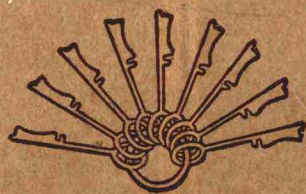


初中學生文庫

課外運動
球類

編者 方萬邦



中華書局編印

民國二十五年六月印刷
民國二十五年六月發行

初中學生
學庫課外運動——球類（全一冊）



定價國幣二角



編者 方 萬 邦

發行者 中華書局有限公司
代表人 陸費逵

印刷者 上海
中華書局印刷所

總發行處 上海福州路
中華書局發行所

分發行處 各埠
中華書局

弁言

本書主要目的，在喚起學生對於球類遊戲的興趣，養成課外練習自動組織的能力與習慣。全書計分五節，除第一節「球類遊戲概論」闡明球戲的意義、價值及其特點外，其餘各節專論籃球、排球、壘球與小足球之自動練習方法。對於球隊的組織、分隊的練習，基本的動作，練習時應注意的事項，以及隊長與隊員之適當分配等均有詳盡的敘述，使讀者對此四種球戲會引起熱烈參加的動機，以完成作者提倡自動體育的本旨。書中側重各種練習方法，規則方面僅擇其爲重要而有關於技術訓練者；其他帶有時間性的規則，讀者祇能隨時購閱新本，此處從略。

女子拳法

滕學琴編
一冊 四角

拳術教本，屬女子用者，坊間尙乏完善之書，當此競尚女子健康美之際，女子拳術用書，尤感切要。編者有鑒於此，特輯是書，以應時代之需要；書中分類，以椿手爲先，次操手、次空手，均柔順而易，期適於女子之生理，稍事劇烈者，概不列入。

劍術基本教練法

周烈編 一冊 一角五分

擊劍爲古人所重，惜其術不傳，以兩軍接近，夾巷相逢，驀地過敵，雖快鎗利礮，皆無用武之地，故東西洋各國，對於劍術一道，頗爲注重，而軍人警察，尤爲必修之科。本書專重基本教練，動作由淺入深，期適合學生軍訓及士兵之練習，並於每一動作，附插一圖，以助說明之不足。

十二路潭腿新教授法

王懷琪編 一冊 三角

潭腿爲拳術之始基，是編分上盤腿、中盤腿、下盤腿三種教授，而於各個動作，連貫動作，說明尤爲詳細。並將每路潭腿之拳勢、步法、掌法，逐一圖解，依次教授，極易領會。凡一般愛好國技者，按圖學步，有無師自通之妙，毫無困難扞格之弊。

中華書局出版

術拳

向冊一
著達
角二

拳術分內外二家，外家分陰陽勁二種，陰勁如習字之藏鋒，圭稜不露，其局度如漢隸；陽勁則如字之顏柳，筆筆須中鋒。本書祇述陽勁，以便爲學陰勁之初步。分首集、次集兩編，末附拳術見聞錄。凡步法、掌法、身法、手法等，無不分別敘述，詳論無遺。並附有銅版精圖多幅，依式練習，進步尤易。

石頭拳術秘訣

郭粹亞
金一明著
一冊 三角

石頭拳術爲少林派矮架之一種，其拳法之堅精奧妙，爲拳術之冠。始創於北方，故北方之習拳術者，鮮不以石頭拳術爲先。本書著者郭粹亞君爲名技擊家唐殿卿之高足，淵源有來，熟練尤深。書中並一一繪有拳圖，加有虛線，學者照圖練習，進步尤易。

少林拳術秘訣

尊我齋主人著
一冊
三角五分

少林技藝，爲我國拳術之精華，惜工之者，多祕而不傳，故百年來，幾於湮沒。本書爲少林正宗尊我齋主人所著述。舉凡禪宗、氣功、身法、手法，以及技擊入手諸法，無不開闢發微，不遺餘蘊，並附有歌訣，尤便記憶。

