

189185

運動緩和美

張匯蘭
孫徵和

編著

基本館藏



上海勤奮書局出版

1174

189185

體育叢書

和緩運動

張匯蘭孫徵和合著

上海勤奮書局發行

11000

體 育 叢 書

和 緩 運 動

版權所有 翻印必究

一九四九年四月修正出版

冊 基價玖元正

編

張 孫

匯 徵

和 國

出 版 人

馬

馳

出 版 者

勤

奮

書

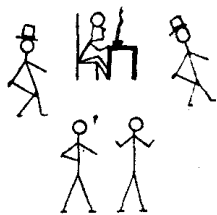
局

上海馬當路三二八弄一號
電話八五二四七號

代 售 處

全國各大書局

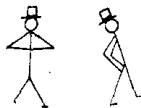
健康箴言



胃強加飯量，氣壯貫丹田；
食物消化易，無庸問老天。



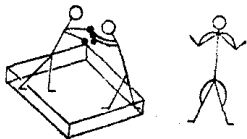
能將精力蓄，自把倦容捐；
胸掃愁千疊，身還健有年；
克勤忘早夜，樂極似神仙。



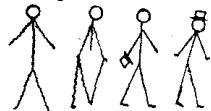
丰肌充益美，勇氣銳無前。



心可隨機轉，肢經久練堅。



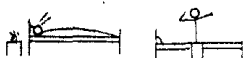
欣慕端由爾，英姿且卓然。



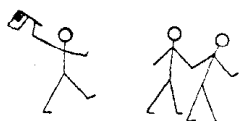
弗當中道廢，記受友生賢；
休暇娛懷暢，因時用力專。



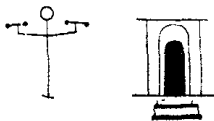
通霄如足睡，永晝亦神全；
久已疾勞慣，何來疾病纏。



大同新世界，徧看地球圓；
渾渾皆元氣，周流等百川。



倘爲明敏子，當着祖生鞭，
炯炯雙眸放，明如旭日懸，
營生多興味，受貶不論錢。



序

教育部之訂有中小學體育課程標準，而此標準之列有和緩運動一項，於茲五年矣。教育部尚未召集編輯委員會編輯是項教材，體育同志亦殊少從事此項編輯者，致此項運動之虛有其名而無實際也久矣。今同事張匯蘭孫徵和二女士，以課餘之暇，從事和緩運動之作，從個人發展方面論，則是著述也。從事業方面而論，可謂代教育部做進一部之工作也。更從貢獻方面而論，則是供給全國體育人士以適當之和緩運動教材也。全書文字雖不過數萬，而意義則深長焉。爰作是序以明此旨。

吳蘊瑞序於中央大學

自序

吾國提倡體育數十年，至近年逐漸發達，關於體育書籍之著述，亦漸增多。惟環觀全國體育界之注意點，均集中於田徑賽與天然活動。此種運動，價值固高，功效亦大，但實際上，國民體格之不適宜於此等運動者，誠不在少數。就經驗所知，中學及大學學生，身體軟弱，姿勢不良者，約佔全數三分之一。注重體育，首在普及，苟於此一部分學生，忽略視之，不無有背提倡之宗旨。本書根據此點，故有編譯之必要。

本書為理論與實習之指導，不特適用於中學及大學，更可行於小學。因姿勢不良，頗足影響身體之健康，而不良姿勢之起因，往往始於兒童時期。如能於小學內注意矯正性質之和緩運動，則既可防禦於前，復易矯治於後，其成效必較中學及大學為尤大。

本書內容包括各種性質之運動，如體操，遊戲，韻律活動等。體育教員可視學生之需要，而給予適宜之教材。其所述各節，均注重實際。一切設備，按吾國情形，迫於最小限度之需要，且易於辦到者。

本書參譯各書如下：

Adapted Group Gymnastics——Drew.

Individual Gymnastics——Drew.

Corrective Physical Education for Groups ——Lowmon
Colestock and Cooper.

