

中 華 文 庫

小 學 第 一 集

# 競 技 運 動

高 級 體 育 類



中 華 書 局 印 行

# 競 技 運 動

## 目 次

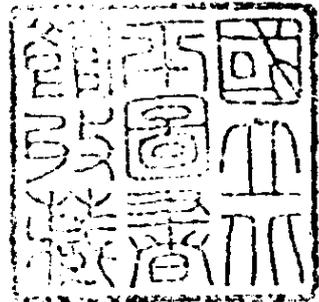
一	課餘健身會	一
二	田徑賽組的演講	四
三	誰跑得頂快	八
四	看誰跳得好	一四
五	看誰擲得遠	二二
六	運動會的故事	二五

# 競 技 運 動

## 一 課 餘 健 身 會

黃益強在校裏當了體育部幹事，對於體育方面非常起勁。有一次，體育部召集會員開會，由他寫了一張通告，貼在揭示處，通知各會員出席，共商一切事宜。同時又請體育教師孫先生做指導，亦請準時出席。

下午四時後，新舊會員陸續來到體育館。各人坐定了，搖了一遍鈴，會議就此開始。由黃益強當主席，周志成當書記，孫先生當顧問。他們會議的最重要的事項，便是修訂會章。下面的章程便是他們所修改好的條文：



課餘健身會章程

- 一、定名——本會定名為「課餘健身會。」
- 一、宗旨——以利用課餘時間，研究體育練習運動為宗旨。
- 一、組織——本會分下列各組。

1. 田徑賽組——練習賽跑和跳高、跳遠、跳欄、推鉛球等各項運動。

2. 體操組——專練習健身體操等。

3. 球戲組——暫設後列各組，全習或選習聽便：

甲 足球隊

乙 網球隊

丙 籃球隊

丁 隊 球 隊

4. 國術組——練習潭腿、八段錦及其他拳術等。

一、會員——本校職教員及學生，有志研究體育練習運動者，均得入會爲本會會員。

一、職員——本會聘指導教師一人；各組設幹事一人；另推一人爲本會總幹事。

一、時間——每日下午四時至五時爲研究或練習時間；星期日上午爲指導或共同演習之時間。

一、納費——本會會員，每學期納會費洋二角。遇特別需用時，得臨時捐募之。

一、用具——用品及用具均由會員自備，價值昂貴者，由校

內購辦。

一、附則——本章程有未盡善處，得隨時修改之。

章程修訂畢，便改選職員，又共商改進事宜，六時散會。自從健身會成立以後，各部都有事可做。各組均由幹事負責辦理。各會員加入練習，大家異常踴躍，興趣很高。

## 二 田徑賽組的講演

黃益強當了健身會的幹事，特請體育顧問孫先生輪流給各組演講。有時，一面講演，一面再實地練習。

這是第一次田徑賽組的公開演講。新會員都到會；其餘的同學，也坐在旁邊聽。先由黃益強致開會詞，然後孫先生登壇演講。

『今天承蒙健身會的囑託，要我來講田徑賽的大概，我非常快活。其實，田徑賽不是挂在嘴邊空講的，要在場上實地試驗的。可是對於田徑賽的常識一些也沒有，也是不行的。全場許多小朋友，你們都非常喜歡運動的，讓我把田徑賽的常識大略敘述給你們聽罷。

『所謂「田徑賽運動」，是從歐西譯過來的。他的原文叫“Track and field Athletic”這是一種運動的方法，普通譯做「田徑賽」實在包括「田賽」、「徑賽」兩種。照普通運動會裏的規定，田賽裏面，共有「跳高」、「跳遠」、「跳欄」、「撐竿跳高」、「推鉛球」、「擲鐵餅」、「擲標槍」等七種。我們小學校裏，因為小朋友們年齡尚幼，體格沒有

十分發達，所以祇有「跳高」、「跳遠」、「推鉛球。」有的學校裏，把「跳欄」、「撐竿跳高」也放了進去。徑賽裏面祇有「賽跑」一種，——因跑的距離不同，分做「五十公尺」、「一百公尺」、「二百公尺」、「四百公尺」、「八百公尺」、「一千五百公尺」、「一萬公尺」等。跑的方法也有不同。有個人對個人比賽的，又有叫做「替換跑」或「接力跑」的。從前長短距離用「碼」計算，現在通用公尺，就是「米突」(Meters)。

