

吳縣徐傳霖編纂

體操新教案

商務印書館出版

Teacher's Manual of Gymnastics

Commercial Press, Ltd.

All rights reserved

中華民國七年一月初版

此書有著作權
必究

編纂者 校訂者 發行者 印刷所 總發行所 分售處

(體操新教案一冊)

(每冊定價大洋壹元貳角)

(外埠酌加運費匯費)

雲南	福州	漢口	商務印書館	南京	濟南	北京	商務印書館	上海	商務印書館	上海	商務印書館	武進	吳縣	徐傅霖
貴陽	廣州	長沙	商務印書館	杭州	東昌	天津	商務印書館	海河	棋盤街	河南	路北	孫	徐	傅霖
張家口	潮州	常德	商務印書館	蘭谿	太原	保定	商務印書館	路	中	首	寶	山	路	館
新嘉坡	桂林	重慶	商務印書館	蕪湖	洛陽	吉林	商務印書館	市	館	路	館	路	館	路
	梧州	瀘縣	商務印書館	南昌	西安	龍江	商務印書館	市	館	路	館	路	館	路

編輯要旨

一本書爲體操教師必需之實際教本。教師逐日編輯教案。費時極多。欲其前後互相一致。更非易事。且效果之如何。頗難預料。本書以最新之教材及最新之教授法。準已往經驗。按程度之高下。氣候之寒暑。性質之不同等。編成此精密完備之教案。俾教授者得按書依次教授。無選教材定教法及編教案之勞矣。

一每教程課一二星期。國民學校至高等小學。適用其第一教程至第一百九十八教程。中學及師範。適用其第一百九十九教程至第二百六十四教程。女子學校同。

一體操教材至夥。本書選擇頗慎。僅容適合今日學生之用。一切陳舊材料。概不列入。祇啞鈴球竿。略取其有特長之數節。以補器械設備之不足。

一教授體操。有嚴守一定形式。絲毫不敢變動者。殊不知基本形式。須時時活用。始能發揮體操之真諦。若不問今日學生之身體精神狀態。時間前後學科之

性質。寒暑風雨等變動。而課以每日呆板之形式。不特效果薄弱。殊難喚起興味。故本書所定教授順序。以活用基本形式為主。

一本書爲教授者之實際教本。是以普通動作。不詳加說明。一切術語略號。亦別無註解。

一本書合各種體操於一課。徒手器械之外。向所不易教授之行進遊技競爭遊技兵式教練等。或加入。或獨立。使之互相調和補助。仍不背基本形式之要旨。一本書以跑步爲主要教材。不問體操遊技教練。跑步均可爲其中心教材。且跑步之優點最多。其重大者有十種如下。(一)普通步行。爲人生第一位行進法。跑步實第二位行進法。(二)短時間內可得多大運動量。實爲經濟的運動。(三)擴張胸廓。爲最重要之運動。而跑步甚有效於擴張胸廓。(四)無器械。不必費用。(五)方法簡易。不限時間場所。(六)持久則可練勇氣及忍耐力。(七)矯正奢侈。(八)增加體溫。(九)運動全身。(十)跑步爲行軍力之基礎。足以養成軍國民資格。

體操新教案

[illegible]

第二教程 新教材 右方整頓 右(左)轉 圓形行進

演習 姿勢 演習 號 令 要領

準備 一列橫隊依身長之順序排列 非親切指導兒童斷難獨自排列

第一 立正 立—正 肩與腰用力向後手置腿側

第二 稍息 稍—息 左足斜出

第三 右方整頓 向右看—齊 左肘向左張開頭略向右視整頓線以正自身位置頭與肘復原位

第四 歸隊 歸—隊 迅速整列即作立正姿勢

第五 報數(一、二) 一二報數—報數 最初不及迅速發聲祇求無誤

位

主

攷 備	理 整	動				運
		第十	第九	第八	第七	
加以斟酌幼兒可不必注意	立正	圓形行進	交替競走	停止	縱隊（一列）行進	右（左）轉
	稍息					向右（左）——轉
行進無特別注意應自左足始行進之強弱及膝之高低在高等小學女生當	立——正	行進自左足始 左右交互作圓形		立——定	開步——走	右（左）踵為軸
	稍——息					臂向前後振動
				後足並於前足旁務求漸次迅速		

主 位					備 準	順演	第三教程	
第五	第四	第三	第二	第一		習	新教材	送旗(球)競走
散隊	歸隊	右方整頓	稍息	立正	長順次排列	姿勢演		
散一隊	歸一隊	向 右 看 一 齊 向 前 一 看	稍一息	立一正		習號		
	若在初步教授於歸隊號令後不用立正號令	間隔以右臂輕觸隣生左肘爲度	不得高聲談笑	注意足腰胸頭		令要		
						領		

