

學生圖典

《運動篇》



便利圖案 ③

學生圖典・運動篇

NT\$180

五十嵐嘉夫／編著

1999 年 8 月／初版

〈出版者〉

新潮社文化事業有限公司

發行人／林春美 新聞局局版台業字第 4037 號

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街 21 巷 11 號 3 F

電話(02)2230-0545 * 郵撥 11803960

總管理處／台北縣深坑萬順寮 106 號 4 F(東南工專對面)

電話(02)2664-2511 * 傳真(02)2662-4655

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail / linyu@linyu.com.tw

〈代理番〉

貿元有限公司

地址／台北縣永和市 中興街 133 巷 21 號 1 F

電話／02-2231-8612~4 * 傳真／02-2921-6308

法律顧問 蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-8374-71-2

原書名：學生圖典・運動篇

編者：五十嵐嘉夫

原出版社：東陽出版株式會社

SCHOOL CUT JITEN SPORT HEN

© Igarashi Yoshio 1988

Originally published in Japan by TOYO SHUPPAN

Published by arrangement with TOYO SHUPPAN

through Japan UNI Agency/Bardon-Chinese Media Agency

學生圖典

〈運動篇〉

目 錄

★本書的特色

利用插圖將運動的動作有系統，以及時間區隔方式來加以表現出來。

★本書的使用方法

1. 這是本可滿足各種目的的賞心悅目的插圖圖典。
2. 可利用來編輯文集，以及各種情節的教學故事。
3. 本書不僅可當做一般書籍閱讀，同時還是本稱職的運動小事典喔！

1 體 育

器械體操	4
徒手體操	8
基本運動	10
柔軟體操	14
體能運動	15
整隊，行進	18
球類運動	20
田徑	22
游泳	24
滑雪	30
溜冰	34

體能測驗	36
運動能力測驗	37
體育用品	38
健康管理	42

2 運 動 大 會

運動會	44
奧林匹克	60
運動標幟	68

3 武 術

相撲	70
柔道	88
劍道	98
摔跤	106
拳擊	108
西洋劍	110
射箭	112

4 球 技

棒球	114
----------	-----

壘球	120
羽毛球	121
網球	122
桌球	124
排球	126
籃球	132
足球	134
橄欖球	140
曲棍球	142

5 遊 戲

推擠相撲遊戲	144
臀部相撲遊戲	145
腕力遊戲	146
腳的遊戲	147
坐姿的遊戲	148
手指和手的遊戲	149
帶子遊戲	150
頭部遊戲	151
馬兒遊戲(1)	152
馬兒遊戲(2)	153
踩高蹺	154
繩子遊戲	155
玩球遊戲	156
陀螺	157

