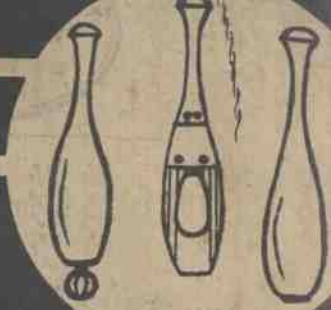




集美師範

叢書之三

莊文瀚著

吳程吳
德登蘊
懋科瑞
校

電火 棍棒練習法



民國廿三年七月付印
民國廿三年九月出版

每册定價大洋六角

版權所有

翻印必究

著者

莊文潮

校訂者

程登科
吳蘊瑞
吳德懋

出版者

集美師範

印刷者

黃亮臣

發行者

集美消費公社
廈門及各地現代書局

印刷所

廈門新的書店
廈新聲藝術社

序

教育部中小學體育教授細目編輯委員會主席
國立中央大學體育科主任 吳 蘊 瑞

余友莊文潮君，爰多方之督促，寫棍棒操書一冊，邀余作序，余初不知其用意之所在，循常例書端必有序文，而以之爲點綴之品乎？抑書之本身，原不足重，欲藉序以見重於人乎？如以序爲點綴之品，則可請任何人之能文者作序可矣，何必邀余；如欲藉重序文，則書之本身有問題，恐非一序文所能引起讀者之興味。余讀莊君自序，知此書之作，爲應各方之要求，而被邀爲序者，又皆東大之舊友，莊君其或別有用意也。君前在東大肄業時，余忝居易教之識，與君砥礪數載，常以能著述貢獻社會相勗，今君積數年心得，果得此本，邀余作序，其或示我以數年來之成績乎？是書之價值，可從自序中得之，無待再爲贅述；而君之立志堅定，好學多能，已可從此著作表而出之，爰作此序，以慶君之好學有成。

民國廿三年仲春序於中央大學

教育部中小學體育教授細目編輯委員程序

棍棒操是整個的圓運動，與現行的太極拳有異曲同功之妙，同時亦可說是專門訓練上肢關節的良好機巧運動；更是一種超然的藝術，美妙和靈敏的表現，尤為女生的良好教材。但因初學者，不得其法往往敲頭碰肘，並將前後左右上下等廻圈動作，辨識不清，記憶不詳，因之學者生畏，缺乏興趣，喜好者少。至於那美妙複雜難教的火棍，電棒，更為困難；因其難學，所以晚近一般對此缺乏之體育同志們，不但不願提倡，反而加以非議，不僅說無益，便云陳腐。幸同學莊君文潮，十餘年來，細心研究，將所有動作，無論難易，除詳加說明外，並附圖照，分別步驟，聯合成套，使學者一目了然；祇須按圖學去，興趣日增，同時一切困難，自當迎刃而解，現行坊間，對此善本，尚不多見，莊君此編，實為空前巨著，略書數語，聊以提倡。

廿三年三月五日程登科序國立中央大學

吳序

棍棒操是大小圓環運動方法，可以疏鬆關節，發達肌肉，爲男女輕器械運動。惜乎近年來，社會趨重球類田徑運動，對於棍棒操，極少提倡；幸莊君文潮，以教學所得，彙編棍棒操法，並有火棍，電棒表演法，除適於衛生運動外，且足以自娛而娛人。余不文，素寡言，更無暇執筆，作長編巨論；而因莊君雅意，以作序相邀，覺難宛辭；況君係年前，同窓於南京國立東南大學，好學多能，喜於研究；今積十餘年教學經驗，練習心得，編成有次序，有系統的棍棒，火棍，電棒，練習法一書，無論難易，方法步驟，聯絡成套，井然有序；並附圖解，爲動作導針，使學者一目了然；如此善本，坊間出版，未曾多睹。莊君此書，堪稱巨著，爰書數語，共與提倡，藉資鼓勵。

民國廿三年三月十八日吳德懋序南京國立中央大學

自序

近年來體育教材，偏重球類田徑運動，實因此類運動，屬天然活動，適於人類天性也。至於棍棒體操，社會極少提倡，坊間亦少出版，似覺有見棄之勢，不知其亦有相當之功效也，鬆緩關節，發達肌肉，足以補助他種運動之不足；動作優美，變化不測，可以自娛而娛人；棍棒操何嘗無練習之價值，下筆卽本是旨而作。此書雖不敢謂初學南針，導師教本。然全書組織，教材支配，自簡而繁，由淺入深，順序不紊，提綱挈領，按步就班，每種動作，除用簡括文字說明外，另附圖解對照，動作步驟，一覽而知，且各段節，號有名稱，俾求名詞劃一。

夏季棲居集村，集美同學服務社會，暑期來校避暑，項相望也，輒索講義於予，自審舌耕七載，所學經驗，尙付厥如，不敢執筆，作圖乏人，無從着手，旋要求愈多，後得白君秀芳，允與援助，遂於數日內，擬稿問世矣。團體圖係建成君贈攝因時間匆迫，

