

# 新少年文庫

第一集

## 我教你運動

王學政 著

王平陵 主編

汪子美 繪圖



文風書局股份有限公司印行

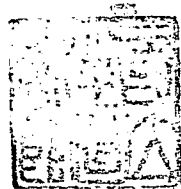
# 序

蕭同茲

抗戰以來，我國出版界因受印刷條件的限制，對於編印兒童讀物的工作，是比較的落後了，新時代的兒童，當此動亂時期，不僅時刻在經歷着戰爭的恐怖，同時亦已感受到精神食糧的飢荒。

文風書局為適應這種時代的要求，特以高小及初中學生為對象，印行「新少年文庫」；全書共分四集，每集十種。其編印之主旨，在啟發兒童智慧，助長學習精神，灌輸科學知識，培養文學興趣；從個人身心的鍛

序



鍊，以至民族精神的宣揚，均望於幼小者的心靈上使其萌芽。

同時編輯的方針，不僅要使一般兒童得有良好的課外讀物，同時也希望兒童的父母與教師能從這些著作中，對於他們的教育方法，有所參考。

為本文庫執筆的諸先生，全係我國當代優秀作家，他們所以願意犧牲寶貴的時間，從事此種工作，亦足證在這工作中，是具有偉大的時代的意義。

民國三十二年十月

目錄

一、我們每日需要多少運動？……………二  
二、我們應當在什麼地方運動？……………三  
三、在運動時我們要注意的事……………三  
四、運動和衛生……………五  
五、遊戲的方法……………一〇  
六、機巧運動……………二四  
七、田徑運動……………三六

渝2546



MG  
G625.5  
3



3 1762 1074 2

## 例言

這本小冊子雖然是專爲兒童而寫的；但是在體育落後的我國，要積極改進兒童體育，除了體育教員外，學校其他教員和家長們也負有重大責任。祇是讓兒童們自己去實行，而教員和家長們不給他們相當的指導和鼓勵，必不能得到多大的收穫，甚至很容易發生許多弊害。我國一般家長對體育多認識不深，不但不肯鼓勵兒女們去做各種體育遊戲或活動，反以爲這都是浪費光陰，毫無意義的嬉戲，於是往往制止兒童們參加這種活動。

其實體育的意義是很重要的。牠不僅能使身體強健，促進生長，還有益於德、智、羣、美四育。體育實在是一種最好的教育兒童的方法，歐美

人種體格強健，科學發達，得力於體育之處實在不小。他們自小就受良好的體育訓練。歐美兒童大多數都是壯健和天真活潑的。

體育之改進，其治本之法，在積極推進兒童體育。而且兒童是一國未來的主人翁，體育訓練對於他們實在比任何人都重要。我國過去對於兒童體育之推行，多不能適合兒童的需要和興趣，結果不免徒勞無功，流弊百出。茲將對兒童體育應有的基本認識，分條列舉如下；兒童自己或不能明瞭，但是為家長和體育教員者可以常向他們解釋，並根據這些原則，從旁指導，這樣我國兒童體育才有改進的希望。

#### I 關於生理方面的

1. 兒童們在七歲至十歲的時期中，體高之增長甚速；但是心臟發達遲

緩，身體仍保持嬰孩的性質。又在這時期中，對於身體活動的慾望也增加；所以應予以嚴密的指導，凡劇烈的活動或比賽，以及能使心臟受重大影響的運動，都應避免。用鑼槌擊鼓，或受團體督促的競賽，也是不適宜的；但是簡單的團體遊戲却很有益。在這個期間之中，死亡率很低；但是到了八歲的時期各種不健康的情形又突然增加。兒童在這個時期特別需要戶外生活和營養，所以體育活動也應多在戶外舉行。但是在戶外的時間也要有限制，不可過多，否則對於正常的發達也是不利的。

2. 十歲至十五歲兒童，其死亡率最低，體育、體重增加最多。

#### 宜關於心理方面的

1. 喜作跑、跳、擲、爬等天然的活動是兒童的天性。隨口令而做的體



操，多不能使他們感覺興趣，於是也就不能有多大的效用。

2. 幼兒前期（卽一至六歲）的心理——兒童在這個時期好模仿和表演；喜作滾、踢、跑、跳、堆接木、掘沙坑、和鞦韆、軒輊、滑橋等活動。他們愛做這種活動差不多完全是受天性之驅使，並不在希望得到效果。

3. 兒童期（卽六至十二歲）的心理——此時期對於跑、跳、撞、擲、攀、游泳等大肌肉或運用全身機巧的活動最感興趣，但須平和而有變化。又因自信力甚強之故，對於模仿活動，至感乏味。

