

體育叢書

女子

第一集

第十一編

商務印書

行

球

體育叢書

女子籃球

男女籃球規則之區別

在二十五年或三十年以前、男女籃球之遊戲、無甚區別。後因女子不宜有粗豪之舉動、與過度之疲乏。經漸次之改革、乃有女子籃球規則之另設。

女子之軀幹細小、腿部肥重、脛部矮短、臀部凸大、全身之重心點、集於下部。且其肩胛狹、骨架輕、肺量小、皮膚嫩、肌肉柔。其生理之與男子懸殊、其不能適用男子籃球之規則、固甚明也。

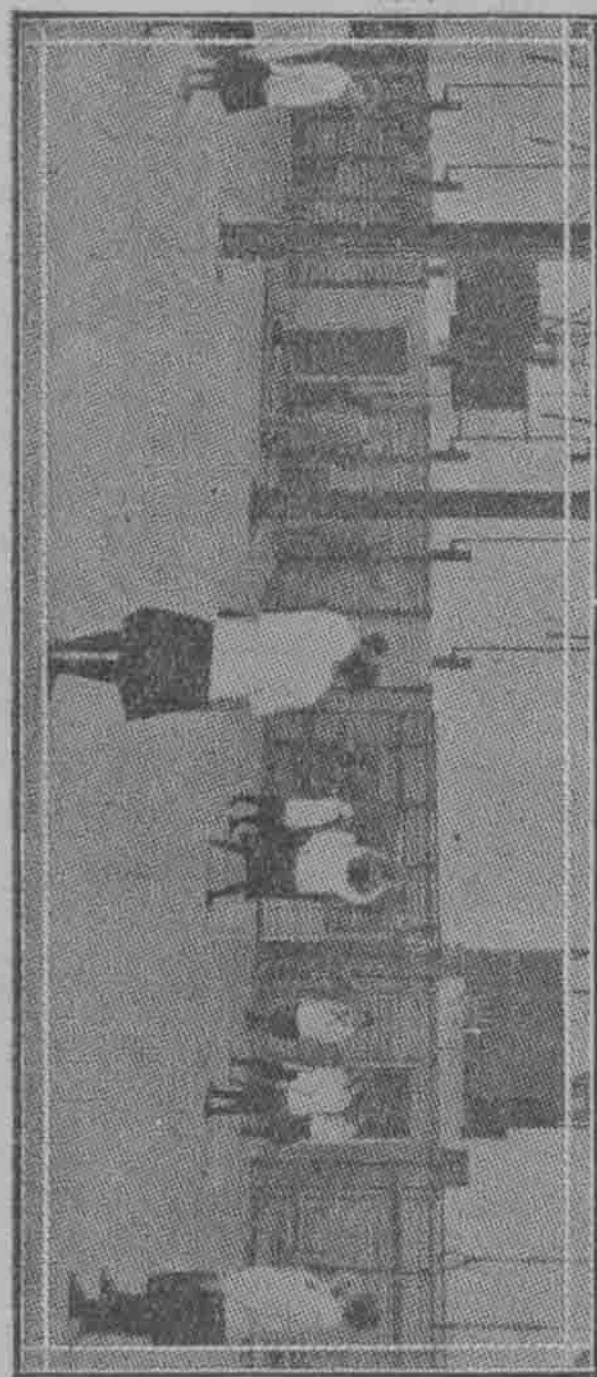
況女子值孩提之時、嬉戲之玩具、習慣之約束、使不能如男童之粗

女子籃球

二

豪猛烈。則女子籃球之規則，不得不趨向柔和安穩之道，以免發生危險。其不同之處，可分爲三端：

- (一) 每組之遊戲員，可自五人至九人。然普通皆爲六人。多一「副中堅」，使「正中堅」不致過勞。



(二) 每段遊戲之時間、減短。即以十五分鐘爲一段。較男子縮短五分鐘。

(三) 劃分場地爲二區、或三區。減少遊戲員之奔跑、使不致疲乏過度。

其他、如進攻守禦等、雖稍與男子籃球規則有別、然皆不如此三者之大也。

女子籃球之目的

男女籃球之共同目的、如強健身體也、活潑心志也、其所培養之德性、皆已經教育家衛生家之承認、亦世人之所共知、毋容贅述、茲將女子籃球之特別目的、條列於後：

(一) 增加勇敢性 大概女子、生性懦怯、我中國尤然。皆因素日伏居家中、不經風浪、及至禍患臨頭、往往除畏縮之外、他無應付之方。使女子練習籃球。以鍛鍊其勇往直前之敢於打破危險之精神。

