

# 方桌運動

貝嘉德編著

湖北省體育工作者暑期學習會印

1951

## 方桌運動介紹小

在抗美援朝運動熱火朝天的時候，顯然一個偉大的任務，那就是要求我們結合愛國作，把愛國主義透入體育教學與活動中，使及體育工作者導組織活動工，加強了他們的愛國思想，由於愛國主義思想的提高，大家就能够自覺地來積極參與身體鍛鍊，這樣為勞動生產國防服務的體育鍛鍊就是一種愛國的具體行動；換句話說鍛鍊強壯勇敢協調活潑敏捷的身體已成為全體人民的長遠的政治任務，也就是愛國的行動。

近百年來我們由於帝國主義和反動教育的毒害，使我們千千萬萬人喪失了民族的自尊心，盲目地崇拜外國，媚外，懼外等奴才思想；對外國的技術理論存在着卑躬屈膝的態度，今天全國大陸地區雖已全面解放，但是這種根深蒂固的思想意識是依然很普遍地很嚴重地存在着，這種思想如果任其繼續存在，那麼我們的愛國主義思想就不容易提高；要想徹底打垮美帝國主義者的侵略，我們要堅決向這種損害人民利益的思想意識作鬥爭。

錢俊瑞部長在全國中等教育會議中說：『實行全面發展的教育注意智力與體力相結合，包括綜合教育技術在內，這就是說，要聯繫國家的生產建設，因為新的全面發展的教育與無產階級的領導和工業的發展分不開，目前全面教育的具體內容，還只能是而且應該是健康教育，（健康第一）與愛國主義思想教育進一步的結合與加強化』，這就是目前全面發展教育的基本內容，衆所周知，愛國主義教育的重要內容為培養對祖國的自信心、自尊心，而學生的愛國觀念、信念和其愛國主義自豪，是要在深遠的各方面的關於祖國知識基礎上形成的，把知識變成爲對自己祖國的信念，這是重要的愛國主義教育方法。

在體育上過去是盲目崇拜抄襲外國的東西，喪失了民族的自尊心表現得最爲充分，不單是教材來自外國而且用其器材也多是來自外國，對於我國過去或今天仍存在的人民偉大遺產，體育藝術遺產沒有予以注意，發揚，採用，使這些健康雄偉的東西，流落爲供人玩賞的東西，今天全國人民翻了身，而勞動人民自己偉大的創造，民間體育藝術也要求要徹底翻身，這是極其自然合理的。

蘇聯教師們的優秀經驗，告訴我們學校裏的一切課程，都能爲提高學生的愛國主義思想而服務，這是可以肯定的，體育教學要與愛國主義教育相結合起來，第一要用民間體育的形式來恢復民族的自尊心，要告訴同學們，我們中國過去體育發明很早，比歐洲國家早得多，而且是很有成績的。如戰國時就有足球，自然當時的球與現在的球有所不同，又如最近出國中華雜技團，到處受到熱烈歡迎，這說明我們中國有許多民間傑出的體育藝術，爲人民所喜聞樂見的東西，並且也爲全世界人民所敬佩愛戴的，這種珍貴寶藏過去我們自己體育工作者倒沒有把它當寶看，相反的是瞧不起，無理由地予以輕視，我們的偏向不是自高自大而是自卑自棄，要糾偏只有把民間體育藝術的寶藏，發掘出來，如國術、摔跤、翻筋斗等等，予以提倡研究普及科學化，使廣大羣衆青年男女能有機會用自己固有的體育方法來鍛鍊體魄，這樣的做法是可以鞏固與發展廣大羣衆對新民

主義祖國的熱愛，對祖國敵人的痛恨感情。

由於這樣的需要我們器械體操教材小組決定在這回暑期學習會中特別着重在介紹一種民間體育方法，即方桌運動與墊上運動（翻筋斗）。

這兩種運動方法，都是我們民間的寶藏，我們不能過低的估計了自己的體育方法，我們應該把這些光輝的成就加以發揚光大，使之有遠大的前途，成為羣衆性的運動，更進一步這樣做，使學生有根據來產生爲我們新民主主義祖國而自豪的感情，這是我們體育工作者努力的方向，努力虛心地發掘學習民間的體育寶藏，並予以研究提倡與推廣，我們要這樣強調，也應該這樣強調。

方桌與墊上運動（翻筋斗）的研究與介紹就是本着這個精神提出來的，1950年紅五月我在教學中首先介紹方桌給體育科的同學們，說明方桌的由來與運動價值，先打通他們的思想，大家經過很短時間的練習，就能够做許多動作，並在體育晚會中登台演出，獲得大家一致好評，演出後馬上就有幾個學校要求我們去輔導他們學習這項運動。

現在把它介紹給全國體育同志們，因為這是初編，一定存在着許多缺點，請同志們提出寶貴意見，作爲大家來共同改良研究提高的南針。

## 第一節 方桌運動的特點

一、有鍛鍊國防建設戰鬥技能的特點，在桌上所做的動作多是騰越，跳躍，滾翻和平衡動作，通過這類的動作可以發揚學生的勇敢戰鬥品質與技術，使體育能够更好地爲國防服務，人人可以藉此鍛鍊身體準備獻身於祖國國防建設事業。

二、方桌運動是純粹民族形式的運動方法，是人民大衆勞動人民自己偉大的創造，充分表現勞動人民的智慧，爲人民自己所熱愛，有大衆化的良好基礎。

三、設備簡單，還是利用普通飯桌來做運動工具的運動，這樣的設備雖廣大偏僻農村也能到處找到。

四、學習起來很容易，這是普及的有利條件，動作簡單容學，又富興趣。

五、倒置桌可以當梅花樁使用，使動作內容豐富而多樣化。

六、很能適合於舞台表演，動作優美，生動，極富藝術性，非常吸引觀衆，在表演中還可以貫串政治思想，使每個參與表演的同志也是政治的宣傳員與直接受教育者。如猴王戲獅，武獅子跳桌等化裝表演。

