

体操教學書

中華平民教育促進會總會出版

平

初級平民
學校

體操教學書

商務印書館發行

初級平民學校
體操教學書

此書有著作權翻印必究

中華民國十七年六月初版

每冊定價大洋貳角伍分

外埠酌加運費匯費

編輯者 殷祖赫

出版者 中華平民教育促進會總會

發行兼印 上海寶山路商務印書館

發行所 上海及各埠商務印書館

A TEXTBOOK OF PHYSICAL TRAINING
IN THE SCHOOLS FOR MASS EDUCATION

By

Yin Tsu He

Published by

National Association of Mass Education Movement

1st ed., June, 1928

Price: \$0.25, postage extra

THE COMMERCIAL PRESS, LTD.
SHANGHAI

All Rights Reserved

初級平民學校體操教學書

凡例

一、本書專供平民學校教師教學體操之用。
一、本書所載之各種方法及練習，皆係根據個人經驗所得而編成，對於青年與成人皆可適用。

一、本書所載之「基本練習」，教師可隨機教學與指導，因為時間短少的關係，不必過求整齊。

一、本書所載之「徒手體操」，共分四部，按平校課程標準分配，每學月教學一部。每部八節，費時約六七分鐘，加以基本練習，與課程標準所規定之時間，亦正相脗合。

一、教師對於教學每部體操的步驟，可先分節練習，及姿勢正確，動作嫻熟後，再行連續練習。

一、本書所載之「徒手體操」各部運動之順序，大致相同，不過有難易之分，係根據由易入難的原則而編定。

一、當團體練習時，爲求動作整齊起見，應當全體呼唱，如係頭，胸，腰，呼吸等運動，當由教師代行之。

初級平民學校體操教學書目次

第一編 教者須知

- 一、教學的目的
- 二、材料的選擇
- 三、教學的程序
- 四、教師的準備
- 五、教師的活動
- 六、教學的方法
- 七、教學上的管理
- 八、姿勢的矯正

第二編 基本練習

一、立正的姿勢

二、稍息的動作

三、轉法的動作

四、看齊與報數

五、開步走的姿勢

六、跑步的姿勢

七、開隊法

八、歸隊法

九、呼吸法

第三編 徒手體操

第一部

第二部

第三部

第四部

每部的運動順序：

第一運動（上肢運動）

第二運動（頭部運動）

第三運動（下肢運動）

第四運動（胸部運動）

第五運動（平均運動）

第六運動（腰部運動）

第七運動（跳躍運動）

第八運動（呼吸運動）

初級平民學校體操教學書

第一編 教者須知

一、教學的目的 平民學校練習體操的目的，是使一般平民得有合於衛生的活動機會，以強健其身體，振作其精神。期爲國家之健全分子。

二、材料的選擇 體操的教材，須擇其有價值，且適合於學者之年齡及程度者，加以練習。其妨害衛生及姿勢者，皆當力避。

三、教學的程序 教學體操，對於教材務須妥爲分配。當

初學時，須擇其簡單易行者，而使練習之。俟其姿勢已經正確後，再行漸次增加。如不顧分量的輕重，練習的難易，輒使練習，勢致減殺興趣或疲憊過甚，而難收良好效果。

四、教師的準備 教師於教學之前，須將教材預爲練習一次，以期收得美滿的效果。如事前毫無準備，迨實地教學時，勢致停立凝思，錯誤橫生，如此對於時間，既不經濟，又足減殺學者之興趣。

五、教師的活動 教師當教學體操時，須有活潑的氣象，尙武的精神，舉動須敏捷，聲音要宏亮，以提振學生的勇氣，並引起學習的興趣。

六、教學的方法：

1. 教師發口令時，宜面對全班，並須站於適中地點，以便監視周到。

2. 對於每種動作，教師當先加以清晰之說明，同時範作，使學生詳細觀察，以便模倣。

3. 教師每發口令時，動令之前，須有預令，如開步（預走（動）預令動令之間，須稍間歇。以能使全體了解此動作爲標準。

七、教學上的管理 體操的管理，若失之過嚴，則學者精神，自感痛苦。若過於放縱，勢致不易就範，體操之目的難達。所以教師對於教學體操，管理上務求適當，以使學者視體操爲樂事，而欣於練習。茲將管理方法，分述於後：

1. 注視法 當學生有犯規行為時，教師以目注視之，使其知道所犯過失，已經發覺，而自行改悔，此法對於年長者施行，收效甚偉。

2. 規勸法 將犯過之點，擇要提出，用和藹的態度，誠懇的言語，而加以規勸，並導以正軌，自能收效。

3. 鼓勵法 學生動作合法或特別美善者，教師可用讚揚語，以鼓勵之，使其益知進善，並可引起他人之爭勝心，而俱知自勉。

4. 恐嚇法 當學生犯過時，教師以言語恐嚇之。此為管理上之最劣方法，非至萬不得已時，務當力避。

八、姿勢的矯正 練習體操的主要目的，就是強健身體，

和養成優美的姿勢。所以教師當實際教學時，對於學生姿勢之不優良者，務當加以矯正，以免養成惡劣姿勢，致爲終身之累，茲將矯正的方法，分述於後：——

1. 對於全體的矯正：

(a) 先警告普通易犯之錯誤。

(b) 將改正錯誤的話，加入口令中。

(c) 於保持某種姿勢時改正之。

(d) 將複雜之動作，分爲數小部份，以矯正之，然後再行連續，而作全部。

2. 對於個人的矯正：

(a) 將錯誤之點，用簡單言語說明，使其改正。

(b) 在作錯誤者之近旁，由教師範作，使其察知錯誤之點，而自行改正。

(c) 將錯誤之點，教師用手輕爲撥正，使成正確的姿勢。

第二編 基本練習

一、立正的姿勢 兩足跟緊併，足尖向外離開如人字形，膝須挺直，腿要靠攏。兩臂從容垂於身之兩側，兩肩微向後張，頭頸正直，胸部略向前出，腹部稍向內收，口當緊閉，目須向前平視。如下圖。



立 正 的 姿 勢

二、稍息的動

作 右足不動，左足順原指方向，向前伸出約一足之遠，以行

休息，若休息時間過長，爲免除疲倦起見，兩足可互相交換，惟不得移動原來地位。

三、轉法的動作。

1. 向右轉 以右足跟爲軸，向右旋轉約九十度，同時左足尖着地足踵提起，轉畢，以左足跟與右足跟靠攏併齊。
2. 向左轉 以左足跟爲軸，向左旋轉約九十度，同時右足尖着地足踵提起，轉畢，以右足跟與左足跟靠攏併齊。
3. 向後轉 右足用足尖着地向右後方移開一足之地，繼以兩足跟爲軸，兩膝挺直，從右向後轉成半週，然後撤回右足，與左足靠攏。

四、看齊與報數