

兒童設計仿效體操

# 兒童設計 體操

蔡雁賓編

新中國書局出版

中華民國二十二年五月初版

版權所有  
不許翻印

▲兒童設計做體操▼

實價大洋二角

(外埠酌加郵匯費)

編輯者 蔡雁賓

發行者 新中國書局

印刷者 新中國書局

發行者 新中國書局

上海四馬路  
中市

代售處 本外埠各大書局

## 總說

兒童的時代，一天到晚，他們所做的，可以說只有三件要緊大事，這三件什麼？就是吃東西，遊戲，睡覺；他們肚子覺得餓了，就想要吃，吃飽了，就想要玩，玩疲倦了，就想要睡，別的簡直不是他們的正經事了；如果要替他們把這三種所佔的時間計算一下，費在吃東西上很少，費在睡覺上，也不到一半，費在遊戲上，竟是佔到大半，所以在鄙人所編的兒童遊戲和運動法一書上曾說過，兒童的時代，簡直是遊戲時代。

兒童初到學齡的時候，他們的身體還沒有完全發育，腦筋的記憶和思想，當然也很薄弱而不及成人；可是他們在這個時候，摹倣性特別的強，我們要發育兒童的天性，一定要順應他們的需要，因此學校教育中，對於體育一科，在小學一二年級裏面，要選配適宜的教材，除掉遊戲運動之外，

像設計做體操，很有施用的價值，因為做體操的設計，就是順應他們的天性，教師於上體育時，引一段簡單的故事，或利用他們日常生活中的動作，或選擇他們所常見常聞，而腦筋中已有這種事實的印象，拿來引起他們的動機，兒童得到這種教材後，興味一定濃厚，而藉着這自然的動作，可以發育他們的身體，並可養成他們日常應用動作的習慣。

兒童做體操的設計，是要順應學校和他們的環境教學的，因為學校所在地和兒童的居住處，並不一律；有的在城裏，有的在鄉村，有的近山，有的臨水，有的近商，有的近工，做體育教師的人，苟能按照這種情形，再順着天時的寒煖，設計一種有系統的教材，來教學一般天真瀟灑的兒童，那麼這般兒童，定能得益匪鮮哩！

鄙人本任事於上海商務印書館附設尚公學校內，今歲因一二八滬變，尚公校舍，被暴日焚燬，致我數十同事，顛沛流離，多所失業，言之殊屬痛

心！本學期幸得友人介紹鐵道部部立浦鎮扶輪學校裏做事。此間學生都係津浦鐵路職工子女，和尚公學校的性質畧同；不過雖似同性質的學校，而一切風俗人情和眼見耳聞的，那就和上海完全不同了。鄙人因適合地方情形，到了不久，就請校長介紹至本地路局和工廠裏去參觀，得到了各種印象，就於上課時設計教學，兒童們因為這是習見的動作，結果不但學得有興趣，而且一學就會，一學就熟，並不像什麼美國式，瑞典式，德國式，日本式的各種操法，隨學隨忘，乾燥無味。感到這點，因此就下了決心，編成此書。

本書所編各種材料，不過畧舉數種，以供教師的教學和兒童的欣賞罷了，裏面悖謬的地方，一定難免，還望高明者指教！

二一，十一，二蔡雁賓寫於鐵道部部立浦鎮扶輪學校。

# 目次

## 總說

- 一 設計做倣體操在教育上的優點
  - 二 設計做倣體操性質上的優點
  - 三 設計做倣體操教學上的要點
  - 四 設計做倣體操教程的編制法
  - 五 設計做倣體操所能做倣的範圍
  - 六 兒童做倣體操舉例（教程兩個）
  - 七 有系統的設計做倣體操
  - 八 設計做倣體操的各種姿勢和動作
- 甲 關於農事方面的

- 乙 關於勞工方面的
- 丙 關於船夫方面的
- 丁 關於運動方面的

# 兒童設計做體操

## 一 設計做體操在教育上的優點

(1) 做體操有戲劇的作用，為適應兒童戲劇的本能，激動他們有遊戲的興趣。

(2) 做體操可增進兒童的想像力，故多採用天然界的材料，可以常引他們和天然界為精神上的接觸，養成他們活潑的天趣，並增進天然界的智識。

(3) 做體操按生理上的次序，做各種的運動，一則可以幫助教育，一則可以養成支配各種動作肌肉的習慣，多學習順應的作用，以備適應將來實地的環境。

(4) 做做操利用兒童的天性，可以發展工作的興味，養成通力合作的精神。

## 二 設計做做體操性質上的優點

(1) 做做操即柔軟操變化而來，除去柔軟操的呆板，給兒童以活動的餘地，發展他們的天性。

(2) 做做操不注重口令，有時絕對不用，只於起末時候，或用『起』『停』二字；且有時也不用這口令式的『起』和『停』，要開始時，就向兒童們說：『我們大家做起來。』到完畢時，向他們說：『好好！不做了，夠了……』的招呼；以上不過於低中級裏設計用之，高級有時要用口令，並且要編定動作的次序。