七、在一個方桌之上，可以同時容納許多人一起來進行練習，這個特點在本教材中預備多予以發揚。

## 第二節 方桌運動的設備

前面已經說過，普通方桌就是我們的運動工具，不過最好能够做得牢實一點，方不易損壞，桌上還要鋪上一層柔軟的東西，最好是用墊子，（墊上運動用的墊子）如果沒有墊子，那麼，用睡覺的墊被或毯子都是很好的代用品，地上可用墊子或沙坑，如果沒有此設備，也可以不用，沒有什麼關係，茲將設備情形說明如下：

### 一、方桌的尺寸及質料。

(1) 方桌尺度如圖所示。(以市尺計算)

桌高 = 3 尺 2 寸市尺 (註：中學用 2 尺 6 寸，小學用 2 尺 2 寸)

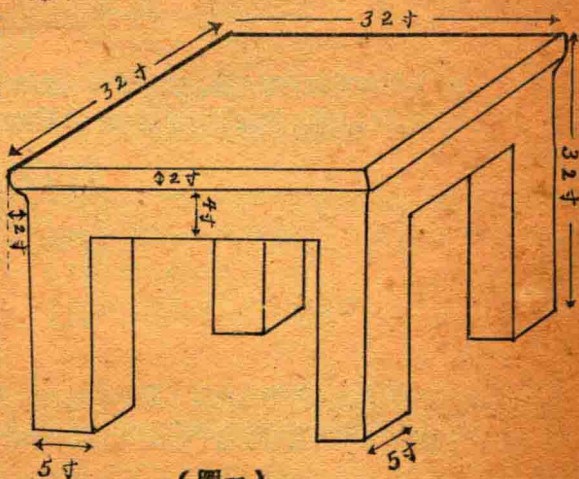
桌柱粗 = 5 寸見方。

桌面寬 = 3 尺 2 寸見方。

桌面厚 = 2 寸。

桌邊緣高 = 4 寸。

(2) 質料：以柚木，梨木，或其他堅實木料為宜，如無堅實木料則用柏，杉木均可，桌子表面加栗色或其他顏色油漆，使經久耐用。如圖一所示。



(圖一)

### 二、墊子尺寸及質料。

(1) 墊子尺寸如圖二所示。

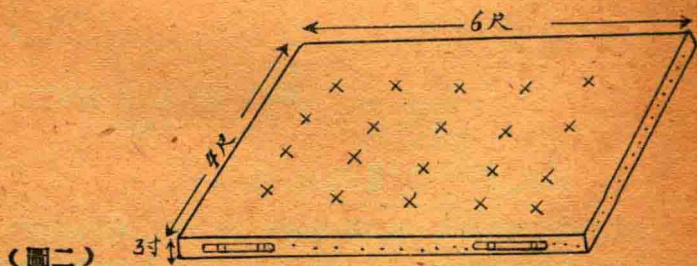
墊子長 6 尺。

墊子寬 4 尺。

墊子厚 3 寸。

(2) 原料：

墊皮用帆布製最佳，內包以棉花或棕夾棉花，稻草等均可。

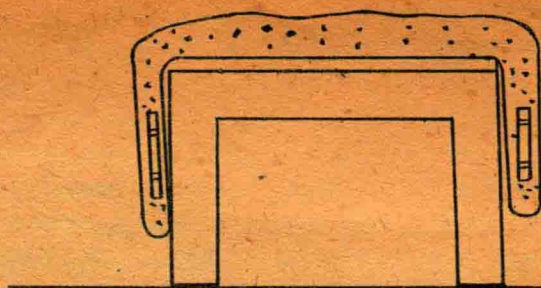


(圖二)

### 三、桌上鋪墊子的方法。

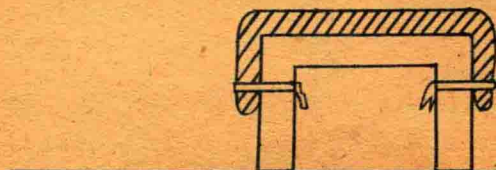
(1) 四人將墊子四角提起，將墊子中心正對桌子中心鋪上，四邊與桌子邊緣平行，然後使四邊多餘的部份下垂，務使不妨礙動作，注意墊子鋪得是否平坦。

如圖三所示。



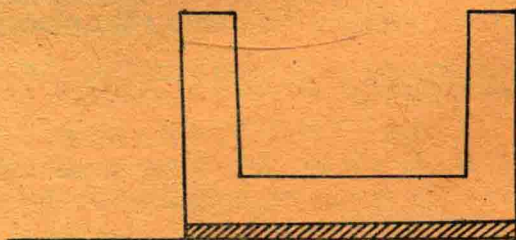
(圖三)

- (2) 用墊被或毯子鋪上與上法同惟鋪上後四角多餘部份可用小布帶二根分別縛於桌柱上端，如此可以使墊的東西不致移動，或發生危險。



(圖四)

四、方桌的倒置法：如圖五所示，將方桌桌面倒置於地上，四腳朝天，可以利用四腳行許多平衡及類似梅花樁的動作，很有興趣。



(圖五)

