

正長學箴子

贈人健

編著者

鄭 法

繪圖者

沈 漢 楨

柯 劍 星



11

小學體育訓練圖解

七七出版社印行

68

著者小史

姓名	年 齡	籍 貫	學 歷	校 定
鄭 法 章 次 螺 聲	男 性 別 號 健 行 齋 主 人	福 建 龍 溪 通 訊 處 漳 州 東 門 油 頭 街 二 三 號	一，福建省立第三高級中學修業 二，上海東亞體育專門學校畢業 三，教育部體育研究班畢業	福建省政府教育廳核定合格為高中師範體育生理衛生科教員

經 歷	其 他 著 作
一，國立暨南大學講師 二，省立龍溪高級中學體育主任 三，省立龍溪中學體育主任 四，省立南靖師範體育處主任 五，私立集美學校體育館主任 六，閩南童子軍教練員訓練班講師 七，閩南青年夏令營體育總教官 八，安溪全縣小學體育講習會主任 九，龍溪縣小學教師暑期講習會講師 十，縣立龍溪，惠安，安溪中學體育主任	一，小學體育實施法——上海商務印書館出版 二，柔軟體操專論——上海中華書局出版 三，體育釋義——省立靖師體育處發行 四，早操實施法——集美學校消費合作社發行 五，體育概論——安溪縣中印行 六，千人操——惠安縣中印行

序

鄭君法教學體育教育，幾二十年矣。平昔孜孜，勤習不倦，故對於體育有特殊之心得與見解。曾有著作數部，然每書出版，皆不脛而走，亦見其有價值者。

今搜集其生平之結晶，編成「小學體育訓練圖解」一書，並附木刻數百幀。匠心之獨運與材料之豐富，嘆觀止焉！余知其必能風行也。

當此體育著作缺少之時，有此巨著，誠難能而可貴也。其裨益體育界，豈淺鮮哉！深望國人將此書廣為傳佈，吾國體育之發達，其庶幾乎。故樂為之序，並藉資介紹云爾！

鄭璣序于山城靖師校長室

例言

(一) 本書爲著者歷年教學所積，應一般之需要與省立靖師畢業同學之要求而出版者。
(二) 本書注重實際應用，故文字力求通俗簡明，俾作體育導師之實施外，更可用爲普通體育學校之教本。

(三) 本書各種教材中之動作，除絕對困難，無法摹製外，悉附木刻圖解，詳加說明。(上篇木刻：準備操圖解二十，柔軟體操二十，遊戲十，早操五十，墊上運動二十，計百二十有奇。)使教學可得「一目了然」之效，而無「望洋興嘆」之感。

(四) 本書各種教材，雖示例不多，然皆爲精華之選，著者認爲有特殊之價值者。學者可「觸類旁通」因一及二之擬摹，則所得之代價，誠非著者所敢料也。

(五) 本書各章之教材，不惟精華之選已也，且皆可供體育表演之用。

(六) 本書各章中之教學要點，均係著者從事體育二十年來之心得與經驗之結晶，引證提示。學者如能潛心研討，當能得「事半功倍」之效也。

(七) 本書關於原則上之敘述與方法之詳解，無不依據實際應用爲目的，如能了解，則小學體育困難諸問題，自可迎刃而解之也。

(八) 本書歡迎指導與批評。著者謹拈香誠意有待于大雅君子之匡正也。

(九) 本書分上中下三篇，參閱目錄，分爲三冊，擬于本年內全部出齊，並此附白，以告關心本

書者。

(十)本書蒙鄭校長賜序附圖蒙沈漢楨先生柯劍星先生設計摹繪。蔡文章，朱渭奇，沈德福，李冰亮，康振盛，郭允昌，徐士成諸同學木刻。陳君承智設計封面，並得柯一夢先生，莊受福先生，柯遜添先生對本書種種贊助。故本書能得早日出版者，皆諸友好贊助之力也，謹誌以謝，以銘不忘！

改

錯

一時匆匆，校對未加注意，致書中不少訛字，特更正于下，尚希讀者諒宥。

第頁

行

字

錯誤

改正

第頁

行

字

錯誤

改正

7	6	5	5	3	3	1
八	二	十二	七	十四	四	四
2	7	12	16	15	5	8
走	令預備	興與	少小	精神集合	春柱	美
定	預備令	興與	小	意志集中	春柱	美

