

鐵嶺李萬聲編纂

課外運動法

上海商務印書館印行

MG
G625.5
10



3 1762 1906 5

序

鐵嶺李君真鑄。年前之舊同學也。憶戊申春。憂聲來吾校。

肄業。一見如故。師友之誼甚篤。己酉暑假。憂聲畢業而去。余適

因事離校。從此一別。忽忽十二年。不圖今年。憂聲重來滬濱。爲

余臂助。擔任母校田徑賽教科。出多年心得。編輯課外運動法

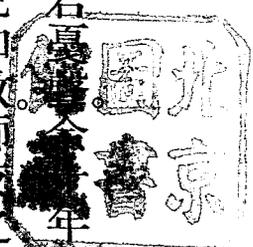
一書。書成。句余爲序。余思贈序於人也。非作稱揚之語。卽爲空

泛之論。余與憂聲。又何敢哉。慨夫近今之所謂田徑賽者。將流

爲最時髦的一種運動。在他國早已行之而有效。而在我國則

弊害百出。憂聲此書。處處根據學理。按部就班。其亦有所感而

作耶。然當此體育盲從時代。此書之有無價值。余固不敢妄爲



判斷也。惟別開生面。不落常套。亦足以豪矣。謹綴數語。以誌紀念。同學小兄徐一冰識

序

夏聲李先生。余同學也。歷任奉吉兩省教務。於茲十有餘稔矣。光緒戊申時。學校於體操一科。輒不注意。行田徑賽運動者。多爲教會學校。而一般學校中。實屬罕見。近年來。田徑賽運動。盛行一時。蓋此種運動。足以發達人類的天然活動力。何則。跑也。跳也。人人固具之本能。雖技之高下有差。然爲盡人所能也。無疑。夏聲先生於田徑賽一科。亦爲後起。其軀體之壯健。身手之靈活。同學中首屈一指。每與人賽。無不勝利。年來悉心研究。擬

將田徑賽一科。分配輕重。酌量程度。爲一種制宜的教材。出以供世。余亦深韙其說。要之軀體發育。既本於年齡而爲漸進的。則運動之當依據發育期之程度。及體質之強弱爲比例差。誠不易之通論也。書成。謹爲序。蔡偃哉識

自序

體育云者。保全人類之健康。發揮國民之精神也。原其始。不過平均個人發育。養成個人強壯。使人人有此健強之體格。而國家亦即因之而健強矣。近今提倡社會體育者。僉謂保全其固有之體力。鼓吹其技術之競進。並鍛鍊其勇敢耐勞之性質。要與學校體育。自不可同日而語。噫。斯理想耳。非事實也。不觀夫

今日之所謂運動者。奔馳距躍。劇烈比賽。果爲社會體育乎。要皆一般莘莘學子也。夫學校自有正當之運動。如漫無限制。漠不講求。勢必一校學生。除少數運動員外。他多數之學生均抱向隅之嗟。寧不背學校教育之宗旨乎。且此尤其小焉者耳。余曾調查東西洋及中國現今之所謂運動家者。遠不出十年。近不出五年。非死卽病。比比皆是。噫。此何故哉。蓋人之內部單薄。不若外部之堅壯耳。行激烈之運動。如幾英里之賽跑。若干尺之跳高。所謂運動家者。尙以酒精火典等。醫治其筋肉之疲敗。可見堅壯之外部。猶不堪任其勞瘁。而况單薄之內部。烏有不傷之理耶。由此觀之。彼一種田徑賽激烈之運動。倘無相當之

限制。施之於社會教育。能否完全適當。尙大有研究斟酌之必要。而况施諸於學校幼年之學生乎。吾中國負教育責者。苟不急起而改良之。使學校少數生徒受運動激烈之害。而多數向隅之學生。又無相當之運動。恐東方病夫之徽號。永無雪恥之一日矣。鄙人有鑒於此。謹薈集十年教授之心得。及廣採各運動書之材料。編輯課外運動法一書。計有以限制之而普及之。販鼠賣蛙。或亦不無小補。惟全國教育家體育家有以匡正而研究之也。戊午冬。李戛聲叙於母校東齋南窗之下。

課外運動法

編輯大意

一 本書共分三編。第一編爲緒論。第二編爲各級學校課外運動之材料。第三編爲各種運動法則。

一 本書材料。概取其合於兒童心理。並不背於體育原理。及合於各級學校之運動者分配之。

一 本書名爲課外運動法。所取各級學校之運動材料。均本諸各級學校生徒之體力知識而分配之。

一 今國中所尙之各種運動。本書取其善者。均以淺顯之筆。說

明其利害。

一 本書概以鄙人十年教授之心得。及擷取各種運動書之精華而成。以適於學校之運動爲主。故與他種運動書亦稍有不同處。

一 學校之體操科。既有規則之體操。及舞蹈行進各種遊戲。倘能循序教授。已足以完體操科之責任。若一種競爭遊戲。其動作究不免激烈之弊。故此書選數種團體競爭遊戲。爲高等小學及國民學校之課外運動。

課外運動法

目次

第一編 緒論

第一章 課外運動之目的

第二章 課外運動之限制

第三章 運動時間

第四章 運動時教師之注意

第五章 運動後之休養

第六章 運動時之規則

第二編 各級學校課外運動之材料

第一章 國民學校課外運動之材料

第二章 高等小學校課外運動之材料

第三章 師範中學課外運動之材料

第二編 各種運動法則

第一章 國民學校課外運動法

第二章 高等小學校課外運動法

第三章 各種賽跑

第四章 各種跳越

第五章 籃球

第六章 網球

第七章 足球

第八章 隊球

課外運動法

第一編 緒論

第一章 課外運動之目的

課外運動之目的。增人生應用之技術。保持人生之康健。補助體操科之不足者也。深而言之。並可養成其堅忍耐勞之習慣。啓發其勇敢果爲之天性。

第二章 課外運動之限制

課外運動之目的。既如上章所述之大。若無一定之限制。徒以各人之爭勝。舉一切功課道德體育而不顧。於運動二字。已失

其本意。烏論其課外運動也乎。故無論何種學校。練習課外運動時。不准妨害正課。並須嚴禁其過度之運動。及不規則之行為。

第三章 運動時間

國民學校、至多不得過五十分。高等小學、至多不得過一小時。師範中學、至多不得過一點十分。其運動之鐘點。尤以晚飯一小時後為最適宜。蓋一日課程之拘束。藉此運動。可以活潑其腦筋。助其血液之循環也。若早起行激烈運動。其精神之疲乏。與一日之正課至有關係。苟欲行之。亦宜縮短其時間。至多得過三十分。

第四章 運動時教師之注意

當未入場運動之先。教師當令其排列整齊。繞行運動場數週後。再行呼吸運動數次。乃可開始運動。並於運動間。詳察兒童有運動過度者。須停止其運動。

第五章 運動後之休養

運動完結時。務宜排列隊伍。遊行運動場一週後。再行呼吸運動數次。作有規矩之散隊。倘有浴室之學校。宜令其入浴。無之。亦宜令其用手巾擦身。

第六章 運動時之規則

運動者。非徒鍛鍊其身體。並欲養成其守規律、尚協同、勇敢堅

忍、及高尚之道德也。故無論何種運動。爲教師者。必須先講明此運動之法則規矩。使生徒不得操越範圍。方可收運動之效果。

第二編 各級學校課外運動之材料

第一章 國民學校課外運動之材料

(說明) 國民學校就學年齡。由七歲至十歲。勿論其身心未能完全發育。卽其知識。亦甚簡單。其不能作極艱難之田徑賽運動也必矣。故擬其課外運動。僅可作極簡單之團體競爭遊戲耳。既能養成愛羣之習慣。又可徐徐引其身心之平均發育。茲選定遊戲法數種。舉例於下。餘可類推。

- (一) 首尾球。
- (二) 謀立足地。
- (三) 國民程度比賽。
- (四) 課後休養。
- (五) 覓偶。
- (六) 投信。
- (七) 請客。
- (八) 不動的競走。
- (九) 搬運競跳。
- (十) 盲癱競走。

第二章 高等小學校課外運動之材料

(說明) 高等小學校就學年齡由十一至十三。其身體知識雖稍受國民學校之陶冶。而仍屬單弱。故仍不可行最激烈之運動。况兒童當此時期。其模倣性爲最勝時代。易養成其惡劣之習慣。此所以高等小學校尤以團體運動爲最適宜。然以其身體較國民學校稍見發達。故運動量亦宜增加。茲選定各種球的遊戲數種。而最後之一學年。亦可行最易之田徑賽。

