



健身运动(三)



郭小平 主编

目 录

智力运动	1
桥牌	1
国际象棋	13
室内运动	26
保龄球	26
壁球	47
飞镖	55
沙壶	80
跆拳道	94
冰雪运动	110
滑冰	110
滑雪	126

智力运动

桥牌

一 运动简介

桥牌起源于欧美，英文 Bridge，其意为“桥”。在欧洲有一句古老的谚语：“要想结交美丽的女孩，得学会跳舞；要结识名流显贵，需打好桥牌。”打桥牌原是西方上流社会进行交际和消遣的一项娱乐，现在，它早已成为一种大众化的智力游戏，全世界的桥牌爱好者已超过了一亿。桥牌与象棋、围棋一起并称为世界三大智力运动。桥牌可以陶冶性情，启发智慧，磨练判断力，促进合作友谊；打桥牌需要运用数学、逻辑学、心理学、运筹学，并发挥个人的智慧与技巧，忠实而灵活地配合各种叫牌制度；同时桥牌崇尚公平、公开、公正的体育精神；因而可以说，桥牌是一项高尚而有益的娱乐运动。丘吉尔、艾森·豪威尔、比尔·盖茨等都是著名的桥牌爱好者。目前桥牌已经成为 2002 年亚运会和 2004 年奥运会的表演项目，并有望进入 2008 年冬季奥运会。

桥牌与普通扑克牌游戏相比其差别主要在于：一是在打牌前多了个叫牌过程；二是在打牌过程中有一人为明手，不参与出牌；三是计分规则比较复杂。1958 年 8 月世界桥牌联合会于挪威成立，桥牌正式成为世界性的智力运动。

二 基本知识

1. 色与牌张

扑克牌的牌张分为四组，每一组就是一个花色，这四个花色是黑桃、红心、方块和梅花，英文分别为 Spade、Heart、Diamond、Club，其原意分别为铁锹、红心、钻石、三叶草，相应地它们的缩写分别为 S、H、D、C。在桥牌中花色是有级别的，黑桃最高、红心次之、方块再次、梅花最低。每一种花色有十三张牌，顺序如下：A(最大)、K、Q、J、10、9、8、7、6、5、4、3、2(最小)。还有一种“花色”叫无将(NT)，就是没有将牌(主牌)的意思。都是按照顺时针方向进行，52 张牌平均分配，每人 13 张。

2. 搭档和方位

四个人打桥牌，两人为一组对另一组，分别坐在东、南、西、北的位置上。坐南、北的两人为一方，称南北方；坐东、西的两人为一方，称东西方。

3. 牌点计算

大多数牌手用 4-3-2-1 牌点来算出一手牌的实力，它是所有初学者需要掌握的，也是一位有经验牌手的良好基础。

(1) 大牌

每张 A→4 点

每张 K→3 点

每张 Q→2 点

每张 J→1 点

(2) 短花色

缺门(某一门花色一张牌也没有)→3 点

单张(一门花色有一张)→2 点

双张(一门花色有二张)→1 点

(3)估量无将牌实力时不计算短花色点数

例如：

大牌牌型

SKJ83——4

HAQ94——6

D8——2

CQJ76——3

花色定约这手牌的总实力是 15 点，无将定约总实力则只有 13 点。

4.使用牌点

叫牌时报出你手上牌的大约点数，你的同伴叫牌时也同样这样做。如果采用一个好的叫牌方法，通过交换信息，可以使你在大多数情况下选择一个好的定约。

记住下列关键数字：

26 点-高级花色和无将局

29 点-低级花色局

33 点-小满贯

37 点-大满贯

这并不表示在同伴双方有 26 点时就一定能打成高级花色局或无将局，通常只表示你有理由打局。如果不适合打高级花色，而打无将又完全不可能，则即使有 26 点牌也可能打不成局。小满贯、大满贯的情况也是如此，谁也不能包你一定成功。双方有了合适的点数，你们就有理由打满贯。这些关键数字略有伸缩性。打局需要有 26 点，而常常是 25 点甚至 24 点也可以，但不能差得太远，否则适得其反。

