

方萬邦編

簡易師範學校  
教科書  
體

育  
第一冊

商務印書館發行



0.20

方萬邦編

簡易師範  
學校教科書  
體

育  
第一冊

商務印書館發行

# 編輯大意

一、本書係簡易師範學校教本。第一冊除供簡易師範一年級應用外，並可作為初中及小學體育教員重要的參考。

二、本書編製的原則和方法，均遵照教育部所頒佈的簡易師範學校體育課程標準。

三、本書所選的教材，多注重於自然與機巧的活動；陳舊與呆板的教材，均在摒棄之列。

四、本書教學，注重班級分組練習與團體比賽，以養成領袖人材。

五、體操教材過於器械化，不合青年心理，尤其不易引起兒童的興趣。本書除些改正操外，普通體操

教材從略。即早操教材的選擇和分配，亦注重於自然與機巧的活動，極力避免過去的弊病。

六、我國幅員廣大，人口衆多，舊式的分課編製決不適用；故本書編製，儘量供給各種良好的方法與教材，俾使各校教員採用時有伸縮餘地，以適應環境的需求。

七、課外運動，注重學生良好運動習慣與態度的養成；其方法均以輔導學生自動組織，力謀體育普

體育  
及爲原則。

八、國術派別甚多，內容尙未統一；聞各級學校國術教材，已由中央國術館從事編製。所有體育教本均未將國術教材編入，故本書亦從略。

# 目錄

第一章 總論	一
--------	---

第一節 定義和目標	一
-----------	---

第二節 實施方法概要	二
------------	---

(壹) 作業要項	二
----------	---

(貳) 教學要點	三
----------	---

第三節 體育測驗與考成	四
-------------	---

(壹) 測驗的目標	四
-----------	---

(貳) 測驗的材料	五
-----------	---

(叁) 測驗的方法	五
-----------	---

(肆) 測驗的種類	五
-----------	---

第四節 班上的管理	一九
-----------	----

(壹) 計劃教授單元	一九
------------	----

(貳) 準備教具	一九
----------	----

- (叁)準時上課……………一九
- (肆)簡捷點名……………二〇
- (伍)教練基本隊形……………二〇
- (陸)實行分組練習……………二〇
- (柒)各組領袖的選擇和養成……………二一
- (捌)多舉行各種團體比賽與表演……………二一
- (一)接力比賽法……………二二
- (二)織梭比賽法……………二四
- (三)遞增比賽法……………二六
- (四)淘汰比賽法……………二九
- (五)分級比賽法……………二九
- (六)分數制比賽法……………三〇
- (七)分團聯合比賽法……………三二

## 第二章 正課……………二二

### 第一節 體育課程的編製……………三三

### 第二節 遊戲……………三九

#### (壹)遊戲的價值……………四〇

(貳)遊戲的目的	四〇
(參)遊戲教學須知	四一
(肆)遊戲的方法	四二
(一)同伴拍人	四三
(二)隊長擊球	四三
(三)趕馬遊戲	四四
(四)拔河	四五
(五)跳背比賽	四六
(六)國王登山	四六
(七)爭綵球	四七
(八)打人靶	四八
(九)蟻殼戰爭	四八
(十)四肢爬行	四九
<b>第三節 機巧運動</b>	<b>五〇</b>
(壹)機巧運動的價值	五〇
(貳)機巧運動的目標	五一
(叁)機巧運動的方法	五一
(一)單人的機巧運動	五一
(二)雙人的機巧運動	五三



(三) 多人的機巧運動.....五四

(四) 疊羅漢遊戲的方法.....五五

第四節 器械運動（包括混合器械運動）.....九〇

(壹) 器械運動的目標.....九〇

(貳) 器械運動的分類.....九一

    (一) 懸垂運動.....九一

    (二) 支持運動.....九一

    (三) 騰越運動.....九一

(參) 器械運動的防護.....九一

(肆) 混合器械運動.....九二

(伍) 器械運動的方法.....九二

(陸) 混合器械運動的方法.....一一六

第五節 韻律活動.....一二四

(壹) 韻律活動的價值.....一二四

(貳) 韻律活動的目標.....一二四

(參) 韻律活動教學的要點.....一二五

(肆) 士風舞的步法.....一二七

(一) 跑跳步.....一二七

(二) 滑步.....一三八

(三) 踏跳步.....一三八

(四) 卜加步.....一二九

(五) 荷蘭步.....一二九

(六) 荷蘭華滋步.....一三〇

(七) 蘇第十步.....一三〇

(八) 鴨步.....一三一

(九) 搖蕩步.....一三一

(十) 麥奇卡步.....一三二

(十一) 滑步跳.....一三二

(十二) 華素飛步.....一三三

(伍) 土風舞的教材.....一三三

(一) 牛舞.....一三三

(二) 海員舞.....一三八

**第六節 球類運動.....一四三**

(壹) 球類運動的目標.....一四三

(貳) 球類運動的方法.....一四四

(一) 籃球的預備遊戲.....一四四

(二) 足球的預備遊戲.....一六〇

(三) 排球的預備遊戲.....一七二

## 第七節 田徑運動……………一七八

- (壹)田徑運動的價值……………一七八
- (貳)田徑運動訓練概要……………一七九
- (參)田徑運動的方法……………一八一
- (一)短跑的訓練……………一八一
- (二)起跑的訓練……………一八三
- (三)短距離跑的訓練……………一八四
- (四)四百公尺跑的訓練……………一八五
- (五)中距離跑的訓練……………一八七
- (六)長距離跑的訓練……………一八七
- (七)替換賽跑的訓練……………一八八
- (八)推鉛球的訓練……………一八九
- (九)擲鐵餅的訓練……………一九〇
- (十)擲標槍的訓練……………一九一

## 第八節 水上活動(游泳)……………一九一

- (壹)游泳的價值……………一九一
- (貳)游泳教師應有的資格……………一九二
- (參)游泳的教學……………一九三

(一) 克服初習游泳者的畏懼心理……………一九三

(二) 基本技能的訓練……………一九六

(肆) 各種游泳的方法……………一九七

(伍) 各種躍水的方法……………二〇一

(陸) 各種水中遊戲法……………二〇二

### 第九節 冬季活動(滑冰)……………二〇四

(壹) 滑冰的花樣……………二〇四

(貳) 花樣滑冰的要點……………二〇五

(叁) 冰上距離比賽……………二〇六

(一) 普通距離比賽項目……………二〇六

(二) 普通距離比賽規則……………二〇六

### 第十節 改正操……………二〇九

(壹) 駝背的改正……………二一〇

(貳) 凹背的改正……………二一一

(叁) 身體側彎的改正……………二一二

(肆) 身體複側彎的改正……………二一三

## 第三章 早操……………二一五

(壹) 早操的目標……………二一五

(貳)早操的規則.....	二一五
(參)早操的程序.....	二一六
(肆)早操的排列方法.....	二一六
(伍)早操的點名方法.....	二一八
(陸)早操的編製原則.....	二二〇
(柒)早操的教材.....	二二一
(一)準備運動.....	二二一
(二)矯正運動.....	二二三
(三)摹倣運動.....	二二六
(四)刺激內臟運動.....	二二九
(五)機巧運動.....	二三一
(六)調和運動.....	二三三

## 第四章 課外運動

二二七

(壹)課外運動的目標.....	二三七
(貳)課外運動的規則.....	二三七
(參)課外運動的種類.....	二三八
(肆)課外運動的組織.....	二三九

### 重要參考書目錄

二四三

### 漢英名詞對照表

簡易師範  
教科書 **體育**

**第一章** 總論

第一節 定義和目標

(壹) 定義：體育是以身體大肌肉活動爲工具的一種教育。

(貳) 目標：

- (一) 鍛鍊體格，使身心發育健全。
- (二) 訓練良好團體生活和善用閒暇的技能。
- (三) 養成小學體育之良好師資。

體育  
第二節 實施方法概要

(壹) 作業要項：

(一) 術科——

(甲) 正課每星期二小時，注重各種運動的實地教授與學習。

(乙) 早操或課間操每日十分鐘。

(丙) 課外運動每日至少三十分鐘。

(丁) 各種課外活動的組織。

1. 校內比賽。

2. 遠足。

3. 各種設計和表演。

(二) 學科——

(甲) 課室內演講。

(乙)課外參考書籍和雜誌閱讀。

(丙)試教(第四學年開始,即在小學實習,其教材悉依照小學體育教授細目編製)。

(貳)教學要點 簡易師範學校體育教學,注重師資訓練,茲將教學要點分述於下:

(一)第一、二學年所教的活動多注重師範生本身的各種訓練;第三學年注重小學應用教材;第四學年可令學生自編教材實習,以訓練小學良好師資。

(二)編製各年級體育課程表,詳列每學年每學期與每週課內外作業要項,以利教學進行。

(三)盡量應用現代學習心理學原則,以引起學生的濃厚興趣。

(四)正課,早操與課外運動,三者應互相聯絡,以增進體育效能。

(五)利用升旗典禮,以激動學生的愛國心。

(六)多採用團體比賽方法。

(七)教材選配應適合當時情境和客觀需求。

(八)教材應注重國防活動,天然活動和富有遊戲性的機巧活動。

(九)教材應以實際效能為標準,不尚外表。



- (十) 教材進度應依學生能力，由淺入深，使常進步，不感煩難。
- (十一) 準備室內運動，以備不時之需（如天氣惡劣或下雨等）。
- (十二) 衛生設備，如浴室之類，應充分設置。
- (十三) 利用節假日作大團體的設計活動，如體育遊藝會，運動會，表演會等。
- (十四) 每學期舉行健康檢查一次，其方法可採用商務印書館出版麥克樂著之學生健康檢查及方萬邦著復興師範體育教本內之健康檢查。
- (十五) 多舉行體育測驗與比賽，以鼓勵學生平時努力練習。

### 第三節 體育測驗與考成

#### (壹) 測驗的目標：

- (一) 提高學生各種運動技能的標準。
- (二) 引起學生對於體育的興趣，並鼓勵他們繼續參加運動。
- (三) 提倡各種運動的基本技能。

(四) 考查學生各時期體育合格標準。

(五) 考察學生體育進步之情形，以爲改進教學方法的根據。

(六) 測量出個人運動和身體的能量，以爲實施指導的方針。

(貳) 測驗的材料：

(一) 須爲各種運動的基本技能。

(二) 須爲本能和自然的活動。

(三) 須適應各年級學生心身發育的程序。

(四) 須適合各年級學生的興趣和需要。

(叁) 測驗的方法：

(一) 須有客觀與真確的標準。

(二) 方法與規則須簡單而易於施行。

(三) 測驗所用的器具與表格等須有一定的標準。

(肆) 體育測驗的種類

體育測驗的方法日新月異，種類繁多，致體育教員對於各種測驗的方法未知孰是，無所適從；究之，體育測驗方法最要者須有公正的態度，科學的客觀標準，和能喚起學生對於體育的努力與興趣。現今學校體育測驗法，最爲完全而適用者計有三種，茲特介紹於下：

### (一) 標準測驗

標準測驗之目的在考查各人運動的能力，所測驗的項目均屬於各種運動的基本技能。目下我國尚無此種測驗標準。以下所述者係參考美國學生年齡的標準測驗，此種標準比我國學校施行的似爲稍高；惟教師可依據實際的情形酌量減低，務使此標準不至太高亦不至太易方好。茲將測驗規則及合格標準分述如次：

#### 測驗規則——

(甲) 跳躍，過頭擲球和自由式擲球，可試行兩次。

(乙) 自由式擲球（任用一臂拋擲），惟擲時不可踰越界線。

(丙) 壘球擲準測驗，與試者須將球擲中於離地六吋之直徑六呎的圓形靶上。在試擲五次中，至少須中鵠兩次，且擲者不可踰越界線。

(丁) 一日只能舉行一種測驗。(游泳可隔日舉行)。

(戊) 若一項不能及格，則取銷其本日的測驗資格。

(己) 正式的測驗應歸體育部辦理如下：

測驗一——隨指導者的便利。

測驗二——隨指導者的便利。

測驗三——六月間。

(庚) 體育部對於測驗及格者應給以下列各種獎品：

測驗一——一張古銅色印的獎狀。

測驗二——一張紅色印的獎狀。

測驗三——一張藍色印的獎狀。

三種測驗完全合格之後，特給金質別針一只，以資鼓勵。

測驗合格的標準：

(甲) 十四歲以下應通過測驗一；十七歲以下應通過測驗二與三。

(乙) 須能接近於測驗的標準，或完全達到測驗的標準。

(丙) 達到該年齡的標準。

測驗一 (十五歲標準) ——

男：(A) 立定跳遠

五呎十吋

(B) 擲球 (過頭)

三三呎

(C) 五十碼賽跑

七·六秒

(D) 擲球 (自由式)

四五呎

女：(A) 立定跳遠

四呎十吋

(B) 擲球 (過頭)

二八呎

(C) 五十碼賽跑

八·四秒

(D) 擲球 (自由式)

三五呎

測驗二 (十七歲標準) ——

男：(A) 立定跳遠

六呎六吋

(B) 擲球 (過頭)

三九呎

(C) 七十五碼賽跑

一〇・四秒

(D) 擲球 (自由式)

六〇呎

(E) 引體向上

六次

女:  
(A) 立定跳遠

五呎二吋

(B) 擲球 (過頭)

三〇呎

(C) 五十碼賽跑

八秒

(D) 擲球 (自由式)

四五呎

(E) 引體向上

一次

測驗三 (十九歲標準)

男:  
(A) 立定跳遠

七呎二吋

(B) 擲球 (過頭)

四二呎

(C) 百碼賽跑

一三秒

(D) 棒球擲遠

一五〇呎

(E) 引體向上

八次

(F) 游泳(自由式)

二二〇碼

女(A) 立定跳遠

六呎

(B) 擲球(過頭)

三三呎

(C) 七十五碼賽跑

一一秒

(D) 擲球(自由式)

五〇呎

(E) 引體向上

二次

(F) 游泳(自由式)

二二〇碼

茲附男女生年齡標準表各一，以資參考。

年 齡 標 準 表——男 生 適 用

年 齡	跳		過 頭	擲 球	跑			器 械	
	立 跳	跳 遠			短	百 碼	引 向 上		攀 繩
11	呎—吋	呎—吋	呎	自 由 式	五〇碼	七五碼	百 碼	次	呎
12	4—10	呎—吋	呎	呎	$8-3$	$12-3$	$16-1$	1	13
13	5—0	呎—吋	呎	呎	$8-1$	$12-1$	$15-3$	2	14
14	5—2	呎—吋	呎	呎	$8-0$	$11-4$	$15-0$	3	15
15	5—6	呎—吋	呎	呎	$7-4$	$11-2$	$14-2$	4	16
16	5—10	呎—吋	呎	呎	$7-3$	$11-1$	$13-4$	4	17
17	6—2	呎—吋	呎	呎	$7-2$	$11-0$	$13-2$	5	17
18	6—6	呎—吋	呎	呎	$7-1$	$10-4$	$13-1$	5	18



年齡標準表——女生適用

年齡	跳			擲球		短跑			器械		
	立	跳	跑	過	自	五〇碼	七五碼	百碼	引	攀	舉
	定	遠	跳	頭	由				體	繩	膝
	遠		遠	頭	式				上		
11	呎一吋	呎一吋	呎一吋	呎	呎	秒 $\frac{1}{5}$ — $\frac{1}{5}$ 秒	秒 $\frac{1}{5}$ — $\frac{1}{5}$ 秒	秒 $\frac{1}{5}$ — $\frac{1}{5}$ 秒	次	呎	次
12	4—2	6—6	2—9	21	30	9—1	14—0	16—4	1	3	16
13	4—4	7—0	2—10	23	32	9—0	13—3	16—3	1	4	25
14	4—6	7—2	2—11	25	35	8—4	13—2	16—2	1	4	28
15	4—8	7—6	3—0	27	38	8—3	13—1	16—1	1	5	30
16	4—10	7—10	3—1	28	42	8—2	13—0	16—1	2	6	32
17	5—0	8—0	3—2	29	45	8—1	12—4	16—0	2	7	35
18	5—2	8—2	3—3	30	48	8—1	12—4	16—0	2	8	38

(一)獎章測驗 此種測驗分爲初、中、高三級。每一級及格，給之以一只小獎章（獎章價值必須

低廉纔好）。三級獎章樣子可相同，顏色不可相同，中心用初、中、高三字或增加星的數目，以示

區別，每一級試驗有三種運動，如有兩種成績超過標準，而一種不及，仍不能算為及格；必須三種均能達到標準，纔能算是一級及格。第一級及格，即給他第一級獎章；第二級及格，即給他第二級獎章；第三級及格，即給他第三級獎章。凡得到較高一級獎章，須即交還原級獎章。至於各級成績的標準，可依學生年齡、體高、體重三者合用的分組方法而為公允的測驗。（附表於左）

(一) 男女年齡體高體重分級表

指數	體高	年齡	體重	指數	指數之和
1	50—51	10—10—5	60—65	1	15以下
2	52—53	10—6 10—11	66—70	2	第一級
3		11—11—5	71—75	3	
4	54—55	11—6 11—11	76—80	4	16—20
5		12—12—5	81—85	5	第二級
6	56—57	12—6 12—11	86—90	6	
7		13—13—5	91—95	7	21—27
8	58—59	13—6 13—11	96—100	8	第三級
9		14—14—5	101—105	9	
10	60—61	14—6 14—11	106—110	10	28—33
11		15—15—5	111—115	11	第四級
12	62—63	15—6 15—11	116—120	12	
13		16—16—5	121—125	13	34—39
14	64—65	16—6 16—11	126—130	14	第五級
15	66—67	17—17—5	131—133	15	
16	68	17—6 17—11	134—136	16	40以上
17	69及以上	18及以上	137及以上	17	第六級

說明：體高64吋的學生——體高指數是14，

年齡16歲六月的學生——年齡指數是14，

體重126磅的學生——體重指數是14；

指數之和是42，該生屬於第六級。

(二)各級男女運動測驗及格標準表

百公尺		五十公尺		項目 海濱 各級	級別
女	男	女	男		
18.8 秒	16 秒	10.2 秒	9 秒	級一第	
18.5 秒	15.8 秒	10 秒	8.8 秒	級二第	
18.2 秒	15.6 秒	9.8 秒	8.6 秒	級三第	
18 秒	15.4 秒	9.6 秒	8.4 秒	級四第	
17.8 秒	15.2 秒	9.4 秒	8.2 秒	級五第	
17.6 秒	15 秒	9.2 秒	8 秒	級六第	

學繩		引體向上		壘球比準		壘球擲遠		籃球擲遠 (自由式)	
女	男	女	男	女	男	女	男	女	男
1 尺公	1.60 尺公	1 次	1 次	10 分	14 分	25 尺公	30 尺公	12 尺公	20 尺公
1.20 尺公	1.80 尺公	1 次	1 次	12 分	16 分	26 尺公	32 尺公	13 尺公	21 尺公
1.40 尺公	2 尺公	1 次	2 次	14 分	18 分	27 尺公	34 尺公	14 尺公	22 尺公
1.60 尺公	2.20 尺公	1 次	2 次	16 分	20 分	28 尺公	36 尺公	15 尺公	23 尺公
1.70 尺公	2.40 尺公	2 次	3 次	18 分	22 分	29 尺公	38 尺公	16 尺公	24 尺公
1.80 尺公	2.60 尺公	2 次	3 次	20 分	24 分	30 尺公	40 尺公	17 尺公	25 尺公

立定跳高		立定跳遠		跑跳高		跑跳遠	
女	男	女	男	女	男	女	男
.65 尺公	.80 尺公	1.30 尺公	1.60 尺公	.80 尺公	1.12 尺公	2.20 尺公	3.40 尺公
.70 尺公	.85 尺公	1.40 尺公	1.70 尺公	.85 尺公	1.14 尺公	2.35 尺公	3.50 尺公
.75 尺公	.90 尺公	1.50 尺公	1.80 尺公	.90 尺公	1.16 尺公	2.50 尺公	3.60 尺公
.80 尺公	.95 尺公	1.60 尺公	1.90 尺公	.95 尺公	1.18 尺公	2.60 尺公	3.70 尺公
.85 尺公	1 尺公	1.70 尺公	2 尺公	1 尺公	1.20 尺公	2.70 尺公	3.80 尺公
.90 尺公	1.05 尺公	1.80 尺公	2.10 尺公	1.05 尺公	1.22 尺公	2.80 尺公	3.90 尺公

(三)進步測驗 進步測驗即於開學時作一首次的測驗；再於學期之中或學期之末繼續測驗，以考察學生進步的程度，及教員自身訓練方法之適宜與否。此種測驗最能增加學生努力體

育的熱忱，並促進教員致力於教學的改善。

#### (伍) 考成的方法：

除上述各種運動測驗的標準外，對於學生體育成績計算方法亦須加以縝密的計劃。體育測驗之主要目的，在喚起學生的運動興趣，養成學生良好的運動精神與態度；並能鼓勵學生勤於練習和力求進步的熱誠。所以體育測驗不可偏重於技能方面，而漠視了精神、態度和道德；因為人們的體格多不相同，即固有運動的能力亦有差異，倘若專重技能測驗，則將增加強者驕矜的態度，而使弱者常陷於失望之中了。以教育的觀點論之，這種無價值的測驗是應該竭力避免的。

茲擬下列三種測驗成績計算標準，以供採擇——

#### (一) 第一種測驗計算法

(1) 勤惰佔百分之三十，

(2) 精神與態度佔百分之三十，

(3) 進步佔百分之四十。

此種測驗，目的在激勵學生運動的興趣，態度和精神。所謂「進步」成績的測驗，即於開學時

舉行首次測驗；後於學期之中及學期之末再行再測驗，計其成績的進步，以定分數的高低。

(二) 第二種測驗計算法

(1) 正課佔百分之五十，

(2) 課外運動佔百分之三十，

(3) 早操佔百分之二十。

此種測驗，目的在使學生明瞭課程的輕重與價值；若要獲得體育成績的全與優美，對於各種體育課程就該努力了。

(三) 第三種測驗計算法

(1) 技術佔百分之四十，

(2) 知識（運動規則及方法）佔百分之二十，

(3) 態度（道德及精神）佔百分之四十。

此種測驗，目的在使學生除注重日常運動的技術和態度外，對於運動的規則和方法亦須留意。

#### 第四節 班上的管理

教師的管理能力如何，對於教學效能乃有莫大的影響。普通班級管理法，應注意下列各點：

##### (壹) 計劃教授單元——

體育教師對於每一個教授單元，如目標的確定，內容的分配，和指導的方法，均須有一定的計劃。惟有有目的的活動，纔能喚起學生對於運動的興趣與努力；惟有適當分配的教材和合宜指導的方法，更足增進教學的效能，以達到體育的目的。

##### (貳) 準備教具——

教師於上課之前，應將所用的教具準備完妥，佈置周密，以免浪費寶貴的光陰。一般教師對此多不注意，每於上課時要用足球，便須跑去找出來；要用籃球，又須跑去找出來。這樣不但時間不經濟，而且會減少了學生的興趣。

##### (參) 準時上課——

學生準備上課，如更衣沐浴等，應愈快愈妙，既不誤時，又可養成敏捷和衛生等習慣。如果上課



時，學生陸陸續續的來，來了又很迂緩的更衣，換鞋，毫無興奮精神，這便是極不好的習慣。

(肆)簡捷點名——

人數多的班級，呼名法太費時間，而且減少上課的興味；因為已點到的閒着沒事，未點到的枯立等着。這樣的辦法是很不妥當的，故點名須有節省時間的計劃。

(伍)教練基本隊形——

若要節省活動變隊的時間，最好於開始教練時便教以各種基本隊形，練習純熟，以資應用，使變隊可以敏捷，以增加活動的效能。普通應用隊形，有下列三種：

(一)橫隊形 點名，穿花跑，跑步及行進時用之。

(二)圓隊形 舞蹈及遊戲時用之。

(三)縱隊形 點名，替換賽跑，體操，技能訓練，各種遊戲及小隊教練時用之。

(陸)實行分組練習——

人數太多的班級，不論管理上或教學上都要感到困難。補救的方法，惟有實行分組練習。普通每組以八人至十人為最適宜。各組設一組長，幫同教員負責管理和指導。教員對於各組組長，須另

外加以指導並授以教學方法。假定一班四十人，分爲四組，每組十人，每小時上課時間爲五十分鐘，除點名排隊等時間十分鐘外，尙餘四十分鐘，每十分鐘依次換組練習，這四組的不同運動使可以輪流練習完畢了。

(柒)各組領袖的選擇和養成——

教師教學時一人精力有限，不能顧到各組練習，所以必須指派或選舉學生中技能優越而有領袖能力者爲組長，幫同教師負責管理並指導各組的活動。在施行分組教學法的學校裏，應組織領袖班，每週聚會一次，商議關於下列的事宜：(1)教材的選擇和研究。(2)活動時的管理，訓練和指導方法，最宜注意使之瞭解。(3)過去錯誤的討論，解釋和改正。其主要之目的，在養成領袖能力和服務合作的精神。

(捌)多舉行各種團體比賽與表演——

爲謀普及體育及增進教學效能起見，體育課內應多舉行班內及班際團體比賽。此種比賽最好每月舉行一二次。其比賽項目，卽就每月所授的各種活動中擇其最適宜而尤有興趣者數種而用之。其管理方法，應注意下列各種事項：(一)場地的佈置，(二)比賽的日期，(三)比賽的項目，(四)

比賽的年級與人數，(五)比賽的規則，(六)比賽的秩序，(七)比賽的職員等等。體育教師對於上述各種事項應作縝密詳細的計劃，並將此計劃預行公佈。這樣，既使比賽的秩序與精神，益臻完善；又使學生於課內外活動時，作充分之準備，藉以養成其愛好運動的習慣與態度。惟各種團體比賽之方法甚多，採用者須視學校的實際的情形，比賽的目的和比賽的項目而定。茲將各種團體比賽方法介紹於下，以供採擇：

(一)接力比賽法 (Relay method)

「接力比賽法」為團體比賽法中最普通最簡易的一種。茲所述者係為團體接力比賽，採用往返之直徑比賽法。運動項目中，如短程賽跑、馬鈴薯賽跑、蛙躍競走、僂僂競走、四足競走、推車競走等等，均適用此種比賽法。

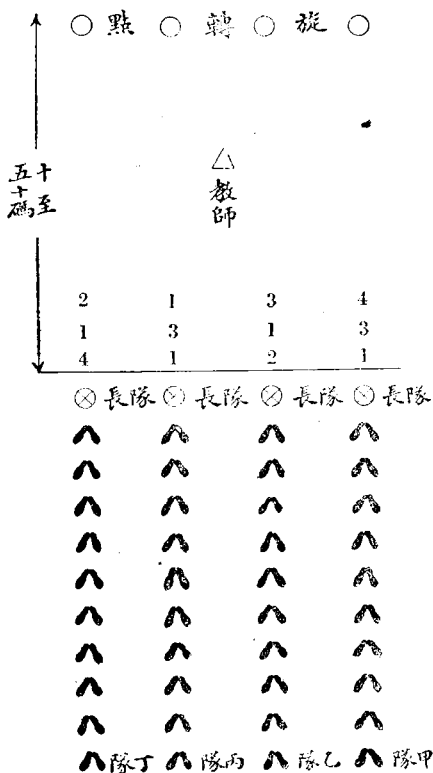
比賽時，採用分隊法，自二隊至十二隊均可，以四、六、或八隊為最適宜。每隊人數至少八人，至多二十五人，以十二人至十五人為最合式。如全隊為六十人，可為五小隊，各成縱行，平行而立，各隊相距約十呎。

每隊指定隊長一人，負該隊進行之完全責任，維持本隊秩序，並注意隊員之犯規與否。隊長亦

可加入比賽，惟須為最先或最後之一人，以便執行職務。

計分方法以加入隊數之多少為標準，例如五隊比賽，則每次前五名以5、4、3、2、1計分。六隊比賽，則以6、5、4、3、2、1計分。餘可類推。在室內舉行比賽時，可將每次各隊之分數，佈告於起跑出發處，待賽畢時結算之；在室外舉行比賽，則可於適當地點，高懸一方記分板以記之。