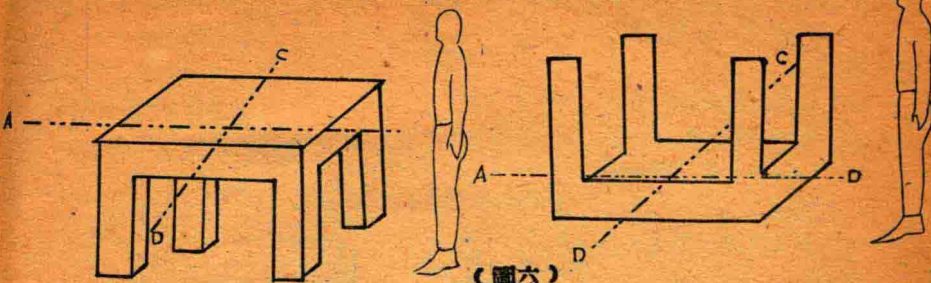
### 第三節 方桌的部位名稱

方桌運動的運動方式是人體在固定的方桌上來進行操練各種可能的動作，是以人體本身來適應器械的一種體操，因此我們可以把它列入重器械體操項目中為重器械體操之一。

一、器械各部位名稱視運動員所立之位置而定，在方桌上沒有長短軸之分，但為方便於運動說明我們也勉強把它分出長軸與短軸來，通常桌依木頭之紋路來分，紋路與

桌邊平行的軸為長軸，紋路與桌邊成垂直的軸為短軸，長軸與短軸互相垂直，與地面相平行。如圖六，AB為長軸，CD為短軸。

(1) 人若立於橫面，則人所立之一方為近邊，彼邊為遠邊。



(圖六)

(2) 人若立於縱面，則人所立之一端為近端，彼端為遠端。

## 二、人體與器械所成之部位名稱。

(1) 人體與器械所成之部位名稱因人之橫軸與器械之長軸有何關係而決定，與其他重器械操的部位名稱完全相同，此處不贅述，（即所謂正部位，側部位，前部位，後部位，俯部位與仰部位）

(2) 柔軟體操或徒手體操中所訂定的譯名在方桌上均適用。

## 第四節 個人動作

甲、正置方桌動作，此項個人動作常可以由數人從方桌的四邊、四角或對角輪流行之，並且可將彼此動作互相穿插，組合變化無窮，這樣連續行之，既生動又經濟動作時間，並且還能因此提高同學們動作的整體性，彼此互相聯繫；不過如要採用連續動作方式進行練習，則必需先令學生將單人動作做得很熟練，動作有了把握，然後再行練習，至於集體練習進行方式在第五節丙中將詳細說明。

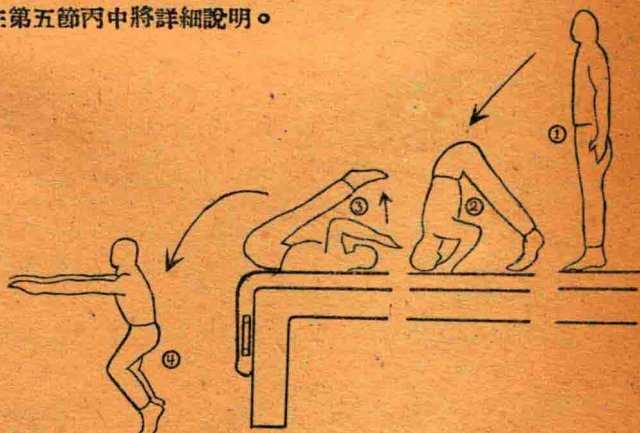
### 一、前滾翻下

#### (一) 說明：

- (1) 側立桌上，
- (2) 體前彎雙手撐桌上，
- (3) 低頭前滾，
- (4) 落墊至後側立部位。

#### (二) 要點：

- (1) 手撐桌面處宜靠牆足尖，
- (2) 盡量低頭捲體前滾。



(圖七)

(三)變化：(1) 跑前前滾翻過，(2) 脫手前滾翻過，(3) 單臂撐前滾翻，(4) 單手前滾翻過，(5) 前滾翻加擊掌動作。

(四)保護法：一手托頸另手推足。

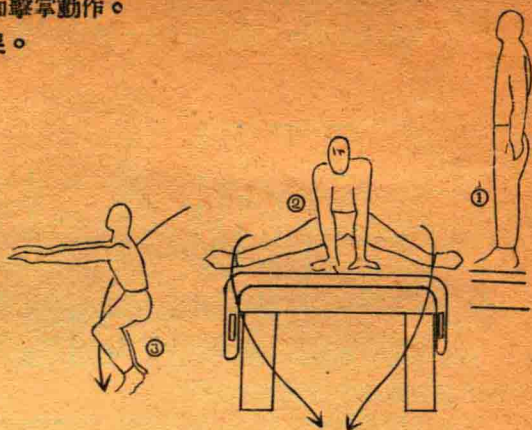
## 二、立桌分腿騰越下。

(一)說明：

- (1) 側立近端桌面中央，
- (2) 體前仆至俯臥撐部位  
即騰身收服分腿騰越  
遠端，
- (3) 下至後側立部位，

(二)要點：

- (1) 雙足用力往後下方  
推桌面，
- (2) 體重前移，
- (3) 雙腿盡量左右分。



(圖八)

(三)變化：(1) 前仆即行分腿騰越下動作。(2) 由跪撐俯臥部位行分腿騰越下的動作，(3) 跑前急勢分腿騰越過，如圖十四所示，( ) 由以上各部位行夾臂騰越動作，即騰越時一腿左(右)分，另腿由雙臂中穿過，騰越下。

(四)保護法：此項動作初學習頗有危險發生的可能，應仔細保護，保護者面對動作者單足前出立，雙手托動作者的腋窩，當動作者騰起時用力往後拉，增加動作者體重前移的勢力，同時保護者往後退一步。