而字句誤修，實所難免，尙祈海內外諸公，及體育同志，有以指正之。

本書蒙教育部中小學體育教授細目編輯委員主席，國立中央大學體育科主任吳蘊瑞先生，教育部中小學體育教授細目編輯委員，國立中央大學體育科教授程登科先生，國立中央大學體育科教授吳德懋先生，作序及校訂，銘感不宣，特此鳴謝，以表徽忱，幸甚。

民國廿三年二月九日莊文潮序於廈門集美學校

棍棒練習法目錄

電火

第一編 棍棒操教法

第一章 棍棒釋明

第二章 握棒法

第三章 進行與看齊立定持棒法

第四章 分隊法

第五章 預備操總與停止教法

第一節 腕部準備操法

第二節 放棒教法(一)

第三節 放棒教法(二)

第四節 呼唱教法

第五節 預備與停止動作

第二編 棍棒操單手單圈基本法

第一章 練習時要訣

第二章 右單手單圈練習法

第一節 右手前面向外繞大環動作

第二節 右手前面上向外繞小圈動作

第三節 右手前面向下向外繞小圈動作

第四節 右肩後面上向外繞小圈動作(背面)

第五節 右背後面向下向外繞小圈動作(背面)

第六節 右手前面向內繞大環動作

第七節 右手前面上向內繞小圈動作

第八節 右手前面向下向內繞小圈動作

第九節 右肩後面上向內繞小圈動作(背面)

第十節 右背後面向下向內繞小圈動作(背面)

- 第二節 右手右平舉腕背向外繞小圈動作
- 第三節 右手右平舉腕背向內繞小圈動作
- 第三節 右手右平舉腕前向外繞小圈動作
- 第四節 右手右平舉腕前向內繞小圈動作
- 第五節 右手前平舉腕背側向外繞小圈動作
- 第六節 右手前平舉腕背側向內繞小圈動作
- 第七節 右手前平舉腕前側向外繞小圈動作
- 第八節 右手前平舉腕前側向內繞小圈動作
- 第九節 右手前平舉腕前上向左繞小圈動作
- 第十節 右手前平舉腕前上向右繞小圈動作
- 第十一節 右手前平舉腕前下向左繞小圈動作
- 第十二節 右手前平舉腕前下向右繞小圈動作
- 第十三節 右手側面屈臂向前繞小圈動作
- 第十四節 右手側面屈臂向後繞小圈動作
- 第十五節 右手側面伸臂向前繞大圈動作
- 第十六節 右手側面伸臂向後繞大圈動作

第三章 左單手單圈練習法

第一節 左手前面向外繞大環動作

第二節 左手前面上向外繞小圈動作

第三節 左手前面向下向外繞小圈動作

第四節 左肩後面上向外繞小圈動作(背面)

第五節 左背後面上向外繞小圈動作(背面)

第六節 左手前面向內繞大環動作

第七節 左手前面上向內繞小圈動作

第八節 左手前面向下向內繞小圈動作

第九節 左肩後面上向內繞小圈動作(背後)

第二節 左背後面向內繞小圈動作(背面)

第二節 左手左平舉隨背向外繞小圈動作

第三節 左手左平舉腕背向內繞小圈動作

第三節 左手左平舉腕前向外繞小圈動作

第二節 左手左平舉腕前向內繞小圈動作

第五節 左手前平舉腕背側向外繞小圈動作

第六節 左手前平舉腕背側向內繞小圈動作

第七節 左手前平舉腕背側向外繞小圈動作

第八節 左手前平舉腕背側向內繞小圈動作

第九節 左手前平舉腕前上向右繞小圈動作

第十節 左手前平舉腕前上向左繞小圈動作

第十一節 左手前平舉腕前下向右繞小圈動作

第十二節 左手前平舉腕前下向左繞小圈動作

第十三節 左手側面屈臂向前繞小圈動作

第十四節 左手側面屈臂向後繞小圈動作

第十五節 左手側面伸臂向前繞大圈動作

第十六節 左手側面伸臂向後繞大圈動作

第三編 棍棒操單手雙圈基本法

第一章 右單手雙圈練習法

- 第一節 右前外繞大環及前上外繞小圈動作
- 第二節 右前外繞大環及前下外繞小圈動作
- 第三節 右前外繞大環及肩後上外繞小圈動作
- 第四節 右前外繞大環及背後下外繞小圈動作
- 第五節 右前內繞大環及前上內繞小圈動作
- 第六節 右前內繞大環及前下內繞小圈動作
- 第七節 右前內繞大環及肩後上內繞小圈動作
- 第八節 右前內繞大環及背後下內繞小圈動作
- 第九節 右前外繞大環及右平舉腕背外繞小圈動作
- 第二〇節 右前內繞大環及右平舉腕背內繞小圈動作
- 第二一節 右前外繞大環及右平舉腕前外繞小圈動作
- 第二二節 右前內繞大環及右平舉腕前內繞小圈動作
- 第二三節 右側面伸臂前繞大環及前平舉腕背外繞小圈動作
- 第二四節 右側面伸臂後繞大環及前平舉腕背內繞小圈動作
- 第二五節 右側面伸臂前繞大環及前平舉腕前外繞小圈動作
- 第二六節 右側面伸臂後繞大環及前平舉腕前內繞小圈動作

