

体育论坛

(手稿)

张敬果 著

目 录

任何运动名词术语不可乱用
体育术语释义
体育运动正名说
运动家的风度
谈运动道德
运动员的形象
运动技术与技能
精神修养重于技术训练
运动术语(名词)数解
名词术语常见乱用 马马虎虎不求甚解
运动要多交流才有进步
说政治干预体育
要努力耕种才有收获
谈打球
控球与停球
打与追
篮球术语妙趣横生
走过送前吐心声
论升等著作审查人资格
为钟伟珍「自首」叫好
教授升等论文的审查人问题
论大学教师送审与审查

贺我捧用临
才易说也何说

一九四八年
张敬果赠
校友

任何運動名詞術語不可亂用

1989
元月
台北體育
第131期

• 張果老 •

任何運動名詞、術語，決不可亂用，創造不合規則的新詞，既不合用尤違規章，倘以訛傳訛，改正就困難了。

在我們的身體上，不論那一部位，都有固定的名稱，不能更改，就如人體器官，肢節不能換位置，否則必定出問題是一樣的道理。

但是今天一般人之不切實際，時常手、臂、腳、腿之不分，手就是臂，腿就是腳，所以說把手舉起來，把腳提高一點，究其確切，這都是不合實情。

手臂有別腿脚要分

手應當是人體上肢尺，撓骨的遠端，包括掌、指的部分；臂是肩和手的中間那一段，分上下兩截，手與臂的下一截相連接，若要把手舉起來，無論抵於平肩，高過頭頂，均需舉臂，才能將手直至預期的空中位置，如非舉臂而舉手，那只是手上翹，無論如何也不能達到側平，頭上的程度，生理條件的限制，任何動物都不可能，何來手超過臂的長度的人？

腳是人體下肢、脛、腓骨的下端，人體最低，與地面接觸的部分，為掌指之構成，與小腿相連結，設須使腳到達較高的位置，則非抬大腿，舉小腿不可，要想把腳抬高而不舉腿，腳與腿精妙，腿不高腳如何能高？

主體運動影響附件

據人體生理狀態來看，抬大腿時，小腿與腳一併抬起，有主動與跟進的作用，主體與附著之分，主體部分之牽引使附著體之效應，為生物運動的自然現象，捨此不能達成目的，也就是說連接的肢節，主體的運動必影響附件，但「附件」的活動則不一定對主體產生作用，因此，單獨的手、腳的轉動，上揚，臂、腿可不受影響，而臂、腿的活動，手、腳非跟著動不可。

手、腳，就是要比臂，腿差一點，天生如此沒有辦法。小腿扭不過大腿，手也只得跟著臂擺前擺後，手勁再大，也是從臂傳導而來的力，手和腳謂之為臂和腿的延伸，應當也可以，因為手和腳的活動範圍受到臂和腿的限制，確是事實。

錯誤說詞宜加改進

我們的手，不論像玉質，像蒲扇；腳不論僅三寸或大得像船，都不能脫離臂和腳，單獨居高位而非賴臂與腿的提携不可。

但是，今天我們體育界，兩手側平舉、側上舉；腳分開與肩同寬，兩腳大開立，凡此都是經常聽見的說詞，這種說法，非僅手臂，腳腿之不能分別，及且舉與立，翹與站亦未見明順，手和腳之向上謂之翹，臂和腿之往高處

謂為舉，以腳貼地維持身體之直立不倒是為站，腿之伸直位置固定稱為立；所以兩手不能側平舉，側上舉，兩腳即使展開成一直綫，也不能達到與肩同寬的程度。

電視播報應符規則

今年九、十月間在韓國舉行的奧運會，我國的電視轉播中，有多起不符規則的說明，任何運動項目，都有一定的名詞、術語、一個動作、一段過程、一種現象，凡屬規則所定，已有明文者，必需根據規則解說，不得自訂新的名詞或術語。

盤、一盤、兩盤，是網球運動中的名詞，是局的累積，六局或七局的總稱。其他任何運動項目都沒有盤的比數、羽球、排球都稱局，三局二勝，五局三勝，均相以勝球達規定數為一局；可惜，有某播報員於轉播排球實況時，輒以「這一盤某某隊勝」謂之。

領先和勝利，是兩種大不相同的情境，意義相差極大，尤具有時間性，決不能視為同義，一體適用。

任何比賽若非定有時限，則有比數（得分），距離次數，回合等的規定，當比賽未到終了，無論分數，位置……超前者，謂之領先，而比賽結束時仍然領先者，便是勝利，不得再以領先視之，其已居位勝利者矣！

滾翻空翻殊有分別

滾翻和空翻又殊有分別，但奧運會中某體操播報員，常將空翻報稱滾翻。

滾翻有向前向後之分，而無論

前滾翻或後滾翻，又不究其在某種械具之上，總之皆需身體有實際的接著，在物件之上將身體捲作圓形，以三百六十度以上的轉動，始可稱滾翻。

滾翻最主要者，為身體與物必有接觸，憑於物之上轉動身體；然空翻者，勢須身體凌於空中，人體之任何部分均不得與他物接觸，也就是人體騰起於空中，在毫無憑藉的狀態時，身體滾轉，不論其轉動幾周，均稱為空翻，當然亦有前後空翻的分別。

比如在單槓、雙槓、雙環、平衡木……或跳水等項目中，結束或動作進行之中，都是行使空翻而非滾翻。

惡性犯規從何談起

在籃球規則中，明文規定有：侵人犯規、技術犯規、故意犯規、奪權犯規等等，而各種犯規互有相異的狀況，罰則亦有不同，無論如何沒有「惡性犯規」，規則沒有的術語，處罰雖可由裁判酌情決定，但究不若照規則所訂而播報來得合宜。

不止一次的有某人將故意犯規誤稱為奪權犯規。奪權犯規實取消資格，是極嚴重的處罰，而該犯規球員並未遭到取消資格，仍然參與比賽，顯然並非奪權犯規了！

惡性犯規用作名詞殊有未當，視之為形容詞倒說得過去，球員行為惡劣，故意使壞，為規則所不許；若惡性犯規指為裁判之宣判，則為裁判違規，宣判不符規則。我相信裁判決不致用惡性犯規宣判，更不致將故意犯規判稱奪權犯規。

