

最新遊藝法

新學制

最新遊戲法

第一章 總論

體育上活動事項之綱要，大別之約可分為五大類：(甲)正式體操；如柔軟操。(乙)舞蹈；如土風舞，戲劇舞，形意舞，表情舞，健身舞等。(丙)健身的奇巧遊戲；如墊上之輕捷運動，單杠，雙杠，木馬等等。(丁)有一定組織之正式遊戲；如籃球，足球，壘球以及田徑賽等等，又名曰技術運動。(戊)較低級而無一定組織之不正式遊戲；團體遊戲，爭戰遊戲以及替換賽跑，與其餘之一切技術運動，又名曰天然之娛樂活動，上述之各項活動，於體育上雖各有其特別之地位，惟最後者實為本書之主要部分。

天然之娛樂活動，其為用較其他各種為廣。可應用於遊戲場與健身房，包括學校體育訓練之大部；占軍營生活之大宗；應用於男女童子軍者甚衆；並可應用於男女青年會及宗教與社交上之各機關，且為水陸軍栽培

之要綱；郊宴顯著之節目。

此類活動，對於健身房及遊戲場之應用，其顯效與進益甚大。第一無須多大之組織，大眾均可操習；演習者無須多大技能，無論何人不必有先期之預備與練習即可應用；第三含有高度娛樂之特質；第四其運用大羣肌肉而行強有力之工作，可發體內之有機反應，故含有高度之衛生要素；第五供獻教育之價值，發達隨意肌之聯合作用以發展身體之裁制力，發達靈敏與減短生理之反應時間；第六推廣社交，對於運動上之君子心，忠誠守法之美德，合羣互助之精神，以及責任心等，無不誨之諄諄；第七供獻許多不同之天然活動，為其他各項運動所鮮有者。

曩昔之以替換賽跑與團體遊戲為獨占娛樂之要素者，今則已知其非盡然矣。蓋爭戰與其他含有技術之各種遊戲，均陳有顯著之事實可見。對於體育要素，有可驚之教訓。故公正而無偏見之體育指導員與遊戲之領袖人員，當另立均等之節目，類別以施行之矣。

其應用之時間，無長短之限制，短至四五分鐘，長至十五，二十，三十，四十五，六十分鐘，均無不可。即多至一小時以上而至一時半或兩小時，亦可然施用。如於短時間內應用，自十分以至二十分鐘，則用一種而已足。若於

長時間內應用，則當稍變更，其變更之要素，則以能保存遊戲之興味爲度。

設備

爲遊戲條目中緊要之原素，設備愈完全，則遊戲之成效愈大。下表所列各項設備，爲遊戲中之最合用者：

藥球又名重球(medicine ball)四磅或六磅。

有把之重球(hurl ball)如重球而有把，可握拋擲如鏈球然。

籠球(cage ball)。

籃球(basket ball)。

足球(soccer football)。

美國式足球又稱橄欖球(Rugby football)。

隊球又稱排球(volley ball)。

場球(playground ball)十二吋或十四吋。

壘球(以室內用者爲宜)(baseball)。

網球(tennis ball)。

荳囊(bean bags)六吋平方。

棍棒(Indian clubs)。

啞鈴(dumb-bells)。

木棒(wands)長三呎六吋。

標竿(poles)長五呎，一端削尖。

跳繩 (skipping ropes) 九呎長, 八分之三吋直徑。

蔴索 (rope) 一百呎長, 一吋直徑。

高跳架 (jump stands)。

高跳橫竿 (cross bars)。

爬繩 (climbing rope) 二吋直徑。

平行杠又稱雙杠 (parallel bars)。

高橫杠又稱單杠 (高低可任意活動者) (adjustable horizontal bar)。

撐高跳竿 (vaulting poles)。

鉛球 (shot) 六磅, 八磅及十二磅。

石鼓又名擔 (bar bell), 可自伸縮重量二十磅至八十磅。

單足高踢器 (hitch and kick) 跳踢法, 即左足跳左足踢仍由左足落地。

助躍臺 (spring board)。

爬牆 (climbing wall) 八呎高, 八呎長, 一呎厚。

布墊或草墊 (mats) 五呎闊, 十呎長。

靶子板 (throwing target) 六呎高, 六呎闊。

馬蹄形鐵 (horseshoes) 用以擲遠者。

吊環 (rope quoits)。

此為 跑道 (running track) 自六十碼至一百十碼之周圍。

軟棒(swatters)二又二分之一吋直徑,十八吋長。

矇眼之手巾(jowels for blinding eyes)

