

优美体操

新學制小學適用教本

優美體操

袁瑩編纂

商務印書館發行

ÆSTHETIC GYMNASTICS

By

YUAN YING

Edited by

CHAO KUANG SHAO AND CHI CHIH CHUNG

1st ed., Aug., 1926

Price: \$0.30, postage extra

THE COMMERCIAL PRESS, LIMITED

SHANGHAI, CHINA

ALL RIGHTS RESERVED

中華民國十五年八月初版

回(優美體操一冊)

(每冊定價大洋叁角)

(外埠酌加運費匯費)

編纂者

袁

校訂者

趙志光

發行者

商務印書館

印刷所

上海商務印書館

總發行所

上海商務印書館

分售處

北京 天津 保定 奉天 吉林 龍江
濟南 太原 開封 西安 南京 杭州
濟南 太原 開封 南昌 九江 漢口
關嶺 安慶 蕪湖 南昌 九江 漢口

長沙 常德 衡州 成都 重慶 廈門
福州 廣州 潮州 梧州 雲南
貴陽 張家口 新嘉坡

※此書有著作權翻印必究※

例言

(一) 近來體育日漸革新。教材亦力求適用。鑿濫竽有年。本教授之所得。爰輯是書。

(二) 本書各種教材。依據美國體育學校運動順序爲標準。加以變化。并深究兒童生理心理編次之。曾經實驗。尙無窒礙處。

(三) 本書堪爲新學制完全小學校教材。自第一種至第八種爲前期小學之用。自第十種至第十八種爲後期小學之用。

(四) 下列各種教材。力求簡易。間有動作複雜者。繪圖以

明之。

(一) 凡課優美操之前。宜兼授徒步行進。隊形可隨教者相機變化之。

(二) 優美體操之用具。或與柔軟操所用者相同。(如啞鈴短棒等類)或為特製者。(如鈴帕彩球等類)

新學制小學
適用教本

優美體操目次

優美體操之目的……………一

生理底目的……………一

訓練底目的……………一

教授上之注意……………二

排列……………二

姿勢……………三

動作……………三

時間……………四

教材

優美體操目次

優美體操 目次

第一種

鏡鈸

.....五

第二種

彩旗

.....一〇

第三種

彩圈

.....一八

第四種

彩帶

.....二三

第五種

啞鈴

.....二七

第六種

鈴帶	三六
第七種	
徒手啞鈴混合操	三九
第八種	
彩帶彩旗彩圈混合操	四六
第九種	
彩球	五六
第十種	
星球	六二
第十一種	
鈴帕	六七
第十二種	
短棒	七六

