

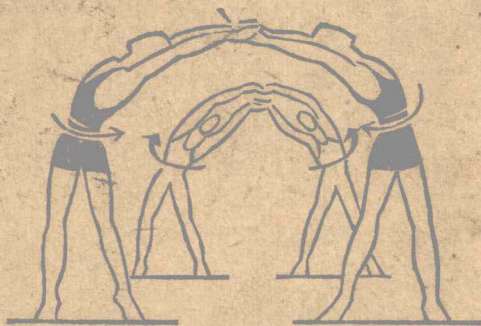
教育部國民體育委員會主編

體育參考叢書之一

# 徒手體操教材教法

( 上 冊 )

俞晉祥 葛衢康 編著



民國三十一年七月初版

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  
重慶青木關

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所  
湖南藍田國立師範學院

## 金 序

俞晉祥、葛衢康兩君，應教育部國民體育委員會之約，編著徒手體操教材教法一書，囑爲之序。僅就個人對於徒手體操在體育上之價值，提要分析，以供體育同志之研討。

徒手體操在體育上之價值，無論古今中外，均佔重要之地位，作者已於本書第一章體操之史略中詳述之矣。雖近年美國大部份體育專家反對體操之聲浪，異常澎湃，而其體育界權威，赫壽靈頓氏仍將體操列爲體育課程活動之一，可見體操一項，自有其特殊之價值在也。徒手體操之價值：既可爲他種活動之基本訓練，且特具全身平均發展之優點，而教者可完全控制之，此其一。目前一般體育課程活動，偏重於團體競爭性質之遊戲。此種遊戲，固具不可磨滅之價值，但未必完全適宜於各種社會環境，更未必完全適宜於社會體育落伍如今日之我國。故體育界已感覺有改造體育課程之需要，而徒手體操，適能補此缺點，此其二。徒手體操在運用時，無時間空間及其他一切環境之拘束，故自學校有體育課程以來，卽列爲課程活動之一，其價值可想而知，此其三。體育課程必須適應國情，例如美國之經濟能力，冠於世界，其學校社會之體育設備，亦爲任何國家所望塵莫及。然在歐洲大陸各國，一則因體操有歷史性之關係，再則以社會之經濟能力較差，故體操運動，至今風行一時，以我國經濟政治不景氣之現狀而論，體操一項，自應列爲學校體育必修科之一，此其四。美國體育界之反對體操者，謂其單調呆板，不合自然與心理之原則，殊不知今日之體操，已非昔日之體操，所可同日而語。如丹麥之活潑

## 金 序

美觀，深符藝術條件，更合乎節奏韻律之天性；德國體操之自然有力，對於生理心理兩方面之發展，均有獨到之處，否則何至風行於歐陸各國而迄今不衰哉？總之，徒手體操已隨時代而化進，昔非今比，具有獨立性之價值，此其五。以上五點，在本書中或未盡述，故樂道之。

俞葛兩君，本其多年教學之經驗，加以廣覽羣書，編成此書，將歐美各國體操之優點於一爐，而自成系統，可謂集天下徒手體操之大成矣。書中體操姿勢，繪圖五百餘幅，更為最新式之作品，誠為體育界之福音。謹為之序，以誌慶賀！

民國三十一年第一屆體育節

金兆均序於湖南藍田國立師範學院

## 作者自序

### 作者自序

體育活動之種類多矣，但除徒手體操外，其他運動：或需多量之經費時間；或須相當之人數設備；或則因個別差異之影響過大，不能適應普遍之需要；或則因氣候之關係，不能終年行之。唯有徒手體操，不受經濟、時間、人數、場地、設備、氣候之限制，幾男女老幼，隨時隨地，均能行之。而其對於身心訓練之功效，固不亞於他種運動也。我國經濟落後，體育之場地設備，既感不敷；而國民之運動興趣與技能，亦較低劣。故當積極提倡徒手體操，以爲普及體育之張本及全民訓練之工具。

