

操倭新國德

資
知
平
船
PDG

中央大學體育科教授

金兆均先生

(本書著者)



中央大學體育科德國教授

葛樂漢先生

(本書著者)



自序

歐戰以後，德國因戰敗而受軍備之限制，不得不別求途徑，以達之雪恥目的。因有寓軍事于體育之設施，此德國體育之別開生面者也。

中央大學體育科，鑒於民族之日趨衰落，體育之急待改進。十八年春，特聘德國國立體育學校畢業生葛樂漢先生 (Tunther Kleinhans) 担任教授，以每月六百馬克（約合六百華幣）之重金延聘之。所任課程，以田徑賽及德國體操為主。相處三年，得益良多。對於德國式徒手體操，尤覺切實而富有鍛鍊身體之價值。故請葛君編述此書，一則宣傳新體操，藉作學術上之供獻，二則國家共重金聘一專家，應求所得以償所失也。

兆均始終信任徒手體操為最適合環境之一種體育活動，因為隨時隨地可以應用，在大集團之訓練尤為相宜。但是國內所流行之徒手體操。不失之呆板，即失之太重形式。對於鍛鍊身體方面，尤少顯著成績。今觀葛君所授，適足以改正國內流行之通病，故更樂為之介紹也。

本書內容，雖極簡單，若能根據生理學，解剖學和人體機動學細心研究，詳為分析，所獲必當倍蓰於書中所述也。

本書由葛君用英語口述，兆均筆記，整理而成斯稿，輾轉翻譯，遺誤必多，尚請讀者體諒，指教為幸。

勤書
奮局

— 體 — 育 — 叢 — 書 —

中國唯一之體育專書——

——教師學生運動員必備

本局為提倡體育發行體育叢書著作人均係國內外專家貢獻最新體育理論與標準的運動方法歷年以來深蒙政府當局及社會各界之稱許舉凡關於體育原理行政建築歷史體操舞蹈田徑球類游泳以及規則解釋等無不齊備堪稱唯一之體育用書誠如 教育部長王世杰氏之讚美語云「……今幸得上海勤奮書局諸君子熱心提倡發行體育叢書舉凡近世中外優異體育教材方法均有所貢獻將來我國國民體育之發展實多利賴……」於此可見本書價值之一斑

