

19518

的設  
計  
模  
仿  
操

南  
滙  
楊  
彬  
如  
編  
輯

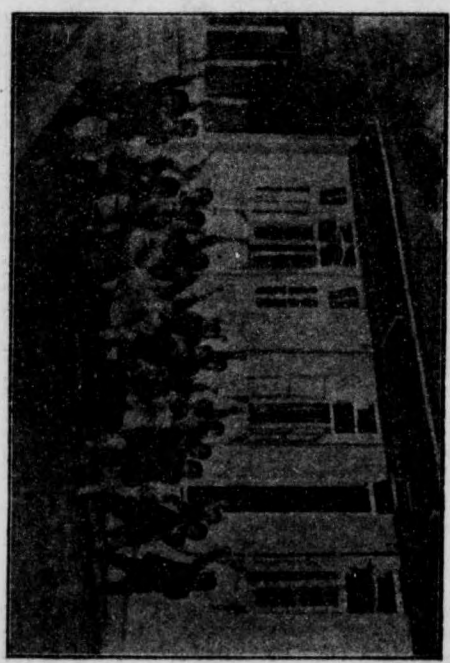
商  
務  
印  
書  
館  
發  
行

371.73  
16

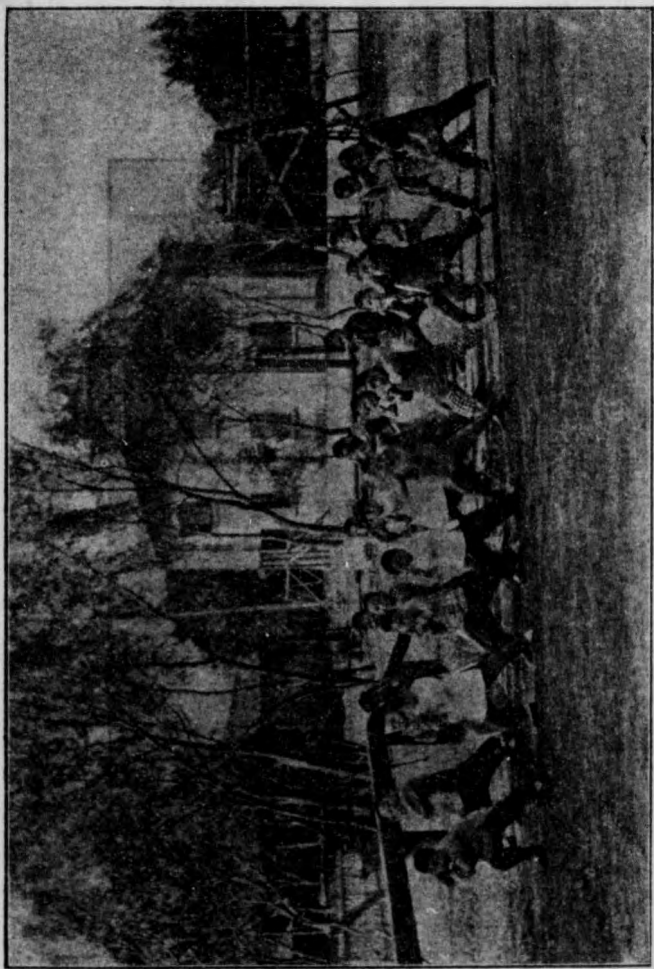
南河  
第一圖書館  
開封文廟

180244

操 仿 模 田 盆



伐木模仿操



# 序

小學校裏的體操，最有價值的，當然是教育操。但是教育操的目的雖然不差，可惜方法太呆板了！各部筋肉怎樣運動，一二三四的口令怎樣喊下去，諄諄然對學生說，『這樣做法，身體自然發育了。』這種叫做論理的組織，未免不合兒童學習的心理。所以每逢上體操課的時間，學生往往有些勉強；即使不想逃學，也不過隨班敷衍罷了。外國學生，也多如此；中國學生，向來沒有喜歡運動的習性的，那更不消說。——這實是教育上的一個危機！

改良教育家，感到這個困難，因而從兒童習學心理

方面著想，創造改良的體操方法，所以有了一種「模仿操」。  
（什麼叫模仿操？模仿操在教育上有什麼價值？本書引言  
上說得很透澈，我可不說了。）這種模仿操，能夠使兒童全  
身各部的肌肉，鍛鍊運動，和教育操的功用，一般無  
二。而方法却就活潑有趣，使學習的人喜歡練習，毫不生  
厭了。

這模仿操，在美國久已通行了。在我中國，雖然也有  
推行的動機，但是知道的人不多，參考的書籍，很少。所以  
推行的地方，也還不廣。

我們很信仰模仿操在教育上的價值，所以也很希  
望把模仿操的方法，推行到各校去。我校體操教員楊君

彬如，他是實驗模仿操的一個人。他也有志提倡推行模仿操。他在實驗教授之暇，把所實驗的方法，編成這書，這也就是我們推行模仿操的一個微意。

楊君這書，我也不敢說是毫無缺憾；不過在這模仿操沒有推廣的時候，我敢說是『很可寶貴的』。我別的不說，單說他的幾個好處：

一，教學法是純用設計法的。每教學一種模仿操，先由兒童決定目的，設計方法，然後照這計劃，連續的動作下去。（每一次上課，往往只消一個題目）比了教育操，由教員指揮支配，兒童純做機械，毫無目的的，截然不同。

二，全身各部分的運動，都注意到的。模仿操最容易偏重一部分的運動。楊君編這書時，却很注意全身各部分，凡主要的筋肉，都使他運動周到。

三，眉目清楚，有索引可查，便於活用的。凡是一個題目，所包括的動作，決不止一個。例如「救火」要敲鑼，「行船」有時也要敲鑼，「開河」有時也要敲鑼。至於搬東西，橫東西等各動作，一個題目裏，往往多用得到。本書先把一種種動作編列了，更把題目將各動作分配做一個索引，用的人可以「按圖索驥」隨機活用。

以上幾個好處，是我所見到的。至於旁的好處，我不敢多說；因為楊君在我校實地教授體操，有了過分的稱道，未

免惹人說笑，以爲是我自己標榜。

最後要聲明的：小學校裏的體操，模仿操固是很要緊的，各種遊戲，歌表演却也十分重要。這書既出，和這書相輔而行的遊戲本，唱歌遊戲本，楊君和別的教員，也已著手編輯了。

一〇，世界平和紀念日，吳研因在蘇一師附小。



# 引言

什麼叫做模仿操？模仿操，是在體操科裏利用童兒喜歡模仿成人或同伴的職業動作，和遊戲動作，叫他們重行演習一過，藉此鼓動興味，煅練身體。內容大概取材於美國新用在低年級的故事式遊戲 *Stories Ply* 和仿效式遊戲 *Imitative Ply* 的混合。

模仿操在教育上有什麼價值？研究這個問題，只要問 1 兒童需要學嗎？2 教材適宜教嗎？3 教和學能夠自然的結合嗎？決定了這三個問題，他的價值不提而自然顯露了。以下就挨次研究下去：

1 兒童需要學嗎？國民學校的兒童，都在六歲至十歲之間。那時模仿衝動很是發達。看見人家做什麼，他也做什麼；人家怎樣做，他也怎樣做。從遊戲上看來，好像兒童們穿了他們父母日常生活的一件大衣。這種興趣，只有兒童喜歡享受的。因此學校教育中，利用他的模仿衝動，使上課變為十分孩兒氣。那麼模仿操再也沒有適合兒童的學習需要了。

2 教材適宜教嗎？說到教材，有兩句很精要的說話，先該根據。第一是說：教材愈能自然，生活的內容愈富，功效愈易見得；第二是說：照了學習的定律，兒童教材用心理的組織 *Psychological organization*。比論理

的組織，容易結合。那麼看到模仿操，合上面兩條根據嗎？模仿操教學時的進行，一步一步都隨自然進行的；模仿操的組織，一節一節都是照心理的組織的。教材的適宜，不言而喻了。

### 3

教和學能够自然的結合嗎？照第一個理由說，兒童對於模仿操，有學習需要。那麼他們的自發活動，*Self-Activity* 自然流露。教學時只要隨了他們的自發活動，一步一步設計上去，使各人的身體精神充分活動，教師不過做一個兒童長，負鼓動興味和矯正不良姿勢的職分罷了。教和學可算結合得很自然了。

照以上說來，模仿操是合於兒童的需要，合於心理的組織，再合教學法，那麼只要在模仿操的本身，上模仿來很像，就算了事麼？這也不十分對。因為模仿操是達到活動身體精神的方法，不就是目的。所以模仿操不在於模仿得確肖不確肖，在於能否運動肌肉和活動精神為準則。

模仿操既是這樣有價值，楊君就將模仿操試行於一師附小內。去年把他的結果，彙編成冊。今年夏季來再逐一試驗修改，始成本書。我想楊君也不見得肯說『毫無缺憾』，不過藉供同志的參考罷了。

