

周鶴鳴編著

近代德式體操  
之理論與實際

商務印書館發行

周鶴鳴編著

近代德式體操之理論與實際

商務印書館發行



中華民國二十八年七月初版

◆(33226)

近代德式體操之理論與實際一冊

每冊實價國幣壹元捌角

外埠酌加運費匯費

編著者 周 鶴 鳴

發行人 王 雲 五  
長沙南正路

印刷所 商務印書館

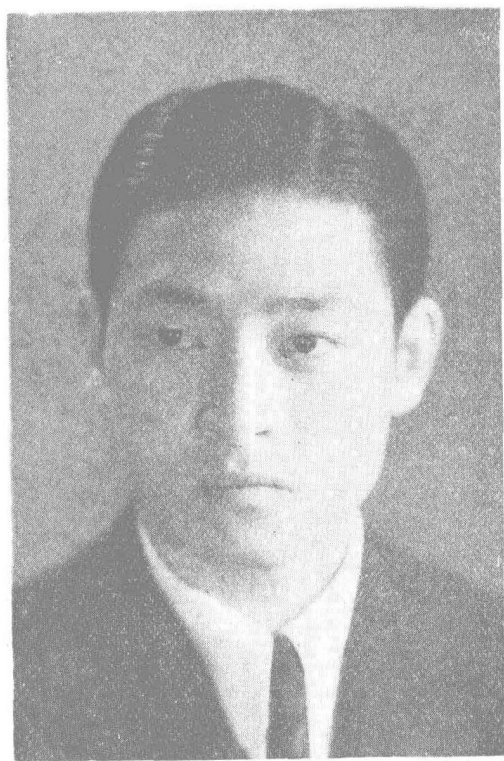
發行所 商務印書館  
各埠

版權所有  
翻印必究

(本書校對者殷師竹)

G 七三七上

銀



影 近 生 先 鳴 鶴 周 者 著

## 中央大學體育科主任序

體操之種類多矣，有偏重於改正者，如瑞典操是也，有注重於放鬆關節者，丹麥操是也，有重形式而為表演之資料者，如舊式之德國體操是也，然此類體操，不足供給一般人之需要，其效用不大也，其訓練之效力至少，不能作他種運動之基礎，其價值之不高，早為體育界所公認，惟近代新興之德式體操則異是，其功能在作他種運動之準備，肌肉之弱者能使之強，關節之緊者能使之鬆，肌肉之呆板者能使之活潑，遲鈍者能使之靈敏，對於體育上各種運動之貢獻至大，尤以田徑賽最為顯著，周君在樞求學時，對於此項體操即感興趣，數年中殊多心得，課餘廣事參考，費時數載，編著成書，本書中除討論近代德式體操之理論外，並將每一動作註以所用之肌肉，使讀者明瞭解剖上之基礎，至有科學之根據，勝歷來之體操書籍遠矣，余見其好學不倦，貢獻之多，樂為之序。

吳蘊瑞序於中大體育館

## 校者吳徵教授序

若干年前，一般體育界同志，陶醉於新大陸一時之風尚，聲言廢止韻律體操，而專尚遊戲自然活動，一唱百和，同然一辭，激當時對於是說，懷疑懼焉。夫遊戲活動，固有其相當價值，而值得提倡者，惟卽因此而廢體操，實捨本求末之計也。夫吾國經濟落後，農村凋敝，而遊戲運動，非有相當之場地及設備不可，年來國內人士，雖極力提倡運動之建設，而其可供備用者，僅及於通都大邑，遠離城市，卽無享受之機會，而體操則爲隨身技能，不受地域設備之限制，無一曝十寒之顧慮，此吾意爲體操不可廢除者一也。夫遊戲活動，隨寒暑而興替，宜於夏者阻於冬，習於冬者厄於夏，而體操可無寒暑氣候之間隙，無晨夕光線之不便，隨時可施，隨地可行，此吾意爲體操不可廢除者二也。夫遊戲運動，對少年氣弱與夫年老力衰，每感動定不便，進止不隨，鮮有一項運動而能終身行之而不墮者，而體操則不論老少，不限男女，一人可爲之，集一家亦可行之，此吾意體操不可廢除者三也。夫遊戲運動，須具有相當之人數，多則無可容納，少則寂然乏味，而體操則一二人可行，數百人亦可行之，此我意體操不可廢除者四也。激重遊歐陸列十餘國，目覩體操發源地之德瑞及新興諸邦，無一不在潛心研求好事提倡，夫以體育落後之我國，似乎不宜過事新奇，自甘例外，此我意爲體操不可廢除者五也。且者任何運動之種類，其對於身體之發育，終未免偏拘於局部，能

