

美國麥克樂著

體操步法撮要

上海商務印書館發行

體操步法撮要弁言

十

本編爲教授步法而作、關於體操之步法有二、一兵操步法、凡軍隊用之法不多而用已備、兵丁可按法移步、亦可守此以訓練、二通用體操步法、凡學校暨青年會與俱樂部用之、此種步法、一爲實行作用、卽在使學習體操者、一一排列、爲各種體操之預備、一爲教育作用、其要點有八、皆步法所重者、倘得一合宜教授法、卽可循此八要點、而收完全之效果、歐西體操教員、所以於走步一門、與時俱進、得完美教授法者、靡不於此八要點、重加之意也、茲特附之簡端、與世之研究步法者一商榷焉、一注意、凡事均須注意、匪獨體操、教員欲學生知所注意、須使之詳審口令、二敏悟、設教員宣佈口令時、中有一學生、領悟遲鈍、斯於全數學生中、相形見絀、故必加倍凝神、以求敏悟、三專注、凡學生欲成就一種功課、非心力專注、不爲功、惟體操教員之口令、由漸加速、可使學生發生專注之心、力四服從與訓練、一國度中之人民、非是無以自立、蓋以一般人民、對於程度較高者、須有服

體操步法撮要 弁言

各校教員、倘用本編教授時、或因未盡愜意、改以較善之口令、能不吝一函見示、啓吾蒙昧、俾本編再版、得去疵瑕、則僕之所竭誠歡迎也、

西曆一千九百十七年八月麥克樂序於上海中華基督教青年會全國協會

0205, 1311, 4631

南京高等師範學校
體育專修科編輯的

體育研究

內容一覽

- (一) 論著
- (二) 研究
- (三) 生理
- (四) 衛生
- (五) 演講
- (六) 教材
- (七) 雜俎
- (八) 記事

身體怯弱者，
研究體育者，

要求健康的快樂者，

不可不讀

定價每冊三角

商務印書館發行

元(922)

中華民國六年十二月初版

(體操步法撮要一冊)

(每冊定價大洋貳角)

(外埠酌加運費匯費)



著者 美國麥克樂

發行者 商務印書館

印刷所 上海北河南路北首寶山路 商務印書館

總發行所 上海棋盤街中市 商務印書館

分售處 商務印書館分館

北京天津保定奉天吉林長春龍江濟南
東昌太原開封洛陽西安南京杭州蘭州
吳興安慶蕪湖南昌九江漢口武昌長沙
寶慶常德衡州成都重慶瀘縣遂寧福州
廈門廣州潮州汕頭香港桂林梧州雲南
貴陽 石家莊 哈爾濱 新嘉坡

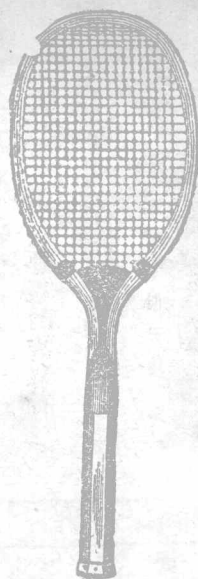
★此書有著作權翻印必究★

司公生迭國美

品用動運

Manufactured by

WRIGHT & DITSON-VICTOR Co.



運動為健身無上妙法
精美之運動用品能增
加運動家之樂趣而收
效更易
美國迭生公司所製之
運動用品最為精美全
球人士無不歡迎之
該公司現與敝館訂約
委託敝館為中國獨家
經理凡該公司一切出
品如網球 棒球 足
球 籃球 除球
游水等用器均有發售
取價低廉以優待運動
諸君如蒙 採購無任
歡迎

