

書叢育教新界世

小學教育體學

編者 屠鎮川

世界書局印行

中華民國二十二年六月出版

小學體育教學法 (全一冊)

(每冊定價銀八角五分)

(外埠酌加郵費匯費)

不 准 翻 印

編 著 者	屠 上 海 大 鎮 知 連 書 局	發 行 人	沈 上 海 大 知 連 書 局	出 版 者	世 上 海 大 知 連 書 局	印 刷 者	世 界 大 知 連 書 局
-------------	---	-------------	--------------------------------------	-------------	--------------------------------------	-------------	---------------------------------

發 行 所 上 海 各 省 世 界 書 局

序

近年以來，提倡體育的聲浪，甚囂塵上，我們只看見全國各大中學，有體育消息的記載和發表；至於小學方面卻幾乎被人漠視而遺忘了，這是著者覺得很奇怪的一件事。

小學教育爲立國之本，這句話誰都承認的。日俄一役，黃海戰勝，日本君臣卻歸功於小學；從這個例子看來，小學的體育訓練，是含有多少的重大性！但是從近年提倡體育以來，關於小學體育教學專書，卻至今未見有出版者，豈小學體育教學之不值研究耶？這著者又覺得很奇怪的一件事。

著者根據這懷疑的兩點，懷着拋磚引玉的希望，編成是書。自知所述，尙屬草創乖謬之處，諒所不免；希望以批評的眼光閱讀之可也。

本書凡十六章。關於教授上的各種理論和操法，及運動上各種例範，亦均收羅

在內，請閱者一覽目錄即知。

本書之作，所以備師範生及小學體育教師的參考。

民國二十一年七月

屠鎮川

兒童恩物

兒童文藝叢書

廿二冊一元八角半

文字結構，都能適合兒童程度，引起兒童趣味，增進兒童的文藝智識，確是最優良的兒童讀物。

春風 田家的快樂 誇口的蜜蜂 將死的狼 小哥哥 花朵 泥菩薩 編木 狐狸的判詞 蚊蟲的來歷 喻喻先生

怪戒指 灰色狼 大力士 慢牛 怕運和惡運 打獅子的獵人 銅器盒 兩兄弟 兔子湯 誰是好朋友

兒童智識叢書

卅冊二元七角

根據兒童心理，選取通俗的百科材料，用明白的趣味的文字，分別編輯。詢是灌輸兒童智識的寶庫。

小文通 小辯士 小史記 小遊記 (中國之部) 小遊記 (外國之部) 小博物 小計算

小醫生 小樂工 小力士 小畫家 小畫師 小農人 小工人

世界書局

目次

第一章	教授小學體育之目的	一
第二章	體育教師的人格	五
第三章	兒童各時期身心發展之程序與前後期小學所應施的體育 訓練	一三
第四章	組織和管理	一九
第五章	教材總論	二九
第六章	柔軟操之基本動作	三五
第七章	柔軟操教材示例	四九
第八章	仿倣操	五七
第九章	舞蹈	八七

第十章	隊形變換及步法	九九
第十一章	游戲總論	一二五
第十二章	田徑賽總論	一四九
第十三章	球類總論	一六五
第十四章	口令	一七一
第十五章	成績考查標準	一七七
第十六章	結論	一九三

第一章 教授小學體育之目的

小孩子是何等的頑皮！從張開眼睛到睡覺，總是栗栗碌碌的玩個不休。他們有時是互相的跌交打滾，有時是拿了木刀木槍大做其「白水灘」和「三本鐵公雞」；有時拿起了小皮球，再用四塊石子向兩邊地上一放，就算是一對球門，於是猜拳行令，經一番選擇運動員的手續後，就開始比賽起來了；有時他們捉到了一隻可憐的小狗，就用繩子牽着，任意的侮弄起來；有時他們也把磚頭瓦片集合起來，造一所小小的房屋，而把他心愛的動物，放入其中，作為這屋中的家主，種種的可笑而又可愛的舉動，不一而足。甚至在教室之中，也要把紙摺的帽子，套在畫着鬼臉的大拇指上，而做他的隨心所欲的戲劇；而且在他們玩的時候，無論父母師長如何的嚴厲督責，

無論嚴寒酷暑如何的天氣惡劣，無論身體疲倦得快要閉攏眼睛，只要能夠玩時，總是勉強要想盡方法去玩的。這種不怕天，不怕地，不怕爺娘來剝皮的愛玩的脾氣，我們能不說他是天性嗎？

我們深深的曉得，凡是人類的天性，都是從人類進化過程中，積了無數的經驗，無數環境的變遷，以及無數次為生存的競爭而努力所獲得的。所以天性的東西，但不能壓迫牠，並且也不應當壓迫牠；不但不應當壓迫牠，並且更應當盡力的發展牠；才是正當的道理。凡是研究過兒童學的人，都可以明瞭，從嬰孩到成人，所有各時期天性和本能的發展，多半是從遊戲中表現出來的。照這樣子看起來，教授或領導兒童，作種種有益於身心的遊戲，是很可以幫助兒童發展他們的天性和本能了。

小孩子好玩，固然是出於天性，可是在他玩耍和遊戲之中，他的智力和體力，就在不知不覺中漸漸的發展起來了；並且有許多生活上所需之習慣，也在不知不覺之間，可以養成。這原因是由於在遊戲之時，肌肉之伸縮，內臟之刺激，神經之反應，以

及生活動作之模仿，因而使身體各部之官能，達到漸次發達的程度。所以教授或領導兒童作種種正當的遊戲，又是發展身心和養成習慣的好方法。

但是，話又要說回來了。遊戲既是有這麼多的好處，那麼我們就讓兒童一天到晚去玩，不管他們身體之強弱，年齡的大小，和性別的差異，都給他們以同樣的遊戲，叫他們隨時隨地玩起來就行了嗎？這可是不成。因為兒童的體力，固然隨年齡及性別而有差異；就是他們的天性，本能和智力，又何嘗不是如此。體力不夠的人，勉強叫他們去玩，固然可以使他們身體上起極度或繼續性疲倦，因而阻礙他身體之發育；就是性情不對，或過於繁雜的遊戲，也足以戕賊他們的天性和損害他們的神經系統。所以教授體育之主旨，是要跟着兒童各時期身心發育之程序，而施以相當的活動，使各種運動或遊戲的種類及時間，都該適合於生理及心理的原則才對。

從道德方面看起來，有組織的遊戲和其他身體上之活動，與漫無組織之遊戲，大有區別。無組織的遊戲，很可以養成自私、自利、粗暴、卑鄙、爭鬥、不合作種種的惡習。

慣。譬如街坊兒童，鬥錢爲戲，因其目的專注於金錢之獲得及損失，於是以上所說的各種習慣，都隨時隨地在無形中表現出來了，這就是沒有組織和沒有領導，所以趨於不正當一途去了。反過來說，這種遊戲，不用金錢，不論勝負，也未嘗不可玩。凡是有組織的遊戲和其他身體上之活動，因其訓練方法中含有教育的目的，所以凡是勇敢、進取、犧牲、合作、服從及其他種種美德，都可因此養成。而這種道德的養成，正是現代社會上做人所必需的。

是：
以上幾點，都是說明小學體育的目的，現在總括起來說，教授小學體育之目的

根據生理及心理學的原則，用教育的方法以：

- (一) 發展天性，演繹本能；
 - (二) 發達官能，養成習慣；
 - (三) 培養優美高尚之道德。
- 養成健全人格之基礎。

第二章 體育教師的人格

從上一章看起來，教授小學體育的目的，既有這麼三條；而且照兒童學上說起來，每一條對於兒童，都是非常緊要的，必需的。照這樣看起來，從事於小學體育的人，其責任當然是非常的重要了。小學體育的訓練，有許多學校，雖由各級級任擔任的，但照中國的情形看起來，大多是專聘一位體育先生去擔任全校的體育訓練的。這位先生，既負着如此重大的使命，那麼他的自身，就當然要有一種很好的準備；他非得有康健的身心，相當的學識，優良的品性，和活潑的精神，才可以勝任而愉快，現在且把他分別的講一講：