(3) 做做操變主觀性的動作，為客觀性的動作，使兒童忘却自己的

勞苦；譬如像做做船夫拉風帆時，兩手如握帆繩，兩眼如見風帆，兩足隨兩手跳動，拉時要使風帆上升，全身雖用很大氣力，亦不覺其苦。

(4) 做做操能使兒童領畧人與物各種狀況，一以助記憶，一以明觀念；如做做鳥飛，波湧等動作，就能使兒童發生留戀之意，動他所賞之念，精神得暫時的寄託，品性因之養成高尚，比較柔軟操，容易引起兒童的興味。

(5) 做做操每一動作，少單純的，他必定牽涉別部，而他的結局的姿勢，和柔軟操並不兩樣的。

### 三 設計做做體操教學上的要點

(1) 在小學低年級設計教學的時候，教師可先講一個完全的故事，其中所含有動的事物，都可用動作表演出來，並且把故事的佈局，也要合於柔軟操教學的程序，等到講完了，然後就使兒童做動作，設計教學的人，

也隨時述及故事中的簡要語句，略加示範，這時兒童們耳聽講，眼看教師做，他們自然會大家一同做做起來，這樣形式上雖似複雜，實際容易非常，且極合於兒童的心理。

(2) 設計教學的人，把一個故事講過了，其中要做做的動作，自己完全不做，叫各兒童依照所講的情形做出來，這時候兒童們一定會各做各的動作出來，大家絕對不會相同的，那麼設計的人，趁此機會，就可以證明兒童想像力的強弱，不過這個法子，似乎適宜於初級三四年，不適用於一二年級了。

(3) 設計的人，不講什麼故事，先做了動作後，使各兒童答出所做做的是什麼？這也是一個好方法；不過教師應把簡單而平易的，用於低中級，複雜而少見的，可用於高年級。

(4) 設計做做操的取材，以兒童日常看見的為最好，如鄉村學校，可

做農事動作；城市學校，及交通便利的地方，可做做工商和機器等動作。

(5) 做操的矯正法，和柔軟操相同，他的速度和調律，有時取劃一制，有時取自由制，不必拘定；不過在做快速運動的時候，固然說話要有些力量，才可以激動他們的矯正；然而也不要過於猛烈，刺激他們脆弱的神經，使他們做出極劇烈運動，有害他們的身心，總之教學兒童體育時，不要忘掉『姿勢自然，態度活潑』的兩句話。

(6) 做操的動作，兒童施行時，只要運動到他們的幾個重要肌肉就可了，不要太看重呆板的姿勢，須要自然、快樂、活潑，這樣對於身心上才有益處。

#### 四 設計做操體操教程的編制法

(1) 在小學低年級的體育教程，自首至尾，可全用做操的設計動

作編成。

(2) 在小學高中年級的體育教程，可用做做操的動作相間編在各節裏面，如有適當的教材，全用亦無妨礙。

(3) 編配做做操教程，亦應照柔軟操的規則，須含有教育、衛生、健康的三個要素。

(4) 做做操教程的引進，亦須把運動的力量逐漸加高；就是看今日比昨日進步，明日要比今日進步，一步一步，向前引進，使得他們身體上各部肌肉發達的速度增加。

## 五 設計做做體操所能做做的範圍

(1) 做做球戲的動作——為學校中擲棒球，接棒球，擲籃球，拍排球，踢足球，或二人對面一擲一接等動作。

(2) 做做田徑賽的動作——如做做擲鉛球，跳低欄，原地跳遠，跳高和起跑等動作。

(3) 做做器械操的動作——如做做緣繩上升，坐軒輕板一起一落，或在吊環和鞦韆上振盪等動作。

(4) 做做武術上的動作——如做做一手招架，一手進攻，對面拆手和玩刀槍劍戟等動作。

(5) 做做農人的動作——如做做農人插秧，割稻，打麥，牽礮和舂米等動作。

(6) 做做工人的動作——如舉斧，斫木，鋸板，刨木，劈柴，開機，推車，打鐵，拉風箱等動作。

(7) 做做船夫的動作——如做做船夫撐篙，搖船，划槳，拉篷和拉纜等動作。

(8) 做做軍人的動作——如做做軍人行禮，操法，放鎗炮，射飛機，擲炸彈和衝鋒用刺刀等動作。

(9) 做做獵人的動作——如做做獵人放鎗瞄準，騎馬，追趕，拉弓等動作。

(10) 做做機器上的動作——如做做車輪輾動，引擎進退，火車開行和鐘錘擺動等動作。

(11) 做做動物的動作——如做做牛耕田，馬踢蹄，貓捕鼠，鳥飛翔，和鷄啼等動作。

(12) 做做天然物的動作——如做做風擺樹枝，江海水浪等動作。

## 六 兒童做做體操舉例

### 第一教程

- (1) 走步約三四分鐘——整備運動。
- (2) 聳身好像用頭頂頂天花板——放鬆肌肉。
- (3) 扛轎聳肩，一挺一縮——改正運動。
- (4) 做漁翁撒網和收網動作——上肢運動。
- (5) 學習染匠用足踹布動作——下肢運動。
- (6) 學習大力士，由地下用力舉重擔過頂——腹部運動。
- (7) 兩臂側平舉，學習風車轉動——腰部運動。
- (8) 兩臂側平舉，學習蕩浪木的動作——平均運動。
- (9) 兩臂互組於胸前，兩足學習踏水車的動作——舒緩運動。
- (10) 學習鷄啼和狗叫的聲音——呼吸運動。

## 第二教程

- (1) 穿花跑三分鐘——整備運動。