## 編者小言

第六屆全國教育聯合會開會時，請麥克樂先生演講體育，他說：『中國體育不進步的緣故，大概有五個弊病：一，不知體育在教育上的價值。二，徒尙表面。三，不能藉興趣，以發展兒童的本能。四，教材不適合於兒童的心理。五，同德育知育社會不能聯絡。』又去年一九二〇—十二月上旬，江蘇省教育會體育研究會開會時，請女子青年會體育師範教員許雅麗女士演講體育。她說：『我國體育教員從來都看重改正體操和不自然的主觀體操；看輕屬於教育的體育方法。因為他們只有形體學，合生理學上

的目的，並且以爲人是一種器械，沒有理會到心靈和本性。麥先生許女士兩人的話，都是要希望我國體育教員改良教法和精選教材的主旨。後來嘗參觀滬蘇錫常寧……等處小學校體育教授，可以取法的，固然不少，用呆板的——不合兒童心理的——無興味的教材和方法，也很多很多。這樣照江蘇而論，兒童體育，沒有進步希望！我國人體育前途，不是一大危險嗎？鄙人不揣譎陋，根據兩人的演講，在平日收集相當材料，一一寫下來，草成這書，聊以備同志的參考。請海內教育家體育家匡正之。

中華民國十年十一月二十五日南匯楊兆麟識

# 編輯大意

- 一、本書適用於小學校一二三四各學年。
- 二、本書須和歌表演遊戲同時教學。歌表演遊戲兩書均在編輯整理中。
- 三、本書所載設計題目，每節約占一週間體操時間三分之一。
- 四、本書收集各種模仿動作，各各成一設計小題目；再把有關係的設計小題目，成爲設計總題目（見索引）。
- 五、模仿動作，都採取社會上職業的動作，兒童遊戲的動作，和鳥獸的動作。各動作都顧到全身大肌肉，和



全身血行(即舊書分頸,胸,上肢,背,腰腹,下肢,跳躍,平均,呼吸等)

六, 本書所載設計題目(見索引)不過供教師的參考資料。教學時可隨機增添活用。

七, 加添動作,用來加添於模仿動作,全過程得運用各部肌肉,使兒童活潑生快感。

八, 備考一項,專填遊戲和歌表演,備教師參考。



# 本書用法

## 第一種

按了兒童的程度，分模仿動作的難易，排列先後，順次教下去的，可照模仿動作的順序用。

## 第二種

體操科是占聯絡教材的一部，可先搜求索引題目，選相當的教材用。

## 第三種

體操科是獨立成爲一系列的設計進行，可按照設計題目，順次教下去。

## 第四種

自選設計題目，在索引上所沒有的，可以在模仿動作中揀有關的動作，編成一個設計進行。

——如果在模仿動作中所沒有的，那麼只要不

模 仿 操 本 書 用 法

背 編 輯 大 意 創 造 些 好 了 .

## 教學上的注意點——只就模仿操說

- 一，模仿操重在有模仿的興趣，可以不用器械時，簡直不用，完全靠想像教下去。
- 二，模仿操與歌表演，遊戲，須有自然的聯絡進行。
- 三，模仿操，須與兒童以設計機會，不要專門模仿教師的示範。否則失却教學模仿操的本旨。
- 四，設計進行中，所用各問題，須重要而活潑有生趣。
- 五，一種模仿操的主體，須連續教學，不要教一節休息一回。一操一歇，煅練筋肉的功效少，而兒童的興趣，就改殺一大半了。

六, 演習時, 教師須和兒童一氣動作, 使他們的興趣, 格

外濃厚。| 教師須反對方向做。

七, 演習時, 教師不必用口令分析各動作, 祇須做一個

正確的姿勢, 加些說明好了。

八, 呼唱可模仿自然的聲調。(好像鋸木時喊吱——解!

……) 不過宜力避大聲疾呼。

# 本書教學法

舉一個伐木例子

題目伐木(用於自然科研究木,木器,樹林……………等後)

年級 二年上

要旨

身體 藉模仿伐木的興趣,運動兒童的全身肌肉,促

進其呼吸。

智慧 因伐木的興趣,用假伐木的動作表出。一面可

知伐木的手續,一面可想像伐木的勞苦。

準備 警笛一

時間 一次三十分鐘

模仿操 本書教學法

教材 尋東西，招手，爬樹，飛鳥，鋸木，伐木，搬東西，挑東西。

(以上各名稱，都見模仿動作中)

教法 教法注重模仿操，略去準備運動，和整理運動。

動機 你們知道樹木從那裏來的？樹林裏伐下來的。

目的 今天吾們一同去伐木罷。

模  
擬  
仿  
計

樹林在那裏？吾們向前去找。(尋東西)右面看看  
| 頭向右轉。左面看看 | 頭向左轉。點起脚跟  
向前找找看 | 頭向前灣。前面沒有，向斜裏去  
找找看 | 向左(右)橫行進。尋到了！有許多可伐  
的木，一人不能伐的，怎樣？招呼大家來罷。(招手)  
遠的人看不見吾們的手，點起脚跟來招。大家

來了。先幹什麼？樹上的極枝很多，橫倒下來，定要傷害別棵樹木。有甚方法呢？先鋸去上面的極枝罷。好！大家爬上去。（爬樹）爬到嗎？再爬！你們想樹上的鳥，怎樣？振翼飛去了。（飛鳥）呀！樹上的鳥正多！有小麻雀，有喜雀，有老鷹，都飛去了。爬到了。快些鋸去樹極枝罷！討論怎樣鋸法。（鋸木）A)用力鋸。鋸好嗎？那邊一枝沒有鋸去，這裏一枝也沒有鋸去。鋸完了？爬下去。再幹什麼？伐木幹。討論怎樣伐法。拿斧頭用力伐。（伐木）這面伐！那面伐！前面伐！後面伐！——一棵伐下來了。再去伐別一棵。都伐好了。討論怎樣處理？大家把極

枝木幹搬在一氣(搬東西)向左搬,向右搬, | 在搬的時候,各隊漸漸靠攏,成一從隊。 | 搬好了,怎樣?把樹幹,樹枝,用扁擔挑回去(挑東西)天晚了,快些走罷(加跑步)家裏到了,把擔子放下。大家覺得很乏力,站在空曠地方,呼吸呼吸休息罷。大家把兩臂前上舉,外面的氣從鼻子裏吸進去。 | | | 兩臂從前面放下來,肚裏的氣,也從鼻子裏呼出來。 | 二!再來。 | 二! | .....伐木時可唱伐木歌。木幹等運回家裏後,可接教運木遊戲。

備考



# 目次(一)

## 設計題目

- |     |     |     |     |     |    |    |
|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|
| 19. | 16. | 13. | 10. | 7.  | 4. | 1. |
| 運動會 | 救火  | 種菜  | 種稻  | 開河  | 鐵匠 | 伐木 |
| 20. | 17. | 14. | 11. | 8.  | 5. | 2. |
| 賽球會 | 偵探隊 | 行船  | 收稻  | 開礦  | 皮匠 | 木匠 |
| 18. | 15. | 12. | 9.  | 6.  | 3. |    |
| 戰爭  | 救生船 | 做糕  | 打獵  | 紡織廠 | 造屋 |    |

# 目次(二)

## 模仿動作

翻鐵槓	接球	滑冰	轉風車	把龍頭	鉋木	紡紗	划槳	斫稻	埜田	切東西	招手
飛鐵餅	踢足球	起跑	騎馬	擋水槍	鑽木	繞線	搖櫓	打穀	鏟地	倒東西	做老人
擲鐵槍	玩籃球	跳遠	射箭	打鐵	釘釘	織布	拉篷	打米	播種	搬東西	尋東西
	隊球	跳高	放槍	拉風箱	吊水	爬樹	拉繹	推磨	插秧	飛鳥	擯東西
	棒球	拍球	游水	做鞋子	抽水	伐木	粉壁	起錨	拔草	敲鑼	拾東西
	擲鐵球	拋球	走繩	拉車子	歛洋龍	鋸木	做十字	撐篙	耘盪	兔跳	挑東西

# 索引

設計題目	模仿動作	面數	加添動作	備考
1. 伐木	1. 尋東西 <small>(到樹林裏去尋可伐的木)</small> ……一	……一	慢步前進斜進四處尋木	
2. 招手(招呼同伴來)	……一	……一		遊戲
3. 爬樹(鋸掉上面的樹杪)	……三十	……三十		運木競爭
4. 飛鳥(樹上的鳥飛去了)	……十一	……十一	跑步	黑夜尋木
5. 鋸木(A)(鋸掉樹枝)	……三二	……三二		歌表演
6. 伐木(伐木幹)	……三一	……三一	歸隊成單行	伐木
7. 搬東西(搬樹杪)	……七	……七	快步走	
8. 挑東西(挑樹杪樹幹)	……五	……五	快活跳躍而號	

