

國民體育叢書之十六

個人競技遊戲教材

第一輯



江西省立體育場暨附設高中體育師範科合編

國民體育叢書之十六

個人競技遊戲教材

(第一輯)

主編	編輯者	發行者	發行所	印刷者	出版期	定價
余永祚	陳洪真 鄧嘉祥 楊翼章 德鎮瑞 美藩麟	江西省教育廳	江西力學書店 分店： 泰和 贛縣 寧都 臨川 光澤 上饒 浮梁 銅鼓 總店：吉安中永叔路九一號	南昌新合羣印刷公司吉安分廠	民國二十九年一月初版	每冊定價玖角伍分

國民體育叢書編輯旨趣

1. 本叢書爲應社會之需要，專以供給或介紹各級學校，軍警機關，及青年團體之體育教材實施辦法，及教學參考資料爲主旨。
2. 本叢書教材之編輯，均以由淺易而入繁難爲原則，體育教師可視訓練對象之年齡與程度，斟酌選取。
3. 本叢書之編輯取材，多以簡易經濟爲標準，以期便於施教，而利普及發展。
4. 本叢書不尚理論之研討，專取實用教材與具體辦法，各種運動之姿勢，均盡量用圖解表示，力求真確，惟關於動作之分解說明，因限於編輯時間，未能詳註，容待再版時補充之。
5. 本叢書編輯之各項教材力求量的豐富，故擬分輯屢續編印。
6. 本叢書希望體育界同志參考試用，如有不明之處，逕函本場編輯室，當立即奉答，倘蒙有所批評或指教，以匡不逮，尤所盼感。

余永祚誌於江西省立體育場編輯室

民國二十八年國慶日

個人競技遊戲說明及教學要點

1. 個人競技遊戲教材，係取材於一般團體的天然活動，無須他人及團體之助力，可以自行練習或參加競賽之一種個人競技運動。
2. 此類遊戲之主要目的，在測驗或鍛鍊個人之體力與體能，如力量，耐勞，神經與肌肉之聯或，以及拋、擲、踢、打、跑、跳、攀、援、等基本活動，故與生活健康，均有密切關係。
3. 此類遊戲，在練習中，即可自己測量其成績，亦易觀察其技能之進步，故運動者饒興趣。
4. 個人競技遊戲之設備，及競賽組織均極簡易經濟，故任何環境中，對於男女老幼大都均能適用。
5. 個人競技遊戲，多為團體運動中之基本練習，故對於團體運動，亦頗有訓練價值。
6. 此種遊戲，可以個人為單位競賽，亦可以團體為單位分組競賽，可以單選一項競賽，亦可規定五項或十項競賽，且實施均甚簡易。

7. 無論個人或團體，每次比賽後均應將各人成績表公佈，俾便各人可觀察其成績之進度與他人之比較，而激發努力練習之心理。

8. 競賽方法種類甚多，計分下列十二種，可斟酌情形選取一種：

- | | |
|-----------|-------------|
| 1. 位次前後方法 | 2. 大團體方法比賽法 |
| 3. 減縮人數法 | 4. 輪替更換法 |
| 5. 輪流比賽法 | 6. 緊積法 |
| 7. 淘汰法 | 8. 競賽法 |
| 9. 排列算級法 | 10. 分區法 |
| 11. 給分法 | 12. 分隊法 |

9. 關於規則之實施，不必拘守成法，必要時可視運動能力與設備環境，得斟酌變通之，只須顧及與競技精神無礙可也。

10. 此類遊戲，對於我國一般之鄉鎮小學及民衆組訓最為適用，倘能積極倡導，普遍推行效果必大。

跑 式 遊 戲

(共 四 十 二 項)

跑 式 遊 戲

1 十五米賽跑

此項與練習正式百米競賽之步法無稍差異。先離起點線約十五米，劃一橫線，與起點成平行，然後運動員按照比賽法，聞發令員口令而起跑，至終線為止。按正式百米賽跑之評判規則以判勝負。

