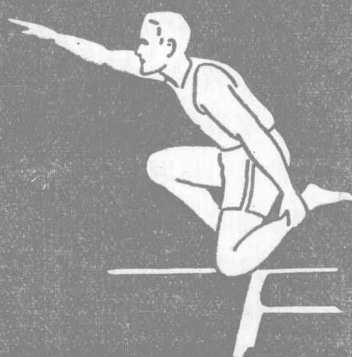


個人與團體之競技運動

INDIVIDUAL AND
MASS ATHLETICS



編譯者

王毅誠

金兆均

原著者 J.C. STALEY

例 言

(一)譯者鑒於國內體育書籍之缺少至於體育書籍之適應現代需要者尤感缺少並承中央大學體育主任吳麟若先生之贊助和督促遂於十八年夏選定此書分任編譯是年冬修改付印至於工作之分配前三章由毅誠負責以下各章則由兆均負責再請吳先生校訂至希閱者隨時指正為幸

(二)本書內容純粹以自然活動為主含有比賽性質故甚合學者心理無論大中小男女學生和各界民衆均極適用讀者若能活用牠的方法至少可以解決下列各種問題：

1. 用在普通體育班可以解決乾燥無味的通病
2. 用在課外運動可以解決普及體育的問題
3. 用在體能測驗可以解決客觀給分的問題
4. 用在民衆體育場可以解決指導乏術的問題
5. 用在教育行政機關可以解決視察和指導種種的問題
6. 用在軍警隊伍可以解決大團體運動設施的問題

(三)本書附有索引以備查考之用計分二種：

1. 各項個人競技運動索引依原次序編排
2. 各項運動適于何級學校及民衆團體之索引

(四)本書原著者現任美國伊利諾大學(University of Illinois)體育副教授曾著有“Games, Contests & Relay”及“The Program in Sportsmanship Education”各書均風行各國此書為其最近得意著作

中華民國十九年三月八日

王毅誠 識於國立中央大學體育館
金兆均

原 序

著者編著此書之目的有二，即：（1）蒐集現所普及之個人運動比賽項目，（2）列述各種運動比賽之方式。

常人以為上述兩事，無異正式之田徑賽程序，十數項目，如百碼，疾行跳遠，擲鉛球等等，開一普通運動會，按運動者之各項成績如高度，時間，距離等等，以分位次而頒獎品耳。雖然，此種十餘項目之運動會及其辦法，僅本書範圍所言之一小部分也。

故除現行之正式田徑賽項目外，另將昔時田徑賽中所習用之項目，與測驗體育上某種能力之項目，並於有標準組織之遊戲中特選之項目，皆編入本書中。

關於優勝者位次之排定，亦引用其他數種方法，不僅與現行之排定位次方法有同樣之價值，且在某種情形下，尚有較高之便利結果焉。

本書所蒐集各項教材之範圍，已如上述。故編著之結果，得有非正式之個人運動比賽項目有二百餘項，並有十一種管理或執行之方法。此外為謀運用時易於了解起見，加編數種運動比賽記分表，以便參考。

或有讀予之原稿者，謂本書之原名，易使人將運動兩字，誤解以為本書所取之教材，即九歲至三十歲年齡人所常用之運動也。著者願將此點辨明。蓋此書所特選之各種活動，皆適合初中，高中，以及專門學校之用。凡欲於本書中所列之項目中，選用其適宜之運動項目者，可參閱本書後之索隱

，而得其詳盡之指引。

個人運動類中，包含用大肌力之活動，並附有時間，次數，與地點之評斷方法及其名稱，而團體運動之比賽，亦即由個人運動組合大多數人同時比賽耳。

夫編輯一範圍如是龐大而複雜之書如此書者，著者自信實有不能盡善之處，惟覺所集成之教材，亦足備體育領袖，或社會團體中之有志於遊戲活動者，隨時之選用。無論有無經驗之鄉村或城市之學校教員，欲舉行遊藝比賽者，與乎郊遊宴樂中之需遊戲比賽者，皆易選用本書中所編之活動，而得其助益。

著者純本乎已往工作於成人男童體育之經驗，而編著此書。故閱者難免於選擇運動項目時，多注意成人與男童適用之材料。但此種種項目，用之於女子，亦無不可。緣男女青年天性之分別，無多少差異，則本書中所列之各項目，既能適合乎男子，未嘗不適乎女子；雖於生理上或遊戲好惡上，間有某項用之於男子者，不能適合乎女子，然在大體之運動上，多半可相互應用也。