一 康健的身心

教師的體格，要康強而魁碩；教師的姿勢，應當優美而自然；平居無疾病的侵擾，作業無疲勞的現象，凡是四肢百體舉止動靜之間，都該使神經中樞有正當的反應，而不失他優美平衡的態度。若是學生看到這樣一位體育先生的外表，自然就可以因羨生敬，而生其景仰之心；這一來，什麼事情就都覺得好辦了。但是，這也不是一朝一夕之功，必須他對於衛生方面富有研究，而且能够去躬行實踐；對於運動上種種訓練，有經過適當的練習。且須從前既沒有運動過瘦，現在又沒有減少運動，才能體力充實，達到這樣一個地步。

二 豐富的學識

體育教師，當備具科學上之基礎，和技能上之準備，現在分別的說明如下：

(一) 科學上的基礎 凡是技能優良的人，叫他去訓練兒童的運動，固然是很好；但是他要負起小學體育的全部擔子，卻恐怕做不到。所以做小學的體育教師，應該對於體育有關的科學，略窺門徑；一方面固然可以增進他體育上之智識，

一方面在校一切設施，也可以免去舉措乖張之弊。有關於體育上的各種科學，就大要言之，不外下列數種：

1. 解剖學 為研究人身各部狀態及其位置之科學。

2. 生理學 為研究人身各部功用之科學。

3. 審斷學及測量學 為研究人身官臟是否健康，和病理概要，并人身各部之大小長短，以求運動上選配適當之科學。

4. 急救術 為研究減少受傷者的痛苦，維持暫時的安寧，及救死亡於俄頃之間的科學。

5. 心理學 為研究兒童各時期身心發展之程序，而施以相當之訓練，與利用他人之機會，以引起其對於體育上之興趣而使之實行從事之科學。

6. 社會學與倫理學 欲知一己之職務，在社會上所佔之位置如何，與他人之關係如何，則人己之間，宜先明瞭，故須研究這兩種科學。

以上所舉，都是和體育有關的普通科學。至於體育上的主要科學，則爲體育組織法、管理法、設備和建築法、教授法等。此等科學，凡當教師者，更當精心研究，庶幾臨事應付，可以綽有餘裕。

(二) 技能上之準備 當體育教師的人，應當根據教育的方法，爲學生編制適當的教材。但是有了教材而不曉得教的方法，也是徒然的。要使教法合適，第一要有豐富的技能。所以體育教師對於柔軟操，應當要曉得整隊、變隊和步伐上進行的方法；應當習得清晰的口令；應知柔軟操上一切基本動作的正確姿勢；應知教材編制的程序。對於器械操的動作，應活潑而有變化，無呆滯之病。且能保護學生，使不致發生危險；對於遊戲操，宜善爲選擇，適合於兒童之年齡，詳述遊戲的方法，使在場學生，都能領悟，并能自作榜樣，爲學生的領導；對於運動方面，應該知道各種運動的來源、原理及最優的姿勢、運動方法及規則等等；對於各種普通運動，如籃球、足球、網球、賽跑、跳高、跳遠等，都應有相當的練習，而在其中必有一二種能

佔特長的。除以上數種外，更應有補充的技能，如跳舞，音樂，童子軍，斥堠等是。

三 優良的品性

理想的體育教師，第一應具有博愛心，待人接物，和藹可親，使學生們一望而即生敬愛之心。對於所授的課程，須拿他的學識技能，及平日所得的經驗心得，悉心教授，循循善誘。性情應忠誠爽直，能感動他人的情緒，以博他們的信仰。容儀舉止，務求端詳；服裝內外，都須整潔。遇事須勇敢而有魄力，不可因難而圖退縮。此外，更須有領袖的資格“Leadership”。因為教師是一個嚮導者，（能引導學生達其所欲達之目的）而不是一個驅迫者。（只驅策其學生而自己不動之謂）他應當循循善誘，令學者只覺他是一個良友，而不是一個嚴師。能够這樣，那不但在教授上感覺到順利，即學者亦能得到體育的真正益處。反過來說，教師以督促學者為己任，學生以畏懼教師為天職，互相以體育為苦工，彼此上課時，都疾首蹙額，有說不出的苦楚，如此則體育果有何益？學者又何取而必要從事於體育呢？

四 活潑的精神

無論何種體操或遊戲運動，其中必含有一種精神，以爲鼓舞學生的原素。這原素是什麼呢？興趣而已。運動而有興趣，則其運動卽有生氣，有價值，反之則並非遊戲或運動，那簡直是做苦工罷了。

助興最好的東西，要算是音樂了。體操的時候，假使有音樂來爲牠按拍擊奏，那一班學生的精神，都不覺爲之振作。樂品不論種類，凡是唱機、鑼、鼓、琴、笛等，都可使用。如果一樣也沒有，那教師只得利用呼唱，以振起動作的節拍，或叫全班同時呼唱，也可以提起動作時的精神。

大凡教師的呼唱口令，不必像兵式操中的狂呼蠻叫，徒增絮聒；只須清晰莊重，使全班的人，都能聽見便好。倘使竭力叫喊，則幾日後便覺聲嘶力竭，來日方長，將何以爲繼！但是聲音也不可太低，弄到大家聽錯口令。凡發令或者解釋動作時，若見班中有伸首側耳的人，那就是證明你的嗓子有提高些的必要了。

學生好比一面鏡子，教師好像是對鏡的人；凡是教師的一舉一動，都將為學生所攝印而反映。教師上課時，興高采烈，精神充足，那麼學生們必手舞足蹈，樂於從事；倘使教師的興致蕭條，精神萎靡，那麼學生也必怠惰疎忽，毫無振作。於此而欲求其有所進益，那豈不是等於水中撈月，徒勞夢想嗎？

第三章 兒童各時期身心發展之程序與前後期小學所應施的

體育訓練

在第一章裏，我們曾說起，兒童的天性、本能、智力和體力，都隨年齡之增高而漸次發展，並且隨性別之不同而有差異；本章更把他詳細的說述如左：

一 兒童各時期身心發展之程序

(一) 從初生至三歲 此期名曰嬰兒時期 “Infant Age”。本期中兒童的生長率很快，按生物學家說，人類在原人時期 “Ape Age”，即知用手，此為人類進化的第一期。本期中的兒童，無異於原人，因為嬰兒也能以手攫物，且其飲食及運動二項已隨生俱來，故亦可謂之原人時期。

(二)從四歲到六歲 此期爲幼稚園時期“Kindergarten Age”，本期爲運動手足技能的擴充時期。考人類之所以異於禽獸者，都因爲人類能逐漸進化，而動物則在進化的進程，並無多大之進步的緣故。至人類之所以能逐漸進化，那完全是靠他的可塑性期，較動物爲長久的緣故，兒童在此時期中，正可塑性漸次發達之時。此期兒童，能做自然的活動，而無一定的目的，頭顱的發達與肩闊相等，其腦神經系正在發育中，意識力很弱，未能多用思想，所以幼稚園的教育，大概是以身體活動爲中心。

(三)從七歲到九歲 此期約當我國前期小學時期，一稱爲兒童的過渡時期“Critical at a Crises, or Important Age”。本期中兒童之頭腦已長大如成人，其智力漸次發達，但身體之發長率則逐漸遲緩，動靜脈之生長率較速於心臟，身體上血液的循環，求過於供，因此心跳加速，故此時兒童常現呆滯之狀，不耐工作，并且最易得心臟病；其齒牙正當更換時期，飲食甚須留意；身體常感覺疲勞，病症易趨

於更變；動作則漸由無意識而趨於有意識，有將來觀念，故喜成功而怕失敗，有搜羅性“Collective Instinct”，故喜收集介殼及郵票等，有殘忍性“Cruel Instinct”，故好捕雀鼠等而弄殺之。又記憶力甚強，且好研詰事理，窮問師長。