任何運動名詞、術語，決不可亂用，創造不合規則的新詞，既不合用尤違規章，倘以訛傳訛，改正就困難了！



體育術語釋義

• 張果老 •



柱與楣

任何一種語言、文字，都有其習慣用法，當我們說或寫的時候，也都能引之不逾，如此始合乎民風，國情，並且習慣的形成必定有原因，為像形、形聲，類皆各有其意義，我們能恰當於用寫作或口語之中，更使人易於接受，合情而得體，尤能表現國家的文化特色。

在我們的習慣中，稱直立，支持上端橫槓的物體為柱，不論它的質地、高低、粗細，凡具有支撐作用者，必定稱為柱子，竹子應當是直立的，柱亦然，竹幹斜

了就會變彎，支柱頃立勢有倒塌之虞。人的眉雖形狀有異，無論臥蠶眉，新月眉，英雄眉，掃把眉，大體上總是橫的，概與眼睛平行，若眉與眼垂直，那不是特意畫成，必定是怪物。在我們日常生活中的用具，不論工業、農業、醫學……之那方面，許多物件的名稱，都仿人體或動物肢節而命名，誠然也有以其功能而採其他動物之名的，如怪手、鐵牛車、瓶頸、路肩、機器人、桌子椅子凳子都有腳，後面的叫尾巴，汽車有個零件叫和尚頭，凡此種種，實在很多。

楣是兩根柱子撐起的橫木，與地面平行，如眉一樣左右向橫呈，在我們的生活中，門應是柱和

楣的典型，門不分單扇、雙扇、或推或拉，推拉都行，甚至轉門，盡都是柱子頂橫楣，從平面看起來的。

運動場中有大小不同的門，如足球門、手球門、水球門、曲棍球門，用為球之有效進入數的多寡，作為判定勝負的依據。球門既是門，必為柱與楣之構成，兩柱頂一楣，與地面結成一方形空間，就是門，當然因運動項目之不同而分大小。

一個正常狀態的人，設非躺下，脊柱都是直形向上，大腿也像兩根柱子支持身體直立，一個人大大的生氣，我們形容他直眉瞪眼，生氣是失常，所以眉才變直，實際上，眉永遠橫擺着，決不

至於直起來，眉毛直立倒真是生氣了！

在足球比賽中，射門時常見球中楣或柱，若碰個正着，球必彈回場內，碰着楣或柱的外側，上方的小部分，球將出界，如碰着楣或柱的內側，下一半，就可能碰巧，歪進門裡去了！前不久由中華足協舉辦世界盃女子足球邀請賽，荷蘭對美國隊時，就有射中門楣的情形。我們都會清楚的聽到球評及播報員，口口聲聲說：球中橫柱。這樣的說法實在極不對頭，橫着的不稱楣就稱樑，何柱之有？球中門楣，球中門柱，才是正確的說法，規則中並沒有橫柱一詞，橫與直意趣大異，橫直不分就沒道理了。而一物體雖具有柱的功用，但是未經直立，仍不能視之為柱；用作楣的材料，若將之豎立起來，頂着物件，也變成了柱，反之把柱材從兩端架起來，它變為楣了，蓋楣柱之分，得於構成械具之後辨之！

危險與不正當

許多運動項目，都有身體接觸，許多項目亦持用械具，身體之相互碰撞，極易造成傷害，而械具之擊中人體，亦致人受創，雖隔着網子亦有可能。可是我們也曾見過未經身體接觸，亦導致受傷，動作之具有危險性，威脅性，因影響心理，或躲避危險而可能造成傷害者，謂之不正當行為。

當足球比賽中之高球，有球員跳起用頭去頂，緊鄰的對手弓身屁股一拱，使跳起的人坐飛機，摔了個結實，或即未跌落地上，其心存恐懼，又重心不穩而有碍頂頭；再若當球行較高，某球員用頭頂，對手則高舉腳踢，更有在近距下將腳底朝向踢球的人，前此都屬制球的可能小，而傷人

的情頗大，似不在得球而控將可傷及他人的動作，於情於理都稱不合，其具有危險性者，即稱為危險動作。規則條文中，足球規則將「危險動作」包含在不正當行為之中，實際上犯規與不正當行為很難截然劃分，凡犯規動作都可以說是不正當行為，但犯規也有程度之分，大凡較嚴重的，裁判員可以判罰直接自由球的，屬於犯規，應判間接自由球的概不正當行為，足球評論員必須深入了解規則的意義和精神，始能在播報時，對危險動作的程度，看裁判員判罰的方式，作出適當的評論，不宜心血來潮，自作聰明，胡為評述，始謂允當。

爭與跳

籃球運動中的爭球，跳球，是屢見的判例。籃球競賽中的爭球，是不同隊的兩或兩人以上同時持球，互不相讓，難分難解。當球出界，又屬不同隊球員同時使球出界，或無法判別獲球權，兩名裁判員判決不一致，則當是跳球。足球比賽中遇上上述後段情形，亦形成爭球，不論爭跳之方式，地點為何，籃球的爭為起因，跳為解決之道，籃球用手，足球則用腳。又不論籃球之跳，足球之爭，皆由裁判員從中拋或擲，雙方球員於相等機會中，合法的伸手動腳以取球。籃球比賽之宣判，實有爭球為首，跳球為次，及純以跳球解決之二途，足球則僅爭球而已。倘將籃球運動之爭球與跳球視為一事，則有違先後之序；足球直接判定為爭球，乃規則所訂也！

身高與體重

於本文開始就提過，語言文字都有習慣上的用法，已經沿用久矣，而今仍可適用的，誠不宜另創新詞，沒有必要，又何須採用生澀的用語呢！比如我們說一個人，有一個腦袋，兩支耳朵，一對眼睛，一張大嘴，兩條腿等等。又在物件方面說：一塊木板、兩根竹竿、一把刀、一口鍋、一條繩子……等等，這種習慣語法，不論是因為長長的叫做條，叫做根，敞開的玩意兒叫做口，有握柄的叫做把，或混圓而結實的叫做個，總之其來有自，在此無意追究，因其名適用，就照本宣科，繼續行之，對於我們人身之高矮輕重，三圍之大小，雖以公分、公斤之數字表示，然予說明人的身型及填寫表格的時候，其定制都稱「身高」，「體重」，這是正式的界定。

