

徒手体操教材教法

学院院院

北京体育学院阅览室

.02

版權所有  
不准翻印

中華民國三十一年七月初版

# 徒手體操教材教法

(上下兩冊)

定價國幣玖元

外埠酌加運費

編著者 俞晉祥 葛衢康

發行者 教育部國民體育委員會  
重慶育木園

印刷者 公益印刷公司  
華中印刷所  
湖南藍田

總經銷處 體育與健康教育研究社  
湖南藍田國立師範學院

### 第三節 四肢聯合動作

上下肢聯合之動作，是為四肢動作，其功效兼上述兩類動作而有之，對於四肢之協調，尤為注意，此種動作，不若上肢或下肢動作之單純，而較有興趣，且可增加其運動量，惟單純之上下肢動作，亦有相當之價值耳。

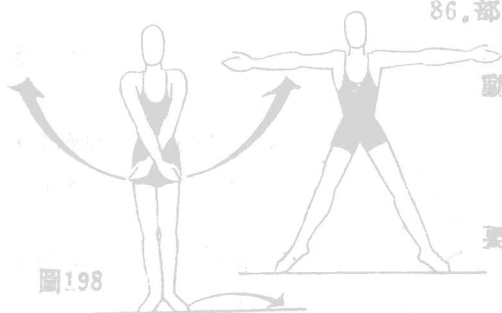


圖198

86. 部位 直立、兩臂胸前交叉：

動作 1. 兩臂側平舉，左足向右一步。2. 還原。3. 向  
右行之 4. 還原。

要點 兩臂放鬆。（  
如圖198）

87. 見大學教材示例（二）動作（3）



圖199

88. 部位 直立。

動作 兩臂交叉前後  
放鬆擺動，兩  
腿隨勢屈伸。

要點 腿臂均須放鬆  
自然，（如圖  
199）

## 四肢適合動作

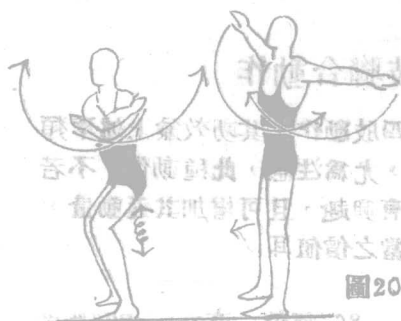


圖200

89. 部位 開立，臂側平舉。

動作 1. 臂向內交叉擺，  
屈膝下振。2. 臂外  
擺再振還原。

要點 全身放鬆自然

(如圖200)



圖201

90. 部位 併足立，臂側平舉，手  
掌向前。

動作 1. 全蹲，臂下垂抱膝。  
2. 下振。3. 還原。4.  
臂後振。

要點 下振放鬆，後振挺胸。

(如圖201)

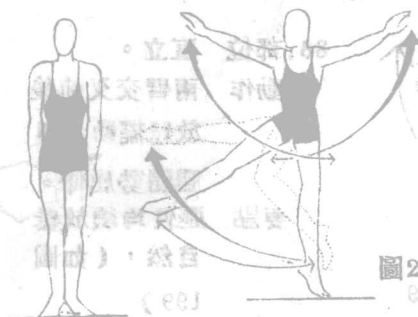


圖202

91. 部位 直立。

動作 1. 右腿側下斜舉，  
臂側平舉。2. 腿  
內擺交於左腿前，  
臂同時下擺於胸  
前交叉。3. 同1。  
惟右腿高踢。4.  
還原。5 6 7 8