Preventive and Corrective Physical Education-Stafford.

The Posture of School Children——Bancroft.

本書除參譯各書外另加編述，恐多不妥之處，尙望熱心體育者指正爲幸。

本書首頁詩歌，係吳蘊瑞先生之令尊吳銳實先生代爲譯意，書內圖畫，得吳鼎培先生之相助，附此敬致謝意！

和緩運動目錄

第一章 姿勢.....	1
第一節 良好的姿勢.....	1
甲 直立的姿勢.....	1
乙 坐的姿勢.....	2
丙 行走的姿勢.....	2
丁 跑的姿勢.....	3
戊 睡的姿勢.....	3
第二節 不良的姿勢.....	3
甲 前後平面的姿勢.....	3
乙 左右平面的姿勢.....	4
第三節 分述身體各部的姿勢.....	5
頭，胸，肩，盆，腹，腳，.....	5
第二章	14
第一節 組織與管理.....	14
甲 體格檢驗.....	14
乙 分組.....	15
丙 運動服.....	15

丁 衛生	15
第二節 教材的選擇	15
甲 教材的內容	15
乙 教材的次序	19
第三節 興趣的引起	20
甲 姿勢週	20
乙 姿勢廣告圖的建議	23
丙 姿勢三級測驗	24
丁 故事表演	25
戊 戲劇	28
第四節 矯正的方法	31
甲 被動的	31
乙 助動的	31
丙 自動的	32
丁 抵抗的	32
第五節 設備	32
甲 場地	32
乙 休息室	32
丙 器具	32
第三章 矯正其他缺陷的方法	34

甲 體過重	34
乙 體過輕	34
丙 月經	35
丁 便閉	36
戊 神經過敏	36
第四章 教材舉例	38
第一節 各課教材——十六課	38
第二節 各類運動的教材——一百三十二節	102
第三節 遊戲——十四	144
第四節 舞蹈——二	147
蛇趾舞	147
踢毬舞	148

和緩運動

第一章 姿勢

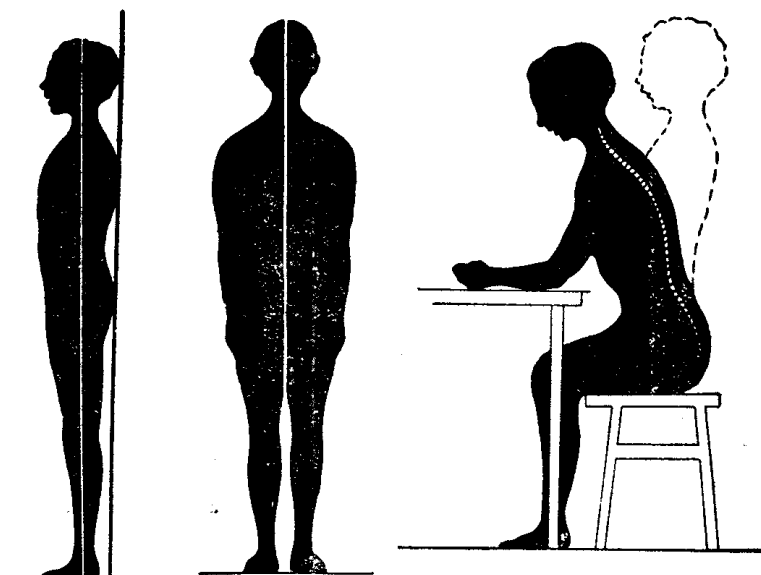
第一節 良好的姿勢

良好的姿勢，可以表示身體和心智的鎮定，身體各部有文雅自然的舉止其利益可使體格強，能力大，體態美觀，而適於人羣交際。英諺謂“Actions speak Louder than words”良以姿勢優良，言詞清晰，足為羣衆所敬服，故不可不注意之。

頭頸直，胸挺，腹縮，兩臂自然垂於兩側，膝直而不過向後伸，體重平均支於兩足。此種直立姿勢，所以別於昔日作呆板式體操，或軍式操者，即在其全體肌肉舒鬆，體高聳而肌肉不過於緊張。茲將各部位之良好姿勢略述如下：

