

新 課 程 標 準 適 用

新 生 活 教 科 書

體 育 教 材

(兒童技巧和機巧運動)

小 學 校 初 高 級 用

全 一 冊



上 海 大 東 書 局 印 行

33

中華民國二十三年五月初版

新生活教科書
小學校初高級用

兒童技巧和機巧運動

◎全一冊定價大洋二角五分
(外埠酌加郵費匯費)

編輯者 蔡 雁 賓

發行人 沈 駿 聲
上海北福建路三三一號

印刷者 大 東 書 局
上海北福建路三三一號

總發行所 大 東 書 局
上海四馬路三一〇號

分發行所

開封 南京 沙市 長沙 廣州
安慶 漢口 濟南 天津 雲南
常州 梧州 杭州 廈門 重慶
無錫 陽信 嘉坡

大東書局



(材 晉 朱 者 對 校 書 本)

引 言

『兒童生活就是遊戲生活』這句話，凡是研究教育的人，大都異口同聲地贊同的。既然如此，那麼我們站在教育界的人，就應當想法來滿足他們的需要和慾望。但是對這句話，或許還有人懷疑，我且再把牠大略的申說一下：

動，是兒童的天性，兒童彷彿是流着的水，沒有一刻停止；就是碰到了窒礙的地方，他還是在那裏溜溜的旋轉個不停，所以兒童的活動，除掉了睡眠之外，是沒有一刻停止的，他平時不管好歹，總要去動，看見人家一舉一動，也不問可做不可做，就要去模仿，最奇的，像動物的貓叫狗跳，也要去學習，這種天真的生性，真無法可以改變的，有時用恐嚇的手段去禁止他的動，叫他坐在那裏，或者立在那裏，當時怕你的手段厲害，或許服從你的命令；但沒有多時，他的手足，早已在那裏觸牆壁，或弄衣角了，兒童天性如此，要絕對禁止他不動，是萬萬做不到的，就是你勉強做到了，也是不合兒童原理的。所以我們要趁這個時期，選擇種種有益的遊戲去指導他，用有價值的動去支配他，使他沒有餘力再去做不好的事情才好。

技巧和機巧運動，是發育兒童天性的利器，並是發展兒童基本性質的工具，在教育上，原有極大的價值，所以教育部，最近頒佈的

課程標準體育科內，關於這兩項運動，亦很占重要；不過我們要施用得宜，要按照兒童的天性，和季候的寒暖，纔配以相當的材料，雁賓不敏，濫竽體育界，已有十多年，尤其是在小學校裏年數最多，因此除了假期之外，時時和一般天真活潑的兒童在一起，覺得兒童對技巧運動中的盪鞦韆，玩滑梯，玩軒輊板，跳繩和踢毽子；機巧運動中的翻筋斗，做虎跳，蟹式爬行，麻雀跳等動作，確是他們天性所愛好的。可是這種運動，大抵學校中，以為無足輕重，從未見到那一校有人好好指導，平時任憑兒童自己玩弄，一有危險發生，根本就要取消，還有好多學校，自裝置之後，如有損壞，不加修理，因此兒童更多發生危險，我們既然知道這種運動，是兒童天性所愛好的，那麼應該用正當的方法來培植，來維護；一方面，能吻合兒童的心理，另一方面，還可適合於兒童生理，雁賓感到兒童體育教材的重要，就十多年的經驗所得，編輯技巧和機巧運動法多種，適合小學初高年級兒童的運動，以供諸同好；不過匆促成稿，悖謬之處，必難幸免，尚希諸位體育家有以指正，幸甚！感甚！

蔡雁賓寫於國立暨南大學實驗學校

兒童技巧和機巧運動

目 次

上 編 技 巧 運 動

1	盪鞦韆.....	1
2	滑梯.....	3
3	軒輊板.....	5
4	盪浪船.....	7
5	跳繩（分單獨和團體）.....	9
6	踢毽子.....	11
7	滾鐵環.....	13
8	拍皮球.....	15
9	棒球打靶.....	17
10	棒球擲遠.....	19
11	抽陀螺.....	21
12	造房子.....	23
13	兩頭球.....	25
14	新式浪木.....	27
15	新式旋轉滑梯.....	29