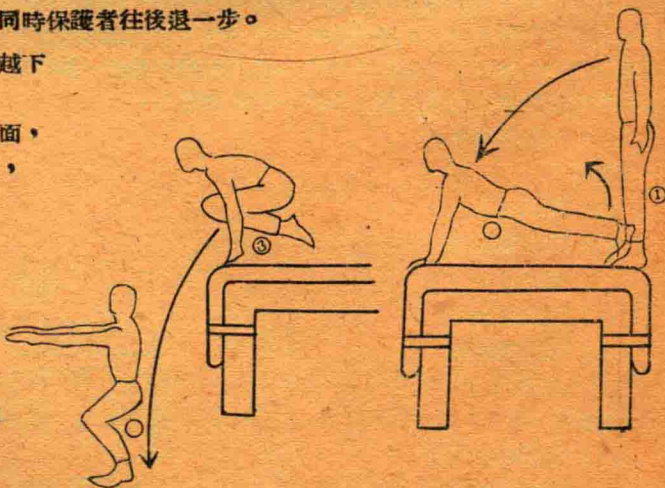
## 三、立桌蹲騰越下

(一)說明：(圖九)

- (1) 側立近端桌面，
- (2) 前仆俯臥撐，
- (3) 騰身收腿，
- (4) 騰越下。

(二)動作要點：

- (1) 雙足用力後  
下推桌面，
- (2) 體重前移，
- (3) 盡力屈腿收  
腹，推手。



(三)變化：

- (1) 前仆即行蹲騰越動作下，

(圖九)

(2) 由跪撐俯臥部位行蹲騰越下動作，

(3) 蹲騰越於空際時加挺胸挺腹動作，再行落墊。

(四) 保護法：此動作保護法與動作二的保護法相同。

#### 四、立桌躍起落墊

(一) 說明：(圖十)

(1) 側立遠端桌面，

(2) 向前上方躍起，騰身空際，

(3) 落墊。

(二) 要點：

(1) 往上前方躍起以前腿宜微屈，

(2) 手臂往上提幫助躍及挺胸挺腹。

(三) 變化：

(1) 躍起落墊比速，

(2) 躍起比高落墊比速，

(3) 躍起於空中擊踵拍手，

(4) 躍起於空中加轉體半周成一週動作，

(5) 躍起分腿弓身下。

(四) 保護法：此動作無甚危險，保護者可立動作者左前方注意動作者是否有失去身體平衡現象，隨時矯正之。

#### 五、後滾翻下。

(一) 說明：(圖十一)

(1) 側仰臥於桌上，

(2) 收腹舉腿後迴環。

(3) 脫手落壁。

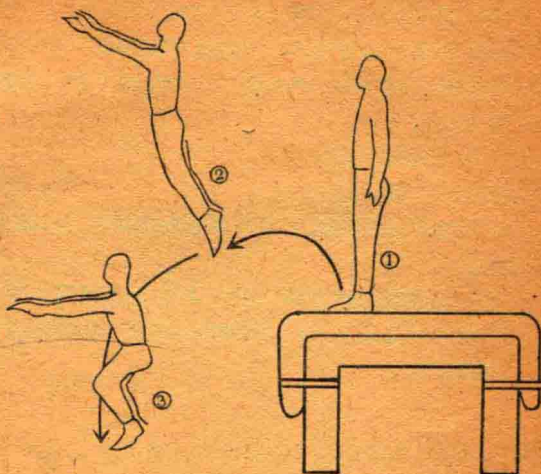
(二) 要點：

(1) 收腹時雙臂宜推桌面，

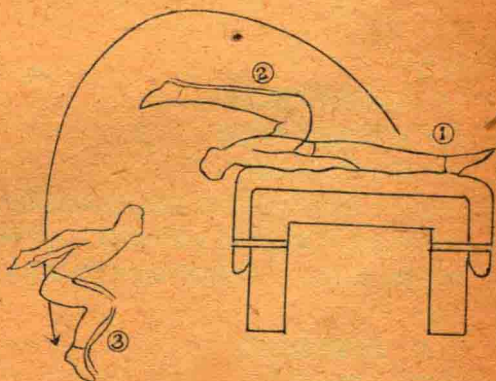
(2) 第七頸椎置於方桌遠端邊緣，

(3) 待眼望及頭之垂直地面後脫雙手，

(4) 雙手脫開時宜同一時間不宜有先後。



(圖十)



(圖十一)

(三) 變化：

- (1) 後滾翻挺腹下
- (2) 收滾翻挺腹手倒立片時下
- (3) 後滾翻挺腹至頭手倒立片時下
- (4) 舉腿至肩臂倒立片時即後滾翻下。

(四) 保護法：保護者一手托胸，一手握其上臂，注意減輕初學者落墊的衝擊力，保護足部安全。

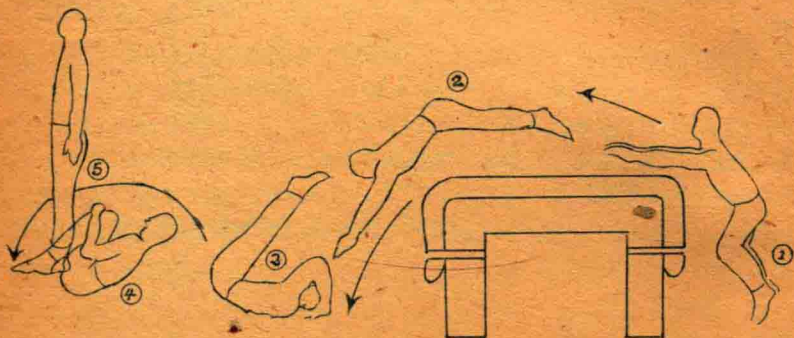
六、魚躍過桌。

(一) 說明：(圖十二)

- (1) 跑前單跳雙落，(2) 魚躍於空中，(3) 落墊前滾，(4) 抱膝，(5) 起立。

(二) 要點：

- (1) 起跳處約離方桌一步，(2) 身體前衝力要大，(3) 身體在空中所成的拋物線宜低不宜高，(4) 手觸墊時初用力後慢慢鬆弛，(5) 手觸墊頭即迅速低下，背腰彎屈。



