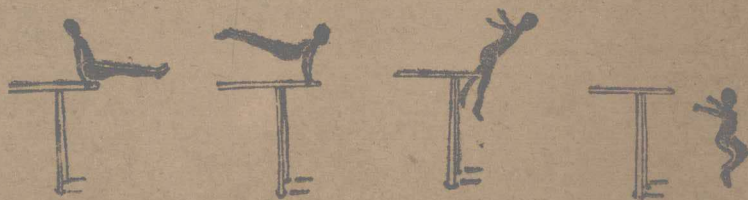


國民體育叢書之六

雙槓運動

第一輯



江西省立體育場暨附設高中體育師範科合編

國民體育叢書之六

運動槓雙

(第一輯)

定價	出版期	印刷者	發行所	發行者	編輯者	主編
每冊定價陸角	民國二十九年一月初版	南昌新合羣印刷公司吉安分廠	江西力學書店 分店： 榮和 光澤 贛縣 上饒 浮梁 寧都 臨川 銅鼓	江西省教育廳	陳洪真 鄧嘉祥 楊翼章 德鎮瑞 美藩麟	余永祚

國民體育叢書編輯旨趣

1. 本叢書爲應社會之需要，專以供給或介紹各級學校，軍警機關，及青年團體之體育教材實施辦法，及教學參考資料爲主旨。
2. 本叢書教材之編輯，均以由淺易而入繁難爲原則，體育教師可視訓練對象之年齡與程度，斟酌選取。
3. 本叢書之編輯取材，多以簡易經濟爲標準，以期便於施教，而利普及發展。
4. 本叢書不尙理論之研討，專取實用教材與具體辦法，各種運動之姿勢，均盡量用圖解表示，力求真確，惟關於動作之分解說明，因限於編輯時間，未能詳註，容待再版時補充之。
5. 本叢書編輯之各項教材力求量的豐富，故擬分輯陸續編印。
6. 本叢書希望體育界同志參考試用，如有不明之處，逕函本場編輯室，當立即奉答，倘蒙有所批評或指教，以匡不逮，尤所盼感。

