

好書推介

推介日期：29-4-2025

推介組別：體育組

李景成老師
胡偉成老師





田徑體操
競賽趣



球類競賽
怎麼玩？

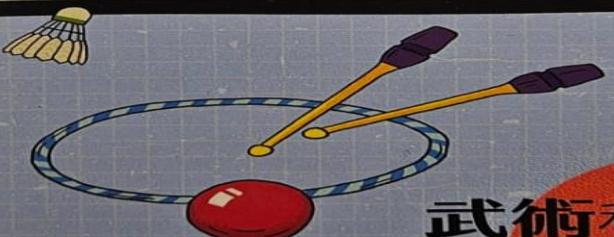


水上
運動
有哪些？

文◎ O·盧西卡 圖◎ K·希卡多瓦 譯◎李欣怡
運動
原來是這樣



冬季
運動
大挑戰



武術和
現代
運動



飆速動力
運動



田徑體操 — 競賽趣 —

因為有身體和肌肉骨骼系統，我們能行走、奔跑、跳躍或是投擲各種物品，甚至還能滾來滾去和翻筋斗。

田徑和體操是以這些人體基本技能為基礎的一系列運動項目，跟其他運動一樣，田徑和體操運動員需要有健康、耐操和強壯的身體。讓我們一探究竟吧！

最早的運動員？

第一位運動員無疑是史前時代的人類祖先，他們想和危險的肉食性動物比賽誰跑得快，這究竟是史上第一場賽跑，或者只是在迷途呢？



史上第一次 擲標槍

使用運動器材對我們的祖先來說也不成問題，但他們可能沒想過，在未來的某天，人類會用這種技能贏得田徑比賽。

命中目標！
這運動還真不賴！

第一場真正的比賽

好啦，不開玩笑了，第一場真正的比賽其實是在古希臘舉行的，而且比剛才說的還要晚出現。古希臘城奧林匹亞會定期舉辦大受歡迎的體育競賽，讓希臘人互相較勁。

古希臘人的 比賽運動項目

賽跑是古希臘運動會中的第一項比賽，每場比賽都須跑完一整個體育場，大約 200 公尺的距離。



有人知道我們為什麼要帶著這些裝備嗎？

現代田徑和體操

這段古老的歷史造就了當代田徑項目的發展，並且隨著時間持續改變與進步。讓我們來看看現代的田徑和體操界是什麼樣子吧！



你可能認識其中
幾樣器材，也可能
會覺得某些器
材很古怪。

下一页你会
看到更多範例，
並學習如何
使用
每樣器材。

田徑體操競賽趣



球類競賽 怎麼玩？



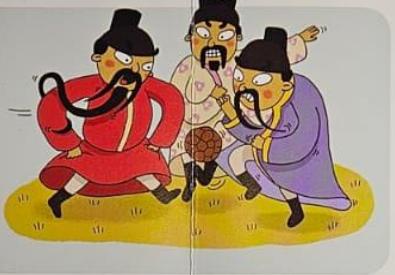
排球的前身
我們的遠古祖先也滿喜歡圓形物體的，或許史前時代的排球是這樣玩的也說不定。



蹴球
史前時代當然也還沒有排球，但古代馬雅人會做一種稱為「蹴球」的運動，這種運動的目標是將一顆球丟過石壇中間的洞，球員可以用手肘、肩膀、臀部和膝蓋讓球不落地。

足球史

足球是世界上最受歡迎的球類運動，這項運動發源於 16 世紀的英國，但在古代中國就已經有類似足球的追球比賽了。



EPISKYROS

古希臘的斯巴達城邦曾出現過一種稱為 EPISKYROS 的球類比賽，比賽目標是用手和腿將球傳到對手的線後方。目前無法確定這項比賽是否啟發了後來的足球、美式足球，以及橄欖球的發展。



球類運動大多是團體競賽，只有少數例外，這代表會有兩隊互相競爭。除了技巧之外，團體競賽還需要團隊精神。雖然足球是最著名的球類運動，但人們已不斷發明出更多不同的球類比賽了。



