

材教育體用適學小

操體做做計設童兒

賓雁蔡 者輯編



版出司公書畫江滬

兒童設計做體操

編者 蔡雁賓

(小學校用)

滬江圖書公司出版

中華民國三十七年八月初版

兒童設計做做體操

基本定價國幣二元

編輯者 蔡雁賓
發行人 計志中
印刷者 大華印刷所
出版者 滬江圖書公司
發行所 上海新疆路天鑫里五號
分發行所 大書局
滬江圖書公司
南昌 贛州 重慶

總說

兒童的時代，一天到晚，他們所做的，可以說只有三件要緊大事，這三件什麼？就是吃東西，遊戲，睡覺；他們肚子覺得餓了，就要想吃，吃飽了，就要想玩，玩疲倦了，就要想睡，別的簡直不是他們的正經事了；如果要替他們把這三種所佔的時間計算一下，費在吃東西上很少，費在睡覺上，也不到一半，費在遊戲上，竟是佔到大半，所以在鄙人所編的兒童遊戲和運動法一書上曾說過，兒童的時代，簡直是遊戲時代。

兒童初到學齡的時候，他們的身體還沒有完全發育，腦筋的記憶和思想，當然也很薄弱而不及成人；可是他們在這個時候，摹倣性特別的強，我們要發育兒童的天性，一定要順應他們的需要，因此學校教育中，對於體育一科，在小學一二年級裏面，要選配適宜的教材，除掉遊戲運動之外，

像設計做做體操，很有施用的價直，因為做做體操的設計，就是順應他們的天性，教師於上體育時，引一段簡單的故事，或利用他們日常生活上的動作，或選擇他們所常見常聞，而腦筋中已有這種事實的印象，拿來引起他們的動機，兒童得到這種教材後，興味一定濃厚，而藉着這自然的動作，可以發育他們的身體，並可養成他們日常應用動作的習慣。

兒童做做體操的設計，是要順應學校和他們的環境教學的，因為學校所在地和兒童的居住處，並不一律；有的在城裏，有的在鄉村，有的近山，有的臨水，有的近商，有的近工，做體育教師的人，苟能按照這種情形，再順着天時的寒煖，設計一種有系統的教材，來教學一般天真瀾漫的兒童，那麼這般兒童，定能得益匪鮮哩！

鄙人本任事於上海商務印書館附設尚公學校內，之後因一二八滬變，尚公校舍，被暴日焚燬，致我數十同事，顛沛流離，多所失業，言之殊屬痛

心！本學期幸得友人介紹鐵道部部立浦鎮扶輪學校裏做事。此處學生全係津浦鐵路職工子女，和尚公學校的性質畧同；不過雖似同性質的學校而一切風俗人情和眼見耳聞的，那就和上海完全不同了。鄙人因適合地方情形，到了不久，就請校長介紹至本地路局和工廠裏去參觀，得到了各種印象，就於上課時設計教學，兒童們因為這是習見的動作，結果不但學得有興趣，而且一學就會，一學就熟，並不像什麼美國式，瑞典式，德國式，日本式的各種操法，隨學隨忘，乾燥無味。感到這點，因此就下了決心，編成此書。

本書所編各種材料，不過畧舉數種，以供教師的教學和兒童的欣賞罷了，裏面悖謬的地方，一定難免，還望高明者指教！

目次

總說

- | | | |
|---|----------------|----|
| 一 | 設計做倣體操在教育上的優點 | 四 |
| 二 | 設計做倣體操性質上的優點 | 二 |
| 三 | 設計做倣體操教學上的要點 | 三 |
| 四 | 設計做倣體操教程的編制法 | 五 |
| 五 | 設計做倣體操所能做倣的範圍 | 六 |
| 六 | 兒童做倣體操舉例（教程兩個） | 八 |
| 七 | 有系統的設計做倣體操 | 一一 |
| 八 | 設計做倣體操的各種姿勢和動作 | 四四 |
- 甲 關於農事方面的

乙 關於勞工方面的

丙 關於船夫方面的

丁 關於運動方面的

兒童設計做體操

一 設計做體操在教育上的優點

(1) 做操有戲劇的作用，為適應兒童戲劇的本能，激動他們有遊戲的興趣。

(2) 做操可增進兒童的想像力，故多採用天然界的材料，可以常引他們和自然界為精神上的接觸，養成他們活潑的天趣，並增進天然界的智識。

(3) 做操按生理上的次序，做各種的運動，一則可以幫助教育，一則可以養成支配各種動作肌肉的習慣，多學習順應的作用，以備適應將來實地的環境。

(4) 做做操利用兒童的天性，可以發展工作的興味，養成通力合作的精神。

二 設計做做體操性質上的優點

(1) 做做操即柔軟操變化而來，除去柔軟操的呆板，給兒童以活動的餘地，發展他們的天性。

(2) 做做操不注重口令，有時絕對不用，只於起末時候，或用「起」「停」二字；且有時也不用這口令式的「起」和「停」，要開始時，就向兒童們說：「我們大家做起來。」到完畢時，向他們說：「好好！不做了，夠了……」的招呼；以上不過於低中級裏設計用之，高級有時要用口令，並且要編定動作的次序。

(3) 做做操變主觀性的動作，為客觀性的動作，使兒童忘却自己的

勞苦；譬如像做做船夫拉風帆時，兩手如握帆繩，兩眼如見風帆，兩足隨兩手跳動，拉時要使風帆上升，全身雖用很大氣力，亦不覺其苦。

(4) 做做操能使兒童領畧人與物各種狀況，一以助記憶，一以明觀念；如做做鳥飛，波湧等動作，就能使兒童發生留戀之意，動他所賞之念，精神得暫時的寄託，品性因之養成高尚，比較柔軟操，容易引起兒童的興味。

(5) 做做操每一動作，少單純的，他必定牽涉別部，而他的結局的姿勢，和柔軟操並不兩樣的。

三 設計做做體操教學上的要點

(1) 在小學低年級設計教學的時候，教師可先講一個完全的故事，其中所含有動的事物，都可用動作表演出來，並且把故事的佈局，也要合於柔軟操教學的程序，等到講完了，然後就使兒童做動作，設計教學的人，

也隨時述及故事中的簡要語句，略加示範，這時兒童們耳聽講，眼看教師做，他們自然會大家一同做做起來，這樣形式上雖似複雜，實際容易非常，且極合於兒童的心理。

(2) 設計教學的人，把一個故事講過了，其中要做做的動作，自己完全不做，叫各兒童依照所講的情形做出來，這時候兒童們一定會各做各的動作出來，大家絕對不會相同的，那麼設計的人，趁此機會，就可以證明兒童想像力的強弱；不過這個法子，似乎適宜於初級三四年，不適用於一二年級了。

(3) 設計的人，不講什麼故事，先做了動作後，使各兒童答出所做做的是什麼？這也是一個好方法；不過教師應把簡單而平易的，用於低中級，複雜而少見的，可用於高年級。

(4) 設計做做操的取材，以兒童日常看見的為最好，如鄉村學校，可

做農事動作；城市學校，及交通便利的地方，可做做工商和機器等動作。

(5) 做做操的矯正法，和柔軟操相同，他的速度和調律，有時取劃一制，有時取自由制，不必拘定；不過在做快速運動的時候，固然說話要有些力量，才可以激動他們的矯正；然而也不要過於猛烈，刺激他們脆弱的神經，使他們做出極劇烈運動，有害他們的身心，總之做操兒童體育時不要忘掉『姿勢自然，態度活潑』的兩句話。

(6) 做做操的動作，兒童施行時，只要運動到他們的幾個重要肌肉就可了，不要太看重呆板的姿勢，須要自然、快樂、活潑，這樣對於身心上才有益處。

四 設計做做體操教程的編制法

(1) 在小學低年級的體育教程，自首至尾，可全用做做操的設計動

6
作編成。

(2) 在小學高中年級的體育教程，可用做做操的動作相間編在各節裏面，如有適當的教材，全用亦無妨礙。

(3) 編配做做操教程，亦應照柔軟操的規則，須含有教育、衛生、健康的三個要素。

(4) 做做操教程的引進，亦須把運動的力量逐漸加高；就是看今日比昨日進步，明日要比今日進步，一步一步，向前引進，使得他們身體上各部肌肉發達的速度增加。

五 設計做做體操所能做做的範圍

(1) 做做球戲的動作——為學校中擲棒球，接棒球，擲籃球，拍排球，踢足球，或二人對面一擲一接等動作。

(2) 做做田徑賽的動作——如做做擲鉛球，跳低欄，原地跳遠，跳高和起跑等動作。

(3) 做做器械操的動作——如做做緣繩上升，坐軒輕板一起一落，或在吊環和鞦韆上振盪等動作。

(4) 做做武術上的動作——如做做一手招架，一手進攻，對面拆手和玩刀槍劍戟等動作。

(5) 做做農人的動作——如做做農人插秧，割稻，打麥，牽磨和舂米等動作。

(6) 做做工人的動作——如舉斧，斫木，鋸板，刨木，劈柴，開機，推車，打鐵，拉風箱等動作。

(7) 做做船夫的動作——如做做船夫撐篙，搖船，划槳，拉篷和拉纜等動作。

(8) 做做軍人的動作——如做做軍人行禮，操法，放鎗炮，射飛機，擲炸彈和衝鋒用刺刀等動作。

(9) 做做獵人的動作——如做做獵人放鎗瞄準，騎馬，追趕，拉弓等動作。

(10) 做做機器上的動作——如做做車輪輾動，引擎進退，火車開行和鐘錘擺動等動作。

(11) 做做動物的動作——如做做牛耕田，馬踢蹄，貓捕鼠，鳥飛翔，和雞啼等動作。

(12) 做做天然物的動作——如做做風擺樹枝，江海水浪等動作。

六 兒童做做體操舉例

第一教程

- (1) 走步約三四分鐘——整備運動。
- (2) 聳身好像用頭頂頂天花板——放鬆肌肉。
- (3) 扛轎聳肩，一挺一縮——改運運動。
- (4) 做漁翁撒網和收網動作——上肢運動。
- (5) 學習染匠用足踹布動作——下肢運動。
- (6) 學習大力士，由地下用力舉重擔過頂——腹部運動。
- (7) 兩臂側平舉，學習風車轉動——腰部運動。
- (8) 兩臂側平舉，學習蕩浪木的動作——平均運動。
- (9) 兩臂互組於胸前，兩足學習踏水車的動作——舒緩運動。
- (10) 學習鷄啼和狗叫的聲音——呼吸運動。

第二教程

- (1) 穿花跑三分鐘——整備運動。