

小學徒手操

吳 澂 編
王 子 鶴

教育部國民體育委員會印行

有印
所翻
權准
版不

重慶青木關

印刷者

教育部國民體育委員會

發行者

教育部國民體育委員會

編著者

王子鵬

吳激

主編者

教育部國民體育委員會

每冊實價

元正

小學徒手操

中華民國三十四年十一月初版

小學徒手操教材教法目錄

頁次

凡例-----1

第一章 教法概述

第一節 總說-----2

第二節 體操分隊法-----3

第三節 課前準備-----10

第四節 時間支配-----11

第五節 整隊點名-----12

第六節 口令用法-----12

第七節 說明與示範-----13

第八節 矯正姿勢-----15

第九節 教學方法-----16

第二章 小學初年級模仿操

第一節 教學要點-----18

第二節 教材-----20

壹 小學一年級模仿操教材四則

第一次序 1. 鳥飛 2. 踢毽子 3. 打氣 4. 飛船

5. 坐輕板 6. 開火車-----20

第二次序 1. 敲鼓 2. 爬梯子 3. 打呀 4. 翼連

鏡 5. 衝鋒 6. 騎馬-----23

第三次序 1. 推磨 2. 爬山 3. 鑽樹 4. 風向針
5. 砍樹 6. 下山坡-----25

第四次序 1. 風車 2. 踢水車 3. 拔草 4. 插秧
5. 打穀子 6. 腳踏打水-----28

貳 小學二年級模仿操教材四則-----32

第一次序 1. 游泳 2. 白鶴走 3. 擲石子 4. 划
小船 5. 拉蓬隙 6. 跑回家---32

第二次序 1. 鋤木 2. 軒輕板 3. 刨木頭 4. 鑊
擺 5. 鋤地 6. 跳繩-----35

第三次序 1. 收鳥礮 2. 大人步 3. 撒水龍
4. 拉牽鑽 5. 拋石頭 6. 毬子打跳38

第四次序 1. 搏擊 2. 踢足球 3. 拉牽 4. 打鐵
5. 舉石担 6. 火車頭-----41

第三章 小學中年級簡易徒手操-----43

第一節 教學要點-----43

第二節 教 材-----45

壹 小學三年級用簡易徒手操教材六則-----45

第一次序-----45

第二次序-----46

第三次序-----47

第四次序-----48

第五次序-----49

第六次序-----50

貳 小學四年級簡易徒手操教材六則

第一次序-----51

第二次序-----53

第三次序-----54

第四次序-----55

第五次序-----56

第六次序-----57

叁 簡易徒手操(補充教材)一則-----59

第四章 小學高年級男生徒手操-----60

第一節 教學要點-----60

第二節 教 材-----61

壹 小學五年級男生徒手操教材五則

第一次序-----61

第二次序-----62

第三次序-----64

第四次序-----65

第五次序-----66

貳 五年級男生本棒操一則-----68

叁 六年級男生徒手操教材五則-----70

第一次序	70
第二次序	71
第三次序	73
第四次序	74
第五次序	76
肆 六年級男女生合用木棒操二則	77
第一次序	77
第二次序	79
第五章 小學高年級女生徒手操	80
第一節 教學要點	80
第二節 教 材	81
壹 小學五年級女生用徒手操教材五則	81
第一次序	81
第二次序	82
第三次序	84
第四次序	85
第五次序	87
貳 五年級女生彩圖操一則	88
參 小學六年級女生用徒手操教材五則	91
第一次序	91
第二次序	92

第三次序-----	94
第四次序-----	95
第五次序-----	97
肆 六年級女生轉圈操二則-----	98
第一次序-----	96
第二次序-----	100
第六章 徒手操部位及動作名稱之解釋-----	102
第一節 普通名詞-----	102
第二節 基本動作-----	104
第三節 各部位動作名詞之解釋-----	106
附圖-----	113

凡 例

(一)本書動作之選擇與編制並未拘泥於任何一國之方式編者私意以為各國體操次序各有其獨特的歷史和背景與獨特的環境和習尚所蘊育而成以之作參考則可而強欲效顰則不可。

(二)本書主要體例係撷取本人所擬之體操大綱之編制。

1. 上肢運動。

2. 下肢運動。

3. 軀幹運動。

4. 四肢與軀幹運動。

5. 腹腰運動。

6. 快速運動。

(三)本書動作選擇之標準模仿動作則選集兒童日常習見之事物編成之簡易徒手操則全用大肌肉動作徒手操除動向稍為複雜並累加放鬆與振動動作外亦純為大肌肉活動為增加學生興趣起見高年級男生編入木棒操兩則高年級女生編入彩圖操兩則蓋此兩種動作與性質與徒手操完全相同而其設備亦易於製備也。

(四)所列補充教材以備教師教學進程過速或其他需要時之補充。

(四)體操次序之慣例以準備動作為開始以和緩及呼吸動作為結束編者之意以爲體操之前既有簡單之走步或跑步準備動作似可不必要於快速動作之後苟非十分氣喘亦無須和緩運動至於呼吸運動應視其需要隨時行之不必拘泥置諸一個次序之末端

