

教育部特設體育師資訓練所

體育叢書之三

# 單杠遊戲與比賽

編者 岩

蕭保源



教育部特設體育師資訓練所印

G832.3

1



重慶青木關

發售者

教育部特設體育師資訓練所出版組

印刷者

教育部特設體育師資訓練所印刷室

發行者

教育部特設體育師資訓練所

編著者

蕭保源

外埠加郵滙費

收回印刷費國幣

元

單雙杠遊戲與比賽一冊

民國三十四年一月初版



劈劍圖解

鄧德達 編著

中學早操

吳澂 吳鶴鳴 校編

學校體育建築及設備

吳蘊瑞 吳鴻坦 校編著

雙槓 單槓

蕭保源 編著

踢踏舞

俞淑芬 高梓 編著

教育部特設體育師資訓練所體育叢書



## 編輯大意

- 一、本書各節之動作除文字說明外，並有神圖，使閱者更易明瞭。
- 二、本書之部位名稱，採用教育部國民體育委員會主編之器械書籍名稱，以求名稱之劃一。
- 三、本書選集簡單易做之動作，使學習者無困難及畏懼心理。
- 四、本書之動作，包括支撐，懸垂，騰越，迴環，擺動，跑跳及平均等性質之活動，學習者可得各種動作之調節，無單調枯燥之苦。
- 五、本書動作因分配集成，學習者可培養器械運動中之靈敏，耐力，快速，平衡各種基礎。
- 六、本書可供教材及個人學習。
- 七、本書可供器械運動之分組或考試之測驗。
- 八、本書匆匆草就，錯誤難免，敬希指正。

## 部 序

我國學校之有體育一科，迄今已四十餘年，初用日本傳來之體操，簡單而機械，效果殊微。自五四以後，教育上趨向自然發展，體育方法亦極力倣效歐美，球類運動適於學生之興趣，遂日漸盛行。然因教學與管理之欠週，又形成捨本逐末，重選手而漠視普及之現象。抗戰以後，學校播遷，一切因陋就簡，體育場地狹小，設備窳劣，即戰前成行之球類運動，亦感無法設施。於是學校體育空氣，頓趨衰歇。

在目前艱苦環境中，欲解決上述之困難，惟有從體育方法內容上加以補救，吾人試一檢討體育課程標準，則知體育所包含之運動方法至廣，初不限於球類運動一端，而所謂體操，遊戲，機巧，韻律等活動，均各有其特殊價值，不容忽視，且在設備上又較球類運動簡單易舉。然關於此類運動之教材，尚極為缺乏，故過去各學校不能普遍採用，此則我體育界同仁所當努力以赴者也。

蕭君保源服務體育有年，近本其所學與執教之經驗，編著「單雙槓遊戲與比賽」一書，按單雙槓為

機巧運動之主要部門。歐美人習之者衆。世界運動會且列為比賽項目之一。蓋其功用有增長體力與調協機能之效。其有助於軍事基本技能之養成。尤為彰彰明甚。此書著者以摹仿習見事物與遊戲方式。作單雙槓基本動作之訓練。方法簡易而趣味無窮。對於目前體育教學上缺乏設備與教材之困難。當可解決不少。余於其成也。樂為之序。

郝更生序於重慶青木關教育部

三十三年十二月



## 自序

各學校體育課程中，學生之活動興趣，多偏集於球類運動。旁查課外活動，雖各有其指定的範圍，但大多數學生仍集中球類活動，且在球類活動時間之內，精神貫注，始終如一，頗少怠懈。偶有少數學生，嗜愛單雙槓之學習，但為時頗暫，經極短時間，即停止其活動，做球類運動之旁觀。於體育正課時間之內，遇授單雙槓運動時，全班人數中，多有畏縮潛避之現象。此足以影響授課時之精神及秩序。更查一般中等學校之體育設備，值此經費不裕物價昂貴之時，校方對於球類用品之購置，能及付全學期之應用者，頗屬寥寥。多數學校在學期間，因球類告罄，學生之球類運動亦告終止。身負體育責任者，亦極感球類補充之困難。作者常思以器械操運動為學生之主要活動，器械設備中，一般學校多有單雙槓之設備，是故乃以單雙槓為推動之主要工具。但經一再努力推動，結果，學生率多輟足不前，困難叢生。嗣後作者以單雙槓遊戲為學生初步之媒介，始則諸生由遊戲而接近，由接近而發生興趣，進而喜好，使諸生在活動伴以慰快的心情之下

學習的效果，進展極速。本教材歷經大中小學及專科，由五年之實驗及修正，採用遊戲方式，及摹仿動作，以本能的活動，及極易學習的仿做，集成遊戲九十種，草就此教材，用以執教，學生在精神上及身體上聯繫的條件之下學習，除正課外，且能於課外反複自動練習。學者體力的養成，基本動作的嫻熟，均可迅速成就。然後再進一步，指導各種技巧複雜的動作，教者與學者雙方均感快慰。一般教學上及行政上之困難，均可迎刃而解。

目次

(一) 本遊戲的功能 ----- 4

(二) 指導原則 ----- 4-6

(三) 遊戲教材 ----- 6-62

甲·單槓遊戲教材 ----- 6-34

乙·雙槓遊戲教材 ----- 34-62

(四) 部位名稱 ----- 62-67



### 「本道戲的功能」

1. 使學習者對於單槓及雙槓有初步的認識，對單雙槓無畏懼心理之發生。
2. 使學習者由道戲興趣中，做進一步的學習。
3. 由自動學習或反複的練習中，學習者可習得基本訓練，養成合理的習慣，為深造的基礎。
4. 增長體力，可行較長時間的活動，俾收體格鍛鍊的效果。
5. 訓練反應迅速，動作靈敏，可加強自衛能力及各種技巧動作之學習。
6. 由動作學習中，可使學習者瞭解單槓與雙槓之部位名稱。

### 指導的原則

1. 氣候的適應：天寒的季節，不宜做單槓運動。除手觸鐵槓上寒冷不快外，且操作時，手掌皮膚極易脫落，如勉強行之，徒增加學生之畏懼心理。且手指僵直，握槓無力，易生意外。此時應做雙槓運動，且於學習之前，應增加學生的準備活動，可免各關節或肌肉之損傷。暑季中可少行準備活動，大風天寒的日期中，應多擇連續追逐道戲，

可免未得操作者，旁立寒侵之苦。

2. 教材的次序：應由低槓及靜止的模仿動作開始，再做中槓及高槓遊戲，由易而難，漸進學習。學習純熟後，利用其自信心，特動作之純熟，與同學競爭比賽，則基本動作之練習目的自達。如由高級遊戲開始，非但學習者發生困難，而且學至最初級之遊戲時，必覺枯燥無味，無興趣之可言，反失去原有之首意。

3. 教學的範圍：

甲·初中男女生教材—供給一年級教學正式教材之用。

乙·高中男生教材—供給一年補充教材之用。

丙·專科男女生教材—可供男女生基本訓練之教材。

以上三項範圍之教材，須選擇取用，因其有少數遊戲，適合於甲項，而不適合於乙項，或合於乙而不合於丙，更或合於丙而不合於甲。總之大多數合於一般之應用。

4. 指導方法：對於模仿動作，必須於指導時，說明模仿物之特點，如何能逼真，使學習者轉移目標

集中注意力於該物之學習，俾增強學習時間。對於競爭比賽之動作，應鼓勵其勝利心，俾轉移目標，使其努力鍛鍊，以收全效。

### 遊戲教材

各個遊戲單獨指導之後，可聯合使用。同一時間內連續操作，可變化無窮。

遊戲教材之編排，由低槓而中槓再高槓。動作乃簡單易學之動作，排編於前，困難或大力之動作列於後，其中偶有複雜或困難之動作，排於中部，因其有關聯前一遊戲之故也。茲分述如下：

#### 甲·單槓遊戲教材(着黑褲者動作較難)

##### (一) 跳跳板

##### 1. 遊戲方法(依槓)

預備：甲乙二人面相向，前正立雙手前平舉。臂直伸正握槓，甲下蹲，乙直立，二人手臂如跳跳板，頭肩部如二兒童各坐板端(如圖一)

作法：指導員旁立，每呼一數時，則甲起立乙下蹲，呼二數時乙起立甲下蹲，共呼口令十六數，由一至八，再由八還至一數，則甲乙仍如預備姿式(甲下蹲乙直立)





同時立正，跑回原隊之位置，再換下二人如法行之，至終了為止。然後再分組比賽，選全隊中於一次操作中，次數最多者為冠軍。



2.指導要點：每人雙手距離必須與肩同寬，緊握鐵槓，雙臂用力直伸，眼前平視，挺胸收腹，雙腿直立，摹仿須逼真。

3.功用：養成雙手與肩同寬之習慣，俾日後操作時能得雙臂之全力。手緊握鐵槓，使手掌與槓摩擦，可收與鐵槓接觸不發生痛苦之習慣（因初學者有手掌異常疼痛之感，不能多次練習）俾可持久練習。其他如目前平視，挺胸，收腹，直立，俾養成優良之姿勢。往見有多數技術優良者，忽略身體之姿勢，致影響其動作之精神。故應注意養成優良姿勢，以增觀感。