足球還是橄欖球？

EPISKYROS 的玩法很困難，畢竟斯巴達人可不好惹，這項運動看起來像你朋友踢足球踢輸了，結果氣到用手抓球的樣子。如果發生這種情況，最好趕快逃。



許多比賽都會用到我們稱之為「球」的圓形物體。

如果想知道
如何進行這些比賽，

請翻頁



球類競賽怎麼玩？

一場足球比賽有兩個半場，每半場各 45 分鐘，由一名主裁判和兩名助理裁判負責監督。



一冬季運動大挑戰一

人們對體育活動向來都充滿創意與熱忱，即使在冬天也不放棄運動，於是在集思廣益下發展出許多冬季運動。在白雪靄靄、酷寒籠罩大地的冬天運動可是很有趣的喔！



冰上曲棍球的前身？

冬天一到，史前人類也許連想都沒想，就開始用棍子和球狀物運動。

忍不住啦……



雙板滑雪的發明

早在 8,000 年前，在遙遠的北方就出現第一種可以讓人更容易在雪地移動的滑雪板，接著人們就發現這種工具其實也滿好玩的。



雪橇的前身？

當史前祖先看到被白雪覆蓋的山丘時，也許他們會全家一起滑下去，就像我們現在一樣。



雙板滑雪的發明

早在 8,000 年前，在遙遠的北方就出現第一種可以讓人更容易在雪地移動的滑雪板，接著人們就發現這種工具其實也滿好玩的。

單板滑雪 —

即使是十分盛行的單板滑雪，最初的玩法也和現在不同，在過去運動員是透過控制一根繫在滑雪板前面的繩子來保持平衡。

等著吧，誰會
遇到你的！



「冬季兩項」的起源

冬季兩項是結合越野滑雪與射擊的競賽，這是由山地獵人所發明的。



曲棍球的起源

冰上曲棍球是世上最受歡迎的冬季運動之一，起源於古希臘，是用球和彎曲的棍子所進行的比賽。



我們看起來絕對
比較厲害。



冰上曲棍球裝備

隨著冰上曲棍球的規則發展得越來越困難，球員也需要穿戴越來越多的護具。如今只有傻瓜才會不戴頭盔和護具就上場比賽。

穿成這樣
沒辦法防守啦！

最早的
曲棍球裝備

現代的
球員裝備



最早的守門員裝備

來看看在冬天能從事
哪些運動吧。

>>>



雪橇犬隊

人們發明雪橇後，就開始設法找出沒有小山丘也能駕駛雪橇的方法，而最簡單的解答就是人類最好的朋友——狗狗。



在美麗的冬季，除了窩在家裡的暖爐旁，還有其他有趣的事情能做喔。



冬季運動大挑戰





水上運動 有哪些？

炎炎夏日大家都會去玩水。水上運動可以在任何地方進行，像是池塘、湖泊或海洋，有些運動項目只需穿泳衣，有些則需要額外的裝備。讓我們來看看可以在水中從事的多種運動吧！



游泳運動員的前身？——

我們不知道史前人類是否會游泳，但如果會的話，他們在水中移動是非常危險的，說不定那會是游泳的第一次世界紀錄，畢竟如果游泳的目的是為了要活下來，那鐵定是會游得很快的。



