

小學基本體操

楊

希

曾

編

上海北新書局出版

小學基本體操

楊熙曾編



上海北新書局出版

小學基本體操

定價五千四百元

編 者 楊 熙 曾

印刷者 協興印刷廠

出版者 北新書局

上海復興中路五四一號

一九五三年五月印刷

一九五三年五月初版

印數• 0001—5000 冊

總發行 童聯書店

上海天津路十九號

寫 在 前 面

今天我們要培養每一個新中國的兒童成爲‘德智體美’的全面發展的人才，因此作爲一個體育工作者的我，是應該在培養兒童體育這方面盡一份力量的。體育活動的多少是有關兒童一生幸福的，毛主席也曾指示過我們：‘健康第一’，因爲兒童假使沒有好的身體，會影響到他終身的工作，尤其是我們要今天的新中國的小主人，將來能擔負起建設社會主義、共產主義社會的神聖事業的重任，那麼就必須在小的時候給他們打下良好的、一生的健康基礎。

進行體育活動是要和我們祖國的‘準備勞動與保衛祖國’的這個嶄新的、進步的、有實際內容而具體可行的體育制度密切結合的。在體育活動中我們可以達到下列的幾點要求，那就是：一、促進兒童的身體發育；二、促進智力的發育；三、培養兒童團結友愛、互助合作的精神；四、養成愛好運動的習慣。這一切，也就是爲了建設我們的祖國所打下的有力基礎。

就過去一般的情形來說，低年級的體育音樂兩科是合併教學的，稱爲‘唱遊’，結果使兒童對這兩科都沒有能很好地發展。今天五年一貫的新學制確定了低年級的體育與音樂

分科教學是極為確切的，不過由於歷來體育音樂在低年級是合併教學的，一旦分開來，由於教材的缺少，由於是新的嘗試，使過去擔任唱遊科的教育工作同志們感到了一定的困難，爲了能夠幫助教育工作同志們解決這個急需解決的教材問題，筆者就不揣譾陋的寫了這本‘小學基本體操’，着重一般的基本動作，諸如集合、解散、稍息、立正……等，全書由四個部份組成：一、基本動作（包括十二種基本動作練習教材）；二、基本體操（包括二十部基本體操教材）；三、基本動作遊戲（包括十部基本動作遊戲教材）；四、音樂伴奏（內中包括輕鬆愉快的曲調二十首，藉供採用本書者適當選用作爲韻律伴奏）。材料由淺到深，動作由簡到繁，且偏重於模仿動作，這樣不但簡單易學，而且活潑自然，饒有趣味，使兒童既能記憶，又不會感到枯燥乏味。整個教學目的在培養兒童成爲健壯、勇敢、堅毅、樂觀的祖國保衛者和建設者。

筆者學識淺陋，見聞有限，錯誤在所難免，這本‘小學基本體操’期能作爲‘引玉’之‘磚’，尚希體育界先進和從事體育工作的同志們予以嚴正的批評和指導，俾使筆者能在學習中求得進步。

楊熙曾

一九五三年二月於上海

目 次

寫在前面	1
(一)基本動作練習教材	1
1. 集合和解散	1
2. 看齊	2
3. 稍息	3
4. 立正	4
5. 認識左右手	5
6. 舉手	6
7. 報數	7
8. 立停	8
9. 認識左右腳	10
10. 踏脚	10
11. 認識方向	12
12. 向左(右)轉	13
(二)基本體操教材	15
1. 鍊好身體建設祖國	15
2. 學好本領來報答毛主席	19
3. 英勇的小戰士	23
4. 兒童衛生習慣操(一)	26
5. 兒童衛生習慣操(二)	28
6. 早操(一)	31
7. 早操(二)	36

8. 紅旗操	42
9. 拍掌操	50
10. 紅花操	54
11. 踢拍毬子模仿操	60
12. 花鈴操	65
13. 翻身農民操	69
14. 遊戲模仿操	76
15. 勞動模仿操	81
16. 鉞鼓操	85
17. 雙人徒手操	89
18. 花圈操	94
19. 行進興趣操	99
20. 中蘇友好萬歲	103

(三) 基本動作遊戲教材 111

1. 集合遊戲	111
2. 看齊遊戲	112
3. 稍息遊戲	113
4. 立正遊戲	114
5. 認識左右手遊戲	115
6. 舉手遊戲	117
7. 報數遊戲	118
8. 立停遊戲	119
9. 原地向左右轉遊戲	120
10. 踏腳遊戲	121