我們也常叫人把身子站直了，筆直的站着。我們從正面看一個人，只見其身體之高和寬，難察其體之厚度；從側面看一個人，能覺之高厚而不識其實如何，而體是高矮、寬窄、厚薄的總數，體積是長寬高的乘積。習慣中，我們都把直立物體以高矮別之，橫着的則用長短形容，所以高山、高樓、高架、長椅、長凳子；習於用自然易於接受，沒有刺耳的感覺。我們也常說某人身材高大，這大就是粗、壯、闊的狀態，夠份量的人物，屬於重量級。身軀若竹竿，胳膊如筷子，兩腿像乾柴，腰夾洗衣板，這樣的人物，體必然不夠重。無輕重量級人物，身體之份量究有多少公斤，那麼就稱一稱，量一量，公斤數就是體重。

遺憾得很，今天我們仍常聽到許多人都「身重」、「體重」、「體高」的說個不停，即電視轉播員亦如此，其豈知身體之重量為「體重」，身體之高度為「身高」。

體育運動正名說

政治大學教授張果老

「體育」「運動」，可以說自古以來，有人類就有，不過名稱、內容、方式、目的，與現在有所不同。今天說到體育、運動，即幼稚園小朋友都知道是怎麼回事，更不用說學生、成年人了！但是其所「知道」的那回「事」是否正確，就很難「說了」。

在我們這個社會裡，到處，可以說隨時隨地都可見到、聽到，體育就是運動，運動就是體育；說法不同而已；然也有把體育，運動分開來，視作兩回事；我們見到的體育節目、體育版，所傳播的都是運動項目及消息的報導；教育部設體育司，學校設體育運動組，有全國體育運動總會，如果體育與運動是一回事，那麼學校的體育行政單位就應當叫體育組，全國體育運動總會應當叫全國體育總會；如果體育與運動是兩件事，那麼主管全國體育與運動的教育部體育司，就應當叫做體育運動司，名稱相同、權、責、事務一致，不是更好嗎！比如：教育部、教育廳、教育局、教育科、教育課，從上到下，官名一貫，不也很好嗎！除非職司不同，否則就應當一樣。

當我在作學生的時候，教授告訴我們：體育是以大肌肉活動為方式的教育。我們在前輩先生的著作中讀到的，也這樣說。大肌肉活動也就是劇烈運動，對人體能引起相當程度的刺激作用者，「程度」則因各人生理、心理狀況不同而有別，這就足以說明運動是體育的內容，體育是整體，運動是達成體育目的的方式，運動包括的種類很多，不論那一類，那一項，都屬於體育的範疇，決不能脫離體育而單獨存在，運動是「身體的運動」，故而凡身體的運動而具有「育」的功能者，就當屬於體育。若扛水泥、搬石頭……那是勞動，不能視為運動，自不能屬於體育。

一個健全的人，必需是一應俱全，沒有殘缺，五臟六腑、腿、腳、臂、手，形狀不

同，功能別具，而聲音尤有特色，當我們只看見一條腿，一支胳膊，或一手一足，我們能說那是一個「人」嗎？腿、臂、手、足，只是人的一肢，人體的某部份，不能構成一個完整的人，聽見人聲，可能是錄音，又怎可謂某人的聲音就是某人。

台北市中華路有專業寫「字」的人，他的中國字寫得很好，能不能稱他為國學家？不能，國學包含很廣、很深，僅字之一道不能稱為國學家。

在所有的鄉、鎮、市上，到處都有市招、廣告，尤其電影院、戲院、那許多「圖畫」，畫得很好，很像某某人，我們能稱那畫畫的人為藝術家嗎？不能，廣告畫只是畫中之一小部份而已。

所有的居屋、辦公室，都有門、都有窗、有桌椅……等等，蓋門、窗、傢俱，是構成居室、辦公處應有的物俱，絕不能見門就是屋，見窗就是房。

樹木、竹，有枝有葉，一枝一葉絕非全貌；海納百川，沒有生物總缺少活力，不鹹，及有味，就不是海。

凡此種種，都是體與肢（枝）節，亦整體與部份的關係，不能以其中之某一類，某一項而以全名稱之，體育與運動正是如此。

體育是以運動為方法、為手段，而運動又有很多種不同的方式，其形態不同，所以分為很多種類，各類之中又包括許多項目，如球類運動中，就包括籃球、足球、排球……等；田徑運動中包括田賽、徑賽，兩者中又各有許多項目；其他體操、水上、冰上……亦都如此。

吾人參與運動，應當是有目的的，不論其為榮譽、為金錢、為健康、為消磨體力，凡運動均需有方法，否則不得其利反受其害。方法就是要領，適當，則具建全目的功用，這種採引的根據，便是「理論」。

事實告訴我們，要達到榮譽、金錢、健

康……等目的，達到紀錄之改進，故予獎勵必是給予好的，要求好，運動中勢須講究方法，把握要領，否則徒勞無功，或事半功半，浪費多而獲益少，便是失之於學理依據。而運動紀錄的優劣，又須從比較之中始可分別，所以「比賽」是運動中達到目的，刺激進步的最好方法，人有競爭好勝的天性，從比賽中得到經驗、教訓，認識自己，評定個人和團隊的實力、地位，發洩情緒，消耗多餘體力，得到健康之外，交誼，應對方法的訓練，守法……等社會引為，亦因比賽而磨勵修習至於鍊達。

人的走或跑，是賴移動重心，移動重心則以兩腿的交互擺動，前跨則向前，側行使向兩邊，若人體前傾重心前移而不跨步，人體前仆，重心前移與跨步必需配合，重心不斷前移則不斷跨步，人體便形成走或跑，走或跑時重心之維持得宜，要快要慢皆能稱心，此中依據便是學問，理論。我們多曾見過跌倒，或挺著肚子跑的事，關鍵就在於重心的控制失當所致。更何況無論走或跑，尤其跑動在彎曲的路線上，維持重心無碍於速度，就及見功夫。

當人體，或投擲物體，若欲在空中的行程能夠更高或更遠，人或物既向上又向前，也就是速度與高度的配合，它竟採何種角度向前向上為最宜，此中依據便是學問、理論。

比賽是達到運動目的的最有效方式，但怎麼比？如何賽？進行方式如何？怎樣分別勝敗？如何維持秩序？獎懲辦法……等等，都需有所遵循，怎樣執行，自始至終順利的達到目的。此中依據便是學問、理論。

