

柔
軟
操
六
十
部

部十大揮軟平

若廣和孫

行琴校學科率育體亞市海5

緒論

▲柔軟操之來源

▲柔軟操之功效

▲選擇教材之標準

▲柔軟操教授法

▲柔軟操次序大綱

▲早操之研究

(一) 柔軟操之來源

柔軟操創始於瑞德二國。繼行之美國。瑞典人以
此種體操。爲補助身體健康之不逮。故其次序之排列。難易相間。
深淺調和。無不以「生理學」「解剖學」爲基礎。而其主要目的。尤重
改正姿勢。補救人體之缺陷。德國人則以此種體操。爲鍛練武力之
工具。故其次序之排列。由易而難。自淺入深。不顧學理。惟莊嚴

是從。而其主要目的。在求堅忍耐苦。完成軍國民之體格。至美國人之體操。不過採取瑞德二國之精華。參以本國人所研究者。如因學級年齡而異其編配。更以身高體重。而分定各級運動標準。遂亦得獨樹一幟焉。試觀我國之學校體操。昔時取法於瑞典。而考諸實際。則又簡接學自日本。一九一二年美國史文君及麥克樂君。先後來華。担任體育專職。始悉瑞德美三國體操之特質及利弊。迄今歷十餘年。而現行之體操。既不一致。又無系統。鄙人有鑒于此。特按學者之「心理」「生理」。編述是書。刊行于世。惟匆促成稿。遺漏難免。尚望諸同志。有以指正之。

（二）柔軟操之效功

柔軟操之功效。固不及田徑賽球術等自然運動。然就生理方面論。有保護健康。平均發育。矯正缺陷。及療治疾病等功效。就訓練方面論。有養成協同整齊。模倣。辨別。服從。記憶。注意。及改良習慣等功效。就設備方面論。雖在斗室或庭院中

·個人亦可練習。若在空曠之所。更可集數千百人於一地。同時教學同樣之運動。在短時間中。能求得生理上完美之效果。此爲柔軟操之特色。而非其他自然運動。所能企及也。

(三)選擇教材之標準 柔軟操教材之深淺。與運動之效果。至爲密切。苟所選教材不適用。非特學者習之乏味。且功效難收。如同一教材。用於小學則可。用於中學則太淺易。反之中學所用之教材。用於小學。則又嫌複雜。男生之教材。更不適用於女生。故選擇教材時。須按學者之學級高低。年齡大小。而又須顧及男女生生理上之變化。茲將各級教材之標準。及應注意之要點。分述於左。

(甲)小學時期 兒童自六歲至十二三歲。爲小學時期。此期一二年級兒童。當教以設計體育。與唱歌遊戲等。此二者。不在本書範圍之內。故略之。自三年級生始。方可授以整個之柔軟操。

(乙)中學時期 中學學生分爲兩期。自十三歲至十五歲。爲初級中學

期。自十六歲以後廿歲以前。爲高級中學期。此二期學生。心與肺之增長極速。其他各器官。均有重大變化。非受強大之刺激。難收圓滿之效果。柔軟操教材。宜選擇球術田徑賽等各個動作。配合於一教程中。以應其心理上之要求。且補助其練習球術田徑賽之不足。初中學生。對於柔軟操動作。務求充分正確。蓋其身體各部。已屆成熟。於姿勢方面。實有受嚴格訓練之必要。但至高級中學期。其心理上。對於柔軟操。不甚重視。生理上。亦嫌力量太弱。故編排教材。徒手之後段。宜列入簡易輕快之器械操。以增其興趣。且供其生活上實際上之應用。而此期之女生。雖不宜課以器械操。亦宜以土風舞及優秀舞代替之。他如農。工。商。及師範等科。其所選之教材。除達其練身目的外。又須授以職業上需要之動作。圖其個性之發展。以上所述。係選擇教材大概標準。至於實施教學時。又須視乎學生之精神狀態。而隨時增加需要之運動。或改變教程。

不必墨守成規。

(四) 柔軟操教授法

柔軟操教授法。至爲重要。茲爲行文便利起見。

條述於下。

(甲) 教授以前之準備 教授體操前。當按照合於生理之次序。準備豐富教之材。並斟酌上課之言語。以求引起學生之興奮。庶可免臨時敷衍之弊。

(乙) 教學時間及教材之支配 按我國現行學制規定。小學均以三十分鐘爲一課。自初中一年級以上。均以四十五分鐘爲一課。以三十分鐘爲一課者。則步伐約佔四分鐘。爲第一段。柔軟操約佔八分鐘。爲第二段。遊戲約佔十餘分鐘。爲第三段。此之謂三段教材。若以四十五分鐘爲一課者。步伐約佔六分鐘。柔軟操約佔十分鐘。球術田徑賽器械或舞蹈等約佔二十餘分鐘。此係作者大概之規定。限于篇幅。不及詳論。

