

國民體育叢書之十五

簡易競賽運動

第一輯



江西省立體育場暨附設高中體育師範科合編

國民體育叢書之十五

運動賽競易簡

(第一輯)

定價	出版期	印刷者	發行所	發行者	編輯者	主編
每冊定價四角捌分	民國二十九年一月初版	南昌新合羣印刷公司吉安分廠	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	江西省教育廳	陳洪真 鄧嘉祥 楊興章 楊德美 楊鎮瑞 楊麟麟	余永祚

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，均以由淺易而入繁雜爲原則，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. 本叢書不尙理論之研討，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，故擬分輯實續編印。
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

目 錄

簡易體育之意義與實施原則.....	1	水上運動
-------------------	---	------

徑賽運動

長距離跑.....	3
短距離跑.....	5
挑重競走比賽.....	7
負重競走比賽.....	8
騎乘比賽.....	10
爬山比賽.....	11

田賽運動

跳遠比賽.....	14
跳高比賽.....	16
打靶比賽.....	18
沙包擲遠.....	20

距離游泳.....	22
速度游泳.....	24
划船比賽.....	25

國術運動

拳術及器械表演.....	28
摔角比賽.....	29
舉重比賽.....	32
跳繩比賽.....	34
踢毽比賽.....	36
拔河比賽.....	37
攀援比賽.....	40
風箏比賽.....	41
龍燈及獅燈比賽.....	42

簡易體育之意義與實施原則

我國體育事業，素稱落後，近年以來，黨國當局，極為重視，積極倡導，漸形發達。然因一般所採用之運動方法，多倣歐美，各項設備，費貲甚鉅，以致除在大都會或城市中，有少數學校機關團體力能設施外，內地縣鎮鄉村限於經濟能力，絕難普及推行。但體育事業。固應以大衆爲實施對象，必須普及於全民，然後才能達到建國樹人之目的，奠定復興民族之基礎。因此欲求國民體育澈底實施，則體育訓練所應用之各項運動方法，務必力求簡易利便推行，易收實效，始克有成。

至於簡易運動之設計與實施必須根據六項原則茲分述於後：

第一 簡易體育之推行，應以大衆爲對象，故一切設施，必須顧及大衆之事實環境，力求簡便易行。

第二 運動之方法與規則，貴在簡易明瞭，俾一般民衆，易於學習，而無需專家之指導。

第三 運動設備，宜多利用天然環境，及當地產物構造方法，亦必須簡易經濟，力免消費。

第四 運動之訓練，宜在農暇時間，比賽之舉行，更須善為利用當地之風俗習慣。

第五 運動項目之選擇，須以當地氣候季節及一般民衆固有之遊戲興趣為標準。

第六 簡易運動之設計，只在設備與方法上力求經濟簡單，但運動之一般訓練價值，仍應特別注重，不可因噎而廢食。

徑 賽 運 動

- | | | |
|-----------|---------|-----------|
| 1. 長距離跑 | 2. 短距離跑 | 3. 挑重競走比賽 |
| 4. 負重競走比賽 | 5. 騎乘比賽 | 6. 爬山比賽 |

一 長距離跑

運動設備

1. 利用馬路或野田間之大道，爲長距離之跑道。
2. 跑道兩端之距離，至少須在一里以上，愈長愈好，但不得超過五里。
3. 跑道之兩端各劃一白粉線，爲起點及終點之線。
4. 在規定之路程中，應多記前進之記號，以便運動員不致錯跑路線。
5. 備鑼一面或叫笛一個，以作發令用。
6. 備拍紙本及鉛筆若干，以作評判紀錄用。
7. 備運動員所佩帶之號布若干。

運動方法及比賽規則

1. 凡參加比賽者，各按號碼之次序，自右至左，排列於起跑線後，待令出發。
2. 在出發前發令員應先向運動員說明該項運動之簡明規則，以及特別之規定，以免發生錯誤。
3. 發令之口號，第一聲為「各就各位」第二聲為「預備」第三聲為「鳴鑼」(一短聲)
〔註〕一 發出「各就各位」之口令後，各賽員即須按次列於起點線後。
二 當各賽員均已就位後，發令口即繼續發出「預備」口令，但發出「預備」口令後之一秒鐘，即須「鳴鑼」
三 以後各項徑賽運動之發令，均照此規定不另註。
4. 中途應多分配檢察員，監視賽員有無作弊情形。
5. 以達到終點線之先後，評定優勝之名次。
6. 各賽員應依規定之路線前進，在中途不能有阻礙他人前進之舉動，犯者取消取錄資格
7. 賽員於比賽進行中，不得故意阻撓其他賽員，並須避免與其他賽員身體之任何部份接