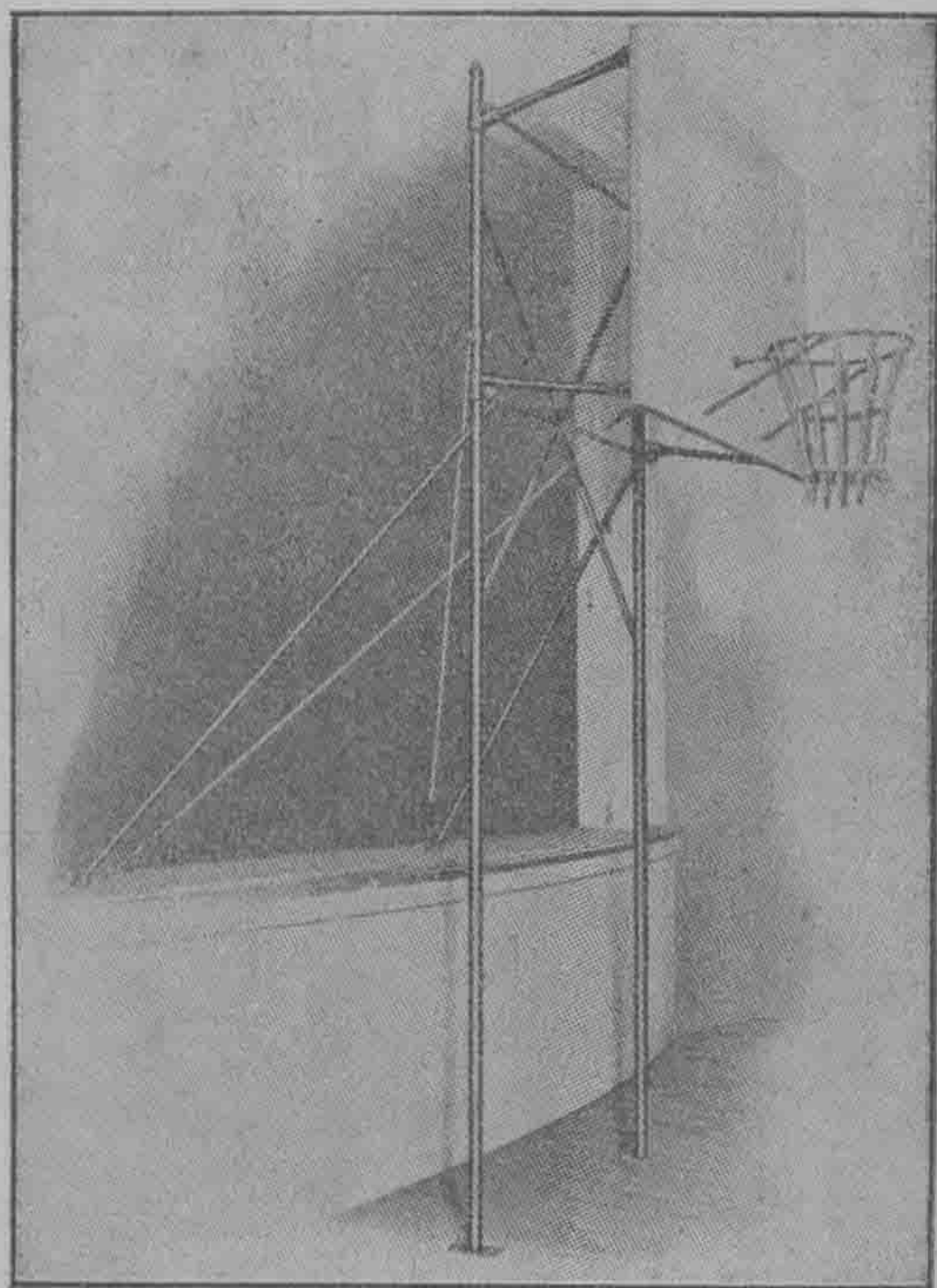
(二) 脫除抑鬱心 女子處於閨閣、何異囹圄。言笑不可苟且、受授不可無別。男尊女卑、相沿成俗。父母視之爲賠錢貨。丈夫遇之爲玩賞品。事事受人壓制、無處可以申告。然則同是人類、同有心思、安能不抑鬱耶。若使彼等一上籃球場上、將見其歡呼笑躍、一變從前面帶愁容之氣象矣。

