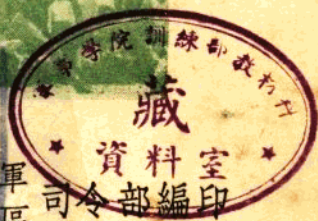


體育教材



中國人民解放軍第四野戰軍區司令部編印

1950.6.20.

前 言

我軍有史以來，對於部隊體育運動（如籃球排球等）向爲重視，過去雖處在戰爭時期，但每當環境許可，部隊處於休整時即積極組織進行，這對於鍛鍊戰士的體力和活躍部隊的情緒上，確屬有益；今後部隊即將進入和平整訓，開展部隊體育運動，誠爲重要！

爲了適應展開部隊體育運動之需要，現將各種球類的組織、規則、建場、運動方法等，編印此冊，供我部隊參考。

第四野戰軍司令部
中南軍區

目 錄

一、籃球.....	(1)
(一)說明及方法.....	(1)
(二)規則.....	(21)
二、排球.....	(49)
(一)說明及方法.....	(49)
(二)規則.....	(54)
附錄.....	(65)
三、足球.....	(73)
(一)足球規則.....	(73)
(二)小足球規則.....	(86)
四、網球.....	(95)
(一)網球規則.....	(95)
(二)球場劃線法.....	(119)

五、壘球	(123)
(一) 壘球規則	(123)
(二) 三角壘球	(161)
六、單壘棒球	(163)
七、乒乓球	(165)
(一) 練習方法	(165)
(二) 規則	(170)



籃球

(一) 說明及方法

- 一、說明：籃球為兩隊球員之比賽遊戲，以中圈跳球之方式開始，各以傳球、擲籃、運球等動作為方法，以擲球入籃得分為目的，同時並防禦對隊球員不使得球或得分，在規定時間內，以得分最多者為勝。
- 二、價值：籃球為激烈之球類運動，在短時間內可獲得甚多之運動量，在精神方面，可培養進取勇敢，果斷，堅忍，耐久，一致，合作，犧牲，友愛，互助，服從等精神與德性，由運動中能養成高尚的競技態度，技能方面更可訓練跑，跳，擲，轉身，急跑，急停等全身運動能力，並增強敏捷，機巧，控制，判斷等身體活動能力。
- 三、用具：籃球，紅帶，
- 四、球場：如圖。
- 五、人數：正式比賽每隊五人，前鋒二人，中鋒一人，後衛二人，教學時人數可酌量增減。
- 六、時間：正式比賽為四十分鐘，分兩節舉行，中間休息十分鐘，青年比賽每節應減為十六分鐘，兒童每節時間應減為十二分鐘（或分四節每節六分鐘），教學之時間，依所授教材之多寡而定。

七、方法：

1. 個人基本動作教材

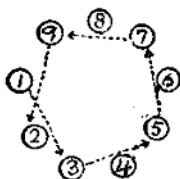
(1) 傳球種類及其練習法

甲、傳球種類

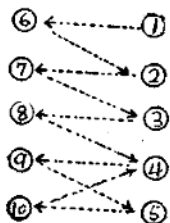
- a. 胸前傳球——雙手——短中距離適用。
- b. 腹前傳球——雙手——短距離適用。
- c. 膝旁傳球——單手——同上。
- d. 反彈傳球——雙手或單手——短距離適用。
- e. 肩上傳球——同上——中長距離適用。
- f. 鉤腕傳球——單手——中長短距離適用。
- g. 頭上傳球——雙手——中長距離適用。
- h. 交手傳球——雙手——最短距離適用。

乙、練習方法（……球行線，——人行線）

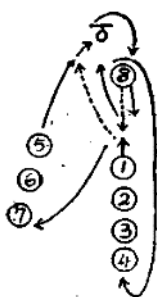
圖一第



圖二第



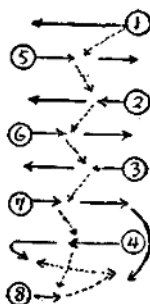
圖三第



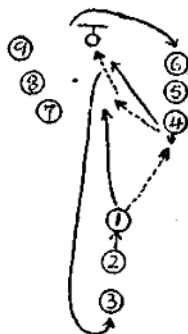
圖四第



圖五第



圖六第



(2) 接球及其練習法

傳球與接球有密切之關係，接球不穩或接球不得，多因傳球不確，傳球接球須同時並行，接球應前跑迎球，不宜等候球來，接球之要領，在張開手指，屈肘接球，當球觸手之瞬間，兩臂須順球之來勢，向身體縮引，接高球時，應跳起，接低球時應蹲下。