(六)本書編例計分教法概述各級教材及名稱解釋三部門在各個模仿動作分部位口令及教法三種說明之在簡易徒手操及徒手操則分部位及動作兩種說明之部位即動作前之預備姿勢動作即動作之程序也

(七)本編倉卒編成遺漏甚多尚祈海內同志不吝賜教俾得於再版時加以修正毋任企盼

第一章 教法概述

第一節 總說

體育活動之範圍甚廣訓練身體之方法亦多在各種體育訓練中或則須費多量之金錢與時間或則必須有相當之人數與設備或則此項運動宜于甲而不宜于乙或宜于成人而不宜于兒童或宜于男子而不宜于女子或因氣候之關係而不能終歲行之者惟柔軟體操一項用短少之時間能容多量之人數在狹小之場地不須特殊之設備無間寒暑不分男女老幼合之則為群眾之團體操分之則為個人之健身運動故本人常云柔軟操者為

吾人達到體育目標之一大捷徑也。憶若干年前，有人提倡自然活動，主張廢棄體操，實屬一時偏見。中國經濟落後，既無充分自然活動之設備，人民亦少自然活動之興趣，與習尚在自然活動最發達之美國，無論大中小學校體育活動中，體操一項，仍佔重要地位。名體育家麥克樂先生最近曾設體操為戰時最佳之活動項目，故著紅白藍三種家庭體操，以適應美國戰時之需要。即歐西各國亦以體操為體育訓練中重要項目，本人以為體操乃一切自然活動之基本訓練，但教材之選配與教學方法不能不加以研究。

第二節 體操分隊法

體操分隊方法，種類極多，須視體操之性質、人數之多少、場地之大小，臨時決定。以分隊及還原之方法簡單，節省時間為原則，使學生一聞口令即知如何做法者為佳。花樣複雜，費時較多，對於體操本身上毫無意義者，以不用為宜。通常應用，約有下列三種：

(一) 圓形分隊法。

(二) 橫隊分隊法。

(三) 縱隊分隊法。

以上三種形式，又可以人數多少與體操性質不同，分成一列或多列、一路或多路之各種隊形。大概模仿操或

双人操多愿用圓形分隊法，其餘多用縱橫分隊法。有時分隊時用縱隊分隊法分好後，再向左或向右轉變成橫隊，使學生易於看到教員之示範動作。為增進學生之興趣起見，亦可用二列相向、正方形、錐體形等。但日常所用之分隊法，仍以簡單易做者為主。茲將簡單諸法分述如左：

(一)由一路縱隊成圓形。口令：向左成圓形——走。
定，向左轉，即成一路圓陣。此時若欲圈子縮小，命學生向前一步或數步；若圈子要放大，則向後退一步或數步。

(二)由二路縱隊成圓形。口令：與上節相同。若由一路圓陣要變為二列圓陣，則一二報數，一數不動，二數退後二步，再向右橫一步，則成為二列圓陣矣。

(三)由一排橫隊變成二排橫隊。遇一班人數不多時，可用此簡單隊形。先一二報數。口令：一數不動，二數向前兩步，開隊——走。如欲做双人動作，則令前排向後轉，令前排微排對準。

(四)由一排變成三排橫隊。先一至三報數。口令：一數不動，二數向前兩步，三數向前四步，開隊——走。還原時，三數不動，一二兩數向前靠攏。口令：三數不動，向前併隊——走。

(五)由一排變成四排橫隊。先一至四報數。口令：一數

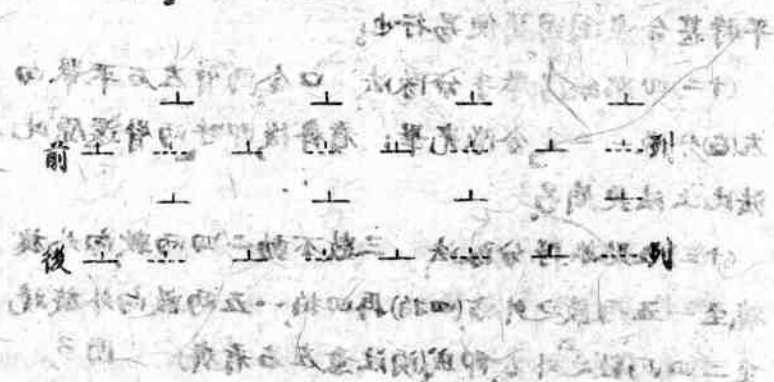
不動二數向前兩步，三數向前四步，四數向前六步，分隊——走此種分隊做任何動作可無相互接觸之弊，而分隊方法亦甚簡單，故此法最為人所用，倘遇一班人數太多時，可用同一之方法分成五列或六列之橫隊。