<p>2. 木匠</p>	<p>3. 造屋</p>
<p>1. 搬東西(搬木材)……………七                  2. 鋸木(鋸成木板)……………三二                  3. 鉋木……………三三                  4. 鑽木……………三四                  5. 釘釘……………三六</p>	<p>1. 撇洋龍(打棗)……………三九                  2. 耘盪(打灰沙)……………十九                  3. 擯東西(擯磚瓦)……………三                  4. 切東西(砌牆)……………六                  5. 木匠(全經過)見索引題                  目(2)……………○                  6. 粉壁……………二六</p>
<p>屈膝踵起下蹲釘釘</p>	<p>快步前進</p>
<p>遊戲 釘釘競走 鑽木取火 歌表演 小木匠</p>	<p>遊戲 砌牆競爭 造屋競爭 歌表演</p>

6.	5. 皮匠					4. 鐵匠				
1. 搬東西(搬棉花)……………七	6. 挑東西(挑擔回家)……………五	5. 搬東西(搬做鞋子器具)……………七	4. 釘釘……………三六	3. 做鞋子……………四三	2. 切東西(切皮)……………六	1. 挑東西(挑擔)……………五	3. 打鐵……………四一	2. 拉風箱(燒鐵)……………四三	1. 鏟地(鏟煤入爐)……………十五	7. ……○
	原地跑步								快活歡呼——兩臂上舉 足跟點起跳	
遊戲	歌表演 皮匠		暗中摸鞋 拉線競爭 遊戲			鐵匠 歌表演		鏟煤競走 拉風箱 遊戲		造屋

<p>紡織廠</p>	<p>7. 開河</p>
<p>2. 紡紗……………二八</p> <p>3. 繞線……………二八</p> <p>4. 織布……………二九</p> <p>5. 吊水(染布)……………三七</p> <p>6. ………………</p>	<p>1. 敲鑼(召集記號)……………十三</p> <p>2. 招手(召集工人)……………一</p> <p>3. 打鐵(B)(築壩)……………四一</p> <p>4. 推磨(搾水)……………一二</p> <p>5. 游水(A)(魚游開)……………四八</p>
<p>晒布——兩臂前上舉 兩踵起——吸！兩臂 側方下兩踵還原—— 呼！</p>	<p>常步前進</p>
<p>晒布競爭 織布競走 歌表演 紡織</p>	<p>遊戲 開河競爭 跳河競走 歌表演 開河</p>

<p>9. 打獵</p>	<p>8. 開礦</p>	
<p>2. 飛鳥(打獵人來鳥飛去了)……一一</p> <p>1. 騎馬……四五</p>	<p>6. 拉車子(把礦石載出去)四四</p> <p>5. 搬東西(把礦石搬到車子裏)七</p> <p>4. 拾東西(拾起鏟剩的礦石)……四</p> <p>3. 鏟地(鏟起鏟下來的小塊)……一五</p> <p>2. 打鐵B(鑿礦)……四一</p> <p>1. 尋東西(尋礦)……二一</p>	<p>8. 挑東西(把泥挑去)……五</p> <p>7. 鏟地(鏟河底的泥)……一五</p> <p>6. 空田(空河底的泥)……一四</p>
<p>跑步向前左右飛</p>	<p>跑步</p> <p>常步前進</p> <p>上體左右前後迴轉</p>	<p>跑步</p>
<p>兔跳競走</p> <p>遊戲</p>	<p>搬運礦石</p> <p>歌表演</p> <p>開礦</p> <p>遊戲</p> <p>開礦競爭</p>	





<p>12. 做糕</p>	<p>11. 收稻</p>
<p>4. 搬東西(蒸糕)……………七 3. 鮑木(米粉)……………三三 2. 鋸木(篩米粉)……………三二 1. 推磨(磨米成粉)……………二一</p>	<p>7. 打米……………二一 6. 推磨(牽礮)……………二一 5. 打穀……………二〇 4. 挑東西(挑稻上岸)……………五 3. 行船…………… <small>見索引 設計題 目(14)</small> 2. 搬東西(搬稻到船上)……………七 1. 斫稻……………一九</p>
	<p>慢步前進</p>
<p>遊戲 托糕糰競 走 爭食糕糰</p>	<p>耕田 歌表演 小雞吃米 捆載回家 遊戲</p>

模仿操 索引

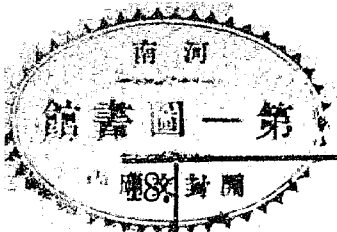
<p>14. 行船</p>	<p>13. 種菜</p>	
<p>2. 起錨……………一二二 1. 敲鑼(開船記號)……………一三</p>	<p>7. 拔草(拔菜)……………一八 6. 挑東西(澆水)……………五 5. 插秧(種菜)……………一七 4. 拔草(拔菜秧)……………一八 3. 挑東西(挑水)……………五 2. 播種A(下菜子)……………一六 1. 犁田……………一四</p>	<p>6. 切東西(切糕)……………六 5. 拔草(燒火)……………一八</p>
<p>平均兩足分開膝 屈立於船頭上</p>	<p>快步 快步走</p>	<p>慢步前進 兩腿起兩手做燒火的樣子</p>
	<p>歌表演 種菜歌</p>	<p>歌表演 做糕</p>

羣羊搶菜  
捉蟲競爭

遊戲

15. 救生船			
5.	4.	3.	3.
拾東西(撈起水中人)……四	划槳(救生船去)……二三	划槳……二三	撐篙(把船撐開去)……二三
3.	2.	1.	8.
做十字(紅十字看見了)二七	遊水(船翻乘客入水)……四八	行船全經過…… <small>(見索引 題目)<sup>(14)</sup></small>	撐篙(停船)……二三
2.	1.		7.
快步前進	常步前進		拉繹(逆風)……二六
1.			6.
歌表演	遊水競走		拉篷(順風)……二五
1.			5.
海洋			搖櫓……二四
			4.
			賽船
			3.
			陸地行船
			2.
			歌表演
			1.
			划小船

		16.	
		救火	
6.	划槳(救生船回去)……………	二三	
1.	敲鑼(急鑼)……………	一三	跑步
2.	招手(召集)……………	一	平均—兩腿起招手
3.	擯東西(救火器具)……………	三二	跑步
4.	擻洋龍……………	三九	跳躍
5.	把龍頭……………	三九	轉頭部—左右上下迴
6.	吊水(木龍用)……………	三七	
7.	抽水(木龍用)……………	三八	
8.	倒東西(倒在木桶裏)……………	六	
9.	擋水槍……………	四〇	
10.	爬樹(救人)……………	三〇	
		遊戲	
		皮管進行	
		盲跛避災	
		歌表演	
		救火	



		17.	
		偵探隊	
1.	騎馬(軍隊赴戰場)……………四五	1.	拉車子(探險隊出發)……………四四
8.	騎馬(回家)……………四五	2.	做老人(上山路)……………一
7.	滑冰(過冰洋)……………五一	3.	爬樹(遇猛獸)……………三〇
6.	遊水(遇河渡河)……………四八	4.	放槍(打死猛獸)……………四七
5.	走繩(走山谷間繩橋)……………五一	5.	走繩(走山谷間繩橋)……………五一
		常步前進	
		跑步	
12.	敲鑼(慢鑼)……………一三	11.	擯東西(回去)……………三
		遊戲	
		障礙競走	
		瞎子偵探	
		歌表演	
		偵探	
		遊戲	

模仿操 索引

跳步前進

19.		戰爭	
運動會		模仿操	
5.	4.	3.	2.
飛鐵餅	跳遠	伐木 (斫去進路上的樹木)	放槍 (兩軍開戰)
六七	五三	三一	四七
2.	1.	跪倒	
起跑	敲鑼 (奏樂開會)	兩臂作持槍上刺刀 狀吹過喇叭後每前 進一步兩臂用力向 前伸出刺去——！ 還原——！	
五二	一三		
前進五步		常步前進	
7.	6.	5.	4.
擯東西 (紅十字擯布牀)	做十字 (紅十字會救人)	起跑 (衝鋒)	放槍
三	二七	五二	四七
跑步		攻礮台	
遊戲		運糧競爭	
拍背競爭	輪流賽跑	歌表演	
軍樂隊	歌表演	小兵	

		20.			
		賽球會			
8.	7.	6.	5.	4.	3.
棒球	隊球	接球(附籃球中)	拋球(附籃球中)	拍球(附籃球中)	擲籃球
六四	六三	五七	五五	五四	六一
				跑步	
				遊戲	
				滾球競走	
				擲球競爭	
				歌表演	
8.	7.	6.			
跳高	擲鐵槍	翻鐵槓			
五四	六八	六六			
				踢足球	
				接球(足球守門者)	
				六〇	
				五七	

模仿操 索引

模仿操 索引

9. 接球(附棒球中)……………五七  
跑步

十四

養球



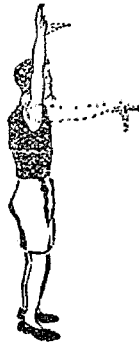
的設  
計  
**模仿操**

**招手**

預備——兩臂上舉，掌向前。(圖二)