本書中所擇到教材，雖間有老舊，而不適於有經驗學識之新穎體育指導家之用，然半亦為現所盛行於世而為著者服務於青年會，童子團，學校，軍隊，遊戲場中，集十五年種種工作，和地位與環境之經驗結果，而輯成者。此外又賴以利諾大學體育教練科諸生之協助，俾此書得早完成，此應附誌於序末，以誌謝忱也。

西歷一九二五年四月著者序

目 錄

第一章	個人與團體之競技運動..	1
第二章	個人競技運動之項目.....	8
第三章	團體比賽方法.....	111
第四章	簡易團體比賽法.....	137
第五章	接力比賽法.....	147
第六章	織梭比賽法.....	154
第七章	遞增比賽法.....	161
第八章	淘汰比賽法.....	167
第九章	成雙淘汰比賽法..	173
第十章	分級比賽法.....	178
第十一章	分區比賽法.....	185
第十二章	分數制比賽法.....	206
第十三章	分團聯合比賽法.....	214
第十四章	學校運動系統之個人競技運動.....	235
第十五章	雜種運動會.....	254

照 相 目 錄

	頁數		頁數
1. 跛鴨競走圖.....	14	23. 急彈藥球比遠圖.....	63
2. 特趾競走圖.....	16	24. 擲足球比遠圖.....	65
3. 跛狗賽跑圖.....	17	25. 投籃比準預備圖.....	70
4. 熊奔賽跑圖.....	18	26. 掛臂懸垂圖.....	91
5. 蛙式競走圖.....	18	27. 雙臂上撐之下屈圖...	91
6. 蟹行競走圖.....	20	28. 俯撐屈肘之撐勢圖...	93
7. 抱持競走圖.....	21	29. 蹲撐俯屈之起勢圖...	93
8. 橫跑競走圖.....	21	30. 仰臥舉腿圖.....	94
9. 抱腰競走圖.....	22	31. 仰臥起坐圖(甲).....	95
10. 救護競走圖.....	22	32. 仰臥起坐圖(乙).....	95
11. 立定單足跳圖.....	33	33. 仰臥起坐圖(丙).....	96
12. 三點躍遠圖.....	35	34. 懸垂蹺腿向上圖.....	96
13. 三點躍遠第二圖.....	35	35. 平腿中側撐圖.....	97
14. 自由式跳繩圖.....	46	36. 撐持比久圖.....	99
15. 立地騰越比遠圖.....	52	37. 單腿伸屈圖.....	99
16. 援繩比快圖(自由式)	55	38. 躍起頂高圖.....	103
17. 援繩比快圖(用臂式)	56	39. 撐身後躍比遠起勢圖	104
18. 掛臂躍行起勢圖.....	57	40. 短振比遠起勢圖.....	104
19. 擲藥球比遠圖(向前)	61	41. 旋身比躍起勢圖.....	106
20. 擲藥球比遠圖(向後)	62	42. 立定躍握比遠起勢圖	108
21. 單手擲藥球比遠圖...	62	43. 俯撐量遠起勢圖.....	110
22. 推藥球比遠圖.....	63	44. 俯撐量遠圖.....	110

第一章

個人與團體之競技運動

Individual and Mass Athletics

弁言

體育活動之程序中所含之活動，最初級者爲自由遊戲，最高者爲有組織之球戲。吼善靈頓（Hetherington）氏之「學校體育程序」一書中，主張學校體育，如以團體項目爲中心，不如以個人項目爲中心。氏謂「體育計劃，應於多數團體天然活動上，及用大部肌肉之活動上，分別選擇其材料，而另成一種有組織之個人競技運動比賽項目。所謂個人競技運動比賽項目者即任何種活動比賽，各人無須仰仗他人或團體之助力，得以一己之能力，始終參預比賽或練習之謂也」。

個人運動項目之優點

(Advantages of Individual Events.)

個人運動項目實施之優點(一)在訓練或比賽期中，皆可組織而進行之。質言之，此項活動在強迫訓練或自由參預之下皆能實用。(二)無論曾否受有此項訓練者，隨時易知其基

本技能的方法以運用而提倡促進之。(三)個人運動成績之優劣，得以隨時觀察。蓋各人實行之成績如何，全恃自力。故敗者僅自責，勝者乃能自榮，非如他種團體遊戲中之技能劣者，得借他人之光亦沾餘榮耶。(四)個人訓練法簡易行。蓋一團體或一隊之訓練，須有個人技藝與全隊戰略之兩重要素，而全隊戰略之學與行，尤難兼優，不若個人訓練僅求個人技能之超越，故其訓練之範圍亦小也。(五)學者不必恃他人連續之教導，即能單獨練習而運用之。(六)個人或團體兩能用之。故以之成隊遊戲亦可。然以單獨用之為宜，充其量以二人至三人同練為佳。(七)無論在健身室，課室，庭院，遊戲場，街衢，家庭，及鄉村城市間，皆可利用而事練習。(八)無論何屬人等，皆得按其年齡，體重，身高，學級，或其他相關情形中實施之。(九)含有關乎人生逐日所需之實用活動，為跑跳撐推擲打攀援等活動。(十)能使各個人養成各盡其力以工作之品行。

