

教育部審定

共和國
教科書
新體操

國民學校教員用

上海商務印書館出版

Republican Series
Physical Exercises
 For Lower Primary Schools
 Approved by the Board of Education
 Commercial Press, Ltd.
 All rights reserved

中華民國十年八月初版

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
 中華民國十年七月二日
 註冊在案
 第十卷第六號
 十字號
 執照
 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

此書有著作權
 翻印必究

編纂者 校訂者 發行者 印刷所 總發行所 分售處

(共和國新體操一冊)
 教科書
 每冊定價大洋壹元肆角對折柒角
 (外埠酌加運費匯費)

(國民學校用)

吳縣徐傳霖 武進莊書館 上海北河南路北首寶山路 商務印書館 上海棋盤街中市 商務印書館 北京天津保定奉天吉林龍江 濟南太原開封洛陽西安南京 杭州蘭谿安慶蕪湖南昌漢口 商務印書館 長沙常德成都重慶瀘縣福州 廣州潮州香港桂林梧州雲南 貴陽張家口 新嘉坡

國民學校

新體操編輯大意

一本書按國民學校程度編輯。無論男生女生皆適用之。

一本書教材分爲四卷。每卷足供一年之用。四卷足供四年之用。

一準最新之學說而定教材。俾增進學生身心之發育。注重規律運動而不使過於束縛。提倡自由運動而不使失諸紊亂。以期養成

國民尚武之精神。

一教材用表解以提其綱。俾教員節省預備時間。次再詳釋於後。以供課餘之參攷。

一每卷按各學年應用之理論及教授法載於卷首。務求能活用本

卷之教材爲主。

一每學年設補充課以資運動會等之需用。

新體操 編輯大意

一各卷中設雨天特課。
一置課外教授以備臨時之用。

國民學校

新體操目次

卷一

第一章 緒論

一 體操科之目的

二 體操科之設備

三 體操科之管理

第二章 教授上之注意

一 實施上之注意

二 各學年體育上之注意

第三章 教材

一 表

新體操 目次

新體操 目次

二 解

第四章 補充課

第五章 雨天特課

第六章 課外教授

卷二

第一章 緒論

一 體操之基本形式

二 基本形式之適用

第二章 教授上之注意

一 理上之注意

二 時間之分配問題

第三章 教材

卷四 表

第二章 解

第四章 補充課

第五章 雨天特課

第六章 課外教授

卷三

第一章 緒論

第二章 基本形式之生理觀

第三章 基本形式之訓練觀

第四章 教授上之注意

新體操 目次

新體操 目次

一 教師之注意

二 對於虛弱兒童之注意

第三章 教材

一 表

二 解

三 解

第四章 補充課

第五章 雨天特課

第六章 課外教授

卷四

第一章 緒論

自教授階級上論基本形式

第二章 教授上之注意

一 每時間運動程度之標準

二 對於女兒之注意

第三章 教材

一 表

二 解

三 解

第四章 補充課

第五章 雨天特課

第六章 課外教授

新體操 目次

新體操卷一

第一章 緒論

一 體操科之目的

體操科以使生徒之身心圓滿發育。筋骨強壯。且練習一生所不可少之動作爲要旨。類別之。則爲生理的訓練的二種。

甲 生理的目的

(一) 使姿勢動作自然優美

體育上所最貴者。在使被教育者之身體保自然之狀態。自然狀態者何。卽生理自然之姿勢。而不致因人爲習慣與屈曲偏倚及他故以妨害自然發育與運動也。故自然狀態。卽優美之姿勢。美學上之論人體。其說雖多。自體育上觀之。則人體苟非具正當之機關。或以

正當保持之姿勢行止。均不得謂之美。是以任教授體操者。當注意使被教育者之身體行止坐臥。常不失自然姿勢。以保其優美。然則何以使之保自然姿勢耶。是卽以基準解剖生理等各科學而建設之學校體操教之也。故體操科所教各動作之方法。當使之可應用於日常生活上而永久不變也。

（二）使身體各部平均發育

凡以科學爲基礎而設定之體操。與民間自然通行之隨意運動等大異。前者以使身體各部平均發育爲目的。後者全不顧之。故學校體操常注意身體全部之運動。卽短時間內。亦不偏於一部。依頭部幹部上肢下肢等之生理順序。而普遍運動。其左右前後俯仰屈伸等及運動之方向種類。各無偏傾。雖然。此各方向之運動。普遍均齊。