中華書局發行

課外運動——球類

目錄

頁數

弁言

第一 球類遊戲概論

一 球類遊戲與人類活動

二 球類遊戲之教育價值

三 各種球類遊戲的特點

第二 籃球練習法

一 遊戲的意旨

二 球場的設備

三 球員的用品

四 球隊的組織

目錄

五 分隊的練習	一三
---------	----

六 進攻方法的練習	一六
-----------	----

七 防守方法的練習	一七
-----------	----

八 基本的動作	一九
---------	----

九 基本動作的練習及其應用	二六
---------------	----

第三 排球練習法	三一
----------	----

一 遊戲的意旨	三一
---------	----

二 球場的設備	三二
---------	----

三 球隊的組織	三三
---------	----

四 分隊的練習	三四
---------	----

五 基本的動作	三九
---------	----

六 補助的練習	四四
---------	----

第四 壘球練習法	四七
----------	----

一	遊戲的意旨	四七
二	球場的佈置	四八
三	球隊的組織	五一
四	分隊的練習	五四
五	基本的動作	五五
六	補助的練習	五九
第五	小足球練習法	六一
一	遊戲的意旨	六一
二	球場的設備	六一
三	球隊的組織	六三
四	分隊的練習	六六
五	練習須知	六八

課外運動——球類

第一 球類遊戲概論

球類遊戲不下數十種，範圍至爲廣大。本書限於篇幅，未能一一盡述，勢不得不從事於審慎縝密的選擇，務期於經濟與教育兩大原則之下，獲得美滿的效果。作者以爲所選的籃球、排球、壘球與小足球四種遊戲，最適合於我國現社會的環境及初中青年生理與心理的需求。

一 球類遊戲與人類活動

球類遊戲可稱爲自然化的體育，因其中所包含之各種基本技能均屬人類的天然活動。跑與擲爲籃球的主要活動，打與擊爲排球的重要技術，跑、擊、擲三者爲壘球技術的要素，跑與踢則爲小足球的基本技能。這些跑、擲、打、擊、踢等無一不是人類的自然活動，因而名之爲「自然化的體育」。新體育係以人類的自然活動爲出發點，使這些人類日常

生活所必需的運動技能得到充分的發展。故現代教育家所提倡的各種遊戲，莫不根據教育的最新原則，從各種自然活動中加以合理的編制與組織而成，使青年從事於此等遊戲時不但興趣勃勃，且可養成健全的人格。本書所述的四種球類遊戲均為自然化體育中最適於初中青年而又最富有教育價值的遊戲活動，學者倘能深明斯旨，勤加練習，則日就月將，裨益當非淺鮮！

二 球類遊戲之教育價值

球類遊戲的自身並不是目的，而祇是教育的工具。本書所述的四種尤富有教育的價值，不特可以強健體魄，增進技能，鍛練感官，發展智力；且可以陶冶德性，培植人格，以完成公民的教育。道德乃由人與人之間的關係而成立，就道德教育言之，團體遊戲實遠勝於個人運動。球類遊戲係屬組織最完善的團體運動，隊員的一舉一動均有一定的法則，以為準繩，力避踰規越軌的行為，以養成良好的態度與習慣。我們要曉得，良好態度的養成實較技能的進步尤為重要。蓋因態度與日常生活的關係至為密切，良好態度養成之

後則一生應用無窮，其在教育上的價值遠非運動技能所可比擬，所以隊員練習時對於指導員與隊長的态度，對於同隊隊員的态度，對於敵隊隊員的态度，對於遊戲的态度等均須特別注意，培育羣性，控制感情，以實現遊戲教育的目的。再進一步說，運動的道德如團結、合作、自治、公正、勇敢、仁俠、奮鬥、犧牲、領袖材幹、服務精神、遵守規則及服從團體制裁等我國國民所必具的德性，均可從這些遊戲活動中養成之，球類遊戲之教育價值可以想見了。

三 各種球類遊戲的特點

籃球爲我國現今最普通最流行的一種遊戲，不論各級學校以及民衆體育場無一處沒有籃球的設備，而玩之者不分少壯男女，對於此種遊戲亦莫不感其興趣之濃厚。故有許多人主張，以籃球作爲我國國民的遊戲，此可想見我國籃球遊戲的普及了。籃球一術在國內之所以不脛而走的原因，實係其技術奧妙，變化無窮，傳遞迅速，動作矯捷，易於投籃得分，且使各隊員均得充分發揮其個性。似此種種特色，莫不適合於青年的心理，能

够使他們對於籃球具有特殊的愛好而玩之不厭，自屬理所當然。

排球遊戲的性質與籃球稍有不同，雖不如籃球一樣的激烈和活潑，然亦有其特長之點。此種遊戲設備簡單，場地小而運動人數多，動作緩和而危險性較少，故一般學生均喜參加，於普及運動方面尤易成功。且因遊戲時並無身體接觸的機會，遂使從事運動者更能力求技術的進步。