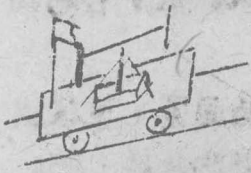
## (二) 鐵路手壓車

### 1. 遊戲方法（依槓）

預備：六人或八人，分甲乙兩組，相向。二組分站槓前，手正握臂直伸，手順序排列握槓（預備方法與前一遊戲完全相同，惟人數增多而已）

1) 甲組下蹲，乙組直立。

作法：指導員呼一數時，則甲組起立，乙組下蹲，再呼二數時，甲下而乙上。



重複操作，共行十六數（由一至八再還原）遇人數過少等情形時，可增加動作次數，作完歸隊另更

二組如法行之。至終了止，再以組數為單位，取上下次數最多者為冠軍。

2. 指導要點：同遊戲（一）惟四人之動作須一致，方能逼真。

3. 功用：同遊戲（一）本遊戲因人數加多，興趣濃厚。

(三) 機器齒軸

1. 遊戲方法（抵槓）

預備：同遊戲（二）惟分組方法不同。分組方法由槓之一端，站立之人起，一至二報數，一數為甲組，二數為乙組，甲站立而乙下蹲，成參差狀，每隔一人下蹲，再隔一人直立。

作法：由開始至終了，共作十六數（由一至八再還原）呼一數時，甲組下蹲，乙組起立。全隊

作完後，分組比賽取冠軍。

(上下次數最多者)

2.指導要點：同遊戲(一)惟操作時動作須迅速，猶機械之軸被推動狀。

3.功用：同遊戲(一)

#### (四)正步走

##### 1.遊戲方法(依槓)

預備：四人為一組，正握槓，正懸垂足踏支地，面上仰，四人之足在同一方向(如圖二)

作法：共行十六數，呼一數時，大家均舉左足，高舉至槓處，呼二數還原，呼三數舉右足，四數還原。如走正步然，步伐必須一致。作畢後，分



組比賽，舉腿次數最多者為冠軍。

2.指導要點：雙臂須直伸，頭部用力，目視槓挺胸，腹肌收縮，兩腿直伸，使身體成一直線，四人之斜度一致。

3.功用：增加雙臂懸垂力量，鍛鍊腹肌及腹前諸肌收縮力量，增長擺動及舉腿之功能。

#### (五)划船

### 1. 遊戲方法(低槓)

預備：四人為一組，面向同一方向，雙手正握槓，正懸垂足踵支地，面上仰身軀成一直線(如圖三)

作法：聞令後，四人取一致動作，均雙臂屈肘，引體向上，身軀仍須保持正直不屈，每呼一數引體向上一寸，共行十六數



圖三

2. 指導要點：腰直腹平，雙腿直伸，本遊戲可與(四)聯合作。

3. 功用：訓練臂力，增長引體向上能力，並訓練腰肌。

### (六) 壁虎爬

#### 1. 遊戲方法(低槓)

預備：一人為單位，前正撐於槓之一端。

作法：用手滑向一旁，移動側行至另一端，向後擺腿躍下，第一人已移動時，第二人可繼續動作，待第二人移動時，第三人又繼之，如此連續作，躍下槓時歸隊(如圖四)



圖四



2.指導要點：前正撐時，雙目前平視，挺胸收腹，雙腿併攏，足尖向下指地。

3.功用：養成上槓後之優美姿式，並增長臂力。

### (七) 滑翔

#### 1.遊戲方法(低槓)

預備：二人為一組，前直立，雙臂直伸，雙手正握槓，二人面向同一方向。

作法：聞令後，雙腿平舉，由槓下向前擺出(手仍握槓)至最遠處踵落地，足踏地後，退至原處歸隊，再更換一組，如法行之(如圖五)



2.指導要點：雙臂須直伸，擺出時頭部仰，雙腿前舉直伸，足尖向前直指。

3.功用：練習短振下之初步動作，養成合法之姿式

### (八) 弓身起

#### 1.遊戲方法(低槓)

預備：二人為一組，前直立，雙臂直伸，雙手正握槓，二人面向同一方向。

作法：如遊戲(七)之動作，至踵踏最遠處時，膝微屈，足平踏地上，腹肌放鬆身軀向後彎屈



圖六

(如圖六)向前上方振擺，藉雙手向後推舉之力，身體起立。

- 2.指導要點：除如遊戲(七)之要點外，並須注意起立後，雙手前平舉，雙膝微屈之姿式。俾養成練習高槓時，下槓之動作。
- 3.功用：學習雙臂後推動作，練習短振下。

### (九)跨欄

#### 1.遊戲方法(低槓)

預備：一人動作，正騎坐，左膝膝槓上，左手反握，右手正握，上身微向前傾。

作法：右腿向上舉，繞過槓，向地上躍下，並轉體 $\frac{1}{4}$ (如圖七)



圖七

2.指導要點：右腿須由左方向右上方擺繞，腿伸直，繞過槓上時，右手用力向下推槓，藉手力之助，則過槓較易。

- 3.功用：學習側騰越過槓之初步動作。

### (十)跳障礙物

#### 1.遊戲方法(低槓)

預備：前正撐，右手反握槓，左手正握槓，左足

### 伸直踏槓上。

作法：右腿由下方向上繞環，穿左腿與槓之間躍下槓（如圖八）轉體 $\frac{1}{4}$ （再用左腿繞環，相反作一次）



圖八

2.指導要點：左腿藉右腿上擺之力，向前上方高舉，右腿急向左腿併擺，膝關節必須直伸，重心移在右手，左手上舉助躍，過槓較易。

3.功用：側騰越過槓之第二步練習。  
(十一)走平均台

### 1.遊戲方法(低槓)

預備：藉支柱之助，側立於槓上，雙手扶支柱，面向鐵槓之另一端。

作法：雙手左右平舉，維持平衡，緩步前行至彼端（如圖九）



圖九

2.指導要點：目可下視，以免下跌，雙臂可自由揮動，維持平衡，走步時應盡量緩慢，膝可稍屈，以穩重心。

3.功用：學習單槓上之平衡動作。

(十二) 滑翔機

1. 遊戲方法(低槓)

預備：前正撐，雙手反握槓。

作法：上體前伏，腹部置槓上，雙手左右平衡，如滑翔機狀(如圖十)



圖十

2. 指導要點：未得平衡位置之前，上體極易下落，於雙手未左右平舉之前，可藉雙臂之力拉槓，使身體平衡，再舉雙手，目前平視，挺胸，雙腿直伸，足尖後指。

3. 功用：學習單槓上之平衡動作，及向後迴環，上槓之初步。

(十三) 飛機螺旋旋槳

1. 遊戲方法(低槓)

預備：上立於單槓一端，如遊戲(十一)作法緩步至槓中部站立。



圖十一

作法：藉雙手維持平衡，向後轉，再向後轉，再連續旋轉三週(如圖十一)走至彼端，躍下槓歸隊。

2. 指導要點：旋轉時，膝可稍彎



可助平衡力之增加。

3. 功用：學習單槓上平衡動作。

(十四) 坐椅子

1. 遊戲方法(低槓)

預備：工立於單槓一端，緩步至槓中部站立。

作法：走至槓中部向右轉，雙手前平舉，屈膝下蹲至雙手握槓，足下滑懸垂，坐槓上，再向前擺腿躍下(如圖十二)



圖十二

2. 指導要點：雙足踏槓坐下之動作較難，初學習者更難，是故於下蹲時，可稍迅速則較易，前躍下槓時，須注意屈膝起踵，前平舉雙手之下槓姿勢。

3. 功用：練習平衡動作，減少畏懼高槓心理，練習向前躍下動作。

(十五) 換崗位

1. 遊戲方法(低槓)

預備：如遊戲(十四)坐槓上。

作法：左手反握，右手正握，雙腿直伸，向左方旋轉，右手隨體轉，正握槓成前正撐部位躍下(如圖十三)可比賽向後跳遠，取一名為冠軍



圖 十三

2.指導要點：身體旋轉之前，必須使重心微向下移，身體將近後正撐時旋轉頗易，但雙足應併攏直伸，旋轉後推槓下。本遊戲可與(十四)聯合

3.功用：學習旋轉動作及向後推槓下動作。

(十六) 左右跨欄

1.遊戲方法(低槓)

預備：如遊戲(十五)之作法，至前正撐部位。

作法：雙手接近，先由後向前繞一腿過槓，再繞另一腿，兩手分開握身體之兩側向前躍下(如圖十四)可比賽向前跳遠，取第一名。



圖 十四

2.指導要點：初學者繞槓動作，繞後一足時，自身支持之力尚感不足，必須指導者從旁協助，穩定重心，方易學習。

3.功用：學習繞槓，可作高槓上之各種預備部位。

(十七) 十字架

1.遊戲方法(低槓)