- 第七節 右側面伸臂前繞大環及右側面屈臂前繞小圈動作
- 第八節 右側面伸臂後繞大環及右側面屈臂後繞小圈動作
- 第九節 右前平舉腕前上向左繞小圈及腕前下向左繞小圈動作
- 第三節 右前平舉腕前上向右繞小圈及腕前下向右繞小圈動作
- 第三節 右前外繞大環及右側面屈臂前繞小圈動作
- 第三節 右前內繞大環及右側面屈臂後繞小圈動作
- 第三節 右前上外繞小圈及右側面屈臂前繞小圈動作
- 第四節 右前上內繞小圈及右側面屈臂後繞小圈動作
- 第五節 右肩後上外繞小圈及右側面屈臂前繞小圈動作
- 第六節 右肩後上內繞小圈及右側面屈臂後繞小圈動作
- 第七節 右側面屈臂前繞小圈及右背後下外繞小圈動作
- 第八節 右側面屈臂前繞小圈及右背後下內繞小圈動作
- 第九節 右肩後上外繞小圈及右前內繞大環動作
- 第三節 右肩後上內繞小圈及右前內繞大環動作

第二章

左單手雙圈練習法

第一節 左前外繞大環及前上外繞小圈動作

第二節 左前外繞大環及前下外繞小圈動作

第三節 左前外繞大環及肩後上外繞小圈動作

第四節 左前外繞大環及背後下外繞小圈動作

第五節 左前內繞大環及前上內繞小圈動作

第六節 左前內繞大環及前下內繞小圈動作

第七節 左前內繞大環及肩後上內繞小圈動作

第八節 左前內繞大環及背後下內繞小圈動作

第九節 左前外繞大環及左平舉腕背外繞小圈動作

第十節 左前內繞大環及左平舉腕背內繞小圈動作

第二節 左前外繞大環及左平舉腕前外繞小圈動作

第三節 左前內繞大環及左平舉腕前內繞小圈動作

第三節 左側面伸臂前繞大環及前平舉腕背外繞小圈動作

第四節 左側面伸臂後繞大環及前平舉腕背內繞小圈動作

第五節 左側面伸臂前繞大環及前平舉腕背外繞小圈動作

第六節 左側面伸臂後繞大環及前平舉腕背內繞小圈動作

第七節 左側面伸臂前繞大環及左側面屈臂前繞小圈動作

第八節 左側面伸臂後繞大環及左側面屈臂後繞小圈動作

第九節 左前平舉腕前上向右繞小圈及腕前下向右繞小圈動作

第十節 左前平舉腕前上向左繞小圈及腕前下向左繞小圈動作

第十一節 左前外繞大環及側左面屈臂前繞小圈動作

第十二節 左前內繞大環及側左面屈臂後繞小圈動作

第十三節 左前上外繞小圈及左側面屈臂前繞小圈動作

第十四節 左前上內繞小圈及左側面屈臂後繞小圈動作

第十五節 左肩後上外繞小圈及左側面屈臂繞小圈動作

第十六節 左肩後上內繞小圈及左側面屈臂繞小圈動作

第十七節 左側面屈臂前繞小圈及左背後下外繞小圈動作

第十八節 左側面屈臂前繞小圈及左背後下內繞小圈動作

第十九節 左肩後上外繞小圈及左前內繞大環動作

第二十節 左肩後上內繞小圈及左前內繞大環動作

棍棒操練法

電火

莊文潮著

第一章 棍棒操教法

常聞語曰棍棒操難於學習。此言謬矣。以普通體育論之，雖較球杆，鏢鈴，短棍，藤圈，手巾，徒手，模倣等操法稍難，若能得其方法，提綱挈領，則收效倍著。依法練習，左右各單手習熟後，即雙手練習，易如反掌。蓋雙手各節動作，皆根據左右各單手而來，亦可稱雙棍棒者，係單棍棒配合而成也。

棍棒英名謂 (Indian Club)，我國稱棍棒，或謂木棒。狀如酒瓶式，輕重不一。普通採用有數種，最輕每對十二英兩，最重每對罕八英兩或十八英兩，三十六英兩者有之。女子小學宜購較輕者。商務中華或各大書坊所製者，約十六至十八英兩。外塗白油，光亮奪目，各處多採用之。棍棒外圍體與個人表演，白晝用棍棒，夜間用火棍。通都大邑