余永祚誌於江西省立體育場編輯室

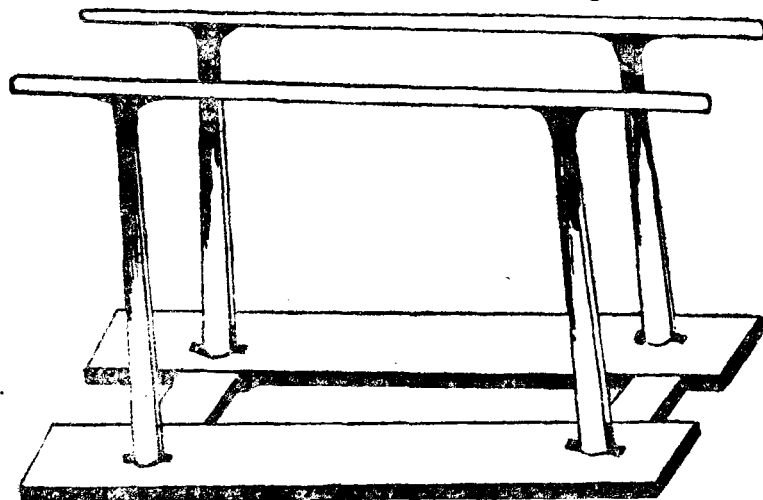
民國二十八年國慶日

雙槓運動說明及教學要點

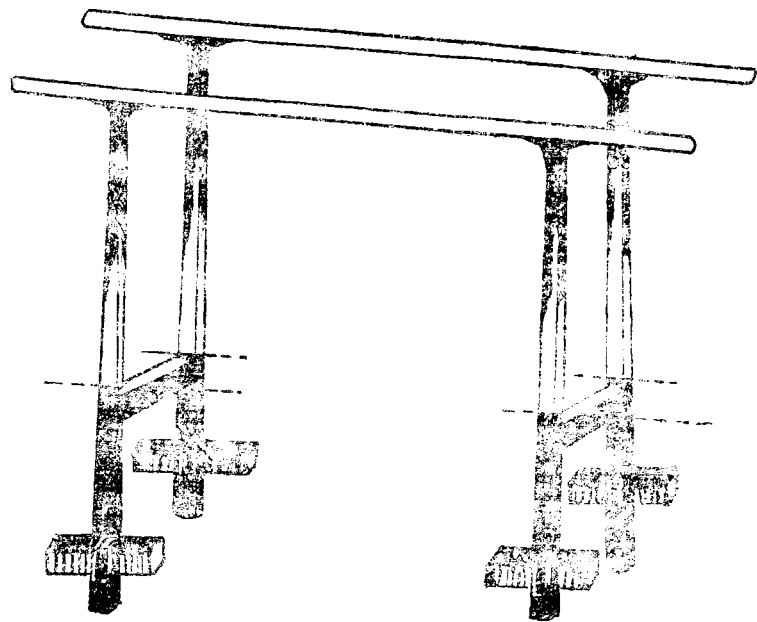
1. 雙槓運動，係機巧運動之一種，具有發達臂力，增進內臟機能，與訓練勇敢精神及機巧技術之價值，但年幼兒童不宜作此運動。
2. 雙槓器械之建造，須適合規定標準，而力求堅牢，並須時加檢查，以防危險。
3. 器械之下，應設有沙池或墊子，其大小厚度，均須足夠適用。
4. 選擇教材，須按照學習者之年齡與程度為標準，教學時，應注意基本練習，先由簡易動作而漸進繁難動作。
5. 教師於教練時，必須先行示範，並說明動作方法，及注意要點，必要時，得將某一動作分節練習之。
6. 教師於教練時，須特別注意，保護方法之說明與試習保護者站立地點，須適當便利，而動作須機警敏捷。
7. 教練動作時，應注意姿勢之矯正，務期正確美觀。
8. 不熟習之動作，不可過於冒險試行，亦不可使臂力過度疲勞，以防危險。

9. 遇有不慎失手之時，切勿雙手脫落，最好設法能有一手攀柱器械。
- 10 運動服裝，須力求大小合體，袖口褲口不可過大，尤不可穿着長袍。
- 11 救急藥品，須隨時齊備，萬一受重傷，宜速醫治，不可延誤，或妄自診斷。
- 12 團體教練，每至某一程度或某一階級時，應舉行表演比賽一次，藉以促進興趣，檢閱成績，並發揮個人特出表演之能力。

活動雙槓器械圖說



1. 橫槓二根，長三公呎，用堅硬而有彈性之木製造，其徑口約如鴨蛋形，以適於手握為度。
2. 支柱四根，低雙槓長一公尺四十公分高雙槓則長為一公尺六十公分，用硬木製造，作圓形，其直徑約十公分，但內側應稍扁平，支柱上端連接橫槓處應稍小。
3. 下脚直板厚六公分寬二十五公分，長與橫槓等下脚橫板長度以支柱下端距離為準。
4. 兩橫槓之間，距離為四十公分，支柱上端距離與橫槓等下端距離為五十五公分。
5. 橫槓之兩端，距離支柱三十公分。
6. 橫槓與支柱接啣處及支柱與下脚板接啣處均須用鐵碼釘牢。