船隻 ——

人們很早就知道如何不被弄濕也能在水上移動。美國原住民特別喜歡獨木舟，有時甚至會用它舉行比賽。



帆船運動？——

史前人類不太可能會
用水上交通工具進行
運動，但說不定有呢？



衝浪

到目前為止，我們幾乎都在開玩笑，但以下描述絕對是真實的：儘管衝浪看起來像是現代運動，但早在幾千年前，南美洲人或夏威夷人就曾使用板子在海上乘風破浪了。



划艇和皮船的差別 —

划艇是供1~2位參賽者使用的小船，運動員會以跪姿用單葉槳划行來推動船隻前進。



帆船 —

因為人們很懶惰，所以想要不使力就能推動船隻，結果印尼的人類祖先找到了解決辦法。他們豎起船帆，讓它隨風飄揚。現今則有各種不同類型的帆船比賽。



潛水

潛水曾經是珍珠獵人才有特權從事的運動，如今已非常盛行，你到海邊度假時一定也會去浮潛吧。



你有看過電影
《大白鲨》嗎？

自由潛水則不需要水肺裝備。



水上運動
可不只有
這樣。

想知道更多嗎？

請翻頁。



水上運動有哪些？





飄速

— 動力運動 —

史前摩托車？ 根本不可能！

开玩笑的啦！賽車運動的歷史絕對不可能追溯到史前時代，因為輪子是很久以後才被發明出來的。



輪子的發明

5,000 多年前，人類發明了輪子，一開始的輪子是用木頭製成的。



史上第一場賽車 —

現在回頭看早期的賽車車速會顯得很可笑，但萬事起頭難嘛！

第一座車廂

雖然圓形的車輪能幫助人們搬運貨物，但只靠輪子行車可是會出人命的。



在摩托車和汽車發明後，有一群愛玩的人開始思考如何用它們來競賽，他們的想法實在很棒，而這種充滿汽油味的運動就這樣誕生了。讓我們來看看這段精彩的運動娛樂發展史。

內燃機

當人類發明出第一台引擎時，才開始能進行賽車運動。



第一輛摩托車

第一輛摩托車和汽車問世之後，大大促進了賽車運動的蓬勃發展。



真正的賽車 —

汽車和摩托車的設計不斷進步，車速越來越快，賽車對觀眾來說也變得更具吸引力。



車速世界紀錄 —

因為想突破車速紀錄，設計師們每日熬夜，終於製造出能夠極速行駛的汽車。

賽車的世界可不只這樣喔！

現代的賽車

現今，任何裝有引擎的東西都能用來競賽，而且不一定要有輪子，就像圖片中的汽艇競賽這樣。



請翻到
下一頁

一起看看賽車多有趣！

下城區
大獎賽



飆速動力運動

世界摩扥車錦標賽也是在封閉的賽道上舉行。目標是盡快完成一定的圈數。

方程式賽車是最受歡迎的賽車競賽之一。比賽是在特殊的封閉賽道中進行，有時會經過一整座城鎮。賽車手需要熟練地控制車子才能達到高速。



維修站的技師在比賽中非常重要，當賽車手開進維修站時，汽車必須盡快修好以保持排名。技師能夠幾分鐘內更換 4 個輪胎。

方程式是一種為了達到時速 400 公里高速所設計的賽車。



方程式賽車手的目標是盡快完成賽道的圈數，並在賽季結束時，根據所有比賽結果，並由最先完成的人先開始。



這種運動非常危險，通常導致車手受傷。這些摩托車是專為自由式摩托車越野賽所設計的。

自由式摩托車越野賽非常危險，因為它需要在崎嶇的地形上飛行，並在飛行時保持平衡，才能獲得高分。能將越野的特技表現得最好的人，就會獲勝。



拉力賽被稱為拉力賽，通常在城鎮和村莊的一般道路上進行。車手會駕駛專門設計的車輛，並點精良的汽車。

比賽期間這些車輛絕對禁止一般車行。

賽季期間會舉行一系列比賽。比賽結果都會計入總排名。最終將根據所有比賽結果，在賽季結束時宣布新的賽季冠軍。



車手們騎的是專為此類比賽設計的特殊賽道摩托車。

由於高速行駛，賽道的安全性十分重要，因此特殊賽道必須符合安全規範。

上城區大獎賽



維修站



拉力賽中難免會有撞車事故，因此，拉力賽的車輛都採用堅固的骨架做底盤，避免駕駛員受傷。這種底盤對於站在賽道附近的觀眾來說也很危險。



越野摩托車賽是在充滿凹凸不平的地面上、急彎、S型路面和跳台的天然封閉賽道上進行。目標是盡快完成一定的圈數。



而他們的底盤堅固，並採用堅固的骨架做底盤，避免駕駛員受傷。這種底盤對於站在賽道附近的觀眾來說也很危險。

汽車修理廠



武術和 — 現代運動 —

運動的世界多采多姿，無論是武術、攀岩、自行車，或是電競，每個人都一定能找到符合自己興趣的運動。除了前述這些，還有更寬廣的世界都在等著你。快從沙發上站起來，來看看這些有趣的運動吧！

