

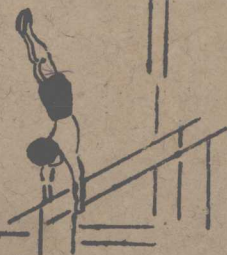
教育部特設體育師資訓練所

體育叢書之三

單杠遊戲與比賽

編著者

蕭保源



教育部特設體育師資訓練所印

重慶青木關

發售者

教育部特設體育師資訓練所出版組

印刷者

教育部特設體育師資訓練所印刷室

發行者

教育部特設體育師資訓練所

編著者

蕭保源

外埠加郵滙費

收回印刷費國幣

元

單雙杠遊戲與比賽一冊

民國三十四年一月初版

劈劍圖解

鄧德達 編著

中學早操

吳鶴鳴 校編

學校體育建築及設備

吳蘊瑞 校編著

雙槓

蕭保源 編著

踢踏舞

俞淑芬 編著

教育部特設體育師資訓練所體育叢書

編輯大意

- 一、本書各節之動作除文字說明外，並有神圖，使閱者更易明瞭。
- 二、本書之部位名稱，採用教育部國民體育委員會主編之器械書籍名稱，以求名稱之劃一。
- 三、本書選集簡單易做之動作，使學習者無困難及畏懼心理。
- 四、本書之動作，包括支撐，懸垂，騰越，迴環，擺動，跑跳及平均等性質之活動，學習者可得各種動作之調節，無單調枯燥之苦。
- 五、本書動作因分配集成，學習者可培養器械運動中之靈敏，耐力，快速，平衡各種基礎。
- 六、本書可供教材及個人學習。
- 七、本書可供器械運動之分組或考試之測驗。
- 八、本書匆匆草就，錯誤難免，敬希指正。

部 序

我國學校之有體育一科，迄今已四十餘年，初用日本傳來之體操，簡單而機械，效果殊微。自五四以後，教育上趨向自然發展，體育方法亦極力倣效歐美，球類運動適於學生之興趣，遂日漸盛行。然因教學與管理之欠週，又形成捨本逐末，重選手而漠視普及之現象。抗戰以後，學校搖遷，一切因陋就簡，體育場地狹小，設備窳劣，即戰前盛行之球類運動，亦感無法設施。於是學校體育空氣，頓趨衰歇。

在目前艱苦環境中，欲解決上述之困難，惟有從體育方法內容上加以補救。吾人試一檢討體育課程標準，則知體育所包含之運動方法至廣，初不限於球類運動一端，而所謂體操，遊戲，機巧，韻律等活動，均各有其特殊價值，不容忽視。且在設備上又較球類運動簡單易舉。然關於此類運動之教材，尚極為缺乏，故過去各學校不能普遍採用，此則我體育界同仁所當努力以赴者也。

蕭君保源服務體育有年，近本其所學與執教之經驗，編著「單雙槓遊戲與比賽」一書，按單雙槓為

機巧運動之主要部門。歐美人習之者衆。世界運動會且列為比賽項目之一。蓋其功用有增長體力與調協機能之效。其有助於軍事基本技能之養成。尤為彰彰明甚。此書著者以摹仿習見事物與遊戲方式。作單雙槓基本動作之訓練。方法簡易而趣味無窮。對於目前體育教學上缺乏設備與教材之困難。當可解決不少。余於其成也。樂為之序。

郝更生序於重慶青木關教育部

三十三年十二月

自序

各學校體育課程中，學生之活動興趣，多偏集於球類運動。旁查課外活動，雖各有其指定的範圍，但大多數學生仍集中球類活動，且在球類活動時間之內，精神貫注，始終如一，頗少怠懈。偶有少數學生，嗜愛單雙槓之學習，但為時頗暫，經極短時間，即停止其活動，做球類運動之旁觀。於體育正課時間之內，遇授單雙槓運動時，全班人數中，多有畏縮潛避之現象。此足以影響授課時之精神及秩序。更查一般中等學校之體育設備，值此經費不裕物價昂貴之時，校方對於球類用品之購置，能足付全學期之應用者，頗屬寥寥。多數學校在學期間，因球類告罄，學生之球類運動亦告終止。身負體育責任者，亦極感球類補充之困難。作者常思以器械操運動為學生之主要活動，器械設備中，一般學校多有單雙槓之設備，是故乃以單雙槓為推動之主要工具。但經一再努力推動，結果，學生率多輟足不前，困難叢生。嗣後作者以單雙槓遊戲為學生初步之媒介，始則諸生由遊戲而接近，由接近而發生興趣，進而喜好。使諸生在活動伴以慰快的心情之下

