

平湖朱士方編

柔軟操教學法

徐佩璜題



中華民國

二十八年
四月

初版

有 著 作 權

寄 售 處

上海

文明書局
自強社
開明書局
三民書局

南京

共和書局
南京書店
中大實校
中大體育館

杭州

中華書局
集益合作書局
蘇振新書局
小 說 林

編輯者
印刷者
發行者

上海能強小學社

上海
九畝地

農商印刷所

平湖朱士方

柔軟操教學法

每冊大洋四角

凡例

一、本書爲供男女中小學校體育教師及體育學校學生參攷而作不敢過繁使閱者有惛然難於卒業之感亦不敢過簡致閱者不得要領

一、本書爲編者歷年教學研究所得之述作故理論翔實

一、本書柔軟操所引用之名稱均以麥克樂師所編之『體操釋名』爲根據
一、本書之分隊法係編者歷任中師男女各校教授之心得間有參酌麥克樂師之步伐撮要或加入已意而更改之

一、本書印成小本以便攜帶

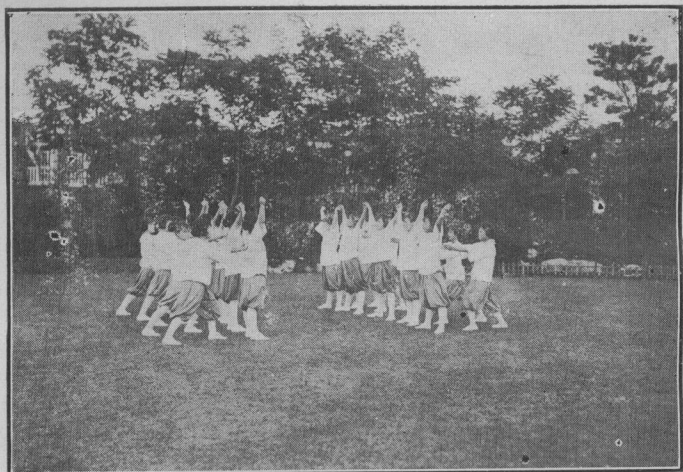
一、本書文字力求淺顯使讀者易于了解然未盡之處自知難免還希閱者諒之

一、本書爲課餘僛促成稿其中謬誤之處良多還希海內體育家有以正之
一、本書付刊之前承全學金兆均王小峯二君詳細討論誌此藉表感謝

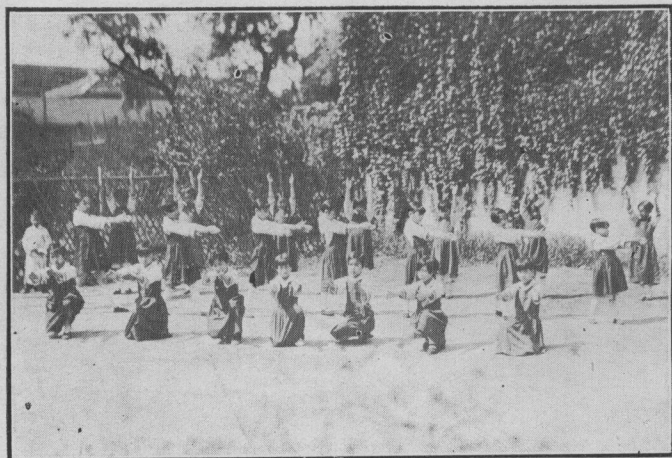
十四年秋士方識于上海愛國女校體育事務所

序

平湖朱君士方任中等學校體育教授歷有年矣曾編有「遊戲教材」行世復欲淬礪教學者之研究精神也乃於教學餘暇編成柔軟操教學法一書屬予一言弁其端余於體育少有研究言不足爲當世重惟見從來體育各書其偏重理論者非私心自用卽浮掠以充篇幅如是而欲求教學之改進是猶南轅而北轍也是編意閎旨奧說理明顯是誠體育界不可多得之作品也世之教學者得此而研求探討其於體育前途或開一新紀元焉質諸海內之專精是學者其亦以余言爲不謬乎葉正度謹識



