

競技運動方法

—各級學校・個人・團體・民衆・郊遊—

INDIVIDUAL AND MASS ATHLETICS



原著者 J.C. STALEY

健行文化出版公司發行

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	繩梯比賽法.....	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

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，最初級者為自由遊戲，最高者為有組織之球戲。吼善靈頓 (Hetherington) 氏之「學校體育程序」一書中，主張學校體育，如以團體項目為中心，不如以個人項目為中心。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，始終參與比賽或練習之謂也」。

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。實言之，此項活動在強迫訓練或自由參與之下皆能實用。(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。然以單獨用之爲宜，充其量以二人至三人同練爲佳。(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，爲跑跳擲推擲打攀援等活動。(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，且爲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弛之立定跳高，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，跳獎礮比遠，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。

第五項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，藉以測驗一己之能力，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(Tournamont 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 一英哩 二英哩

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 十六磅鏈球 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為數繁夥，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，因其多為新編之遊戲，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為輕視。

此書所列各遊戲運動之規則，未嘗偏重一方，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*號者係明男女老幼皆能試行之意。)

1. 十五米賽跑* (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* (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。

3. 競走 (Walking Race)[※]

此項乃走代跑之謂。賽者須將前足跟置於地上；俟後足尖離地方可移動之，否則即被取消。至於距離以四十米與四百米之間為佳。

4. 背向賽跑 (Backward Running Race)

賽者各據一道，背向跑道而立，聞起跑令，遂各循跑道，面向起點線向後退跑。但同時得回首而視。如有不能按規向後跑或跑入他道者，即被取消。至於距離以二十米至六十米為佳。詳判法仍照徑賽評判規程辦理。

5. 量足賽跑 (Measurnig Feet Race)

賽者各由起點線起步，以前足跟置貼於後足尖前，如是兩足互換前進，一似用足量度起點線至終點線之距離尺數者。如未遵法而走者，即被取消。至於距離以十米至二十米為宜，須照直線賽跑法而施評判。

6. 踴躍賽跑 (Hopping Race)[※]

賽者踴一足立於起點線後，聞起跑令，即以立地之一足，連續向終點躍行，中途不得換足或將踴起之足落地，違者即被取消。至於距離，可按參預者之能力，定二十米

至五十米爲度。

7. 奔馳賽跑 (Gallop Race)[※]

各人以左足或右足向前，立於起點線後，聞起跑令，即以原立於前後之足，保持原式向前奔馳，以達終點；再照直徑賽跑法以定甲乙。距離由四十米至百米爲佳。

8. 足跟賽跑 (Heel Run Race)[※]

賽者在起點線後用足跟而立；出發後即舉起足尖，而以足跟疾行前進，至終點爲止。按照直徑賽跑規則以施評判。距離由二十米至四十米爲度。

9. 直膝賽跑 (Stiff Knee Race)[※]

賽者出發時，各須直膝而奔，不得稍屈其膝；否則即被取消。照徑賽規則評定甲乙。距離以二十米至五十米爲度。

10. 彈跳賽跑 (Skipping Race)[※]

各人立於起點線，聞令，即將左（右）足移前，同時以左（右）足行以彈跳，再以右（左）足移前，同時以右（左）足行一彈跳，如是相續前跳至終點爲止。如有違反彈跳步法者，即被取消。至若評判法，仍按徑賽規程施行。距離以二十至六十米爲最宜。

11. 輪換單跳跑 (Alternate Hop Race)*

此項乃單足跳與跨步之謂也。賽者向前進行時假使先以左足向前一跳，則以右足向前一跨，然後以右足向前一跳，繼之以左足向前一跨；如是輪換向前跳跨至終線為止。違者即被取消；但此種動作非為彈跳法，蓋其跨跳之間，須連續不已，而每一跨跳之距離，又以長大為宜。至其評判法，亦如他項之直徑賽評判規程，而賽者由四十至百米為佳。

12. 愛斯基摩人跑 (Eskimo Race)*

賽者雙足靠緊，雙膝伸直，立於起點線後；聞令，即將膝足保持原式，用足尖跳跑，向終點前進；此時雙膝務須伸直，不得稍屈，違則取消比賽資格。用徑賽評規則以定甲乙。距離以十五至三十米為宜。

13. 蹣跚賽跑 (Hobble Race)*

賽者立於起點線，蹣屈一足向後，抱之以雙手，使之緊貼於臀部；聞令，即以立地之足向前跳跑至終點止。在中途不准將一手或雙手脫離此足，或換足跳，違則取消比賽權。按徑賽規則以施評判。距離由二十至五十米為佳。

14. 跛鴨賽跑 (Lame Duck Race)*

賽者立於起點線後，舉一腿向前，雙手緊握其起足尖。
 (圖1) 聞令，即用他足前跳，中途不得將一或雙手脫去，而舉起之腿亦不得落下，直至終點線為止。違則取消賽權。距離以二十至四十米為佳，仍照徑賽規則以定甲乙。

15. 雙跳賽跑 (Double Jumping Race)

用皮帶或繩將賽者之雙起
 踝繫縛，使賽者由起點線跳至終點，距離約二十至五十米，照仍徑賽規則以評判



第 一 圖

之。倘不用繫縛雙踝，則跳者不得將雙足稍離。如用報紙一張夾之於兩足尖，令之跳行，倘報紙落去，即證明雙足離開矣，即取消比賽權。

16. 僂僂競走 (Crooked-man Race)

各立於起點線後，聞令，即以左足踏出一步，再以右足向
 左足前繞出，同時搖擺左足尖，使右足尖再向前出立一步，以左足向右足前繞出，同時擺動右足尖，使左足再

向前出一步。如此輪換前行，使身體左右搖擺如偃僂者然，至終點止。按徑賽規則以評判先後；再視賽者之技能如何，以定距離之長短，約由十至二十米爲宜。

17. 持重賽跑 (Weight-carrying Race)

用 沙囊，藥球，(Medicine Balls) 鉄球，石塊，木塊，木板，等物大小輕重俱須一律。賽者各持一件，按照所指定之論何跑法中之一法以競走，中途不得改變所指定之持物方式，違則取消賽權。距離以三十至中百米爲度。

18. 跳欄賽跑 (Miscellaneous Hurdle Race)²³

利 用運動會中之跳欄式，以椅，櫈，跳板，桶等物置跑道上。各物放置之距離，隔五呎至十數呎二十呎不等，但每一賽員所跑之物及其放置之距離皆須彼此一律耳。全程距離以四十至百米爲宜。

19. 障礙賽跑 (Obstacle Race)²³

用 天然或人爲了物如小丘，叢林，藩籬，溝渠，桶，椅，雙橫杠，高橫杠等物爲障礙物，區分跑道，各道排列一式大小之障礙物，使賽者由出發線跑過，穿越，爬攀，繞越此種種障礙而達終點。違則不得再賽。全程不得少於