比賽之前，須將各種設備佈置完全。各人跑至對方時，須繞過「旋轉點」（立竹竿或作其他



標記以爲旋轉之點均可。教師須在未賽之前，將一切規則及方法說明詳盡，並使一二人示範，然後方可開始。如此舉行，於四十分鐘內，可賽畢八種運動。（附圖於二三面）

以上所述，不過爲接力比賽最普通之一例。如富有經驗的教師或領袖，可於任何場合中隨時參酌情形，隨機應變，運用無窮。

### (11) 織梭比賽法 (shuttle method)

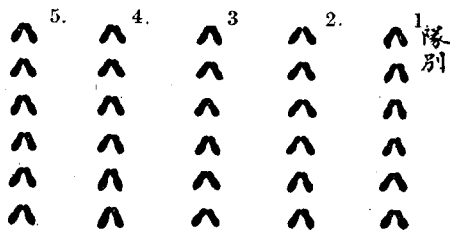
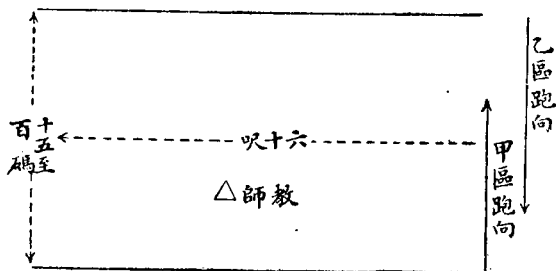
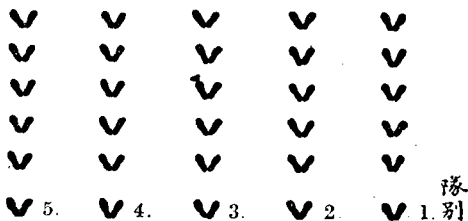
此種比賽，一來一往，形式極似織布之梭，故曰「織梭比賽法」。此類運動，含有距離性質，跑跳擲三類運動之比賽，均可適用。

A 跑的比賽——劃平行線二條，每隊約佔十呎至十二呎之長度；如有三隊，則須長三十呎至三十六呎。二線相距視比賽之項目而異。（附圖於二五面）

開始比賽時，全體學生分爲數隊，每隊又分爲二小隊相對而立（圖見二五面）。出發處的第一人，一手執短棍一枝，發令後即向對方快跑，將棍授與對方本隊的第一人，此人接棍後則向出發線奔跑，授棍與對方的第二人。如此一來一往，繼續競賽，以首先完畢之一隊爲勝。比賽時，應注意（一）起跑前兩足均須站於線後。（二）接棍前不得向前跑。（三）棍不得由空中傳

遊(四)各隊員跑完均須在指定的地點依次排列

(區乙之隊各)



(區甲之隊各)

B. 跳的比賽——全體學生分爲二大隊，排列於場之各一端，成橫隊式。二隊之間，劃一基本

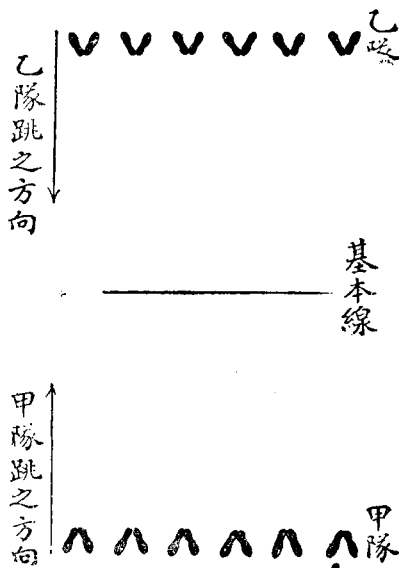
或名決勝線。開始比賽時，甲隊之第一人立於基本線後，向前遠跳；裁判員即在其離線最近之落地點，作一記號。然後乙隊之第一人即自此點或記號處，向對方前跳。照上法一來一往。乙隊之唯一的在跳過基本線以取勝甲隊則反之。（附圖於下）

C. 擲的比賽——一切組織和方法，與跳遠同；惟兩隊相距之遠近，則視比賽之項目而異。（上述各法，多用於非正式的比賽）。

(三) 遞增比賽法 (cumulative method)

遞增比賽法適用於跑、跳、擲、比力及比準五種運動。茲分述之如下：

A. 跑的比賽——與賽者數隊，由教師或指導者支配各立於長方形跑圈之外。各隊之第一人

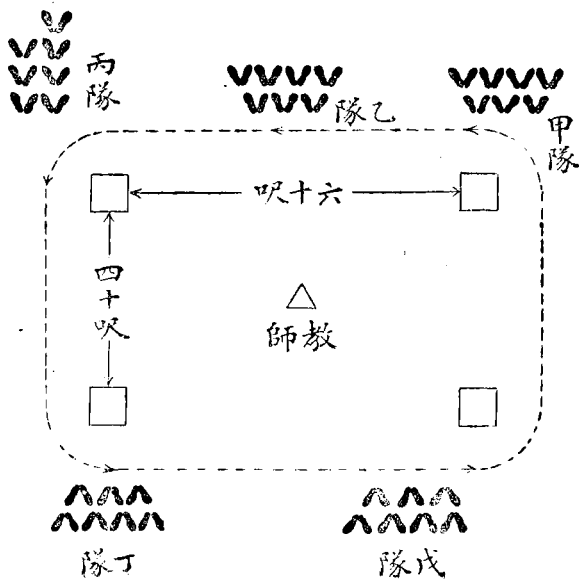


均執一替換棍，在跑圈上準備，餘則在場外準備。

發令後，各隊第一人即向前快跑，其次一人則入圈內準備；及接到第一人的替換棍時，繼續前進。裁判員應注意各隊恢復原位之先後次序，以定其名次。（附圖於下）

B. 跳的比賽——分隊比賽，縱行站立，各隊距離以十呎為度。各隊第一人，在起跳線後向前跳，其第二人則在第一人之足跟落地點起，繼續向前跳，餘類推。至各隊隊員

依序跳完時，計其所得距離之遠近，以定名次。（附圖於二八面）







#### (四) 淘汰比賽法 (elimination method)

此種比賽法，適用於跳、擲、踢及騰越等運動。

A. 測遠運動比賽法——比賽時可參酌學生的年齡與運動程度，而定一最低標準的遠度。例如立定跳遠之最低遠度為四呎，則可於運動場上劃兩條平行線（相距四呎）。全體運動員排列一線之後，令各人從此線後向彼線跳去；越過彼線者仍列原處，否則被淘汰。及各人比賽之後，即將彼端之線向前移動，每次移遠三吋及五吋（關於擲或踢之運動，則移遠二呎至二十呎）。佈置既畢，及格者舉行第二次比賽，如上法繼續淘汰，最後僅留一人，即為優勝者。

B. 測高運動比賽法——比賽時與測遠，大概相同。其法先定一最低高度，一次不能跳過者即受淘汰；大概以七八次高度之增加，能定勝負為準則。

#### (五) 分級比賽法 (rank method)

分級比賽法按各種比賽性質，定為若干級。凡運動員能超過一級者得一分，二級者得二分，三級者得三分，餘類推。跑類項目的分級，以時間的距離為標準；跳和擲兩類項目的分級，則以空

間的距離為標準。所分級數之多寡與各級距離之大小，應視運動性質和運動者的能力而定。分級比賽，記分法亦可與越野賽跑相同。即成績愈好，得分愈少；反之成績愈壞，分數愈多。例如十人賽跑，第一名得一分，第十名得十分。分級比賽時可預定為十級至十五級，將各項成績與分數作一對照表，手續簡單，甚為合用。茲將百碼賽跑為例，作一對照表。其他各項運動比賽的分級法可照此；惟空間與時間的距離，則視各項目之不同而定。

### 百碼賽跑

級分	績成
1	秒 11
2	12
3	13
4	14
5	15
6	16
7	17
8	18
9	19
10	20

### (六)分數制比賽法 (point method)

分數制比賽法的編製，完全應用統計學的百分數計算法。先將各項運動成績的單位，翻成百分之單位。例如採用百分制，則成績最高者得百分，最低者無分，其他成績可按標準而給以分數。其法有二：

A. 等加分數——最普通的記分表，即根據「等加」的成績，給以等加的分數。例如百碼賽跑，採用百分制計算法。假定世界最高的成績為八秒，得一百分；最低的成績為十三秒，得零分。今以一秒之十分一，定為一級；則八秒至十三秒之間，可分為五十級。以百分法計之，每級之數可得百分之二，即二分。其他如跳高，跳遠等各種運動，均可仿此「等加」分數計算法，製表應用。

B. 遞加分數——此即每級成績所加成的分數，依次遞增。例如跳遠，假定最低成績為十一呎，得二分；進步至十二呎，則加四分，得六分；進步至十三呎，則加六分，得十二分；進步至十四呎，則加八分，得二十分；餘類推，依次遞增，及成績至二十呎時，則得百十分。其他各種運動，亦可照此法分別製表應用。（附表於左）

分數表

總得分數	遞增分數	跑跳遠
2	2	11
6	4	12
12	6	13
20	8	14
30	10	15
42	12	16
56	14	17
72	16	18
90	18	19
110	20	20

(七)分團聯合比賽法 (group method)

此爲大團體的競技運動。所謂分團聯合比賽，卽由同一系統下的各團體互相比賽。其根本原則，卽將人數不等的各團體總成績之平均數比較之，以定各團體名次的高下；同時亦可作個人成績的比較，誠爲一舉兩得。

凡屬數量的運動項目，均適用此種分團聯合比賽法。其選擇運動的標準，以時間、設備、人數、地點、比賽情形及程度而定，總以簡而易舉者爲佳。

## 第二章 正課

### 第一節 體育課程的編製

教師對於體育課程，於開學之前須有整個的計劃，始能達到本學年預定的體育目的，和增進教學的效能。編製體育課程時，應注意下列各點：

- (一) 學生的能力、需要和興趣。
  - (二) 學校設備和環境的可能與限制。
  - (三) 教材選擇與分配，須與時令相適宜。
  - (四) 編製體育課程時，應詳列每學年每學期及每週課內外作業要項。
- 茲擬學校體育具體計劃表及各種體育教程表格如次，以供參考：

#### (甲) 學校體育具體計劃表

課程綱要							附註
正課	年級	日	標	內	容	方	
課 外 運 動	一						(一) 目標：要簡明，並須能適應各級學生的能力，需要與興趣。 (二) 內容：須將各級正課，課外及早操的教授細目，一一填入。 (三) 方法：說明正課的教學法和普及課外運動的組織法要點。
	二						
	三						
	四						
	五						
	六						
早操							

- (四) 每年度預算收入支出務求平衡。
- (三) 各項用途應作詳細具體計劃後，將各種用費悉數填入，以便稽核。
- (二) 學校體育經常費應歸建築費與設備費項下。
- (一) 學生體育費應歸銷耗費項下。

經	費	來	源			
銷耗費	1. 2. 3. 4. 5.	川	學生體育			
	修理費					
	建築費					
	設備費					
	雜費					
學校體育經常費 (應佔百分之二·三)	合計：	合計：	合計：			
				合計：		
					合計：	
						合計：



<p>各種體育活動及組織</p>	<p>體育研究會，體育委員會等組織？                  運動會——秋季，春季？                  體育遊藝會？                  遠足旅行？                  校內比賽？                  校外比賽？                  其他？</p>	<p>(一) 體育會組織，須附呈該會簡章。                  (二) 各種體育活動，應將運動日期，地點及程序，詳細說明。                  (三) 如有組織選手隊，須附載選手管理辦法。</p>
<p>體育書籍</p>	<p>現有書籍：                   本年度擬行添購的書籍：</p>	
<p>備註</p>	<p></p>	

注意：此表應於開學前填寫兩份，體育主任(簽名蓋章).....  
 送校或呈驗核准。校 長

(附註)吾國學校體育，因缺乏整個具體計劃，以致進步十分遲緩。閩省教育廳體育督學吳德懋君有鑒及此，本年度乃製就此表，分發各學校填寫，呈廳核准後切實施行。此法對於促進學校體育，甚有效力。竊望體育教師於每年開學之始，能將各種新計劃，依左列表格，填寫完全，使學校體育經費的支配，課程的編制，行政與管理的方法，擊劃周詳，自能處置裕如，有條不紊。似此有計劃的學校體育，是很容易進展的。

(乙)體育教程年表(簡易師範一年級)

校				曆	運動種類
秋					
十二月	十一月	十月	九月		
			趕馬。 拔河。 爭毬球。		遊戲
			。山熊跳舞 。單足全 。躍。疊雜 。漢中各種 。基本部位		運動巧
			(一)。 縱木馬		運動械
			籃球胸前 傳球。籃 球相對傳 球。壘球 比準。		運動類
			團體競爭 。三十米 。接力賽跑 。起跑訓 練。		運動徑
			土風舞的 基本步伐		活韻律
					活水動上
					活冬動季



機巧運動	(二)白熊跳舞單足全蹲。	(一)曼羅漢各種基本部位練習。	(一)複習。	
器械運動	(一)低單槓(一)。	(一)縱木馬(一)。		(二)複習前二課。
球類運動	(一)籃球胸前傳球。 (二)壘球比準。		(二)籃球相對傳球。	
田徑運動		(二)團體競爭。	(一)三十米接力賽跑。	(二)起跑的訓練。
韻律活動		(二)土風舞的基本步伐。	(二)複習。	(二)複習。
水上活動				
冬季活動				

(附註)教師對於每週所授教材，亦須有預定的計劃。每週正課二小時，第一小時與第二小時的教材，應作不同的記號。

## 第二節 遊戲

遊戲是學生最喜歡的活動，他們一部分的光陰曾經消磨在遊戲之中；而他們健全的體格，活

潑的精神和濃厚的興趣等等也就是從遊戲中得來的。遊戲之所以能受學生的歡迎，自有牠的特殊價值。茲將遊戲的價值，遊戲的目的，遊戲須知和遊戲的方法分述如下：

(壹) 遊戲的價值——

(一) 娛樂 遊戲比較學校其他的科目，更爲歡暢活潑，算是兒童最好的娛樂方法。

(二) 衛生 遊戲時全身大肌肉活動，可使身體強健，並能增進循環與呼吸等的作用。

(三) 組織簡單 遊戲時不須嚴密的，複雜的組織，只要學生集合起來，略加編制，便可開始遊戲了。

(四) 技能容易 遊戲不需要特殊的技能，任何學生事先沒有練習過的，也能够做得很好。

(五) 教育上的價值 發展神經和肌肉的協同，助長身體的控制，增加動作的敏捷，減少身體反應的時間。

(六) 社交上的價值 養成良好運動員之德性，如忠心、合作、責任心等。

(七) 多自然活動 遊戲中的自然活動，較其他的工作爲多。

(貳) 遊戲的目的——

(一) 供給學生機體充分發育的機會。

(二) 發展學生的勇敢膽量、堅持性、啓發性、發明性、決斷力、判斷力、自信力、順應的思想和敏捷的反應。

(三) 供給學生機會去發展適合於社會需要的羣性、合作與犧牲；對於團體或機關的忠心和做領袖的資格。

(四) 養成學生仁俠的精神和愛國的風尚。

(五) 養成學生以運動與遊戲爲娛樂的習慣。

〔叁〕遊戲教學須知——

(一) 遊戲要敏捷而活潑。

(二) 發展遊戲精神，避免苦工觀念。

(三) 要維持秩序。

(四) 提倡公正的遊戲，注重遊戲的規則。

(五) 在遊戲時間內，要使全體活動而且舒暢。

(六)排列隊形，愈快愈妙。

(七)開始遊戲前，一切都要準備妥當。

(八)遊戲時間的長度要適中，太長了無興趣，太短了不暢快。

(九)採取遊戲的種類不必很多，以活潑的、嫺熟的、興奮的遊戲為有益。

(十)一種遊戲稍加變更時，可以增進學生興趣與熱誠者變更之；但須注意到稍加變更之後是  
否有進步。

(十一)所用的界線或界限，應使其十分正確，免生錯誤。

(十二)每隊應有一員領袖。

(十三)分隊遊戲時，優良的一隊可為他隊的典型，以資仿效。

(十四)遊戲時隊形的變換，以少為宜，要把變換隊形的時間用之於遊戲的活動纔好。遊戲時所用的器具亦應減少變換，以免浪費時間。

(十五)遊戲時應絕對遵守規則，並聽從教師的指導與矯正。

(肆)遊戲的方法——

(一) 同伴拍人

人數——八人至四十人。

場所——操場或健身房。

方法——兩人自由成一組，各組不必排列。成組的兩人，須互挽靠近的兩手，旁的手可握拳叉腰。另選兩人，一爲追趕員，一爲被追人。被追人走向任何一組，若和甲挽手，那麼乙就該跑開，代做被追人；若和乙挽手，甲就該跑開。被追人若被追趕員拍着，則彼此交換職務。如此繼續遊戲，盡興而止。年齡稍長的學生遊戲時，每組的人看見被追人要來挽手，可設法避之，使他不易挽到；但臂膀仍須張開，不得靠着軀體。

(二) 隊長躲球

人數——三十人以上。

場所——健身房或運動場。

器具——籃球一。

佈置——先畫二個同心圓圈，一個直徑四十至五十呎，一個直徑五呎（圖見四四面）。次分



運動員爲甲乙兩隊。甲隊隊員散立於外圈的外面，乙隊隊員散佈在兩圈的中間；乙隊隊長站在小圈中，由本隊隊員保護之。

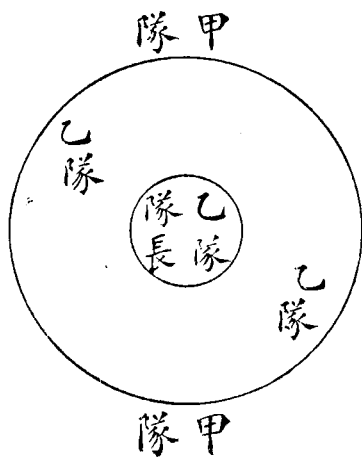
方法——甲隊隊員接到公正人的球，就向乙隊攻擊；若乙隊隊長被擊後，那麼甲隊隊長可就乙隊隊員中任擇二人，使其出局。此時乙隊隊長仍站在圈，遊戲繼續下去，到了規定的時間

（三分鐘或五分鐘），乙隊尙剩若干人，即得若干分。乃交換位置，連續遊戲；到時間終了時，何隊多得分數者爲勝。隊員保護隊長時，須用足或前臂以阻球，不得運用身體其他的部分；否則被擊者，即須出局。

（三）趕馬遊戲

人數——十人以上。

場所——操場或健身房。



方法——全體學生中先由一人爲趕夫。其餘的人拉手成一圓圈，而後把手放下，背在後面趕馬夫拿着棉棍在圈外跑，乘人不備時便把棉棍傳給別人，他隨即替代了此人的位置。此時站在接棉棍者右邊的人就要立刻向右繞圈子快跑一周；接棉棍者跟着追打，直到原位爲止。然後再照前法，繼續做下去。

#### (四) 拔河

人數——十人以上。

場所——運動場或健身房。

用具——粗繩一條，長六十呎至一百呎。

方法——繩的中央，繫一手巾爲中點；兩邊離手巾各十呎的地方，另外做個標記。地上做的標記，和繩子的地位同。遊戲時，學生分爲甲乙兩隊，各隊拉着繩的一端（不得拉着繩的中點和距離十呎以內的地方）。末尾一人可以把繩子纏在身上。繩子的中點與地上的標記要一致。佈置好了，公正人吹笛，兩隊的人各自竭力向後拖拔。如甲隊距離中心十呎的地方被乙隊拉過地上的標記，就算乙隊勝。但拖拔時，任何一隊不得把手放鬆，否則作爲失敗論。

## (五) 跳背比賽

人數——十人以上。

場所——操場或健身房。

方法——分遊戲者爲兩隊（如人數衆多，則可分爲數隊），各隊人數相等，都排成單行。每隊第一人以兩手置在膝上，偃腰而立。第二人把手按在第一人的肩上，躍身跳過，然後立在第一人前面一步之地。第三人則跳過第一第二兩人而照式立着。以後諸人依次一一跳躍。待各人都跳完畢後，第一人也自各人背上一一跳過，待跳過末一人後，第一人可立在一旁。其他諸人也如第一人依次一一跳畢而向旁邊立着。何隊最先剩下一人偃腰立着者，卽爲何隊獲勝。換一句話說，卽何隊的隊員最先在各隊員背上都跳過者，卽爲何隊獲勝。

## (六) 國王登山

人數——二十人以上。

場所——體操場或野外。

方法——場中最好有個高約二三呎的小土邱。若無土邱，則在地上畫一個徑約六呎的圓圈。

遊戲時，學生分爲兩隊，每隊選一人爲國王。各隊的人都圍在土邱下或圓圈旁預備。教員發令後，兩隊的人都要幫助自己的國王爬上山去，同時不許敵隊的國王登山。到了相當時候，看那一隊的國王在山上就算得勝。如兩王同在上，或沒有國王登山，均屬無效。國王的身上該做一標記，或穿特別的衣服，或掛一顏色帶，以便易於認識。

### (七) 爭綵球

人數——十人以上。

場所——操場或健身房。

用具——軟手球一個。

方法——全體遊戲員散佈場內，互相努力爭球。如球已被一個人爭到，得球者就用力拿球去打場上的人，其餘的人就要趕快跑開，設法躲避他打來的球。在球打出後，聽見爭綵球的聲音時，全體的遊戲員又向前爭取此球。凡得球到手者最好擲打靠近的人；凡躲球者須活潑敏捷以避之。此種遊戲，爲訓練學生見球被人得到時就要跑開躲避；見球打出時，就要向前爭奪。此爲公共激烈遊戲的一種，最能供男女老少許多活潑的動作與精神。

(八) 打人靶

人數——從十人至五十人。

用具——壘球(軟的)。

方法——開始遊戲時，先由一人為靶子，其餘均為打靶人。教員把球交給任一打靶人，此人接球後即向做靶子的人打去，或傳給旁的人，叫他打靶。此時旁的人，和為靶子者儘管在場上奔跑；但接球到手後應即站住，要把球打出後，方可奔跑。打不中時，無論何人都可去拾球再打。打中一次後，做靶子的人就和打靶人交換職務。

(九) 蠔殼戰爭

人數——十人以上。

場所——操場或健身房。

用具——蠔殼一只，一面塗紅色，一面塗白色。

佈置——場地的大小無定。可在場的中央畫兩條平行線，距離約十呎，名為中立區域。在中立區域的線外，再畫兩條平行線，兩邊距離要相等，這地方名為追捕區域。在追捕區域的線外，

名為躲避區域。躲避區域內再畫一個長方形的界線，就叫做俘虜區域。（如圖）

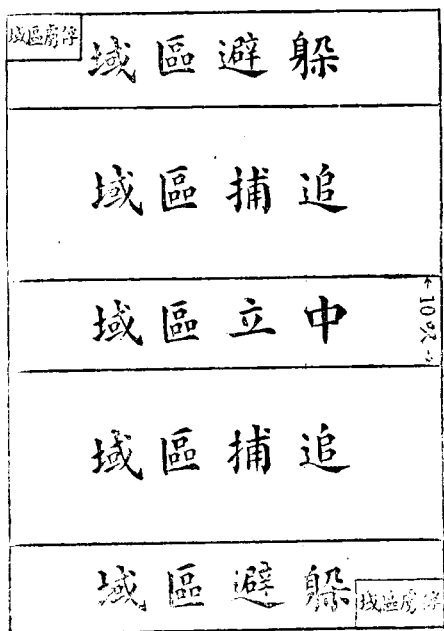
方法——分全隊為紅白兩組，兩

組的學生相向站在中立區域的線上。遊戲時，教師把蠔殼向上一擲，兩組學生都要注意那蠔殼落地時是甚麼顏色。如蠔殼落地時白色向上，那麼白組學生就該向後逃奔，紅組學生就要向前追捕。如有追者的手

拍到逃者的臂上，逃者就成爲

俘虜，放在紅組的俘虜區域內。但遇白組的人跑到躲避區域內而時，紅組的人不得再追。然後照前法繼續遊戲，至終止時獲俘虜多者爲勝，少者爲敗。

### （十）四肢爬行



方法——先就人數的多少，畫一個相當的圓圈。次使學生雜立圈中，由一人充爲爬行者。爬行時要四肢落地，但可以舉起一股擊圈內的任何學生。被擊者或因逃避而走出圈外者，都嬰代做爬行的職務。

### 第三節 機巧運動

#### (壹) 機巧運動的價值

(一) 機巧運動能使運動者，在短時間中和小場所內，得到異常興奮的情趣，和異常活潑的動作，其價值遠過於體操。

(二) 機巧運動有幫助生活，避免障礙與應付環境的價值。

(三) 機巧運動，不論在何種設備或環境中均有練習的可能，並可隨時運用如意。

(四) 機巧運動有養成社會道德並造就健全公民的價值。

(五) 機巧運動有發達神經肌肉協作教育的價值。

(六) 機巧運動有發達休閒時的遊戲態度及技能的價值。

(七) 機巧運動有發達機體組織與矯正身體缺陷的價值。

### (貳) 機巧運動的目標

(一) 鍛鍊健全的體格。

(二) 養成服從、耐勞、自治、勇敢、團結、互助、守紀律諸美德。

(三) 發展內臟器官，使其具有充分的功用。

(四) 增進肢體感官上的靈敏反應。

(五) 養成生活上必需的運動技能。

(六) 養成優美的正確姿勢，與健身的娛樂習慣。

### (參) 機巧運動的方法

(一) 單人的機巧運動

(1) 向前滾翻 這就是通常翻筋斗。運動者把頭和手倒置於地上，頭向前屈，兩腳用力一蹬，背向前滾翻；於是上體起而兩腳落地。如有優美的姿勢，可在兩腳起立時用手握住踝關節，並可不用兩手着地，而行滾翻的動作。此種動作的功效，在養成身體平均，使姿勢自然優



美；激刺內臟，使其作用旺盛；培養兒童的自制力，使能聽從神經的指揮；並增進兒童心身和諧，彼此相互應付與聯絡的功能。

(2) 向後滾翻 此為向前滾翻的相反動作。運動者屈膝迅速坐下，同時背向後臥，靠着兩腳向後擺動的運動量，向後行滾翻的動作。

(3) 白熊跳舞 一腳蹲下，他腳前伸；次收回前伸的腳，把蹲屈的腳改向前伸。如此交換迅速做去，繼續不斷，同時兩臂側伸，保持身體的平衡。運動時須敏捷而穩固，極有興趣，且姿態亦甚美觀。

(4) 單足全蹲 一腿前舉，他腳屈膝蹲下，同時兩臂向側平舉，保持身體的平均；然後還原至直立部位，身體的任何部分不得觸地。作此種機巧運動時，腳跟應平貼地上，不宜離地。還原時，可以持起腳跟，而用腳趾站住。至於保持身體平均的方法，僅可借力於上體的前傾。

(5) 鷺鳥沒水 先拿一方硬紙片，豎在地上。運動者單腳站在和紙片相離約一二呎的地方，變體向前，一腿向後舉起；同時兩臂側伸，用口啣起地上的紙片，身體仍須保持平均，不使傾跌。

(6) 鐘針旋轉 仰臥地面腹部上挺，使腰背離地成一弓形；全身的重量支在頭腳兩部，而以頭爲中心，用腳繞行一周。演習時，頭部很費力，可用兩手於頭旁支地以助之。

## (二) 雙人的機巧運動

(1) 背上躍 甲用手和膝跪蹲在地上。乙快跑幾步，到甲的身旁時兩手着地。趁勢翻過甲的背部。此時甲可略爲擡高背部，以助乙的翻身之勢。倘躍者技術逐漸進步，則可以須甲的相助，而成爲「空心筋斗」的倒翻式，完全借用兩手的力量就是了。此種運動並無危險，兒童年齡不論大小均可練習。

(2) 推小車 甲乙兩人相對立。甲的右腳舉起，使乙用右手握住，隨即轉體向後，兩手着地，同時舉左足由乙左手握之，成一小車的形狀。行動時，甲用兩手代腳，乙緊握甲的踝節，向前推進，緩緩而行。

(3) 搖馬 甲乙二人相對立，雙手互握。甲向下跨坐在乙的腳背上，兩腳向上舉，預備使乙坐下。乙見甲坐下後，自己亦趕快坐下，此時甲的腳在乙的腿下。亦跟着落到地上。乙又把兩腳向上舉起，助甲起立，這樣兩人的部位適相反。甲起立後，隨又趕快坐下。（乙須用力併緊膝