(四) 韻律配音二十曲 123

一 基本動作練習教材

一 集合和解散

老 師：——小朋友們，你們抬起頭來看看，前面的圍牆上面，有許多鴿子停息在上面，整齊不整齊？

小朋友：——排得很整齊。

老 師：——爲什麼？

小朋友：——因爲圍牆是直長的一排。

老 師：——那末我們來劃一根白線，作爲圍牆，你們做鴿子，依着長短，長的排在前面，短的排在後面，大家飛上來吧。

小朋友們都跑到白線上去。

老 師：——假使我是一個打獵的，看到你們這許多鴿子，一定要舉起獵槍射擊，那末你們打算怎樣？

小朋友：——我們準備飛開。

老 師：——那末我們來試驗一下。

老師便作舉槍射擊狀，小朋友們都散開了。

老 師：——你們這一種仿做鴿子飛到圍牆上去像什麼？

小朋友：——集合，

老 師：——獵人打鴿子像什麼？

小朋友：——解散。

這樣的訓練小朋友們，可以得到一個迅速集合的方法，另一方面可以得到整齊的練習。



圖 一

二 看 齊

老 師：——小朋友們，我們的隊伍已經排好了，不過還不夠整齊，如果我們要排得很整齊要怎樣？

小朋友：——把頭向左（右）看，以排在第一個人為標準。如果太前了，要退後些，太後了，要向前些，那末就會整齊了。

老 師：——那末依排在第一個作為標準，你們大家都把頭

向他看。

小朋友們都向右看。

老師：——這個看法像什麼？

小朋友：——像向右看齊。



圖 二

三 稍 息

老師：——我們操場的一角裏，不是有立竹嗎？兩邊不是用兩根竹頭縛在一塊兒嗎？把下腳分開，上面縛着繩子，這是什麼道理？

小朋友：——分開了可以站得住。

老師：——我們要想多站一些時間，好不好來學習他的方法？

小朋友：——我們要學習他的方法。

老師：——我們的腳，是不是應該左右分開？

小朋友：——不是的，我們應該把左脚向左橫一步。

老師：——這樣像什麼？

小朋友：——像稍息。

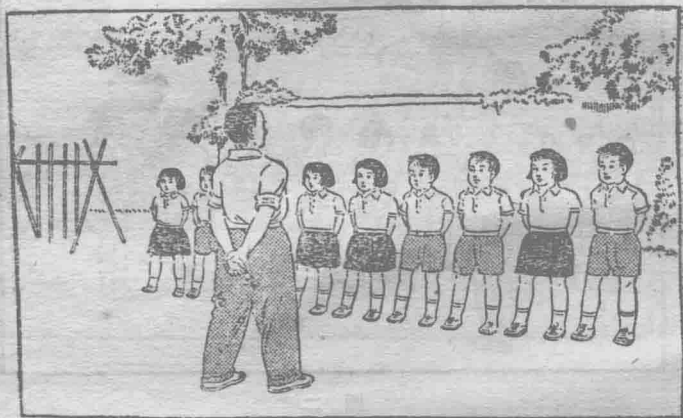


圖 三

四 立 正

老師：——小朋友們，你們已經學會了集合、解散、稍息等的動作。現在我們大家來學做旗桿，但是不要生出枝桿來，應當要像旗桿那樣直。

許多小朋友都做了，老師替他們矯正姿勢。

老師：——這是什麼？

小朋友：——這是立正。



圖 四

五 認識左右手

老 師：——小朋友們，你們看見帶紅領巾的大哥哥大姊姊，他們行隊禮的時候，舉的是哪一隻手？

小朋友：——右手。

老 師：——你們同人家拉手是用哪一隻手？

小朋友：——也是右手。

老 師：——哪一隻手是右手？

小朋友：——我們拿筷的那隻手是右手。