上海愛國女學之柔軟操表演



上海市私立東南小學之柔軟操表演

柔軟操教學法目次

第一章 緒言

第二章 體育目的

第三章 人體發育之順序

第四章 柔軟操在體育中所佔之位置

第五章 柔軟操次序大綱

第六章 柔軟操分隊法

第七章 柔軟操各種部位說明

第八章 柔軟操教材選擇之標準

第九章 一小時間柔軟操教材之配置

第十章 教授柔軟操之要點

柔軟教學法

目次

第十一章 結論

柔軟操教學法

第一章 緒言

吾人無論研究何種科學。應先明白科學之意義及目的。意義明白。目的確定。然後悉心研究。循序而進。始有登峯造極之一日。否則徒行無益。欲達到真正目的難矣。夫體育能健康人體。固已盡人皆知。但其目的甚大。範圍極廣。斷非健康二字可以包括一切。果爾。則未免失體育之真諦矣。吾國之提倡體育。已二十餘年。然進步極緩。不觀夫歷屆之遠東運動會乎。吾國之成績。除球類運動略占優勝外。其餘若田徑賽、游泳等項。幾無不落於人後。於此亦可略見吾國體育之一斑。其原因雖由於社會上對於體育觀念薄弱。然誤解目的。亦其一大原因也。美國體育大家麥克樂先生 Mr. Macloy 曾有言曰。『還沒有

達到健康合教育兩種目的以前。就不能承認他是體育。』由此可知體育之意義。除健康目的外。尚有教育目的。包括在內。倘單能使人健康。而未含有教育性質者。不得謂之體育。假如提倡體育。苟僅爲謀健康起見。則苦力小工。其肌肉未嘗不發達。其力量未嘗不充足。豈皆得稱之爲體育家乎。又美國體育家饒冰士先生 Mr. Robbins 有言曰。『體育乃試驗人格之事業也。』此則言體育除健康目的外。尚含有德育問題在焉。依上面諸體育家之證明。體育之目的。決非健康二字可以包括。更覺明瞭。『體育之真正目的。當在後半章內詳述之。』目的明瞭之後。則編製體育教材時。非依目的之路徑不可。卽除健康運動外。應含有教育作用之動作。加入教材之中。庶幾乎一方面能使學生有享受健康之幸福。一方面可以發達學生在教育上之種種功能。否則過於呆滯。則失其功能矣。

第二章 體育目的

常人之所謂體育者。大概指體操或運動一部分而言。故其目的即為健康。茲將體育之真正目的。先列一表。然後再逐條詳細說明之。

體育目的

健康

發達肌肉
增加力量
活動血脉
內臟堅強
呼吸加深
改正姿勢

教育

發達各機官之感覺能力
肌肉運用靈敏
發展本能
增進模仿心
體態優美
增加衛生常識

道德

人格高尚
品性優良

遇事快樂

養成領袖資格及自動習慣

發達社交上忠信服從犧牲愛國合羣等思想

壹 健康目的

(一)發達肌肉 使全身肌肉均有大小相稱平均發達之功。

(二)增加力量 行用力之動作。反復習練。力量自然增加。

(三)循環迅速 運動之後。血液循環迅速。新陳代謝之機能。亦隨之增進。

(四)內臟堅強 如練習腰腹兩部之動作。可以刺激內臟。使消化旺盛。則

身體所得之滋養料亦多。

(五)呼吸加深 多練各種呼吸連動。能使胸膛擴張。韌帶收縮自如。呼吸量因之增進。

(六)改正姿勢 改正動作反復行之。有正直脊梁、肩、背、腰、腹、或其他種種不良之姿勢。使各機官得自然發育。

貳 教育目的

(一)發達各機官之感覺能力 如視覺、聽覺、嗅覺、觸覺等。能辨別物之大小。距離之遠近。高低。速度之快慢。熱度或光線之強弱。以及時間之長短等。待其發其動作時。正與所感覺者相吻合。(養成此種感覺之習慣。以適用於日常生活之中)

