

第一輯

南開大學中國社會史研究中心資料叢刊

# 近代體育遊戲

教育史料彙編

3



鳳凰出版社



南開大學中國社會史研究中心資料叢刊

近代體育遊戲教育史料彙編  
3

第一輯



鳳凰出版社

### 第三册

仿效體操 趙光紹編 上海商務印書館 民國十年 ..... 一

小學體育設備法 王小峰編 商務印書館 民國十三年 ..... 六七

物理遊戲 錢嘉集等譯 商務印書館 民國十四年 ..... 一六七

遊戲教學法 王國元編 商務印書館 民國十五年 ..... 二八五

仿  
效  
體  
操

貴州师范学院内部使用

趙光紹 編

上海商務印書館

民國十年



松江趙光紹編纂

仿  
効  
體  
操

上海商務印書館發行



# 仿効體操綱要

一 體操姿勢。悉取自然。若強行之。則必大失其效果。故宜用直觀教授。卽矯正動作亦宜如是。

一 凡於體操時。未具有活潑端正之身體者。宜先施以他種相當之體操教材。以鍛鍊其身體。而後施行此動作。方較爲活潑而有趣。

一 凡開始運動時。宜自振作精神。端正其活潑自然之姿勢。而後漸漸用力。必使筋肉伸縮自然。而後其各等運動。方得有優美姿勢。與其良好之結果。

一 運動時。宜隨時呼吸。不宜急促其氣。以減其運動之效力。

一 演習時。不宜專力於雙臂。雖與臂同時動作之際。亦宜分力於腰背及大腿上。免致一部分之過勞而生障礙。

一 是書教材。但求便於仿効而有興味。得有真正自然活潑之姿勢。俾使人人有樂於運動之興趣。

一 書中教材。無多費時間之苦。故作為課外材料。尤為合宜。若列入正課之內。亦無須長時間。其有餘時。祇宜以他種活潑之遊技助其活動。以免厭倦。

一 是書力除時久苦立之弊。故其中教材。不相連絡者多。有時可酌行數節。不須全部復習。

一 是書教材。分甲乙兩種。甲種適用於年齡稍長之兒童。乙種初級生均可施行。末後附有矯正姿勢之教材。以資輔助。另附童子軍用短棍體操。以應急需。

# 仿効體操目次

## 緒論

一	教授時之注意要項	二
二	管理上之注意要項	五
三	甲種體操之動作	六
四	乙種體操之動作	二十八
甲類	撐篙 划槳	二十八
乙類	撐篙 搖船	三十一
丙類	撐篙 划槳	三十三
丁類	佈種 磨穀	三十五
五	短棍體操	三十七
六	矯正姿勢之動作	四十六

仿効體操 目次

二

甲種……………四十六

乙種……………四十九

# 仿効體操

緒論

運動要旨。不外。在謀身體之健康。然無適當之方法。以發展其興趣。則其收効必鮮。學校體育。尙多具文。卒少喚起興味之能力。所以然者。大致因教材呆板者多。教師欠隨機應變之方。今欲養成吾國學子運動之習慣。非一再改良其方法不爲功。然在中等以上之學校。已成此具文之習慣。勢難驟改。或深加以考究而施以深切之說明。則改之事或易易。亦未可知也。然不若先自小學始。漸改其法。則將來之中等以上學校。或可不期而改進矣。故是書先自小學始。且專爲小學作。其教材程度。宜於初級生三年以上。具有活潑之身體。端正之姿勢者行之。不獨徒增美觀。卽於身體精神上。頗足以暢適。此外尙可引起運動之樂趣。養成練習之習

慣。故其姿勢。不拘一定。僅定部位。苟能於練習之前參酌本地情形。使演者得耳聞目見之狀而仿行之。則必益增其運動之感情。藉以成其習慣。亦未始非改良之一法也。

一 教授時之注意要項

一 各等運動均附有名稱。在復習時祇唱名稱。不須連唱第幾運動之四字。以便喚起演者之精神。而且較有興趣。

一 在教授時之先。宜用直觀教授法再三示以正確之模範。加以詳細之說明。俾演者十分領悟其要領。且須洞悉活潑之動作。寓有自然之態度。故非使其詳加觀察而行之。卒與昔時呆板嚴厲之體操動作等也。

一 每演一動作。遇有不正確處。宜於休息時間內。再說明其要領。加以示範。必使演者動作正確。且須有自然活潑之態度。

而後已。

一 一節既畢。須勤練習。遇有動作過繁者宜分段教授。或酌其要者先行練習。而後併合行之。

一 擲球起跑兩種姿勢。悉依田徑賽中所述方法。惟可不加粉線於地上。祇行其姿勢是已。舉行時可參閱田徑賽。

一 演習時之排列。務須間隔適度。前後左右之距離。若過於密。則易於接觸。必多妨礙。過於疎闊。又恐於示範時學者不便觀瞻。易生誤會。務宜隨時機變。不宜稍涉呆板也。

一 各等運動在演習時宜須全部活潑有力。若注意於一部分之肌肉。而用力過當者。則必反受其害。且又大背運動之本旨。故於開始時宜漸漸著力於各部。使無偏頗之虞。俾不致偏重一部分之肌肉而陷於過勞之弊也。

一 運動既畢。宜行深呼吸數次。有時在復習動作較多時間較久之時。亦宜於中間休息。酌行深呼吸數次。以快其意。

一 練習運動。全在乎活潑而有力。但欲其活潑而有力。須在準備之前。喚起其精神。精神既能振作矣。則其所行動作。不患有呆滯而敷衍之弊也。

一 利用仿效以鼓其興。求其動作之效果宏大。並非專爲美觀。徒求形式。故在教練之前。先須了解其意義。

一 每一動作。務須熟悉。如能已達活潑而有力之姿勢矣。則可偶助以短竿及其他之器物。以鼓其興。亦一教授之良法也。

一 復習動作。亦須先示以模範。劣等生多惰弱性。尙不能依賴人之行動而進退之。故宜另行示範。先行演習。或不依身之修短而排列。列於前方。與師接近。便於直觀。亦一法也。

## 二 管理上之注意要項

一 維持場上秩序。全恃乎訓練法之良窳。但訓練爲最難設施之一事。大約最宜注意者。須除去教師之嚴厲面目。時時處處和藹指導。共同行動。加以懇切之訓告。誠愛之待遇。若能成此習慣。則必不期然而秩序井然。無庸管理矣。

一 評定成績。較之他科學爲難。故必與其實比較而判別之。且須參酌平時課業之良窳。要之事出審慎。方不失其信仰心。而得反生其敬仰。此乃與管理上大有關係者也。

一 名譽。人人自重。近來體罰雖已除去。而嚴厲之訓誡亦與名譽有關。故非至萬不獲已時。不宜行此。此乃關係於師生之感情。感情既洽。管理自易。雖遇大雨雪。亦不致雜亂其規律。凡事有濃厚之興味者。必專心爲之。別無他念也。課業亦然。