(一) 中央球。

(二) 籃球。

(三) 網球。

(四)五十碼賽跑。

(五)百碼賽跑。

(六)接力賽跑。

(七)立定跳遠。

(八)馳騁跳遠。

(九)跳高。

第三章 師範中學課外運動之材料

(說明) 師範學校及中學校之生徒。其身心固稍發達矣。然師範生入學之目的。係爲將來國民高等各學校之教師。故於行各種激烈運動外。仍不可不注意國民學校及高等小學校

之運動法。若中學校僅可練習各種田徑賽。增其優美之技術。
茲定師範學校逐年之運動法於後。

第一學年 (預科)

- (一) 國民學校各種運動方法。
- (二) 高等小學校各種運動方法。

第二學年

- (一) 百碼競走。
- (二) 二百二十碼競走。
- (一) 低欄競走。
- (二) 跳高。

(一) 跳遠。

(二) 足球。

(三) 網球。

(四) 籃球。

(五) 隊球。

(六) 立定跳高。

第三學年

(一) 百碼。

(二) 二百二十碼。

(三) 四百四十碼。

(一) 四百四十碼接力賽跑。

(二) 低欄競走。

(三) 鐵球。

(四) 鐵餅。

(五) 足球。

(六) 網球。

(七) 籃球。

(八) 隊球。

第四學年

(一) 百碼。

(一) 二百二十碼。

(二) 四百四十碼。

(一) 半英里賽跑。

(二) 半英里接力賽跑。

(一) 一英里賽跑。

(一) 跳高。

(二) 立定跳高。

(一) 跳遠。

(二) 立定跳遠。

(一) 鐵球。

(一) 鐵餅。

(一) 標鎗。

(一) 撐竿跳高。

(一) 足球。

(一) 網球。

(一) 籃球。

(一) 隊球。

第五學年

(說明) 此學年師範生。須實行練習教授。課外無多餘暇功夫。故各人之田徑賽運動。實難練習。僅可作團體之各種球的

遊戲。若短距離之賽跑。亦可兼習。

第二編 各種運動法則

第一章 國民學校課外運動法

(一) 首尾球

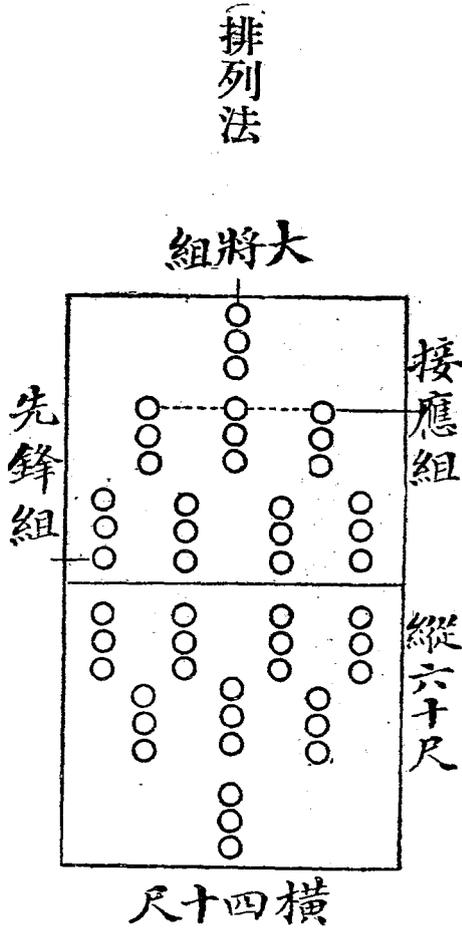
(說明) 此種球戲。法則既極簡單。又多興味。故行於國民學校爲最適宜。其效果能養成兒童作事有條、首尾相應之習慣。但教授之先。務須詳細說明此遊戲之規則及意義。必使兒童均已領會明透。而後演之。方少紊亂嘈雜之弊。

佈置大概

人數 以生徒全數。分爲兩隊行之。每三人互握一手爲一組。

每隊設大將組一。先鋒組、接應組、各若干。其組數之多寡。須視人數之多寡配置之。

球場 在操場中之畫一縱六十尺、橫四十尺之長方界線。兩隊中間再畫一橫線。



用具 大將組用小旗三面。其餘每組用線球二。（每球繫一長繩繫第一人第三人之腰後使球垂下以不落地爲度）
叫笛一。

演技方法

開始運動。教師立中央線上發勅令。用之叫笛則兩隊先鋒隊各趨入敵境。謀奪大將組手中之旗。而接應隊妨害其進行。並可互奪線球。倘敵人奪第一人球時。第二人第三人可妨害之。奪第三人球時。第一人第二人可妨害之。若二球全被人奪去時。則此組卽無運動之資格。至有一隊大將組之旗被人奪去時。爲運動終結一次。苟至限定時間無終結時。卽以奪得敵人線

球多寡爲勝負。

注意

奪球時不準敲擊人身。大將組不能出己隊之界限外。而每隊互握之手亦不得解開。

(二) 謀立足地。

(說明) 行此遊戲時。教師須先講明謀立足地之意義。再說明運動之規則。其後每作一次。須詳細說明負者等於社會不能生活者。引其競爭自強之感覺。而增其自立之心性。

準備 場中畫一大圓形。其內置圓圈若干個。較人數少一。令學生排一行橫隊於圈外。

動作 一聞動令。則各生須疾趨前進。各尋一圈而立其中。不得圈者爲負。負者令其暫時停止運動。次可再減去一圈。仍照上法行之。餘依次減去一圈。行之至剩末後一人爲勝。規則 未聞動令。不得先發。並不得互相推擠。及強奪場中之圈。

(三)國民程度比賽

(說明) 此遊戲能引起兒童愛國之天良。知恥之天性。故教授時。須講明國家與國家強弱之分。卽由國民程度優劣而別。待勝負決定後。尤宜令負者向勝者行一鞠躬禮。以示形容其劣敗之恥。鼓勵其自強心。

準備 分生徒爲兩隊。作一列橫隊。隊前

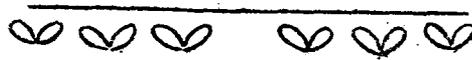
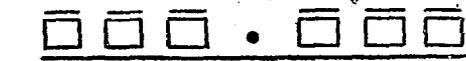
畫一橫線。以禁止其不規則之出界。於前方三十尺。或五十尺。再畫一橫線於線上。置石板若干具。石筆若干支。每隊第一人執小旗一。

動作 聞動令。第一人馳至石板處。任意

寫一字馳回。交旗。第二人。第二人再馳

至石板處。任意寫一字馳回。交與第三人。以次如法行之。至末一人先回。而石板上不同之字多者爲勝。

規則 未聞動令。不得先行馳出。寫字務須明瞭。



(四) 課後休養

(說明) 此遊戲能養成兒童動定合宜之習慣。故教授時。須講明課後休養之必要。

準備 分學生爲二橫隊。每人各執石板一。書一本。距每橫隊前十五尺處。各置簡單加法或減法算術題一。再前十五尺處。置小圈一。再前十尺處。立長竿旗一。旗旁各引長畫一橫線。教師手置小鈴一。

動作 聞動令。每隊第一人至算題處算好。書於石板上。馳至小圈內朗聲讀書一課。再馳至旗旁。臥於橫線上。大聲呼一畢字。第二人聞之。如第一人作之。以次作至末一人後。教師

搖鈴。作上課狀。生徒聞鈴聲疾起。繞旗馳至教師處。作一列縱隊。先畢者爲勝。

規則 算題時。務須立定算好。方可馳行。讀書時。務必高聲朗誦。讀畢方可出圈。至教師處作縱隊時。尤宜順序整齊。

注意 教師務立兩隊中央。搖鈴時。須視兩隊均臥橫線後。
(五)覓偶。

(說明) 此遊戲能引其互相輔助之美感。故教授時。須說明一人在社會上不足以自立之理由。

準備 使生徒作雙行。圓圈內外二人爲偶。反向而立。選一生爲中央生。

動作 聞動令。圓圈生各準自己方向。唱歌前進。再聞動令時。

圓圈生須疾尋本偶生握手而立。此時中央生於圓圈生與本偶未握手時。任捕一人。則無偶者。即爲下次之中央生。若中央生未捕得時。仍爲中央生繼續行之。

規則 中央生須立圓形中心。於未下第二次動令時。不得先捕。而圓圈生亦不得於下第二次動令時故意遲行。

(六)投信

(說明) 此遊戲能養成兒童服役之忍耐力。故教授時。務必說明服役爲人生不可少之勞動。

準備 分生徒爲二橫隊。每橫隊前二十尺處。各立長旗一面。

旗下各置信封一個。(用長方白紙代之亦可)毛筆一支。硯台一塊。旗前十尺處。再各立一旗。

動作 聞動令。每隊第一人馳至第一旗下。將信封上面書明寄交某處某人收。書完馳回。交與第二人。第二人交與第三人。以次交至末一人。而末一人即向第二旗處。餘人隨之。將信妥放旗下。速作一列縱隊。以先畢而不紊亂者爲勝。

