

初中柔軟体操教材



吳醒所編

初中算術

總括教材

畢



初中柔軟體操教材

序一

1 序

柔軟體操的教材。可說是多極了。但是有價值的却是很少。還有時候教材是很有價值。但是因為教員不善應用他。也就毫無價值可言了。我時常看見有許多體育教員。拿初級小學用的徒手操用在初級中學三年級上。試問初中三年級的學生。歡迎不歡迎。又或將中學的教材用在小學上。試問小學生能做得來嗎。還有運動量的關係。低年級的學生運動量小。高年級的學生運動量大。教材的內容也不能相同了。吳聖明君所著初中柔軟體操

教材一書。內共計二十四部。悉照身體之發育編定。並在幾個中小校實驗過。內容由簡而繁。由易而難。對於生徒心理生理兩方面。均無不合之處。可稱現在初級中學柔軟操最善良的教本。特誌數語以作介紹。

王庚識於上海二師校

序二

方今體操教材多矣。而有系通者不易多見。是以一般體育教員莫不以選擇教材爲苦。蓋稍一不慎。選擇失當。難易之間。不能適宜應用。則未有不與生徒之生理心理背道而馳。不能鼓發其興趣。而收相當之效果。以致失却體育之目的者。同學吳君聖明本

數年教學之心得。輯初中柔軟體操教材問世。難易之間。秩然有序。而徒手器械又相間並用。取材不特有循序漸能。迎合生徒各時期生理要求之價值。且極盡變化之能事。於心理方面亦必得濃厚之興趣。而收優良之效果焉。欽仰之餘。特誌數語。以爲採擇者倡。

鄒法魯識於上海東亞體專

編者自序

體操爲體育中之一部份。稍知體育之範圍者。皆能知之。而能道之。但體操在體育中之位置。則非他種運動所能企及。蓋體操之動作爲常人皆能之。且可收平均發育之效。惟吾國體育界。對於

體操編配紛論不一。美、德、瑞典各式雜然並進。莫衷一是。究其何種能適合於吾國。至今尙無確實之判斷。作者以爲各國人之身體情形既異。方法自不可強同。舍己耘人。竊所不取。故直接採用他國之編配方法。以施諸國人。難免削足就履之弊。近來各校體育多重球類及田徑賽等運動。殊不知體操爲各種運動之基礎。倘不揣其本而齊其末。吾未見其能臻優美之境也。如徒側重興趣。則必致僅養成少數之運動員而已。吾國各地學校恆以少數運動員能奪得錦標與否爲體育成績優劣之判。此誠令人大感不解者也。試問除此少數運動員外。其餘學生將何以處之。故欲各個學生身體平均發育。舍體操則不爲功。但余須有聲明者。余

爲此說。並非反對球類及田徑賽等運動。不過此種運動乃一種特殊的運動。非可望於人人而所能者也。今者吾國教育。逐漸發展。初級中學日益增多。而體操教材猶悉仍其舊。其不能適應需要也固宜。考初級中學之學生。正當發育時期。對於體育一不注意。必有畸形發育之患。如不良姿勢之改正。耐勞精神之養成。皆須有適宜方法。用作實際訓練。作者有鑒於此。每於課餘之暇。從事研究。編就初級中學體操教材一書。其意在求適合於吾國初中學生身體之相當。發育之實效耳。唯是倉卒成書。殊難完備。尙祈海內同志起而教之。則幸甚矣。

十五年冬吳聖明序於廣西鬱林省立第二高級中學校

戲 遊 操 體 步 走

編 正 材 教 段 三



是書爲吳縣王懷琪君十餘載
歷任各省專門及中學師範小
學體操教授之結晶凡關於體
育方法應有盡有堪稱體育方
法大全猶文學界之辭源全書
六百餘頁插圖八百餘幅厚二
寸許布面金字洋裝購是書一
冊勝比購他種體育書十數冊
凡當中小學校體育教師與師
範生及學校圖書館教育機關
都不可不備一冊讀此書後如
進了三年體育專門學校十次
暑假補習科初版銷罄再版已
出購者從速