## 四 肢 連 合 動 作

反向行之。

**要點** 臂及腿之擺動宜盡量放鬆。(如圖202)

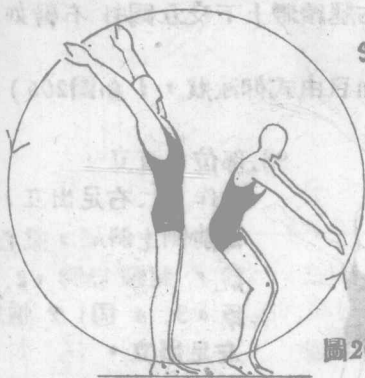


圖203

**92. 部位** 併腿半蹲，上體前傾，  
臂前上斜伸。

**動作** 臂在前後平面內行由  
後至前之繞環。

**要點** 動作宜連續自然。(如圖203)

**93. 部位** 併膝半蹲，臂前平舉。  
**動作** 雙臂在前後平面內行上  
後上前之繞環，雙膝隨  
之伸蹲。

**要點** 動作須連續自然。(如  
圖204)

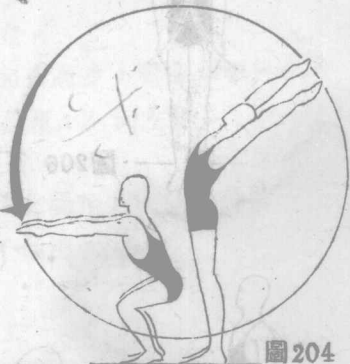


圖204

**94. 見大學教材示例(一)動作(4)**

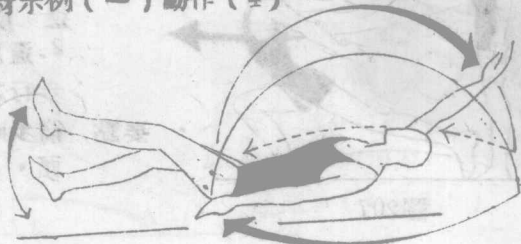


圖205

## 四肢連合動作

### 95. 部位 仰臥。

**動作** 1. 左右腿交互上下踢打四次 左臂由前上舉至側下垂還原。2. 左右腿續繼上下交互踢打 右臂如左臂行之。

**要點** 手足均須放鬆，如自由式仰泳狀，（如圖205）

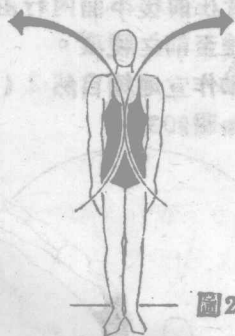
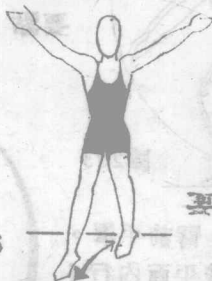