4. 青年前期（十二至十五歲）的心理——自此時期起，男女的特性開始產生顯著的區別；情調、興趣、思想、行爲等都有突然的轉變，雖然在這個時期，好羣的精神逐漸增加，好作團體遊戲；但是以個人爲中心的傾

性仍很強，故其主要的興趣，仍在田徑運動和以個人為單位的活動。自我犧牲的精神和崇拜英雄的觀念也逐漸發達；對於童子軍，營火等活動也很感覺興趣。

### Ⅲ 兒童各時期活動的目的

兒童的機巧是逐漸發達的。學習複雜困難的活動，必須循序漸進，不可混亂躐等；譬如在一種技能還沒有學會之前，即欲增加這種活動的速率，實在是錯誤的，下列就是兒童各時期活動的目的：

- (1) 六歲至十一歲——活動時期
- (2) 十歲至十二歲——技能時期
- (3) 十二歲至十六歲——團體遊戲時期

我教你運動 例言

(4) 十六歲以上——速度時期

(5) 五兒童各時期所好的活動

關於兒童各時期所好的活動，上文已約略提過，現在再把他詳細分析如下，但是有幾種活動，在各時期是繼續的，並不能完全分開。

(1) 一至五歲

(一) 單純的四肢活動

(二) 單純的機巧活動

(三) 戲劇活動

(四) 唱歌遊戲

(2) 六至九歲

(一) 機巧的活動

(二) 戲劇活動

(三) 漁獵活動

(3) 十至十三歲

(一) 機巧的活動

(二) 漁獵活動

(三) 舞蹈

(四) 競爭遊戲

(五) 追逐遊戲

(4) 十三至十七歲

我教你運動：例言

我教你運動 例首

八

- (一) 競爭遊戲
- (二) 韻律活動
- (三) 田徑運動
- (四) 漁獵活動
- (五) 水上活動

Y 活動時間

小學兒童每日活動的時間，需四五小時，並包括下列四個時間：

- (1) 上課之前
- (2) 課間
- (3) 午間

(4) 課後和校外的時間

最後本書所述皆為小學兒童自己看得懂並且能按照實行的活動和體育常識，所以都是最簡單，或最基本的。為父母和教員者，應根據他們進步的情形，促使和指導他們去做各種更進步的活動。

小朋友們！你們是我大中華的未來主人翁。中華民族的前途要靠你們的努力！要完成抗戰建國的大業，每一個中國國民——尤其是你們——都要有強健的體格。有了強健的體格，才能刻苦耐勞，才能不屈不撓，堅持到底，完成偉大的事業。外國人會稱我們爲東亞病夫，這是一個奇恥大辱，要雪這個恥辱，祇有靠你們——中國的未來主人翁——去努力鍛鍊體格。運動不但能強健體格，加強體力，使身體活潑靈敏，還能增進智慧，訓練道德，羣育心、勇敢、犧牲的精神，並使精神振作和愉快。總之，要加強國防，振興中華，首先人人都要去鍛鍊體育運動。

但是體育運動不可胡亂的去做，否則不但沒有益處，反而有害。所以我們從事體育訓練，對於適當的方法，首先要有充分的認識。下面就是我們

們對運動應有的常識。我們先把牠仔細的說一遍，然後開始去做下面所介紹的各種遊戲和運動。

### 一 我們每日需要多少運動？

我們每日都要有充分的運動，才能使身體強健，精神振作和愉快。但是我們每日究竟需要多少運動才算充分呢？這是要看年齡而定的。在學校中，每日一，二小時的運動，實在是不夠的。在上課之前，課間，午間，課後和校外的時間都要用來做各種遊戲活動。在七八歲的時候，每日約需要五小時的運動；在九、十歲的時候，所需要的運動最多，每日總共要有六小時的活動。過了這個時期之後，就漸漸減少，到了十六歲時，每日既



要運動三小時已夠。

## 二 我們應當在什麼地方運動？

除了在雨天和濃霧的時候，各種遊戲活動都要在戶外舉行。在戶內做運動的時候，應把窗戶開放，使空氣流通。多晒日光和多吸收新鮮空氣，對於健康有很大的裨益，但是夏日陽光炎熱，晒日光時，應戴帽子，並用手帕把後頸遮蓋，在中午的時候，也不要多晒日光。在溫和的陽光之下，如果不覺寒冷，最好儘量脫去衣服，使日光能直接晒到皮膚上。

