

體操教授細目

甲編

松江趙光紹編

體操教授細目
編甲

上海商務印書館發行

教 育 部 審 定

單級體操教授案

一册 三角

單級學校教授體操。與多級學校不同。其編制頗為複雜。除圖書公司出版趙光紹所著單級體操法外。絕無良善之書。茲請中國體操學校及曾任江蘇安徽雲南等省師範學校體操教員孫揆君。特編單級教授案。並附教材細目。至新且備。凡擔任體操教科及研究單級體操者。不可不讀。

(審定評語) 查該書教材妥善列表精詳將兵式普通遊技三種操法按照年級斟酌配置使學者得以齊均發育無偏重一端之弊頗合體育原則准作為單級國民學校用書

中華民國七年七月再版

(體操教授細目) 編甲一册

(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長春龍江濟南 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 商務印書館

寶慶常德衡州成都重慶瀘縣達縣福州 廈門廣州潮州韶州汕頭香港桂林梧州 雲南貴陽 石家莊 哈爾濱 新嘉坡 商務印書館

★此書有著作權翻印必究★

凡例

一、是書分甲乙丙三大編，甲編足供國民學校單式四個學年教授之用，乙編足供國民學校複式奇偶兩年度四個學年教授之用，丙編足供高等小學單式三個學年教授之用。

一、教材以瑞典式各個體操爲主，因此種體操足以強健筋力，活潑身體，且能督促心身之進步，有非他種體操所能比擬者。編輯後曾在江蘇省立第一師範附屬小學校、

一、及省立第四師範附屬小學校，一再實驗，經三次修改而成。所有教授上之注意，以及教授時之種種方法，莫不由實地得來，即教材之配置，亦頗注意研究，故書中所選定之教材，自信可免過多過少之弊。

一、所定細目，一年分三學期，第一學期十四星期，第二學期十星期，第三學期十三星期，每星期分爲三小時，第一小時，注重各個體操，第二小時，注重教練，第三小時，注重

連續或應用體操，但第一學年第一二兩學期，生往年齡過幼，不能授以體操，故特注重遊技，畧加初步之教練，遊技時間，當占十分之七，自第一學年第三學期起，至第二學年止，可加授各個體操，每星期三小時內，第一小時，課以各個體操，第二小時，課以教練，第三小時，與第一小時同，遊技時間，約占十分之六，自第三學年第一學期起，體操與遊技時間，適各占其半，高等科之體操時間，約占其十分

之六、

所定十四星期，十星期與十三星期之教授時數，若以爲不敷，可於學期之始，先注意於姿勢方面，按不又可整理復習，約一二星期，或均於學期之尾行之，總之寧少材料，而多練習之爲宜。

一、
跳躍運動，有徒手與器械兩種，現求適合於市鄉各學校之採用，悉以徒手爲限，以爲將來之預備，如橫跳爲將來跳繩之預備等，至於

跳躍懸垂等運動之器械，則適宜支配於高等科各教授細目中。

一、教練材料，依據步兵操典，分其程度，支配於各學級中，故解說從略，教授時可參考步兵操典。

一、教授體操，最爲直接重要者，莫如教授順序，本書特將民國科單式學級、複式學級及高等科單式學級所用之各教授案，均詳細附載，以資參考。

一、學校教授所用之體操器械，其構造尺寸裝置諸法，均列圖附後。

小學適用 體操教授細目甲編目次

一 要旨	一
二 教授上之注意	二
三 教授順序	六
(甲) 一小時之各個體操教授順序	六
(乙) 一小時之教練教授順序	七
(丙) 一小時之應用體操教授順序	八
(丁) 一小時之遊技教授順序	九
(戊) 半小時之各個體操教授順序	九
(己) 半小時之教練教授順序	一〇
(庚) 半小時之應用體操教授順序	一一

(辛) 半小時之遊技教授順序……………一一

四教授案標準……………一一

(甲) 一小時之各個體操教授案……………一二

(乙) 一小時之教練教授案……………一三

(丙) 一小時之應用體操教授案……………一四

(丁) 半小時之各個體操教授案……………一五

(戊) 半小時之遊技教授案……………一六

(己) 半小時之教練教授案……………一七

五排列法之解說……………一八

六教授細目……………一

國民學校第一學年……………一

第一學期	一
第二學期	一一
第三學期	三三
國民學校第二學年	五
第一學期	五一
第二學期	七一
第三學期	八六
國民學校第三學年	一〇四
第一學期	一〇四
第二學期	一三〇
第三學期	一四七

國民學校第四學年……………一六七

第一學期……………一六七

第二學期……………一八八

第三學期……………二〇四

小學適用體操教授細目

甲編

一 要旨

體操者。修養身體。使其各部均齊發育。增進全身健康。養成守規律尚協同之習慣者也。

守規律尚協同之習慣。係屬於訓練方面。故訓育亦體育中至要之事項。今將體操之目的。表示於左。

身體方面

- (1) 使身體各部均齊發育
- (2) 使身體各部動作機敏
- (3) 能增進身體之健康

體操科之目的

精神方面

- (1) 心情快活
- (2) 意志剛毅而果斷
- (3) 高尚其道德養其秩序心
- (4) 養成守規律尚協同之習慣

體操既有上述之各種目的。故選擇教材時。當注意於其目的之所在。

論者以為無論如何之運動。行之至久。皆有效果。奚必從事選擇。不知精選教材而練習。猶恐時間之不足。效果之不大。不能達其目的。若徒求形式。漫然敷衍者。則其成效。又安在哉。