67	36	30	30	30	8
第九圖	十三	十五	十二	十一	末
	15	15	19	11	3
立直	炭	宜	似導	舉	或
車輪	炭	宜	以引起	學	式

上篇 普通體操

第一章 準備操法：敘準備操之重要性與穿花跑之示範……………一

第二章 柔軟操法：略述柔軟操之功效與編配方法……………一八

第三章 遊戲示例：各種遊戲之舉例與分類……………二九

第四章 早操教材：論早操之目的與教材規範……………三九

第五章 墊上運動：詳舉動作圖解與教學要點……………六四

中篇下篇出版預告（定于二十四年度出齊）

中篇目錄：一，木馬動作二，翻扛種類三，聯合器械四，疊排羅漢五，團體舞蹈

下篇目錄：一，田徑訓練二，球術指導三，水上活動四，障礙賽跑五，鄉土競技

小學體育訓練圖解

上篇 普通操

普通操意即普通操練也，爲團體運動之一，有養成合作，守紀，活潑，迅速諸精神，且含有和諧之韻律與審美之意味，甚適合于體育表演之用。

普通操常以準備操爲始，柔軟操爲基，殿以遊戲而結束之，故稱之曰：「三段教材」亦無不可也。

晚近以還，新體育勃興，人爲運動落伍：因之，舊式體操亦失其重要性，而此所謂三段教材者，亦見其「日薄西山」之概！故現多採取二段教學者。二段教學係以準備操或競技運動之準備動作爲開始運動，以遊戲，墊上運動，器械運動，田徑賽或球術等一種之基本動作爲主要之運動，蓋爲新體育之編配也。法簡功賅，較之舊式編制，誠有過之也！茲分述之：

(一) 三段教材之分配

段	項	目	每課之時間	
			50分	30分
1	準備運動	準備操	15至20	5至10
		或		
2	主要運動	和緩運動	×	×
		遊戲或技巧運動，田徑，球術等之一種基本動作	30至35	20至25
附註		本項教材與教學法，參閱本人編著：體育釋義		

(二)二段體育訓練

段 項		每課之時間	
		50分	30分
1	準備操		
	(開始)	8至10	5至7
		×	×
2	柔軟操		
	(基本)	20至25	10至15
		×	×
3	遊 戲		
	(結束)	15至20	8至12
附 註		1, 時間上之線條指相通之關係 2, 王懷琪著二段教材為本項教材之代表	

第一章 準備操

人爲萬物之靈，所以然者，蓋有智識，能創造故也，原由四足獸演進而以足行走之狀態者也，爲宇宙間惟一之直立動物。

人類之頭，脊柱，下肢三者既成一垂直線，于是站，立，跑，跳與及走步行進等等，均屬下肢之活動，簡言之，全身之重量，悉支持于兩足間也，常受地心吸力之影響，致身體尙不能維持其完全直立之狀態，下肢往往感覺行動困苦，負重難勝之勢也！

準備操者，係包括整頓隊伍及各種步法與變換隊形等，其穿花跑一頂亦屬之，動作全部在足，運動量既和且緩，誠爲一種教育之活動，不惟可得強壯下肢諸部之筋骸，兼含有審美，韻律，專心，合作，敏捷，耐勞等之功用者，兒童下肢尙未發達，當順應人類本能之活動，——如走步，跑，跳等，以輔助腿足之生長，準備操卽爲是項訓練之良好方法也。考其主旨，約有下列六種：

- 一，準備操，——走步，隊形，爲體育課開始時，必先舉行之動作。
- 二，準備操，——爲普通體操之開始運動。
- 三，學生于課前隨意遊息，或修習他科，若驟令集合一地，使之從事動作，其心緒必不一致，故先授以走步之動作，蓋欲使全體精神集合，精神統一也。
- 四，學校體育課，大致排列于他種功課之後，而在教室中長時間之靜坐，兩腿久屈不舒，筋肉既困，血行亦滯，是以步伐之訓練，爲補救足部之活潑，而使能「任重致遠」也。
- 五，一言以蔽之：準備操有如鴻篇巨著之序文，音樂之前奏曲，武台劇台之開場白也。