(三) 任受失敗性 我國女子之自殺者、多於男子。因其染成依

賴性、乏自治之能力。一旦失其依賴、則自怨自尤、曾不思所以勝之、此自殺之所以多也。籃球所以使遊戲員忍受失敗、而思振作者也。

(四)減少背腰痛 女子對於全身之運動甚少。非終日縫紉、卽日處於穢濁空氣之斗室中。於是背腰等病、獨較男子爲多。若能作籃球之遊戲、則俯而拾球也、仰而捉球也、拋球也、皆所以強背腰而使之無病也。

(五)擴充肺容量 女子之肺量較小。故當擴充之、以多得養氣。籃球遊戲、能使呼吸旺盛。呼吸旺盛、卽肺部之運動也。肺量從此漸增矣。



教授初學之要訣

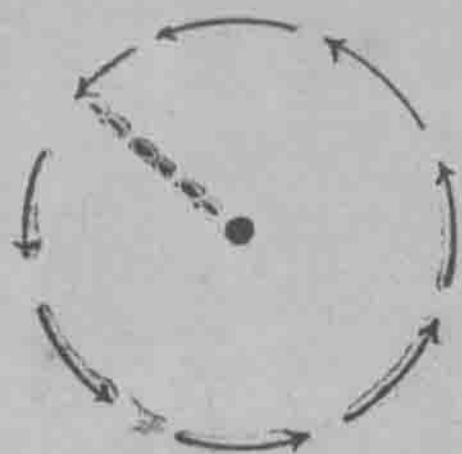
玩籃球者、必須有活潑之心才、靈巧之身軀。心才活潑、然後能隨機應變。身軀靈巧、然後能實行計畫。故教員須注意此二者。自遊戲員之初學起、即當謀所以發達之。不可使遊戲員過勞、過勞則厭惡。當使其留有餘力、保持下次繼續遊戲之興趣。今將練習之法、列左：

(一)使遊戲員、站成圈形、面皆向內。教員立於圈之中心、以各種拋球法、(下法拋上手拋側面拋胸際拋兩手過頭拋等)拋球與各遊戲員。命其倣教員之拋法、拋還與教員。此種練習、可使遊戲員同時長進接球、及拋球之才能。其圈之直徑、可大可小、以練習遠近距離不同之拋球法。

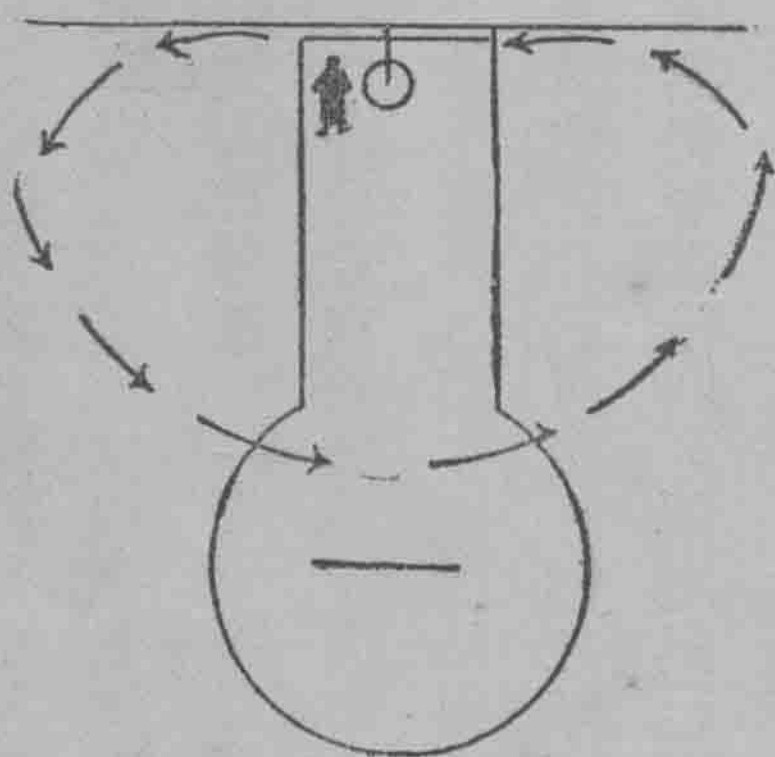
(二)位置仍如(一)，惟遊戲員循圈奔跑，以練習跑時接球及拋球之法。所當注意者，即使遊戲員跳起接球。接得後，當以兩足落地。即乘此稍停一瞬之頃，將球拋出。此種習慣學成，則持球行走之犯規，可減少矣。