圖 1



(六)由二排變成四排橫隊，先前後列一二報數，再令前排向前三步——走，然後再令各排一數不動，二數向前兩步——走。

圖 2



(四)一路縱隊分成二路縱隊，先向後一二報數，口令：「後兩步」，同時二數向右兩步分隊——走。各路向前看齊，此法平于人數以之班次最為相宜。

(五)二路縱隊分成四路縱隊，先各路由後一二報數，次兩路各向外（左右）橫二步——走，再各路一數向左橫一步，同時二數向右橫一步——走。

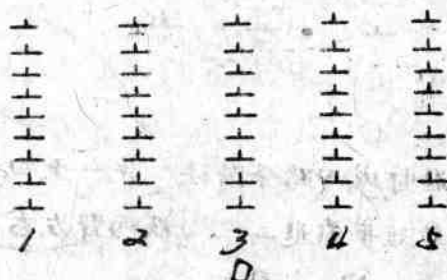
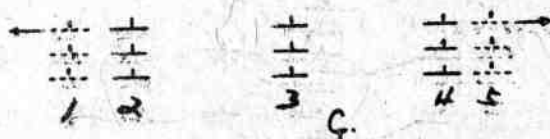
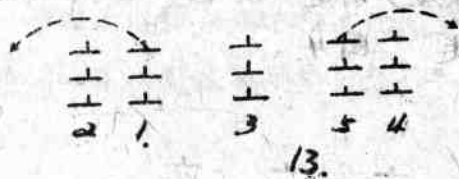
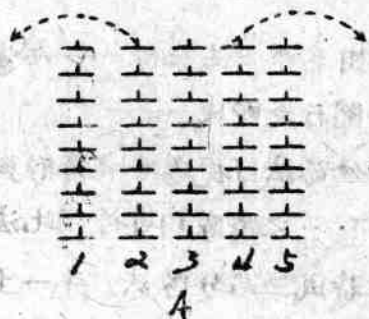
(六)三路縱隊分隊法，口令：中路不動，左右兩路各向外橫兩步分隊——走。

(七)三路縱隊分成六路法，先各路由後一二報數，口令：左右兩路各向外橫三步——走，再各路一數向左橫一步，二數向右橫一步分隊——走。

(八)四路縱隊六數分隊法，口令：六數分隊——走，外面兩路各向外橫三步，每步二拍，至第五拍時（即外面兩路第三步開始時）內面兩路同時各向外橫一步，此法平時甚合應用，因簡便易行也。

(九)四路縱隊舉手分隊法，口令：兩臂左右平舉，向左右分隊——走，分隊完畢，看齊後，即呼兩臂還原，此法比上法更簡易。

(十)五路縱隊分隊法，三數不動，二四兩數向外旋繞至一五兩數之外方（四拍）再四拍，一五兩數向外旋繞至二四兩數之外方，即成（須注意左右看齊） 圖3。



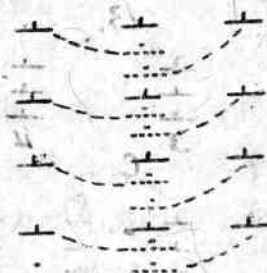
(十四)八路縱隊分隊法。A.口令：兩臂側平舉向左右分隊——走。一、二數在原立地位，左右臂側舉，其餘各數兩臂側平舉，各人向左分開，手指相接即成。惟須注意看齊。

與前後行對好

目、口令：兩臂側平舉左右分隊——走。此法則由中間徐徐向左右分開行之即成。

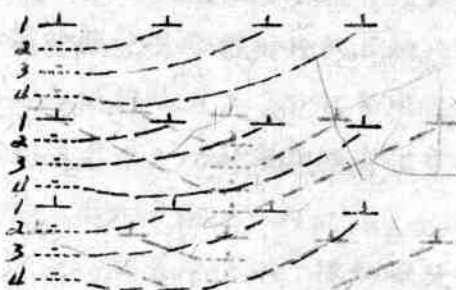
註：以上二種分隊法可視場地之情形與需要行之。在三路四路……之縱隊均可採用此法。

(十五)一路前進時成三路分隊法：先一至三向後報數，口令：一數短步前進，二數向左，三數向右，兩臂側平舉分隊——走。圖4。

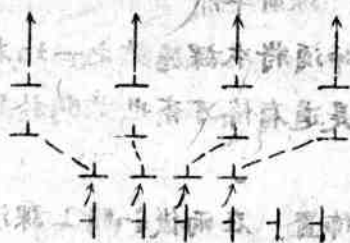


(十六)一路前進時成四路分隊法：先一至四向後報數，口令：一數短步前進，二三四數兩臂左右平舉，向左成四路分隊——走。圖5。

（此處文字模糊，難以辨認，可能為圖5的說明或相關註釋）



(十七)一路前進時，向左右轉成四路分隊法，口令：向左右轉成四路兩臂左右平舉分隊——走，圖6。



(十八)一路前進時，成五路分隊法，先一至五向後報數，口令：一數短步前進，二、四兩數向右，三五兩數向左，兩臂左右平舉分隊——走。如欲分六路七路八路均可如法行之，圖7。