## 三 在運動時我們要注意的事

我教你運動

運動不但有益於心身，還能影響我們的品性、修養、道德和羣育，所以在運動的時候，我們要注意下列各項：

1. 要互相合作，互相扶助，大家團結和組織起來；由教員父兄或由我們自己推舉一個領袖來領導。對領袖必須服從。對能力較弱的同伴要愛護，並且還要去鼓勵他們。

2. 在競爭的活動中，不要用欺騙的行為來取勝。用卑鄙的手段取得勝利實在是可恥的；而光榮的失敗却值得受人欽佩。

3. 勝勿驕，敗勿餒。在勝利的時候，不要驕傲，自以為滿足。在失敗的時候，不要氣餒，必須再接再勵，奮鬥到底。

4. 在運動的時候，我們要守秩序。聽警的時候，不要爭先恐後，對於

繼續維持獨立辦事，不要遲疑。

#### 四 運動和衛生

我們想得到運動的益處，必須注重衛生，否則不但無益，反而有害。現在先把衛生方面應當注意的各項列舉如下：

##### 1. 衛生信條

- (1) 每星期至少沐浴一次。
- (2) 每日至少刷牙一次。
- (3) 每日至少喝開水四杯。
- (4) 要有充分的睡眠，睡時要開窗。

我教你運動

## 我教你運動

(5) 每日要做充分的戶外遊戲。

(6) 每晨大便一次。

(7) 每日要吃青菜。

## 2. 飲食習慣

(1) 養成食糙米的習慣。

(2) 少吃糖果雜食。

(3) 每日三餐，食有定時。

(4) 不要和他人交換食物。

(5) 食時要細嚼，不要囫圇吞棗。

(6) 不要用湯水拌飯或把食物沖嚥。

- (7) 餐在邊上鋪食椅不要攪亂。
- (8) 食時不要過於匆忙；每一啖不要過多。
- (9) 常吃適量的粗糙食物，如菜蔬等。
- (10) 晚餐少吃不易消化的食物。
- (11) 少食煎炒餸食物。
- (12) 早餐前飲開水一杯。
- (13) 每餐前後多喝開水。
- (14) 食時要端坐，精神要愉快；並須注意禮貌。
- (15) 食前先洗手。
- (16) 發怒或着急時暫勿進食。

(17) 必須用自己的食具；食具用後須加洗滌。

(18) 勿使食物爲塵埃所染，蠅鼠所食。

(19) 不要吃不新鮮和污濁的食物。

### 3. 運動

(1) 患病或疲乏時不要勉強運動。

(2) 不要運動過度；感覺疲乏便須休息。

(3) 運動要有規律和組織。

(4) 運動時須小心使用運動器具，和保持秩序，以防發生意

外。

(5) 運動時身體發熱，可逐漸減少衣服；運動後，須立刻加衣，

以防感冒。

(6) 運動後應洗澡，或用毛巾將汗揩乾，換穿清潔乾爽的衣服。

#### 4. 新鮮空氣與日光

(1) 身體皮膚須常晒日光，但不可晒得太久，以致中暑與灼傷。

(2) 儘量使日光照入室內。

(3) 室內空氣要流通。

(4) 不要到擁擠或空氣污濁的地方。

(5) 儘量作戶外遊戲生活。

我教你運動

### 5. 睡眠與休息

- (1) 睡眠要有定時；早眠早起，早上醒後須立刻起床。
- (2) 枕頭不要過高。
- (3) 被蓋要輕暖，但不可過多。
- (4) 睡前不要做能使精神興奮之事。
- (5) 每星期要更換被單及枕頭套。
- (6) 日間要有充分的休息時間。

## 五 遊戲的方法

- (一) 手角力





圖 1

預備姿勢——兩人相對而立，各以右腳在前，並以右腳外側互相抵住；右手互握，左臂向後伸出如圖 1。

競賽方法——用右手把對方的手向各方向推拉，使他傾跌，或足部移動。身體先傾跌，或足部先移動的人為失敗。在拉或推的時候，我們可以取巧

，譬如，先向前推，突然的改向後拉；或當對方用力拖拉時，趁勢把他向左或向右推去。我們可以採三賽二勝，或五賽三勝制。左右手最好是同樣舉行。如用左手，則改為左腳在前，右腳在後。

(二) 雙掌推人

我教你運動

預備姿勢——兩人相對而立，兩腳左右分開；兩人距離約一步；兩臂向前伸出，肘部微屈，各以兩掌相向。

競賽方法——各用掌推對方的手掌，使他傾跌，或足部移動。除了可乘對方不備的時候，來推他的手掌之外，還可以在對方推擊的時候，急速把手掌收回，使對方撲空而傾跌。注意：祇可以推對方的手掌，不可用手拉；也不可以觸及對方身體其他部分。