本書所選之大多數體育訓練方法，皆適合個人運動主義，而其各項目大都有實際成功之可能，且為唯一精詳適度之運動，足能激發任何人參與練習或比賽之情緒。各個運動員能以一己之成績與既往之成績或他人之成績相比較，亦屬增

進成績之一法。故照書所選本之個人運動方法以練習者，常常以一己之成績與一城一市一校，大而以至全國或全世界之運動成績相比較，夫如是，則洞悉彼我成績之高低優劣而獲改進之利矣，

五 類 運 動 項 目

(Five Types of Events)

個人運動項目通常胚胎於田徑賽如百米，疾行跳遠，擲鉛球，等等。本書固亦承襲之，然以廣闊意義言之，則本書所應分類釐定者尚不止此。茲所表彙之種類，包含能以時間，地位，及數目度量之個人運動。與乎各項運動之分數，約由五本原分類編纂之：

第一類包含通常田徑賽中之項目如百米，擲鉛球等等運動。

第二類包含昔所常用而今逐漸廢馳之立定跳高，立定三級跳及擲鏈錘等運動。

第三類舉凡試驗體力，忍性，機巧，以及關乎運用大部肌肉如仰臥起坐，蜘蛛跳，跳障礙比遠，等活動皆錄之。

第四類有三腿賽跑，足趾轉身，疾行跳高觸物，與昔日常用而非正式組織之運動項目。此類中所舉之運動，皆前代

人於茶餘酒後或息隱田園時嘗一戲之，後將失傳矣。今以之屬於土風遊戲焉。

第五類由吾人常行之正式大組織之球類遊戲中，特練投擲，跑壘，擲壘球比準，傳遞，射球門或投籃比快，運球，踢角球，踢反躍球，向前遞球，比遠，踢球比遠，踢將落地球比遠，發網球比準，發隊球比準，抽球比遠，運球比遠，以及其他大規模球類遊戲中之各種動作。

個人運動項目之實用

(Practical Utility of Individual Athletic Events.)

前述之利用個人運動項目，其實際的價值不外下列各點：

(一) 任何人皆樂於試行而練習之。蓋任何人皆有好奇的態度，以知其百米之速度，拋棒球之遠度，跳遠之距離等。此種富有興味之情景，足使其用度與組織十分簡單而容易。

(二) 由吾人所組織之正式遊戲中，撮其各種活動能訓練基本動作者，使各人練習如運籃球，自由擲籃，單手投籃，射籃或射球門比快，擲籃球比遠等等。蓋此項訓練之價值，不可估量也。

(三) 利用田徑賽中之各項，作普及之提倡，使循序練

習，雖劣者亦能逐漸成爲出類拔萃之運動家而爲代表隊。夫如是，各人之運動天才，得於不知不覺中，藉合宜之訓練，以發達之。

(四) 既使青年男女受有運動之專門知識，故對於運動事業，卽有深厚之同情。譬之善於鑒別美術者，對於美術之觀感，當較界外人爲高。凡嫻於運動者，其興味自較初學者爲優。邇者運動一道，於進化之人生中佔優越之地位，凡我青年固宜於運動之基本動作稍知一二也。

(五) 吾輩先人所遊戲之各種活動的特性和價值，固不必於此時多所誇張，然吾人回溯古風，覺彼時之遊戲，均足鼓動一般老幼男女，於街頭巷角或庭前院後，用全副精神以赴之，不惜費數小時之光陰，以博身心之愉快，惟未有相當之組織法耳。今吾人利用而改進之，冀各遊玩場，學校以及全國能知所用之，俾青年男女於閒暇中，從事仿習而發展各個人之堅苦耐勞勇敢邁進之美德一如祖先也。

(六) 此種運動項目唯一之目的，乃欲測驗個人體格上之能力；如力量，耐勞，神經與肌肉之聯感如何，以及拋擲打踢跳跑攀援等活動，庶經一次試驗，得知其強弱之所在，或加以糾正，或施以鼓勵，汰弱留強之經驗既得，則全能之

運動家方易期矣。

實行之方法

(Methods of Use)

