

體操教授細目

丙編

松江趙光紹編

體操教授細目  
編丙

上海商務印書館發行

體 育 之 理 論 及 實 際

民國成立人人皆當有軍國民之資格體操一科首先注重不可無詳審完備之參考書是書為日本文部省體操遊戲調查委員坪井等所著以年餘之調查經數十次之會議其於教授次序運動種類及教授上之注意教室內之設備無不言之綦詳且與生理衛生兩科不使稍有牴觸尤見斟酌盡善

定 價 大 洋 一 元

(體操教授細目 編一册)

(每册定價大洋柒角)  
(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 北 京 天 津 保 定 奉 天 吉 林 龍 江 濟 南 東 昌 太 原 開 封 洛 陽 西 安 南 京 杭 州 蘭 谿 吳 興 安 慶 蕪 湖 南 昌 九 江 漢 口 武 昌 長 沙 寶 慶

常 德 衡 州 成 都 重 慶 達 縣 福 州 廈 門 廣 州 潮 州 香 港 桂 林 梧 州 雲 南 貴 陽 張 家 口 哈 爾 濱 新 嘉 坡

商 務 印 書 館 分 館

分 售 處

商 務 印 書 館

★ 此 書 有 著 作 權 翻 印 必 究 ★

## 凡例

一 甲乙兩編之整容體操。對於高等小學。似覺過淺。易以拳術。較爲妥當。惟此項拳術。每星期中。祇練習一次。究屬太少。可於每日朝會時。將拳術加入行之。

一 持槍教練。重在基本練習。故第一學年內。仍用徒手教練。自第一學年第三學期第二星期始。方用持槍教練。其他各個體操及應用體操爲主時之教練。仍係徒手。概不持槍。

一 持槍教練。暫規定自各個教練始。

至排教練爲止。自第三學年第二學期始。用正式排教練教授。

一 每星期三小時之配置。第一小時。注重各個體操。兼課遊技。第二小時。注重教練。加以拳術。第三小時。注重應用體操。加以遊技。所有遊技時間。僅占全體十分之三。每星期之時數。若嫌太少。酌加一小時。固無不可。竊謂不若於每日朝會時。加授十五分鐘之運動爲有益。

一 遊技教材。重在活用。始有興趣。教授時當以斟酌活用爲宜。故細目中。

除規定應用之遊技外。每週必有以遊技二字包括之遊技。不若前兩編全體悉分別注明競遊行遊等字樣也。

---

小學適用 **體操教授細目丙編目次**

一 教授順序……………一

(甲)體操教授順序……………一

(乙)教練教授順序……………三

(丙)應用體操教授順序……………四

二 教授案之標準……………五

(甲)各個體操教授案……………五

(乙)教練教授案……………六

(丙)應用體操教授案……………七

三 教授細目……………一

(甲)第一學年教授細目……………一

(二)第一學期教授細目……………一

(一) 第二學期教授細目……………三〇

(二) 第三學期教授細目……………四七

(乙) 第二學年教授細目……………七〇

(一) 第一學期教授細目……………七〇

(二) 第二學期教授細目……………九四

(三) 第三學期教授細目……………一一五

(丙) 第三學年教授細目……………一三九

(一) 第一學期教授細目……………一三九

(二) 第二學期教授細目……………一六四

(三) 第三學期教授細目……………一八三

四 各運動之器械圖……………二一一

小學適用 **體操教授細目**

丙編

一 高等小學教授順序

(甲) 各個體操教授順序

一 矯正姿勢

二 教練

三 排列

四 準備運動

一 下肢運動

二 頭部運動

三 上肢運動

體操教授細目

丙編

五 主要運動

一 胸部運動

二 懸垂運動

三 平均運動

四 肩背運動

五 軀幹側方運動

六 腹部運動

七 跳躍運動

六 行進

七 遊技

(甲) 說明

(乙) 演習



## 八整理運動

### 呼吸運動

〔備註〕 此種順序。在學期之始。各運動未完全教授之前。祇能將已經教授者。適宜列入。然後逐漸加授新教材。其餘未授之教材。可暫從缺。於遊技時。則以他種方法補助之。

凡新授節目之下。應加新授字樣。并宜加以示範、說明、練習、三項於其後。

第六項行進。可授以各種步法。

或以教練代用之。

### 二

第三項之排列法。細目內不載明某學期內。應用何種排列法者。意欲便於教者之活用也。總宜視排列之距離適當爲度。可參觀前兩編中之各種排列法。第七項遊技時間。至多不得逾十二分鐘。如演習懸垂、跳躍兩運動。費時已久者。可刪去第七項之遊技。

每小時授課。若以四十五分鐘計算。自矯正姿勢始。至上肢運

動爲止。應占時間十二分鐘。第五項之主要運動至第六項之行進。應占時間二十二分鐘。第七項至整理止。應占時間十一分鐘。

(乙) 教練教授順序

一 矯正姿勢

二 準備運動

三 拳術

四 教練

(甲) 示範

(乙) 說明

(丙) 練習  
五 整理運動

呼吸運動

[備註]

