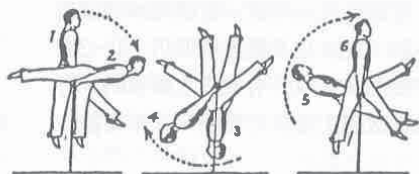




男子體操競賽簡介

— 陳明坤



一、前言

在同學期盼下，自上學年度起，體育選課增加了體操這門課。旨在提供一個學習及欣賞的機會。雖然人數不多，但相信會有更多同學加入我們的行列，為本校體操運動風氣盡點綿薄之力。為增加同學們對體操的認識，以下簡單的對男子體操競賽做個介紹。

二、項目及場地佈置

男子體操競賽項目，共分六個器械項目，分別為地板、鞍馬、吊環、跳馬、雙槓、單槓等。依規則的規定選手在六個器械項目演出的順序為(1)地板(2)鞍馬(3)吊環(4)跳馬(5)雙槓(6)單槓。雖然不是每一隊伍均從地板這個項目開始，但其順序均以(1)~(6)為輪轉的原則，如附表所示為各隊比賽項目演出的順序表。

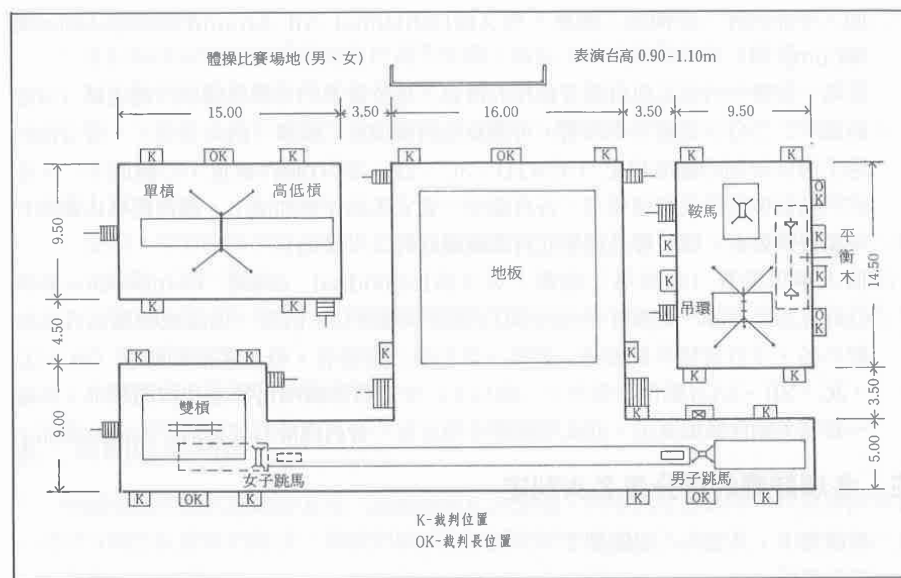
※出場順序以抽籤決定

時間	順序	項目	地板	鞍馬	吊環	跳馬	雙槓	單槓
8:00~8:30	1	2	3	4	5	6		
8:30~9:00	6	1	2	3	4	5		
9:00~9:30	5	6	1	2	3	4		
9:30~10:00	4	5	6	1	2	3		
10:00~10:30	3	4	5	6	1	2		
10:30~11:00	2	3	4	5	6	1		

隊伍：A隊—(1) B隊—(3) C隊—(2)
D隊—(4) E隊—(6) F隊—(5)

由表中我們可發現，六個隊伍在演出完畢後，須馬上輪換下個項目，為了節省輪換場地的時間，所以在各項器械場地之間的安排也就該有其規律性的佈置，如附圖所示為最合於上述原則之場地佈置。

F.I.G體操比賽場地標準佈置圖



三、競賽的種類

按國際體操總會(亦可稱體操聯盟,其英文為International Gymnastics Federation,簡稱F.I.G)於一九八九年~一九九二年新修訂規則,其競賽種類分為成隊競賽、個人全能競賽、個人單項競賽等三種。簡略說明如下:

(一)成隊競賽(亦稱第一競賽,英文為Team Competition簡稱Comp.I)在團隊競賽中分有:

- 1.規定動作(Compulsory Exercise簡稱Ia)
- 2.自選動作(Optional Exercise簡稱Ib)等二種不同的動作型式演出。規定動作顧



名思義乃由F.I.G的技術委員所製定的一系列組合動作，其每一套動作約由十一～十五個A和B級難度所組成，其中以四～五個B級為限，每四年更換一次，印有規定動作說明書及圖解發給各會員國。每個選手均須參加規定動作的演出。而第一競賽的自選動作，即每位選手須按規則所訂難度（2C、4B、6A等至少十二個動作以上）依每項器械特性及特別要求編成一套完美動作實施。

要參加成隊或僅個人競賽，均須參加規定動作與自選動作的演出。成隊競賽得報名七位選手，下場比賽六位，每項中以最好五位選手成績總分為其得分。

(二)個人全能競賽（亦稱第二競賽，英文為Individual All Around Competition簡稱Comp. II）

從第一競賽中的規定與自選等動作的得分，每位選手的六種器械項目總成績（可能最高一二〇分）之前三十六名，可獲資格再參加第二競賽（個人全能），有資格的選手得依規則的難度規定（至少1D、3C、2B、3A且動作數量十二個以上），並依六項器械特性及特別要求，各再編成一套完美動作參加演出。而在此項比賽中有一項特別要求，每一會員國僅能有成績最好的二人參加。

(三)個人單項競賽（亦稱第三競賽，英文為Individual event Competition簡稱Comp. III）從第一競賽中的規定與自選動作的得分，依每一項器械成績高低錄取前八名，才有資格有參加第三競賽。參加第三競賽者，得依規定的難度（至少1D、3C、2B、3A且動作數量在十二個以上）並依各器械項目特性及特別要求，再編一套完美動作參加演出。而此項競賽亦規定每一會員僅能有成績最好的兩位參加。