(四)從十歲至十二歲 此時期約當我國後期小學時期，前數期中，男女心體之發展，都沒有顯著的差異，從此時期起，始有分別，故可謂之兒童之第一時期“The First Period of Childhood”。此期之兒童，始強而有力，腦神經業已長成，身體上的變化，漸有規律，思想也漸有系統，有肌肉并可為協和之動作“Co-operative movement”，惟腦力因長成未久，極其柔弱，思考力不甚正確，故愛設疑問；然能留心事物而注意牠們不同之點，好注意教師之動作，喜獨行其是而不告長者。此期又為合羣性之起始期，故亦能遵守團體之規則；儲蓄及佔有性極發達，喜自備用物，喜教小動物以種種動作。心肺之發長較血管為快，故循環及呼吸功能漸漸旺盛，此期為學習技能及鍛鍊身體的最有效果時期。

(五)從十三歲至十五歲 此期爲初級中學時期。本期兒童身體之發長極快，由兒童而漸入於青年時期，故爲身體之變態時期。體中血壓增高，肺臟發達，而胸部擴展，其神經能支配肌肉之動作，生殖器亦漸發育，至腦神經雖已發達，但仍缺少系統。其他情緒漸次發展，有時甚覺懶惰，而夜間則多夢，極易作不道德舉動；又團體性較前期更爲發達，喜結黨伴，好比賽游戲，知選擇運動，極喜冒險，崇拜英雄，好爲野外生活，恣究自然地理；尤好羣衆運動，富有建築性情，而對於同伴有利害相關之心，此時期容或有越規舉動，此乃由於天性及本能之衝動，做教師的人，很不該加以嚴厲的責罰。

(六)從十六歲至十八歲 此期爲高級中學時期，本期中身體之發長最快，其心臟、肺臟，則由強健而轉爲軟弱，青年於此時，多已發身，因其四肢發長，非常迅速，故動作多不整齊，而其原氣之發長，亦不能追及體長之速度；此時常發生一種隱泌，可刺激身體全部，而使之發達。此期中爲教師者當注意其有無不良的習慣。

而從事矯正之。本期中所發達之天性，爲聯合、犧牲、團體精神、爭鬥、膽略、忍耐及領袖材能等等。

二 前後期小學所應施的體育訓練

本章前一段，是汎述從兒童到成人各時期中身心發達的程序。茲更就在小學學齡時，對於兒童所應施的訓練，分前後期述之，以符合本書之主旨。

(一) 前期小學時期 此期中兒童之體格，男女相等，其體重平均爲四十五磅，體長約爲四十四吋，其發育之程度，約當成人之百分之三十四，上體和下體長度相等，其肌肉已漸發達，故可施以相當之運動，如舉頭舉臂等動作。運動時間，每日宜有二三次，每次自五分鐘至十五分鐘不等。此外則又該注意兒童的姿勢，因兒童的骨骼很是柔軟，若坐立不正，易成畸形之病，故桌椅等宜適合其腿長及體高之度，至運動方面，則當注意發達其重要肌肉及做有規則的遊戲。

(二) 後期小學時期 此期中兒童之重量，平均爲七十七磅，男子之體高，平

均自五十五至六十三吋，女子則較男子反高約一吋餘；此時兒童之團結力甚強，故應使他們組織童子軍及女童子軍隊等，以適合其天性；此時又極愛運動，故應教他們以各種競技，使其肌肉之動作，能互相協和；女子在此時期中，最爲活潑，常有和男子比賽而得勝利者；假使女子在此時期中失了運動的機會，則長成後，但不喜運動，并且也不能運動了。

以上所述，不過拿前後期小學所應施的體育教育法，普遍的一講；至於詳細的序述，則載在教材的分配和選擇一章中。

第四章 組織和管理

講到組織和管理，實在是學校體育中最緊要的一樁事。小學的體育部，假使能够組織健全，和管理得法，則一切均可收事半功倍之效。嘗見有許多初從體育學校中畢業的先生們，他們在學校中有很好的學習場所，和運動環境，於是乎就因此而獲得很高尙的學識，和優異的運動成績。可是一到小學裏來做教師的時候，就覺得情形大不相同了。第一、小學的體育設備，根本不及體育學校十分之一二；第二、滿腹的學識，用不出來；第三、自己的技能，和小學生的技能相差太遠；第四、小學生的脾氣，根本不明白，只覺得他們一天到晚嚷嚷的可厭；第五、辦學校的人，還不免戴着有色的眼鏡，以爲體育一門，是專屬於技術科，凡是技術科，就不應當像國語數學和常識

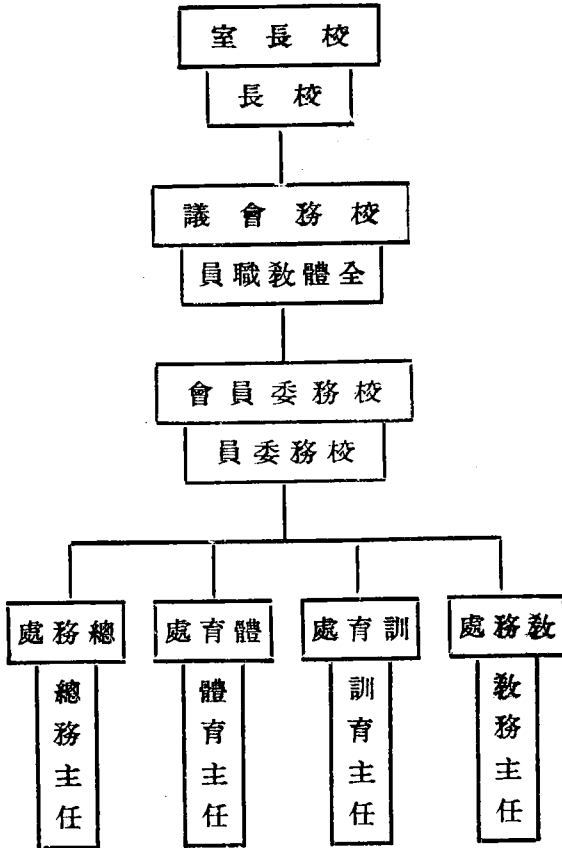
那麼樣的注重；第六、在設備完善的小學中，凡是教務、訓育、總務各部，都還有相當的組織，獨於體育一部，雖亦間有其名，可是在組織方面，卻非常的畸形與不健全，這不但小學中如此，就是在中學方面的組織系統中，凡是教務、訓育，都設有專處，各處自主任、幹事、助理、書記等員，無不應有盡有，獨於體育方面，則常只有一個光桿主任，至多添設一個助理罷了。因為組織的不健全，所以在辦事方面，就受到許多的掣肘，并且也不能盡量的發展。從上面的六層理由看來，我們就可以曉得，小學體育之組織和管理，是何等的重要了。現在在下面分開來講：

一 組織

(一) 體育部在學校組織系統中應佔的位置 體育部之設立，在處理全校學生之健康事宜。所以凡是學校環境和設備之衛生，運動場之計劃和整理，各級體育教材之支配，學生健康之檢查和統計，體育費之支配和運動器具之管理，比賽及運動會之籌備和執行，及其他關於教務、訓育暨總務上的聯絡事項，都是牠

範圍以內的責任。照這樣子看起來，那牠在性質上之重大，並不亞於教務、訓育等部；所以據個人的意見，以為體育部是應當與其他各部並列的。現在畫一個表在左面，以資參照；

表 統 系 織 組 校 學



學校中教務、訓育各處，均有專職，不必具論。現在只拿體育處的組織系統述之於下：

(二)體育處的組織系統 體育處職責的繁重，在前節中已經述過。不過在普通的小學中，要請助手來幫忙，在事實上是不可可能的。但是只叫一個體育教員去獨幹，卻又力有所不及。在這種情形之下，應當要想到，學校中師生全體和各處辦事機關，是一個整個的集團。凡是先生做不及的事，可以請學生幫忙；這部份的事，如果有關於他部的，也可以彼此合作；這樣子那就沒有不好辦的事了。我現在且把體育處的組織系統，列成一表於下；

