

燕京體育學系叢書

體育教材大全

上 冊

崔玉珩 閻華棠 編輯

56
1

燕京體育學系叢書

體育教材大全

上 冊

崔玉珩 閻華棠 編輯

所有權
不准翻印

代售處

春合利生及其他體育用品公司

印刷者 引得校印所

出版兼發行者 燕京大學體育學系

編輯者 崔玉玢 閻華棠

定價每冊國幣五角（寄費在外）

體育叢書之一

燕京大學體育學系叢書之一 體育教材大全 上冊

中華民國二十九年十月出版

體育教材大全導言

運動(Sports)在新中國的生命裏，佔了一個很重要的位置。它們的固有價值，不但是有益於個人的心身，而且對於國家也有很大的貢獻。現在我國雖有許多種運動正在發展的時期，可是提倡的人必須心裏存着一個原則：就是要按着我國的人民的興趣和情況，去發展它，同時也應當盡量的發展我國故有的各種遊戲和運動。爲了供給個人選擇起見，世界上所有的運動，都應當介紹出來，以供大家採用。但是最重要的一點，是使每個人能參加一些運動。那些早已知道這些運動的人，他們從運動的經驗中已經得到了樂趣和價值，就應當以先知先覺的責任，來啟發後知後覺，並想法使運動的發展，普及到全國各地。我們只要心裏存着這個觀念，不久的將來，中國就可達到我們所期望的偉大的運動歷史。

燕京大學體育學系主任黃國安博士一九四〇八月

體育教材大全序

關於我國學校體育的發展，非先從中小學着手，決難普及，而體育的標準也難以提高。何以故？因為中小學的兒童，對於運動，容易發生興趣，也容易養成習慣，及至成年，脫離了學校生活，或到社會上服務，或入大學求學，對於運動自然容易延續，此其一；又因為在中小學時期，已將運動的基本動作熟練，運動的普通常識明瞭，升入大學自然能從事高深學理的研究和專門技術的訓練，那麼體育的標準，也自然容易提高，此其二。惜乎我國人士向不注意於此，以致大學的體育，仍須由初步的訓練作起，甚而有體力太弱，體能太低，和毫無運動常識的學生，竟視體育為畏途，所以說我國的整個的學校體育，若求質的進展，和量的普及，非在中小學裏建立完好的基礎不可，吾人有鑑於此，遂有編譯體育教材大全的動機，為的使中小學的體育教師，以最少的代價，得到最多的教材，而且節省他們搜集和編輯的時間，俾以全力專去計劃體育行政，提倡體育的方法。這樣庶幾乎能夠促進我國中小學體育於萬一。

本書的編譯，為適合於中小學校的採用，故其宗旨特別注重基本的訓練上，但因篇幅所限，各種動作的說明，不得不力求簡要，凡有願作進一步的研究者，尚希另作較深的參攷。

本書的取材，是以米希根大學米秋（Mitchell）先生等所著的“Sports for Recreation and How to Play.”為主，並參攷

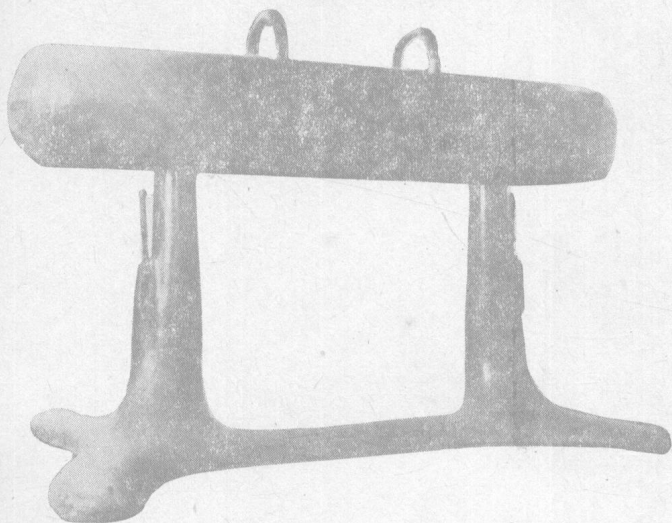
其他出版的各種有關於學校體育的原文書籍，以充實其內容的質量。獨遊戲一章，因為小學特別的需要——尤其是內地設備簡陋，不易得到合適的教材的學校——另行編輯之。

本書的譯出，原是嘗試的性質，多蒙本校體育系主任黃國安先生，副教授趙占元先生，和講師林啓武先生予以許多的建議和幫助，這是我們應當特別感謝的，並望能拋磚引玉，為體育的將來，發現一光明的大路，海內明達幸以教之。

一九四〇年八月 崔玉粉 寫於燕京大學體育學系
閻華棠

春合體育用品製造廠

佔國產的先鋒
負偉大的使命



服 務 要 目

各	田	球	體	體
種	徑	拍	場	館
球	器	靴	建	設
類	械	鞋	設	備

製造部，天津南開馬場道

營業部，天津法界泰康商場

批發部，天津法界海大道九九號

第一分店，昆明雲津市場

第二分店，北京西單皮庫胡同十四號

體育教材大全

目 錄

序		
導 言		
第 一 章	射箭.....	1
第 二 章	毛球.....	19
第 三 章	壘球.....	35
第 四 章	籃球.....	49
第 五 章	追觸橄欖球.....	62
第 六 章	健身術.....	79
第 七 章	手球.....	122
第 八 章	冰球.....	133
第 九 章	足球.....	150
第 十 章	速球.....	173
第十一章	游泳與入水.....	185
第十二章	網球.....	214
第十三章	田徑運動.....	233
第十四章	六人排球.....	251
第十五章	滑冰.....	267
第十六章	遊戲.....	282

第一章 射箭

射箭的起原，古代已經失落，惟知其爲上古人類的一種運動，則毫無疑問。在近代史中亦有一個時期，以射箭爲最普通的一種運動，射箭的發明，並非爲了運動的原故，乃是自衛的一種方法。弓箭在原始社會的教育中，算是戰爭的工具和獲取衣食的方法。惟在和平與富裕的時候，他們纔利用這些工具而運動，鬥爭，狩獵。最好的例子，可由美州印第安人的幾個部落中看出來，在他們中間，弓箭是爭鬥和狩獵的主要工具，亦是競技和運動的唯一方法，尤其是在少年人的中間。

攷證首先使用弓箭的古代民族，很難決定。惟一的證據，似乎僅能指出弓箭是古代各民族同時使用的，如埃及人，巴比崙人，希臘人，美州印第安人以及其他許多民族。

弓箭在近代史中完全當作運動而去鼓勵提倡，甚而有些國家不僅僅是鼓勵而已，而且他們的元首竟以強迫的手段驅使人民學習射箭。這在英國尤其確實，在十六世紀的末葉，這種運動所以能擴張到各等各級的市民中，應當歸功於射箭專家阿斯克慕 (Roger Ascham) 的力量。他由 1545 年設法使之普及，結果，遂有許多的會社成立。三百年以後 (1844 年)，第一次的錦標比賽在約克 (York) 舉行，以後每年繼續舉行，一直到了現在。四年之後，那時最有名的射箭專家福特 (Horace A. Ford) 出世，於是他就擔負了阿斯克慕所未完成

的工作，並且使牠發展而成為合乎科學的一種運動。

現在在歐洲大陸確實成為一種主要的運動，尤其在比利時和法國。惟因他們射箭的方法和比賽的方法與眾不同，所以打算比較他們射箭的分數，確成一個困難問題。

射箭之在美國，則已經成為有組織的運動了，惟其發軔是由1828年開始。是年費立特爾費亞的弓箭手聯合起來，組成首次的射箭會，而該會之所以能夠產生，完全賴於彼雷（Titian R. Peale）之力所促成。美國的射箭史和英國相聯繫。在開始的時候都有射箭會產生，但是此種會社所經過的情形，都是遭遇毀滅之後重行復興起來。推其所以毀滅的原因，均由戰爭的影響所致。英國的射箭會為拿破崙戰爭所摧殘，而美國的射箭會則為南北戰爭所破壞，在南北戰爭結束之後，復經二十年之久，纔有南美同盟軍的兩個退伍兵士，毛來斯（Maurice）和唐普遜（Will Thompson）又把此項運動復興起來。起初他們提倡的目的，是把射箭當作戶外運動以恢復大眾的健康。

美國為了將來的發展起見，遂於1879年在印第安拿的克勞福爾只味爾（Crawfordsville）組織了美國射箭會。這纔是美國近代射箭的真正開始。現在全美各州已有許多的射箭會組織成立，而每年由這些團體的組織，在全美各地所舉行正式的比賽不計其數，此外參與用箭狩獵，打靶，和非正式的比賽更是數不勝數。

射箭在體育課程中的地位

射箭運動最適合個人的需要，所以在課程中應該有牠的

地位。今就是項運動的價值加以檢討。射箭是健康的，治療的運動。有許多人爲了聽從醫生的命令而作戶外運動，於是他們都以射箭運動作爲恢復健康的方法，這在歐美各國竟成了極普通的事實。因爲射箭的本身，並不十分激烈，有發育身體的條件，尤其是在戶外，所以認爲牠是有益於健康的運動，誠非虛言。牠的矯正價值很大，特別是對於姿勢不良的人，因爲射箭所需要的姿勢，就是人類所需要所缺乏的姿勢。