觸，犯者取消取錄資格。

8.各賽員自始至終不得於中途退出休息後，再行參加比賽，犯者取銷取錄資格。

9.未聞發令員發出鑼聲以前，不得偷跑，一次犯者警告，二次犯者罰其退後四尺，三次犯者，取消參加該項運動比賽資格。

10.在出發時，遇有偷跑者，發令員應再鳴鑼，令全體賽員重回原處，稍使休息後，再行發令起跑。

二 短距離跑

運動設備

1.利用馬路或田野間之大道，爲短距離之跑道。

2.所利用之跑道，至少須有二十市尺寬，一百五十市尺長。

3.跑道之兩端，各劃一白粉線，爲起點及終點之線。

4.競賽之距離，可自百五十市尺至千二百市尺之間，視所利用跑道之長短，而伸縮之。

5.備拍紙本及鉛筆若干，以作評判紀錄用。

6. 備鑼一面，或叫笛一個，以作發令用。

運動方面及比賽規則

1. 凡參加比賽者，各按號碼之次序，自右至左，排立於起點線後，待令出發。
2. 在出發前，發令員應先向運動員說明該項運動之簡明規則。
3. 發令員之口號，第一聲為「各就位」第二聲為「預備」第三聲為「鳴鑼」
4. 賽員未聞發令員發出鑼聲以前，不得偷跑，犯者一次警告，二次罰其退後四尺，三次，即取銷參加該項運動比賽資格。
5. 以達到終點線之先後，評定名次。
6. 各賽員應依規定之路線前進，不得在中途有妨礙他人前進之動作犯者取銷取錄資格。
7. 比賽時如遇人數過多，可分組舉行，採用淘汰法。
8. 在出發時，遇有偷跑者，發令員應再鳴鑼，令全體賽員退回原處，稍使休息後重行起跑。
9. 每組人數分定後，不得更動。

三 挑重競走比賽

運動設備

1. 利用長在三十市丈之平坦大道，或空曠之場地，為運動場所。
2. 備籬若干只，扁担若干根，並於每只籬內，放置重量五十市斤之谷或沙土。（重量可斟酌增減）
3. 場之兩端，各劃一白粉線，為起點及終點之線。
4. 備籬一面或叫笛一個，以作發令用。
5. 備評判紀錄所用之拍紙本及鉛筆若干。

運動方法及比賽規則

1. 凡參加比賽者，各按號碼之次序，自右至左，排成一橫隊，立於起點線後，同時將所規定重量之籬担置於身之左或身之右，聞發令員之「預備」口令，即將左手或右手作拿扁担之姿勢，聞發令員之「鑼聲」，即挑籬上肩，出發前進。
2. 發令員之口令，第一聲為「各就位」第二聲為「預備」第三聲為「鳴籬」

- 3.在出發前發令員須向賽員說明該項運動之簡明規則。
- 4.在中途可以換肩，但籬不得觸地，如已觸地，即取消取錄資格。
- 5.與賽員之任何一脚，達到終點線之先後，評定名次。
- 6.未聞鑼聲不得偷跑，犯者一次警告，二次罰其退後四尺，三次取消參加該項運動比賽資格。
- 7.在比賽途中，賽員不得故意推撞，或有阻礙其他賽員之動作，犯者取消取錄資格。
- 8.比賽如遇參加人數過多，可以分組舉行，採用淘汰法。
- 9.肩上之擔，須過終點綫後方可卸下，否則以未達到終點論。
- 10.在出發時，遇有偷跑者，發令員應鳴笛令全體賽員退回原處，重行起跑。

四 負重競走比賽

運動設備

- 1.利用長約五十市丈以上之大道或公路，為競賽之場所。
- 2.備蔴布袋數隻，內裝重約七十市斤之米谷或沙土。(重量可斟酌減增)

3. 在預定競賽場之兩端，各劃一白灰線，作為起點及終點之線。

4. 備鑼一面，叫笛一個，作發令之用。

5. 備評判紀錄所用之鉛筆，及白紙本若干。

運動方法及比賽規則

1. 賽員各按號碼次序，自右至左，排列於起點線後，同時將規定重量之袋，置於身之左右側，聞發令員之「預備」口令，即將袋負於肩上，（左右皆可）聞發令員之鑼聲，即負袋出發。

