

董守義著

最新籃球術

天津體育周報社出版



體育周刊
體育叢書第一種
最新籃球術

版權所有
印刷必究

中華民國廿一年十月初版

全一冊定價國幣二元整（外埠酌加郵費）

著者 董守義

校訂者 體育周報社

天津法租界巴黎道青年會體育周報社

發行者 體育周報社

天津法租界巴黎道青年會體育周報社

印刷者 百城書局

天津法租界廿九號路卅六號吉祥里口

經售處 國內各大書局

全國唯一長期刊物

民國廿一年二月六日創始

出版以來 從未愆期

內容豐富 印刷精美

體育週報！

名家撰述 持論嚴正
每一期中 有新貢獻

歡迎 訂閱

本埠 全年四元六角八 半年二元三角四

外埠 全年五元二角 半年二元六角 郵費在內

優待 訂閱本報者凡本報出版之叢書價值在兩角以下者一律贈送兩角
以上者照預約價目計算

天津體育週報社啓
社址 天津法租界巴黎道
青年會 電話三一〇四三

每星期六出版 每冊一角

卷首語

董守義

民國十七年春，義供職天津青年會，曾著有籃球術一書。年來重版數次，書已售罄，因重行編訂，其動機有三：

- 一 前書售罄，有重行編訂之必要。
- 二 球藝爲演進的，現在確有革新的需求。
- 三 籃球運動現已普及於各地，新青年之球藝興趣，日臻濃厚，吾人亦應有日新的供獻。

最新籃球術目錄

第一章 籃球小史……………一……………七

第一節 籃球發明者……………一……………一

第二節 籃球之演進……………二……………二

第三節 用具之改革……………三……………三

第四節 隊員的數目……………四……………四

第五節 起賽之方法……………五……………五

第六節 規則之改變……………六……………六

第七節 籃球的發展……………六……………六

第二章 籃球場及隊員應用品……………八……………十七

第一節 籃球場的設備……………八……………八

第二節 隊員的應用品……………十一……………十二

第二章	訓練的時期	十八	二八
第一節	訓練的起始	一八	
第二節	訓練的期間	二六	
第三章	隊員的資格與攻守術	二九	五九
第一節	隊員的資格	二九	
第二節	隊員進攻法	三一	
第三節	隊員防守法	四〇	
第四節	隊員學術的測驗	五六	
第四章	接球法	六〇	六五
第一節	接球的姿勢	六一	
第二節	接球復落的原因	六四	
第五章	傳球法	六六	九四
第一節	傳球的種類及方法	六六	

一	胸前傳球法	六七
二	腹前傳球法	六八
三	跨旁傳球法	六九
四	肩上傳球法	七〇
五	頂上傳球法	七一
六	鈎手傳球法	七二
七	翻身傳球法	七四
八	擊地反跳傳球法	七五
九	撥球傳球法	七六
十	虛誘傳球法	七七
第二節	傳球之秘訣	七七
第三節	傳球實習法	八〇
第七章	拍球法	九五
第一節	拍球之弊端	九五

第二節	拍球應注意幾點	九六
一	拍球的方法	九六
二	拍球的時機	九八
三	拍球的停止	一〇〇
第三節	拍球實習法	一〇〇
第八章	擲籃法	一〇五
第一節	擲籃的方法	一〇七
一	腹前擲籃法	一〇七
二	胸前擲籃法	一〇九
三	肩上擲籃法	一一一
四	翻身擲籃法	一一二
五	騰空擲籃法	一一三
第二節	擲籃的秘訣	一一五
第三節	擲罰球	一一八

第四節	擲籃實習法	一一九
第九章	足部及身體動作	一三七
第一節	起動	一三二
第二節	停住	一三三
第三節	躲避	一三四
第四節	轉身	一三四
一	前轉身	一三五
二	後轉身	一四〇
三	轉身實習法	一四六
第十章	進攻術	一四八
第一節	總論	一四八
一	進攻陣式的選擇問題	一五一
二	進攻陣式效率問題	一五三
第二節	中鋒跳球的進攻	一六四

第三節	兩隊互戰時的進攻·····	二〇三
一	近傳自由進攻式·····	二〇三
二	指定區域的進攻式·····	二〇四
三	交叉進攻式·····	二〇九
四	潛伏內應進攻式·····	二一二
五	打破五人聯防及分區防守進攻式·····	二一五
六	掩護進攻式·····	二二三
七	延遲時間的進攻式·····	二三〇
第四節	球出界限的進攻·····	二三一
一	球出防守區端線的進攻·····	二三三
二	球出防守區邊線的進攻·····	二三九
三	球出進攻區端線的進攻·····	二四七
四	球出進攻區邊線的進攻·····	二五三
第五節	成立爭球局勢的進攻·····	二五六

第六節	擲罰球的進攻	二五九
第七節	暗號	二六二
第十一章	防守術	二六五
第一節	中鋒跳球的防守	二六八
一	中鋒跳球平均陣勢的防守	二六八
二	中鋒跳球不平均陣勢的防守	二七〇
第二節	兩隊互戰時的防守	二七七
一	五人二橫排防守法	二七八
二	五人二豎排防守法	二八八
三	五人一橫排防守法	二八九
四	四人防守法	二九一
五	人對人的防守法	二九四
六	注意球踪的防守法	二九九
第三節	球出界限的防守法	三〇〇

