

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
中華民國三十八年二月再版

⊕(30088)

最新籃球術一冊

定價 伍元

印刷地點外另加運費

著者 董守義

發行人 陳懋解
上海河南中路

印刷所 商務印書館

發行所 商務印書館
各地

* 版 翻 *
* 權 印 *
* 所 必 *
* 有 究 *

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異，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	三三二
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
第五章 基本動作	四四
第一節 接球	四四
第二節 傳球	四七
一、傳球之種類	四七
二、傳球之方法	四八
(一)胸前傳球法	四八
(二)腹前傳球法	四九
(三)跨旁傳球法	四九
(四)肩上傳球法	五〇
(五)頭上傳球法	五一

(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) 鈎手投籃法	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	一〇〇
(一)關於指導方面	一〇〇
(二)關於隊員方面	一〇〇

(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	一一〇
(四) 三人攻一人時	一一一
(五) 三人攻二人時	一一二
(六) 四人攻二人或三人時	一一二
三、進攻之方法	一一二
(一) 快攻法	一一二
(1) 快攻之時機	一一三
(2) 快攻之原則	一一三
(3) 快攻之種類	一一八
(二) 慢攻法	一一八
(1) 慢攻的主要原因	一二八
(2) 慢攻的要點	一二八
(3) 慢攻的基本陣式	一三〇
(4) 慢攻的應用陣式(或曰破五人聯防的進攻陣式)	一三五
(三) 8字形進攻法	一四九
(四) 延遲時間的進攻法	一八〇

第四節 中鋒跳球的進攻.....一八一

一、總論.....一八一

二、中鋒跳球的陣式.....一八二

第五節 球出界限的進攻.....一八九

二、球出後場端線的進攻.....一九〇

三、球出後場邊線的進攻.....一九一

四、球出前場端線的進攻.....一九三

五、球出前場邊線的進攻.....一九六

第六節 成立爭球時的進攻.....一九七

第七節 擲罰球的進攻.....一九八

第七章 防守術.....二〇一

第一節 總論.....二〇一

第二節 個人防守術.....二〇二

一、個人應注意之點.....二〇二

二、前鋒與防守.....二〇五

三、中鋒與防守.....二〇六

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）美國麻省春田青年會學夜（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