

黃滄一編



優美拍掌操

子歲國學編



編者啟

強種救國
之良方

陸切劉題



區序

我國民族。以孱弱著名於世。致有東亞病夫之諺。近年來國人雖漸知體育之重要。但是因爲體育人才之缺乏。體育教本之稀少。雖有志體育亦無從而問津。所以提倡者雖大有其人。而體育之不發達依然如故。病夫之諺猶存也。

體育之種類甚多。或僅注意一部份之運動。對於個人身體平均之發育。裨益甚少。或則動作呆板。無以引起學者興趣。各學校雖以體育爲必修科目。但對於以上各點。尙少注意。

故吾人今後欲促體育之進步。必要有良好之教師與完善之教材。然後方能獲得美滿之結果。造就良好之體育人材。

吾友黃君滄一。担任各校體育教席有年。近將多年教授經驗。編輯成書。名曰「優美拍掌操」。是項操術。一方面足以使吾人體各部平均發育。他方面更動作優美活潑。使學者不致有缺少興味之苦。

。吾知此書一出。則大有裨於我國體育界。將來我國體育進步。正未可限量也。特泐數言。以作介紹。

民國廿一年四月二日 廣東體育學校 盧聲白書於廣東體育學校

。然於此書對於體育之貢獻。實非淺鮮。體育人林。

站者。人。今。分。為。三。種。一。為。體。育。之。理。論。二。為。體。育。之。技。術。三。為。體。育。之。實。踐。

以。體。育。之。理。論。而。言。則。其。目。的。在。於。使。人。之。身。體。得。以。發。達。而。其。方。法。則。在。於。使。人。之。身。體。得。以。健。壯。

之。發。育。而。其。目。的。在。於。使。人。之。身。體。得。以。發。達。而。其。方。法。則。在。於。使。人。之。身。體。得。以。健。壯。

而。其。目。的。在。於。使。人。之。身。體。得。以。發。達。而。其。方。法。則。在。於。使。人。之。身。體。得。以。健。壯。

而。其。目。的。在。於。使。人。之。身。體。得。以。發。達。而。其。方。法。則。在。於。使。人。之。身。體。得。以。健。壯。

而。其。目。的。在。於。使。人。之。身。體。得。以。發。達。而。其。方。法。則。在。於。使。人。之。身。體。得。以。健。壯。

而。其。目。的。在。於。使。人。之。身。體。得。以。發。達。而。其。方。法。則。在。於。使。人。之。身。體。得。以。健。壯。

而。其。目。的。在。於。使。人。之。身。體。得。以。發。達。而。其。方。法。則。在。於。使。人。之。身。體。得。以。健。壯。

而。其。目。的。在。於。使。人。之。身。體。得。以。發。達。而。其。方。法。則。在。於。使。人。之。身。體。得。以。健。壯。

容序

我國重文輕武之風由來久矣舉動溫文言談閑雅始稱上流至於矯健昂藏之恣態每爲士大夫所鄙夷恆視爲粗野沿至近世遂成爲遠東病夫的老大帝國迨至歐風東漸始覺此種文質彬彬的軀幹殊不適於現世之生存於是體育之注重與德智等育同其地位近年以來提倡尤力各地運動大會時有舉行各種球類比賽更日有所見可謂極一時之盛而運動員之備受社會人士之敬慕更給體育之提倡與以莫大之助力

顧體育之目的厥有兩端其一爲養成康健之體魄其二爲普及大多數之國民提倡體育應以此爲標準邇來社會人士及實行練習體育之運動員其觀念每過於崇拜錦標每一運動恆以比賽之勝負爲標的瘁全力以赴之不獨失却體育之真義或竟因求勝心過高作過度之運動以致戕害身體欲求康健而運動者其結果反因運動而傷生實有違體育之目的也況此種競技式的運動祇限於有技術特長之少數人對於欲求體育普

優美拍掌操
序

及于大多數國民之宗旨亦有未逮

黃君滄一研究體育有年對於體育原理探求尤深每欲提倡合乎生理的健康運動故黃君對於生理衛生及普通操兩科特爲注意誠以生理衛生爲一般人尤其是體育家所必需的智識而普通操乃合乎生理之健康運動也此種運動無過劇傷生之害而有陶養心情之益並可集多數人而行之因其無艱苦之動作一般人均能爲之最易普及其效果可致康健之體魄而無競技式運動之種種弊害誠運動中之良法也

黃君爲推廣此種運動方法於社會起見特先着筆草普通操中之優美拍掌操一書稿成囑序於余余素知黃君之所學復因同事多年見其每授此科均收良果確信其有獨到之處復閱本書所作其舉步運手種種動作均能表現優美之姿勢可謂名符其實之著作社會人士暨學校員生不少希望練習優閑運動而冀獲康強之體魄者但每苦未得其道特述數言以作介紹