繩(ropes)二十呎長,四分之一吋直徑。

皮呎(tape)一百呎長。

量竿(measuring stick)十五呎長,一時四方。

隊球網(volley ball nets)。

跑錶(stop watch)。

上列各項,除室內足球,荳囊,標竿,爬牆,靶子板,滑竿,量竿,助躍臺,高跳架等外,大概均可於國內各書局及上海時平先施各洋行與天津北京等各運動器具製造所購備,國外各運動器具製造所亦可購置。以上所述各項,則可自行製辦。

室內足球——可用尋常足球,籃球或隊球填充物,於其外取無數一時厚之小塊海棉置其上,緊縛以帶而成之。

荳囊——則用較粗之布如帆布等(中國之大布亦可)爲之。先剪成十四吋長七吋闊之布,摺成七吋之方形,四周均以線縫之,於一邊留有一吋或二吋之小口,俟半磅重之荳加入後,然後縫之即成。

標竿——可於各木行製備,以能得硬樹者最佳。長五呎而尖其一端,以備插入地土之用。

爬牆——須爲實牆，宜完全用磚砌成，彼中空而實以碎石泥土等物者，概不適於用。

靶子板——用四分之三吋厚之木板，每邊後面，均用木條以穩固之。前面畫五個同心之圓周，用一呎，二呎，三呎，四呎與五呎之五個直徑，最外面之圓周邊，隔離地面須有六吋。

軟棒——用馬毛，頭髮等，作爲填充物，外包以數層較粗之布如帆布等，縫之即成，即用以打拍以取其軟而不痛者。量竿——以硬樹爲之，上刻以呎及吋與四分之一吋等紋痕。

界線

健身房內宜作有籃球，隊球及壘球場球等之永久界線。此外如臨應用之線，可用粉筆劃成。室外如各種遊戲，賽跑，以爭戰之各種武的遊戲所用之線，則以石灰線爲最佳。有時劃地作痕，亦可應用。亦有豎立標竿以爲用者，如標示場地之面積，界線，替換賽跑之替換點等等。標竿應用時，不必深入地面，以能豎立爲度。標竿以一又四分之一吋直徑與五呎長爲合度。尖其一端，以便插入地面之用。

第二章 遊戲之分類

遊戲之種類繁多，不易悉舉。本書所述爲最普通之團體遊戲，（粗具組織足爲羣衆所演習者）。精密組織之遊戲，如足球籃球壘球等等，均不在此列。彼純爲天性方面活動之遊戲，如唱歌遊戲，舞蹈遊戲，靜默而少活動者，遊戲而需猜度者，以及交際中所用者，均不在其內。僅限於健身房（以及遊戲室或休息室）與遊戲場（或郊野）所可應用之種類耳。如教室內之遊戲，雖可爲羣衆演習。然以其活動之量較小，茲亦略而缺之。此外如水上之遊戲，以及冬季遊戲之需冰與雪者，亦均以其偏而備述焉。

本書所載各項遊戲，室內外均可應用，雖少數較適於室內，與數種較宜乎室外者。然若場地够足，則無室內室外均可應用。如欲參加本地的土風俗情，教者可酌奪施行，祇須與原有之情勢不相背謬。而遊戲且每有因此以改進，致更增完善者。

女孩與婦人

本書所載之各種遊戲，兒童與成人均可應用。其大部并合用女孩與婦人。近數年來女子對於較猛烈之遊技，昔之專適於男子者，女子頗有勇往而分任之勢。由其演習所得，甚覺歡合。如加數種限制與例外，則女子之習

之者，亦可完美無缺憾矣。故各項遊戲，女子亦均可應用。本書對於特別適用於女子之遊戲，則於各遊戲標題之後，另標以(婦女子)字樣。惟此類遊戲，仍可適用於兒童與成人。

遊戲員的數目

各種遊戲，其人數之多寡不同。有以多為限制者，有以少為限制者，有多少均須限制者，有人數之多寡均無限制者。茲以其最適合之數，書之於各遊戲標題之後；如(二十至四十)，(十五至六十)，(十至十五)。此類數目表示自某數至某為最適宜之數也。惟大半遊戲，人數少有增減，均無大妨礙。

遊戲之名名

遊戲之名名，均與其內容有關。惟亦有多種遊戲，各地各有其不同之名者，同此而無特殊之名矣。其大部均以所演習事實內容有關係之原則而名之，遊戲而不止一名者，則以其描摹事實之最適合者名之。其但知演習而無名者，則以其描摹仿演事實之最相近者以名之。(至譯述中之題名，更多一層困難。每以風土俗情之不同，不易得一確切之名，則不得不收集國內事實之與之相類者，而勉強名之矣)。