規則 信封上之字。不可草率。傳信時不得逾越一人。倘有犯此病時。即以該隊無爭勝權論。

注意 信封上之字。教師須先指定書明寄交某處某人收。

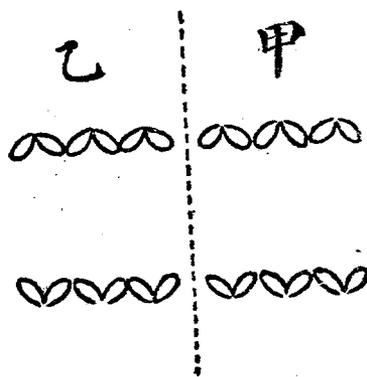
(七)請客

(說明) 此遊戲能養成兒童尊敬長上之美德。教授時。必須
詳細指示請客時之態度及禮節。

準備 分生徒爲兩隊。每隊再分兩行。
相向而立。如下圖。指明每隊之一行
爲客。一行爲請客者。

動作 聞動令時。請客一行之第一人。
馳至本隊作客行之第一人處立定。
行一鞠躬。大聲呼一請字。握作客者

之手。馳回至本行線上。放手。仍鞠躬呼一請字。第二人聞請
字後。照第一人方法作之。依次作至末一人。先畢者爲勝。



規則 馳至客前。務須立定。鞠躬時亦不可草率。第二人務須

聞第一人呼出請字。方可出發。

(八)不動的競走。

(說明) 不動的競走。乃各種賽跑基礎練習之運動也。其效

果在活潑筋骨。增長呼吸力。但教授時。須先限一定時間。至多得

過二分

準備 令生徒作一列橫隊。每人相距一大步。各立一尺之半

徑圓圈中。握拳屈臂。兩踵舉起。

動作 聞動令。各以脚尖着地。作快跑之動作。至限定時間。以

不出圈而速者分優劣。以言語獎勵之。

姿勢 務須頭正直。目前視。胸稍前屈。

注意 教師須審察生徒有不規則之跳躍、及故意不加速度者。一經察出。便令其一人作二十尺或三十尺之賽跑。以懲戒之。

(九)搬運競跳

(說明) 此遊戲即能養成兒童的良能。又可為各種跳越練習之基礎。

準備 令生徒作一列之橫隊。各人相距一大步。每人一小步前。置低橙一。橙之兩邊。各置啞鈴五枚。

動作 聞動令。各人拾啞鈴一枚。越過低橙。將手執之啞鈴。另

放一處。再拾啞鈴一枚。越過低橙。仍如前法越回。如斯至將兩邊啞鈴還完。先畢者爲勝。

(十) 盲癱競走

(說明) 此遊戲可增兒童互相輔助之美德。啓發其愛羣之思想。故教授時。須以人生社會必互相利用。方可存立。如工人製器爲農人用。而農人種糧爲工人食等。以比方盲者利用癱者之目。癱者利用盲者之足。務使兒童明了此遊戲之意義。準備 分生徒爲兩橫隊。每隊再分兩行。前行爲盲。以布袋束其目。後行爲癱。盲者背負癱者。每隊前二十尺處。立長旗一。每隊第一癱者手執一小旗。

動作。聞動令。第一盲者負癱者前驅。繞旗而回。交旗與第二癱者。第二盲者負癱者如前。依次至末一組。以何隊先畢者爲勝。

規則。盲者不准以手摸束目之袋。癱者不准大聲疾呼。

注意。盲者行路之方向不對時。癱者可小聲告以正確之方向。

第二章 高等小學校課外運動法

(一) 中央球

(說明) 此種球技。無庸預設球場。其方法又甚簡單。故利於高等小學校。

人數 分兩隊。每隊十人。每隊選精明強幹者一人。爲中央擊手。善跑者四人。爲妨害手。身體較長者五人。四人爲傳球手。
一人立中央爲球的手。

球場 畫長三十六尺、寬十八尺之長方形。其二分之一處。畫一橫線。分爲十八尺之正方形兩個。每正方形四角及中央。畫二尺半徑之圓形各一。

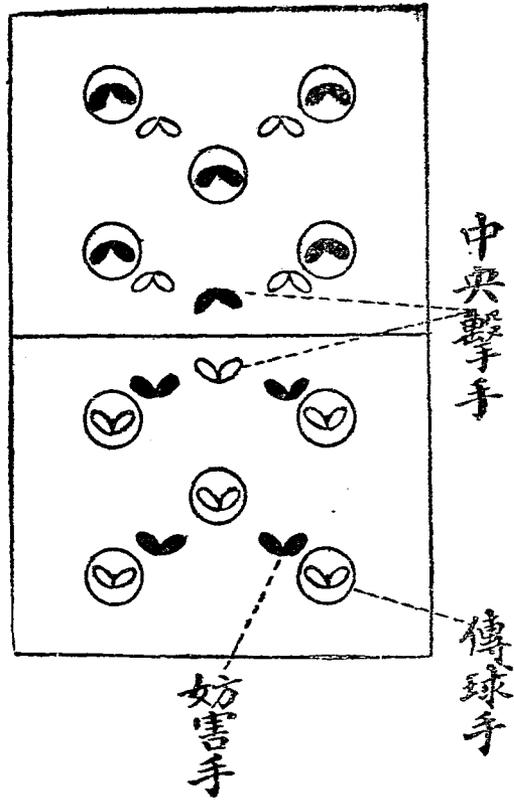
排列 如下圖

注意 圖中之  者爲甲隊。 者爲乙隊。

用具 用五號之足球或籃球均可。叫笛一。

演技方法

教師發令。將球在中央線上。向高擲出。而中央擊手。即互奪此



球。投於本隊之傳球手。而傳球手得球。卽投球於本隊之球的手。倘球的手能接住球時。卽爲得勝一次。當敵隊投球時。妨害手可妨害之。勿使敵隊之傳球手及球的手接住。若球出界限外。仍由教師在中央線上發球。

規則 除中央擊手可任意馳騁於兩正方形內。他人均不得越過中央線。而傳球手及球的手。尤不能出所立之圈。妨害敵人接球時。亦不能入圈及推擠等。苟犯之。卽罰任意投球一次。如中央擊手與中央擊手或與妨害手奪球。勢力平均。過十秒鐘時。教師卽須下停止口號。卽由該處向高處投球。令此二人奪之。倘有二人奪一人之球。及脚踢等動作。亦罰

任意投球一次。

罰球 罰任意投球。卽由傳球手投於球的手。此時僅中央擊手可以妨害之。

時間 分兩次演之。每次以十五分鐘爲度。

(二)五十碼賽跑。

(說明) 此爲小學校生徒練習賽跑之初步。其規則格勢。均須嚴守一切方法。須參觀後章之百碼賽跑。

團體遊戲五種。

(一)拾物競走。

(說明) 此遊戲既能練習其敏捷之身手。又可養成其斷定

力。

準備 預備信封若干。以運動員多寡而定。內統一紙上書以不同之物品。如甲信封內書啞鈴。而乙信封即書球竿。丙信封書小旗等。於距起跑點前五十碼處。畫一橫線。此橫線即安置信封處。距此線前三十碼。畫一橫線。此線即安置信封內所書之物。距此線前二十碼。畫一橫線。爲終結點。

方法 聞動令。於起跑點出發。跑至第一線上。任意取一信封。拆開視紙上所書何物。即跑至第二線上。照紙上所書之物拾起。跑至終結點。以先到而物與紙上之字不誤者爲勝。

規則 拆信封如將內統之紙拆壞者。即以失敗論。而所拾之

物。與紙上所書之物不合。亦以失敗論。

(二) 戎裝競走

(說明) 此遊戲能鼓動其軍人之思想。並可練習束裝之敏捷。

準備 分生徒爲二橫隊。每隊第一人荷槍一枝。執小旗一面。於起隊前三十碼處畫一橫線。

方法 聞動令。第一人跑至橫線上。將槍妥放於線上。然後將衣帽脫下。亦妥放線上。馳回授旗於第二人。第二人如上法作去。以次作至末一人跑回時。授旗於第一人。第一人跑至橫線。先將衣帽束好。然後荷槍馳回。授旗第二人。第二人再

