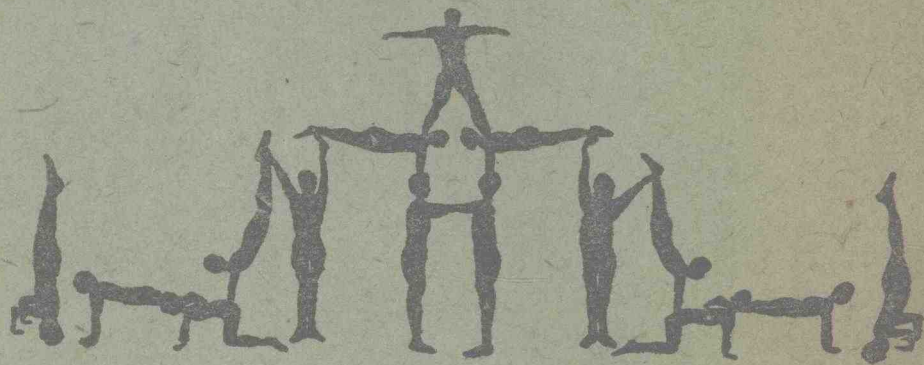


國民體育叢書之二

疊羅漢教材

第一輯



江西省立體育場暨附設高中體育師範科合編

國民體育叢書之二

羅漢教材

(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	章瑞麟 鄧嘉祥 龔鎮藩 楊德美	江西省教育廳	江西力學書店 分店：寧都 臨川 浮梁 總店：吉安	南昌新記合羣印刷公司吉安分廠	民國二十九年一月初版	每冊定價五角捌分

國民體育叢書編輯旨趣

1. 本叢書爲應社會之需要，專以供給或介紹各級學校，軍警機關，及青年團體之體育教材實施辦法，及教學參考資料爲主旨。
2. 本叢書教材之編輯，均以由淺易而入繁難爲原則，體育教師可視訓練對象之年齡與程度，斟酌選取。
3. 本叢書之編輯取材，多以簡易經濟爲標準，以期便於施教，而利普及發展。
4. 本叢書不尚理論之研討，專取實用教材與具體辦法，各種運動之姿勢，均盡量用圖解表示，力求真確，惟關於動作分解說明，因限於編輯時間，未能詳註，容待再版時補充之。
5. 本叢書編輯之各項教材力求量的豐富，故擬分輯陸續編印。
6. 本叢書希望體育界同志參考試用，如有不明之處，逕函本場編輯室，當立即奉答，倘蒙批評或指教，以匡不逮，尤所盼感。

余永祚誌於江西省立體育場編輯室

民國二十八年國慶日

疊羅漢運動說明及教學要點

1. 疊羅漢是一種混合機巧運動，也可說是一種團體遊戲，無論對於兒童少年均饒興趣，具有發達體能，訓練身體機巧矯捷，及團體合作之價值。
2. 疊羅漢須以簡單之墊子運動，與器械運動為基礎訓練，故教學時宜先將各種基本動作個別教練，使其純熟，後再聯合作疊架動作。
3. 疊架動作之次序與步驟，教師須預為規定分段試習，疊架時務須動作正確而敏捷，拆散時亦須有先後之次序。
4. 運動者在疊架之前，須整隊排列，聞動令後急速散隊分別動作；拆散後，亦須立即復整排列。
5. 運動者位置分配，應注意各人之體材與體能，而予以適當之配合。
6. 教師對於每個動作，在姿勢上之要求，及動作時須注意要點，均應詳為說明，嚴格矯正，力求動作正確，姿態優美。
7. 教材之選擇，須依照運動者之能力為標準，不可過求繁難，致失效能與興趣。

8. 演習時教師應特別注意保護，並須於平時訓練每個運動者，均知保護之要訣，以防危險。
9. 無論平時教練，或正式演習時，教師應設法使運動者精神活潑愉快，但必須絕對嚴禁嬉笑，或互相責罵。
10. 正式演習時，運動者之服裝最好穿着一律之運動服。