有數種遊戲，各國各地，均有其本國本地之變化方

法，以致魚目混珠，不能辨其真者。本書所載，大半均以其最普通而最關緊要者名之。有經變化而更成一新遊戲者，本書亦將之備列其中。其原有之變例，可於其他遊戲中顯出者，則本書缺之。此蓋指導者可憑其個人之見界以定出納者矣。

遊戲之分類

團體遊戲之分類，爲編輯者分配上一最大之問題。遍觀各書，著作者各有其不同之分類方法。總合考查所得，約有十一種主要之分類法。其中或併或分，各有不同。茲舉於下：

(一)按用具而分者

(甲)無設備者，(乙)有設備者。

(1)球類，(2)荳囊類，(3)棒類，(4)棍棒類，(5)混合用具類。

(二)按性屬而分者

(甲)兒童與成人，(乙)女孩與婦人。

(三)按年歲而分者

(甲)幼孩(十二歲以下)，(乙)兒童(二十歲以下)，

(丙)青年(四十歲以下)，(丁)老年(四十歲以上)。

(四)按學校年級而分者

(甲)前期小學，(乙)後期小學，(丙)初級中學，(丁)

高級中學，(戊)大學及專門。

(五)按組織而分者

(甲)橫隊形，(乙)縱隊形，(丙)圓圈形。

(六)按演習之地點而分者

(甲)健身室，(乙)教室，(丙)遊戲場，(丁)郊野，(戊)家庭。

(七)按演習法之種類而分者

(甲)連續，(乙)分組，(丙)追拍，(丁)淘汰，(戊)各個。

(八)按動作之種類而分者

(甲)跑，(乙)跳，(丙)擲，(丁)爬，(戊)攀登，(己)爭戰。

(九)按技術之表示而分者

(甲)伶俐，(乙)速率，(丙)忍耐力，(丁)奇巧(才藝)，

(戊)準確(正確)，(己)氣力。

(十)按心理之效能而分者

(甲)敏捷，(乙)專注，(丙)自制力，(丁)運動上君子之精神(君子心)。

(十一)按知覺之訓練而分者

(甲)視覺，(乙)聽覺，(丙)觸覺。

欲判別上之各種分類，究以何者爲宜，則試之實驗。以用具而分類者爲當。若於實施之便利而論，則以學校年級之分類法，最適於實際之應用。採用此種分類以後，則教師與指導員，即可按級選擇，分別類聚而應用矣。本

書即採用此法，按照第四種之分類法，別爲五大部：——前期小學——後期小學——初級中學——高級中學——大學及專門，小學之前後兩期，則男女均可合用。自中學以上，則男女當分別爲用。是本書分類上所宜注意者也。

遊戲雖按照上列分類，然其大部各級均可混合施用，惟以能否配置於適合之情形爲度耳。故若有優良之導師，則本書所列各種遊戲，各級均可活動施用，絕非一成不變者也。

成年人與老年人

上列各分類中，對於成年人及老年人之在社會操有職業者，並未另爲分立。蓋是兩期之人，對於上列各部之遊戲，均非常普遍。以其對於遊戲之選擇，較之其他各級，少有吹毛求疵之舉。凡遊戲中之富有活動原則者，演習均有興味。故於本書所載之各遊戲中，除最低級及少數於生理上有妨礙者外，無不一一可用。茲以便於新任教職之教師應用起見，對於成年人與老年人之遊戲，擇其最適合者數種，另於書末附表中指出之。

表示因負而受罰 'Duds' 之用法

茲於遊戲中引一常例，以表示負分及負而受罰者，即爲「負罰」。是爲得分反面。蓋得分之指示如隊球然，每得一分，則可表示得勝者之度數。反是者，若欲表示負之

度數，則無法以指出之。故用負罰以表示之。茲更推廣其義以應用於各遊戲中。

受罰

遊戲中之名‘負罰’遊戲者，即表示負而受罰之義，下述數種，即指示受罰原則之用法：

(1) 遊街

劃相距五呎之平行線兩條，令受罰者立於兩線之一端，其餘諸人面相向而立於兩平行線之外。受罰者宜將兩臂摺組於胸前。動令下後，即由兩線之間跑過，臂仍摺組不動。當受罰者經過時，立於線外者之前時，均可用手掌以打受罰者之屁股，惟不準走入兩線之內。