如上法作去。依次作至末一人。以衣帽整齊而先完畢者爲勝。

規則 未跑以先。不准先將鈕扣解開。跑時。槍務須荷於肩上。至束衣時。尤須將鈕扣完全扣好。倘一隊中有一人不守以上之規則者。卽以全隊失敗論。

(三) 跳櫬傳旗

(說明) 此遊戲爲練習田徑賽中越欄之初步。既無危險。又可增其尙協同之美德。而運動之功效。與越欄相等。

準備 分生徒爲二橫隊。每隊第一人。各執一小旗。隊前五碼處。置普通日用之長櫬一。高一尺不能過五寸中距此櫬前。每十碼

處。置相等之橈一。其橈數以四個爲限。

方法 聞動令。第一人前馳越橈。至越過第四橈。卽後轉馳回。授旗於第二人。第二人如法行之。作至末一人。先畢而不犯規則者爲勝。

規則 有不越橈。及授受旗不在起跑線上者。均以全隊失敗論之。

(四) 佈種競走

(說明) 此遊戲能引其耕種之感想。並可養成其作事有序之良能。教授時。尤須說明農人與社會之關係。

準備 分生徒爲二橫隊。每隊第一人執小旗。一隊前二十碼

處。畫長寬十尺之方形一。作隴五條爲田。再前十碼。再畫同等之方形一。於第一田內每隴上。置啞鈴或木球一名。之曰五穀。

方法 聞動令。第一人馳至第一田處。將五穀移種於第二田隴上。馳回授旗。第二人馳至第二田處。將五穀移回。第一人田隴上。第三人如第一人作法。第四人如第二人作法。依次作至末一人。先畢而無誤者爲勝。

規則 佈種時。不准踐踏田隴。並不准亂置五穀於田內。犯者卽以失敗論。

(五) 蛇行競走。

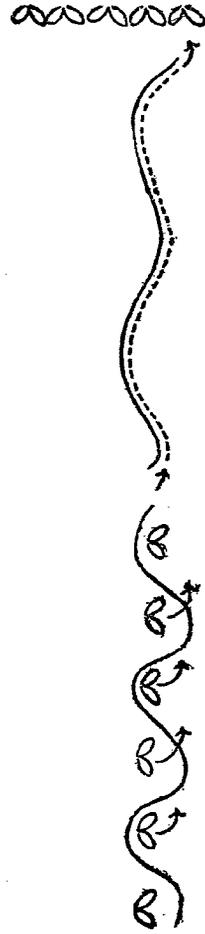
(說明) 此遊戲能養成其循規蹈矩之習慣。教授時。務須說明人之作事。非有一定軌道不可之理由。

準備 分生徒爲二橫隊。相對而立。兩隊距離。須過十五尺。每人之距離。須兩大步。於第一人旁。引長畫一三十碼長彎曲之線。如圖。於

線端畫一橫線。

方法 聞動令下。末一人卽由末二人後。繞至末三人前方。再由前方繞至末四人後方。如上法繞至第一人處。卽沿所畫之曲線跑至線端橫線處。成一橫隊。末一人經過何人。何人卽隨之。如圖。





以何隊整齊而先畢者爲勝。

規則 每隊有一人不循道而進者。卽以全隊失敗論。而繞人前進時亦然。

第三章 各種賽跑

總論

跑者。走之變象也。走者。人生之本能也。故練習跑之運動。卽保

持人生之本能而增益之耳。若夫加一賽字。於形勢上。似專指比賽之謂。殊不知正表示練習人生走之本能。而觀其成績者也。乃近來一班學子。以賽跑爲專門運動時爭勝博榮之技術。遂生奇異之方法。猛烈之練習。背乎生理而不顧。消耗精神而不惜。圖暫時之速進。不計他日之利害。於練習跑之運動。保持走之本能之宗旨。不大相背謬也乎。茲例舉練習跑時之必要數條。苟能詳細考求。庶乎跑之一道。可以有利而無害矣。

練習跑時之必要

姿勢 跑時頭務宜正直。胸必須前屈。口不可張開。踵不宜着地。雙臂宜以肩爲軸。各在一平面內。自然擺動。

準備 未跑之先。必須行深呼吸數次。緩行數十步。
度量 跑時倘覺體力不支。即須停止。萬勿勉強。致有過度傾
跌之虞。

休養 跑後萬不可坐臥。必須緩行數十步。而後再行深呼吸
數次。方可免筋肉血液停滯之病。

飲食 跑後至少須過三十分鐘。方可飲食。
賽跑之規則。

跑徑 國民學校及高等小學校之生徒。練習賽跑時。須畫成
二尺至三尺之小道。師範中學校生徒練習賽跑時。須畫成
三尺至四尺之小道。在起跑處。更須畫一橫線爲起跑線。

終點 須欄一橫繩。跑之勝負。以身着橫繩之先後而判。

罰例 未聞動令而即馳出者。罰其退後一步。若連犯三次者。取消其運動之資格。跑時超越自己跑道。及推擠擾害旁人者。均以失敗論。

動令 以三動爲合宜。即「預備」「留神」「跑」。

預備 聞預備令下。各就各之跑道。作前跑之姿勢。

留神 聞留神令下。各作出發之姿勢。

跑 此跑字乃最終之動令。聞此令下。即用力前馳。

百碼賽跑及二百二十碼賽跑。

(說明) 百碼賽跑及二百二十碼賽跑。乃練習最大之速度。

並發達諸肌肉及神經之強力者也。

起跑 步法須敏捷。度數須小。其起跑時之傾跌等弊。卽其步之度數太大之病也。過十五碼後。方可將步法加大。誠以起跑時用力太猛。易受反動之激刺耳。

終點 百碼至終點時。務宜鼓其餘勇。作極大之步法。以求最後之勝利。

衛生 此二種賽跑。距離雖短。而速度最大。其肌肉受劇烈之振動。鑒以物理學之恆動性。故宜令其行兵式操之跑步十步或二十步。再緩行數十步。使其肌肉之振動。徐徐還原。方可無害。

練習 練習百碼賽跑。必須有跑二百二十碼之體力。方可與人比賽。若純爲運動主義。則即可不必矣。

四·百·四·十·碼·賽·跑·

(說明) 四百四十碼賽跑。屬於短程賽跑之一種。故養成堅忍之能力及速度。均爲重要。

跑法 起跑時。仍須敏捷快跑。至百碼後。可略減其速度。至三百碼後。仍須奮發盡力快跑。以求最後之勝利。此普通比賽之一法也。若練習有素。其耐勞及速度。遠超出於平常人之外。則自能保持其最初之速度。以達終點。

練習 練習此種賽跑。逐日須作兵式體操之跑步四五分鐘。

以鍛練其耐久堅忍力。每日早起。更須作高舉膝踏足跑步之運動四五分鐘。

步法 須長大。此長大之步法。尤須於練習時養成之。

衛生 跑完。須合目凝神。緩行百步以外。方可坐臥休息。

八百八十碼及二英里之長程賽跑。

(說明) 此種長程賽跑。僅能養成堅忍之能力。對於學校之學生。似乎無大利益。苟欲從事。亦必須呼吸強盛。又具有最大之速度者。方可練習。

跑法 練習此種賽跑。須有審斷步法疾徐之能力。設如起跑時。用二百二十碼之速度。過百碼後。用四百四十碼之速度。

最終用百碼之速度等是也。

練習 此種賽跑。非勤練習兵式操之跑步不爲功。但於每星期。尤須作短程賽跑二次。增進速度。以求時間之減縮。

步法 此種賽跑之步法。須特別長大。但至終點加速度時。可任意矣。

衛生 跑完。須合目凝神。緩行二三百步以外。方可休息。

四·人·接·力·賽·跑·

(說明) 此種賽跑。函有團體性質。能養成敏捷審慎之良能。守規律尙協同之天性。

方法 凡行接力賽跑。先跑者之速度。須四人中之第二者。最

後跑者之速度。須四人中之第一者。此卽先聲制人。與求最後勝利之謂也。起跑線之前。約二十尺之處。須畫一橫線。賽跑人之更替。當在此界限及起跑線中間行之。傳旗之時。先跑之人。須自後跑近接跑人之右。接跑人須以右手預伸於後。以接傳遞之旗。接旗之責任。須接跑人完全負擔。蓋傳旗之人。已盡力奔跑疲乏。其手臂之動作。或有不靈不準之虞耳。

規則 接跑人不准出界限線以外。未接到旗時。不能出發。遞旗人不准擲旗於接旗者。

跳欄競走。

(說明) 跳欄競走。社會運動會普通用之之法有二種。卽二百二十碼低欄。及一百二十碼高欄是也。但學校操場之直徑。卽難有二百二十碼之長。其高低欄之設備。亦覺困難。故僅可練習一百二十碼及百碼之低欄而已。

準備 起碼線至第一欄之距離。爲十五碼。末欄至終點線。亦爲十五碼。中間欄與欄之距離。八碼十碼均可。其欄數。卽以碼數之長短分配之。學校所用之欄。最高不得三尺。

跳法 跳欄須用跨步之法。突過欄頂。餘須用短程賽跑之步法。

練習 練習跳欄。須使左右兩腿均可跳越。並須常常練習短

程賽跑及跳高等技。

規則 跳欄時。若社會運動會之規則。欄倒三個或二個。仍不作失敗論。而學校練習此種運動時。爲鍛鍊其敏捷起見。倘倒一欄。即可作爲失敗。

第四章 各種跳越

總論

跳越者。乃鍛鍊人身之收縮筋。輔助走之一種技術焉耳。然苟一不慎。大則傷筋折骨。小則虧損腦力。其害有不可以言喻者也。故練習此種運動。不可不有特別之方法。及嚴苛之限制。以防禦之。茲舉跳越之必要數條。希教授者注意焉。