圖206



### 96. 部位 直立。

**動作** 1. 右足出立，臂自前側上斜舉，掌心向前，起踵挺胸。2. 還原。3. 4 同1 2 惟換左足出立。

**要點** 臂側上斜舉時，用力後振。身體略向前移。（如圖206）

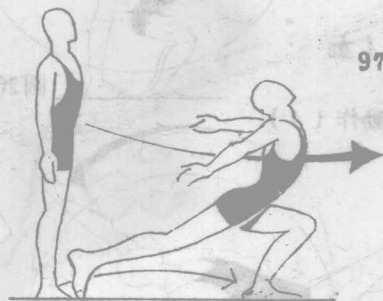


圖207

### 97. 部位 直立。

**動作** 1 左足前箭步，臂側平舉，反掌向上，挺胸。2. 還原。3. 4. 換右前箭步行之。

**要點** 箭步時用力，挺胸、仰頭。（如圖207）

## 四肢連合作

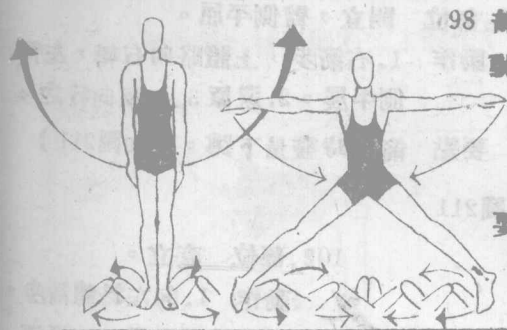


圖208

98. 部位 直立。

動作 兩足連續向外分踵分尖至大開立之部位，然後徐徐還原。

要點 動作由緩而快。

。（如圖208）



圖209

99. 部位 直立。

動作 1. 向右箭步，臂側平舉。  
2. 還原。3. 向左箭步。4. 還原。

要點 屈膝之腿用力，他腿伸直。

。（如圖209）

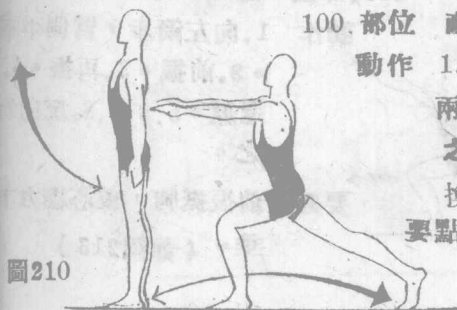


圖210

100. 部位 直立。

動作 1. 右腿後伸，左腿屈膝兩臂前平舉，成前箭步之姿勢。2. 還原。3. 4. 換左足後伸行之。

要點 1. 箭步時用力，放鬆還原。（如圖210）

## 四肢連合動作

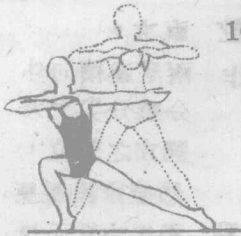


圖211

101. 部位 開立，臂側平屈。

動作 1. 右箭步，上體略向右轉，左臂側平展。2. 還原 3. 4. 反向行之。

要點 箭步時盡量下蹲。(如圖211)

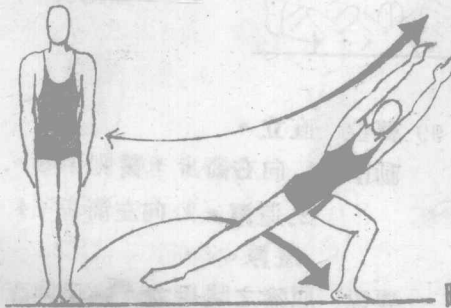


圖212

102. 部位 直立。

動作 1. 向左斜體箭步，臂上舉。2. 還原。3. 4. 向右行之。

要點 1. 時用力。(如圖212)

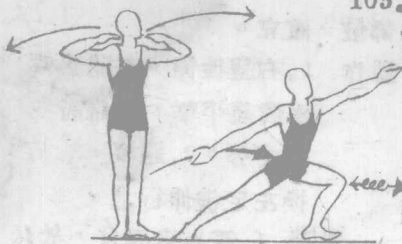


圖213

103. 部位 直立，臂側上平舉。

動作 1. 向左箭步，臂側平垂。2. 前振。3. 再振。4. 還原。5. 6. 7. 8. 反向行之。

要點 前振挺胸，重心極力下垂。(如圖213)



## 四肢連合作

194. 見大學教材示例(二)動作(4)

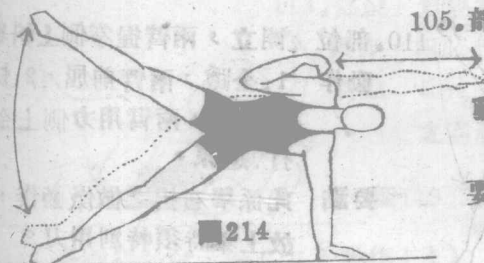


圖214

105. 部位 側臥撐，右臂上舉。

動作 1. 右腿側舉，右臂側屈。2. 還原。

要點 動作宜緩，則體不致前後傾倒。(如圖214)

106. 見小學教材示例(二)動作(4)

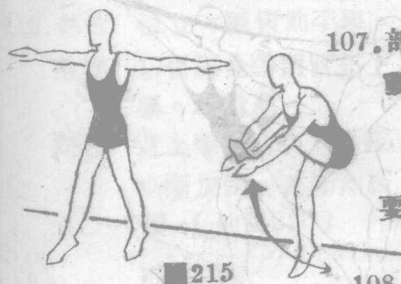


圖215

107. 部位 出立，臂側平舉。

動作 1. 左腿前上踢，臂在腿下拍掌。2. 還原。若干次後，換足行之。

要點 動作宜慢。(如圖215)

