

好書推介

推介日期：29-4-2025

推介組別：體育組

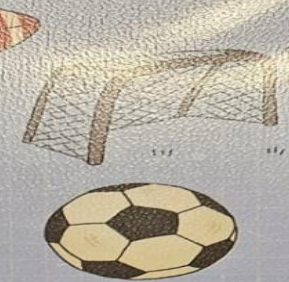
李景成老師

胡偉成老師





田徑體操
競賽趣



球類競賽
怎麼玩？

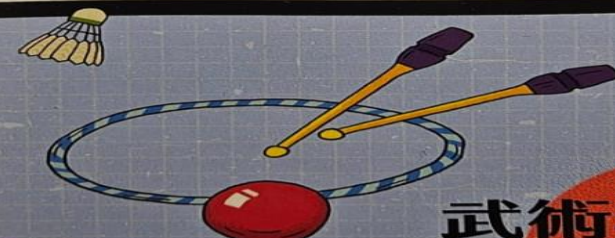


水上
運動
有哪些？



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

飆速動力
運動



武術和
現代
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良好的健康、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，或者只是在逃命呢？



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。

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？

武裝競走是重裝步兵的競賽，這是針對訓練有素的成年男子所舉辦的特殊運動項目。



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。

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。

下一頁你會看到更多範例，並學習如何使用每樣器材。



這邊的選手會在狹窄平衡木上表演空翻、翻和手翻。

這邊的選手會在平衡木上表演空翻和手翻。



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環中間的洞，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。



他看起來好生氣喔。



他怎麼了？

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。

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。



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。

球員如果嚴重犯規會拿到黃牌，假如再犯一次，就會拿到紅牌並被罰出場。

如果球員犯規或在禁區用手碰球，會被判罰球。若球出界，則會進行角球或擲界外球。

教練和其他球員都待在禁區外，這些球員會隨時準備替換場上的球員。

射門也能算得分。

比賽目標是將球帶進對手的球門內，也就是進球得分。

這種比賽被稱為美式足球，和傳統的足球大不相同。

美式足球由兩隊各 11 名球員進行，球員可以用手拿著這類橢圓形的球。

美式足球是一項困難的比賽，球員們需符合規定的方式來應付對手。

場美式足球比賽時間為 60 分鐘，共分為 4 節，每節 15 分鐘。

桌球和網球很像，球員們會在一張小桌子上，用球拍和塑膠球對打。

網球比賽的目標是將球打到對手那一邊，並讓對手無法將球擊回，而且球必須落在邊線範圍內。

桌球比賽中會用到球拍，球員需將球打到球檯邊緣，並用球拍阻止對手把球打回來。

如果羽球落到自己這邊的邊線區域內，則對手得分。羽球比賽和網球一樣，可以分為單打（2 名球員）或雙打（4 名球員）。

比賽從發球開始，球員需將球打進對手的發球區。對手再設法將球打回對方場上任一處。

打擊手要設法擊中由投手投出的球，並盡量將球打得越遠越好，才能跑過所有壘包。如果成功了，他的球隊就會獲得一分。

一旦防守隊讓對手的 3 名球員出局，兩隊便會交換位置，讓防守隊成為進攻隊。

野手要想辦法接住被擊出的球，接著用球棒驅奔跑中的打擊手，阻止他的隊伍得分。

球員不能用手碰球，非法阻撓球員視為犯規。

足球比賽的兩支球隊分別有 11 名球員，球員們會設法將球踢入對手的球門。

網球比賽分為單打（2 名球員）或雙打（4 名球員）。

網球比賽是由兩支球隊進行，兩隊分別有 2 名球員，球員們會設法讓對手更多的分數。

負責接住未被擊中的球。

比賽從發球開始，到壘間球進洞為止會抽一面旗子，球員從遠處就能看見。

體育館

— 冬季運動大挑戰 —



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。在白雲霧靄、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。