譬之醫生。治療疾病。某種藥品。其原有

性質及效力。當先詳細研究。而後乃可施用。若以施用於甲之藥品。而亦施之於乙。不特性質相反。效力難期。即其危險。殆亦不可言狀。教師之於教授體操。亦若是也。

教授體操時。最宜注意之點如次。

- 注意點
- (1) 須體察兒童之體力
 - (2) 除去有阻害發育之諸運動。誘起兒童對於均齊發育運動之趣味
 - (3) 保持兒童內臟諸器官之健全及端正之姿勢與自然的美象
 - (4) 治療兒童虛弱之部分
 - (5) 矯正兒童缺陷之部分

二 教授上之注意

一 教練材料。其名稱似多重複。然教授上之注意。各不相同。就表面視之。殊難得其要領。如同是一行縱隊行進。先宜注意於手足之活動。次則注意其胸廓與視綫。然後再矯正其步伐等是也。

一 行進之停止法。自第二學年第二學期第八星期第二課始。方用兩動之正確停止法。以前則純用自然的停止法。但求兒童一聞口令。能隨即立定。不致衝撞而已。初不必究其方法之如何繁複也。

教授體操時。常宜注意兒童直立姿勢。於學期之始。猶須留意於此。單稱各操。僅指各個體操而言。其他整容體操。應用體操連續體操等。均分別以簡語注明之。

一 整容體操。僅用於教練時間及專課遊技之時間。指半小時之內。藉

以補助其不足。

一 整容體操。其簡語爲整操。連續體操爲連操。應用體操爲應操。競爭遊技。則稱之爲競遊。行進遊技。則稱之爲行遊。取其眉目清楚。易於

觀察。故皆以簡語注明。別無他意也。

一 練習整容體操之時間。至多以四分鐘爲限。故練習此種體操。祇就原有之隊形而練習。不必再行排列。不加休息。若因排列過密。動作有妨礙時。不妨加以半向左（右）轉行之。

一 整容體操材料。亦可逐次更換。既便於復習。亦一節省時間之法也。每星期三小時。第一課。注重各個體操。所用教練。無新授之動作。僅

復習而已。第二課。注重教練。以整
容體操補助其運動之不足。第三
課。注重連續或應用體操。並將已
授之教練。於此時復習之。

半小時之教授法。及支配材料。可
於教授標準節中參考之。

一 各種口令中。在 | 以上者。謂之預
令。在 | 以下者。謂之動令。在 || 以
上者。為姿勢之口令。在 || 以下者
為動作之口令。

姿勢口令。所以不併合而發。逐項
呼唱者。蓋欲矯正其各種姿勢也。

如手叉腰足閉 | 足前進之口令。
本可用兩手叉腰足尖 | 併之併
合呼法。但此種口令。於姿勢上。似
難正確。故不若先發手腰口令。設
有不正確者。可矯正之。然後再發
足尖併之口令。較易得益。

一 各種運動之還原動作。有可以兩
動作合為一動作而還原者。亦有
以三動作合為一動作而還原者。
教師臨時可機變活用之。書中未
一一注明。以免呆滯。

一 步法中祇稱開步者。僅不過使其

能活潑行走而已。不加以若何之限制。自第二學年第二學期第三星期第二課起。方略加規正。而用常步。

一 遊技於復習時。可採取相當之材料以應用。惟於教練時間內。宜多用全身運動的遊技。藉以調和其運動。

普通學校。教具不完備者居多。故教授時。當斟酌行之。

一 教授轉法。不曰轉而曰向者。所以分別足之隨意運用與正確運用

之不同也。若曰左轉或右轉。則當正確行之。若曰左向或右向。不妨隨意行之。

一 練習報數。可先以二人行之。逐次增加其人數。自易於正確而有趣味。

一 足閉開之速率。最爲重要。凡屬於下肢運動中之足尖閉開。當速閉速開。方有效力。

一 天氣寒冷時。可應用跑步。雖未預定於各教程內。然臨時不妨加入。但於跑步運動後。當繼之以常步

行進。否則繼以呼吸運動。

一 第一學年注重於遊技方面。宜尚活潑。故所選用之教練材料。均係初步。俾助其心身之發育。表揚其自然活潑之景象。

三 教授順序

(甲) 一小時之各個體操教授

順序

一 矯正姿勢

二 準備運動

三 排列法

四 練習

(1) 下肢運動

(2) 頭或胸之運動

(3) 上肢運動

(4) 平均運動

(5) 肩背運動

(6) 腹部運動

(7) 軀幹運動

(8) 跳躍運動

五 行進

六 遊技

(甲) 準備

(乙) 說明

(丙)演習

七 呼吸運動

(備註)如遇有新授之動作。則加以示範、說明、練習、三項於其下。第五項之行進。或以準備運動之教材復習之。或以下肢運動代之。

第六項之甲。即為遊技時排列布置等之準備。

(乙)一小時之教練教授順序

一 矯正姿勢

二 準備運動

三 整容體操

(甲)頭部運動

(乙)胸部運動 (此節可有可無)

(丙)上肢運動

(丁)全身運動

四 教練

(甲)示範

(乙)說明

(丙)練習 (此時宜矯正)

五 遊技

(甲)準備

(乙)說明