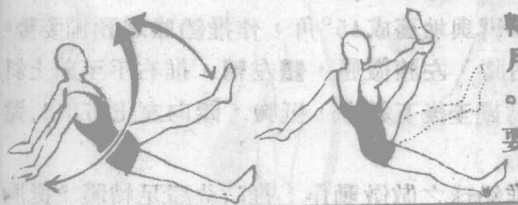


圖216

108. 部位 分腿撐坐，體後仰。

動作 1. 左腿上舉，上體左轉，右臂隨之前擺，用手拍左足。2. 還原。3. 4. 反向行之。

要點 動作宜快，足盡量上踢，膝直(如圖216)

## 四肢鏈合動作

109. 見小學教材示例(一)動作(5)

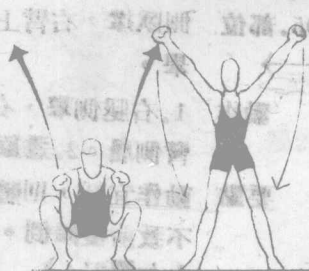


圖217

110. 部位 開立，兩臂握拳側上斜舉。

動作 1. 全蹲，兩臂前屈。2. 快速起立，兩臂用力側上斜打，還原。

要點 此係舉石担之做做動作，故上舉時須特別用力。

(如圖217)

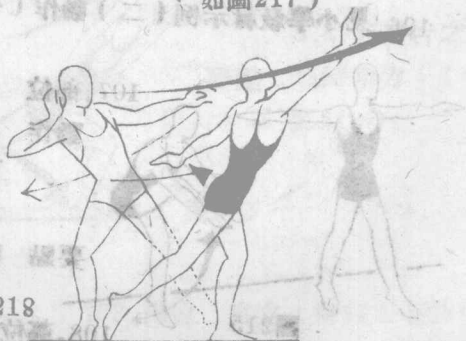


圖218

111. 部位 右斜體箭步，體右轉側傾，右臂側平屈，左臂側平舉，臂與地面成 $45^\circ$ 角，作推鉛球之預備姿勢。

動作 1. 伸右膝，左膝微屈，體左轉，推右手至前上斜方，左臂擺至後下斜方，挺胸，頭向左上方頂。2. 還原。

要點 此係推鉛球之做做動作，推時先蹬足轉體，挺胸然後伸臂，屈腕。動作須快速用力。(如圖218)

## 四肢連合動作

112. 見小學教材示例(一)動作(2)

113. 部位 仰臥舉四肢。

動作 四肢在空中前後上下爬動。

要點 如昆蟲仰天，手足作不定向之空爬。(如圖119)

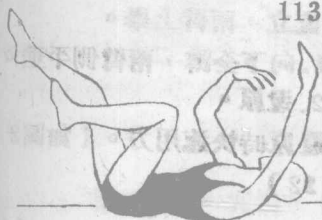


圖119

114. 見中學教材示例(二)動作(4)

115. 見中學教材示例(一)動作(4)

116. 部位 直立，兩臂前平舉。

動作 1. 併膝全蹲兩臂前上舉。2. 還原。

要點 臂上舉時挺胸，動作漸漸加快，再漸漸緩慢。(如圖220)

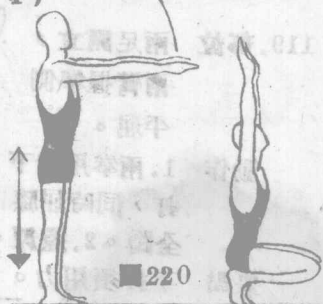


圖220

117. 部位 出立起踵，臂上舉，挺胸。

動作 1. 下蹲，臂前下垂，手指觸地。2. 還原。

要點 蹲宜快，舉臂則挺胸。(如圖221)



圖221

## 四肢連合動作

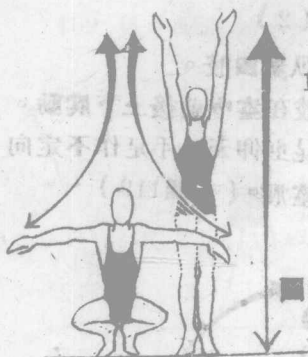


圖222

118. 部位 直立，兩臂上舉。

動作 1. 向下全蹲，兩臂側平垂。  
2. 還原。

要點 還原時快速用力。(如圖222)

