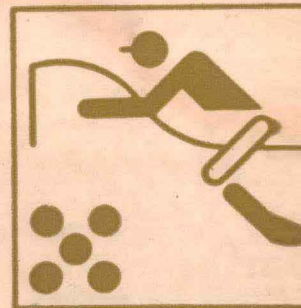
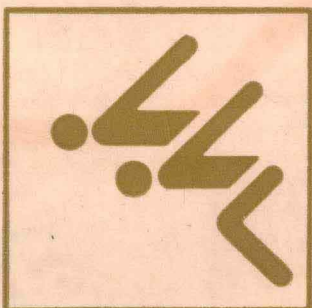
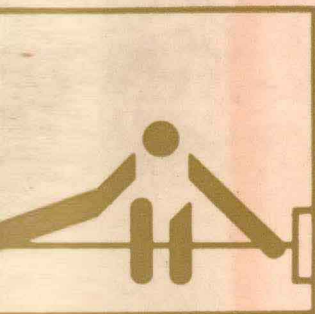


家庭百科叢書

# 運動百科全書



家庭百科叢書編譯組 編譯

# 運動百科全書

家庭百科叢書編譯組 編譯

—國家書店有限公司—

版權所有  
翻印必究

## ■ 運動百科全書

家庭百科叢書69

特價：壹佰貳拾元整

主編者：王麗芬

編譯者：家庭百科叢書編譯組

發行人：林大坤

法律顧問：林金鈴 律師

出版者：國家出版社

發行所：國家書店有限公司

郵撥帳戶：一〇四八〇一號

地址：臺北市新生南路一段126之8號三樓

電話：391-2425 • 391-4261 • 392-6748

391-7918 • 351-0917 • 392-6749

印刷所：嘉信印刷事業有限公司

用紙：70磅大康印書紙

中華民國69年7月出版

行政院新聞局局版臺業字第零陸叁貳號  
(本書如有缺頁或裝訂錯誤請寄回調換)

## 「家庭百科叢書」序

「家庭百科叢書」，顧名思義是針對每一家庭；對每一家庭成員，能在經濟確切地獲得新知的同時，更能發揮實際作用。舉凡現代家庭生活中夫妻之倫、父母之責、子女之道，乃至於教育問題、日常瑣務、養生保健、疾病防治、修持接物、衣食住行等隨時可見的切身問題，都是「家庭百科叢書」包羅之列。

家齊爲國治之本，自古以來，這一放諸四海皆準的至理，一直是教養國人立身行己的最重要經義。不幸的是，近年物質文明爛熟的結果，人心腐蝕，問題家庭直線上升，社會上各種光怪陸離的現象，到處可見，形成現代文明的新病態。有心之士亟謀尋求解決之道的各種努力之中，如何建立美滿和諧的家庭，成爲咸認的癥結所在。我們在此時出版「家庭百科叢書」，這又是本社的另一目標。

本社創立三年來，除了同仁筭路藍縷的努力外，還因讀者的支持，才有今日初具的規模。具有雙重深長意義的「家庭百科叢書」的出版，表示本社再接再厲的初衷。期望於不久的將來，本社能結合學界更大的力量，對讀者提供更多更廣的優良書籍。尚祈讀者不吝指教，共襄其成。

# 序

由國內電視台所轉播的各種運動實況錄影之收視率看來，國人對運動的興趣已逐漸提高，對運動的認識與了解也愈來愈深刻了。

本書就是為一些想更進一步了解運動的讀者編譯而成的，書中對所收錄的每一種運動規則、比賽方法、特色……等都有詳盡的介紹，雖因篇幅所限，不能把所有的運動盡納其中，可是，對那些喜歡看實況轉播的電視觀眾來說，已綽綽有餘了。如果你想學習或了解某種運動，本書將可當你入門的引介。

在諸多的運動項目中，本書選了目前在世界上比較受重視的三十五種，一一加以分析、條舉。如果它能引起各位愛好運動者的重視或讓一些一向對運動不感興趣或毫無概念的人，在看完之後，覺得豁然開朗的話，那就是編者莫大的安慰了。

# 目錄

## 體操比賽

|                  |     |
|------------------|-----|
| 體操是一種什麼樣的運動····· | 1   |
| 體操比賽的特色·····     | 1 1 |
| 體操比賽的專用術語·····   | 1 2 |

## 田徑比賽

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 田徑比賽是一種什麼樣的運動····· | 1 3 |
| 田徑比賽的特色·····       | 2 4 |
| 田徑的專用術語·····       | 2 5 |