者，是以體育導師必須熟識諸標準操，以爲各種運動之前導。

第一節 整頓法

步伐之前，必先整頓隊伍，如「集合」「立正」「看齊」等是也，茲分述于下：

(一) 集合 教師須立于適當之位置，先將叫子一吹，將右手高舉，而呼集合，學生聞令，迅馳集一處，最高一人爲排頭，在教師面前，距離八步左右處，相對直立，其他各生，依次立于排頭左邊，成一排橫隊（其他隊形之集合，須先聲明交代）

(二) 立正 令下，各生兩踵相併，足尖張開，約成六十度角，兩膝伸直，兩肩後張，挺胸縮頸，兩臂自然垂于體側，手掌貼近大腿旁，兩目向前平視。

(三) 看齊 排頭直立。其他各生左手叉腰，肘對側方，拇指在後，餘四指相併在前，頭向右轉，兩目注視右翼生胸部，以至平行爲度。

(四) 報數 自排頭起，頭向左轉，急呼聲一，呼畢，頭即復正，此時第二生如法呼二，順序至終爲止。

以上四者，係準備操之基本動作，爲教師者，不宜忽視之。

第二節 教學要點

一，走步時，教師應有優美姿勢，活潑精神，以爲學生之模範。
二，當變隊時，教師之位置，亦須迅速改變，應常保持與隊伍成三角形之地位，最爲適當。

三，無論何種隊形，各生距離或間隔，以不擦肩能通過爲原則。

四，橫隊曰行或排，縱隊曰列或路。

五，口令須明晰，響亮，有精神，且須一定，不可改變。

六，橫隊行進時，當令學生向中看齊。

七，動作要自然，不可呆板，裝作，流于機械，

八，行進時，教師須常吹叫子，或口喊一，二，一或左，右，左，以助齊整。

九，數路行進時，如令轉彎，內翼生宜縮少步伐，以求全體動作如一。

十，遇新動作或較復什之隊形時，當解釋清楚，矯正示範，使學生明白，然後行之。

第三節 論口令

口令云者，係指教學體育運動時，教師所發之令，使學生操練動作之謂也。

教師之口令，足以發揚學生之精神，鼓舞學生之勇氣，提起學生之興趣，並使秩序嚴肅，注意力集中，動作齊一。是以口令之大小，疾徐，高低，均與動作之輕重，急緩，活潑等等，相關至鉅，因此，口令之佳者，其表現爲整齊，生動，嚴肅。反之，動作散漫，神氣毫無等之現象，結果成績愈劣，何來功效，殊有違背教育之本旨矣！

然聲音一項，雖半由天賦，惟後天之修練運用得法等，爲口令之要件也。

茲據著者經驗所得，略述口令之方法與要點于下，以供參考，尙希注意焉！

(一) 口令之要素

體操之口令，係由預令，停頓與動令三者組織而成。其間長短之分配，頗為重要，今述之于下：

- 一，預令，動作之令預備也，使學生明白身體之部位，動作之方向及格勢，字句須清楚。
- 二，停頓即微歇，使學生在短期內，有所思索而領會預令之動作，而從事準備之。
- 三，動令，動作之令也，宜響亮，短促有精神。

比例時間		令		口	要素
1	2	3	4	5	預令
向	左	轉	立	看	（字句清晰，聲音動聽）
齊		步			
向	右				
微	歇				（短促響亮）
齊	走	定			

（二）拍子口令

口令之拍子，本無一定之限制，惟拍子既無規定，施於相當訓練之學生，自不成問題，如施於初學或人數較多時，則往往有錯誤之弊矣。例如：

向後轉

走

立

定

如右所示，預令已發，已至停頓，而餘音綿長，動令則不知於何時續發，則一班學生腦海中莫不充滿準備動作，但結果非為不整齊，並影響注意力矣！蓋各人之神經感覺，固有不同也！

如能依拍子之規定，拍子既明，學生則有所遵循矣！

(1) 適於預令發在左足起之拍子口令(雙拍)

向後轉——走

踏脚——踏

一拍 一拍

一拍又半 半拍

立——定

向右轉——踏

(2) 適於預令之發起於右足者(單拍)