「田徑賽的大概已如上述，普通運動會還有「五項運動」、「十項運動」、「全能運動」的名稱。我們也應該曉得他們的意義。

1. 「五項運動」的種類是：

急行跳遠 擲標槍 二百公尺賽跑 擲鐵餅  
一千五百公尺賽跑。

2. 「十項運動」則如下列：

一百公尺賽跑 推十六磅鉛球 急行跳高  
撐竿跳高 一百十公尺高欄 四百公尺賽跑  
一千五百公尺賽跑 擲標槍 擲鐵餅 急行跳  
遠。

3. 「全能運動」——一個運動員對於五項運動和十項

運動都加入比賽，叫做「全能運動。」

孫先生講到這裏，不再講下去了。他希望小朋友們切

切實實的親自做去。他說各人就自己性近的運動加工練習，將來不難成一個體育大家。小朋友們大家去幹罷！

### 三 誰跑得頂快

孫先生講過「田徑賽」的大概以後，每天早上或午後四時，黃益強領了許多同學到操場上去練習。孫先生也到場指導。徑賽組的會員一共有二十人，分甲乙丙丁四組練習。先是練習短距離賽跑，——五十公尺賽跑，孫先生當「發令員」，朱先生當「終點裁判員」。跑道上劃起五條白綫，五個運動員只能在白綫中跑過去。終點處有架子一副，繫有白綫一根（離地四尺高），這是判定跑者誰先達到的。

銀笛一聲，各組運動員都齊集在起點的白線上。發令員孫先生先通知終點裁判員朱先生，朱先生先把白綫繫住，再揮旗通知孫先生。孫先生叫着「各就各位，」各個運動員照着號數排列起來。排列的位置是從跑道內圈的左方算起的。再喊着「預備。」停了兩秒鐘以後，孫先生揮着旗（有的放鎗，）這五個小朋友便急急的奔向前去。跑到終點時，朱先生看中跑到第一的是方士雄。原來他懂得法門，先把胸部挺着白綫；跑第二的雖然用手臂觸白綫，跑第三的也能用頭去觸白綫，可是算犯規的。

第二次，又是五個人比賽。孫先生剛舉起旗來，喊着「各就各位，」預備的時候，有兩個小朋友已經向前猛

奔，他們想偷搶向前起跑。這兩個小朋友不懂這就犯了規，反而被罰退後幾步跑起。他們心裏非常懊惱，結果他們兩人居然落後了。

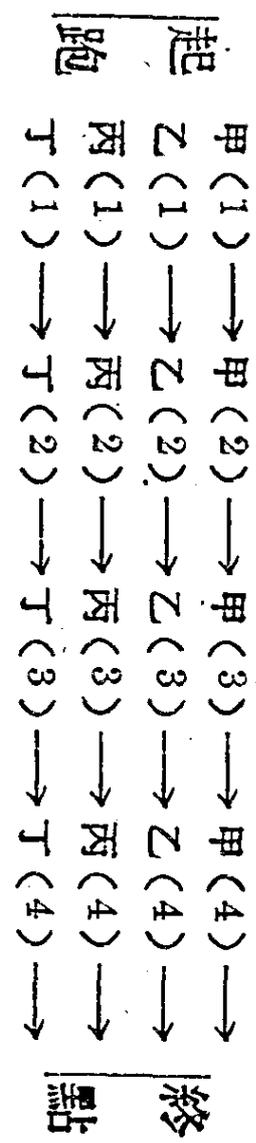
第四次，五個小朋友大家留意，不願偷搶，孫先生揮了旗，他們一刻兒跑到終點了。可是五個人中，又給朱先生拉出了一個人，大家都莫明其妙。後來問朱先生，朱先生說是他跑時踏出自己的本線，並且有意遮住了同時賽跑的人，這就是不守規則，是要取消資格的。