理經家獨國中

館書印務商



商 務 印 書 館 出 版

學 校 用 書

遊 戲

體 操

運 動

設 備

圈球遊戲

一冊 一角

王君小峯就其平日經驗參照籃球遊戲之方法發明圈球遊戲以供小學女學之用實施以來興味濃厚兒童極為愉快是書即將其方法及規則一一說明極為詳盡

手巾體操法

一冊 二角

手巾體操為輕器械體操之一種全書計分八次序每一次序各有十一種運動無論男女學校一律適用即未曾習過體操者按圖索說亦能自習

課外運動法

一冊 三角

全書分三編敘述關於運動之要項及各種學校適宜之運動材料方法於課外實施之足以完成體育科之目的

學校設備用品述要

一冊 五角

學校教育固在精神亦重形式故內部外部之設備及用品諸問題辦教育者極應審慮本書特依據學理事實逐一詳論足供教職員之參考

體操步法撮要

總目

一 教授原則

二 步法

三 單排走步之法

四 雙排走步之法

五 分開與并攏之法

體操步法撮要

壹 教授原則

- 一 發口令之際、教員宜面向學生、
- 二 體操教員、當有佳美姿勢、整肅體式、以爲學生之模範、
- 三 體操教員教授走步時、宜整容肅態、
- 四 體操教員教授各項動作時、能自爲體式、以示學生尤佳、
- 五 口令分二、

(甲) 欲使學生知動作之若何、預以口令、完全指明之、謂之預令、例如向右轉、

(乙) 示學生以開始動作之時間、謂之動令、

預令當發於動令之先、且預令既出、當稍停頓、俾學生於腦筋中、明晰預令之意義、迨欲學生開始動作、方可宣布動令、預令之聲音勿過重、動令之聲音、則宜宏亮清促、更不可缺以下之三種要素、如聲音之精神、之嘹亮、之沉

重、至用聲音大小之量、宜以學生多寡爲定、

六 無論於何種動作中、皆可加添一新動作、其有不能加添者、必須言明、

七 學生作一動作時、未得其確當之姿勢、而體操教員、欲令其從頭復作、可發還原之口令、此口、既出、學生當停其所作動式、立時還原、

八 凡令學生、右轉之動令、應於右足落地時言之、反是可類推、

九 設欲學生、有整齊之動式、可於口令後數之、而動字爲一、

十 歸隊時、身體稍長者、在右、餘可按身體之長短、依次排列、

十一 設有雙排、其後排當從右端而排列、

十二 一路行走時、宜使學生各距十六英寸、

十三 一排行走時、設無他方之口令、當嚮導右、(向右看齊)

十四 數路行走時、欲向左轉、可向右翼嚮導走、反是可類推、

十五 數路行走時、欲向左或右轉彎、則外翼人宜用常步、餘者可隨之而短、至

內翼人則爲短步矣、

十六 數路行走、其動作已畢、仍當向前、至得口令爲止、

十七 無論欲改何種動作、步法之長短快慢、設無他方之口令、其方向仍同前、

十八 半面向左或右行走時、當向所轉方向嚮導、設欲其方向還原、則體操教員、當於其還原後、發一口令、以示其嚮導之方向、

十九 學生取啞鈴、本棒棍棒、當行短步或踏脚、且宜停頓片刻後而並攏、放置此項器械至原處時亦如之、

二十 欲令學生改方向、於某口令加之、以步數者、行完步數、卽無口令、令止亦當止步、例如(甲)向右轉、(乙)四步、(丙)走、

二十一 雙排宜前後相距四十四英寸、

二十二 雙排左右翼之距、當等於前後排之距、

二十三 此書內前半之動作、大都能用走或跑步之法、祇可於預令前加之、例

如(甲)向右轉、(乙)跑步、(丙)走、

二十四 欲於動作完畢後有踏腳、則可於預令加之、例如(甲)向右二轉彎、

(乙)踏腳、(丙)走、

二十五 數路行走時、設欲各排互相向左右分行、首言之方向、乃第一排之方向、用此可免前數行錯亂、

二十六 本書動作之定義如左、

一 學生之肩、橫列於一線內、其面部俱向前者、謂之一排、雙排前後之距、爲四十四英寸、

二 學生排列整齊、由前至後之一行、謂之一路、例如由左至右有四人、則此隊內有四路、

三 每排向左或右轉時、則變爲一行、

四 設欲每排或路內之四(二、六、八)人、歸爲一小隊時、只可言各四(二、六、

- 八) 向左或右作某項之動作、前後排各四人、謂之各雙四、
- 五 每排兩端之人、謂之翼人、設向右轉彎時、右端爲內翼人、左端爲外翼人、
- 六 各人同時之動作、改其方向與形勢、謂之轉、例如由排而變成行或路、
- 七 路或排或行向某方之動作、改方向而不改形勢、謂之轉彎、