跳越之必要

姿勢 無論行何種跳越。落地時兩腿務須靠緊。腳尖着地。身屈。兩臂前伸。

準備 未跳之先。必須練習他種運動。使身體發暖。筋肉活潑。方免遽受激刺。致有血管破裂之虞。

度量 無論跳高跳遠。須留二三分餘力。如跳高能跳五尺。只可跳四尺八九。跳遠能跳十七尺。只可跳十五六尺等。藉免傾跌之虞。

休養 跳後務宜行跑步一二分鐘。方可坐臥。

跳場 跑道不可堅硬。跳坑務用細砂。少合黃土墊起。方可適

用。

飲食 跳前跳後三十分鐘內。均不得食過多之食物。正直跳時。尤不得飲水。

跳高。

(說明) 此種運動。練習人身之彈力性也。以其振動劇烈。亦可引血液之循環。

跳坑 跳高之跳坑。最小須十尺見方。深須一尺。以細砂或鋸屑三分。泥土一分。混合鋪入坑內。

跑道 跳高之跑道。不可過於堅硬。

跳高架 跳高架宜以長七尺、闊三寸、厚一寸之木爲之。兩架

之距離。至少不得過十二尺。由離地面一二尺起。每上一尺須鑽一直徑一寸四分之一小眼。以便插入鐵釘。作爲支架橫木之用。

方法 高跳之法有二種。其一係屈右腳之小腿。使臂接近。然後向前直過橫木。其二係用右腿力擺至前面之左。與向高踢起無異。二法皆能適用。跳時左臂須極力向前上橈。愈高愈好。同時軀體亦起始旋轉。而右臂則畫一圓圈。轉而向後。及向上跳過時。兩臂同時向前平伸。

跑法 跳高之跑步法。與他種賽跑步法不同。須用脚跟與脚尖自地面滾滑而進。狀似潛行。俟至跳點須作一步振盪步。

法。其步法之速度。普通以半快之速度爲宜。

跳點 跳點卽爲起跳處之步點。離跳高架約三尺至四尺之

遠。此跳點須常練習準確。於跳高技术大有關係。

規則 比賽時之規則。有三次跳不過去者。卽以失敗論。

跳遠

(說明) 此種運動。亦鍛練彈力性之一種也。較跳高爲易。並

無甚危險。但姿勢亦須正確。不然。下肢方面亦稍有危險。

跳坑 跳遠所用之坑。須長二十尺。寬四尺半。深一尺。坑中所

鋪之物。與跳高坑等。

起跳板 起跳板當以無節之軟松板爲之。長三尺。闊八寸。埋

於土中。方向與跑道爲正角。其頂須以前之脚步短五寸之譜。圖其用力於起跳也。

跑法 跳遠之跑步法。須短程賽跑之速度相等。但向上向下之動盪須小。而蹲踞之格勢須大。

規則 比賽時之規則。有三次跑過跳板。或腳踏跳板而跳。均以失敗論。

撐竿跳高。

(說明) 此種運動。固可養成一種勇敢果爲之性質。然動作既極艱難。又極危險。故學校中行之。誠難望其普及。卽有少數人可以練習之者。亦宜注意保護方法。

跳坑 與跳高之跳坑無異。

插竿穴 距跳坑約一尺處。掘十寸見方之穴。深約三寸。以備

跳時插竿之用。

竹竿 此竿之長。須視本人所跳之最高點而定。如能跳十二英尺。所用之竹竿。須十五至十六英尺之譜。竹竿之細處。須纏一種有黏性之帶。以防斷折之患。

跳架 用長十六英尺。闊四英寸。厚二英寸之二木爲之。跳時兩架安置之距離。須十二英寸。距插板穴。約八英寸爲適宜。由五英尺高之處起。每高一英尺。鑽一直徑四分之一英寸之小眼。另用二熟鐵條。各長五英尺。並於各一端之半英尺

處折成正角。以便穿入小眼中。支架所跳之橫木。

執竿法 執竿之兩手。須略寬鬆。過緊則不便奔跑。

跑時姿勢 奔跑時。以竹竿靠近臀之右側。左臂伸至身之右側。右臂伸至右側之後。靠於右胸旁。左手手掌向下。右手手掌向上。竿之兩端高。或相等。或將下端稍稍舉起。竿之方向。須正對插竿之穴。

步點 與跳高跳遠無甚差異。

方法 將竿插入插竿穴中。此時起跳之腳。須踏於起跳點。即將小腿向前略作欹斜之狀。以用全力向高躍起。俟上升已達其半。即屈其膝與臀部之關節。使兩腳收縮。伸過橫木。及

兩脚已過橫木。兩小腿即須伸直。此時身體亦須向左旋轉。並宜於此時力壓竹竿。引體向上。釋左手。使兩肩較高。急將臀部下落。用右臂拋擲竹竿。保護身體正直之姿勢。屈脚。手前伸落地。

跑法 執竿愈高。跑之速度亦宜愈大。

保護法 插竿旁宜用兩人保護。防其竿執起時之下墮。跳坑旁宜用兩人保證。防其下落身體無正直姿勢之傾跌。

立定跳遠。

(說明) 此種運動。無甚危險。亦無大利益。不過能增收縮筋之能力。及補益跳越之技術而已。

跳板坑

借用跳遠之起跳板及跳坑即可矣。但學校無起跳板。

用三寸之橫木代之亦可。

方法 跳時脚尖不得突出於起跳板之前。須以兩腳平行。立於起跳板之上。兩腳相距約五英寸至七英寸之譜。全身之重量均注於脚尖之上。再將兩臂向上向下及向後等擡動。數次之後。俟身體得跳躍時之準力。卽用力跳出。當跳起之時。須傾體向前。使全身之重量遠出兩腳之前。同時將兩臂向前及向上盡力擺動。跳者欲求跳遠。同時須極力跳高。跳愈高。愈能及遠。但跳高之際。不可妨害跳遠之速度耳。俟將落地。須將兩臂用力向前向下及向後擡動。使身體經此變

動。可以加增其向前行之能力。同時兩腿向前高舉。兩腳跟相合。兩臂前伸。

立·定·跳·高·

已。(說明) 此種運動。亦僅能增長收縮筋之彈力性及能力而已。

跳坑
跳點

與跳高無異。

方法 與立定跳遠無大差異。惟注意於高跳。將遠跳之全力。盡用躍起上則可矣。

鐵·球·

(說明) 此種運動。係鍛練筋肉之伸張力。蓋擲球時。係用推

擲之方法耳。然運動有偏之病。故練習此運動時。最好以兩臂互用之。

準備 鐵球宜由直徑七英尺之圓圈中擲出。圓圈之前部。須釘以四英尺長之弧形曲木。此木名曰停脚板。高四英寸至六英寸。其曲度須適合於所畫之圓圈。

準備時之姿勢

擲球以先之姿勢。以右腳立於圓圈最後之處。左腳與右腳並行。立於前面。兩腳相距。約十二英寸至十八英寸之譜。鐵球宜托於手掌之上部。即手腕之處。用五指握定鐵球。右臂上屈。使之接近脛部。球在右肩之前。體稍右。後屈。使全體之

重量宜支於右脚之上。

方法 預備既妥。急將左脚放鬆。而用右脚向前跳二英尺至三英尺之遠。將身體之全力。運用於右臂。用力推擲出球。跳行之時。全身之重量。悉落於右腿之上。但落地時。須兩脚同時落地。當拋擲時。宜用手腕及手指將鐵球略略向後旋轉。此法可使鐵球更能擲遠。

規則 擲球時。倘脚出停脚板。卽以一次失敗論。擲球後宜由後方退出。若由前方出。亦以一次失敗論。

鐵餅。

(說明) 此種運動。係利用筋肉之曲屈。蓋擲鐵餅時。須繞而

行也。

準備 擲餅處畫一直徑七英尺之圓圈。擲餅人當立於圓圈中。

準備之姿勢

以鐵餅置於掌中。將五指散開。握定鐵餅。如手力較弱者。可使鐵餅之邊。與各指之第二節相齊。使鐵餅得藉離心力。以爲固定。擲鐵餅人先立於圓圈最後之處。兩腳相距十二英寸至十八英寸。面向拋擲之方向。