關節和髻關節，上托甲體，使甲免去碰擊地面的危險；乙坐落時，甲亦然。此時乙又起立，如此忽上忽下，一起一坐，頗為有趣。運動時若使特別美觀，則每人起立的時候要趁勢即坐下，不稍停止為妙。

(4) 跨跳 甲乙兩人，兩手各自交叉於胸前，相向而立。甲屈左膝，乙把左腳踏在甲的屈膝上，然後跳起，跨過甲的頭部落地。

### (三) 多人的機巧運動

(1) 蜈蚣爬行 這種動作，從三人到六人或六人以上均可演習。其方法以第一人伏撐於地，第二人伏在第一人的背上，兩手向前撐地，兩膝微屈，緊貼在第一人的腰旁，兩腳背緊靠在第一人的臀部上。第三人伏在第二人的背上，兩手亦向前撐地，兩膝微屈，緊貼在第二人的腰旁，兩腳背緊靠在第二人的臀部上。第四人，第五人等均如法依次伏上，形如蜈蚣，所以叫做蜈蚣爬行。第一人用手及膝交互向前爬進，其餘的人概用手爬行。

(2) 三人推磨 六人分為甲乙兩小組。甲小組三人成三叉形，仰臥在墊上，各用足底互相緊接抵住。乙小組三人，每一人站在甲小組二人肩部線的中間，兩手各執住仰臥二人手腕之

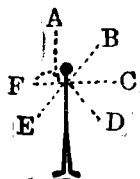
一、甲小組每人執住乙小組二人的手腕，身體挺直，腳根着地。乙小組之人提起甲小組三人，使各肩背離地。乙小組向左橫步，依圓形線旋轉十餘次，乃更換向右亦旋轉十餘次，如推動磨盤一般。再次，甲乙兩小組可對調行之。

(3) 火車過山洞 甲乙丙三人並排跪撐在墊上。丁坐在乙背上，臥下，頭部擱在甲背上，兩腳擱在丙背上，身體挺直，胸部弓起。乙待丁的臀部離背時，即從下面爬出；同時餘多的人成爲一行縱隊，緊隨乙爬行，鑽過丁的背下，環繞爬行。次換第一人跪撐在中間，換第六人代第一人，第五人代丁，依次輪流。

#### (四) 疊羅漢遊戲的方法：

##### 1. 臂的基本部位：

- A. 兩臂上伸，或彎曲過頭。
- B. 兩臂向上側斜伸。
- C. 兩臂向側平伸。
- D. 兩臂向下側斜伸。



EB. 一臂向上側斜伸；一臂向下側斜伸。

F. 兩臂上屈，（兩臂置在左右肩上）。

G. 兩臂向前斜上伸。

H. 兩臂向後斜下伸。

GH. 一臂向前斜上伸；一臂向後斜下伸。

I. 兩臂向前平伸。

2. 腿的基本部位：

A. 兩腿並立。

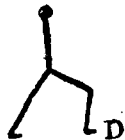
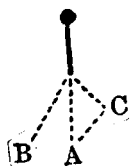
B. 兩腿開立，成八字形。

C. 屈膝。

D. 箭步。

E. 下跪——單膝下跪或雙膝下跪。

3. 軀幹的基本部位：



B. 軀幹直立。

C. 軀幹向側斜傾（面向前。）

D. 軀幹向前屈。

E. 向前屈，軀幹與臀平。

4. 疊羅漢遊戲中央人的基本部位：

A. 名稱——立正。

部位——面向觀衆。

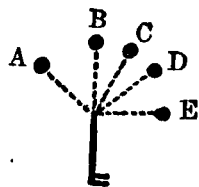
演進——兩臂上伸過頭。

B. 名稱——開立。

部位——面向觀衆。

演進——兩臂可向側平伸。

C. 名稱——斜立。



部位——面向觀衆。

演進——兩臂可向上屈，過頭。

D. 名稱——前臂立。

部位——面向觀衆或背向觀衆。

演進——兩腿可分開。

E. 名稱——蜻蜓倒立。

部位——面向觀衆或背向觀衆。

演進——兩腿可分開。

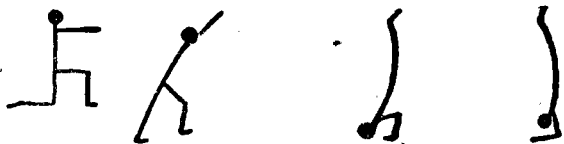
5. 疊羅漢遊戲左右端人的基本部位：

A. 名稱——箭步向前立。

部位——面向中央。

演進——軀幹可直立，兩臂向前伸。

B. 名稱——單膝立。



部位——面向中央。

演進——軀幹可向前傾，兩臂向前斜上舉。

C. 名稱——狗形立。

部位——頭部向中。

演進——一臂可向前斜上舉。

D. 名稱——蹲立。

部位——面向中央。

演進——軀幹可向前傾，兩臂向前斜上舉。

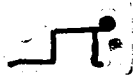
E. 名稱——趺坐。

部位——面向中央。

演進——軀幹可向前傾，兩腿向前伸直。

F. 名稱——斜膝立。

部位——面向中央。





演進——兩臂可疊於胸前，或兩手叉腰。

G. 名稱——海狗形立。

部位——頭部向中央。

演進——身可向下或向側。

II. 名稱——平衡立。

部位——面向中央。

演進——兩臂可移而向下，兩手觸及足前之地板。

I. 名稱——屈膝向後斜立。

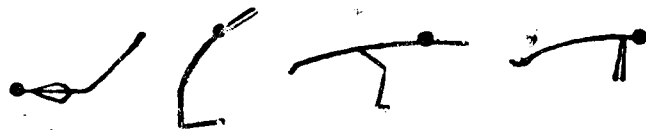
部位——背向中央。

演進——兩膝可分開，兩臂可疊於胸前。

J. 名稱——舉腿仰臥。

部位——兩腿向中。

演進——兩腿可分開，兩手抱項後。



K. 名稱——橋形立。

部位——頭部向中。

演進——身可向下或向上。

6. 疊羅漢遊戲左右翼人的基本部位：

A. 名稱——汽船形立定。

部位——面向觀衆，面向末端，或面向中央。

演進——屬於傾側方面的一膝可微屈。

B. 名稱——向後仰開立。

部位——面向觀衆，面向末端，或面向中央。

演進——軀幹可向前屈，兩臂向側平伸。

C. 名稱——雙膝立。

部位——面向觀衆，面向末端，或面向中央。

演進——軀幹可向左傾側，或向右傾側。



D. 名稱——反箭步立。

部位——面向觀衆，面向末端，或面向中央。

演進——軀幹可向前屈，與臀部成水平。

E. 名稱——伸膝立。

部位——面向觀衆，面向末端，或面向中央。

演進——未下跪之膝可屈曲於側；或未跪之腿可

向前伸，其膝非彎則直。

7. 疊羅漢遊戲中央雙人組的基本部位：

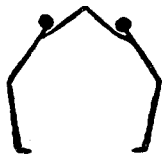
A. 一對中央人的結合式。

B. 部位——面向觀衆。

說明——內臂互交於背後。

演進——可動之腿可向側屈曲，或向前屈曲。

C. 部位——側向觀衆。



說明——兩人相背而立。

演進——可動之腿可向前平伸。

D. 部位——面向觀衆。

演進——可動之腿可向前屈。

E. 部位——面向觀衆。

演進——立於背上者，可一足前伸。

F. 部位——面向觀衆。

演進——立者之足可向側或向前分開。手立者可以前

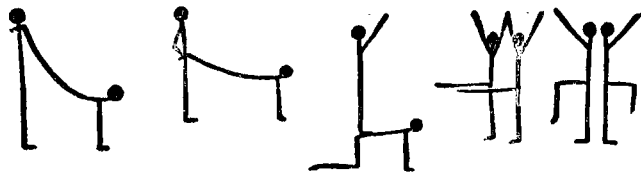
臂代手。

G. 部位——面向觀衆。

說明——手立者之兩足置於立者肩上。

演進——立者可持腳離肩，兩肘屈。

H. 部位——面向觀衆。



演進——坐於肩上者可將腿繞於立者之背。

I. 部位——面向觀衆。

說明——上首人跪於立者肩上，而跨於其頭。

演進——立者可下跪。

J. 部位——面向觀衆。

演進——跪者可起立，兩足分開或合攏。

K. 部位——頭部向觀衆。

說明——臥地者用手支持上首人的肩部，使其平衡。

演進——上首人可用兩足分或合，平衡身體。

L. 部位——側向觀衆。

說明——兩人相背倒立。

演進——腿可相觸，或各向前下降成水平。

M. 部位——頭部向觀衆。



說明——臥地者用手支持上首人的頭部，使其平衡。

演進——上首人可兩腿分開，平衡身體。

N. 部位——頭向觀衆。

演進——跪地者可用兩腳與兩手以平衡身體，面仰；上

首人則在跪地者之背上，平衡身體。

### 8. 疊羅漢遊戲兩端雙人組的基本部位：

A. 部位——兩人均面向中央。

演進——跪者可俯伏於地，分開兩臂與兩腿。

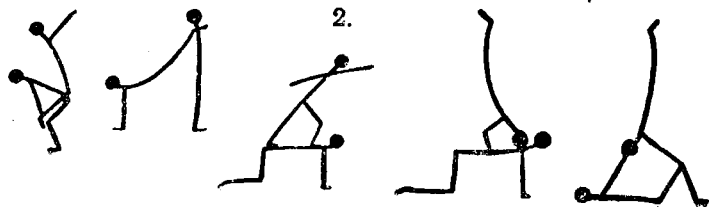
B. 部位——立者面向中央。

演進——立者可屈一膝或兩膝；手立者可作前臂立。

C. 部位——馱者背向中央。

說明——馱者壓下上首人的兩腳。

演進——上首人可面向馱者而坐，向後仰。



D. 部位——上首人兩腿向中央。

說明——兩人臂肘相交。

演進——兩人腿可分開。

E. 部位——跪者背向中央。

說明——上首人跨坐於跪者肩上；跪者扳住上首人之腿。

演進——跪者可雙膝跪地。

F. 部位——俯伏者面向觀衆，上首人背向中央。

說明——上首人橫臂於俯伏者的背上。

演進——上首人的兩腿可合攏。

G. 部位——蹲者面向中央。

演進——上首人可背向蹲者而立。

H. 部位——跪者面向中央。



演進——跪者可屈兩膝；上首人則以頭部頂地而立。

I. 部位——蹲者面向中央。

演進——兩人的腿可分開或合攏。上首人可面向蹲者

而倒立。

9. 疊羅漢遊戲左右翼雙人組的基本部位：

A. 由一對末端的單人組合而成。

B. 面向觀衆，面向末端，或面向中央。

C. 部位——側向觀衆。

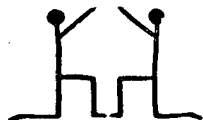
演進——(1)內腿可各向前伸。

(2)兩人可各屈兩膝。

D. 部位——面向觀衆。

演進——兩人可相向，相對之腿向側伸，互置兩手於彼

此的肩上。





E. 部位——側向觀衆。

說明——臥地者兩足靠攏。

演進——上首人可橫臥於支持者足上，面仰。

F. 部位——臥地者面向末端或中央。

說明——臥地者兩膝分開。

演進——上首人可仰面。

G. 部位——坐地者面向末端或中央。

說明——手立者握住坐地者的足踝，兩人之腿均分開。

演進——手立者可照原有部位，體向上舉。

H. 部位——立者面向末端或中央。

說明——倒垂者以兩腿繞於立者之腰。

演進——立者可屈膝，以兩手支持倒垂者的臀部。

I. 部位——僵者面向末端或中央。



說明——上首人橫臥，兩足駕於僂者的肩上。

演進——僂者可起立，兩足靠攏或分開。

J. 部位——立者面向末端或中央。

說明——立者托住上首人的腰下部位。

演進——立者可屈一膝或兩膝。

K. 部位——立者面向末端或中央。

說明——上首人的體重全在立者的肩上。兩人的手相握着，以求平衡。

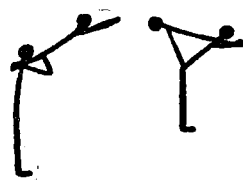
演進——上首人可用一足，立於下面人的肩上。

L. 部位——立者面向末端或中央。

說明——倒立者兩肘挺直。

演進——(1)立者可面向觀衆，兩臂側伸，以一手扶住

倒立者的兩腿。



(2) 倒立者可用頭立。

M. 部位——坐者面向末端或中央。

說明——倒立者的兩手置在坐者的腿上。

演進——坐者可將兩腿伸直。

10. 疊羅漢遊戲中央三人組的基本部位：

A. 由一對中央的雙人組及一單人組成之。

部位——面向觀衆。

說明——上首人跪在立者的肩上。

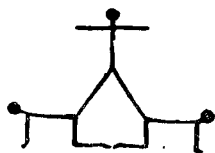
B. 由三單人組成之。

說明——俯跪者手與膝可分開。

C. 部位——面向觀衆。

演進——左右兩人可屈外膝。

D. 說明——左右兩人肩向觀衆。



演進——左右兩人可各屈兩膝。

E. 說明——中央人兩手分抱於左右兩人的腰間。

演進——中央人可深屈其膝。

F. 說明——俯跪者分開兩手及兩膝，支撐於地。

演進——坐者可各舉一腿向前平伸。

G. 說明——跪地者手與膝均分開，支撐於地。上首人兩腳

分立於跪者兩人的背上。

演進——跪者兩人面可相向，或各向外。

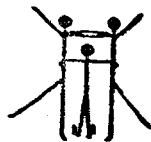
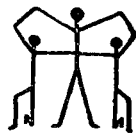
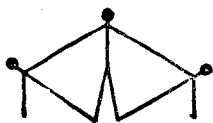
H. 說明——中央人向前略俯。左右兩人的外手撐地。

演進——左右兩人可攀住中央人的肩部；中央人亦可

握住左右兩人之肩，使兩人之手各離地。

I. 說明——跪者兩人面向內，各以兩手握住中央人的腰

部。



演進——中央人身可前傾，跪地者各以一臂支持之，繼即面向觀衆，外臂側伸。

J. 說明——左右兩人肩向觀衆。

演進——中央人可屈其兩膝。

K. 說明——左右兩人各用內腳鉤住中央人的腰部，而平衡身體。

演進——中央人可握住左右兩人的內手。

L. 說明——俯伏者腿均靠攏。

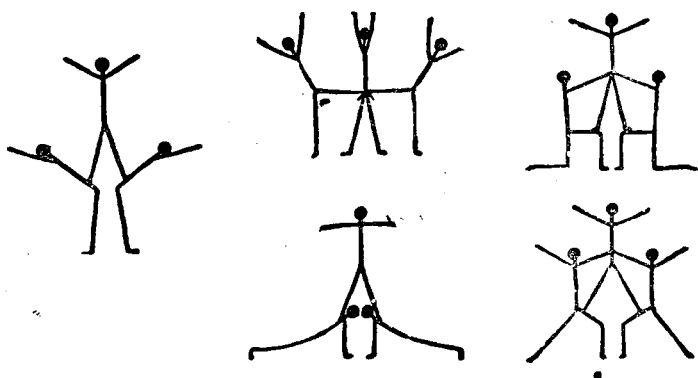
演進——(1)俯伏者可伸張身體，面部各上仰。

(2)中央人可在兩人中間立於地上。

M. 說明——左右兩人開立，中央人站在他們的背上。

演進——左右兩人足靠攏；可以兩手支於大腿。

N. 說明——左右兩人面向內，各以兩手扶住中央人。



演進——(1)中央人可作頭立，或前臂立，左右兩人握

其足踝。

(2)左右兩人可屈其內膝。

(3)左右兩人可起立，兩足靠攏，面相向，各以

一手或兩手相握。此時中央人可作倒立，兩

腳靠於左右兩人的臂部。

O. 說明——左右兩人以內手托住中央人的腳跟，拉其腿

近身旁。中央人兩手壓住左右兩人之頭，以取平衡之

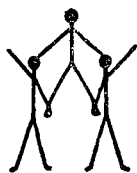
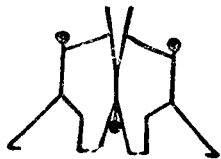
勢。

P. 說明——下面兩人交臂，兩手互置於肩上。

演進——上首人可站在下面兩人的肩上；下面兩人各

以內手握住上首人的足踝，以取平衡之勢。

Q. 說明——上首人站在下面兩人的臂部近肩之處。下面兩人互置雙手於肩上。



演進——(1)下面兩人可起立，兩足靠攏。

(2)上首人可跪在下面兩人的臂上；並叉手於胸前。

R. 說明——上首人站在下面兩人的肩上。

演進——上首人可於肩上作跪，下面兩人可各屈一膝，或起立。

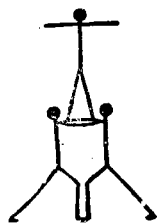
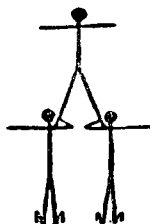
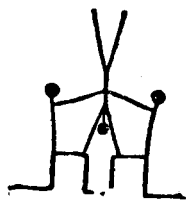
S. 說明——全體面向觀衆。上首人用足踝緊夾下面人的頭部，以取平衡。

演進——上首人可俯身置手於下面人的肩上；下面人則以兩手握其足踝。

T. 說明——左右兩人面向中央人，各以兩手握住中央人之腰。

演進——上首人可於左右兩人間，以兩手倒立於地上。

U. 說明——上首兩人各疊坐於其下者。



演進——上首兩人可各於其下者的肩上，作大腿立在  
下者各扶持其腰部。

V. 說明——左右兩人足均合攏。

演進——(1)左右兩人可作頭部點地立，中央人可屈  
膝。

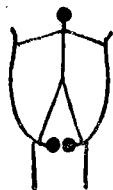
(2)左右兩人可作頭、手、或前臂立，側身向中  
央。

W. 說明——上首兩人的內腳繞住中央人的腰背後，中央  
人則緊握上首兩人的外腿，以取平衡之勢。

X. 說明——俯跪者兩人手與膝均分開。上首人橫臂於兩  
人的背上，而繞住他們的腰。

演進——上首人可在跪者背上作手立。

Y. 說明——上首人握住倒立者的足踝，以取平衡之勢。





11. 疊羅漢遊戲兩端三人組的基本部位：

A. 由一對中央人及一單人組合而成。

B. 說明——第一人俯跪，手膝均分開。上首人站在第一人背部的中央。

演進——第三人可屈一膝，或發一箭步，兩臂部位如圖。

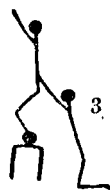
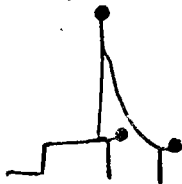
C. 說明——倒立者兩足倚在上首人的身上，上首人兩臂橫疊於胸前。

演進——俯跪者可屈兩膝，體伸直；上首人可坐於跪者之肩，並以兩手握住倒立者的兩腳。

D. 說明——俯跪者兩手及兩膝均分開。立者兩足靠攏。

演進——(1)立者可向後轉，以胸部支住倒立者的兩腳。

(2)俯跪者以兩手與兩腳支地，面仰。



E. 說明——俯跪者兩手及兩膝均分開。倒立者一手壓

於跪者背部的上端，一手壓於下端。

演進——全體可更換方向。

F. 說明——上首人兩手壓在坐者的肩上。坐者兩足靠攏。

演進——(1)箭步立者兩足可靠攏，或向前及向側分開。

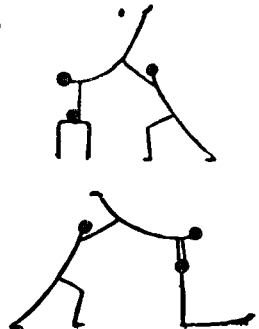
(2)全體可更換方向。

G. 說明——上首人身體壓在立者的肩上，立者托住上首人的肩部而支之。上首人置兩腳於跪者的肩上。

演進——跪者可向後轉，手托上首人的兩腳過頭。

H. 說明——上首人背向下，兩手反壓於立者的肩上。立者兩臂橫疊胸前。上首人兩腳置於跪者的肩上。

演進——立者可向後轉。



I. 說明——立者兩足分開；倒立者兩足靠攏。

演進——(1)立者可屈一膝而跪。

(2)立者可頂着上首人而向後轉，倒立者兩

腳倚於上首人之背。

J. 說明——跪伏者兩手及兩膝均分開。中央人舉一足置

其背上。倒立者兩腳相交。中央人面向觀衆。

演進——中央人可用兩足立於跪者的背上，面向倒立

者。

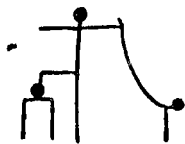
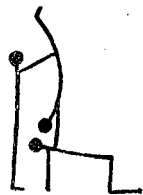
K. 說明——全體足皆靠攏。

演進——立者足可向前或向側分開。

L. 說明——跪者兩手及兩膝均分開。

演進——(1)倒立者可以頭部頂立於跪者的背上。

(2)倒立者可於跪者的臀部上作手立。立者



靠近，手握倒立者的兩腿。

12. 疊羅漢遊戲左右翼三人組的基本部位：

A. 由一雙人組及一單人組合而成。

說明——上首人兩足合攏。

B. 由三單人組合而成。

說明——左右兩人面向中央人。

C. 說明——中央人面向觀衆。跪者手膝均分開。

演進——跪者可移身，面向觀衆。

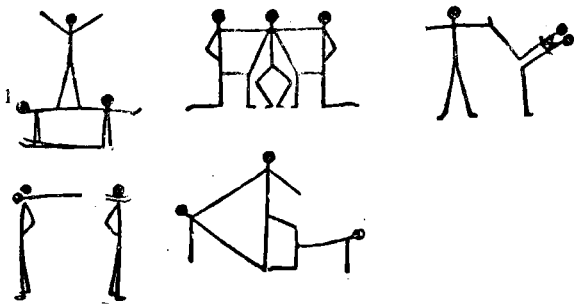
D. 說明——第一人仰面，兩腿架在坐者的肩上。坐者兩手

向後支於地上，兩肘挺直。

演進——第一人面可向下。

E. 說明——上首人頭部及兩足，分架於兩人的肩上。上首人兩臂橫疊於胸前。

演進——下面兩人可各屈一膝而跪，或各向前分足立。



F. 說明——上首人兩手分壓於立者的頭上，以取平衡之勢。第三人面向他組。

G. 說明——上首人兩手壓在立者的肩上，兩肘挺直，兩足靠攏。立者兩手向下垂直。

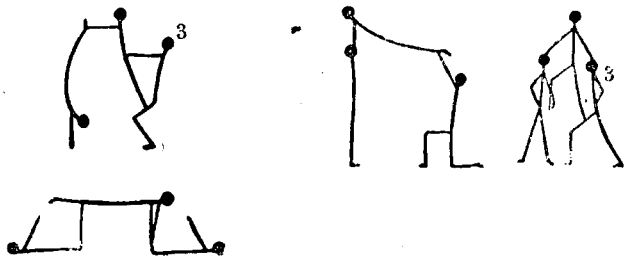
演進——跪者可屈兩膝，面向後轉，上首人的兩腳則架於其肩。

H. 說明——第三人膝略屈開立，以兩手握住中央人的腰帶。

演進——第三人扶住中央人，面可共向觀衆。中央人兩臂向側平伸，以一手握住倒立者的兩腳。

I. 說明——上首人握住臥者一人之腿，以取平衡之勢。臥者兩人的足均靠攏。

演進——上首人可仰臥於兩人的足上。



J. 說明——跪者兩手及兩足均分開。倒立者兩足相交。

演進——倒立者可面向或背向觀衆。

K. 說明——坐者握住上首人的足踝，使其身體平衡。

演進——全體可面向觀衆。

L. 說明——下面人兩腿及兩臂分撐於地。

演進——倒立者的頭部可插入下面人兩腿分開之處

而倒立。

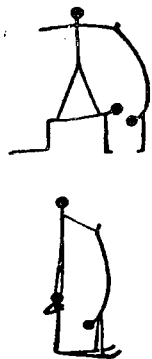
M. 說明——上首人握住倒立者之足踝，使其身體平衡。

演進——箭步立者可屈兩膝而俯伏，上首人以一足踏

其背上。

N. 說明——立者兩足向側分開，兩臂橫疊於胸前。倒立者

兩手合攏。



演進——騎坐者可向後轉，背向立者，面向倒立者。

O. 說明——立者拔住橫臥者之腿，使其身體平衡。立者兩

腿分開。

### 13. 疊羅漢遊戲四人組（亦可充為大疊羅漢遊戲

之中央組）的基本部位：

A. 由一對單人合為中央組；另由一對單人充為左右翼。

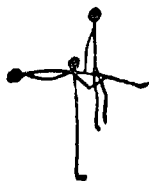
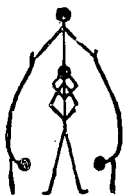
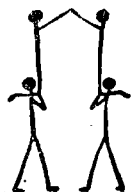
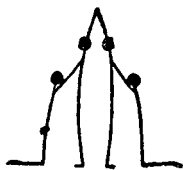
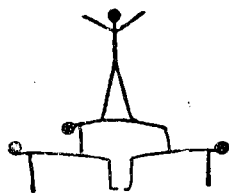
B. 由一雙人中央組，及兩單人左右翼結合而成。

C. 由一三人組為中央，及一單人組合而成。

說明——跪者三人，手足均分開。

D. 由一對雙人的中央組，結合而成。

說明——立者面相向，各握住上首人之膝，而使其平衡。上首兩人各屈一膝，跪於立者的



肩上。

E. 說明——左右兩人面相對。

演進——左右兩人各向後仰，兩臂可各伸過

頭，與軀幹成一平行線。

F. 說明——跪者兩人，手足均分開。

演進——跪者兩人可面向觀衆。上首兩人可

各向側展開一足，而立於背上；兩內臂成一弧形，兩外手各置於大腿關節之處。

G. 演進——中央人可靠攏兩足而立，左右兩人

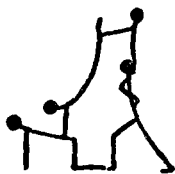
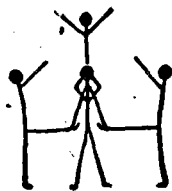
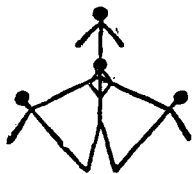
外手各着地。

H. 說明——全體面向觀衆。

跪地者兩手及兩足均分開。

演進——箭步立者可靠攏兩足而立。

I. 說明——倒立者腿可分開或靠攏。





演進——左右兩人可屈其外膝而跪。

J. 說明——跪者兩手及兩腳均分開。

演進——上首倒立者可足踏左右兩人之膝而正立。

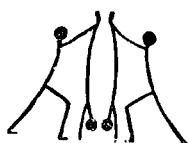
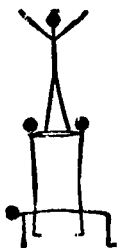
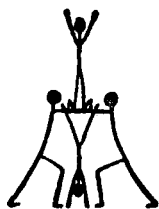
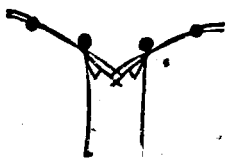
K. 說明——左右兩人雙手互置於肩上。仰臥者兩手及兩足均分開。

演進——仰臥者可靠兩足於立者之臂，兩手支地作倒立。

L. 說明——兩人開立，各以兩手拉住上首人之腿。

演進——上首兩人可坐於立者的肩上，身向前屈，兩臂交叉於中央成弧形。立者體略移近。

M. 說明——上首人跪在立者兩人的臂上。雙臂互置於肩。



演進——倒立者可足踏兩人之膝，身向前俯，面向下，兩手支地。

14. 疊羅漢遊戲兩端四人組的基本部位：

A. 由兩雙人組（一為雙人的中央組，一為雙人的兩端組）

結合而成。

說明——坐於肩 upper 者兩臂交疊胸前。第四人兩手置在

大腿關節處。

B. 由一三人組（兩翼的或兩端的）及一單人組結合而成。

說明——上首一人置其一足於立者的外

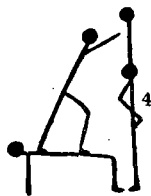
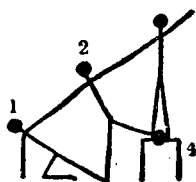
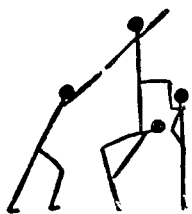
肩上。