預備：如(十六)之方法，坐槓上

作法：下肢向槓下移，使重心向下移動，然後向槓後仰臥，至與槓成十字形時止，再復原，前躍下槓（如圖十五）



圖十五

2.指導要點：向後仰臥時，身體應盡量向下肢方向移動，則較易卧下，仰卧時，身體成一直線與地平行，本遊戲又可與（十六）聯合作。

3.功用：練習向前迴球上之分節動作，訓練腹肌收縮力量。

### （十八）向後轉

1.遊戲方法（低槓）

預備：躍槓上前正撐部位。

作法：左手靠近右手，身體向右方旋轉，左手繞至右手之右側握槓，成後正撐部位。



圖十六

（已轉體  $\frac{1}{2}$ ）左手反握，再移右手至左手之左側握槓，又成前正撐部位

（又轉體  $\frac{1}{2}$ ）如此繼續旋轉至槓彼端，向後躍下（如圖十六）此遊戲可行追逐比賽。

凡被逐者拍及或落槓，即淘汰。

2.指導要點：左腿壓雙手工，雙膝微屈，頗易旋轉

持學習嫻熟後，可不必移動左腿及屈膝。

3.功用：學習維持重心及轉體動作。

### (十九)天翻地覆

1.遊戲方法(低槓)

預備：前正撐於槓之一端。

作法：先用(十八)之方法由槓端旋轉至槓中停止，再向後倒下，半迴環，雙手雙膝



圖十七

掛槓：向後迴環下槓(如圖十七)

2.指導要點：雙臂彎屈，身前屈胸部近槓，徐徐下降，使學者毫

無畏懼心理，容易學習。

3.功用：訓練向後迴環之基礎，減少學者畏懼心理

### (二十)拉繩

1.遊戲方法(中槓)

預備：三人為一組，正俯懸，右腿箭步踏地面，同一方向，視前下方。

作法：聞數一時，三人一致向前移動身體起踵，數二時復原，共作十六數(如圖十八)再換左腿箭步，作十六數。



圖十八

2.指導要點：此動作簡單，輕而



易舉，應注意摹仿逼真。

3. 功用：訓練肩部及上臂諸肌肉，增加膝及踝關節力量。

(二十一) 舉重

1. 遊戲方法 (中槓)

預備：側立槓下屈臂，兩手正握，二人一組同方向。

方法：一數雙臂伸直，屈膝下蹲 (如向上舉重之動作) 二數還原，共行十六數 (如圖十九甲及十九乙)



圖 (十九)

2. 指導要點：操作時須

用臂上舉之力，使膝關節彎屈，不應鬆弛。還原時屈肘，引體向上 (足不離地) 膝關節伸直。

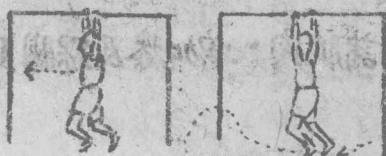
3. 功用：練習雙臂屈伸，引體向上之動作。

(二十二) 猴子步

1. 遊戲方法 (中槓)

預備：如遊戲 (二十一) 之直臂屈膝下蹲之姿勢 (如圖二十)

作法：雙臂移動向前，同時屈膝步行至槓端止。



圖二十

圖二十一

全隊作畢後，可分二人站槓之兩端為一組行進遊戲，藉增興趣（如圖二十一之路線）凡被後方進逐者進及拍一掌

時，即被淘汰。各組取一名，淘汰至最後一名為冠軍。

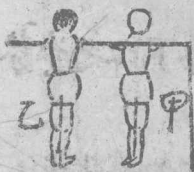
2.指導要點：此動作下肢用力甚大，可用雙臂牽引之力協助前進。

3.功用：增加腰肌及下肢屈膝之力量，訓練膝關節及掛臂力量。

(二十三) 穿梭

1.遊戲方法(中槓)

預備：二人為一組，甲前正立，雙手正握，兩臂直伸，乙面向甲在甲之一側，同樣預備(如圖二十二)



圖二十二



圖二十三

作法：雙手握槓臂直伸，屈膝步行過槓後成箭步姿式立於槓前，挺胸前振一次(如圖二十三)再還原，

每呼二數作一次，共行八次，換二人行之。

2.指導要點：向前挺胸前振時，腹部須待胸部挺出後，再繼挺出，雙臂務求直伸。

3.功用：學習高槓正懸垂擺動，挺胸動作，增加下肢力量。

(二十四) 鞞韃

1.遊戲方法(中槓)

預備：三人為一組前正立，雙臂直伸，手正握，面向同一方向。

作法：聞口令後，雙足離地，屈膝向前擺出，再擺回，足踏地還原，每二數擺一次，共擺八次(如圖二十四)



圖二十四

2.指導要點：利用腰部以下部份前後擺動。

3.功用：學習高槓懸垂，擺動動作。

(二十五) 跳遠

1.遊戲方法(中槓)

預備：一人前正立，雙臂直伸，手正握。

作法：雙足躍起離地，下肢向前用力擺出，放手躍至槓前方，全隊人數，比賽距離之遠近。



圖 二十五

2.指導要點：足離地時，雙臂彎屈向上引體，雙足由屈膝部位，盡量向前擺動伸出，頭仰雙手推槓躍出。又可與遊戲(二十三)聯合作。

3.功用：學習短振下。

(二十六)搖籃

1.遊戲方法(中槓)

預備：雙手右膝內正懸垂，左腿直伸，雙臂直伸頭仰視。

作法：用左腿由上向下後方擺動，使身體上下擺動(如圖二十六)



圖 二十六

2.指導要點：左腿先盡量上舉近槓，再向下用力擺腿，必須保持直伸不屈，方得有力之擺動，上體向回

擺時用頭向後下振之力助搖擺。

3.功用：學習雙手單膝向前迴環上。

(二十七)三角擺

1.遊戲方法(中槓)

預備：左膝關節掛槓，右足背掛槓，雙手下垂。



(如圖二十七)

作法：雙手前後揮動，使身體擺動。



圖二十七

2.指導要點：左足關節直伸，右腿膝關節直伸，雙手揮動時，可用腰部上屈及放鬆助搖擺。

3.功用：訓練足膝二關節懸掛力量，反減少懸掛時之畏懼心理。

(二十八) 正跪及反跪

1.遊戲方法：(中預)

預備：前正撐部位，雙手正握。

作法：屈膝上跪至槓上(正跪)還原至前正撐部位，左右腿繞槓坐槓上



圖二十八

再向後仰，上體垂至靜止時，雙手放下下垂。

(反跪) 雙手握槓向後

迴球下槓(如圖二十八甲及乙)

2.指導要點：反跪時，踝關節直伸，懸掛較易。

3.功用：練習槓上平衡能力，及雙膝掛槓下動作之初步。

(二十九) 老虎撲食

## 二四

### 1. 遊戲方法(中槓)

預備：正俯懸足撐足尖觸地。

作法：雙手放槓上體向下落時，雙手急撐地，然



圖二十九

後起立歸隊(如圖二十九)

2. 指導要點：雙手放槓，上體下落時，如雙臂距離地面之高度高時，雙手極易撐地，如高度過低時，則降落之時間短，故頗難雙手撐地，於是胸部直落地上，必受相當的壓迫，故對此動作發生畏懼心理，指導應注意之，使學者向前移雙足，上舉身體，加增高度，多次學習後，再減低高度學習(此時應加反臂向上引體之動作後，再放手下落)則可應付自如。又可與遊戲(二十)聯合作。

3. 功用：練習雙臂反懸垂向上引體之力量。

(三十)大力士轉身

### 1. 遊戲方法(中槓)

預備：前正立，雙手正握槓，直臂舉足向前擺出至雙足最遠處踏地，足踵支撐地上，面向上仰

作法：身體向左轉四分之一時，右手放槓，移在左手之左側握槓，此時面由仰視，轉向俯視向



圖三十

下，左手此時成反握轉為正握，再雙臂微屈，推槓向後立起歸隊，每次可二人同作(如圖三十)

2.指導要點：轉體之前，必先使手臂與身體成一直線，然後方易動作。如股關節彎屈，頗難轉身向下。又可與遊戲(二十九)聯合作。

3.功用：訓練股肌及腰肌力量。

(三十一) 巨人步

1.遊戲方法(高槓)

預備：前側立，雙手正握槓，懸垂於槓之一端面，向槓之另一端。

作法：左右手互移向前攀緣，下肢仿做行路狀前進。待前一人行至槓中部之後，後一人可繼續行之，逐一連續行之(如圖三十一)



