

球類運動教材

吳文忠編著

商務印書館發行

球類運動教材

吳文忠編著

商務印書館發行

參考資料

- 一、球戰規則 中訓團黨政班
- 二、球戲解說 日本東京高師體育講座
- 三、球戲指導法 日本學校體育文庫第五卷
- 四、拳球規則 吳仲歐
- 五、壘球及手球 高中體育教授細目（教育部）
- 六、壘球訓練法 宋君復
- 七、速球 盧頌恩，宋君復，章鉅林
- 八、籠球遊戲 王懷祺（健學社叢書）
- 九、圈網球規則 教育部國民體育委員會編
- 十、牆球規則 董守義，張詠
- 十一、乒乓戰術 梁明政（勤奮月報）
- 十二、運動百科 日本讀賣新聞社編
- 十三、學校球技 佐佐木等著
- 十四、毬球規則 燕京大學體育部

凡例

一、本書旨在供應各級學校體育教師，部隊體育教官，及社會體育指導人員，選擇球類教材之用。

二、本書內容在利用現行之少數球類運動，分解其動作，編成各種運動方法，以擴充球類運動之範圍。

三、本書所列教材，僅舉其重要方法，未固定教學單元，至於每課所用之分量，教者可依學者之程度，善為取捨，大抵簡單易行者，一次即可授畢，複雜繁難者，可分多次教程練習之。

四、第二編教材，除籃球，排球，足球，壘球，手球，遠球，網球，橄欖球等運動方法較需長時間之訓練外，其他各種對於高小初中及程度低淺者均甚合用。

五、第一編內球類運動簡史內容，可供教者作為課堂講話資料。

六、籃球，排球，足球，壘球，網球，乒乓球等規則，均係中華全國體育協進會審定，並印有單行本，正中書局亦有發售，故不稱列。

七、本書內容一部分原為編者在國立國術體育師範專科學校及四川省立體育專等校任教時，講授

「體育教材及教學法」之一部講稿，及後復加編訂，匆匆付印者，因受諸學友之督促，聊供教學及研究者之參考，其殘缺不全之處，尚希閱者諒之。

吳文忠識於北碚國體師專 三十四年五月

目次

第一編	總論	一
第一章	球類運動之意義與價值	一
第二章	球類運動教學方針	三
第三章	球類運動指導程序	六
第四章	球類運動簡史	九
第二編	教材	一一二
第一章	驅逐球	一一二
第二章	兩區躲避球	一一三
第三章	圓形躲避球	一二七
第四章	三區躲避球	一三〇
第五章	手足球	一三二

第六章	低網排球	三七
第七章	簡易排球	三八
第八章	球	四一
第九章	跑壘球	四五
第十章	三角壘球 細球拳	四七
第十一章	長嵩	五〇
第十二章	足壘球	五二
第十三章	呼數球	五七
第十四章	競傳球	五九
第十五章	接傳球	六一
第十六章	競拍球	六二
第十七章	司令	六五
第十八章	隊長球	六八
第十九章	端線籃球	七〇
第二十章	四角籃球	七三
第二十一章	九區籃球	七五

第二十二章	簡易籃球	七七
第二十三章	來往球	七九
第二十四章	競踢球	八〇
第二十五章	陣線足球	八一
第二十六章	攻城球	八三
第二十七章	攻陣球	八七
第二十八章	簡易足球	九一
第二十九章	排籠球	九三
第三十章	躲籠球	九五
第三十一章	奪籠球	九五
第三十一章	水籠球	九六
第三十三章	兵乓球	九八
第三十四章	圈網球	一〇四
第三十五章	毬球	一〇八
第三十六章	牆球（即美式手球）	一一四
第三十七章	手網球	一二二

第三十八章	籃球	一三
第三十九章	足球	一四七
第四十章	排球	一五三
第四十一章	壘球	一五九
第四十二章	手球	一六五
第四十三章	速球	一七七
第四十四章	籠球	一八七
第四十五章	網球	一九一
第四十六章	橄欖球	一九五

