

仿倣體操

松江趙光紹編纂

仿
効
體
操

上海商務印書館發行

設計的 模 仿 操

一 册 定 價 三 角

模仿操係順應兒童自然的本能。導之為種種動作。在體育上最有價值。本書為楊彬如君所編。按設計教學之方法。收集兒童各種模仿動作。作成各個設計題目。所列各節。處處顧到全身肌肉與血液之運行。無偏枯矯揉之弊。倘與唱歌表演游戲同時教學。最有精神。小學前四年均適用之。洵革新體育聲中唯一之良書。

商 務 印 書 館 發 行

Imitative Exercises

Commercial Press, Limited

All rights reserved

中華民國九年十月初版

仿 効 體 操 一 册

(每册定價大洋貳角)
(外埠酌加運費匯費)

編纂者 松江趙光紹

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 商務印書分館
北京天津保定奉天吉林龍江
濟南太原開封鄭州西安南京
杭州蘭谿安慶蕪湖南昌漢口
長沙常德衡州成都重慶瀘縣
福州廣州潮州香港梧州雲南
貴陽 張家口 新嘉坡

★此書有著作權翻印必究★

仿效體操綱要

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

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

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

一 運動時。宜隨時呼吸。不宜急促其氣。以減其運動之效力。

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

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

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

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

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

仿効體操目次

緒論

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

仿効體操 目次

二

甲種

.....

四十六

乙種

.....

四十九

仿効體操

緒論

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

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

一 教授時之注意要項

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

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

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

而後已。

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

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

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

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

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

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

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

一 每一動作。務須熟悉。如能已達活潑而有力之姿勢矣。則可偶助以短竿及其他之器物。以鼓其興。亦一教授之良法也。復習動作。亦須先示以模範。劣等生多情弱性。尙不能依賴人之行動而進退之。故宜另行示範。先行演習。或不依身之修短而排列。列於前方。與師接近。便於直觀。亦一法也。

二 管理上之注意要項

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

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

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

故於課業時先宜提起其興味。鼓動其樂趣。則其他惡念自然祛除。

- 一 人格爲感化中最爲重要。爲教師者當時時修養之。務必舉止端詳。具有誠心誠意之狀態。而後可以由精神感化於人。
- 一 管理中之最要者爲感化。由感化而生信仰。由信仰而生感情。此爲一定之次序。所以師生共處時久。性情多洽。惟其遇有缺點時。亦須詳細解說。以身作範。以精神而感化其行動。對於優等之獎語。亦宜出之於慎重。務須與事實適當。而判別是非。尤宜審察詳情。公平正直。

三 甲種體操之動作

第一運動

(甲) 撐篙

預備姿勢

兩手握拳作持篙狀。即右手握拳下垂。左臂屈於體

預備姿勢



前。左手握拳置於右側。

動作 兩手握拳。自右下方漸漸屈臂而舉至左斜上方。作拔篙之姿勢。(二)

兩手握拳向右下方下擊。須靠近

體前而行。作射篙狀。(三)右足退後

一步。屈右膝。上體向右後方深屈。

動作之一



動作之三



兩足用力。仍作撐篙之姿勢。(四)兩手握拳作拔篙狀。體與足均復原位。(五)向左方行之。兩手握拳自左下方漸漸屈臂而舉至右斜上方。作拔篙之狀。(六)向左下方下擊。(亦

須靠近體前作射篙狀。(七)左足退後一步。屈左膝。上體向左後方深屈。兩足著力。作撐篙之姿勢。右足與體成一水平線。(八)兩手撐拳作拔篙狀。同時體與足均還原位。畢後再重複一次。