糾此弊惟有體操，更有進者，運動技術成績之表演，即爲其身體機動部份能力宣洩程度強弱之徵象，身體局部之發達及能力之培養，自有其相當之限度，欲破此限以求登峯造極者，則惟有體操能補足之。易言之，即使其遍廢之部分發達之，更使其應用之部分而強固之，故今日歐美傑出之運動員與合理之教練員，不論該項運動在時季中，或已出時季，未有不取此途以爲補充之訓練者。此我爲即愛好遊戲運動者，亦不可偏廢此道也。雖然，過去一般負體操教練之使命者，亦容有自稱善於此道者，所編教材內容之腐敗，口令術語之不修，不以受教者爲對象，僅以手舞足蹈即爲體操，烏得不使人懷疑哉！中央大學同學周君有感於此，本其四年所習，深加研究實驗，將體操與生理學解剖學之關係，澈底詳釋，蔚爲歷來體操巨著，且取材新穎，編制井然，此在我國尤爲創作，其有俾於我道不鮮！行將付梓問世，慶其數載研討之成功，有感而爲之序。

江陰吳 澂 二十五年秋於中央大學

## 校者程登科教授序

周君鶴鳴爲中大體育科高材生，服務有年，教學經驗及奮發精神，最爲師輩及同學所欽佩，除學術各科俱屬優良外，對於近代德式體操特具興趣，課餘假期，廣閱是項圖書，竟以在校數年之苦心，編帙成冊，洋洋十數萬言，圖片數百，均係自繪，尤爲難能可貴，本書除已獲得中大畢業論文最優獎評外，年來復在京鎮各校試用，均獲美滿成效，今且刪改至再，付梓問世，洵爲國內健身操教材中罕見之巨帙，書中所列各章，以研究近代德式體操之意義，解釋各種動作所使用之肌肉，對於田徑賽之關係，及「動作選配對照表」等，爲空前之範本，至於各種動作之應用，及其功能之說明，尤爲近代健身操科學化之最新作品，本書問世之後，雖不敢云：作爲創造今後中國新健身操之藍本，然而屈居體操教材及專門參考之善本，不爲過乎！謹書校正後所感以應，不敢云序！

民國二十五年雙十節前夕程登科序於中大教習房



## 自序

我國的體育，乃東方諸國中的先進者，過去遠東運動會的歷史上，還留着光榮的一頁，至今國人引爲足以自豪而且值得紀念的，但時代在進展，我們一步步的落伍下去，到後來竟一敗塗地，在大會中幾直找不到我們插足的地位，眼見各項錦標，全被東鄰日本包辦，回憶起來，實在使我們自覺慚愧！這樣說來，我國的體育，是在開倒車麼？其實何常不是天天在進步着，若翻開歷屆全國運動會的紀錄來查考一下，便可以明白，在每屆大會中，總有許多新紀錄產生，足以安慰全國國民的熱望，祇是因爲人家的進步比我們快，比較之下，自然不免相形見拙，但是我們中國人和日本人，同樣是東方的黃種人，論人口他們祇有七千萬，而我們有四萬萬，爲什麼人家的進步要比我們快呢？這是因爲人家有研究和模仿的精神，能應用科學方法去訓練，腳踏實地去努力，現在他們的成就，都是從苦幹中所找得的效果啊！

我們知道日本的體育，悉模仿外國而來，他們模仿的方法，一方面派體育專家到國外去留學，一方面聘請負有聲譽的外籍體育專家到國內來教授，這許多外籍教授，由國家出重金聘來，專派各體育大學畢業生，或富有研究的專家去跟他學習，分門別類，取其所長，於短時期內，把外籍教授的學識和理論，統統都學到，然後他們又把所學來的學識和理論，加以深切的分析和研究，並且參酌他們固有的教材和理論，截長補短，以適合他們的國情和

民族性。於是創成了他們的體育政策，推行全國，普遍施行，這是多麼實用，多麼經濟的事呢！現在他們的體育已有一貫的系統，在世界上也佔有了相當的地位，這種精神，真令人佩服，可以做我們的模範，作我們的借鏡。回頭再看我們中國的體育界，各倡學說，意見分歧，沒有中心思想，也沒有具體的辦法，而且學習的方法失當，不把學來的學問活用，更不實事求是的去研究，所以到現在還沒有創立一種能適合我國國情和民族性的體育政策，這固然是我們體育界的恥辱，也是我們中華民國的不幸啊！