實行此項運動之方法，固可分爲若干，惟其最重要之方法，莫善於學校體育訓練之教程中，編定完全組織之次序，利用大多數之時間，俾各學生得加入訓練；按教員之意，將其訓練程序排定，使各生輪流訓練。其次，仿用較高組織法之比賽如田徑賽運動會，非正式之郊遊會，或組織團體參預其他組團體比賽，或個人與個人比賽，或作聯合分區大比賽等等。無論團體之大小，性別之如何，年齡之老幼，人數之多寡，皆得利用而練習之。倘效五項，十項，或全能運動之練習比賽，藉以測驗一已之能力，俾易造成全才，如組成團體或小組從事練習，即易預測本組各個人平均力之如何矣。

處理方法

(Methods of Conduct)

最後之重要問題，即處理之方法，有數點詳列於后：

- (一) 位次前後方法(Place Method)
- (二) 大團體方法(Mass Method)
- (三) 縮減人數法(Modified Mass Method)

- (四) 輪替更換法(Relay Method)
- (五) 輪流比賽法(Shuttle Method)
- (六) 累積法(Cumulative Method)
- (七) 淘汰法(Elimination Method)
- (八) 競賽法(Tournament Method)
- (九) 排列算級法(Rank Method)
- (十) 分區法(Zone Method)
- (十一) 給分法(Point Method)
- (十二) 分隊法(Group Method)

常人以爲運動比賽，不過爲精量比賽之成績，以之定位次之高下而已。殊不知定位次先後一法，僅爲十二處理方法中之一耳。此種方法，既能應用於較高組織之運動競技，又能應用於組織範圍略小之遊戲運動會，其爲最好之方法固矣。然尙有其他十一種方法，如爲普通抱消遣目的之團體應用，亦可得同樣之滿意結果。故爲指導者，除多選運動方法以事訓練外，而此等處理方法，固宜多利用之。

緣個人運動項目與其處理方法皆未普及也，深願關於此類之書籍，多能陸續編纂出版者。

第 二 章

個人競技運動之項目

individual athletic events

個人競技運動項目之用於試驗及比賽者，其數不可勝計。茲以正式田徑賽項目列於首篇，取其各運動之規則為普通人所習知，且印就之規則書，亦隨時可得也。用將項目排列於次：

徑 賽

四十米 五十米 六十米 七十五米

百 米 二百米 三百米 四百米

八百米 千 米 一英里 二英里

越野跑 75米低欄 120米高欄 200米低欄

(註) 上列項目原為碼的距離，經譯者改譯米突，以符新制。

田 賽

立定跳遠 疾行跳遠 立定跳高 疾行跳高

八磅鉛球 十二磅鉛球 十六磅鉛球 擲槍

十二磅鏈錘 十六磅鏈錘 三十五磅擲重 五十六磅擲

重 擲鐵餅（正式的）撐高跳

前已言各種運動項目爲數繁夥，其來源或採之於正式之運動遊戲，或屬以往歷史上用者，或曾用之於非正式比賽者，或特行另編以充實此書而應世者。故此書中除少數非正式之項目外，其餘皆衆所未之知，因其多爲新編之遊戲，初無出版之規則也。著者本其經驗，按各項目之特性及實施方法，編就比賽規則，俾教學者之便利而樂用焉。

規則可以變通

(Rules May be Changed)

關乎規則之實施，教者不必拘執之。蓋一團體或個人之運動能力與設備並其環境，常有將規則略事變通之必要；初與比賽競技之精神無礙也。倘遇須變更規則處，不論如何，即須變通，以適合當時比賽之情形，固不必泥於無關緊要之一條規則，而礙及一有價值之運動之成功也。譬如擲重運動中，運動員常於一擲之後，步出界線而被取消，雖其成績甚優，卒以規則所範，致掩沒其長，然則此種規則何嘗不可略爲輕視。

此書所列各遊戲運動之規則，未嘗徧重一方，惟視其情形與需要之相應，而定其規則之伸縮。譬之跳繩遊戲規則，

定爲三十秒鐘，亦可伸延一分或二分鐘。再若攀繩比高，原定爲十八呎者，倘當時所設備之繩或長或短，或比賽因年力之關係，則將規則隨勢變更，是有必要也。總之，教導員常宜斟酌環境之如何與運動者之能力，而善用其規則以適合各方面也。

跑 式 遊 戲 運 動

(Running Type Events)

(註) (下開各項附有³³號者係明男女老幼皆能試行之意。)

1. 十五米賽跑³³ (15 m. Race.)

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

2. 繞圈賽跑³³ (Lap Race)

凡在室內如健身房中或遊戲場上舉行運動會時，繞圈賽跑甚爲特殊。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。