5.赢一墩牌

每家必须跟随出牌者出一张同花色的牌(如果他们

手里有这种牌), 这叫做跟牌。如果一家有几张跟牌, 则可选中选一张大牌、小牌或中牌。如果没有跟牌, 则可打出其他任何一张牌。叫牌时决定了某种花色为将牌, 该花色中的任何一张牌就大于其他三种花色中的任何一张牌, 例如将牌中的 2 就要比其他三种花色中的 A 大。当一家不能跟牌时, 可以打出一张将牌, 这样就能吃张赢墩, 除非别家打出一张更大的将牌。不能跟牌出不一定非要打出一张将牌不可, 如果愿意的话, 还可以垫一张其他花色的牌。在一墩牌里, 如果没有将牌, 出牌花色中最大的那张是赢牌, 如果有将牌, 则最大的将牌是赢牌。

6. 计分

牌打完后, 双方要对照最终叫牌的定约计算墩数。只有定约方在完成其定约墩数时, 才按以下规定计分:

(1) 基本分

完成方块或梅花定约每墩 20 分。

完成黑桃或红心定约每墩 30 分。

完成无将定约第一墩 40 分。

完成无将定约每增加一墩 30 分。

(2) 局和部分得分

线下满 100 分为一局, 可以一次也可以两次或两次以上相加成局。一次成局必须完成以下定约:

3NT(九墩无将)=100 分。

4H 或 4S(十墩高级花色)=120 分。

5C 或 5D(十一墩低级花色)=100 分。

(3) 有局

有局方在其完不成定约时, 要多罚分。但作为补偿, 在大多数情况下, 有局方得到的奖分要比无局方多。

(4)加倍和再加倍墩牌分数

当完成一加倍定约时，墩牌分数为基本分数的两倍。

完成黑桃或红心定约每墩 60 分。

完成方块或梅花定约每墩 40 分。

完成无将定约第一墩 80 分。

完成无将定约其他任一墩 60 分。

它表示完成两红心或任何更高的加倍定约就能成局，而完成两方块加倍定约只有 80 分不够成局。当完成一再加倍定约时，墩牌分数为完成加倍定约墩牌分数的两倍(或基本分数的四倍)，完成一红心再加倍定约。

(5)超墩

在线下只记完成定约所定墩牌的分数，如果超额完成的墩牌，叫做超墩，其分数则记在线上。超墩的得分与墩牌的基本分相同，所不同的是要把这种得分记在线上而不是线下。如果完成的是加倍或再加倍定约，那么每超过一墩：

加倍无局：每超过一墩 100 分。

再加倍无局：每超过一墩 200 分。

加倍有局：每超过一墩 200 分。

再加倍有局：每超过一墩 400 分。

完成一倍或再加倍定约得奖分 50 分，这种奖分并不因加倍或再加倍而增加。

(6)宕墩罚分

完不成定约通常都得罚分：

未加倍无局：每墩 50 分。

未加倍有局：每墩 100 分。

加倍无局：第一墩 100 分；每增加一墩：200 分。

加倍有局：第一墩 200 分；每增加一墩：300 分。

再加倍：加倍分数的两倍。

(7) 满贯

若完成十二墩(小满贯)或全部十三墩(大满贯)定约，有特别奖分：

小满贯无局：500 分。

小满贯有局：750 分。

大满贯无局：1000 分。

大满贯有局：1500 分。

如果叫的是大满贯，即使你拿到十二墩也不得分(因为你宕了一墩牌还得丢分)。

7. 桥牌礼节

桥牌是一种讲究文明的游戏。每个桥牌爱好者，特别是参加正式比赛者，都要严格遵守多年来形成的礼节，道德准则和有关规章。

(1) 礼节

有些礼节是传统的，例如在发牌者分牌时，你应等他分完后拿起他自己的牌时才拿你自己的牌，因为他应当有和其他人同等的时间去研究手中的牌。当你是明手时，不要去看敌方的牌，也不要和同伴交换看牌，你可以注意他如何打，尤其不要从你的座椅上起来站到同伴的身后看他打。

