

柔軟
搽教
學法

平湖朱士方編

湯懋題





中華民國十五年四月初版

有 著 作 權

編 輯 者
印 刷 者
發 行 者

寄 售 處



柔軟操教學法

每冊大洋四角

平 湖 朱 士 方
中 國 印 刷 廠
上 海 東 南 公 學
南 京 體 育 師 範
上 海 愛 國 女 學
上 海 東 南 公 學
杭 州 中 華 書 局

東南公學啓事

(一) 本校高初各級。尚有餘額。有志來學者。卽日向本校教務處報名。

(二) 本校應社會之需要。及各團體之請求。特設免費學生二十名。唯額滿不收。簡章備取。

(三) 本校應社會之需要。特添設英算夜校一所。准定四月十日開學。有志研究者。速來報名。章程函索卽寄。

(四) 本校受上寶平民教育促進會之委託。附設平民學校一所。凡年長失學者。均可報名入學。書籍費學費均不收。

序

平湖朱君士方任中等學校體育教授歷有
年矣曾編有游戲教材行世復欲淬礪教學
者之研究精神也乃於教學之餘暇編成柔軟
操法一書屬予一言弁其端余於體育
少有所研究言不足爲當世重惟見從來體育
各書其偏重理論者非私心自用卽浮掠以
充篇幅如是而欲求教學之改進是猶南轅
而北轍也是編意閱怙與說理明顯是誠體
育界不可多得之作也茲將前此之教學者得
而研求探討其於體育前途之開一新紀元
焉質諸海內之專精是學者其亦以余言爲
不謬乎葉正度謹識

柔軟操教學法目次

第一章 緒言

第二章 體育目的

第三章 人體發育之順序

第四章 柔軟操次序大綱

第五章 柔軟操分隊法

第六章 柔軟操各種部位說明

第七章 柔軟操教材選擇之標準

第八章 一小時間柔軟操教材之配置

第九章 教授柔軟操之要點

第十章 結論

柔軟操教學法 目次

柔軟操教學法

第一章 緒言

吾人無論研究何種科學。應先明白科學之意義及目的。意義明白。目的既定。然後悉心研究。循序而進。始有登峯造極之一日。否則徒行無益。欲達到真正目的難矣。體育能健康人體。固已盡人知之。但其目的甚大。範圍極廣。斷非健康二字可以包括。果爾。則未免失體育之真諦矣。吾國之提倡體育。已二十餘年。然進步極緩。不觀夫歷屆之遠東運動會乎。吾國之成績。除球類運動略占優勝外。其餘若田徑賽、游泳等項。幾無不落於人後。于此亦可略見吾國體育之一斑。其原因雖由于社會上對於體育觀念薄弱。然誤解目的。亦其一大原因也。美國體育大家麥克樂先生 Mr. McCloy 曾有言曰：「還沒有達到健康

合教育兩種目的。以前就不能承認他是體育。」由此可知體育之意義。除健康目的外。尚有教育目的。包括在內。倘單能使人健康。而未含有教育性質者。不得謂之體育。假如提倡體育。苟僅爲謀健康起見。則苦力小工。其肌肉未嘗不發達。其力量未嘗不充足。豈皆得稱之爲體育家乎。又美國體育家饒冰士先生 Mr. Robbins 有言曰。「體育乃試驗人格之事業也。」此則言體育除健康目的外。尚含有德育問題在焉。依上面諸體育家之證明。體育之目的。決非健康二字。可以包括更覺明瞭。（體育之真正目的。當在後半章內詳述之。）目的明瞭之後。則編製體育教材時。非依目的之路徑不可。即除健康運動外。應含有教育作用之動作。加入教材之中。庶幾乎一方面能使學生有享受健康之幸福。一方面可以發達學生在教育上之種種功能。否則過于呆滯。則失其功能矣。

第二章 體育目的

常人之所謂體育者。大概指體操或運動一部分而言。故其目的即為健康。茲將體育之真正目的。先列一表。然後再逐條詳細說明之。



道德

人格高尚
品性優良
遇事快樂
養成領袖資格及自動之習慣
發達社交上忠信服從犧牲愛國合羣等心

壹 健康目的

- (一)發達肌肉 使全身肌肉均有大小相稱平均發達之功。
- (二)增加力量 行用力之動作。反復習練。力量自然增加。
- (三)循環迅速 運動之後。血液循環迅速。新陳代謝之機能。亦隨之增進。
- (四)內臟堅強 如練習腰腹兩部之動作。可以刺激內臟。使消化旺盛。則身體所得之滋養料亦多。

- (五)呼吸加深 多練各種呼吸運動。能使胸膛擴張。韌帶收縮自如。呼吸量因之增進。

(六)改正姿勢。改正動作反復行之。有正直脊梁肩背腰腹或其他種種不良之姿勢。使各機官得自然發育。

貳 教育目的

(一)發達各機官之感覺能力。如視覺、聽覺、嗅覺、觸覺等。能辨別物之大小。距離之遠近。高低。速度之快慢。熱度或光線之強弱。以及時間之長短等。待其發其動作時。正與所感覺者相吻合。(養成此種感覺之習慣。以應用日常生活之中)

(二)肌肉運用靈敏。身體能服從吾之意志。而作種種動作。譬之投籃球之熟練者。與未習者在同一時間內投籃。其所投入之次數。必大相懸殊。拍網球者亦然。善拍者欲球之遠近或緩急。均能隨我之意志而變。更未習者則否。此蓋因肌肉已受過訓練。故能復從我之意志。運用自