槍類遊戲	158
石頭遊戲、玩砂遊戲	159
水遊戲	160
手遊戲	161
雪遊戲	162
各類遊戲	163

6 娛 樂

郊遊	164
露營	170
緊急處理	176
觀察鳥類	180
越野識途比賽	182
野外體育活動	184
騎馬	190

器械體操 (1) 跳箱



打開雙腿



雙腿合併



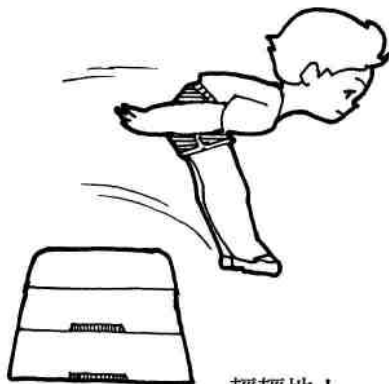
唉呀，
失敗了！



好啊！



再高一點



輕輕地！



着地，成功！



如何？



雙手放在墊上



向前翻滾



兩腿打開

雙膝不得彎曲

嗨，成功了！

啊！已經不行啦！



倒立



側翻



器械體操 (3) 平衡木

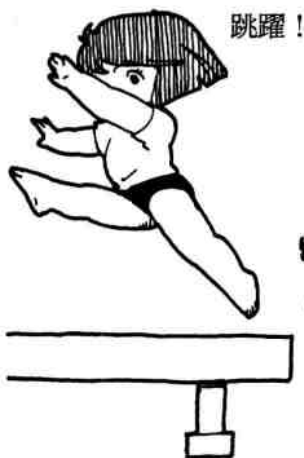
上平衡木



慢慢地走



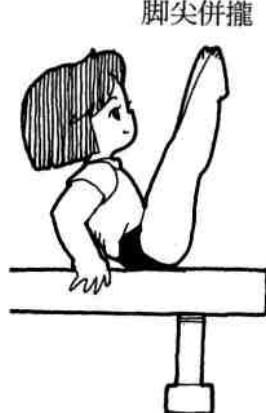
取得平衡



跳躍！



向前翻



脚尖併攏



單腳站立



眼睛注視前方



啊啦！
救命啊！

器械體操 (4) 單槓

體育 7

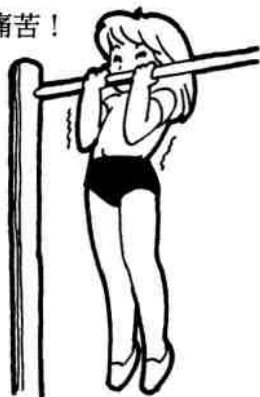
構得到嗎？



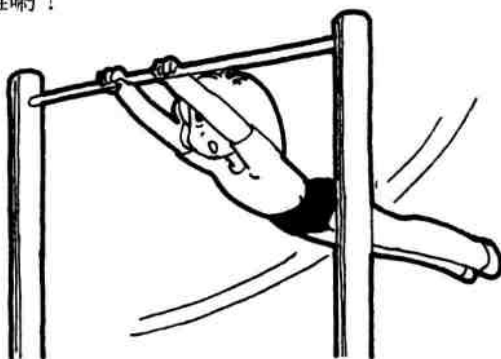
啊！好痛苦！



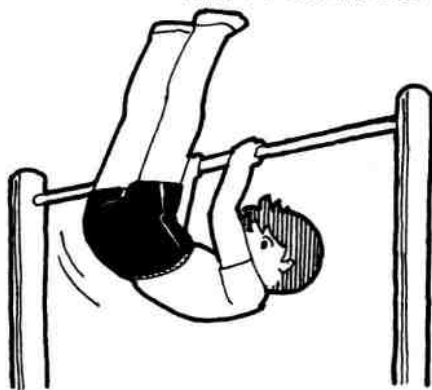
決定上去了？



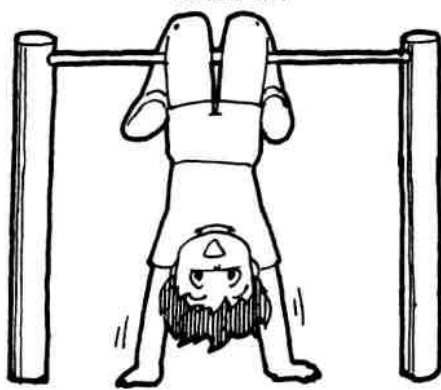
要保持平衡還真難喲！



