

國民體育叢書之七

木馬運動

第一輯



江西省立體育場暨附設高中體育師範科合編

國民體育叢書之七

木馬運動 (第一輯)

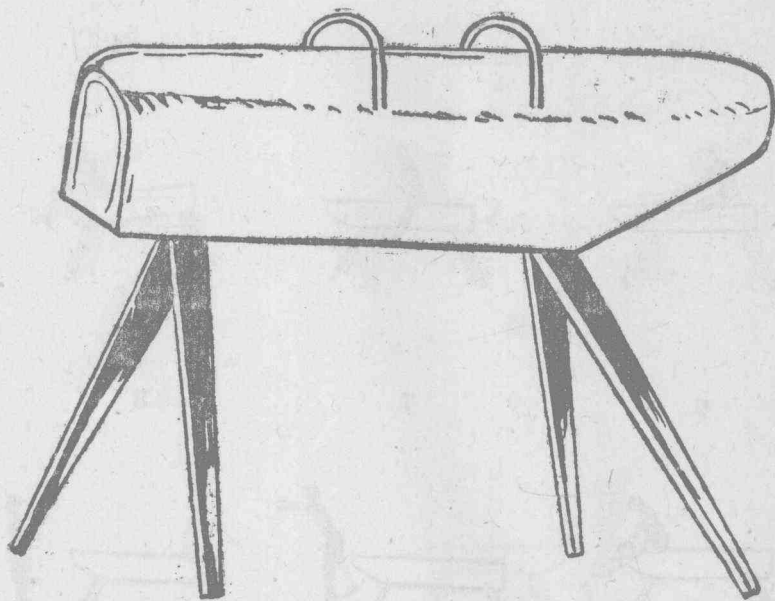
主編	編輯者	發行者	發行所	印刷者	出版期	定價
余永祚	陳洪真 鄧嘉祥 楊翼章 德鎮瑞 美藩麟	江西省教育廳	江西力學書店 分店： 光澤 泰和 上饒 贛縣 浮梁 寧都 銅鼓 臨川 總店：吉安中永叔路九一號	南昌新合羣印刷公司吉安分廠	民國二十九年一月初版	每冊定價陸角捌分

木馬運動說明及教學要點

1. 木馬運動係機巧運動之一種，具有發達臂力增進內臟機能，與訓練勇敢精神，及機巧技術之價值，但年幼兒童不宜作此運動。
2. 木馬器械之建造，須適合規定之標準，而力求堅牢，並須時加檢查，以防危險。
3. 器械之下，應設有沙池或墊子，其大小厚度均須足夠適用。
4. 選擇教材，須按照學習者之年齡與程度為標準，教學時，應注意基本練習，先由簡易動作而漸進繁難動作。
5. 教師于教練時，必須先行示範，並說明動作方法及注意要點，必要時，得將某一動作分節練習之。
6. 教師于教練時，須特別注意保護方法之說明與試習，保護者，站立地點，須適當便利，而動作須機警敏捷。
7. 教練動作時應注意姿勢之矯正，務期正確美觀。

8. 不熟習之動作，不可過于冒險試行，亦不可使臂力過度疲勞，以防危險。
9. 遇有不慎失手之時，切勿雙手脫落，最好設法能有一手攀柱器械。
- 10 運動服裝，須力求大小合體，袖口褲口不可過大，尤不可穿着長袍。
- 11 救急藥品，須隨時齊備，萬一受重傷宜速醫治，不可延誤，或妄自診斷。
- 12 團體教練，每至某一程度或某一階級時，應舉行表演比賽一次，藉以促進興趣，檢閱成績，並發揮個人特出表演之能力。

木馬器械圖說



1. 木馬軀幹多以松木製成，作扁圓形，身長一公尺八十公分，厚廿五公分，馬背寬卅七公分。
2. 馬背距離地一公尺馬脚四根，其高度即以此為標準。
3. 馬身之表層用皮革或帆布包裹馬背部份之皮革內層，應鋪以棉絮或竹絲之類，使柔軟適度。
4. 馬脚裝置應向外方傾斜，使放置穩定，不易顛覆。
5. 有鞍木馬，其鞍用粗徑二公分之鐵製裝於馬背之中央部份，兩鐵鞍間之距離，為卅七公分。

第一節

1



2



3



4



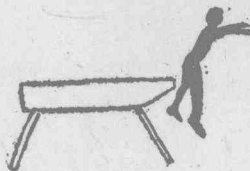
5



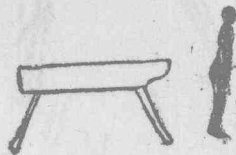
6



7



8



第二節

1



2



3



4



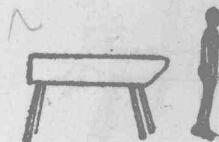
5



6



7



第三節

1



2



3



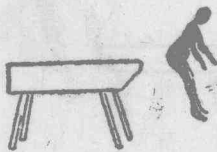
4



5



6



7



第四節

1



2



3



4



5



6



7



第五節

1



2



3



4



5



6



第六節

1



2



3



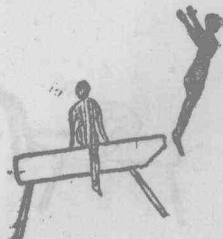
4



5



6



第七節

1



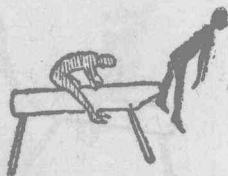
2



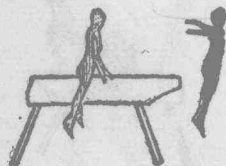
3



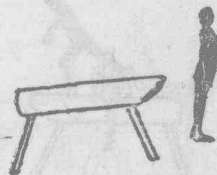
4



5



6



第八節

1



2



3



4



5

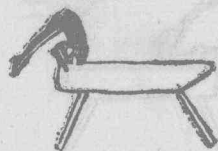


6



第九節

1



2



3



4



5



6



第十節

1



2



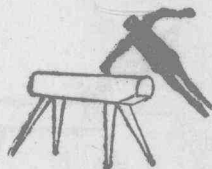
3



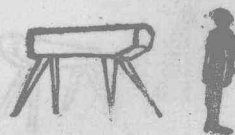
4



5



6



第十一節

1



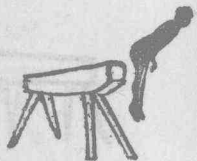
2



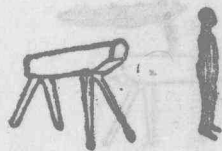
3



4



5



第十二節

1



2



3



4



5



6