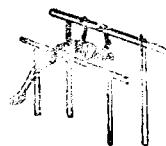
固定雙槓器械圖說

1. 支柱下端，須較活動
雙槓加長三分之一埋
入土內，使牢實不搖
動。
2. 餘均與活動雙槓同。

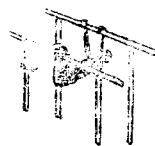
第一節



1



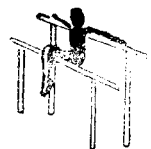
2



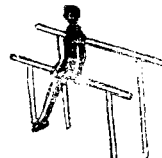
3



4



5



6

第二節



1



2



3



4

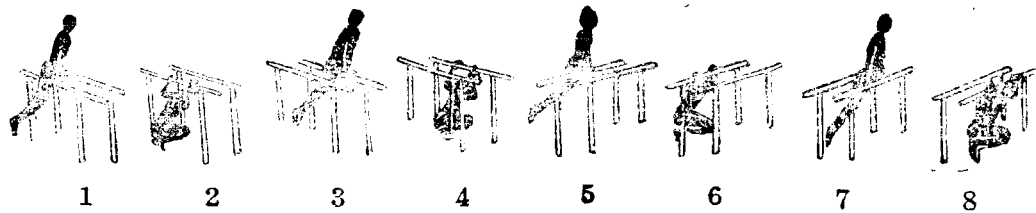


5

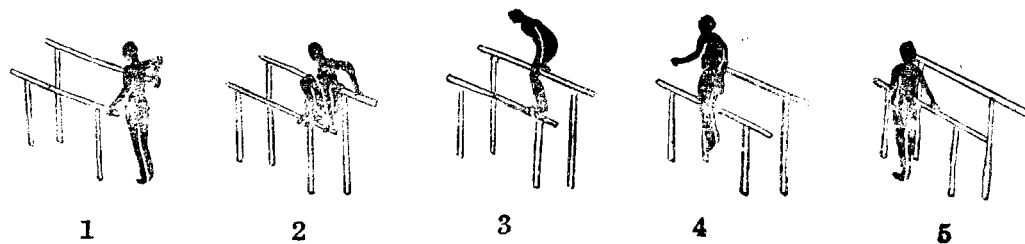


6

第三節



第四節



第五節



1



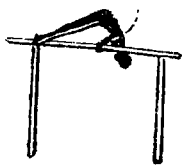
2



3



4



5



6

第六節



1



2



3



4

第七節



1



2



3



4

第八節



1



2



3

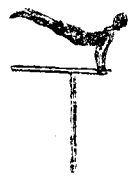


4

第九節



1



2



3



4

第十節



1



2



3



4



5

第十一節



1



2

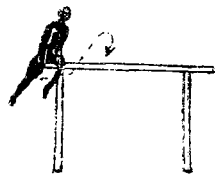


3

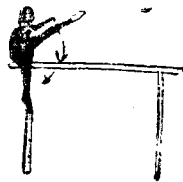


4

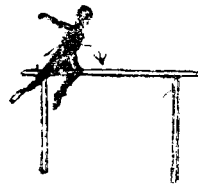
第十二節



1



2



3



4



5



6

第十三節



1



2



3

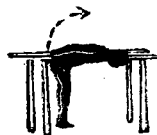


4

第十四節



1



2

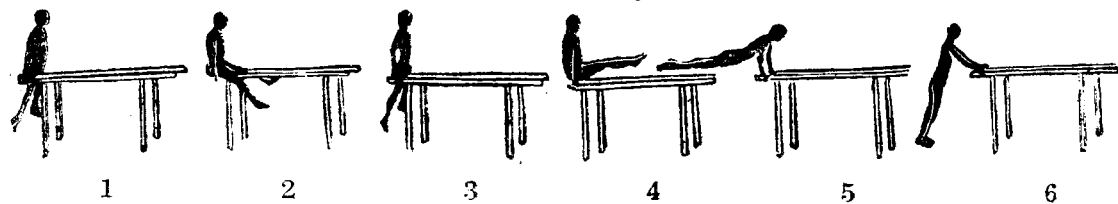


3

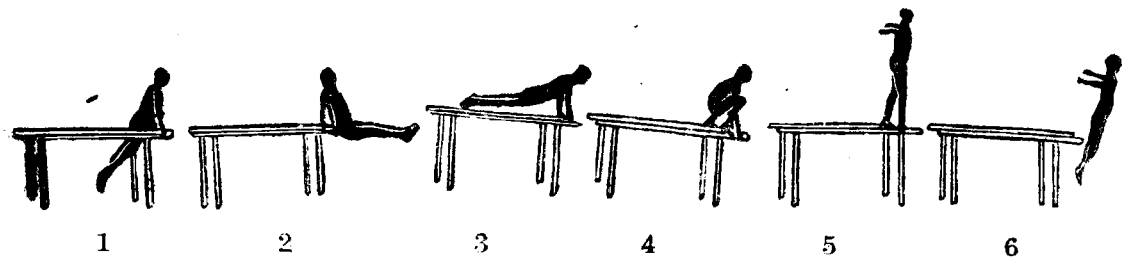


4

第十五節



第十六節



第十七節



1



2



3



4



5