貳 步法

- 一常步 兩足尖相距三十英寸、每分鐘行百二十步、
- 二短步 兩足尖相距十五英寸、每分鐘行百二十步、
- 三跑步 兩足尖相距三十六英寸、每分鐘行百八十步、
- 四跑短步 兩足尖相距十八英寸、每分鐘行百八十步、
- 五慢步 兩足尖相距三十英寸、每分鐘行六十至七十步、
- 六正步 兩足尖相距三十英寸、每分鐘行六十至七十步、足之高、略與他膝平、

足尖下指、膝稍彎、而後挺直落地、此動式、有運動之價值、而無走步之價值、

叁 單排走步之法

第一節 歸隊

一 成單排歸隊

聞口令時、各人須按身體之高矮、依次列之、至靠近右人之臂、若地點略窄、或右(左)橫短步、至合宜爲度、而雙臂當下垂、待他口令、

二 成一路歸隊

聞口令時、當立即歸隊成路、以身體之高矮、而分地位之前後、其距離以十六英寸爲宜、

第二節 立正

三 體操教員於學生已列排(路)之際、當出立正之口令、學生聞之、則身體須

立直、雙足平行、距四或六英寸、膝直不可太板、頭項向上聳、脊梁挺直、軀幹稍傾向前、雙肩須平、向下向後合、雙臂向下伸、頰稍後縮、面目直而向前、

第三節 看齊

四 在一排之式

向左(右)看——齊

聞動令時、各人一齊轉頭與目向左(右)、其視線至第三人之胸爲度、若己之身體稍前或後、可走小步至前後、與他人合宜爲止、但轉頭時、雙肩勿相隨以轉、左手掌按於髀骨、設手中握有運動器械時、可用拳握之、若相距不均、可行小步、而至前後左右恰當爲要、設地位仍爲窄小、則雙臂可下垂、向左(右)趕齊、

五 全排看齊之際、體操教員當立於右(左)翼人之右(左)方、至全排已列整齊、可再出口令、

向前一看

聞動令時、各人轉頭與目向前、并將左臂下垂、立正、

六 成路之式

向前看——齊

聞動令時、除前一人外、其餘各人之雙臂、向前平舉、雙肘稍屈、手貼於前一人之肩上、可與之排直路、令胸距前一人之背十六英寸、

七 向前看齊時、體操教員宜面向學生而立、至全路已齊整、可出動令、

臂放——下

學生聞動令、當放臂下垂而立正、

第四節 稍息

八 立正之際、倘無須學生注意、即當出口令、

稍——息

聞動令時、各人一齊出左足、向左一步、雙臂向後垂、右掌握於左手、按於臀上、但不得交談、

九 休隊

聞動令時、學生一足可離原位、同時解去姿勢、且可互談、

第五節 散隊

十 如欲於立定時散隊、口令如左、

散隊——走

聞動令時、全隊向前進一步、然後解散、

十一 如欲於行禮後散隊、口令如左、

散隊——禮

聞動令時、以手加額、行禮而後散隊、（行禮之法見第九節第二十條）

第六節 換腿

十二 走步時、設欲換左右足踏地之次序、口令如左、

換腿——走

體操教員俟學生右足落地時、動令方可脫口、聞動令時、當以左足向前進一步、右足卽速近、而與左足倚齊後、速以左足開步走、設欲換學生之左足、可反其法而用之、

第七節 報數

十三 列成橫排時、從右翼人往下報數、口令如左、
報數

聞動令時、除第一人外、餘皆先轉頭向右、報數時、轉頭向右、待第二人報數畢、隨卽轉正、依次往下數、數至末一人爲止、

十四 列成橫排時、欲分之爲數小排、口令如左、

一至四（或一至二六八）報數