圖三十一

2.指導要點：初次攀緣前進，可不注意下肢之仿做。左右手移向前之距離愈短，愈能使身體穩定前進。行數次後，再注意下肢之仿做動作。

3.功用：增長雙手握力及雙臂屈伸之練習，又訓練

手掌能耐久磨擦。

(三十二) 巨人爭路

1. 遊戲方法(高槓)

預備：槓之兩端如遊戲(三十一)之方法，各懸一人，面相對。

作法：如遊戲(三十一)之行進，二人行至槓中



圖 三十二

節時相過，互不相讓，二人均在懸垂部位，用各種方法(下肢絕對禁止使用，以防對方傾跌)使對方放手落地上，自己未下落，再攀緣前

進(如圖三十二)每二人為一組，取優勝者，再合二人為一組，選最後一人為優勝者。

2. 指導要點：禁止用腿環抱對方外，更不可用拳打對方，可使對方之手鬆脫，或用身體重量加在對方身上，增加其擔負，脫手下落。

3. 功用：增加雙手握槓之持久力及臂懸垂力量。

(三十三) 巨人橫行

1. 遊戲方法(高槓)

預備：在槓之一端，雙手正懸垂。

作法：左右手移動向一方進行，至槓之另一端。

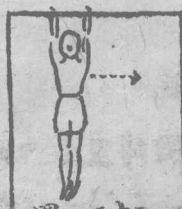


圖 三十三

下槓。後人可待前一人行至中部後繼行之，逐一連續橫行（如圖三十三）

2. 指導要點：移手橫行時，手可略鬆，向一側滑動，後一手同樣行之，可減少手掌磨擦之疼痛。

3. 功用：磨擦手掌，增加手掌耐久力，訓練雙臂懸垂力量。

### （三十四）橫行天下

1. 遊戲方法（高槓）

預備：如遊戲（三十三）之方法，在槓之兩端各懸一人，面向同一方向。

作法：聞令後，各如遊戲（三十三）之方法進行至槓中相遇，在懸掛部位上，用各種方法使對方落地。如遊戲（三十二之作法）

2. 指導要點：不得用腿環抱對方並禁止用拳打一類之動作。

3. 功用：增長手臂之懸掛力量。

### （三十五）蟹步



二八  
1. 遊戲方法(高槓)

預備：雙手雙膝內正懸掛在槓之一端。

作法：雙手雙膝橫移，由槓之一端橫移至另一端  
向後迴環下，連續前一人行之(如圖三十四)



圖三十四

2. 指導要點：橫移手臂時，收縮  
腹肌，屈體向上，減少手之重量。

再橫移手臂，橫移膝關節時，雙臂彎屈，向上引體，減少膝關節之重量，再橫移膝關節，自易行動。

3. 功用：訓練雙臂彎屈，向上引體，及腹肌收縮力量。

(三十六) 人猿倒懸步

1. 遊戲方法(高槓)

預備：雙手雙足趾內正懸垂，在槓之一端。

作法：橫步移動向槓之另一端行動，如人猿倒懸行走狀(如圖三十五)



圖三十五

2. 指導要點：進行時，用其他三點垂懸，一點移動行進，則較易行動。

3.功用：訓練腹肌及雙臂懸垂之耐久力，及足趾之懸掛力。

(三十七) 人猿旋轉

1.遊戲方法(高槓)

預備：雙手雙足趾內正懸掛，在槓中部。

作法：移動雙手雙足，與地平行，成三百六十度旋轉一週，每人旋轉三週(如圖三十六)



圖 三十六

2.指導要點：旋轉時手易反轉，但足不易反轉勾掛，在未全反轉勾

掛時，可先利用足踵上部畧掛片時，再反轉另一足，如此則易旋轉。

3.功用：增長腹肌力量，及雙臂懸垂之持久力。

(三十八) 小鐘擺

1.遊戲方法(高槓)

預備：屈雙臂正懸垂。

作法：雙足併擺擺動，使身體前後擺動(如圖三十七)可二人同時作。



圖 三十七

2.指導要點：初學者，往往對擺動發生困難，動作不協調，擺動時

### 三〇

應先舉雙腿至前方最高點，再向前方遠處伸出，向下擺動，至後方時，再舉腿擺動。如此重複搖擺，即成屈臂前後擺動之動作。

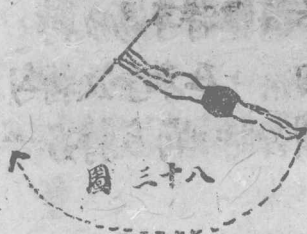
3. 功用：練習屈臂懸垂，擺動上槓。

#### (三十九) 大鐘擺

1. 遊戲方法 (高槓)

預備：正懸垂於槓中部。

作法：藉腿前後擺動之力，使全身如一鐘擺，前後擺動 (如圖三十八)



2. 指導要點：大擺動之動作，應先由前方開始向後擺，則較易作，在雙腿未向前伸展時，應先屈雙臂，俟雙腿

前伸時，雙腿伸直加長擺幅，擺至最後方，將向前擺回時，屈股關節助前擺之勢，如此往返，則可完成大擺動之動作，並可與遊戲 (三十八) 聯合作。

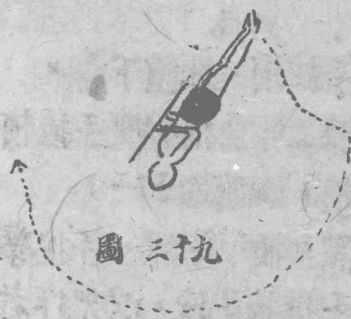
3. 功用：練習長大之擺動，學習長振身上槓之動作

#### (四十) 倒身大鐘擺

1. 遊戲方法 (高槓)

預備：同遊戲(三十九)

作法：屈臂引體，雙腿在槓前上舉，頭下垂，再伸直雙臂，使身體前伸至遠方，向後擺動，至動力終止時，雙手微微推槓，放手落下(如圖三十九)



圖三十九

2.指導要點：在槓上懸垂時，作此動作頗多困難，初

學者，應前正立槓下，躍向槓上，握槓後立刻屈臂倒身，則較易成功此動作。

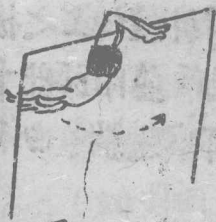
3.功用：學習倒身速躍振身上槓之動作。

### (四十一) 反踉擺

1.遊戲方法(高槓)

預備：雙膝正懸垂，雙手自然垂向下方。

作法：用雙手及腰部前後擺動之力，使全身擺動(如圖四十)



圖四十

2.指導要點：指導者用手輕按足部，保持學者膝勾部位，使作者減少畏懼，並增加安全。可與遊戲(二十八)聯合作。

### 三二

3.功用：學習膝勾下槓之初步(三)彈空(四十一)

再(四十二)成樹(四十三)體位管息(四十四)

1.遊戲方法(高槓)

預備：雙足趾勾掛槓，雙手放槓，身體下垂。

作法：雙手牽引本人之下肢上升至槓，雙手握槓足下垂，下槓(如圖四十一)



圖 四十一

2.指導要點：指導者應一手按學者足趾，一手推扶足踵，以免作者脫落下跌。

3.功用：訓練足掛能力，加強腹肌。

(四十三)入搖擺

1.遊戲方法(高槓)

預備：雙足雙手外懸垂。

作法：用雙臂屈伸之力，使身體前後擺動(如圖



圖 四十二

四十二)

2.指導要點：屈臂引體向上之後雙臂鬆弛，向下擺動，並用頭部下

搖之力助搖動。又可與遊戲(四十二)(三十六)聯合作。

3.功用：訓練腹肌，並學習雙手雙足向前迴環初步



## 動作

### (四十四) 旋風

#### 1. 遊戲方法 (高槓)

預備：懸垂部位，雙足由槓下向後迴環，至最終部位靜止。

作法：徐徐緩放一手，則身體自動成三百六十度旋轉，第二次再作時，放另一手旋轉 (如圖四十三)



圖 四十三

2. 指導要點：放手時必須徐徐緩放，同時身體在未放手之前，盡量向下垂落至最低點。

3. 功用：增長握力及臂力，訓練腹肌。

### (四十五) 起重機

#### 1. 遊戲方法 (高槓)

預備：雙手正握槓，正懸垂，三人為一組，面向同一方向。

作法：收縮腹肌，舉足由雙臂中間及槓下穿過，徐徐向後迴環，至反臂正懸垂時止，再逐戶

(如圖四十四) 連續行之，每組取第一名，然後再合三人為一組。

一名，取冠軍。



圖十四

2.指導要點：舉足向後迴球時，除盡力收縮腹肌外，雙臂屈肘向上方引體，可輔助向後迴球之力量。由反臂懸垂向前迴球還原時，雙臂亦須屈肘，向上引體，助腰部及背部肌肉收縮之力。又可與遊戲(四十四)聯合作。

3.功用：訓練腹肌、背肌、腰肌，增強收縮力量。

① 雙槓遊戲教材(着黑褲者動作較難)