2. 比賽前發令員須向賽員說明該項運動之簡明規則。

3. 發令員之口號，第一聲為「各就位」第二聲為「預備」第三聲為「鳴鑼」

4. 未聞鑼聲不得先走，犯者一次警告，二次罰其退後四尺，三次取消參加該項運動比賽資格。

5. 賽員自始至終，不得將袋放下休息，犯者取消取錄資格。

6. 以達到終點線之先後評定名次。

7. 在比賽中途，不得作妨礙他人之動作，犯者即取消取錄資格。

8. 在出發時，如遇賽員有偷跑行為者，應鳴笛令全體賽員退回原處，重行起跑。

五 騎乘比賽

運動設備

1. 騎乘場所，爲一廣大空場，或寬闊之馬路，其長至少須有一里以上，至於跑道之形式

，視場所而定，或作直線，或作圓圈形皆可。

2. 騎乘之牲畜，須同爲一種，不得各異。

3. 比賽時所用之牲畜，概歸比賽者自備。

4. 在跑道之兩端，各劃一白灰線，以作起點及終點之線。

5. 備鑼一面，叫笛一個，以作發令用。

6. 備評判紀錄用之拍紙本及鉛筆若干。

運動方法及比賽規則

1. 比賽時賽員各按號碼之次序，自右至左，排列於起點線之後。

2. 騎乘之方法與姿勢，由各賽員自便，但身體之任何部份，不能觸及地面。
3. 比賽開始前，發令員須向賽員說明該項運動之簡明規則。
4. 發令員之口號，第一聲「各就位」各賽員即站於牲畜之旁，第二聲「預備」各賽員手跨坐於牲畜上，第三聲為「鳴鑼」於是賽員即上騎出發。
5. 在未鳴鑼前，如發現有先跑者，作犯規論，犯規一次者警告，二次者罰其退後十尺，三次者取消參加該項運動比賽資格。
6. 比賽途中，賽員不得有妨礙他人前進之動作，犯者取消取錄資格。
7. 以牲畜之前蹄衝過終點線為達到終點之標準，而以衝過終點線之先後，評定名次。
8. 在出發時，發現賽員先跑者，發令員應鳴笛，再召回全體賽員，重行發令。

六 爬山比賽

運動設備

1. 山之形勢，因地而定，不拘高低。
2. 於山頂上選定適當地點，插置顏色不同之竹竿紙旗六面，分別標明第一・第二・第三

• 第四・第五・第六・如比賽者多不識字，可事先說明某色爲第一，某色爲第二，餘類推，如山過高，可在山腰選定相當平坦寬闊處爲終點。

3. 於山下選定適當地點，劃一白灰線，爲起點線。

4. 備發令用之鑼一面，叫笛一個，及評判紀錄用之拍紙本及鉛筆若干。

5. 登山之途徑，應事先勘察規定，如遇特殊情形，難於規定時，可斟酌情形，准其自由選擇。

運動方法及比賽規則

1. 賽員在比賽時，絕對不得攜帶任何物件。

2. 參加比賽者，各按號碼次序，自右至左，列於起點線後，待令出發。

3. 發令之口號，第一聲爲「各就位」第二聲爲「預備」第三聲爲「鳴鑼」

4. 如賽員不待鑼聲而出發者，作犯規論，犯規一次者警告，二次者罰其退後十尺，三次者取消參加該項運動比賽資格。

5. 比賽開始前，發令員應先向運動說明該項運動之簡明規則。

6. 首先達到終點線者，可奪取標明第一之旗幟，次達終點者，奪取標明第二之旗幟，以後類推，凡奪取旗幟者，爲優勝，而以旗幟標明之次序，爲優勝之次序。
7. 在中途或終點，不得有妨礙他人之動作，否則即取消取錄資格。
8. 比賽時除起點終點應有裁判員外，沿途亦設檢察員若干，監視並照料比賽之進行。
9. 如比賽時參加人數過多，可分組競賽，採用淘汰法，以決名次。
10. 比賽之途徑，如係規定者，則比賽必須自始至終按照規定之路徑前進，不得自由襲取小路，否則即取消取錄資格。
11. 在出發時，發現賽員有偷跑者，發令員應鳴笛令全體賽員退回原處，重行起跑。