(三)遊戲員立成圈形，一人立於圈中。站在圈上之遊戲員，將球互相傳遞。使之準

確，不被圈中人所接觸爲目的。圈中人，則追逐所拋之球。其目的在於奪得此球。若球被圈中人所奪獲，則失球遊戲員應與圈中人易位，而變爲圈中人。又若遞球者遞球太近及



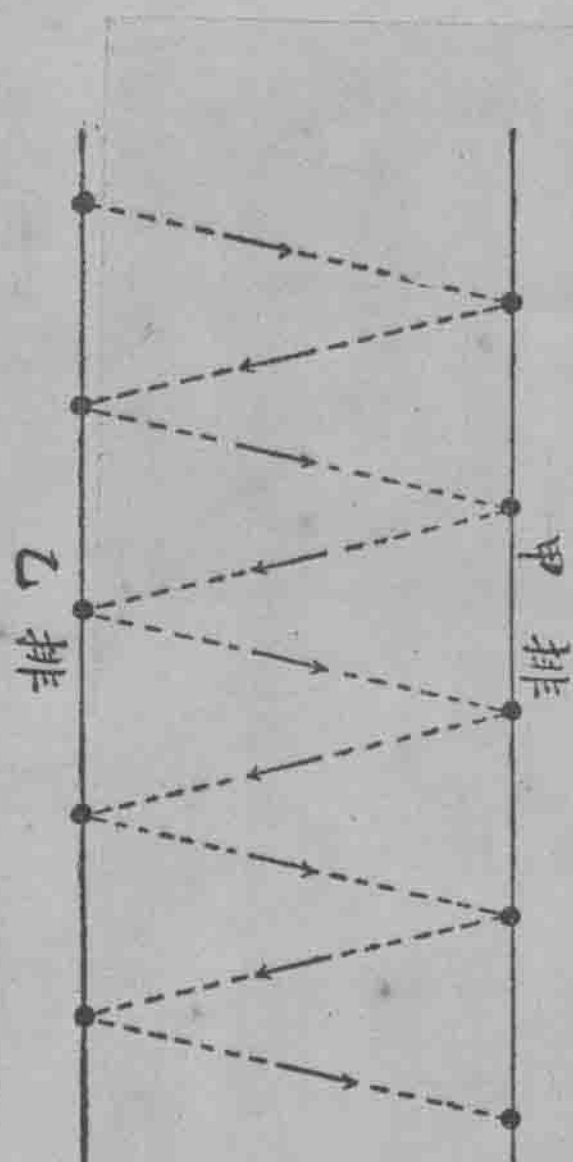
太遠、或接球者不能接得所傳準確之球。皆須變爲圈中人。
 (四)以籃下地點爲軸、在地面畫半圈一。其半徑自四尺至十二尺。遊戲員卽奔跑於此半圈綫上、而擲球入籃。使一人立於籃下、拾所落於籃下之球、而拋與次一人使擲籃。奔跑之方向、不必一定。擲球之地點、亦不可一定。此練習專爲先鋒三人而設。然此三人、不可以爲有此練習、卽可



充當先鋒矣。須個人或三人同來籃下、時常練習。凡不常練習擲籃者、不可使之充當先鋒。

(五)分場地爲三區、每區排列敵對人數。每區以一人(不必定爲教員、凡曾習籃球者、即可)爲司令、立於邊綫上、面對其所管之區、兩手持球、先叫『某人接球』即立刻拋球與之。此被叫之遊戲員、應即速奔出敵員之前、而接所拋之球。初次練習、則將所接之球、拋還與司令。以後則可傳之與己方之遊戲員。

