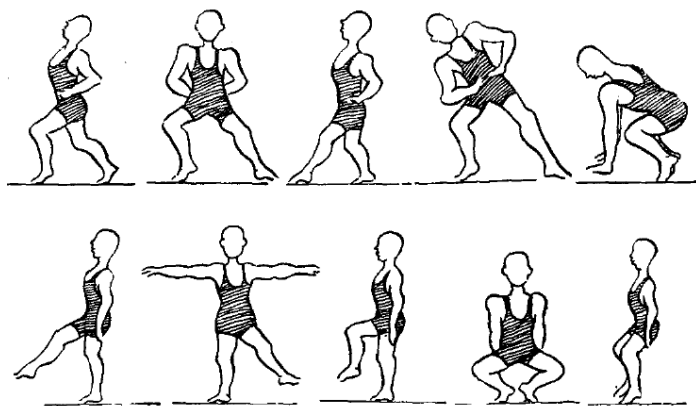


體 育 叢 書

新小學徒手體操教材教法

俞 子 箴 編



上海康健書局出版

新小學徒手體操教材教法

俞子箴編

康健書局出版

· 版權所有 ·

新小學徒手體操教材教法

一九五二年二月初版

編 者 俞 子 箴

出 版 者 康 局

上海淮陰路 136 號

發 行 者 通 聯 書 店

上海山東中路 128 號

編 者 的 話

徒手體操，是使身體平衡發達的一種活動方式方法，為體育運動中的一種。通過這種的運動形式，培養學生有紀律性和有組織性的習慣，鍛鍊健美的體格，充實康樂的生活，發揚集體主義的精神。由於這個運動的本質，不但實施簡便，而且又是各種運動的基礎；對於我國目前開展新體育是有利的條件，所以各級學校都列為重要科目之一，尤其在小學中更顯得重要。

這本小冊子，是爲了適應新中國開展新體育運動而編的，理論部份僅作簡短的說明，教材盡量舉出，體育表演材料，是蒐集各地在解放後演出的實例，提供小學體育教師為參考的資料。因為時間匆促，書中的缺點很多，尚望經過採用教學以後，根據實際情況，提供具體意見，以為改正的參考。

本書理論部分，係參考或引用郭效汾同志最近著的中小學的體育教材和教法（新華版）承蒙它本人來信同意，特此向它 致謝！

1951.12.15.于皖南區貴池池州師範

新小學徒手體操教材教法目錄

第一章	徒手體操的優點	1
第二章	徒手體操的功用	1
第三章	徒手體操動作的遞進方法	3
	動作由易到難	3
	動作由小量到大量	4
第四章	徒手體操動作的分配和運用	5
第五章	徒手體操的程序	7
第六章	徒手體操動作的術語	8
	一、身體部分	8
	二、運動方向	9
	三、運動方法	10
第七章	徒手體操基本動作的分析	12
	壹、軀幹的部位	12
	貳、上肢的部位	13
	參、下肢的部位	16
	肆、全體的部位	19
第八章	徒手體操教學的技術	22
	一、準備工作	22
	二、教學方法	23
	三、口令	24
	四、示範	27
	五、矯正	27
	六、表揚	28

	七、教學要點	28
第九章	徒手體操的開隊法	29
	一、靜止間的開隊	30
	二、進行間的開隊	34
第十章	徒手體操教材	35
	一、三年級教材舉例	35
	二、四年級教材舉例	38
	三、五年級男生教材舉例	42
	四、五年級女生教材舉例	49
	五、小學徒手體操教程十則	56
	六、雙人體操教材舉例	73
第十一章	模仿體操	75
	一、教材來源	75
	二、教學要點	76
	三、工農模仿體操教材舉例	76
	四、一二年級模仿體操教材教法 舉例	78

新小學徒手體操教材教法

第一章 徒手體操的優點

體操運動，雖不及田徑和球類等的運動動作上來得自然，但是從生理上來說：由於各種動作的方法嚴密，組織合理，部位協調，所以對於身體的健康，姿勢的改正，腦肌系統的訓練，都有很大的貢獻。從社會需要來說：可以養成集體觀念，訓練團結、合作、服從、整齊等的精神，又能達到大眾化和普遍化的目的，這更是有它的社會價值。在實施的時候，不受氣節、時間、場地、設備和人數多少的限制，這是別的活動所不及的特質。因此體操運動，在今天小學體育教學中，應佔有相當重要的地位。