(乙)搖船

預備姿勢 右足前進一大步。右

手小臂平屈。作握繩狀。左上

臂於胸前。作握櫓狀。

動作 (一)右手握拳用力前伸。屈右膝而上體深前屈。左足與體

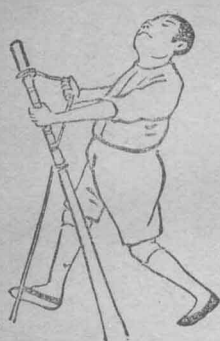
成一直線。此時上屈之左臂用力

向後。作握櫓拖進狀。(二)左臂著力

前伸。右臂用力收進而上屈。屈左

膝而伸右足。此時右足尖須上仰。

動作之一



動作之一



同時上體深向後屈。(三)(四)(五)(六)(七)(八)均同。惟至(八)時復直立之姿勢。

第二運動

(甲) 耨田

預備姿勢 右足前進一步。兩手握拳作握農具狀。左臂左方下垂。右臂下垂於體前。

動作 (一) 屈左膝。體向後彎。同時兩手作握農具狀。高舉於右肩上。(二) 兩臂用力向前方打下。如耨田然。同

一之動作



二之動作



時上體宜向前屈。前方打下時兩臂伸直不屈左臂直至左後方。右臂亦宜垂至左側。(三)左足前進一大步。同時屈右膝。兩手握拳仍置於右肩上。(四)兩臂著力向前打下。左臂須至左後方。右臂須至左側。上體仍須前方深屈。(五)右足前進一大步。行(一)之動作。(六)行(二)之動作。(七)左足前進一大步。後行(三)之動作。(八)行(四)之動作。後即復直立之姿勢。

注意 上體後彎宜深。兩臂屈於右肩上時。右肘宜著力舉至後方。

(乙) 插秧

預備姿勢 直立

動作 (一) 右足前進。體向前

前深屈。(此時不屈兩膝)

一之作動



五之作動



兩臂下垂作拔秧狀。(二)上體還原。(三)與上同。(四)與上同。(五)左足再前進一步。同時上體深屈而屈兩膝。兩臂下垂。手指須觸地作插秧狀。(六)上體起立。(七)與(五)同。(八)體起立後。足復原位而直立。

(丙) 耘盪

預備姿勢 上體蹲踞於地。

動作

(一) 左足前進。

同時右手用力向前作拔草狀。

(二) 右足前進。

動作之一



動作之一



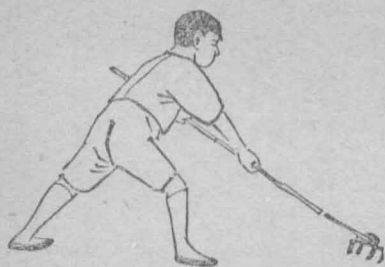
同時左手用力向前作拔草狀。(三)左足前進。右手行之。(四)右足前進。左手行之。隨卽收回右足而起立。(五)右足前進一步。同時右手作握竹竿狀。下伸於右斜方。左手屈臂於胸前。作握竹竿

之狀。(六)兩臂用力斜向右方力伸。作握盪去草狀。此時上體稍
 向前傾。左足踵須離地。重心當托於右足趾上。隨即兩臂收回
 作(五)之姿勢。體與兩踵均復原位。(七)(八)同(六)之動作。惟至(八)時
 動作畢後。將右足收回。兩手下垂。

五之作動



五之作動



(丁)刈稻

預備姿勢 右足前出。上體前傾。屈膝。

(甲)一之作動



(乙)一之作動



動作 (一) 左手前

伸作握稻狀。右

手前伸作刈稻

狀。兩手用力向

左方收回。隨即兩手伸至左側方。作置稻於地之狀。(二) 左足前

進一步。如前法行之。(三) 右足前進一步。如前法行之。(四) 左足前

進後而行之。畢則上體起立。(五) 上體深前屈。不屈兩膝。同時兩

手下垂作縛稻狀。上體即隨起立。(六)

左向後轉仍如(五)之方法而行之。(七)

左足前進一大步。仍作縛稻狀之動

作。(八) 右足前進。如前法行之。後。隨即起立。足還原位而直立。

五作之動



(戊) 打穀

預備姿勢 右足斜出。兩手握拳伸於左下方作持稻狀。

動作 (一) 兩手握拳由左下方著力伸至右方肩上。隨即兩臂向

預備姿勢



前方打下。上體稍向前傾。後速即
 還原。(二)(三)均與(一)之動作同。(四)兩
 臂伸於左下方作持稻狀。隨即向
 右斜方力伸。作擲稻之姿勢。此時
 (五)兩

上體宜稍向後彎。兩踵高舉。宜即還原而左足斜進一步。

手握拳置於左肩上。隨即兩臂
 用力向前方打下。再行如(一)之
 動作。(六)(七)均與(五)之動作同。(八)
 兩手仍作持稻狀伸於左下方。

動作之一(甲)



同時右足斜進一步。兩臂用力向右方作擲稻狀。如(四)之動作。

(乙)一之動作



四之動作



惟於動作畢後左足不動。再行復習一

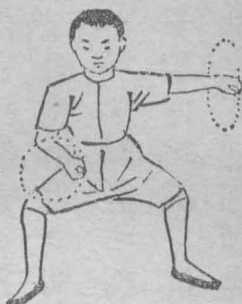
次。至(八)之動作復畢後。左足並上而復直立之姿勢。

第三運動 紡織

預備姿勢 兩足分開立。上體作蹲踞之姿勢。

動作 (一)右臂在身前。左臂在左側方。先由左上方而左方而下。方而右方。旋成小圓圈各一個。此時上體宜正直不動。(二)之動作與(一)同。(三)左臂在身前。右臂在右側方。各旋小圓圈一個。(四)