熬不住啦……



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。

雪鞋

有些東西一開始是為了讓人類生活更方便而生，後來才成為運動器材，雪鞋就是其中一個例子，這種鞋能讓人在厚厚的雪地上行走。



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，熊會逮到牠的！



「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。



快點回家吧！好冷。



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。



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。



最早的曲棍球員。

現代的球員裝備。

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。



現代守門員裝備



最早的守門員裝備

穿成這樣沒辦法防守啦！

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。

來看看在冬天能從事哪些運動吧。





冬季運動大挑戰



滑降是一種高山滑雪競賽，目標是用最快的速度滑完整條路線。

其他比賽項目還有曲道賽、大曲道賽和超級大曲道賽。這些項目的差別在於轉彎的強度大小。

起點

單板滑雪這種運動非常流行，由道競賽的目標是盡速滑完標記的賽道。若有兩名參賽者同時在最後滑道上競賽，就稱為平行曲道賽。

滑雪者會在一個特殊的斜坡表演空翻、轉身或其他特技動作。

自由式滑雪是很吸引人的冬季運動，其中一個項目是空中技巧。

跳台滑雪是在又高又陡的跳台上進行的比賽，能用最佳姿勢跳得最遠的人獲勝。

著地區的標線有助於測量跳躍的距離，此外裁判也會依據姿勢做評分。

雪車是一種特殊的雪橇，須在冰道上滑行，比賽目標是盡速滑完整條賽道。

單板滑雪包含其他許多項目，像是參賽者必須表演花式動作或空翻的山型場地技巧賽，或是從大斜坡滑下並進行各種空翻特技的大跳台競賽。

雪車由2或4人駕駛，隊員必須從起點快速推動雪車，並盡快抵達終點。

比賽一共由4名裁判員觀察，分別是2名主裁判和2名助理裁判。如果球員有非法攻擊對手，會被視為犯規，必須在坐罰席等待2分鐘，而對方球隊則有2分鐘的時間可以進行步。

當比賽中斷時，裁判會將冰球放在兩名球員中間，球員則會盡可能將球力踢往球門，場上總共有5個球門點。

冬季運動體育館

北歐式滑雪的比賽項目中，參賽者須穿戴滑雪板跑步，目標是盡快跑完賽道並最先抵達終點。

冬季兩項射擊區

射擊區

「冬季兩項」結合了越野滑雪和步槍射擊。參賽者必須盡快滑完賽道，接著在射擊區內擊中5個目標，每超過一個目標就必須在體育場內滑行150公尺的懲罰賽道。

冰上曲棍球球員須穿著溜冰鞋比賽，並手持棍棒擊打一個稱為冰球的黑色小圓盤，其中一名球員會負責防守球門，並設法阻止對手進球。

冰上曲棍球是最受歡迎的冬季運動之一，由分別有6名球員的兩支隊伍競賽，每場比賽分成三局，每局20分鐘，最後由進球較多的隊伍獲勝。

參賽者須以躺臥和站立姿勢射擊，射擊的次數取決於競賽項目和滑雪距離，賽道的長度在數公里到20公里之間。

總時間是在抵達終點時計算。冬季兩項的比賽項目還包含賽，此競賽由整隊的選手發，而且可以男女混合參賽。



水上運動 —— 有哪些？ ——

炎熱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。

跳水員的前身

誰知道呢，搞不好史前人類也是優秀的跳水員呢。



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？



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。

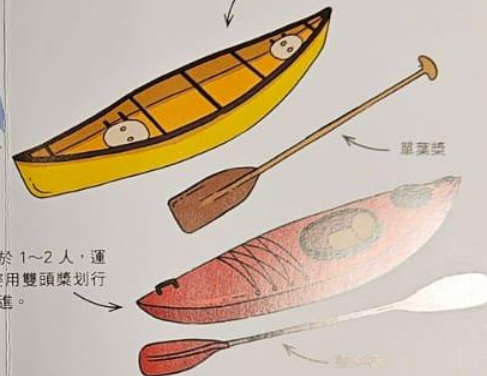


衝浪——

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。

划艇和皮艇的差別——

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。