② 青蛙步

1.遊戲方法(低槓)

預備：前側蹲撐於槓之一端，面向槓之遠端。

作法：用雙手雙足，緩緩向前爬行，至槓端躍下，後一人同樣行之，連續追逐(如圖一)



圖一

又二人為一組，甲側蹲撐於槓之遠端，乙前側立，雙手扶槓。

並發「開始」之口令，下令後，甲躍下槓，由槓側跑至乙處拍擊乙。



圖二

乙速躍上槓，用蛙步行走。

自前邊避至槓之遠端，躍下再造甲，甲又上槓逃避，至前一人被拍時，遊戲即停止（如圖二）第二組仿做行之。

2.指導要點：二人一組追逐比賽時，前一人被拍之時間，應在下列二情形時：二人均在槓上，或二人均未在槓上時，如此方可維持此追逐之興趣。

3.功用：增加雙臂屈伸及下肢之力量。

### (二) 青蛙跳

1.遊戲方法（依槓）

預備：同遊戲（一）

作法：雙手同時移動向前，然後雙足仿青蛙跳躍前跳，至槓端躍下，本遊戲亦可仿做遊戲（一）之追逐比賽。

2.指導要點：同前

3.功用：同前

### (三) 蟹步

1.遊戲方法（依槓）

預備：在槓之一端正蹲撐，頭部向後仰。

作法：每次移同側方之一手及一足橫行一步，徐徐前進至槓端（如圖三）



2.指導要點：在槓上正蹲撐時  
學者多將重心移至雙足上，如此  
則不易橫步進行，故必須將重心  
前移，使重心在雙手及雙足之間  
適在二槓之中間，則行動較便。

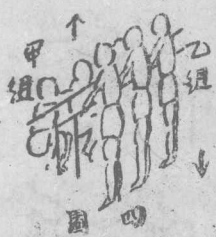
3.功用：減少畏懼心理，及維持平衡動作之訓練。

(四)抽水機

1.遊戲方法(依槓)

預備：六人為一組，分甲乙二組，各組三人。甲  
組三人前正立於槓之一側，二手前舉正握槓，  
乙組三人面對甲組，同樣握槓對立後，甲組下  
蹲，乙組站立。

作法：指導員呼一數時，甲組起立，乙組下蹲，



呼二數時，相反作，共呼十六數  
(如圖四)全隊人數均作一次後  
，可使甲乙二組比賽次數之多寡  
，以最多次數者為優勝。

2.指導要點：直立時，雙臂距離須與肩寬相等，目  
平視，挺胸，下蹲時二足踵均應提起。

3.功用：增加下肢力量，養成優良姿勢。

## (五) 正步走

### 1. 遊戲方法 (低槓)

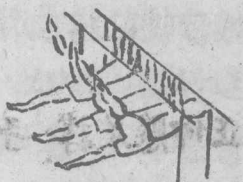
預備：正仰懸垂足撐，三人一組，足在同一个方向

作法：呼一數時，大家均舉左足，腿直伸，足尖

向前高舉近槓，呼二數時還原，

三數舉起右足，四數還原右足

(如圖五)



圖五

### 2. 指導要點：注意每個學者各

關節，正仰懸時，各部份均應伸直，與身體成一

直線，舉足時尤應注意膝關節之伸直。

### 3. 功用：訓練腹部肌肉，加強腹肌力量，養成優美姿勢。

## (六) 機器曲軸

### 1. 遊戲方法 (低槓)

預備：同遊戲(四)惟分組方法不同，在遊戲(

四)中，甲組之第一人站立，第二人下蹲，第

三人站立，乙組面對之人如站立時，即下蹲，

如下蹲之人時即站立，本遊戲以站立者為甲組

，下蹲者為乙組。

作法：呼一數時，甲組下蹲，乙組起立，呼二數



時，乙組下蹲，甲組起立，呼三四數時，仿一二數作。

2.指導要點：同遊戲(四)

3.功用：同遊戲(四)

(七)划船

1.遊戲方法(依槓)

預備：三人為一組，同一方向，正仰懸足撐，手反握槓。

作法：呼一數時，三人同時屈臂引體向上，胸部近槓(如圖六)二數還原，共作十六數。



圖六

2.指導要點：身體保持一直形，股關節不可彎屈，動作時如搖槳。

划船狀。本遊戲可與(五)聯合作。

3.功用：訓練腹肌及腰肌，增強雙臂引體力量。

(八)巨人步

1.遊戲方法(依槓)

預備：在槓之一端，前中側撐，面向槓之遠端。

作法：雙腿直伸，左右手向前移動前進(如圖七)至槓之另一端下槓。



圖七

2.指導要點：初學習者手不易移動，因受體重壓迫所致，故欲移左手向前時，身體重心必須偏向右手後，而左手之重量減輕，然後才能移動自如，右手前移時，則移重量於左手，如此，則行進較易。

3.功用：訓練雙臂支持力量耐久，學習移動重心。

(九) 巨人跑

1.遊戲方法(低槓)

預備：同遊戲(八)

作法：同遊戲(八)之前進，惟移手前進時，身體不向左右手移重心，而用屈膝上舉腿部助力前進(如圖八)



圖八

2.指導要點：屈膝關節時，小腿仍須向下，足尖下指，只向上平舉

股骨部份(大腿)提全身之重量向上，速移動一手，如此，進行頗易。

3.功用：訓練雙臂支持力量及舉腿動作。

(十) 手跳遠

1.遊戲方法(低槓)

四〇

預備：正懸垂於近槓之上，足伸出遠槓前方踏地  
膝關節微屈。

作法：足踵固定不動，雙手懸垂，前後搖擺，至  
擺向前時，雙臂引體向上方，由近  
槓跳至遠槓懸垂（如圖九）再由遠  
槓退回近槓上，但手須反握，復由  
反握槓差原為正握槓，如預備姿式再起立歸隊。



圖九

2. 指導要點：前後搖擺時，股及膝關節放鬆，用上  
體向前後搖動。跳至遠槓或退回近槓時，雙臂必  
須用大力屈臂引體向前上方，方可跳躍。本遊戲  
可與（七）聯合作。

3. 功用：練習雙臂引體，股膝關節放鬆。

（十一）向後滾翻

1. 遊戲方法（低槓）

預備：後側立，雙手握槓端，身下蹲。

作法：腿向後迴環，分腿側騎於槓上，雙小腿繞  
掛雙槓，放手舉體（用下肢力量）  
向上，成側騎坐部位（如圖十）躍  
下，再換另一人之。每次二人，  
分在槓之兩端同時操作。



圖十

2.指導要點：雙腿繞掛槓上時，雙手放槓，放鬆下垂，舉體向上成側騎坐時，雙手握槓，可與遊戲  
(十六)聯合作。

3.功用：訓練腰肌，下肢力量，及迴環動作。  
(十二)向前滾翻

1.遊戲方法(低槓)

預備：前側立

作法：上體前彎向下，雙肘勾雙槓上，向前迴環上至分腿側仰臥於雙槓上，伸兩臂撐起至側騎坐，自動下槓(如圖十一)



圖十一

2.指導要點：向前迴環時，用足盡力由地面上蹬躍，頗易使身體上舉迴環，惟身體上舉時，須屈股關節，彎體前滾，不至下落之力過大，有傾跌之危險。

3.功用：訓練腰肌及迴環動作。

(十三)人猿旋轉

1.遊戲方法(中槓)

預備：雙手雙足正懸垂(足趾掛槓上)

作法：左手移至左足處，左足移至右足處，右足



圖十二

移至右手處，右手移至左手處，如此則旋轉四分之一。繼續旋轉，至旋轉一週時下槓（如圖十二）歸隊

另一人仿行之。

2.指導要點：足掛槓時，用足趾關節，比較易掛。移動之部份，可自行先後移動，以感覺最方便之旋轉方法旋轉之。

3.功用：訓練腹肌收縮力量。

(十四) 搖籃

1.遊戲方法（中槓）：坐槓則至致動

預備：前正立，雙手握近槓，雙膝掛遠槓，每次三人為一組。

作法：前後搖動（如圖十三）共搖數次後，頭由雙臂間及槓下穿過，以頸部枕近槓上，雙手由槓下繞至槓上，用肘撐槓，舉體向上，並移臀部坐遠槓上向前躍下槓。可分全隊為二組，比賽快慢。



圖十三

可與遊戲（十）聯合作，腿仍掛遠槓上，雙手躍到遠槓懸掛，屈膝向後迴環下槓，比賽動作之快慢。



2.指導要點：前後搖擺時，可用雙臂屈伸之動作協助搖動。

3.功用：訓練雙臂屈伸動作及膝關節之放鬆。

(十五) 弓身起

1.遊戲方法(中槓)

預備：前正立，雙手正握槓後，雙足前行至達槓前止步，膝與股關節均稍彎屈。

作法：用雙臂屈伸之力，使身體前後搖擺，至最前方時，雙手用力向後推槓起立(如圖十四)



