

中學機巧運動

鄒吟廬編



上海勤奮書局出版

體 育 叢 書

中學機巧運動

鄒 吟 廬 編

上海勤奮書局發行

體 育 叢 書

中學機械運動

版權所有 翻印必究

一九四九年四月修正出版

全一冊 基價六元正

編譯者 鄒 吟 廬

出版人 馬 薦 馳

出版者 勤 奮 書 局

上海馬當路三二八弄一號
電話八五二四七號

代售處 全國各大書局

序

沈 嗣 良

歐美各國近來於機巧運動，竭力提倡，不論大學中學或小學，以及民衆體育機關採用爲體育教材者，日盛一日，此可見機巧運動之價值矣。鄒君吟廬執教於江南體師，對於此項運動，頗有心得，平日教授學生，又復循循善導，故兩年來成績斐然。茲鄒君更進而將十數年之經驗與研究所得，編輯成書，貢獻全國作教習之南鍼，體育界深慶得材。樂鄒君之好學，聊書數語祝其成功。

序

蔣 湘 青

年來各級學校，對於體育一科，競相提倡，不遺餘力。學校當局漸知學校對於學生所負之責任，除智識之授予，德性之陶養外，體育亦其一端。爲父母者，遣其子女入學，冀於智德之外，亦能兼獲健康之體格爲快事。然此種期望，鮮有償者，所薪如此，所得如彼，今日之期望，祇永久爲一種之期望而已。蓋現下學校體育課程所施之教材，非球類卽曰競賽，受其惠者，僅少數活潑之學生。凡體質稍弱，及運動之天性欠強者，仍皆未蒙其益，反多視體育爲畏途。是以大團體之規律運動，依然不能廢弛者，有急切提倡之必要，倘施教者一味以迎合現代學生心理，美其名曰順應潮流，自鳴得計，則學校體育之破產，爲

期當不在遠。規律的運動，往往不能引起學生濃厚的興趣，此誠不可掩飾之事實，但亦未可因噎而廢食，其如求智有心，教導合法，未嘗不能引人入勝，引人入勝之方法，云何？曰：死的教材中，寓之以活的方法，紀律的操作，後殿之以機巧運動是耳！]

鄒君吟廬有鑒於斯，特輯機巧運動一書，審其內容，頗切實際，可供中小學體育教師之參考採用。書成，鄒君索序于余，用爲介紹如上。

自序

虎跳蛙躍舢斗等機巧之遊戲運動，各國兒童，皆通行而嗜習之；雖經父母之斥責，師長之禁止，其練習興趣，曾不稍衰，寧非一至有研究價值之問題乎？

自盧梭氏倡自然發展之說，重視兒童本性，尊崇兒童遊戲，各國學者宗之，殫思竭慮，推陳出新，使遊戲蔚為兒童教育之中心。美人天機活潑，於遊戲之鑽研闡揚，尤多偉績，近世體育家丕爾 Pearl 與勃勞 Brown 兩氏，且有機巧運動之倡導。所謂機巧運動者，即蒐集虎跳蛙躍舢斗等多種巧妙之兒童遊戲材料，而加以科學方法之整理，俾合於體育原理。各處中小學校採而用之，效果極佳，不數年間，風行歐西，編為體育中之必要教材，可謂盛矣！

原機巧運動之推行，若是其速，非僅以其趣味濃厚，恰合兒童心理而已，蓋有真實之價值存也。約而言之：全身活動，可收平均發育之效；動作迅速，可收靈敏神經之效；多大肌肉之操練，易於促進呼吸及循環機能，故可豐盛營養，增加元氣；運使肢體，變化不測，故可堅強意志，增進膽量，而勇敢冒險等精神皆可由是養成。謂爲至善至美之體育教材，非過譽也。

我國教育當局與體育專家，知機巧運動之重且要也，去歲編訂中小學校體育課程標準，列有此項運動，並頒布全國，自二十二年度第一學期起，一律實施。馬先生崇淦，以此項運動，向無專籍，各校實施，將何所據，諄囑撰稿，已應急需。吟廬自維於機巧運動一科，雖先後任教於華東體育專，中國體師，兩江女體師，江南體師等校，積有年所，而所獲無多。茲據平日經驗所得，并

參證西籍，倉卒以成是編，漏誤之處，自知難免。
海內達者，倘不以爲不可教而辱教之，則幸甚
矣！

編輯大意

鄒吟廬

1. 本書爲編者數年來歷任男女體育專門學校體育科中所幾經實驗之教材，今彙集各稿輯成是書，以供各級學校體育科之教本。

1. 本書所列各種教材，一部份從 Pearl 和 Brown 所著的 *Health by Stunts* 中譯來，是美國學校中近年來採用的一種體育運動，演習時須要機敏取巧，所以有此機巧運動之名稱。

