

體操教授細目

乙編

松江趙光紹編

體操教授細目  
編乙

上海商務印書館發行

南京高等師範學校  
體育專修科編輯的

# 體 育 研 究

## 內 容 一 覽

- (一) 論著
- (二) 研究
- (三) 生理
- (四) 衛生
- (五) 演講
- (六) 教材
- (七) 雜俎
- (八) 記事

身體怯弱者，  
研究體育者，

要求健康的快樂者，

不可不讀

定價每册三角

商務印書館發行

元(922)

中華民國六年七月三初版

(體操教授細目乙一册)

(每册定價大洋玖角伍分)  
(外埠酌加運費匯費)

編纂者 松江趙光紹

校訂者 武進孫 光 紹

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 商務印書館

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  
重慶常德衡州成都重慶瀘縣達縣梧州  
廈門廣州潮州汕頭香港桂林梧州  
雲南貴陽石家莊哈爾濱新嘉坡

此書有著作權翻印必究

## 凡例

一、複式學級之編制。以第一二學年合爲一級。及第三四學年合爲一級者爲多。次則以第二三學年合爲一級。及第一四學年合爲一級者亦有之。但第一四學年合爲一學級之教材。可采爲單級小學體操之用。

一、複式學級中第一三學年之教材。當稍高於單式學級中之第一三學年。其第二四學年之教材。宜略淺於單式學級中之第二四學年。在第一二學年第一學期奇年度之遊技時

間。約占十分之七。第一二學年第一學期偶年度之教練。似宜趨重於正確整齊一面。

一、本書所引用之各教材。均以甲編所用者爲標準。故僅列名目。不加解釋。欲知其詳。可以甲編參考之。

一、教授細目。分爲第一二學年奇偶兩年度之教授細目。第三四學年奇偶兩年度之教授細目。第二三學年奇偶兩年度之教授細目。至於第一四學年之教授細目。因可參照單級體操法而活用。故未另列。

小學適用 體操教授細目乙編目次

一 教授上之注意	一
二 教授案之標準	一
(甲) 一小時之各個體操教授案	一
(乙) 一小時之教練教授案	二
(丙) 一小時之各個體操教授案	三
(丁) 一小時之教練教授案	五
(戊) 一小時之應用體操教授案	七
三 教授細目	一
奇年度第二學年教授細目	一
第一學期	一
第二學期	二

第三學期	三三七
偶年度第一學年教授細目	五五
第一學期	五五
第二學期	七四
第三學期	八九
奇年度第三學年教授細目	一〇七
第一學期	一〇七
第二學期	一三〇
第三學期	一四七
偶年度第四學年教授細目	一六五
第一學期	一六五
第二學期	一八四

第三學期	一九九
奇年度第三學年教授細目	二一七
第一學期	二一七
第二學期	二三七
第三學期	二五二
偶年度第三學年教授細目	二七〇
第一學期	二七〇
第二學期	二九二
第三學期	三〇六

小學適用 體操教授細目

乙編

一 教授上之注意

一 複式第一二學年級奇年度與偶年度。第一學期。遊技時間。當占十分之七。教材配置。與甲編之第二學年同。

一 在初等科教授跑步時。均宜以縱隊排列。繼以常步。不必授以跑步停止法。於複式學級中。排列時宜以年幼兒童在前。教者引導之。

一 各個體操教材。有同種類之兩種者。教授第二種時。可刪去第一種之新教材。

二 教授案之標準

(甲) 一小時之各個體操教授案  
一要旨 練習呼吸。擴張胸部。并助以全身運動之遊技。

二 教材 詳第一二學年奇年度第一學期第一星期第一課。

三 教具 圈

四 順序

一 矯正姿勢



二 準備運動 一行縱隊行進及

直立姿勢與休息

三 排列法 一行縱隊

四 練習

(1) 呼吸運動

新授 直立—臂側舉

(二)

(甲) 示範 正面及側面之姿

勢與鼻吸口呼之法。

(乙) 說明 臂徐徐側舉時由

鼻孔徐徐吸氣等語。

(丙) 練習 此時宜矯正。

五行進 一行縱隊行進

六 競遊 套圈一

(甲) 準備 攜手作圓陣。

(乙) 說明 自上而下套之。或自

下而上。

(丙) 演習

七 呼吸運動 直立—臂側舉

(二)

(備註) 直立姿勢。但求能擴張

胸部。足尖分開。身體正直而立。

(乙) 一小時之教練教授案

一要旨 練習集合。使之敏捷。

二教材 詳第一二學年級奇年度第

一 學期第一星期第一課。

三 教具 圈

四 順序

一 矯正姿勢

二 準備運動 一行縱隊之拍手

行進

三 整容體操

(甲) 全身運動 直立—臂側舉

舉踵(二)

四 教練 一行縱隊集合解散

(甲) 示範 選擇四五兒童爲之。

(乙) 說明 依次敏捷整隊。

(丙) 練習 此時宜矯正。

五 競遊 套圈二

(甲) 準備 分兒童爲兩組。

(乙) 說明 自上而下。或自下而

上套之。兩組須競爭勝負。

(丙) 演習

六 呼吸運動 直立—臂側舉

(二)

