

### 壹、前言

- 體操” (Gymnastics) 一詞，來源於希臘文 Gymnastike，原意是指「赤膊體操」。
- 古希臘人把很多鍛煉身體的方法，如跳躍、攀登、摔跤、拳擊、舞蹈、騎馬、軍事遊戲等統稱為體操
- 目前競技體操已是國際奧林匹克運動會重點比賽項目之一。競技體操也是一種追求完美、向高難度動作自我挑戰的運動。
- 歡笑一籬筐

### 貳、起源與發展

- 早在公元二千多年前，古埃及的古書註釋中，已有人做體操的翻騰動作。
- 現代體操則起源於十八世紀，第一屆奧運會在1896年開始了最早的體操比賽
  - 1936年第十一屆奧運會才有男子六項比賽
    - 地板、跳馬（縱馬）、雙槓、單槓、吊環及鞍馬
  - 而女子四項比賽則到1950年第十七屆奧運會才開始確定下來
    - 跳馬（橫馬）、高低槓、平衡木、地板。

- 鴉片戰爭後，現代體操傳入中國，當時體操運動十分落後，雖在1908年的上海成立了第一所體操學校，但教學內容主要以徒手體操和兵式操為主。（新體操）
- 中華人民共和國成立後，相當重視體育運動，體操運動得到全面發展，並且在國際重要賽事上屢有新獲；（魔鬼訓練）；（失意的體操王子）
- 而台灣體操則在1961年於彰化縣成立全國體操協會，陸續辦理省體操賽及省運會等比賽。目前則以全國運動會、全國競技體操錦標賽及各縣市之錦標賽為主。（翻滾吧男孩）

### 參、比賽項目

- 競技體操
  - 男子六項是指：地板、跳馬（縱馬）、雙槓、單槓、吊環及鞍馬
  - 奧運金牌選手大匯演

- 女子四項是指：跳馬（橫馬）、高低槓、平衡木、地板。



## 男子地板

- 場地面積：12公尺x12公尺
- 整套地板由數塊木板組成，每塊木板的厚度都在5-7.5公分
- 整套動作必須於70秒內完成
- 動作由平衡動作、用力動作、跳躍、俯臥、轉體和各種技巧翻騰所組成。



## 男子鞍馬

- 高度：105公分
- 在鞍馬的所有部位，用不同的支撐姿勢完成不同的全旋擺動動作（分腿或併腿）、單腿擺動和（或）交叉。
- 允許有經手倒立加轉體或不轉體的動作，所有動作必須用擺動完成，不能有絲毫的停頓。



## 男子吊環

- 高度：260公分
- 吊環動作由擺動、力量和靜止組成
- 這些動作和連接是通過懸垂、經過或成支撐，經過或成手倒立來完成。
- 由擺動到靜止力量或由靜止力量到擺動的過渡是當代體操的顯著特點。環帶不允許擺動和交叉。



## 男子跳馬

- 高度：135公分(直馬)
- 跳馬由助跑開始，雙腳併攏起跳，雙手或單手短促撐馬。包括繞身體縱、橫軸的一周或多周轉體或空翻。
- 助跑距離最長為25米，從離他最近的馬的邊緣量起。



## 男子雙槓

- 高度：180公分
- 由不同的結構組中選擇的擺動和騰翻動作組成。
- 包括由各種支撐、懸垂來完成的迴環、屈伸、全旋、倒立、轉體、騰空、空翻，以及靜止動作組成。





## 男子單槓

- 高度：260公分
- 單槓動作由不同的握法交替完成的連接流暢的近槓和遠槓的擺動、轉體、飛行動作組成。
- 選手必須從雙腿併攏靜立或加一個助跑跳起抓槓，或由別人幫助上槓。



## 女子跳馬

- 高度120公分(橫馬)
- 女子跳馬的助跑距離不加以限制，女子動作的變化較勝男子一籌。
- 有些選手在踩踏板前，即做了變化，可先做側翻內轉翻後再扶馬做第二空中局面的動作。