作者攻讀國立中央大學體育系時，對徒手體操一項，已甚重視，而悉心研究。當時承德籍教師葛樂漢氏(Tunther Kleinhans)及其他師長之諄諄教誨，四年薰陶，獲益良多。卒業後，漫游大江南北，擔任各大中學校體育教職多年，從事徒手體操之提倡與革新運動，不遺餘力，而其研究興趣，亦與年俱進。

二十九年秋，作者先後自滬滬兩地來湘，執教於國立師範學院體童科。同事除主任金師兆均外，尚有趙敏學、江良規、徐汝康諸先生。同仁等鑒於抗戰發生後，國內體育學術有日趨消沉之勢，乃發起組織「體育與健康教育研究社」，發行「體育與健康教育二月刊」，以資提倡。公推金師爲總幹事，而編輯之責，則由良規兄負之。渠於任職後，即促作者編著新體操教材，逐期於二月刊上發表，以供同好，并出其在德搜集之體操圖畫多頁，供我參考。作者之徒手體操寫述工作，由此而始。

今春應各方之要求，擬籌款將體健二月刊上發表之新體操教

## 作者自序

材擴充內容，印成專書。但旋以物價飛漲，印費日增，致心餘力絀，幾成泡影。適教育部國民體育委員會籌議編印各種體育參考書，本書由吳師邦偉商請教育部撥款付梓，始得問世。

本書共分四編二十三章：第一編總論徒手體操之一般理論及其部位名稱，第二編闡述徒手體操之教學要點及教材編製法等，第三編為各級學校徒手體操教材示例，第四編列舉各種動作，以其功能分為若干類，并附有清晰精美之圖畫，使讀者易於明瞭，且可自編教材。最後附錄三章：一、動作年齡性別選配表，二、人體肌肉骨骼解剖提要，三、本書參考書報。全書文長十萬言，圖五百五十七幅，分印上下兩冊，自問內容尚稱充實，然倉卒成書，簡陋之處，在所不免，尚祈海內明達予以指正，俾於再版時詳加增刪。書末有勘誤表，將書中錯字，及遺漏之處，一一更正，亦希讀者注意。

本書之成，江良規先生供給一部分材料，且時作精神上之鼓勵，銘感無已！金吳二師於百忙中指示寶貴意見，并賜序言，亦深感荷！此外趙敏學先生供給解剖材料甚多；殷君兆琪襄助繪圖及印刷事宜，得力尤偉。謹以至誠，一併在此致謝！

作者寫於國師 三十一年七月三十日

（此處文字模糊，難以辨認，疑為出版或印刷相關之說明）

（此處文字模糊，難以辨認，疑為出版或印刷相關之說明）



# 目 次

## 徒手體操教材教法目錄

第一編 總 論		頁數
第一章	體操之史略 .....	1
第一節	中國古代之體操 .....	1
第二節	西洋體操之起源 .....	3
第三節	德國體操之沿革 .....	4
第四節	瑞典體操之沿革 .....	6
第五節	丹麥體操之創始 .....	6
第六節	歐洲其他國家著名之體操領導者 .....	7
第七節	美國體操之傳入及其發展 .....	7
第八節	日本體操之改進 .....	8
第九節	西洋體操之傳入中國 .....	9
第二章	體操之範圍與派別 .....	9
第一節	體操之範圍 .....	9
第二節	體操之派別 .....	11
第三節	德瑞丹美四國體操之比較 .....	15
第三章	徒手體操之價值與功能 .....	16
第一節	體操之意義 .....	16
第二節	徒手體操之優點 .....	17
第三節	徒手體操之價值 .....	18
第四節	徒手體操及於身體之功能 .....	20
第四章	徒手體操在體育上之地位 .....	25



## 目 次

第一節	體操與時代背景	25
第二節	美國一部分體育家反對體操之理由	27
第三節	體操是否在體育上尙有相當之地位	28
第四節	結論——徒手體操在今日之中國應積極予以提倡	34
第五章	徒手體操動作之分類	35
第六章	徒手體操動作部位名稱之解釋	37
第一節	普通名稱	37
第二節	基本動作	41
第三節	部位名稱	41