動作——兩眼看前方，把手腕前後擺動，做招呼人家的樣

第一圖



子。人家在遠的地方，點起腳跟來招。距離近些，腳跟放下，兩臂平舉在前面招。(圖二)

**做老人**

預備——上體前傾，約三十度，左手反放在背上；右手下垂，

當作拐杖。(圖二)

模仿操

動作 | 脚跟點起，向前一點一點的開步走，同時上體也

跟了一上一下的擺動，右手做拿杖一觸一觸的樣

子(圖二)

圖二第



右手一直拿杖要酸的，用左手調一調，右手反放在背上，左手拿杖，

照上面的樣子開步走。

尋東西

A. | 向左後方尋，| 身體立直，兩手下垂，傍在股旁，頭頸

圖三第



漸漸向左方迴旋，到頭頸不能再迴旋過去為止。同時兩眼自看左到後方。一一！迴正。一二

！(圖三)

B. 一 向右後方尋。一 頭頸漸向右方迴旋到右後方，到極度為止。兩眼跟了看到後方。一 一！迴正。一 二！(圖同 A，不過反對方向做的)

圖四第



C. 一 向前下方尋。一 上體與手，仍不動。頸向前屈，目看下方。一 一！還原。一 二！(圖四)

D. 一 向上面尋。一 頸後灣，目看上方。一 一！還原。一 二！

(圖四)

### 槓東西

預備 一 兩臂上屈於胸前，兩手握拳放在肩前，上體前傾，

模仿操

圖五第



動作——上膊向上舉，和肩平。——放  
下，——二！再來，一！二！……

拾東西

預備——直立。

動作——右足退後一步跪下，兩手伸在身前觸地。——一！

(圖六)掌上翻，上體起立，兩手用力把地上的東西拾

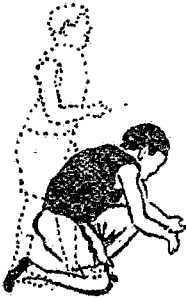
起。——二！左足退後一步跪下，

兩手伸在身前觸地。——三！(圖

六)四！同二！

連續拾，一！二！三！……

圖六第



挑東西

A. 小擔子。兩臂側上屈，手握拳放在肩上。肩胛用力

圖七第

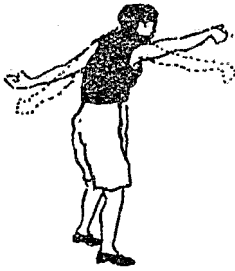


提上，同時上膊上舉和肩平。一！（圖七）放下。一二！再來

——！——！……

B. 大擔子。右臂前舉，左臂後舉，兩手握拳，做擔子的

圖八第



樣子。上體略前傾（圖八）兩臂向下振動。——！向上振動。一二！（圖八）——上一下的距離，約尺許。左右手可交換方向（左手前舉，右手後舉，以防偏勞）。

模仿操

### 切東西

預備——兩足左右分開，上體前傾，左手前舉掌開，右手側掌前舉，做持刀狀。(圖九)

圖九第



動作——右手向下一擺，左手也向下

一捺，一切連續下去。一！二！

這時兩手自右方移至左方，再由左方移至右方。

### 倒東西

預備——兩足分開直立。

動作——身體前灣，兩臂下伸，兩手握拳，做握住器具的樣子。——！身體漸漸起立，兩手把器具提起來。——二

圖十第



！右手向左一旋，左手向右一旋，這時右手在上，左

手在下（相距約五六寸）做倒去東西的樣子。同時上體稍向左轉。一三！（圖十）四！五！六！在右面

行之。

再來，一！二！三！四！五！六！……

### 搬東西

圖一十第 A.



一 把東西搬到上面去。一兩腳分開，腳尖平行，兩膝屈，

上體下蹲，兩手伸至兩腳的中間，緊握了。一 目看前方一！（圖十一）上體挺起，兩膝

模仿操

略伸直，兩手慢慢收起，放近腰裏做提了重東西的樣子。一二！（圖二）兩手自胸前慢慢向上托起，同時兩拳放開，手心向上，兩膝伸直，一三！（圖十一）兩臂放下，一四！再來！一！二！三！四！那時或教師說：「大家蹲下去，拿了一把，提起來，托上去，手放下來」也可。

B. 一 把右面的東西搬到左面去。一 兩腳分開，兩手伸至右方，緊握了。眼看右方。一一！（圖十二）兩手急伸到左方，同時上體向左轉，眼看左方，用力一擡，把兩拳放開。一二！（圖十二）還原。一三！再來。一一！二！三！或教師說：「大家把兩手伸到右面，握一把，擡到



圖二十第



左面去]也好。

C. | 把左面的東西搬到右面去。| 右面的東西，被吾們都搬完了。不過

左面堆得很高，還是搬這些罷。兩腳分開，兩手伸到左方，緊握了眼看左方，|一！兩臂用力向右方一摔，上體跟了迴旋，兩拳放開，眼看右方，|二！還原，|三！再來，|一！二！三！(姿勢和B同，不過照反對方向做的。)

D. | 把左右的東西交互搬去。| 吾們現在要把兩面的東西，左右調換一下。左面的搬到右面，右面的搬到左面。先自右而左，|一！二！三！自左而右，|一

模仿操

！二！三！連續搬下去，——！二！三！四！五！  
六！……

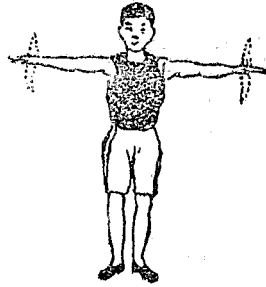
E. | 把前面的東西搬到後面去。| 分開兩腳，  
先把兩臂平舉在前面，兩手握滿了許多東西，——  
！

自右方向後拋去，同時上體向右後轉，——二！  
兩臂還到前面，再握了許多東西，——三！  
自左方向後丟去，同時上體向左後轉，——四！  
左右交互搬東西，連續下去，——！二！三！四！

……

F. | 整理 | 手指酸了，大家把臂膊左右平舉，把手腕上

圖三十第



飛鳥

下振動！一！二！三！（圖十  
 三）……再拿兩臂前平舉，手  
 腕上下振動！一！二！三！  
 ……再拿兩臂下垂，離股約  
 三四寸，手腕內外振動！一！  
 二！三！……

圖四十第

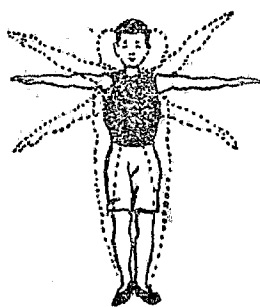


B. 一 鴿子飛。一 鴿子的翅膀，比麻雀要大些。兩手平屈在

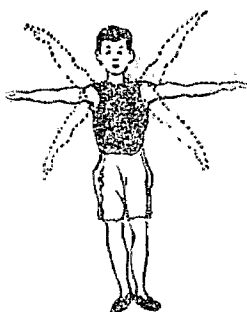
A. 一 麻雀飛。一 兩臂側上屈，兩手放在肩上。把肩胛迴旋，做翅膀飛動的樣子。（圖十四）振動須快。

模仿操

圖七十第



圖六十第



圖五十第



模仿操

C.

胸前，肘與肩平。把肩胛振動，做飛的形狀（圖十五）振動可慢些。雁鵝飛。雁鵝的翅膀，大極了。兩手左右平舉，一上一下的擺

D.

動（圖十六）振動須慢。

老鷹飛，老鷹的翅膀，也很大，不過飛時是左一側右一側的，所以做起來要兩手左右平舉，上體向左灣，一還原。二！向右灣，一三！還原。四！（圖十七）

# 敲鑼

A. | 左手提鑼右手敲。| 兩腳向左右分開，上體畧向前傾。左手握拳前舉，肘稍灣，做提鑼的樣子。右手握拳右斜舉，做拿鑼椎的樣子。左手握拳不動。右手握拳

圖八十第



自右而左，再自左而右，迴旋做敲鑼的形狀。| 一！二！（圖十

E. | 右手提鑼左手敲。| 預備姿勢同上。右手握拳不動，左手握拳自左而右，再自右而左，迴旋做敲鑼的樣子。| 一！二！……

# 兔跳

模仿操

圖九第十第



預備 | 膝並，踵起，身體下蹲。兩手五指相并，放在左右額上，做兔子的耳朵。(圖十九)

動作 | 向前跳。 | 一！向左跳。 | 二！向

右跳。 | 三！再來。 | 一！二！三！

空田

圖十二第



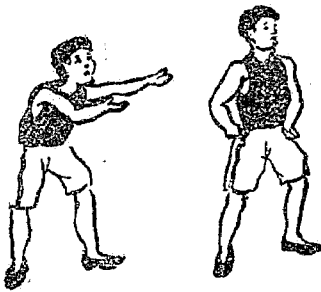
預備 | 右足前出一步。兩手握拳，做握農具的樣子。左臂向左方下垂，右臂下垂於體前。

