

1912~1926


中国近现代教育资料汇编

第一百九十三册

海豚出版社

1912~1926


中国近代教育资料汇编

第一百九十三册

海豚出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国近现代教育资料汇编. 1912-1926 / 庄俞等编—北京：
海豚出版社，2016.8

ISBN 978-7-5110-3400-7

I. ①中… II. ①庄… III. ①教育史—资料—汇编—
中国—1912-1926 IV. ①G529.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第184045号

书 名：中国近现代教育资料汇编（1912~1926）

编 者：庄俞、蒋维乔等

总发行人：俞晓群

责任编辑：李忠孝 李宏声 邹媛 孙时然

责任印制：王瑞松

出 版：海豚出版社有限责任公司

网 址：<http://www.dolphin-books.com.cn>

地 址：北京市西城区百万庄大街24号

邮 编：100037

电 话：010-68997480（销售） 010-68998879（总编室）

传 真：010-68998879

印 刷：虎彩印艺股份有限公司

经 销：北京人天书店有限公司

开 本：16开（710毫米×1000毫米）

印 张：8000

字 数：50000千

版 次：2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5110-3400-7

定 价：180000.00元（全套300册）

ISBN 978-7-5110-3400-7



9 787511 034007 >

版权所有 侵权必究

目 录

民国音体美劳类

新制体操教本

新国语唱歌集 第一册

新国语唱歌集 第二册

新国语唱歌集 第三册

新国语唱歌集 第四册

教育部審定

中學校適用

新制體操教本

上海中華書局印行

編輯大意

一本書遵中學校令施行規則。基準最新學術編輯而成。

一體操科施行之正當與否。悉在所宗學說之如何。理論一誤。方法隨之而異。被教育者直接蒙其大害。不可不慎。本書立論。本諸心理生理。匪特發育體質。且兼及陶冶德性也。

一各種運動之說明。先論身體各部運動之目的及價值。然後逐一詳述其各節之主眼要領。俾一舉一動。皆知其原理而行。不徒爲無謂之動作。

一體操爲訓練的教授。首重教授法。教材之選擇次之。教師之技術更次之。本書論教授之形式。教材之分配綦詳。所以使讀者知體操不重技

術而在鍛練身心也。

一連續體操方法一定不能活用。其效果之薄弱。已爲今日各國體育界所公認。故本書概不列入。

一設備不完全。則教師勞心力多。而生徒得裨益少。甚或因雨雪寒暑之故。輒停止體操。爲害甚大。然裝置完備。需費又巨。往往爲經濟所限。本書卷尾注重設備。所列各種器械。皆取費省而一具有數用者也。

一中學體操科時間。每週占三小時。每小時以普通體操、兵式訓練及遊戲三者。排列合理的順序授之。勿單以一種課一小時。致陷偏頗之弊。

新編 體操教本

目錄

(頁數)

第一編 總論.....一

第一章 體操科教授之要旨.....一

第二章 教材.....六

第一節 教材之選擇.....六

第二節 教練體操遊戲.....七

第三章 姿勢.....九

第一節 基本姿勢.....九

(一) 直立姿勢

(二) 坐狀姿勢

目錄

一

新制體操歌本

二

(三) 跪狀姿勢

(四) 臥狀姿勢

(五) 懸垂姿勢

第二節 變化姿勢

(一) 手叉腰直立

(二) 屈臂直立

(三) 手叉頸直立

(四) 臂側伸直立

(五) 臂上伸直立

(六) 臂前屈直立

(七) 閉足直立

(八) 閉足直立

(九) 足斜(後斜)出直立

(十) 足前(後)出直立

(十一) 腿前(側)(後)舉直立

(十二) 胸後屈直立

第二編 方法……………二二五

第一章 體操之準備及排列·····	三五
第二章 體操·····	四一
第一節 下肢運動·····	四二
(一) 足尖閉閉	
(二) 足側出	
(三) 側步	
(四) 足斜(後斜)出	
(五) 足前(後)出	
(六) 前(後)步	
(七) 踵上下	
(八) 舉踵屈腳	
(九) 屈膝舉腿	
(十) 腿前(側)振	
(十一) 足出舉踵	
(十二) 屈膝足前(側)出	
(十三) 足出舉踵屈腳	