四、各項競賽的計分與名次判定

在三種競賽中，共設有八個錦標：

(一)成隊錦標

(二)個人六項全能錦標

(三)地板、鞍馬、吊環、跳馬、雙槓、單槓等六項錦標

所以一個最高可獲得八塊金牌。其計分與名次的決定簡單說明如下：

(一)成隊成績：

1. 規定動作：

- ①每項器械成績每人可能最高得分為十分。
- ②下場比賽六人，每項計成績最好的五人。
- ③共有六項器械成績

可能最高得分為 $10分 \times 6(項) \times 5(人) = 300分$

NCHU

2. 自選動作：

- ①每項器械成績每人可能最高得分為十分
- ②下場六人，每項計成績最好的五人
- ③共有六項器械成績

可能最高得分為 $10分 \times 6(項) \times 5(人) = 300分$

最高成隊得分為 $300分(規定) + 300分(自選) = 600分$ ，按成績高低排定名次（共取六名，可併列，下一名空缺）

(二)個人全能成績

1. 從前項成隊競賽中的規定與自選等成績，取前三十六名參加第二競賽。

2. 每項器械可能最高得分為十分，共六項

個人全能最高得分為 $10分 \times 6(項) = 60分$ ，按成績高低排定名次（取前六名，可併列名次，下一名次空缺）

(三)個人單項成績

1. 從第一競賽成隊競賽中的規定與自選等成績，每項器械取前八名，再參加個人單項競賽（第三競賽）

2. 每項器械最高得分十分，按成績高低排定名次，每項各錄取前六名，可併列名次，下一名次空缺）

3. 六個器械項目各取有前六名。

五、規則與裁判法

有關規則和裁判的給分方法，因較專業化及繁雜，同學們在欣賞時，只要掌握重點，就可分辨出其難易的層次，而裁判給分的依據略說如下：

(一)難度 = 4.00 分

在所有的三種競賽中，除跳馬外其他五種器械的動作在難度方面要得到最高分，必須包括下列的基本數量的價值部份

競賽別	D	C	B	A	價值
競賽 I	0	2	4	6	4.00
競賽 II、III	1	3	2	3	4.00
價值	0.80	0.60	0.40	0.20	

(二)結構 = 1.00 分

此項評分要素為評價自選動作的結構內容，與視選手遵照特性的基本要求程度而定。



(三)實施 = 4.40 分

1. 實施要素的評分包括所有動作實施的技術缺點和姿勢缺點的減分。
2. 技術和姿勢缺點的種類劃分如下：

小缺點→減分0.10

接近正確的實施，輕微的偏離正確的實施

中缺點→減分0.20~0.30

清楚的或明顯的偏離正確實施

大缺點→減分0.40~0.50

嚴重偏離無誤的實施（重大缺點）

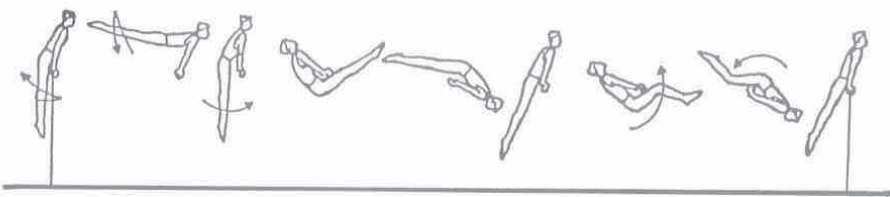
(四)ROV = 0.60 分

所謂R.O.V就是加分要素有果斷性(R)、獨創性(O)、熟練性(V)三種。各項最高加分為0.20，在選手整套動作實施過程中其動作連接的熟練程度、動作角度及難度的程度，動作實施是否果敢自信及是否有創新動作的出現，各給予一定的加分。

以上四項分數合計為10.00分，每位裁判依據四要素給分依據給每位選手評分。限於篇幅只能概略說明，如欲深入了解，請同學至本組來，願提供所知給熱愛體操的您。

六、結論

體操是一項結合力與美的運動，以肢體展現出運動的美感及陽剛的勁力。近年經濟繁榮，大眾對運動休閒日益重視，加以傳播媒體的報導，大家欣賞體操的機會增多，但因對體的陌生與不了解，以致不能體會其精粹所在。願藉本刊提供這方面資訊，給熱愛體操的同好，提昇欣賞的能力。



排球運動常見的傷害 — 腳踝扭傷之預防與處理

／陳進發



一、前言

從運動中所得到的樂趣，是一種特別美好幸福的感覺，這就是為什麼運動的人口愈來愈多居高不下的根源所在，而隨著個人的興趣與所好選擇不同的運動項目，投身其中，樂在其中，這是非常值得鼓舞的，但更期待盼望的是好好善待自己的身體，儘量避免運動傷害，萬一受傷時更應耐心的進行復健的工作，以期早日恢復再回到運動場上，切莫因一時的衝動而忽略了該有的預防措施，更不可草草結束受傷後的復健工作而導致日後運動生涯的提前結束，這是非常令人惋惜的事，因此面對運動傷害的預防及處理的要領與方法是從事運動的人不可不知的，在此僅就排球運動中常見的腳踝扭傷之情形提出一些因應之策以供參考。

二、原因與預防

排球運動中，跳躍的次數是非常頻繁

的，不管是攻擊、攔網，甚至舉球與發球都有跳躍的動作，而提高觸球點又是眾所期望的，所以跳躍之後的著地受力自然也跟著躍起高度的增高而加重，而落地的區域沒有跳遠的沙坑，更沒有跳高的墊子，唯一可以依恃的就是身體的關節，其中受力最大的就是踝關節，因此躍起落地時稍一失去平衡或距到不平物就很難逃過腳踝扭傷的命運，了解以上諸源由加上排球運動的經驗，不難發現腳踝扭傷的原因：

- (一)躍起落地時距著不平物（包括自己的腳、隊友腳、對方球員的腳、球、不良場地的坑洞）。
- (二)落地腳掌的著地動作不當。
- (三)快速移動的姿態不良，導致腳踝的承受過大力量。

針對以上可能發生腳踝扭傷的原因，我們必須儘可能的做好預防的工作，以減少運動傷害於最低，其要領為：

- (一)確實做好賽前的伸展操及輔助運動。
- (二)檢視比賽場地的環境及設備。