皮艇同樣適用於 1~2 人，運動員會以坐姿用雙頭槳划行來推動皮艇前進。

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。



水肺潛水需要水肺裝置才能進行，這種裝置讓潛水員能在水下停留較長的時間。



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？

某些海岸會有很適合衝浪的大浪。衝浪員會站在衝浪板這種塑膠板上，讓海浪推動前進。他們也會表演各種特技、急轉彎、轉體和空翻。

個人衝浪比賽的表現會由裁判評斷，動作、複雜度、特技組合，以及速度都是評分標準。

帆船（快艇）運動會在海上或其他大型水域（例如湖泊或水庫）進行。帆船集大小和結構可分成幾種不同的比賽項目。

帆船（快艇）運動員會控制帆船（一種配有風帆並由風力驅動的船隻）。比賽目標是用最快的速度完成比賽路線。

風箏滑板是由類似降落傘的動力風箏向前拉動的一種衝浪板。參賽者會一躍而起，表演高特技。這項運動稱為風箏衝浪。

滑浪風帆的參賽者會用一塊裝有船帆、並藉由風力推動的帆子進行比賽。參賽者必須知道如何隨著風的轉動而轉動風帆，以運用風力。

在輕艇激流競賽中，參賽者必須通過崎嶇地面上的障礙物，但並不能觸碰障礙物，並且要盡量減少時間。這需要極好的技術和速度。

標誌的顏色是讓參賽者知道他們應划行的方向。綠白色代表順流而下，紅白色則是逆流而上。

比賽是在湍急的水流中舉行，由1至2名選手乘坐划艇或皮艇參賽，排名的關鍵在於速度。對於沒有經驗的選手來說，激流可說是相當危險的。

皮划艇靜水會在不流動、靜止的水中進行，像是湖泊、水壩或特殊的人工水庫。比賽目標是盡快通過整條路線，誰先抵達終點就獲勝。

皮划艇靜水會依不同運動員人數、船隻類型和路線長度分成幾種類別。比賽中會使用划艇或皮艇，運動員可以選1、2或4名，路線長度從200公尺到幾公里不等。

潛水是很有趣的運動，潛水員會穿著比划艇船可沉的水桶。潛水可以是職業競賽或休閒運動。

室內游泳池

浮標會標示出水道，以及終點路線。



飆速 ——動力運動——

史前摩托車？ 根本不可能！——

開玩笑的啦！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！



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。



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。

第一輛摩托車和汽車

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。



第一輛摩托車



第一輛汽車

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

因為太想突破車速紀錄，設計師們每日熬夜，終於製造出能夠極速行駛的汽車。

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。



賽車的世界可不只這樣喔！

請翻到
下一頁

一起看看賽車多有趣！

第一座車廂

雖然圓形的車輪能幫助人們搬運重物，但只靠輪子，車可是會出人命的。



我們是不是忘記發明刹車了？



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。



讓你眼眶腫才是奧林巴亞之王！

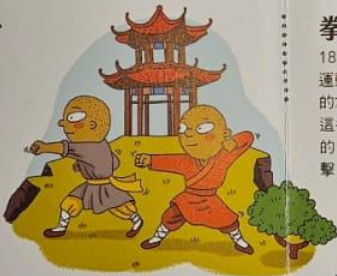
拳擊的前身 —

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。



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 —

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。

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，就會迫不及待地比賽和慶典上測試自己的實力。



我要痛扁你！



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。

早期腳踏車