球類運動教材

第一編 總論

第一章 球類運動之意義與價值

球類運動乃由若干人組成隊伍，以球為活動之中心，在公認之規則下，依裁判員之判決，作相對的團體競技之活動也。其種類繁多，吾人利用肢體對球可行若干動作，或用手，或足，或用頭軀，或持器物，由直接或間接之方式，能表現多端之技術，其於吾人整個機體之發育上，功效至大，實為達成體育目的之一重要方法也。

吾人對於以球為中心之活動方法，通稱為球類運動，惟其方法上大有區別，有組織簡單便於實行而傾向於遊戲者，此類教材對於年齡較幼程度較低者適用，為練習高等球術之初階。高等球類運動實施時，需要一定之場地與設備，固定之人數，嚴格之規則，以及攻守之方術等，

經長時間之訓練，始能達到優越之境地，此種教材，適用於中等以上學校之成年人練習，社會間亦多風行，相當普遍發達，較大規模之運動會中，則列為錦標項目。

●球類運動之在吾國，歷史甚為悠久，惜乎後人未加繼續提倡改進，以致無從發揚，據軒轅黃帝傳所載：黃帝令作蹴鞠一戲，以練武士。蹴鞠即今足球之濫觴也。晚唐，北宋，微變其制，有騎馬持杖擊球之戲實為今日馬球之嚆矢。

球類運動既為一種團體活動，其重守法，協同，合作等，自不待言。練習球類運動，有發達腦系統，內臟諸器官，及人類遊戲本性之功能，且可培養勇敢，進取，奮鬥，犧牲，機警，豪俠等精神，與個人處世及社交等品德。技術進至相當高度，足有能力應付複雜善變之環境，凡此均能於球戲訓練中獲得之。學習球類運動，不僅為求身體之強健，對於知識與品德，亦能於活動中同時習得，迨脫離學校生活進至社會服務時，仍可保留運動之興趣而繼續實行，因是吾人深信球戲於體育教育中，實有其最高之價值也。

青少年對於真善美之事物，有無限之憧憬，此種感應實為青少年之特徵，教育者應盡量利用此特性，訓練其心身，擴充其理想，完成其慾求。

由運動場上育成之青年，其在社會上可望表現至高之活躍奮鬥精神，為推動社會前進之原動力，吾人應在此時代之教育方法下，努力培育此等青年，俾成為次代國家之中堅。

第二章 球類 動教學方針

一 教者之態度

球類運動為青少年最愛好之一種競技活動，教學時不僅注意學者技術之進步，尚須研究如何使其樂於參加此種活動，即學習之興趣。既往一般教學球類者，每喜自身參與學者之活動，顯示一己之特長，使估學者活動之機會，至為不當。教者示範，固為教學上之要素，惟徒能示範不顧學者之其他條件，非良好之教法。故教者應規定之時間內，從旁組織，善為領導，使學者理解自身與團體之關係，並充分練習，研究技術，試行方法，由活動中獲得球類運動之真實功效。欲達此重大使命，教者自身須具高深之學理與技術，並須隨時代之進步，常作方法上之研究，庶幾可達施教之理想。

二 對象與教材

教學時，教材之選擇，必須慎重考慮學者身體發育上之情況，與年齡之長幼，以及體能之差異等，以求適應。蓋各期兒童生理與心理之特徵，均有不同，年齡稍長者於性別上亦有差

異，教材之分量，勿使過重，免致疲勞。（此點請參閱體育教育原理專文，恕不贅述）。大抵高小及初中年齡之對象，教材宜簡易，一二次即能授畢者，儘可多行複習，高中以上年齡之對象，可行複雜之球術，分段編配練習，本文所舉教材，均各列其適用之對象，此種列法，為編者之管見及一部分教學之經驗，不敢武斷認其為最合理，不過聊供教者之參考，至其成效，尙有待諸教者之實驗研究也。

三 教學計劃

球類之教學，亦須有一定之計劃，否則徒勞而無功，非教育者應有之態度。學校中之球類運動，可分為正課教學及課外指導二種，正課之教學，以使學者領悟一般之概念與興趣，並使增進健康，獲得精神上之效果為原則。其教學之順序，亦應先行準備活動，（五分鐘至八分鐘，走走跑步及體操）次做主要運動，（三十分鐘至四十分鐘，示範，分組練習，指導改正，比賽等）終行結束。（五分鐘至八分鐘，集會，討論，解散）