方法 先將右臂向左肩之上。及軀體之右側。往返擡動。俟鐵餅擡至左肩之上時。須以左手幫助。托定鐵餅。使之穩固。擡

動數次。即於末次向後摔回時。用左腳踏向前面一英尺之遠。及至右臂最低之處。即將全身之重量注於左腳之上。同時並藉左腳尖轉體向左。更將右腳自前畫一半圓。繞至前面。而置於左腳之右。至此便將身體之重量。注於右腳之上。再將左腳向後畫一半圓。摔至擲鐵餅方向之前。同時右臂爲向前向上之摔動。右腳隨之而行。使與左腳同在一線之內。此時即將鐵餅擲出。當擲出時。臂必伸直。手腕須向屈曲。驟用大力。俾鐵餅擲出之時。可以平飛空際。並可使鐵餅之速度大增致遠。

規則 與鐵球同。

標槍

(說明) 擲槍運動。練習臂之運動也。其功效與鐵球鐵餅無甚差異。

擲槍之姿勢

槍重不得過一磅零五分之三。擲槍處畫一長五尺之橫線。謂之停腳線。執槍宜在槍之正中。以第一第二兩指。置於槍之上面。而以大指及最後兩指之背。置於槽之下面。擲時先將槍引而向後。右肘稍屈。前端向上。與地成三十度之角。俟擲向前之時。須屈其肘。並應自肩上直行發出。速度宜由漸加增。不可驟增極大之力。致擲出之槍振盪不定。妨害其遠

行。

方法 擲槍方法有四。茲分述於左。

(一) 身體不旋轉及兩足不易地之擲法。

擲槍者立於界限之後。而以臂及體之力擲槍。擲時微舉其前脚。漸即復踏原處。並將體之重量傾於其上。

(二) 不跑步之換足擲法。

擲者兩足須同時跳起。而以右足轉至前面。與擲鐵球無異。

(三) 跑步擲法。 共有二法。

(1) 擲者奔跑數步。身體正直。執槍之手於肩上。肘向前。掌向上。及跑至適當地位。以右足躍起。仍以右足落地。當左足

着地時。使臂回復最初時位置。卽將槍擲出。

(2) 所用跑法。與(1)同。惟將達擲槍之處。忽將身略轉向
右。同時後仰。卽於此時將左足躍起。將右足伸於左足之前。
以右足着地。將槍擲出。

規則 與擲鐵餅同。

注意

以上四法。在練習擲槍者自己之選擇。以求合於自己之利
用爲宜。

第五章 籃球

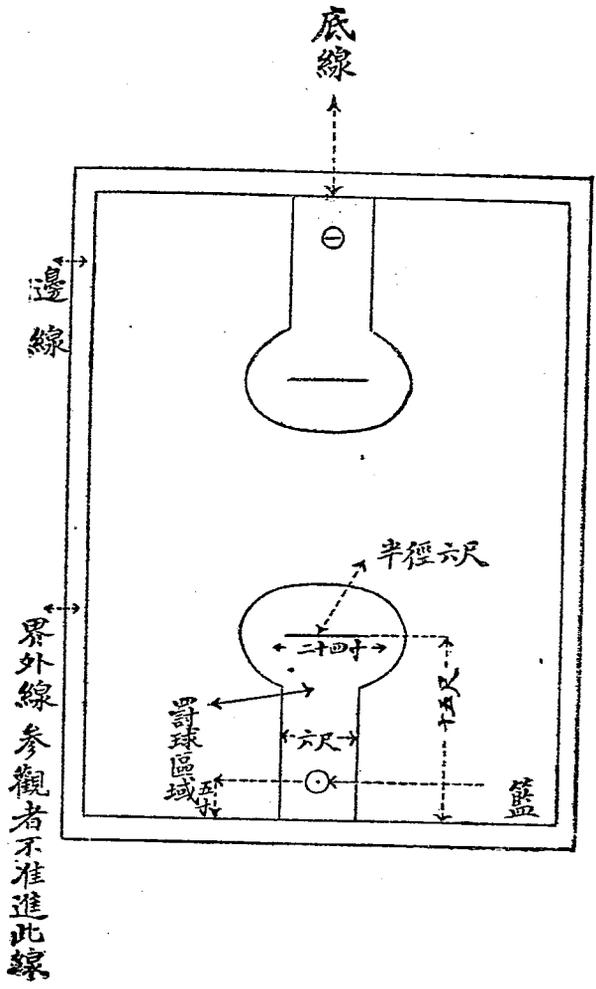
(說明) 此種球技。係運動肩臂者也。規則森嚴。濃於興味。又

無危險。故爲各種球戲中之最佳者。然欲其技術之優長。於勇毅堅忍耐勞判斷諸美德。不可不加关注。而於敏捷之跑步。尤須養成者也。

準備 球場爲長方形。長六十英尺。或九十英尺。寬三十五英尺。或五十英尺。場之四週。圍以清晰之界限。其長線爲邊線。寬線爲底線。場之中央。畫半徑二英尺之圈。爲中圈。離兩底線十五英尺處。各畫一線。與底線平行。長二十二英寸。爲罰球界限。於底線中點兩旁各三英尺處。畫兩直線。與底線成直角。再以罰球界限之中點爲中心。畫六英尺半徑之圓週。與前所畫之兩直線相接。成半圓形。爲罰球區域。

球

課外運動法 第三編 各種運動法則



籃球所用之球。重量須以二十兩至二十四兩爲度。較足球稍大且重也。

球。籃。與。球。壁。

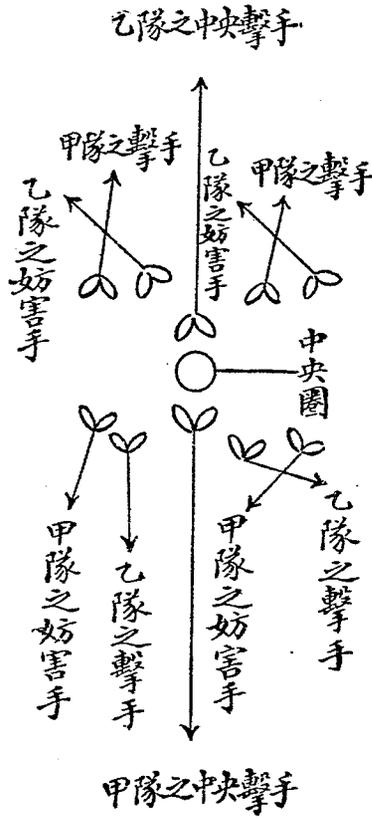
球籃以線網繫於鐵圈下爲之。其口之對徑。應長十八英寸。球籃橫裝於球壁上。球壁爲長方形。以木爲之。高四英尺。寬六英尺。位置宜平正光滑。鐵圈與球壁。距爲六英寸。距壁上邊三尺。距下邊一尺。離地十英尺。

事務員

事務員共三人。司令裁判員一人。檢察裁判員一人。記分記時員一人。

運動員人數

以兩隊行之。每隊五人。三人爲攻擊手。（更以三人中選一人爲中央擊手。）其餘二人爲妨害手。開始時各人所占之位置如圖。



法則

課外運動法 第三編 各種運動法則

司令裁判員在中央圈發球。而兩隊之中央擊手立正。用一手爭而拍擊於本隊之擊手。擊手得球。即直向籃中投去。或傳與同隊之他一擊手及中央擊手。再由他擊手及中央擊手向籃投去。投入籃中者得二分。再由司令裁判員由中央圈處發球。但妨害手可妨害敵手之得球。並可奪球投於本隊之擊手。有機會可乘。亦可直向籃中投去。茲列規則於後。

時間

分兩次行之。每次以二十分鐘爲度。兩次之間。休息十分鐘。

球出界限

無論球之何部分。如接觸界線、或界外之地。及界外一切物件。

或界外之人身。均作爲球出界。須視最後以手觸球之球員。係何隊球員。倘係甲隊人。卽命乙隊球員立界限外發球。但凡球員之身體接觸界線時。所投出之球爲無效。

跳球

凡兩方不同方面之球員。同時以一手或兩手爭執一球。或一球員執球。爲其敵人堅守。不能向外擲球時。卽謂之跳球。遇有跳球時。司令裁判員當吹叫笛。宣佈停止運動。後再令不同隊之球員各一人對立。裁判員擲球於其間。其方法與開始時中。夾擊手擊球同。

持球行走

球員在立定時間得球後可以移動一足。而擲球於他球員。或拋球。或滾球。或以一手且拍且行。其餘一足。非球離手後。不得移動其位置。不然。即謂之持球行走。

注意 球員在立定時得球後。可以直向球籃擲去。亦可先跨一足。然後兩足跳起。向球籃擲去。惟球離手。當在足抵地之先。若在奔馳之際。既得球。即須從速立定。如爲敵人所推撞而移動其足者。不得謂之持球行走。

