

活潑器械操

程登科編著



商務印書館

1

活潑器械操查

程登科編著

商務印書館出版

◆(33862)

活潑器械操

編著者	程登科
出版者	商務印書館
發行者	上海河南中路二一號 三聯中華書局發行公司 北京該處總發行所六十六號
發行所	三聯書店 商務印書館 各分店
印刷者	商務印書館印刷廠

★版權所有★

1951年6月初版 定價人民幣5,500元

(滬)1-3000

前言

中國提倡器械操之時日，遠在田徑球類之前，但其結果，反不及田徑球類之普及。因人們均認田徑球類爲活潑自由的動作，認器械運動爲呆板拘束的活動，且易傷筋折骨，危險之大，數十百倍於田徑球類。這種錯誤觀念，不惟普通民衆早已根深蒂固不易更改，而一般對器械缺乏研究及無勇氣學習之體育同仁，附會其說者，大有人在。但以作者愚見，此種錯誤觀念，絕非器械本身之過，實由於往昔編選教材與教學方法之不當所致耳。茲爲改善過去之錯誤觀念，呆板之教材，及拘束之教法計，故作者特於器械之上冠以活潑二字，絕非巧立名目，標新立異，實因器械本身具有活潑勇敢諸性能。蓋吾人可以引用其他遊戲之運動方法，亦可採用田徑之競技方式，更可利用球類之分隊比賽，令教學方法盡量設法使與遊戲田徑球類相似，如是學者當可由淺入深，趣味日增。至於傷筋折骨之險可免，呆板拘束之念可除，中國今後設能從速推行活潑器械，則不難產生挺胸直背，勇

武活潑之青年，此作者所早具有之信念。因對活潑器械興趣特濃，故於一九三五年秋，初稿於中大體育科，翌年夏，再稿於廣東體育專，又二年三稿於重大體育科，均為學者所歡迎，且獲有相當效益。一九四〇年四稿於前教部體育行政講習班，又五年五稿於重大，特由舊稿中選其一部，另增圖畫，更使一目了然。本冊計分單槓，雙槓，木馬，跳箱，跳躍器，平均台，混合教材，教程示例等八類，每類示以十至二十種教材。其他如跳架，墊上，彈板等器械，因限於時間之故，無法一一列入，尚希原諒，並盼共同研討，切實指正為幸。

目次

一 單槓

1. 力挽狂瀾	一
2. 臂懸換手	二
3. 臂懸拍胸	三
4. 臂懸拍腿	三
5. 連升三級	四
6. 屈上避打	四
7. 爬過避打	五
8. 誰先翻上	五

二 雙槓

9. 散步斜橋	六
10. 強迫上山	七
1. 側騎自轉	八
2. 手前屈腿	九
3. 掛臂舉腿	九
4. 雙臂屈伸	〇
5. 負人過槓	一
6. 誰人力大	一

7. 背騰追拍	一二
8. 槓頭短振	一三
9. 倒立互推	一四
10. 繞槓追拍	一四
三 木馬	一六
1. 側騰觸環	一六
2. 滾過全身	一七
3. 繞繩跳遠	一七
4. 首尾互換	一八
5. 仰臥踏車	一九
6. 直膝抓趾	二〇
7. 握手換邊	二一

8. 滾過山尖	二一
9. 先上者勝	二二
10. 跨下拍手	二三
11. 扶手跳過	二四
12. 扶手高跳	二四
13. 肉鐙過馬	二五
14. 高遠騰越	二五
15. 觸繩者罰	二六
16. 側騎者勝	二七
17. 左右騰越	二八
18. 手鐙騰越	二八
19. 高度騰越	二九

