

仿  
倣  
體  
操

松江趙光紹編纂

# 仿 効 體 操

上海商務印書館發行

# 設計 的 模 仿 操

一 冊 定 價 三 角

模仿操係順應兒童自然的本能。導之為種種動作。在體育上最有價值。本書為楊彬如君所編。按設計教學之方法。收集兒童各種模仿動作。作成各個設計題目。所列各節。處處顧到全身肌肉與血液之運行。無偏枯矯揉之弊。倘與唱歌表演游戲同時教學。最有精神。小學前四年均適用之。洵革新體育聲中唯一之良書。

商 務 印 書 館 發 行

Imitative Exercises

Commercial Press, Limited

All rights reserved

中華民國十三年十月初版

（仿）効體操一冊

（每冊定價大洋貳角）  
（外埠酌加運費匯費）

編纂者 松江趙光紹

發行者 商務印書館

印刷所 上海北河南路北首寶山路  
商務印書館

總發行所 上海棋盤街中市  
商務印書館

分售處 商務印書分館  
北京天津保定奉天吉林龍江  
濟南太原開封鄭州西安南京  
杭州蘭谿安慶蕪湖南昌漢口  
長沙常德衡州成都重慶瀘縣  
福州廣州香港梧州雲南  
貴陽張家口新嘉坡

★此書有著作權翻印必究★

# 仿效體操綱要

一 體操姿勢。悉取自自然。若強行之。則必大失其效果。故宜用直觀教授。卽矯正動作亦宜如是。

一 凡於體操時。未具有活潑端正之身體者。宜先施以他種相當之體操教材。以鍛鍊其身體。而後施行此動作。方較爲活潑而有趣。

一 凡開始運動時。宜自振作精神。端正其活潑自然之姿勢。而後漸漸用力。必使筋肉伸縮自然。而後其各等運動。方得有優美姿勢。與其良好之結果。

一 運動時。宜隨時呼吸。不宜急促其氣。以減其運動之效力。演習時。不宜專力於雙臂。雖與臂同時動作之際。亦宜分力於腰背及大腿上。免致一部分之過勞而生障礙。

一 是書教材。但求便於仿効而有興味。得有真正自然活潑之姿勢。俾使人人有樂於運動之興趣。

一 書中教材。無多費時間之苦。故作爲課外材料。尤爲合宜。若列入正課之內。亦無須長時間。其有餘時。祇宜以他種活潑之遊技助其活動。以免厭倦。

一 是書力除時久苦立之弊。故其中教材。不相連絡者多。有時可酌行數節。不須全部復習。

一 是書教材。分甲乙兩種。甲種適用於年齡稍長之兒童。乙種初級生均可施行。末後附有矯正姿勢之教材。以資輔助。另附童子軍用短棍體操。以應急需。

# 仿効體操目次

## 緒論

|    |          |     |     |
|----|----------|-----|-----|
| 一  | 教授時之注意要項 | 二   |     |
| 二  | 管理上之注意要項 | 五   |     |
| 三  | 甲種體操之動作  | 六   |     |
| 四  | 乙種體操之動作  | 二十八 |     |
| 甲類 | 撐篙       | 划槳  | 二十八 |
| 乙類 | 撐篙       | 搖船  | 三十一 |
| 丙類 | 撐篙       | 划槳  | 三十三 |
| 丁類 | 佈種       | 磨穀  | 三十五 |
| 五  | 短棍體操     |     | 三十七 |
| 六  | 矯正姿勢之動作  |     | 四十六 |

仿効體操 目次

二

甲種

.....

四十六

乙種

.....

四十九

# 仿効體操

## 緒論

運動要旨。不外。在謀身體之健康。然無適當之方法。以發展其興趣。則其收効必鮮。學校體育。尙多具文。卒少喚起興味之能力。所以然者。大致因教材呆板者多。教師欠隨機應變之方。今欲養成吾國學子運動之習慣。非一再改良其方法。不爲功。然在中等以上之學校。已成此具文之習慣。勢難驟改。或深加以考究。而施以深切之說明。則改之事。或易易。亦未可知也。然不若先自小學始。漸改其法。則將來之中等以上學校。或可不期而改進矣。故是書先自小學始。且專爲小學作。其教材程度。宜於初級生三年以上。具有活潑之身體。端正之姿勢者行之。不獨徒增美觀。卽於身體精神上。頗足以暢適。此外尙可引起運動之樂趣。養成練習之習。



慣。故其姿勢不拘一定。僅定部位。苟能於練習之前參酌本地情形。使演者得耳聞目見之狀而仿行之。則必益增其運動之感情。藉以成其習慣。亦未始非改良之一法也。

一 教授時之注意要項

一 各等運動均附有名稱。在復習時祇唱名稱。不須連唱第幾運動之四字。以便喚起演者之精神。而且較有興趣。

一 在教授時之先。宜用直觀教授法再三示以正確之模範。加以詳細之說明。俾演者十分領悟其要領。且須洞悉活潑之動作。寓有自然之態度。故非使其詳加觀察而行之。卒與昔時呆板嚴厲之體操動作等也。

一 每演一動作。遇有正確處。宜於休息時間內。再說明其要領。加以示範。必使演者動作正確。且須有自然活潑之態度。

而後已。

一節既畢。須勤練習。遇有動作過繁者。宜分段教授。或酌其要者。先行練習。而後併合行之。

一 擲球起跑兩種姿勢。悉依田徑賽中所述方法。惟可不加粉線於地上。祇行其姿勢是已。舉行時可參閱田徑賽。

一 演習時之排列。務須間隔適度。前後左右之距離。若過於密。則易於接觸。必多妨礙。過於疎闊。又恐於示範時。學者不便觀瞻。易生誤會。務宜隨時機變。不宜稍涉呆板也。

一 各等運動在演習時。宜須全部活潑有力。若注意於一部分之肌肉。而用力過當者。則必反受其害。且又大背運動之本旨。故於開始時。宜漸漸著力於各部。使無偏頗之虞。俾不致偏重一部分之肌肉。而陷於過勞之弊也。