### (三) 鬥雞

預備姿勢——在地上劃一個直徑約為五、六呎的圓圈，兩人蹲在圈的中央，兩手各從腿後繞過足脛，而握住足踝。

競賽方法——開始遊戲時，兩人各用肩部互相衝撞。其能把對方撞

倒，使其臂部觸地或兩手放鬆，或把持撞擊圈外者為勝。

(四) 騎馬摔角

預備姿勢——兩人為一組，其二組，甲將乙負在背上。

競賽方法——兩組互相摔角，可用手推拉，或用腳夾鉤絆；一組中有一人身體觸地，即為失敗。

(五) 背角力

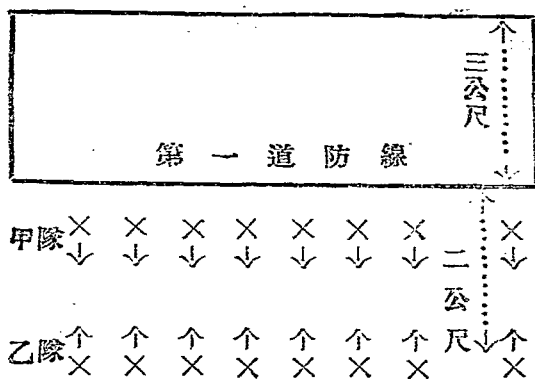


圖 2

預備姿勢——兩人以背相對而立，各以兩臂在肘部之處互相鉤住，背部互貼；兩腳平放，如圖 2。

競賽方法——兩人各使身體前彎，把對手壓起，使其兩足離地。

## 第二道防線



我教你運動

圖 3

場所——在運動場或體育室兩端各劃一橫線，稱為「端線」兩邊再各劃一垂直線，稱為「防線」；第一道防線與第二道防線之間距離約三公尺。兩端線的距離，則可視人數的多寡而定。

預備——全體分為甲、乙兩隊；甲隊先排列於第一道防線之上，乙隊排列於距離第一道防線約二公

### (六) 衝防線

尺之長，如圖3。

競賽方法——發令時，乙隊全體隊員向前跑，設法衝過甲隊防線；甲隊隊員則竭力抵抗，分頭阻止乙隊隊員通過，可將對方抱住或拉住，但各種能使對方受傷害的行為都禁止應用。乙隊隊員不可走出端線之外，必須在兩端線之內進攻。每次攻守以五分鐘為限；時間到後，兩隊互相攻守位置。如能衝過第一道防線而達到第二道防線，即獲得一分。

### (七) 扭棍比賽

設備——長約一公尺的短棍一枝。

預備姿勢——甲、乙兩人互握短棍；右手反握（手背向上），左手正握（手背向下）；兩臂向前直伸，使棍子與地面垂直（即一端向上，一端



圖 4

向下)，如圖4。

競賽方法——先由甲為扭棍者，把棍子向側扭下，使棍子的上端觸及地面；乙則用力抵抗，

使棍子不致為甲所扭轉。兩人輪流交換比賽。在競爭時兩臂不可彎屈，兩腳不可移動，身體要保持直伸的姿勢。

(八) 地上摔角

場所——在草地或墊子上。



圖 5

預備姿勢——甲伏在地上，如圖5，乙蹲或跪在甲身

旁。競賽方法——乙設法使甲身體翻轉，把他的兩肩和背

部平壓在地上約一秒鐘，甲則用力抗拒，盡力保持原有的位置。除各種能使對方感覺痛楚或受傷害的動作外，可手足並用，復有一定的限制。每次攻守以三或五分鐘爲限；時間到後，兩人互換攻守位置。