1. 機巧運動，在我國民間本有之，如虎跳翻筋斗等，可惜一般教育家和體育家均認爲無價值的體育法，不肯加意研究。其實機巧運動在教育上極有價值，可以使吾人身體平衡，氣力發達，筋帶伸長，骨骼柔軟，並且可以養成大膽，機巧，靈敏等習慣。

1. 運動中如田徑賽，球類運動等，均須受場地之限制，惟機巧運動，戶外固宜演習，戶內如健身房等，同樣可以演習；即普通表演台上，亦可不受拘束。

1. 機巧運動分單人，雙人，多人三種：單人運動是專供一人練習，雙人及多人運動是須要二人或三人以上聯合演習。

1. 本書教材分三部：第一部單人，第二部雙人，每部各分五節，每節各分十二種；第三部多人，分爲二節，每節十一種。各節教材，由淺入深，循序漸進。

1. 本書教材，可以分隊練習，由教師從旁指導。有幾種女子所不適宜的，在各種運動名稱的下面，注一「男」字。有幾種雙人運動，以使生體力大小的差別，宜遴選體力不同的二人演習者，在每種運動名稱下，注有「大小」字樣。

1. 機巧運動，不但可以為各級學校中體育科之教材，並且可以為個人特殊之運動，蓋學生時代，好奇心和好勝心極為發達，對於此種運動演習時，必極感興趣。至於呆板而枯燥無味之動作，概不列入。

1. 練習此種運動時，教師應留意保護運動員之身體，免生危險。所用墊子，以帆布和牛毛製成及草製成者為宜，否則擇生有厚草或土質鬆軟之地面亦可。

1. 本書教材，方法新穎，變化無窮，對於學者生理心理，均極注意。並於每種教材下，另附插圖，以補說明之不足，俾讀者一目瞭然。

1. 本書之成，應友朋之囑，同時以編者所任各體育學校畢業諸同學紛紛來函索取教材，因將各稿排比先後，付諸鉛槧，以供現時代之需要。

1. 本書編輯，僅乘課餘之暇，匆促集稿，掛一漏萬，知所難免，惟祈諸同志進而指正是幸。

本書荷蒙項翔高，陸叔明，顧景臬，陳叔英四位先生校訂，王遵武先生繪圖，黃冠羣陶壽焯二君謄寫，江南體師同學楊芳，李國繼，黃啓煥，黎見煦，范存弟，張漢義，王天資，譚岳南，高恆驤，吳季濤，熊大學諸君暨市立和安小學楊祥龍，范文卿兩位小朋友參加攝影，感綴之餘，誌此申謝。

編者謹識

中學機巧運動目錄

第一部 單人機巧運動	1
第一節	1
(1) 側翻	1
(2) 鷺鳥沒水	1
(3) 蟠膝取桃	2
(4) 魚鷹沒水	2
(5) 蛙式跳	2
(6) 向後彎	5
(7) 跳棒	5
(8) 烏魚滑水	5
(9) 頭手倒立	6
(10) 驃馬踢人	6
(11) 高魚躍滾翻	6
(12) 遠魚躍滾翻	7
第二節	8

(1) 跳指.....	8
(2) 趾跳.....	8
(3) 鐘針旋轉.....	8
(4) 挂膝.....	11
(5) 棒下轉體.....	11
(6) 穿棒.....	11
(7) 空钢筋斗.....	12
(8) 椅上倒立.....	13
(9) 椅上肩臂倒立.....	13
(10) 椅上平衡.....	14
(11) 金雞獨立.....	14
(12) 向後手翻.....	14
 第三節	 15
(1) 猩猩起伏.....	15
(2) 鯉魚翻身.....	15
(3) 倒立屈伸.....	15
(4) 燕子撒水.....	16

(5) 蜈蚣彈	16
(6) 頭手着地空心筋斗	19
(7) 頂翻	19
(8) 鴨走路	19
(9) 單臂屈伸	20
(10) 單手手翻	20
(11) 向前騰空翻	20
(12) 向後騰空翻	21

第二部 雙人機巧運動 22

第一節 22

(1) 魚躍滾翻	22
(2) 向後魚躍滾翻	22
(3) 掀手前翻	25
(4) 握手向後蹲騰越	25
(5) 托背翻	25
(6) 翻背	25

(7) 倒立前滑	26
(8) 膝上平均	26
(9) 叉腰提翻	27
(10) 觸腿翻身	27
(11) 觸臂翻身	27
(12) 頸越	28
 第二節	 28
(1) 搖馬	28
(2) 友誼跳	31
(3) 弓立身	31
(4) 飛跳滾翻	32
(5) 兩頭人	32
(6) 鉤頸水平	33
(7) 提踝起立	33
(8) 肩立	34
(9) 撐肩倒立	34
(10) 大人滾翻	34