(三) 變化：

- (1) 魚躍滾翻落墊比速
- (2) 魚躍滾翻蹬足躍起
- (3) 飛燕式魚躍滾翻

(圖十二)

(四) 保護法：此動作初學習宜在墊上練習純熟後再行慢慢加高，(用人體代替方桌，)待魚躍之高度已超過方桌高度後，再令學生行魚躍過桌動作，保護者單腿跪擊側向動作方向，一手推動作者的頸部另手托動作者腹腰幫助其滾翻並減少其衝出力。

七、魚躍騰越過。

(一) 說明：(圖十三)

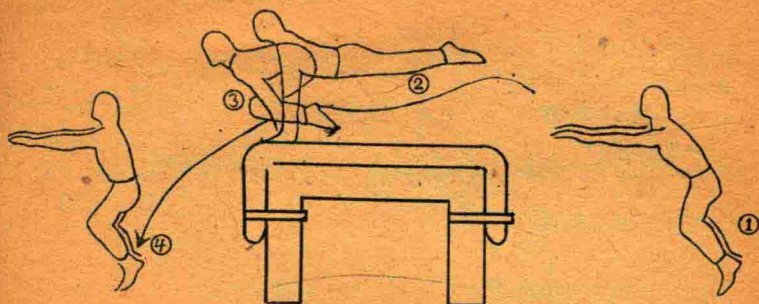
- (1) 跑前，單跳雙落
- (2) 魚躍雙手撐遠端桌面

(3) 收腹推手，體重前移

(4) 騰越下

(二) 要點：

(1) 躍起撐於遠端桌面，(2) 腿宜與頭部高度相當，(3) 體重前移，(4) 騰越時盡量收腹，(5) 前跑宜有相當速度。



(圖十三)

(三) 變化：

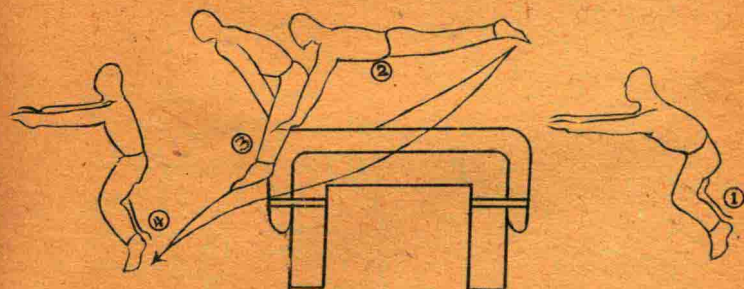
(1) 鐮刀式魚躍騰越過，(2) 躍起分腿即併腿蹲騰越過，(3) 挺身魚躍騰越過。

(四) 保護法：此動作需要勇氣始能做到，保護方法與動作二同。

八、魚躍分腿騰越過

(一) 說明：(圖十四)

(1) 前跑單跳雙落，(2) 魚躍雙手撐遠端桌面，(3) 收腹分腿，(4) 騰越落墊。



(圖十四)

(二) 要點：

(1) 要點與動作七相同，

(2) 盡量收腹分腿。

(三) 變化：

(1) 魚躍夾臂騰越過，(2) 手交換前移分腿騰越過。

(四) 保護法：保護法與動作二同。

# 九、頭手倒立前滾翻下。

## (一)說明：(圖十五)

- (1) 頭手突立於近端，
- (2) 前滾翻，
- (3) 落墊。

## (二)要點：

- (1) 頭手倒立時體重不宜過分前移，
- (2) 前滾時宜推手低頭，然後前滾。

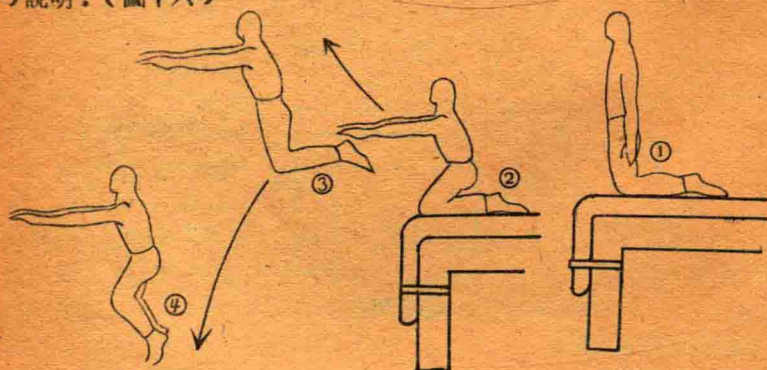
## (三)變化：

- (1) 魚躍頭手倒立前滾翻下，
- (2) 肘頭三角倒立前滾翻下，
- (3) 頭手倒立轉體一周前滾翻下，
- (4) 頭單手倒立前滾翻下，
- (5) 頭手倒立加擊掌動作，
- (6) 抱胸肘頭倒立，前滾翻下。

(四)保護法：保護者立桌子上於動作者左前方，一脚跑桌面另脚屈膝靠攏動作者的前部使動作者不致輕易失掉平衡，待立好後保護者再將前脚移開讓其前滾。

十、跪跳下。

## (一)說明：(圖十六)



- (1) 跪於遠端桌面手臂後擺屈股關節，
- (2) 手前上振，脚推桌挺腹躍向前上方，

(圖十六)