體育處組織系統表

1. 學校衛生設備科	
(一) 衛生股	
2. 學生健康檢查科	3. 防疫及消毒科

體育處——主任

(二)運動股

1. 運動組織科——各種運動集團的組織
2. 教材選擇科
3. 運動器具及場地管理科
4. 建築及設備科

上列的表，從體育的範圍方面講起來，並不算完全；不過在普通的小學校中，要他們將體育處這樣子的組織起來，在辦事人方面，已經覺得很麻煩的了。不過我在上面已經說過，學校是一個整個的集團，所以不妨大家合作起來。在上面這個表中，衛生股是應當與總務處及校醫合作的。譬如說關於衛生設備方面，可由體育主任和校醫共同商定方案，然後請總務處核辦；防疫及消毒也是如此，如遇打預防針及種痘等等，并可請訓育處幫忙辦理；至於學生健康的檢查，則應由訓育處、體育處及校醫合夥兒辦理的；關於運動股方面，是應當由教務處、體育處和學生合作起來的；譬如說教材之選擇，則應徵求教務處的同意；關於運動中各種

隊伍的組織，及運動的管理，則可煩學生幫忙；在小學校中，有時如建築跑道，或整理操場等等，亦可由體育教師率領學生爲之；蓋如此則學生對於操場，視爲由自己勞力而成之產物，必更能加以愛護。

各股各科，須視學校組織之情形而有活動改變之餘地，不必拘拘於有此股或科之形式也。各股各科，最好設一個股長或科長，至於人選方面，則學生與教師均可。總之，須視各科事務之性質而定，不必以教師爲主體也。

二 管理 在管理方面，體育主任應當要負全部的責任；所謂負全部責任的意義，並不是要體育主任每事去經手，要在他能利用學生去支配和管理各項運動事宜。不過在事前應下一番嚴密審慎的功夫，去訓練和領導一切，那末事後就覺得進行順利了。西人有「善始則功半就」之諺，*“Well begin is half done”*，這是一些都不錯的。現在拿管理方面最要緊做的事，寫在下面：

(一) 聘請運動委員 在學校的教師當中，常有不少是擅長於運動的。我們

可選擇其中有領袖材能，性情和易而得學生信仰的幾個，請他們爲運動委員，使他們訓練學生各項運動。嘗見教會小學中，都行這個制度，而且也很見功效的。但是普通的小學中，都因爲體育教員自己怕被學生輕視，不敢請技能比他好的教員幫忙，這實在是自私和卑怯的表現，而應當戒除的。

(二)養成領袖 在運動的目的中，養成領袖的材能，也是重要目的之一。在辦事方面講起來，假使運動或比賽時，有很好的領袖幫忙，豈不是一樁很好的事麼？領袖的選擇條件凡七。述之於下：

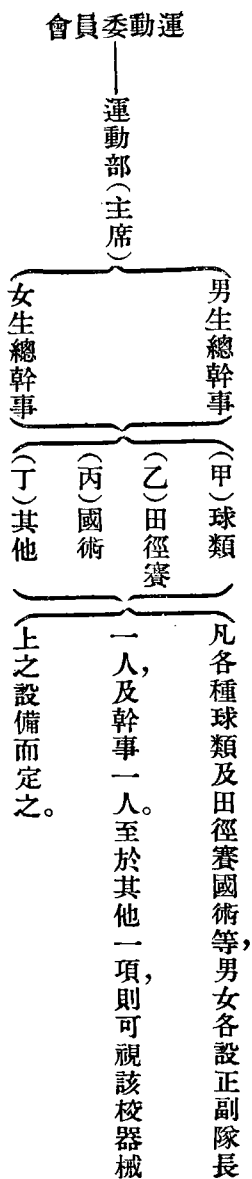
1. 年齡須略長；
2. 體格須強健；
3. 性情要和平，且有計劃，有決斷；
4. 能得學生的同情；
5. 技能須較好；

6. 能在同學中號召一切；

7. 能服從師長而不自驕矜。

選擇領袖時，要各項條件齊備，自屬難得，不過做教師的，在能補弊救偏，隨時留意，勿使為領袖者越權擅專，或受同學的指摘就好了。

(三) 組織運動部 在學校中，關於體育方面，組織運動部是樁很重要的事。運動部要組織完密，使各有專司，而又能互相聯絡，而成一整個的系統。現在作一表於下，以資參考；



球類及田徑賽的項目，男女及長幼當然各異。此表不過大概，閱者可參酌各

該校情形而分析之。

(四)訓練管理員 凡運動場地及運動器具，每日應有人加以檢點之。檢點之責，體育主任應自負之。惟場地整理及運動器具之收發，則可請精細之學生任之。此法可於校中選擇學生數人，各使每日輪流管理。在學校方面可免其學費或雜費，以示優待。

第五章 教材總論

一 教授小學體育的旨趣

(一) 衛生 常常運動的人，能使循環加敏，排泄順利，呼吸暢通，消化強盛。此不但成人如此，在小學生亦正是有一般的效果。

(二) 矯正姿勢 小孩的骨骼組織中，膏質多於石灰質，所以很容易彎曲；骨骼彎曲，就形成姿勢不良，因而妨害他身體的平均，和內臟的發育。適當的體操或某種遊戲，可以矯正不良的姿勢，使身體恢復自然之狀態。

(三) 動作能適於應用 譬如跑、跳、游泳、拉繩、攀援等等動作，若練習純熟，則能使肌肉活潑，腦筋靈敏，並且反應快速，能避外來之急禍。

(四)增加德性 在體育訓練中，體操之增進德性的力量，似較遊戲為少；但如立正、進行等動作，皆務整齊，并且又能助長團結和服從等天性。

二 教材的種類 教材的種類約分三部，茲分述其概要如下：

(一)準備動作 在每節上操時之前數分鐘中行之，如整隊、變隊、分隊、步伐等均屬之。

(二)體操 分徒手、仿倣、及輕器械三種。從前的小學教材，因為要取其整齊好看，所以都應用輕器械操，如啞鈴、棍棒、球桿等等，但此等體操，在肌肉及內臟間的活動量是很小的，且其弊在專事注重於器械，而忽略其動作，所以把訓練的本義失去了，而完全成爲一種表演式的體操，這樣子就很難怪有許多人看體操爲學校功課的點綴品而無足輕重了。近年以來，教育者洞悉斯弊，所以都不大用輕器械操，而以徒手操或仿倣操來代替，就是這個道理。

(三)遊戲 遊戲爲適用於年齡較幼之兒童的教材，約可分爲下列若干種：

1. 歌唱遊戲 一名游唱，在歌舞中以表演各種情節，且足以增加美感。

2. 舞蹈遊戲 在小學中如優秀舞等均適用，惟以土風舞“Folk Dance”

最爲適宜。

3. 競爭遊戲 此爲一種非正式之遊戲“Informale Games”，如跳繩、拔河

等均屬之。

4. 仿倣遊戲 此爲一種故事式的仿倣操，先設計一故事，然後將動作依

柔軟操動作編入之。

三 教材的選擇 選擇教材，以年齡的長幼，能力的大小，時間的久暫，體格的

強弱爲標準，最要緊的是要能夠鼓勵學生的精神，使他們歡喜學習爲主。教材的依次遞增，都應用引進法“Progression”。引進法有一刻中之引進，及逐日間引進法兩種。所謂一刻中之引進法者，即在一節體育課內，其教材逐漸遞高，至最高度，然後徐徐下降之謂也。至逐日間引進，則以每日爲單位，逐日將教材程度慢慢提高之。引進