(甲)直立的姿勢，測驗法有二：

(1)前後兩半測驗法 於體側測量，自耳前邊，經過肩側，盆側，膝側，而落於足腕骨前。以上各點均成一直線者。如第一圖。



第一圖
直立姿勢(側面)

第二圖
直立姿勢(背後)

第三圖
坐的姿勢

(2) 左右兩半測驗法 於體後測驗，自頭枕骨突出處，經過脊間，尻間，而至兩踵間，均成一直線者。如第二圖。

(乙) 坐的姿勢 頭，胸諸部，與立時相同，惟下背部須靠近椅背，脚踏地。椅不宜過高，體前彎時，從大腿節移動。如第三圖。

(丙) 行走的姿勢 除與直立姿勢相同外。走時足踵輕輕先着地(因時間極短，一似足的全部同時落地狀)，走於足之外邊，步履宜輕而有彈力。

(丁)跑的姿勢 與走相彷彿惟體向前傾而時間快，手放鬆足趾緊抓地。

(戊)睡的姿勢 以選較舒適者為佳，求其放鬆而能休息。

訓練學生成良好姿勢時，最忌對學生一氣說完各種繁瑣的姿勢部位，如頭抬起胸挺出，腹縮進等，僅須令其身體立直，肌肉放鬆語言愈簡愈好。

第二節 不良的姿勢

不良的姿勢，有前後平面與左右平面二種。

甲、前後平面的姿勢有三：



第四圖
猩猩式姿勢



第五圖
彎杖式姿勢



第六圖
鴿子式姿勢

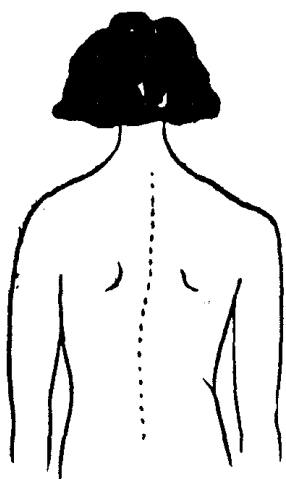
一、猩猩式 頭及頸向前，上背向後，腹部挺出，如第四圖。

二、彎杖式 頭及頸向前，腰彎消失成直線，彷彿中國舊式先生的姿勢。如第五圖。

三、鴿子式 胸腹過挺腰部過彎，肌肉上聳彷彿鴿子的形態。此種姿勢，由於

兒童欲立良好姿勢，而過於用力，則最易誤犯。如第六圖。

乙、左右平面的姿勢 脊梁側彎(Scoliosis)，由於一組或數組脊骨，離中線而向側彎，或稍側轉，其名稱以凸邊所在地而定如第七圖。



第七圖

功能脊梁側彎

(左彎)

此種姿勢之原因有二。

一、功能的 全脊為一彎，成弓形，如第七圖，由於習慣或職業的影響。成為暫時姿式上的變態，對於脊骨構造無改變，其誤點如下：

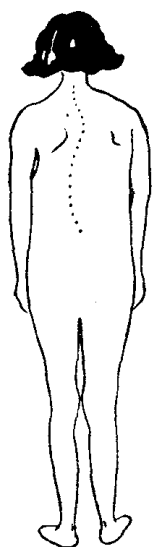
1. 軀幹偏於凸邊。
2. 凸邊的肩較高。
3. 凹邊的胸和肩向後扭轉。
4. 凹邊的臂和軀幹所成的角度加大。
5. 凹邊的盆部向側凸出。

二、構造的 由於脊骨受功能上狀態的壓力過久，而使其構造改變，其別有二：

1. 全脊僅一彎，其部位在胸部或腰部。（與功能的——全脊成一彎不同。）

2. 全脊有二彎(或間有三彎)，部位在胸及腰部。如第八圖。

其誤點如下：



(a) 脊骨扭轉

(b) 兩肩不平 (如右胸脊凸，則同邊的肩高。)