運動中需要體力，如何培養體力，必要時有最佳的體能，這是營養和訓練方法；運動中必定引起受傷，如何避免受傷，受傷後之急救、治療；運動中吾人使用的器械，均為合格的，大小重量、長短粗細一樣，但有人玩起來流暢寫意，花樣百出，有的人則笨重呆滯，毫無美感可言；同樣的球，同樣的拍或棒子，有的人長、短、抽、吊、運用自

如，然亦有人費盡力氣而不能高遠，長不是長，短不是短，又何論抽、吊。凡此種種，皆是學問、理論之是否了解，進而能夠應用。

這裡所說的學問、理論，是運動中必需遵守的原理原則，得之，便能發揮個人的運動潛能，加以有恆的訓練，便可造就優異的紀錄。所以，體育系、體育科裡，有學科、有術科，其科目，必修時數皆有規定，以期理論、技術兼修，藉理論之用於運動，相輔相成，收效益大。

不依規矩不能成方圓；沒有設計、構圖，準確的進度、施工，怎能建築高樓大廈！沒有精準，確當的設計、製造，再好的材料也不能成為優良有用的器物！最好，最合用的資料，不經過詳、縝密的設計、製作，也不能造成飛機、大炮、超越高山大海。理論、學理依據，是運動中，創造高超紀錄的根本，是達到體育目的的不二法門。

理論、學理的內容、範圍，教育部予體育系、科，有明文規定，凡體育史、體育概論、體育原理、運動力學、心理、生理、各種訓練法、裁判法、行政組織……等等，一應具備。

教育部體育司，管轄全國學校體育，全國社會體育，學校體育行政單位名為「體育運動組」，有「體育學系」、「體育專科學校」，全國社會體育者名為「全國體育運動總會」，是否因性質、內容、執掌不同而名稱有別！但實質上，其執司，工作範圍均相同，所以最高主管機關名稱，與所屬單位應當一致。若須含「運動」二字，那麼體育司就當改為「體育運動司」，體育系改為「體育運動系」，體育專科學校改為「體育運動專科學校」。

然而，體育非僅運動一事可以代表，運動是體育的方法，內容的一部份，以運動為體育乃為不當，一枝一節不能視為整體，運動屬於體育範圍，體育包括運動，體育即可，又何須附以「運動」二字。

運動家的風度

• 張果老

要談「運動家的風度」，須先說明「運動家」和「風度」的意義和內涵，之後便能了解何謂運動家的風度。一般說來，運動家意指修養高深，運動成績極為優異的運動員，無論是那一類或某一項目。根據辭源戊第一二五頁對風度的解釋：風度：風采態度也。這是說人的行為和態度。如果把運動家和風度連結一體，其含義則更顯尊貴可欽，是故運動家的風度者：必定是運動成績出眾，義態高雅、言行合度的君子；亦必不是行為粗俗、言語齷齪、服裝不整而成績平平之流。誠然，有許許多多運動成績不佳，然而行為高潔，語意，措詞皆稱優美的運動人，也就是我們應當重視，值得仿效的範本，努力追求的目標，我們也把這類人，稱之為運動家。

吾人深知，運動成績要達到高超的水準極不容易，此中需要具備的條件太多，非有特殊需要，實不必刻意追求紀錄之創造，然而運動中行為的控制和理性的發揮，人性優點表現於適時適地，那才是我們所企求的，優良的運動精神。今天我們的社會上，隨時隨處都有運動的人，不論成績如何，總之實際參與運動，若學校、地區、單位之代表隊，當然都包括在內，更希望這些都足可稱為運動家。

運動精神 (Sportsmanship)、運動家風度、運動道德，三者都相類似，含意多有雷同。運動中，無論精神、風度、道德，均由運動員的行為、言語、表情中顯示出來，亦都屬於為人處世的修養功夫，無論光明正大，遵守規則，服從裁判，尊重對方，奮鬥不

懈、有始有終，公平競爭，當仁不讓，勝不驕敗不餒……等等，無一不是個人進德修業，與人相互往還應有的品行，一言一行之合乎符節，厲言惡語之有失禮儀，都關乎風度、精神、道德之良否，而美好的品行可從運動中歷煉、培養，於日常行為中予以實踐，運動的人如此，非運動員亦若持有這種高尚的節操修養，那真是一件美事！

凡實際參與運動的人，不論其目的為何，與人競爭或個人活動筋骨，都有應當保持的態度、本份。比賽中有敵對，有爭取的目標，交手之間，無時無刻不表現個人和團體的技業與風格，能適時切地的控制，不逾界限，能恰當的加以發揮，始見德與技的妙用。若是個人獨自活動，亦須持之以恆；服裝合乎禮節，行為止於法度，運動場內場外如此，運動是與非運動是率先履行，使人人言行高雅，蔚成君子之風，運動精神之功，則謂大矣！

運動風度，在比賽中表現得最為強烈、真實。比賽勢必求勝，欲得到勝利，勢須人各盡職，尤當有始有終，引為光明正大，合乎規矩，禮貌不可不重，當仁不讓，盡自己的全力，不僅是責任，更可說是看重自己，尊重對方，公平競爭不因失敗而怨怒裁判，怪責隊友，人人能反躬自省，心平氣和、謹言慎行，涵養的磨煉，可促使技藝精進，相輔相成，紅花綠葉，更增光彩。我們也見過暴戾，粗魯的頂尖高手，然不能稱為運動家，運動員而已矣，技術再好也難受人景仰。須知品德與成就齊頭並進，始能益彰其貴，僅有成績而不備高尚風度，與機械工具無殊分別；汽車跑得很快，發球機投得很準，然

它沒有人情味，缺乏靈性怎能配稱運動家！

運動比賽勝敗之分，是至為自然的事，既要比就得分出高下，所以一隊（或一方勝），另一方就是失敗者。任何比賽都採同一規則，在相同的條件下競爭，故有分勝，分級以示公平，若以國小學生和高中、大學生同級比賽，那就太離譜了。在公平合理的情況下角逐，無論誰何失敗，都應當服氣，承認自己技不如人，繼之策勵自己，急起向前，非僅要趕上，更且需能超越他人，這種不氣餒、不喪志，是力圖精進的源頭！而勝利雖屬可喜之事，但亦不可以此驕人，尤應當日新又新，百尺竿頭，再求進境，須知士別三日，當刮目相看；十年河東十年河西；今日之世科技進步，日益千里，訓練方法的改進，也許一年河東，一年就河西了！「驕」實是妨碍進步的大敵！