在過去，幾乎人人都會騎馬，但這項運動到了 19 世紀就漸漸消失，取而代之的是一羣的小冊子中說：「這其實早期的雙輪車，長得和現在不太一樣啦。」



電競

在現代，「體育運動」這個詞多了新的層面。簡單來說，電競是「電子競技」的縮寫，是指參賽者用電腦遊戲來比賽。



翻到下一頁，

一起看更多

現代運動吧。



武術和現代運動

武術可以讓你學到如何防衛強勁的對手，此外它還是一種開發人類身心靈的運動。



柔道家會穿著服並配戴彩色腰帶。腰帶的顏色代表柔道家的技術熟練程度。初學者為白帶，最優秀的柔道家則是黑帶。

劍道起源於日本武士使用武士刀作戰的時代。現代的劍道格鬥則使用安全且不會傷害對手的木劍。

武術有時可能會讓人受傷，但這絕對不是武術的目的。相反的，能體會對手是很重要的。任何年紀的人都可以學習武術。

擊劍起源於中世紀。當時的騎士使用劍來自衛。現今，劍則是用於擊劍運動。目標是刺擊對手的身體部位，而選手衣服上的電子裝置會偵測到每次成功的刺擊。

拳擊是一項古老且很受歡迎的運動。在拳擊台上，拳擊手會在合乎規則的情況下試著擊打對手的頭部。

柔道是一種日本武術。柔道家藉由壓制動作來學習自衛。參賽者在比賽期間會試圖壓制對手，以獲得分數。

卡波耶拉是一種結合了舞蹈和武藝的巴西武術。選手們要在配戴由表演一段舞蹈的打鬥場面。

摔跤是歷史悠久的一項運動。摔跤選手透過壓制和抓握，使對手無法行動，並打敗對手。

空手道是另一種日本武術。選手們會利用拳腳壓制對手，並由裁判給分。

網球有更多好玩的運動。有些需要強健的體能，但大多數只強調靈活度和耐力。

棒球是一種團隊運動。棒球手會用木製球棒擊打棒球。讓它在運動和反彈後繞著本壘跑。打進本壘的球員會得一分。

攀岩運動需要一面有岩點和外牆岩壁的人造牆面。攀岩的人必須有強壯的身體，目標是盡可能爬高。或比其他對手更快征服整面岩壁。

射擊這項運動中，玩家須使用尖銳的飛鏢擊中標靶上的特定位置。射擊需要準確度、專注力和冷靜的頭腦。

西洋棋是一種設有棋盤的棋盤遊戲。西洋棋棋手必須是個出色的戰略家，且知道各種棋步。下棋時需要非常專注和不斷思考。


別忘了腳踏車喔！去那裡的腳踏車商店認識更多受歡迎的腳踏車款式，以及用於特定比賽項目的腳踏車類型。

電競是電子競技的縮寫。是指在世界大賽和錦標賽中用電腦遊戲比賽。每位參賽者都須精通這些遊戲，比賽時會有觀眾在大螢幕上觀看比賽實況。





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？
- 



奧運、冬奧、帕奧
一次看懂三大賽事

文：亞雷·斯金納 ADAM SKINNER
圖：馬克·龍 MARK LONG

翻譯：黃美瑛 體育大學體育推廣學系專任教授兼系主任
葉怡鈞 體育大學管理學院休閒產業經營學系副教授
張芳儀 專業文字工作者

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。

籃球擁有大量的粉絲，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、帶或運球等方式，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

分更經常突破百分以上，令人看得大呼過癮。

籃球是在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，能讓學生在冬天的惡劣天氣也能進行，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籃球的基本規則，但隨著時間推移，比賽變得越來越複雜，對球員的速度和體力要求也越來越高。

籃球場



我

身著黑白條紋的制服，
通常還會有2名助理裁判協助。

輪椅籃球

主要由殘障運動員參加。這項運動非常強調手臂與上半身的力量，選手還得具備無懈可擊的投籃技術。輪椅籃球就跟一般的籃球賽一樣競爭激烈，所以也非常受歡迎，甚至有非殘障的球員來參與。



籃球規則

- 每隊會有5名隊員先發，並有7名替補球員，可在比賽進行中隨時輪替。

●球員會以「邊拍邊移動」的方式在球場上運球。若球員帶著球跑卻沒有運球，稱為「走步」，是籃球比賽中的一種違例。

- 籃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，該隊球員便不能再將球運回後場。
- 不同情況，不同距離下投進籃框，得到的分數也不同。