### (九) 推頭比賽

場所——在地上劃平行綫二條，其間距離約七公尺，作爲界線。

預備姿勢——兩人面相對，站在兩綫中央，各以左足在前，右手按在對方的額上；左手則橫置於腰後。

競賽方法——發令後，兩人各用右手推對方前額，同時頭部用力抵抗，身體可前傾；但除了右手和額部以外，身體其他部分均不可觸及對方。以能把對方推出界線以外者爲勝。

(十) 推足比賽

預備姿勢——兩人相對坐在地上，兩腿彎屈，足跟著地，各以兩足的臆部互相抵住；兩臂後伸，用手支撐地面。

競賽方法——發令後，兩人用力使兩腳向前推撐，近對方的兩腳後退；以能直伸兩腿者為勝。

(十一) 齒拔巾比賽

預備姿勢——兩人兩相對，跪在牆上，相距約三十公分；上身挺直；兩手交叉於臆後。備整潔的手巾一條，兩人各用齒咬住手巾的一角。

競賽方法——發令後，兩人各用方向後拉曳，使對方向前傾跌。

(十二) 坐地拉繩



預備姿勢——兩人相對坐在地上，兩膝向上彎屈，足尖相抵；兩手互握一根棍子，兩臂直伸。

競賽方法——發令後，兩人各用力拉棍，把對方身體拉起，使其臀部離開地面。競賽進行中，不得故意突然放手，致使對方身體向後傾跌，否則亦作失敗論。

### (十三) 跪地推人

預備姿勢——兩人相對，坐在墊子上，兩手交叉，置於背後。

競賽方法——兩人互相推撞，兩膝可任意移動；凡於兩分鐘內將對方撞倒者為勝。時間到後，稍為休息，再繼續比賽。

### (十四) 獨腳餉人

我教你運動

預備姿勢——兩人各以單足站立，兩臂交叉於胸前。

競賽方法——兩人各以另一腳向絆對方，使其身體失去平衡而傾跌，或兩脚着地；站立的一足可以隨意跳動。除用空餘絆的一腳外，身體其他部分不可觸及對方，用腳猛踢對方也是規規的。

(十五) 赤手拔河

預備姿勢——在地上劃平行線二條，相距約五公尺，作為界線；兩人相對，站在兩線的中央，各以兩手互握。

競賽方法——賽人後，兩人各以手向後拉曳，以能將對手拖過本方界線者為勝。

(十六) 獨腳赤手拔河

同赤手拔河，惟僅以單腳站立；比賽時，兩足着地，也作失敗論。

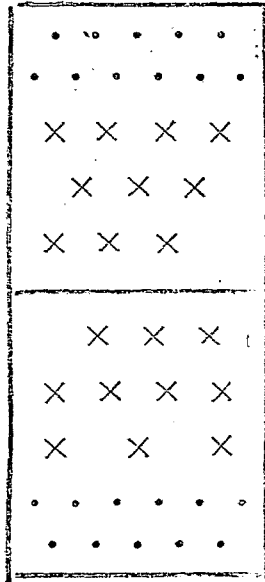
### (十七) 毘攻

設備——籃球或排球一只，棍棒或短棍二十至三十枝。

場地佈置——把全場分為面積相等的兩部，並在場中央劃一橫線。各部後方豎立棍棒一排或兩排。

人數——十人以上。

競賽方法——全體分為兩隊，散立於本部棍棒之前，但不可越過中線如圖6。比賽時，一方面投球使倒對方的棍棒，一方面要保護本方的棍棒，使勿為對方投球所擊倒。如人數多，可用數球同時投擊，則更為有趣。凡擊倒對方一棒，即得一分。棍棒被擊倒後，應立刻將其再行豎立，然