四次跑過以後，每組又選出四人，預備練習接力賽跑（或稱替換賽跑）。朱先生孫先生都對許多運動員解釋這種賽跑的意義和方法。這接力賽跑係團體比賽之一，每

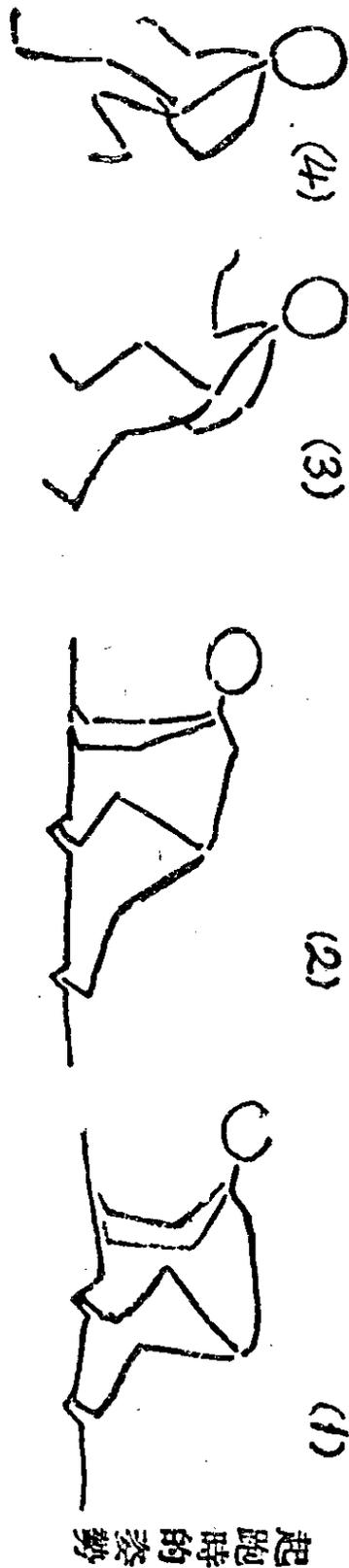
組四人，各跑全程的四分之一的距離。譬如全程是四百公尺，每組每人只跑一百公尺。

比賽時，先分甲、乙、丙、丁四組，每組四人的先後次序預先分配好，并且抽籤排定位置，各組各人在胸前作標幟以便分別。鳴的一聲，孫先生先令甲、乙、丙、丁四組的第一人各自排列在跑道上，每組的其餘三人也一一預備好。第一起的四人起跑時，孫先生分發木棍（即交換的東西）一根，長約一尺，各人捏在手裏。孫先生喊過「各就各位」預備，一把旗一揮，各人向前猛跑。甲組第一人跑到甲組第二人處，便將木棍傳給第二人，再傳給第三人，第四人；其餘各組，也是這樣。每人各跑四分之一的路程，待第四人跑到終

點時，便可判定各組的勝負，看那一組跑得頂快。下面是賽跑的路線：



跑過以後，經朱先生評判的結果，乙組第一，丙組第二，丁組第三，甲組第四。甲組裏有個名叫丁着先的，他叫自己一隊裏頂快的一個，重複跑了一次，以為這樣可以必操勝券了。後來給孫先生知道，說：「接力賽跑規則裏有這樣一條：運動員在每次比賽時，每人不得在一個隊裏跑兩次，否則便取消比賽資格。」因為這個緣故，甲組落在第四名。從