一之作動



姿勢。同時左足稍稍舉起踏足一下。(六)右足踏足一下。如前法行之。(七)左足踏足一下。如前法行之。(八)右足踏足一下。如法行之。後。隨即起立而復直立之姿勢。

注意 蹲踞後之姿勢。兩肩須著力向後。不使前傾。重心點

當托於兩足尖上。

第四運動 鐵工

預備姿勢 右足前出一步。兩臂前舉作持風箱狀。

五之作動

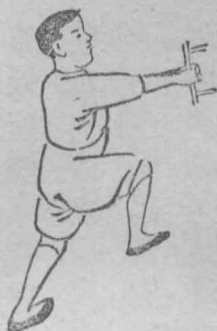


之動作與(三)同。(五)兩臂用力前伸。作推機狀。隨即收回。作上屈之

動作

(一) 屈右膝。兩臂用力向前直伸。如扇風箱狀。此時上體宜

一之作動



二之作動



向前傾力
助兩臂。(二)
兩臂用力
收回上屈

於胸前。此時上體稍向後彎。伸右膝。屈左膝。以助其抽出風箱

之狀。(三)與(一)同。(四)與(二)同。動作既

畢。兩手握拳。垂於左側方。作握錘

狀。(五)兩臂用力上伸。置於右肩上。

(六)兩臂作握錘姿勢。用力向前方

打下。作打鐵狀。(七)與(五)同。(八)與(六)同。

五之作動



第五運動 起跑

預備姿勢 直立。

動作 (一) 右足退後一步。(二) 上體深前屈。兩手指稍抵地面爲度。兩手之距離與肩等闊。同時右膝跪下。右膝適置於左足心凹處之側。約離一二寸。(三) 以手指撐起右膝。離地約三寸。臀勿過高。兩目前視四尺處。此時全身之重量三分之二。在左足尖及兩手之手指上。(四)(五)(六)(七) 前進四步。手與足高舉而行之。(八) 足並立。手下垂而直立。

第六運動 擲球

預備姿勢 直立。

動作 (一)(二) 兩足分開立。上體前屈作兩手拾球狀。(三)(四) 右足移至左足之前。同時兩手握拳。垂於左側。(五)(六) 右足向右後方退出一大步。左足隨之而移於右足之前一線上。上體稍向右側

彎曲。兩臂用力上舉。緊靠於右肩上。作擲球之姿勢。(七)左足移至左側方一大步。右足隨卽移於左足之前。兩臂用力向前擲出。上體稍向前傾後。卽復直立之姿勢。上兩種可參閱田徑賽中圖畫。故不再繪圖。

第七運動 打獵

預備姿勢 右臂屈作荷槍狀。

動作

(一) (二) 屈左臂置於右肩上。將槍倒下。作裝槍之姿勢。(三) (四)

將槍舉至胸前。同時右足退後一大步。(五) (六) 右足跪下。臀部坐於其上。同時將槍舉起作瞄準狀。隨卽瞄準。(七) (八) 上體起立。兩手下垂。

此種圖畫。可參考操典中所繪者。故從略。

第八運動 漁夫

預備姿勢 兩足分開立。屈膝。臀部稍近地面。兩臂上舉於頭前。

動作 (一) (二) (三) (四) (五) (六) 兩手互

握一繩。用力向後作拉繩勢。

六次。上體須向後彎。作拉繩

起網狀。身體須上下振動。此時宜頭向上仰。胸部用力擴張。兩

臂收回時。須將肩部著力向後。先右手在前作一拉繩勢。而後

左手在前作一拉繩勢。依次而行。不相紊亂為要。至六時。上體

須起立。(七)(八)右足前進。同時上體深前屈。兩臂下垂作捉魚狀。

隨即復原位而直立。

第九運動 汲水

預備姿勢 兩足分開立。

動作 (一) (二) (三) (四) 上體深前屈。隨即起立。同時兩臂用力前伸即

動作之一



屈。作井中汲水狀。屈於胸前四次。(五)(六)(七)(八)先左手下移。次右

一之作動



五之作動



手下移。提取其繩四次。一手下移時。一手

須上屈。一手下移時。上體須深前屈。一手提起時。上體亦須作稍向後彎之姿勢。惟至(八)時動作畢後。足並立而手下垂。

注意 動作須敏捷。則收效更大。且此種動作須全身

振動。

(十)

