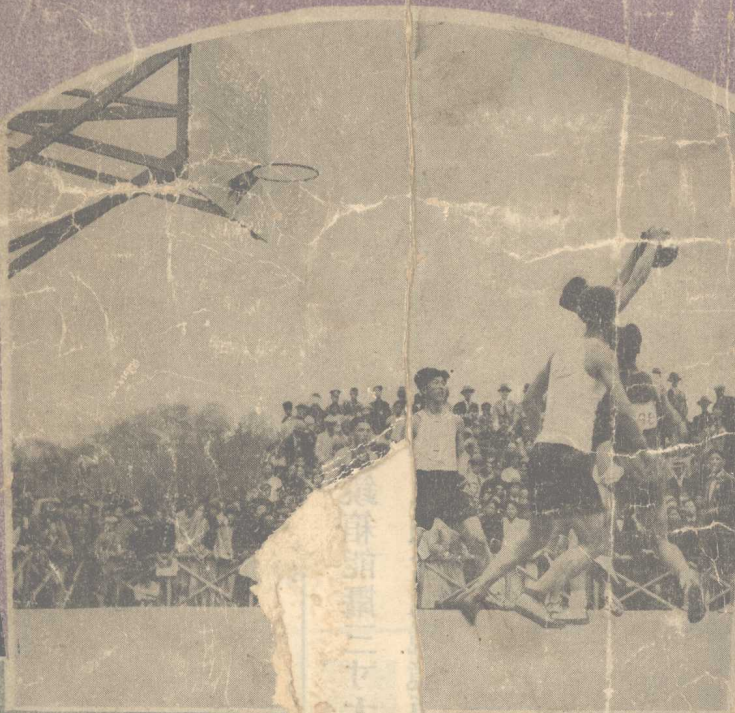


# 籃球

訓練法

曹偉編



上海體育場二七六

上海勤業書局出版

體 育 叢 書

著 者 吳 邦 偉

籃 球 訓 練 法

勤 奮 書 局 發 行

體 育 叢 書

籃 球 訓 練 法

比 書 著 者 作 權 翻 印 必 究

中 華 民 國 二 十 年 三 月 初 版

一 册 全 定 價 大 洋 九 角 正

(外埠酌加運費滙費)

著 者 吳 邦 偉

本 叢 書 編 輯 主 幹 馬 崇 淦

出 版 者 勤 奮 書 局

發 行 所 勤 奮 書 局

(發行部)上海法租界馬浪路新民卅九號  
(門市部)上海英租界山東路一九八號  
(三馬路轉角)謝文益印刷所

印 刷 者 文 華 美 術 圖 書 印 刷 所

上海周家嘴路保定路口一五〇號

分 售 處 各 埠 大 書 局

利界的  
器 的

Agfa

初學  
攝影

BOX CAMERA

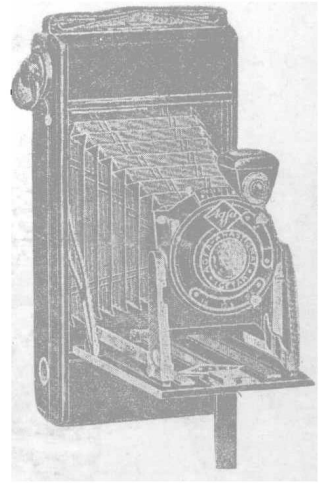
博士鏡箱



此鏡箱能攝三寸大  
小之照片此鏡鏡頭  
對於感光極其迅速  
既能速影又能慢影  
誠初學攝影家極其  
適用之福物也

BILLY CAMERA

必利鏡箱



此鏡無論攝影專家  
或初學攝影家均極  
其合用此鏡頭為  
F. 8. 祇分遠近  
兩度不必測較尺碼  
隨時可得清晰之照  
片用一百廿號卷片  
更為經濟