此以後，丁着先再也不敢妄想了。

田徑賽組的「徑賽」已賽過兩次，一切規則大約都熟悉了。黃益強又請朱先生講述練習賽跑時的祕訣。朱先生這樣告訴他們：

(一) 凡跑長距離的人，(如跑四百公尺、八百公尺……等) 初起跑時不宜過快過急，儘可從從容容，到末

後一圈再奮力前奔，才能得勝。

(二) 凡跑短距離的人，(如百公尺、五十公尺、二百公尺、) 適和第一項相反，起腳發腳要快，否則不易佔優勝的。跑的方法可看上圖。

#### 四 看誰跳得好

田徑賽組的運動員，對於跑的方法和經驗，已經學得一些，只須加緊練習。從今以後，每個會員應該學習「田賽」了。

每星期練習田賽的時間如下。

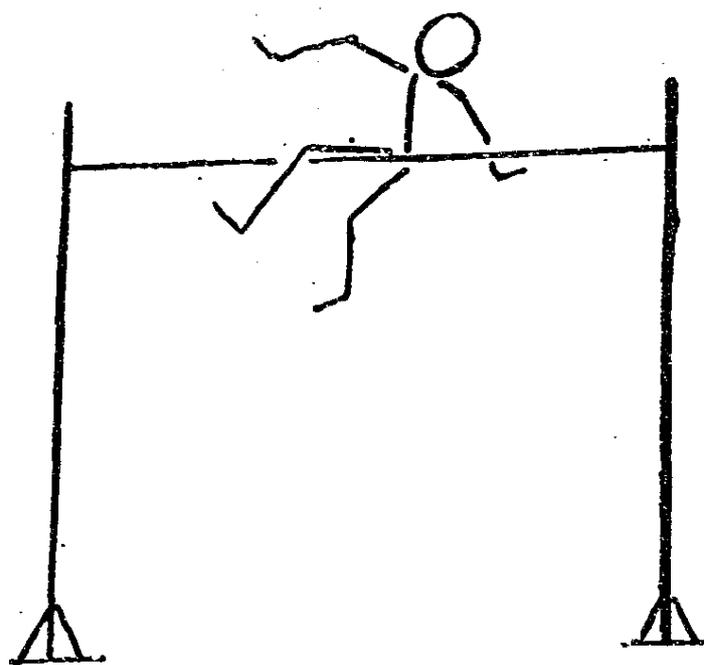
星期一——跳高

星期四——跳欄

星期三——跳遠

星期六——撐竿跳高

星期一的午後四時，練習跳高的人都到場上。幹事們先將跳高架一副和竹竿一根擺好在沙潭（或草墊）的前面，竹竿架好在架子上。黃益強點好了名，孫先生在旁監護。加入跳高的一共有十四人。最先跳時，竹竿在○·六公尺處。（架子上刻有尺寸。）十四個人都跳過去了，便加起一級；（一級大約是五十公厘高）。運動員都聳身躍過橫竿，再一級一級的加起來；一直加到一公尺處時，十四個人中間已有四個人跳不過去，橫竿掉了下來，二個人碰了竹竿而未下墮，孫先生走過來道：「這四個人，是失敗一次，應該重跳。」跳不過去的四個人中間，二個人第二次跳就跳過去，二個人一連跳了三次，每次均屬失敗。（橫竿墮下。）



後來這兩個人就沒有再比賽的資格了。至於還有兩個人碰了竹竿而未墮下，亦作跳過算，要算僥倖極了。

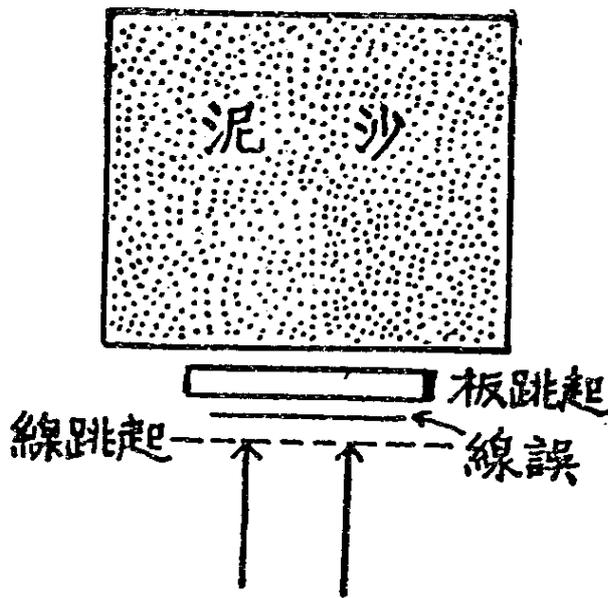
竹竿已加高好多級，跳不過的人逐漸的多了。跳高架

和橫竿前面的地上，劃有一橫線，和橫竿平行，名叫「誤線」。跑跳的人，往往跑過「誤線」尚未跳起；有的，在橫竿下穿過去；這樣，都作半次失敗。假如一連二次這樣，就作一次失敗。

十四個人中間，跳到後來，只賸四個人。這四個人的本領

相差無幾。後來又有兩個人跳不過，三次竹竿都墮下來。末後只賸一個人。這個人一級一級的高上去，跳到一·二公尺多些，一連墮下兩次，第三次終於跳不過去。孫先生把皮帶尺量那高度。——從地面垂直，一直量到橫竿上面最低的地方，那就是所跳的高度。