德人葛樂漢氏（Tunther Kleinhaus）對於近代德式體操頗有研究，來華任中央大學教授多年，對於我國體育頗多貢獻，而最近吳激（C. Wu）程登科（D. K. Tseng）兩教授遊德返國，也帶來了很多新的材料，作者耳濡目染，覺得近代德式體操，很有介紹的價值，所以把我數年來學習的心得，並多方參考，經長時期的實驗，把認為有用的寫下來，同時又將每個動作對於肌肉的功能，加以說明和解剖，貢獻給學者，不但可以充作現代各級學校最新體操教材，也可以作為指導田徑賽的補充材料，不過德式體操，是適合日耳曼（German）民族的體操，未必能完全適用於我國民族，所以我還熱望着體育界先進者，加以更深切的研究，參酌我國故有的國術，用科學方法去改良，使牠能完全適合我國的國情和民族性，創立中國的體操系統，那末這本粗淺的書籍，纔不致於毫無意義了！本書完稿後，辱承吳激程登科兩老師賜予校正，並且增添了許多材料，作者在此表示誠懇的感謝！

# 目錄

|     |                  |    |
|-----|------------------|----|
| 第一章 | 德式體操的沿革及其在體育上的地位 | 一  |
| 第一節 | 沿革               | 一  |
| 第二節 | 在體育上的地位          | 二  |
| 第二章 | 近代德式體操的意義        | 四  |
| 第一節 | 促進健康的意義          | 四  |
| 第二節 | 矯正缺陷和補救畸形發展的意義   | 四  |
| 第三節 | 增進田徑成績的意義        | 五  |
| 附表  | 補助田徑各節體操參考表      |    |
| 第三章 | 動作分類             | 三二 |
| 第一節 | 以身體運動的部位分類       | 三二 |
| 第二節 | 以操練動作時的人數分類      | 三三 |
| 第三節 | 以動作的肌肉作用分類       | 三三 |

|              |    |
|--------------|----|
| 第四節 以動作的形式分類 | 三五 |
|--------------|----|

|           |    |
|-----------|----|
| 第四章 教練的方法 | 三七 |
|-----------|----|

|           |    |
|-----------|----|
| 第一節 教師的口令 | 三七 |
|-----------|----|

|           |    |
|-----------|----|
| 第二節 教師的示範 | 三九 |
|-----------|----|

|           |    |
|-----------|----|
| 第三節 教材的編配 | 四〇 |
|-----------|----|

附表 動作與年齡性別選配對照表

|           |    |
|-----------|----|
| 第四節 操練的地點 | 六三 |
|-----------|----|

|           |    |
|-----------|----|
| 第五節 操練的時間 | 六三 |
|-----------|----|

|             |    |
|-------------|----|
| 第六節 開始操練的步驟 | 六三 |
|-------------|----|

|                    |    |
|--------------------|----|
| 第五章 人體大肌肉的位置及其運動功能 | 六五 |
|--------------------|----|

|          |    |
|----------|----|
| 第一節 上肢肌肉 | 六六 |
|----------|----|

|          |    |
|----------|----|
| 第二節 下肢肌肉 | 六六 |
|----------|----|

|          |    |
|----------|----|
| 第三節 軀幹肌肉 | 六八 |
|----------|----|

|          |    |
|----------|----|
| (甲) 頸部肌肉 | 六八 |
|----------|----|

|     |                    |     |
|-----|--------------------|-----|
| (乙) | 胸部肌肉·····          | 六九  |
| (丙) | 背部肌肉·····          | 六九  |
| (丁) | 腹部肌肉·····          | 七〇  |
| (戊) | 腰部肌肉·····          | 七一  |
| (己) | 臀部肌肉·····          | 七一  |
| 第四節 | 韌帶·····            | 七二  |
| 第六章 | 預備部位說明·····        | 九四  |
| 第七章 | 動作及其對於肌肉功能的解剖····· | 一〇五 |
| 第一節 | 單人動作·····          | 一〇五 |
| (甲) | 上肢動作·····          | 一〇五 |
| (乙) | 下肢動作·····          | 一一七 |
| (丙) | 軀幹動作·····          | 一五〇 |
| (子) | 頸部動作·····          | 一五〇 |
| (丑) | 胸部動作·····          | 一五二 |
| (寅) | 背部動作·····          | 一五七 |