C. 說明——第二人面向觀眾，第四人俯跪，手

膝均分開。

演進——第一人可深屈其膝，第四人可轉

向中央跪着。



D. 說明——第一人置其兩手於大腿關節，偃身

而立，兩肘挺直。

演進——第二人可改爲面向外邊而坐，體向

後仰，兩臂直伸過頭。

E. 說明——第一人跪伏，手膝均分開。

演進——第三人及第四人可面向一二兩人，而第二人則可與第三人相攜手。

F. 說明——上首人兩手壓在立者的肩上。

演進——(1)上首人兩腿可置於第二人的

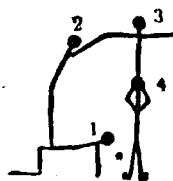
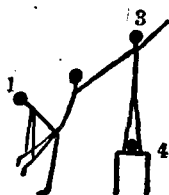
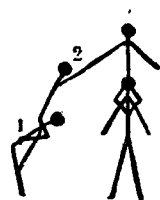
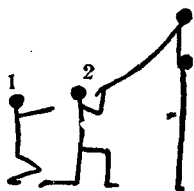
肩上。

(2)第二人可屈兩膝而跪。

G. 說明——第一人壓住騎坐者的腿部，第四人跪伏於地，手膝均分開。

演進——(1)騎坐者可向後轉而騎坐，面向第一人，體向後仰。

(2)第三人可面向中央，兩臂向前上舉。



H. 說明——第二人兩手壓在坐者的肩上。

演進——(1) 坐者可屈膝，兩手支地而俯伏，面向末端。

(2) 第四人可靠攏兩足而立。

I. 說明——上首人兩手壓在第四人的肩上。第

二人及第四人均橫疊雙臂於胸次，兩足開立，或靠攏而立。

演進——第二及第四兩人可向前開立。

J. 說明——第四人向側開立。

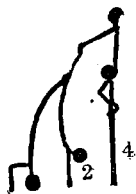
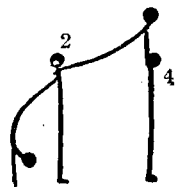
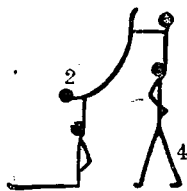
演進——第二人可以手支地作倒立，兩足抵

住第四人的胸部。第四人兩臂上屈。

K. 說明——仰臥者兩手及兩足分開。

演進——(1) 第一人可屈一膝而下跪。

(2) 倒立者可以頭部頂地作倒立。第三人可屈其一膝或兩膝，而跪在仰者



的身上。

L. 說明——跪者兩手及兩足分開，支於地上。

演進——第三人可以頭部頂在跪者的背上，作倒立。

15. 疊羅漢遊戲左右翼四人組的基本部位：

A. 由中央雙人及兩單人，結合而成。

說明——中央兩人手與膝分支於下。

B. 由一三人組及一單人，組合而成。

說明——跪地者兩膝及兩手分開。

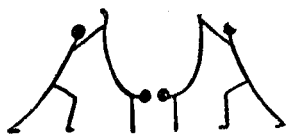
C. 說明——倒立者足均靠攏。

演進——(1) 箭步立者可各向後轉，或兩足各靠攏，

或各屈一膝而下跪。

(2) 倒立者可作頭立，或開足倒立。

D. 說明——上首人兩手壓在第二人的肩上。



演進——(1) 第四人面可移向第二人，上首人的兩腳則置於第四人的肩上。

(2) 第一人可向第二人作箭步立，或屈一膝而下跪。

E. 說明——跪地者手膝均分開。坐於背上者，兩腿分鈎於

跪者之臂及其腿。第二人立於坐者大腿關節處。

演進——倒立者可反向而倒立。

F. 說明——第三人兩足置在第二人的肩上。跪地

者兩手及兩足分開。

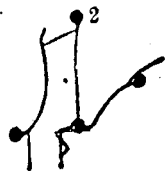
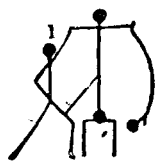
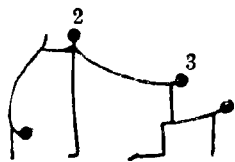
演進——(1) 第二人可向前開立。

(2) 跪地者面可移向觀衆。

G. 說明——第一人面向觀衆（肩向前）。跪地者

兩手及兩膝均分開。倒立者兩足相交。

演進——第一人可屈其外膝而下跪。



II. 說明——跪者肩向觀衆。

演進——(1) 跪者可屈其兩膝。

(2) 倒立者可各反向，背向跪者。

I. 說明——上首人兩手分壓於前立者的內肩

上，兩膝則分架於後立者的肩上。前後立者

相距約一步，各置手於大腿關節處。

演進——此可成爲一種遊行式的疊羅漢。

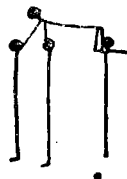
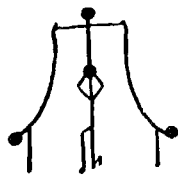
#### 第四節 器械運動（包括混合器械運動）

(壹) 器械運動的目標：

(一) 發達肌體組織，以增進健康。

(二) 養成勇敢、冒險與尙武的精神。

(三) 養成動作敏捷的習慣。



(四)養成生活上實用的技能。

(貳)器械運動的分類：

(一)懸垂運動——多用上肢的屈肌與背肌。此種運動多在單槓、平梯與吊環上舉行，具有伸直關節與改正姿勢的功用。

(二)支持運動——多用上肢的伸肌與背肌，多在雙槓與有鞍的木馬上舉行；惟此種動作不宜太多，以免妨礙發育及機巧動作。

(三)騰越運動——多用下肢的伸肌。此種運動多在雙槓、木馬及低單槓上行之；在日常生活中很多應用。

(叁)器械運動的防護。

器械運動，在動作時常有危險發生；所以應當隨時防護，免生意外。並須注意安全，考慮所要舉行的動作有無危險，運動者的能力與經驗是否勝任。茲將防護的方法，略述數點如次：

(一)教師或指導員所立的位置，宜常在運動者頭部所向之處，因頭部為最重要，故當加意保護。惟運動者作木馬上背騰越時，教師當站在背後；作木馬上俯騰越時，教師當站在胸前；作木馬



上分腿騰越時，教師兩腳應前後分立。

(二) 在單槓上作危險的下法，或在墊上作機巧動作的練習，或翻筋斗及其他危險動作時，最好用皮帶保護運動者。

(三) 防護之要素有二，即勇敢(膽大)與謹慎(心小)，所謂『膽欲大而心欲小』，就是這個意思。

(肆) 混合器械運動。

各種基本動作，在器械上完全學過之後，可用二種以上的運動器械配合而成爲混合器械運動。例如：

(一) 跳高架與橫(或縱)木馬；或橫(或縱)木馬與跳高架。

(二) 跳箱與跳高架；或跳高架與跳箱。

(三) 助躍臺與跳高箱與墊上運動。

(四) 助躍臺與跳高架等。

(伍) 器械運動的方法：

(一) 低單槓(一)。

- A. 由後方跳上至前正撐，即由後推下。
- B. 上至前正撐，右（左）足由右（左）外方蹲於槓上，即下。
- C. 上至前正撐，右（左）足蹲槓於右（左）手外方，即向右（左）正騰越下。
- D. 上至前正撐，雙腿後舉，即向後推下；同時轉體二分之一，向右或向左。
- E. 由前正撐，右（左）足從右（左）手外方蹲於槓上，即向右（左）背騰越下。
- F. 上至前正撐，迴半圓向前下。
- G. 上至右（左）足從雙手中蹲於槓上，即向後下。
- H. 上至雙足同時蹲於槓上。

(二) 低單槓(2)。

- A. 上至前正撐向前迴半圓，復向後迴一圓於槓下，即下。
- B. 向右（左）正騰越。
- C. 右（左）手反握，左（右）手正握，向左（右）俯騰越。
- D. 由單掛膝懸垂之姿勢（掛於手之外方），向前後振體。掛膝先左而後右。

E. 上至反握前正撐，即向前迴半圓下。

F. 向左（右）背騰越。

(三) 低單槓(3)

A. 上至正坐，即向前推下，以遠爲佳。

B. 上至正坐，即向前推下，轉體四分之一向左（右）。

C. 上至正坐，即向前推下，轉體二分之一向左（右）。

D. 上至前正撐，左（右）腿繞半圓向右（左），至膝掛於手之外方，即向後迴半圓，隨即轉體

四分之一向左（右）下。

E. 上至前正撐，左（右）腿繞半圓向右（左），至膝掛於手之外方，即向後迴半圓，至手膝單

懸垂。即還原。

F. 上至右（左）足由雙手中蹲於槓上，即向遠方下。

G. 同 F 條動作，惟換雙足舉行之。

(四) 低單槓(4)

- A. 上至前正撐，向前迴半圓，即由雙手，中向後迴一圓於槓下，即下。
- B. 右（左）手反握，左（右）手正握，向左（右）正騰越。
- C. 右（左）手反握，左（右）手正握，向左（右）背騰越。
- D. 左（右）腿繞半圓向右（左），上至膝從手之外方掛於槓上，向後迴半圓，即轉體四分之  
一向左（右）下。
- E. 上至雙足蹲於槓上，即向遠方跳下。
- F. 上至雙足蹲於槓上，即向遠方跳下，同時轉體四之一向左（右）。
- G. 反握上，至右（左）足從雙手中蹲於槓上，即向遠方跳下。

（五）雙槓（1）。

- A. 上至側撐，即向後退下。
- B. 上至側撐，右膝與左膝交換前舉，即下。
- C. 上至側撐之部位，雙腿前舉，小腿屈。
- D. 上至側撐之部位，右（左）腿與左（右）腿交換前舉，即向後退下。

E. 上至內側坐於右（左）槓上，在右（左）手之前。即還原。

F. 以右（左）腿繞半圓向右（左）。上至側騎坐於右（左）槓上。即還原。

G. 分腿騰上至側騎坐於右（左）槓上；右（左）手滑向前，即向後推下。

H. 上至側騎坐於雙槓上，即還原。

(六) 雙槓(2)。

A. 以右（左）腿繞半圓向右（左），上至側騎坐於右（左）槓上。即還原。

B. 分腿騰上，至側騎坐於右（左）槓上，脫右（左）手握於後。即振腿由雙槓中向後下。

C. 雙腿繞半圓向右（左），上至外側坐於右（左）槓上，即轉體四分之一向左（右）至俯

臥撐之部位，雙手握左（右）槓向後推下。

D. 上至側騎坐於右（左）槓上，即向右（左）背騰越下。

E. 上至內側坐於右（左）槓上，即向右（左）背騰越下。

F. 上至內側坐於右（左）槓上，即騰越振至側騎坐於左（右）槓上，向左（右）背騰越下。

G. 上至外側坐於右（左）槓上，即騰越振至側騎坐於右（左）槓上，向左（右）背騰越下。

且上至側騎坐於雙槓上，即騰越振至側騎坐於右（左）槓上，向右（左）背騰越下。

（七）雙槓（3）

A. 分腿騰上，至側騎坐於右（左）槓上，即向左（右）背騰越下。

B. 上至外側坐於右（左）槓上，即以左（右）腿繞半圓向左（右），至側騎坐於雙槓上，向右（左）背騰越下。

C. 上至外側坐於右（左）槓上，即騰越振至側騎坐於右（左）槓上，向左（右）背騰越下。

D. 上至側騎坐於雙槓上，即騰越振至側騎坐於右（左）槓上，向右（左）背騰越下。

E. 上至外側坐於右（左）槓上，騰越振至側騎坐於雙槓上，即向左（右）背騰越下。

F. 上至側騎坐於右（左）槓上，即向左（右）背騰越下。

G. 上至內側坐於右（左）槓上，即向左（右）背騰越下。

H. 上至外側坐於右（左）槓上，即向左（右）背騰越下。

（八）雙槓（4）

A. 跑向前，雙握槓向右（左）背騰越。

- B. 跑向前，雙槓槓向右（左）背騰越，同時轉體四分之一向左（右）。
- C. 上至外側坐於右（左）槓上，即以左（右）腿繞半圓向左（右），至側騎坐於雙槓上，向  
右（左）背騰越下。
- D. 上至外側坐於右（左）槓上，即騰越至側騎坐於左（右）槓上，向左（右）背騰越下。
- E. 上至側騎坐於雙槓上，向左（右）背騰越下。
- F. 上至側騎坐於右（左）槓上，即向左（右）背騰越下。

(九) 雙槓(5)

- A. 跑前進，握雙槓，向右（左）背騰越。
- B. 同 A 條動作，惟向右（左）俯騰越。
- C. 分腿騰上至側騎坐於雙槓上，向右（左）俯騰越，同時轉體四分之一向右（左）。
- D. 同 C 條動作，惟為背騰越。
- E. 雙手握雙槓之近端，向後迴一圓，至反臂懸垂之部位，即脫手立於地上。
- F. 彎體向前，雙臂向後舉，雙手握槓之近端，向前迴一圓至立之部位。

G. 上至外側坐於右（左）槓上，轉體四分之一向右（左）至俯臥撐之部位，即向後推下。  
H. 上至中側撐，向前作多次側騎坐於雙槓上，至槓之遠端，轉體二分之一下。

(十) 雙槓(6)。

A. 上至外側坐於雙槓上，向左（右）背騰越下。

B. 上至側騎坐於右（左）槓上，即向左（右）背騰越下。

C. 跑前進，握雙槓，向右（左）俯騰越。

D. 同C條的動作，惟背騰越，同時轉體二分之一向右（左）。

E. 同D條的動作，惟俯騰越。

F. 雙手握雙槓之近端，向後迴一圓至反臂懸垂之部位，即還原。

G. 上至外側坐於右（左）槓上，轉體四分之一向左（右）至俯臥撐之部位，右腿經過近槓

繞全圓向左，左腿亦經過近槓繞全圓向右，即向後推下。

H. 上至中側撐，向前作多次內側坐於右（左）槓上，即至槓之遠端，向遠方跳下。

(十一) 雙槓(7)。



A. 上至外側坐於右（左）槓上，即向左（右）背騰越下。

B. 跑前進，握雙槓，向右（左）背騰越下。

C. 同B條的動作，惟俯騰越，同時轉體二分之一向右（左）。

D. 上至外側坐於右（左）槓上，轉體二分之一向左（右），同時右（左）腿繞半圓向左（右），至側騎坐於雙槓上，即向右（左）背騰越下，同時轉體二分之一向右（左）。

E. 分腿騰上至側騎坐於雙槓上，向右（左）俯騰越下。

F. 上至中側撐，向前作多次側坐於右（左）槓上，即至槓之遠端，轉體二分之一下。

G. 上至中側撐，即於雙槓的中部向後剪絞繞圈，向右（左）背騰越下。

II. 跑前進，跳至中側撐於雙槓中，向前振至最前方時，雙腿分開，即俯騰越下。

(十二) 雙槓(8)

A. 分腿騰上至側騎坐於雙槓上，向右（左）俯騰越下；或背騰越。

B. 跑前進，握雙槓，向右（左）背騰越（或俯騰越），同時轉體二分之一向左（右）。

C. 在雙槓之近端，右手握左槓，轉體二分之一向左，同時上至中側撐之姿勢，由右槓之近端分

腿騰越下。

D. 上至中側撐於雙槓中，跳躍手行至遠端，即向遠方跳下。

E. 上至中側撐，向前作多次側騎坐於雙槓上，至槓之遠端時即向前推下。

F. 跑向前，跳至中側撐於雙槓中，向前振至最前方時雙腿分開，振至最後方時雙腿亦分開。如數次，即騰越下。

(十三) 低跳高架(1)。(架高一呎半)

A. 以右(左)足行一步跳，與躍欄同。

B. 左(右)足雙落單跳。

C. 左(右)足雙落單跳，同時轉體四分之一。

D. 雙足跳。

E. 雙足跳，同時向左(右)轉體四分之一。

F. 雙落單跳，同時雙臂向左右上舉擊掌。

G. 雙落單跳，雙臂在不跳的一腿下方擊掌。

H. 雙落單跳，雙膝前舉，同時雙臂伸於腿的下方擊掌。

I. 左（右）雙足落單跳，同時轉體四分之一向右（左）。

(十四) 低跳高架(2)。

A. 左（右）足雙落單跳。

B. 左（右）足雙落單跳，同時轉體二分之一向右或向左。

C. 雙足跳，同時轉體二分之一向左（右）。

D. 雙足跳，同時雙踵相觸。

E. 雙落單跳，雙臂伸於背後擊掌。

F. 左（右）足雙落單跳，同時雙腿前舉並分開，雙手拍足。

G. 雙足跳，同時兩手在大腿下拍掌。

(十五) 低跳高架(3)。

A. 跑前進，至起跳之點身體向左（右）轉四分之一，向右（左）跳過架。

B. 同 A 條的動作，惟左（右）足向前後分開，落地時雙足併合。

C. 左（右）足雙落單跳，同時轉體四分之三向左（右）。

D. 雙足跳，分腿過架。

E. 由右（左）後斜前進，雙足跳過至遠方，復跳回至近方，終跳過至遠方。

F. 由右（左）足雙落單跳，同時向右（左）轉體一周。

G. 雙足跳，同時向左（右）轉體一周。

（十六）低跳高架（4）。

A. 由架之後向前作多次雙足跳過架。

B. 同A條的動作，惟前進與跳時均以右（左）脅向架，向右（左）跳過。

C. 由架的後方，向前雙足開合跳過。

D. 右（左）足雙落單跳，轉體四分之一向右（左）。同時雙腿在空中分開，合併落地。

E. 由架之後方，以右（左）足向前作多次單足跳，即跳過架。

F. 由架之後方，右（左）脇向架，以左（右）足向右（左）作多次單足跳，即跳過架。

G. 由架的後方，左（右）小腿屈，左（右）足尖托於左（右）手上，用右（左）足向前作多

次單足跳，即跳過架。

H. 雙足分腿跳過架，向左（右）轉體四分之一。

(十七) 低跳高架(5)。

A. 從架之右（左）後斜前進，以右（左）足作跳足絞跳。

B. 從架之右（左）後斜前進，以左（右）足作雙落單跳，同時轉體四分之一，或轉體二分之一，或轉體四分之三（向左或向右）。

C. 從架之右（左）後斜前進，以左（右）足雙落單跳，同時雙腿前舉分開，而以雙手拍足。

(十八) 橫木馬(1)。

A. 左右足交換上至蹲撐的姿勢，同時右（左）腿向右（左）側舉。

B. 左右膝交換上至跪撐的姿勢，同時一腿向後舉。

C. 向右（左）正騰越，同時雙腿分開。

D. 向右（左）俯騰越。

E. 左（右）膝上至跪撐的姿勢，即向左（右）正騰越下。

F. 左（右）足上至蹲撐之姿勢，即向右（左）正騰越下。

G. 右（左）膝腿騰蹲上至正騎坐，左（右）腿即繞半圓向右（左），同時轉體四分之一向  
左（右）下。

H. 右（左）腿蹲騰上至正騎坐，即向後蹲越下；隨即正騰越向右（左）。

（十九）橫木馬（2）。

A. 左（右）腿繞半圓向左（右），上至正騎坐，即向右（左）推下。

B. 向右（左）俯騰越上至側騎坐，即向後推下。

C. 左（右）膝上至跪撐之姿勢，即向右（左）正騰越下。

D. 左（右）足上至蹲撐之姿勢，同時右（左）腿向右（左）舉。

E. 右（左）腿蹲騰上至正騎坐，左（右）腿即繞半圓向右（左）下。

F. 向右（左）俯騰越。

G. 左（右）腿繞半圓向左（右），上至正騎坐，即向右（左）推下。

H. 向右（左）俯騰越上至側騎坐，即向後推下。

(二十) 橫木馬(3)。

A. 向左(右)正騰越。

B. 向右(左)背騰越。

C. 雙腿繞半圓, 向左(右)至正坐, 即向前推下。

D. 向右(左)俯騰越上至側騎坐, 即向右(左)俯騰越下。

E. 蹲騰上至正坐, 即向前推下。

F. 蹲騰越。

G. 左(右)足上至蹲撐之姿勢, 即向右(左)正騰越, 同時轉體四分之一向左(右)下。

H. 向右(左)俯騰越, 同時轉體四分之一向左(右)。

I. 向右(左)背騰越。

J. 向右(左)背騰越, 同時轉體四分之一向左(右)。

(二十一) 橫木馬(4)。

A. 以蹲的姿勢立於鞍背上, 即跳至兩腿開立的部位下。

B. 兩腿從左（右）方跳至後正撐的姿勢向前推下。

C. 分腿騰上，即向遠方跳下。

D. 蹲跳越。

E. 跪於馬上，向前跳下。

F. 跪於馬上，向前跳下，同時轉體二分之一向左（右）。

G. 向左（右）背騰越。

H. 向左（右）背騰越至側騎坐於馬上，向前推下。

### (二十二) 縱木馬(1)

A. 上至片時騰身撐。

B. 上至蹲於馬臀上，即向右（左）跳下，或跳下時轉體四分之一，或跳下時轉體二分之一。

C. 由馬之右（左）後方向前左（右）斜跑，內腳（靠近木馬的一腳）踢起，外腳蹬地向側

方騰越過馬背。

D. 同C條的動作，惟跳時轉體四分之一。



E. 上至側騎坐於馬上，即向右（左）俯騰越下。

F. 同E條的動作，惟跳下時轉體四分之一。

(二十三) 縱木馬(2)。

A. 上至蹲於馬臀上，即以右（左）腿向前一步跳下。

B. 上至右足蹲於馬臀上，右（左）足向前，單足跳至頸上，即下。

C. 上至側騎坐於馬背上，即向右（左）俯騰越下，同時轉體二分之一向右（左）。

D. 上至側騎坐於馬背上，即以右（左）腿繞半圓向左（右）。

E. 上至側騎坐於馬背上，即向右（左）俯騰越下。

F. 同D條的動作，惟同時轉體四分之一向右（左），至前正撐，即向後推下。

G. 上至側騎坐於馬背上，即以右（左）腿繞半圓向左（右），同時轉體四分之一向右（左）。

正騰越下。

H. 上至側騎坐，右（左）腿即繞半圓向左（右），左（右）腿即繞半圓向右（左），同時轉體二分之一向右（左）至側騎坐，面向近端，由左（右）俯騰越下。

(二十四) 縱木馬(3)

A. 由馬之右(左)後方,向前左(右)斜跑至馬之右(左)側,以內腿踢起,外足跳向左(右)側方,騰過木馬,同時轉體四分之一向右(左)。(或轉體二分之一)

B. 上至蹲於馬臀上,身體向前至俯臥撐之姿勢,即向左(右)下(或下時轉體二分之一)。  
C. 上至蹲於馬臀上,身體向前至俯臥撐之姿勢,再從遠端分腿騰越下(或跳下時轉體二分之一向側)。

D. 上至蹲於馬臀上,即由遠端向前分腿跳下(或跳下時轉體二分之一向側)。

(二十五) 高單槓(1)