(備註) 集合時宜求依次敏捷。全

身運動時。宜徐徐將踵放下。

(丙) 一小時之各個體操教授

案

一 要旨 運動下肢并矯正其行進時

左右足之步伐。

二 教材 詳第三四學年級奇年度第

一學期第十星期第一課。

三 教具

四 順序

一 矯正姿勢

二 準備運動 一列橫隊慢步行

進

三 排列法 一列橫隊四數排列

四 練習

(1) 下肢運動 授新 手叉腰—足後

進(四)

(甲) 示範 正面及側面之姿

勢。

(乙) 說明 足後進時宜以足

尖著力。

(丙) 練習 此時宜矯正。

(2) 胸部運動 手叉腰足前—胸

後屈(二)

(3) 上肢運動 臂屈—臂側下伸

(四)

(4) 平均運動 直立—臂前舉

踵(二)

(5) 肩背運動 臂前伸—臂側開

(三)

(6) 軀幹運動 手叉腰左右足前

—體側轉(四)

(7) 跳躍運動 直立—高跳(六)

五 行進 一列橫隊慢步(二)行

進

六 行遊 小水車

(甲) 準備

(乙) 說明

(丙) 演習

七 呼吸運動 直立—臂側上舉

側下垂(二)

(備註) 足後進時之步度宜小。

并宜以足尖著力。踵不著地。

(丁) 一小時之教練教授案

一 要旨 運動下肢。并以全身運動之

遊技。補助其各運動之不足。

二 教材 詳第三四學年級奇年度第

一學期第十星期第二課。

三 教具 大皮球、及紅綠帶、旗兩方、

四 順序

一 矯正姿勢

二 準備運動 一列橫隊慢步

(二) 行進

三 整容體操

(甲) 頭部運動 手叉腰—頭前

後屈(四)

(乙) 上肢運動 臂屈—臂下伸

(二)

(丙) 全身運動 手叉腰—半屈

膝(三)

四 教練 四行縱隊慢步及常步

行進

(甲) 示範 選兒童四人爲之。

(乙) 說明 足之左右及其姿勢。

(丙) 練習 此時宜矯正。

五 競遊 初步蹴球

(甲) 準備 分兒童爲兩組。各作

一列橫隊。列於一綫上。隊前各

豎一旗。(約二十步)

(乙) 說明 先由第一人以足蹴

球。將球繞旗一周。蹴回原位。再

令次一人繼續行之。

(丙) 演習

六 呼吸運動 直立—臂側上舉

側下垂(二)

(備註) 矯正左右足之不整齊

者。

(戊) 一小時之應用體操教授

案

一要旨 運動腰部并於慢步時矯正其左右足。

二教材 詳第三四學年級奇年度第

一學期第十星期第三課。

三教具 旗

四順序

一 矯正姿勢

二 準備運動 四行縱隊慢步

(二) 行進

三 排列法 一列縱隊圓陣

四 復習第一節至第六節

五 教授第七節 腰部運動 四

四呼唱

(甲) 示範 正面及側面之姿勢。

(乙) 說明 上體側屈時兩臂仍

平舉隨之側屈。

(丙) 練習 此時宜矯正。

六 行進 四行縱隊慢步 (二) 行

進

七 競遊 取旗競爭(復習)

(甲) 準備

(乙) 說明

(丙) 演習

八 呼吸運動 直立—臂側上舉

側下垂(三)

(備註)

上體側屈時。上體之方

向與視綫均不變動。

# 國民學校體操教授細目

## 複式學級

### 奇年度第二學年級

#### 第一學期凡十四星期

#### 第一星期 第一課

#### 教具 圈

教練 直立姿勢及休息與縱隊行

進

各操 呼吸運動 直立—臂側舉

(一)

口令 兩臂向左右—舉

〔解〕(一)兩臂徐徐向左右

平舉吸氣。(二)兩臂還原呼

#### 競遊 套圈一

注意 呼吸時宜緩吸疾呼。直立

時宜胸部擴張。足尖分開而立。行進時。但求能活潑進行。

(遊技方法) 詳見甲編第一

學年第一學期第一星期第

一課。

第一星期 第二課

教具 圈



教練 一行縱隊集合解散及拍手

行進

口令 一行縱隊歸一隊

整操 全身運動 直立一臂側舉

舉踵(一)

口令 兩臂向左右舉兩踵一起

[解] (一)兩臂向左右平舉。

同時舉踵。(二)臂踵均還原。

競遊 套圈二

注意 集合宜求敏捷。一行縱隊

拍手行進。足以引起兒童行進

之興趣。全身運動時。踵宜徐下。

呼唱宜緩。

(遊技方法) 詳見甲編第一

學年第一學期第一星期第

二課。

第一星期 第三課

教具 圈

教練 兩行縱隊集合解散及行進

口令 兩行縱隊歸一隊 開步

一 走

整操 頭部運動 直立一頭前屈

(二)

口令 頭向前一屈