圖一十二第



動作 | 左膝屈，身體向後稍灣。同時兩手把農具高舉在右肩上一 | 一！(圖二十)兩臂用力向前方

圖三十二第 圖二十二第



打下，做盆田的樣子。同時上體前傾，兩臂伸直，左臂伸直到左後方，右臂垂到左面。一二！（圖二十二）三！四！反對方向做。

鏟地

預備——左脚前出一步，膝直，右手握拳屈在右肋間，左手

伸在前方，肘稍灣，指也握拳，眼看前下方，胸挺。（圖二十二）

動作——左膝前屈，上體前衝，兩臂直

肘伸出，——！（圖二十三）還原，

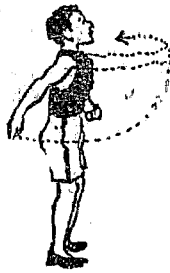
一二！連續鏟下去，——！二

！……

左膝酸了，左腳收進，右腳前出一步，膝直，兩手的位  
置同前，不過左手在肋間，右手在前方。動作是同上  
面一樣的。——！二！或直接呼——鏟！鏟！……

播種

A. 撒播。——上體前灣，眼看下方，好像着種子器的樣子。  
右手伸下去，握一把種子。同時  
上體伸起，右手把種子自右，前，  
左撒開。——！（圖二十四）上體



圖四十二第

再向前灣下去，左手伸下去，握一把種子，上體伸起，  
左手把種子自左，前，右撒開。——二！  
B. 一條播。——右手握了種子，自右到前到左，成一直線的



圖五十二第



放下種子。同時上體灣。——！（圖二十五）左手握了種子，自左，到前到左，成一直線的放下去。——！

圖六十二第



再來。——！二！……

C. ——！點播。——上體前灣，兩臂下垂。兩手滿握種子，一潭一潭放下去。那時的兩臂，須一伸一縮的運動。（圖二

十六）

插秧

預備——直立開脚。

動作——上體向前深屈，兩膝也屈。兩臂下垂，手指觸地，做

圖七十二第



模仿操

### 拔草

預備——上體蹲踞地上，兩手下垂，動作——左腳前進一步，上體前傾，右手用力向前握拳，做

插秧狀，——！（圖二十七）左右腳慢慢交換後退，兩手一收一伸，——！

圖八十二第



拔草狀，——！（圖二十八）右腳前進一步，上體前傾，左手用力向前握拳，做拔草狀（圖二十八）——！

再來，——！——！……

耘盪

圖九十二第



再來一！二！……

### 斫稻

預備——身體直立，畧向右轉，兩腳分開，右手下伸於右斜方，左手屈臂在胸前，做握竹竿的樣子（圖二十九）

動作——兩臂用力斜向右方伸出，同時上體稍向前傾，左腳跟點起，做握盪的形狀，——（圖二十九）兩臂收回，體同兩腳跟復原位，——二！

預備——右腳前出，上體直，右手握拳，做拿鐮刀狀。

動作——左手前下伸握拳，作握稻狀，右手前下伸，做斫稻狀。這時上體前灣，右膝屈，——（圖三十）兩手用力

圖十三第



模枋操

再來。一！二！三！四！……

打穀

圖一十三第



預備——右足斜出一步，兩手握拳伸在左下方，做拿稻狀。(圖三十一)

圖二十三第



動作——兩手從左下方用力伸到右肩上，馬上兩臂向前方打下，上體略向前傾，助他作勢。一！(圖三十二)上體挺起，兩臂收到左方，再從

左方到頭上到右方向前方打下——二！

再來——一！二！……

### 打米

預備——右脚前出一步，兩踵起身體略前傾。兩臂向上屈，兩手握拳放在肩前，掌向前，做靠在橫木上的樣子。

(圖三十三)

圖三十三第



動作——踵下，身體略後仰——一！踵

起，身體再前傾——二！(圖三十

三)

再來——一！二！……

### 推磨

模仿操

圖六十三第



起錨  
再反對方向行之，

預備——兩脚左右分開，約一尺許，上體前灣，兩臂下垂（圖三十六）  
動作——兩手輪流一握一放，一上一

圖五十三第



（五）連續下去，——！二！……

圖四十三第



模仿操

預備——兩臂前平舉握拳，左脚前出一步膝屈，右脚挺直（圖三十四）  
動作——把兩臂向左面迴旋，到左肩時，兩肘屈，轉到胸前，再轉到右側方，再轉到預備姿勢（圖三十

下，做拉錨練的樣子。那時可以唱，牙許！牙許！……

### 撐篙

預備——兩手握拳做握篙狀（右手握拳下垂，左臂屈於體前，左手握拳放在右側）（圖三十七）

動作——兩手握拳，自右下方漸漸屈臂舉到左斜上方，做

圖七十三第



拔篙的姿勢。——！兩手握拳向  
右下方一撐，做射篙狀。——二！三  
！四！向左方行之，方法同右方。

### 划槳

預備——兩手握拳，一上一下伸在體前，做拿槳的形狀。

模仿操

動作 | 右脚前出一步，屈膝，兩臂用力把槳划動，右手向

前推，左手向後拉，左手向前推，右手向後拉， | 右手

在上，左手在下，相距約一尺左右。

(圖三十八)左脚踏出時，左手在上，

右手在下，動作同上。

圖八十三第



搖櫓

預備 | 右脚前出一步，左手小臂平屈，作握繩狀，右手平

舉在前方，作握櫓狀。(圖三十九)

動作 | 右手把櫓拉進，左手把櫓

繩推出，身體向後微仰，右膝略屈，

左膝伸直， | 一 | 右手把櫓推出，

圖九十三第





左手把繩繩拉進，同時上體前傾，左膝略屈，右膝伸直。一二！(圖三十九)再來，一！二！……

拉篷

預備——兩腳平行分開，膝直，胸挺，眼看前方，兩手自然垂

在兩旁。

圖十四第



動作——右臂側上舉，用力握拳，向下拉

去。同時屈膝下蹲，一一！(圖四十)

把左手側上舉，也用力握拳，向下

拉去。上體站起一二！(圖四十二)

右手接了，再照第一次做下去，一

有時可呼唱拉！拉！拉！用力

圖一十四第



一！二！……

模仿操

拉！  
拉繚

預備——兩臂同屈在右肩上，兩手互握，上體前傾，做拉繚的樣子（圖四十二）

圖二十四第



動作——左腳前出一步，上體向前一

灣——右足前出一步，上體也向前一灣，一二！連續拉下

去。一！二！.....

粉壁

預備——直立，左手叉腰，右手前舉，掌向前（圖四十三）  
動作——右手向左向右移動，同時身體也跟了左右旋轉，

圖三十四第



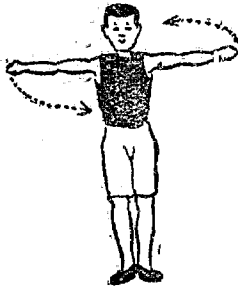
做十字

做把紙筋塗上去的樣子，右手塗了多時，用左手對調，照樣做去。

預備——腳尖並緊，兩臂左右平舉，做一個大十字形狀。(圖

四十四)

圖四十四第



紡紗

模仿操

動作——身體向左旋轉，——一！還原，  
——二！向右旋轉，——三！還原，  
——四！再來，——一！二！三！四！  
！……………

預備——兩足左右分開，膝微屈，上體作半蹲踞的樣子。

圖五十四第



動作——右臂屈在身前，左臂平舉在左側方。同時兩手旋轉，各成小圓圈。

這時上體正直不動。(圖四十五)

繞線

預備——兩足左右分開，身直，兩臂平屈在胸前，手握拳，(圖

四十六)

圖六十四第



A. ——左手握線板，右手拿線，——左手握拳不動，右手把線從上繞左手轉過去。……繞在板上。(圖四

十六)

B. | 右手握線板，左手拿線。| 右手酸了，要和左手對調，右手握線板不動，左手把線從上繞右手轉過去。∴ 繞在板上。

C. | 兩手同時擺動。| 一手停，一手動，很覺乏力，吾們把線板也動罷。兩手一上一下，旋轉不息，到手酸爲止。或照反對方向去做。(圖四十六)所說反對方向，就是第一次右手向外旋，左手向內旋；第二次右手向內旋，左手向外旋。

### 織布

預備 | 兩脚平行分開約尺許，兩臂屈在胸前，掌向前，膝微灣，作半蹲狀。(圖四十七)