競賽進行之中，常有比數遙遙領先的局面，當此切不可仗勢欺人，行為舉止顯露輕狂、得意，似此，非僅表示自己的淺薄，更是蔑視他人，既不尊重對手，尤其不夠自尊，尤為所有參加比賽的人應當時時刻刻緊記在心。「勝不驕、敗不餒」，非止個人操修表現於比賽之中，亦更謂技業更上層樓的考驗，所稱「驕者必敗」，亦非僅指當前的失利，趾高氣揚，實足阻礙了進步。運動家具有勝不驕敗不餒的精神，則必能明天比今天好，後天比明天更好！如此才能突破，日有進益的喜悅！反過來說，德與技之死守原盤、停板，毋寧是件可悲的事！

坦承錯誤，服從裁判，是每個與賽人員皆須秉持的態度，而自動報稱失誤的事，環顧國內外大小競技場合中，確實絕少的，至為難能可貴之事，值得讚賞的美事。於快速的比賽進行之中，裁判員實是不可能將所有的違規都一一查覺出來，加以懲處，然而運動員自己，則任何一項犯例都至為清楚，被裁判員制裁雖屬當然，即心有不平者，比比皆是，若自首犯規，無異授人以柄，自干處於不利，然而利害之間，權衡輕重，榮譽，

光明磊落的行徑，又非得失、名位所能比擬，自首之舉，實非有高度的修養、誠正之心，決不能表現於緊要關頭，這是品行高潔的風範，運動家風度的典型；於民國七十四年九月底，全國羽球第三次排名賽中，鍾佳珍對張文松的競逐時，鍾佳珍就有「自首」失誤的表現，故不論鍾佳珍的失敗是否與自首有關，關係多大，然而鍾的坦誠、光明磊落的心地，君子之爭其行也合義理，為所有「裝死」、耍賴、言行粗魯者增長見識，為運動精神留下好的說明。「你風度第一，球品第一」，這是現場觀眾的稱許、佳評。以我看來，這風度球品第一，是無價的、難得的、可貴的，值得欣幸的！

我們都曾見到過長距離賽跑中，那些落後的選手，仍繼續不斷的，奮力向前，堅持到底，欲跑畢全程而後已，雖然疲累萬分，但仍鼓其餘勇，一步一步的奔向前程，這是責任、使命，與榮譽攸關，半途而廢是不名譽的。人生就應該有擔當、負責任、有目的、有勇氣，活要活得高尚、有意義；人的一生猶如長遠而艱辛的行程，沒有恒心、吃苦、耐勞、奮勇向前，完成志願的志節，又談何建立功業，成就榮耀，留下光榮的紀錄；長跑激發吾人全始全終的志願，磨勵自我圖強，不屈不撓的剛毅之氣，人能具有這種雄心壯志，何患事業不成、名利不就。

總之：無論運動精神、運動道德、運動家的風度，都是吾人日常生活中，行為言語的典範，凡守法、自尊、愛人、禮儀、有始有終，完成任務、克盡全責、勝不驕矜敗不喪志……等等，都是個人的德行和操修，此雖與本性有關，但亦必能從運動比賽中加以磨煉、培養；既受規則的限制，與對手的觀摩、觀眾的評判，由臨場競技中得到機會，經驗中獲得教訓，凡此皆能收「他山之石，可以攻錯」的效用，優良的運動精神、運動道德、運動家的風度，實踐於日常生活中，則是個謙謙君子，大好國民；凡我運動的人，勉之，勉之！



• 張果老

在未論及運動道德之前，須先說明道德的意義：道德者，乃吾人行爲中應當依循的法與理。也就是說吾人生活中之一言一行，都當以法，理爲規範，不得逾越，此亦吾人的修養功夫，屬於自動自發，雖亦受環境及人情的影響，然若能操持得宜，使不出法理的範圍，自我約束，法、理、情，可有適時適地合度的表現，始可視爲道德！

我們中國，是講究道德的民族，自古便有許多德目，五倫——君臣、父子、夫婦、兄弟、朋友；三達德——智、仁、勇；八德——孝、悌、忠、信、禮、義、廉、恥；國父爲發揚民族固有道德，提出：忠、孝、仁

、愛、信、義，和平八德爲我國固有道德，先總統蔣公提倡新生活運動，倡導：禮義廉恥；爲共通校訓，此即學校教育的德目。所以今日我們所稱的道德目標，即四維、八德。

運動道德者，即吾人於運動中的態度，須依理，合法，出於誠正之心情，而運動者，非僅某一時間內參考運動的人，凡爲單位，非出場人員亦包括在內，誠然運動有團體及個人之分，有競爭性質與個人休閒保健之別，但無論爲何，於運動中都含有德的因素。「運動場爲人格的實驗場」，更是歷鍊，培養人格的最佳場所，因爲運動最富刺激的情境，最切實的機會教育，能予人以深刻的感受，經連續不斷，加強記憶的結果，使人人具有優良的德性，則運動之功，可謂大矣！

當任何人於運動時，均應具有忠的精神，凡遇比賽，須忠於所屬的團體，閒暇之自行強身運動，亦當忠於自己，由是運動始可繼續而效，忠以盡職，負責任的行爲中表現，並非口號徒託空言，應於自己的崗位，職份中盡已之心，奮力爲之，務期達成使命，這種精神，在運動中處處皆有，時時可遇。

如在棒球比賽中，每一位上場的防守球員，各有防區，無論其範圍大小，位置何處，職司何事，在防守的責任上，均屬一致，無大小，輕重之分，所有球員皆須集中意志，全神貫注，將自己的管區施以嚴密保護，滴水不漏，凡有來球，決能穩妥接着，不虞失誤，或需確切的傳到某一地點，這才算是忠之盡意，倘若接球之後未行當有而作進一步的措施，實仍未盡全責，未盡稱職；協助隊友完成任務，其行爲合作，團結，其意旨即爲盡忠。所以忠之爲用，非僅個人之事功，多人的同心合力達到目的，其義亦相同。因此，我以爲運動中的「傳」，合作精神，亦爲忠的實踐。棒球如此，其他運動亦莫不如此。