20. 全隊爭上.....三〇

四 跳箱.....三一

1. 俯騰拍足.....三一

2. 直腰坐膝.....三一

3. 跳頂藥球.....三一

4. 俯騰比賽.....三一

5. 穿過窄巷.....三四

6. 強拉過去.....三四

7. 翻爬接力.....三五

8. 活埋硬漢.....三六

9. 後上者罰.....三七

10. 跨下之辱.....三七

五 跳躍器.....三九

1. 三拍接力.....三九

2. 直膝下摩.....四〇

3. 誰能作此.....四〇

4. 不讓坐下.....四一

5. 高抬硬人.....四二

6. 誰剩人多.....四三

7. 孤軍奮鬥.....四三

8. 順手牽羊.....四四

9. 負器接力.....四四

10. 兩兩相對.....四五

六 平均台.....四七

1. 負人對換	四七
2. 盲啞接力	四七
3. 坐道遙橋	四八
4. 分腿跑步	四九
5. 獨足過橋	四九
6. 挺胸比賽	五〇
7. 仰臥起坐	五一
8. 互拉風箱	五一
9. 奮脫足鐐	五二
10. 誰先側騎	五三
七 混合教材	五四
1. 持槍跨溝	五四

2. 持槍跳河	五四
3. 跨箱跳馬	五五
4. 穿爬比快	五六
5. 匍匐前進	五六
6. 寬窄浮橋	五七
7. 遠跨跳箱	五八
8. 遠跨木馬	五九
9. 速過浮橋	五九
10. 平坦大橋	六〇
11. 不畏艱險	六一
12. 逢岩跳岩	六一
13. 前仆後繼	六二

八

教程示例

六九

第一教程

六九

第二教程

七一

14. 衝鋒陷陣

六三

15. 壯志凌空

六三

16. 滿載而歸

六四

17. 兩路進攻

六五

18. 步步設營

六六

19. 陸空合作

六七

20. 全國動員

六八

第三教程

七三

第四教程

七六

第五教程

七七

第六教程

七九

第七教程

八一

第八教程

八三

第九教程

八五

第十教程

八七

第十一教程

九〇

第十二教程

九二

活潑器械操

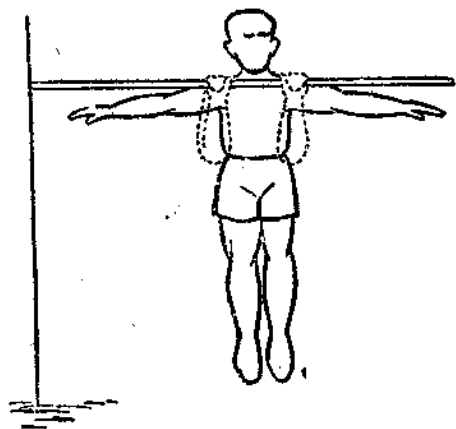
一 單槓

1. 力挽狂瀾

分學生爲兩隊，槓與肩高，各隊依次出列直立槓前，動令下後，身向後倒，臂向左右擴張，立即回復以手握槓，繼續動作，誰多者作勝一分，以何隊得分數多者爲優勝隊，或限一定時間內以誰多者爲勝亦可。