圖十四

2.指導要點：前後搖動時，膝及股關節均須放鬆，向前弓身起

立之前，雙臂須用大力引體向前上方，並須挺胸挺腹。可與遊戲(十)聯合作。

3.功用：練習雙臂引體向上及向後推舉之動作。

(十六) 負重行路

遊戲方法(中槓)

預備：在槓端側俯懸，雙足踏地，膝關節及股關節彎屈，如負物狀。

作法：由槓之近端，向前步行，至遠端時下蹲。



圖十五

雙臂直伸，由地上向上躍起，向前迴環，成後側立部位歸隊，逐一連續操作（如圖十五）

2.指導要點：向前迴環時，雙臂直伸，膝關節彎屈，由地上踏躍，舉臂向上，同時頭向下垂，則迴環頗易，可與遊戲（三十一）聯合作。

3.功用：訓練腰肌，大腿部份諸肌之力量。

（十七）木人卧倒

1.遊戲方法（中槓）

預備：如遊戲（十六）之作法，行至槓之遠端，（即與遊戲（十六）聯合作）雙臂後側懸垂，足尖撐地，面向下（如圖十六）身體保持一直線形。

作法：雙手放槓，向地下墮落，至近地面時，雙手撐地，股及膝二關節直伸，仍與身體成一直線，在地上成俯卧撐部位，然後起立歸隊。



圖十六

2.指導要點：脫手下落之前，應盡量使上體升高，俾使落下之時間較長，雙手易於撐地。

3.功用：訓練腰部肌肉力量。

(十八)後跳遠

1.遊戲方法(中槓)

預備：側騎坐於右(左)槓。

作法：轉體 $\frac{1}{4}$ 正俯臥撐，股關節置於槓下(如圖十七)用雙足向後彈躍至後上方，再落地上，比賽跳出之遠近。



圖十七

2.指導要點：雙足向後彈躍時，

應高舉臀部，雙腿併攏直伸，股關節彎屈之角度愈小愈佳，俾向後彈躍，落下前雙手須推槓，助向後跳出之力。本遊戲可與(四十三)聯合作。

3.功用：練習俯臥撐躍槓。

(十九)前跳遠

1.遊戲方法(中槓)

預備：如遊戲(十八)作法，相反轉體四分之一面背槓坐，雙手正握所坐之槓。

作法：雙足併攏屈膝關節，前後擺動，向前躍下

(如圖十八)



圖十八

2.指導要點：前後擺動雙足時，

膝關節放鬆，下槓前雙足盡量向上

#### 四六

舉，膝關節伸直，股關節彎屈，雙手向後推槓，則易躍下，可與遊戲(二十五)聯合作。

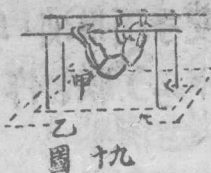
3. 功用：練習收縮腹肌，舉腿動作，及槓上轉體動作。

#### (二十)人猿垂爬

##### 1. 遊戲方法(中槓)

預備：在雙槓之支柱內側，前正立，雙手正握近槓，雙足趾掛遠槓(如圖十九)

作法：移動雙手雙足，向槓另一端進行，至彼端時再退回，下槓，易第二人再同樣作，全隊均作過一次後，可進行追逐比賽，每二人為一組。比賽方法



如下：甲在槓端(在支柱內側)如法懸掛，乙在槓中部，頭部在反對方向懸掛，由乙發「開始」口令後，二人均向槓之另一端人猿垂爬追逐，乙至槓端時(應以肩觸支柱為準)放兩足下槓，再繞過槓之遠端跑至甲之開始處懸掛進行，甲至槓端時放雙足下槓，繞過槓之遠端，在支柱內箭頭處懸掛在槓遠端，進行追逐，如後追之人，追近前逃之人時，應以拍其較遠之

足部，則被淘汰（圖十九之虛線為路線及方向）

2.指導要點：懸掛後之行進，應使同一側之手及足  
相一致移動，則行動較易。本遊戲可與（十三）聯

面合作：（二十一）三級跳

3.功用：訓練腹肌，增強上下肢力量。

（二十一）三級跳

1.遊戲方法（中槓）

預備：前側立，兩手握槓端。

作法：雙臂直伸，雙足併攏，膝關節直伸，屈股  
關節向前上方舉足，足離地後  
身體自然向前擺動，至槓中部  
雙足落地上，雙手向槓中部移



圖二十一

握，再如第一次之作法擺向前方落槓端之地上  
，雙手再移向槓端握槓，又如前法擺動一次離

槓。第二人如法行之（如圖二十）

2.指導要點：擺動時雙臂必須直伸，雙膝尤須伸直  
或並三級跳為二級跳，二跳至槓遠端時，可與遊  
戲（十一）聯合作。

3.功用：訓練收縮腹肌，及舉腿向前擺動之動作。

（二十二）三足鼎



1. 遊戲方法(中槓)

預備: 中側撐

作法: 由中側撐舉雙足置左右槓上, 伸直股膝節由頭至足成一直線, 二手撐槓, 面上仰, 然後再舉起一手向上(左右手各上舉一次) 還原下槓(如圖二十一)



圖二十一

2. 指導要點: 雙足置槓上, 頭不易穩定, 使雙足尖指向撐手臂之一側, 比較穩定, 且舉臂向上易舉。本遊戲可與(三十二)聯合作。

3. 功用: 訓練腰腹肌及平衡重心。  
落槓中轉向手(二十三)鼎落

1. 遊戲方法(中槓)

預備: 同遊戲(二十二)

作法: 同遊戲(二十二) 惟待手臂上舉後, 身體轉向手撐槓之一側跳下槓(如圖二十二)



圖二十二

2. 指導要點: 轉體時用上體力量先側向槓外舉手, 一側之足隨之離槓, 躍下甚易。本遊戲可與(三十三)聯合作。

## 3. 功用：練習側騰越及俯騰越。

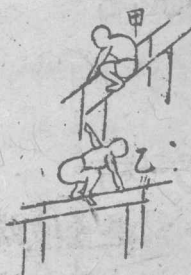
## (二十四) 蛙側跳

## 1. 遊戲方法(中槓)

預備：正蹲撐於雙槓上(雙手正握遠槓，雙足蹲

近槓上：如圖二十三甲)

作法：雙足躍起離槓，同時舉左手，重心移於右臂上，雙腿併攏，由左方側騰躍下槓，再由右方側騰躍下槓一次。(如圖二十三乙)



圖二十三

2. 指導要點：如向左騰越時，雙足向上躍起離槓時，左手用力向下推槓助向上躍起及移重心向右手，

則側騰越易作。指導者站於握槓手臂之一側，保護下跌。

## 3. 功用：學習側騰越及移動身體之重心。

## (二十五) 蛙正跳

## 1. 遊戲方法(中槓)

預備：正蹲撐於槓上，如遊戲(二十四)

作法：雙足躍起離槓，雙手緊握槓，移重心微向前，雙腿彎屈，雙足由雙臂及槓上穿過下槓。

五〇



圖 二十四

(如圖二十四)

2.指導要點：足躍起後重心前移時，頭須盡量向上仰，雙腿彎屈靠胸，則易穿過雙臂，指導者站於側旁保護下跌，並可減少作者之畏懼心。本遊戲可與(三十三)聯合作。

3.功用：訓練腹肌收縮能力及正騰越之練習。

(二十六)繞場一週

1.遊戲方法(中槓)

預備：內中正撐於槓之一端，背向另一槓。

作法：雙腿貼槓向另一端移動雙手，前進至彼端時，由此一槓越過另一槓成中正撐背向原撐之一槓，又向另一端移動進行至槓端躍下(如圖二十五)



圖 二十五

2.指導要點：由此一槓越過另一槓之槓端時，可先行中側撐，再移一手過槓，頗易越過。

3.功用：增加雙臂支持力量，並練習移動身體重心

(二十七)巨人轉身

1.遊戲方法(中槓)

預備：中側撐

作法：由中側撐轉體四分之一，成為中正撐，再



圖 二十六

轉體四分之一又成為中側撐。惟面向之方向適與原有部位相反（如圖二十六）每人轉三週後，另換一人

仿做行之。

2.指導要點：如動作純熟後，可一次轉體二分之一

轉體時須迅速。本遊戲可與（八·九）聯合作

3.功用：訓練移動身體之重心，及學習擺動騰空轉體二分之一之初步動作。

（二十八）鐘擺 ✓

1.遊戲方法（中槓）

預備：中側撐。

作法：腹肌收縮舉腿向前上方，至最高處時，腹

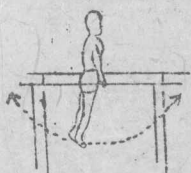


圖 二十七

肌放鬆，腰肌收縮，二足併擺向後擺動至最後時，又收縮腹肌，舉腿向前方。如此往返擺動數次，靜止

下槓（如圖二十七）

2.指導要點：往返擺動，如雙臂支持不得方法，極

易傾跌。是故初次練習此動作，應盡量少用力量

擺動，使前後擺動之擺幅小，則可支持體重，不

五二

易傾跌·本遊戲可與(十一·十二)聯合作·

3.功用：學習維持身體重心及頂上擺動之動作·

(二十九)鐘擺後跳 ✓

1.遊戲方法(中槓)