119. 部位 兩足開立，  
兩臂握拳側平屈。

動作 1. 兩拳用力下打，同時屈膝全蹲。  
2. 還原。

要點 下打須用力。  
(如圖223)

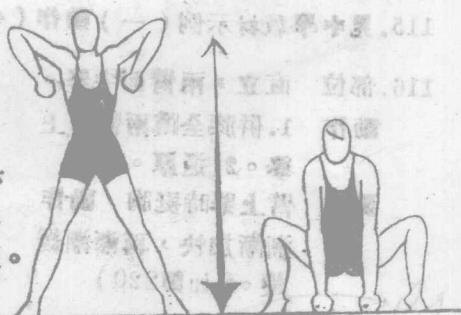


圖223

120. 部位 爬地。

動作 交互前後爬行。

要點 動作協調漸漸加快。  
(如圖224)



圖224

## 四肢連合動作



圖225

121. 部位 跪撐。

動作 1. 體向後移，臀與踵接。2. 上體盡量前移臂須伸直。

要點 動作宜慢。(如圖225)

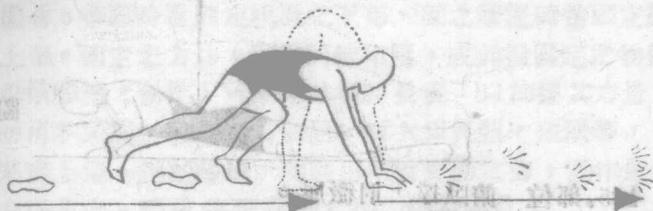


圖226

122. 部位 俯臥撐。

動作 兩腿交互前爬至直膝後，兩手繼續交互前爬。

要點 動作宜緩慢連續。(如圖226)

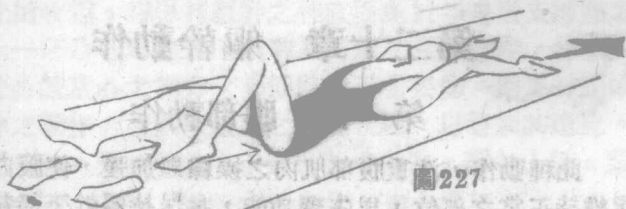


圖227

123. 部位 仰臥，臂上舉着地。

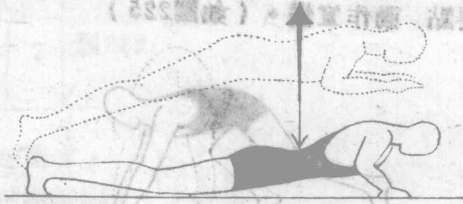
動作 交互屈膝足底踏地力撐，使上體齊齊向前滑進。

要點 動作宜慢。(如圖227)

## 四肢連合動作



124. 部位 跪撐。  
 動作 手足交互前爬。  
 要點 動作宜慢。(如圖228)



125. 部位 俯臥撐，肘微屈。  
 動作 手足彈振離地。  
 要點 彈地須迅速有力，臀部微舉。(如圖229)

## 第二十章 軀幹動作

### 第一節 腹部動作

此種動作，注重腹部肌肉之操練與加強，使腹內各器官能維持正常之部位，與生理功能，并保持軀幹下部盆骨及腰椎之正確姿勢。此外又可輔助腸之蠕動，刺激消化機能。

在直立之部位，向前彎體之腹部動作已包括於背部動作中，因其對於背部訓練之功能，較為顯著也。

## 腹 部 動 作

腹部動作可分下列四種：

1. 在仰臥之部位舉體或舉腿，此種動作可使腹肌保持正常之長度，或使過長過鬆者得以緊張，而恢復常態。故對於盆骨正常角度之維持，與腰椎過彎之矯正，有特殊之價值。有一部分腹部動作，需要腹肌徐緩收縮，使舉腿之動作，不致使盆骨及腰椎隨之而動。