×——隊員  
 ·——根線

圖 6

後繼續舉行。  
 競賽時間以十  
 至二十分鐘為  
 限。

(十八) 過關

人數——二十至四十人。

預備——全體分為兩隊，各隊成單行縱隊；各人兩腳盡量分開站着。

競賽方法——發令後，各隊最後一人，在本隊各人跨下向前爬行，直

達前方，而立於排頭之前；末端第二人此時即照前法向前爬行。如此繼續

爬行，至各人完全穿完爲止。以首先穿完的一隊爲勝。注意各隊最後的一人須待前一人完全穿過後，方可開始爬行。

(十九) 毒物

人數——十人以上。

預備——在地上劃一圓圈，並在其中心豎立棍棒一根，作爲毒物；全體站入圈內。

遊戲方法——各用力推擠他人，使其身體觸及毒物。凡觸及毒物者即須出局；這樣繼續進行，以能保留至最後的一人爲勝。

(二十) 驅逐戰

人數——十人以上。

我教你運動

場地——在地上劃一圓圈。

競賽方法——全體分爲兩隊，均站入圈內。發令後，各隊隊員設法將對方隊員拖出圈外，凡被拖出者，不得再進入圈內。以能把對方全數拖出圈外的一隊爲勝。

## 六 機巧運動

### (一) 前滾翻

預備姿勢——身體蹲下，脚跟提起，兩臂向前平伸；上身挺直，兩目向前直望，如圖7甲。



圖7甲

動作方法——身體前傾，背拱起；兩手放在身前

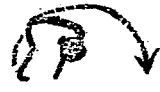


圖 7 乙



圖 8



圖 9

地上，並須靠近足部，頭頸彎下；然後身體向前滾去，如圖 7 乙，繼而恢復預備姿勢。

(二) 後滾翻

這個運動適與前滾翻相反，方法請看圖 8。當身體向後滾翻時，兩手要放在頭部兩旁的地面上，用力推撐。

(二) 驢馬踢人

預備姿勢——立正

動作方法——身體急速前彎，兩手撐地，兩腳隨着向後踢起，如圖 9。兩腳落地後，兩手推地，使身

體同至直立的姿勢。這樣連續反復的做多次。

(四) 象步

預備姿勢——身體前彎，兩腿挺直，兩臂下垂。

動作方法——左足向前跨一小步，同時使左手掌與身前地面相觸一次；然後再以右足，右手同樣舉行。這樣連續反復的前行，好像象行步一樣。

(五) 鴨步

預備姿勢——身體蹲下，膝深屈；兩手接在兩膝上，或使兩掌在背後合攏，手指向後伸，好像鴨尾一般。

動作方法——兩腳交替前行，身體要蹲着。



(六) 兔躍

預備姿勢——身體蹲下，膝深屈；兩手撐在身前地上。

動作方法——兩手向前撲地，兩腳同時向前彈躍至兩手之間；如此繼續前進，如兔躍狀。

(七) 熊舞

預備姿勢——左腿蹲下，右腿向前直伸；兩臂向側平



舉，圖如10。

動作方法——右腳縮回，左腿同時向前直伸，如此連續更換兩腳；動作要輕快而有節拍。每次兩腳交接時，身體可略向上發動，但不要起立。

我教你運動

(八) 蟹行

預備姿勢——身體仰撐，如圖11。

動作方法——四肢向前走步，如蟹行狀。



圖 11

(九) 狗跑

預備姿勢——伏在地上，兩膝微屈。

動作方法——以四肢急速爬行，如狗跑一般。

(十) 空中轉體

預備姿勢——立正

動作方法——兩腳跳起，身體懸空，同時向左或右轉體一週。轉體時可擺動兩臂，以增加旋轉的力暈。

(十一) 頭三倒立

甲 身體蹲下，兩手放在身前地上，兩手距離約與肩闊

相等；再把頭頂近額的部分，

靠在兩手前的地面上；使頭和

兩手三點，成一等腰三角形，

如圖12甲。然後使身體倒豎，

如圖12乙。最初兩腿可縮起，不用挺直；練習純熟後，才試把兩腿向上挺直。

(十二) 手倒立

預備姿勢——兩手放在離牆邊約一呎半的地

我教你運動



圖12乙

圖12甲

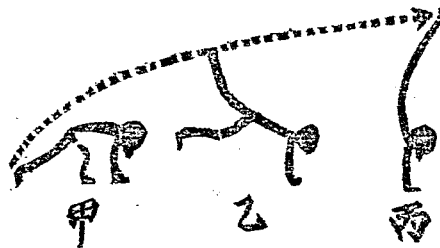


圖13

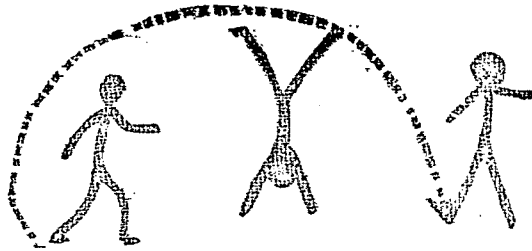


圖 14

同上，面向牆，身體蹲伏，如圖13甲。  
 動作方法——兩脚向上踢起，使身體倒立，兩眼垂在牆上，如同13乙、丙。注意兩臂要直伸，背略拱，兩腳並攏。

(十三) 輪形側翻

預備姿勢——直立，左臂側舉，手掌向下；手指分開；右臂高舉過頭。

動作方法——身體向左側傾斜，右腳從右面向空中踢起，左手先支地；繼而使右手右腳以及左腳先後着地，在左右平面作一迴旋，回到站立

的姿勢，如圖14。

(十四) 跳棒

預備姿勢——直立，兩手握住短棒的兩端，將其平放在身前。

動作方法——兩手引棒向下，兩腳向前跳過短棒，隨即由後跳回；連續反復數次。

(十五) 膝上倒立

預備姿勢——甲乙兩人對面站立。

動作方法——甲兩足左右開立，屈膝半蹲，作騎馬式；乙把兩手撐在



甲的膝蓋上，兩腳向後上方踢起，至倒 的姿勢；甲用兩手握住乙的腰部，以保 其身體的平衡

。見圖15。

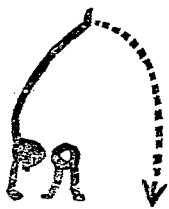


圖 16

(十六) 背上滾翻

預備姿勢——甲伏在地

上，如圖15。

動作方法——乙跑至甲的身旁，以兩手向下支地，在甲背上向前滾翻，如圖中點線所示。甲乙兩人可互換位置來練習。

(十六) 空心筋斗

這個動作和背上滾翻相同，但是沒有伏地者的支持，即單獨翻成空心筋斗，如圖17。

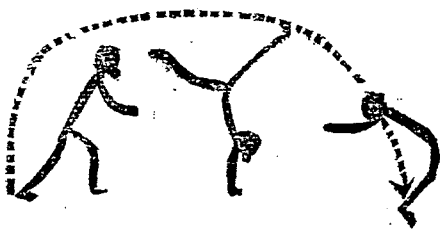


圖 17

(十七) 倒立前滑

預備姿勢——甲在前，乙在後，兩人面向同一方向站着，距離約三尺。



動作方法——乙兩手放在地上，接近甲的腳跟18，使身體倒立，把兩腳架在甲的肩上。甲握住乙的圖腳腕，如圖18；然後甲身體向前彎下，把乙負起；乙則趁勢向下滑去，使兩腳着地，恢復站立的姿勢。