法之要素凡五：

- (一) 由簡而深繁；
- (二) 由淺而深；
- (三) 節目逐漸增加；
- (四) 快慢不同；
- (五) 動作須逐漸重復矯正，使達到正確為止。

在遊戲中亦多用引進法者，譬如番薯賽跑，今日所通行者凡四種，而每種程度之深淺，均以次遞進。學者可自簡單之番薯賽跑“Single Potato Race”，至穿梭番薯“Spoon Potato Shuttle Race”為止，此亦引進法之一種也。

四 教材的次序 教材的次序，須有適當的分配，其方法凡二：

(一) 連屬的教材 此種教材，及就他人所編就的體操教材，逐日分教數節，至絡續教完為止。此法以向來不懂原理而為體育教師，或懶惰而不肯努力者都

用之，既費時間，又不能使各部肌肉同時運動。（如今日操頭部則僅頭頸部之肌肉運動，明日操上肢則又僅運動手部，均非全身運動也）又以教者自己不懂生理，所以不論學生的程度年級，不講身體年齡的大小，都教以同樣的教材。至其結果，則年長者嫌他太簡易，而年幼者力不勝任。其他的弊害，更多不勝言。

（二）每課的教材 此種教材，即在每一節體育課前，預先用逐日引進法編定一個整個的程序，其間動作及節目，都適合於小學生的年齡和程度，逐日不同，各年級亦不同，而且每日變換，使學者興趣濃厚而不感覺枯燥，所以現在都用此法。

關於年齡較長的兒童，則正式球戲、游泳和田徑賽，當然是很好的教材。但是因為此種運動，逐漸高深而科學化，以致各有專書，故此不具論。總之，教材這個東西，應當活用，不可呆板，應能創造以適合特殊之環境，務須顧及一切而不專事仿倣。現在小學裏邊，關於運動一門，都沿襲用中學以上的各種正式遊戲，如初級小學的學生

就教他們玩正式的籃球和足球；在體操裏面，其步法和教材，亦與中學部無甚出人；尤其在開運動會時，五花八門，毫無系統。究竟這種教法，是不是合於教育原理，是不是以學生為主體？這是不待智者而後知。

第六章 柔軟操之基本動作

一 準備動作

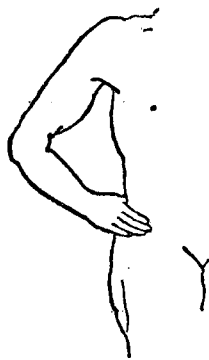
(一) 立正 身體直立，兩足跟相並，兩足尖略分開，與足跟成六十度角，胸部隨意，切勿勾肩與故意挺胸，兩臂垂於股際，自足踵臀部至頰骨，三點成一直線。

(二) 稍息 由立正之姿勢，左足向左出立一步，兩手反背，身體重心在兩腿之間。

(三) 向右看齊 立正，頭向右轉，同時左臂插腰，手掌向內，攔於髖部，手指向下。

(四) 向前看 頭向前轉，同時左手向髖部滑下，回復立正時之姿勢。

注意 凡向右看齊時，排頭不必轉首，排尾不必插手；至依(三)之法看齊，與舊式亦微有不同，蓋舊式以虎口攪腰，手掌向下，較(三)式多一轉掌之動作，易起聳左肩之弊。用(三)式則動作自然，可免此弊也。



齊看腰插式舊(A)



齊看腰插式新(B)

(五)報數 凡報數時，輪到的人，即頭向左轉，將己之數，報與次一人後，立即將頭回至原來位置，報數之聲浪，須清晰而短促，惟末一人報數時，頭不必向左轉。

(六)向左轉

1. 以左足跟爲軸，全體向左轉，左足跟起，以右足尖支地，身體重心在左足上。

2. 右足向左足跟靠攏，回復立正之姿勢，身體重量，仍為兩足分擔之。

(七) 向右轉 同向左轉之動作，惟方向及運動之部份則相反。

(八) 向後轉

1. 以右足跟為軸，全體從右方轉向後方，成一百八十度角，左足跟起，左足尖支地，重心落在右足跟上。

2. 右足固定地面，左足向右足跟靠攏。

注意 凡向左右轉或向後轉時，上體不可搖動，兩臂須緊貼股際，否則不易固定位置。

(九) 踏步及走步 詳見「步法」一章內。

二 頭部動作

(一) 頭向前屈 下頷縮緊，項頭伸長，頭向前俯，成四十五度角。

(二) 頭向後彎 胸鎖乳突肌放鬆，下頷起，頸項肌收縮，頭向後仰，成四十五

度角。

(三)頭向右彎 右方胸鎖乳突肌收縮，左方放鬆，頭向右彎，肩部不動。

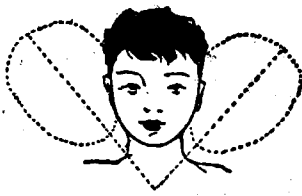
(四)頭向左彎 與頭向右彎相反。

(五)頭向右轉 以第二頭椎骨為軸，第一頭椎骨為輪，右項肌收縮，轉頭向

右九十度。

(六)頭向左轉 動作相同，但運動之部份及方向則相反。

(七)頭向右旋轉 從立正之部位，頭部由前屈，右彎，後彎，左彎而至復原，旋



作動之彎右左向頭



立正 (一)



轉右向頭 (二)



轉左向頭 (三)