（丙）教態 課體操時。學生有無精神。全視教師之教態。教態維何。卽和靄沈靜莊嚴等之適當。舉止言語喜怒哀諛諸等之中節是也。

（丁）口令 口令分爲三部。卽預令。停頓。動令是。教授時。三者須深加考慮。若預令過短。則學生不能明悉身體何部分。向何方動作。無停頓。則學生又不能充分準備。動令無精神。則學生之動作必不能整齊一致。故柔軟操教學法中。口令一項。頗關重要。

（戊）示範與講解 教授動作時。教師須先示範。使學生得領悟動作之姿勢。方向。及方法等而倣效之。講解者。卽說明姿勢之優劣。動作之方法。以期引起學生觀感。示範之姿勢須正確。而講解之言語須簡明。以免學生起厭倦之心。待示範講解既畢。卽令學生演習。如遇學生不明瞭時。宜重行講解一次。使學生完全明瞭而後已。

（己）位置 授課時。教師之位置宜活動。而常變方向。使學生不知教師之出處。而不敢懈弛也。如觀察學生之姿勢時。宜立隊伍之斜方

或後方。遇講解及示範姿勢時。須立一定之地點。使全體學生目光。咸能達到教師之身上。至離距伍隊之遠近。須視人數之多寡而定。

（庚）矯正 欲收體操之效果。必須注意學生之姿勢正確與否。姿勢不正確。必須矯正之。矯正方法分二種。一爲團體矯正法。一爲各個矯正法。操練時。見全體或多數人姿勢不正確時。令全體或分組。用各個口令分析繼續演習之。此爲團體矯正法。倘遇少數學生姿勢不良。教師可默記其姓名。俟全體學生演畢。指明其不良之狀態。令其單獨演習一次。此爲各個矯正法。惟此法不宜多用。免費時間。以上所述。不過略備端倪。未足以盡教授之能事。是在教者體會而活用之。尤須深明理論。閑習技術。涵養德性。使學生愛慕欽敬。能如是。未有不收圖滿之效果者也。

（五）柔軟操次序大綱 考瑞德美三國體操之特質。卽足以表示三國國

民性之不同。故甲國之體操。未必適合於乙國。而乙國之體操。又未必適合於丙國。然則吾國之體操。究用何式爲合理。此問題。又非研究若干年月。不能得完善之解決。依作者意見。吾國之學校體操。應按吾國學生普通心理生理。創制大綱。不必襲他國之成法。茲將各級柔軟操次序大綱。述於左。

第一次序 小學一二年級。男女生適用。

準備運動（步伐・同時奏進行曲和之・）(1)唱歌(2)唱歌遊戲

(3)模倣動作(4)模倣遊戲(5)下肢運動（步伐・同時奏進行曲和之・）

第二次序 小學三四年級。男女生適用。

準備運動（步伐）

(1)上肢運動

(2)下肢運動

(3)四肢運動

(4)轉體運動（倣倣動作）

(5)彎體運動（倣倣動作）

(6)平均運動

(7)跳躍運動

(8)呼吸運動

第三次序 小學五六年級。男女生適用。

準備運動(步伐)

(1) 上肢運動

(2) 下肢運動

(3) 四肢運動

(4) 改正運動

(5) 轉體運動

(6) 彎體運動

(7) 平均運動

(8) 跳躍運動

(9) 呼吸運動

第四次序 初級中學・男女生適用・

準備運動(步伐)

(1) 四肢運動

(2) 改正運動

(3) 轉體運動

(4) 彎體運動(前後)

(5) 彎體運動(側)

(6) 平均運動

(8) 跳躍運動

(9) 呼吸運動

第五次序 高級中學・男女生適用・

準備運動

(1) 四肢運動

(2) 改正運動

(3) 轉體運動

(4) 彎體運動(前後)

(5) 彎體運動(側)

(6) 斜體箭步

(7) 跳躍運動

(8) 舒緩運動

(9) 呼吸運動

（六）早操之研究 早操與課間操。大有不同之點。茲分條概述如下。

（甲）早操之目的 爲養成學生晨間運動。及早起之習慣。並使多納晨間之空氣。刺激心肺。使血液暢流。興奮精神。爲終日治學之準備。此爲早操惟一之目的。

（乙）選操教材之研究 早操爲全校學生同時協同操練之課程。故選擇教材。當顧及全體學生之能力如何。若所選教材過高。不適於低年級生。反之則不適於高年級生。加之一年四季。氣候不同。因之春夏秋冬與夏秋之教材。又不可無別。其運動量。亦不可無增損。要之。爲教師者。宜酌量情形。而易其教材。庶不致徒勞無功也。