一之作動



第十運動 消防隊
預備姿勢 兩足分開立。

動作

(一) 兩手互握一拳。用力下伸。隨即向上提起。作按機打

水狀。(二) 此時體宜前屈。(三) 與上同。

(五) 右足前斜一大步。互握之手。

向右斜方高舉。作瞄準狀。上體亦

須傾向於右斜方。兩踵提起。全身

重量。當托於右足尖上。同時臂與足均須著力。隨即右足復原

位。(七) 左足前斜一大步。互握之手。向左斜方高舉。作瞄準狀。

此時上體傾向於左斜方。兩踵高舉。全身重量。當托於左足尖

上。隨即左足還歸原位。

第十一運動 學圖

預備姿勢

直立。

動作

(一) 右足前進。兩手各握一拳。作持農具狀。舉至右肩上。左

(十)

五之作動



手握拳之後。屈臂。將拳置於右肩上。右手握拳之後。略屈其肘。

(一十) 五之動作



(一十) 六之動作



高舉於肩
上。隨即由
上而下。向
前方打下

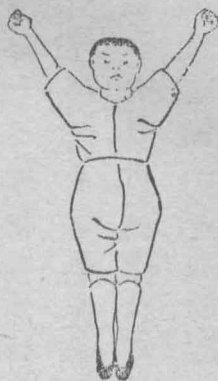
一次。(二)左足前進。(一)之動作。(三)右足前進。(一)之動作。(四)左足前進。(一)之動作。(五)左足退後。兩手作持菜秧狀。用力向右侧方下伸。作種菜於地上之姿勢。此時上體宜旋向右轉而深屈。(六)兩手用力向左斜方下伸。上體旋向左轉而深屈。作種菜狀。(七)兩足退後一步。而向右侧方行。(五)之動作。(八)與(六)之動作同。動作既畢。隨即左足退後。復直立姿勢。

注意 (五)(六)(七)(八)四個動作時。兩足既達定位。不宜移動而

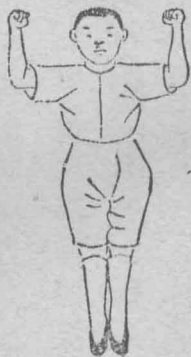
屈曲。

第十二運動 引體向上

(二十) (甲)一之作動



(二十) (乙)一之作動



預備姿勢 直立。

動作 (一) 兩臂作握槓狀。用力高舉。漸漸屈臂。將體引上。同時須

(二十) 動作 之五



兩踵高舉。(二) 還原。(三) 行(一) 之動作。(四) 行(二) 之動作。(五) 行(一)

略與(一)同。惟須兩踵高舉時作半屈膝之姿勢。(即腿彎向下屈) (六) 還原。(七) 同(五)之動作。(八) 同(六)之動作。

注意 此動作若非全部用力。全然無效。

第十三運動 足球

預備姿勢 直立。

動作 (一)左足前進一步。(二)左臂屈於

(三) 十 二 之 作 動

體前。右臂伸於身後方。同時右足著

力向前踢出。(三)右足退後。(四)左足並上。回復原狀。(五)右足前進

一步。(六)右臂屈於體前。左臂伸於身後方。同時左足著力向前

踢出。(七)左足退後。(八)右足並上而復原狀。

注意 足前踢時。兩臂不宜故意。須有自然活潑之姿勢。

第十四運動 拍球

預備姿勢 直立。

動作 (一)右手握拳作握球狀。隨即拍球一下。同時屈兩膝。兩腿



稍下彎。上體略向前屈。(二)左手拍一下。如上法行之。(三)右手重拍一下。必使球落於身後。如上法行之。(四)左向後轉。行(二)之動作。(五)行(一)之動作。(六)行(二)之動作。(七)行(三)之動作。(八)左向後轉。而用左手接受之。

第十五運動 肋木操

預備姿勢 直立。

(五十) 一之動作



(五十) 二之動作



(四十) 一之動作



動作 (一)兩臂屈於兩肩之側方。兩手握拳如握肋木狀。手掌宜

向前方。此時上體須挺出。(二)左足前舉。同時足尖伸直。體重當托於右足尖上。(三)左足還原。同時兩臂下垂。(四)(五)(六)動作同上。惟以右足前舉而行之。體重當托於左足尖上。至(六)之動作時。屈兩膝而作腿彎向下之姿勢。(七)兩臂行(一)之動作。如握肋木狀。同時徐徐將身挺起。使胸部凸出。至兩踵高舉爲度。(八)兩手下垂而徐徐下踵。