(2) 旁观者

要坐定在一个玩牌者的身后不再挪动，不要一会儿又去看另一家的牌。这样会给人一种印象：认为先前一家的牌不怎么好，引不起你的兴趣。作为旁观者，要极力避免在叫牌和打牌时说任何话。如果你是在旁观一场严肃、重要的比赛，即使在两副牌中间的间隙时间，你也应该保持缄默，因为打牌者需要集中注意力。

(3) 桌上交谈

在一场严肃的比赛中，桌上交谈一般是不受欢迎的。如果你想说点什么，应当等到局后。对于“事后分析”如何呢？你想，对刚打完的牌你能充分讨论吗？如果你的同伴作了一次极端愚蠢的叫牌，又打得更糟，简单说一声“运气坏”就了事。如果他是一位好手，他一定会感激你的克制和宽容。

(4) 语调

要求叫牌时用同样轻重的声调和表情。不能拿好牌就眉飞色舞，拿坏牌就垂头丧气。桥牌是一种靠技巧和判断的游戏，不是表演竞赛。你有权根据同伴的叫品和他出的牌而不应根据他的语调和出牌的举动来做出判断。同伴们不应当利用语调来传递信息。例如，假定双方争叫，你叫加倍，但语气犹豫，你的同伴无权利用你这加倍的语调。如果他手上是边缘牌，他应不叫。只有在他有绝对明摆着的理由时，他才能采取改叫的行动。

(5) 辨察敌方

我们说过，你无权从同伴的语调、举动或迟疑中得到信息，那么你是否应当利用你所得到的敌方的这类信息呢？回答是：你有充分的权利这样做。例如，你从明手中出将牌 J，尚未肯定是飞对方的 Q 还是把它打下来（指用 A 或 K 盖上）。这时，你右方（上手）的敌方经过考虑、迟疑之后，摸摸这张牌，摸摸那张牌，最后出一张小牌。你有权假定这位敌手拿着将牌 Q 吗？那当然。那么，如果这人根本没有将牌 Q 呢？那他就是在欺骗了你。这类假动作在扑克游戏和其他某些游戏中是完全合法甚至受到赞赏的。但在桥牌中则不行。只允许你的敌手有权注意你的迟疑并从中提取信息，而不准你向他们投供

假犹豫。这是桥牌道德准则的一部分。对于普通牌局，你不必太注意这些事。但在一个认真的比赛中你却应力求放慢你的快速打法或者加速你的太慢打法，以保持(出牌)节奏均衡。如果你能做到这一点，你的敌手将无法从你的举动中探知任何东西。

桥牌是一项绅士活动，在荷兰举行的世界高手顶尖赛，就是最好的体现，虽然奖金很高，但却不设隔幕，甚至在比赛中也极少发生叫裁判的情况。想要打好桥牌，就必须遵守桥牌规则，否则你的技艺很难达到桥艺的最高境界。

三基本技术

1.就位

打桥牌时，四个人组成一桌，每桌分为北、东、南和西四个方位，坐东的牌手称为东家，坐北的称为北家，依次类推。南家与北家或东家与西家互为同伴。通常自然方位的北即为牌桌上的北方位，但这并不是绝对的，玩家可以自行定义方位。而在社交桥牌中，则比较通行的办法是双方商定或抽牌比大小决定。有时也可以打几付牌轮转一次。

在正式的桥牌比赛中，牌手的座位及座次是根据轮次表、主客队、牌手的习惯或出于战术需要事先确定好填写在出场表上的。牌手必须根据出场表上的顺序就座，否则即为犯规。在复式桥牌赛中，一个队的两对牌手在开、闭室分坐在南北、东西方位上，一副牌在开闭两室各打一次，这使得同一付牌双方同等机会拿到好的联手牌，这就有效地消除了运气的成分。这一独特的排位方式使得桥牌成为公平、科学的竞技游戏，吸引了数以亿计的爱好者。

