

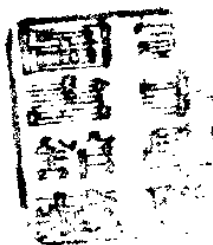
實用體操教材

馮和光編

新華書店東北總分店發行

2 041 7743 4

實 用 體 操 教 材



馮 和 光 編



新 華 書 店 東 北 總 分 店 發 行

實 用 體 操 教 材

編 者 馮 和 光

發 行 者 新 華 書 店
東 北 總 分 店

• 一 九 五 〇 年 八 月 初 版 •

1—5,000 (長)

編輯大意及應用說明

(一) 編輯這本體操教材的主要目的，在於供給各級學校中的體育教材，並作為體育教師參考資料的一種。

(二) 這本教材的性質，是着重一般性的，綜合性的，所以這祇能說是一種普通的健身操。

(三) 這本書裏所編列的體操教材，雖然簡繁都有，但動作却注重輕鬆自然，為求適合於各年級男女學生的早操、體育正課及各種集體表演時的需要。

(四) 關於這本教材的總的效能，大概可分為：(1)矯正不良姿勢；(2)堅強關節活動；(3)促進全身發育；(4)調協腦、肌肉系統的作用；(5)達到健康目的；(6)養成集體觀念和紀律性等。

(五) 內容方面，可分為下列幾部份：

(1) 基本部位——為各種預備姿勢。

(2) 上肢動作——為肩胛關節以下的各部份動作。

(3) 下肢動作——為股關節以下的各部份動作。

(4) 四肢聯合動作——為上下肢同時活動的動作。

(5) 軀幹動作——爲自頭頂至臀部間各部份的動作，分述如下：

(甲) 頸部動作 (乙) 胸背部動作 (丙) 腰腹部動作

(6) 均衡動作——爲使身體在不平衡的狀態中，保持它的均衡動作。

(7) 轉體動作——爲變更方位的動作。

(8) 跳躍動作——爲較劇烈與快速度的下肢動作和四肢聯合動作。

(9) 肢體聯合動作——爲四肢與軀幹的聯合動作。

(10) 教材編輯示例——爲編製幾部體操以爲參考實例。

(六) 選擇教材時，應注意下列各點：

(1) 早操和體育正課時所用的教材，應選動作簡便而又實用的活動，以求適應場地不平，及地下潮濕等情況，特別是跪匍坐臥等動作，更應少用爲宜。大會操的教材，應選輕鬆簡單而宜於整齊一致的動作。表演時所用的教材，可選美觀及有政治思想意義的複雜動作。

(2) 整部教材的先後程序，須有關連及一致性。例如由簡到繁，由輕到重，也就是說先由四肢再到軀幹。及由兩數做一個動作，到一數做一個動作，再由一數做兩個動作等。

(3) 兒童及女生，應少用快速收縮，過份伸展，及較爲複雜的動作；節拍可用四四呼唱或二八呼唱。高中及其以上的學生，可選較繁及較重的動作。節拍則可用二八呼唱或四八呼唱。

(七) 體操教學時應注意下列各點：

(1) 上體育課時的教材，應於每部體操教授完畢，而學生能熟練運用時，即更換新教材。早操教材，則應每隔兩週至四週，更換一次。勤換會使學生不熟練；長久不換，會引起學生的厭倦。

(2) 在早操和體育正課開始的前後，應用踏步、走步或慢跑步等和緩動作，互相配合。在前可使身體暖和，肌肉放鬆，以爲體操時的準備；在後則係調劑動作，可以解除疲勞，及恢復常態。

(3) 體操爲一種有節拍的運動，所以在大會操或表演時，最好能用音樂來代替口令，可使動作格外輕鬆，更加自然。

(4) 教體操時的『口令』，應簡明清楚。高低快慢要合度，動令和預令要有區別。不必要的說明宜去掉。更不應在進行中，隨便插進語言的說明，而分散學生的注意力。

(5) 『示範』時的動作要正確，並不應太快，以便於學生熟記。教師所立的地位，應使全體學生都能看到。最好是能有一指揮台，則更爲明顯。教師示範的動作方向應與學生相反，否則左右就弄不清楚。至於照顧全場，改正錯誤，也都是應該注意的。

目 錄

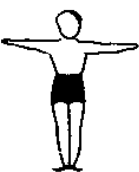
一、基本部位	(一)
二、上肢動作	(九)
三、下肢動作	(三)
四、四肢聯合動作	(五)
五、軀幹動作(一)——頸部	(七)
六、軀幹動作(二)——胸背部	(三)
七、軀幹動作(三)——腰腹部	(五)
八、均衡動作	(四)
九、轉體動作	(五)
十、跳躍動作	(五)
十一、肢體聯合動作	(五)
十二、教材編輯示例(一)——中學以上正課教材	(三七)