時賽，每節加時賽
5分鐘。

球權，該隊必須在24秒內設法投籃。若未
在進攻時間內得分，
則須交換球權。

將球從後場運至前場時，該隊球員便不能再將球運回後場。

不同情況、不同距離
下投進籃框，得到的
分數也不同。

監板

球員投籃時，會利用籃板將球反彈進入籃框得分。由於籃框過去都被設置在觀眾席前，所以才發明籃板以阻止觀眾干擾投球！

籃框

籃框離地距離是3.05公尺。
美國哈林籃球隊員科瑞·勞爾
(Corey Thuermer) 曾以33.5
公尺創下最遠進籃紀錄。

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。

籃球小知識

○早期籃框是裝水果的籃子，每投中一便留在籃子裡，必須有人拿梯子爬上拿下來才能繼續比賽，所以後來才去掉！

- 過去曾經使用足球做為籃球的比賽，足球的設計不易運球，直到1950年比賽用球後，運球才成為籃球比賽

○在1897年前，籃球比賽的上場隊員
這是受到棒球也有9名球員上場的

○籃球上場球員減至5人，跟美式足球（美式足球曾由10名球員組成一隊（5名），他們在下雨時會打籃球來健身）方便分組，直接對半5人為一組。

○很多籃球運動員都非常高大。最高的
球星喬治·穆瑞森 (Gheorghe Mureșan)
馬努特·波爾 (Manute Bol)，兩人
231公分。

○波士頓塞爾提克隊贏得了17次美國職籃冠軍，是NBA球隊中贏得最多隊伍。

- 國家女子籃球協會 (WNBA)，主辦的職業女子籃球聯賽，第一屆於1997年舉行。

篮球场

籃球場有不同的大小。
而美國國家籃球協會（NBA）
的標準球場，長約29公尺，
寬約15公尺，是標準
籃球場的模樣！

罰球線

罰球線距離籃框4.6公尺，
從這裡進行各種犯規行為的
罰球，進籃時可得1分。

三分新

羽毛球 BADMINTON

如果你是球拍運動的新手，羽毛球可能比較適合你。

球拍運動很有趣，即使是新手也能在短時間內成為一名熟練的球員。和其他球拍運動一樣，這項運動用的不是一般的球拍，而是用一種特殊的球拍。在網球場，還會互相毆球，試圖迫使對方。正式球拍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1400萬人在練習這項運動。