設單槓多則多分隊同時舉行之，設祇此一槓，則分二隊，前後各立一人先後爲之，以後其他器械之分

一 單槓



1. 力挽狂瀾

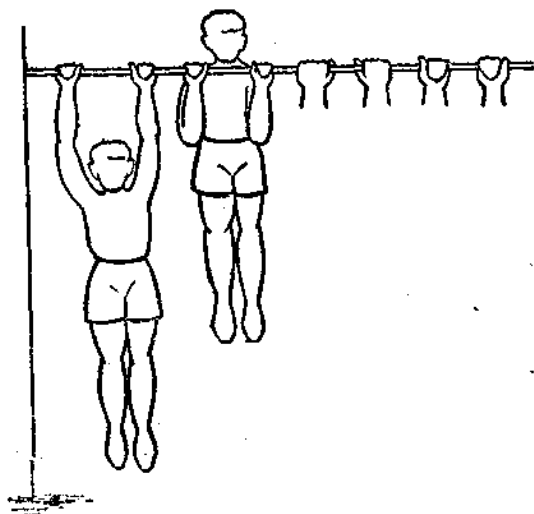
隊後均仿照此法。

2. 臂懸換手

分隊如前，但槓高一公尺餘，兩手握槓，垂直槓下，胸腿均須挺直，以足跟觸抵地下，此爲預備動作。

動令下後，隨即引體，在將胸部引近鐵槓時，則乘其未下降時將手由正握換成反握，以誰未換手而身體觸地者爲負一分，以何隊分數最多者爲優勝隊。

亦可限定每人三秒鐘，或每人最低應做若干次，其變通的方法甚多，不宜拘於一法。

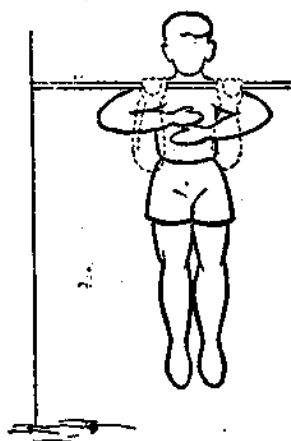


2. 臂懸換手

更可在橫前後拍手，一次或兩次均可。

3. 臂懸拍胸

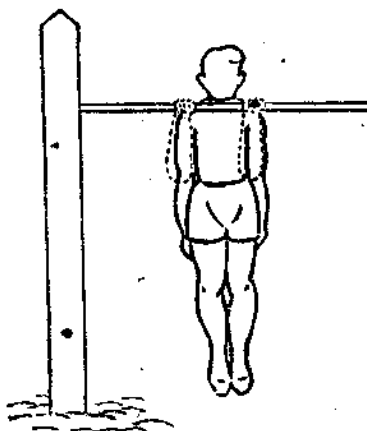
如前「2」法，但須兩手同時拍胸部。至於反握正握，須先規定之。



8. 臂懸拍胸

4. 臂懸拍腿

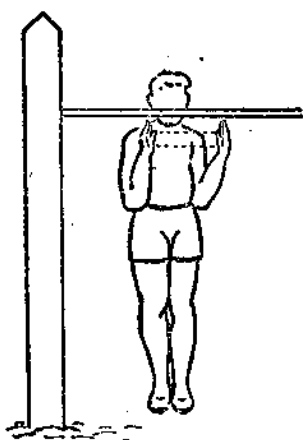
如前「2」法，但兩手須拍大腿部。至於變通的方法，亦可同時拍腿拍胸。



4. 臂懸拍腿

5. 連升三級

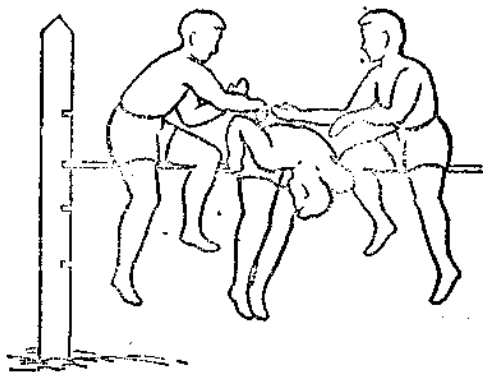
將前「3. 4.」拍胸拍腿之法合併再加以拍手，共拍三次，此為快速機巧之運動。



5. 連升三級

6. 屈上避打

分學生為兩隊，甲隊選兩人側坐橫上，乙



6. 屈上避打