射箭又爲人類娛樂的一種方法，不獨個人可以參加，即團體亦可一同遊戲；不但沒有性別之分別，又沒有年齡之限制。射箭的學習，在運動中，算是最容易的。起初只要有數次的練習，就能引起你的樂趣，而使你樂意參加。由另一方面來講牠又可以用科學的方法，訓練準確和遠距離的射擊，所以牠的技術是沒有止境的，使你研究一生而無厭。

射箭的時間，空間和精力都很經濟。運動的時間，不像其他的運動那麼長久。牠的基本動作，可以很快的學到，若是打算成爲射箭的專家，唯一的途徑，是看他練習的時間爲斷。分配時間的問題，極其容易，不論什麼時候，只要有空的時間，就可把牠分配在學校的課程中。至於空間的問題，不論室內，室外，大地方，和小地方，均可利用。假如地方不大，唯一的方法，是把目標或靶縮小，所得的效果，和由標準的距離對着標準的靶所練習的效果一樣。弓箭的價值，並不算昂，如爲經濟的問題所限，箭的製造，較爲簡易，學校當局可以自行製造。

射箭的普通說明

沈溺於射箭的人，不獨僅僅是為練習射靶而已，更抱有復古的志願，那就是把射箭的技術，用於狩獵之上。不論學習射箭的目的是為娛樂而運動抑或是為狩獵而練習，射靶的比賽，已成為必不可少的事實，勝負的計算方法，是以箭數所中標的的總分決定之。

標準回數 (Standard Round) —— 射箭比賽所採用的回數普通有數種，每回的意義是每個人在指定的幾個不同的地方，以指定的箭數去射靶。茲將男女和小孩普通所用的回數列後，以供大眾借鏡。

男 子

(York Round)

(1) 約克所定之回數	72 箭	距離 100 碼
	48 ,,	,, ,, 80 ,,
	24 ,,	,, ,, 60 ,,

(Metropolitan Round)

(2) 都會的回數	30 ,,	,, ,, 100 ,,
	30 ,,	,, ,, 80 ,,
	30 ,,	,, ,, 60 ,,

(Team Round)

(3) 團體的回數	96 ,,	,, ,, 60 ,,
-----------	-------	-------------

男子和女子

(1) 美國所定的回數	30 ,,	,, ,, 60 ,,
-------------	-------	-------------

30 ,, ,, ,, 50 ,,

30 ,, ,, ,, 40 ,,

(National Round)

(2) 全美所定的回數.....48 ,, ,, ,, 60 ,,

24 ,, ,, ,, 50 ,,

女 子

(1) 哥倫比亞的回數.....24 ,, ,, ,, 50 ,,

24 ,, ,, ,, 40 ,,

24 ,, ,, ,, 30 ,,

(Metropolitan Round)

(2) 都會的回數.....50 ,, ,, ,, 60 ,,

30 ,, ,, ,, 50 ,,

30 ,, ,, ,, 40 ,,

(Team Round)

(3) 團體的回數.....96 ,, ,, ,, 50 ,,

男女小孩

(Junior American Round)

(1) 美國初級回數.....30 ,, ,, ,, 50 ,,

30 ,, ,, ,, 40 ,,

30 ,, ,, ,, 30 ,,

(Junior National)

(2) 全美所定的初級回數.....48 ,, ,, ,, 50 ,,

24 ,, ,, ,, 40 ,,

(Junior columbia Round)

- (1) 哥倫比亞初級回數.....24 ,, ,, , 40 ,,
24 ,, ,, , 30 ,,

正式的比賽，每隊常為四人，如有一隊，不足四人，亦可以和對隊比賽。在非正式的比賽中，各隊的人數可以沒有限制，惟雙方的人數必須相等。至於勝負的決定，則以全隊人數所得之總分數計算之。另一種比賽法，是讓全體會員都參加比賽，惟分數的計算，僅以預先指定的幾個代表的分數決定該隊的勝負，其他會員雖然參加但不算分。以上兩種比賽法，都有社交的價值，因為每個會員均有一個機會，為本會爭光。

爲了鼓勵初學者的興趣起見，比賽時，應當採用美國初級回數爲最好，因爲中的的可能性較大。至於禮讓比賽則無正式的規則，遇有採用的必要時，普通是由兩隊自行酌定。

射靶的標準規則：——

- (1) 正式的靶應當是四呎的圓形靶。靶的表面分爲五個寬窄相等的圓圈。每個圓圈塗以各種不同的顏色：黃，紅，藍，黑，白，射着黃色即得九分，紅色七分，藍色五分，黑色二分，白色一分。