接球應與傳球同時練習，能與擲籃、運球等聯合練習更佳。

(3) 運球及其練習法

甲、運球要領

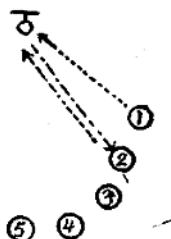
運球係以單手向地拍球前進，拍球時上體前傾，屈膝，以手腕及手指向前或向側方拍擊，手掌微凹，拍在球體之上面後方，身體隨之前屈奔跑，待球由地面上反彈時，應以手

抵住，使球有瞬間之合法停頓，再向欲運之地點推去，頭為拾起，眼向前看，拍球之着地點，應按運球者前跑之速度而定，使球每次彈起至一定高度時，正能吻合運球者手之部位，拍球不宜太近或太遠，高度應以膝節為準。

乙、練習方法（……運球）

- a. 原地拍球。
- b. 前進拍球。
- c. 拍球變換方向。
- d. 拍球擲籃。
- e. 拍球傳球擲籃。
- f. 拍球停住轉身。
- g. 轉身拍球。

第一圖

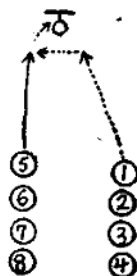


（4）擲籃及其練習法

甲、擲籃要領

擲籃為籃球遊戲中最終之目的，因擲籃而能得分，故擲籃動作須極正確，並須隨機應變，不觸遮板擲籃時，球之入籃弧綫大體以六十度角為適中，擲時不宜過分慎重或緊張，注意保持身體之平衡，正面擲籃時，以距籃十八呎以內之成功率為最大，側向擲籃應在十五呎以內較易擲中，擲之目標應注視籃圈之前緣，高度以圈邊上面二三呎處為宜，利用遮板擲籃時，首須明瞭遮板之彈性，並注意距籃之遠近，及需旋轉力之大小，通常側板擲籃之地區，以球籃兩側二十五至六十度之斜角地區內之擲中率為最高。

第二圖



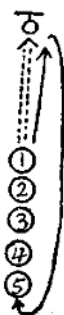
乙、擲籃之種類

- a. 胸前擲籃——雙手——短中距離適用。
- b. 腹前擲籃——雙手——同上。
- c. 弧線擲籃——單手——中長距離適用。
- d. 跳躍擲籃——單手或雙手——短中距離適用。
- e. 反身擲籃——單手——短距離適用。

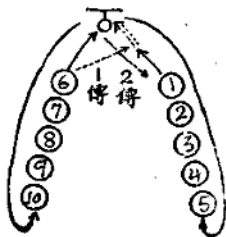
丙、練習方法(⇒擲籃)

- a. 擲罰球。
- b. 側跑向籃單手或雙手擲籃。
- c. 正面跑擲籃。
- d. 背向遮板再跳起正面擲籃。
- e. 轉身擲籃。
- f. 運球擲籃。

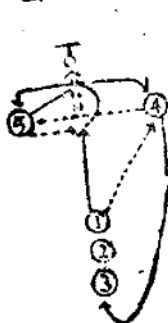
圖一第



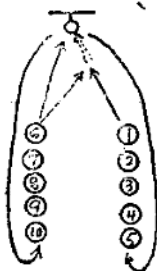
圖二第



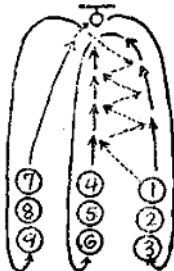
圖三第



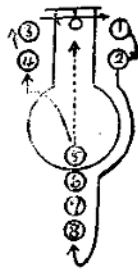
第四節



第五節



第六節



(5) 足部動作及其練習法

甲、足部動作之種類

- 突然起跑。
- 突然停步。
- 前跑——後足追趕前足低步前進。
- 側跑——左(右)足橫跨追右(左)足側進。
- 退跑——前足隨後足低步後退。
- 高跳。

乙、練習方法

與運球等基本技術聯合練習。

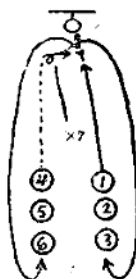
(6) 轉身及其練習法

甲、轉身之種類

轉身係接球時或運球停止後，遇有對手在前搶截不得進攻時，即以一足掌為軸，他足轉動，變換身體之方向，以避對手之阻礙，並企圖逃脫之方法也。

- 前轉身——常用者為二分之一前轉，及向前全轉。

第一節



b. 後轉身——四分之一後轉，二分之一後轉，四分之三後轉，全後轉。

乙、練習方法(→轉身)