模仿操

圖九十四第



爬樹

圖八十四第



圖七十四第



模仿操

動作 | 兩臂用力前伸，做推機的樣子。

同時向左右分開，再向中央接近，

做投梭子過去的樣子。同時左腳

稍稍舉起，踏腳一下。| 一！右腳

踏腳一下，照前面的方法做下去。

| 二！（圖四十八）

連續下去。| 一！二！……

預備 | 正身直立，眼看前上方。

動作 | 左腳提起，右手上舉。| 一！

左腳踏下，右手握拳向下收，同

時右腳提起，左手上舉，一二！（圖四十九）  
連續做下去，一一！二！……樹矮，少做幾次；樹  
高，多做幾次。

### 伐木

預備——左腳四十五度向前，兩臂舉到右肩上，同時兩手  
握拳相并，做拿斧頭的姿勢，身體  
屈向右（圖五十）  
動作——兩臂向前，向下向左——斫——一

第十五圖



！還原，一二！

再來，一一！二！……

再伐一處的木，右腳四十五度向前，兩臂舉到左肩

模仿操

上，兩手握拳相并，身體屈向左，兩臂向前，向下，向右  
 一斫。——！還原。——二！（圖五十）

再來：一！二！……

鋸木

A 一人鋸木。——左腳前出一步，做踏住木板的樣子。上  
 體前灣，兩臂下垂，兩手做握鋸子的樣子。兩手向上

圖一十五第

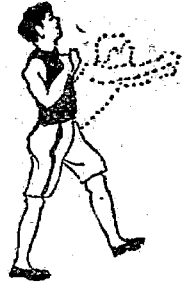


拉，同時上體挺起。——一！兩臂向  
 下推，同時上體向前灣。——二！（圖  
 五十一）再來：一！二！……

B. 二人鋸木，——兩臂前平舉，手握拳，左腳前出四十五度  
 屈膝，上體前傾，右腳伸直。上體後仰，同時兩臂收進，



圖二十五第



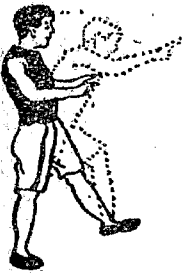
屈在肩旁，左膝伸直，右膝微灣。一！還原。一二！(圖五十二)再來。一！二！……

右脚前出四十五度，同上面一樣的方法鋸下去。一！二！……

### 鉋木

預備——兩臂前平舉，兩手握拳，伸出食指。肘微灣，左足前出一步，眼看前方。(圖五十三)

圖三十五第



動作——兩臂用力前伸，同時左膝微屈，上體前傾。一！還原。一二！(圖五十三)再來。一！二！……

模仿操

左右脚須調換前出。

### 鑽木(二)

預備——左脚前出一步屈膝，左手握拳平放在胸前，肘畧

灣；右手握拳屈肘放在腰裏，眼

看前下方(圖五十四)

圖四十五第



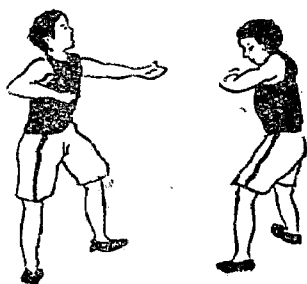
動作——右臂向前伸直——一！(圖五

十四)右臂向後拉回——二！

(注意)右面是一人鑽木樣子，還有兩人三人同鑽木的，兩人鑽木是：一人上體前傾，兩手放在胸前，掌外翻，做把住錐子的樣子，一人右脚(或左脚)前出，兩臂前平舉，手握拳，做拉錐子繩的樣子，做起來左臂向

後拉，屈肘，同時上體向左轉，右臂伸出，右膝屈。！右臂向後拉，屈肘，同時上體向右轉正，左臂伸出，左膝屈，右膝伸直。一二！三人鑽木是：一人做把住錐子的樣子；兩人對面立，做拉繩子的樣子。做起來，一人左手向前推，一人右手向前推。一伸一縮，交相反背，錐子可旋轉不停。團體做起來，兩人鑽木，可分成兩隊，對面立。一隊做把錐子，一隊做拉繩。做了互相調換。三人鑽木，分成三隊，邊上兩隊對面立，做拉繩；中間一隊向右轉，或

第五十五圖

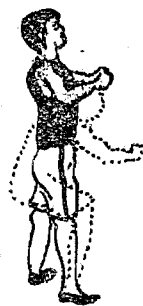


向左轉，把住錐子，再互相調換地位，使各隊都做一  
次把住錐子的動作（圖五十五）

鑽木（二）

預備——兩脚左右分開，踵起，兩臂前平舉，肘略灣，手握拳，  
身體挺直（圖五十六）

第五十六圖



動作——兩臂向下壓，同時兩膝屈，身  
體下蹲——！（圖五十六）兩臂  
向上拉，回復預備姿勢——！

再來——！二！……………

釘釘

預備——兩足左右分開，踵起下蹲，兩手握拳前舉（圖五十

七

動作——左手把釘子，右手拿鐵錘，從下再上再下，向左手

舉上一打，一釘（圖五十七）連續釘

下去。釘！釘！釘！……

這是從上面釘下去的，還有側裏

圖七十五第



釘的。左拳略右轉，手背在上。右手握拳向右伸出，向

左打在右拳上。一釘（圖三）再來。釘！釘！釘！……

### 吊水

預備——兩脚左右分開，約二尺，膝直，上體前灣；兩手自然

盪在下面。

動作——右手用力握拳，屈肘上拉。一拉吊桶上的繩——同

時右肩斜向上。——！(圖五十八)握左手的拳，用力

圖八十五第



屈肘上拉，同時左肩斜側向上，右肩跟了慢慢下去，回到預備姿勢的下面，同左肩成一直線。——！二！……！

抽水——井上抽水機

預備——兩腳左右分開(約二尺)上體挺直，兩臂平屈在胸

前，手握拳。(圖五十九)

圖九十五第



動作——兩臂用力向下揸，上體乘勢

俯下，膝微屈。——！(圖五十九)

兩臂用力抽上，上體挺起，兩膝

伸直。——二！再來。——二！……

### 掀洋龍

預備——兩行對面立，各人兩腳向左右分開二尺，身體挺直，兩臂平屈在胸前，手握拳，做拿機柄的樣子（圖同五十九）

動作——（A）先把機柄向上抬，（B）再把機柄向下，（C）把機柄向下壓，（D）把機柄上起。如此一上一下，連續做下去。——壓下去的時候，上體俯下，膝略屈，隨機柄上起的時候，兩手向上微收起，同時兩踵點起。

### 把龍頭

預備——兩腳分開，兩臂伸在前方，右手在上，左手在下（或

左手在上，右手在下，兩手握拳，相距約半尺許，做把龍頭的樣子。(圖六十)

動作——兩臂向左移動，同時上體左轉，兩眼也跟兩臂的

第十六圖



方向看去。——！兩臂自左向前，向右迴旋，上體也跟了轉，——二！(圖六十)再來。——！二！……

擋水槍

預備——右腳側出一步，兩臂前舉，兩手握成一拳，做擋水

槍的樣子，眼看前上方。(圖六十一)

動作——兩臂用力下伸，同時上體前屈，兩臂提起，上體起



圖一十六第



！再來。一！二！三！四！……

立——！身體半面向右轉，（兩足不動）兩臂用力下伸，上體前屈，隨即提起，上體起立。——二！上體轉正，再做「一」的動作。——三！上體半面向左轉，（兩脚不動）兩臂用力下伸，上體前屈提起，上體起立。——四

圖二十六第



模仿操

A——左手鉗鐵，右手打。——左手握拳作鉗鐵狀，肘略灣，左腳斜前尖步，上體稍前傾，眼看前方；（圖六十二）右手握拳作拿鐵錘狀，右手從下向後向上向

前，用力迴轉，在左手前作一打——！（圖六十二）右手前下還原，——！連續起來！——！——！

B. 一兩手打鐵。——兩手相握，作拿大鐵錘狀，兩肘上屈，舉錘在右肩上，左脚向左側出一步；兩臂向前面鐵鐙上擊去。同時兩膝屈，上體下蹲，——！——！兩臂收起，屈在左肩上，同時上體立起，——！——！繼續做下去！——！——！……

O. 一兩臂疲倦了，把鐵錘放下！大家來伸伸腰罷！兩臂自左右上舉，兩踵起——吸！兩踵兩臂還原——呼！再來！吸！呼！……

### 拉風箱

預備——右腳前出一步，兩臂前平舉，兩手相握，做握住風

箱柄狀（圖六十三）

動作——右膝屈，兩臂用力向前伸出，上體前傾，幫助兩臂，

圖三十六第



做煽風箱狀（圖六十三）——！兩臂用力收回，上屈在胸前，上體微向後仰，右膝伸直，左膝屈，幫助兩臂，把風箱柄拉出。——！左右腳須交換前出，

做鞋子

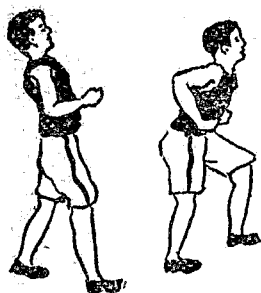
預備——兩腳左右分開，約一尺半，腳尖須平行，身體下蹲，

兩膝屈，作坐在橈子上的樣子，上體注意挺直！（圖

六十四）

橫仿操

圖六十六第 圖五十六第



A. | 上橋的姿勢。| 兩手放在腰裏做拉車子的樣子，上體前傾，左腳踏出，| 一！右脚踏出，| 二！（圖六十五）連續下去。| 一！二！……

B. | 下橋的姿勢。| 兩手的位置同前，

圖四十六第



### 拉車子

動作 | 兩膝相並，作夾住鞋子的形狀；（圖六十四）兩臂平屈在胸前 | 兩手握拳，作拿針線的樣子；（圖六十四）兩臂向左右拉開，| 一！（圖四）兩臂還原，| 二！連續做下去。| 一！二！……