A. 由側懸垂之姿勢,右(左)膝前舉,向前交互手行。

B. 正反握至懸垂之姿勢,自右(左)至左(右)交互手行,右(左)手於左(右)手下握槓。

C. 由正懸垂的姿勢,雙膝前舉,脫右(左)手握於左(右)手腕,即引體向上。

D. 由正懸垂的姿勢,雙腿前舉,轉體手行向左(右)。

E. 由正懸垂的姿勢，引體向上，右臂向前伸，至單臂懸垂之部位，即還原。

F. 由正懸垂的姿勢，雙膝上舉，向後迴圓至反臂懸垂，即還原。

G. 由正懸垂的姿勢，引體向上，雙臂向前伸至雙掛臂懸垂之姿勢，即落體向下至正懸垂之姿勢，雙膝上舉，即向後迴圓至反臂懸垂的部位，即下。

H. 由反握正懸垂的姿勢，引體向上，雙手跳躍至開臂反握正懸垂的姿勢，即還原。

### 三十一(高單槓)(2)

A. 由正懸垂的姿勢，雙膝上舉，引體向上二次。

B. 由正懸垂的姿勢，右(左)腿前舉，傳遞手行向左(右)，即還原。

C. 由正懸垂的姿勢，引體向上，交換脫手反握於屈肘正懸垂之姿勢，即向左(右)傳遞手行。

D. 由側懸垂之姿勢，右(左)膝前舉，向後交互手行。

E. 跳躍轉體二分之一向右(左)，上至正懸垂的姿勢。

F. 跳躍轉體四分之三向右(左)，上至側懸垂的姿勢。

G. 由反握正懸垂的姿勢，引體向上，同時雙膝上舉，即還原。

H. 由手及踵單懸垂，行振體向前向後的動作。

(二十七) 短跳箱(1)。

A. 上至前正撐，即分腿騰越下。

B. 同A條的動作，惟下時轉體四分之一向(右)左。

C. 分腿騰越，同時轉體二分之一向(右)左。

D. 向(右)左俯騰越，同時轉體四分之一向(右)左。

F. 上至跪於短跳箱上，即向遠方跳下(或跳下時轉體四分之一向側)。

G. 上至蹲於短跳箱上，即向遠方跳下。

H. 由後方(右)左足向前作多次單足跳，至短跳箱時即分腿騰越，或正騰越。

(二十八) 短跳箱(2)。

A. 向(右)左正騰越，同時雙腿分開。

B. 向(右)左背騰越，同時雙腿分開。

C. 上至前正撐，即向(右)左正騰越下。

D. 上至前正撐，即向右（左）背騰越下。

E. 向左（右）俯騰越，上至片時騰身撐於箱上，即由右（左）端分腿騰越下。

F. 上至左（右）足蹲於箱上，即向遠方跳下。

G. 上至跳於箱上，即向遠方躍下，同時轉體二分之一向右（左）。

H. 作多次的分腿騰越，愈遠愈妙。

(二十九) 短跳箱(3)。

A. 以右（左）手着箱，分腿騰越。

B. 同 A 條的動作，惟同時轉體四分之一向右（左）。

C. 以右（左）手着箱分腿騰越，同時右（左）手托頸。

D. 以右（左）手分腿騰越，左（右）臂同時上舉。

E. 前進，以右（左）足作多次的單足跳，即向右（左）正騰越。

F. 前進，以右（左）足作多次的單足跳，即分腿騰越，同時轉體四分之一向右（左）。

G. 蹲騰起。

H. 蹲騰越，下時轉體四分之一向右（左）。

I. 由右（左）跳上，至雙足立於短箱上，即由遠方躍下。

J. 分腿騰越，即作前滾翻。

(三十) 短跳箱(4)。

A. 向右（左）正騰越。

B. 向左（右）俯騰越。

C. 向左（右）背騰越。

D. 分腿騰越。

E. 蹲騰越，兩腿從兩手中穿過。

F. 右（左）足向前作多次的單足跳，即向右（左）正騰越，同時轉體四分之一向左（右）。

G. 由右（左）足跳上至雙足立於箱上，即向遠方躍下，同時轉體二分之一向右（左）。

H. 上至跪於箱上，即向前跳下，同時轉體二分之一向左（右）。

I. 分腿騰越，即向前滾翻。

(三十一)助躍臺(1)。

A. 以右(左)足雙落單跳上。

B. 雙足跳上。

C. 由右(左)跳至雙足落於臺上,即向前雙足跳下。

D. 由右(左)足雙落單跳,同時轉體四分之一向右(左)。

E. 同C條的動作,惟雙足跳時轉體四分之一向右(左)。

F. 雙落單跳上,同時(一)雙臂向左右上舉擊掌,(二)雙手於不跳的腿下方擊掌,(三)於雙腿

下方擊掌,(四)於腰或臀後擊掌。

G. 前進由右(左)足作多次的單足跳,至雙落單跳上。

H. 前進由右(左)足作多次單足跳,同時左(右)小腿屈,托足於左手上,即由助躍臺單足跳。

(三十二)助躍臺(2)。

A. 前進,行多次雙足跳,即由助躍臺雙足跳。

B. 由右(左)足一步跳,至左(右)足落於助躍臺上,即以左(右)足向前雙落單跳。

C. 由右（左）足雙落單跳，同時轉體二分之一向（右）左。

D. 由右（左）足跳至雙足落於臺上，即雙足跳下，同時轉體二分之一向（右）左。

E. 雙足跳，同時雙腿分開。

前進，以右（左）足作多次單足跳，同時左（右）小膝屈，右（左）手托左（右）足於右

（左）腿的前方，即由助躍臺單足跳。

G. 雙足跳，同時雙踵相觸。

H. 由右足雙落單跳，同時雙腿前舉分開，以雙手拍足。

### （三十三）助躍臺（3）。

A. 前進，以右（左）足作多次單足跳，同時雙手抱左（右）膝前舉，即由助躍臺單足跳。

B. 雙足跳，同時小腿屈，以雙手拍踵。

C. 前進，以雙足開合跳，由助躍臺雙足跳。

D. 前進，左足交換行二次單足跳，即由助躍臺雙落單跳。

E. 由右（左）足單足跳，同時轉體四分之一向（右）左，至助躍臺上，即以左（右）脇向前



雙落單跳。

F. 由右（左）足跳至助躍臺，即行雙落單跳。

G. 以雙足跳至助躍臺，即行雙足跳。

H. 前進，以右（左）足作多次的單足跳，雙手托左（右）腿前舉，即由助躍臺單足跳。

（陸）混合器械運動的方法：

（一）短跳箱與低跳高架（1）（箱與架相距二十呎）

A. 上至跪於短跳箱上，即向遠方跳下，繼由架之後方向前作多次的單足跳，過架。

B. 上至蹲於箱上，即由遠方跳下，向前雙足跳，繼跳而過架。

C. 上至蹲於箱上，向遠方跳下，同時雙手拍踵由架的後方單足向前曲折跳過架。

D. 上至跪於箱上，向遠方跳下，同時轉體四分之一向右（左），繼跳至面向遠方，向前雙足跳

過架。

E. 上至蹲於箱上，向遠方跳下，同時轉體四分之一向右（左），由架的後方向前開合跳過架。

F. 向左（右）正騰越，同時兩腿分開，由架之後方繼續作雙足跳，跳過架時轉體四分之一向

左（右）。

G. 向左（右）正騰越，過短跳箱，跑至架後，雙落單跳，同時轉體二分之一向左（右）。

(二) 短跳箱與低跳高架(2)。

A. 向左（右）正騰越，同時雙腿分開。跑至跳高架後，由左（右）足雙落單跳轉體四分之一向右（左），同時雙足開，合併下。

B. 向左（右）背騰越，同時雙腿分開，跑至架後，由右（左）足雙落單跳，同時轉體四分之三向右（左）下。

C. 上至跪於箱上，向遠方跳下，同時轉體四分之一向右（左），由架之後方以右（左）足向前作多次的單足跳，過架。

D. 上至跪於箱上，向遠方跳下，同時轉體四分之一向左（右），由架的後方以左（右）脇向架，以左（右）足向右（左）作多次的單足跳，過架。

E. 上至跪於箱上，向遠方跳下，由架的後方，左小腿屈，左足尖托於左手上，以右足向前作多次的單足跳，過架。

F. 上至跪於箱上，向遠方跳下，同時轉體二分之一向左（右），即向後跑，雙足向後跳過架。

(三) 短跳箱與低跳高架(3)。

A. 分腿騰越過短跳箱，向前跑，以左（右）足雙落單跳過架，同時向左（右）轉體一週。

B. 分腿騰越過短跳箱，向前跑，以左（右）足雙落單跳過架，同時於臀後擊掌。

C. 以左（右）手分腿騰越過箱，向前跑，以雙足跳過架，同時於臀後擊掌。

D. 以左（右）手分腿騰越過箱，向前跑，以雙足跳過架，同時在大腿下拍掌。

E. 騰越過箱，向前跑，分腿跳過架。

F. 騰越過箱，向前跑，分腿跳過架，同時在空中拍足。

G. 向左（右）背騰越過箱，向前跑，分腿跳過架，同時向左（右）轉體四分之一。

(四) 橫木馬與低跳高架(1)。

A. 上至跪於木馬上，即向遠方跳下，由右後斜前進，雙足跳過架。

B. 上至蹲於木馬上，即向遠方跳下，由右後斜前進，雙足跳過架至遠方，復跳回至近方。

C. 上至跪於馬上，即跳至立的姿勢，向遠方下，由右（左）後斜前進，以左（右）足作單足剪

D. 上至蹲於馬上，即向遠方跳下，同時轉體二分之一向左（右），由右（左）後斜前進，以左足作雙落單跳，同時轉體四分之一向左。

E. 右（左）腿蹲騰上至正騎坐，左（右）腿即繞半圓向右（左）下，由右後斜前進，以右足雙落單跳，同時轉體四分之一向左。

F. 右（左）腿蹲騰上至正騎坐，即向後蹲騰越上，由右（左）後斜前進，以右（左）足雙落單跳，同時轉體二分之一向右（左）。

(五) 橫木馬與低跳高架(2)。

A. 左膝上至跪撐於木馬上，即向左正騰越下，向後跑，雙足背向架跳過。

B. 右腿蹲騰上至正騎坐，左腿向前蹲騰越下，雙足一次向後遠跳，即背向架跳過。

C. 上至跪於木馬上，即跳至立的姿勢，向遠方下，同時以雙手拍足尖。由右後斜前進，以右（左）足雙落單跳過架，同時轉體二分之一向右（左）。

D. 上至跪於木馬上，即跳至立的姿勢，隨即轉體立於馬上，向後退下，同時以雙手拍足踵。由右

後斜前進，以左（右）足雙落單跳，同時雙腿前舉分開，即以雙手拍足。

E. 上至蹲於木馬上，即向遠方跳下，同時雙臂平舉，雙腿分開，並轉體二分之一下。由右斜前進，雙足跳過架至遠方，復跳回至近方，終跳過至遠方。

F. 蹲騰上至正坐，即向前推下，同時轉體二分之一向左（右），由右後斜前進，以左（右）足雙落單跳，同時雙腿前舉分開，即以雙手拍足，復跳回至近方拍足。

(六) 短跳箱與木馬(1) (相距約十呎)

A. 從短跳箱上向右（左）正騰越，同時轉體四分之一向右（左），在木馬上向右（左）俯騰越上至俯臥撐之姿勢，即向右俯騰越下（或向左俯騰越）。

B. 從箱上向左（右）背騰越，同時轉體四分之一向右（左），上至蹲於木馬上，即以左（右）足向前走一步，向遠方跳下。

C. 從短箱上向左（右）俯騰越，同時轉體四分之一向右（左），上至蹲於木馬上，即以左（右）足向前走一步，向遠方跳下，同時轉體四分之一向右（左）。

D. 從短跳箱分腿騰越；從木馬上分腿騰越，同時轉體四分之一向右（左）。

E. 從箱上蹲騰越，繼從木馬上蹲騰上，至右（左）足蹲於木馬上，即向遠方跳下。  
F. 分腿騰越過箱，愈遠愈好；蹲騰越過木馬。

(七) 短跳箱與木馬(2)。

A. 從短跳箱向左正騰越，同時轉體二分之一向右；從木馬上向正騰越，同時轉體二分之一向左。

B. 從箱向左背騰越，同時轉體二分之一向右；從木馬上向正騰越，同時轉體二分之一向右。  
C. 從箱向左俯騰越，同時轉體二分之一向右；繼從木馬上向俯騰越，同時轉體二分之一向左。

D. 蹲騰越過箱，愈高愈妙；繼蹲騰越過馬。

E. 分腿騰越過箱，同時轉體二分之一向右；分腿騰越過馬，同時轉體二分之一向左。

F. 分腿騰越過短箱，愈高愈妙；蹲騰越過木馬。

(八) 雙低跳高架(1) (兩架相距十二呎至十五呎)

A. 以右（左）足自第一架跳過，在兩架之間走一步，即雙落單跳過第二架。

B. 同 A 條的動作，惟跳過第二架時轉體四分之一向右（左）。（或轉體二分之一）

C. 由右（左）雙落單跳過第一架，在兩架之間雙足跳，即以雙足跳過第二架。

D. 雙足跳過第一架，即繼續雙足跳，跳過第二架。

E. 以右（左）足雙落單跳過第一架，同時轉體四分之一向右（左）；更以右（左）足單足跳向第二架前，即向右（左）雙足跳過架。

F. 以右（左）足單足跳過第一架，即走一步以左（右）足單足跳過第二架。

（九）雙低跳高架（2）。

A. 前進以雙足跳過第一架，同時向左（右）轉體四分之三，以左（右）脇向架，雙足跳過第二架。

B. 以右（左）足雙落單跳過第一架，即雙足跳至第二架，復以雙足跳過第二架，同時轉體二分之一向右（左）。

C. 以右（左）足一步，跳過第一架，即以左（右）足一步跳至第二架，復以右（左）足一步跳過之，同時轉體四分之三向右（左）。（或轉體二分之一向側）

D. 由右（左）足雙落單跳過第一架，同時轉體二分之一向右（左），繼以雙足跳同時轉體二分之一向左（右），終以雙足跳過第二架。

(十) 雙低跳高架(3)。

A. 由右（左）足一步跳過第一架，復以左（右）足行一步跳，即以右（左）足雙落單跳過第二架，同時雙腿向前分開，以雙手拍足。

B. 由右（左）足雙落單跳過第一架，同時雙腿前舉分開，以雙手拍足，即雙足跳至第二架，以雙足跳過之，同時雙腿前舉分開，雙手拍足。

C. 雙足跳過第一架，同時雙腿前舉分開，雙手拍足，復連續行之至跳過第二架。

D. 以左（右）脇對架，以雙足向右（左）側跳過第一架，繼向左（右）側跳至第二架，以雙足向左（右）側跳過之，同時兩腿前後分開，下時兩腿併攏。

E. 分腿跳過第一架，向前走兩步，末一步轉體四分之一向左（右），以雙足向右（左）雙足跳過第二架，同時轉體四分之一向右（左）。

F. 同上條的動作，惟過第二架時兩腿向前分開，並向右（左）轉體四分之一。



## 第五節 韻律活動

### (壹) 韻律活動的價值

韻律活動，如舞蹈，尤其是土風舞，以及用音樂伴奏的各種動作等，在體育上均具有重大的價值：

- (一) 韻律活動可使肌肉作韻律的收縮，並能增加呼吸循環的作用。
- (二) 韻律活動可以激發個人的情緒，增加人生的意義。
- (三) 韻律活動可以發展人類親愛的精神。
- (四) 韻律活動可以發展人類創造的思想並獲得一切的經驗。
- (五) 韻律活動為超出呆板的體操動作之外的一種藝術，由此藝術可以認識到人生情緒的

### 價值：

### (貳) 韻律活動的目標：

### (一) 生理方面——

(1) 練習大肌肉的活動，增進血流與呼吸。

(2) 放鬆肌肉，以增進舒展力。

(3) 增進身體行動的優美姿勢。

(二) 社會方面——

(1) 發達自制與發表能力。

(2) 發達合作能力。

(3) 發達藝術欣賞能力。

(三) 韻律方面——

「韻律」為調和體力的要素。要求體力全部的合作，須能感覺到「韻律」的自然功用和音樂的優美意味。

(叁) 韻律活動教學的要點：

(一) 導師最要注意的，即於教學舞蹈及各種用音樂伴奏的動作時，當先教授基本的步伐，如跑步、單足跳、滑步等均須先習純熟，以後教學方可順利進行。但是要使各種動作的姿勢優美，必

須練習肌肉放鬆，因為舞蹈者往往手足僵硬，那便是肌肉緊張的緣故。所以教學舞蹈，除訓練基本動作外，還要練習肌肉的放鬆。至於教學時，對於教材和時間的分配等等，亦應有適當的計劃。

- (二) 每小時內應將教材分配如下：(1) 劇烈與和緩的動作應該參雜教授，因為運動太疲乏後，即使給以充分的休息，亦無益處。(2) 在開始訓練時，必須練習基本動作。(3) 複習基本動作時，須更換得快。(4) 第一節與第二節的舞蹈教材，也要有變化，藉使學生興趣濃厚。
- (三) 在每學期或每學期開始時，應擬定一個總計劃：(1) 先行查考新生入學前已有些甚麼舞蹈的知識，然後給他學習適當的教材，以提高他學習時的興趣。(2) 選習舞蹈時，各國的舞蹈可任其選擇一種，但須為學生自己有興趣的。(3) 本年度所欲教授的舞蹈，可盡量錄出。把最簡的和最容易的先教，然後纔教複雜的、較難的，以適合學習心理的程序。(4) 基本的步伐須先練習，而後練習混合的步伐。(5) 每學期須預備表演一次，以增加學生的興趣。各班的教材最好不要相同，使表演時各盡所長，定有很好的成績，因為學生知道將有一次表演，必定努力學習，多多準備，學習的效率自然增加。

(四)注意教學舞蹈時的工具(1)從前舞蹈時都用音樂來調節步法，但近來德國的舞蹈多已不用音樂的節拍，而以擊鼓代之。尤其是在練習基本步伐時常用擊鼓法，教員可隨意快慢，使學生的動作亦隨之快慢。(2)放鬆肌肉的動作，可聽留聲機的節拍，或聽優美的琴聲與歌曲；因為學生最先須聽音調，使成習慣後全身肌肉自會放鬆。(3)步伐的快慢應與琴聲相和。(4)唱歌舞蹈，可用琴以幫助學生的歌唱。琴聲高則動作快，琴聲低則動作慢，以後可不

必彈琴，隨時隨地都能舞蹈。

(五)當教學舞蹈時，應特別注意下列各點：(1)須將舞蹈名稱告知學生，並常用此名稱，使學生對於名稱和動作發生聯想。(2)須將舞蹈的發源地或由來，告知學生。(3)關於此種舞蹈的歷史和故事，應多向學生敘述，以增加其學習的興趣。(4)服裝的式樣，可用書本為根據，以供學生參考；將來表演時可任其自由選擇應用。

#### (肆)土風舞的步法：

##### (一)跑跳步 (skipping steps)

音樂—— $2\text{—}4$ ， $6\text{—}8$ ， $4\text{—}4$ 。

第一拍——右足一跳，同時左足提起，足尖向下，膝稍屈，左足落地。

第二拍——向左同式，連續作（跳時足踵離地）。

(11) 滑步 (slide step)

音樂—— $2\frac{1}{4}$ ， $4\frac{1}{4}$ ， $6\frac{1}{8}$ 。

第一拍——右足向側一滑，同時左足向右足滑併（左足滑併時右足略離地一跳）。

第二拍——向左同式，每動一拍。

滑時，重力全在足尖。向前與向側相同，惟一足在前，他足隨後，其重力稍注前足。向後與向側相同，惟一足在後，他足在前，其重力稍注後足。

(12) 踏跳步 (step, swing)

音樂—— $6\frac{1}{8}$ ， $2\frac{1}{4}$ ， $4\frac{1}{4}$ 。

第一拍——右足向右踏出一步。

第二拍——右足一跳，同時左足前舉（右足前舉時，先由本位漸至左足踵，繞半圓形，向前一伸，膝直，足尖向下）。

第一、二拍——向左同式。

向前與向側相同，惟右足向前踏出一步，右足一跳，左足前舉。

向後與向側亦相同，惟右足退後一步，右足一跳，左足前舉。（右足一跳時上體向在稍彎；左足一跳時上體向右稍彎）。

(四) 卜加步 (Polka step)

音樂—— $4 \frac{1}{4}$ ,  $2 \frac{1}{4}$ 。

第一拍——右足一跳，同時左足向前踏出一步（左足稍提起，膝屈，足尖向下）。

第二拍——右足置於左足踵後。

第三、四拍——左足前進一步，右足提起，稍停。

(五) 荷蘭步 (Dutch step)

音樂—— $6 \frac{1}{8}$ 。

第一拍——右足向右輕蹀一下，同時上體稍向左彎，左足踵離地。

第二拍——左足向前一舉，足尖向下（左足向前舉時，先與右足踵一拍）。

第一二拍——回左同式。

向前與向後動作同上，惟向前後蹀一步。

(六) 荷蘭華滋步 (Dutch Waltz step)

音樂—— $\frac{6}{8}$ 。

第一拍——右足側出一步。

第二拍——右足一跳，左足向側舉起，膝直，同時上體向右彎。

第一二拍——向左同式。

(七) 蘇第士步 (Schottische step)

音樂—— $\frac{4}{4}$ 。

第一拍——右足向右滑出一步。

第二拍——左足置於右足踵後。

第三拍——右足側出一步。

第四拍——右足一跳，同時左足前舉（足尖向下，膝直）。

第一二三四拍——向左同式（右足跳時上體向左變）

（八）鴨步 (jip step)

音樂—— $\frac{2}{4}$ ， $\frac{4}{4}$ 。

第一拍——右足側出一步，同時上體向右變。

第二拍——右足一跳，同時左足向側稍提起。

第二拍——向左同式。

（動作時如鴨走步，故名鴨步）。

（九）搖蕩步 (balance step)

音樂—— $\frac{3}{4}$ ， $\frac{6}{8}$ 。

第一拍——右足側出一步。

第二拍——左足提起，置於右足尖前，同時足踵皆離地（左足置於右足尖前時，先由右足踵

經過）。

第三拍——右足踵落地，同時左足稍提起。



向左同式，一、二、三拍。

向右作時，上體稍向左彎；向左作時，上體稍向右彎。

(十) 麥奇卡步 (mazurka step)

音樂—— $\frac{3}{4}$ 。

第一拍——右足向側滑一步。

第二拍——左足稍跳至右足可滑之位置上，迫右足；同時右足一跳，向側舉起（重力全移在左足）。

第三拍——左足一跳，同時右膝屈，左掌與左小腿一拍（拍時，右膝向外屈）。

向左同式，一、二、三拍。

向右作時，身體稍向右轉；向左作時，身體稍向左轉。

(十一) 滑步跳 (slide hop step)

音樂—— $\frac{4}{4}$ ， $\frac{2}{4}$ 。

第一拍——右足向前滑一步，同時上體稍向前傾。

第二拍——右足一跳，同時左足向後舉起。

第一二拍——向左同式。向前斜，惟向前斜滑一步。

(十二)華素飛步 (varsoviennne step)

音樂——3—4。

第一拍——右足向前斜滑一步，左足踏於右足所滑之位置上，同時右足提起（重力全在左足）。

第二拍——右足側出一步。

第三拍——左足向前點地（足踵點地亦可）。

向左同式，一、二、三拍。

左足前點時，上體向左彎；右足前點時，上體向右彎。

伍)土風舞的教材：

(一)牛舞 (oxen dance) (瑞典)

歌譜——

A

ff

1 2 3 4

This system contains measures 1 through 4. The music is in 2/4 time with a key signature of one sharp (F#). The first measure is marked with a forte dynamic (ff). The bass line features a steady eighth-note accompaniment, while the treble line has a more active melody with some slurs.

B

5 6 7 8 9

This system contains measures 5 through 9. The music continues with the same accompaniment. Measure 8 features a prominent chordal texture in the treble. Measure 9 ends with a fermata over the final note.

10 11 12 13 14

This system contains measures 10 through 14. The bass line continues with eighth notes, and the treble line has a melodic line with some grace notes. Measure 14 ends with a fermata.

C

15 16 17 18

This system contains measures 15 through 18. The music continues with the same accompaniment. Measure 18 ends with a fermata.

19 20 21 22 23 24

Vcl

This system contains measures 19 through 24. The music continues with the same accompaniment. Measures 19 and 23 are marked with 'Vcl' (Violin). Measure 24 ends with a fermata.

四

三

排列——甲乙兩隊相對立，距離一二步。

預備——手各叉腰。

動作——分六段。

第一段：

「甲」一至二節。第一節停，第二節「甲」隊上體前屈，同時「乙」隊兩膝屈併。

第三節停。四節同二節，惟「甲」「乙」兩隊交換作。

五至八節與一至四節同。

九至十六節動作同上，惟每動兩拍（不停）。

「乙」十七節，兩臂左右平舉，雙手握拳，同時各右足向側重踏一步（第一拍），又左足併上（第二拍）。第三四拍與第一二拍同。十八節第一拍與十七節第一拍同。第二拍停。第三四拍，手仍握拳，臂前平屈，同時左足併上。

一九至二十節與十七至十八節同，惟向左作。

二十一至二十四節同十七至二十節。

第二段：

『甲』一節停。二節左足一跳，右足尖前點地。

三節停。四節左足一跳，右足收回。

五至八節同本段一至四節，惟換爲右足跳。

九至十六節動作同上，惟左右交換，每動兩拍。

『乙』十七至二十四節，與第一段『乙』同。

第三段：

『甲』一節停。二節上體向左轉，右肘相近。三節停。四節上體前轉。

五至八節同本段一至四節，惟換爲向右轉。

九至十六節動作同上，每動兩拍。

『乙』十七節至二十四節，與第一段『乙』同。

第四段：

「甲」一節停二節「甲」之人各以右手打（非真打）「乙」隊人的頭手即收回同時「乙」隊之人各自拍手一下（在胸前）。

三節停。四節「甲」「乙」動作交換。

五至八節同本段一至四節。

九至十六節動作同上，每動兩拍，愈快愈妙。

「乙」十七至二十四節，與第一段「乙」同。

### 第五段：

右足前進一步，各置右手於對面人的頭上。

「甲」一節停。二節「甲」隊頭前俯，「乙」隊不動。「乙」隊以手按「甲」隊人之頭。三節停。四節「甲」隊頭擡起。

五至八節同本段一至四節，惟換爲乙隊頭前俯。

九至十六節動作同上，每動兩拍。

「乙」十七至二十四節，與第一段「乙」同。

第六段：

『甲』一節停。二節右手握拳，右臂交叉相擊（手近腰部）。

三節停。四節手還原。

五至八節同本段一至四節，惟換爲左臂相擊。

九至十六節動作同上，每動兩拍。

『乙』十七至二十四節，與第一段『乙』同。

(二)海員舞 (sailors hornpipe) (英國)

樂譜——

第二章 正課

First system of musical notation, measures 1-3. The treble clef staff contains a melodic line with a slur over measures 1 and 2, and a fermata over measure 3. The bass clef staff contains a bass line with a fermata over measure 1. Fingerings 1, 2, and 3 are indicated above the notes in measures 1, 2, and 3 respectively.

Second system of musical notation, measures 4-6. The treble clef staff contains a melodic line with a slur over measures 4 and 5, and a fermata over measure 6. The bass clef staff contains a bass line with a fermata over measure 4. Fingerings 4, 5, and 6 are indicated above the notes in measures 4, 5, and 6 respectively.

Third system of musical notation, measures 7-10. The treble clef staff contains a melodic line with a slur over measures 7 and 8, and a fermata over measure 10. The bass clef staff contains a bass line with a fermata over measure 7. Fingerings 7, 8, 9, and 10 are indicated above the notes in measures 7, 8, 9, and 10 respectively.

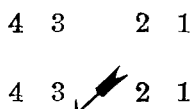
Fourth system of musical notation, measures 11-13. The treble clef staff contains a melodic line with a slur over measures 11 and 12, and a fermata over measure 13. The bass clef staff contains a bass line with a fermata over measure 11. Fingerings 11 and 13 are indicated above the notes in measures 11 and 13 respectively.

Fifth system of musical notation, measures 14-16 and a final section. The treble clef staff contains a melodic line with a slur over measures 14 and 15, and a fermata over measure 16. The bass clef staff contains a bass line with a fermata over measure 14. Fingerings 14, 15, and 16 are indicated above the notes in measures 14, 15, and 16 respectively. The final section is marked with a box containing '1' and '2' and the text 'last time'.

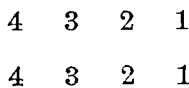


四行排列，面向臺前，每行中間留一圓圈之空隙。

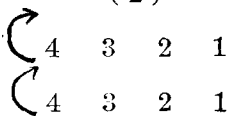
排列



第一節  
(1)



第一節  
(2)



第一節

(1)全體向前站立，兩臂擁抱，肩高聳。(節拍一至八)

左足起作六次完全卜加步(Polka step)，作一圓圈。[1]數引導向左，二、三、四數從之。作完後，歸原位。

音樂：第七節拍之第一拍，左足向前跳躍，作第五部位(左踵置右趾之前)。在第七節拍之第三拍，左趾置右踵後而跳躍。第八節拍之第一拍，左趾置於前而跳躍；第二拍，左趾置右踵

後而跳躍；其第三拍，左趾置前而跳躍（節拍九至十六）。

（2）右足起全部復作，由「四」數引導向右轉一圈，一、二、三數隨之。

音樂：音樂起始時，右足起動作（節拍十五至十六）。

### 第二節

趾，踵，趾。（節拍一至八）

在六個節拍中，作向右繞一周。在向左繞環時，左趾起始顛步；向右繞環時，右趾起始顛步。兩臂擁抱如上，右足獨跳三次。第一拍左趾在右足前面顛；第二拍左踵落下，左趾顛起；第三拍左趾落下。左足獨跳三次，趾踵顛落一如上作，惟換右足。每足復作三次。

音樂：（動作如第一節（1））

復作第一節（2），向右繞轉（節拍九至十六）。

### 第三節

拉索（節拍一至八）

在六個節拍中，單用足踵向左作極小跳跑步而繞一轉，以左拳按右趾上，力舉左拳，如拉索然。

至極高度（第一拍），用力拉下（第二拍，按置於其他一手（第三拍））。雙目注視雙手不離。  
音樂：作第一節（1）。

第四節

脛步（節拍一至八）

向左繞轉，向左振盪作步。左手向前，右手向後，手掌皆向外，向右一步而跳躍，兩手反之。作完第六節拍。

音樂：作第一節（1）。

復作第一節（2）（節拍九至十六）。

第五節

占地（節拍一至八）

向左滑步，足踵並。左足滑而跳，平舉右腿相近至地。膝屈，身體俯至膝下。左手遮雙目（節拍一至二）。

復作，足左右交替。作完節拍八（全部四次）。

復作，左足越過右足振盪，向右旋一轉。（節拍九至十六）

## 第六節

拋錨（節拍一至八）

右足振盪，越過左邊而轉向左，左腿不動，留左腿於後邊而彎下至極度（兩手在下插拂），頭順勢俯至地下。第三拍雙手提至胸膛。至四、五、六拍，身體向上展仰而越過左肩，面部與雙目之表情須視動作之變化而轉移，不可稍忽（節拍一至二）。作四次，面向左。左足環繞右足振盪，復三次至右邊（節拍九至十四）。全體面向前，向左看，向右看（節拍十五）。舉手行禮（節拍十六之第一拍）。第二與第三拍，手垂下，向臺前恭立。

## 第六節 球類運動

（壹）球類運動的目標：

- （一）發達人類高尚的競爭心。
- （二）發達日用的基本技能。

(三)養成休閒活動的技能，和愛好遊戲的習慣。

(四)養成服從耐勞、勇敢、團結、互助、合作、公正、仁俠諸美德。

(貳)球類運動的方法：

球戲種類甚多，而最普通的約有四種——(一)籃球，(二)足球，(三)排球，(四)壘球。這四種球戲的規則與訓練法，各有專書，可資參考；茲因篇幅關係，未遑詳述，祇將各種球類預備遊戲分述於次，藉以發展球類運動的基本技能。

第一種 籃球的預備遊戲：

(1)籃球胸前傳球 傳球與接球是籃球遊戲的基本技能；所以要發達籃球運動的能力，對於此種遊戲就要多練習。

A. 設備——籃球一個。

B. 人數——十人以上（若人太多，可用籃球二個）。

C. 方法——運動者分開，對面而立，距離約十五呎。先由排頭一人用胸前傳球法向第二人傳球；傳至最後一人，再由原路傳回。如此相傳，循環不息。

D. 胸前傳球法——雙手捧球於胸前，肘節全屈，兩臂伸直，手向外推。動作須敏捷。

E. 接球法——接球時兩掌略凹，拇指與手指分開，並微屈。雙手相對，臂略前屈，兩肘稍彎，兩足分開，膝微屈，上體略向前傾。球將着手時，兩臂應順球勢微向後縮。全臂及手要自然，不可呆滯。

F. 胸前傳球比賽——胸前傳球練習純熟後，可分全體運動員爲甲乙二隊，各人相距八呎至十呎。各隊隊長立在本隊之前。指導員發令後，各隊長開始用胸前傳球法傳與排頭。排頭接得後，即擲還隊長；隊長再擲與排二。如此依次而進。各隊最後之隊員將球先傳與隊長者爲勝。比賽時如有未能將球牢接者，應由本人將球拾起，可即在拾起籃球處，將球傳與隊長。