(3) 躍於空中，(4) 落墊。

二) 要點：

(1) 手臂擺動宜放鬆，(2) 用力振臂伸腹，(3) 足背推桌面。

三) 變化：

(1) 跪跳轉體 $\frac{1}{2}$ 周，或一周下，(2) 跳起擊踵下，(3) 躍起鐮刀式下。

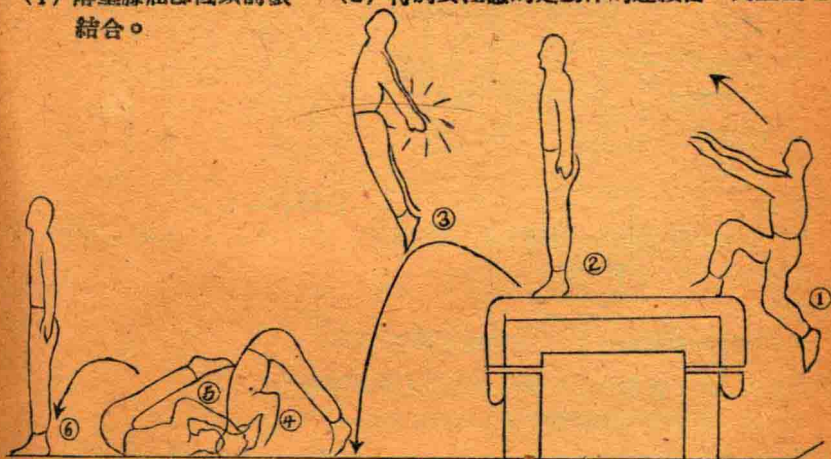
十一、跳起擊掌落墊前滾翻

一) 說明：(圖十七)

(1) 單足踏上，(2) 立遠端，(3) 躍起空中身後拍掌，(4) 落墊前滾，(5) 續前滾，(6) 起立。

二) 要點：

(1) 落墊膝屈即低頭前滾，(2) 特別要注意的是動作的連續性。與墊上運動相結合。



(三) 變化：躍上落墊前滾蹬足起。

(圖十七)

(四) 保護法：此動作無危險可以不加保護。

十二、背騰越過右近角，或背騰越過遠端。

一) 說明(圖十八)

(1) 前側立端近，雙手扶桌面。

(2) 騰身背向桌面，

(3) 騰越右近角，或遠端落墊。

二) 要點：

(1) 騰起以前腿宜微屈，

(2) 雙臂用力推桌面，



(圖十八)

(3) 重心右移或前移，(4) 於騰身時用力收腹，

(三) 變化：

(1) 側騰越，身體側面向桌面，(2) 背騰越轉體 $\frac{1}{2}$ 周落墊，(3) 背騰越比快者一分鐘能做多少次。

(四) 保護法：保護者立於動作者的後面，雙手扶提動作者的腰部，並助其跳起，及移動重心。

十三、弓身旋身騰越。

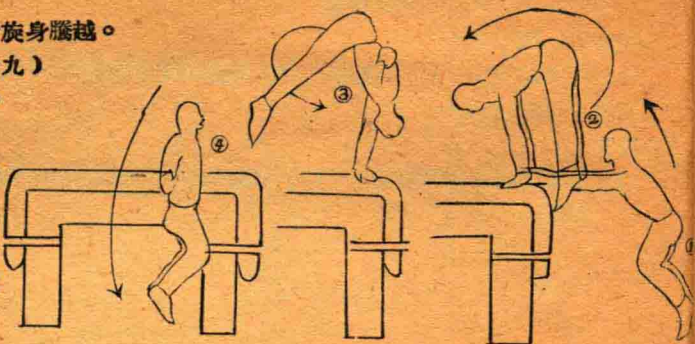
(一) 說明：(圖十九)

(1) 跑前手按桌面，

(2) 躍起撐手收腹，

(3) 旋轉向左 $\frac{1}{2}$ 周並脫開右手，

(4) 落墊。



(二) 要點：

(圖十九)

(1) 蹬墊為增加旋轉力及騰身的主要因素，(2) 重心宜往左移動使重心超越桌左邊緣，(3) 弓身收腹。

(三) 變化：

(1) 直體旋身騰越，(2) 屈腿旋身騰越。

(四) 保護法：左手托胸腹，右手握其右臂，增加其旋轉力

十四、魚躍前滾蹬足翻過桌

(一) 說明：(圖二十)

(1) 跑前單跳雙落，

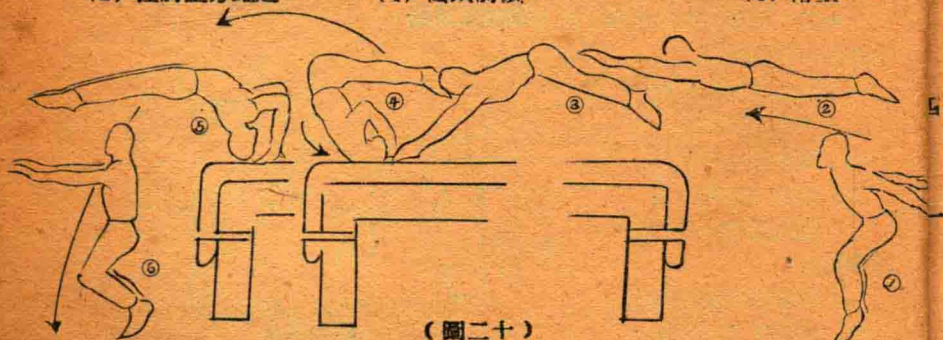
(3) 手撐方桌遠端，

(5) 蹬足翻，

(2) 往前上方躍起，

(4) 低頭前滾，

(6) 落墊。



(圖二十)