2 繞圓賽跑

凡在室內如健身房中或遊戲場上舉行運動會時，繞圓賽跑甚為特殊。其法置四椅或棍棒重球等物，於一長方形界中，而跑道適繞於外。跑者即由起點繞界而跑，或二圈三圈以至數圈不等，是亦直徑賽跑中之一法，故評判法亦如之。

3 踴躍賽跑

賽者踴一足立於起點線後，聞起跑令，即以立地之一足，連續向終點躍行，中途不得換足或將踴起之足落地；違者即被取消。至於距離，可按參預者之能力，定二十米至五十米為

度。

4 奔馳賽跑

各人以左足或右足向前，立於起點線後，聞起跑令，即以原立於前後之足，保持原式向前奔馳，以達終點；再照直徑賽跑法以定甲乙。距離由四十米至百米為佳。

5 輪換單跳跑

此項乃單足跳與跨步之謂也。賽者向前進行時假使先以左足向前一跳，則以右足向前一跨，然後以右足向前一跳，繼之以左足向前一跨；如是輪換向前跳跨至終線為止。違者即被取消；但此種動作非為彈跳法，蓋其跨跳之間，須連續不已，而每一跨跳之距離，又以長大為宜。至其評判法，亦如他項之直徑賽評判規程，而賽者由四十至百米為佳。

6 愛斯基摩人跑

賽者雙足靠緊，雙膝伸直，立於起點線後；聞令，即將膝足保持原式，用足尖跳跑，向終點前進；此時雙膝務須伸直，不得稍屈，違者取消比賽資格，用徑賽評規則以定甲乙。距離以十五至三十米為宜。

但 07 蹠蹠賽跑

賽者立於起點線，蹠屈一足向後，抱之以雙手，使之緊貼於臂部；聞令，即以立地之足向前跳跑至終點止。在中途不准將一手或雙手脫離此足，或換足跳，違者取消比賽權。按徑賽規則以施評判。距離由二十至五十米為佳。

陸 8 跛鴨賽跑

賽者立於起點線後，舉一腿向前，雙手緊握其起足尖。（圖 1）聞令，即用他足前跳，中途不得將一或雙手脫去，而舉起之腿亦不得落下，直至終點線為止。違者取消比賽權。距離以二十至四十米為佳，仍照徑賽規則以定甲乙。

茅 9 雙跳賽跑

用皮帶或繩將賽者之雙起踝紮縛，使賽者由起點線跳至終點，距離約二十至五十米，仍照徑賽規則以評判之。倘不用紮縛雙踝，則跳者不得將雙足稍離。如用報紙一張夾之於兩足



第一圖

尖，令之跳行，倘報紙落去，即證明雙足離開矣，即取消比賽權。

10 持重賽跑

用沙囊，藥球，鐵球，石塊，木塊，木板，等物大小輕重俱須一律。賽者各持一件，按照所指定之任何跑法中之一法以競走，中途不得改變所指定之持物方式，違則取消賽權。距離以三十至中百米為度。

11 跳欄賽跑

利用運動會中之跳欄式，以椅，凳，跳板，桶等物置跑道上，各物放置之距離，隔五呎十數呎二十呎不等，但每一賽員所跑之物及其置於距離皆須彼此一律耳。全程距離以四十至百米為宜。

12 障礙賽跑

用天然或人爲了物如小丘，叢林，藩籬，溝渠，桶，椅，雙橫杠，高橫杠等物為障礙物，區分跑道，各道排列一式大小之障礙物，使賽者由出發線跑過，穿越，爬攀，繞越此種種障礙而達終點。違則不得再賽。全程不得少於三十米，至多不得過於百米。無論數人比賽

或個人單跑，可用記時法定賽者所跑之時間多少而定優劣，亦可按到達終點之先後而定優劣。

13 持趾競走

賽者立起點線後，將身前屈，以雙手分握雙足趾(圖 2)即以此式競走至終點止，中途不得脫手，否則取消其比賽資格。

按徑賽規則以施評判。全程由二十米至四十米為佳。

14 握踵競走

賽者蹲身，雙手分握雙踵，由起點走至終點，中途無論何手，不得脫踵，除雙足外不得使身體任何一部觸地，違則取消其賽權。按徑賽規則以評判之，距離可視比賽者之年齡與能力而定，大概以十五至三十米為宜。