(2) 打山羊

排列全隊人於相距五呎之平行線外，而令受罰者兩手着地以作山羊，立於兩平行線之一端。動令下後，山羊於兩線內行至彼端，當其經過時，兩線外之人均可如前法以打拍山羊之屁股，惟腳不得走入線內。

(3) 鑽狗洞

排列全隊人成一單行之縱隊，每人前後相距四呎，兩腳開立。令受罰者面相向而立於縱隊之前端，動令下後，受罰者爬行於膝手上，由每人之跨下經過。當其經過時，每人均可用平手以打拍其屁股，若隊員中有阻礙受

罰者進行之動作時，該隊員即於其阻礙之點代之前行。

(4) 打靶

令受罰者一人面牆而立，於其背後相距十五呎處，作一線名曰打靶線。其餘諸人立於打靶線以後，另選一種較軟之球，（如室內壘球、籃球、網球），以作彈子。動令下後，每隊員依次輪立於打靶線之後，即以此較軟之球作彈以打擲之。

(5) 打沙包

令受罰者坐於掛繩之結上，距四十呎處劃一打包之直線。全隊之人除受罰之一人外，均立於四十呎之打包線外。授以較軟之球（如室內壘球、籃球或網球），將受罰者坐於繩上擺動於與打包線平行之平面內，俟動令下後，其餘諸人在線外輪擲搖動之沙包。

(6) 打竿人

豎立一不出二吋直徑與長在四呎以上之竿一於地上，或在室外應用相當之樹亦可。於相隔四十呎處劃一投擲線，受罰者立於豎竿之近旁，以一手握竿。投擲之諸人立於投擲線後，授以較軟之球。（如室內壘球、籃球或網球等），動令下後，各投擲者依次輪擲，被擲者可多方避免擲球者所擲之球，惟一手須常不離竿，如於避免時擲球時一手離竿，則該投擲之人可多得兩次例外之

投擲。

(7) 打偶像

定立一不出一呎直徑之地界，令受罰者立於其上，並授以三呎長之棒或打球之棍。於相隔指定地點之四十呎處，劃一投擲之線，全隊諸人立於線外，依次將較軟之球（如室內壘球、籃球或網球）輪擲之，動令下後，投擲即行開始。被擲者之兩腳在投擲時間內必定立其上，惟可用所持之棒以阻禦所擲之球。如被擲者以避球而出離定所，或用手以阻止所擲之球，則該擲者有兩次例外之擲投。

(8) 大遭雨雹

此為上列三種之變相，令受罰者立於規定之地點，其餘隊員立於擲球線後。將健身室內所有之軟球，悉數取出以授於投擲之人，以所有之球數分全隊人為數班，每班人立於線後，聞動令下後，該班即同時擲球。俟投擲後復將此球給第二班令於線後擲之，如是繼續進行，至完全擲完為止。

(9) 變例一

在此種投球之受罰遊戲中，可有數種變例。變例一，即投擲員之擲而未中者，該投擲員即須代受罰者，先受被擲者之投擲，然後依次受其餘各人之投擲。

(10)變例二

對於投擲罰球之第二種變例，即每隊員之投擲權，直至投擲不中爲止。如連續投數十次均中，則其投擲權繼續於數十次之後，故此類變例，大概用於較遠之距離中，至少在四十呎以外。

第三章 遊戲之教育法

遊戲之教授方法，其範圍廣大而內容複雜，充其量雖有專書討論，尚恐不能畢述。本編專就應用而言，不詳及理論，故僅及遊戲之採用方法與指導要則而已。前者包括最有價值之遊戲計劃，後者條列遊戲領袖人員實地指導緊要之大綱。雖未能完全列出，然於所述各節，能遵此進行，則對於領袖員任務之成功，已大有補益矣。

完全時期

應用遊戲有兩種不同之方法：一為四十五分鐘至一小時之完全時期；一為與柔軟操舞蹈等聯合應用之部分時期。對於是類活動遊戲之應用，兩種時期，當分別研究，首宜注意者，即何時需用完全時期的操作，此時期常名曰‘休養精神時期’。其次則為部分時期的操作，是蓋輔於正式體操功課之後者也。

人少的小團體

在二十至四十人之小團體中，管理遊戲，較為簡易。蓋指導者以個人之力即可管理全部，預籌佈置若在較大之團體，則非有較大之能力與才具不可。初習者當由小團體之注意入手。

遊戲時期之長度