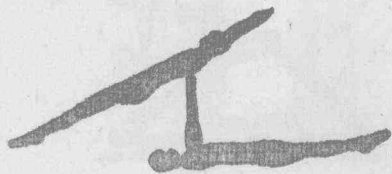


圖 一



圖 二



圖 三

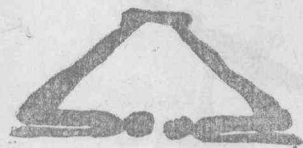


圖 四



圖 五



圖 六

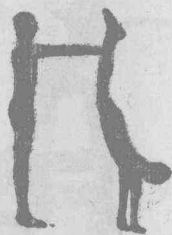


圖 七



圖 八

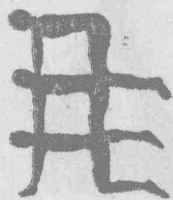


圖 九

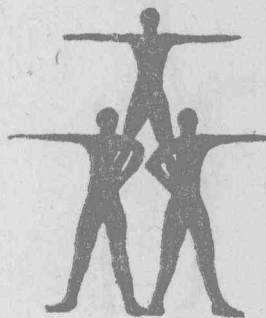


圖 十

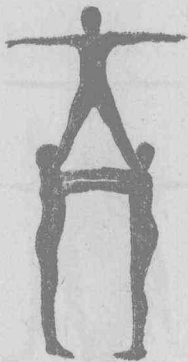


圖 十一

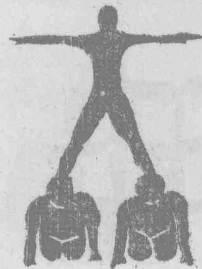


圖 十二

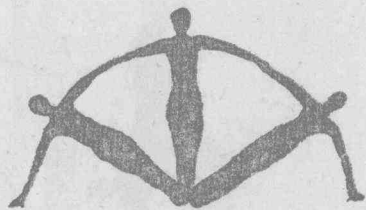
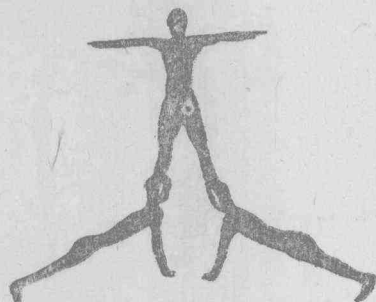


圖 十三



圖 十四



圖十五



圖十六

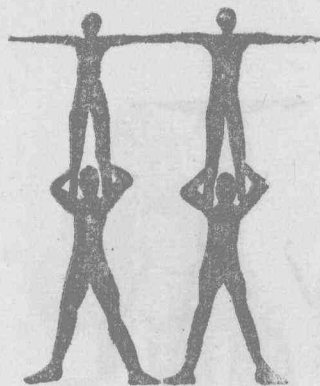


圖 十七

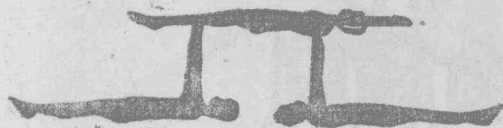


圖 十八

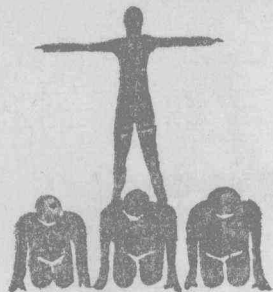


圖 十九

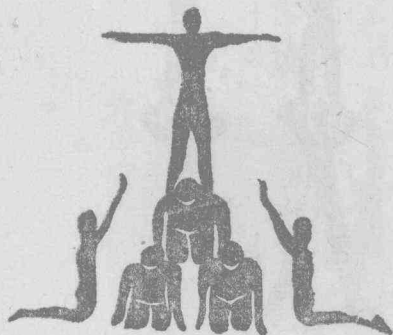
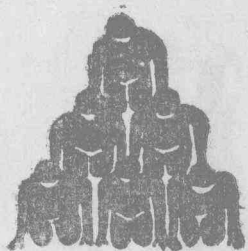
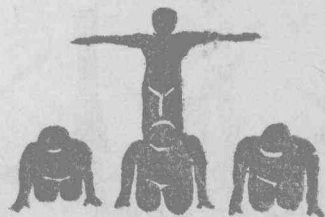


圖 二十



圖二十一



圖二十二