容天量序於廣州知行中學廿一、四、十五、

黃序

藥石治病於已然，體育防病於未然，兩者相較，其功效相差誠不可以道里計也。凡人欲造宏大之事業，必須先有強健之身體，方能有濟。否則，藥爐生涯，呻吟牀褥，雖有大志，又安得以償？此顯而易見者也。夫體育範圍雖覺甚廣，舉凡一切自然活動以及人造運動皆屬焉。而要能合乎生理與心理兩者，方爲可貴。不佞曾服務於桂教育廳，一八年夏，奉命視察指導全省體育，至鬱林省立第二高中學校時，遇黃君滄一，出示所編優美拍掌操一書，閱之，頗覺完善。後黃君再將所編實驗於廣東體育學校多年，均獲良果，其有不妥當之處，則隨加改訂，冀成善本。斯誠合乎身手之作，倘能活而用之，定多加惠人群。至若引起興趣，發展美感，猶其餘事耳。今當付梓，謹誌數言。

二十一年四月

祥霖識於廣州國立中山大學附屬中學校

自序

運動之於身體。猶藥石之療疾。各具特殊之性質及功能。世之不辨者。恆作過激之論斷。謂柔軟操能健康。無危險。而田徑賽及球類運動。則有損害心臟之慮。所以不取焉。或以田徑賽及球類運動。能興奮運動精神者精神。故博人人樂爲之事。而柔軟操動作呆板。索然無味。習之者苦之。既不合於常人之心理。不如不爲也。考其實皆片面見解之詞耳。人咸知各種藥石。各具効力和功能。運動之事。何獨不然。用之得當。則病者獲益。反之。則雖投以參茸。亦必無益而有害。此運動之效果。所以不可不加以充分之研究也。

論柔軟操運動。固不如田徑賽及球類運動之興趣。若就生理方面言之。柔軟操有平均發育之功。補助缺陷之能。而田徑賽球類運動。依個人之習慣。非偏於右體。即偏於左方。從無左右兼習。以

序

求其平均發達者也。柔軟操運動則不然。其動作。有左必有右。左右運動之量。必求其相等。此故柔軟操之特色。足以補助田徑賽球類運動之不逮者也。可從設備方面言之。柔軟操運動。較易措置。蓋柔軟操。雖在一斗室。一庭院中。可以修習個人所嗜之運動。若在空中曠之所。則更可以集千百人於一地。同時教學同樣之運動。在簡短時間中。而能求得生理上之完美效果。至若田徑賽球類運動。則必須相當之設備。與充分之經濟。始得達其目的。此又柔軟操之又一特色。亦非田徑賽球類運動所能企及也。再從運動量言之。柔軟操動作平穩和緩。雖婦孺老幼。亦能行之。而田徑球類動作。多屬激烈。行之亦非易易。此又柔軟操之又一特色也。要之。運動之功。能對症發藥者。自有裨益。彼作極端之論調。蓋未明運動之真諦也。

夫柔軟操之種類甚夥。如徒手也。啞鈴也。木棒也。棍棒也。

彩竿也。彩圈也。彩帶也。彩旗也。木環也。倣倣也。混合也。等等雖屬五光十色。然其目的。亦同歸於一。無所差異。蓋其之如斯變化。乃屬增進學者興趣及免除索然無味之弊耳。不佞研究體育。迄今已有數載。關於柔軟操教材之書。時感缺乏。今夏應專科畢業諸同志之囑。與蒙杜君卓光之助。共勉編成優美拍掌操一書。以充塞此項教材之缺。但在編輯本書之時。僅於服務餘閒。忽忽付梓。舉一漏萬。知所難免。尙祈同志諸君。有以教正焉。

民國廿一年三月廿九日黃滄一序於廣東體專

自序二

嗟夫！我國民質羸弱，精神散渙，愈趨愈下，積重難返，乃有遠東病夫之譏！蓋由來久矣，無怪其然也。

第自清祚旣渥，民國肇造，識者，皆以救國之道，胥在強種，種強則國強，種弱則國弱，理固當然，於是舉凡學校，都有體育一科之設，此倡彼和，效而尤之，睡獅驚醒，誠非昔比矣。

雖然，我國體育之不發達，夫人皆知，無待于言，抑乏乎善本，以資教導，教者困難，學者趑趄，知其然不知其所以然，舍本圖末，皮毛是尙，焉得不望其進步遲緩也哉？！

卓光肄業於廣東體育學校本科，光陰似箭，逝水東流，又覺數載於茲，正以馬齒徒增，愧無學成，何幸得承黃滄一先生不棄，訓誨有加，朝斯夕斯，耳濡目染，對於體育一途，頗有所得，乃不忖冒昧再與黃滄一先生共編優美拍掌操乙書，書長凡數千言，體育梗

