

中學校用

共和國  
教科書  
普通體操

商務印書館出版

中學校用

共和國  
教科書  
普通體操

商務印書館出版

共和國  
教科書  
普通體操

編輯大意

一此書取材悉準世界上之最新學說以確實簡易而適合體操科目的爲旨不徒事美觀致失其效果

一體操之準備大半即兵式教練之材料故本書僅載排列法餘可參考兵式教練

一各種方法凡已載高等小學新體操（本館出版）而本書之編輯上及實際教授上仍不可逾越者則此等說明概從簡單

一連續體操得益較少不宜多課故本書僅載特殊之棍棒木環豆囊三種

一書中用語。皆有一定之界限。不可混視。如骹屈。脚屈。膝屈。等。驟見之。若無甚差異。而動作則不然。骹屈。乃股關節。脚屈。乃兩膝屈。作九十度。膝屈。則度數較少。使大小骹相接。又如稱骹。稱脚。稱足。三者亦有區別。股關節至足關節。曰骹。總稱膝關節以下。曰脚。稱足關節以下。曰足。餘可類推。要之當細閱解說。不可徒觀名稱之字義也。

一中學體操科。定章第一學年至第四學年。每週三小時。每小時。普通體操與兵式教練。混合教授。不得獨立。

共和國  
教科書  
**普通體操**

目次

頁數

第一章 緒論……………一

節一節 體操之特質……………一

第二節 體操之主眼點……………二

(一) 解剖的主眼點……………二

(二) 生理的主眼點……………五

(三) 心理的主眼點……………六

第三節 體操運動之類別……………七

(一) 外狀及器具上之分類……………七

目次

一

一

(二)

身體部分上之分類

八

(三)

目的上之分類

八

第四節

體操姿勢

一一

(一)

全身的姿勢

一二

(二)

部分的姿勢

一九

(三)

姿勢之適用

二六

第五節

體操運動之速度

二八

(一)

自運動之性質上觀運動之速度

二九

(二)

自運動之進度上觀運動之速度

二九

(三)

動作畢後之休止

三〇

第六節

體操運動之次數

三一

(一)

關於運動性質之多寡……………三一

(二)

關於運動進步之次數多寡……………三二

## 第七節

體操運動之連續……………三三

## 第八節

體操運動之調律……………三三

(一)

關於運動性質之調律……………三四

(二)

關於運動進度之調律……………三四

(三)

速舉動與遲舉動……………三四

## 第九節

體操之呼唱……………三五

(一)

關於運動性質上呼唱之利害……………三五

(二)

關於狀況上呼唱之要否……………三六

(三)

音樂之併用……………三七

## 第二章 體操教材

### 第一節 下肢運動

- |     |          |    |
|-----|----------|----|
| (一) | 足尖開閉     | 三七 |
| (二) | 足左(右)出   | 三八 |
| (三) | 側步       | 三九 |
| (四) | 足斜前(斜後)出 | 四一 |
| (五) | 足前(後)出   | 四二 |
| (六) | 前(後)步    | 四三 |
| (七) | 屈膝足前出    | 四四 |
| (八) | 屈膝足左(右)出 | 四六 |
| (九) | 屈膝足斜前出   | 四七 |



|      |        |    |
|------|--------|----|
| (十)  | 踵上下    | 四七 |
| (十一) | 舉踵屈脚   | 四九 |
| (十二) | 舉踵屈膝   | 五〇 |
| (十三) | 閉足舉踵屈膝 | 五一 |
| (十四) | 屈膝舉股   | 五二 |
| (十五) | 脚前振    | 五四 |
| (十六) | 脚側振    | 五五 |
| (十七) | 脚前伸    | 五六 |
| (十八) | 脚後伸    | 五七 |
| 第二節  | 平均運動   | 五八 |
| (一)  | 舉踵     | 五九 |

|      |             |    |
|------|-------------|----|
| (二)  | 舉踵屈脚        | 六一 |
| (三)  | 舉踵屈膝        | 六二 |
| (四)  | 屈膝舉股        | 六三 |
| (五)  | 脚前(後)伸      | 六四 |
| (六)  | 脚前舉         | 六五 |
| (七)  | 脚側舉         | 六七 |
| (八)  | 脚後舉         | 六七 |
| (九)  | 舉脚左(右)轉     | 六七 |
| (十)  | 一脚屈膝一脚後舉體前傾 | 六八 |
| (十一) | 足尖行進        | 七〇 |
| (十二) | 徐步          | 七二 |

第十三節

上肢運動

平均臺上之行進

七四

(一)