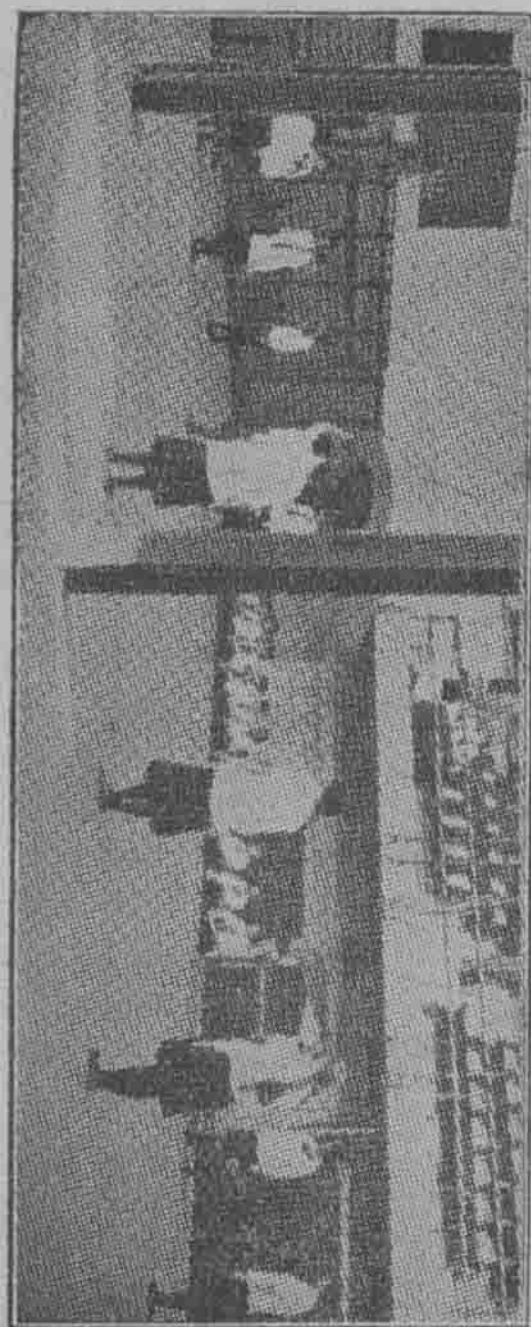
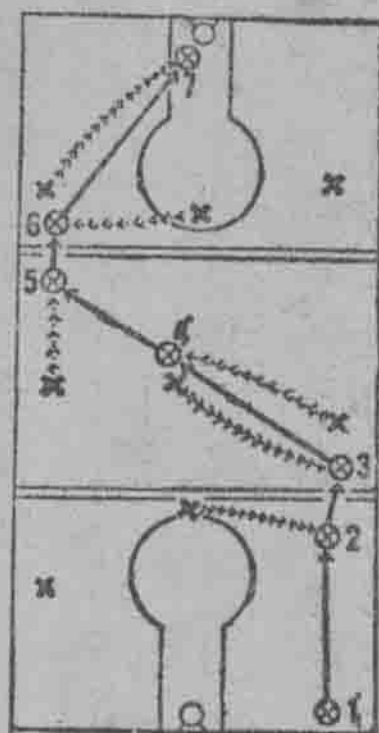
(六)列遊戲員爲二排、相距自十五尺至三十五尺。乙排之遊戲員、將球拋與甲排之遊戲員。甲排之遊戲員接得之、再拋與



