

英百沈 農經朱
編 主

庫文學心新
集 一 第



科育體 級年六

動運徑田的們我

光字趙 者著編

行發館書印務商

我們的田徑運動

一 對於小學田徑應有的認識和注意點

好動本來是我們的天性。不必講少年們，就是一個在父母懷裏的嬰兒，也常會手足不停的動着。這可以說是我們人類運動的初期。到長大以後，因體力的增加，運動的動作，也跟着複雜起來。

現在是一個人類競爭最劇烈的時代。一切的事業也比從前複雜得多。倘若我們沒有一個強健的體魄與

清醒的頭腦，非獨我們沒有能力來爲國家爭得光榮，就是連我們自己在社會上的生存競爭，也不免要在被淘汰之列。但是一個清醒的頭腦是寄於一個強健的體魄的，而一個強健的體魄是要不斷的鍛鍊得來。田徑運動，就是鍛鍊我們體魄的一種很好的運動。

但是我們時常要記着這一點：運動以強身爲本，成績次之。倘若我們的身體不好，或因練得過度以至把身體弄傷的，非獨不能得到好的成績，且根本就失了運動的真意義。個人的榮譽當然是我們所想得的，但是因了一時的榮譽而至失了自己的健康，那是很不值得的。這

是我們應注意的第一點。

我們是十一二歲的小學生，身體的肌肉，雖然已比較幼童來得結實，但各器官，還沒有發達完全，不宜作過劇的運動。所以我們只能學習田徑運動的基本智識和方法，以及對於田徑運動上有幫助的各種運動方式。這是我們應注意的第二點。

有時學校裏舉行運動會，往往在十二時吃了午飯，午後一時就開運動會。這於衛生上是很不合的。因為當我們吃了飯以後，身體中大部分的血液都集中於胃部以助消化。我們飯後都怕勞動，就是這個緣故。這時如參

加劇烈運動，血液就離開胃部。結果就要妨礙消化。所以至少要在飯後兩小時才可來參加比賽。在參加前所吃的一餐，也不宜過飽。這是我們應注意的第三點。

我們知道體育也就是個性陶冶中的一種。體育不獨能令我們練成一個強而有力的體魄，同時也可以陶冶我們的俠義與團結的精神。所謂真正的體育精神，是應寄於『當仁不讓，勝敗不計』這種精神裏。所以我們對於團體運動，應該盡我們的責任做去，養成一種合作的精神，切不可存着一個人無關大體的念頭。這是我們所應注意的第四點。

以上只不過從大體方面來說說。其他如運動的受傷，如皮破血流，扭傷等輕傷的處理，和普通的健康常識等，我們也應知道一點。因為這是運動的時候所免不了的最穩當的辦法，就是當我們來參加比賽之前，要由校醫測檢身體，特別注意心臟的健康。這樣就不會發生重大的意外了。

二 田徑運動分組的標準與項目

(1) 田徑運動分組的標準 從前小學運動的競技，多是不分組的。但現在對於這個問題已漸次的注意到了。的確，小學生的體格，由於發育的遲速，和性別的關係，能力自有不同之處。若混合在一起來比賽，非獨於理不合，同時收效也不很好。所以最近教育部頒佈了男女生年齡體高體重分級表，這很可以供小學田徑運動分組標準之用。但這本書既為四年級生的體育補充讀

男生年齡體高體重分級表

指數	年 齡	體 高 英 寸	體 重 磅	指數	指數 之和	級別
1	9—6以下	50以上	61以下	1	12以下	A
2	9—6 至 9—11	50	61—64	2		
3	10—0 10—5	51	65—67	3		
4	10—6 10—11	52—53	68—70	4		
5	11—0 11—5	54	71—75	5	12—20	B
6	11—6 11—11	55—56	76—80	6		
7	12—0 12—5	57—58	81—85	7	21—29	C
8	12—6 12—11	59	86—89	8		
9	13—0 13—5	60—61	90—94	9		
10	13—6 13—11	62	95—100	10		
11	14—0 14—5	63	101—106	11	30—37	D
12	14—6 14—11	64	107—112	12		
13	15—0 15—5	65	113—117	13	38—47	E
14	15—6 15—11	66	118—122	14		
15	16—0 16—5	66	123—127	15	48—57	F
16	16—6 16—11	67	128—130	16		
17	17—0 17—5	67	131—133	17		
18	17—6 17—11	68	134—135	18		
19	18—0 18—5	68	136—138	19	57以上	G
20	18—6 18—11	69	139—141	20		
21	19以上	69以上	141以上	21		

例如 13 歲 2 月之男子 年齡指數爲 9
 59 英寸高 體高指數爲 8
 95 磅重 體重指數爲 10
 指數之和爲 27 = “C”級

1 公尺 = $39\frac{1}{3}$ 英寸 1 公斤 = 2.2 磅

物，同在一班的學生，體格能力相差得不會太遠。所以可
 看情形就班中的學生所得的指數分爲兩級或三級便

女生年齡體高體重分級表

指數	年 歲	齡 月	體高 英寸	體 重 磅	指數	指數 之和	級別
1	9—6以下		50以下	61以下	1		
2	9—6	至 9—11	50	61—64	2	12以下	A
3	10—0	10—5	51	65—67	3		
4	10—6	10—11	52—53	68—70	4	12—20	B
5	11—0	11—5	54	71—75	5		
6	11—6	11—11	55—56	76—80	6		
7	12—0	12—5	57—58	81—85	7	21—29	C
8	12—6	12—11	59	86—89	8		
9	13—0	13—5	60—61	90—94	9	30—37	D
10	13—6	13—11	62	95—100	10		
11	14—0	14—5	62	101—105	11	38—47	E
12	14—6	14—11	62	106—110	12		
13	15—0	15—5	63	111—113	13	48—57	F
14	15—6	15—11	63	114—115	14		
15	16—0	16—5	63	116—117	15		
16	16—6	16—11	64	118—119	16	57以上	G
17	17—0	17—5	64	120—121	17		
18	17—6	17—11	64	121—122	18		
19	18以上		64以上	122以上	19		