(c) 肩胛骨高低不平，則其距脊骨中線亦不等。(如右肩胛高，則距脊骨中線遠。)

脊骨構造的改變，除先天外，大半由於功能的習慣而成，故應早為察驗以矯正之。如已成為構造上的改變，則非請醫生診治不可。

第八圖
構造的全體側等
(右胸左背)

第三節 分述身體各部的姿勢

頭 為全身姿勢的最要部份，與脊，胸，肩，有密切關係。如頭向前，則不特脊彎，肩前，胸凹，且於肝胃等其他內臟，均受影響。欲視頭直與否，可以頸為標準，頸直則頭自直。未有頸直而頭向前者，至頭向前的原因有四：

- 一、肩圓。
- 二、視覺及聽覺不靈。
- 三、肌肉不強。
- 四、頭的大部份重量在頸前部。

胸 自嬰兒至成人，胸膛經過的改變最大，兒童生長時期的改變，與姿勢有極大的影響。

一、胸厚與胸闊的比例。

二、肋骨的斜度。

三、胸骨的斜度。

四、胸膛的伸展。

五、胸圍的大小

茲將嬰兒與成人的不同點，分述如下：

1. 嬰兒的胸厚成圓形，彷彿如水桶，及漸長，厚闊的比例，亦漸改變，故胸即漸闊，而成為闊而扁的形狀。兒童在高級小學時，即有此現象，直保持至成人。人皆以為胸膛向前上，為最好的姿勢，殊不知此仍為嬰兒的狀態。故宜設法使嬰兒的胸膛，漸趨於闊而扁的姿勢。

2. 胸膛厚闊的改變，原因有幾，由於肋骨斜度的改變，乃其一因，嬰兒的肋骨成平形與脊骨如成直角，及漸長，前端漸向下。

3. 胸骨 嬰兒的胸骨與地成平行，及漸長成兒童，則向前下成垂直形。成人時，下部向外，與嬰兒時狀態不同。

4. 胸膛的伸展力，成人較兒童為大，板硬的胸膛，為患癆病的徵象。過於用力矯正姿勢（鴿子式，）最易減少胸膛的伸展力。

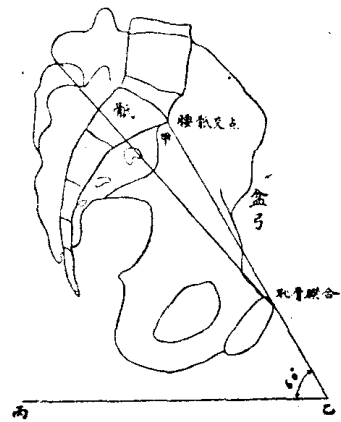
5. 胸圍的大小 胸圍和體高的比例，與身體的發展，有極大

關係，因為可以表示內臟的大小。常人在十九歲時，其胸圍應得體高的半數。

肩 位置在耳之後，有向前的趨向。其原因有二：

1. 兩肩常向前作種種動作。
2. 因胸膛為圓形，肩胛骨僅附於肋骨上。無關節的關係，故無關節的活動，而有向前滑的趨向。

盆 居脊柱之底，為脊柱之根基，易向前後或左右移動。自腰骶交點至恥骨，聯合上邊作一直線。此線與水平線所成之角，名傾斜角。為五十度，至六十度見第九圖。女子之盆骨傾斜角，較男子微小。但不超過六十度。如盆弓前傾，則傾斜角增，腰彎亦增後仰，則傾斜角小，腰彎亦減。反之，如腰彎增大，盆弓傾斜角亦增。腰彎減小，盆弓傾斜角亦減。故姿勢之優劣，不無影響於傾斜角。



第九圖
骨盆之直截面
· 骨盆之傾斜角，甲乙丙角

腹 腹部較胸肩等部，尤為重要。因外部無骨，全賴腹直肌，腹橫肌，腹內外斜肌，以支撐內臟，若腹肌不堅強，則內臟失其常位，而受擠壓。故常宜訓練腹肌，使之堅強有力。