如。

(二)發展本能 人種活動 *Racial Activities* 如跑、跳、爬、投、升、降、騰、越、打、踢、

懸、垂、追、逐、逃、避等動作。均爲天賦之本能。如有良好之訓練。卽有良好效果。故體操教材中能將此種動作加入之。卽有發展本能之功。

(四)增進模仿心 如將田徑賽或球類運動中之各種動作。插入體操教材內。以養成其習慣。備練習別項運動之基礎。

(五)體態優美 如善舞蹈者。其舉止優雅。動作輕快伶俐而美觀。兼有平均省力等功效。

(六)增進衛生常識 練習運動者應知身體之構造。及其保護方法。教師在上課時。宜授以衛生大意。

(一)人格高尚。優良之運動員。必無妒忌、私心、欺騙、暴虐、輕視、貪心、畏縮、驕傲等惡習慣。

(二)品性優良。堅忍、耐勞、專注、勇敢、膽力等種種美德。均在運動時可以養成。

(三)遇事快樂。和顏悅色。樂於從事。即遇事接物。無不具樂觀主義。如練習遊戲運動與做效操時。均各含有此等性質。未見動運員在運動時有愁眉蹙額。怒容滿面者。故間接能養成溫和、謙讓等美德。

(四)養成領袖資格及自動之習慣。

(五)發達社交上之忠信、服從、犧牲、愛國、合羣等心。

體育目的。其最顯著者。爲上述數種。尚有種種間接者。茲不詳述。

第二章 人體發育之順序

攷人體發育史。知吾人發育之順序。因年歲而異。各期不同。因是教授體育者。應視學生發育之情形。而定適當之教材。俾收良好效果。茲就發育之狀況。大別之。可分左列五期。

身體發育之順序

第一期	生時至七歲	幼稚園
第二期	七歲至十歲	初級小學
第三期	十一歲至十四歲	高級小學
第四期	十四歲至十七歲	初中
第五期	十七歲以上	高中

第一期 本期爲人生最初之時期。心與肺發達之量。較各器官爲小。不若成人之相稱。故此時期之運動。不必規定。可隨兒童之意思。而作種種遊戲。（用指導及自然二法）柔軟操無用之必要。戶外運動如秋千、木棍、恩物等玩具。爲此期兒童最樂于用。當充分設備之。

依生理學家言。此時之男女兒童。身體與各種器官。同一作用。無重大分別。

故男女孩子應同一注意。使身體得正當發育。一歲至五歲之孩兒。終日戲嬉。自動不息。五歲至七歲爲人生最活潑時期。模仿心最強。所需運動須注意各部分主要之肌肉。細小者勿計也。仿效故事之遊戲。含有柔軟操性質者。用之最宜。尙有應特別注意者。爲姿勢。因此時骨質尙軟。倘行不適宜之動作。則姿勢易于變壞。及至成人。欲矯正難矣。故爲教師者。對於此時期之兒童。矯正姿勢。爲唯一之責任。姿勢優美。俾得正當發育。將來成人後。爲強健之國民。關係于人種國家頗大。不可不注意也。茲將本期內兒童所發現之天性。及應注意之點。分述如後。

(甲) 天性

一、模仿 此期後半期。模仿性最強。大概最喜模仿父母之操作。及各種之姿勢。

二、嬉玩 終日戲嬉。最喜攀登跳躍。

三、儲蓄 凡自己所愛之玩具。均喜積而藏之。

四、好問 遇有疑難之事。即欲窮其究竟。

五、放蕩 厭靜坐。不願用腦。

(乙) 注意之點

一、服裝 須寬大。以勿阻碍發育者爲宜。

二、運動 多用遊戲。以增興味。

三、時間 運動時間。不宜過長。以免疲勞。

第二期 本期兒童身體發育漸有定序。腦系亦漸進步。惟心肺發達尙緩。故運動勿使過烈。以免受害。關於天性及注意之點。較前期少有不同。分述如左。

(甲) 天性 本期之天性發現最顯著者。爲模仿、好勝、狩獵、追逐、戲擊等動。

作。

(乙) 注意之點

- 一、教法 用各個教授。
- 二、時間 不宜過久。
- 三、地點 宜在空氣流通及光綫充足之處。
- 四、分操 如一小時內用三十分鐘柔軟操。餘爲遊戲。
- 五、矯正 保存良好姿勢。不善者改正之。
- 六、教材 柔軟操用瑞典式。惟須簡單。另外可參用遊戲舞蹈。田徑賽宜少用。(如跑跳等基本動作不妨用之) 器械操絕對不宜用。
- 七、留意兒童之注意力及運動習慣。
- 八、培養袖領之資格。

第三期 本期內之男童身體甚強。心肺亦漸發達。惟各部肌肉尙未十分充足。故各項運動宜取簡單而美觀。兼可應用活動器械（勿用支持之動作）做柔軟操時。應注意姿勢之正確。

女子發育較男子爲早。自十歲至十三歲。漸自兒童進至成人。故此期謂女子之過渡時期。亦爲女子最強盛之時期。各項運動恆勝于男子。過此則不及男子矣。女子在此期內。應授以極活潑之動作。使全體肌肉平均發達。否則成人後所受影響甚大。不復能活潑自然。因女子過此時期。則生種種困難。阻得運動。將爲終身之憾事也。在本期中兒童之天性。因生理變化不同。故男女各異。茲將本期之男女生理天性。及注意之點。分述如後。

壹 男子

（甲）生理