例如 17 歲 2 月之女子
62 英寸高
102 磅重

年齡指數為 17
體高指數為 10
體重指數為 11
指數之和為 38 = “E”級

1 公尺 = $39\frac{1}{3}$ 英寸 1 公斤 = 2.2 磅

可。現在把教育部所頒佈的男女生年齡體高體重分級表列上：

(2) 田徑運動的項目 至於田徑的項目，按教育部所公佈的小學體育課程標準中，四年級只有短跑，立定跳遠，擲遠，跳高等。分列如下：

(一) 男生：

甲組——五十公尺 七十公尺 急行跳高

立定跳遠 壘球擲遠 籃球擲遠。

乙組——三十公尺 五十公尺 急行跳高

立定跳遠 壘球擲遠。

(二) 女生：

甲組——五十公尺 七十公尺 急行跳高

立定跳遠 壘球擲遠。

乙組

——

三十公尺

五十公尺

立定跳遠

壘球擲遠。

三 短跑

短跑就表面上看起來是一種很容易的運動；但實際在各種距離的賽跑中，以短跑爲最難。因爲我們所跑距離是那麼的短，只要一秒之差，就可以分勝敗。所以起步時是非常重要的。倘若你比別人起步慢一點，或腳步稍爲外向，或臂與腿部的動作稍有不和諧處，那你就會落在人後了。

在短跑中要佔優勝，必須要有平均發達的身體。對

於腿部的彈力的訓練，更爲重要。

短跑的過程，可分以下的幾個步驟：

(1) 短跑的動作：

(一) 預備——當各人的位置既經派定，第一步要做的工作就是掘跑穴。這個跑穴的用意是幫助腿部在起跑時易於發力。前穴約離界線一足之長，深度以能容足的前部便可。後穴要直，但前部須稍傾斜，方易於起步。造穴時，可隨身帶一把小鏟來造。這樣掘起來可省力些，因爲短跑一分力都不能白費的呵！

至於兩穴的距離，可就各人腿部的長短來定。最後

可先來試試，覺得各樣都妥當才好。

(二) 起跑——起跑時的口令分爲三段：

(甲)『各就各位』——當這個口令下來的時候，先將兩足踏入穴中。身體的重心則落在前足與後膝上。兩手放在近界處，手指分開，拇指近身。兩手間的距離應和兩肩的闊度相等。兩臂稍爲傾前的伸直，上身也稍爲傾前，把身體的重心轉移到後膝與臀部。全

圖 一 第



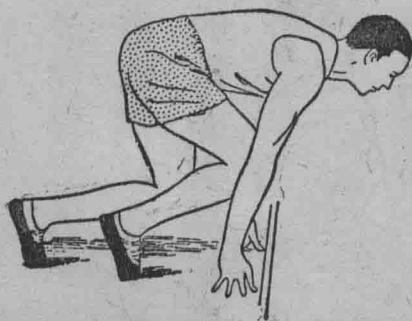
個身體的姿勢要來得自然些，如第一圖。

(乙)『預備』——在預備口令一下的時候，膝部即離地提起，兩臂也同時伸直，背部要平，後腿由大腿至小腿成爲一九十度角，這時身體的重心就只落在兩臂與兩足上，聚精會神預備起步，如第二圖。

(丙)『鳴槍』——

槍聲一響，身體立即向前衝，同時右臂向前揮，左臂則擺

圖 二 第



向後去。後足用力一推離穴。總之要盡可能的速度衝出去，如第三圖。

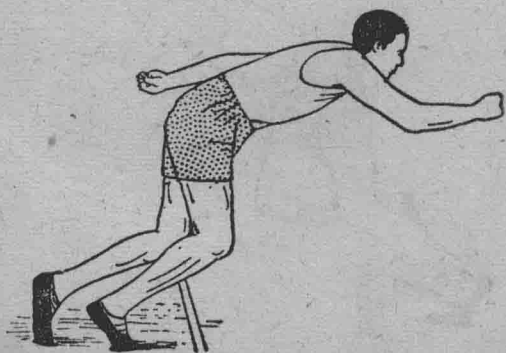
（三）跑時的姿勢

起跑時的第一步的大小，雖要就各人的腿的長短爲定，但無論怎樣，以不要太大爲宜。因爲太大了於發力上反要變慢。當

左腿離了跑穴之後，卽屈膝向前衝出，如第四圖。

在跑的時候，臂部的助力也非常重要的。不過要記

圖 三 第



住，臂以向下和向後揮動爲當，不要揮到高出肩部之上。

(四)衝刺——從前競跑的人所犯的毛病就是

往往快到了終點的時候，就一躍而進，或把兩臂向上舉起。這兩種方法都足以妨礙速度。所以還是當他沒有到一樣的衝上前去最爲適當。比方你參加五十公尺的，就當牠六十公尺的來跑便是。可參照第五圖。

第四圖