課外之指導，亦須有前述之教學方式，其所不同者，即在教材方法上之變化，對於技術較優能力較強者，助其發展，反之，須予以個別之指導，以達全體普遍習得之目的。

四 重視基本練習

青少年時代具有非常之活力，因而愛好活動之心理，異常旺盛。練習球類運動時，學者每多分隊比賽，以滿足當時之慾望。但教者如只顧順應此傾向，不求技術之發展，則其流弊甚多，然在教學時間內，全行基本練習，不用競爭方式提引興趣者，亦非善策。此處所指基本練習，側重較複雜之戰術，例如籃球一項，初學者可先練習籃球之各種預備球戲，如司令球，端線籃球，四角籃球，九區籃球等，熟練之後，再行正式籃球之練習，如此則興趣與技術，可望兼顧之矣。

純粹之基本練習，不僅可培育體力強壯，且可練習動作輕快敏捷及控制個人身體動向之能力，實為球類競技運動之基礎，球員活躍之原動力也。教者不可不注意及之！

五 教學要點

- (一) 應用漸進循環法練習。
- (二) 考慮對象之年齡，性別，程度，體力等條件，配以適當之活動。
- (三) 每一類球類 動，必須使學者正確明瞭該項之規則。
- (四) 施教前須有充分之準備，例如場地之選擇，丈量與區劃，器具之檢點，對象之條件等。

(五) 複雜之球術，須注意實際訓練，（即敵對練習）俾配合比賽環境中可能發生之情

況，例如籃球，足球，平時所習之種種方法，未必確能於比賽時運用，蓋當時之境不同也。因比賽時雙方攻守方式，千變萬化，球員奔跑往返不定，且有敵對之行動，分散精神注意力，是皆異於平時者也。

(六) 注意喚起多數對象之活動情趣，俾增練習之效率。

(七) 留意天氣之變化，對象所着衣服之多寡等。

第三章 球類運動指導程序

一 參觀模範球隊

指導者指出雙方技術之優點與劣點，某一動作方法之正確要領，以擴充學者之眼界，俾使其理解真實之內容。

二 示範

實際指導時，教者須能將各種動作一一示範，並須正確，使學者觀察獲得深刻之印象，以便模仿練習。

三 講解

欲學者習得一種技術，尚須利用講解之方法，講解須簡明扼要，俾學者易於領悟，發生研究體驗之心志。

四 練習

- (一) 練習之精神須注意始終保持一貫。
- (二) 分量勿求過多免致疲勞。
- (三) 特重團結合作之精神。
- (四) 個別測驗理解球術之程度。

五 改正與批評

學習一般技術，欲達成理想之動作，須經不斷之努力與深切之研究，練習時發現錯誤後，除即時予以改正批評外，尚可組織學者互相爲之，其目的在使發揮真實之能力，指導者更須明瞭青少年時代有希求褒獎之願望，應作適當之激勵，但不可過分美言，否則將引起誇耀自傲之心理，以致減少探討之心志。

六 檢討研究

指導者於改正批評之外，尚須時刻自己反省，可自己檢舉若干問題，例如進步遲緩之原因，位置之適當與否，動作之速度，身體是否疲勞，練習時間之長短等，一方調查對象之感覺，針對問題，逐步改進。

七 比賽

球類運動，重在競賽觀摩，以競賽之方式始可比較技術優劣之真實程度，賴比賽之經驗，可增進自覺的認識，蓋比賽可於緊張局面中表現實在之能力，亦為球員爭取榮耀之目標，雙方實力之總決算也。比賽場上更可訓練運動員之堅忍，剛毅，勇為等精神，實為體育教育之良好場所也。

八 補助運動

高級複雜之球術，並非單純之動作所可成就者，須賴他種相關之運動以作補助，球類之主要補助運動有左列數項：

(1) 短跑——加強突然起步之能力。