

本科用

師範學校
新教科書

體操

商務印書館出版

NORMAL SCHOOL SERIES
Manual Exercise
 (HIGHER COURSE)
 COMMERCIAL PRESS, LTD.

中華民國三年八月初版

此書有著作權
 必究翻印

(師範學校體操一冊)
 (本科用)
 (每冊定價大洋壹元)

編纂者 校訂者 發行者 印刷所 總發行所 分售處

吳縣徐傅霖	東臺趙鉦鐸	商務印書館	上海北河南路北首寶山路	商務印書館	上海棋盤街中市	商務印書館	北京天津保定奉天龍江吉林長春	西安太原濟南開封成都重慶漢口	商務印書館	長沙安慶蕪湖南京南昌杭州蘭谿	福州廣州潮州桂林雲南澳門香港
-------	-------	-------	-------------	-------	---------	-------	----------------	----------------	-------	----------------	----------------

新師範學校教科書
體操

編輯大意

一本書編輯旨趣。依據部頒師範學校規程第二十五條之規定。『體操要旨在使身體各部平均發育。強健體質。活潑精神。兼養成守規律。尚協同之習慣。並解悟小學校體操教授法。』程度由預科而漸進。期合於師範學校本科之用。

一本書材料。約分二種。甲種爲師範生鍛鍊身體之材料。其選擇皆取小學生徒所能兼用者。乙種爲師範生研究之材料。其選擇咸以初等小學爲標準。俾師範生畢業後。得卽以本書教授小學生徒。

一兵式教練之方法及號令等。均照陸軍部新編之操典。

一每一運動必詳述其練習前後之次序。及生徒易蹈之各種弊病。以補助教員經驗之不足。

一本書所載教練中教材。有軍隊中絕無此等動作。而學校教育上實爲不可躡等者數種。教者勿以蛇足視之。

一卷末附載理論及教授法。以便師範生之研究。又詳列教材之配置及練習教授專供教員之參考。

一師範本科生體操科時間每星期爲四小時。本書編纂準此。唯教授時。必於一小時內。同時教授普通兵式遊戲三種。以普通體操爲主。而以兵式及遊戲納入其中。勿以三者各自獨立。致失教授之本旨。

新師範學校教科書
體操

目次

頁數

第一編 普通體操教材

第一級

..... 一

第二級

..... 一三

甲類

預備運動..... 一三

乙類

各個體操..... 二一

第三級

..... 三一

甲類

預備運動..... 三一

乙類

各個體操..... 三七

目次

本科

丙類 連續體操

四五

第四級

甲類 預備運動

五四

乙類 各個體操

六〇

丙類 連續體操

六八

第五級

甲類 預備運動

七八

乙類 連續體操

八〇

第六級

甲類 預備運動

一〇〇

乙類 連續體操

一〇三

第七級

一五二

第二編 遊戲教材

一七七

第一級

一七七

第二級

一九五

第三級

二一五

甲類

積極的遊戲

二一五

乙類

消極的遊戲

二二六

第四級

二三六

甲類

積極的遊戲

二三六

乙類

消極的遊戲

二五〇

第五級

二六〇

甲類

積極的遊戲

二六〇

乙類

消極的遊戲

二七七

第六級

甲類

積極的遊戲

二八八

乙類

消極的遊戲

三〇二

第七級

甲類

積極的遊戲

三一五

乙類

消極的遊戲

三四九

第三編

兵式教練

三六一

第一級

三六一

第二級

三七一

甲步	執槍教練	三七二
乙步	散兵教練	三九三
第三級		三九七
甲步	一班教練	三九七
乙步	一排教練	四〇〇
第四編	理論及教授法	四三一
第一章	體操科教授之要旨	四三一
第二章	體操科教材之種類	四三二
甲	體操	四三三
乙	遊戲	四三四
丙	教練	四三五

第三章	體操科教授之形式	四三五
-----	----------	-----

甲	教授之目的	四三六
---	-------	-----

乙	教授之形式	四三七
---	-------	-----

第四章	教授上之注意	四四八
-----	--------	-----

第五編	教材之配置	四五五
-----	-------	-----

第六編	練習教授	四五七
-----	------	-----

師範學校
新教科書
體操

第一編 普通體操教材

第一級

本級材料。乃體操遊戲上之預備動作。兼及簡易之體操數節。均爲後日之準備。

一 集合、解散（二列縱隊）

依課堂上出入之順序。生徒長者在前面。魚貫至操場。於適當處停止。各人務以前一人之頭。遮掩其他以前者之頭。庶不屈曲。若於兒童散亂在場上時。欲排成此隊形。其令如左。

號令 一行縱隊歸隊——

解散時。仍由先導者引至操場外。自由散隊。

教授上之順序 先指定一位置。使第一人至是處正立。然後第二人至其後。次第三人。第四人以不曲爲宜。至極熟。則每前後二人。須有一定距離。以臂前舉定之。姿勢上之矯正 見有偏向一面者。呼其名。指示方向。使彼更正。而成一直線。

二 整容休息

各生足踵密接。兩足尖之距離。等於自己一足之長。骯伸直。腹引入。胸挺出。肩向後。臂自然下垂。頭正。眼直視前面。

號令 立——正

教授上之順序 此姿勢最複雜。自頂至踵。均宜留意。初學困難。當先將大畧教過一次後。逐一分解教之。但身上各部。生徒往

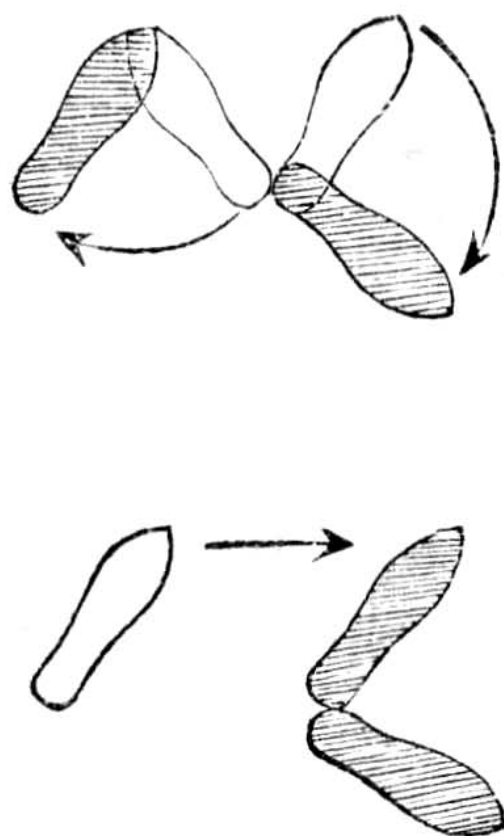
往不知其名稱。故教師當先使各生同時示手。示足。示骹。示膝。示頭。示軀幹。示足尖。示踵。示腰部。示腹部。示胸部。然後詳教立正時足之位置。俟熟後再教骹之姿勢。熟後教腹與腰之關係。總之須自下而上。一種習熟後再及他種。

姿勢上之矯正。怠慢者足尖距離過小。熱心者過大。膝部稍屈。頭及上體傾斜等。逐一矯正之。但初學者不必詳細矯正。使該生背柱而立。足踵、臀部、肩胛部、頭部接觸柱上。即爲立正姿勢。休息時生徒各出左足。如時過久可換右足。惟須將左足歸本位後再出右足。

號令 稍一息

休息時勿高聲談話。嬉笑離位。

三 轉向



號令 向左(右)——轉

教授上之順序 生徒最難區別左右之意義。當先使練習示左手。示右手。示左足。示右足。示左膝。示右膝。指左面。指右面。指前

向左(右)轉時。(一)左(右)足尖與右(左)踵稍舉起。其左(右)踵與右(左)足尖爲軸。身體向左(右)旋九十度。此時二足一在前一在後。足尖均向新方向。(二)以後面之一足移上。作立正姿勢。

面。指後面等。然後教之。

姿勢上之矯正。行之之時。往往有目視足部。上體動搖。足上爲軸之部分移動。舉起之部分未及九十度而下地。兩臂宕動等。注意矯正之。

四 行進停止（二列縱隊）

仍依至操場之次序前進。步調務求一律。以一足向前舉起。然後足尖踏定。次踵下地。而他一足舉起。

號令 開正步——走

教授上之順序。此可先用二動行之。（一）足前舉而足尖踏定。（二）下踵。次他一足續行。或（一）舉足。（二）由足尖下地。如此練習。將來必成一種極美麗輕妙之步調也。

姿勢上之矯正 上體前屈。臂用力不動。各生方向不甚精密。而左右足之步長不同等。最易發現。須注意矯正。欲停止時。下左令。

號令 立——定

動令後。第一動仍向前一步。第二動以後面之一足併上。此時每前後二人之距離。務求相等。

五 集解散（二列橫隊）

一列縱隊時。使之向左轉。即成一列橫隊。最長者在右翼。如欲於散隊後成此隊形。則下左令。

號令 一排橫隊歸隊——

解散時。各生目視教師。行鞠躬禮而散。此時教師立橫隊之正中。