## 第二編 徒手體操教學法

第七章	動作之選擇標準	59
第八章	教材之編製方法	59
第九章	教材之編製程序	61
第一節	德國式體操程序	61
第二節	瑞典式體操程序	62
第三節	丹麥式體操程序	63
第四節	美國式體操程序	63
第五節	簡單便利之體操程序	64
第十章	教材之進度	65
第十一章	教授法之種類	67
第十二章	教學要點	68
第十三章	口令之種類與用法	71

## 目 次

第一節	口令之種類	71
第二節	口令之用法	74
第十四章	分隊法	75
第一節	徒手體操之隊形	75
第二節	普通之分隊法	76
第三節	丹麥體操之分隊法	80
第十五章	仿效體操與設計教學法	84
第一節	新舊體育教學法之不同	84
第二節	設計教學法	84
第三節	麥克樂氏體育設計教學法	86
第四節	故事遊戲	88
第五節	仿效體操	90

### 第三編 各級學校徒手體操教材示例

第十六章	小學徒手體操教材示例	93
第十七章	中學徒手體操教材示例	98
第十八章	大學及成年徒手體操教材示例	105

### 第四編 徒手體操各部動作

第十九章	四肢動作	115
第一節	上肢動作	115
第二節	下肢動作	126
第三節	四肢聯合動作	139
第二十章	軀幹動作	150

## 目 次

第一節	腹部動作	150
第二節	背部動作	171
第三節	軀側動作	200
第廿一章	平均動作	227
第廿二章	跳躍動作	233
第廿三章	雙人互助動作	247
附 錄		
一	動作年齡性別選配表	274
二	人體肌肉骨骼解剖圖說	286
三	本書參攷書報	296

# 徒手體操教材教法

## 第一編 總論

### 第一章 體操之史略

#### 第一節 中國古代之體操

體操在世界各國中，發生最早者，按之史乘，當推中國。在神農氏（紀元前 3218—3079 年以前，已有陰康氏發明消腫舞，是為世界醫療體操之鼻祖。據呂氏春秋所載：「陰康氏之時，民氣鬱遏，筋骨不達，故作為樂舞，以導之。」路史：「陰康氏之時，水漬不疏，江水不行其源，陰凝而易悶，人既鬱於內，腠理滯著，而多重腿，得所以利其關節者，乃制為之舞；教人引舞，以利導之，是為大舞。」由此可知消腫舞，實為揆合生理與環境需要之體育活動，惜其法今已失傳矣。

陰康氏之後，軒轅氏（紀元前 2698—2599 年。）始創「導引」之術，開後世養生術之端。莊子（與齊宣王同時，約在紀元前 1242—1223 年。）刻意篇云：「吹呴呼吸，吐故納新，熊經鳥申，為壽而已矣。此導引之士，養形之人，彭祖壽考者之所好也。」成元英疏謂：「吹冷呼而吐故，呴暖吸而納新，如熊攀樹而可以懸，類鳥飛空而能伸其脚也。」簡言之，所謂吹呴呼吸，吐故納新者，呼吸運動也；所謂熊經鳥申者，即四肢運動也。

## 體操之史略

後漢華佗（約在紀元 221—280 年間。）創「五禽之戲」，爲一種適合生理之體操術。三國志華佗傳云：「佗能爲五禽之戲；一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鳥。熊頸鴟顧，引腰彎體，動諸關節，以求難老，亦以除疾，兼利手足。其時有甘始者，亦善鴟視狼顧，呼吸吐納之術，」實爲後世倣效體操之濫觴。

天竺（即今之印度）達摩祖師，於梁武帝時，（紀元 502—549 年間。）迎至金陵，與談佛理。後至嵩山少林寺講道，見僧徒，類皆精神萎靡，筋肉衰憊，聽講時常有昏睡不振者，乃創達摩十八手，使徒衆於晨熹時習之，以爲強身之用。氏謂：「靈魂欲其靜而悟，軀壳則欲其健而通。非靜則無以證悟而成佛，非健則無以行血而走氣。故體須勤勞得中，使筋暢神怡，而後靈魂無拘滯，痿弱之苦。」寥寥數語，已將精神與肉體之關係，闡述甚詳。所謂達摩十八手者，即十八節徒手體操也。