(十八) 靠背起立

預備姿勢——兩人均坐在地上，背相靠，兩臂互鉤，如圖18。鉤

與致你運動

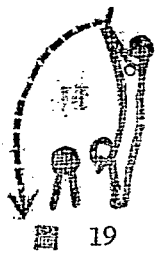
動作方法——二人背背坐，各用兩手撐地，至起立的部位。

(十九) 坐平衡

預備姿勢——甲仰臥，兩腳向上高舉。

方法——乙坐在甲的腳底上，並把兩腿比前伸停；乙頭略向後傾，兩手叉腰，保持身體平衡片刻。

(二十) 人體平衡板



預備姿勢——甲、乙、丙三人，甲仰臥，乙側立在其身前（腹部向甲的腳底），丙俯立於甲的腳背上，將其緊接。

動作方法——甲向後傾，使其在丙的背上翻



過，兩腳落地而直立；此時甲則變爲倒立；然後乙再向後傾去，翻過丙的背部，回到預備姿勢。

(二十一) 馬失前蹄



甲 預備姿勢——甲、乙、丙三人，甲爲馬頭，乙爲馬身，丙爲騎手，如圖20甲。

動作方法——騎馬前行，馬頭先向前迅速滾翻數次，騎手同時自馬身上躍下，緊隨馬頭向前滾翻；最後爲馬身的一人也隨着向前滾翻，如圖20乙。



圖 20 乙

## 七 田徑運動

### 工、跑的運動

#### (一) 狗賽跑

方法同機巧運動(九)；全體列成一行，發令後，以四肢向前疾行。如人數過多，可分成數組，舉行預賽和複賽；然後再舉行決賽。

#### (二) 蟹行賽跑

方法同機巧運動(八)；全體舉行競賽，看那一個跑得最快。

#### (三) 鴨步賽跑

方法同機巧運動(五)；舉行競賽。身體須保持全蹲的姿勢，不可起

立，否則取消資格。

### (四) 青蛙賽跑

預備——各體列成一行，各人把兩腿分開，身體蹲下；並向前俯仰，兩手放在身前地上，兩臂直伸。

競賽方法——發令後，兩臂稍為彎屈，身體再略向前衝去，頭仰起，兩目注視前方；雙腳縮起，向前跳進一步；然後兩臂向前移去，兩手再支地；如此繼續跳躍前進，如青蛙跳躍一般；看誰先到達終點，即為勝利。

### (五) 麻雀競走

預備姿勢——各人身體蹲下，左腿向前直伸，兩臂向側平伸。

競賽方法——發令後，左腳向前跳進一步；着地後，左腿向前直伸，

右腿同時縮，右足着地；然後右足再向前跳進一步；兩腿再交換位置。如此繼續跳躍前進，如麻雀跳躍狀。

(六) 雙足跳躍競走

預備姿勢——各人雙足並立，上體前傾；身體略為下蹲。

競賽方法——發令後，兩足並攏，連續向前跳躍；兩臂可自由擺動以助勢。

(七) 單足跳躍競走

預備姿勢——以單足站立，上體前傾，身體略為下蹲。

競賽方法——發令後，各以單足跳躍前進。

(八) 握踝競走

預備姿勢——身體蹲下；兩臂往兩腿之間下伸，以兩手握住足踝。  
競賽方法——兩腳先後前行，身體不可起立，兩手也要緊緊執足踝，不可脫手。

(九) 握踝跳躍競走

方法與握踝競走相同，但改以兩足同時向前跳進。

(十) 三足競走

預備姿勢——每二人為一組，並肩交臂，用手帕或布帶把在裏面兩腿綁在一起。

競賽方法——發令後，各組儘速前進；注意步伐要一致，才能跑得快。

(十一) 馬鈴薯賽跑

場地設備——在場地上劃一起跑線，線上放着籃子（每人須有一隻籃子）作爲盛馬鈴薯之用。籃口週圍不得超過一公尺。馬鈴薯可用小石塊代替，每人需八塊。第一塊放在距離起跑線約二公尺半之處，其餘每隔二公尺安置一個。