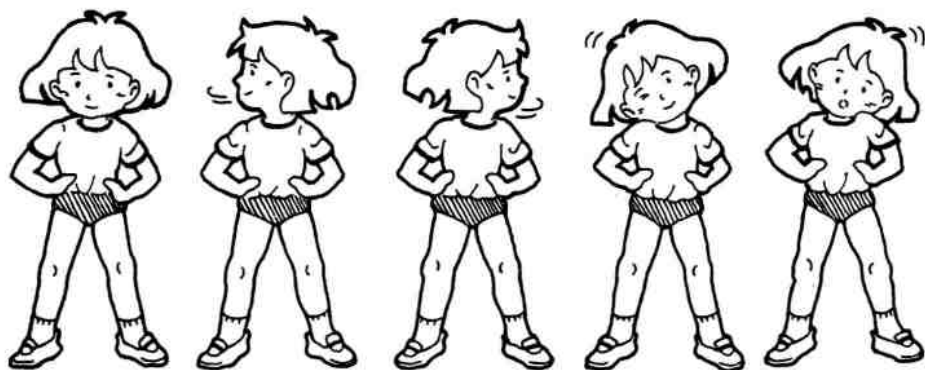
時機的掌握也很重要



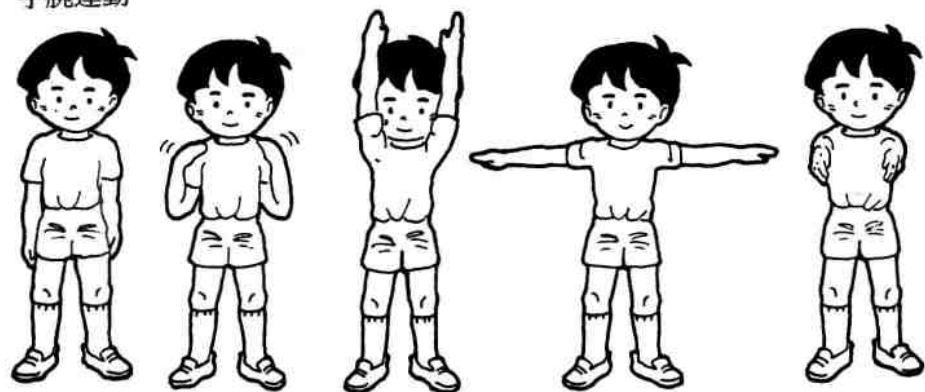
身體倒掛



頭部運動

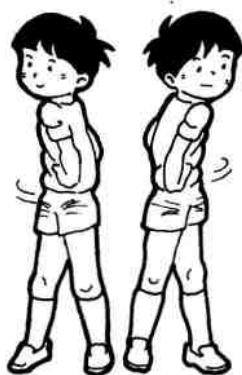


手腕運動



腳部運動





背伸直



手脚彎曲



手腕往上

上肢運動



擴胸



扭腰



向側彎曲



身體旋轉



向前
傾斜彎曲



膝蓋曲伸



基本運動 (1)



左右腿交
替跳著走



大步地跑



走曲線



並排同一條線

打開雙腳



咚

全力向前跑





單腳跳過線



雙腳跳過線



跑躍過線



單腳站立
跳著走



單腳向旁
舉並跳躍



單腳跳躍

跳過橡皮筋



手向上舉並拍打

手向上舉，
雙腿跳起拍
打。

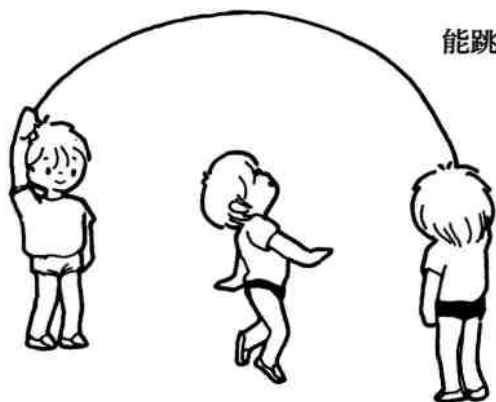


基本運動 (3)



兔子





能跳很久嗎？



邊跳繩邊快跑

能抓到球嗎？



躲球



能踢到球嗎？



這次換你囉！

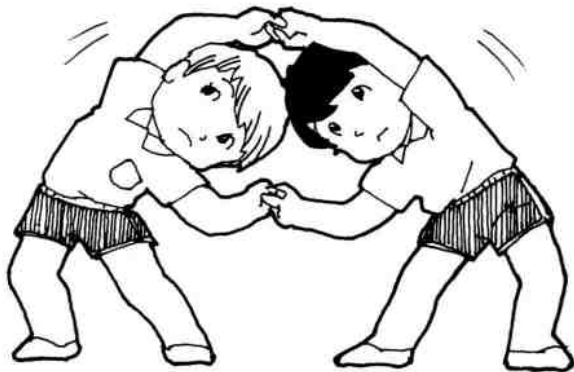


喔！好累喔！

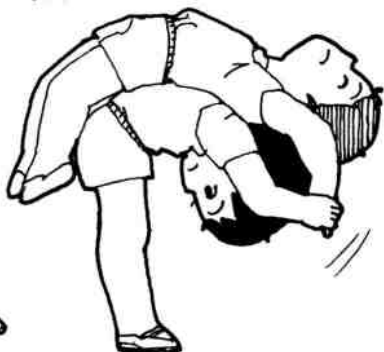
身體向前彎曲



身體向側伸展



身體向左仰並彎曲





爬竹竿 吊雲梯



跳繩



單腳蹲跳



跳馬



伏地挺身



單腳比角力



仰臥起坐