第十三種

雙棒

.....八一

第十四種

雙彩圈

.....八五

第十五種

木棍

.....八九

第十六種

曲竿

.....九三

第十七種

新啞鈴

.....九七

第十八種

木鈴

.....一〇二

優美體操之目的

優美體操之目的。分爲生理的與訓練的二種。
生理底目的。使兒童身體各部平均發育。俾得姿勢。動

作自然優美。并增進其健康。以期達耐勞
而機敏之目的。

訓練底目的。

養成兒童身體上之活潑。精神上之快活。
尙協同守規律。并增加其想像力與勇氣。

以上兩者之目的可達。庶不負體操上之真價值。
凡訓練兒童。每多困難。故以教授上之注意點。列之於下。

以便教授者之參考。

教授上之注意。

排列。

聚多數兒童於一處。欲整齊美觀。無礙於運動者。則全係乎排列之適當與否。排列時。應注意之點。有四則。如左列。

(甲)距離不宜過於寬窄。以動作時。互無妨礙爲度。

(乙)教授者之位置。當處於全體兒童視線可達之點。

(丙)勿向太陽排列。并注意風之方向。

(丁)以人數之多寡。定排列之方法。

本書下列各種操法。雖規定其排列法。不妨因地制宜。可隨時變更也。

姿。勢。

人之狀態不一。姿勢亦因人而異。欲矯正不良之姿勢。厥惟體操。欲兒童達體操之目的。務須動作正確。而在教授時。勤於矯正。詳爲講解其利弊。否則終難得良好之姿勢也。

姿勢分爲基本與變化兩種。基本姿勢大別之爲五種。(一)直立。(二)坐狀。(三)跪狀。(四)臥狀。(五)懸垂。本書以直立姿勢。用處較繁。故三致意也。

變化姿勢。難以盡述。凡一動作之間。卽有一種姿勢存乎其間。教授者須竭力注意之。否則失優美操之本意。

動。作。

本書所載各種操法。凡教授者。必須詳細研究之。深明其動作與姿勢。雖至微之點。亦當注意及之。

教授時。每一動作。先示以正面側面之模範。及詳細之說明。俾生徒易於領悟。然後使其演習。自易正確。

凡每演一動作時。不厭其繁。無妨多延時刻。矯正其不正確者。

凡一動作間。運動之目的。不可混淆。如下肢運動而以上肢輔助者。須知下肢為主。上肢為賓。

時。間。

優美操須與柔軟操等相輔而行。如每小時之體操課。其時間分配。務須注意。如先以徒步行進與整理。約五分與

十分鐘。柔軟操十分或十五分鐘。乃授以優美操。十分或十五分鐘。旁及舞蹈等。末復加以競爭遊技。若是必能興趣倍增。而無身心之勞。總之教授者。隨時應變。毋拘拘於一格。

上述各種。不過擇其大要者言之。其他如管理法等。詳見各書。不復贅述。

教材。

第一種。

鏡。鈸。

用具

鏡。鈸。爲兒童玩具之一種。用以爲體操器械。既合兒童心理。自易增進健康。繫以紅綠綢帶。長約五

寸許。手執帶之着於鏡鈸處。

方整法列

(A) 一列縱隊進行。成正面圓形。行進時臂屈。掌向上。
 (B) 臂左右舉。向圓形看齊。
 (C) 二數報數。定為左右生。
 (D) 預備時。臂下垂。鏡鈸附着於兩腿。
 (E) 全部概以二八呼唱。

第一節 上肢運動

(1) 鈸於體前下面相擊。
 (2) 還原。
 (3) 鈸於體後下面相擊。
 (4) 還原。
 (5) 臂前平舉。鈸相擊。
 (6) 還原。
 (7) 臂由左右上舉。鈸相擊於頭上。
 (8) 還原。如法重演至二八止。

第二節 下肢運動

(1) 左足側出。臂於胸前屈。鈸相擊。
 (2) 兩踵起。臂左右側

伸。與隣之鈸相擊。(3) (4) 依次還原。(5) 至(8) 如上法。重演一次。(2) 左足趾前方叩地一次。臂屈於胸前。鈸相擊。(2) 左足叩地兩次。鈸連擊兩次。(3) 左足再叩地一次。鈸亦相擊一次。(4) 還原。(5) 至(8) 如上法。以右足叩地重演之。

第三節 首胸運動

(1) 左足側出。臂左右舉。掌向上。(2) 右足移至左足後方。兩膝屈。左臂以鈸與右臂之鈸相擊於右側。目視右手。(3) (4) 依次還原。(5) 同(1)法。惟右足側出演之。(6) 同(2)法。惟左足移至右足後。鈸擊於左側。目視左手。演之。(7) (8) 依次還原。如法重演至二八止。

第四節 轉體運動

- (1) 臂左右舉。左足側出。
- (2) 體左轉。鉞相擊於體前下面。
- 同時左足為側箭步。
- (3) (4) 依次還原。
- (5) 至(8)如法右足為側箭步。體向右轉演之。如上法。重演至二八止。

第五節 彎體運動

- (1) 左足側出。鉞相擊於體前下面。
- (2) 右足由後方移至於左足之左。體向前彎。鉞擊地上。
- (3) (4) 依次還原。
- (5) 至(8)如上法。右足側出。重演一次。反復至二八止。

第六節 聯合運動

- (1) 鉞於體前下面相擊。
- 右左生右左足側出一步。
- (2) 右左生體斜向左右。鉞與隣生對擊。
- 左右膝屈。
- (3) (4) 依次還原。
- (5) 同