競賽方法——各人站在自己的籃子右邊；發令後，即跑向前，拾起第一塊石子，跑回起點，把石塊放入籃中；再向前跑，拾起第二塊石子，復跑回放入籃中。如此繼續往返，以最先拾完石子放入籃內者爲勝。每次祇可拾一塊石子。

(十二) 馬鈴薯替換賽跑

場地設備——圓（十一），但是馬鈴薯的數目和安置的距離可以酌量增減，最少六個，最多十個；距離一至二公尺不等。在各安放馬鈴薯的地點上作一白粉點為標記。籃子可用以白粉劃成的圓圈來代替；馬鈴薯即放在圈內。

競賽方法——全體分為數隊，每隊人數要相等；各隊排成一縱隊，站在起跑線之後。發令後各隊第一人即前跑，把馬鈴薯拾起，一一放入籃中或圈內，與馬鈴薯賽跑相同；此時各隊第二人應向前至起跑線上，預備起跑。第一人把全數馬鈴薯拾完，跑回起點時，用手拍第二人，自己即退出線外。第三人立刻前跑，將馬鈴薯一一放回原處。放完後，由第三人再拾回；第四人放回原處。如此繼續進行，以最後的一人最先到達終點的一隊

爲勝。每次只可拾一隻馬鈴薯。

## Ⅱ、跳的運動

### (一) 立定跳高

場地設備——沙坑或墊子(草地亦可)，跳高架和竹竿。

方法——站在竹竿旁邊，正面向竹竿。第一步動作，就是把兩臂前後擺起，同時使身體略爲蹲下，並把腳跟提起；第二步動作，即把兩臂向前擺起，身體隨着挺直，上身略向後傾。然後再做第一步動作，預備起跳；跳起時，兩臂和身體的動作和第二步相同，即兩臂向前擺起，同時伸體，越過竹竿。

### (二) 立定單足跳高



這個運動和運動（一）立定跳高相同，但改以單腳來跳。

（三）立定跳遠

同立定跳高，但改爲儘量向前跳去，看那個跳得最遠。

（四）立定單腳跳遠

同立定跳遠，但改以單腳來跳。

（五）急行跳高

場地設備——同立定跳高

方法——各人離開跳高架相當的距離，向前急行，至走近竹竿時，向

前跳過橫竿。

（六）急行跳遠

我教你運動

場地——沙坑，墊子或草地。在場的一端劃一起跑線，相隔十餘步處再劃一起跳線。

方法——各人按次由起跑線跑至起跳線，一會兒要緩慢，然後逐漸加速。達到起跳線處，兩腳離地，向前遠跳。

(七) 握踝立法跳遠

場地——同急行跳遠，但不劃線。

方法——兩腳開立，身體完全蹲下，兩腿屈起，上身略向前傾，兩目注視前方；兩手自兩腿之間向後纏至兩方，兩手相握。起跳時，兩足尖同時蹬地，向前遠跳，落地時兩手放鬆，隨着落地。

(八) 立定三次跳遠

同立定跳遠，必須連續向前跳三次，不得停頓。落地時兩腳要並齊，除末之着地時外，不可隨意移動。

### Ⅲ、擲的運動

#### (一) 推鉛球

設備——用小石塊，或木質小球代替鉛球。

方法——(甲)用右手把球託在掌前與掌平之前，五指略為分開；右膝側平屈，使球靠近右肩；左臂自左側平伸。

(乙)上體向右傾，右腿微屈；左臂向上斜舉，與右腿臂成一

直線，並約與地面成九十度角；此時左腳自左前踏出半步，左足尖點地；身體重心移落在右腿之上。

### 我教你運動

(丙) 上身向左轉體，並向前傾，右手趁勢從耳旁將球推出，右足也隨着向前跳去。

如用左手各種動作的方向適相反。

(二) 壘球擲遠

設備——壘球或大小石塊。

方法——(甲) 右手握球，左脚向前跨出一步，右臂同時向前下方繞圈。

(乙) 右腳向前騰一步，(單足跳)，右臂同時向後擺至預備擲球的部位。

(丙) 左腳向左跨一步。

(丁)身體向左扭轉，並向前傾，右手趁勢將球向前擲出，右腳隨着向前踏出。

(三)壘球擲準

用小石塊代替壘球，選定一樣東西作爲靶子，瞄準投擲；擲的方法和擲遠相同。

中華民國三十三年十月初版

我教你運動

每册定價國幣十三元

(外埠酌加郵費)

新少年文庫  
第一集

版權所  
翻印必究

著者：	王學政
主編者：	王平陵
繪圖者：	汪子美
發行人：	鄒傑夫
印刷及 發行者：	文風書局

重慶中一路二〇〇號

1211(8)

重慶市圖書雜誌審查處審查證安圖字第八九九號

101071



BC  
25.5

\$ 13.00