## (2) 觸球(甲)

A. 設備——籃球一個。

B. 人數——十人至三十五人。

C. 方法——使全隊成一圓圈，面向圈內。選一人立在圈內爲觸球人；其餘諸人以球互相

傳遞，勿爲圈中人之手所觸。圈中人之目的在觸得他人手中或空中之球；如球爲圈中人觸得，則令最後傳球之人或最後執球者卽出而代之。

D. 目的——使運動員練習各種傳球及搶球方法，養成敏捷及機巧之動作。

(3) 觸球(乙)

A. 設備——籃球一個。

B. 人數——十人至三十五人。

C. 方法——方法同「觸球甲」。惟傳球時，接球者若不能將球接住，卽須出而代做中間的觸球人。

D. 目的——養成運動者接球的技能。

(4) 單手推擲球法

A. 設備——籃球兩個。

B. 場所——籃球場。

C. 人數——二十人至四十人。

D. 方法——此爲傳球加跑之練習。兩人之間相距十呎至二十呎。排頭用推擲法傳球與排二；排頭傳球後，卽向前跑去接排二傳回之球。如是傳兩三次，則將球傳與排三或排四依法傳遞。各人做完後，卽退於本隊後方。前跑接球時，球接到手之後不得跑兩步，以免犯規。

(5) 胸前接籃

A. 設備——籃球兩個。

B. 場所——籃球場。

C. 人數——十人至三十人。

D. 擲籃方法——兩手握球，置於胸前，肘關節屈，而足前後分立。擲時，兩臂向前上斜伸。動作開始宜緩，至將球推出時則用力而加快，腕節伸直，向內反轉，大拇指及掌根更在球之後下部托球，加以推展之力，使球自轉。膝隨兩臂上伸之動作挺直；後方之足則應順勢後舉，以保持身體之平衡。球射出時，成四十五度角，使球將入籃時高過籃口至少一呎，由上而下，墜入籃中。



E. 練習方法——分全隊爲兩隊。每隊可在近籃十五呎處分立籃前，輪流擲籃。射出之球須高成弧形，以便下落入籃，以不碰籃板爲佳；在兩旁擲籃時，則以碰板爲宜。

(6) 碰板球

A. 設備——籃球一個或兩個。

B. 場所——籃球場。

C. 人數——十人至四十人。

D. 方法——分全體爲兩隊，分佈於籃球場上。用籃球一個（人多則用兩球分四隊），在場之中心，由兩人開始跳球後，兩隊任意搶球與玩正式籃球同。每隊隊員若能將球擲中對面之籃球板，即得一分。再於中行跳球，繼續遊戲。結果，視何隊得分最多者爲勝。

E. 目的——使學生練習擲籃之初步。因初習籃球者不善投籃；若定要入籃計分，則中球太少，興味必減。

(7) 相對傳球比賽

A. 設備——籃球兩個。

B 人數——二十人至六十人。

C. 方法——分全體爲甲乙兩隊，各隊再分兩組；每組相對立，中間相距二十呎至二十五呎。各隊排頭執球預備。一聞動令即將球傳與對面一組之排頭。此人接球後，再傳還對面一組之排二。如是依次傳球，以何隊先傳完爲勝。其傳球不依次序者作失敗論。若球失手落地，則拾球者須回到原位之後，始可傳球。

D. 目的——使學生練習傳球方向，及熟練傳球與接球技能。

E. 變化——本遊戲可用各種不同的傳球法，變爲多種遊戲：(甲)單手臂下傳球法(左手或右手)；(乙)單手臂上傳球法(左手或右手)；(丙)雙手過頂傳球法；(丁)雙手胸前傳球法。用以上數種比賽，使學生練習各種傳球之方法，則他們的興趣必定濃厚。但比賽時先須指用何種傳球法，學生不得混用；藉以養成學生對於一種傳球術，有集中的訓練。

### (8) 替換傳球比賽

A. 設備——籃球兩個或三個。

B. 人數——十人至四十人，或四十人以上。

C. 方法——以人數之多少，分全隊為兩組或三組，或三組以上均可。每組分開，站立成弧形；推舉一人為發球員，立於弧形前二十呎或三十五呎處持球而立，面對本組隊員。動令下後，各組發球者將球傳與各該組的第一人；此人接球後，立即傳回。發球者接之，再傳與第二人。如是依次傳遞，及傳至末一人時，末一人則不再傳回，而持球跑到發球人處為新的發球人。發球人則跑到第一人之旁去接新發球人傳來的球，接得後立即傳還。此時全體皆向右移動一步，隊形仍舊。如是繼續進行，至各人都做過一次發球人為止。結果以何組先傳完者為勝。

D. 目的——使學生傳球準確。

### (9) 擲籃球比遠

A. 設備——籃球一，記錄簿一，鉛筆一。

B. 場所——畫一六十呎寬，百呎長的長方形區域，其間每隔五呎劃一橫線。

C. 方法——賽員立於起發線後，向前跑至發球線（或即立在發球線）將球用力向前

遠投，其足不得踏上或踏過發球線，亦不得將球投出兩旁之邊線。如三次失誤，即無成績。由球落地之點量至發球線，記其距離之遠近以定優劣。

D. 目的——練習長距離之傳球。

(10) 人籃球 人籃球之設備，方法與規則等大概和正式籃球相同。其不同者之點如下：

A. 人數可多至二十人。

B. 每隊舉出一人立於對方罰球區域內，此人名之曰「人籃」。

C. 若能傳給自己之人籃一次者，獲得一分。

D. 無論何隊隊員，不准跑進罰球區域。

E. 犯侵人規則者負一分。

F. 犯技術規則者，將球給對方人在犯規處擲籃。

(11) 兩手腰前傳球

A. 設備——籃球一。

B. 人數——十人至三十人。

C. 方法——分學生爲兩隊，相對而立，距離約十五呎。先練習胸前傳球，及推擲傳球，約十五分鐘。後由學生實習兩手腰前傳球之法。傳球時握球於腰前，兩足分開，兩目前視，兩臂向前直伸，使球自指尖滾出。臂向前擺動時，上體亦隨之前彎，可以增加其力量。此種傳球法，在極短距離時，或轉身傳球時，最爲適宜。學生相互傳遞，至熟習後，可學他法。

### (12) 保守球

A. 設備——籃球一。

B. 人數——多少不拘。

C. 場所——健身房或操場。

D. 職員——裁判員記分員各一人。

E. 方法——全體分爲兩隊，人數相等，以衣服或紅綠帶爲兩隊之記號，使裁判員易於認明。兩隊混合立於場中，先由一隊中之隊員一人，執球而預備。聞令後，執球者即向本隊隊員傳球；本隊隊員由空中得球者則獲一分。裁判員即報告紅隊或綠隊所得之分數，由記分員記之。如所得之球爲他隊隊員傳來者，或地上拾來者皆不記分。裁判員須隨

球奔跑視察，以免錯誤。

F. 規則——不得推人與帶球行走，違者球給他隊。

### (13) 靶子球(甲)

A. 設備——籃球一。

B. 人數——五人以上。

C. 佈置——選一人爲靶子，餘均爲打靶者，散立場上。

D. 方法——打靶者手執籃球，聞令時即將球向靶子打去。如被接着則與打靶者交換地位。故離靶子太遠時，不宜打去，當傳與較近者打之。作靶子者當迅速逃避，不使打着；並須注意搶球之機會，以使得以交換職務。

E. 規則——一人接球後當先立定，然後可打靶子傳球，但所發球被靶子接得後，當交換地位。

F. 目的——養成學生接球、傳球與搶球的技能。

### (14) 靶子球(乙)

A. 方法——此法與靶子球(甲)略同；惟打靶子者之地位並不固定。凡有人搶到球時即爲打靶子者，其餘均爲靶子。

B. 目的——養成學生各種搶球、擲球及接球方法。

C. 人數——人數多少不拘；人多時可用數球。

(15) 籃球單手擲籃

A. 設備——籃球一。

B. 場所——籃球場。

C. 人數——二十人至三十人。

D. 方法——球員正面近籃時，須用單手擲籃，托球於掌心，舉至肩後側，兩足前後分立，重心偏於後足，上體略向後仰。擲籃時，用臂力將球向前上斜方推送。球離手時，手掌要在球下削過，使球自轉。全體重心隨擲球之動作，漸漸移向前足；此時後足應舉起，以求

平衡。

E. 要點——(一)擲籃非至全臂伸直時，不可將球托出。

(二) 身體須騰高，不可前躍。

(三) 在右方擲籃時，拇指須向板方撥球，餘指轉送之。

(四) 用力不可過猛，須有穩力將球管住。

(五) 在左方擲籃時，拇指撥球擊板，餘指及腕向外轉，將球投入。

### (16) 籃球胸前擲籃法

A. 設備——籃球一兩個。

B. 場所——籃球場。

C. 人數——多少不拘。

D. 方法——擲球者立於離籃約十呎處，以雙手捧球置於胸前，肘節屈，兩足前分立，膝略彎。擲時兩臂向前上伸，動作先宜和緩，至將球推出時則要快而用力，腕節通伸，大拇指及掌根更在球之後下部施用推展之力，使球自轉，膝隨兩臂上伸的動作而挺直，後方之足應順勢後舉，以保身體的平衡。球推出時成四十五度角，使球將入籃時高過球籃至少一呎。此法在遠距離擲籃法中最為普通。胸前擲籃比賽，每人可以一分鐘為限。在



此一分鐘內，擲球入籃的次數最多者為優勝。

(17) 籃球躍地傳球練習

A. 設備——籃球一個。

B. 場所——籃球場。

C. 人數——二十人至三十人。

D. 方法——分全體學生為兩隊，距離十五呎相對而立。傳球時以雙手捧球，肘節前平屈，用伸肘及屈腕之力，使球由斜方着地後彈至接球者之前。球着地之點，最好在對手的足旁一碼左右。擲球的斜度，應視所欲傳的距離而定；距離愈遠則斜度愈大，用力亦愈大。隊員練習純熟後，傳球者可跨前一步傳球；接球者亦可跨前一步接之。

(18) 籃球腹前擲籃

A. 設備——籃球二。

B. 場所——籃球場。

C. 人數——多少不定。

D. 方法——全體分爲甲乙兩隊，每隊隊員離籃約十五呎，各隊員順序用腹前或兩腿前向上擲籃；此種擲籃，卽爲遠距離的擲籃法。擲籃時，隊員以兩手捧球，中指與手掌之交點正對球之橫軸兩端，雙足開立，雙膝稍屈，或半蹲之部位，雙目注視籃上。擲時運用兩手、兩腕及兩臂將球拋出。球離地時須向內轉，指尖用力，以便球擊遮板時易於轉入籃中。

### (19) 籃球傳球比賽

A. 設備——籃球一個。

B. 場所——籃球場。

C. 人數——十人至二十人。

D. 方法——分全體爲甲乙兩隊，散立於場上。比賽開始時在中圈行跳球；任何隊得球後，可於同隊隊員中繼續傳球。凡傳球能達到三次者得一分，四次二分，五次三分。至五次時再行中圈跳球。結果何隊得分數多者爲勝。

E. 規則——規則與正式籃球同，惟不擲籃。犯侵人規則時，犯隊負一分；再由中圈跳球，繼

續比賽。

(20) 運籃球繞物比賽

A. 設備——籃球二個，棍棒六根。

B. 場所——籃球場。

C. 人數——十人以上。

D. 方法——全體分爲兩隊或三隊，縱一端底線之後。每隊之前排列棍棒三四根，每根相距六七呎。每隊的排頭持球預備，發令後須即由棍棒間曲折繞圈而向前，復行曲折繞回；回到發起線處先將球轉給排二，然後自歸原位。第二人接球後照法由棍棒間曲折繞環而向前。復行曲折繞回，轉球與排三。結果以何隊最先輪流繞完者爲勝。

(21) 籃球員擲罰球之練習

A. 設備——籃球一。

B. 場所——籃球場。

C. 人數——多少不拘。

D. 方法——(一)拋擲法：由腹前下方或兩腿中間向上擲。(二)胸前擲法：兩臂高舉過肩，棒球瞄準。伸臂之時，手掌隨即由內向外翻轉，將球擲出，身體不可動搖，對球籃球瞄準須正確。

(22) 籃球員向前轉身的實地練習法

A. 設備——籃球四個(可依隊員之多少而增減)。

B. 場所——籃球場。

C. 人數——十人至二十人。

D. 方法——可分全體為甲乙兩隊，甲隊作敵人，乙隊執球背敵而立。乙隊向前轉身，以逃脫敵人之防守。此乃前轉身之基本練習法。練習須純熟，轉右或轉左均須得法。

(23) 籃球員向後轉身的實地練習法

方法——此為原地轉身法。分全體為甲乙兩隊，一作防守者，一為執球者，兩隊相對而立。甲隊防守並奪球，乙隊用後轉身法以避之(與前轉身避免籃球被奪之法適相反)。球員先須練習由左向後轉身，及由右向後轉身，純熟纔好。

## 第二種 足球的預備遊戲法：

(1) 足尖踢球之基本方法

A. 設備——足球兩個或三個。

B. 人數——二十人至四十人。

C. 場所——足球場。

D. 方法——全隊分爲兩組，相距約四十公尺，隊員面面相對。用足尖踢球的方法，先由第一組之排頭踢至對面第二組之排頭，此人接球之後再行同法踢還第一組之排二，餘類推。

E. 目的——此種踢法所以訓練球員踢球能高而且遠。

F. 要點——(一) 將腿伸直，以備由後方往前踢球。(二) 大腿後伸，膝關節屈，小腿後舉。

(三) 踢出之時，膝踝兩關節完全伸直，由大腿至足尖合成一體，向前擺動。(四) 以足尖踢球。(五) 用足尖踢球，身體之重量必向前移動，即將此足落地支持之。(六) 上述各動作亦可加用跑步，以增加球之速度。(七) 踢球之時足尖觸球之中下方。(八)

將全身重力加在球上，於是球出有力。

(2) 踢足球比遠

A. 設備——足球一個。

B. 場所——足球場。

C. 人數——二十人至四十人。

D. 方法——(一)規則與擲鐵餅同，用二公尺作半徑畫成一圓圈，球擲空中；在球未落入圈中地面以前，用腳踢出比遠。(二)球放在地上，用任何方法踢出比遠。(三)將球拋起，使球落圈內，待其從地面彈起時以腳背踢出比遠。球落地後往往反彈數次不定。踢者即在任何一次踢出不拘，惟在踢球以前勿任球落圈外。

以上三種比賽方法，可供全體學生一一試踢，距離最遠者為勝。

(3) 足背踢球

A. 設備——足球一個。

B. 場所——足球場。

C. 人數——二十人至四十人。

D. 方法——使全隊學生立一大圓圈，每人左右相隔約一碼。用足背踢法，彼此互相傳遞。踢時不可使球升高過頂。踢法如下：（一）突踢：腿向後仰，膝屈。踢時大腿向前振，膝保持屈之姿勢，使球不致過高。（二）迴踢：膝與足尖伸直，足與地面平行。將腿由外向內橫掃迴繞而踢之。此種踢法能使球在前進時有旋轉的作用，不為他人所停截。（三）高踢：此係將球踢至高處，側面或過頭。

E. 目的——「突踢」與「迴踢」二法，多用於射門，因此種踢法可使球低而準確。

#### （4）足球射門比賽

A. 設備——足球一個。

B. 場所——足球場。

C. 人數——二十人至四十人。

D. 方法——離足球門前正中十二碼處劃一短線，將足球置於此線上。賽者用跑式，或用立定式，將球踢入球門。每人輪踢五次或十次。凡將球踢起而球離地入門者得三分；球

着地一次而入門者得二分；球着地二次而滾入門者得一分，此外即爲零分，以各人所得總分判勝負。

(5) 足之內外側邊踢球法

A. 設備——足球一個。

B. 場所——足球場。

C. 人數——二十人至四十人。

D. 方法——全隊分爲兩排，相距約二十碼。先由第一排排頭用足內邊踢球法傳球給第二排的排頭，後者再轉與第一排的排二。如此進行，至第二排最後一人，則由原路傳回至第一排排頭爲止。傳遞三次後，可改用足外邊踢球法。足內邊踢球者乃用足部內側面踢球的方法，其力雖爲有限，然極有把握。在盤球、短遞、側接球及射門等場合多用之。足外邊踢球者乃用足背或足的前部，向外遞球或踢球。

(6) 盤球法

A. 設備——足球兩個。



B. 場所——足球場。

C. 人數——二十人至三十人。

D. 方法——分全體隊員爲兩隊，相隔約三十碼。甲隊排頭盤球前進（不可太快，球亦不可踢得太遠）；球至乙隊排頭處即由乙隊排頭回盤至甲隊排二處；乃又由甲隊排二盤球至乙隊排二處，乙隊排二回盤至甲隊排三……如此進行，至末一人爲止。終了之後，甲乙隊對調地位。

E. 要點——（一）盤球的技術 善於盤球者常常使球靠身旁，一步一盤，得寸進寸。

（二）盤球的時間 此項須注意敵隊球員所處的地點，同時亦須注意球之地點。在本區內不可常用此法；球近本方球門時，此法尤須避用。內衛有時亦可盤球，但不可過於常用。（三）盤球的方向 盤球前進的方向，須視近方之對隊球員前來搶奪的方向而定。同時更須注意場上雙方球員所處的地位和形勢，以便傳遞。（四）盤球時觸球的部分 宜常用足尖或足之內邊，使球不即不離，向前滾進。

（7）足球停球法

A. 設備——足球一個。

B. 場所——足球場。

C. 人數——二十人至四十人。

D. 方法——分全體爲兩隊，相距約二十碼。隊員間之距離左右約二碼。當甲隊隊員以各種踢球法向乙隊踢去時，乙隊可用下列停球法停球，然後再踢還甲隊。練習時踢球不可過急，亦不可太高，以便接球者易於停球。

對方傳來之球或同隊踢去之球，若不易判斷其速度與力量，或因本人所處之地位關係，恐回踢不準，則接球者可設法停球，使速度與力量消滅，並撥正地位，然後照正常之方法踢出。

足球停球的方法有三種：(一)足底停球法 當球來時先審定其方向，以左足底迎前踏定之，踵離地約與球之半徑相等，足尖向上，使足底與地面成一銳角；左足之部位與踢球時同。至球到足下，足尖乃微向下踏，正壓球頂。及球已失其前進之力，即可將足後擺動向前踢出。(二)足或腿之內邊停球法 將腿及足與地成一銳角，左腿在前微

屈，上體前傾，待球至右腿下時，小腿乃壓於其上。此法可用以停止急滾之球，及由上方或前方下墜與地成銳角之球。（三）接高球法 以足底停止將落地之球，及落地反躍之球。當對手將踢高球時，亦可以此法阻止之，即由對手之足尖前將球截獲。

(8) 踢未落地球比遠

A. 設備——足球一個。

B. 場所——足球場。

C. 人數——二十人至四十人。

D. 方法——畫一發球線於足球場中。比賽者執球在手，由後奔跑或走到發球線，使球落下至抵地時，用足向前踢出。未踢之先，不得超越界線。踢後乃由球初落地之一點量至發球線，以各人所得之距離，分別勝負。

(9) 頂球法

A. 設備——足球一個。

B. 場所——足球場。

C. 人數——二十人至四十人。

D. 方法——列全體隊員成一圓形，隊員左右相隔兩碼。指導員立於圈之中央，將球向空中拋至每一隊員之前約高五呎，使每一隊員上前用頭頂球。頂球者可隨意向前後，上下或左右移動；但初習者不可頂球過重，以免頭暈。

E. 要點——頂球者須知於相當的時間觸球，並用適當之頭部去頂球。以頭之後部用爲短遞，或用之頂球入敵門。頭之側部頂球爲最要之頂球法，因此部頂球最有把握，可使球向準確的方向射去。如球不到頭部的高度，則不可以頭頂之，可用軀幹迎球，以免危險。

### (10) 足球進攻（非正式比賽）

A. 設備——足球一。

B. 場所——足球場。

C. 人數——二十人至四十人。

D. 方法——分學生爲甲乙兩隊，人數相等，各據場之一方。除守門員各一人須在在球門

下，其餘球員可任意自由奔跑，無越位等規則。開始時置球於場之中央，由任何一隊開始發球，其目的在將球踢進對方球門。踢進者得兩分，踢過底線者則得一分。比賽時間以二十分鐘為一次，分為二次，其間可休息十分鐘。

五、規則——（一）何隊踢球出邊線，即於該處任對方將球擲進。擲球時，球必須過頭，兩足尖不能離地。（二）打人、踢人等之侵入犯規，概罰十二碼球。（三）普通犯規，如手觸球等，均與普通足球規則同。

### 附小足球遊戲法：

#### 小足球

小足球運動（即小橡皮球），所需場地較小，設備簡易；而動作活潑，所有個人與團體聯絡的技能同於正式足球，為訓練足球員最適宜的運動。小足球尤為適合於中等以下的兒童興趣和能力，誠為一種良好的運動。在現今學校設備環境及經濟狀況下，此項球術自應加以提倡。茲將小足球運動人數、球場、用具、比賽時間、比賽規則及指導要點分述於下：

（一）人數 比賽時每隊七人，但在學校中上課時可增至九人或十一人，其位置之排法如左：

△七人組

左鋒

左衛

守門

中堅

中鋒

右衛

右鋒

△九人組

左翼

左衛

左鋒

守門

中堅

中鋒

右衛

右鋒

右翼

△十人組

完全和普通足球的排法相同。

## (二) 球場

1. 大小——場爲長方形，最大的長二百四十尺，闊一百八十尺（合大足球場的一半）；最小的長一百五十尺，闊一百尺。

2. 界線——球場四週應有石灰界線，在兩端的爲「端線」，在兩邊的爲「邊線」，端邊線相接成九十度。場之四角各立一竿，長三尺，上面掛一旗子爲「角旗」。由旗足劃一尺半徑之弧爲「角球區」。場的中央劃一橫線，與兩端平行，爲「中線」，兩端連接邊線，分一場爲兩相等區域。在中線的中點畫十尺半徑之圓圈爲「中圈」。

3. 球門——兩柱相距十二尺，上面橫木高六尺六寸。橫木與柱均以三寸見方之木作成，豎在端線的中央。

4. 球門區——在端線上，離球門柱左右十二尺處，各作垂直線，長十二尺，連此二線即成球門區。

5. 罰球區——在端線上，離球門柱左右三十尺處，各作垂直線，長三十尺，連此二線即成罰球區。

6 罰球點——在球門中心之前二十一尺，定一點爲「罰球點」。

### (三) 用具

1. 皮球——用普通的軟橡皮球，周圍以九寸至十寸爲標準。

2. 球鞋——用橡皮鞋及布底布面的中國式鞋爲合式。

(四) 比賽時間 比賽時間爲六十分鐘，分上下半時，中休息十分鐘；經雙方同意，可延長或減短比賽的時間。

(五) 比賽規則 除以上各條之外，餘均可用普通的足球規則。

### (六) 指導要點

1. 預先設法選定技術較優者二十人，備於上課時可使技術較劣者不在同一場上練習。這樣可免技術優的和劣的，各少興趣。

2. 分隊練習時，注意傳球合作。

3. 注意隊員的錯誤處，於休息時詳加矯正。

4. 令學生於課外運動時，多練習小足球。



第三種 排球的預備遊戲法：

(1) 排球托擊法

A. 設備——排球兩個。

B. 場所——排球場。

C. 人數——三十人至四十人。

D. 方法——全體隊員環立成一大圈，隊員左右相隔約一碼；指導員站在中間，將球依次拍與隊員，隊員用托擊法還擊。托擊時如係高球，隊員當先以兩肘左右分開，用兩掌合攏如花瓣狀，兩足分開，腰微向後彎，以待球落。待球落至適當地位時，隊員乃由胸用手推擊球之下部。

(2) 隊球正還擊法

A. 設備——排球一個。

B. 場所——排球場。

C. 人數——二十人至四十人。

D. 方法——全體隊員站成一圓圈，指導員在圈中依次拍球與隊員；隊員即用還擊法拍還之。還擊時，隊員兩掌合攏，腕屈，臂垂於腹下，兩足分開，上體微向前傾，以待球落。待球落至適當的地位時，隊員雙掌齊起迎擊球之底部，球使反躍而出。如球係由側旁而來，隊員則用雙臂向側平舉，兩掌合攏迎擊之。若有時球從側方來，速度甚大，不及運用雙手還擊時，隊員亦可用單手；但能用雙手時，應用雙手為妥。

### (3) 排球向上發球

A. 設備——排球兩個。

B. 場所——排球場。

C. 人數——三十人至四十人。

D. 方法——全體隊員站在場之端線外，依次練習發球。發球為取勝之點，與網球同，實為排球技術中的重要部分；所以發球必須準確而有力，使對隊不能還擊者為佳。其法分數種，但初學者宜先練習向上發球法。發球時隊員半面向右，立於端線之後，兩足相距約半足分開而立，上體略向前傾，右手後舉，用左手將球在身體之前拋起，不必甚高，右

手隨即向前以掌根擊球之下部，或待球落下時擊之亦可。手掌與球接觸時，手臂與身體當成四十五度角。若角度太大或太小，球每有過高或不能過網之虞。

#### (4) 排球彈還擊法

A. 設備——排球一個。

B. 場所——排球場。

C. 人數——二十人至四十人。

D. 方法——全體分爲甲乙兩隊，相對而立，相距約十呎，隊員用彈擊法互相傳遞。彈還擊時，隊員兩掌合攏作花瓣狀，於領前屈指，待球落至適當地位時急開指向球彈擊其中下部。此種擊法適用於傳球，惟初學者易傷手指。習時手指要用力，不可畏難。

#### (5) 排球舉球練習法

A. 設備——排球二個。

B. 場所——運動場或體育室。

C. 人數——二十人至三十人。

D. 方法——全體分爲甲乙兩隊人數相等距離十呎相對而立甲隊第一人將球傳與乙隊第一人。乙隊第一人見球落至適當高度時，兩手乃合攏如花瓣狀，掌心向上輕擊球之底部，其力須準確而高度須適合。乙隊第一人拍擊球後，由同隊的第二人向前用傳球法傳給甲隊的第二人。如此依法互相傳遞拍擊，及至最後的一人，而後再用原法回至甲隊的第一人爲止。

(6) 排球擋球練習

A. 設備——排球一個，球網一件。

B. 場所——運動場或體育室。

C. 人數——二十人至三十人。

D. 方法——對隊用劈球法時，球員於球將過網之處躍起，雙手相並而舉起擋之。跳躍之時間要適宜，大概比劈擊者後跳爲妙，手當舉過網之上邊，離網約二三吋。

(7) 排球劈擊練習

A. 設備——排球一，球網一。

B. 場所——運動場或體育室。

C. 人數——二十人至三十人。

D. 方法——全體分爲甲乙兩隊，人數相等，每隊各佔一區。先由甲隊發球至乙區；乙隊員須先將球傳與第一行隊員，第一行隊員須先將球拍舉高過球網一二呎，第二行球員乃將球劈擊過網，而使球落在對方的區域內。當第一行球員將球舉起時，劈球者即隨球高躍，右臂側上舉，肘節屈，至球落下將及網沿時急以掌心或掌根擊球之上部，使球越網後急迫墜入對方區域之內，而不易爲對方隊員所還擊。劈擊者若擊球之上右部，則球能斜落於對區之右邊；擊球之上左部，則球能斜落於對區之左邊。

(8) 排球觸網球之練習

A. 設備——排球二，球網一。

B. 場所——運動場或體育室。

C. 人數——二十人至四十人。

D. 方法——全體分爲甲乙兩隊，人數相等，每隊各佔一區。每隊可分前中後三行。先由後

行球員將球擊至網中前行球員當卽下蹲待球由網上滾下或彈回時以手掌托擊球之前下部，使球回至中行；然後中行球員擊球至對區。

### (9) 排球遊戲之要點

(A) 宜注意對隊之弱點所在而攻擊之，例如對隊左邊之球員較弱，卽多擊至該處。

(B) 發球既有一次失誤，第二次宜求穩當。

(C) 第一次還擊之球宜傳與第一行的球員，以便他可將球舉起讓第二行的球員用劈擊法擊入對區；不可直接還擊過去，使球無力，對隊容易抵禦。

(D) 舉球者要曉得劈球者的習慣，使舉球之高度適合。

(E) 所舉的球當離網一呎左右，免爲對隊所擋住。

(F) 第一行之球員於舉球後卽當讓開，以免與劈球者衝撞；且宜注意於球，若球被對隊擋回，卽可跳起而行第二次之攻擊。

(G) 劈擊之球員須審察球之情形是否可以劈擊，若不可劈擊，則只宜用通常之還擊。至於劈擊，宜多向兩邊，使對隊較難擋着。

(H)若對隊用劈左法時，第一行之球員宜向右靠攏於球將過網處用擋球法擋之。

(I)第一行的球員擋球時，第二行的球員須前進以補前行之間隙，準備敵球過網時救球。第三行同時亦須略向前。

(J)如遇高球，當量自己之力量能否擊到；若不能，則須讓後行球員接擊之，以免落空失誤。

## 第七節 田徑運動

### 壹)田徑運動的價值：

田徑運動爲人類天然的活動；跑、跳、擲這些動作，均係人類的本能。古代人民早經運用這些跑、跳、擲等等的本能，以維持他們的生活。迄今人類進化，我們便把這些動作，加以科學的訓練，使其更易進步，更適於我們日常的生活；我們還靠着這些運動的訓練，以充分發達機體的組織和能力，並養成勇敢、耐勞、敏捷、進取和奮鬥的精神。所以此種運動，不論對於復興民族，鞏固國防，以及增進生活能力，均有重大的價值。