要點：要點與動作六，魚躍過桌相似，惟此動作魚躍不宜過遠，或過近，手約撐於離遠端一尺半處，蹬足的方向為前上方，蹬足抬頭推手完畢後，身體有騰空時間。

變化：

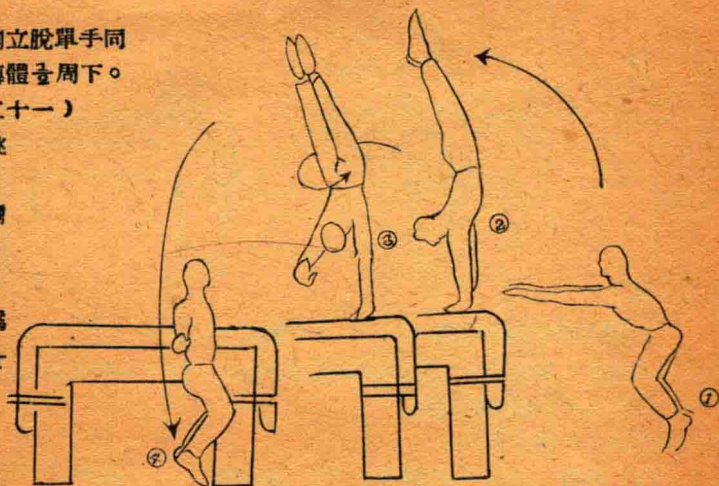
- (1) 加入魚躍蹬足翻，
- (2) 魚躍蹬足轉體 $\frac{1}{2}$ 周落墊。

保護法：一手托頸另手托其上臂，助其蹬足力量，使落墊輕穩，勿使往前或往後跌倒。

#### 十五、手倒立脫單手同時轉體 $\frac{1}{2}$ 周下。

說明：（圖二十一）

- (1) 跑前單跳雙落，
- (2) 上至手倒立片時，
- (3) 脫右手，以左手為軸轉體 $\frac{1}{2}$ 周，
- (4) 落墊。



（圖二十一）

要點：

- (1) 手倒立宜有把握，
- (2) 在脫開右手時先將身體重心向前移同時向左扭轉約 $\frac{1}{2}$ 周，
- (3) 右手脫開時宜用力推桌面向後。

變化：

- (1) 弓身倒立行之，
- (2) 跑前行急勢倒立轉體 $\frac{1}{2}$ 周下，於倒立部位不稍有停留，
- (3) 蛙立上至手倒立行之。

保護法：保護者立於動作者左側，一手托腰側另手握於左上臂，托腰之手助其轉體力量。

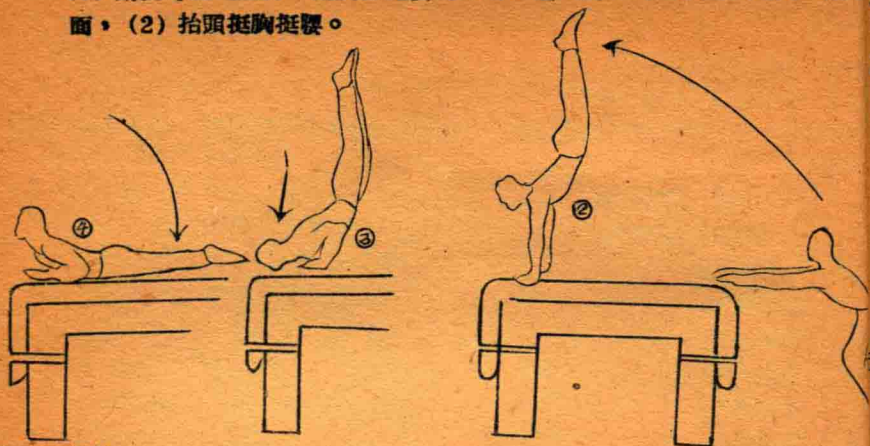
#### 十六、魚躍手倒立貼胸

說明：（圖二十二）

- (1) 跑前單跳雙落，
- (2) 躍上手倒立片時，
- (3) 屈肘貼胸，
- (4) 貼胸完畢，

(二)要點：

- (1) 貼胸時宜先屈肘，把胸部先接觸桌面，繼以腹、大腿小腿至足尖，順序貼面，(2) 抬頭挺胸挺腰。



(三)變化：

魚躍至頭手倒立貼胸。

(圖二十二)

- (四)保護法：保護立桌上於動作者進行方向之一側，一手拉小腿，另手托其胸部。

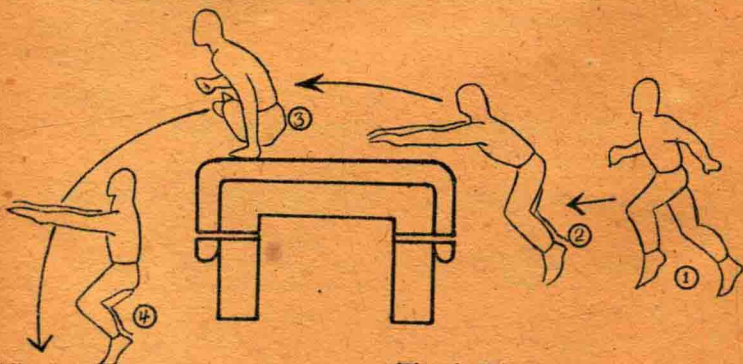
十七、魚躍側騰越過

(一)說明：(圖二十三)

- (1) 跑前，(2) 單跳雙落，(3) 側騰越，(4) 落墊。

(二)要點：

- (1) 重心前移，(2) 騰越時，脫一臂，使身體從側邊通過。



(三)變化：

(圖二十三)