壘球脫胎於棒球，發源於美國，係一種富有價值的團體遊戲。此種遊戲對於女子和初中的青年較為適宜，其特點不但可以訓練個人的技術，而團體的聯絡方法尤為重視。關於互助、合作、犧牲、奮鬥的各種精神，敏捷的思想，果斷的能力，機警的動作以及攻守的策略等，均可在此遊戲中養成之。且此種遊戲的隊員各有專長，必須分配適宜，始克臻於完善。

小足球遊戲係屬大足球基本技能的準備。初中以下的青年對於大足球的運動，似嫌過於劇烈而帶有危險性；最適宜的方法應先從事於大足球具體而微的小足球練習，俟其技術純熟之後再進而練習大足球，這樣既無危險，且易成功。小足球練習的方法與

大足球大同小異，惟其組織與設備較爲簡單，場地較爲狹小，教育效果與大足球相等而興味則過之。小足球的玩法適與籃球相反，純用腿部的活動以完成遊戲教育的目的；關於個人技術與團體聯絡方面的訓練，與上述各種球戲略同。

本書所選的四種遊戲，可資四時的應用，使從事於運動者不至因氣候與環境的變遷而有中斷之虞。如壘球之適用於天氣較熱之時，雖炎天烈日猶可從事練習；排球遊戲最適用於春秋之季，至氣候漸冷則小足球與籃球可取而代之。如此循環運動，既可隨時更新以增興趣，且使全年體育進行無間。初中青年正在發育旺盛的時期，當以技巧的自然的活動最爲有益於身心。所述四種的遊戲，不論增進健康，鍛練技術與陶冶品性，均有莫大的效能。——這是作者編著本書的意旨！

茲將球類遊戲練習時應注意的事項附述於左：

1. 課外球類遊戲的練習，最好由學生自動組織。開學時學生宜聯合志同道合者組成各種球隊，以資練習。

2. 學生組織球隊，事前應向體育部領取球隊組織登記表（附圖），按項填寫明

白，交由體育部公佈，俾於練習時不致發生衝突。

球隊組織登記表

隊名			
性別			
隊長	幹事		
隊員：			
練習時間			
練習地點			
備註			

(部育體交即後填表此)

3. 較爲劇烈的球戲，（如籃球之類）初學者極應避免過度的練習，稍覺疲乏時即須從事休息。

4. 較爲劇烈的球戲每週以三次最爲適宜，至多不得過五次。每次以六十分鐘爲度，更衣沐浴在內。每次應先以三分之一或二分之一的時間作各種基本技能遊戲的練習，俾可增進遊戲技能並使身體發暖以爲劇烈運動的準備。其他球類遊戲，可視其性質略予變通。

5. 練習時對於一舉一動須有正當的標準，以資遵循，決不可踰規越軌，俾克養成各種良好遊戲的態度與習慣。

6. 無論平時練習或正式遊戲，均須有一貫的精神，努力將事。每次練習或比賽，必須按照規定時間準時到場，不可參差，以致妨礙進行。

7. 隊員對於隊長的指導須絕對服從，對於同伴須和衷共濟，對於敵隊須保持良好的友誼，萬不可感情用事，有傷運動道德與精神。

8. 平時練習時，兩隊的能力須分配平均，不可稍有軒輊；友誼比賽時，宜約稍優的

客隊以資觀摩，則進步尤速。

9. 練習時須注意日常衛生生活，如合宜的飲食，適當的睡眠，有恆的沐浴，新鮮的空氣與充足的日光等，以保持身體最健康的狀態。

10. 每次練習必須更換運動服裝，練習完畢必須沐浴更衣，既可以增加運動的精神，又可以養成清潔的習慣。

11. 練習者對於身體的健康狀況，須常加以檢驗，以爲練習之指導；尤其是舉行劇烈球類比賽之前，須詳細檢查一次，以斷定其身體是否適宜於此種運動。

12. 運動員對於各種受傷的可能，均須先事預防；若有受傷，不論輕重均應設法診治，萬勿大意。

第二 籃球練習法

一 遊戲的意旨

籃球爲二隊的比賽遊戲，每隊球員五人，各以傳球、接球、運球及全隊聯絡爲方法，以