說 明 書 附 郵 票 四 分 即 奉 矮 克 發 洋 行 上 海 四 川 路 六 十 八 號

上海先施公司發售

# 運動器具



凡個人健身、團體運動、及學校中所需之一切器械、本公司羅致齊全、且均係著名廠家出品、精良耐久、用之必能增加興趣、技術銳進、印有詳細目錄、函索請寄郵票一分、

上海郵箱第407號

上海先施公司郵寄部

通信 現購 本公司 設有郵 寄部凡 郵局能 寄之物 均可通 信現購 迅速妥 委

本公司專銷上等運動具經理美國司保丁英國非力伯我國天津利生等名廠出品大小輕重皆合標準本屆全國運動大會所用一切運動器械悉由本公司供給承辦其聲譽可見一斑

本公司兼售美國敵弗牌手提活動電影機光綫充足用法簡易亦售活動攝影機普通照相機廣告燈等等貨真價實聞名全國  
各種貨品無論零購批發一律歡迎外埠郵購原班寄貨

總行上海四川路二百十四號  
南京分行鼓樓中山路

**強華公司**

# 體育叢書序言

中華全國體育協進會會長 張伯苓

中國稱病夫，久矣！近年國人始知推求吾族致病之原，與夫其他民族所以健全之由來，思設法而爲救藥，實一絕好現象。鄙人前此赴日參與第九屆遠東運動會事，目覩彼族對體育進步，真是驚人，迥非吾族一蹴可能幾及。但有志者事竟成，故不揣冒昧，當爲今後吾國體育改進，擬有治標治本二法。治本卽自中小學起施行強迫體育教育，養成青年體育之愛好；治標卽常與本國或外國隊作長時間多次數之比賽，藉增經驗，而免怯陣。二者並進，再益以精良訓練，將來自不無成效可言。茲之體育叢書所載，皆不啻吾藥籠中物，治標治本，隨在可以取材者也。有功於體育前途之發達之改進，爲益甚大，故樂爲之序，一爲吾國同心體育者正告焉！

# 序言

蔣湘青

吳邦偉君精治體育，對於學理，則研討思索，事事須問一究竟；對於技術，則在在引用科學的方法，以濟人體能之缺憾。近年主持全國體育行政，更多心得。我體育界同仁，每有胸無點墨，名不符實者；富思想而具真實學問，而具創造能力者，吳君常之無愧矣。運動競賽上之一切難題，爲多數人之不易處理者，而吳君常能於短時間內解決之。其理智之強，高人一等，實余所欽佩心服者。茲者，君以近作「籃球訓練法」一書示余，讀其內容，深切實用，彙西國名教練之最新方法於一爐，並參合其個人之經驗與心得，輯成是書，誠可謂空前之巨著。籃球員讀之，無異得一良師，足以矯正其已成之弊病，發揮其固有之藝術；教練員讀之，足以



也！補究其學識之不足，增進其所教球隊藝術之標準，幸勿視作紙上談兵

\*\*\*\*\*  
編 輯 大 意  
\*\*\*\*\*

吳邦偉

籃球遊戲之歷史，自創始至今，不滿四十年，而世人對於籃球之興趣與重視，反較其他成功極早之遊戲運動爲烈且殷。推其原因，無非以此種遊戲深能適合人類之天性，而對於吾人智德體羣四育，具有偉大之供獻也。試申論之。

籃球遊戲之動作，包含一切人類之天然活動，跳躍也，奔跑也，追逐也，投擲也，競奪也，應有盡有；吾人乃得借此發揮其先天之本能，而爲生活上需要之訓練，是即籃球遊戲之所由創，亦其所以能存在而備受世人之歡迎也。

籃球之動作，雖極簡單，而處處與科學及常識發生關係。例如接球擲球之方法，含有物理作用；傳球擲球之準確，具有數學意味，是其尤顯

者也。進攻退守，各有理解；組織管理，悉成規範，居然處世接物之雛形，其有助於人類生存也明矣！

對內則藉和衷共濟，以達成功之目的；對外則求互相砥礪，以闢進步之途徑，具守法之精神，有公正之胸懷，遇事奮鬥，堅毅不折，爲公犧牲，私慾全無，乃籃球遊戲對於德性上之造就；其範圍之廣博，有非他種競技所足比擬者。