轉三百六十度。

(八)頭向左旋轉 動作相同，而運動之部份及方向則相反。

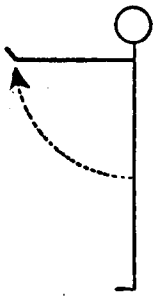
(九)頭向後推 挺胸，縮下頷，頰骨盡力向

後推，頸部維持直立之位置不變，此為最好之矯

正動作。

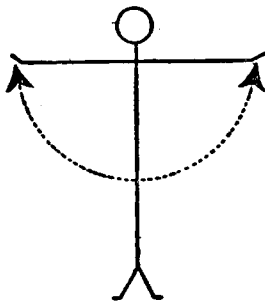
三 上肢動作

(一)兩臂前平舉 由立正或其他部位之姿勢，兩臂向前平舉，手掌向內，向下或握拳均可，兩臂與地面平行，與身體成九十度角。

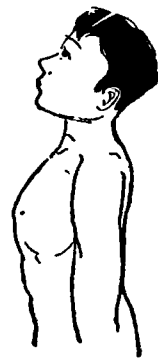


兩臂前平舉

(二)兩臂側平舉 兩臂向左右同時平舉，至兩臂與地面平行及與身體側方成九十



兩臂側平舉

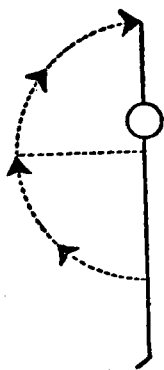


頭向後推之姿勢

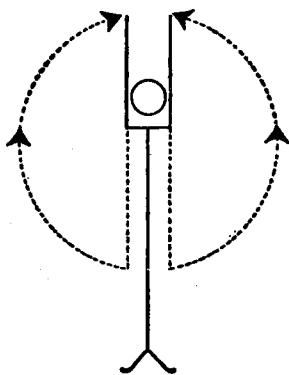
度角之部位時爲止。

(三)兩臂前上舉 兩臂向前，經過前平舉之部位，再向上舉，至與身體成一
百八十度角之部位而止。

(四)兩臂側上舉 兩臂向左右，經過側平舉之部位，再向上舉，至與身體側
方成一百八十度角之部位爲止。



舉上前臂兩



舉上側臂兩

(五)兩臂向前下垂 兩臂由前平舉或上舉之部位，向前下方下垂，至立正
之部位。

(六)兩臂向左右下垂 兩臂由側平舉或上舉之部位，向側下方下垂，至立

正之部位

(七) 臂轉側 依肩關節之牽動。使臂轉向外，或由外轉向內之動作，曰臂向外轉及向內轉。

(八) 兩臂向上繞圓 由立正之部位，兩臂自側方向上，經過頭部及胸前交攏，再向下回至原部位。

(九) 兩臂向下繞圓 由立正之部位，兩臂上伸，經過頭部及胸前交攏一週，回至兩臂上舉之部位。

(二〇) 兩臂向左右繞小圓 兩臂由左右平舉之部位，繞向前向後（或由

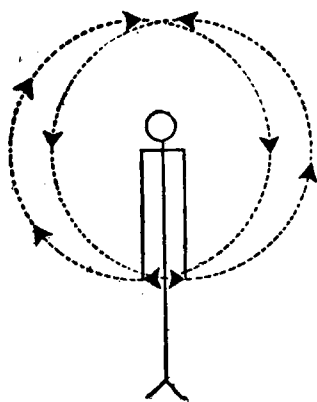


圖 繞上向臂兩

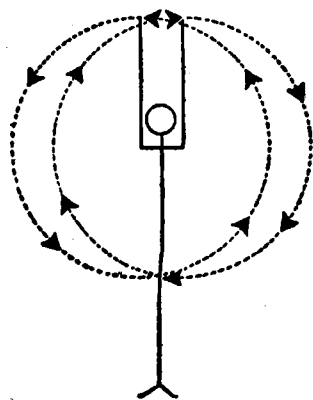


圖 繞下向臂兩

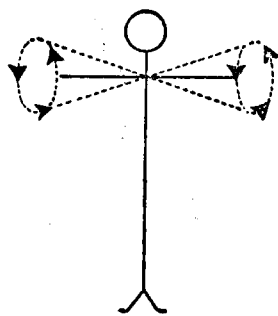
後向前)約一呎

直徑之小圓週。

(一一)兩臂

向左右繞大圓

兩臂由左右平舉



圖小繞臂兩

之部位,繞由前向後(或由後向前)之大圓,肩關節盡力轉動。

(一二)兩臂向前闔 兩臂由側平舉之部位,向前闔成前平舉之部位。

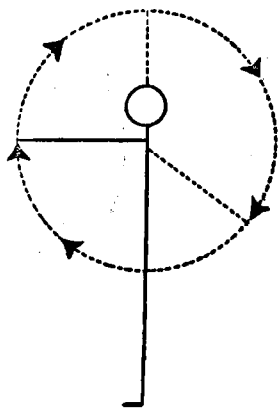
(二三)兩臂向上闔 兩臂由側平舉之部位,向左右上闔,至側上舉之部位。

(二四)兩臂前屈 由立正之部位,兩臂前平舉,屈肘關節,收至胸前側,上臂

下垂,下臂上屈,手指攔於鎖骨上。

(二五)兩臂側屈 由立正之部位,兩臂向側平舉,屈肘關節向左右下闔,上

臂下垂,下臂上屈,手指攔於肩關節上三角肌之中部。



圖大繞臂

(二六) 兩臂前平屈 兩臂由前平舉之部位，下臂向上向後屈，手指攔於三角肌。

(二七) 兩臂側平

屈 兩臂由側平舉之部位，下臂向左右上屈

上臂與地面平行，手指攔於肩上。

四 腰腹動作

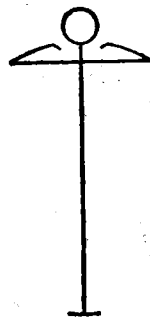
(一) 上體向前彎

上體向前彎，頭下垂，腰關節屈曲。

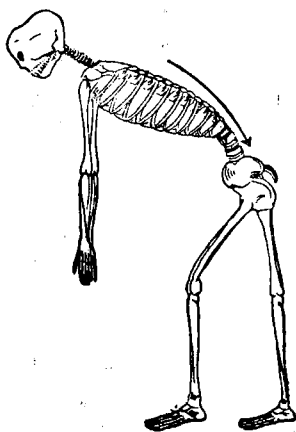
(二) 上體向



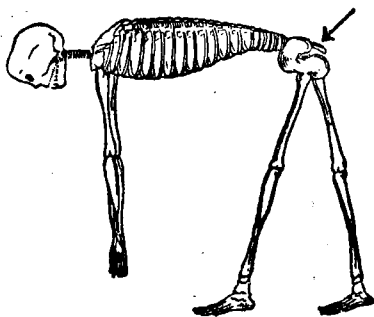
屈平前臂



屈平側臂



彎體之動作



屈體之動作

前屈 上體挺直向前下屈，髖關節轉動，至上體與地面平行爲止。

(三) 上體向左(右)彎 下肢不動，上體胸椎下部及腰椎彎曲，頭部亦不可傾側。

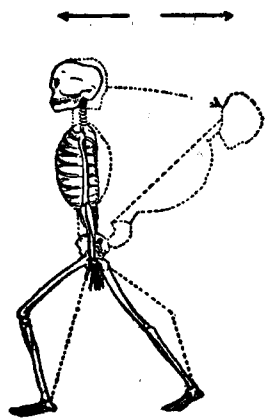
(四) 上體向左(右)轉 下肢不動，上體胸椎不動，腰椎轉側向左方或右方，頭部不動。

(五) 上體向左(右)繞圓 動胸椎，腰椎及髖關節，上體從右向前，向左，向後旋轉三百六十度，至復原爲止。

(六) 上體向左(右)向前彎 上體先向左(右)轉，再向前灣，而方向則在身體之側方。

(七) 上體向左(右)向側彎 上體向左(右)轉，再向側方彎，與足尖所指，成同一方向。

(八) 上體向後轉向前彎 由左右足向前



上體向後轉向前彎之姿勢

出立或箭步之部位，上體先向後轉，再向前彎。

五 下肢動作

(一) 腿向前舉 左(右)腿伸直向前舉，足尖向前指，上體不動，一足支地。
(二) 腿向左(右)舉 左腿向左或右腿向右舉，足尖向側方，一足支地，上體不動。

(三) 腿向後伸 左(右)腿伸直，向後舉，足尖向下，上體不動。

(四) 腿向前屈 大腿舉起，與上體成直角，小腿下垂，與大腿成直角，足尖向下。

(五) 腿向後屈 由腿向後伸或立正之部位，屈小腿，足尖向下。

(六) 抱膝 左膝或右膝向上屈至胸部，雙手環抱小腿，上體略向前俯。

(七) 全蹲 兩腿並攏向前，或分開向左右均可，屈膝，上體下蹲，至臀踵相近接觸為止。

(八)半蹲 與全蹲同，惟屈膝之度略減。

(九)馬勢 由兩足開立之部位，屈膝下蹲，至大腿與地面平行爲止，上體不

動。

(一〇)左(右)足向前箭步 左(右)足向前屈膝出立，右(左)足伸直，上體

維持原有之姿勢。

(一一)左(右)足向左(右)箭步 同向前箭步，惟方向則向側方，

(一二)左(右)足向前斜體箭步 同向前箭步，惟上體向前，與右(左)腿成

一直線。

(一三)左(右)足向左(右)斜體箭步 同向左右箭步，惟身體略向側屈，與

伸直之腿成一直線。

(一四)兩足開立跳 兩足向左右跳開，成稍息之姿勢，惟兩手則不必向後。

(一五)左(右)足向前後出立 左足向前或向後踏出一步，兩腿伸直，身體

重心在兩腿中。

(二六)左(右)足向左(右)出立 同向前出立，惟方向則相反。

(二七)足尖點地 向左右前後均可，如左足向前點地，則身體重量在右足上，上體維持直立之姿勢。

(二八)足交叉 分左足向右交叉，及右足向左交叉兩種。

(二九)起踵 足跟起，用足尖支地之謂。

(三〇)足向前踢 由腿向前屈或立正之部位，足向前向上踢。

六 跳躍動作

(一)開閤跳 雙足先開立跳，再閤攏跳，如此交互行之。

(二)前後跳 雙足交互向前後跳，前足屈，後足伸直。

(三)單足跳 以一足尖支地跳躍，他足提起。

(四)屈膝跳 略如定位跑，惟舉膝較高。

(五) 踢跳 兩腿伸直，向前或向後交互跳起，如踢雙飛之姿勢。

以上所述各種動作，不過是各種基本的姿勢；在實際方面，凡是編制體操教材的人，常常參合各種動作，互相連絡，或互相變化，遂使各種動作，千變萬化，而動作的程度，也可因變化而增進，即趣味方面，亦常覺新鮮而無枯燥的弊病。

