

兒童仿效操

兒童仿做操

版權所有
不准翻印

中華民國二十一年五月出版
中華民國二十一年五月出版

(全一冊)

實價大洋一角四分

外埠郵費在內

編著者

黃一志 超德

發行者

兒童書局

印刷者

兒童書局

總發行所

兒童書局總店

上海浙江路五馬路

序

四年前，當我在本鄉長憲元中心小學的時候，因為要開全邑小學聯合運動會，憲元，係中心小學，負有提倡輔導旁的小學的責任，雖然距城六十里，雖然那時恰逢天旱多日，雖然學校多一筆開支，覺得無論如何有出席參加之必要。現且活潑的小朋友，也都欣欣然躍躍然，希望到那廣大的運動場上，去大大地活潑活潑。

決定參加之後，體育教師因為團體操的教材的缺乏，面有難色。這是的確的，團體操的教材，本來不多，有許多器械操，學校因經濟關係，不能充分購置，因之似覺更少了。當時，我就同

教務主任馬志超，興趣地下了個決心，着手來編一套「衣食住的仿倣操。」每天的晚學之後，就跑到田野間，實地觀察農工的工作時的姿勢。一面作稿，一面教學生練習。學生們因為這是習見的做作，不但學得有趣味，而且一教就會，一學就熟，並不像其他美國式，德國式，日本式的徒手操隨學隨忘，乾燥無味。

運動場上表演同式同樣的啞鈴操的，有二十多校，表演同式同樣的手巾操的，有十多校，這一套兒童仿倣操，也許是爲了「僅見」的關係，竟引起了全場觀衆的注意，和評判員的特別讚美。有一位評判員（對不起，我已忘了他的姓名了。）說：「這一套仿倣操，是團體操的創制，固不必說，然而用力處，像國術，柔軟處，像跳舞，剛柔並用，精神與形式兼有，實在是一

套完美的團體操教材。至于附帶使兒童得到衣食住方面建造歷程常識的固定認識，更其餘事了。」

次年，我已離開憲元，在教育局中騙飯吃。然次年的全邑小學聯合運動會裏，憲元的小朋友，重把這套仿倣操，來表演一次。我問憲元的小朋友說：「你們今年的仿倣操，我看比去年表演得還要好，是先生教你們的？是你們還記住的緣故？」

他們的回答，說是：「我們自己記憶出來的。」因此我想：別種徒手操，一年之後，就難記得，這套仿倣操的好處，不敢有那位評判員所說的那樣，其實只在「我們自己記憶出來的」一點吧！

當時，就有許多朋友，勸我們把這套仿倣操出而問世。我和

志超，以爲既非體育教師，更非一個出名的體育家，遲遲不敢，直到如今。

四月十三日黃一德於滬上。

兒童仿倣操目錄

序

一——四

第一章 衣的仿倣操

第一節 除草

一

第二節 摘花

二

第三節 軋花

四

第四節 彈花

五

第五節 捲花錠

七

第六節 紡紗

八

第七節 織布

九

第二章

食的仿儼操

第八節	量布	一〇
第九節	裁衣	一一
第十節	縫衣	一三
第一節	車水	一四
第二節	耕田	一五
第三節	插秧	一六
第四節	鋤田	一八
第五節	耘田	一九
第六節	割稻	二一
第七節	打稻	二二

第三章

住的仿儼操

第八節 礱穀·····二四

第九節 舂米·····二五

第十節 篩米·····二七

第十一節 搗米·····二八

第十二節 燒飯·····二九

第一節 填基·····三〇

第二節 打樁·····三一

第三節 鋸木·····三三

第四節 鑿眼·····三四

第五節 上樑·····三五

第六節	架椽·····	三七
第七節	蓋瓦·····	三八
第八節	刨板·····	四〇
第九節	砌磚·····	四一
第十節	塗石灰·····	四二
第十一節	揩窗·····	四四
第十二節	掃地·····	四六

兒童仿倣操

第一章 衣的仿倣操

第一節 除草

預備：向右轉，身蹲下。

動作：（一）右手向地上作拔一株草的姿勢。如第一圖。

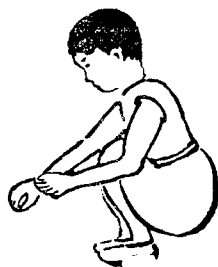
（二）左手向地上作拔一株草的姿勢。

（三）同（一）。

(四)同(一)。

次數：每四呼，向右轉，做到十六呼，恢復立正的地位。

圖 一 第



第二節 摘花

預備：上身向前平屈。

動作：(一)右手作摘一朵棉花的姿勢，如第二圖。同時右脚向前跨一步。

(二)右手的花，作放在背後小花籬裏的姿勢，如第三圖。

同時左腳跨上來。

(三)左手作摘一朵棉花的姿勢，同時左腳向前跨一步。

(四)左手的花，作放在背後小花籬裏的姿勢，同時右腳跨上來。

次數：如上做到第八呼，隨即向後轉；做到第十六呼時，再向後

圖 二 第



轉，恢復立正的地位。

圖 三 第



第三節 軋花

預備：兩手作向前按住軋車邊的姿勢。

動作：（一）右脚向前如在軋車的踏脚板上踏一下。

（二）再踏一下，右手作擲着一把棉花，擲進車口的樣子，如第四圖。

（三）同（一）。

(四)同(二)。

(五)(六)(七)(八)，換左面做去。

次數：做到第十六呼，恢復立正的地位。

圖 四 第



第四節 彈花

預備：作坐在矮凳的姿勢，兩手好像握着彈花的工具，上身向左微側。

動作：(一)左手作按住弓把，右手作捏住「彈錘」，在弦上打一

下的樣子，如第五圖。左手略略提高，隨又放低。

(二)同上，半面向左側的做着。

(三)同上，再半面向左側的做着。

(四)同上，向左側的做着。

次數：這樣自右而左的往復四次，做到十六呼，回復立正的姿勢

第五圖



第五節 捲花錠

預備：做着坐的姿勢，左手作執捲花棒的樣子，右手作捏捲花板，平按在棒上的樣子。

動作：（一）右手作按住花棒，向左推捲一下的樣子，如第六圖。

（二）同（一）。

（三）右手作放過捲花板，左手作豎起捲花棒的樣子。

第六圖