學習的效果，進展極速。本教材歷經大中小學及專科，由五年之實驗及修正，採用遊戲方式，及摹仿動作，以本能的活動，及極易學習的仿做，集成遊戲九十種，草就此教材，用以執教，學生在精神上及身體上聯繫的條件之下學習，除正課外，且能於課外反複自動練習。學者體力的養成，基本動作的嫻熟，均可迅速成就。然後再進一步，指導各種技巧複雜的動作，教者與學者雙方均感快慰。一般教學上及行政上之困難，旬可迎刃而解。

目次

(一) 本遊戲的功能-----4

(二) 指導原則-----4-6

(三) 遊戲教材-----6-62

甲·單槓遊戲教材-----6-34

乙·雙槓遊戲教材-----34-62

(四) 部位名稱-----62-67

「本道戲的功能」

1. 使學習者對於單槓及雙槓有初步的認識，對單雙槓無畏懼心理之發生。
2. 使學習者由道戲興趣中，做進一步的學習。
3. 由自動學習或反複的練習中，學習者可習得基本訓練，養成合理的習慣，為深造的基礎。
4. 增長體力，可行較長時間的活動，俾收體格鍛鍊的效果。
5. 訓練反應迅速，動作靈敏，可加強自衛能力及各種技巧動作之學習。
6. 由動作學習中，可使學習者瞭解單槓與雙槓之部位名稱。

指導的原則

1. 氣候的適應：天寒的季節，不宜做單槓運動。除手觸鐵槓上寒冷不快外，且操作時，手掌皮膚極易脫落，如勉強行之，徒增加學生之畏懼心理。且手指僵直，握槓無力，易生意外。此時應做雙槓運動，且於學習之前，應增加學生的準備活動，可免各關節或肌肉之損傷。暑季中可少行準備活動，大風天寒的日期中，應多擇連續追逐道戲，

可免未得操作者，旁立寒侵之苦。

2.教材的次序：應由低槓及靜止的模仿動作開始，再做中槓及高槓遊戲，由易而難，漸進學習。學習純熟後，利用其自信心，特動作之純熟，與同學競爭比賽，則基本動作之練習目的自達。如由高級遊戲開始，非但學習者發生困難，而且學至最初級之遊戲時，必覺枯燥無味，無興趣之可言，反失去原有之首意。

3.教學的範圍：

甲·初中男女生教材—供給一年級教學正式教材之用。

乙·高中男生教材—供給一年補充教材之用。

丙·專科男女生教材—可供男女生基本訓練之教材。

以上三項範圍之教材，須選擇取用，因其有少數遊戲，適合於甲項，而不適合於乙項，或合於乙而不合於丙，更或合於丙而不合於甲。總之大多數合於一般之應用。

4.指導方法：對於模仿動作，必須於指導時，說明模仿物之特點，如何能逼真，使學習者轉移目標

集中注意力於該物之學習，俾增強學習時間。對於競爭比賽之動作，應鼓勵其勝利心，俾轉移目標，使其努力鍛鍊，以收全效。

遊戲教材

各個遊戲單獨指導之後，可聯合使用。同一時間內連續操作，可變化無窮。

遊戲教材之編排，由低槓而中槓再高槓。動作乃簡單易學之動作，排編於前，困難或大力之動作列於後，其中偶有複雜或困難之動作，排於中部，因其有關聯前一遊戲之故也。茲分述如下：

甲·單槓遊戲教材(著黑褲者動作較難)

(一) 蹺蹺板

1. 遊戲方法(低槓)

預備：甲乙二人面相向，前正立雙手前平舉。臂直伸正握槓，甲下蹲，乙直立，二人手臂如蹺蹺板，頭肩部如二兒童各坐板端(如圖一)

作法：指導員旁立，每呼一數時，則甲起立乙下蹲，呼二數時乙起立甲下蹲，共呼口令十六數，由一至八，再由八還至一數，則甲乙仍如預備姿式(甲下蹲乙直立)