(卯) 腹部動作……………一六二

(辰) 腰部動作……………一六九

(巳) 臀部動作……………一九九

(丁) 全身動作……………二〇三

第二節 雙人動作……………二六三

(甲) 上肢動作……………二六三

(乙) 下肢動作……………二六九

(丙) 軀幹動作……………二八三

(子) 頸部動作……………二八三

(丑) 胸部動作……………二八四

(寅) 背部動作……………二九〇

(卯) 腹部動作……………二九一

(辰) 腰部動作……………二九六

(巳) 臀部動作……………三一〇

(丁) 全身動作……………三一—

第三節 團體動作……………三二七

# 近代德式體操之理論與實際

## 第一章 德式體操的沿革及其在體育上的地位

### 第一節 沿革

當我們研究近代德式體操沿革的時候，便可記憶起一個被世界各國尊爲體育鼻祖的國家，這個國家便是希臘。歷史告訴我們，希臘是歐洲文化古國，他們對於體魄的鍛鍊，非常注重，在他們民族的腦經裏，認爲有健全的體魄，便是人生最快樂最光榮的事，這一點，我們可從古代希臘的雕刻中考證出來。希臘對於世界體育的貢獻，具有永遠不能磨滅的價值，體操這個名詞，也起源於希臘，不過當時的所謂體操，範圍甚廣，既無程序，更無一定的方式，僅利用運動去鍛鍊身體，治療疾病，以達到強種衛國的主旨罷了！

時代不停的進展，而體操也逐漸的傳播到各國，德瑞兩國，首先採納，不過因爲兩國的民族性和觀念各有不同，政治制度不一，社會的風俗習慣以及領土的環境等俱大有殊異，所以他們所創造的體操也各有派別，現在祇把德國體操的沿革寫下來：自體操傳入德國後，教育家裴斯塔列齊（*Pestalotzi*）（一七四六——一八二七）悉

心研究，得到一個結論，氏謂：『體操不特能鍛鍊身體，治療疾病，卽在教育上也有極大的貢獻』於是竭力提倡，著有『基本體操』一書，推行全國各級學校，以求普遍發達，於此時便創立了德國體操的基礎，其後有體育家葛刺墨斯（Guts Muths）（一七五九——一八三九）專心研究，搜集古代體操理論，發揚光大，他主張以體操的方法，訓練青年堅強的體魄，養成青年刻苦耐勞奮鬥樂觀的精神，著有『青年體操』一書，內容包括走步、跑步、角力、攀登、擲重、舉重、平均運動、舞蹈及體操等課程，全國學校，一致採用，其門人維斯（Vieth）（一七六三——一八三六）根據他的理論，補著體操書籍多種。當十八世紀時，法國拿破崙（Bonaparte Napoleon）掃蕩歐洲，至一八〇六年，普魯士亦被征服，民衆體育家詹恩氏（F. J. Jahn）（一七七八——一八五二）目睹國勢日衰，決奔走提倡，以鍛鍊青年體魄，復興民族，洗雪國恥，於是把葛氏的學識理論，加以修改和擴充，把適用的留着，不適用的去掉，分門別類，創立新的體操方法，其內容包括跑、跳、擲、舉重、角力、單杠、體操、擊劍、攀登等等，推行全國，一時大受歡迎，滑鐵盧之役（The Battle at Waterloo）（一八一五）詹氏（F. J. Jahn）的十二萬會員參加作戰，大敗法國，實收效於體操，此後復有愛塞崙（Eiselen）（一七九二——一八四六）及浮乃歐（Werner）（一七九二——一八六六）繼詹氏（F. J. Jahn）之志，陸續增改，乃創成完善的德國體操系統，在科學潮流奔騰澎湃的現代，德國體育一變而以軍事爲中心，於是舊有德式體操的理論和方法，也跟着潮流推進，經多次的改革，纔有近代德式體操的產生。

## 第二節 在體育上的地位



體育兩字的意義，非常廣泛，從廣義方面來說，凡是屬於身體上的教育，都可稱為體育，例如身體的發育，衛生的知識，生活的技能和人格道德的修養等等都是。從狹義方面講，無非是身體的鍛鍊；而鍛鍊身體的工具，大別不外運動、遊戲、體操與舞蹈數種，因此體操一項，在體育上也佔有很重要的地位，自發明後相遺至今日，已有一千餘年的歷史，依時代遞為進展，現在已蔚為大觀，可知其必有存在的價值，蓋體操一項，不特能培養康健的體魄，訓練嚴肅守紀律的精神，而且能矯治已往身體上姿勢的缺陷，補救畸形發展，增加肌肉收縮能力，作為其他運動的準備。其動作簡單，不問男女老幼，不分氣候寒暖，也不拘人數的多寡，都能操練，更不須有固定的設備和地點，最合乎經濟原則，而其所得的效果，卻不亞於其他運動。今日世界各國，均一致竭力提倡，不特學校機關和軍隊中有體操訓練，而政府更利用無線電每日播送體操口令，各國民衆，聞雞起舞，男女老幼莫不於此時停止工作，努力操練，已成習慣，在他們認為體操是日常生活中與三餐並重的事，可見其注重及普遍了。在我們身體衰弱、精神萎靡、民心散漫、民氣不振、體育落伍、經濟落後的民族裏，實在有提倡體操的必要啊！