羽毛球的起源並不確定，但是亞洲某些地區打羽毛球至少已經2000年了。現代的羽毛球運動是在19世紀中葉的英國，依據早期的羽毛球運動發展而來。

羽毛球規則

●比賽開始時雙方要發球，雙方可選發球或接發球。

●比賽有2人（单打）或4人（雙打），每三局一勝負。

●羽球的計分制是從11分制到21分制，在21分制中，若比分为20-20，則先比到30分者2分後獲勝。

●發球時，雙球拍球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上。

●發球時，雙球拍球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上。

●發球時，雙球拍球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上。

●發球時，雙球拍球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上。

●發球時，雙球拍球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上。

●發球時，雙球拍球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上。

●發球時，雙球拍球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上。

●發球時，雙球拍球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上。

●發球時，雙球拍球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上。

●發球時，雙球拍球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上。

●發球時，雙球拍球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上。

●發球時，雙球拍球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上。

●發球時，雙球拍球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上。

●發球時，雙球拍球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上。

●發球時，雙球拍球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上。

●發球時，雙球拍球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上。

●發球時，雙球拍球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上。

●發球時，雙球拍球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上。

●發球時，雙球拍球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上。

●發球時，雙球拍球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上。

●發球時，雙球拍球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上。

●發球時，雙球拍球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上。

●發球時，雙球拍球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上。

●發球時，雙球拍球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上。

●發球時，雙球拍球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上。

●發球時，雙球拍球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上，發球時球拍頭要朝上。

裁判

裁判是羽毛球比賽中的主要判決人，坐在球場，發球時和線審協助他做判決。



球網

羽毛球網的高度是兩側1.55公尺，中央1.52公尺。

扣殺

這種上手擊球技巧，在各種球拍中力量最重，最高紀錄為時速493公里——比火車還快！



發球

羽球有四種發球：

低球：輕輕將球擊至對方的前場。

高球：一種強力的發球，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，將球往上升打，但高度低於高球。

平球：使球快速平飛至對方的後場。

羽球小知識

○羽球的速度通常在每小時90公尺以上。

○羽球由16根羽毛製成，鵝羽毛是最好的，尤其是在左翼的羽毛。

○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球奧運比賽。

○來自中國和印尼的球員，被認為是世界上出色的。這兩個國家的選手，一共贏得了70%的世界賽事。

○一場頂級的羽球比賽中，平均會用掉10個羽球，球員擊球約400次。

○球拍上的網線，通常是用合成材質製成。在早期，球拍的網線是用乾燥後的動物胃黏膜做成，譬如牛皮的胃黏膜。

○羽球運動的英文名稱來自「shuttlecock」，至1873年，博福特公爵（Duke of Beaufort）在他的柏明頓莊園（Birmingham House）舉行運動之趣。新的羽球名詞「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年的喬治亞（Uber Cup）比賽中，南韓的羅景民（Ra Kyung-min）在短短6分鐘內擊敗了菲律賓的萊莉亞·曼恩（Julie Mann），比分为11-2、11-1。

球場

球場為長方形，常見的材質為合成塑膠或木地板。打羽球的長度13.4公尺，寬度5.2公尺。



鞋

輕便的網球鞋是球員在場上更加敏捷。

無論年齡或職業， 大家都喜歡打保齡球。

保齡球的英文名是「10瓶制保齡球」，大多數國家皆稱之為「保齡球」。打保齡球的工具，是讓一顆沉重的球滾動在木製球道上，利用球的撞擊倒球瓶得分。

這項運動已經存在了數千年——考古學家曾在埃及兒童的墳墓裡發現一顆保齡球，還有一根球棍。據信埋葬的時間是在西元前3400年。

現代保齡球的起源，可能來自古埃及和歐洲的各種其他形式。雖然從前歐洲的原本與現代版本有相似之處，但是現在我們打保齡球的方式，卻是由美國人發明。

他們也擁有許多世界上最上的保齡球。這些球員擁有高超的技能，而最頂尖的球員能夠夠巧的撞擊球，利用速度和轉向，精準的將球撞擊倒！

保齡球小知識

- 保齡球在美國是參與最普遍的運動。
- 在美國，這項運動的價值大約是每星期1600美元。
- 世界上最大的保齡球場是加拿大保齡球中心 (Canadian Grand Bowling Center)，有116個球道。
- 一項保齡球比賽能取得的最高分是300分，這意味著擊出10次全倒，第2次擊倒擊出全倒。
- 為了安全起見，球員通常會將球滾上1釐米的邊溝，這樣一來，球員會避免擊中4個球瓶，這四個球瓶位於後方的球道邊緣。



球道
球道是球滾動的軌道。球道由木製成，長度約為18米，寬度約為1.8米。

保齡球
保齡球重約7.25公斤，有兩個球洞，每個球洞直徑約為4.5公分。

球瓶
球瓶重約3.5公斤，有兩個球洞，每個球洞直徑約為4.5公分。

球道
球道是球滾動的軌道。球道由木製成，長度約為18米，寬度約為1.8米。

保齡球規則

- 每場比賽由10局組成，每局有兩次投球機會。第一球投出後，如果球瓶被擊倒，則該局結束。如果球瓶未被擊倒，則該局繼續進行。
- 如果擊出全倒，則該局得分為30分。如果擊出全倒，則該局得分為30分。
- 如果擊出全倒，則該局得分為30分。如果擊出全倒，則該局得分為30分。

保齡球與中心球道和後方的球道有關。球員通常會將球滾上1釐米的邊溝，這樣一來，球員會避免擊中4個球瓶，這四個球瓶位於後方的球道邊緣。

擊劍 FENCING

擊劍是從傳統劍術演變 來的格鬥運動。

劍術很早就被應用在戰場上，直到18世紀才成為一種運動。在1900年代，擊劍在巴黎成為有組織的運動，之後法國加以改良發展成現在我們所熟悉的運動。

擊劍比賽為一對一，目標是用長劍擊中你的對手，而且不讓自己被對方擊中。每位選手都穿戴配有鋒利劍的裝備，被擊中或被刺時會發出蜂鳴聲，表示對手得分。

擊劍要求全面性的體能、靈活度、堅定的專注力和快速的反應。

擊劍規則

- 擊劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。
- 花劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。
- 重劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。