非其目的運動之均齊。乃使身體之發育均齊也。故被教育者有先天的或後天的一種偏傾之發育。則體操教師當以特殊之注意。矯正其偏傾。此矯正法之所以爲必要也。矯正法不必有一定不變之形式。乃觀被教育者箇人之狀態而適宜參酌。設如被教育者之上肢下肢右面發育特著。左面尙未發育。其因實由於左面運動缺乏。故教育者課體操之際。增加其左面運動之數。此等方法固難於一齊教授。當於一般教授以外。行特殊運動以矯正之。要之學校中教授體操。非期身體一局部之發育。其單使用上肢或下肢一部之特殊運動。不可代規定的體操也。是以教授是科者。須時留意以何種運動課生徒。始得使其身體各部發育平均。

(三) 使全身之康健保護而增進之

康健者。生活體組織之堅實而自然機能自由之狀態。卽身體無疾病之謂也。康健實爲身體的事業。或精神的事業之基礎。故學校體育不可不注重於此。不養其康健。而卽欲修鍊強壯敏捷等事。必致危險。夫激烈之競爭遊戲。其競技者。外形上若甚強壯。然往往由心臟肺臟等主要之機關疾病而壽命短縮。此實因不顧一般之康健法而過度修練也。然則施普通教育之學校。安得重競技而妄爲激烈之運動哉。

使全身康健保護增進之法。亦在乎從解剖生理諸科學之結論。而圓滿其全身各機能之作用也。凡運動適度。能催直接干預之隨意筋發達。由是與之相關之內臟機能亦得其益。若失於過度。反有害而終至陷於危險。故欲康健之保護增進而運動。則必注意其程度。

單以保護康健爲目的。則運動尤宜避激烈。保其本有之康健。使不陷於疾病而已足。此所謂消極的體育也。

欲圖增進康健。則當細察被教育者之身體狀態。漸次加強運動。而增進其抵抗力。以盛各部之機能。是所謂積極的體育也。學校體操。對於被教育者之康健。當有此二種目的。決不可偏於一方面。

(四) 使用四肢當期強壯耐久機敏

被教育者。既得保持其康健。則教育者當更進而求強壯。康健乃無病之謂。不可不加以強壯。而使身體堅實。堪耐強度之抵抗。人之於強度。今日尙無一定之標準。故康健與強壯。亦不能有判然之區別。然診斷上。以全身機能無變調而有普通人所有之力。能耐普通人所耐之事。卽爲康健之人。有此以上之強力。乃爲強壯之人。是以教

育者。不可不留意被教育者之康健而更強壯之。且當養其耐久之力。使熟於機敏之運動也。耐久雖多與強壯同時得者。然亦宜行特殊之練習。即機敏之運動。亦非特加注意而教育。則決不可得。此等修練何自而得耶。惟用意於使用隨意筋耳。（就中四肢尤宜甚）設如初以徒手行之體操。次以木製之手用器械行之。其力即加強。習熟而能堪。則進以更重之器械（設如鐵製手用器械）使之運動。於是乎被教育者。當出更大之力。此時增加運動次數或漸次延長時間。均得養成耐久之力。機敏當以非敏活不能成功之競爭遊戲或適於此目的之體操養成之。

（五）練習人生所不可少之動作

小學校之教科。在與以普通智識技能。俾將來任何業務。均能以此

爲基礎。然亦當顧兒童之運命。後來必然遭遇之事。不可不與以準備之練習。設如農業地方之課農業是也。

體操科一般之目的。雖在習熟運動技能。鍛鍊身心。而於被教育者後來遭遇最多之動作。亦極宜習熟也。設如男子以家庭累世之職業及兵士之教練運動爲主。故男子特注意於職業運動。且課以兵式教練。女子生長後。必從事於家庭之整頓。故於競爭遊戲等時。使敏捷而肅靜。得處理事物之習慣。

乙 訓練的目的

(一) 使精神上增進快活從順果斷沈着勇氣忍耐
(且能增注意觀察思考斷定想像等)

此等均屬訓練的目的。須件生理的目的而得達。其快活從順注意

觀察等。與全般運動皆有關係。無論體操遊戲均可養之。其他則特有適於養之之運動也。凡訓練上莫重於保持精神快活。蓋常保快活之精神而接人處物。實處世上最要之事也。卽以快活之心接人。人必亦以快活之心迎之。於是社交得進。以快活之心處事。其結果多佳。若沈鬱憂愁。則處事無力。接人亦必致不快。如此人已共受不幸。卽如從順之德。亦多隨精神快活而生。故非人常保持快活之精神。則不可期修養品性也。然快活之精神。非有康健之身體。則難以保持。故教育者課運動於被教育者之際。當善察其心狀。而注意其康健如何。於各種運動增進其康健而養快活之心也。又從順之德。實爲被教育者修養上之必要。故課體操之際。宜竭力養此習慣。他若注意觀察諸作用。各