a. 前轉身練習。

b. 後轉身練習

(7) 防守及其練習法

甲、防守之要領

a. 距離——距離對手最多兩公尺，以隻手可能擊落對手手中之球為宜。

b. 方向——立於對手與球籃之間(即面對持球之對手背對球籃)。

c. 軀體——上體略前傾，兩膝微屈。

d. 步法——以對手之動定為準，兩足平行或一前一後，前進時後足追前足，後退時前足隨後足，向左(右)橫跨時，右(左)足追左(右)足。

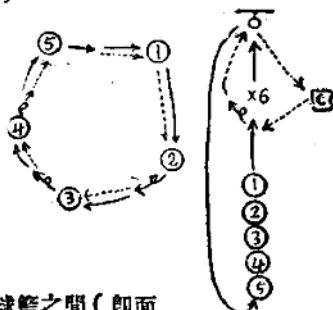
e. 手勢——順步法之移動而變更，前進或後退時，兩手一在正前，一在斜下，向左(右)跨步時，右(左)手正前，左(右)手斜下。

f. 時間——對手不動我不動，對手將動我先動。

g. 精神態度——注視對手動定，以精神威脅之，迫其動作失常，不但阻截，尚須搶奪。

乙、練習方法

a. 傳球及擲籃之防守——判斷傳出或擲出之方向，再加搶奪。



c = 指導員

x = 防守者

b. 運球之防守——合法防止運球者侵入，立於正面截奪，若被越過，須再急追。

c. 轉身之防守——防守時位於場之內側，真偽並用，由防守進而搶奪。

d. 由遮板彈落球之防守——起跳及轉體須迅速，適應時機，最低限度爭取跳球。

e. 一人防守二人法——先假防持球者，迫其傳出，再搶奪欲接球者，或盡量驅對手沿邊線進行。

f. 二人防守三人法——一人監視持球者，一人防禦距籃最近者，迫其傳球失敗。

g. 相對練習——一人對一人，二人對二人，三人對三人練習。

2. 全隊攻守教材

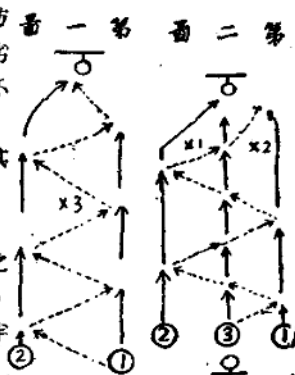
全隊攻守方法甚多，大體言之，進攻可分急速進攻及持機進攻兩類，防守法可分分區防守及對人防守兩類，各有其優劣之點，採用時須善為取捨，庶不致失誤，茲述於下：

(1) 各種進攻法要義及其練習方式

(一) 二人或三人進攻

a. 要義：此法為練習攻球之基本方法，於近籃時最常使用。

b. 練習方式：分組相對以半場練習互任攻守。



(二) 秩序進攻法

a. 要義：按照一定之陣式進攻，球員之傳、接、運、擲、跑、跳、及轉身等動作位置之先後，均有一定之順序，惟此法不宜多用，且運用時須隨機應變，因比賽時之環境與平時不同，如能多多練習，亦可減少球員之利己行為，可望表現不約而同之合作，其方式甚多，略舉數例於後：

b. 練習方式：長距離傳球之進攻，短距離傳球之進攻，邊線進攻，前場端線進攻，中壓跳球進攻，阻礙進攻，交叉進攻，樞紐進攻等。

圖 一 第

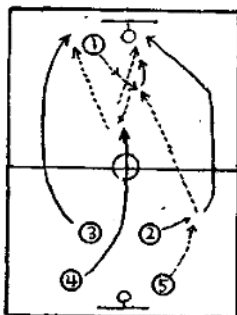


圖 二 第

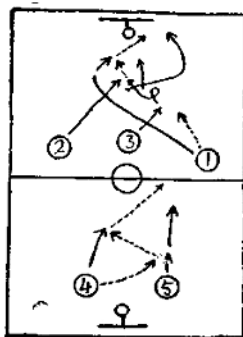
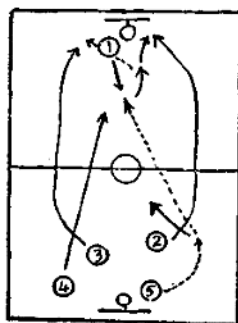


圖 三 第

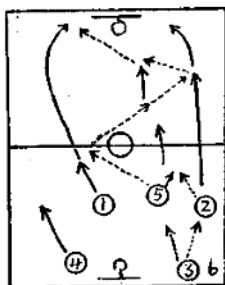


(三) 急攻法 (進攻分區防守法之一，於對方未及佈陣時用之)

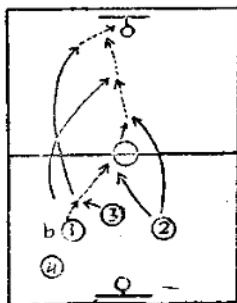
a. 要義：界外擲球或比賽進行中，乘對方未及佈妥陣線，應急速傳球直攻腹地，企圖速戰速決，此法多用於後場端線界外或邊線擲球時，更可於防守時奪獲散球之後，一變而為速攻，運用此法之球家，球員須體力堅強善於跑跳，並須有二三人早進前場，攻時須有迅雷不及掩耳之勢。

b. 練習方式：由後場端線界外擲球或中央邊線界外擲球，經兩三次之傳接，即抵罰球區域附近，少行運球，多行直線傳球。

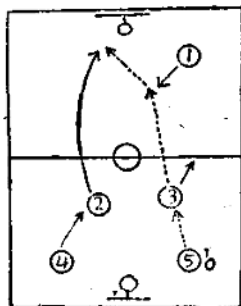
圖一第



圖二第



圖三第



(四) 緩攻法 (進攻分區防守法之一，於對方已佈陣時用之)