操 掌 拍 美 優

序

概，發揮頗致，有條不紊，次序井然，入手一本，學者固可按圖索驥，易生興趣！教者讀之，鉤元提要，實施容易，孰云無裨也哉？

光等學識膚淺，班門弄斧，早知貽笑大家，惟圖體育發達心切，未敢秘而不宣，願將所得付梓，貢諸社會人士一研究之耳？倉卒成帙，訛誤必多，尤望大雅君子，幸垂教焉！

民二一，三，一四，
清遠杜卓光序於廣東體專本科三

凡列

一、本書教材分徒手拍掌操，徒手行進拍掌操，啞鈴拍掌混合操，徒手混合拍掌操，拍掌舞等五類。合共二十七部。悉依照學生身體發育之順序編定。可供初高小學中學，以及體育專科學校體育教員。或參考之用。

二、本書業經編者在廣西省立第一中學，廣西省立第二高級中學，廣州大學附中，廣東體專學校等一再實驗。關於小學教材方面，亦經同學黃志鵬女士劉業明君梁家孚君等實驗，頗切實用。

三、本書材料由簡而繁。由易而難。并採取舞蹈方式。使學者不致發生厭煩之心。

四、本書每部之教材，適於何級何生應用，均已注明，教者可依順序施之，但在鄉村學校之學生，如有年齡相差太甚者，可變更選擇支配之，蓋以不違背生理為原則。

優美拍掌操
凡例

五、各部動作除轉體，屈體，彎體，呼吸外，其餘各節可令學生操演時。將數呼唱。

六、呼唱時如遇有雙重口令者可作爲一拍唱之。如一二三四五六七七八之三三或七七等字樣則作一拍唱之。但數目仍須一一念出。較他爲快，適成拍數也。

七、本書每部可供教授一小時之用，在體育之前後，應加授走步，球戲及競技等。本編爲節省篇幅起見特略之。

八、本書編輯，僅於服務餘暇。匆匆付梓，舉一漏萬，知所不免，尙祈諸同志有以教正之。

九、本書承蒙 廣東省教育廳長金曾澄廣州市教育局長陸幼剛題字體專副校長區聲白知行中學校長容天量中大附中體育主任黃祥霖諸先生題序誌此敬謝

本書應用各種舞蹈步法說明

1. 通常步 Common Step 每步距離約一碼，謂之通常步。較普通操之步伐爲快。
2. 踵趾步 Step by heels and toe (1) 左(右)足向前叩踵。腿直，身向後傾。右膝稍屈。(2) 左足後點地。腿直。右膝稍屈，身向前傾。(3) 左足始向前走兩小步。(4) 左足再向前一小步(即急踏步)。
3. 蹈跳步 Stop hop (1) 左(右)足向前踏出一步。(2) 左足跳，右小腿屈，右足左旁靠於左足小腿旁，左右足交換前進，或在原地，或向前進或側方，或繞環均可。
4. 蹈踢步 Step throw (1) 左(右)足向前一小步。(2) 左足跳，右足踢出，腿須直，足尖向下。如法左右交換爲之。
5. 均衡步 Balance Step (1) 左足向左一步(2) 右足蹈於左足跟後 (3) 左足再向左一步

(4)右足尖豎於左足跟後，兩膝屈。如法左右足交換爲之。

6. 拋加步 Polka Step (1)右(左)足跳。左膝上舉。足尖向下。膝須平。向左前斜方(2)左足踏下。(3)右足向前一步(4)左足再向前一步，左右足交換如法爲之，或原地或前或斜方均可。

7. 沙的吁步 Scloftische Step (1)左(右)足向左一步(2)右足踏於左足跟後(3)左足再向左一步(4)左足跳。右足向右前斜踢出。(如法)左右足交換。

8. 打步 Beating Step (1)左足由前打下，佔右足之位。右足向前舉。(2)右足由前打，左足向前舉。

9. 側旋轉步 Gig Step (1)左(右)足側踏，右足則點地(2)左足跳，右腿側舉。(4)全(1)(2)惟左右足動作交換爲之，此時向左旋轉一週。

學校體育實施法

是書爲黃滄一先生歷數年實施經驗所得之結品內容根據教育原理取材誠實施體育者唯一之良本也聞該書將由廣東省教育會出版云

全書內容

- 第一章 引言
- 第二章 體育的目的
- 第三章 實施的原則
- 第四章 實施的要點
- 第五章 體育主任實施權力要則
- 第六章 體育部組織法
- 第七章 早操實施法
- 第八章 課外運動的實施
- 第九章 各項實施規程
- 第十章 標準運動實施法
- 第十一章 體育成績測驗法
- 第十二章 體育成績計分法
- 第十三章 體格檢查法



中華民國廿一年四月出版

每冊售價六角

編纂者	黃滄一 杜卓光
出版者	晨曦體育研究社
印刷者	廣州龍藏街廣三商店
代售處	廣州龍藏街廣三商店
	廣州市十八甫時雅書局
	中華書局
	文明書局
	廣州市上西關廣東體育學校體育部
	各大書坊