目錄

三

第二節 平均運動……………五三

(一) 舉踵 (二) 舉踵屈腳

(三) 舉踵屈膝 (四) 屈膝舉腿

(五) 腿前(後)伸 (六) 腿前(側)(後)舉

(七) 舉腿轉向 (八) 足尖行進

(九) 徐步 (十) 舉腿屈膝

(十一) 臂側舉上舉舉踵屈腳 (十二) 臂前(側)舉腿前(側)舉

(十三) 臂側舉上舉舉踵屈膝 (十四) 臂腿前舉轉向

(十五) 平均臺上行進

第三節 上肢運動……………六九

目錄

(一) 屈臂	(二) 臂側(上)(前)伸
(三) 臂側(前)(上)舉	(四) 臂前屈
(五) 臂側開	(六) 臂側(上)(前)伸下伸
(七) 臂側伸上伸前伸下伸	(八) 臂上下振
(九) 臂屈伸足出舉踵	(十) 臂前(側)舉上舉足出舉踵
(十一) 臂上舉屈膝足前(側)出	
第四節 頭部運動……………八〇	
(一) 頭後屈	(二) 頭前屈
(三) 頭左(右)轉	(四) 頭左(右)屈
第五節 呼吸運動……………八五	

(一) 臂側舉

(二) 臂側舉舉踵

(三) 頭後屈

(四) 頭後屈臂側舉

(五) 臂前上舉

(六) 臂側上舉

(七) 臂前上舉側下

(八) 頭後屈掌向外

(九) 臂前上舉側下舉踵

(十) 臂前上舉側下前進

第六節 胸部運動

九二

(一) 胸後屈

(二) 肋木等支持胸後屈舉踵

第七節 背部運動

九七

(一) 上體前屈

(二) 伏臥上體後(前)屈

(三) 屈膝足前出體前傾

(四) 屈膝足斜出體前傾

目錄

(五) 臂上舉(振)

(六) 腿後舉屈膝體前傾

第八節 腹部運動

一〇六

(一) 體後屈

(二) 豎臂伏臥(地上或凳上)

(三) 跪下體後屈

(四) 一腿支持體後屈

(五) 倒立

第九節 軀側運動

一一二

(一) 體左(右)旋

(二) 體左(右)屈

(三) 側臥

(四) 體左(右)旋左(右)屈

(五) 體左(右)旋前(後)屈

第十節 懸垂運動

一一八

七

- (一) 懸垂直立屈臂舉踵
- (二) 懸垂直立伸臂屈膝
- (三) 懸垂直立舉踵舉腿
- (四) 懸垂直立舉踵屈膝舉腿
- (五) 前方斜懸垂
- (六) 通常懸垂
- (七) 反手懸垂
- (八) 反一手懸垂
- (九) 兩側懸垂
- (十) 懸垂左右振動
- (十一) 懸垂橫行
- (十二) 兩側懸垂橫行
- (十三) 豎臂懸垂
- (十四) 懸垂舉腿
- (十五) 懸垂屈膝舉腿
- (十六) 掛腿上
- (十七) 前上
- (十八) 俯下
- (十九) 掛臂上
- (二十) 兩側豎臂懸垂振動

目
錄

- (二十一) 兩側豎臂懸垂振出 (二十二) 懸垂上
- (二十三) 振上 (二十四) 吊繩(吊棒)登降
- (二十五) 斜吊繩登降 (二十六) 階梯登降
- (二十七) 後方斜懸垂 (二十八) 懸垂轉向橫行
- 第十一節 跳躍運動……………一五一
- (一) 跑步 (二) 開閉足原位跳躍
- (三) 原位(臂側振)跳躍 (四) 原位轉向(後轉)跳躍
- (五) 前方跳躍 (六) 前進跳躍
- (七) 前進轉向跳躍 (八) 跳上及跳下初步
- (九) 高跳 (十) 闊跳