星期三，練習跳遠。跳遠分三種，一種叫「急行跳遠」，一種叫「立定跳遠」，還有一種叫「三級跳遠」。——「急行跳遠」是在平地上先跑幾步，到白線「起跳線」處用力前跳，看誰跳得頂遠。「立定跳遠」是身體立定，兩腳靠攏，用力向前跳，看誰跳得遠。「三級跳遠」是跑，跳了兩次，末後一次用力向前跳過去，也是看誰跳得遠。那一天他們練



習的是「急行跳遠。」

這次加入跳遠的人比跳高的多了好多。先在沙潭處弄鬆了沙泥，劃起了一起跳線，並且還劃起「跑跳線。」運動員中有的穿了跑鞋，有的穿了皮鞋。一會兒，二十個運

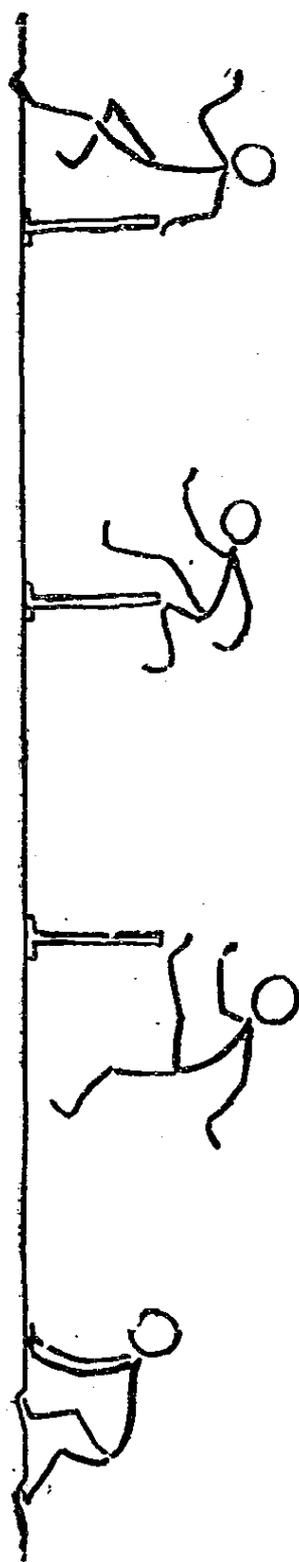
動員排列一行，一個一個的輪流着跳過去。第一個人先從離沙潭三公尺處跑了多少步數，再從「起跳線」處用力跳過去。二十個人一個一個輪流下去。有一個人，他起跳的時候，脚的一部分已踏出了「起跳線，」這就算失敗一

次，不必丈量距離了。還有在離起跳線二公尺的地方，用石灰輕劃一橫線，叫做「誤線」。跳的人往往會跑過這線還是不跳的，這就算失誤一次。如連失誤兩次的，就作一次試跳失敗。二十個人中跳過去的姿勢各不相同，有的兩手撐在後面，有的身體側伏在沙裏，有的兩手向前伏，還有兩腳前後立定着的……結果，丈量起來，均由身體的任何部分或衣服等着地的最後一點量到起跳線爲止。而且量尺要和起跳線成直角的。比賽人的手裏不準拿任何物件。一連練習了好幾次，這種規則，各運動員大都懂得了。

黃益強的校裏，新從木匠店購來許多木製的長方形木架，上下可以活動，中間一個木框可以上下轉動。許多同

學不認識，問了體育教師孫先生，方纔知道這叫做「欄」。這欄有高低兩種，高的叫「高欄」，低的叫「低欄」。現在校裏買來的可高可低，可以上下轉動的。這許多欄，是用來比賽的；一面賽跑，一面就要跳過這欄，跳到末後一只才算完了。