第二章 徒手體操的功用

由於體操的動作方法不全，而功用也就各不相同，所以我們必須根據它的各種動作所發生的生理關係，加以分析和研究。

一、準備動作 常用走步和速變方位等方法，來完成這個動作。它的功用，是驅逐雜念，統一精神，促進血液循環，增加體溫，并使心理上有了準備，便於從事體操活動。

二、四肢動作 包括上肢下肢連合動作，它的功用：

(一)使身體發暖，以便繼續運動，有準備運動的功用。

(二)使心肺活躍，促進循環和排洩，增加器官效能。

(三)使肌肉發達，氣力充足，有促進健康的功能。

(四)上肢動作，可以代替懸垂動作，有改姿勢的功效。

三、軀幹動作 包括頭、胸、腹、背、腰、臀及側體肌肉的動作，它的功用：

(一)採用挺胸、聳肩、伸腰和使兩肩向後展開動作，以改正兒童軀幹上一切不良姿勢。

(二)腹部動作，為強健腹肌，刺激內臟，促進消化和排洩，醫治肥胖同便秘病，并能矯正脊柱的姿勢。如彎體向前、舉膝、舉腿等動作。

(三)肩背動作 主要的目的，是在發達肩部肌肉，使肩關節活動範圍加大，增進背部工作能力，改正肩部的不正常姿勢。如雙臂環繞，上下前後擺動等類運動。

(四)腰部動作 發達腰腹部肌肉，刺激內臟，矯正腰脊姿勢，如轉體向側，彎腰向側，和腰部環體等的運動。

(五)平均動作 凡是基底很小而不穩，使身體難以保持平靜和固定的，都叫平均運動，這個運動，快慢不一，高低上下前後左右也都不能一定。它的主要作用，是增進腦肌的聯合作用，訓練應變的技能，所以是一種有教育價值的動作。

四、全身動作 就是跳躍動作，也叫快速動作，它的功用，是激動各器官，使其增加效能，并養成肌肉的彈性和收

縮能力。凡是跑跳騰越，速旋轉等動作，都屬於這一類。

五、和緩動作 用來調和血液循環，安定緊張情緒，而使身心恢復常態。通常用走步和緩慢的四肢活動，達到和緩的目的。

六、呼吸動作 不在體操教程之列，而於一般的大肌肉的運動中，間接實行呼吸動作；過去注意體操教程最末一節的深呼吸的機械式動作，現在已經被否定了。它的功用有三種：

(一)清潔血液。

(二)增進胸腔的機械運動效能。

(三)運送氧氣，排出碳酸氣，解除身體的疲勞。

第三章 徒手體操的遞進方法

徒手體操的動作，如果缺乏了遞進的要素，就失去了教育上的意義，所以在教學體操的時候，應有一定的程序，遞次而進，而不違背由簡入繁，和由和緩以達到激烈的原則。

動作由易到難

一、縮小支點 基底愈小，動作愈難，開立與併立時所做的動作，功效就兩樣。比如彎體向側的動作，開始兩腳分開，寬與肩等，然後縮到立正的部位，再次兩腳併立，最後用一脚獨立起踵，將全身支點放在一隻腳尖上面。這樣支點縮小動作雖是一樣，但是加強學生的平均動作的技術，亦就是逐漸的進步。

- 二、提高重心 身體的重心，離地愈遠，所作的動作就愈難。站立時動作容易做，跪立時，重心高，動作就難做些。比如作腰腹部的動作，開始先要從兩臂下垂的部位作起，然後又腰，再次兩臂側舉，最後用兩臂斜上舉，終至于完全向上直伸，這樣使身體的重心，在無意中提高了。
- 三、槓桿加長 人體直立，彎體向前時，由於從腰部到頭頂的槓桿短，彎體的動作就容易做好；如果加上兩臂上舉動作，因為手指尖到腰部的槓桿加長，彎體所以困難，因此，教師要根據這個原則，逐漸把槓桿加長。
- 四、聯合動作 單獨的動作容易做，聯合的動作難做，可是在興趣同效果上來說，聯合動作比較好。所以在編製教材上，要多注意聯合動作，少選單獨的動作。然而依照教材編配原則，應當由易到難，由簡單進入複雜，因此在教學時，必須單獨動作，逐漸進展到聯合動作，這樣才不違背教育心理的原則，比如挺胸動作，開始由直立挺胸，然後用兩臂展開挺胸，再聯合左右足分別向前邁進退回挺胸，這樣動作既較複雜，同時避免單調乏味，又能增進運動的範圍，可以多獲運動功效，並且學生也比較容易學習。

動作由小量到大量

- 一、增加次數 每節動作的拍子，應當逐漸增加，以便擴張運動量，訓練學生的耐力。比如開始每節二八呼唱，共做十六節拍；若增加呼唱為四八，共計動作三十二次，這樣動作次數增多，運動的分量自然也隨之增加，在無