擊劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。花劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。重劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。佩劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。

擊劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。花劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。重劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。佩劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。

擊劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。花劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。重劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。佩劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。

擊劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。花劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。重劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。佩劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。

擊劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。花劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。重劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。佩劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。

擊劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。花劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。重劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。佩劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。

擊劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。花劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。重劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。佩劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。

擊劍小知識

- 劍是現代奧運的皮埃爾·德·古柏特 (Baron Pierre de Coubertin) 是一名擊劍運動員。
- 從第一屆現代奧運至今，擊劍、游泳、體操、自行車是每4項每一屆都被列入的項目。
- 擊劍比賽原本沒有時間限制——直到1930年代，一場在紐約舉行的比賽持續了7個小時，之後才引進時間限制。
- 擊劍運動員可不是為了好看才穿上白色服裝！在1936年引進電子針針制度之前，劍尖會將墨水在墨水裡。這樣一來，有一方被擊中時，白色服裝上就會出現顏色，表示得一分。
- 一般認為擊劍的劍尖是所有運動中第二快的移動物體，只比射擊的子彈慢。



擊劍規則
擊劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。花劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。重劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。佩劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。

擊劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。花劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。重劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。佩劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。

擊劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。花劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。重劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。佩劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。

擊劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。花劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。重劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。佩劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。

擊劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。花劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。重劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。佩劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。

擊劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。花劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。重劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。佩劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。

擊劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。花劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。重劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。佩劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。

擊劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。花劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。重劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。佩劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。

擊劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。花劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。重劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。佩劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。

擊劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。花劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。重劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。佩劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。

擊劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。花劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。重劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。佩劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。

擊劍規則
擊劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。花劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。重劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。佩劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。

擊劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。花劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。重劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。佩劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。

擊劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。花劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。重劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。佩劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。

擊劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。花劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。重劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。佩劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。

擊劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。花劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。重劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。佩劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。

擊劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。花劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。重劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。佩劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。

擊劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。花劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。重劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。佩劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。

擊劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。花劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。重劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。佩劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。

擊劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。花劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。重劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。佩劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。

擊劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。花劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。重劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。佩劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。

擊劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。花劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。重劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。佩劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。

擊劍規則
擊劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。花劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。重劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。佩劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。

擊劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。花劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。重劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。佩劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。

擊劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。花劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。重劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。佩劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。

擊劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。花劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。重劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。佩劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。

擊劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。花劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。重劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。佩劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。

擊劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。花劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。重劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。佩劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。

擊劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。花劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。重劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。佩劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。

擊劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。花劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。重劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。佩劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。

擊劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。花劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。重劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。佩劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。

擊劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。花劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。重劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。佩劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。

擊劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。花劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。重劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。佩劍比賽分為三種，分別是花劍、重劍和佩劍。

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
中的球桌，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，球員努力以簡略打敗對手，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。



球

球由塑料材質製成，充滿空氣。
它的速度可以很快，60秒內來回
擊球的次數，最高紀錄為173次！

球網

高度為15.25公分。

球桌

由木材製成，長274公分，
寬153公分，距離地面76公分。

球拍

球拍由木材製成，表面
覆蓋著橡膠，有強粘性
表面是光滑的，有利於擊
力；有些則帶有凹痕，有
助於旋轉。

發球

發球時，球必須在
球網發球方盒區
然後過球網，擊
及對手的桌面。

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」(gossamer)、
「佛利姆—佛拉姆」(flim flam)和「
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
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
球員在殺球時，球速常常會超過時速150
公里。
- 研究顯示桌球是對大腦最好的運動，
了解，比起其他運動，桌球能活化大腦
的更多部分。