預備：中側撐(如圖二十六)

作法：如遊戲(二十八)之方法擺動·雙足擺至後方時，雙臂移動身體重心，向槓外跳下·左右槓各跳一次(如圖二十八)



圖 二十八

2.指導要點：雙足擺至後方時，雙腿應完全伸直，則易過槓·如膝關節彎屈，必須高舉雙腿方得過槓·指導者須立於學者之前側方保護下槓·本遊戲可與(十一·十二)聯合作·

3.功用：學習俯騰越下槓·

(三十)鐘擺前跳 ✓

1.遊戲方法(中槓)

預備：中側撐(如圖二十六)

作法：如遊戲(二十八)之擺動，雙足至前方最高時雙臂移動身體重心，向槓外跳出落地(如圖二十九)全隊人數均作一次後，可分二人為





圖二十九

一組。各站槓之一端。雙手握槓。用鐘擺前跳方法。行追逐比賽。

2.指導要點：擺動向前跳出時。雙足併擺伸直。向上舉臀部。頭向後仰。指導者應立於學者之後側方。保護下槓。本遊戲可與(十一、十二)聯合作。

3.功用：學習背騰越下槓。

(三十一)牛角擺

1.遊戲方法(中槓)

預備：分腿側俯臥。雙臂前伸握前方之槓上(如圖三十)

作法：雙臂併向雙槓之間。上體下落。因雙腿之分開阻擋掛槓上。前後擺搖至靜止時。雙手再槓。向後迴環下槓。



圖三十

2.指導要點：雙手併擺時。雙腿須十分用力。保持分腿之原有姿勢。指導者應雙手持學者之一腿。保護下跌。學者併雙臂下槓之時。應先擊掌一次。使保護有所準備。

3.功用：學習分腿向前迴環上之初步。

(三十二)半圓擺

## 五四

### 1. 遊戲方法(高槓)

預備：與遊戲(三十一)之預備相同。

作法：雙足向雙槓之間併攏，雙臂掛槓，肩部為中心，雙足在空中劃半圓至前方之槓上，又分腿側仰掛槓上(如圖三十一)用鼎落之方法下槓。

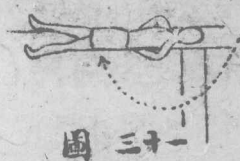


圖 三十一

2. 指導要點：併攏之雙腿擺至槓之前端時，應加雙腿上舉之力量，則易上擺至槓上成側仰臥。本遊戲可與(三十一)聯合作。

3. 功用：學習掛槓擺動，及掛臂挺胸上之練習。  
(三十三)升降機

### 1. 遊戲方法(高槓)

預備：在槓端，中側撐

作法：雙臂慢慢屈肘下降，至最低處(雙肩之部位降至雙肘以下)再直臂舉體上升，還原有之部位(如圖三十二)每次可在槓之兩端同時作二人，每人盡最大之努力上下移動身體一次後，

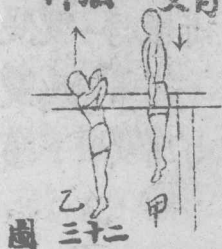


圖 三十二

再以個人為單位，比較升降次數，取多次者為冠軍。

2.指導要點：由中側撐之部位下降時，應以最大努力使身體由緩慢屈臂之動作中，徐徐下降，不可迅速驟然下落，致扭傷有關節或手腕。

3.功用：增加雙臂屈伸力量。

### (三十四) 向前躍飛

1.遊戲方法(高槓)

預備：前正立，雙手反握近槓。

作法：雙足前舉，藉身體向前擺動之力量，雙手放近槓，在空中躍飛至達槓上懸垂(如圖三十三)，然後雙足踏地起立回隊，換一人行之(此動作之準備動作，為遊戲(十)手跳達，可多練習之，飛躍過槓，則較有把握)

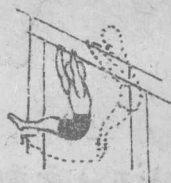


圖 三十三

2.指導要點：舉足之後尚未躍飛之前，應先屈雙肘向上引體，同時收縮腹部肌肉，則易成就此動作。反握槓躍飛熟習後，再作正握槓躍飛。

3.功用：增長雙臂屈肘力量，訓練腹肌。

### (三十五) 向後躍飛

1.遊戲方法(高槓)

預備：前正立，雙手正握遠槓。

## 五六

作法：舉雙足向前，身體向前擺動至前方，過遠

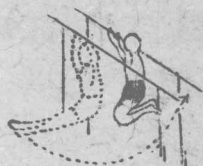


圖 三十四

槓後待身體向回擺動時，雙臂屈肘引體向後上方躍飛，向後躍近槓上（如圖三十四）然後雙足踏地，恢復前正立部位，換一人行之。

2.指導要點：向後躍飛時，雙肘彎屈向上引體，同時腰肌收縮，雙足向後揮擺，增加躍飛力量。

3.功用：訓練腹肌，腰肌，及兩臂屈肘力量。

### （三十六）接力飛躍

#### 1.遊戲方法（高槓）

預備：同遊戲（三十四）

作法：聯合遊戲（三十四）及（三十五）之動作前後連續躍飛。

2.指導要點：同遊戲（三十四）及（三十五）如此遊戲純熟時，可在近槓上正握，然後擺動身體，由近槓下繞過，飛躍至遠槓，則更難操作，本遊戲可與（三十四）（三十五）聯合作

3.功用：同遊戲（三十四）及（三十五）

### （三十七）下滑擺

#### 1.遊戲方法（高槓）

預備：後正撐於槓上，右手反握，左手正握。

作法：轉體二分之一向右，左手繞向右側正握槓於右手之右側旁，同時向下滑落成前正懸垂，向前舉腿之擺動(如圖三十五)



圖 三十五

2.指導要點：身體下滑後，須收縮腹肌，向前舉足。本遊戲可與(三十四、三十五、三十六)聯合作。

3.功用：訓練腹肌及轉體動作。

(三十八) 千斤擔

1.遊戲方法(高槓)

預備：前側立，雙手握槓端(手掌抵槓端)徐徐雙足離地，懸於槓端。

作法：用雙腕力量，向上引體，成雙臂屈肘，中側撐(如圖三十六)



圖 三十六

2.指導要點：初學者頗難懸垂於槓端，須盡量屈肘，頭部移向前方平衡，則可懸垂穩定，向前引體成屈肘中側撐時，頭部應向前揮動助力，如此動作純熟後，可直臂懸垂，雙足前平舉，先向上引體



## 五八

然後再做千斤擔動作，成屈臂中側撐後，又直臂升體向上，成中側撐，復下降成屈臂中側撐（即升降機動作）如此連續作，需力更大。

3. 功用：增長腕部力量。

### （三十九）升降擺 ✓

#### 1. 遊戲方法（高槓）

預備：屈肘中側撐

作法：雙腿前後搖擺，漸漸加大擺幅，雙足擺至

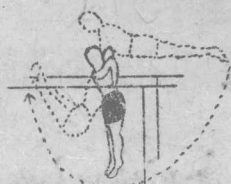


圖 三十七

前方最高處時，挺胸，仰頭，伸直雙臂成直臂中側撐於槓上，雙足再擺動，擺至後方向上靜止時雙臂屈肘，下降成屈肘中側撐擺

動（如圖三十七）如此向前擺上升，向後擺下降，成為升降擺。

2. 指導要點：升降擺最易失重心向後傾跌，初學者雙手應緊握槓，雙腿宜彎屈擺動，則擺動力量減少，容易維持重心，本遊戲可與（二十八）及（三十三）聯合作。

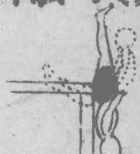
3. 功用：發達胸部肌肉，增加上肢各關節力量。

### （四十）倒垂木人 ✓

## 1. 遊戲方法(高槓)

預備：前正撐於槓端，面向槓之一端，雙足併攏擺動下肢。

作法：足擺至前方時，頭向後下方降落，同時腿向上舉，雙手由撐槓變為手正握懸垂槓端，此時人倒懸垂，直伸如木



人(如圖三十八)倒懸後向後迴環下，更換另一人行之。雙槓之兩端，可同時二人同作。

2. 指導要點：初次學習此動作時，雙腿可分開掛槓上，以防下跌。動作熟習後，可再並腿上舉。本遊戲可與(三十九)聯合作。

3. 功用：訓練腹肌及腰肌。

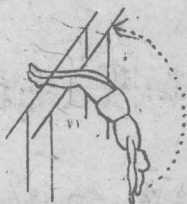
(四十一)仰臥起立

## 1. 遊戲方法(高槓)

預備：中正坐近槓上，雙足掛遠槓上，雙手握近槓上。

作法：雙手工舉，身體向後徐徐下仰至最低處再收縮腹肌，起坐槓上(如圖三十九)每次作三次，更換一人再作。

六〇



圖三十九

2.指導要點：足部掛槓處，以足趾關節為最佳，向後仰時，雙手可置身前，待向上起坐時省力。俟此動作熟習後，再雙手上舉後仰及起坐。

3.功用：訓練腹肌，增加踝關節力量。

(四十二) 倒立掛槓起坐

1.遊戲方法(高槓)