2. 发牌

就位以后先要发牌做牌，在老式盘式桥牌中，一般有一红一蓝两副牌即可。北东南西轮流发牌，或由明手发牌。现在通常是以 8、12 或 16 副牌为一组，抽到最大一张牌的人首先发牌，由发牌者左边一家洗牌，与此同时由发牌者的同伴洗好另一副牌放在自己的右边，以备下一个发牌者使用。发牌者拿起左边洗好的牌，放在他右边一家的面前，由此家切牌，他拿起上面的一部分牌放在发牌者附近，这叫切牌。发牌者再将下面的一部分牌放在附近这部分牌上，切牌完毕。发牌者一次一张按顺时针方向从左边一家开始发牌，直到发完全副 52 张牌，最后一张牌轮到发牌人自己。此时每家的面前应该有 13 张面朝下放着的牌。发牌过程中如有牌张暴露则需要重发。注意，两张两张或三张三张发是违规的。在打牌的过程中由南北方向的牌手负责管牌。与其他扑克牌游戏一样，在发牌中做手脚是极不道德的，也是规则所不允许的。在正式比赛中，现在多采用计算机发牌，牌手根据计算机制作的牌型表将各副牌整理发好。

在拿你的牌之前要等发完牌，这是打桥牌的礼节。这并不浪费时间，因为其他人在叫牌之前仍要等发牌者整理好自己的牌并等他开叫。先拿起你的 13 张牌并按花色整理好，大多数人将按大小从左到右顺序排列。如果你把牌按红黑花色间隔排列，就会容易辨认不会看错。

3. 叫牌

发牌之后、出牌之前要进行叫牌。叫牌的目的是使同伴之间互通牌情，以便找到最佳定约，或者干扰对方选择出最有利的定约，以此达到战胜敌方的目的。叫牌要用特定的符号和用语来进行。叫牌由一个数字和一个

将牌花色(或无将牌)组成。数字表示赢六墩牌以上的墩数,将牌指将牌花色,无将牌的意思是指没有将牌花色。按规定由发牌者首先叫牌,根据牌点的高低,发牌者可叫也可不叫,此后,再由他的下家(左手方)叫牌,依次顺时针轮流进行。如果四家全都不叫,这副牌就宣告作废,由下家重新发牌。当一家开叫后,任何一家可以根据花色类别的次序在更高水平上争叫,只要在前一家同类墩数上叫更高一个数或在更高一类(花色或无将)上叫同一墩数均可。类别的排列如下:无将(最高)、黑桃、红心、方块、梅花(最低)。所以叫一个黑桃比叫一个红心高,叫一个无将比叫一个黑桃高。直到三家不叫表示承认为止。叫得最高的那个花色就是将牌花色(或无将),而该级别的数字就是定约的水平,两者合称定约。叫得最高的那门牌就是将牌花色(或无将),而特定的数字就是赢牌的墩数,完成定约者受奖,宕牌者要受罚(完不成定约)。

4.局况

为了给游戏的双方创造较为复杂的形势,从而让牌手能够更好地发挥出自己的水平,桥牌活动特意设置了“局况”。有局的一方胜则多得分,败则多输分,而无局的一方则又可以利用败了输分少这一条件与对方竞争。有局方和无局方有不同的奖分和罚分。桥牌的有局和无局是人为规定的,不可变更。每副牌都有固定的牌号、发牌人、局况。通常,人们用“—”代表双方无局,“NS”代表南北有局,“EW”代表东西有局,“B”代表双方有局。