(二)肌肉運用靈敏 身體能服從吾之意志。而作種種動作。譬如投籃球之熟練者。與未習者在同一時間內投籃。其所投入之次數。必大相懸殊。拍網球者亦然。善拍者欲球之遠近或緩急。均能隨我之意志而變更。未習者則否。此蓋因肌肉已受過訓練。故能服從我之意志。運用自

如

(三)發展本能 人種活動 Racial Activities 如跑、跳、爬、投、升、降、騰、越、打、踢、懸、垂、追逐、逃避等動作。均爲天賦之本能。如有良好之訓練。卽有良好效果。故體操教材中能將此種動作加入。卽有發展本能之功。

(四)增進模仿心 如將田徑賽或球類運動中之各種動作。插入體操教材內。以養成其習慣。備練習別項運動之基礎。

(五)體態優美 如善舞蹈者。其舉止優雅。動作輕快伶俐而美觀。兼有平均臂力等功效。

(六)增進衛生常識 練習運動者應知身體之構造。及其保護方法。教師在上課時。宜授以衛生大意。

叁 道德目的

(二) 人格高尚。優良之運動員。必無妒忌、私心、欺騙、暴虐、輕視、貪心、畏難、驕傲等惡習慣。

(二) 品性優良。堅忍、耐勞、專注、勇敢、膽力等種種美德。均在運動時可以養成。

(三) 遇事快樂。和顏悅色。樂於從事。即遇事接物。無不具樂觀主義。如練習遊戲運動與倣效操時。均各含有此等性質。未見運動員在運動時。之有愁眉蹙額。怒容滿面者。故間接能養成溫和、謙讓等美德。

(四) 養成領袖資格。及自動之習慣。

(五) 發達社交上之忠信、服從、犧牲、愛國、合羣等思想。

體育目的。其最顯著者。爲上述數種。尚有種種間接者。茲不贅述。

第三章 人體發育之順序

考人體發育史。知吾人發育之順序。因年歲而異。各期不同。因是教授體育者。應視學生發育之情形。而定適當之教材。俾收良好效果。茲就發育之狀況。大別之。可分左列五期。

身體發育之順序

第一期	生時至七歲	幼稚園
第二期	七歲至十歲	初級小學
第三期	十一歲至十四歲	高級小學
第四期	十四歲至十七歲	初中
第五期	十七歲以上	高中

第一期 本期爲人生最初之時期。心與肺發達之量。較各器官爲小。不若成人之相稱。故此時期之運動。不必規定。可隨兒童之意思。而作種種遊戲。（用指導及自然二法）柔軟操無用之必要。戶外運動如秋千、木棍、恩物等玩具。最適合於此期兒童。當充分設備之。

依生理學家言。此時之男女兒童。身體與各種器官營同一作用。無重大分別。

故男女孩子。應同一注意。使身體得正當發育。一歲至五歲之孩兒。終日戲嬉。自動不息。五歲至七歲爲人生最活潑時期。模仿心最強。所需運動須注意各部分主要之肌肉。細小者勿計也。仿效故事之遊戲。含有柔軟操性質者。用之最宜。尙有應特別注意者。爲姿勢。因此時骨質尙軟。倘行不適宜之動作。則姿勢易於變壞。及至成人。欲求矯正而不可得。故爲教師者。對於此時期之兒童。矯正姿勢。爲唯一之責任。姿勢優美。始得正當發育。將來成人後。纔爲強健之國民。關係於人種國家頗大。不可不注意也。茲將本期內。兒童所發現之天性。及應注意之點。分述如後。

(甲)天性

一、模仿 此期後半期。模仿性最強。大概最喜模仿父母之操作。及各種姿勢。