

程登科
袁浚
合編

田徑賽規範

陳右雷
署面



集益合作書局印行

田徑賽規範目次

第一章 緒論及史略

I 緒論

II 田徑賽之史略

1. 田徑賽之創始時日。
2. 田徑賽之鼻祖國。
3. 田徑員的優待方法。
4. 田徑賽之傳播綫。
5. 今昔的田徑賽運動會。
6. 我國田徑賽失敗原因。
7. 女子田徑賽之由來。
8. 女子田徑賽之反正觀。
 - (1) 反對理由。
 - (2) 贊成理由。
9. 田徑賽之利益。

10 練習與自制。

11 指導員注意事項。

12 對於初學田徑者之要點。

第二章 田徑賽之種類。

I 田賽種類

II 徑賽種類

第三章 田徑賽場所

I 全場面積及其構造。

II 賽跑路線之測量法及其長起終點。

III 跳高及撐竿跳之布置法。

IV 跳遠的布置法。

V 標槍的布置法。

VI 鐵餅鐵球圈之大小及布置法。

VII 三級跳遠之布置法。

VIII 立定跳遠跳高之布置法。

IX 高低欄賽跑布置法。

第四章 賽跑種類及練習法

- Ⅰ 短程賽跑之方法姿勢詳解。
- Ⅱ 長短賽跑。
- Ⅲ 接力賽跑。
- Ⅳ 各種距離賽跑之規則。
- Ⅴ 各種賽跑練習法。
 - 1. 練習處所之設備。
 - 2. 練習時之衛生。
 - 3. 練習過度痛傷救治法。

第五章 跳欄

- Ⅰ 欄的種類及構造。
 - 1. 高欄
 - 2 低欄
- Ⅱ 110 米高欄賽跑法。
- Ⅲ 200 米低欄賽跑法。
- Ⅳ 跳欄基本練習方法。

V 跳欄比賽規則。

第六章 急行跳遠

I 跳遠總論

1. 跳遠跑道
2. 跳坑
3. 跳板
4. 跳員之穿帶

II 跳法

1. 步法
2. 姿勢

III 跳遠練習法

IV 跳遠比賽規則

第七章 立定跳遠

I 跳法

A 擺動

B 起跳法

II 練習法

III 比賽規則

第八章 三級跳遠

I 第一級跳法：HOP

II 第二級跳法：STEP

III 第三級跳法：JUMP (U)

VI 連合跳法：HOP STEP TJUMP

V 練習法

IV 比賽規則及設備

第九章 急行跳高

I 跳高總論

1. 跳坑

2. 起跳地

3. 跑道

4. 跳高架及橫竿

II 跳高的種類

1. 剪絞跳法
2. 普通側跳法
3. 滾式跳法

III 跳高的方法

1. 跑的方向及步數
2. 起跳法及失誤綫
3. 跳時的姿勢
4. 過竿及落地之姿勢

IV 跳高練習法

V 跳高比賽規則

第十章 撐竿跳高

I 撐竿跳高總論

II 撐竿跳高的用具

III 撐竿跳高的方法

1. 執竿法
2. 執竿前進法

2. 插洞法

4. 滑手法

5. 起跳法

6. 縮臂法

7. 引體法

8. 舉腿法

9. 過竿法

10. 轉體法

11. 推竿法

12. 下落法

IV 撐竿跳高練習法

V 撐竿跳高比賽規則

第十一章 立定跳高

I 立定跳高的方法

1. 擺動

2. 舉腿

3 過竿

II 立定跳高練習法

III 立定跳高比賽規則

第十二章 擲鐵球

I 擲鐵球總論

1. 鐵球種類

A 八磅鐵球

B 十二磅鉛球

C 十六磅鐵球

2. 阻趾板之構造

II 擲法

1. 姿勢

2. 手脚的擺動

3. 擲出時的方向及角度

III 推鉛球練習法(三種)

IV 擲鐵球之比賽規則

第十三章 擲鐵餅

- Ⅰ 鐵餅之重量及大小
- Ⅱ 鐵餅之持握方法
- Ⅲ 擲鐵餅方法及轉圈法
 - 1 側向法
 - 2 面向法
 - 3 背向法
 - 4 上肢擺動姿勢
 - 5 下肢姿勢及步點
 - 6 腰臂姿勢
 - 7 擲出方向及角度
 - 8 最末後的平均動作
- Ⅳ 擲鐵餅練習法
- Ⅴ 擲鐵餅比賽規則

第十四章 擲標槍

- Ⅰ 標槍之長短輕重及構造

1 長度

2 重量

3 質料

II 擲標槍方法

1 執槍法

1 新式執法

2 舊式執法

2 臂之運動法

(1)換指法(新式)

(2)轉臂法(舊式)

(3)前環法(新式)

(4)後環法(舊式)

3 脚之運動法

(1)十字步(新式)

(2)跑跳步(舊式)

(3)前進法

(4)末後步

4 擲出時的方向及角度

III 擲標槍練習法

1 臂之練習法

(1)擲空拳

(2)擲石子

(3)擲竹頭

(4)擲模仿槍

(5)擲真槍

2 足之練習法

(1)單獨練習十字步

(2)單獨練習跑跳步

(3)立定手足聯合練習

(4)跑步手足聯合練習

IV 擲標槍的比賽規則

第十五章 田徑賽比賽總論

Ⅰ 職員

Ⅱ 賽員

- 1 與賽員與決賽員
- 2 分組比賽的方法
- 3 比賽員應守的規則

Ⅲ 比賽運動的程序

- 1 單獨
- 2 聯合
- 3 五項
- 4 十項

Ⅳ 比賽成績計算法

Ⅴ 田徑賽各種記分表格

Ⅵ 田徑賽職員的徽章

Ⅶ 田徑賽運動會的糾察

第十六章 實用按摩術

Ⅰ 摩擦法

II 壓迫法

III 摩撫法

IV 揉捏法

V 搖轉法

VI 叩打法

VII 振顫法

VIII 各部按摩術

1 手指按摩法

2 手掌按摩法

3 手背按摩法

4 腕節按摩法

5 前膊按摩法

6 上膊按摩法

7 足趾按摩法

8 足背按摩法

9 足踵按摩法

上肢

下肢

田徑賽規範目次

10 小腿按摩法

11 大腿按摩法

12 臂部按摩法

田徑賽規範

第一章 緒論及歷略

工 緒論

田徑賽運動的種類繁多，五花八門，方法，姿勢，日有變更，吾輩體育同志們，責在指導對於田徑各種規則，方法姿勢，教學法練習法等等均應按次洞悉心胸，應年憎惡之分，及有無趣味之別，更年選擇學習之餘地，蓋因學生之「運動慾」，各有不同因之需要你指導的項目，也就不同了。

不才等久已有意完成此篇，希為同志們一助，但因時間關係，萬難詳為敘述，茲僅將田徑二類重要大綱提出列後希為斧正

II 田徑賽之史略

1 田徑賽創始於希臘國時在紀元前 776 年

2 雅典 (ATHENS) 斯巴達 (SPARTA) 二邦人民爲田徑賽的鼻祖。

3 田徑員的優待方法

(1) 贈送橄欖冠。

(2) 贈予獎牌。

(3) 立像立碑。

(4) 關路開城。

(5) 給予金錢。

(6) 贍養終身。

} 此二項爲惡劣習慣

4 田徑賽的傳播線。

(1) 希臘傳入羅馬。

(2) 羅馬傳入歐洲。

(3) 歐洲傳入美洲。