武術的起源？

人類的祖先一定得練習武術，只是以他們的例子來看，與其說是為了運動，不如說是為了求生存。



少林寺

很久以前，一座名為少林寺的佛寺在中國成立，住在那裡的僧侶以武術聞名。

摔角是希臘運動會中很受歡迎的項目，誰能設法將對手摔倒在地 3 次就獲勝。



拳擊的前身

古希臘時期盛行一種類似現代拳擊的競賽，但拳擊手不戴拳擊手套，而是將皮條纏繞在手上。



馬上槍術比賽

熱愛競爭的人類不斷想出新點子，像是中世紀的騎士會藉由比賽炫耀自己的軍事技能，贏得美人的芳心。



拳擊

18世紀時，一位英國人想出一種運動，讓比賽雙方擊劍，但沒有真的拿著劍，並稱之為 PUGLISM，這名字聽起來有點怪，不過很顯然的，這項運動後來演變成了現代拳擊。



劍鬥

若是想在中世紀生存，懂得用劍是很重要的。騎士們只要一學會用劍，就會迫不及待地在比賽和慶典上測試自己的實力。



輸家的藝術

有時，即使是看似安全的運動也可能變成武術，例如當你的對手不喜歡失敗的感覺時。

手動腳踏車

幾乎人人都會騎腳踏車，不過用腳踏了這麼久的比賽車，我們早已不一樣的小瓶子中發現，這其實早年的雙輪車長得和現在不太一樣喔。



翻到下一页，

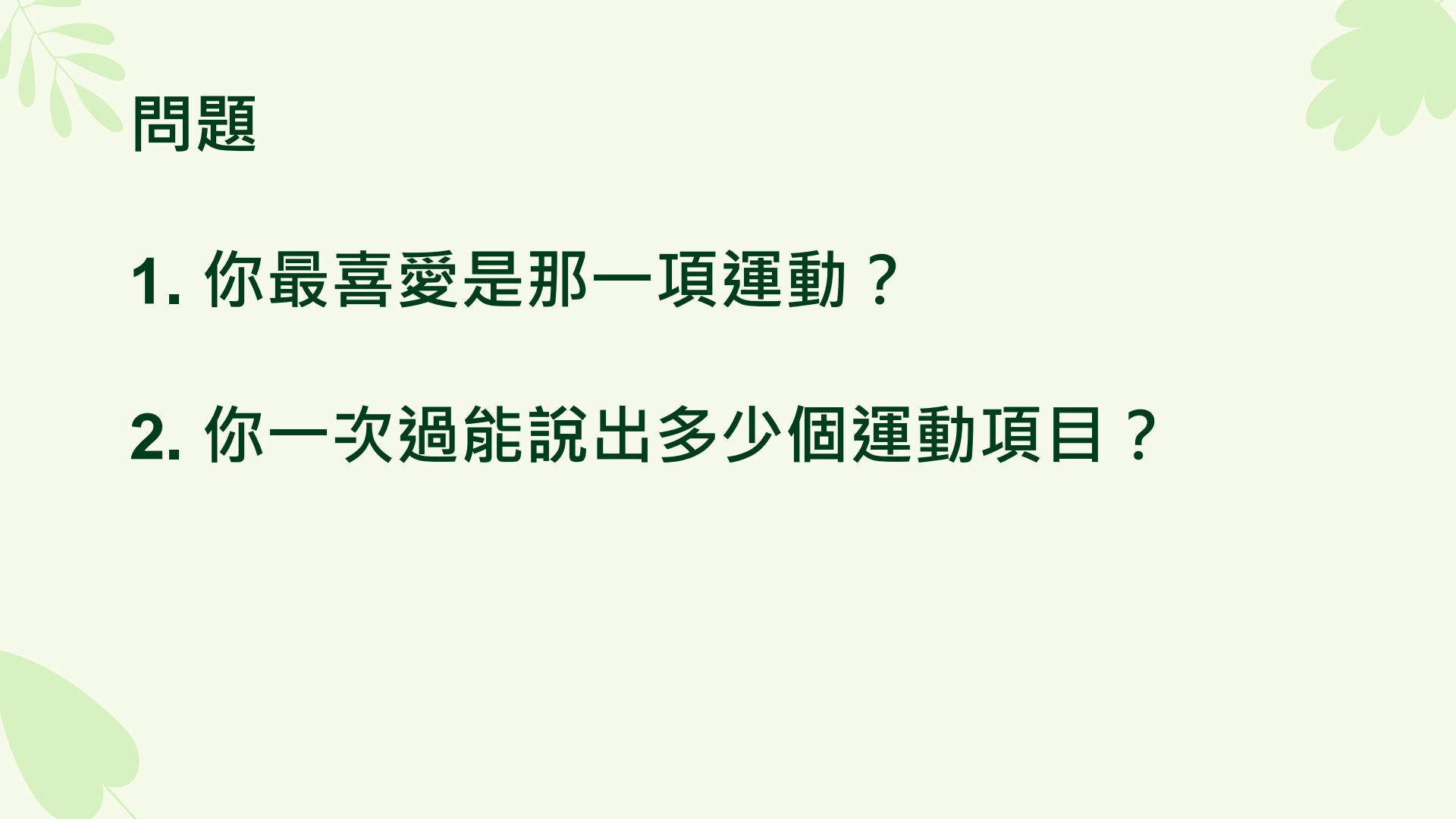
一起看更多

現代運動吧。



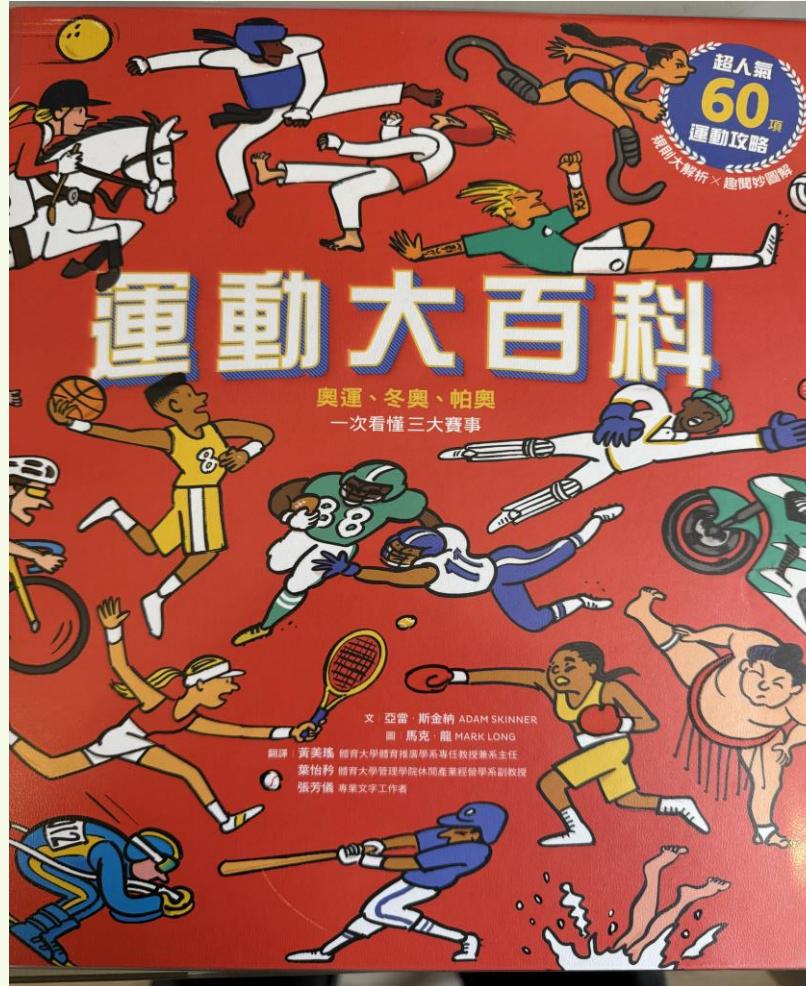
武術和現代運動





問題

1. 你最喜愛是那一項運動？
2. 你一次過能說出多少個運動項目？



籃球 BASKETBALL

籃球是一種很適合初學者的運動，在全球各地廣受歡迎，光是美國就有超過2500萬名的籃球人口。

藍球擁有大量的粉絲，是種節奏非常快的團隊運動。比賽時，兩隊會各派出5名隊員至長方形籃球場中，以傳、投、拍、滾或運球等方式，想盡辦法將球投入對方球籃得分。比賽過程總是驚心動魄，兩隊比