向後轉——走

左轉——走

二拍 一拍

二拍又半 半拍

立——定

跪——下

(三) 口令之要點

一，發令之地位，橫隊發令，應在隊之中央，成三角形，縱隊宜在隊前，總之以目光能視及全體為宜。如圖：



二，發聲與共鳴，普通教師因原理之差，故發令時，僅用喉音，而不能利用內部以助之，殊爲憾也！器樂中之風琴，有琴箱，琵琶有空體，胡琴有鼓室，此種均爲增音體，蓋非藉此則聲音不能響亮有力也！此即共鳴之作用也。人體中原係中空之體，而腹腔即屬聲音之補助者（丹田），倘能善爲應用，則口令之美，可迎刃而解之也。

三，口令須清晰，口令清晰，使聽者易於明白，且發音要能圓潤動聽，（忌難入耳之音）俾聽者不生厭惡之感，高下有節，使聽者能領會口令之要點，此皆發令所宜注意者。

四，口令之大小，口令之大小高低，視人數之多寡而定，祇求聽明足矣，不必裝作也！

五，其他，發令之前，須注意學生之狀態，既發之後，又須觀察聽者是否動作，他如整齊速度，姿勢秩序等之表現。忌不顧種種，濫發口令，結果，言之諄諄，聽者藐藐，教學相左，功效何所來乎！

第四節 教材示例

健人式穿花跑圖解全套

一，集合 單行橫隊（排頭在右）

二，立——正

三，向右看——齊

四，向前——看

五，報——數

六，向左（右）後——轉

七，齊（跑）（蹬足）（足尖）步——走

八，向後轉——走

九，跪——下

十，立——起

十一，齊步——走

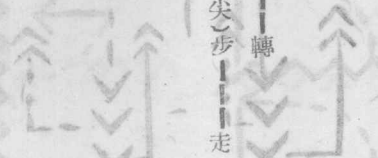
十二，立——定

十三，踏腳——踏

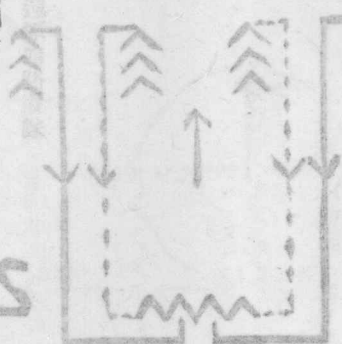
十四，向右轉——踏

十五，依次分開左右轉——走

十六，全前口令



（說明）本圖係由前圖集合而知



——穿花跑開始

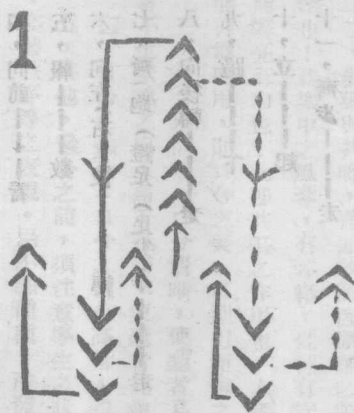
（成單列縱隊）

（圖一）

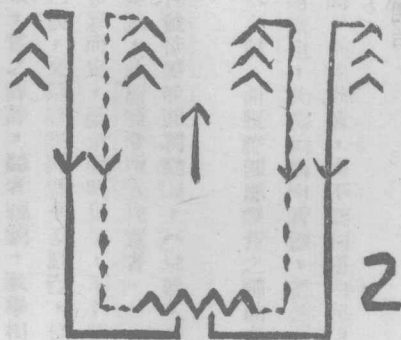
十八，三次轉——走（圖二）

十九，三次轉——走

(說明) 本圖係由一隊變二隊，二隊變四隊。
在未開始之前當說明：第一人向左，第二人向
右，餘則前者轉左，後轉右。簡言之：與前面
之一人逆方向是也。



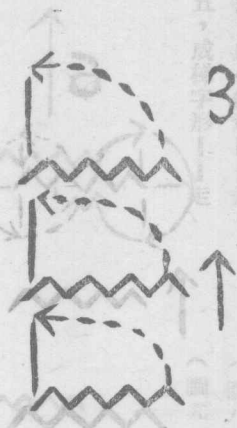
(說明) 本隊形係由前圖併合而成



十七，左右轉灣成二路——走
十八，左右轉灣成四路——走 (圖二)

十九，各四左轉灣——走

(圖三)



(說明) 四路縱隊變成單行橫隊

(說明) 全開動，以二小動全。

還原四路縱隊

(每小排相距四步) 全。

二〇，各四右轉灣——走

(第四圖)