原 理

體育原理

中央大學體育科主任 吳蘊瑞 合著 精裝 二元二角
北平師範大學體育系主任 袁敦禮 平裝 一元六角

人體測量學

復旦大學體育主任 時事新報運動編輯 東亞體育教授 蔣湘青著 一元九角

小學體育之理論與方法

湖南省立第一師範體育指導 陳奎生著 一元七角

民衆體育實施法

江蘇省立教育學院體育主任 王 庚著 一元四角

健康教育實施法

江蘇省立教育學院體育主任 王 庚著 一元四角

標準運動實施法

衢州中學體育主任 孫 標著 五 角

行 政

體育行政

國立中央大學體育教授 金兆均著 二元二角

中學運動會指南

小學運動會指南

運動救急法

運動衛生

江南體育師範校長

小學體育專家

勤奮體育月報編輯

勤奮體育專門學校教授

勤奮體育月報編輯

勤奮體育專門學校教授

勤奮體育專門學校教授

王復旦著

項翔高著

阮蔚村著

阮蔚村著

阮蔚村著

阮蔚村著

阮蔚村著

六角半

六角半

六角半

六角半

六角半

六角半

六角半

建築

體育之建築及設備

運動場建築法

體育場指南

東北大學體育科教授

江南體育學校校長

上海市立第一公

共體育場場長

吳蘊瑞著

王復旦著

王壯飛著

二元八角

一元四角

七角

歷史

世界體育史略

遠東運動會歷史與成績

林寶華網球成功史

邱飛海網球成功史

劉長春短跑成功史

南開大學體育主任

勤奮體育月報編輯

全國體育協進會主幹

體育記者

體育記者

體育記者

青島大學體育教授

章輯五著

阮蔚村著

阮蔚村著

蔣槐青編

蔣槐青編

蔣槐青編

蔣槐青編

六角

九角五分

三角

三角

三角

三角

三角

體操

初中男生體育教授細目

按摩術與改正操

早操與課間操

德國復興早操

晨操教材

童子軍體操

德國新體操

實用早操一週教材

和緩運動

基本體操

三冊

中央大學體育教授

湖南省立一師體育指導

中央大學體育教授

湖南省立一師體育指導

江蘇省立體育場編輯

上海中等學校體聯會主任

成都大學體育主任

成都大學體育主任

中央大學體育教授

勵志社體育指導

中央大學體育教授

金陵女子文理學院體育系

教育部 每冊七角半

金兆均合著 二元 角

陳奎生合著 五 角

金兆均合著 五 角

陳奎生合著 五 角

陸翹千合譯 七 角

彭禮南著 七 角

彭禮南著 七 角

金兆均著 八 角

倪則舜著 五 角

張匯蘭著 一 元

孫徵和著 一元二角

中學機巧運動	江南體專教授	鄒吟廬	七角
機巧運動和鄉土遊戲	暨南實驗學校體育指導	蔡雁賓著	四角

舞 蹈

舞蹈入門	愛國女學舞蹈教授	沈明珍著	九角
舞蹈新教本	愛國女子中學舞蹈教員	蔣佩虞著 陳慕蘭	一元
歐美土風舞	愛國女學舞蹈教員	沈明珍編	一元二角
各國舞蹈新選	金陵女子文理學院	體育系編	一元六角

田 徑

田徑賽訓練法	國立中央大學體育教授	張恆編	二元
田徑賽裁判法	江南體育師範學校校長	王復旦著	六角
田徑訓練圖解	東亞體專教授	江良規著	八角
田徑新術	勤奮體育月報編輯	阮蔚村著	七角
五項十項訓練法	勤奮體育月報編輯 教育部體育督學	阮蔚村著 郝更生校	九角半
女運動	臨陣以前 世界女運動著名健將	人見絹枝著	九角
越野跑訓練法	江南體育師範學校校長	王復旦著	四角
競走訓練法	光華大學體育指導	陸翔千著	六角

球 類

足球訓練法	中央大學體育教授 蘇省立鎮江公共體育場長	吳邦偉著	九角
足球規則問答	中央大學體育教授 蘇省立鎮江公共體育場長	吳邦偉著	三角
足球成功術	英國足球家	亨脫著	五角
籃球訓練法	江蘇省立鎮江體育場場長	吳邦偉著	九角
籃球裁判法	美國籃球指導 光華大學體育主任	聶克爾著 彭文餘譯	六角

美國籃球新術	美國體育記者 上海中華裁判會會員	白爾凱原著 張勤合譯 錢勤	四角半
女子籃球訓練法	山東大學體育主任	宋君復	一元四角
網球訓練法	第七八九屆遠東運動會中華網球隊指導	馬德泰著	五角
鐵爾登網球術	美國網球教練	波魯斯著	五角
網球要訣	美國女網球家	白卿女士著	七角
世界網球家 ^{獲勝秘訣}	世界網球大家	馬迪夫人 海倫雅各白女士著 鐵爾登	四角半
排球訓練法	勤奮體育月報編輯	阮蔚村著	九角
排球裁判法	江蘇省立公共體育場場長	吳邦偉著	六角
女子壘球訓練法	山東大學體育主任	宋君復	九角五分
棒球訓練法	勤奮體育月報編輯	阮蔚村著	九角
小學足球訓練法	安徽省立實小體育指導	俞子箴著	三角五分
乒乓訓練法	上海市乒乓合聯會會長	俞斌祺著	四角
考而夫訓練法	考而夫專家	姚蘇鳳著	六角
毬子比賽法	上海市毬子賽冠軍	周柱國著	五角
手球訓練法	勤奮體育月報編輯	阮蔚村著	四角

游 泳

游泳訓練法	上海青年會游泳指導	錢一勤著	二元四角
游泳成功術	英國游泳會指導 中國游泳會指導	英國海傑著 俞斌祺校	六角
游泳訓練圖解	游泳專家	俞斌祺著	五角
女子游泳訓練法	游泳專家	江良規譯	七角

體操教育必備 體教育師必備

勤奮書局出版

(上海勞神父路三九二號)

體操 教本

世界各種體操教材，日新月異，循環不息。吾國昔日所用之各種體操，均已陳舊不堪。本局有鑒及此，特延請專家，隨時編輯各種體操書籍，已出八九種之多，錄之于右。

德國復興早操
按摩術與改正操
早操與課間操
晨操教材
童子軍體操
基本體操
中學機巧運動
小學準備操

江蘇省立體操場編輯	裴熙元	合譯	五	角
上海中等學校體育聯合會主席	陸翔千	合著	二	角
中央大學體育教授	金兆均	合著	五	角
湖南省立一師體育指導	陳奎生	合著	五	角
中央大學體育教授	金兆均	合著	五	角
湖南省立一師體育指導	陳奎生	合著	五	角
成都大學體育主任	彭禮南	著	七	角
成都大學體育主任	彭禮南	著	七	角
金陵女子文理學院體育系	邵汝幹	著	四	角
江南體育專教授	邵汝幹	著	四	角
上海市體育督學	邵汝幹	著	四	角