模仿操

不過身體向後仰，用脚尖跑步。(圖六十六)

### 轉風車

A. 後面來的風。身體挺直，兩踵相接，脚尖略開作八字形，左手從後向上向前向下；同時右手也從後向上向前向下，這樣繼續下去，一上一下，旋轉不停。

B. 前面來的風。身體脚跟脚尖同前，左手先從前向上向後向下，再右手從前向上向後向下，照樣接連做下去，到手酸為止。(圖六十七)

第七十六圖



### 騎馬

預備——兩腳左右分開，半蹲，踵起，做坐在馬背上的樣子；

模仿操

左手伸在前面，做拉繩的樣子；右手伸在後面，做拿鞭子的樣子（圖六十八）

動作——身體向上躍起，做一顛一顛的樣子，左手一上一

圖八十六第



下的擺動，同時一伸一縮的拉繩；右手也一上一下的振動，做鞭馬的樣子。

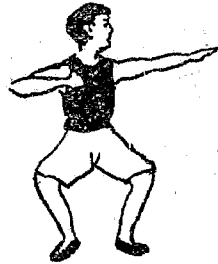
連續做下去，各人嘴裏做馬蹄聲！得！得！……

### 射箭

預備——兩手握拳，放在肩前，做拿弓的樣子。眼看了手，兩脚左右分開，相距約二尺，開胯屈膝，上體直。

動作——兩手用力分開，如開強弓，左肘伸直，眼看了左手

圖九十六第



的拳，右肘仍屈，與肩平，上體不動。同時頭轉到右面，

看右肘，馬上回看左手的食指。  
(圖六十九) (這是左開弓，做畢，再做右開弓，方向相反，姿勢相同。)

放槍

圖十七第

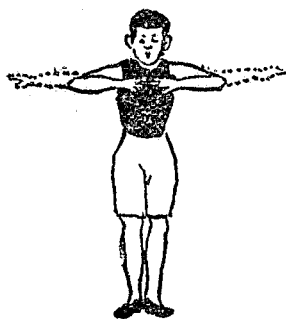


預備——右臂屈，作托槍狀。(圖七十)  
動作——左臂屈，伸至右肩，把槍倒下，舉至胸前，——右

脚退後一步，右脚跪下，臀部坐右  
脚上。槍舉起作瞄準狀，——上  
體後仰，兩臂同時向後收——放——

模仿操

圖一十七第



模仿操  
三！再來——！二！三！……

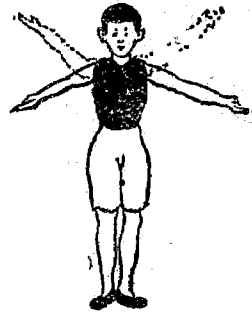
游水

A. 一平游泳。——兩脚尖相並，上體前傾，頭略向上，背直，眼看前方，兩臂前平舉，掌外翻，兩手的手指並緊。(圖七十一) 兩臂向左右極力分開，向前時屈肘迴旋至腋下，兩手在腋下穿出，回到原狀。(圖七十二) 繼續下去，——划！划！……

這是兩手同時划的，游起來不十分快，因為划過來的水，在胸前抵抗的很利害。現在吾們再練習兩手交互划的游泳，兩腳並緊，上體



圖二十七第



B.

一仰游泳。一上體後仰，胸突出，腹吸入，兩眼看上方。兩臂左右平舉，掌向上，手指相並（圖七十二）兩臂同時向下，向前，向上，向後划，成一次連續起來，一！二！

前傾，頭向前，背直，兩手靠在股旁。右手先從右上舉，向左，向下，向後划去，一！左手自左上舉，向右，向下，向後划去，一二！連續做下去，一！二！……

C.

一左側泳。一上體向左灣，兩臂屈在胸前，左手向左下划，右手向右下划，連起來，一划！划！

模仿操

B. | 右側泳。| 上體向右灣，兩臂在胸前。右手向右腋下  
 划，左手向左腋下划。連起來，| 划！划！……  
 E. | 左右交互泳。| 先把身子側向右，拿左手從上，向右，  
 向下，向左的划，同時身體轉至左側，拿右手從上向  
 左，向下，向右的划，這時身體轉向右側。連續做下去，  
 | 左！右！……

F. | 踏水泳。| 兩臂上舉，左腳向上提起，同時身體向右  
 搖動。| 一！還原。| 二！右  
 腳向上提起，同時身體向左  
 搖。| 三！還原。| 四！連起



圖三十七第

來，| 一！二！三！四！……  
 (圖七十三)

圖四十七第

走繩



預備——兩臂左右平舉，手握拳，兩踵起。

動作——左腳提起，身體向右微灣。

一！(圖七十四)左腳踏下，右腳提起，同時身體向左微灣。——二

！再來。——！二！……

滑冰

圖五十七第



預備——直立，叉腰。

動作——右腳向斜裏躺出，左腳收在

右腳跟後。——！(圖七十五)左

模仿操

脚向斜裏躺出。右脚收在左脚跟後。——二！再來。

——一！二！……

### 起跑

預備——直立。

動作——右腳退後一步。——一！上體前屈，兩手指稍抵地面。——手指距離和肩等闊。——同時右膝跪下。——右膝

恰放在左腳凹處的旁邊。約離一二寸。——二！右膝提起，臀部上舉，做出發狀。——三！（圖七十六）臀部放下。——四！上體起立。——五！右

第七十六圖



脚收進。——六！

再來一！二！三！四！五！六！……………

### 跳遠

A. 一 原地跳遠。一 兩手握拳上舉，膝微灣，身體下蹲，踵起，



一！兩臂從上，向前，向下，向後，用力一振，脚尖一點，向前跳去。一  
二！（圖七十七）

圖七十七第

再來一！二！……………

B. 一 跑跳遠。一 向前跑五步，足尖用力一點，向前跳去（參



看田徑賽詳解跳遠法）做的時候，可一步一呼唱，如跑五步，可呼一！二！三！四！五！六！到六

圖八十七第

模仿操

上一跳(圖七十八)

跳高

A. 一 原地跳高。一 兩手叉腰，脚尖並。先用脚尖一點一點

做勢，幾次後，向上一躍。(圖七十九)



圖九十七第

B. 一 跑跳高。一 向前跑五步，脚尖用力

一點，將身體跳起，在落地時，把身

體向後迴轉。(參看田賽跳高法)

拍球

A. 一 右手拍。一 右脚前出一步，右手前伸，上體微向前傾，  
手掌開，把臂膊一上一下的擺動，眼看手和球。(圖八

十)

圖 十 八 第



O. | 轉身拍。| 在前面拍的時候，忽把身體轉過來向後方，手臂跟過去，仍舊一振一振的拍。拍了一刻時候，又把身體轉過來，好像球跳來跳去的樣子。左右手一樣動作。

### 拋球

A. | 右手擲球。| 眼看前方，左手前平舉，掌向上，同時右臂從後，向上，向前，把右掌向左掌重打且合攏。| 右

B. | 左手拍。| 右手倦了，換一隻左手。把左脚跨出一步，左手舉在前面，手掌向下，眼睛看好了，把臂膊上下擺動。

模仿操

圖一十八第



圖二十八第



B | 左手擲球。| 右手擲得疲勞了，換左手擲罷！動作同

同時左手收回，放在肘下，肘後出，左腳跟着地，兩膝都伸直，身體向前挺出，| 三！(圖三)還原，| 四！連貫做下去，| 一！二！三！四！.....

手在上 | 一！(圖八十一)右手收回屈在肩上，手指做握球的樣子，右肘後出；同時左手握拳 | 仍伸直 | 右腳後出一步，膝微灣，全身重量，都載在膝上，左膝略屈，腳尖點地，| 二！(圖八十二)右手用力把球向前擲去，



右手一樣，不過照反對方向去做，一！一！二！三！  
四！……………

左右都會了，可以一左一右，交互擲球；並且可以同接球聯絡起來，一次擲，一次接，或一次接，一次擲；隨機變化，可得許多姿態。

### 接球

人家擲過來的球，吾們要去接住他，很不容易的。因為人家擲過來的球，或上，或下，或右，或左，沒有一定，吾們接起來，也須有一種方法，一定的姿勢：

A. 一 接上面來的球。一兩臂側上舉，相合在頭的上，同時身體跳起，左足尖點地，右腳提起；這時上體略前

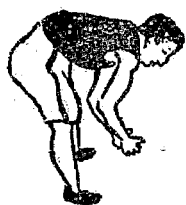
圖三十八第



原，一二！繼續接，一一！二！……（左右腳尖，須交互點地。）

傾，眼看前上方，一一！（圖八十三）兩臂向左右下，同時上體挺直，左腳尖一點，右腳還

圖四十八第



B. 一接下面來的球，一身體略向上一一起，兩腳左右分開，兩臂自左右伸出，到袴下相合，（手指近觸地）同時上體前灣，眼看前下方，一一！（圖八十四）還原一二！繼續接，一一！二！……

C. 一接右面來的球，一身體向上一跳，左腳提起，右腳尖

着地，兩手都伸到右上側相合，同時身體向右微灣，眼看右側上——！還原，——！繼續接，——！二

D. ！接左面來的球，——身體跳起，右足提起，左腳尖着地，兩手都伸到左上側相合，同時身體向左傾斜，眼看左側上——！還原，——！繼續接，——！二！……

……四種接法都會了，可以不依次序，——接了上面來的球，再接右面來的球，或左面來的球，下面來的球，表明球來的方向不一定，這時教師的口令，只須說「球上面來了，——！二！」；球左面來了，——！二！」；球