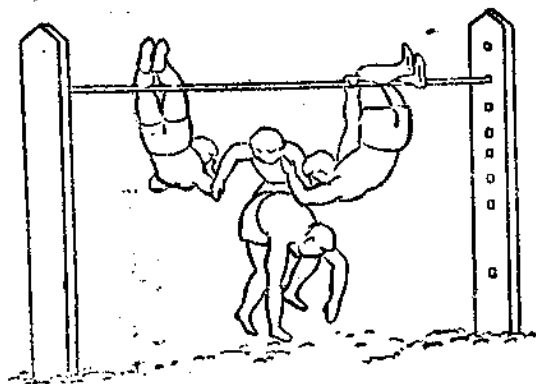
隊依次屈身上，然後翻下，甲隊二人當乙屈上翻下時，以手拍乙之臀部，設被拍着則乙負一分，設未拍着，同時甲隊任何一人被失重心而下槓者，則乙隊勝一分，以分數多者為勝。

7. 爬過避打

分隊如前「6」法，但甲隊兩人掛腿於槓之左右，中留一過道，乙隊可以結隊爬過，甲隊二人可以手拍爬過者之臀部，被拍者負一分，甲隊落下一人或未拍着某乙，則乙隊勝一分，以何隊分數最多者為優勝。

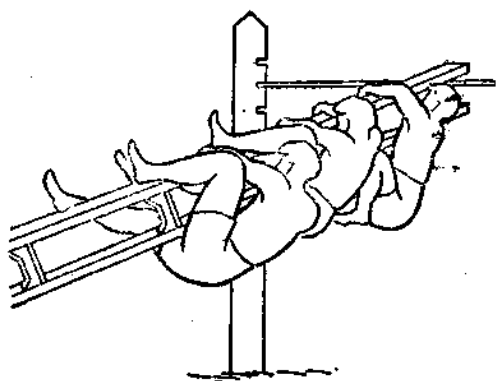
8. 誰先翻上

分學生為三隊，各出一人，甲乙丙坐於斜掛單槓上之平台，動令後，以誰先從下翻上者得一分，次者二分，末

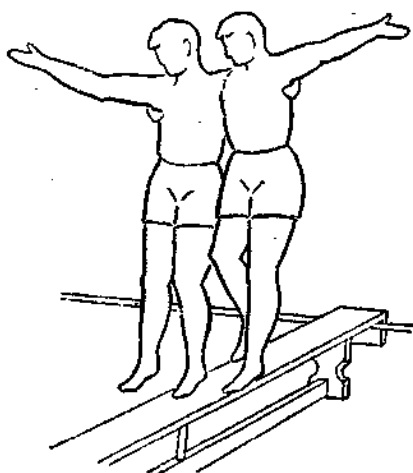


7. 爬過避打

者三分，以何隊分數最少者為勝隊。



8. 誰先翻上



9. 散步斜橋

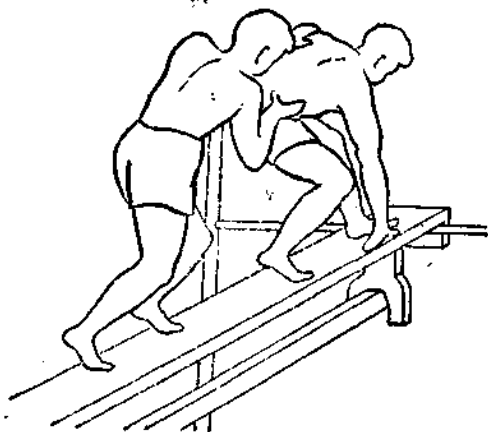
9. 散步斜橋

分學生為兩隊，並以兩入為伍，併肩抱腋站於斜橋之平均台頭上，勸令後從速走下，以到地者為

勝一分，設半途失去重心而下跌者，則負一分，以何隊分數多者爲勝。
於槓之左右各掛一平均台。

10. 強迫上山

分學生爲甲乙兩隊，從平均台之底端由乙生推甲生上走，甲生可以抵抗，乙生須於一定之時間內將甲推至上端，否則乙隊負一分，推時祇准向前，抵抗時不准兩手抓板將身屈下，否則以失效論，何隊分數多者爲勝隊。



10. 強迫上山