老 師：——哪一隻手是左手？

小朋友：——端碗的那隻手是左手。

老師：——小朋友們，你們別忘記了拿筷的那隻手是右手，端碗的那隻手是左手。

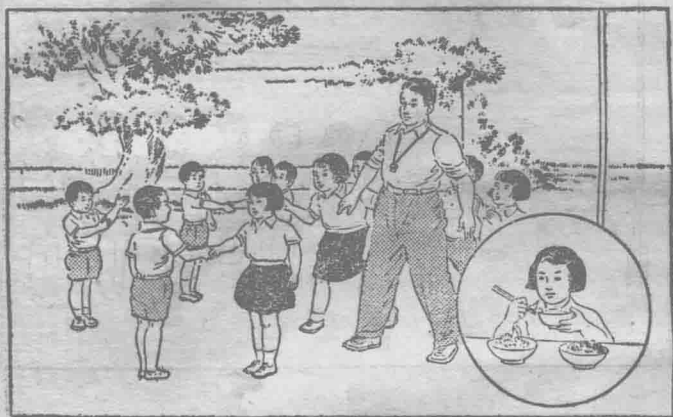


圖 五

六 舉 手

老師：——現在你們都認識了自己的左右手了，那末我要來試試你們的記憶力究竟怎樣？

小朋友們，我們來學習大哥哥大姊姊的舉手禮，你們知道用哪一隻手舉起來？

小朋友：——把右手舉起來。（同時大家舉右手作行禮狀）

老師：——你們要和人家拉手，把哪一隻手伸出來？

小朋友：——把右手伸出來。（同時大家把右手伸出來）

老師：——在上課的時候，你們如果要發言，你們舉哪一

隻手？

小朋友：——把左手舉起來。（同時大家把左手舉起）



圖 六

七 報 數

老 師：——小朋友們，你們為什麼要有座號？

小朋友：——座號是代表我們每一個人的記號。

老 師：——那末我們上體操課，也想用一個記號，用什麼方法？

小朋友：——挨着次序排下去。最長的排在第一個算一號，矮一點的排在第二個算第二號，以後的是第三號、第四號、……。

老 師：——我們在體操課上分配記號，用什麼方法最簡單？

小朋友：——報數。

老師：——那末我們來試驗一下，報過數後，我們別忘記了自己報的號數。



圖 七

八 立 停

老師：——小朋友們，你們在馬路上看見過紅綠燈嗎？紅綠燈有什麼用處？

小朋友：——看見過的，它是管制交通的。

老師：——交通為什麼要管制呢？

小朋友：——因為馬路上來來往往的車輛很多，恐怕發生危險，所以要用紅綠燈做記號。

老師：——紅燈是什麼？綠燈是什麼？

小朋友：——綠燈是可以前進的。紅燈，就是說前面有危險，不可前進。

老師：——那末你們要不要服從交通警察的指揮呢？

小朋友：——我們要遵守的，並且要絕對服從，不然的話，我們就有危險。

老師：——我現在拿紅綠旗來代表紅綠燈，你們向前進吧。

老師令全體小朋友照着紅綠旗的指揮來做行走和立停。
並糾正錯誤。

老師：——（揮起紅旗，大家立停）這像什麼？

小朋友：——停止的時候像立停。

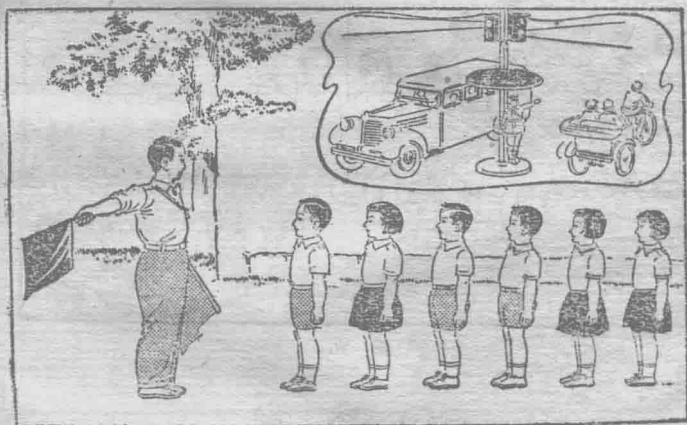


圖 八

九 認識左右腳

老 師：——小朋友們，你們都認識了左右手，那末你們的兩隻腳，能夠都認清楚嗎？哪一隻是右腳，哪一隻是左腳？

小朋友：——在右手那面的一隻腳是右腳，在左手那面的一隻腳是左腳。

老 師：——對，你們真聰明，以後你們不要忘記了。



圖 九

一〇 踏 腳

老 師：——小朋友們，你們看見過農民伯伯踏水車的形狀嗎？是怎麼樣的？