預備：前正立

作法：雙手扶地上倒立，雙腿靠近槓，小腿越過



圖四十

近槓，足趾關節掛達槓，掛牢後，收縮腹肌，引體向上，坐近槓上，(如圖四十)雙手再握達槓，雙足蹲近槓上，用蛙跳方法下槓，更

換另一人之。

2.指導要點：前正立時，應移向後退半步距離，倒立時可穩定。本遊戲可與(四十一)聯合作。

3.功用：訓練腹肌，增加踝關節力量，學習側騰越下槓。

(四十三) 旋風升

## 1. 遊戲方法(高槓)

預備: 右臂屈肘, 外側撐於一槓上, 左手正握於同一槓上(如圖四十一)

作法: 雙足懸垂繞圈擺動, 藉擺動之力, 左手牽引, 右臂直伸, 舉體上升, 至前正撐部位, 然後再向後跳速下槓。



圖 四十一

2. 指導要點: 向上舉體時, 應收縮腹肌, 屈膝助上升之力。

3. 功用: 訓練雙腿之放鬆擺動及增長臂力。

(四十四) 游水

## 1. 遊戲方法(高槓)

預備: 屈臂前側撐於雙槓之一端, 面向遠端。

作法: 先以右手(左手)為支持體重之重心, 移左手(右手)向前握槓, 再移重心於左手, 右手又向前移動握槓(如圖四十二)前行至槓之另一端下槓回隊, 更換第二人行之。



圖 四十二

2. 指導要點: 重心由後一手, 移向前一手時, 前一手須用力拉, 後一手須用力推。

3. 功用: 增長臂力及腕力, 發達胸部肌肉。

(四十五) 旋轉

1. 遊戲方法 (高槓)

預備：屈臂中側撐於雙槓一端，槓頭移出一手之距離，背向槓之另一端。

作法：以左手支撐重心，右手移向左手前端握槓，身體之重心由左手急向右手移動後，



圖 四十三

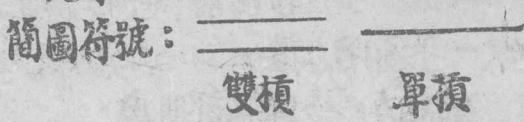
，左手向側旁握另一槓，仿前動作再旋轉 (如圖四十三)

2. 指導要點：旋轉身體時，腿可盡量彎曲收縮，動作可省力，轉身時須迅速。本遊戲可與 (四十四) 聯合作。

3. 功用：增長臂力及腕力，發達胸部肌肉。

部位名稱

一. 站立位置：人與單雙槓接近時，以人為標準分前後側等站立位置，槓之本身位置，亦由人站立處為標準，分遠近等名稱。今以簡圖示明各種之站立位置。圖中所繪之視線，均為鳥瞰 (垂視) 之視線。



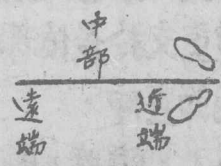
雙槓

單槓

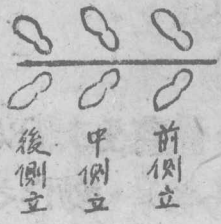
人之足跡



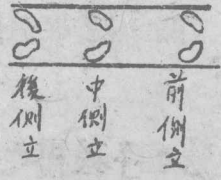
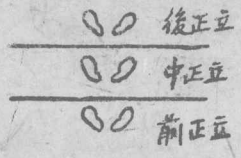
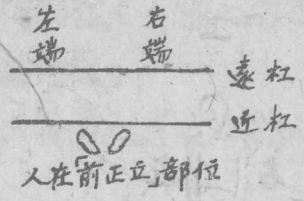
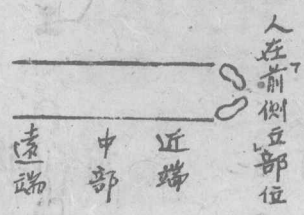
### 單槓位置圖解



人在前側立部位



### 雙槓位置圖解

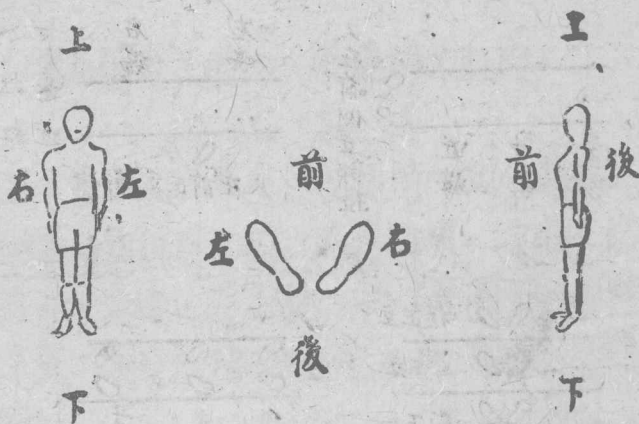


六四

二、姿勢名稱：本書之應用姿勢，有下列數種：

1. 立 體重支於最低部份之足上，膝，股，腰三關節直伸。
2. 蹲 同上，惟膝，股，腰三關節彎屈。
3. 坐 體重支於臀部或大腿上。
4. 騎 雙腿直伸分騎，支體重於槓上。
5. 撐 體重大部份支於雙臂上。
6. 懸垂 以手或足懸掛於槓上，體重在力點以下。

三、方向：運動時，以人體直立為標準，動作之方向，有下列諸名稱：



四、握槓方法：手握槓之方法，分正握，反握，反正握三種。因部位不同，握法亦因之有異。今以

大指及小指之方向，表示握法之名稱。本教材之名稱如下：

甲·單槓握法

1. 正立，正撐，正懸垂，坐及蹲之握法：

甲·正握 雙手之大指在雙手內側（雙手握槓後，雙手之間的一側向內側）

乙·反握 雙手之小指在雙手內側。

丙·反正握 一手之大指在內側，另一手之小指在內側。

2. 側立，側懸垂之握法：

甲·正握 雙手之大指向後（身體之背後方向）

乙·反握 雙手之小指向後。

丙·反正握 一手之大指另一手之小指向後。

乙·雙槓握法

1. 正立，正撐，正坐，正蹲，正懸垂之握法：

甲·正握 雙手大指在雙手內側。

乙·反握 雙手小指在雙手內側。

丙·反正握 一手之大指另一手之小指在內側。

2. 側立，側撐，側坐，側蹲，側懸垂之握法：

甲·正握 雙手之大指向前（身體之前面方向）

丙、反正握 一手之大指力一手之小指向前。

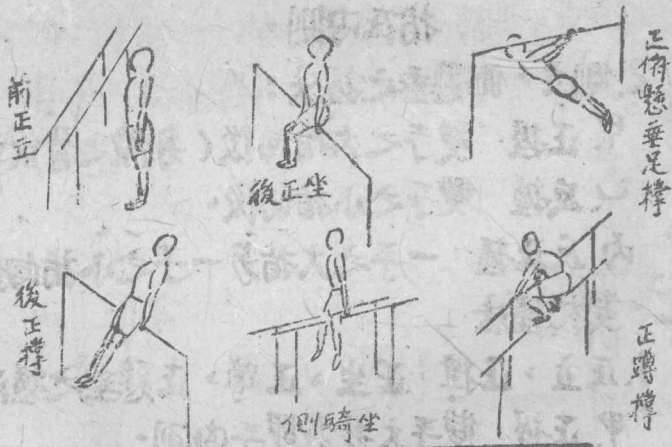
3. 側懸垂之握法：

甲、正握 雙手之大指向後。

乙、反握 雙手之小指向後。

丙、反正握 一手之大指另一手之小指向後。

五、部位姿勢舉例：以姿勢名稱六種，再加以方向由單雙槓中共擇六種，繪圖說明。餘者可類推：



本書用之單雙槓高度表

類別	高度	低 杠	中 杠	高 杠
單 杠		90 — 110 $\frac{1}{2}$	120 — 160 $\frac{1}{3}$	170 — 210 $\frac{1}{5}$
雙 杠		110 — 125 $\frac{1}{4}$	130 — 145 $\frac{1}{5}$	150 — 170 $\frac{1}{5}$