第七章 柔軟操教材示例

一 小學一二年教材 小學一二年級教材之程度，大概比幼稚園較高，而較正式柔軟操的動作程度則略低。普通都採取所謂故事遊戲，實則亦不過柔軟操的初步罷了。至其動作，則偏重於發達軀幹及四肢之大肌肉。其法先對學生說一故事，然後將故事中的各種仿倣動作，依次教學生表演出來，不過在事前應將故事中的動作，自己依柔軟操的動作先行編好，各種動作，尤須擇其有興趣者參入之。茲特設二例於下。

(一) 游鄉 (動作說明)

1. 坐火車 使學生立成一行，爲首者插腰，其餘諸人以兩手放前人之肩

上，繞場用跑跳步或跑步進行一週。

2. 放汽 用兩手闔於口上，深呼吸作聲。

3. 喂雞 以左手及右手交互向外拋擲，作擲米喂雞的姿勢。

4. 就井吊水 其動作如下：

a. 體向前彎，手下垂，作投桶入井的姿勢。

b. 上體還原，兩手上提至胸前，并交互作拉繩向上的姿勢。

5. 跳草堆 各人依次向前跑步，至終點處，即向前作一跳遠之動作。

6. 跑至鄉人家 大家排好，繞場跑步一圈。

7. 鼻嗅食物之香氣 用鼻作深呼吸。（同時亦可起踵以輔助之）

8. 步行回家 開步走回教室中。

（故事說明）

先集合各位小朋友在教室中或操場上，教師站在中間，對他們說：「喂，小朋

友，今天天氣很好，我們到鄉間去游玩好嗎？」此時學生必興高采烈說好的。教師再說：「從此地到鄉間，可以乘火車或牛頭車或步行均可，我們究竟用什麼方法去最好？」（火車去最好）「好，現在我們排起來，做成一輛火車。」「好，你做火車頭，一節，兩節，三節，四節（代報數）……現在火車要開了，一二三。」（動作1。）

快要到鄉間了，火車應該拉回聲，大家來呀！……」（動作2。）

「鄉間已到，你看景緻多美麗！喂，這邊小雞很多，我們來餵米給牠吃」（動作3。）

「看這邊又是一口井，我們來幫鄉下人吊些水罷，來！」（動作4。）

「鄉間來了半天，我們應當去拜訪鄉下人家去了。來！我們先跳過這個草堆，再跑到他們家裏去。」（動作5。——6。）

「噫！他們正在燒飯，好香！」（動作7。）「不過進去看他們吃飯，有些難為情，還是回去罷；現在錢已用完，我們走回去好嗎？來！大家開步走一二，一二。」（動

作8.)

(二)採菱 (動作說明)

1. 出發 全體排成一行，向前進行；
2. 上船 以次扶手舉膝，作下船式；
3. 吹塵 以手拂拭船舷，并用口吹之，以代深呼吸；
4. 擦船底 上體向前彎，兩膝全蹲，兩臂用力向前屈伸推動，作擦船之姿勢；
5. 划船 作划短槳之姿勢；左右可以交換；(先向右若干次後再向左邊

划之)

6. 採菱 全體坐地，體向前俯，臂前伸，(採菱姿勢)轉體向後，手向後擲；
- (擲菱於舟中的姿勢)

7. 唱採菱歌 (代深呼吸)

8. 回家 上岸後，走步及跑步均可。

(此故事可依動作編成。依前法向學生解說，并令其表演。)

二 第三年教材 第三年教材，爲簡單之柔軟操動作，而參加仿做操動作。設

例如下：

- (一) 走步 跑跳步或其他簡單之變形步法。
- (二) 兩手插腰呼吸 挺胸，兩手向下拉，吸氣，還原，呼氣。
- (三) 左右足交互向前箭步，兩手向下拍掌。
- (四) 搖樹 兩手上舉，起踵，作搖樹式。
- (五) 風標 左右足交互向左右箭步，兩臂側平舉，上體向左右轉。
- (六) 拉人力車動作 全體排成一行，兩臂前屈，向前跑步。
- (七) 兩臂側平舉，反掌，挺胸，吸氣；覆掌，兩臂下垂呼氣。
- (八) 踏步

三 第四五年級教材 此期之教材，其程序漸可分析清楚，惟其動作則仍偏在於鍛鍊大部份之肌肉也。

(教材示例)

- (一) 準備動作 兩臂側平舉，同時左(右)足向左(右)出立，還原。
- (二) 頭胸動作 (部位) 兩手托頭，足尖並攏。起踵挺胸深吸，還原，深呼。
- (三) 下肢動作 (部位) 兩手插腰，起踵(1)。上體半蹲(2)。還原(3)。(4)。
- (四) 肩背動作 兩臂左右上屈(1)。後伸(2)。上屈(3)。向側方下垂(4)。
- (五) 腰部動作 上體左右轉。(用插腰或兩臂側平舉之動作參入亦可)
- (六) 跳躍動作 向前作跑跳高之姿勢，同時一臂上伸作摩棒式動作。
- (七) 伸呼吸動作 反掌挺胸吸氣，還原呼氣。
- (八) 平均動作 走步。

四 第六年教材 小學第六年教材，與第四五年無甚差異，惟動作方面，其程

度較深而整齊。

(動作示例)

(一) 進行動作 向左右轉進步或退步。

(二) 四肢動作 兩臂前平舉，(1) 半蹲，(2) 還原，(3)，(4)。

(三) 頭胸動作 兩臂上屈，頭向後仰，挺胸，(1) 還原，(2)。

(四) 下背動作 兩手插腰，同時兩足左右開立跳，(1) 上體向前屈，(2) 還原，(3)，

(4)。

(五) 腰部動作 兩臂上屈，(1) 體向右轉，同時兩臂側平舉，(2) 還原，(3)。(4)。(向

左亦同)

(六) 平均動作 (部位) 手插腰，足尖並立。左右膝交互向前舉。

(七) 腹部動作 兩手托頭，(1) 左足向前斜體箭步，(2) 還原，(3)。(4)。(左右足交

換行之)

(八) 肩背動作 臂上屈，上伸或後伸均可。

(九) 跳躍動作 兩足開立跳，兩臂向上拍掌，兩足跳還原處，兩臂下垂。

(一〇) 呼吸動作 挺胸深呼吸。

魯狄格先生“Ruediger”說：「成功的建築家，決不以成規作建築的圖樣。他很少把圖樣用兩次，也不採用別人的，總是想法產生新材料，或者至少也把用過的圖大加改變然後再用。」美國威廉茲在他體育原理之濫觴一篇裏面說：「由近來觀察之記錄可證明其困難。每遇表演一種新式的體操或運動時，旁邊有許多教員在那裏模仿那種運動……暑期學校的學生常要求教師寫些好的材料，以便帶回去在班上應用……」據個人的意見，教材是死的，惟懂得教育者能舉一反三，善用而變化之。這裏所舉的例，當然不是頂完善的，但請閱者注意，這不過是一個例而已矣。作者深信以閱者的高才，如能應環境而善化之，必能編就很好的教材，其價值或且什倍於上述諸例。

第八章 仿倣操

仿倣操之動作，大都仿倣人物鳥獸一切自然的動作。在設教的時候，常能使學者心領而神會。至於趣味方面，也較柔軟操爲濃厚；不過在矯正的功效方面，卻較柔軟操爲少，所以仿倣操能與柔軟操動作錯雜行之，則再好沒有。現在坊間刊行的仿倣操教本也有好幾種，他們的目的，是想把自己所學得或是發明出來的仿倣操，編成一個或幾個整個的程序，使學者拿來應用。雖然有幾個教材確是編得很不錯；但是要曉得興趣和功效，有時也不一定是一致的；有趣味的仿倣操，雖然可以強健身心，但是不一定有柔軟操那麼多的矯正功效；而且學習的人，常常喜歡拿他人已經編就的仿倣操程序去轉教他人，因之就失了自己創造的機會。所以個人的意見；第