中華全國體育協進會

(定 審)

各種運動新規則

最新田徑賽全能運動規則	實價大洋一角五分
最新田徑賽成績記分表	實價大洋五角
最新男子籃球規則	實價大洋一角五分
最新女子籃球規則	實價大洋一角五分
最新棒球規則	實價大洋一角五分
最新女子戶外壘球規則	實價大洋一角五分
最新足球規則	實價大洋一角
最新網球規則	實價大洋一角
最新男女排球規則	實價大洋一角
最新游泳規則	實價大洋一角
最新萬國乒乓球規則	實價大洋一角
最新業餘運動規則	實價大洋八分
最新舉重規則	實價大洋八分

勤奮書局體育叢書
 新課程標準
 小學體育教本全書目錄

(一) 遊 戲 類

書 名	適用年級	編 著 者	冊數	價 格
唱歌遊戲 甲編	低	上海東亞體育專門學校教授 潘伯英	一	四 角
唱歌遊戲 乙編	低	小學體育音樂專家 胡敬熙	一	五 角
故事遊戲	低	上海市立第一體育場編輯 項翔高	一	三角八分
摹仿遊戲	低	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	二 角
追逃遊戲	低中	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	三 角
摹擬遊戲	中	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	一角五分
競爭遊戲	高中	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	三角五分
競技遊戲	低中高	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	四 角
鄉土遊戲	低中高	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	三角八分

(二) 舞 蹈 類

聽琴動作	低	小學體育音樂專家 胡敬熙	一	四 角
小學歌 舞	中	中國女子體師校長 杜宇飛 中國女子體師教授 郁 茲 地	一	五 角

小學	歌 舞	高	中國女子體師校長 杜 宇 飛 中國女子體師教授 郁 茲 地	一	五	角
小學	土 風 舞	低中	中國女子體育 師範學校校長 杜宇飛	一	五	角
小學	土 風 舞	高	中國女子體育 師範學校校長 杜宇飛	一	五	角
(三) 運 動 類						
	模 仿 運 動	低中	上海市教育局 體育視察 邵汝幹	一	四	角五分
小學	機巧運動	中	江南體育 師範教授 鄒吟廬	一	四	角
小	足 球	高中	湖南省立第一師 範學校體育指導 陳奎生	一	二	角八分
小學	田徑運動	高中	體育著作家 阮 蔚 村 東亞體專教務主任 孫和賓校	一	三	角
小學	遠足登山	低中 高	體育著作家 阮 蔚 村 上海市教局體育視察 邵汝幹校	一	二	角八分
小學	器械運動	高	湖南省立第一師 範學校體育指導 陳奎生	一	二	角八分
小學	游 泳	高	體育著作家 阮 蔚 村 中國游泳研究會會長 俞斌祺校	一	三	角
小學	籃 球	高	體育著作家 阮 蔚 村 兩江女子體師校長 陸禮華校	一	三	角五分
小學	排 球	高	體育著作家 阮 蔚 村 東南女體專教務主任 秦醒世校	一	三	角二分
(四) 其 他						
小學	姿勢訓練	低中 高	上海市立第一 體育場編輯 項翔高	一	三	角
小學	準 備 操	低中 高	上 教育局 體育視察 邵汝幹	一	三	角

德國新體操目錄

自序	1
第一章 引言	1
第二章 德國徒手體操之原理	4
第一節 爲他種運動之準備	4
第二節 爲他種運動之調和	5
第三節 目的與方法	6
第三章 教授法	10
第四章 動作一百個	13
第一類 臂與肩之部分	14
第二類 腿之部分	40
第三類 軀幹部分	79

德國新體操

第一章

引言

在二十年前的德國體操，多脫胎於瑞典，動作為主觀而呆板。就是不自然體操的極盛時期。那時，日本就模仿德國，而中國則模仿日本，我們回憶二十年前的中國體操，就可知道那時德國體操情形，實在覺得太機械化了！

歐戰以後，德國因為軍備限制的關係，就革新體育，寓軍事於體育，關於體育活動的訓練，以自然為原則，因為自然活動，才能和軍事發生更密切的關係。同時自然活動和生活上，亦發生重大的關係。