一 運動既畢。宜行深呼吸數次。有時在復習動作較多時間較久之時。亦宜於中間休息。酌行深呼吸數次。以快其意。

一 練習運動全在乎活潑而有力。但欲其活潑而有力。須在準備之前喚起其精神。精神既能振作矣。則其所行動作。不患有呆滯而敷衍之弊也。

一 利用仿効以鼓其興。求其動作之效果宏大。並非專爲美觀。徒求形式。故在教練之前。先須了解其意義。

一 每一動作。務須熟悉。如能已達活潑而有力之姿勢矣。則可偶助以短竿及其他之器物。以鼓其興。亦一教授之良法也。復習動作。亦須先示以模範。劣等生多情弱性。尙不能依賴人之行動而進退之。故宜另行示範。先行演習。或不依身之修短而排列。列於前方。與師接近。便於直觀。亦一法也。

## 二 管理上之注意要項

一 維持場上秩序。全恃乎訓練法之良窳。但訓練爲最難設施之一事。大約最宜注意者。須除去教師之嚴厲面目。時時處處和藹指導。共同行動。加以懇切之勸告。誠愛之待遇。若能成此習慣。則必不期然而秩序井然。無庸管理矣。

一 評定成績。較之他科學爲難。故必與其實實比較而判別之。且須參酌平時課業之良窳。要之事出審慎。方不失其信仰心。而得反生其敬仰。此乃與管理上大有關係者也。

一 名譽。人人自重。近來體罰雖已除去。而嚴厲之訓誡亦與名譽有關。故非至萬不獲已時。不宜行此。此乃關係於師生之感情。感情既洽。管理自易。雖遇大雨雪。亦不致雜亂其規律。凡事有濃厚之興味者。必專心爲之。別無他念也。課業亦然。

故於課業時先宜提起其興味。鼓動其樂趣。則其他惡念自然祛除。

一 人格爲感化中最爲重要。爲教師者當時時修養之。務必舉止端詳。具有誠心誠意之狀態。而後可以由精神感化於人。管理中之最要者爲感化。由感化而生信仰。由信仰而生感情。此爲一定之次序。所以師生共處時久。性情多洽。惟其遇有缺點時。亦須詳細解說。以身作範。以精神而感化其行動。對於優等之獎語。亦宜出之於慎重。務須與事實適當。而判別是非。尤宜審察詳情。公平正直。

### 三 甲種體操之動作

#### 第一運動

##### (甲) 撐篙

# 預備姿勢

兩手握拳作持篙狀。(即右手握拳下垂。左臂屈於體

預備姿勢



前。左手握拳置於右側。

動作

兩手握拳。自右下方漸漸屈臂而舉至左斜上方。作拔篙之姿勢。(二)

兩手握拳向右下方下擊。(須靠近

體前而行)作射篙狀。(三)右足退後

一步。屈右膝。上體向右後方深屈。

動作之一



## 動作之三



兩足用力。仍作撐篙之姿勢。(四)兩手握拳作拔篙狀。體與足均復原位。(五)向左方行之。兩手握拳自左下方漸漸屈臂而舉至右斜上方。作拔篙之狀。(六)向左下方下擊。(亦

須靠近體前作射篙狀。(七)左足退後一步。屈左膝。上體向左後方深屈。兩足著力。作撐篙之姿勢。右足與體成一水平線。(八)兩手撐拳作拔篙狀。同時體與足均還原位。畢後再重複一次。

(乙)搖船

預備姿勢

右足前進一大步。右

手小臂平屈。作握繩狀。左上

臂於胸前。作握櫓狀。

動作之一

動作

(一)右手握拳用力前伸。屈右膝而上體深前屈。左足與體

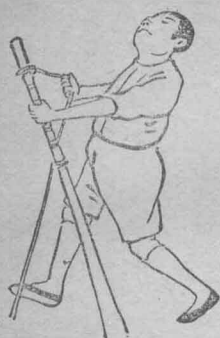
成一直線。此時上屈之左臂用力

向後。作握櫓拖進狀。(二)左臂著力

前伸。右臂用力收進而上屈。屈左

膝而伸右足。此時右足尖須上仰。

動作之一



同時上體深向後屈。(三)(四)(五)(六)(七)(八)均同。惟至(八)時復直立之  
 姿勢。

## 第二運動

(甲) 耨田

預備姿勢 右足前進一步。

兩手握拳作握農具狀。左

臂左方下垂。右臂下垂於

體前。

動作 (一) 屈左膝。體向後彎。

同時兩手作握農具狀。高

舉於右肩。上。(二) 兩臂用力

向前方打下。如耨田然。同

動作之一

動作之二





時上體宜向前屈。前方打下時兩臂伸直不屈左臂直至左後方。右臂亦宜垂至左側。(三)左足前進一大步。同時屈右膝。兩手握拳仍置於右肩上。(四)兩臂著力向前打下。左臂須至左後方。右臂須至左側。上體仍須前方深屈。(五)右足前進一大步。行(一)之動作。(六)行(二)之動作。(七)左足前進一大步。後行(三)之動作。(八)行(四)之動作。後即復直立之姿勢。

注意 上體後彎宜深。兩臂屈於右肩上時。右肘宜著力舉

至後方。

(乙) 插秧

預備姿勢 直立

動作 (一) 右足前進。體向

前深屈。此時不屈兩膝。

一之作動



五之作動