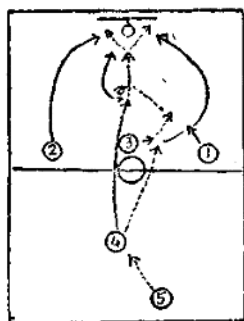
a. 要義：全隊進攻動向並不十分積極，引誘對方心緒急躁，防線紊亂，再行乘機進攻，盡量操得主動地位，分數領先時，可酌量運用，全隊應態度從容，轉身動作須靈巧。運球須適合時機，轉球須準確穩當，此法用於對方已佈陣之後，待機進攻，真偽並用。

b. 練習方式：分組練習，以傳球接穩控制球勢為本隊應有之原則，沉着審慎，保持主動局面，凡兩邊邊線之往來傳球，及由外(內)向內(外)之傳球，均可試行，以調動對方，消耗其精力，並擴大其防守範圍，以便進攻。

(五) 延時遲攻法 (進攻分區防守法之一)

a. 要義：進攻之速度較緩攻法尤慢，盡量保持傳球不失，不予對方有搶奪之機會，少有擲籃之意向，以守為攻，態度消極，於比賽時間將終分數佔先時應用之，注意不可多用，否則有礙競技運動之精神。

b. 練習方式：分組相對練習，無擲籃機會或無得分把握時，將球向後傳出，利用球場一隅，不得已時亦盡力爭取跳球以延時間，多用轉身及運球，在規則許可之條件下，可向後場傳球，企圖再延時間。



(六) 遠擲籃攻法 (進攻分區防守法之一)

a. 要義：當對方採用分區防守法時，亦可用此法進攻，

遠擲籃準確之球隊可試行之，以便誘敵散開陣線，並在防守技術較差之前鋒區內遠擲，但遇有空隙仍應進襲。

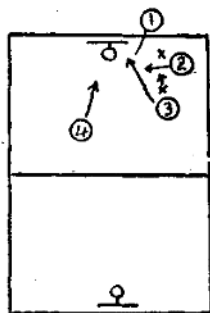
b.練習方式：距球籃八公尺附近，均可相機擲籃，二三人聯合練習。

(七) 阻礙進攻法 (進攻對人防守法之一)

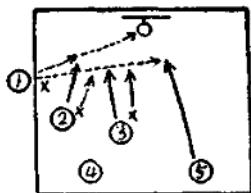
a.要義：球員二人或二人以上，在行動上相機合作，若一人被對手監視或被包圍時，他人須以合法的動作遮斷防禦者之進路，以解脫其困難，使達成攻擊之目的。

b.練習方式：前場端線及邊線擲球時之阻礙，前場混戰時以交手傳球阻礙對手。

圖一第



圖二第



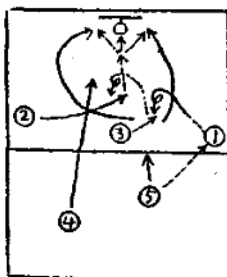
(八) 交叉進攻法 (進攻對人防守法之一)

a.要義：球員二三人於獲球後，穿插護球進攻，目的在擾亂對方防線，並躲避對手之監視，此法多用各種短程傳球及運球，跑動轉身須靈活。

b.練習方式：由中央或邊線開始，以胸前，腹前，擊地

· 交手等傳球進攻
· 或採端線及邊線
界外擲球時之交叉
進攻。

圖一第



圖二第

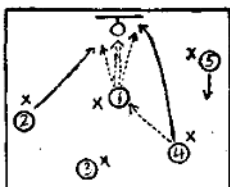


(九) 樞紐進攻法 (進攻對人防守法之一)

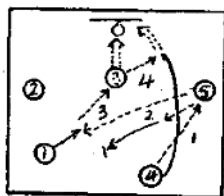
a. 要義：攻至前場時，為使對方不知攻擊之重心，先預定以某球員為樞紐，作全隊之聯絡接應，為進攻時之靈魂，此作樞紐者，必須技術精練。頭腦清楚，臨陣不慌，應付裕如。

b. 練習方式：選各項技術平均較優良者任樞紐球員，其活動範圍多在罰球線附近，使用時可預定一種信號或暗示，以便彼此明瞭。

圖一第



圖二第



圖三第