一	球出防守區端線防守法	三〇〇
二	球出進攻區端線防守法	三〇一
三	球出邊線的防守法	三〇三
第四節	擲罰球的防守法	三〇三
第十二章	比賽情形的觀察	二〇七
第一節	關於進攻的觀察	三〇八
第二節	關於防守的觀察	三〇九
第三節	關於其他各項的觀察	三一〇

新著籃球術

董守義著

第一章 籃球小史

第一節 籃球發明者

籃球係於西曆一八九二年，美國麻省春田青年會學校 The International Y. M. C. A. College. Springfield, Massachusetts. 的一位從事體育的那門司博士 Dr. James Naismith. 所發明。當時球隊的隊員，曾擬以那門司球爲籃球的命名；但那博士未予同意，遂命名爲籃球，所以象徵實際也。籃球至今不過四十年，已成爲全世界新青年樂此不倦之活動。現在那門司博士仍任堪賽斯大學 Kansas University. 講席；年前，那博士曾搜集各地有關於籃球之資料，預備編爲籃球史；編者曾拉雜將我國籃球的沿革，編述寄去，以供

他的採集和參攷。

第一節 籃球之演進

籃球自一八九二年發明以來，已四十年，早普及於寰球各界，不論士農工商男女老幼，凡嗜球藝者，無不為其吸引；與具有千百年歷史的足球比較，其興趣反駕而上之；其進步之速，誠出吾人意料之外。籃球本為冬季室內

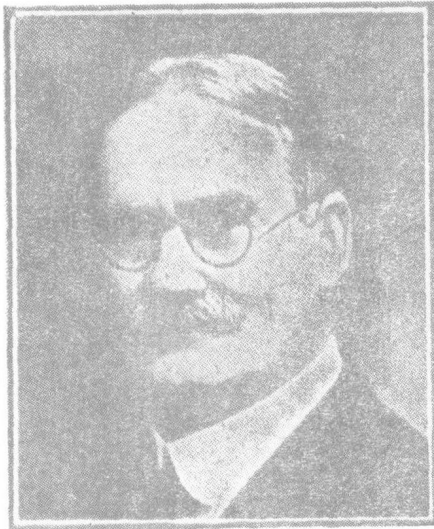


圖 一 第

Dr. James Naismith.
士博司門那者明發球籃

運動，然因嗜之者不欲久于離輟，故無論春夏秋冬，都感有非常興趣，甚至在極冷極熱的時候，也要冒寒冒暑的去練，所以按年齡來講，籃球固然幼稚，若以興趣來論，實不在足球等以下。籃球在美國體育界所佔的

地位，雖不算重要的球戲 (Major Game)；不過，近幾年來，因為籃球興趣，與本身價值的關係，一般人已看成與足球棒球一樣佔有相當地位矣。

第三節 用具的改革

當那門司博士初發明籃球時，用具本很簡單：籃子是用桃枝編成，釘在兩端壁上；球係用足球代替。現在我們所用的器具，是經過多次之改革所演成。最初場子之大小，按人數而定，比賽時球員一陣亂搶亂奪；後來，纔劃出界限和球員的職位；再後，又改爲分區制，如現在女子比賽然。那門司博士初發明時，以九人至五十人爲一隊，按場子的大小與容量爲標準。依自然的趨勢，因人數衆多，便時常發生推人，拌人，撞人，打人，等情事。若按此情形，在室內來運動，自然危險異常，所以制定不得執球走的規則，以資防範。球籃的高度，距地約十呎。擲球的方法，無論向任何方面，或擲，或打，均無不可。球一入籃，即得一分。一隊連犯規三次，則負一分。若一隊非連接犯規三次，則不能認爲負球。

第四節 隊員的數目

由上述的情形，隊員數目之改革，確為必要。隊員過多，比賽上既不能聯

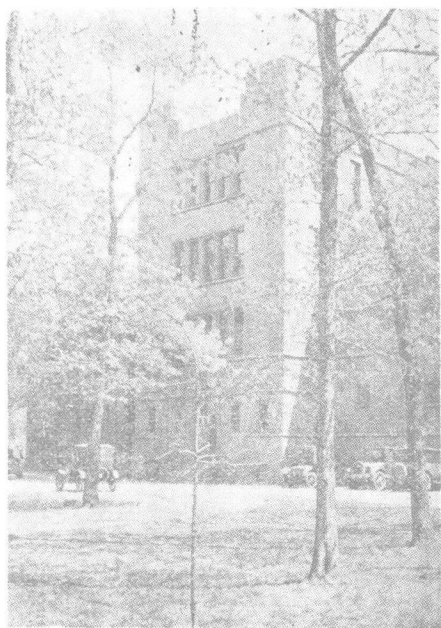


圖 二 第 美 國 田 春 國 美 意
 館 育 體 之 初 最 校 學 田 春 國 美 意
 (館 此 在 即 處 之 習 練 先 後 明 發 球 籃)

絡全隊之精神，個人技術上的觀摩，亦難表現。故四十年來，由九人而七人，至現在始改為五人。當初九人制的排法，是前排是三人，中為中鋒，左右為前鋒；中排三人，均為中鋒；後排

中為守門員，左右為後衛。後來進步到以場子的大小，定人數的多寡。一千八百平方呎的場子，以五人為一隊；若是三千六百平方呎大的場子，仍以九人為一隊。此法施行數年，仍覺不適宜；最後始確定籃球以五人為一隊，至今從