形中訓練了學生的能耐力。

- 二、**延長時間** 活動時間延長，也就是運動量的增多，因為運動量的擴展，可以促進體力的增加，所以延長時間，也是體操教學中不可缺乏的程序。但是延長時間，也應由微量增多，免得學生發生煩躁的情緒，而起厭倦心理。
- 三、**變換速度** 活動的速度，應有變換，比如一向用小速度，可以使之加大，相反的也可以變小或者變成不平均的速度，忽快忽慢，以練習學生腦肌系統的感應力。
- 四、**增加重量** 動作的力量與範圍，應利用身體的重量，使之逐漸增加，才能達到體育訓練的目的。比如：
 - (一)俯撐動作，開始時僅行俯身挺直腰髓和膝關節的活動，然後增加上體起俯動作，再後又加上弓起胸腹與撐體向上等的動作。
 - (二)彎體向前，再加逐漸下振的動作，使彎體的度數充分加深，運動分量隨着增加。
 - (三)上體向左彎時，用左手叉腰抵腰部向右，右手抱頸抵頭向左下，這樣增加動作的抵抗，就是增加運動分量。
- 五、**減少停頓** 每節動作連續不停，或者節與節間不予休息的機會。休息減少，活動不停，運動分量自然增加。

第四章 徒手體操動作的分配和運用

教授體操之前，必須將各種動作，妥為編配，以便運用時，得以順利進行，獲得良好的健身的價值。

一、分配和運用的原則 動作分配不合宜，運用不得法，非但功效不會發生，並且有時還能影響身體的健康。所以在分配及運用各種體操動作的時候，應當注意下列各點：

(一)動作的範圍 應當包括全身各部分，如四肢部分的腕、肘、肩與蹠、膝、髖六個關節，以及軀幹部的頸、腰、腹等的關節。由於動作的範圍大，運動量就大，於是身體所獲得的益處也更多。

(二)動作的性質 各種動作都有它的性質，如柔軟、堅強、緩慢、敏捷，以及伸縮性強弱等。這些性質的動作，必須配合均稱，然後才能運用得體，不致發生惡果。

(三)動作的分量 應當包括各種動作的分量，必須對身體各部分，發生一種相稱的關係，不應當偏於某一部分，致使身體得不到平均的發展。

(四)動作的連接 各種動作，都有他的連貫性質，尤其上下兩節，更要互相連接，不然必呈零亂無章的現象，特別是影響心理的準備，最易引起煩躁和厭倦。

(五)動作的取捨 如果在同日有幾項運動，而它運動的部位，又多偏重某一部分，這樣我們就得設法減裁這一部份的動作，另加其他部分的動作，來補充空缺。比如下肢操練過多，就應該選一些上肢及腰腹運動來調和一下，彌補偏枯的毛病。

二、分配和運用的次序 體操運動過程中的分量，必須有一種合宜的分配，不然的話，就會發生次序顛倒和輕重不

當的現象。根據生理的要求，應當分爲“首——中——末”三個階段，各階段有各種的目的，由教者適當的掌握。

(一)首段運動 它的目的，促進血液循環和調和呼吸作用，爲漸次進入強烈運動的準備。因此它的分量，由低而高，由緩而急。例如走步、變隊，上下肢和四肢運動，都放在這一階段。

(二)主段運動 它的目的，發達肌肉，增進體力，矯正姿勢，陶冶性情，都在這一階段完成，而包含着效果也很多，例如改正懸垂，平均肩肘、腰腹、髖膝等的運動。

(三)末段運動 它的目的，調理運動激烈後的身體各部分，使他平靜安定而恢復常態，因此又叫整理運動。這一階段動作的分配，由高而低，由急而緩，逐漸下降，以至於停止，例如：和緩的放鬆肌肉的動作。

第五章 徒手體操的程序

一、上肢動作。

二、下肢動作。

三、四肢動作。

四、軀幹動作——包括頭、胸、腹、背、腰、臀、及側體肌肉的動作，如：

(一)前後彎體。

(二)左右彎體。

(三)左右轉體。

(四)轉彎體聯合動作。

(五)上體繞圈。

五、全身動作——即跳躍，又名快速。

六、和緩放鬆動作。

第六章 徒手體操動作的術語

一、身體部份

(一)頭：頭部與頸部。

(二)臂：包括肩帶、上膊、前膊、手。

(三)肘：上膊與前膊相接的關節。

(四)腕：手與前膊相接的關節。

(五)手：手心、指。

(六)拳眼：握拳時拇指與食指所成的孔。

(七)腿：包括膝關節、大腿、小腿、足。

(八)股：大腿。

(九)膝：大腿與小腿相接的關節。

(一〇)踝：足與小腿相接的關節。

(二)踵：足跟。

(三)足：足心、趾。

(三)體：軀幹的總稱。

(四)胸：軀幹的上部、胸椎、胸骨與肋骨所構成的腔。

(五)腰：軀幹的下部，腹的兩側，和腹的背面。

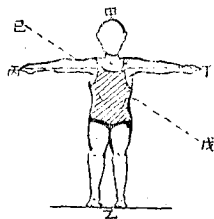
(六)腹：軀幹的下部，腰的前面。

(七)背：軀幹的上部，胸的後面。

二、運動方向

(一)軸

1. 縱軸：又稱“上下軸”，與脊柱平行或吻合，在垂直部位，凡頭的轉動，上體的轉動，以及全身的轉動，都以縱軸做標準如一圖甲乙。
2. 橫軸：又稱“右左軸”，與兩肩的連線平行或吻合，與縱軸成直角，體的前後屈，或前後滾翻等的動作，都以橫軸做標準，如一圖丙丁。
3. 前後軸：與縱軸、橫軸同時成直角的軸。如體的側屈，與側翻等的動作，都以此軸做標準，如一圖戊己。



一 圖

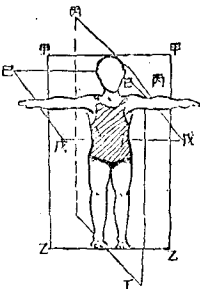
(二)面

1. 立體面

- (1) 左右垂直面：縱軸與橫軸所構成的垂直面，如二圖甲乙。
- (2) 前後垂直面：縱軸與前後軸所構成的垂直面，如二圖丙丁。

- #### 2. 水平面：左右軸與前後軸所構成的水平面的運動方向，如二圖丙丁。

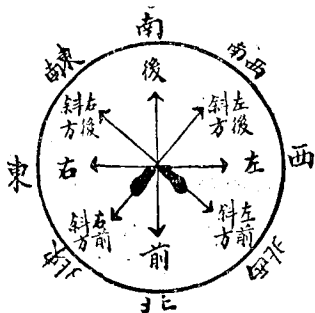
- (1) 前後的方向。
- (2) 左右的方向。
- (3) 左前斜方向。
- (4) 右前斜方向。
- (5) 左後斜方向。



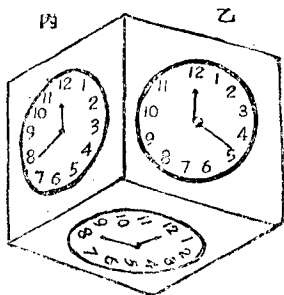
二 圖

(6) 右後斜方向。

(7) 上下方向：與水平面垂直，向上的方向爲上，向下的方向爲下。



三 圖



甲
四 圖

轉，繞圓，與迴旋等的方向，應在什麼軸和什麼面上來決定這個動作，茲詳釋如下：

1. 在水平面上繞縱軸(上下軸)的方向——例如置鐘的面向上，順時針的方向旋轉爲向右轉，向右繞圓，或右迴旋如四圖甲。相反的，爲向左轉，向左繞圓，或向左迴旋。
2. 在左右垂直面上繞前後軸的方向——例如懸鐘在壁前，鐘面對人，順時針的方向旋轉，爲右轉，向右繞圓，或向右迴旋，如四圖乙。相反的，爲向左轉，向左繞圓，或向左迴旋。
3. 在前後垂直面上繞橫軸(左右軸)的方向——例如懸鐘在左壁上，順時針的方向旋轉爲向前轉，向前繞圓，或向前迴旋，如四圖丙。相反的爲向後轉，向後繞圓，或向後迴旋。

三、運動方法

- (一)舉：由低的部位提舉到高的部位後靜止。
- (二)降：由高的部位到低的部位的動作。
- (三)振：有彈性的擺動。
- (四)展：四肢離開前後平面，向左右展開的動作。
- (五)闔：四肢由展開的部位還成原來的動作。
- (六)屈：以某關節為中心，使某部分與某部分接近，成任何角度。
- (七)伸：屈的相反動作(推、打、踢，也是伸的動作一種)。
- (八)彎：頭和軀幹向任何方向作弧形的彎。
- (九)轉：以軸為中心，向左右的轉動。
- (一〇)擺：同鐘錘式的擺動。
- (一一)拍：兩手在任何部位拍擊的動作。
- (一二)拉：用手拉物狀的動作。
- (一三)立：有直立，開立，或由跪、坐、臥等的部位立起。
- (一四)出：單足向各方向移動。
- (一五)併：開立相反動作。
- (一六)跳：兩足用各種方式向任何方向跳躍。
- (一七)跪：一膝或兩膝跪下。
- (一八)蹲：兩膝下屈。
- (一九)坐：由立或跪的部位坐下。
- (二〇)撐：以手撐地，支持全身或一部分的重量。
- (二一)臥：全體臥地。
- (二二)箭步：由立的部位，一腿屈膝向任何方向移動，至大腿與地面平行，而小腿與地面垂直。
- (二三)點地：一足尖向任何方向點地。
- (二四)迴旋：頸或軀幹的圓運動(以體前屈的部位向左的圓運