注意 兩臂須十分著力。

第十六運動 木工

預備姿勢 左足前斜。兩手互握一拳而屈於胸前。

動作 (一)屈左膝。兩臂著力前下伸。作握鋸木狀。此時上體宜稍向前傾。(二)用力收回兩臂。上體稍向後彎。屈右膝而伸左足。

(五十)
七之作動



(三)行(一)之動作。(四)行(二)之動作後。即將左足收回。(五)右足前進。

(六十) 動作一



畢後。右足收回。復直立之姿勢。

四 乙種體操之動作

甲類

第一運動 撐篙

預備姿勢 開足立。右手握拳下垂。左臂屈於體前。手握拳而與

右手作持篙之姿勢。

動作 (一)兩手握拳屈臂。作拔篙狀。向左上方高舉。此時上體宜

同時兩手仍握一拳。屈於右肩。上。作握斧狀。隨即兩臂著力向前方打下。作以斧斫木狀。(六)(七)(八)行(五)之動作。惟至(八)時動作

稍左轉而向後彎。兩腿屈左膝宜稍左傾。以助其拔篙之姿勢。
 (二) 兩手握拳屈臂。向右下方下伸。作撐篙之姿勢。上體旋向右
 轉。屈右膝而伸左足。(三)
 行(一)之動作。(四)右手移
 換於上。左手移換於下。
 作移篙於左方之狀。仍
 作握篙之姿勢。先舉至右上方。隨即向左下方下伸。作撐篙之
 狀。同時上體旋向左方。屈左膝而伸右足。(五) 兩手握拳屈臂。作
 拔篙狀。向右上高舉。上體稍向左轉。兩腿屈右膝。宜稍右傾。
 以助其勢。(六) 換握其手。作移篙於右方之狀。仍作握篙之姿勢。
 先舉至左上方。隨即向右下方下伸。作撐篙於右方之狀。同時
 上體旋向右轉。屈右膝而伸左足。(七) 行(一)之動作。(八) 換握其手。



作移篙於左方之狀。仍作握篙之姿勢。先舉至右上方。隨即向
左下方下伸。作撐篙於左方之狀。同時上體旋向左轉。屈左膝
而伸右足。動作既畢。即復直立姿勢。

注意 動作時。身體須活潑而有力。

第二運動 划槳

預備姿勢 右足前進。兩手握拳。向前作握槳狀。

動作 (一) 上體深前屈。同時兩臂用力向前。作推槳狀。屈右膝以

助其勢。(二) 兩臂用力收回。上屈。同

時上體復原後。即須深向後彎。屈

左膝而伸右足。(三)(五)(七)行(一)之動

作。(四)(六)(八)行(二)之動作。惟至(四)時

動作畢。左足與右足互易位置而行。(八)之動作全畢後。即復直



立之姿勢。

乙類

第一運動 撐篙

預備姿勢 左足前進一步。右手握拳下垂。左手握拳後。屈小臂於體前。作持篙之狀。

動作 (一) 屈右膝。上體深後屈。兩手握拳向右後方作用力撐篙



右足前進一步。(五) 兩手握拳。作移篙於左方之狀。向左後方作

之狀。(二) 兩足不動。上體稍起。同時右手移握其上。仍作撐勢。體稍轉右方。(三) 行(二)之動作。惟將左手換握其上而行之。(四) 上體起立。同時兩臂用力作拔篙狀。

撐篙勢。上體仍須深後彎。同時屈左膝。(六)上體稍起。同時左手換握其上。仍作撐勢。體稍轉左方。(七)行(六)之動作。惟將右手換握其上而行之。(八)行(六)之動作後。即復直立之姿勢。

注意 動作時。身體須依勢而行。不須呆板爲要。

第二運動 搖船

預備姿勢 右足前進。右小臂水平。左臂上屈作握櫓狀。

動作 (一)右臂作握櫓繩狀。用力前伸。左臂作握櫓狀。用力向肩

後收進。同時屈右膝。上體向前凸出。此時兩臂兩足均須著力。

(二)右臂用力收回。使右肩著力向後。左臂用力前伸。同時上體

退後深彎。屈左膝而伸右足。此時右足尖須用力上仰。兩臂兩

足亦須著力。(三)(五)(七)行(一)之動作。(四)(六)(八)行(二)之動作。至(八)之

動作畢。即復直立姿勢。

注意

此種動作。每人可用一人一手長之竹竿。助其動作。頗有興趣。其竿之一端。縛以一人長之麻繩。繩之他端。作一繩圈。行第一運動時。將繩纏縛於竹竿之一端。行第二運動時。繩之他一端之繩圈。穿於右足尖上。作為櫓繩之用。有時可以二人為一組行之。前者為第一運動之動作。後者為第二運動之動作。然後互相交換行之。更足以增興趣也。