達摩祖師又創「易筋經」（或謂爲清明間人所僞託，並非起達摩。）分上下兩卷，有內外功之別。內功主靜，外功主動。十二段錦中注重調和氣息之力，即世所謂內功也；而其十二勢圖，則爲鍛鍊身體之用，與近代之體操無異，即世所謂外功也。

五代時（紀元 901—980 年間）有陳搏者，宋真源人。字圖南，太宗賜號爲希夷先生。創十二月坐功，其動作凡二十有四，與今之體操相類。每一動作之後，必繼以呼吸運動。惟所有動作，皆在正坐時行之，故下肢動作特少。

八段錦，亦爲我國古時練身之法，分南北兩派，南派偏於柔，而北派偏於剛。後者相傳爲岳武穆所創（約在紀元 1101—1162

## 體操之史略

年間)或謂起於岳飛之前，爲李似矩所發明，前者始於何人，則不可考矣。

自宋以還，我國武術，迭有發明，舉其要者有太極，八掛，形意，少林，通臂等拳，此種武術，實即我國固有之體操也。一不用兵器者爲徒手體操，使用兵器者爲器械體操。其發生遠在西洋體操之前。然國人不察，往往昧於尊夷鄙夏之心理，以爲我國素無體操，此實井蛙之見也。

我國國術，已有數千年之歷史而不衰者，自有其偉大不朽之價值在也。例如：太極拳，連續之柔軟操也，頗與歐洲新興之丹麥操相似；潭腿中華新武術等，則又與德式體操相類，惟每套之動作太多，需要甚多之記憶力，足使學者望而生畏，故似有去蕪存精之必要，務使學者簡單易學，而便於普遍。又國術與體育，過去各成一家，缺乏聯絡，而國術界內部，亦派別之見甚深，今後應以虛心之態度，各弭成見，加以科學之研究，使合現代之潮流，則將來中國體操之名，必爲世所稱頌矣。

### 第二節 西洋體操之起源

西洋體育，發源於希臘，蘇格拉底 (Socrates 469-399 B.c.) 柏拉圖 (Platon 427-347 B.c.) 亞里斯多德 (Aristotle 384-322 B.c.) 諸氏，均甚熱心提倡。其活動項目：有射箭，拳擊，角力及跑跳擲等競技運動。希臘人嫻習墊上運動，而對於器械體操，則練習較少。

羅馬人注重軍事體操，對於平民體育，則甚漠視。彼等曾發明木馬，以訓練騎術，此或爲體育中各種器械之首創者。至中世紀時代，因社會秩序之不安定，與遁世哲學之影響，故體育之發

## 體操之史略

展，頗受障礙，雖其後半期封建之武士運動甚為發達，然僅為少數貴族階級之訓練，平民無與焉。

### 第三節 德國體操之沿革

體育在學校教育中復佔重要之地位，始於十八世紀末葉，而以德國為首創。一七七四年巴西多(J. B. Basedow 1723-1790)設泛愛學校(Philanthropinum)於狄曹(Dessau)，特別注重體育手工等科，成績斐然。當時受其影響最深者，有德國之莎爾紫曼(Salzman)古斯母慈(Gutsmuths)楊氏(Jahn)瑞士之裴斯泰洛齊(Pestalozzi)丹麥之拿黑鐵加爾(Nachtegall)瑞典之林氏(Ling)等，對於後世體育之發展，影響至大。

莎爾紫曼(C. G. Salzmann 1744—1811)初為巴西多之助教，後自設學校於許奈發粉達爾(Schnepfenthal)，聘古斯母慈為教授，提倡體操遊戲，頗具成績。

古斯母慈(Johann Gutsmuths 1759—1839)繼巴氏之後，提倡體育，集古時體操學說之大成，立近世體育學說之基礎，從之遊者甚衆，門牆桃李，俱屬一時知名之士。德國體操之開於世者，氏之力也。古氏學說，以體操為方法，使青年獲得娛快，興奮，敏捷，而達於勇敢，壯碩，與健康之境。其課程內容，包括走步，跑步，跳，擲重，角力，攀登，平均運動，舉重，舞，蹈及體操等，而以沐浴或游泳為課程之結束。氏於一七九三年著「青年體操」(Gymnastics for youth)一書，以供當時學校體育實施之用，此為體育上第一本專書。後又著述關於遊戲及體操教學法之書籍各一冊，均為名貴之作，世稱古氏為「德國體操之祖。」