## 女子高低槓

- 高槓250公分；低槓125公分。
- 高低槓項目的動作變化，以驚險的兩手脫槓再握槓的翻飛（騰空）動作，往往是最令觀眾認像深刻的。
- 完美與否的穩定落地要求，依然是能否獲致高分的最大關鍵。



## 女子平衡木

- 高度：125公分；長5公尺；寬10公分。
- 動作時間必須在一分十秒至一分三十秒之間完成。
- 平衡木由平衡、翻滾、空翻等動作組成。
- (1 2)



## 女子地板

- 選手必須在一分十秒至一分三十秒內，完成一套和男子類似相同的動作，但必須有音樂伴奏。
- 動作包含各種旋轉、跳躍、走步、跑步及身體波浪的組合。
- 女子地板在感覺上韻律的動作比較多，其內容不亞於男子地板在體操動作上的雄壯。  
(1 2)



- [奧運金牌選手大匯演](#)
- [江鈺源平衡木](#)
- [江鈺源地板](#)

- 想一想：女子項目中，哪一項是選手心理障礙最大的？

## 韻律體操 Rhythmic Gymnastics

- 又稱『藝術體操』或『新體操』，起源於歐洲。19世紀末出現有音樂伴奏的各種身體動作練習。1988年被列為奧運會比賽項目。
- 現時正式比賽有五種器械，分別為繩、圈、球、棍棒及彩帶。

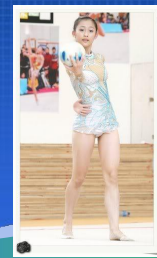
- **繩**：採用麻或合成纖維製成，可染成除金、銀、銅以外的其他顏色。長短同運動員身高。兩端有小結頭，中段可纏布條或膠布。比賽由過繩跳、擺動、繞環、8字、拋接、跳躍、平衡以及各種交換繩握法等動作編排而成。



- **圈**：採用木材或塑膠製成，可染成或選用除金、銀、銅以外的其他顏色。橫斷面可以是圓形、方形、橢圓形等。內徑80~90釐米，重300克以上。比賽由滾動、轉動、8字、繞環、拋接、旋轉、鑽圈以及平衡等動作編排而成。



- **球**：採用橡膠或軟塑膠製成，可選用除金、銀、銅以外的其他顏色。直徑18~20釐米，重400克以上。比賽由拍球、滾動、轉動、繞環、8字、拋接、跳躍、平衡以及旋轉等動作編排而成。



- **棍棒**：採用木材或合成材料製成，可染成除金、銀、銅以外的其他顏色。全長40~50釐米，重150克以上，形狀如瓶，細端為頸，粗端為體，頂端為頭。比賽由繞環、空中轉動、拋接、擺動、跳躍、平衡以及敲擊等動作編排而成。



- **彩帶**：由棍、尼龍繩或帶構成。棍可採用木、竹、塑膠或玻璃纖維等材料製成，帶可採用緞或類似材料製作，可選用除金、銀、銅以外的其他顏色。帶長6米，寬4~6釐米，重35克以上。棍長50~60釐米，直徑不超過1釐米，一端有金屬環，與繩或帶相連。比賽由繞環、螺形、拋接、擺動、跳躍、平衡、轉體、8字以及蛇形等動作編排而成。



## 彈翻床

- 彈翻床運動源於六十年前在美國，後來傳到歐洲，直至現在這項運動在歐美國家相當受人歡迎。在亞洲地區當中日本和香港則較早起步
- 彈翻床運動有很高的觀賞價值，欣賞一位高水平的運動員在彈翻床上做出優美而高難度的翻騰動作，的確是賞心悅目。彈簧床還設有同步比賽，所謂同步比賽，就是兩名運動員在兩張彈簧床上做同一套動作，除了要求難和美，最重要便是齊，這是彈翻床運動一項獨特之處。



Company  
LOGO

# Thank You !