十三、教材編輯示例(二)	——小學正課教材·····	(三七)
十四、教材編輯示例(三)	——中學以上表演操教材·····	(四七)
十五、教材編輯示例(四)	——小學表演操教材·····	(五一)
十六、教材編輯示例(五)	——工農兵模倣操·····	(五一)
十七、教材編輯示例(六)	——田徑運動模倣操·····	(五五)
十八、教材編輯示例(七)	——球類運動模倣操·····	(五五)

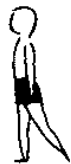


一、基本部位

			
4. 足踵立	3. 半開立	2. 開立	1. 直立
			
8. 前半平均立	7. 前平均立	6. 交叉立	5. 單足立
			
12. 兩手後握	11. 兩手前握	10. 平握拳	9. 手叉腰
			
16. 手抱頸	15. 手按頭頂	14. 手托頸	13. 手托頭

			
20. 臂 上 舉	19. 臂 側 平 舉	18. 臂 前 平 舉	17. 手 抱 頭
			
24. 臂 後 舉	23. 臂 前 斜 平 舉	22. 臂 前 斜 下 舉	21. 臂 前 斜 上 舉
			
28. 臂 側 斜 下 舉	27. 臂 側 斜 上 舉	26. 臂 後 斜 平 舉	25. 臂 後 斜 下 舉
			
32. 臂 前 平 舉 交	31. 臂 前 斜 上 舉 交	30. 臂 頭 前 交 叉	29. 臂 頭 上 交 叉

			
36. 臂前平屈	35. 臂前屈	34. 臂背後交叉	33. 臂腹前交叉
			
40. 臂肩 upper 平屈	39. 臂前 upper 平屈	38. 臂前 upper 直屈	37. 臂胸前交叉
			
44. 臂後前屈	43. 臂側 upper 直屈	42. 臂側前平屈	41. 臂側屈
			
48. 臂抱膝	47. 臂肩上下屈	46. 臂頭上成環	45. 臂背後屈

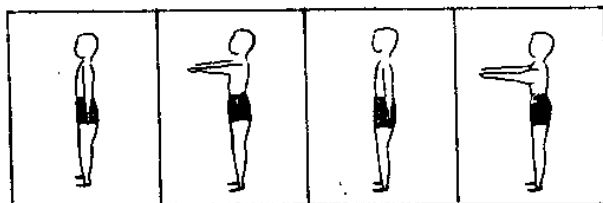
			
52. 足尖前點地	51. 足起踵	50. 臂抱小腿	49. 臂抱大腿
			
56. 足尖後交叉點地	55. 足尖前交叉點地	54. 足尖側點地	53. 足尖後點地
			
60. 足前斜出	59. 足側出	58. 足後出	57. 足前出
			
64. 足側尖步	63. 足後尖步	62. 足前尖步	61. 足後斜出

			
68. 腿側平舉	67. 腿前平舉	66. 騎馬式	65. 足前斜尖步
			
72. 腿前交叉舉	71. 腿側斜下舉	70. 腿前斜下舉	69. 腿後舉
			
76. 膝前平舉	75. 腿後側斜下舉	74. 腿前側斜下舉	73. 腿後交叉舉
			
80. 屈膝半蹲	79. 屈膝全蹲	78. 膝上舉	77. 膝側平舉

			
84. 單膝跪立	83. 併膝半蹲	82. 併膝全蹲	81. 屈膝下蹲兩 手按地
			
86. 上體前彎	87. 上體前平屈	88. 雙膝跪坐	85. 雙膝跪立
			
92. 一膝跪立他 腿側出	91. 上體側轉	90. 上體側彎	89. 上體後彎
			
96. 屈膝交叉坐	95. 屈膝坐	94. 下 匍	93. 全 一腿側出 蹲

			
100. 仰 臥	99. 俯 臥	98 俯 臥 撐 地	97. 伸 腿 坐

(1)



二、上肢動作

(一) 部位 直立

(二) 動作

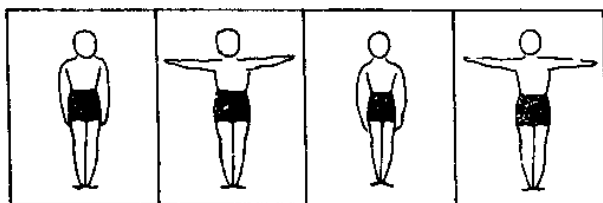
① 兩臂前平舉。

② 還原。

③ 同①。

④ 同②。

(2)



(一) 部位 直立

(二) 動作

① 兩臂側平舉。

③ 還原。

③ 同①。

④ 同②。