下面來了，一！二！；球右面來了，一！二！。有時再簡單些說：上面，下面，左面，右面。

踢足球

A. 一！向前蹴。一！前面來的球，近右脚的，把右脚提起，脚背

圖五十八第



伸直，用力向前方蹴去，一！還原，一！二！（圖八十五）近左脚的，用左脚向前方蹴去，一！

還原，一！二！再來，一！一！二！三！四！……

B. 一！向斜裏蹴。一！球從右側方來的，用右脚背，向斜裏用力蹴去，一！還原，一！二！球從左側方來的，用左脚背，向斜裏用力蹴去，一！還原，一！二！再來，一！

一！二！三！四！……

O. | 向後面蹴。| 從後面來的球，如果來不及把身體旋轉去，那麼要用反蹴法。球在上面落下來的時候，把上體下蹲。| 一！後仰，兩手反撐在地上。| 二！眼看上方，右腳舉起向上向後鉤。| 三！| 鉤時腳背同脛成直角。用左腳鉤，方法同上。

左右腳連續起來。| 一！二！三！四！五！六！七！八！……

### 擲籃球

A. | 傳球前進。| 上體前傾，右手舉在前面，掌向下，一上一下的振動，兩足開步前進（圖八十六）| 這是右手



B.

不過照反對方向做的。  
 的傳球法；在左手也是這樣，

前進時，兩手把球捧住，向左側斜裏擲出，同時上體  
 向左挺出，足跟點起。擲出時，兩臂伸直，用手腕推  
 出。

C. 擲球入籃。兩腳相距約二尺，身體下蹲，目視前上

方，臂肘後屈在腰裏，兩手作捧球狀，上膊擺動，手向前上  
 前上伸出，同時身體挺起，并且向前衝出。一！還  
 原。一！二！  
 再來。一！二！  
 .....  
 一！二！

# 隊球

預備——直立

動作——A.——向前推球。——兩臂上舉，掌向前，同時上體跳起，左腳前進一步，腳跟點起，——！——！(圖八十七)右足

圖七十八第



前移一步，兩臂前下，即刻側上舉，做用力把球向前推出的樣子。——二！——再來。——！——二！……

B.——向上抬。——左腳前進一步，兩臂從下向上，向前舉起，(手心向上)做把東西向上抬起的樣子。——！——！(圖八十七)右腳前進一步，兩手收回，在腋下旋一個圈。立

模仿操

刻斜上伸出。一！二！再來。一！二！……

0. 一！向後拍。一！左腳移到右腳前，同時兩腳跟提起，把身體右後轉，同時兩手從下，向前，向上舉起，手掌向後把球拍去。一！還原。一！二！右腳移在左腳前面，照上面的方法，把球向後拍去。一！三！還原。一！四！再來。一！二！三！四！……

### 棒球

第八十八圖



預備——兩手相握，屈在右肩上，做拿棒的样子。兩腳分開，眼看前方（圖一）

動作——兩手向左伸出，做打球的樣子。一！一！（圖八十八）兩手收回



放到右肩上。一二！再來。一！二！……

### 擲鐵球

預備——直立。

動作——身體向左侧轉，左脚向前半步，脚尖點地。右臂屈

圖九十八第



圖九十九第



在右肩側。右手做握球的樣子，左手握拳前上斜舉，上體略後仰，眼看前方。——（圖八十九）身體向上一跳，左右脚都移前半步。一二！身體再一跳，同時轉身向左，右脚前進，左脚後退，右手用力把球推出，左手收進

模仿操

屈在腋側，同時上體向右挺出。——三！（圖九十）右手放下，左脚收回。——四！  
再來。——一！二！三！四！……

### 翻鐵槓

預備——正身直立，兩臂上舉，掌開。（圖九十二）

### 動作

（A）引體向上的姿勢。——兩手緊握拳，兩臂屈肘徐下，到不能再下為止，同時兩踵起。——一！踵徐下，手徐向上

伸。——二！（圖九十二）純熟了，可帶呼吸。（在引上去的時候吸氣，放下來的時候呼氣）連續做起

圖一十九第



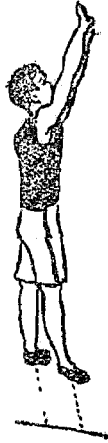
來！吸！呼！……

(B) 屈身向上的姿勢。兩脚相並，膝屈下蹲，踵起，兩手握

圖二十九第



圖三十九第



拳後斜伸，做預備姿勢。  
(圖九十二) 一！兩脚  
尖用力一點，身體向上  
跳起，同時兩臂前上舉，  
即刻用力向下伸，身體  
挺直踵着地。二！(圖

九十三) 再來。一！二！……

### 飛鐵餅

預備——兩脚向左右分開二尺，右手做握鐵餅的樣子。

模仿操

動作——右手握住鐵餅從下向上迴旋到額前，同時左手

也迴旋到額前相握。右手把鐵餅轉到後面去的時  
候，左手也後伸，上體前傾，右膝屈，左腳伸直，腳尖點

圖四十九第



圖五十九第



擲鐵槍

地，上體伸直，右手迴轉，靠近左  
肩，再從左肩伸到後面，向左向  
後摔動（圖九十四）這樣幾次後，  
用左腳尖轉體，右腳跨出一步，  
再用右腳尖轉體，左腳前進一  
步，同時向上一跳，身體向左旋  
轉，右手把餅拋出（圖九十五）

預備——直立。

動作——右手做握槍姿勢，用力把槍向後拉，槍尖仰起，上體向後仰，左脚尖點地，左手斜上舉起，用力握拳。眼

圖六十九第



圖七十九第



這是舉一個例子。

模仿操

看了拳——！(圖九十六)左腳前進一步，右腳向上收，身體轉向左方，右手把槍用力向左側方擲出，右腳踏到前方，左腳放在後面，上體向右衝出——！(圖九十七)動作和擲鐵球姿勢一樣，圖從略。擲槍方法，有多種，

732900

女 子 手 巾 體 操

王 懷 琪 編

手 巾 體 操 法

▲一册 二角五分

手巾體操為輕器械體操之一種全書計分八次序每一次序各有十一種運動無論男女學校一律適用即未曾習過體操者亦可按圖自習

▲一册 定價二角

神經衰弱為女子通病究其原因皆由不研究體育所致是書分十三節輕而易舉苟能按日行之不特疾病可祛且能增進天賦之機能

元(648)

課 外 運 動 法

一 册 定 價 三 角

詳述學校課外之運動材料及方法，以完成體育科之目的。

元(1132)

# 小學體育設備法

王小學編 一冊定價三角

本書先將各種學校依經濟及地址的限制，分爲甲、乙、丙，三種。甲爲最完善者，乙次之，丙爲最簡單者。俾各校各照能力依法設備。對於兒童體格精神兩方，裨益良多。

商務印書館發行

元(1177)

體育叢書

# 發達肌肉法

張壽仁編譯 定價三角

本書係美國醫學博士 Luther Halsay Gulick M. D. 及 W. J. Cromie 所著。書中各種圖解操法，簡便而有系統。習者不難理會。依此書而操練，祇須一月，筋肉即見發達。又言及衛生要點甚多，實行操練，可免頭暈便秘等病。故此書爲人生不可缺少之書。對於職業繁冗，伏案工深之人，及各中小學校柔輭操參考之用，均極適宜。

商務印書館發行

元(1178)

# 仿效體操

一册 定價二角

是書教材。分甲乙兩種。甲種適用於年齡稍長之兒童。乙種則初級生亦可施行。末後附有矯正姿勢之教材。不獨可增美觀。即於身體精神上。亦足以引起運動之樂趣。養成練習之習慣。誠改良體操之第一善本。

商務印書館發行

元又(573)

中華民國十一年十月初版

(設計的模仿操一册)

(每册定價大洋叁角)

(外埠酌加運費匯費)

編輯者 南匯楊彬如

繪圖者 宜興宗亮環

校訂者 吳縣沈百英

發行者 商務印書館

印刷所 上海北河南路北首寶山路 商務印書館

總發行所 上海棋盤街中市 商務印書館

分售處 北京 天津 保定 奉天 吉林 龍江 濟南 太原 開封 鄭州 西安 漢口 杭州 寧波 安慶 蕪湖 南昌 南京

長沙 常德 衡州 成都 重慶 瀘縣 貴陽 廣州 潮州 梧州 雲南

費陽 張家口 新加坡

★此書有著作權翻印必究★