丙類

第一運動 撐篙

預備姿勢 右足前出。兩手握拳。屈於體前。作持篙狀。
動作 (一) 兩手握拳。作持篙狀。宜先作上屈。作向前擲出之姿勢。

而後用力向前右斜方擲下。此時右臂伸直於右斜方。左臂屈於胸前。(二)左足前進一步。同時上體略向前彎。作用全身力量撐篙之狀。隨即還原。(三)右足前進一步。如(二)之動作行之。(四)兩

甲 之 一



乙 之 一



手仍握拳作拔篙狀。同時左向後轉。右

足前進一步後。左足再進一步。(五)兩足不動。而右向後轉。以左足尖右足踵為軸。同時行(一)之動作。(六)行(二)之動作。(七)行(三)之動作。(八)行(四)之動作時。右足須再進一步。並於左足之旁。而復直立姿勢。

第二運動 划槳

預備姿勢 兩手握拳伸於體前。作握一槳狀。

動作 (一)左足前進一大步。(二)屈左膝。兩臂用力前伸。左手稍在

上。右手稍在下。作握槳划水狀。同時上體向前凸出。在兩臂收回上屈時。上體即須向後深彎。伸直左足而屈右膝。畢。則兩手須作移槳於左方之姿勢。(三)右足前進一大步。(四)屈右膝。行之動作。在兩臂前伸時。右手須稍在上。左手須稍在下。上體須凸出。兩臂收回上屈時。上體即須向後深彎。屈左膝而伸右足。畢。則兩手須作移槳於右方之姿勢。(五)(六)(七)(八)重複一次。惟至(八)時。須將右足退後並於左足之旁。而復直立姿勢。

丁類

第一運動 佈種

預備姿勢 兩足分開立。

動作 (一) 兩手握拳作握耜狀。屈臂置於右肩上。(二) 兩臂著力向

前打下。(三) 行(一)之動作。惟屈臂置於左肩上。(四) 行(二)之動作。(五)

上體深前屈。不屈兩膝。同時兩手下垂。以手指觸地爲度。作取

稻穀狀。(六) 上體起立。同時兩臂著力向上前舉。隨即向左右分

開。用力向後而下垂。作佈穀之姿勢。此時動作須迅速而有

兩踵宜高舉。以助其勢。(七) 行(五)之動作。(八) 行(六)之動作後。隨即

並立而下垂。

注意 行(六)之動作時。全身皆須著力。體重當托於兩足尖

上。

第二運動 磨穀

預備姿勢 兩足分開立。兩臂上屈於肩側。小臂須水平。

動作

(一) 上體深前屈。同時兩臂伸於左斜下方著力向下。作牽



礮狀。(二) 兩臂由左斜下方著力移至

右斜下方而收回。仍上屈如前。同時

上體起而稍向後彎。(三) (五) (七) (一) 之

動作。(四) (六) (八) (二) 之動作至(八)時動

作畢後。兩足卽時並立。

注意 舉行動作時。兩小腿務須著力。

五 短棍體操

此種教材。利用短棍。以資練習身體。故於童子軍最爲適用。其在直立時之棍。應以右手持之。再立於右側。手之上部應占三分之一。下部應占三分之一。在行進時。右手持棍。應荷於右肩上。如兵士之荷槍然。

第一運動

預備姿勢 右手持棍左倒橫於體前下方。

動作 (一)兩臂上屈。(二)伸直兩臂將棍射出於左斜方。棍之上端

稍向上。下端與左肩同高。同時左足向左斜方踏出一大步。上

體亦須稍向左斜方。而目視棍之

上端。(三)左足收回。(一)之姿勢。(四)