星期四，加入練習跳欄的也有好多人。孫先生領了他們先把欄一一放在跑道上。跑道上也劃好了跑線，欄一列一列的排着，每列排起四架。每組四個人一同齊跳。在一百

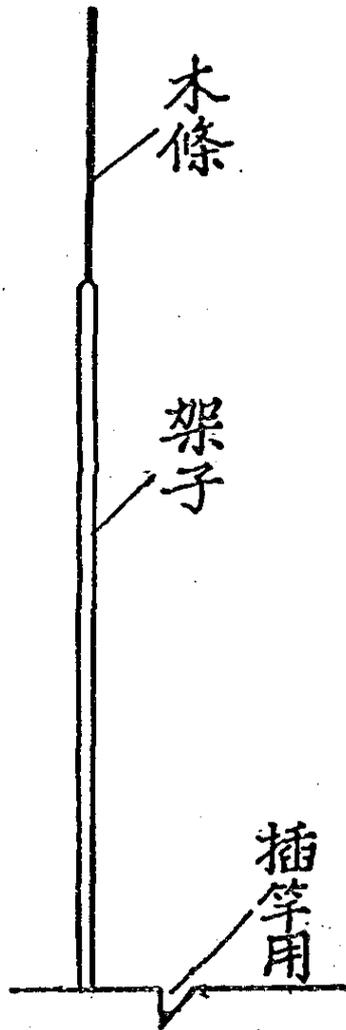


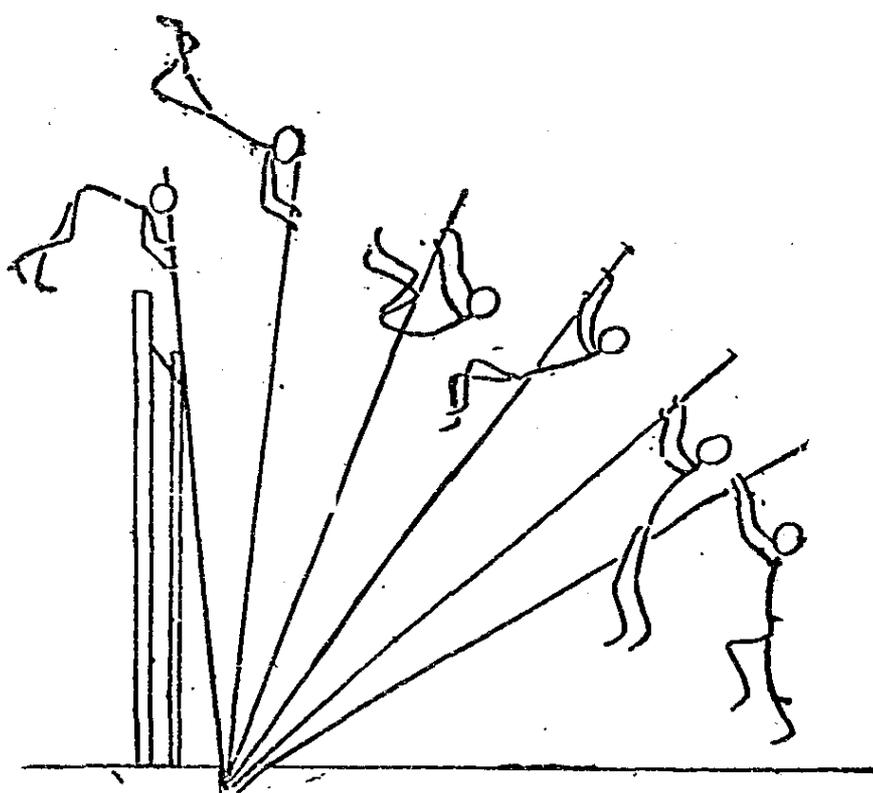
孫 國 德 繪

公尺的距離中，要跳過十隻欄。如有把跳的欄碰倒三架或三架以上的，或有意妨礙人家的，一律取消資格。這次練習，碰倒木欄的很多，這在初次練習確是難免的。跳欄也是計算時間和快慢為勝負的。

星期六的那天，公共體育場開聯合運動會。黃益強同孫先生前往參觀。去時，田賽的撐竿跳高正在開始比賽。黃益強對於這項運動不大擅長，而心裏十分喜歡學習。孫先生一面看，一面告

