

高某小学体操教授书

中華 高等小學體操遊戲教授書

第一章 各個體操（高等小學用）

高等小學。以連續體操及兵式教練爲主。各個體操。不過爲教授上之輔助品耳。一教程約授四五星期。

本章所列教程之表。當參觀初等小學體操遊戲教授書第四章基本姿勢第五章動作種類第七章初等小學之各個體操。而斟酌教授。其下列各種記號。卽姿勢及動作之出處也。

高等小學第一學年第一教程

呼 吸		下 肢		跳 躍		腰 部		腹 部		肩 背		調 和		上 肢		首 胸		準 備		順 序																			
臂上伸		屈臂直立		足前出後出		上翼直立		足交叉跳躍		下翼直立		體旋		十字形其一閉足直立		體後屈		十字形其五步狀其二直立		體前屈		十字形其五開脚直立		一脚側舉		十字形其一直立		臂側伸及上伸		直立		頭側屈		十字形其一閉脚直立		足側出		上翼直立	
寅 1		A 3.		子 4. 子 5.		A 2.		午 6.		A 1.		巳 3.		A 4. A 13		巳 1.		A 8. A 15		辰 3.		A 8. A 12		卯 4.		A 4.		寅 8. 寅 11		丑 3.		A 4. A 13		子 3.		A 2.			
二動		八動		二動		四動		二動		二動		四動		四動		四動		四動		四動		四動		四動		四動		四動		四動		四動		四動					

呼	下	跳	腰	腹	肩	調	上	首	準	順	姿	勢	及	動	作	摘	要		
吸	肢	躍	部	部	背	和	肢	胸	備	序	姿	勢	及	動	作	摘	要		
臂上伸	屈臂直立	足斜前出及斜後出	上翼直立	跳躍	下翼直立	體側屈	一臂上翼 一臂下翼 直立	體後屈	十字形其五 步狀其一直立	左右交換	一臂十字形其一 一臂十字形其五 直立	一脚側舉	上翼直立	臂前伸及下伸	直立	頭後屈	十字形其一直立	足側出及舉踵	下翼直立
寅11	子6.	子7.	子3.	子2.	子1.	子4.	子9.	子10.	子11.	子12.	子13.	子14.	子15.	子16.	子17.	子18.	子19.		
二動	八動	六動	二動	二動	二動	四動	四動	二動	八動	二動	四動	四動	二動	八動	二動	四動	四動		

高等小學第一學年第三教程

順序		姿 勢 及 動 作		摘 要	
準 備	上翼直立 足前出	子 4.	A 2.	四動	
首 胸	十字形其一直立 頭旋	丑 2.	A 4.	四動	
上 肢	直立 臂前伸及後伸 下翼直立	寅 9.	寅 12	四動	
調 和	一脚前舉 十字形其五直立	卯 5.	A 1.	四動	
肩 背	體前屈 十字形其五直立	辰 3.	A 8.	二動	
腹 部	體後屈 十字形其五閉足直立	巳 1.	A 8. A 13	二動	
腰 部	一臂上翼 一臂下翼 體旋 直立	巳 3.	A 1. A 2.	二動	
跳 躍	下翼直立 跳躍	午 7.	A 1.	六動	
下 肢	上翼直立 足斜前出及斜後出	子 6.	子 7.	八動	
呼 吸	十字形其五直立 臂側開	辰 2.	A 8.	二動	

高等小學第一學年第四教程

順序		姿勢及動作		摘要	
準備	下翼直立	足前出及舉踵		A 1.	八動
	十字形其一直立			子 4.	
首胸	頭側屈	十字形其一直立		A 4.	四動
	直立			丑 3.	
上肢	臂前伸及側伸	十字形其一直立		寅 9.	四動
	一脚前舉			寅 8.	
調和	一臂十字形其一	十字形其一直立		卯 5.	四動
	左右交換			A 4. A 3.	
肩背	十字形其二開脚直立	體後屈		A 5. A 12	二動
	一臂上翼			巳 1.	
腹部	一臂下翼	步狀其二直立		A 2. A 1. A 15	二動
	體側屈			巳 2.	
腰部	直立	舉臂跳躍		午 7.	六動
	下翼直立			A 1.	
跳躍	舉踵屈脚	十字形其五直立		子 13	四動
	臂開			A 8.	
下肢	十字形其五直立	臂開		辰 2.	二動
	臂開			辰 2.	
呼吸	十字形其五直立	臂開		辰 2.	二動
	臂開			辰 2.	