兩臂下垂。(五)(六)(七)(八)右足向右斜

方踏出一大步。上體亦稍向右斜

方。棍向右斜方射出。棍之下端與右肩同高而行之。若須練習

下之動作。則於(八)時預備下之姿勢。

第二運動

預備姿勢 兩手握棍。豎立於身前相距一大步處。兩手宜與肩



等高。同時兩足分開。

動作

(一)舉踵。同時腿彎向下屈。(二)作跳躍狀前進後。仍作(一)之



姿勢。(三)上體起立而下踵。(四)棍移至前方一大步。(五)(六)(七)(八)重複一次。若須連習下之動作。則於(八)時。行下之準備動作。

第三運動

預備姿勢

兩手握棍置於頭上。

動作

(一)右足前進。同時棍由頭上倒下。直立於右臂前。右端在

下。左端在上。右臂下伸。左臂屈於右腋下。上體向前凸出。(二)棍

仍置頭上。而右足收回。(三)左足前進。棍由頭上倒下。直立於左

臂前。左端在下。右端在上。左臂下伸。右臂屈於左腋下而行之。

(四) 棍仍置頭上。而收回左足。(五) 棍置頸後。同時舉踵。腿彎向下



屈(六)腿彎之姿勢復原。棍仍置

頸後而舉踵。(七)行(五)之動作。(八)還原後。棍仍置頸後。以為下之準備。若須重複練習。則於(八)時還原後。棍宜置頭上。

第四運動

預備姿勢 棍置頸後。

動作 (一)右足屈膝。向右侧方踏出。同時右臂於背後下垂。左臂

屈於頸後。上體之方向不變。(二)收回右足。而棍仍置頸後。(三)左足屈膝。向左侧方踏出。同時左臂於背後下垂。右臂屈於頸後。

上體之方向不變。(四)收回左足。而棍仍置頸後。(五)(六)行(一)(二)之動作。(七)(八)行(三)(四)之動作。至(八)時須準備下之姿勢。若須練習一次。則棍仍須置頸後。

第五運動

預備姿勢 棍橫於體前。

動作 (一)右足屈膝向右侧方踏出。上體旋向右侧方。同時右臂下垂。左臂平屈於右肩前。棍直立

棍橫體前。收回右足。(五)(六)(七)(八)左臂下垂。右臂平屈於左肩前。托於右足上。(三)復(一)之姿勢。(四)



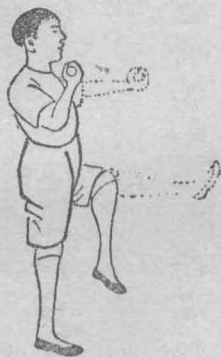
左足屈膝向左側方踏出。體轉左方而行之。

第六運動

預備姿勢 同上

動作 (一) 兩臂前方平舉。同時左足前方平舉。隨即還原。(二) 右足前方平舉行之。(三) 兩臂上屈。同時左腿平屈於前方。足尖向下。(四) 兩臂向前平伸。同時左足著力向前直伸。體重當托於右足尖上。(五) 兩臂下垂。同時左足並於右足之旁。(六) 臂上屈。同時右腿平屈於前方。(七) 臂與足均向前伸。(八) 臂下垂。同時右足並於左足之旁。若接連下之運動者。則於(八)時須爲下之準備。

第七運動



預備姿勢 開足立。兩臂上屈。棍橫於胸前。

動作 (一) 兩臂上伸。(二) 屈於頸後。(三) 右臂屈於頸後。左臂向斜方



胸前。至(八)時接連下之運動者。須爲下之準備。

第八運動

預備姿勢 右手握棍之中央。棍橫於右側。左手叉腰。

動作 (一) 右足握棍之中央。向右平舉。同時右足向右側方踏出

一大步。(二) 屈右膝。上體向左方深屈。同時右臂上舉。目視棍之

中央。(三) 右臂側平舉。同時上體還原。(四) 右足收回。同時右手下

垂棍即移至左手。右手叉腰。(五)(六)(七)(八)左足向左側方踏出一



大步。上體向右深屈。左臂上舉。而如上法行之。至(八)時如欲復習。則棍即須移至右手。若接連下之運動。則於(八)時須為下之準備。

第九運動

預備姿勢

棍橫於背後。兩足分開立。

動作
屈。(一)
(二)
(三)
(四)上體徐徐深向後

(五)
(六)
(七)
(八)上體徐徐還原。

注意 此種動作須全部著力。

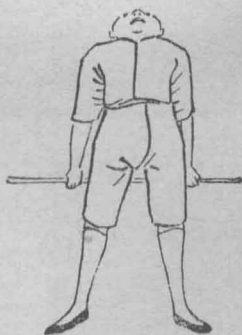
徐徐行之。

第十運動

預備姿勢 棍橫於背後。

動作 (一)左足屈膝向左侧方踏出一步。同時左臂著力向左伸。

右臂屈於背後。(二)收回左足。棍於背後下垂。(三)右足屈膝向右侧方踏出一步。同時右臂著力向右伸。左臂屈於背後。(四)收回右足。同時棍於背後下垂。(五)(六)