## 棒球

|                  |     |
|------------------|-----|
| 棒球是一種什麼樣的運動····· | 2 7 |
| 棒球比賽的特色·····     | 3 5 |
| 棒球的專用術語·····     | 4 0 |

## 壘球

|                  |     |
|------------------|-----|
| 壘球是一種什麼樣的運動····· | 4 4 |
| 壘球比賽的重點·····     | 4 9 |
| 壘球的專用術語·····     | 5 0 |

## 排球

|                  |     |
|------------------|-----|
| 排球是一種什麼樣的運動····· | 5 2 |
| 排球比賽的特色·····     | 5 6 |
| 排球的專用術語·····     | 6 2 |

## 籃球

|                  |     |
|------------------|-----|
| 籃球是一種什麼樣的運動····· | 6 4 |
| 籃球比賽的特色·····     | 9 1 |
| 籃球的專用術語·····     | 7 2 |

## **足球**

|                  |    |
|------------------|----|
| 足球是一種什麼樣的運動····· | 75 |
| 足球比賽的特色·····     | 83 |
| 足球的專用術語·····     | 84 |

## **手球**

|                  |    |
|------------------|----|
| 手球是一種什麼樣的運動····· | 87 |
| 手球比賽的重點·····     | 90 |
| 手球的專用術語·····     | 91 |

## **橄欖球**

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 橄欖球是一種什麼樣的運動····· | 93  |
| 橄欖球的特色·····       | 100 |
| 橄欖球的專用術語·····     | 101 |

## **羽毛球**

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 羽毛球是一種什麼樣的運動····· | 104 |
| 羽毛球賽的特色·····      | 109 |
| 羽毛球賽的專用術語·····    | 110 |

## **桌球**

|                  |     |
|------------------|-----|
| 桌球是一種什麼樣的運動····· | 112 |
| 桌球賽的特色·····      | 118 |
| 桌球賽的專用術語·····    | 120 |

## **硬式網球**

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 硬式網球是一種什麼樣的運動····· | 122 |
| 硬式網球的特色·····       | 128 |
| 硬式網球的專用術語·····     | 129 |

## **軟式網球**

|                    |      |
|--------------------|------|
| 軟式網球是一種什麼樣的運動····· | 1 31 |
|--------------------|------|

|              |      |
|--------------|------|
| 軟式網球的特色····· | 1 34 |
|--------------|------|

|                |      |
|----------------|------|
| 軟式網球的專用術語····· | 1 34 |
|----------------|------|

## **高爾夫球**

|                    |      |
|--------------------|------|
| 高爾夫球是一種什麼樣的運動····· | 1 36 |
|--------------------|------|

|               |      |
|---------------|------|
| 高爾夫球賽的特色····· | 1 45 |
|---------------|------|

|                |      |
|----------------|------|
| 高爾夫球的專用術語····· | 1 47 |
|----------------|------|

## **美式足球**

|                    |      |
|--------------------|------|
| 美式足球是一種什麼樣的運動····· | 1 53 |
|--------------------|------|

|              |      |
|--------------|------|
| 美式足球的特色····· | 1 66 |
|--------------|------|

|                |      |
|----------------|------|
| 美式足球的專用術語····· | 1 67 |
|----------------|------|

## **曲棍球賽**

|            |      |
|------------|------|
| 曲棍球簡介····· | 1 68 |
|------------|------|

|              |      |
|--------------|------|
| 曲棍球賽的特色····· | 1 71 |
|--------------|------|

|                |      |
|----------------|------|
| 曲棍球賽的專用術語····· | 1 71 |
|----------------|------|

## **射箭**

|           |      |
|-----------|------|
| 射箭簡介····· | 1 72 |
|-----------|------|

|            |      |
|------------|------|
| 射箭的特色····· | 1 76 |
|------------|------|

|            |      |
|------------|------|
| 射箭專用語····· | 1 76 |
|------------|------|

## **保齡球**

|            |      |
|------------|------|
| 保齡球簡介····· | 1 78 |
|------------|------|

|             |      |
|-------------|------|
| 保齡球的特色····· | 1 81 |
|-------------|------|

|              |      |
|--------------|------|
| 保齡球專用術語····· | 1 82 |
|--------------|------|

## **游泳比賽**

|                |      |
|----------------|------|
| 游泳是什麼樣的運動····· | 1 84 |
|----------------|------|

|              |      |
|--------------|------|
| 游泳比賽的特色····· | 1 91 |
|--------------|------|

|                |     |
|----------------|-----|
| 游泳比賽的專用術語····· | 193 |
|----------------|-----|