桌球規則

- 比賽的每一分都是由
發球開始。發球員必
- 若球觸網，連續2次
擊球，或球碰球拍

中距離跑和長距離跑 MIDDLE-DISTANCE RUNNING & LONG DISTANCE RUNNING

中距離跑及長距離跑是耐力和持久力的考驗。

中距離跑指的是跑步距離在500~3000公尺間，而長距離跑則通常會跑5000以上的距離，所以跑者往往需要縝密的戰術規劃，

以及令人敬佩的精神和體力。

除了專業選手以外，熱衷於長距離跑的業餘跑者，近來更有激增的趨勢。許多人為了保持健康而經常跑步，甚至會與專業選手一起參加比賽。

長距離跑中的某一項目——「馬拉松」，

可是運動比賽中極艱苦的比賽之一。馬拉松比賽的距離長達42.1公里——與希臘士其菲力皮德斯(Phidippides)在西元前490年從馬拉松鎮附近的戰場，跑回首都雅典傳遞信息的距離相同。

障礙賽

是一種中間會安排各種障礙的田徑運動。現在正式比賽中的障礙賽通常為3000公尺。比賽時，選手必須清除障礙。有些障礙賽的另外一個特色是水池，與110公尺跨欄比賽不同的地方是消滅障礙的賽果可能會被廢除，但障礙的欄架就算廢除仍會保持固定直立。



中距離跑和長距離跑小知

- 工業時代之前，負責傳遞信息的「報信員」就是很厲害的長距離跑者。他們能掌握很長的距離傳遞信息。這在《聖經》有記載。
- 早在1980年代開始，來自肯尼亞、喀麥隆衣索比亞的參賽者，就是長距離跑好手，擁有顯赫性的優勢。
- 男子5000公尺的紀錄保持人，是來自肯尼亞的肯尼薩·貝克勒(Kenenisa Bekele)。他在2004年的成績是12分37.5秒，印象深刻。
- 女子馬拉松世界紀錄的保持人，則是來自法國的賈拉·雷德克萊夫(Paula Radcliffe)。她在2003年的倫敦馬拉松以2小時15分完成比賽。
- 英國杜倫大學一項研究結果顯示：穿紅色衣服比較有可能贏得比賽。這與其他跑者來說，紅色具有支配的象徵。
- 「長途健走」也是很重要的田徑活動。距離通常超過20公里。男子比賽的距離超過50公里，女子比賽的距離則約20公里。
- 2013年的紐約馬拉松，總計有5030名跑者完結，這是單次比賽中超越人數最多的一次。
- 長距離跑實在太受歡迎，據統計在2012年一整年就售出4460萬雙。

跑鞋

好的跑鞋能吸收對跑步時所產生的震動來說非常重要。

中距離跑和長距離跑

- 短距離跑——第一場短跑比賽的人就是冠軍。
- 800公尺、1500公尺中距離跑中，選手在一開始時會先發，接著才嘗試超越。後方選手則會跑最長的距離。
- 在長距離跑比賽中，選手通常會排成一排再開始跑。
- 長距離跑中的某一項目——馬拉松——「放在」在田徑比賽中的位置，和其他田徑比賽通常是在賽道上結束。
- 長距離跑中——越野跑——會在自然地形、選手起伏的丘陵上或個人賽也有各種距離。

超級馬跑者

如果你覺得長達42.1公里的馬拉松跑不過癮，還可以試試「超級馬拉松」，這種比賽通常要花很多天才能完成，距離則長達數千公里，而且常在極端的環境下舉行。

2009~2010年，法國超級馬跑者賽爾日·吉拉德(Serge Girard)花了365天，跑完2萬7011公里。他每天跑將近75公里，持續整整一年，跑遍五大洲及25個以上的國家。



賽道

- 賽道一般長達400公尺。選手會用「路標」來計算成馬路距離的距離。例如，1萬公尺比賽要跑完整25圈。
- 選手在長距離跑時可以進入任何跑道，因此為了盡可能跑最短的距離，他們會以最快的速度跑最內圈的跑道。