（丙）早操教學法 課早操時。教師須振作精神。在冬季着衣宜少。且不可有寒酸之狀。整隊時。由教師指定地點。用一定方法。集合。點名。集合時。排末在前。排頭在後。點名。由各班班長分任其事。非確有疾病者。不准缺席。所用教材。最好在正課內練習純熟。

因早操時間・至多不過二十分鐘・在此短時間內・僅有運動時間・並無教學時間也・

(丁)早操次序大綱 早操之目的・教材・及教學法・既如上述・而受課之學生・大抵爲全校混合而成・則所定次序・須折衷至當・茲擬定小學及中學校・早操次序大綱如左・

第一次序 小學男・女生適用・

準備運動(用踏步・或定位跑步・增加體溫・)

(1)四肢運動

(2)呼吸運動

(3)彎體運動

(4)跳躍運動

(5)呼吸運動

「註」小學之早操・當自三年級始・年齡過小者・可不列入・
第二次序 初中一年以上・男女生適用・

準備運動(用定位跑步或上跳・增加體溫・)

(1)四肢運動

(2)呼吸運動

(3)轉體運動

(4) 彎體運動

(5) 呼吸運動

(6) 跳躍運動

(7) 舒緩運動

(8) 呼吸運動

上述種種・均指普通而言・設遇學校無體操正課・而以一刻鐘或廿分鐘之早操代之者・則次序之排列及教材・尤當顧慮周詳也・

緒論

▲柔軟操之來源

▲柔軟操之功效

▲選擇教材之標準

▲柔軟操教授法

▲柔軟操次序大綱

▲早操之研究

(一) 柔軟操之來源

柔軟操創始於瑞德二國。繼行之美國。瑞典人以此種體操。爲補助身體健康之不逮。故其次序之排列。難易相間。深淺調和。無不以「生理學」「解剖學」爲基礎。而其主要目的。尤重改正姿勢。補救人體之缺陷。德國人則以此種體操。爲鍛練武力之工具。故其次序之排列。由易而難。自淺入深。不顧學理。惟莊嚴

是從・而其主要目的・在求堅忍耐苦・完成軍國民之體格・至美國人之體操。不過採取瑞德二國之精華・參以本國人所研究者。如因學級年齡而異其編配・更以身高體重・而分定各級運動標準・遂亦得獨樹一幟焉・試觀我國之學校體操・昔時取法於瑞典・而考諸實際・則又簡接學自日本・一九一二年美國史文君及麥克樂君・先後來華・担任體育專職・始悉瑞德美三國體操之特質及利弊・迄今歷十餘年・而現行之體操・既不一致・又無系統・鄙人有鑒于此・特按學者之「心理」「生理」・編述是書・刊行于世・惟匆促成稿・遺漏難免・尙望諸同志・有以指正之。

（二）柔軟操之效功

柔軟操之功效・固不及田徑賽球術等自然運動・

然就生理方面論・有保護健康・平均發育・矯正缺陷・及療治疾病等功效・就訓練方面論・有養成協同整齊・模倣・辨別・服從・記憶・注意・及改良習慣等功效・就設備方面論・雖在斗室或庭院中

·個人亦可練習。若在空曠之所。更可集數千百人於一地。同時教學同樣之運動。在短時間中。能求得生理上完美之效果。此爲柔軟操之特色。而非其他自然運動。所能企及也。

(三)選擇教材之標準 柔軟操教材之深淺。與運動之效果。至爲密切。苟所選教材不適用。非特學者習之乏味。且功效難收。如同一教材。用於小學則可。用於中學則太淺易。反之中學所用之教材。用於小學。則又嫌複雜。男生之教材。更不適用於女生。故選擇教材時。須按學者之學級高低。年齡大小。而又須顧及男女生生理上之變化。茲將各級教材之標準。及應注意之要點。分述於左。

(甲)小學時期 兒童自六歲至十二三歲。爲小學時期。此期一二年級兒童。當教以設計體育。與唱歌遊戲等。此二者。不在本書範圍之內。故略之。自三年級生始。方可授以整個之柔軟操。

(乙)中學時期 中學學生分爲兩期。自十三歲至十五歲。爲初級中學