教練當以各個教授爲主。

在持槍教練時。尤宜注重基本練習。至必要時。可刪去遊技一項。以省時間。且查部章。高等小學之遊技時間。僅能占全體十分之三。

第二項之準備運動。可應用已授之教練。

第三項拳術。足以補助各部運

動之不足。

自矯正姿勢始。至準備運動止。

應占時間五分鐘。第三項拳術。

應占時間十二分鐘。第四項教

練。應占時間二十五分鐘。第五

項整理運動。應占時間三分鐘。

(丙)應用體操教授順序

一 矯正姿勢

二 準備運動

三 排列

四 復習已授之教材

五 新授

(甲)示範

(乙)說明

(丙)練習

六 行進

七 遊技

(甲)說明

(乙)演習

八 整理運動

呼吸運動

〔備註〕 第二項之準備運動。可用

已授之教練。

第一項矯正姿勢至第四項復

習。應占時間十八分鐘。第五項。

應占時間十五分鐘。第六項至

第七項。應占時間十二分鐘。

## 二教授案之標準

(甲) 各個體操教授案

一要旨 以平均、呼吸兩運動之動作。

運動身體各部。

二教材 詳第一學年第一學期第一

星期第一課。

## 三方法

一矯正姿勢

二教練 直立姿勢、休息及縱隊常

步行進

三排列 大疏列排列

四主要運動

平均運動 臂側舉——平均台上

徐步行進(二)

(甲) 示範 正面及側面之姿

勢。

(乙) 說明 兩臂側舉時。宜保

持上體之姿勢。

(丙) 練習 此時宜矯正。

五行進 縱隊常步行進

六競遊 狹道

(甲)說明 說明其方法及規則。

(乙)演習 此時宜注意規則。

七整理運動

呼吸運動 臂側舉足閉一臂上

舉(二)

(甲)示範 正面及側面之姿

勢。

(乙)說明 臂上舉時。務宜擴

張胸部。

(丙)練習 此時宜矯正。

〔備註〕 第一至第三項。應占時間

十分鐘。第四項。應占時間十三

分鐘。第五至第六項。應占時間

十分鐘。第七項應占時間十二

分鐘。

(乙)教練教授案

一要旨 以轉向之動作。運動下肢。并

使其辨別左右方向。

二教材 詳第一學年第一學期第一

星期第二課。

三方法

一矯正姿勢

二準備運動 縱隊常步行進

三拳術

四教練 左(右)後轉及半左(右)

轉

(甲)示範 正面及側面之姿勢。

(乙)說明 左轉時以左踵爲軸。

右轉時以右踵爲軸。後轉時以

兩踵爲軸。半轉向時與左(右)

轉同。

(丙)練習

五整理運動

呼吸運動 掌上臂側舉足閉一

臂上舉(二)

[備註] 準備運動如缺少教材可

將已授之教材復習之。

第一至第三項應占時間十七

分鐘。第四項應占時間二十二

分鐘。第五項應占時間六分鐘。

第三項之拳術可臨時採選教

材。

(丙)應用體操教授案

一要旨 課以下肢運動及復習轉向。

以運動下肢。

二教材 詳第一學年第一學期第一

星期第三課。

三方法

一 矯正姿勢

二 準備運動 左（右）轉及半左

（右）轉

三 排列 小疏列排列

四 新授 單棒體操第一節

（甲）示範 正面及側面之姿勢。

（乙）說明 臂前舉時。胸部宜擴

張。

（丙）練習 此時宜矯正。

五行進 縱隊行進

六 競遊 攻城

（甲）說明 攻擊隊與防禦隊均

宜同心協力。 八

（乙）演習 此時宜注意規則。

七 整理運動

呼吸運動 臂側舉足閉—臂上

舉（二）

〔備註〕 遊技方法。詳小學遊戲法

第五十九頁。

第一項至第三項。應占時間十

二分鐘。第四項應占時間十五

分鐘。第五第六兩項應占時間

十四分鐘。第七項應占時間四

分鐘。

# 高等小學體操教授細目

## 第一學年

第一學期 凡十四星期

第一星期 第一課

教具 平均台

教練 直立姿勢、休息及縱隊常步

行進

口令 立—正 稍—息 常

步—走

各操 平均運動 臂側舉—平均

台上徐步行進 (二)

口令 兩臂向左右—舉—平  
均台上慢步—走

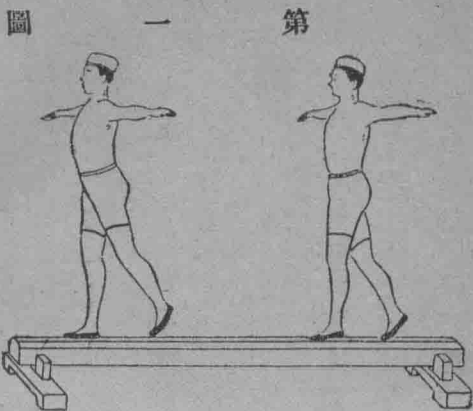
〔解〕 預備時。(一)兩臂向左  
右平舉。立於台之一端。(二)  
將右足踏於台上。

(一)左足向前踏出一步。(二)  
右足向前踏出一步。

緩緩向前行進。至台之末端  
時。將左足並於右足之旁。用  
足尖一跳而下。以足尖抵地。  
兩臂下垂。保持上體正直之  
姿勢。然後伸膝。徐徐下踵。如



第一圖。



第一圖

呼吸運動 掌上臂側舉足閉一臂

上舉(二)

口令 兩臂向左右舉手心向

上足尖一並||兩臂向上

一舉

[解] 預備時(一)兩臂向左

右平舉(二)手掌向上(三)

足尖緊閉。

(一)兩臂向上舉吸氣(二)兩

臂仍左右平舉呼氣。

還原時(一)手心翻轉向下。

(二)兩臂下垂(三)足尖分開。