乙排之遊戲員。自排頭至排尾、再自排尾至排頭。

(七)每排當有其自己成規之傳球式數種、使敵組不易防範。需時時練習之。如圖、球自右衛1處起、拋至2處、中衛即奔至其地接之。斯時中堅奔至3處即將中衛所傳之球接得、而

拋至4處。彼處已有右中堅奔至，將球接得而拋與奔跑之左中堅，在5處接得。其時中先鋒跑至6處，將左中堅所拋之球接得，而拋至籃之附近。有左



先鋒者早已跑至籃之附近，將球擲籃矣。

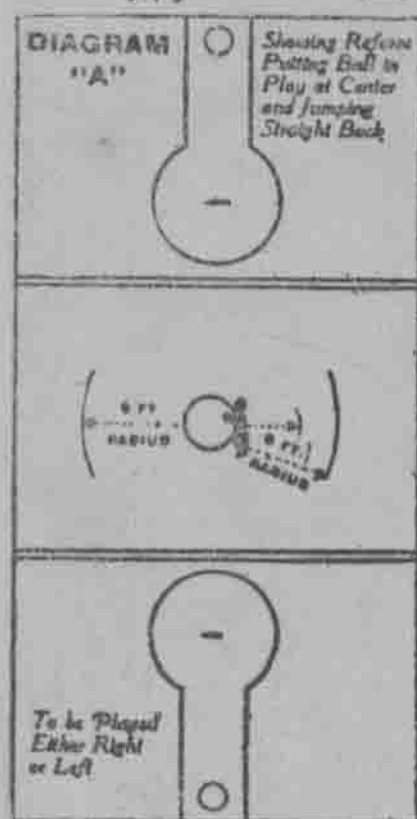
教員不可以爲教授以上數者，即可爲能事畢矣。凡遊戲員中之動作迅速者，當獎勵之。遲緩者粗暴者，皆須勸戒之。在練習以後，最好使實行正式分組遊戲，以增其興趣。

充當職員所應知

裁判員(Referee)

現今之裁判員，大半不熟讀規則，而深知其意。於是其所盡之職務，僅在場中拋球以後，即呆立而俟球之入籃。故裁判員除熟讀規則之外，須有敏捷之思慮，得以判決時時變遷之遊戲。然非曾對於籃球有經驗者，不能預料遊戲員之動作，而早爲之備也。及健全之體

格、得以始終追隨球後。然非脫去美麗之裝飾、而着寬舒之制服、（與遊戲員異色）及無跟之軟鞋、不克繼續奔跑至三十分鐘之久。裁判員立在中圈跳球之時、使二遊戲員各以一手置背後、各以兩足立圈中、而已亦以一足立於圈中、以手托球伸入遊戲員之中間、使相離稍遠。當向空拋球之際、則在圈中之一足、速向後退一步、然後他足緩退一步、以免與遊戲員衝突。斯時其視線、不必隨球而上。料其將達適宜高度之時而吹笛。且注意跳球員之後手。（如圖A）若於拋球之後、而欲奔出其地、則必致與遊戲員相冲撞。



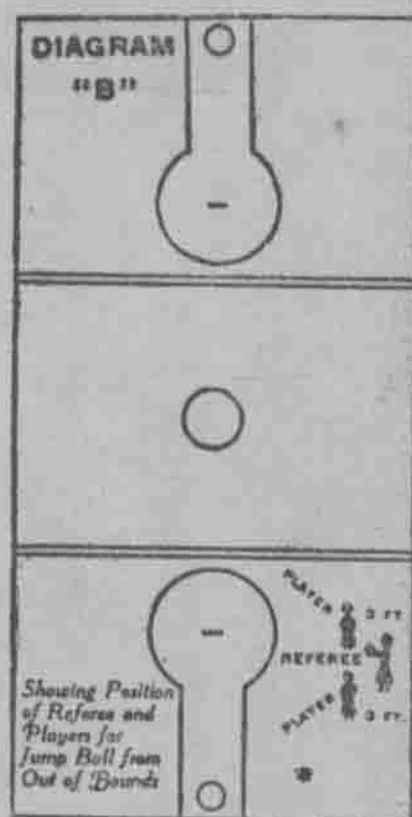
在他處跳球之時、當先指示遊戲員以跳球之地點。而已則背邊綫而立。以兩手拋球後、即向後退。(如圖B)

裁判員所尤宜注意者：

(一) 「逾境」之犯規、常因被敵員所推而致。於其罰「逾境」也、不如罰「推人」。

(二) 寧宣布先鋒之「撞人 (charging)」不可宣布後衛之「阻礙」。

(三) 當遊戲員持球在手之時、或置球於罰球綫處之時、即應



女子籃球

十六

大聲數一、二、三、四等、使遊戲員減少「遲誤遊戲」之犯規。
(四) 女子當踴躍之時、呼叫之聲、尖利異常。故笛聲須選宏大者。



教員(Coacher)

教員當以女子充之。則對於女子之疾病及經期、無庸諱忌。先使遊