破敵方封鎖線傳予第二人，應用得法，十分銳利，可惜國人很少採用。

(2) 手接手傳球法應用太少。此法運用得宜，神出鬼沒，極顯精彩，可是國人均喜中長距

離傳遞，少用此法。

(3) 停步練習不夠。運球進行時，或急進預備接球時，或佈疑陣及掩蔽動作等等急進時的忽然停步的技巧工夫，做好的人太少，因此常犯「走步」犯規。

(4) 轉身。轉身的妙用在於輕靈的一回身即可繞過敵方的看守，說起來大家很明白，可是用好的不多，每都橫衝直撞，遭受犯規處分。

(5) 籃下反身投籃法鈎手投籃法及單手投籃法。全國籃球員中，能做好三種之一者亦不過數人，大部份隊員只會普通的動作，高級的技術沒有。

2、拍球進行的速度尚可，而起動時候太慢，使敵方可以從容準備。

3、拍球進行時，到什麼程度應該立即停拍，把球傳出，時間與機會大都把握不牢，每是被迫停拍，失去主動。

4、擲罰球甚為重要，常因一分之差而定全局的勝負，可是大部份人都輕視此點，以致擲球無把握。

5、後場籃下傳球極端危險，因萬一為敵方獲得，隨手即可投籃，故應將球脫出危險區後再行傳遞，此點雖國內老手亦常忽略。

6、控制球的技術不夠，費九牛二虎之力將球得來，而不善控制，輕易失之，實屬可惜，亦太無價值，故球之「所有權」尚須極端重視。

7、界外擲球時，爲進攻之最好機會，亦應用打法之最好機會，多數球員皆不夠機警，不知利用，慢慢進行，當做休息。

8、持球人在未接球到手以前，早應把全局觀察清楚，將預備傳遞的人看定，而國人多半接球時只顧接，到手後再現去找人傳遞，失誤時機不知多少。

9、投籃以後，應立即跟上前去，如等其不中球落下時再搶上前已來不及，這樣顯然是打的不活動，動作太單純。

10、有些初學的人即學人家玩花樣，不務實際，這是最壞的習性，雖是技術極有根底者，即在操絕對勝券的時候，尙且不可故意賣弄神通，因易受到驕傲的批評和招致對方的厭惡，若是技術絕有把握，或在緊要關頭，更忌出風頭，所以在平日練習時，即應自戒。

11、隊的聯絡固然是極端要緊，而在需要應用個人技術時，就該匹馬單槍衝鋒陷陣，如此常奏奇功，此種運用多不靈活。

12、切進的動作速度不夠，若利用敵方利那的疏忽，以迅雷不及掩耳的動作急步衝過防線，甚易立功，非人最喜此着，我國隊員動作都慢。

13、遠距離傳球，在機會適當時，甚易制勝，否則亦容易失球，機會的判斷力，多不注意。

14、掩護的重要，不下於投籃，運用待法，就可以紊亂敵方的陣線，便利自己的行動。



15、二人掉手傳球法大半動作太慢，給敵方從容佈置陣地的機會。慢的原因也是練習太少。

16、虛佈疑陣聲東擊西掩人耳目的假動作應用過少。

17、國人對於技術犯規多不在乎，常因此減殺銳氣，甚至主要隊員被罰下場，招致失敗。

18、很少有人注意蓄養調節體力，於日常生活中或不應耗費力量的時候不知節蓄，以致比賽不能持久。

19、精神的涵養不夠，容易生氣，自怨怨人，身心緊張，影響全隊合作心情。

20、奮鬥的精神不夠，打勝不打敗的居多。

(二)關於全隊方面的

1、每看己方得球以後，各人一齊向籃底跑去等待投籃，不顧傳球，致使全隊散亂無意。

2、在前場失球以後，常不再看有無搶球機會，即行一齊跑回後場，固守陣地。須知由後場運球至前場，費時費力，頗不容易，如前場仍有機會時，切不可輕易撤退。

3、球出界或中籃後，雙方都是停頓狀態，不知乘機佈置，利用此第一個機會。

4、傳球接球應快應慢各有意義，應該頓挫分明，否則一慌即易失球。

5、五人分區聯防制，爲守勢中最嚴密者，今多不深瞭解其妙處，運用不靈活，徒擺空形式。

6、常見許多隊注重表現隊的聯絡，傳來傳去，甚覺熟練好看，卽有投籃機會而不注意投籃，亦欠實際。

7、遇有較大的比賽時，全隊與個人，多半身心緊張過度，行動慌張，肌肉不靈，不是招致犯規，就是投籃不準，不能表現其原有的能力。此種毛病的發生，一是訓練不夠，二是經驗缺乏，沒有養成「遊戲的態度」，所以臨時不能放鬆。

8、統觀各隊，大多數前鋒搶球的力量不夠，防守的力量薄弱，以致每使後衛吃緊，無法抵擋。

9、後衛常犯燥進的毛病，使後場虛無一人，擺空城計，一遇敵方陡然將球傳來，卽行追趕不及，陷於危殆的局勢。

10、破五人聯防制時，應用急速靈活的傳球法，誘敵移動其位置，紊亂其陣容，方可乘隙而入，但因攻者傳球時間不恰當，不生效果，徒耗光陰。

11、大部隊員，當場洞觀全局大勢的知識不夠，當敵方順利時，看不出他順利的條件何在，當其背運時，也不知其原因何在，因此不能把握制勝的方法。

12、一人技術的進步，與其本身身心健康所有條件互相關聯，生活習慣最爲重要，但多

數人常忽視此點，故全隊隊員應互相勉勵。

13、全隊平日練習每不認真，不科學，不精彩，故難有合理的進步。

14、全國各隊打法多無堅強的系統，工夫不實在，表演不出絕技來，比賽時大半都靠命運。

15、多數皆無良好隊風，上場時沒有振奮的氣概，使觀衆一看不起「勁」。全隊如有實幹、規矩奮鬥、不屈不撓的精神，雖敗亦能獲得好評。

以上所言，並非恣意批評，乃期促使國人之注意與反省，勵精圖強，以使我國籃球地位崇立於世界，故各隊指導、隊長及幹事，尤須修養此種工夫，然後度力知人，才能百戰百勝，苦口良言，國人幸垂察焉。