本書所述最新德國徒手體操，已普及全國，近且流傳於日本，及歐美各國矣。

體操的範圍甚廣，含有輕器械運動，重器械運動，徒手運動及步伐各種。

本書僅就徒手方面編述，因為徒手運動，為一切運動的基本。在任何環境，可以練習。同時一般體育教師，最需要

是這種徒手體操，因為可以應付種種環境。本書動作，雖僅百種，倘使加以自由的組織，和推陳出新的研究，必能用之不竭，取之無盡。

本編徒手體操的優點，已略述如上，茲再分別拆述如下：——

- (一) 無論男女老少，均得採用為強健身體之基本運動。
- (二) 練習田徑賽和球類及其他各種競技運動員，均得採用為最有價值最有成效的基本訓練。
- (三) 競技運動每有時間性，不能終年練習，徒手體操則終年如一日。故一般運動專家，均採用於運動季前後練習，以維持體格和技術之常態。

最新德國體操之發明，以生物學和生理學為基本根據；目的在適應現代人類環境和體格的需要。至於每個動作所發生的效果，則隨運用之變化，而得到不同的效果。動作之變化，須根據下列三條件。

- (一) 速率之快慢。
- (二) 次數之多少。
- (三) 範圍之大小。

審察體格之強弱，程度之高低，氣候之寒暖，種種情形，而分運動之分量。普通教授原則，速率應由慢而逐漸增快

；次數應由少而逐漸增多，範圍應由小而逐漸增大。總之。一切當以運動者爲對像。

上節所述範圍的意義，是指某動作在空間所經過的範圍：例如上體向下彎的動作，這彎度的大小就是範圍的大小。餘可類推。

體操之應用，又須根據學生之性質而不同，例如普通學生僅注意普通體格之訓練足矣；運動員之教練，則須注意特種訓練，例如某項運動對於身體某部分肌肉，須特別發達，則須應用特種徒手運動訓練之，此爲徒手運動之特殊功效，不可忽視。德國國立體育學校，凡第一年學生每晨均有一小時之徒手體操，其目的即爲普遍之基本訓練。至於分科學生，則有分別之特種訓練。

婦女體操，多用和緩而有韻律擺動動作。(Swinging Exercises)

青年體格之強弱，極富彈性，恆隨社會之環境而變化，近代物質文明的進步，多背身體發育之原則，故體格大受影響，甚至疾病叢生，直接影響于健康，間接影響于社會事業之發展。故體操訓練，實爲一般從事職業青年之良藥也。

第二章

德國徒手體操之原理

第一節 爲他種運動之準備

本節所述，係指一般競技運動，均須應用各種徒手體操，以爲準備。根據吾人多年指導之經驗，知各自然的競技活動：如跑；跳；擲；游泳……均須有發達健全之體格，才有優良之成績。此類運動，外觀雖極簡單，但必須全身協力對付之，例如跑的時候，不僅用腿，其他臂，軀幹，甚而至於局部如頭頸等小部分，亦均須有一致行動。再如擲重的運動，不僅是肩的力量，其他身體之各部分，亦均有重大之關係。總之，最優良之運動員，必須有全身協合——致行動之體格，才有特殊成績表演。

發達健全之體格既如此重要，但近代人類體格，多有局部之缺陷，因環境之不自然，故有此來象。現欲改正此缺陷，故有徒手體操之發明德國體育專家第姆博士(Dr. Dem)“Gymnastics are aimful, Thought out Exercises, 就是說”體操是適應特殊的目的而發明的”。例如某生動作遲笨，則用敏捷動作改正之。某生肌肉柔弱之力，則用強有力之動作，逐漸

改正之。總之體操之目的，在使全身平均發達，可名謂“均衡發育”“Physical hamony”。均衡發育有三種要素：——

(一) 強有力 (Strength)

(二) 敏捷 (Speed)

(三) 耐久 (Endurance)

任何運動員，必須完備上述三種要素，才有優良之成績；不過各項運動，所需要三要素之分量各有不同。

欲得三要素完備之體格，使平衡發育，必須用特殊目的之體操。故本節謂體操爲他種運動之準備，卽此意也。

例如賽跑員之腹部肌肉，必須強有力，則用強腹肌動作訓練之賽跑員必須有耐久之內臟，則用強內臟的體操訓練之。

再如擲重的運動員，其臂部肌肉必須強有力，並須出手敏捷，可用強肌及快速的臂部動作訓練之。

關於各種動作之分類，可詳見第四章。

第二節 爲他種運動之調和

調和之意義，卽補救局部偏勞之意；運動員每對於自己擅長項目，作過分的練習，其流弊易使全身失均衡發育。按生理學原理，局部運動過度，呈疲勞狀態，卽妨碍該部之發育，必須有相當之休養，再繼續運動，始得正常發育之效果。