分更常常突破百分以上，令人看得大呼過癮。

藍球是在1891年由加拿大籍的美國體育教師詹姆斯·奈史密斯（James Naismith）發明的。當時他想發明一項室內運動，能讓學生在冬天的嚴寒天候也能進行，不會因為無法參加體育運動而感到無聊。

雖然奈史密斯建立了藍球的基本規則，但隨著時間推移，比賽變得越來越複雜，對於球員的速度和體力要求也越來越高。

籃球規則

●兩隊會有5名隊員先發，還有7名替補球員，可以在比賽進行中隨時輪換。

●球員會以「場上拍過移動」的方式在籃球上運球。若球員帶球奔跑卻沒有運球，稱為「走步」，是籃球比賽中的一種違例。

●藍球比賽為四節制比賽，一般每節為10分鐘，而NBA一節則為12分鐘。比賽時若雙方平手，就會進行加時。

●球員每節投進的球，每節加時5分鐘。

●籃球員若籃框撞倒籃板，球員必須在24秒內投進，否則會被視為投失。

●將球投進後場籃框並擋球，該球員便能再跳進籃框後場。

●不同情況下，罰球距離也不同。

●投進藍框，得到的

分數也不同。

灌籃灌籃

灌籃時，球員會高高躍起並使勁把球塞入籃框內，這是一種能讓全場觀眾興奮沸騰的技術。

●早期籃板是裝水果的籃子，每投一球便留在籃子裡，必須有人拿梯子爬上拿下來才能繼續比賽，所以後來才捨掉！

●過去曾經使用足球做為籃球的比賽用球，足球的設計不如籃球，直到1950年比賽用球後，籃球才成為籃球比賽的

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

羽毛球 BADMINTON

你是球拍運動的新手，運動可能比較適合你。

球很輕很有趣，即使是新手也能在花園和海灘上進行的非正式比賽。事實上，數個世紀以來，歐洲各地都在打羽毛球。根據估計，現在全世界共有超過1400萬人在打羽毛球，至少已經2000年了。現代的羽毛球是在19世紀中葉的英國，依據早期的羽毛球運動發展而來。

正式羽毛球比賽在室內的長方形球場舉行，不過，現在世界各地也有在後花園和海灘上進行的非正式比賽。事實上，數個世紀以來，歐洲各地都在打羽毛球。根據估計，現在全世界共有超過1400萬人在打羽毛球，至少已經2000年了。現代的羽毛球是在19世紀中葉的英國，依據早期的羽毛球運動發展而來。

球路
為羽球競賽級選手，就要精用的基本球路。

中間擊球，使它高飛到對手這主要是用來爭取時間的防禦。但如果你的對手在前，為一種戰術。

直接飛越球網的擊球。好高，剛好在球網上，球員直接擊球對手，讓對手無法接球。

擊球時使用的技巧性擊球，落在對方網前。球員常常平行抽球，接著突然輕輕將球打回。

速度最快、最具攻擊威力可以說是一個角度向下的平抽球，使得球員容易接球，並對手之外的位置，不過直接擊回對手。

球拍包括控球、近網抽球和世界上最好的球員精過各種單人的耐力以及神來一筆。

羽球規則

- 比賽開始時要方碰球，勝方可選先發球或先發球。
- 比賽有2人、單打，或4人、雙打，採三局二勝制。
- 羽球的計分制度採取11分制和21分制。在21分制中，首先分數到20-20，兩者比的多拿2分者獲勝。
- 發球後，雙方球員必須同時擊球，稱為一回合。