## (貳) 田徑運動訓練概要：

田徑運動的項目甚多；惟細析之，則不外跑、跳、擲三種。各項運動的訓練，各有特殊的要點，為指導者所必需明瞭的。如跳遠時，跑的速度與跳的高度為最重要，因為跳遠的遠度，是速度與高度相合而成，跳者必須跑得很快，而且腿上有彈性，纔能跳得遠，如果跑得不快，跳的遠度就要減少了。並且跑的速度是加速度的，普通都用三步點；步點的正確，要靠平時的練習，使速度快慢和步伐大小能有一定的習慣。

又如跳欄運動的要點，便在過欄時保持身體原來的高度，使其落地很快；所以兩腿必須劈開，跨大步過欄，上身前傾，利用兩臂的擺動以保持身體的平衡，並增加跳欄的速度。如果要測驗跳欄時身體是否保持原來高度，可在跳高架上放兩根竹竿，下面的竹竿與欄面等高，上面的竹竿與跳者身長等高；當跳者跳過下面的橫竿時，頭不碰到上面的竹竿，便可證明他的身體沒有增高。又跳遠時，要使運動員向高上跳，可在距起跳板若干尺以前放一橫竿，具有相當的高度；跳遠者要越過橫竿，便須增加其跳的高度。

關於擲的項目（如鐵球、鐵餅、標槍等），一般人只注意於手部的拋擲動作；實則伸腿、伸臂及



挺胸三者最爲重要。但這三種動必須協同，纔可以增加擲的力量。至於擲標槍的跑法，及擲鐵餅的轉身法，擲鐵球的跳法，都要與伸腿、挺胸、伸臂等力量相加在一起，纔可以增加擲的效率。故自始至終的動作，須連續不斷，否則難收合力的效果。各項運動的詳細情形，可參閱專書以及運動照片等等，必能心領神會，得心應手了。

短距離賽跑中，速度量爲重要。但要速度增加，必先注意良好的姿勢及全身肌肉的協同，否則必至失敗。跑的時候，要注意軀體的姿勢，及身體各部肌肉的放鬆。跑的方法有五：

- (一) 慢而小的步伐 其功用在使用身體發暖，肌肉放鬆，以準備運動，又可矯正跑的姿勢。
- (二) 較快而較大的步伐 中距離賽跑多採用之。
- (三) 小而快的步伐 起跑時每用此種步伐。
- (四) 大而快的步伐 衝刺步伐，多應用之。短距離賽跑時，距離愈短，步伐及速度愈要加大。
- (五) 慢而放大的步伐 長距離賽跑最爲適用。

跑的方法雖有上述五種；但實際上，一種運動，往往包括幾種步伐。如跳遠、跳高等所用的步伐，均不止一種；又跳欄時有一定步數，即每步有一定的距離，及一定的韻律。故運動員對於步伐應有

充分練習，能使步伐有一定的距離及一定的韻律，便能應付自如了。

### (叁) 田徑運動的方法

#### (一) 短跑的訓練——

##### (1) 基本訓練

##### A. 臂的動作

跑的成績優良者，其手擺動的姿勢必須合法，因為兩臂的動作，即所以保持身體重心的平衡，兩臂擺動的輕重和步伐的大小是很有關係的。臂振動愈高，則步伐亦愈大。跑步時，臂須屈，大臂與小臂成直角，由後方振臂向前，上臂至最前方的部位及至最後方的部位（與垂直線之角相等）。兩臂一前一後，其擺動完全在於肩關節，如鐘擺然。

##### B. 腿的動作

練習時，可（一）手叉腰，膝舉起，大腿擡高，腳尖向下，如是左右交換踏步。（二）膝高舉，上體向前彎，大腿觸胸前，左右腳交換踏步。（三）同（二）的動作，即以足尖向前跑。

##### C. 臂與腿連合的動作

練習時，可（一）膝高舉，上體向前彎，大腿觸胸前，左右腳交換踏步。兩臂繼續前後擺動，擺動的度數須過垂直線，兩肩完全放鬆，臂微用力。（二）原地踏步，先用全足着地，繼用足尖着地，終行尋常的向前走，臂與腿的動作不變。（三）用全蹠着地作定位跑，臂的動作不變，膝則向上輕舉，如長跑然。繼用尋常的步伐跑，再用較長之步伐跑；但注意勿跳起，膝須常在身體的前方正面舉起，不可向外，踵不可振起太高。（四）作快速的短步跑，膝高舉，臂用力擺動，上體向前傾。

#### D. 應用練習

教師率領學生到跑道上跑，用以上所教的式樣跑教導之，如跑道為四百公尺，則跑一圈；跑二十公尺時可走二十公尺，如此相間練習之。

#### E. 練習比賽

全體學生分爲甲乙兩隊，每隊再分爲丙丁兩組。各組排成縱隊，面相對而立，中間距離二十公尺。發令時，各隊內組的排頭跑向對方；拍着各隊丁組排頭之手時，丁組排頭即替換跑回，如此依次賽跑，以先跑完之隊爲勝。

## (二) 起跑的訓練——

### A. 基本訓練

全體可分開站立，形式不拘，以每人所佔之地位可供個人的活動為準則。其活動的姿勢如下：(一)站好的姿勢——每人在其起跑線後，在一掌至掌半之點作一橫線。指導員的「站好」口令發出時，每人將右腿跪下，膝前與左蹠相平，小腿後伸，腳尖着地。同時兩手撐於橫線之後，身體放鬆，注意「預備」令的發出。(二)預備的姿勢——指導員發「預備令」時，每人將下跪之膝擡起，至小腿與大腿成直角，背在水平的部位而止。同時目視前方，兩耳注意起跑的鎗聲或起跑的口令。(三)起跑。

### B. 實地的練習

全體學生至跑道的起跑處，作起跑練習，每人跑十公尺至二十公尺之遠即停止。如指導員發現多數學生起跑時身體擡起太早者，可用跳高架兩副，一置於離起跑線三公尺處，一置於七公尺處。架上各橫一長繩，兩端結以石子，使繩拉緊。(其高度視學生身體之高度而定，置三公呎處者較低，置七公尺處者較高)。起跑者經過此架時，須從繩

下穿過，以養成其習慣。

全隊集於跑道的起跑處，如跑道有八九公尺之寬，則可掘七八人的起跑穴（或劃隔離的界線），令七八人同時起跑。「站好」及「預備」兩口令發出時，各人須順次照做；後由指導員鳴笛出發。在預備的，每人後腿的角度，臀部姿勢及重量的分配等等，均須由指導員視察一番，分別改正。出發後，宜注意其第一步的長度，太長時宜一一提醒之。出發之後至多衝出十公尺。如是每人可練習三四次。

### （三）短距離跑的訓練——

#### A. 五十公尺跑

注意起跑與到達終點的姿勢，在終點置跳高架一副，相離等於跑道的寬度，上橫以繩，繩高等於學生之胸，兩端懸以重錘，以使線平。到達終點時，跑者須作挺胸的動作。

#### B. 六十公尺讓跑

開始此項訓練時，指導員可依各人的速度，分全體學生為兩隊。每次擇慢隊與快隊各三人，組成三組。每組兩人，一快一慢，其出發之點，快者居後，慢者居前，相距之數視兩人

速度之差別而定。令發之後，三組同時起跑，居後者盡力追趕居前者，學習追人的能力。

C. 三十公尺快跑

在跑道上的起跑線處，每四人起跑，衝出三十公尺，注意步伐須先短後長。在此距離之內，用踏步式跑，身體及臂的動作均向前方直進。快跑之時，身體向前傾斜，大小臂成直角，向前擺之時手高與肩等，大臂向前舉至水平的部位。身體全持伸，踝膝兩關節伸直而向前推進。頭維持直的部位，下顎引進。指導員須注意各人的姿勢，跑完後加以個別

的改正。

D. 二百公尺跑

每起三人，以中等的速度跑。注意身體的格勢及臂之擺動姿勢等。

E. 三百公尺中速跑

注意姿勢及臂之擺動動作等等。

(四) 四百公尺跑的訓練

A. 起跑的訓練

每人二次，起跑後衝出至多十公尺。注意身體的姿勢。

### B. 六百公尺慢跑

運動員跑時須注意跑的姿勢，身體向前斜傾五十五度至六十度。大小臂之間約八十度。肩關節隨身體輕微扭轉，臂向前擺，手達肩下。步伐宜長，腿前跨之時，注意舉起前腿。大腿上伸，膝關節的肌肉完全放鬆。

### C. 四百公尺跑

訓練時每次約七八人，各人均以四分之三的速度跑。教師站在跑圈內，離各運動員二十公尺遠處，留心觀察各人的姿勢及其步伐等。跑完後作個別的矯正。

### D. 三百公尺變速跑

出發後漸漸加快，至五六十公尺處達四分之三的速度，過百公尺之後漸漸減慢，至一百五六十公尺時漸漸加快。過二百公尺後又漸漸減慢，至二百五六十公尺時又漸漸加快。直至三百公尺則加至極大的速度。此種跑法可以訓練節制速度的能力，作中距離跑的基础。

## (五) 中距離跑的訓練——

A. 上體的姿勢較短距離跑爲直；因爲傾斜太甚時易於枉費臂背之力。

B. 大小臂間直角稍微小些，跑時上體放鬆，行扭轉的動作。

C. 跑時步伐儘量加長，腳着地之時以腳的外邊及踵先落，然後體重漸移至臍部，離地之前作拉的動作。將離之前，身體與大小腿及足尖在一直線上。後腿向後振的高度約等於臀。

D. 速度的變換法可分爲三種：一、以略快的速度，跑最初的四分之三的距離。二、以全速度跑最初四分之三的距離，其餘則鼓其餘勇跑之。三、最初與最後之七十公尺，以全速度跑，中間之距離則用自然步伐跑。一二兩法，非具有自信力者每多失敗。普通所採用的均爲第三法。惟速度的變換最難如意；故當以養成自由調節速度之能力爲要則。

## (六) 長距離跑的訓練——

### A. 跑的方法

長距離跑與短距離跑及中距離跑不同；既須有良好的速度，又須有堅忍的能力。而且



還要計算距離的遠近，而運用速度的快慢，及用力的多寡等等。跑時手足及呼吸的動作，尤須有規則的聯絡。普通所行的，四步一呼吸，呼吸均用鼻。手的動作要自然，肘不可過屈，拳不宜緊握，步伐宜闊大。足跟在後方不宜舉起太高，前足亦須用足尖落地以增彈力。頭部不可過於仰起，全身肌肉要放鬆，方能得到良好的結果。

### C. 終點衝刺法

終點衝刺法是賽跑到終點時極重要的動作。失敗者常因忽視此法，所以至於功虧一簣。故跑者到達終點時，須以雙臂公開上舉，或後舉。面向上仰，胸部前挺，鼓勇前進，以觸終線；但又須直衝，不可跳躍，因跳躍須作勢，反使速度遲緩了。

### (七) 替換賽跑的訓練

A. 要點 接力跑為田徑賽中最有合作精神的一種運動。其成敗一部分決於各隊員跑的速度，一部分則決於接棍之得法與否。在世界運動會中，接力跑的項目只有兩種：

(1)  $4 \times 100$  米，(1)  $4 \times 400$  米。賽跑的距離愈短，則接棍的關係亦愈大。所以在比賽之前，跑員四人須有充分的聯絡訓練。

B. 接棍的方法 普通所用的接棍方法，多以左手遞棍，右手接到之後即移執於左手中。最初訓練之時，先在百米直跑道上，於起跑線前三十米處劃一橫線，在五十米處劃一橫線，兩線之間作為接棍區域。然後由一組或兩組試接。每組兩人，遞者從起跑線出發，接者從三十米橫線內等候；待遞棍者離線三四米或五六米時，即向前出發，同時右臂後伸，以便接棍，棍接到之後移交左手。注意接棍之中兩人須同向前跑，不可絲毫停頓；遞棍的地點約在十七八米處，不可太遲或太早，以免有出區犯規及停頓之虞。

C. 練習比賽 各隊員試過一二次之後，可令遞接兩人對調地位，各人以同法學習不同的技術。學習純熟後，可令四人的兩隊，在圓形跑道上作正式比賽的訓練。

#### (八) 推鉛球的訓練

運動員以右足站在圈的後邊，左足與右足並行，其距離約四十生的。右手握球，大指與小指居前，餘三指居後，其位置在右肩與頸部的中間。右肘側舉，左臂左斜上舉。此準備的姿勢既成，即將右膝略屈，右肩稍低，使全身重量都注在右足上，將左腿向側後擺動數次。當左腿最後擺至右腿後時，即側踢，右足急向前跳一步。惟不可高跳，跳時全身重量仍在右

足上，兩足同時落地，稍向下蹲。同時左臂及上體向左旋轉，右手從四十五度的角度將球推出。推鉛球的運動不是專靠着肩部的推擲力，其全體的動作亦須敏捷一致，方能夠得到良好的成績。練習時須細心研究姿勢的正確。腿的橫踢，右足的前跳，推球的速度，這三種動作必須合一行之。

### (九) 擲鐵餅的訓練——

運動員站在圈的最後部，背部正對前方，兩足之距離約四十生的。握鐵餅時五指散開，以四指的第一關節扣住鐵餅邊，鐵餅的重心在大拇指下。如用右手擲鐵餅，則先以右手向左肩上下擺動，其角度約成四十五度。擺至左肩時當以左手托定鐵餅，擺至右後時上體稍向前傾，如是約三四次。當末次向後擺動時，即將全身重量注在左足上，以左足的足尖為中心，轉體二百七十度。待右足繞至左足之右時，再將全身重量集於右足上，以右足尖為中心，轉體一百八十度。轉身將終時左足已踏在右足之左，同時右足前跳一步，足尖與圈邊平行，轉體一百八十度。左臂與左腿後擺，右手用力向上四十五度角將鐵餅擲出。擲時，右臂須直，右腕稍屈。轉身時不宜上跳，其速度不宜過快與過慢。左臂不可彎屈，否則不

能保持平衡的狀態。

### (十) 擲標槍的訓練——

準備跑的距離約十五米至二十米。運動員在出發點的姿勢，而向前方，左足在前，右足在後，身體略成蹲踞狀。右手握槍，手心向上，拇指在槍的左側，中三指位於上，小指在下，臂伸直，腕稍屈，槍與地面成四十五度角，左手虛按槍尖。跑時握槍宜緊，不可使其搖擺。所跑的步伐要自然，速度漸次增速，而達於極點。最後一步乃用左足踏地，右體右轉，略向右傾，右臂略屈。同時以右腕用力向前斜上四十五度角擲出。擲出的槍在空中須穩定而不振蕩。槍頭所行的路線又須作弧形。其他姿勢與推鉛球同。

## 第八節 水上活動(游泳)

### (壹) 游泳的價值：

- (一) 肌肉放鬆——游泳時能使肌肉作韻律的收縮和放鬆，因此可使全身肌肉平均發達。
- (二) 矯正姿勢——背游式游泳對於矯正姿勢很有功效。因為背游式游泳時須保持挺直的姿

勢，並把重心移向下部，加以三面的水壓力和一面的空氣壓力都相等，各方保持平衡，姿勢自可正確。

(三) 增大呼吸——水中壓力很大，必須呼吸增大了，空氣方能入肺；因此游泳活動可以發達胸部，增大呼吸。

(四) 強健神經——游泳時，神經系統受到涼水刺激，因此可臻強健，同時精神奮發，非常愉快。

(五) 發達器官——身體各部器官，必須有適當的運動，始易於發達。游泳是全身的運動，最易發達各種器官。

(六) 良好的娛樂——游泳是一種高尚的娛樂，男女均可，老幼咸宜。當炎熱的時令，惟有能游泳者方能享受此最好的消暑娛樂。

(七) 救急的工具——吾人平日的的生活，或常須接近於水，或常居於水面，故危險隨時皆是。所以我們必須具有游泳的知識與技能，以備救己或救人。

(貳) 游泳教師應有的資格：

(一) 實際的經驗——游泳的教學非易；不論技能或知識不足者，都很難勝任愉快的。所以擔任

游泳指導的教師，必需受有專門的訓練，尤須具有實際的經驗，纔能稱職。

(二) 心理與教材的知識——游泳教師所常遇的困難，便是怎樣克服初習游泳者的畏水心理；所以教師對於教育心理和教學法，須有充分的研究，以解除學生種種的困難，並引起他們游泳的興趣與動機。

(三) 診斷與示範等能力——游泳教師必須徹底了解所授的教材，纔有分析游泳方式的能力，纔能使其有正當的協同，纔能診斷缺點的所在。教師必須會用簡顯的言語，以矯正學生的姿勢。矯正的指導，可在陸上舉行；但游泳方式的示範，必須在水中舉行。

(四) 忍耐性與責任心等美德——教師須熱心於教學，以鼓勵學生的努力，並獲得他們的信仰；指導時應不怕麻煩，循循善誘；必須具有忍耐性、責任心、高尚的人格、充足的知識與健全的身體；然後游泳教學始得順利進行。

### (叁) 游泳的教學：

(一) 克服初習游泳者的畏懼心理——

(1) 畏水的心理 普通第一種的畏懼是畏水。這種畏懼大足以阻礙游泳學習的進行；所以

第一步最好就要把牠克服。教師可在班上指示學生，使他們明白水除入鼻孔會對人有所傷害之外，並不能傷害身體其他的任何部分。在游泳池練習時，可使學生俯首入水，練習呼吸的控制；使其能在鼻中徐徐呼氣。當頭部出水時先把鼻中的餘氣呼盡，然後再用口吸氣。呼吸與控制必須練習純熟，始能學習其他的動作。

(2) 水中無所依賴的畏怯 此種的畏怯雖不似前一種的強烈，但在事實上仍足以阻礙學習。克服的方法，教師當使全班的學生一齊離開池邊，大家的手相牽着，半行半游的在池中走過，有時大家一齊潛入水中。這樣練習，便可免去水中無所依賴的畏怯。

(3) 不會從水中立起的畏懼 初學游泳的人不曉得怎樣可從浮臥水面而立起。此可令其先在池上練習。令學生以一足立地，一足的膝部舉近胸部，兩臂向下後方划動；這樣可使他的足部居在重心的中點，身體能够站了起來。在初習者對此動作有了正確的概念以後，再使他在水中試之。

(4) 呼吸不能調節的畏懼 在游泳時，學生們的呼吸是不容調節的。所以教師必須教以正確的呼吸方法，而克服他們此種的畏懼。

(5) 怕入深水 在上列各種畏懼打破後，他們又會畏懼深水。克服的方法，教師可先使學生握着池欄，由淺水處漸向深水移動。同時兩手仍原握住池欄，任身體在水中沈下，而後放手，兩臂向下划動，復使身體浮至水面，握着池欄。這樣練習數次，初習者便願意復作這些活動，以及短距離的游泳了。或在身體浮於水面時，能得着正確的浮水的位置，使學生用初步的背游式游到池邊去。這時教師應當教學生每次下水時必須張目，而且要達到池底。這種練習舉行數次後，他便願意作短距離的深水游泳了。當他的兩臂舉過頭部時，便把身體下降，再向水面浮起而游泳了。

(6) 畏懼躍水 最後的一種就是躍水的畏懼。此種畏懼多由水入鼻孔的痛苦或在跳板受着震擊而起。教師教導學生初學躍水時，可令其先從低處練習躍下，而後漸漸及高。第一步先使學生，足跟在池欄上，頭在兩臂間，拇指捏着手掌，躍水；次可開始在膝立的位置練習躍水；再次可在彎立的位置練習躍水；終可在直立的位置練習躍水。此時要使學生用膝和足踝跳時，兩腿均要合攏入水，注意頭與手要向下。這一階級學習完竣，初學者便可以平而躍水，並能在水下游泳了。



## (二) 基本技能的訓練：

(1) 膽略 任何事體都要具有相當的膽略去幹，纔會成功的；而游泳的學習，更缺不了膽略。所以在開始游泳之先，教師必須設法使學生自信有游泳的能力和不會失敗的信念，且因人而加以各別的鼓勵；這樣，學生便不會畏怯了。要訓練膽略，可先使學生練習涉水，以增加其膽量；繼則令其在淺水中練習，以作深水的游泳準備。初學時，游泳的距離應近些；純熟後，再作距離較長的游泳。

(2) 呼吸 游泳時，呼吸應自然而有節奏，如平時一樣纔好。在水中吸氣時，要使胸部肌肉不致收縮，呼氣時可不必用力，便可動作自如。假使某學生對於游泳發生困難，應先細察其呼吸是否有節奏而自然？如有缺點，即應加以矯正。開始游泳時，應使游泳者除去怕水入鼻的心理；否則必使胸部肌肉收縮，而妨礙呼吸。又游泳時，因鼻內有水，故吸氣必須由口入內，而由鼻或略閉之口呼出。如此可以免窒息，且能操縱自如。

(3) 身體平衡 初學游泳者，身體往往失卻平衡。身體的平衡當視其身體的浮力和所用游泳的方式而定。所謂身體平衡，即指頭部、背、臂、腿與水平線須成適當的位置；至於身體位置，

當然隨各種方式而不同。普通失卻身體平衡的原因是一、頭太低或太高，頭太僵硬或與身體成不正當的角度；頭離水太高，致使兩足下沉。二、身體過於彎曲，或過於傾斜。三、兩腿下垂，或太分開，或膝部屈曲。四、兩手由水面之下向上曳動，致使身體下沉。要矯正這種缺點，須使身體成爲自然的直線，勿過於緊張，並改正錯誤的動作。這樣便可游泳自如了。

(4) 分析游泳方式 教師須將各種游泳方式所包含的動作，加以詳細的分析；並詳細考察各部分正確的動作，以便矯正學生的錯誤。

(5) 協同 學生有了相當的膽量，正確的呼吸與身體的平衡，便可加以說明和示範，舉行正式的練習。此時學生已有了相當的基礎，故此時須注意其上下四肢以及身體各部的協同。

(肆) 各種游泳的方法：

(一) 側游式——側游式爲各種游泳式樣中的基礎；且在救生術上有非常重要的價值。側游式普通以臥於右側者居多，惟能左右兩側並用的則更好。游時先取側臥的姿勢，頭部平臥水中，僅留口出水面，以便呼吸。雙腿伸直，在上之臂置於身旁，手掌附於大腿；在下之臂前伸，手掌向下，使身體成一直線。兩臂交換向後划，臂向前伸時不可以手搔水，以免發生很大的阻力。所有

臂的動作都在水中，不得伸出水面。腿的動作則用「翦踢」；先將兩腿分開，惟膝部仍然接觸，在上的一腿向前，在下一腿向後。同時伸出，兩者的距離自在下一腿的足趾至上一腿的足踵，不得過二呎。且分腿時須和緩，合腿時則用力挾水。當在下一臂伸至前方，及在上一臂向後划之際，腿須於此時分開及挾攏，則身體自然浮起而前進。

(二)單臂出水側游式——單臂出水側游式與側游式大致相同；惟在上的一臂向前舉時，經過水面，同時身體可向胸前翻轉四分之一。在上的一臂向前伸時，臂微屈，肘舉起，使手於水面向前時能成直線而經過頭部。在臂將伸直之前，手即須於頭部略前之處向下划。其餘動作均與側游式同，呼吸亦然。注意：須至在上的一臂向下划時，游者方可張腿及踢腿，以免身體下沉而成不良的姿勢。

(三)雙臂交換出水游式——此係由單臂出水側游式演化而成；其不同之處即在雙臂交換向前出水面，而回復原位。當一臂向前時，身體由側臥完全翻轉至胸前，同時面部浸於水中，隨即側轉；此時他臂急向前，一臂即回復原位。如此交換手臂向前出水，游泳者即可浮水前進；其呼吸動作仍與單臂出水側游式同。

(四)爬游式——爬游式游泳爲今日世界上最通行的游泳法，其速率之大，爲各法之冠；不特於短距離中佔有最大勢力，且在長距離游泳中亦佔有非常重要的地位。爬游時，兩腿上下鼓動，以推進身體；同時開始臂的動作，使頭部露出水面。兩臂的運用，頗似狗的前爪，輪流推向前面，而後轉入身下，因此水被划而向下，向後。兩腿上下鼓動，須求順利；兩臂須以安舒的速度，作有力的划動。兩肩宜平而高，眼在水面上四吋之處。背作凹形，全體弛緩。呼吸時面部側轉，於一臂回復原狀時隨之轉側（或左或右，可以最自然的姿勢行之）。手在眼之前旁入水，臂伸直而安舒，此時肘節較手略高，腕際並不彎曲，手掌平直，手指並合，兩臂不可過度伸展，致礙肩的平衡，亦不可作旋轉之勢。腿部上下鼓動時，以足底推水前進。雙臂與腿的動作須有聯絡。腿每四擊（六擊或八擊），雙臂繞划一圓。此式游泳，努力學之，比賽時易於操勝。

(五)背游式——背游時，游者仰臥於水中，胸部挺起，頭向後仰，雙臂附於身旁，雙腿伸直；然後將雙手提起與肩成平行線（手置於胸上，雙肘緊靠身旁）。再將雙手向左右伸直，同時雙腿自膝部彎屈，足向臀部靠攏，與蛙式中腿之動作同。最後雙臂用力向身邊划，雙腿用力合攏，至伸直的部位。

(六) 雙臂交換出水背游式——仰臥的部位與背游式同。游時雙臂屈肘，交換出水面而越過頭部。此時身體向划水的一臂方面略轉，同時腿上下連擊，和爬游式中腿部的動作同。

(七) 胸游式——胸游式亦稱爲蛙式游泳，因其動作，實取法於青蛙的原故。雖此種游式吸氣時必須頭部高舉過水面；但牠的功用頗多，除救生時在水中可用以帶進溺者外，尚可用之以踏水。胸游式游泳對於全身的發達及胸部的發展，亦均係良好的運動。在此游式中，身體須繼續臥於胸部，兩肩與水面平行。在動作的開始及完畢時，身體向後彎，雙手伸於頭前，手掌合併，手指靠攏，雙腿伸直，雙足靠攏，足趾略向側伸；於是手掌略向外轉，雙臂同時向後划，止於肩平，屈肘，雙手向內合攏，拇指接觸，同時向外屈膝，足踵靠攏，足趾向後並微向外。再將雙臂向前伸直，手掌向下，同時雙腿向外踢而轉向後踢，至雙腿合攏伸直的部位，遂至原始的姿勢。當雙腿收縮時，閉口保持呼吸；當雙臂伸直至前方及踢腿完畢時，自鼻呼氣。

(八) 踏水法——踏水法爲各種水中遊戲所必需的技能，且亦救生術中救人的要具。其法：自身體直立的部位起始，頭略向後，下頰向前，雙手置於水中，連續向左右畫 8 字形。左腿屈膝，伸腿伸膝，用繼續交換屈腿伸腿的動作，將雙肩略舉出水面。當左膝微屈時（踝伸直），右膝用力

伸直（跳

（伍）各種躍水

（一）立定躍

前彎，愈遠

入水中，保

度，雙臂及

（二）燕式躍

小。背向後

墜。此時躍

有的姿勢

（三）背式躍

上躍起，同

（四）前鎌刀

身體自腰部屈，雙手觸小腿所演成。跳時身體宜直，達到最高度時身體自腰部迅速向前屈，同時雙手觸小腿，腿與足趾均須伸直。保持此姿勢片刻，然後身體伸展，面向跳板，沒入水中。