屈臂

八二

(二)

臂左右伸側伸

八四

(三)

臂上伸

八五

(四)

臂前伸

八八

(五)

臂前屈平屈

九〇

(六)

臂左右開側開

九一

(七)

臂左右振側振

九二

(八)

臂左右舉側舉

九二

(九)

臂前舉

九三

(十)

臂側上舉

九四

(十一)

臂前上舉

九五

第四節

頭部運動

九七

(一)

頭後屈

九八

(二)

頭前屈

九九

(三)

頭左右轉

一〇〇

(四)

頭左右屈

一〇一

第五節

呼吸運動

一〇二

(一)

臂左右舉側舉

一〇二

(二)

臂側舉及舉踵

一〇三

(三)

頭後屈

一〇四

|     |                   |     |
|-----|-------------------|-----|
| (四) | 頭後屈及臂側舉·····      | 一〇四 |
| (五) | 頭後屈及掌外向·····      | 一〇四 |
| (六) | 臂側上舉側下·····       | 一〇五 |
| (七) | 臂前上舉前下·····       | 一〇六 |
| (八) | 臂前上舉側下·····       | 一〇六 |
| (九) | 臂前上舉側下舉踵·····     | 一〇六 |
| (十) | 臂前上舉側下前進·····     | 一〇七 |
| 第六節 | 胸部運動·····         | 一〇七 |
| (一) | 上體後屈·····         | 一〇八 |
| (二) | 肋木等支持上上體後屈舉踵····· | 一一一 |
| 第七節 | 背部運動·····         | 一一四 |

- |     |                            |     |
|-----|----------------------------|-----|
| (一) | 上體前屈……………                  | 一一五 |
| (二) | 伏臥上體後屈……………                | 一一七 |
| (三) | 伏臥上體前屈……………                | 一二〇 |
| (四) | 屈膝足前出體前傾……………              | 一二〇 |
| (五) | 屈膝足後出體前傾……………              | 一二三 |
| (六) | 屈膝足斜前出體前傾……………             | 一二三 |
| (七) | 屈膝足斜後出體前傾……………             | 一二五 |
| (八) | 一手上伸一手下伸屈膝足斜前(斜後)出體前傾…………… | 一二五 |
| (九) | 一足支持屈膝足前出體前傾……………          | 一二七 |
| (十) | 一脚屈膝一脚後舉體前傾……………           | 一二八 |

## 第八節

### 腹部運動

.....

一二八

(一)

上體後傾

.....

一二九

(二)

豎臂伏臥

.....

一三六

(三)

倒立

.....

一四〇

(四)

仰臥腳上下

.....

一四二

## 第九節

### 軀側運動

.....

一四三

(一)

上體左右轉

.....

一四四

(二)

上體左右屈

.....

一四六

(三)

側臥

.....

一五〇

(四)

肋木上之側垂

.....

一五一

## 第十節

### 懸垂運動

.....

一五三

|      |                 |     |
|------|-----------------|-----|
| (一)  | 懸垂直立屈臂舉踵·····   | 一五四 |
| (二)  | 懸垂直立伸臂屈膝·····   | 一五五 |
| (三)  | 懸垂直立舉踵舉脚·····   | 一五七 |
| (四)  | 懸垂直立舉踵屈膝舉股····· | 一五八 |
| (五)  | 前方斜懸垂·····      | 一五九 |
| (六)  | 後方斜懸垂·····      | 一六一 |
| (七)  | 通常懸垂·····       | 一六二 |
| (八)  | 屈臂懸垂·····       | 一六五 |
| (九)  | 反手懸垂·····       | 一六六 |
| (十)  | 反手屈臂懸垂·····     | 一六七 |
| (十一) | 一手反手懸垂·····     | 一六七 |



|       |               |     |
|-------|---------------|-----|
| (十二)  | 一手反手屈臂懸垂····· | 一六七 |
| (十三)  | 兩側懸垂·····     | 一六七 |
| (十四)  | 兩側屈臂懸垂·····   | 一六八 |
| (十五)  | 懸垂左右振動·····   | 一六八 |
| (十六)  | 懸垂橫行·····     | 一七〇 |
| (十七)  | 兩側懸垂移行·····   | 一七二 |
| (十八)  | 懸垂轉向橫行·····   | 一七三 |
| (十九)  | 豎臂懸垂·····     | 一七六 |
| (二十)  | 懸垂之舉脚·····    | 一八〇 |
| (二十一) | 懸垂之上下振動·····  | 一八二 |
| (二十二) | 懸垂之屈膝舉股·····  | 一八三 |