## **快艇**

|                  |     |
|------------------|-----|
| 快艇是一種什麼樣的運動····· | 195 |
| 快艇比賽的特色·····     | 197 |
| 快艇比賽專用術語·····    | 198 |

## **划船比賽**

|                |     |
|----------------|-----|
| 划船是什麼樣的運動····· | 200 |
| 划船比賽的特色·····   | 201 |
| 划船比賽的專用術語····· | 202 |

## **獨木舟比賽**

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 獨木舟是一種什麼樣的運動····· | 203 |
| 獨木舟賽的特色·····      | 205 |
| 獨木舟比賽的專用術語·····   | 205 |

## **衝浪比賽**

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 衝浪比賽是一種什麼樣運動····· | 207 |
| 衝浪比賽的特色·····      | 208 |
| 衝浪的專用術語·····      | 208 |

## **滑雪比賽**

|                  |     |
|------------------|-----|
| 滑雪是一種什麼樣的運動····· | 209 |
| 滑雪比賽的特點·····     | 212 |
| 滑雪專用術語·····      | 213 |

## **溜冰比賽**

|                  |     |
|------------------|-----|
| 溜冰是一種什麼樣的運動····· | 215 |
| 溜冰比賽的特色·····     | 221 |
| 溜冰比賽的專用術語·····   | 222 |

## **冰上曲棍球**

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 冰上曲棍球是一種什麼樣的運動····· | 224 |
|---------------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 冰上曲棍球的特色····· | 226 |
|---------------|-----|

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 冰上曲棍球的專用術語····· | 227 |
|-----------------|-----|

## **泰國拳**

|                  |     |
|------------------|-----|
| 泰拳是一種什麼樣的運動····· | 229 |
|------------------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| 泰拳比賽的重點····· | 231 |
|--------------|-----|

|                |     |
|----------------|-----|
| 泰拳比賽的專用術語····· | 232 |
|----------------|-----|

## **職業拳擊**

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 職業拳賽是一種什麼樣的運動····· | 233 |
|--------------------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| 拳擊比賽的特色····· | 236 |
|--------------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| 拳賽專用術語····· | 237 |
|-------------|-----|

## **職業摔角**

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 職業摔角是一種什麼樣的運動····· | 238 |
|--------------------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| 職業摔角的重點····· | 243 |
|--------------|-----|

|                |     |
|----------------|-----|
| 職業摔角的專用術語····· | 243 |
|----------------|-----|

## **業餘摔角**

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 業餘摔角是一種什麼樣的運動····· | 244 |
|--------------------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| 業餘摔角的特色····· | 247 |
|--------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| 業餘摔角比賽的專用術語····· | 248 |
|------------------|-----|

## **柔道**

|                  |     |
|------------------|-----|
| 柔道是一種什麼樣的運動····· | 249 |
|------------------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| 柔道比賽的特色····· | 255 |
|--------------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| 柔道專用術語····· | 256 |
|-------------|-----|

## **劍道**

|                  |     |
|------------------|-----|
| 劍道是一種什麼樣的運動····· | 257 |
|------------------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| 劍道比賽的特色····· | 262 |
|--------------|-----|

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 劍道比賽專用術語·····     | 263 |
| <b>相撲</b>         |     |
| 相撲是一種什麼樣的運動·····  | 266 |
| 相撲比賽的特色·····      | 269 |
| 相撲比賽專用術語·····     | 272 |
| <b>空手道</b>        |     |
| 空手道是一種什麼樣的運動····· | 274 |
| 空手道比賽的特色·····     | 276 |
| 空手道專用術語·····      | 277 |
| <b>馬術比賽</b>       |     |
| 馬術是一種什麼樣的運動·····  | 278 |
| 馬術比賽的特色·····      | 280 |
| 馬術比賽專用術語·····     | 281 |

# 體操比賽



這是一種運用各種器材，作體操技術競賽的運動。男子體操比賽項目有墊上運動、鞍馬、吊環、跳馬、雙槓、單槓等六種。女子則可分跳馬、高低槓、平均台、墊上運動等四項。

## 體操是一種什麼樣的運動

### 體操比賽的歷史

現在世界上體操比賽所使用的各種器材，是由西元一八一一年德國的楊恩氏所發明的運動器材改良而成的。

體操運動的歷史並不長，直到一八九六年，第一屆奧林匹克運動會在雅典舉行的時候，才被列為正式比賽項目。在我國，則直到民國六十年以後才有逐漸發展的跡象。

目前，雖然我國的體操水準已略為提高，然較之國際水準，仍相去甚遠，許多人對這項運動，連名稱都感到陌生，更遑論比賽項目、方法和規則了。

「體操比賽」和我們一般所說的「體操」不同，前者需要完備的器具、熟練的技巧和堅毅的精神，而且還需要長時間的練習；後者則較偏重筋骨舒展和四肢的活動。

一項運動的推廣與普及，亟需有心人士的提倡與支持，「體操

比賽」和「體操」對人體的健康都有相當的助益，而且還可美化人的姿勢，提高國家的聲譽，我們希望我國的體操早日爭取到它應有的地位。

### 比賽方法

男子有六種項目（墊上運動、鞍馬、吊環、跳馬、雙槓、單槓），女子有四種項目（跳馬、高低槓、平均台、墊上運動），選手對於全部的項目都必須應付得來，比賽可分為第一項比賽、第二項比賽、第三項比賽。第一項比賽是選手團體比賽，每組六個人參加，選手們要作出規定的動作（所參加的全部選手要一致的作出所規定的動作）和自選動作（以選手最拿手的動作、技巧為主）。團體六名選手各種項目所得的成績中，以最好的五名選手所得的分數，作為各項目的團體得分。

第二項比賽，是個人競賽，在第一項比賽中成績好的選手，重新表演一次自選動作以後，以第一項比賽的成績和第二項比賽成績的總和，來決定名次。

第三項比賽是分項比賽，在第一項比賽中，分項成績最好的八名選手再重新表演各種項目的自選動作，第一項比賽的規定和自選動作的成績合計，除以2再加上第三項的成績，即可決定名次。

### 評分的方法

評分由主審、一審、二審、三審、四審等五位裁判負責。主審和四位裁判所評的分數中，從四位裁判中扣除評分最高和最低的兩位，用主審的分數加上中間兩個的分數除以2的得數，就是選手個人的得分。中間分數若超出評分規定分數所容許的差距，由主審召集其他裁判商議。

### 男子比賽的項目和技巧

#### 墊上運動

在十二公尺見方有彈性的襯墊上，運用五十秒到七十秒的時間，把翻滾動作、平衡操、倒立動作有節奏的併合起來表演。在表演之中，只能靜止兩次。

**急速後手翻** 從向前的急速助跑中，做一個後手翻，把身體翻轉的動作。

**前手翻** 從助跑中跳起來，雙手在前面著地，經過倒立姿勢然後手離地，翻轉後站起來的動作。

**後手翻** 從直立的姿勢，半蹲下來，向後跳而翻轉，兩手向地一推，縱身站立起來的動作。

**空翻** 跳起來在空中翻轉的動作，有前空翻、後空翻和側空翻三種。在翻轉中有屈身和挺身兩種姿勢。

**快速翻** 身體向後伸的翻轉動作，爲了增加下一步的動作力量，所以這動作比一般翻轉的姿勢要低。

**月面翻** 兩次後手翻之後，身體直立旋轉一次的動作。是一位日本選手在作單槓運動時所發明的動作，旋轉時可依快慢而作出各種姿勢。

### **鞍馬**

在高一百一十公分，長一百六十公分，寬三十五公分裝有把手的木馬上，用鞍部、馬尾、馬首作兩腳旋轉的動作，再加上剪腳動作的運動。

表演時，用兩個手腕來支撐，動作不能靜止，所以，這項很不容易表演，是選手在各種項目中最需要努力練習的項目。

**剪腳** 也叫做夾腳運動，在木馬上，雙手抓住把手，兩腳向前後揮動後，向橫的方向搖動，雙腳前後交互運動的動作。可分前剪腳和後剪腳兩種。

**旋轉** 又稱爲迴轉。身體挺直，把雙腳或單腳向左邊或右邊旋轉，

## • 運動百科全書 •

一面保持平衡，一面作雙手緊握、鬆開的交替動作，身體仍要繼續旋轉。可分單腳旋轉和雙腳旋轉兩種。

**橫向移動** 兩腳連續保持旋轉，向馬首或馬尾方向移動的動作。

**向下轉向** 又稱為伏臥。用雙手抓住把手，使身體彎曲而轉向的動作。

**向上轉向** 身體向後仰，而成弓形，用一個手腕支撐，身體向上轉向移動的動作。

**轉向移動** 從兩腳的旋轉，換方向移動，立刻向上移動的動作。

**向上移動** 連續向上移動的動作。

**夏伊尼亞轉向** 蘇俄的夏伊尼亞選手最先想出來的動作，也稱為馬端部轉向。在木馬的端部向下轉向後著地的動作。

**A型向上移動** 也稱為向上轉向。在向上移動交換支撐的手腕而轉向的動作。

### 吊環

從五公尺五十公分的高度，垂下兩個環，表演臂力的運動。倒立兩次，一次是振動，一次是用力量，像十字懸垂一樣，表演靜止的狀態，這個項目，在表演過程中，不能動搖吊環，但身體卻得作大弧度的動作，以顯示臂力，這個動作是體操比賽中較困難的一種。

**振動** 採取懸垂姿勢，把身體作前後搖擺的動作。

**換手** 又稱變位。一面作動作，一面換臂，是一個劇烈的動作。

**翻轉倒立** 利用換手動作的餘勢，一次翻轉使身體倒立的動作。

**力技** 十字懸垂、上水平、背面水平、前水平和上推倒立等動作，都是需要用勁的動作。

**車輪翻** 和單槓的車輪翻一樣。從倒立姿勢翻轉成正立，再翻轉為倒立姿勢的動作。

**本間動作** 日本的本間選手最先表演的動作。先換手，然後一脚向前舉高支撐身體的動作。

**後向翻** 是月面翻的一種，向後翻轉兩次，在第一次翻轉時，把身體垂直轉動一次後，再翻轉後雙腳著地的動作。

### 跳馬

用和鞍馬一樣的運動器材，高度一百三十五公分。兩手按在馬上跳過去。馬腹中央有一條寬一公分的線，手碰到線就要扣零點五分。在自選動作中，選手要預先告訴主審員，自己的手要按馬首或馬尾以後，才能表演。按照動作的難易程度來評分。

**山下跳** 這是日本選手山下（現在改姓松田）首先表演的動作。在前轉跳時，利用身體反動力彎曲，再把身體挺直的動作。

**塚原跳** 是日本塚原選手最先表演的動作。從起跳把身體扭轉四分之一或二分之一，手按在馬上，向後翻然後著地的動作。著地時的姿勢有雙手抱胸、屈身、挺身，再加上扭身的動作。

**堀出跳** 是日本堀出選手首先表演的動作。從前轉跳把身體轉動二分之一，再作向後翻而著地的動作。

**荳松跳** 是日本荳松選手首先發明的動作。從起跳，把身體扭轉四分之一，向後翻再把身體扭轉四分之三而著地的動作。

**雙翻** 在前轉跳中，手用力按在馬上，向前翻兩次而著地的動作。正確翻轉次數應為一次半。

### 雙槓

長三點五公尺，直徑五公分的兩根圓鐵棍，架在一百七十五公分的高度上，是為雙槓，動作可分振動和靜止兩種，雙手一定要放在槓上且要上下同時放開一次，中間只許靜止三次。最近作靜止動作的選手很少。

**前擺和前轉** 又稱為扭動。身體向前擺動同時扭轉到一半時，再恢

復原來姿勢。

**槓下翻** 彎腰迴轉後，作懸垂、手腕支撐、手腕屈伸等姿勢的動作。

**槓上前後翻** 從手腕支撐，把身體前後搖動，雙手放開，向前、後翻以後，恢復原來姿勢的動作。

**向後開腳** 身體向前、向後搖動時，把雙手放開，雙腳向後伸開以後，轉為手腕支撐的動作。

**屈身後雙翻** 從倒立姿勢翻轉下來，再向前翻轉上去，雙手放開，以屈身的姿勢，向後翻轉兩次而後著地的動作。

### 單槓

在二公尺五十五公分的高，直徑二十八公釐的一根鐵棍上，表演連續而強勁的動作。這一項運動，可說是體操中的基礎。手握鐵棍，作出各式各樣的變化動作，連續作出鬆手和强有力的振動動作。

**背面轉** 從前面振動變為後面振動，身體彎曲，把雙腳放在兩手腕之間的槓上，振動到前面時，把身體伸直，變成背面支撐的動作。

**欠身後旋轉** 以屈身的姿勢（開腳、合腳），使腰和雙腳不碰到單槓，然後把身體吊起，向後迴轉的動作。

**車輪翻** 以反手像車輪般旋轉的動作。

**旋轉** 正手向前車輪翻，把身體扭轉一半，變成反手支撐的動作。

**後振扭轉** 正手或單反手握鐵棍，向後振動時，雙手放開把身體扭轉一次，再恢復懸垂姿勢的動作。

**伊亞翻** 東德伊亞選手首先發明的動作。正手或反手握在鐵槓上，向後翻轉，雙手放開，在前方開腳，翻轉後，恢復懸垂姿勢的動作。

**挺身跳** 從反手旋轉，向後翻上時，利用身體的反動力量，把身體