5.定约

所谓定约,是指经过叫牌最后由一方确定经另一方

同意的一个叫牌级数协定。确定定约的一方称定约方，其宗旨是要完成定约；同意的一方称防守方，其目标是击垮敌方的定约。定约分有将定约和无将定约两种。有将定约是确定某一花色为将牌。将牌除可以在本花色中赢墩外，还可以将吃其他三门花色。无将定约就是没有将牌的定约，其输赢只根据同一花色中的每一张牌的大小来比较。（假如你没有这个花色，只好出其他花色，这称为垫牌，不论大小，都不能赢墩）。定约又分成局定约和不成局定约，定约分数满 100 分的，叫做成局定约，定约分数不足 100 分的，叫做不成局定约。两者的奖分和罚分都不一样。

6.加倍和再加倍

加倍是叫牌过程中经常出现的一个名词，它的原意为防守方的一家认为定约方的定约肯定会被己方击败，他就叫“加倍”以示惩罚。现在加倍的含义已经被引申为各种意义，不再单独作为惩罚而用。如定约方对防守方所叫的“加倍”不以为然，相信己方仍有把握完成定约时，可叫“再加倍”来惩罚加倍方。再加倍定约，定约方的得失分均按四倍（基本分乘以 4）计算。加倍的符号用“X”表示，再加倍的符号用“XX”表示。加倍只可以对敌方的叫品进行，而再加倍只可以对敌方的加倍进行。加倍和再加倍与定约人的定约得失分密切相关，尤其是本来不够成局（基本分不足 100 分）的定约，加倍或再加倍后而达到成局时，得分相差会超过 500 分，失分相差一倍。因此使用加倍及再加倍都要特别慎重。

7.打牌

叫牌结束以后，定约者下一家（左侧一家）从他手上打出一张牌，牌面朝上放在桌子的中间，这张牌称为首

攻。下一家将他的牌全部朝上明摆在桌子上，此家称为明手。明手对面的一家是定约者，他既打明手的牌，也打自己的牌。定约者从明手处选择一张牌并把它放在桌子中间靠近或压在首攻牌上。首攻者的对家随后打出一张牌，面朝上放在桌子中间，最后，定约者从自己手中拿出一张牌也面朝上放在桌子中间。

现在，在桌子中间有四张面朝上的牌，一家一张，这四张牌叫做一墩牌。由赢墩的那家出下一墩牌，这样直到打完全部 13 张墩牌，每一墩牌都从出牌者开始，按顺时针方向进行。

8.如何估量你的牌

为了正确叫牌，必须知道你手上牌的实力，说起来容易，但做起来就难了。你手上牌的真正实力取决于以下条件：

大牌

长短花色

与同伴的牌搭配得好不好

敌方持有大牌的位置

同伴打牌水平的高低

敌方打牌水平的高低

这只是开始！还要留意哪些牌手情绪饱满，哪些牌手士气低落，哪一对相互配合默契，或是哪一位喝得太多了，哪一位找机会就揶揄别人等等，这些都可能是影响因素。这种不可知性正是桥牌的魅力之一。如果有人成功地发明了一套现成的赢牌方法，使你能自动叫牌或打牌，人们就会摒弃这种游戏而去从事更吸引人的活动了。

国际象棋

一国际象棋简介

国际象棋是科学、文化、艺术、竞技融为一体的智力体育项目。它有助于开发智力，培养逻辑思维和想像能力，加强分析能力和记忆力，提高思维的敏捷性和严密性。它能培养人们战术、技术、思想意识和全局观点，还能丰富人们的文化生活，增进友谊，陶冶高尚情操，培养顽强勇敢、坚毅沉着、机智灵活等优秀的思想品质。国际象棋着法多变，趣味横溢，对于开发少年儿童智力，尤有特别好的效果。因此，目前世界上已有不少国家把国际象棋列入小学课程。

现制国际象棋在我国开展的时间不算长，从 1956 年开始，国际象棋才和我国传统的中国象棋与围棋一起列入国家开展的体育项目。从此，这项新兴运动项目发展很快，优秀选手不断涌现。在多次国际比赛获得优异成绩的激励、鼓舞和吸引下，我国青少年和儿童学下国际象棋的越来越多了。