運球

球員或擲或拋或滾以後。他球員得此球以前。而此球員再以手觸球。即謂之運球。

猛烈之行爲

凡球員衝撞敵人。拉扯敵人。或跳起以撞敵人之身體。均謂之猛烈之行爲。

在中圈發球

比賽起首之時。停止擲球之後。球進球籃之後。罰球進籃以後。球停止於球籃上時。仍繼續運動。均須在中圈處發球。無論在中央圈處發球。或跳球時。而奪球之二人。不得以兩手觸球。如觸球後。未經他球員觸球。而球出界外。則仍由此二人奪球。

罰球

罰球者。所以罰球員有不正當之動作。而許敵人在罰球界線

之後。得以自由向球籃擲入者也。

罰球規則

罰球當球入籃之先。或球未經過球籃時。均不得妨害之。並除擲球之球員外。他人均不入罰球區域。罰球入籃得一分。球不入籃。仍繼續奪球。

罰則

- (一) 持球行走。
- (二) 運球。
- (三) 猛烈之行爲。
- (四) 二人以上奪一人之球。

(一) 以脚觸球。

(二) 兩手拍球行走。

注意 此種球技專在投球敏捷。接應靈通。如自己得球。被敵人妨害。不得投入籃中。或所占地位。距籃太遠時。卽速將球傳於他球員。而他球員於此時。亦須發敏捷之跑步。向空地接應。不使脫落。方可占優勝。若徒以勇猛從事。則亦無益也。

第六章 網球

(說明) 此種球技。係球戲中最和平之一種運動也。而人數方法。均甚簡單。故家庭中亦可行之。但運動時。用一臂把球拍。

子。大有使兩臂不能均齊發育之害。故能練習左右手均能有握球拍子之能力。則盡美矣。

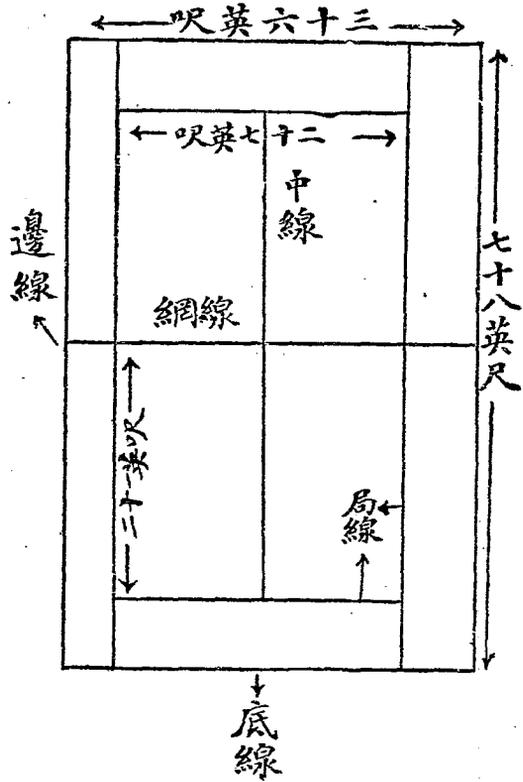
球場之佈置

球場之長七十八英尺。闊三十六英尺。中懸一線網。網之兩端繫於兩柱。兩柱各離邊線三英尺。網之中部略墮。高以三英尺爲度。兩端高以三英尺半爲度。場之兩端爲底線。場之左右爲邊線。平分全場爲二。謂之中線。在中線之左者爲左場。在中線之右者爲右場。離網二十英尺處。各作一與網平行之線。曰局線。

球場圖

球

球係用一種氈裏之皮球。球之徑須在二英寸與二英寸十六分之九之間。其重須在一零十六分之十五英兩與二英兩之



問。但學校家庭用時。亦可用一種普通之象皮球代之。取其省費。且易於購置也。

球拍

球拍之最好者。價值頗貴。學校所用。以普通用者為適宜。但須取其拍板堅硬者。

人數

此種球戲。有單雙之別。單者二人演之。雙者四人演之。然學校練習。以雙者為合宜。即每隊二人是也。

時間

演技時間。以終結決勝為準。但學校至上課時間。雖未至終結

決勝。亦須停止運動。

方法及規則

先用擲網板法。以決定選擇方面。與先發球之權。惟擲勝之一方面。僅有選擇方向或先發球之一種特權。其餘一種。須讓於敵隊。

運動之兩隊。須對立網之兩方。其發球者爲入局人。接球還擊者爲還擊人。入局人發球時。須置足於底線之後。中線與邊線之間。初發則向右欄立。再發則向左欄立。二欄相間。不能變易。發球前。雙踵不能離地。但不妨略起一足。發出之球。須越網墮於敵境邊線中線局線之間。並於右場發球。須送於敵境之右

場。左場發球。須送於敵境之左場。若發出之球。未過網。或過局線。或誤場。均謂之差誤一次。連差誤兩次。即爲失敗一次。但發球時。球拍未擊着球而球落地者。不得謂之差誤。

還擊人未預備時。入局人不得擅自發球。發出之球未落地時。還擊人不得還擊。

球離入局之球拍。除指爲差誤外。即可往返迎擊。謂之在局。至勝負既決乃止。還擊時。球在網上摩擦而過。亦爲合格。惟發球時。球由網頂摩擦而過。應取消此一次之發球。

球發出後。如還擊人於未落地前迎擊之。則入局隊勝一籌。如不能還擊。或擊而墮於敵境之外。則入局隊亦勝一籌。其餘之

勝負。無論何隊運動員之軀體衣履與球相觸。或連擊二次。始能越網。或擊後球觸網。及未越網。或越網而出境。均謂負一籌。

勝負

一隊連勝四籌者。爲初步勝利。惟兩隊各得勝三籌。則曰平等。平等之後。有一隊又勝一籌。雖亦勝四籌。亦不得謂之初步勝利。僅稱曰利捷。必再勝一籌。然後爲初步勝利。若利捷後再負一籌。則仍爲平等。總之在平等後。連勝兩籌。始稱一次勝利。能連得六次勝利。則爲一終結勝利。惟兩方各五次初步勝利。亦謂之平等。再得一次勝利。亦謂之利捷。利捷後再負一籌。仍爲平等。必連得兩次初步勝利。始爲終結勝利。

初次三次五次之初步勝利後。兩方須互易地點。

運動者之受球。亦須輪流。如甲隊先發球。則由二人自定。或A爲入局人。或B爲入局人。一次初步勝利後。即須乙隊發球。發球亦然。惟甲隊之A爲第一次之入局人。第三次即須B爲入局人。乙隊之A爲第二次入局人。第四次即須乙隊之B爲入局人。

一運動員立於球場之外。倘有由彼方拍來之球。當未落地時。即以球拍擊之。或以手接之。聲言球出界爲彼勝一籌。均爲無效。並以彼爲負一籌。球未過網時而還擊之。或身觸球網擊球。均爲負一籌。

注意

演技時。二人須互相接應。如甲在前方。而乙即須退後。乙在前方。而甲即須退後。如斯則遠近之球。均可迎擊。進退須敏捷。拍擊之手。須練習反正均有迎擊之能力。其普通迎擊。均以翻手握拍之姿勢爲多。此謂之正迎擊。若反迎擊。即須用覆手握拍之姿勢矣。

第七章 足球

(說明) 此種球技。能養成判斷果決堅忍勇敢諸美德。其運動方法。又與用兵無少差異。故又可引起軍人之感想。尙武之精神也。然運動時之危險。奔馳衝撞之劇烈。亦他種球戲之所

不及。教授時苟無正當之方法。嚴苛之規則。以限制之。又易養成一種不道德之劣性。而危險尤甚焉。

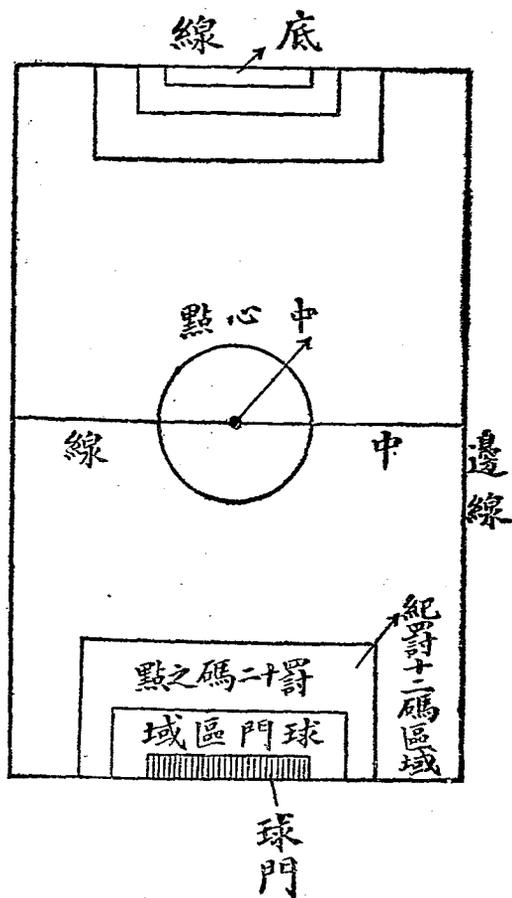
球場之佈置

球場爲長方形。長以一百碼至一百三十碼爲度。寬以五十碼至一百碼爲度。在場之長一方面爲邊線。寬一方面爲底線。邊線底線相接成直角。四角處各植一竿。竿高五尺。上懸小旗。名曰角旗。場中畫一線。與底線平行。名曰中線。分球場爲二。場之中心點。畫二十碼半徑之圓圈一。爲發球點。踢球者依此分立場中。