- (2) 箭着兩色之間，則以裏圈之分計算。

- (3) 穿過了靶的箭，和中而落地的箭，不論牠打在靶的什麼地方或那種顏色均以五分計算。

- (4) 靶的高低，以黃色圈之中心為標準，那就是以最

裏圈黃色的中心離地四呎。

(5) 在射靶時，射手必須跨立射線之上，此線的呎離，應由靶架測量。

(6) 每個射手，每次以六箭爲一單位，每六箭射完之後，即一同到靶方記錄中的的分數。

(7) 每四人共用一靶。1號爲靶長負責記錄分數。2號拔取靶上的箭。3號担任核對之責。4號收集散在各處的箭。2號拔取箭的規則如下：先拔靶長的箭，後拔其他射手的箭；或者先拔取射在中心的箭，然後依次向着外圈拔取。靶長不獨負責記分，且有決定一切的權柄，但是如有場地隊長，則須徵求其同意，遇有紛爭發生，則完全由場地隊長解決之。

(8) 箭如離開了弓，即算一射，除非箭出去的距離，射手能由他所站立的位置以弓觸及。當射箭之時，弓，弦，和箭等物，如有折斷和損壞的情形，射手必須另射一箭。

(9) 射中的箭數和分數，均須記錄。錦標的決定，是以總分計算之。

(10) 總分平等時，則以遠距離所得之分數多者爲勝隊，如果兩隊在遠距離所得之分數仍爲平等時，則以次遠所得之分數決定之。

射 箭 的 設 備

設備對於勝敗，和興趣，有很大的關係，所以關於弓，

靶，箭，以及加以保護始能耐久等問題，確有詳細討論的必要。

弓——近代造弓的質料可分兩種：(1)是木製的(2)是鋼製的。二者的功效雖然相同，而採用木製的人佔最多數。茲將最適於製弓的三種木料分述於後：(1)檸檬木的價值較貴，此種木料是由堅韌而美麗的纖維所長成，對於初學者與上課的應用，頗為完滿。(2)美洲所產之桑科植物亦是一種堅韌木料，此種木料近年來所製之弓多為狩獵所用。(3)水松則與其他兩種木料不同，牠是一種柔韌的木料，但是牠造弓的歷史比其他兩種久遠。水松的價值特別昂貴，惟在應用上則較其他木料為優，所以富有經驗的射手，多半採用之。至於其他木料所製之弓如核桃木，鐵木（樹之有非常堅硬而沉重如鐵之木料者），胡桃木，桑木，槐木，則均不完滿，因為牠們的色澤容易失掉，且到乾燥之時，易於損壞。

鋼弓較優於木弓，第一不易損壞，第二弓力經久不變，第三按時間的立場來計算，仍比木弓經濟。

選擇弓的標準，不在弓的堅硬，而在是否合乎你的力量。最適宜的條件，是在拉開之後，是否能夠保持片刻，便於瞄準。普通男子所用的弓，應有拉力 35 至 40 磅，女子應有 25 至 30 磅，男女孩子應有 5 至 8 磅。

箭——箭的種類亦分金和木兩種，惟木製的箭，較優於鋼製的；不但是價值低廉，而且在射擊上更有不少的優點。製箭的木料，普通是用樺木，挪威松，和西洋杉三種。中國則多用六道木。

製箭的方法又分兩種，即單一木料和黏接兩種木料是也。以單一木料所製成的箭，不特不能耐久，而且不十分準確。以黏接木料所製者，則堅固而平衡。

箭的長短，最好是 28 吋，自然因為個人體格的不同，如臂和肩有大小寬窄之別，箭的長短，亦當更改。有些人採用 26 或 27 吋長的箭為最宜。女子所用的箭，應當是 25 至 26 吋長。男女孩子的箭，應當按照身體的情形決定之。

箭頭有兩種：一是平行式（Parallel）；一是鎗子式（Bullet）。平行式的箭頭最好。因為不易掉落或折斷。

箭扣（Nock）的種類很多，最簡單的一種是以單一木料製成的，所謂單一木料的意思是把箭尾很深的鋸成一穴而已。此種箭扣對於硬木的箭桿適用，對於軟木箭桿，應當另用一物作成箭扣。

管狀箭扣是以鉛製成，普通都不採用，因為牠很快的把弓弦磨壞。

楔形箭扣算是最好的一種，普通是用牛角或骨作成。此種箭扣已經採用數百年之久，經驗告訴我們說，這是最堅固的一種，不論如何潮濕和摔碰，都不能掉落下來。

箭把——靶子有兩種，一是手工作的，一是機器作的。手工作的靶，是把草辦起來，再用麻繩把牠很堅固的縫在一起。

弓箭的保護法

弓和箭若不加以保護，毀壞的可能性極大。弓在不用的