訴黃益強道：『撐竿跳高和跳高有些相同，不過跳高

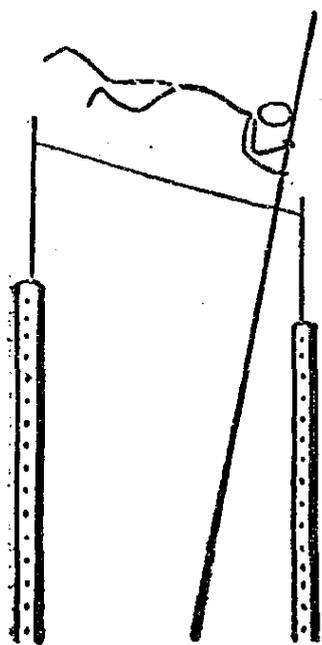




不用器具單身跳過去，撐竿跳高一定要用着木棒或竹竿

的。架子和跳高架也相同，惟中間嵌有木條，可以隨意伸縮。沿架子和橫竿正中的地面上要開一個洞，用以插竿，洞形成V字形。

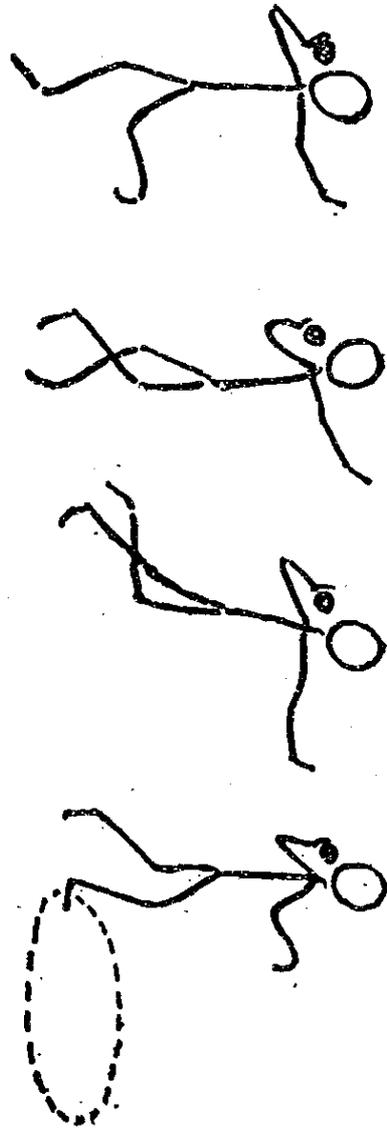
跳時，先將竹竿向橫竿



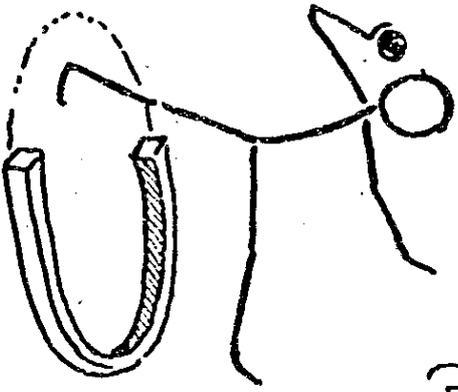
處量一高度，兩手捏住，一面奔來，一面將竹竿插在V形洞裏；人身輕輕的向上斜過去，跨過橫竿，竹竿先放手。人從橫竿的後面輕輕跳下。至於加高尺寸和取消資格，全和跳高相仿。』孫先生講完以後，再看下面的節目。

### 五 看誰擲得遠

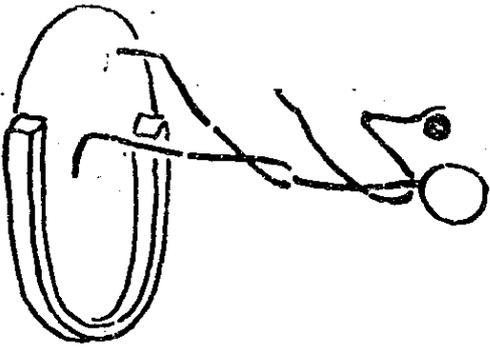
孫先生和黃益強看了撐竿跳高，接下去就是「推鉛球」一節。看他們這許多運動員，都是體格魁梧奇偉的。黃益強有些奇怪，問起孫先生這是什麼道理，他說：「這推鉛球全靠着氣力，假如體格大的人擲起來可以遠些。不過方法也是很要緊的，擲鉛球的人，先是手拿着鉛球，（球的重力）量不一定，普通所用的是四磅的，）立在一個半圓形的木



推鉛球姿勢



(甲)



(乙)

板右面，（是一個踏腳板。）這木板有的釘在地上，有的沒有木板，用白粉劃成一個圓形，用來代替木板，也是一樣的。擲出鉛球時，可作出姿勢，但不得踏出木板或白線，否則擲得再遠也是不中用的。丈量起鉛球的遠近，普通是從球落地的地方，引一直線到立腳的圓圈的中心點，看那圓圈以外那一段線的長度，越長越好。再擲鉛球時，不得用機械的東西來助人力的。」