- (1) 挺身直體側騰越，(2) 俯臥撐桌上側騰越下，(3) 跪撐俯臥側騰越下。

- (四)保護法：與動作七同。

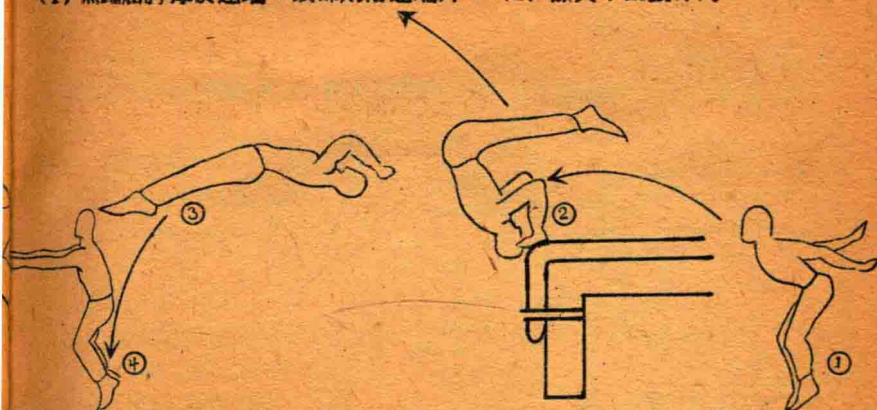
# 十八、魚躍屈肘撐蹬足翻過

說明：（圖二十四）

（1）跑前單跳雙落，（2）魚躍屈肘撐於遠端，（3）蹬足翻，（4）落墊。

要點：

（1）魚躍屈肘撐於遠端，頭部則落遠端外，（2）餘與十四動作同。



變化：

（圖二十四）

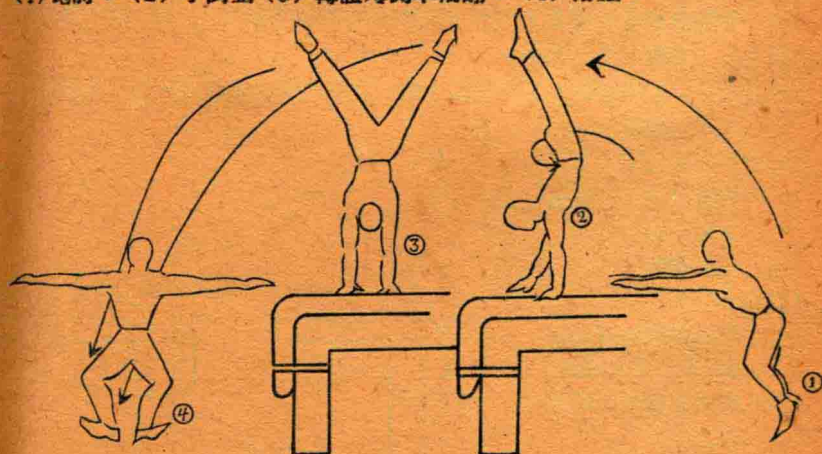
（1）躍起行以上動作於左（右）側邊緣上，（2）加蹬足轉體 $\frac{1}{2}$ 周動作連續行之。

保護法：與十四動作同

## 十九、魚躍手倒立側翻下

說明：（圖二十五）

（1）跑前，（2）手倒立（3）轉體 $\frac{1}{2}$ 側車輪翻，（4）落墊。



要點：

（圖二十五）

(1) 車輪翻時應抬頭挺胸挺腰，腿伸直，(2) 側倒時以肩為轉軸。

(三) 變化

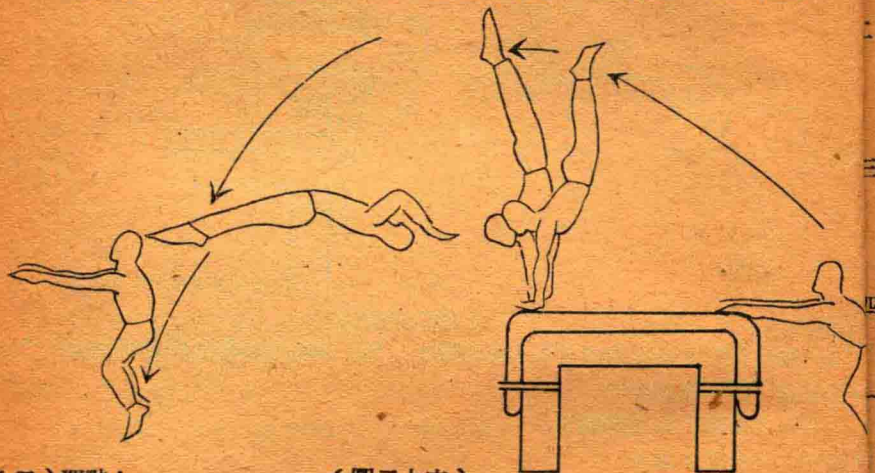
(1) 正立桌近端向遠端側車輪翻下，(2) 單手側車輪翻下。

(四) 保護法：保護者正立於左邊緣桌面上，待動作者側翻經過時雙手托其腰部，挺腰，並加適當側轉力量。

二十、魚躍手翻過

(一) 說明：(圖二十六)

(1) 跑前，(2) 魚躍倒立，(3) 直體前手翻，(4) 續翻，(5) 落墊。



(二) 要點：

(圖二十六)

(1) 倒立時手臂宜伸直，(2) 前翻時臂微屈抬頭推手，(3) 落墊腿屈。

(三) 變化：收腹蹬足手翻過。

(四) 保護法：一手托背腰，另手握其上臂，注意控制其前翻的速度，與落墊動力。

二十一、胸倒立

(一) 說明：(圖二十七)

(1) 俯臥桌上，雙臂推桌面，腿上舉，

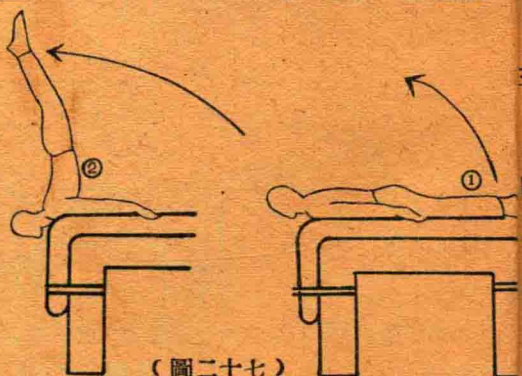
(2) 上至胸倒立。

(二) 要點：

(1) 推臂舉腿時宜微收腹，否則不易舉起。

(2) 肩峯宜置於遠端邊緣上，

(3) 雙手分握左右邊緣。



(圖二十七)