同時立正，跑回原隊之位置，再換下二人如法行之，至終了為止。然後再分組比賽，選全隊中於一次操作中，次數最多者為冠軍。

2.指導要點：每人雙手距離必須與肩同寬，緊握鐵槓，雙臂用力直伸，眼前平視，挺胸收腹，雙腿直立，摹仿須逼真。

3.功用：養成雙手與肩同寬之習慣，俾日後操作時能得雙臂之全力。手緊握鐵槓，使手掌與槓摩擦，可收與鐵槓接觸不發生痛苦之習慣（因初學者有手掌異常疼痛之感，不能多次練習）俾可持久練習。其他如目前平視，挺胸，收腹，直立，俾養成優良之姿勢。往見有多數技術優良者，忽略身體之姿勢，致影響其動作之精神，故應注意養成優良姿勢，以增觀感。

（二）鐵路手壓車

1.遊戲方法（低槓）

預備：六人或八人，分甲乙兩組，相向。二組分站槓前，手正握臂直伸，手順序排列握槓（預備方法與前一遊戲完全相同，惟人數增多而已）

1. 甲組下蹲，乙組直立。

作法：指導員呼一數時，則甲組起立，乙組下蹲，再呼二數時，甲下而乙上。



反複操作，共行十六數（由一至八再還原）遇人數過少等情形時，可增加動作次數，作完歸隊另更

二組如法行之。至終了止，再以組數為單位，取上下次數最多者為冠軍。

2. 指導要點：同遊戲（一）惟四人之動作須一致，方能逼真。

3. 功用：同遊戲（一）本遊戲因人數加多，興趣濃厚。

（三）機器曲軸

1. 遊戲方法（抵槓）

預備：同遊戲（二）惟分組方法不同，分組方法由槓之一端，站立之人起，一至二報數，一數為甲組，二數為乙組，甲站立而乙下蹲，成參差狀，每隔一人下蹲，再隔一人直立。

作法：由開始至終了，共作十六數（由一至八再還原）呼一數時，甲組下蹲，乙組起立，全隊

作完後，分組比賽取冠軍。

(上下次數最多者)

2.指導要點：同遊戲(一)惟操作時動作須迅速，猶機械之軸被推動狀。

3.功用：同遊戲(一)

(四)正步走

1.遊戲方法(低槓)

預備：四人為一組，正握槓，正懸垂足踵支地，面上仰，四人之足在同一方向(如圖二)

作法：共行十六數，呼一數時，大家均舉左足，高舉至槓處，呼二數還原，呼三數舉右足，四數還原，如走正步然，步伐必須一致。作畢後，分



組比賽，舉腿次數最多者為冠軍。

2.指導要點：雙臂須直伸，頭部用力，目視槓挺胸，腹肌收縮，兩腿直伸，使身體成一直線，四人之斜度一致。

3.功用：增加雙臂懸垂力量，鍛鍊腹肌及腹前諸肌收縮力量，增長擺動及舉腿之功能。

(五)划船

1.遊戲方法(低槓)

預備：四人為一組，面向同一方向，雙手正握槓，正懸垂足踵支地，面上仰身軀成一直線(如圖三)

作法：聞令後，四人取一致動作，均雙臂屈肘，引體向上，身軀仍須保持正直不屈，每呼一數引體向上一次，共行十六數



圖三

2.指導要點：腰直腹平，雙腿直伸，本遊戲可與(四)聯合作。

3.功用：訓練臂力，增長引體向上能力，並訓練腰肌。

(六)壁虎爬

1.遊戲方法(低槓)

預備：一人為單位，前正撐於槓之一端。

作法：用手滑向一旁，移動側行至另一端，向後擺腿躍下，第一人已移動時，第二人可繼續動作，待第二人移動時，第三人又繼之。如此連續作，躍下槓時歸隊(如圖四)



圖四

2.指導要點：前正撐時，雙目前平視，挺胸收腹，雙腿併攏，足尖向下指地。

3.功用：養成上槓後之優美姿式，並增長臂力。

(七)滑翔

1.遊戲方法(低槓)

預備：二人為一組，前正立，雙臂直伸，雙手正握槓，二人面向同一方向。

作法：聞令後，雙腿平舉，由槓下向前擺出(手仍握槓)至最遠處踵落地，足踏地後退至原處歸隊，再更換一組，如法行之(如圖五)



2.指導要點：雙臂須直伸，擺出時頭部仰，雙腿前舉直伸，足尖向前直指。

3.功用：練習短振下之初步動作，養成合法之姿式

(八)弓身起

1.遊戲方法(低槓)

預備：二人為一組，前正立，雙臂直伸，雙手正握槓，二人面向同一方向。

作法：如遊戲(七)之動作，至踵踏最遠處時，膝微屈，足平踏地上，腹肌放鬆身軀向後彎屈