

各級學校團體適用

漢羅字典

捷爾滋著

阮蔚村譯



上海勤奮書局出版

體育叢書

疊羅漢教材

(中小學適用)

捷爾滋著 阮蔚村譯

上海勤奮書局發行

書 叢 育 體

壘 羅 漢 教 材

版 權 所 有 總 印 必 究

一九四九年四月修正出版

全一冊 基價肆元正

編 譯 者

阮 蔚 村

出 版 人

馬 薦 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

例

言

- 一、本書係譯自捷爾滋氏原著之疊羅漢 (Pyramids) 一書。
- 二、本書所舉之教材，因適用於中小學體育課之用，故此書之命名，乃曰：『中小學適用疊羅漢教材』
- 三、本書除例舉教材百數十個之外，並對於教學法特別重視。教者可按本書之順序，逐步試教，由淺而深，由簡而繁，則不感覺有任何困難。
- 四、本書對於基本訓練，特別注重，故列基本訓練課程五課。習者須俟基本課程熟練之後，開始練習聯合疊羅漢之方法，庶可免除意外之危險。
- 五、譯者對原著略加刪改，將一般不適用於吾

國小學生之教材，一概刪除。而對於其含有
危險性者，亦刪去甚多

疊羅漢教材目錄

第一章	總說	1
第二章	練習者之體格	5
第三章	訓練時之要點	6
第四章	表演時之服裝	7
第五章	基本訓練課程	9
第一課	(教材七個)	9
第二課	(教材六個)	10
第三課	(教材八個)	11
第四課	(教材八個)	15
第五課	(教材十三個)	19
第六章	三人一組之疊羅漢(教材十八個)	23
第七章	四人一組之疊羅漢(教材十六個)	24
第八章	五人一組之疊羅漢(教材十四個)	25
第九章	六人一組之疊羅漢(教材十六個)	27
第十章	十人一組之疊羅漢(教材九個)	29
第十一章	十八人一組之疊羅漢	31
第一課		32

第二課	33
第三課	33
第四課	34
第五課	35
第六課	36
第七課	37
第八課	38
第九課	39
第十課	40
第十二章 疊羅漢之種類與變化法	41
一、平面疊羅漢	42
二、彎曲疊羅漢	42
三、塔形疊羅漢(教材十個)	43
四、交叉疊羅漢	46
五、方形疊羅漢(教材二個)	46
六、步行疊羅漢(教材五個)	47
七、各種疊羅漢之聯合表演(附圖)	49

疊羅漢教材

捷爾滋著 阮蔚村譯

第一章 總說

疊羅漢爲一種藝術化而且科學化的遊戲。其組織之優美與平均，頗能發揚其在藝術上之優點。而其基礎之堅固，粘着，及力的方向，與力的判斷，頗能顯示其在科學上之價值。

對於疊羅漢之訓練，若有相當之熱心，再用以正當之教學法，則甚易獲得驚人之成績。若列爲體育作業之一部分，則宜用簡易之教材，排除較難之技術，先從初步着手。

二人至八人組成之疊羅漢，最爲簡易，且宜於初步者學習，而效果亦甚大。既簡單的方法練習純熟，漸次再習較爲複雜之組織。先將每個單位之小動作加以熟練，則於試行整個之大組織

時，較爲安全。

除實習外，尤當教學生以理論方法的智識，使其瞭解疊羅漢之原則。

1. 全體適用之一般原則

姿勢

智識

外觀

訓練

優美

均齊

注意周到

團體合作

2. 基底人 (Bottom men) 之原則

力

負擔之態度

堅固

力的判斷

力之方面的判斷

聰敏之頭腦

大膽

3. 中層人(Middle men)之原則

動作活靈

熟練

力量平均

冷靜

勇氣

堅固

4. 上層人(Top men)之原則

體輕

冷靜

敏捷

平均

果敢

熟練

練習疊羅漢時，切勿操之過急。如極端果敢，
恆易引起意外之傷害，以致妨礙進步。

第二章 練習者之體格

體格重而強健者，適任基底。(Bottom men 簡稱 B. M.) 其人之肩，必須肩而有人，更須大膽且有忍耐性者，並須能判斷力之方向，加以調劑。如果基底人不穩，則中層人及上層人，必告失敗。

中層人(Middle men 簡稱 M. M.) 須選擇正規之典型者，以普通之身材者為最適。身體宜輕而敏捷，以善于應付不利之狀況者為佳。須有勇氣，而能保持其個人一層之穩固者為適。

上層人(Top men 簡稱 T. M.) 應選擇身體輕小者，其人須有優良之判斷力與常識，其頭腦須冷靜而且機敏。

第三章 訓練時之要點

實施訓練之前，應先指示各人所担負之位置，並須令其十分記憶之。經訓練六七次之後，即可完成一種姿勢。練習時除須努力於各個分析動作外，而對於團體合作 (Team work) 更須注意。

實地教學之際，除指導方法外，更應加以理學上之說明。注意練習之精神，及團體合作情形，更留意其進行狀況，批評其失敗原因，督促其繼續努力。

在練習之時間內，教師應設法引起習者之興趣。教學之方法，應有刺激性，周到，愉快，而教師對於各個動作之分析，尤宜清楚。

第四章 表演時之服裝

疊羅漢運動，宜在下列之場合舉行表演：

1. 開學時之運動會
2. 室外體育表演
3. 室內體育表演
4. 公開運動會中
5. 健康競賽會
6. 各種紀念日表演

至於參加表演之學生服裝，宜視學校之經濟狀況及表演目的而定。茲將普通適用而雅觀之服裝列下：

(男子)鞋——全體着白色運動鞋

襪——黑色

黑色之短西裝褲

白色之襯衣

黑色之領結

(女子)鞋——與男子同

襪——黑色或紅色

白反領上衣

黑色短裙

第五章 基本課程訓練

初步訓練時，將體重相等及身高相等之學生，分成二排，每二人成爲一組。先以前排學生爲基底，後排學生攀登其身上，練習二三動作之後，二人互換練習。下圖指示疊羅漢教學生上課之方法，由淺入深，教者不難按圖索驥。

B.M.——基底人，T.M.——上層人。

第一課



B.M. 膝跪，體伏，手撐地。

T.M. 立後方，由後上。



a. ——作騎馬之姿勢。



b. ——行膝立伏臥



c. ——膝立臂向前伸



- d. ——兩脚開立（重心托於薦骨及肩胛骨）

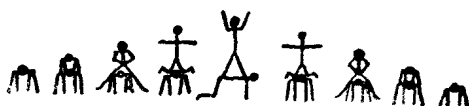


- e. ——面向側，足開立



- f. ——在薦骨及肩胛骨線上用頭倒立（限有此技能者）

- g. ——若綜合本課全部動作，則成爲下圖之形狀



第 二 課



- B.M. 開脚立，膝輕屈，體前傾，手置于膝上。

- T.M. 立于後方，然後攀登



- a. ——T.M.膝立伏臥