裁判
裁判是羽毛球比賽中的主要判決人，坐在場邊，發球審判或在場外發球，就聽了值球員。

- 如果一方球員能接觸網或在場外發球，就勝了值球員。
- 腳離地，不能讓羽毛球掉在地上，也不可以將球拍掉在地面上。
- 發球後，雙方球員必須同時擊球，稱為一回合。

發球
羽球有四種發球：

- 低球：**輕輕將球擊至對方的後場。
- 高球：**一種強大的發球，將球高高擊出，讓它落在接球者的後場。
- 平快球：**最常見的發球方式，將球往上打，但速度要夠高。
- 平球：**使球快速平飛至對方的後場。

球網
羽球網的高度是兩側1.55公尺，中央1.52公尺。

扣殺
這種上手擊球技巧，在各種球路中力量最強，最高紀錄為時速493公里——比火車還要快。

球場
球場為長方形，常見的材質為合成膠或木板。單打羽球場的長度13.4公尺，寬度5.2公尺。

羽球小知識

- 羽球的速度通常在每秒90公尺以上。
- 羽球由16根羽毛製成，鵝羽毛是最好的，尤其是左翼的羽毛。
- 羽球在1992年，於巴塞隆納首次進入奧運會。當時，有超過11億人從電視上觀看第一場羽毛球比賽。
- 來自中國和印尼的球員，被認為是世界上最出色的，這兩個國家的選手，一起贏得了70%的世界賽事。
- 在頂級的羽球比賽中，平均會用掉10個羽球，球員擊球約400次。
- 球網上的網線，通常是用合成材質製成。在早期，球網的網線是用乾癟後的動物骨點綴而成，譬如牛或豬的胃黏膜。
- 羽球運動的英文名稱本來叫「shuttlecock」，至1873年，博福特公爵（Duke of Beaufort）在他的伯明頓別墅（Badminton House）舉行派對之後，新的羽球名稱「badminton」因而產生。
- 有史以來最短的羽球比賽只持續了6分鐘。在1996年的優勝盃（Uber Cup）比賽中，南韓的金麗民（Ra Kyung-min）在短短6分鐘內擊敗了英格蘭的茱莉亞·曼恩（Julia Mann），比分为11-2、11-1。

擊球
擊球為最常見的球員，常見的材質為合成膠或木板。單打羽球場的長度13.4公尺，寬度5.2公尺。



桌球 TABLE TENNIS

在這本書中，
乒乓球可能是最有趣，
也最容易上手的運動。

這款室內運動是源自於在戶外打的網球，
而且幾乎能在任何地方進行——無論是奧運
中的球場，還是自家廚房裡的餐桌。

雖然任何人都能打桌球，但若想要在
頂級水準的比賽裡競爭，則需要敏捷的思

緒、快速的手和絕佳的反應能力。
桌球可以1對1單打，也可以2對2雙打。
對戰的球員用一支小小的球拍將一顆小球
來回打過球網。

力量和球的旋轉在桌球中相當重要。比賽
時，球員努力以策略打敗對手，他們會利用
扣殺和球的各種旋轉，讓球在空中移動後再
從球桌上彈開。



桌球小知識

- 這項運動在19世紀後期起源於英國，上流社會晚餐後玩的室內遊戲。
- 桌球比賽曾經有過各式各樣的名稱，包括室內網球、「高西馬」(gossima)、「佛利姆-佛拉姆」(flim-flam)和「威夫華夫」(whiff-whaff)，最後在1920年代，「桌球」才成為正式名稱。
- 蘇聯曾在1930到1950年代之間禁止桌球運動，因為認為它會傷害眼睛。
- 頂級的比賽平均長度為30分鐘，最出色的球員在殺球時，球速常常會超過每小時100公里。
- 研究顯示桌球是對大腦最好的運動。據了解，比起其他運動，桌球能活化大腦的更多部分。

球拍

球拍由木材製成，表面
覆蓋著橡膠。有些球拍
表面是光滑的，有利於
抓握；有些則帶有凹槽，
有助於旋轉。

發球

發球時，球必須先
碰觸發球方臺區，
然後越過球網，再
及對手的臺區。