## 六 運動會的故事

自孫先生領了黃益強參觀聯合運動會以後，上體育課時，有人要求孫先生講一些運動會的故事。孫先生不好推辭，就講了以下一段話：

「世界上最先有運動會的組織，是在二千七百〇五  
 年前的希臘國。第一次舉行於希臘的「我能比呀」  
 城，因此至今稱運動會叫「我能比呀。」他們議決每四  
 年舉行一次，每到開會的時候，人民對此一致鼓舞歡欣，舉  
 國若狂，各業各界均有參加的。

後來到了羅馬時代和中古時期，這世界運動會遂無  
 形消滅，不再有人提起。到羅馬帝國滅亡以後，喜歡運動的  
 人，對於體育，仍舊非常起勁。西曆一八九六年，法國男爵葛  
 划亭氏遂動議復興「世界我能比呀運動會」。會中舉行  
 節目，仍如希臘時代的各種田徑賽、跳高、跳遠、推鉛球、擲鐵  
 餅、角力、比拳術；後來又加入足球、手球、籃球、游泳、器械體操。

腳踏車、馬術、賽艇、駕帆船、打靶、擊劍等各種比賽，如冬季則增加溜冰、雪車等。一直到現在，仍舊有這許多項目。

世界運動會第一次正式成立在公元一八九六年。第一次在希臘首都雅典舉行。運動共有十四種。比賽結果，以美國為第一，十四項運動中，共獲九項錦標。

第二次在一九〇〇年舉行於法國巴黎，項目增加到二十三種。比賽結果仍為美國第一。

一九〇四年第三次世界運動會在美國聖樂伊城舉行，結果，又是美國第一。

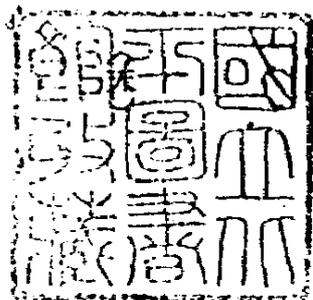
一九一六年第七次世界運動大會，本擬在德國舉行，後以歐戰方興，暫行停止。後來到一九二〇年方恢復，在比

國的安提瓦布城舉行，新加入的國有芬蘭、匈牙利、波蘭、智利、日本、烏拉圭、愛司圖利等國。

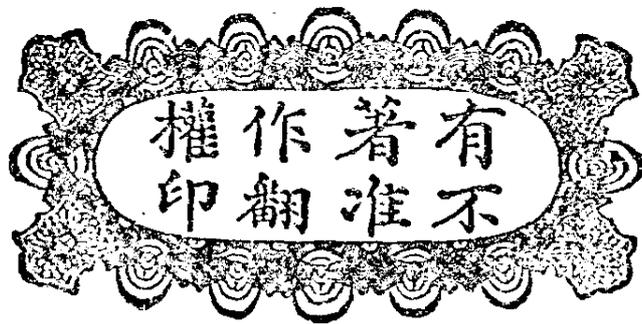
一九三一年第十屆世界運動會，在美國的老思安覺禮思城舉行。當時吾國也派員出席，可是不曾參加比賽。」

孫先生講到這裏，有許多小朋友問：『爲甚麼中國沒有人參加「世界我能比呀運動會」的比賽？』孫先生說，『當時是由我國程度太淺，夠不上和人家比賽。不過從第十屆以後，就有我國的運動員參加了。希望小朋友們大家起來努力運動，打起精神，將來做成中國的運動健將，把世界運動會的錦標奪過來。』

(完)



民國三十七年二月初版  
民國三十七年二月初版



中華  
學  
技  
運  
動  
(全一冊)

◎定價國幣九角

(郵運運費另加)

編者

葉紹鈞  
吳研因  
王志瑞  
等

發行人

李虞杰  
中華書局股份有限公司代表

印刷者

上海漢口路八九號  
中華書局永寧印刷廠

發行處

各埠中華書局

(九九七〇)(天)

#1  
50046  
(12)

贈華新東華

NOV. 2 1949



中華文庫  
小學第一集  
(高級)

(9970)