比賽中的放水、輕敵、急躁，都是蔑視

，欺辱他人，不盡職責的敗著，尤可視為不忠的行徑，是競技中可恥的做法；不全力抵抗，放棄勝利，吾人稱之為放水，是對團體的不忠，個人行為的不義，吾人說：忠心耿耿，義行可風。是值得稱道的行為。忠是發自內心，源於意志；而表現於外的行為則為義。比賽應以合法的方式，合理的行為爭取勝利，放棄目標則忠義盡失，誠然德敗矣！輕忽對手，懶於競爭，於人情亦大有虧欠，又遑論其他！

當比賽之際，並非靜寂無聲，與賽各員之彼此呼應，隊友之吆喝鼓勵，是為合作，同心方式之一種，此一忠的意之所在；倘言詞不當，語意傷人，於義理，情誼亦有缺失，都是很不道德的行為，而運動中對「危險動作」，「不合法行為」都加以處罰，此種情節亦違義理，運動競技具有交誼性質，危害對手又談何交誼；須知「已所不欲，勿施於人」！惟德行高潔者可以言之，與薄德寡義之人無緣！

當個人的休閒，鍛鍊身體的強身運動，亦賴忠於自己，確實，有恒的行之，始可收效，五分鐘熱度，一曝十寒，缺乏意志而不能實踐持續的操鍊，對自己的不忠而難能得到強健身體的目的，欺騙自己，真是沒出息透頂；對己都不忠，焉對團體，國家有忠義之作爲；對自身都不負責任，缺乏達到目標的決心，又談何建功，立業，為團體，國家付出代價！

團體活動有較多的人衆，亦即有較豐富的社會行為，教育價值更高，體育運動亦以團體競賽為首要。團體活動定有領袖人物，體育競賽又有裁判，無論領袖或裁判之行事，決以法、理為依據，維護義禮，以多數人利益為前題，然人各有志，觀點不一，識見相左，但多數人的意見終屬重要，因此勢須指除已見，以衆志為主，在此情形下，克制自己，言行合宜，不逾規矩，這樣做法，對自己行為負責當是義，對團體的結合為一體，則可視為忠。比賽中的裁判，是義理的執

行者，凡遇違理犯法，又非僅限於不克自治者，即無心之錯但已造成事實，均一概給予懲罰，誠而時記之，經久之後，次數多了，養成習慣，視服從領袖，服從裁判，尊重多數人意見為當然之舉，義理為要而心悅誠服，是德之益也！

我們屢屢看到比賽伊始，雙方教練，隊員握手為禮，這是「先禮後兵」，當比賽結束之握手致謝，則謂之「兵後有禮」，都是極可稱道的社會行為。許多種運動都有身體接觸，碰撞勢所無法避免，意外的妨害，無心之過累見不鮮，若能忍耐、寬恕，以仁心處之，這是知禮的善良行為，仁人君子之風範；反之自己侵犯他人，必致之以歉意，若是心存報復，就真應了「小人報仇眼前了」！無分敵友，遇傷害之救助，是愛心，扶危濟困是義舉，君子愛人以德之謂也！

禮應當有節制，有發揮，控制與發揮之得宜，始見禮的真義，實效。當仁不讓是禮，遵守法紀是禮，服從領導、裁判、是禮，而禮之確切意義在於內外一致，雖行為屈服而表情惡劣，心有不平非禮之正道，具表裡一同的誠心始稱真功夫。假若善待違紀，揖讓作偽，則予理不合，於法不順，於情亦乖，此禮之控制不當害及德行亦少見義。所以禮之適中，誠須以忠義為本。

運動的類別很多，項目也繁，但是無論屬何性質，何種型態，都具有競爭意味，與對手比賽則求達得勝，榮譽誠可貴，然爭取的方式、方法，行為皆應合乎法理。個人的運動則與自己比，今日比昨日強，明天更比今天好，倘沒有進益，有負既定目標，違背良心，實在愧對臭皮囊！是故，無論團體或個人的運動，皆應動心於忠，行為見義，言語有禮，行止合法，誠服規章，負責盡職，努力以赴，持之有恒，追求理想，光榮的達到目標，此可謂運動特有的，至高無上的精神作用，而精神惟藉行為表達之，行為之循理遵法，又沿秉忠之心，實踐於尚義之行為，因此果老以為：運動道德者，忠義而已！

運動員的形象

張果老

這裡所說的運動員，是指具有代表身分，無論那一類、那一項，凡參加比賽，業餘、職業，都包括在內。

運動員屬於「公眾」人物，在許多人面前競技，不論觀眾多少，除對敵者之外，裁判員、服務員、兩隊的隊職員，總計之數必定是衆多，運動員在這許多人的睽睽之下，除技術的較量之外，運動精神，風度的好壞，也在比較之例，而競技的結果分出勝敗，精神和風度的表現，則是每個運動員的「形像」。

觀感影響身價

天地間各種物體，都有形像，不過我們把它稱為外觀，我們用眼睛看到的樣子，因為每個人的秉性不同，亦因環境、條件、需要有別，不見得人人都以欣賞的態度，用心靈去感觸。但是欣賞運動競賽，確實從比賽開始便注意著比賽的過程至勝敗之分，比賽的進行順暢、優美，使人賞心悅目，有不虛此行的感覺；反之，拖拖拉拉，粗魯醜陋，使人覺得遺憾

，難受；此中便包涵著形像，亦有其好壞之分，予隊或個人都至相關連。我們常以「拼命三郎」、「看電視」、「夢遊」等詞形容運動員在比賽中的表現，這就是形像中的一型。

政治人物、演藝人員、運動員都有形像，而且非常重要，給衆人的觀感往往影響身價、前途，我覺得職業運動員的形像，與政治人物，演藝人員的形像是半斤八兩，一樣的重要。

形像可說是賣像

形像除了技術之外，運動員的風度，包括比賽之中，及運動場以外的言、行、衣著、生活態度等等，這些關係著知名度和票房，錢的問題，誰能說不重要，職業運動員和演藝人員一樣的需要「演技」，演可說是上台、出場、儀態、裝扮；技則是表演的好壞，演得好可達於藝術的境介，包括聲、色、和肢體行為，在運動員來說，服裝、儀容、技術、修養，其好或壞，是否得體，造成運動員的形像，把形像稱為「賣像」，亦一樣貼切，

因為是否吸引觀眾，值回票價，不是賣像是什麼！

好形像能獲好評

對一個運動員的評價，包括很多方面，就以形像一詞也能達意，好的形像也能獲得好評，比如衣著得宜、行止有度、談吐適要、表演認真、加以技藝高超，自然能受人青睞、賣得滿座、財源滾滾來；反過來說，裝束違常、蓬頭垢面、舉止失態、言談粗魯，給人們低俗的感覺，那就糟糕，導致場面清冷、賣座慘淡；職業也者，又何以維持！

在我們的籃球各運動員中，有個「老五」，在任何一場比賽中，都是盡力而為，無論多麼緊張，總是沉靜、穩重，口不出惡言，動作不流於粗暴，雖文質彬彬，然動若脫兔，陳嘉寶這個好孩子，時時、處處表現得很有教養，是陳府的好兒子，尤其是籃球運動員的好榜樣。我深以為應當頒贈「最佳籃球運動員獎」，用示模範。

在運動場吸菸，不特污染大眾空氣、妨碍健康，運動員比賽前，中途吸菸影響體

力，關係勝敗全大，尤其予形像有損；那麼咀嚙齧呢！這也是衆所週知，有碍健康，吐得血紅滿地最是不雅。

罵三字經要不得

誰都知道運動員的「運動生命」、「黃金時代」是很有限的，職業運動員尤其應當珍惜，把握有爲的時期，技術的養成不易，不能自作

毀壞，要善加運用，不僅無愧於自己，更進一份提倡運動的社會責任。人都有缺點，若能知錯善改，技業將更有進境、形像更好、賣座更好、鈔票多多、職就業穩，何樂不爲！

不論那一項運動中，都有破壞自己形像的運動員，最普遍的當是罵三字經，不服裁判、打架等，這種言行，不僅自己招搖、自辱形像，

更使隊的裡裡外外上上下下遭受損毀，而明知故犯，實在令人感覺遺憾！

人，都需要愛惜自己的名譽、地位，不僅要珍惜既有的，尤應當開創新境，雖有技不如人的時期，但令譽清亮，令人稱道、懷念，不亦快慰，各位非職業，職業運動員，盍興乎自期！自勉！

♣



運動技術與技能

張果老

一定對上，運動中的術，很多，大人、小孩，各行各業，諸多採用，但是它的確切含義為何，不一定會說能用的人都懂了解，比如「技術」便是其中之一，下面且讓我表一表它的含義——此處乃指運動技術。

體育大辭典的解釋

一運動技術 (Motor Skill)：所謂技術 (Skill) 是「為解決某一問題所選的一系列合理有效的解決問題的程序」。換言之：以最經濟的熱能消耗、最合理的程序，達成最佳運動狀態的一連串歷程。運動技術被吸收消化的狀態，稱為運動技能。前者有客觀性質，而後者具有主觀性質。運動技能具有下列二個特徵：①是層次分明 (The hierarchical Organization)——也就是動作由簡單而複雜，及細部動作 (Subroutines) 之間的連貫與操作。②是時間性 (The Temporal Patterning)，也就是說每一細部動作連貫的過程中，相關時間的適當分配。(第一一八頁)。

二運動技能 (Motor Skill)：運動技能是以動作 (Motor) 為基礎所表現出來的熟練、準確、變化等高品質的一連串動作。運動技能的學習是每個動作貫串在一起的連鎖歷程，稱為連鎖化。故運動技能的學習，是多個動作間的連鎖化。(第一六六頁)。

依我看來是一回事

體育大辭典中，予運動技術 (Motor Skill)，運動技術 (Motor Skill) 都有解釋，姑不論其對該兩名詞的敘意為何，然依我看來，技能與技術是一回

事，雖是相同，應用的時候說技能或技術都可以。

以我看，技術是運動中動作的變化，及使用械具的能力。此種能力，可說學習中得來，可從練習 (練習) 中精進。

技術有多種，如：工業技術 (技能) 之板金、銲接、車床……。農業技術之收割、播種、耕種……。醫事技術之化驗、鑲牙、齒模……。商業技術之珠算、電算……。縫紉技術之剪、縫衣、釘扣……。凡此種種都是技術，我國每年選派代表赴國外作「技能競賽」，得獎很多，都是工業技能類。

技術也可說是「本事」「能耐」，會做什麼，能做什麼，「一技隨身」之技是也！一個人能同時擁有多種技術，不同類別的技能，會做的事越多本事越大，越顯其有能耐，什麼都不會，啥事也不能做，沒有「一技之長」，到處都沒得混的，那就糟透！

我認為技術是能力

我們都知道，運動中使用械具的很多，如球類、體操、射箭、擊劍……等，田徑中的標槍、鉛球、鉛球……等更不在話下，沒有那些「具」是玩不起來，比不出遠近，這些運動中的項目，不是在器械上操作，便是手中拿著，既要把自己或用具玩得順暢寫意，尤其使動作變化恰得時地之宜。比如籃球運動中，無論傳球、接球、運球、投籃，都需要動作與球的態勢配合得當；球的高、低、快、慢、前後、左右、動作亦因之而有變化；反過來說，因動作之變化而使球的運行相繼發生轉折或迂迴，這種轉折的配合是「能力」，也是「技術」。誠然此類之轉折配合具有連鎖性，視為一段過程自然對題，但是一連串的歷程不能稱為「技術」。

在上一期「數解」中，我就申明過，那些術語的解義「不一定對」。在這期，我再提出一個名詞來說說，自然也「不

」，也許這和技術有關。不過，許多動作經過一段時間的練習，表示技術的好壞，却不能直接以技術名之。每個動作之間的銜接得宜，不露痕跡，如行云流水、順暢自然，那是「技術高超」的表現，所以一種現象、一段過程，僅能代表技術之良否，直截了當的名之為技術，有嫌牽強。因此我認為技術是能力（Capability）。

是手法也是本領

「戲法人人會變，各有巧妙不同」，籃球人人會玩，但各人的玩法互異，好像大有區別，技術好的人，接球穩妥，傳的高低及快慢合度，投得準，玩得稱心，有效；球技差的，接球不牢，傳球失準，屢投不中，很是洩氣。