高等小學第一學年第五教程

呼 吸		下 肢		跳 躍		腰 部		腹 部		肩 背		調 和		上 肢		首 胸		準 備		順 序		姿 勢 及 動 作		摘 要	
臂開及舉踵		十字形其五直立		下翼直立		體後屈		十字形其五步狀其一直立		體前屈		一脚前舉		臂前伸及上伸		頭後屈		足斜前出		上翼直立		姿 勢 及 動 作		摘 要	
辰 2.		子 13		午 7.		巳 3.		辰 3.		卯 5.		寅 9.		丑 1.		子 6.		子 6.		子 6.		姿 勢 及 動 作		摘 要	
子 2		四 動		六 動		二 動		二 動		四 動		四 動		二 動		四 動		四 動		四 動		姿 勢 及 動 作		摘 要	
二 動																						姿 勢 及 動 作		摘 要	
																						姿 勢 及 動 作		摘 要	
																						姿 勢 及 動 作		摘 要	
																						姿 勢 及 動 作		摘 要	
																						姿 勢 及 動 作		摘 要	
																						姿 勢 及 動 作		摘 要	
																						姿 勢 及 動 作		摘 要	
																						姿 勢 及 動 作		摘 要	
																						姿 勢 及 動 作		摘 要	
																						姿 勢 及 動 作		摘 要	
																						姿 勢 及 動 作		摘 要	
																						姿 勢 及 動 作		摘 要	
																						姿 勢 及 動 作		摘 要	
																						姿 勢 及 動 作		摘 要	
																						姿 勢 及 動 作		摘 要	
																						姿 勢 及 動 作		摘 要	
																						姿 勢 及 動 作		摘 要	
																						姿 勢 及 動 作		摘 要	
																						姿 勢 及 動 作		摘 要	
																						姿 勢 及 動 作		摘 要	
																						姿 勢 及 動 作		摘 要	
																						姿 勢 及 動 作		摘 要	
																						姿 勢 及 動 作		摘 要	
																						姿 勢 及 動 作		摘 要	
																						姿 勢 及 動 作		摘 要	
																						姿 勢 及 動 作		摘 要	
																						姿 勢 及 動 作		摘 要	
																						姿 勢 及 動 作		摘 要	
																						姿 勢 及 動 作		摘 要	
																						姿 勢 及 動 作		摘 要	
																						姿 勢 及 動 作		摘 要	
																						姿 勢 及 動 作		摘 要	
																						姿 勢 及 動 作		摘 要	
																						姿 勢 及 動 作		摘 要	
																						姿 勢 及 動 作		摘 要	

高等小學第一學年第六教程

呼 吸	下 肢	跳 躍	腰 部	腹 部	肩 背	調 和	上 肢	首 胸	準 備	順 序	姿 勢 及 動 作	摘	要
臂開及舉踵	十字形其五直立	屈脚	下翼舉踵直立	舉臂跳躍	直立	下翼閉足直立	臂上伸及下伸	頭旋	足斜前出及舉踵	下翼直立	姿 勢 及 動 作	A 1	八 動
									十字形其五開脚直立			子 6	
												A 8. A 12	四 動
												丑 2.	
												寅 11	四 動
												寅 10	
												A 1. A 13	四 動
												卯 3.	
												辰 7.	二 動
												A 5. A 15	
												巳 1.	二 動
												A 2. A 1 A 15	
												巳 2.	二 動
												午 7.	六 動
												A 1 A 21	
												子 13	二 動
												A 8.	二 動
												辰 2.	