作舉體或舉腿之動作，須先固定腹肌之一部分，則功效易於顯著。舉體時當固定腹肌之下部，反之舉腿時當固定腹肌之上部。固定之方法，可用同伴襟壓，或鈎握固定之物件等。仰臥舉體之動作，可漸增其槓桿長度，以加強其力量。例如初用手叉腰，次為兩臂側屈，再次為托頸，抱頭等，最後為臂上舉。垂於頸後，勿利用兩臂擺動之力，動作愈佳則用力亦愈大。呼吸務須自然，切勿摒氣過久。

2. 在坐或仰臥之部位向下彎體此種動作，可收縮腹肌加強其力量，並拉長背肌及腿後肌。彎體時呼氣，還原時吸氣。

3. 在俯臥撐之部位上肢或下肢屈伸，此種動作大部腹肌作靜止的收縮，以保持軀幹之伸直而免於手足兩支撐點之間下彎。一部分可為倒立，滾翻及騰越之預備動作。培養以手臂維持身體重心之能力，與傾跌之正當姿勢。兩足拚腿或交互屈伸之動作，可訓練腹肌之快速收縮，以增加其速度。俯臥撐之姿勢，臂須伸直，手指向前或向內，肩勿上聳。頸部須保持良好之部位。呼吸務須自然，切勿摒氣。

4. 在坐及仰臥之部位兩腿作上下或左右之擺振，此種動作可訓練腹肌之快速收縮及耐久力。一部分在坐之部位作腿上下左右擺之動作，亦可列為平均運動，因須注意身體之平衡，否則易於傾跌也。操後當予以放鬆動作，以免過勞。

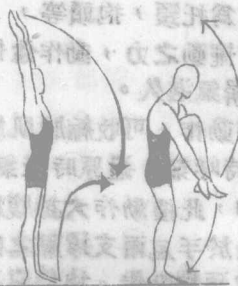
## 腹部動作



126. 部位 直立，臂側平舉。

動作 1. 左膝上提。2. 還原。3. 4. 換足行之。

要點 提膝時用力。(如圖230)



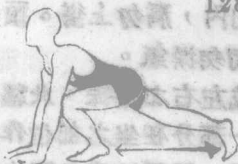
127. 部位 直立，臂上舉。

動作 1. 雙臂下垂捧足，提膝壓腹。

2. 還原。左右交換行之。

要點 提足時須用力。(如圖231)

圖231



128. 部位 屈單膝俯臥撐。

動作 兩足跳起，交互屈伸。

要點 頭向前抬，臂直，動作漸漸加快，然後漸慢。(如圖232)

圖232



## 腹 部 動 作

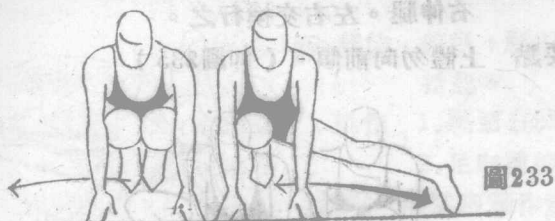


圖233

129. 部位 前蹲撐。

動作 1. 兩足跳起左腿側伸下地。2. 還原。3. 4. 跳起伸右腿。交換行之。

要點 動作漸漸加快，然後漸慢，亦可兩腿連續交換向側屈伸。（如圖233）

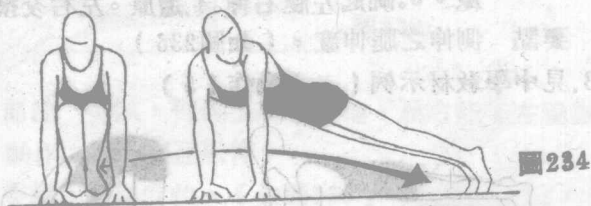


圖234

130. 部位 併腿前蹲撐。

動作 1. 併腿向左侧跳。2. 還原。3. 4. 向右侧跳。左右交換。

要點 側跳時併腿，膝伸直。（如圖234）

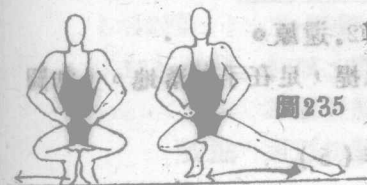


圖235

131. 部位 叉腰全蹲。

動作 1. 在全蹲之部位跳起，同時左腿側伸下地。2. 跳起還原。3. 4. 跳起