(五)後鐮刀式躍水——起跳的姿勢與背式躍水相同。躍者是尖立於跳板的遠端，足踵在外邊。起跳時雙臂用力向上擺盪，身體向上及向後跳，離開跳板至少須三尺。躍至最高度時，身體向前屈，同時雙手觸小腿，腿與足趾須伸直，保持姿勢片刻；然後將身體伸展，背向跳板沒入水中。尚有其他種種花式躍水術，可從上述躍水式變化之。

### (陸)各種水中遊戲法：

(一)追觸戲——先由游泳者諸人中選出一人爲追觸者，在水中追逐諸人；至觸一人時，卽由被觸者代替之。此項遊戲可加以種種變化，如被追者潛入水中，卽可不被觸；或定一規則，追者必須觸着被追者的足部方爲有效，以示限制。

(二)擲擊戲——此項遊戲需用救命圈一個（或打汽的車胎亦可），軟球數粒。先由一人在水底游泳，及至水面時卽將頭鑽入救命圈中，用手握住圈的兩旁，以維持此姿勢。其餘游泳者環繞作一圓圈，兩足各踏水，而以球試擊中立圈內者的頭部。中立者一見球來，可潛入水中以避

球若被擊中，即應退出，與擲中者互換位置。

(三) 跳背戲——參加的人數不拘多少。若在淺水中，其遊戲的方法與陸上同。若在深水中，則前面一人須用踏水法以維持其位置，頭向前俯，兩臂在胸前，手按膝際。第二人至其背後，以手按在第一人的肩上，兩足乘勢騰起，跳過其身。此時第一人在第二人的胯下，被推向下向後；但只須用足鼓動數下，即可重浮至水面，而準備向前跳躍。如此輪流，繼續遊戲。

(四) 隧道游泳——游泳者約六七八人，魚貫而立，各踏水，分開兩腿（如在淺水，則不必踏水，只須分腿立定即可）。最後一人作水而潛水式，從各人的跨下游過，轉至第一人的前面而立；其餘照序從後而潛游過各人的跨下，循環不息。

(五) 鯨魚捕食——先由游泳者一人爲鯨魚，餘人爲小魚，小魚之前由一人爲領袖，爲小魚者在其領袖之後依次排列，各以兩手搭在前一人的肩上。領袖而鯨魚，兩臂張開，以阻止鯨魚的衝襲；鯨魚欲捕小魚，小魚可在領袖之後往來趨避。如有一人被鯨魚觸着，即互換位置。此種遊戲與陸上「狐狸捕鵝」相同。



### 第九節 冬季活動（滑冰）

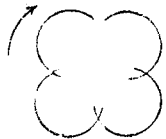
冬季活動，如滑冰及溜雪等，為北方人特有的冬令娛樂。此為天然之活動，足以使人身體發暖，增進血液的循環，對於健康乃有重大的裨益；惟南方則因天氣關係，卻難得有此種滑冰、溜雪等的機會（南方的滑冰遊戲，可於水門汀的場上舉行之）。茲特介紹北方的滑冰遊戲和冰上距離比賽法於次，以資提倡：

（壹）滑冰的花樣——

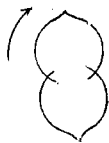
（一）3 字形滑冰（多數）(threes)……右外進……左內退……



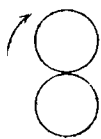
（二）套式滑冰（多數）(loops)……右外進……左外進……



(三)弧形滑冰(多數)(brackets)……右外進……左內退……



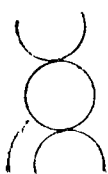
(四)單足8字形滑冰(one foot eight)……右外內進……左內外進……



(五)雙圈8字形滑冰(double circle eight)……右外進……左外進……



(六)換刃滑冰(change edge)右外內外進……左內外內進……



(貳)花樣滑冰的要點——

(一)花樣形狀平均。

(二)身體平穩。

(三)旋轉自如。

(四) 不生澀，不勉強。

(五) 體態美觀。

(六) 變換和諧。

(七) 運用得法。

(八) 姿勢整齊。

(九) 動作柔和。

(叁) 冰上距離比賽——

(一) 普通距離比賽項目

男子：四百公尺——八百公尺——千五百公尺——五千公尺——萬公尺——千六百公尺  
尺接力

女子：二百公尺——四百公尺——八百公尺——千五百公尺

(二) 普通距離比賽規則

起跑：運動員的冰鞋，於起跑發令前，不得接觸或越過起點線。首次犯者，警告之；二次犯者，取

消他該項比賽的資格。二人爲一組，起跑時二人相離至少二公尺。

方向：一切比賽，均左手靠裏圈前進，即遇轉灣處均向左轉。

犯規：賽跑員於起跑後，可以檢估裏圈，惟若因此接觸其他賽跑員而發生危險時，則原在外

圈者應負犯規的責任。如在裏圈者，因向右滑溜而接觸外圈的賽跑員，發生危險時，則

原在裏圈者應負犯規的責任。又賽跑員於比賽時，不得進及其他賽跑員身後五公尺

以內滑溜。凡犯規者，即取消其該項比賽的資格。

接力：接力賽跑交替處，設一交替線。接棒者須立於線後不動，遞棒者須於達到交替線前停

止，然後將棒遞給接棒者。遞棒者不得過線，接棒者於接棒之前亦不得過線，否則均以

犯規論。

### 職員：

(A) 總裁判一人 總裁判應注意比賽規則之實施，並判決一切規則所未詳之問題。

(B) 檢察員最少四人 檢察員應按總裁判所指定的地點，詳細監察各種比賽之進

行。賽跑員如有故意妨害他人行爲時，可即警告之；遇有賽跑員或其他人員犯規

時，應將事實報告總裁判，但不負判決之責。

(C) 檢錄員三人 檢錄員於每項比賽前，知照宣告員通知參加該項比賽的運動者至起跑處齊集；並於起跑前，負點名及抽定次序的責任。

(D) 發令員一人 發令員應判決關於起跑時所發生的一切問題，並有管理起跑處賽跑員之全權。起跑口令是「預備」，此後略停二秒鐘放槍。

(E) 終點裁判員至少六人 終點裁判員應判決與賽者到達終點的名次。判決的標準以賽跑員的冰鞋觸及終線方為到達；賽跑員雖於將到終點時跌倒，而其冰鞋確已觸及終線，仍作為到達論。

(F) 計時員至少三人 每一次比賽，應有計時員三人為之計時。三人中二人所計的時間相同，而一人獨異，應以二人相同的時間為正式成績。如三人所計的時間各不相同，應以中間的時間為正式成績。如因故，祇有二錶計時，而所計的時間又不相同，則以較長的時間為正式成績。計時員之錶，於一小時內不得有一秒以上的錯誤。

(G) 記圈員二人 記圈員專計一圈以上比賽項目賽跑員所跑的圈數。於每圈終了時，應通知該項賽跑員未竟之數；並於其最後一圈起始時，振鐘以使其注意。

(H) 記錄員二人。

(I) 宣告員二人。

## 第十節 改正操

改正操和普通體操不同。普通體操在新體育課程中已經失去了相當的地位；這裏所述的改正操，目的在矯正學生身體上的不良姿勢。一般學生經健康檢查後發現身體缺點者，應組織特別體育訓練班，施以個別或分組的矯正訓練。所選的各種矯正運動，均以客觀的需用為標準。此種學生除施以適宜的矯正運動之外，對於他們的日常生活和衛生習慣亦應加以特別的指導。

醫療和改正的體操，本係專家的工作；普通體育教員，對此非有特別研究者，殊難勝任。以下所列各種身體的缺點和牠的矯正方法，採用時務須慎重，因此種學生體多虛弱，倘指導者稍不得法，則害多益少，危險殊甚，幸勿輕忽視之！

(壹) 駝背的改正——

(1) 臂部練習

部位：立或坐。

動作：臂向側平舉，手心向上，再由側上舉；繼續動作五次至二十次。

(2) 臂繞圓

部位：立正。

動作：兩臂側舉與肩平，手心向上，臂作小圓由前而後。如此繼續動作五次至二十次。

(3) 仰游式摹仿動作

部位：兩足開立，上體微向後仰。

動作：兩臂平伸，即向側移動，如划水然；動作均自胸部出，手掌向上。作五次至二十次。

(4) 擴胸的練習

部位：站在兩柱之間，兩手握柱與肩平，肘屈成直角。

動作：儘量吸氣，使胸部擴大，同時使肩胛骨扁平，腹部緊縮，兩足跟仍在地下。保持如此部位約

二秒至五秒鐘，繼續動作約五次至二十次。

(5) 肩後盪短棒

部位：立或坐，兩手握住短棒的兩端。

動作：舉棒向前向上過頭頂，屈臂帶短棒於肩胛骨後，作十次至二十次。

(貳) 凹背的改正——

(1) 僂僂支立

部位：開立。

動作：上體向前俯，至手指觸及地面；乃舉體向上，同時舉臂向前向上至於頭上成垂直形，全身向上挺伸。隨即兩臂由側還原。作五次至十五次。

(2) 向前滾翻

部位：蹲立。

動作：俯伏，將頭及手着地，頭向前屈，兩腳一蹬，背向前滾翻，於是上體起而兩腳落地。還原。繼續行之，作五次至十五次。



(3) 仰天剪刀式

部位：仰臥，兩臂側屈或托頸。

動作：舉腿至垂直形部位，大腿關節處成直角的屈度。盪腿向前向後，交換合律行之。作十次至四十次。

(差) 身體側彎的改正——

(1) 側持

部位：左膝跪下，左手置於左膝左面的地板上。

動作：右腿向右伸，身體拱向右，右臂彎於頭頂之上，左腿及左足與身體成側角形。保持如此部位約五秒至十五秒鐘。

(2) 體側舉

部位：向右側臥。

動作：右手屈於頭上，左手側垂，兩足支撐，舉體上起向左。作五次至十次。

(3) 舉單腿

部位：向右侧臥。

動作：右手上伸墊頭下，左臂側垂或撐在身前的地上。左腿盡力向側上舉，作十次至三十次。

(4) 舉雙腿

部位：向右侧臥。

動作：與舉單腿同，惟以左手撐支，高舉兩腿側上。舉體上起向左，作五次至十次。

(肆) 身體複側彎的改正——

(1) 脊柱伸展

部位：仰臥或俯臥，兩臂放鬆垂於側。

動作：頭部向前拉起，足跟向後推動。如此續作十次至二十次。

(2) 側臥舉對腿

部位：向右侧臥。

動作：右臂墊於身下，左臂支撐於身前，左腿由側上舉（右臂在胸彎處作墊子）。作十次至二十次。

(3) 懸掛屈膝

部位：懸掛於橫木（槓或肋木）之上。

動作：在膝上舉至胸部片刻。作三次至十次。

以上所列者係屬改正操的一部分，聊供參考，凡有缺陷的學生，宜施以特別矯正運動。矯正時學生須脫去上衣，祇着短褲，使運動時全身肌肉畢露，教師在旁指導，務使動作準確，藉收矯正之效。此外對於日常生活習慣及行、坐、立的姿勢亦應十分注意。立時，應使身體挺直達到最高度，姿勢自然，肩臂肌肉放鬆。坐時，上體的姿勢亦然。行時，身體須力向前向上，兩臂擺動須富有彈性，兩足平行，體重常由後足跟移注於足之外沿，動作極為自然活潑。

## 第二章 早操

### (壹)早操的目標：

- (一)養成早起運動的良好習慣。
- (二)養成優美正確的姿勢。
- (三)發展內臟器官，使其具有充分的功能，以增進身體的健康。
- (四)增進肢體感官的靈敏反應。

### (貳)早操的規則：

- (一)全校學生均須出席。
- (二)缺席、遲到、早退，與正課同樣計算。
- (三)病假須有校醫的證明書，經訓育處允許。
- (四)早操成績以出席次數及運動精神為標準。

(五)早操時應一律穿着輕便服裝。

(六)主任教員、訓育教員等，亦須出席早操，以資鼓勵。

(叁)早操的程序：

(一)準備運動——目的在使身體發暖，體內各機關具有續作劇烈運動的準備，而獲得生理上良好的效果。如自然走步，踏腳及其他和緩動作等，都可以作為準備的運動。

(二)矯正運動——目的在矯正身體由學校課室生活所產生的普通不良姿勢，如圓肩、屈背、脊柱彎曲等弊病。

(三)摹仿運動——目的在摹擬各種事物，以增進運動及生活的效能。

(四)刺激內臟運動——目的在發展內臟器官，使其具有充分之功用。

(五)機巧運動——目的在增進肢體感官上的靈敏反應。

(六)調和運動——目的在於劇烈運動之後，調和身體。

(肆)早操的排列方法：

操場之四周如有竹籬或牆壁，則可在指揮臺一面之牆壁上高七尺之處，書A B C D等字樣

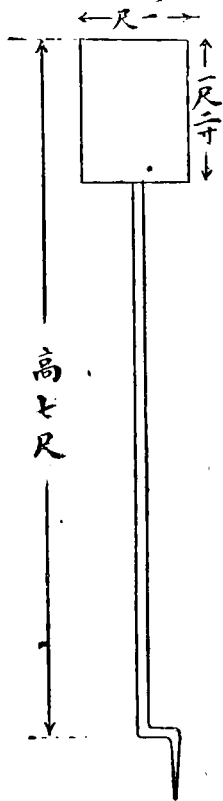
早 操 臺

A B C D E F G H I J

											1
											2
											3
											4
											5
											6
											7
											8
											9
											10
											11
											12
											13
											14
											15

(字大一尺五寸)，每隔八尺，以作學生站立縱行之標準；另於一面之牆壁上高七尺之處，書 1 2 3 4 等字樣，每隔八尺，以爲學生站立橫排之標準。橫行每五行之處，作一界線或記號，俾點名時易於察出學生之缺席者（附圖如左）。

場之四周如無牆壁時，可用木牌書 A B C D 及 1 2 3 4 等字樣，分插場周，或用小鉛牌分書上述字樣，掛在場周鉛線上，以爲學生站立縱橫行的標準（木牌圖樣如左）。



（伍）早操的點名方法：

（一）由訓育處用點名表（圖如左），向縱橫行點名。凡缺席者，可在其位上方格之中畫一圓圈。每日須用一表，由訓育處自行保存之。





週 第 操 早

表 名 點 行

月 火 水 木 金 土

1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

(陸)早操的編製原則:

- (一)編製教材須以目標為準則。
- (二)動作注重實際效能,不尚花樣。
- (三)教材宜練習純熟精確,不必多事更換。

(四) 刺激內臟和機巧的運動，應占主要地位。

(五) 教材分量，應視天氣而加以支配與增減。

(柒) 早操的教材：

(一) 準備運動——

(1) 手指屈伸

部位：立正。

動作：

(A) 兩手下垂，向前平伸，向側平伸，向上舉起，各行多次手指屈伸之動作。

(B) 至兩手上舉，作手指屈伸完畢時，隨即放鬆兩臂肌肉，作自然抖擻運動，依次還原。

(2) 彎體擺臂

部位：蹲立，兩臂向後。

動作：

(A) 兩臂向前擺動，軀體隨勢向前起立，至兩臂上舉全體直立部位爲止（踵起）。

(B)兩臂向下方擺動，繞圈至後平方地位爲止。全體再成蹲立部位（踵起）。如盪鞦韆之挺腳踏板狀。

(C)同(A)。

(D)同(B)。

(3)原地跑

部位：站立。

動作：

(A)兩臂與兩腿交互作自然之跑步姿勢。動作時，體、腿、臂三部輕捷地順勢擺動。

(B)同(A)。

(C)同(A)。

(D)同(A)。

(4)兩腿屈伸

部位：立正。

動作：

(A) 兩手叉腰，踵起，兩膝深屈，隨即伸直，踵落，至復原部位。動作須輕快敏捷為妙。

(B) 同(A)。

(C) 同(A)。

(D) 同(A)。

(5) 軀幹旋轉

部位：兩足開立，兩手手指相握，反叉，高舉於頭頂。

動作：

(A) 軀體右側變，自右側方旋轉，經前方、左側方、後方、右側方，適繞一大圈。

(B) 改由左方行之。

(C) 同(A)。

(D) 同(B)。

(二) 矯正運動——

(1) 胸背矯正運動

部位：立正。

動作：

(A) 兩臂向前平舉，同時左足向前，足尖點地，體重注於後足。

(B) 兩臂平分，掌向上，同時左足後伸，足尖抵地。

(C) 同(A)。

(D) 還原。

(E)(F)(G)(H)換由右足行之。

(2) 胸部矯正運動(一)

部位：一人跪立，一人直坐。直坐者雙手挽住跪立者的頸部；跪立者以左膝抵住直坐者之背，同時在膝蓋上墊以雙手。

動作：

(A) 直坐者緊攀跪立者之頸，挺胸；跪立者頸部挺直，使坐者盡量擴張胸膛。

(B) 還原。

(C) 同(A)。

(D) 同(B)。

(3) 胸部矯正運動(二)

部位：兩人反向，並肩站立。

動作：

(A) 各以右手相握高舉，同時以左足向前跨出一步，挺胸。

(B) 手與足還原。

(C) 同(A)動作，惟換為左手相握，右足跨出。

(D) 同(B)。(左右交換，繼續動作)。

(4) 腹部矯正運動

部位：一人跪立，一、直坐。

動作：

(A) 直坐者兩臂上舉，同時上體後彎，至平臥地面爲止。跪立者用雙手揪止直坐者的兩足。

(B) 跪立者仍揪止直坐者的兩足；直坐者則自仰臥部位舉體崛起，回至還原部位。

(C) 同(A)。

(D) 同(B)。

(三) 摹倣運動——

(1) 擲鉛球

部位：立正。

動作：

(A) 右足向後作箭步，上體右傾，體重置於右足上，面向前看，右手作托鉛球狀屈於右肩旁，左手向左上斜舉，左足趾輕微點地與右足成平行，相距約尺許。

(B) 右膝屈，身體下蹲，作準備擲球狀。

(C) 右手用力向前推出，左手用力向下擺，右足用力伸直，體重由右足移置於左足，同時

左右足交叉跳作將球擲出狀。

(D) 還原。

(2) 風吹楊柳

部位：立正，兩臂上舉。

動作：

(A) 身體向左彎。

(B) 身體向右彎，彎時全身肌肉放鬆，動作自然，如楊柳隨風，左右傾擺然。

(C) 同(A)。

(D) 同(B)。

(3) 劈柴

部位：立正。

動作：

(A) 左腿向左開立，兩手作握斧狀置於左肩上，體微左傾，作準備劈柴狀。



(B) 兩手由頭上方向跨下摔，同時上體下俯，行劈柴之動作。

(C) 同(A)。

(D) 兩手由頭上向左右還原，成立正姿勢。

(E)(F)(G)(H) 換由右邊行之。

(4) 籃球擲籃

部位：立正。

動作：

(A) 左足向前半步，微屈，足跟點地；右足屈，上體略向前傾，臀後坐，體重在右足上，兩手在胸前作接球準備擲籃狀。

(B) 兩腿伸直，踵起，體上舉，同時兩臂向上伸直，作擲籃狀。

(C) 同(A)。

(D) 還原。

(E)(F)(G)(H) 換由右邊行之。

(四) 刺激內臟運動——

(1) 蹲撐跳躍

部位：前蹲撐，左足後伸。

動作：

(A) 兩足跳起，同時屈左足，右足後伸。

(B) 跳起至還原部位，如此連續行之。

(2) 旋轉跳躍

部位：立正。

動作：

(A) 全體作自然的彎曲，兩臂自右後方隨勢向前擺動，同時雙足躍起，跳成半個或一整個的旋轉，軀體亦隨之由左向後轉，如螺旋狀。

(B) 同(A)。如此連續行之。

(蹲對

部位：兩人相對蹲立。

動作：

(A) 兩人相距一臂之遠，手指相互牽引着，左足踵起，兩人各以右足前伸，作相反的對跳。

(B) 同(A)（作左右交換跳）如此連續行之。

(4) 步躍運動

部位：立正。

動作：

(A) 縱身高躍，兩臂隨勢上舉，同時兩足用力前後分開，全身飛躍離地，以高為佳。落地時仍保存站立的部位。

(B) 同(A)如此連續行之。

(5) 縱身跳躍

部位：蹲立。

動作：

(A) 兩臂上舉，同時縱身迅速躍起。至最高點時，雙手雙足及軀體均宜隨勢伸直，全身各部須儘量舒展。

(B) 還原至蹲立部位。

(C) 同(A)。

(D) 同(B)。

### (五) 機巧運動——

#### (1) 立鬪

部位：兩人相對立，各成箭步式。

動作：

(A) 兩人各以右手相互緊握，各行取巧推拉，目的在使對方的一足或雙足移動而後止。

(B) 同(A)。如此連續行之。

#### (2) 蹲足掃地跳

部位：蹲立，兩手撐地。

動作：

(A)左足側伸，向前右方劃一圓圈，兩手及右足均須迅速離地，以便左足通過，至復原地位。

(B)同(A)。如此連續行之。

(3)擊足跳

部位：開立。

動作：

(A)右足向前繞過左足。體重移注於右足時，左足向左上跳，同時右足隨之上擊左足。

(B)於右足落地時，換由右邊如法行之。

(C)同(A)。

(D)同(B)。

(4)互換倒立

部位：兩人相對立。

動作：

(A) 一人作倒立，由對方扶其兩踝而支持之，使其姿勢正確而穩固。還原。

(B) 兩人互換倒立。

(C) 同(A)。

(D) 同(B)。

(5) 對屈膝

部位：兩人相對開立。

動作：

(A) 兩手指互相牽引，上體下蹲，同時各以左膝屈，踵起，右膝伸直，作對屈膝的動作。

(B) 屈右膝，伸左膝，與(A)的部位相反。

(C) 同(A)。

(D) 同(B)。

(六) 調和運動——

(1) 踏步

部位：直立。

動作：

(A) 作踏步的動作，兩臂自由擺動，肌肉須放鬆。

(B) 同(A)。如此連續行之。

(2) 肌肉放鬆

部位：直立。

動作：

(A) 全身肌肉放鬆，兩臂由下漸漸上伸，展向左右，作打呵欠的姿勢。動作宜緩緩行之。

(B) 兩臂左右下垂，至復原部位。

(C) 同(A)。

(D) 同(B)。

(3) 平均身體(一)

部位：立正。

動作：

(A) 兩臂左右屈。

(B) 足跟提起，身體下蹲，同時兩臂向上伸。

(C) 同(A)。

(D) 同(B)。

(4) 平均身體(二)

部位：立正。

動作：

(A) 兩臂左右屈，左腿提起近胸。

(B) 左腿向後伸，同時上體前俯，兩臂向前伸直，與身體連成一字形；右腿微屈，以支持全身體重。

(C) 同(A)。



(D) 復原。

(E)(F)(G)(H) 換由右邊行之。

## 第四章 課外運動

### (壹) 課外運動的目標：

(一) 供給全體學生運動的機會，力謀學校體育的普及。

(二) 養成學生愛好運動的態度。

(三) 養成學生自動的習慣與能力。

(四) 訓練學生領袖的才幹。

(五) 養成學生團結、互助、合作、自治、忠心、遵守紀律和服從團體制裁諸美德。

### (貳) 課外運動的規則：

(一) 每日四時至六時為課外運動時間。

(二) 學生每日至少須有三分鐘的課外運動。

(三) 缺席、遲到、早退、應與正課同樣計算。

(四) 病假須有校醫的證明書，並經訓育處允許。

(五) 課外運動成績，以出席次數及運動精神為標準。

(六) 運動時應一律穿着運動衣履。

(七) 在學校運動環境可能的範圍內，由學生自由參加各種運動。

(八) 每學期應舉行團體遠足會一次。

(九) 每學期應舉行一次運動及表演大會，使全體學生加入。

(十) 每學生在每學年中，至少須加入一種校內運動比賽。

(十一) 校內比賽須按照年齡、體高、體重等分組。

(十二) 選手不能特受優待，操行、學業、體格，須能合格，始得應選。

(十三) 借用運動器具者，須遵守體育部所定之規則。

(十四) 使用運動場所者，須服從指導教師之支配，並遵守規約。

(叁) 課外運動的種類：

課外運動的種類，應隨季節之不同而異。各季之中，教師可因時制宜，隨地變通，採用適當之活動，

以應學生的需求。

(肆)課外運動的組織：

體育主任對於課外運動，須有整個的計劃；在學校運動環境的可能範圍內，務使全體學生均有參加運動的機會。組織的方法如次：

(一)場地的分配

各種運動場所，須適合全體學生的需求；如學生的人數、能力、興趣、運動的季節和時間的分配等，均應加以詳細的計劃。

(二)分組的方法

左列三種分組方法，教師可參酌當時學校情形，擇其較為適宜者用之：

(甲)各種團體運動，由體育部備辦團體運動登記表，於開學時分發各級學生自由組織之。  
(附登記表)。



(乙)課外運動選修表，於註冊時交於學生選定之後，由體育部按照學生能力編組，並指派或推舉各組組長及幹事。

### 課外運動選修表

(二十年季)

姓名	性別	年級	第	年級
選修時間： (右列四節任選一節作√記號)				
			第一節	4—4:30
			第二節	4:30—5
			第三節	5—5:30
			第四節	5:30—6
選修項目(下列各項運動每人每季限選一種作√記號)：				
(1)田徑	(2)足球	(3)壘球	(4)排球	
(5)網球	(6)手球	(7)射箭	(8)技巧運動	
(9)游泳	(10)划船	(11)國術	(12)團體比賽	
(13)舞蹈(女)	(14)克樂開球	(15)小足球	(16)個人矯正運動	
註明所選運動之經驗及能力：				
會任何種運動領袖否？				
願意為團體服務否？				



# 重要參考書目錄

書 名

編著者

出版處

(一)新體育教學法

方萬邦著

南京京華書局

(二)體育原理

方萬邦著

南京京華書局

(三)體育教學法

吳蘊瑞著

勤奮書局

(四)體育原理

吳蘊瑞著  
袁敦禮著

勤奮書局

(五)體育教本

王復旦編著

商務印書館

(六)新學制體育教材

麥克樂著

商務印書館

(七)個人田徑賽運動成績之測量

麥克樂著

商務印書館

(八)中學機巧運動

鄒吟廬編

勤奮書局

(九)初中男生體育教授細目

教育部編

勤奮書局



(十) 德國復興體操

裴熙元譯  
陸翔千譯

勤奮書局

(十一) 實用婦女醫療體操

陳韻蘭譯

勤奮書局

(十二) 復興師範體育教本

方萬邦編著

商務印書館

(十三) 體育教學法

孫和賓編著

東亞體育專科學校

(十四) 游泳訓練法

錢一勤著

勤奮書局

(十五) 歐美土風舞

沈明珍著

勤奮書局

(十六) 合羣遊戲大全

女青年會全國協會編輯部譯

(十七) 個人與團體之競技運動

金光均譯  
王毅成譯

中央大學體育科

(十八) 疊羅漢大全

王懷琪編

中國健學社

(十九) A Handbook of Stunts

M. Rodgers

The MacMillan Company

(二十) Physical Education for  
Elementary School

Nelson and  
Jan Hagen

A. S. Barnes & Co.

(二十一) Principles of Physical  
Education

J. F. Williams

W. B. Saunders Co.

(二十二) The New Physical  
Education

F. D. Wood and  
R. F. Cassidy

The MacMillan Company

## 漢英名詞對照表

1. 接力比賽法 Relay Method
2. 織梭比賽法 Shuttle Method
3. 遞增比賽法 Cumulative Method
4. 淘汰比賽法 Elimination Method
5. 分級比賽法 Rank Method
6. 分數制比賽法 Point Method
7. 分團聯合比賽法 Group Method
8. 跑跳步 Skipping Steps
9. 滑步 Slide Step
10. 踏跳步 Step Swing
11. 卜加步 Polka Step
12. 荷蘭步 Dutch Step
13. 荷蘭華茲步 Dutch Waltz Step
14. 蘇第士步 Schottische Step
15. 搖蕩步 Balance Step
16. 麥奇卡步 Mazurka Step
17. 滑步跳 Slide Hop Step
18. 華素飛步 Varsoviennne Step
19. 牛舞 Oxen Dance
20. 海員舞 Sailors Hornpipe
21. 3字形滑冰(多數) Threes
22. 套式滑冰 Loops
23. 弧形滑冰(多數) Brackets
24. 單足8字形滑冰 One Foot Eight
25. 雙圈8字形滑冰 Double Circle Eight
26. 換刃滑冰 Change Edge