其所得於體育者，更屬顯而易見；因充分之運動，以強健筋骨，藉長期之鍛鍊，以發育元氣，養成衛生習慣，却疾病於無形，其功不可沒也。

因集合而生團結之心，賴比賽以開交際之路，則籃球對於羣育之供獻也；是籃球實遊戲其名，而教育其實者，提倡而推廣之，固所宜也。

雖然，行之不以其方，治之不以其道，成效不璋，種種弊端反因此而生；遊戲運動之功效雖如彼，而終不免受少數不明真相者之鄙棄；甚且

視爲畏途者卽此故耳。於是吾人不得不仰望於一般提倡者。應認清目標，克意經心，作爲表率，勿單求技術之高超，競競於遊戲之勝負，舉凡道德智識，均當受同等之訓練。指導員因切身之關係，責任固鉅，而輿論之亦爲重大之使命。旣入正軌，則籃球遊戲之發展，將不可限量，而人受惠亦非淺鮮也。

是以本書之作，雖仍不免傾重於技術，然僅取其精華，而對於組織管理訓練諸點，則不憚詳加討論，且不論其爲技術爲訓練，都以理解爲目標，並無主觀之意旨。容與體育家商榷焉。至於文字之修正，因付刊忽促，未暇顧及，尙祈原諒！

# 東華

## 司公具器動運

號拾路央中 路京南

話電一六二八〇



誠 賜 如 等 國 歐 本  
優 顧 蒙 運 內 美 公  
待 無 不 動 一 各 司  
竭 不 竭 用 切 國 專  
竭 竭 品 上 及 辦



照  
相  
名  
手

▲第八屆遠東運動會

▲杭州全國運動會

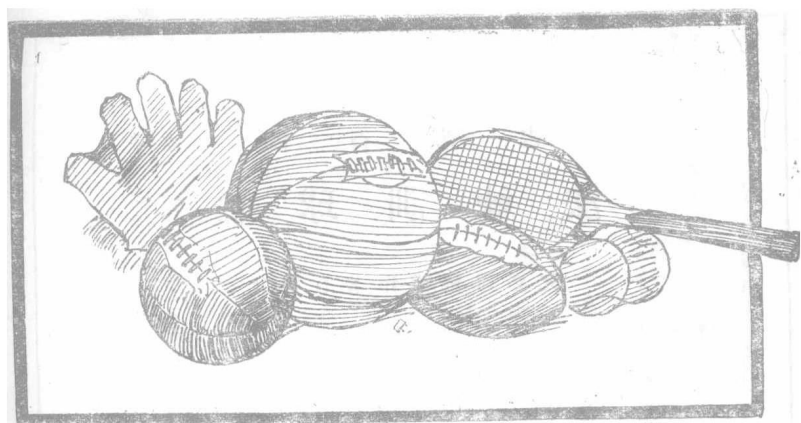
各種照片 均是本館所拍  
名聞中外 無一句之虛語

——團體照片——美術照相——亦是老手——

上海南京路望平街斜對過

王開照相樓啓

電話六一二六五號



要完美價廉的——

運動用具，請到

永安有限公司去！

因爲了應現代社會的需求，所以把我們底運動用具部發展起來，以利便一般體育界諸君；凡關於運動用具，無不應有盡有，同時爲了提倡體育的熱誠，祇要薄利多賣，以求普及，故定價特別低廉，

上海永安有限公司運動用具部



# 翻口運動襪

## 運動界及學生均愛穿之

尋常襪子，有時所感不滿者，一容易破碎，二一洗退色，三或暖力不足，四統子一長售價太昂，惟厚軟堅牢長統之翻口運動襪，可以補充上述缺點，且售價甚廉，運動界及青年學生均愛穿之。

### 三友實業社

總公司門市部郵售部  
上海南京路浙江路東

南市蓬萊市場亦設門市部