凡打過羽球的人都有一種經驗，當殺球的時候，用力一擊，球沒碰着，打了個空，好像球拍沒穿線似的。果老也做過實驗，用手掌殺球總不落空，拿拍子就有打不着的時候，新手尤其如此，同樣的來球，擊球中與不中之別，就有技術在焉！究其原因，關鍵在實用拍子，用那圓圓的一塊去擊球，原本用慣的手臂增加了一支拍子的長度，未習慣之前，能力不足的情況下，就可能擊不着球，因為胳膊增長出那麼一大截，與以手掌擊球之間，擊球動作起了大的差別，假如經常練習，動作變化及使用工具的能力提高，擊球則少有落空，球拍穿線了，羽球技術顯然進步了！

你信不信，一個初度用針的人，當其縫東西的時候，常常扎着手指頭，哎喲直叫，鮮血直冒，一個沒用過老虎鉗的人，初用的時候，多常夾着自己的手；一個沒用慣理髮推子的人理髮，保準把頭髮推得高低不平，白一塊黑一塊，跟豬鬃鬍得差不多；此中

道理，其實誰會不會設計、鍛、練習，而差之毫釐，甚至就是能力也是本領。

果老愚昧尚未想出來

某人玩籃球，接球時，一伸臂，一張手便即接來，球好像沾在手上似的牢靠，運球時要高要低，要左要右，忽起忽停，這是技術。排球運動中，對方發過來的球，不論平飛或是垂直落下來，球自旋轉或拐着彎前行，接球者都能把球接起來，又恰好飛向擊球員所在位置，原因就在於接球員有技術，有足夠的能力接不同的發球不說，而且更能使擊球員做球方便，接球員的本事實在要得地！

在足球運動中，一只傳來的地滾球，某球員抬腿出腳，便將球妥停於腳下，不再動彈由自己處理，這是技術，反之，球來難以控制，觸脚之後球又碰遠去，球去再追，這等技術欠佳，非為人踢球，實則球打人，好累 ~~不~~。

由以上所述，當可闡明技術（技能）的意思了！

關於「運動技術被吸收消化的狀態稱為運動技能」，這「被吸收消化的狀態」是什麼樣子？果老愚昧還沒想出來，假如技能是「運用技術的能力」，也還說得過去。譬如：有某教師技術好，示範做得也好，但是講不出方法、要領來，因為說話的技巧差，表達的能力不足，不能達意，空有一身本事。他不是不夠教的資格，而是「教法」欠佳。還有的人半天也不能把一個簡單問題說清楚，因為沒有系統，把握不住要點，自己費盡氣力，聽的人聽不出頭緒，都是教法問題，並非學養不足，這是運用技術的能力不足所造成。即使技術不與技能同意義，予技能用這樣的解說，想來斷不中亦不遠！

技術客觀技能主觀

「技術有客觀性質，技能有主觀性質」，這是令人費解的事，是不是：「技術的好壞由別人來判定，技能施展的程度則全在自己」的意思！

我們知道，人性中原本就有自我表現，自己誇、自我欣賞的意念，然而是否真有本事，技術確否高超，高到什麼程度，可不能自己打分數，評等級，要別人以第三者的立場，客觀的予以評價始稱合宜，所以有客觀的「性質」。

表現技術的能力，則常難有定準，技術雖維持在某一水準，但因心理、生理，或外界的因素之影響，表現能力起伏不定，時好時壞，所以有演出走樣，表現正常，及超水準演出等狀態。表現得怎麼樣涉及自己的修煉功夫，沙場老將，經驗豐富、鎮定沉着，少受外界影響，初出道的新手，沒見過陣仗，自己常把握不住，這種事態，屢見不鮮。

假如不對當耳邊風

前日本三級跳遠奧運代表織田幹雄，適值新婚之後，澤被高興參加比賽，以十六公尺奪得冠軍，其有超水準演出，實與心情有關。值主守在球場邊，我打起球來，非但束手縛腳，簡直全身都不對勁，心神不安球技的施展自然大打折扣。在國外和國內比賽，即使同一對手，技能的運用殊有好壞之分，這種情形，雖屬客觀因素影響，但究竟還是在於自己能否經得起考驗。是否這就是「主觀的性質」！

以上是我對技術一辭的說法，假如不對，您就把它當做「耳邊風」吧！

精神修養重於技術訓練

張果老

運動能培養我們心性的耐力，忍受挫折、橫逆、無心之過，從刺激中得到教訓，克己的功夫到了家了，自然能控制情緒，不施拳頭對裁判員或對手；能包容其失誤，能忍耐進而專注比賽，善莫大焉！

在我們這個社會裡，有許多壞事情，如偷、搶、綁票、仿冒等，花樣之多，層出不窮；在體育界亦不例外，檢舉、黑函、扯後腿、權位、利益之爭、門戶之見等，方法之多，不一而足，一言以蔽之「見不得別人好」的心理，沒出息的行為所作的怪。

有才能就有出頭機會

我們曾經見過，遇有官位職位或等級的出現時，多多少少都有人去爭、鑽、用盡方法破壞對手，即使自己沒有機會，甚至和自己毫無利益衝突，也無中生有的使別人不能成事，若與自己無關，則手法尤其巧妙，大有捨我其誰，我得不到你也別想要的架勢，其原因在於見不得別人好的「狹心症」所形成。

照常理看，你好、我好、大家都好，有什麼不好呢？你的事成功，我的事成功，大家都能成就希望，應當是

很理想的事，你前進一步，我登上一階，彼此都能得益尤是大好事情；各安其位，各取所需；縱貫路，高速路都是坦途；米飯麵食，都能填飽肚子，一樣可以養活人；皮衣、毛衣、布衣、只要裝扮得宜，也一樣光鮮體面；事情，待做的事多得很，能盡善盡美的完成現職的業，就是大功一件，有本領不愁沒有事做，有才能何怯沒有出頭的機會？

成人之事不亦樂乎

運動比賽，要求公平競爭，光明磊落地分出勝敗，得失之間不可取巧，「暗算」，使手段是不道德的行為，去除暗門，以喜見別人好，我要自勵自勉，奮發圖強，日有進益，非但要迎頭趕上，尤須有超越他人的雄心、壯志，藉別人好刺激，使自己倍生警惕，能際於更高的境界，便是自己的福氣。如此，見得別人好，自己能夠更好，共同努力，相