攷 備	理 整	動 運				
		第十	第九	第八	第七	第六
送旗(球)競走爲第一學年之中心遊技最初教授時尤宜注意						
	右方整頓	縱隊(一列)行進	送旗(球)競走其一	停止	右(左)轉	報數(一·二)
	向 右 看 一 齊	開步——走		立——定	向 右 (左)——轉	一二報數——報數
		上體略向前傾腰後引	以旗(球)送於後方	停止同時手置腰側		須明瞭活潑發聲

主位				備準	順演	第四教程 新教材 蓮花開
第四	第三	第二	第一		習 序 姿 勢 演	
報數(一二)	右方整頓	稍息	立正	歸隊	習 號	
一二報數—報數	向右看—齊 向前—看	稍—息	立—正	歸—隊	令 要	
實初習時不求敏速但求確	前列左手叉腰後列臂前 舉以指端觸前列生爲度	勿移動場所	速作不動姿勢	排作二列橫隊令記憶前 後左右之人	領	

攷 備	理 整	動 運			
蓮花開未入校之生徒亦多能行之故以此爲動作遊技之入門		第八	第七	第六	第五
	圓形行進 右方整頓	蓮花開	停止	縱隊（二列）行進	右（左）轉
	向右看——齊		立——定	開步——走	向右（左）——轉
	二列行之頭勿前出			每二人握內手行進	

第五教程 新教材 跑步(徒)競走其一 其二

順演

習序

姿勢

演

習
號

令要

領

準備

歸隊

歸一隊

二列橫隊

第一

立正

立一正

身體不可動

第二

稍息

稍一息

一足速出

第三

右方整頓

向前一看

第四

報數(一一)

一二報數—報數

發聲短簡明瞭

第五

右(左)轉

向右(左)一轉

轉時手勿振動

第六

跑步(徒)競走 其一

一列橫隊或二列橫隊行之

第七

圓形行進

一列左右交互行之

第八

蓮花開

縱隊（二列）行進

開步——走

二人握内手徐徐行走

致備理整

跑步(徒)競走不問學年高下均可爲主要遊技

第六教 程 新教材 貓鼠競走

備 攷	整 理	主 位 運 動			準 備	演 順	
		第一	第二	第三		習 序	
貓鼠競走貓不可強與圓形生衝突分其手	立正 稍息 整頓	圓形行進	貓鼠競走	蓮花開	歸隊 報數 右(左)轉行進	姿 勢	演
	立一正 稍一息 向一右看一齊 向一前一看				歸一隊 報數一報數 向一右(左)一轉 開步一走	習 號	
			鼠約十人貓三四人		使兒童之注意力集注於 教師之一身	令 要	領

第七 教 程 新教材 兩圓行進		順演	主 位	運 動	整 理	備 攷
習 序	姿 勢	演 習	號 令	要 領		
第一	立正	立—正	歸隊	宜敏捷靜肅	第一	教師當率先爲貓爲鼠
第二	稍息	稍—息	歸—隊		第二	
第三	右方整頓	向右看—齊 向前—看	歸—隊		第三	
第四	右(左)轉	向右(左)—轉	歸—隊	身體勿動至過度腹部勿前出	第四	
第五	縱隊(一、二列)行進	開步—走	歸—隊		第五	
第六	兩圓行進		歸—隊	左列向左右列向右作成圓形	第六	
第七	貓鼠競走		歸—隊		第七	
	縱隊行進	開步—走 向右看	歸—隊			
	整頓	「齊 向前—看	歸—隊			

第八教程 新教材 送旗(球)競走其四

演習順序	姿勢	演習號	令要	領	主位運動			整理		備攷
					第一	第二	第三	集合	整頓	
	歸隊 報數	歸一隊 報數			兩圓行進	送旗(球)競走 其四	蓮花開	集合	整頓	
	歸一隊 報數	歸一隊 報數						歸一隊 向右看一齊	向前一看	
	歸一隊 報數	歸一隊 報數				將旗(球)送於前方				

第十教程 新教材 奪帽競爭

演習順序	姿勢	演習號	令要	領	主位運動						整頓	備攷
					第一	第二	第三	第四	第五	第六		
	整頓 立正 稍息	向右看——齊 立——正 稍——息 向前——看			圓形行進	蓮花開	池中魚	奪帽競爭(男)	跑步(徒)競走 (女)	兩圓行進	整頓 立正 稍息	奪帽競爭為男子之中心遊技不問學年高下均可行之有女生時則以跑步(徒)競走代之

不易決勝敗時以奪得帽子之多寡為斷