高等小學第一學年第七教程

呼 吸	下 肢	跳 躍	腰 部	腹 部	肩 背	調 和	上 肢	首 胸	準 備	順 序	姿 勢 及 動 作	摘	要
臂開及舉踵	前面伸臂直立 舉踵	十字形其五開脚直立 跳躍	體旋 一臂上翼 一臂下翼 步狀其一直立	體後屈 十字形其三開脚直立	體前屈 十字形其二開脚直立	一脚後舉 十字形其一開足直立	臂上伸及後伸 直立	頭側屈 十字形其五開脚直立	舉踵 下翼閉足直立				
辰2.	A 9. 子2.	A 8. A 12 午7.	巳3. A 2. A 1. A 14	巳1. A 6. A 12	辰3. A 5. A 1½	卯3. A 4. A 13	寅11 寅12	丑3. A 8. A 12	子2 A 1. A 13				
二動	二動	六動	二動	二動	二動	四動	四動	四動	二動				

高等小學第一學年體操遊戲教授書

順序		姿勢及動作		摘要	
準備	下翼閉足直立			子13	二動
	屈脚			寅11 寅8	四動
首胸	十字形其五直立			丑1	二動
	頭後屈				
上肢	直立				
	臂上伸及側伸				
調和	上翼閉足直立			卯3	四動
	一脚後舉				
肩背	十字形其三直立			辰4	二動
	臂旋				
腹部	十字形其四開脚直立			巳1	二動
	體後屈			巳8 A12	四動
腰部	十字形其五開脚直立			巳2	四動
	體側屈				
跳躍	下翼直立			午7	六動
	跳躍(向左右)				
下肢	十字形其五直立			子13	二動
	屈脚			寅11 寅8	四動
呼吸	前面伸臂直立			辰2	二動
	臂開及舉踵				

要

高等小學第一學年第九教程

呼 吸		下 肢		跳 躍		腰 部		腹 部		肩 背		調 和		上 肢		首 胸		準 備		順 序		姿 勢 及 動 作		摘		要													
臂側伸		屈臂直立		舉踵屈脚		十字形其五直立		跳躍(向左右)		下翼直立		體旋		十字形其五開脚直立		體後屈		十字形其三直立		體前屈		十字形其二直立		一脚側舉		下翼閉足直立		臂上伸及側伸		直立		頭旋		十字形其五直立		舉踵屈脚		下翼閉足直立	
寅8.		A3.		子13		A8.		午7.		A1.		巳3.		A8 A12		巳1		A6.		辰3		A5.		卯4.		A1. A13		寅11		寅8		丑2.		A8.		子13		A1. A13	
二動		四動		六動		四動		二動		二動		四動		四動		四動		四動		四動		四動		四動		四動		四動		四動		四動		四動					

高等小學第一學年第十教程

順序	姿勢及動作	摘	要
準備	下翼步狀其三直立 舉踵	A 1. A 16 子 2. 二動	
首胸	十字形其一步狀其二直立 頭後屈	A 4. A 15 丑 1. 二動	
上肢	直立 一臂前伸 一臂後伸 左右交換 上翼閉足直立	(一)兩臂屈(二)左臂前伸右臂後伸(三)兩臂屈(四)右臂前伸左臂後伸 四動反復 A 2. A 13 卯 4. 四動	
調和	一脚側舉	A 5. A 15 辰 3. 二動	
肩背	十字形其二步狀其二直立 體前屈	A 6. A 15 巳 1. 二動	
腹部	十字形其三步狀其二直立 體後屈	A 3. A 12 巳 3. 四動	
腰部	屈臂開脚直立 體旋	A 1. 1 午 7. 六動	
跳躍	下翼直立 轉向跳躍	子 5. 四動	
下肢	十字形其一直立 足後出	A 3. 二動	
呼吸	屈臂直立 臂上伸	寅 11 二動	

高等小學第一學年第十一教程

呼 吸	下 肢	跳 躍	腰 部	腹 部	肩 背	調 和	上 肢	首 胸	準 備	順 序
臂上伸	屈臂直立 足斜前出	跳躍(向左右) 屈臂直立	體側屈	十字形其五步狀其二直立	十字形其四步狀其二直立	十字形其三直立	一翼閉足直立 一脚前舉	頭旋 十字形其五步狀其二直立	下翼步狀其三直立 屈脚	姿 勢 及 動 作
寅11	A 3.	A 3.	巳2.	A 8. A 15	巳1.	A 7. A 15	參觀前教程 A 1 A 13	丑2.	A 1. A 16 子13	摘
二動	四動	六動	二動		二動	小臂向左右下垂水平	四動	二動	二動	要