角 五 圓 三 銀 價 實 部 每

學 衷 路 塘 虹 學 體 東 西 上
校 中 澄 山 口 校 育 亞 門 海

局 東 局 明 局 華 埠 及 上
書 大 書 文 書 中 各 海

處 售 寄

初中柔軟體操教材 凡例

- 一 本書教材。適合初級中學及與初中同等學校用。內容計有二十四部。悉照初中學生身體發育之順序編定。並經編者在浙江第十一中學。廣西鬱林第二中學一再實驗。
- 一 本書材料由簡而繁。由易而難。教者可按序施授。使學生不致發生厭煩之心。
- 一 各部隊操節目之下。有呼唱二字者。可令學生操演時。將數唱出。
- 一 各部隊操跳躍運動之後。若無舒緩運動者。教師可令踏足

或開步走等動作代之。

一各部體操之前後。應加授走步、球戲及競技等。本編爲節省篇帙起見。不再細贅。對於此等教材。可參閱 吾師思梅先生大著三段教材正補二編。

一教授器械體操。每小時如不能將全部教完。可以徒手动作補充之。

一本書體操所用各種器械都屬普通。故一般學校不難備置。
一本書承蒙 吾師王思梅先生爲之修訂。同學鄒彬方君。

師友王亦民先生題序。誌此敬謝。

編者謹識

初中柔軟體操教材 目次

一年級第一學期用

第一部 徒手操……………一

第二部 做做操……………五

第三部 拍掌操……………一一

第四部 啞鈴徒手混合操……………一五

一年級第二學期用

第一部 徒手操……………二五

第二部 徒手操……………二九

第三部 做做操……………三四

第四部 啞鈴操……………三九

二年級第一學期用

第一部 徒手操……………四五

第二部 塔形徒手操……………四九

第三部 做做田徑賽動作操……………五七

第四部 手巾操……………六三

二年級第二學期用

第一部 徒手操……………六九

第二部 一排橫隊向後轉操……………七三

第三部 做做球類動作操……………七九

第四部 木棒操……………八五

三年級第一學期用

第一部 徒手操……………九一

第二部 方陣行進徒手操……………九六

第三部 做做操……………一〇三

第四部 棍棒操……………一〇九

三年級第二學期用

第一部	徒手操……………	一一七
第二部	二人徒手操……………	一二二
第三部	木棒操……………	一三〇
第四部	小棍棒操……………	一三六

王懷琪編
圓陣遊戲大全

△每冊實價大洋八角▽

□文明書局商務印書館大東書局均有代售□

材教操體軟柔中初

校琪懷王縣吳 編明聖吳谿蘭

初中一年級第一學期用

◎第一部 徒手操。

第一節 上肢運動〔二八呼唱〕

〔一〕兩臂前斜下舉。〔二〕側展。〔三〕

〔四〕依次還原。〔五〕兩臂前斜上舉。〔六〕

〔七〕〔八〕依次還原。

第二節 下肢運動〔二八呼唱〕

預備——兩手叉腰。

〔一〕左足前點地。〔二〕側點地。〔三〕〔四〕依次還原。〔五〕
〔六〕〔七〕〔八〕以右足爲之。

第三節 四肢運動 〔二八呼唱〕

〔一〕兩臂前斜下舉。左足前點地。〔二〕兩臂側展。左足向左側
點地。〔三〕〔四〕依次還原。〔五〕兩臂前斜上舉。右足前點地。
〔六〕兩臂側展。右足向右側點地。〔七〕〔八〕依次還原。

第四節 轉體運動 〔二八動作〕

〔一〕兩臂側舉。左腿向左箭步。〔二〕上體向左轉。兩臂前平屈。
〔三〕〔四〕依次還原。〔五〕〔六〕〔七〕〔八〕右腿向右箭步。轉

體向右爲之。

第五節 彎體運動 [二八動作]

[一]兩臂前舉。 [二]上體向前彎。兩臂側展。 [三][四]依次
還原。 [五][六][七][八]相同。

第六節 屈體運動 [二八動作]

[一]兩手叉頸。左足向前點地。 [二]上體向前屈。左足再向前
一大步。屈膝箭步。 [三][四]依次還原。 [五][六][七][八]以
右足向前爲之。

第七節 平均運動 [二八呼唱]