下編 機巧運動

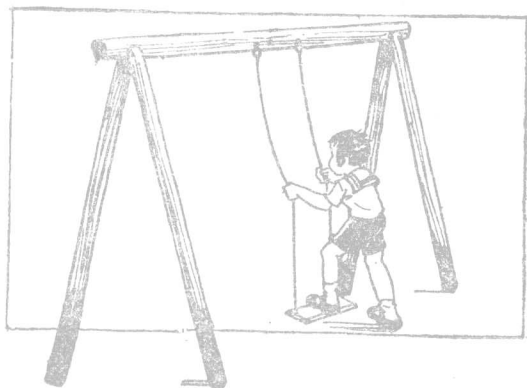
1	頭部着地翻筋斗·····	31
2	背部着地翻筋斗·····	33
3	背上翻筋斗·····	35
4	斛米·····	37
5	虎跳翻身·····	39
6	跳馬·····	41
7	人球滾燈·····	43
8	三角形倒立·····	45
9	靠背跳躍·····	47
10	金雞獨立·····	48
11	麻雀跳躍·····	49
12	蟹式爬行·····	50
13	倒翻筋斗·····	51
14	撐膝翻身·····	52
15	蛇蛻殼·····	54
16	鯉魚跳龍門·····	56
17	魚躍過網·····	58
18	地掃繞足·····	60
19	地掃旋轉·····	61
20	雙飛跳起·····	62

兒童技巧和機巧運動

上編 技巧運動

一 盪鞦韆

(一) 圖樣：



(二) 方法：

1. 上板——兩手把繩握牢，兩足退後一步，先用左足踏在板的左面，再以右足在地上一點，以助身體全部重量，在鞦韆上向前盪出，同時右足即行收起，和左足同踏板上，俟兩足向前伸足時，把兩手用力後拉，同時身體蹲下，使全身重量向後，如此向前向後，就可逐步增加振盪的力量，純熟之後，覺得很有興趣。初學時，只好一人

爲之，等到有了把握，就可二人同時舉行，那時更有興趣。（看上面的圖）

2. 停止——如欲停止運動，只要身體和手足不加用力，聽其自然，至振盪力量減少，即用左足伸下，在地上支住，然後把兩手放繩，同時右足亦離板着地；如欲學習向前向後跳下，可不必等鞦韆的振盪力全行減少，只要看鞦韆將要盪前時，就用兩足跳下，同時兩手亦離繩，向前跳時，依照此法反對行之；不過非經多時的訓練，和前後沒有人保護，絕對不能作此動作。

（三） 功效：

1. 養成兒童的膽力和振盪的習慣。
2. 使兒童強壯心肺，發達全身肌肉。

（四） 注意：

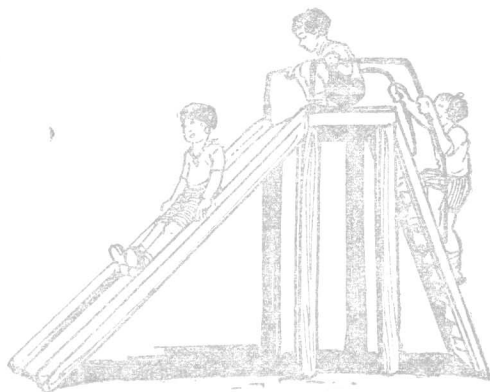
1. 兒童初學習時，身體絕對不能在兩繩中間挺出，以免兩足離板，有跌倒的危險。
2. 兒童正在運動的時候，下面的人，亦絕對不能在中間來往，這是很危險的。

（五） 程度：

適合中高級學生運動。

二 滑梯

(一) 圖樣:



(二) 方法:

1. 上梯——玩這個運動器械，只能單獨行之，或者幾人連續亦可。其上梯法：先由後爬上，到頂即行蹲下，兩手須按在滑梯的兩旁，兩足伸直，上體挺胸縮頸，坐在板上，預備漸漸滑下。

2. 滑下——把臀部蹲下，身體向後稍仰，助了全身的重量，自然漸漸滑下，至滑板盡端時，須用兩足支住，然後可以立起，得法之後，動作自可加快，膽量亦能增加。（看上面的圖）

(三) 功效:

1. 使身體活潑，動作敏捷。
2. 養成兒童有愛好運動之習慣。
3. 養成兒童有平均動作的習慣，並得自上而下之膽量。
4. 增加血液循環，發達全身各部器官。

(四) 注意：

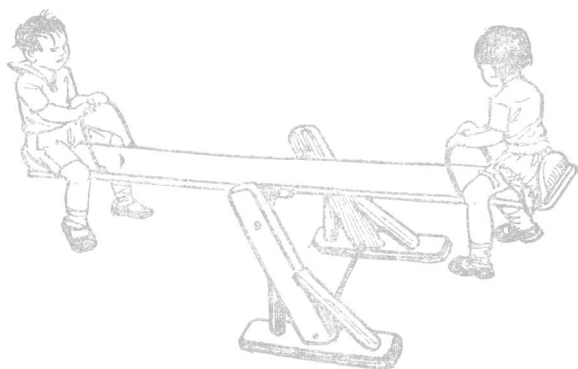
1. 自上滑下，身體不可傾前，兩足不可彎屈。
2. 兩手不能隨便舉起，應該按在滑板兩旁。

(五) 程度：

低中高級兒童都可運動。

三 軒 輕 板

(一) 圖樣:



(二) 方法:

1. 上板——玩軒輕板，須二人爲之，他的開始方法，一人先坐在板的甲端於下，兩手握牢前面鐵圈，然後第二人爬上，坐在板的乙端，兩手也握牢鐵圈，於是在下面的人，把兩足在地上用力一點，使身體向上聳起，這時乙端的人，即向下着地，着地時，須用兩足支住，然後也用甲端人的方法聳起，如此一高一低，覺得很有興趣。

2. 下板——身體已覺疲倦，運動不再繼續，只要在下面的人，不用兩足使身體聳起，坐好不動，並身體向後稍仰，等上面的人下板之後，纔可離板他去。（看上面的圖）

(三) 功效:

1. 使兒童增加膽量,並有上下振盪的習慣。
2. 使兒童增進血液循環,發達兩腿肌肉。

(四) 注意:

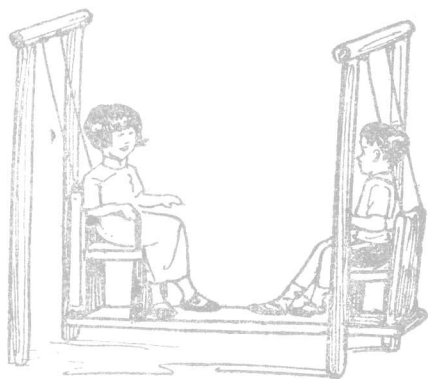
1. 停止運動時,下面的人,萬萬不可先行離位,這是玩軒軒板的最要關鍵。
2. 軒軒上下,兩端的人,也不可過於用力上聳,免得發生危險。

(五) 程度:

適合中高級兒童運動。

四 盪 浪 船

(一) 圖樣:



(二) 方法:

1. 上船——使浪船振盪停止，然後一個兒童先走上去坐好；第二個兒童再行上去，到大家都坐好了，就用兩手握牢旁邊的木條，兩足前伸，在踏板上用力向前撐出，還有一人，用全身重量向後引，如此輪替動作，浪船就慢慢的振盪起來，其開始方法，實和盪鞦韆大同小異。

2. 下船——要停止運動，二人不作前振後引的動作，等到浪船的振盪力量完全消失，兩人就可互相走下。（看上面的圖）

(三) 功效：

1. 養成兒童有遊戲運動的習慣。
2. 使兒童能有適應各種運動器具的動作。
3. 使兒童身體強壯，膽量增加。

(四) 注意：

1. 玩這個遊戲時，兩足須伸直，萬不可屈攏在裏面，並須身體後仰。
2. 在作這運動時，其他的人，不能在旁用力推動。
3. 運動時，人數爲二人至四人最適宜，過多恐須發生危險。

(五) 程度：

低中高級兒童都可運動。

五 跳 繩

(甲) 單 獨 跳

(一) 圖 樣:



(二) 方 法:

1. 前跳——預備堅韌繩子一條，長約五六呎，粗細和鋪蓋索相同，開始時，用兩手握住他的兩端，把繩圈從前方向頭上繞至背後，作為預備姿勢，然後把繩圈自頭上向前方繞至兩足底下，同時兩足急行跳起，於是再把繩圈自後至前方，不斷的繞行大環，兩足亦接連跳動，這樣的上下肢合拍動作，身體自有益處。

2. 後跳——把繩子自後繞前，作為預備，然後自前方向頭上繞至足跟處，同時兩足急行向後跳起，從此自前至後，繞行大環，就可

接連不斷的跳下去。(看上圖)

(乙) 團體跳

開始方法：先預備堅韌的繩子一條，長約二丈左右，(看人數多少而定)先叫二人各握繩的一端，把他環繞起來，旁邊的人，看見繩子振盪的力量大了，並當繩子自上而下的時候，隨即穿進跳起，這時繩子剛巧在足下繞過，以後每逢繩子自上而下時，把兩足從容跳起，如果繩子長的，可以幾人同時在中間跳躍，每人定了跳的次數互相更換，大家非常有趣。(看上圖)

(三) 功效：

1. 養成兒童眼到足到，見機而行的習慣。
2. 養成兩足有彈性，並增進血液循環。

(四) 注意：

1. 環繞繩子，不可過快，須湊合跳的人之動作。
2. 這個運動，容易使身體發暖，故適宜於冬天，不適宜於夏天，指導者必須注意。

(五) 程度：

低中高級學生都可運動。

六 踢 毽 子

(一) 圖樣:



(二) 方法:

毽子是一種很有趣的玩具，不僅有趣，對於我們的身體，也有十分的益處，譬如在冬天的時候，祇要我們踢一回毽子，全身就會煖熱起來；不過踢的法子很多，像文踢中的，用一足順踢，反踢，足尖向上踢，在足背上頓；武踢中的大跳，左右足輪替跳，還有箭，環，繞，雙足併攏前後跳等種類。初起學習，先用右足正踢，有了把握，再練反踢等種種動作，起初覺得很難，以後就很容易，並且進步很快。

(三) 功效: