

小學
適用
體操
教材

教育部審定

松江趙光紹編

小學
適用
體操
教材

上海商務印書館發行

教 育 部 審 定 批 詞

小 學 適 用 體 操 教 材

查該書於
上下兩編
之始所列
體操遊技
之理論尙
屬適當各
種遊技亦
堪採用

部(270)

Physical Drill

For Primary Schools

Approved by the Board of Education

Commercial Press, Limited

All rights reserved

中華民國十年二月初版

(小學適用) 體操教材一冊

(每冊定價大洋叁角伍分)
(外埠酌加運費匯費)

編纂者 松江趙光紹

校訂者 武進孫 揆

發行者 商務印書館

印刷所 上海北河南路北首寶山路
商務印書館

總發行所 上海棋盤街中市
商務印書館

分售處 商務印書分館
北京天津保定奉天吉林龍江
濟南太原開封洛陽西安南京
杭州蘭谿安慶蕪湖南昌漢口

長沙常德成都重慶瀘縣福州
廣州潮州香港桂林梧州雲南
貴陽 張家口 新嘉坡

此書有著作權翻印必究

凡例

- 一 本書體操順序。悉按照各個體操基本形式而編成。
- 一 本書所有各種教材。酌量兒童年齡及體力。配以相當學年。應用器械而演習。於實驗時頗有功效。無論男女兒童。均堪適用。
- 一 本書分上下兩編。上編詳論各種體操。下編則專述各種競爭遊技。
- 一 體操教材之編制。用連續練習法。俾不致有運動不平均之弊。
- 一 本書教材。於器械一項。力求簡單。便於教授。以期普及於市鄉各小學校。
- 一 本書下編。與單級體操法有聯絡關係。故所選教材。均精密細察。非單級編制之兒童所能施用者。概不選擇。
- 一 本書文筆。不尙高深。務求淺顯。其未盡善處。還希高明指正爲幸。

適用小學
體操教材目次

上編 體操

第一章 體操科教授之要旨

第一節 教材之選擇

第二節 體操之特質

第三節 體操科生理之主眼點

第四節 體操科心理之主眼點

第五節 教授法

第六節 檢查成績之必要

第二章 旗體操連續練習法

第三章 圈體操連續練習法(第一種)

第四章 同上(第二種)

第五章 行進體操連續練習法

第六章 同上(第二種)

第七章 鐵砧(原文譯音盎維而夸辣斯)

下編 遊技

第一章 遊技教材之選擇法

第一節 身體各部須有圓滿之運動

第二節 遊技須使兒童共同運動

第三節 團體運動其運動量務宜平均

第四節 競爭遊技須表示勝敗主要之點

第五節 選擇教材器械亦宜注意

第二章 遊技之特質

第一節 自身體上言之遊技能得善良的全身運動

第二節 自精神上言之遊技能得意思之自由與快樂

第三節 自訓練上言之遊技能養成個人的及社會的善良德性

第四節 自教授上言之遊技方法簡易需時不多適合於兒童心理

第三章 器械之製作法

(一) 大球之自製法

(二) 棒之自製法

(三) 圈之自製法

(四) 球門之自製法

第四章 競爭的遊技

(一) 啞鈴競送

(二) 投球

(三) 授球

(四) 黑白分明

(五) 取旗競走

(六) 送旗競爭(一)

(七) 送旗競爭(二)

(八) 送球競爭(一)

(九) 交換競爭

(十) 拍球行進

(十一) 拍球競爭

(十二) 對陣擲球

(十三) 算術競爭

(十四) 負人競爭

(十五) 送球競爭(二)

(十六) 運璧

(十七) 孟母三遷

(十八) 報數競爭

(十九) 識數

(二十) 球門

(二十一) 偵探隊

(二十二) 易幟

(二十三) 濬河

(二十四) 攜手同行

(二十五) 捕人競走

(二十六) 前進投圈

(二十七) 胯下球

(二十八) 過渡船

(二九) 飛鳥覓食

(三十) 手工競爭

(三一) 日俄交戰

(三二) 七國爭雄

(三三) 障礙物

(三四) 投圈

(三五) 初步蹴球

第五章 非競爭的遊技

(一) 盲人

(二) 盲人擒敵

(三) 拒捕

(四) 盲諜

(五) 點將

(六) 圓陣拍球

小學適用

體操教材

上編 體操

第一章 體操科教授之要旨

體操爲強健身體各部之運動。陶冶活潑精神。希望身體各部均齊發育。使各機關之機能完全發達。致神經藉以健全。其效果固如此。然其種類與程度如何。要不得不明辨之而教授之也。故無論其爲如何之種類與程度。善用之能收其效。不善用之反受其害。本編教材。悉依生理而排列其順序。考察兒童之年齡及體力。配以相當學年之程度而教授之。於被教育者之身心上。能得各種運動精確之效果。治療虛弱部分。矯正缺陷姿勢。並除其阻害發育之諸運動。

第一節 教材之選擇

不論其運動之種類如何。能運動身體各部。於教育上得有善良之效果者。均可

取之以爲教材。

本科教授之目的。當適合兒童程度。練習身體各部均齊發育。設於實驗之後。教育上之效果不甚善良。則此種教材。斷難實行。故於選擇時。應先注意於左之各項。第一於身體上。總須有發達之效果。認爲至當者。始可選擇而用之。

(甲)使身體各部能均齊發育。

(乙)各機關之機能完全發達。

(丙)動作機敏而耐久。精神活潑。

(丁)保持端正之姿勢。發達自然優美。

論者往往以爲無論如何之運動。行之至熟。必有效果。竊謂與其於運動至熟練後。始可分別其爲有無效果。無寧先精選教材之爲愈。蓋精選教材而練習者。其效果似較有把握也。否則。是以兒童爲試驗運動之機械。非所以使之運動其身體。煅鍊其精神也。故欲於一定時間內收有功效者。非精選教材而加以練習不

爲功。

第二節 體操之特質

體操科中之各種運動。各有特定之目的。例如甲運動係練習身體各部均齊發育爲主。乙運動係完全發達各機關機能爲主。丙運動爲練習動作機敏而耐久。活潑精神。養成剛毅果斷爲目的。要之體操之動作。無非欲使吾人身體上各得均齊之發育。故凡有系統的運動。常時練習。於身體發育上。自可收善良之效果。

第三節 體操科生理之主眼點

自身體諸機關機能上言之。體操是否能令各機關之機能。完全發達。今且不論。夫體操能影響於生活機能。而生活機能。又與其他各機關有直接關係。此理至淺。人人所知也。內臟諸機關。非與呼吸作用。大有關係者乎。蓋呼吸作用。卽所以表示全身諸機關機能之盛衰消長。體操之注重擴張胸廓。練習深呼吸。動作務求均齊者。其目的果何在哉。曰。欲生活機能完全發達而強健也。試問生活機能

完全發達而強健。則其他各機關之機能。又豈有不隨之發達而強健者。故吾人身體之強健。即諸機關機能之完全發達。可斷言也。

第四節 體操科心理之主眼點

自心理一方面上言之。智情意三者體操皆得以使之完全活動。故體操一科。吾人得稱之爲意志的運動。意志的運動。吾人即命其爲活潑的運動。亦無不可也。

第五節 教授法

教授體操。頗非易易。應於教授之際。分段講明。俾得易於領悟。庶幾運動有方。身體各部始有精確之效果。其教授要項。略述於左。

(甲)示範 指示運動之目的。同時示以完全之模範。

示範之要件如左。

(一)示範時。應立於全體兒童便於觀察適當之位置。

(二)授新運動之動作時。當立在適宜地位。示以模範。(或示以正面及側面

之姿勢。務使兒童十分領悟。而後加以演習。

(三) 示範時須喚起兒童充分之熱心。

熱心爲真實之表現。促其努力進行。是爲練習運動之要素。

(乙) 說明 爲適當之說明。使其領會運動之主要點。

運動方法。以十分能達到主要點者爲最佳。

說明時。應以運動方法之主要點。詳細說明之。設有特別事項。(如過失或易陷於不正及應注意之處。)亦宜於運動之先。向兒童說明。

(丙) 練習 於示範及說明完全施行之後。練習乃爲最後之目的。卽以之收運動之效果者也。

練習體操。始宜徐徐行之。待各種方面之視察。十分矯正評判後。始可漸進於速度之練習。

第六節 檢查成績之必要

兒童之成績如何。應隨時考察之。當教授時之觀察兒童身體與精神。即爲檢查成績之良好機會。學校中普通所用之體格檢查。亦即以考察兒童身體精神之狀況。藉得以比較其成績者。故二者宜同時相機並行。不宜偏重。亦不宜或缺。總之兒童身體其能圓滿發達與否。爲教師者不可不知也。

第二章 旗體操連續練習法

此種教材。用於初等第四學年以上之兒童。最爲適宜。

用具 旗以五色布爲之。其長約占旗竿三分之二。寬約五六寸。

旗之竿以細竹爲之。其長等於一臂。

準備 第一圖(甲)爲立正時之執旗法。

第一圖 (甲)



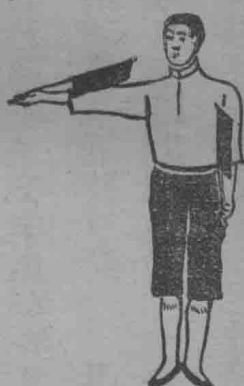
第一圖 (乙)



第一圖(乙)爲行進時之執旗法。

第一圖(丙)爲向右看齊時之執旗法。

(丙) 圖 一 第



(丁) 圖 一 第



第一圖(丁)爲向前看齊時之執旗法。

(1) 兒童列成兩行縱隊。令「向左右分開……走。」則(二)各以外足側進一步。(二)將內足並於外足之旁。

分隊畢。令「向前看……齊」各以兩旗前舉。但旗不得與前者之背部相接觸。然後令其「放……下」。

(2) 排列時用三數分併法亦可。

三數報數時。第一人報一。第二人報二。第三人報三。第四人又報一。以下依次類推。

若於兩排橫隊時。用三數排列法。則前排須先前進二步。再下「分隊……走」之口令。報一數者前進一步。二數者前進二步。三數者前進三步。

(3) 於三數報數時。若先令「向右看……齊」。則各以右臂側舉。旗倒臥於臂上。頭向右方看齊。待下「還……原」口令後。頭轉向前面。右手以旗放下。

(4) 下「預備」令時。其姿勢與立正同。

第一節 下肢運動 四三呼唱

(一) 左足斜向左踏出一步。

(二) 右足尖移至左足之左。左足踵略舉。同時兩旗於頭上交叉。(第二圖)

(三) 左足踏定。兩臂隨即下垂。

(二) (三) 右足於右方行之。