15 蹲躍競走

各人蹲於起點線後，出發時須用雙足向終點線躍進，躍時不



第 二 圖

得伸膝，違則無效。按徑賽規則以評判之。全程距離由二十至四十米爲佳。

16 四足競走

各以雙手雙足撐地，由起點線開令出發時，即以雙手雙足向終點爬走比快。中途除手足外不得以身體他部着地，否則失敗。全程距離以二十至四十米爲宜，按徑賽規則以評判之。

17 跛狗賽跑

各以雙手雙足抵地，以他腿向後高舉，立于起點線。(圖3)
開令即以此姿勢向終點前進。中途不得將高舉之足落下，或將身體他部觸地，否則無效。以徑賽規則評判甲乙。距離以二十至四十米爲宜。



第三圖

18 熊奔賽跑

於起點線後將身蹲下，緊靠雙膝，再伸臂下垂，雙手置於雙足前外方，向終點跳進。(圖4)但跳時先傾上體向前，繼之以雙手雙足之一撐，遂向前一躍，落地時須以雙足先着地，然後雙手置於足之前外方；除此之外，其他身體各部不得觸地，否則無效。以徑賽規則評判之。距離以二十至四十米為最宜。



第四圖

19 蛙式賽跑

各於起點後蹲身向下，以雙手置於雙足間，（圖5）由起點出發時，將身向前傾仆，急以雙手向前遠伸於地下，繼將雙足伸展，復縮攏蹲撐，一如蛙跳蹲式。賽者中途不得將身體之他部着地，否則無效。按徑賽規則評判其先後。全距離以二十至四十米為佳。

20 象式競走

賽者於起點線後，將身俯下，腿臂須直，由起點線聞令出發時，即以臂腿伸直，手掌與足底撐行，如一象行之式。由起點至終點，中途不得改變形式，否則無效。此項競走仍按競賽規則評判之。距離以二十至四十米為佳。



第五圖

21 蝟蚪賽跑

各於起點線後，將身俯臥，使軀幹與雙腿成直線，雙足尖向後伸指。由足點線出發後，即

以雙手前行，拖足而行，中途不能將腿分開，足亦不得移動，或稍轉其身體，或使軀體觸地，否則無效。距離以十五至二十五為度。照徑賽規則評判先後。

22 蟹行競走(甲)

賽者於起點線後，以手足抵地，背向下胸向上而雙足向終點。(圖6)由出發時，即以足開行，手隨之；但身體其他部份不能觸地，否則無效。按徑賽規則以評甲乙。距離以二十至四十米為佳。

23 蟹行競走(乙)

與前條相反或作蟹之橫行法，以手向前足向後而行，至終點為止。距離以二十至四十米為佳。

24 小馬賽跑

以兩人為一組，各組個人之體重須同。各組中之甲，跨騎於乙之肩上，再以雙足向後繞於乙背，同時乙則持住甲之足踝



第六圖

。跨騎最好方法；可由乙先立於甲後，俯身，以頭穿過甲之跨下，再將身體伸直。各組由出發線間令跑至終點，距離由二十至五十米為佳。照徑賽規則評判甲乙。

25 抱持競走

兩人為一組，各組個人之體重均同。各組中之甲，由乙抱持以競走。法先由乙立於甲之右方，甲以右臂繞置於乙之肩部，然後乙則傾體向前，以一手托乙之腰，以一手托乙之腿，後遂直身以抱起之。（圖 7）各組由出發點跑至終點，距離約二十至四十米。照徑賽規則以評先後。



第七圖

26 橫抱競走

以兩人爲一組，各組之個人體重均同。甲立於乙前俯身向下

，乙即橫陳於甲之腰部，甲再以一手抱乙之最下之腿，一手

持托乙之腰，即將身挺直。(圖8)各組由起點跑至終點，距

離約由二十至四十米。按徑賽規則以評勝負。



第 八 圖