球場圖

球門

球門直立於底線上。與左右角旗距離相等。寬八碼。高八英尺。以二柱上置一橫木爲之。其寬厚均不得過五英尺。



球門區域

在球門左右六碼之處。各畫一直線。與底線成直角。再以二十碼長之直線接之。在此界線以內。謂之球門區域。

罰十二碼區域

在球門之左右十八碼處。各畫十八碼長之直線。與底線成直角。再以四十四碼長之直線接之。與底線平行。在界限之內。謂之罰十二碼之區域。

罰十二碼之地點

直對球門之中央十二碼處畫一記號。即為罰十二碼之點。

球

即購普通之足球可也。

運動時間

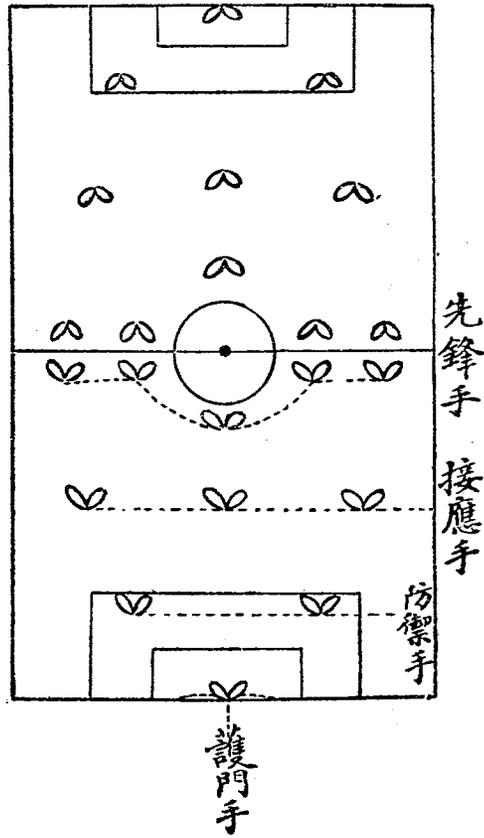
分兩次行。每次以三十分爲度。第一次後。須休息十分鐘。

選擇方向及先發球之規定法

裁判員以銅子一枚。令兩方隊長。各認定銅子兩面。（如甲隊認定龍面。乙隊認定字面。）然後擲銅子於空中。落地後。其達認定之目的者。在選擇方向及先發球兩事之中。可任選其一。

人數

以兩隊爲之。每隊十二人。先鋒手五人。接應手三人。防禦手二人。護門手一人。其在場中所立之位置。如後圖。



方法

聞裁判員叫笛聲。先發球隊任擇一人。(普通均以隊長充之) 踢球於敵方。即開始運動。各以球通過敵門爲目的。茲將一隊

運·動·員·之·責·任·分·述·於·左。

先鋒手

先鋒手五人。須連絡一氣。專司攻擊。勝球與否。卽在此五人技術之優劣耳。

接應手

接應手三人。補助先鋒手之不及。防害敵人先鋒手之攻擊。保護自己之境域者也。

防禦手

防禦手二人。補助接應手之不及。保護球門區域者也。

護門手

專司保護球門。抵抗球由球門之通過者也。
運動員應具之能力。分述於左。

先鋒手

先鋒手宜具有敏捷之跑步。而帶球術。尤爲先鋒手特具之技術。至於擊門之準確。傳球之活潑。更先鋒手不可少之能力也。

接應手

接應手對於先鋒手之能力。均宜學習。而踢球之準確。及勇敢果決力。更爲接應手不可少之能力。故擇接應手。宜以身體強壯而有力者充之。

防禦手

球至防禦手之區域。已極危險。故防禦手。尤須敏捷穩健。而踢球之遠及準確。尤爲防禦手特具之能力也。

護門手

護門手脚上之能力。與防禦手無少差異。而兩手之接球。及單手之擊球。又須準確活潑。而目力之尖銳。尤護門手不可少之能力也。

運動之規則。分述如左。

開始發球

開始運動時。置球於場之中心。發球時。敵人不得距球十碼以內。兩方面運動員。亦不得各越中線。待分勝負後。負者仍在此

中心點發球。及運動一次互換球場後。再繼續運動時。亦仍在此中心點發球。

擲球

運動員將球踢至邊線。球於何處出界。其敵人即於何處擲球於場內。擲球時須面向場中。兩手舉球過頂。兩腳不得跳起。擲球後非經他運動員踢過。擲球者不得踢球。如距球門近處擲球。擲入球門。不得謂之勝一球。

由球門區域發球

敵人踢球過我底線後。即置球於球門區域內。向外踢出。如球爲本隊人踢過底線。則應由敵人置球於距場角一碼之處。向

球門踢進。謂之踢角球。凡以上之發球時。不得在十碼以內妨害其發球。

護門手之用手及權限

守門員在紀罰十二碼區域內。可以用手。惟不攜球行過兩步。守門員如非持球及阻礙敵人之時。或已走出球門區域之外。敵人均不得衝撞之。

猛烈之動作

運動員不得踐踏人。或跳起以撞人。除守門外。均不得用手。及故意拉抱推撞等動作。

罰球

犯規則以內之禁例。均罰任意球一次。如在罰十二碼區域內犯者。或防禦手以手撞球者。均罰十二碼球一次。罰任意球時。敵人不得立十碼以內。罰十二碼時。他運動員均不得立罰十二碼區域內。並除護門手及防禦手他運動員。均不得立於門下。

注意

裁判員視運動員中有不正當之行爲。及野蠻之舉動。即宜停止其運動。或判罰之。務使運動員嚴守規矩。方可免運動中之危險。

兩邊線宜各設巡邊員一人。以視察球之出界地點。及何方

面人發球。

傳球

如甲得球受敵人之妨害。卽傳球於乙。而乙傳球於丙。或再傳球於甲等。不使敵人得球。而使球能接近敵人之球門之謂也。

帶球

一人得球。用脚帶球前進。不使敵人奪去之謂也。其方法如敵人由前方阻止我進行。我卽踢球由東或西繞過此人等是也。

第八章 隊球

(說明) 此種球技。既無危險。又不劇烈。並宜於多數人之運動。能養成一種遵守秩序之習慣。故高等小學校行之爲最適。

宜。

球場

球場之長大者。以九十英尺爲度。小者以四十五英尺爲度。場之二端爲底線。兩旁之線爲邊線。分場爲二。中畫一橫線。隔之以網。網廣至少須三英尺長。與場之寬等。網眼須使球不能通過。

人數

分兩隊行之。每隊之人數。依場之大小而定。大概酌定隊員人數。以一人能兼顧八英尺之地段爲準。如欲加增人數。亦未爲不可。

商務印書館發行

體 育 叢 書

第一編

田徑賽運動

定價六角

本書於各項競技運動。罔不列舉詳盡。另附插圖多幅。精美無比。於每種運動後。列以練習方法表。尤為特色。

第二編

足球

定價四角

是書分為上下兩編。上編詳述足球諸方法。下編將各項規則。羅列無遺。一洗偏重規則缺少理論之弊。

第三編

網球

定價五角

本書凡關於網球各種擊法。及執球拍之姿勢等。均附圖以說明之。并歷舉英美澳諸國名家應用方法。比較其得失。

第四編

棍棒

定價二角五分

上部論單棍棒練習法。下部論雙棍棒練習法。附圖五十餘幅。讀者若能參照圖說。依次練習。不難迎刃而解。

中華民國九年二月初版

此書有著作權必究

(課外運動法一冊)

(每冊定價大洋叁角)
(外埠酌加運費匯費)

編纂者 校訂者 發行者 印刷所 總發行所 分售處

鐵嶺	吳縣	上海	上海	上海	北京	杭州	長沙	廣州	貴陽
李	徐	河南	北	海	天津	蘭	常德	潮州	張家口
憂	傅	路	首	棋	保定	安慶	重慶	梧州	新嘉坡
聲	霖	寶	山	街	奉天	燕	瀘縣	福州	
		路	路	中	吉林	南昌	福州	福州	
		館	館	館	龍江	漢口	福州	福州	

九九二九毛

0047
32

404040

30