二常规知识

1. 棋盘

国际象棋棋盘是个正方形，由纵横各 8 格、颜色一深一浅交错排列的 64 个小方格组成。深色格称黑格，浅色格称白格，棋子就放在这些格子中移动。

棋盘上有 8 条直线、8 条横线以及 26 条由同色格子组成的斜线。因为国际象棋是白方先走的，所以在规定直线和横线的代号时，也以白方为准。8 条直线从白方的左边到右边分别用 A、B、C、D、E、F、G、H 8 个

拉丁字母表示；8条横线从白方的左边到右边分别用1、2、3、4、5、6、7、8表示，如图4-140所示。因为每个方格都是直线和横线的交叉点，所以它们可用直线的拉丁字母和横线的阿拉伯数字结合起来表示。使每个方格也都有了自己的名称。对于斜线，可用它们两端的格子名称表示，例如A1~H8斜线，B1~H7斜线等。

如果把D4、D5、E4、E5四个格子用虚线围起来，这个区域叫做“中心”。由A、B、C、D四条直线组成的半边棋盘叫做“后翼”，由E、F、G、H四条直线组成的半边棋盘叫做“王翼”。为了熟悉棋盘，可以先放一个空棋盘，设想自己在下白，讲出每个格子的名称，然后设想自己在下黑棋，讲出每个格子的名称。接下来，眼睛不看棋盘，在自己的脑子里设想一个棋盘，先把自己作为白方，再作为黑方，默念每个格子的名称。如何才算真正熟悉棋盘呢？在面前没有棋盘的情况下，当别人举出任何一个格子的名称时，自己能立即讲出这个格子的颜色，以及通过这个格子的斜线。

2. 棋子

棋子共32个，分为黑白两组，各16个，由对弈双方各执一组。兵种是一样的，分为6种：王、后、车、象、马、兵。双方各有一个王（白方白王、黑方黑王）、一个后（白方白后、黑方黑后）、两个车（白方白车、黑方黑车）、两个象（白方白象、黑方黑象）、两个马（白方白马、黑方黑马）和八个兵（白方白兵、黑方黑兵）。一方棋子为浅颜色，叫做白棋，另一方棋子为深色，叫做黑棋。棋子在棋盘上的摆法要注意白后在白格，黑后在黑格，不能放错。在正式比赛中，国际象棋棋子采用立体棋子，非正式比赛中可以采用平面图案的棋子。

①王、后、车、象、马的吃子。

在王、后、车、象、马能走到的格子上，如果有己方的棋子，那就不能去了；如果有对方的棋子，那就可以吃掉它。吃子时，把对方的棋子从棋盘上拿掉，用吃它的棋子占有它的格子。将自己的一个棋子从所在的格子吃到另一个格子(吃子)，和将它移动到另一个格子(走子)一样，都是一步棋。

②关于棋子的一些术语。

后和车因为威力较大，所以又叫做重子(强子)，象和马又叫做轻子(弱子)。

后、车和象因为走动时格数不受限制，所以又叫做远射程棋子。

有时兵在原始位置时用后面棋子的名称来称呼兵。例如直线 A 和 H 上的兵叫做车前兵(车线兵)，直线 B 和 G 上的兵叫做马前兵(马线兵)等等。

王前兵(王线兵)和后前兵(后线兵)又叫做中心兵，车前兵(车线兵)又叫做边兵。

棋子有广义和狭义两种讲法：广义的棋子指包括兵在内的所有棋子，狭义的棋子不包括兵。

3.国际象棋的竞赛规则

①怎样判定赢棋。

a.将死对方王的一方获胜。注意：甲方走了一步使乙方无子可动的棋，而乙方认输了，后来发现最后一步棋使乙方无子可动；甲方将死了乙方而没有注意到，然后在一着或更多着以后认了输，后来发现甲方早已将死了乙方，同时对局应在甲方将死乙方时结束。以上两种情况应视为无子可动和杀着。

b.对方认输。