古氏之後繼者，為「德國體育之父」弗特烈楊氏(Friedrik



## 體操之史略

Ludwig Jahn 1778—1852) 當十九世紀初葉，正拿破崙 (Napoleon 1769—1821) 鐵騎縱橫，蹂躪全歐之時。楊氏悲國勢之衰微，痛民氣之消沉，欲雪恥圖存，非從全民訓練着手不可。乃將古氏之學識方面，擴而充之。以體育為全民訓練之工具，而以復興日耳曼民族為目的。一八一一年氏於柏林郊外創設一運動場，誘致有為之青年，從事訓練。其體操程序中，包括各種自然活動，唱歌，遊戲，角力，跳繩，木馬，單杠，雙杠，攀登，擲重，角力，鬥劍，游泳，體操等等。後與弗里省 (Freisen) 等組織體操聯合會，會員加入者甚衆，不久即普及於全國。至一八一三年解放戰爭中 (War of Liberation)，楊氏體操會會員，首先加入著名之騎兵團，奮勇作戰，卒復前仇，楊氏提倡體育之功也。

十九世紀中葉，斯比次氏 (Adolph Spiess 1810—1858) 創造另一德國體操系統，其課程內容有：徒手體操，啞鈴體操，吊梯，軒輕板，及跑跳游泳等。氏對於女子體育，首先提倡，研究有素，故世人尊之為「女子體操之創始者」。斯氏受裴斯泰洛齊之影響甚深，並受教於古斯母慈。一八二九年得識楊氏，獲益亦非淺鮮。後斯氏赴瑞士教學，將其發明之體操，傳入瑞士。一八四八年返德，在達倫斯塔脫 (Darmstadt) 設一體育師資訓練班，死於任所。氏與楊氏體操不同之點，為注重形式訓練，與人工活動；教材和緩，可適於男女性；而楊氏系統則不重形式，注重自然活動，機巧運動，以施於男子為宜。

此後愛叟倫 (Eiselen 1792—1846) 浮耐爾 (Werner 1792—1866) 輩出，均承楊氏斯氏之統，而發揚光大之。德國體操，



## 體操之史略

不斷改良，進步甚速，至今猶為世人所樂用也。

### 第四節 瑞典體操之沿革

當楊氏專心創造德國體操時，林氏 (Per Henrik Ling 1776—1839) 亦正專心設計另一體操系統，即今之所謂瑞典體操也。氏受德國古斯母慈氏著作之影響甚大，其提倡體育之動機為救國運動，故其方法初重軍事性質。一八一四年氏為瑞典皇家體操學校校長，該校乃世界最早體育學府之一，至今猶存。林氏體操可分四大主要部分：醫療體操 (Medical gymnastics) 用以矯正身體缺陷，軍事體操 (Military gymnastics) 用於軍事訓練，審美體操 (Esthetic gymnastics) 用以訓練姿勢與表情，教育體操 (Educational gymnastics) 用以鍛鍊學校兒童。林氏體操，以解剖學與生理學為基礎，故頗有科學研究之價值。林氏死後，其子海爾麥 (Hjamar) 繼其父業，將林氏之體操系統，加以修正充實，發揚光大，推行於瑞士，丹麥，英，法，意，比，美及其他國家。

### 第五節 丹麥體操之創始

丹麥有一世界最古之體育學校，設於一八〇四年，其目的為訓練軍隊體育教官，主其事者即為拿里鐵加爾 (France Nachtegall 1777—1847)，氏為丹麥體操之創始者，其思想頗受巴西多與古斯母慈之影響。

步克 (Niels Bnkh) 為另一丹麥體操之偉大領袖，氏於一九二一年將傳統之丹麥體操與瑞典體操融合為一，加以改良，另創所謂「基本體操」 (Fundamental gymnastics) 者，最近歐美各國頗為盛行。