左足屈膝向左方踏出。行(一)與(二)之動作。(七)(八)右足屈膝向
右方踏出。行(三)與(四)之動作。至(八)時動作畢後棍須直立於右臂
之前方。

注意 在背後屈伸時。兩臂須敏而有力。

六 矯正姿勢之動作

甲種

頭部運動

預備姿勢 手叉腰開足而立。

動作 (一)頭部深向前屈。(二)還原。(三)後屈亦宜深。(四)還原。(五)頭部

向左屈。(六)還原。(七)深右屈。(八)還原。

注意 屈宜深。頸宜著力。

胸部運動

預備姿勢 臂上屈於肩側。使肩部著力向後方。

動作 (一) (二) (三) (四) 頭後屈。同時漸漸挺胸。使之凸出。(五) (六) (七) (八) 徐

徐還原。

注意 擴張胸部。須先兩臂著力向後。

肩胛運動

預備姿勢 臂上屈。

動作 (一) 右臂上伸。同時左臂下伸。(二) 上屈。(三) 右臂下伸。同時左

臂上伸。(四) 上屈。(五) 右臂前伸。同時左臂後伸。(六) 上屈。(七) 左臂前

伸。同時右臂後伸。(八) 上屈。

注意 屈伸須敏而有力。

背脊運動

預備姿勢 左足前出一步。同時兩臂平屈。上體向前傾。

動作

(一)兩臂向左右著力分開。(二)仍平屈。(三)側開。(四)平屈同時左足收回。右足前進。仍如上之姿勢。(五)側開。(六)平屈。(七)側開。(八)平屈。同時右足收回。左足前進。仍如上之姿勢而重複一次。動作既畢。即須收回右足。復直立之姿勢。

注意

臂側開時。須著力向後。肘不宜屈。

體側運動

預備姿勢

手叉頸。兩肘須著力向後。

動作

(一)上體向左旋轉。姿勢仍不變。(二)還原。(三)右方旋轉。(四)還原。(五)向左方深屈。方向仍不變。(六)還原。(七)右方深屈。(八)還原。

注意

此種動作。宜行於課業時開始運動之前。練習時間不宜過久。若不間斷練習。則收效更多。惟於練習之間。須指示明瞭。說明其所以努力而行。

乙種

頭部運動

預備姿勢 手叉腰。開足立。

動作 (一) 頭部深前屈。(二) 深後屈。(三) 深左屈。(四) 深右屈。(五) 向左方

旋轉。(六) 右方旋轉。

注意 頭由後屈時轉至左屈。或於右屈時轉至左旋。或於

右旋時轉至前屈之動作。均須待其後屈或右屈或

右旋時已還原至中央部。而後行後之動作。

胸部運動

預備姿勢 開足立。兩臂上舉。

動作 (一) 胸部用力上挺。作弔槓狀。同時兩臂徐徐著力上屈於

肩側。(二) 上體挺於前方。擴張胸部。(三) 兩臂後伸。(四) 兩臂由左右

舉至上方。(五)(六)(七)(八)重複一次。

注意 肩與臂須著力行動方有效。

肩胛運動

預備姿勢 兩手置於腋下。兩肘旋轉。

動作 (一) 兩臂各以肘旋成圓圈一個。愈大愈佳。惟兩手不離腋

下。努力旋轉。(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)各如此法旋轉一次。

注意 兩肘旋轉時須緩而有力。

背脊運動

預備姿勢 兩臂上屈。開足立。

動作 (一) 上體前屈。同時兩臂上伸。(二) 上屈。上體仍作前屈而不

還原。(三) 上伸。(四)(六)(八)上屈。(五)(七)上伸。至(八)之動作畢後。即須回

復原狀。

注意 體前屈時宜凸其胸。兩肩務須著力向後。

體側運動

預備姿勢 兩臂上舉。開足立。

動作 (一) 上體左方旋轉。(二) 還原。(三) 右旋。(四) 還原。(五) 左屈宜深。(六)

還原。(七) 深右屈。(八) 還原。

注意 旋轉時不變其姿勢。深屈時不變其方向。

甲乙兩種動作。無程度之別。備其二者以防久練厭倦時更換之用。無他意也。其中動作可不連續而行。有時或酌行其一種或二種亦可。