高等小學第一學年第十二教程

順序		姿 勢 及 動 作		摘		要
準 備		下翼步狀其三直立 舉踵屈脚		A 1 A 16 子 13		
首 胸		十字形其一步狀其二直立 頭後屈		A 4 A 15 丑 1		二動
上 肢		直立 一臂前伸 一臂側伸左右交換		參體前教程 A 4 A 13		
調 和		十字形其一閉足直立 一脚前舉		卯 5 A 5 A 14		四動
肩 背		十字形其一步狀其一直立 體前屈		辰 3 A 6 A 14		二動
腹 部		十字形其三步狀其一直立 體後屈		巳 1 A 8 A 15		二動
腰 部		十字形其五步狀其二直立 體旋		巳 3 A 1		二動
跳 躍		下翼直立 轉向跳躍		午 7 A 3		六動
下 肢		屈臂直立 足前出		子 4 A 3		四動
呼 吸		屈臂直立 臂側伸及舉踵		寅 8 子 2 A 3		二動

高等小學第二學年第一教程

順序		姿勢及動作		摘		要	
準備	上翼直立			A 2.			
	足後出			子 5.		四動	
首胸	屈臂開脚直立			A 3. A 12			
	頭後屈			丑 1.		二動	
上肢	直立						
	一臂側伸 一臂上伸 左右交換			參觀前教程			
調和	下翼舉脚其一直立			A 1. A 26			
	一脚屈			他 一臂屈至九十度		二動	
肩背	十字形其三開脚直立			A 6. A 12			
	體前屈			辰 3.		二動	
腹部	十字形其三閉足直立			A 6. A 13			
	體後屈			巳 1.		二動	
腰部	屈臂直立			A 3.			
	體旋			巳 3.		四動	
跳躍	下翼直立			A 1.			
	轉向跳躍			午 7.		六動	
下肢	屈臂直立			A 3.			
	舉踵			子 2.		二動	
呼吸	屈臂直立			A 3.			
	臂上伸及舉踵			寅 1. 子 2.		二動	

高等小學第二學年第二教程

順序		姿勢及動作		摘	要
準備	上翼直立			A 2.	
	足斜後出			子 7.	四動
首胸	屈臂開脚直立			A 3. A 12	
	頭旋			丑 2.	四動
上肢	直立				
	一臂上伸 一臂下伸 左右交換			參觀前教程	
調和	下翼舉脚其二直立			A 1. A 27	
	一脚屈			參觀前教程	
肩背	一臂前伸 一臂屈 直立			A 9. A 3.	
	左右交換			二動	
腹部	十字形其四閉足直立			A 7. A 13	
	體後屈			巳 1.	二動
腰部	十字形其五步狀其一直立			A 8. A 14	
	體側屈			巳 2.	二動
跳躍	下翼直立			A 1.	
	跳躍(向左右)			午 7.	六動
下肢	上翼直立			A 2	
	屈脚			子 13	二動
呼吸	屈臂直立			A 3.	
	臂上伸及舉踵			寅 11 子 2.	二動

高等小學第二學年第三教程

呼 吸	下 肢	跳 躍	腰 部	腹 部	肩 背	調 和	上 肢	首 胸	準 備	順 序	姿 勢 及 動 作	摘	要						
臂車輪畫圓及舉踵	十字形其一直立	舉踵	十字形其五步狀其二直立	跳躍(後轉)	下翼直立	體旋	十字形其五步狀其一直立	體後屈	十字形其三步狀其三直立	體前屈	十字形其四開脚直立	一脚屈	下翼舉脚其三直立	一臂上伸 一臂下伸 左右交換	直立	頭側屈	屈臂開脚直立	足斜後出及舉踵	下翼直立
A 4.	子 2.	A 8. A 15	午 7.	A 1.	巳 3.	A 8. A 14	巳 1.	A 6. A 16	辰 3.	A 7. A 12	參觀前教程	A 1. A 28	參觀前教程	丑 3.	A 3. A 12	子 7. 子 2	八動	A 1.	
(一)兩臂由前舉至頭上同時舉踵	二動	六動	二動	二動	二動	二動	二動	二動	二動	二動	二動	二動	四動	四動	四動	四動	四動	四動	
(二)兩臂由後下垂同時下跳二動反復																			