一、似乎不必一定要拿仿倣操來做一個單獨的程序；第二、坊間已刊行的仿倣操教本，固然很可以拿來參考或採用；但是最要緊還是在乎教師者能採取自然界一切活動。來自己發明許多仿倣操動作。

仿倣操也可依動作部份及性質而拿歸入於柔軟操之某一種動作中。（如腰腹、四肢、跳躍等）下邊所示的幾個例子，是從美國沙井特博士“Dr. D. A. Sargent”所著健康學“Health, Strength and Power”一書裏翻譯出來的。這不過是一個例子罷了。請閱者諸君作為參考用則可，正不必用美國人用的體操來教中國的小孩子。

（仿倣操動作示例）

一 膜拜 “Adoration”

（一）部位 兩腿並立，兩臂前上屈，兩掌闔於眉際。

（二）動作

1. 兩臂向左右開展，上臂上屈，手掌向外。

2. 還原。

(三) 次數 十六次。

二 射箭 “Archery”

(一) 部位 兩足開立，體微側，面向左方，兩臂同時向左伸，作持弓欲發狀。

(二) 動作

1. 右臂作拉弦式，用力向後拉，至向右平屈之部位。

2. 面向右方，姿勢如部位，但方向相反。

3. 動作如(1)而方向相反。

4. 復原有「部位」。

(三) 次數 三十二次。

三 伐木 “Wood chopping”

(一) 部位 兩足開立，體轉向右方，兩手交叉攔於肩上，作持斧於肩式。

(二) 動作

1. 上體前彎，兩臂向下捧至股間，作伐木式。
2. 姿勢如「部位」而方向相反。
3. 姿勢如(1)而方向相反。
4. 復原來「部位」。

(三) 次數 三十二次或十六次。

四 擲鐵球 “Shot Put”

(一) 部位 左足向後斜方作箭步，左臂斜向前上舉，左臂側平屈，體微向後傾，目向前方，作持球待發式。

(二) 動作

1. 右臂向前上方推出，左臂下垂，置左腿上，左膝屈，右膝伸直，上體向左轉。
2. 復原來「部位」。

(三)次數 左右各十六次。

五 俯泳“Swimming (Breast stroke)”

(一)部位 右膝向後斜體箭步，兩臂向後微屈，作拍水式。

(二)動作

1. 右膝伸直左膝屈，成向前斜體箭步式。兩臂向前平伸，手掌向下。

2. 兩臂向外繞圓，身體隨向後退，至原來「部位」。

(三)次數 左右足各十六次。

六 躍水式“Diving”

(一)部位 立正，兩足相並。

(二)動作

1. 兩臂向上闔，

2. 上體前屈，兩臂下垂支地。右足後伸，左足支地。

3. 同(1)
4. 還原。

(三)次數 左右各八次，交換十六次，

七 捶鐵 “Striking Anvil”

(一)部位 兩足開立，兩臂左右平舉，手掌向上，頭向左轉。

(二)動作

1. 右臂闔於左臂上，上體向左轉。
 2. 同「部位」，頭向右轉。
 3. 左臂闔於右臂上，體向右轉。
 4. 同「部位」。
- (三)次數 十六次。

八 推沙 “Scooping sand”

(一) 部位 兩足開立，兩臂向上微屈。

(二) 動作

1. 上體向前彎，兩腿下蹲，兩臂向下作捧沙勢。

2. 同「部位」，兩臂前伸作揚沙勢。

(三) 次數 十六次。

九 拉繩 “Rope Pulling”

(一) 部位 左足向前斜體箭步，右膝微屈，兩臂向左前方外伸，雙手作握繩式。

(二) 動作

1. 兩臂向後用力拉，左膝伸直右膝屈，作向後斜體箭步式。

2. 同「部位」。

(三) 次數 左右各十六次。

10 馭畜 “Teamster's Warning”

(一) 部位 立正。

(二) 動作

1. 兩臂左右平舉，手掌向外，兩足交叉跳。
2. 兩臂交抱於胸前，兩足開立，半蹲。
3. 同(1)右足在前。
4. 同(2)

(三) 次數 左右足交換共十六次。

11 擊劍 “Fencing”

(一) 部位 兩足開立，膝微屈，上體半面向右，頭向右轉，左臂向上微屈，右臂前伸微屈，雙手作握劍式。

(二) 動作

1. 右臂向前上方外伸，作刺擊式，右足向外出一步，作箭步式，左臂下垂。
2. 同「部位」。

(三) 次數 左右各十六次。

III 划艇 “Canoling”

(一) 部位 立正，兩手握拳，左上右下，作握槳式。

(二) 動作

1. 兩臂移至左胸前。

2. 兩臂向右後方用力伸，作划槳式。

3. 同(1)兩臂移至右胸前。

4. 同(2)兩臂向左後方用力伸。

(三) 次數 三十二次。

III 擲鍊球 “Heaving the Lead”

(一) 部位 右足向後方斜體箭步，右臂上舉微屈，作持球鍊式，左臂下垂，頭向左轉。

(二) 動作

1. 右臂盡力望左前方作拋擲式，上體向左轉，成向左斜體箭步之姿勢，左膝屈，右膝直，左臂攔於左腿上。

2. 復「部位」。

(三) 次數 左右各十六次。

一四 汽船 ‘‘Steam-boat’’

(一) 部位 兩臂左右平舉，兩足開立跳。

(二) 動作

1. 上體向左彎，左膝屈。

2. 同「部位」。

3. 上體向右彎，右膝屈。

4. 同「部位」。

(三) 次數 三十二次。

一五 揚帆 “Hoisting Sail”

(一) 部位 兩足開立微蹲，兩手握拳，擱於髀部。

(二) 動作

1. 右臂上舉，眼向上望，上體微向後仰。

2. 右臂向下拉，復「部位」。

3. 左臂上舉，餘同(1)

4. 左臂向下拉，復「部位」。

(三) 次數 十六次。

一六 擲鐵餅 “Throwing Discus”

(一) 部位 兩足開立，兩臂下垂。

(二) 動作

1. 右臂向後作擲鐵餅預備式。

2. 右臂向左上方上伸，作擲鐵餅式。

(三) 次數 左右各十六次。

一七 短程起跑 “Crouching Start”

(一) 部位 左足後伸，右足前屈，上體下彎，兩手支地。

(二) 動作

1. 右足後伸，左足前屈。(前進)

2. 相反。(前進)

3. 4. 復原。

(三) 次數 十六次。

一八 招架 “Boxer's Guard”

(一) 部位 左足向後斜體箭步，兩手握拳，左臂前平舉半屈，右臂向後。

(二) 動作

1. 右膝屈，左膝直，成向前斜體箭步式，右臂前平舉半屈，左臂後伸。

2. 復「部位」。

(三) 次數 十六次。

一九 風標 “Weather Cock”

(一) 部位 兩臂左右平舉，兩手握拳。

(二) 動作

1. 上體向左轉。

2. 同「部位」。

3. 上體向右轉。

4. 同「部位」

(三) 次數 十六次。

二〇 汽機 “Locomotive”

(一) 部位 左臂前平舉，右臂後屈，右足前屈，兩手握拳。

(二) 動作

1. 左右足交互跳，成與「部位」相反之姿勢。

2. 跳回「部位」之姿勢。

(三) 次數 三十二次，依次遞快。

二一 側泳 “Swimming (Side Stroke)”

(一) 部位 左足向前斜體箭步，左臂向後屈，右臂向前上方舉，頭微側向右。

(二) 動作

1. 右臂向後方繞圓，左臂向前上方伸出，體向右轉。

2. 同「部位。」

(三) 次數 左右各十六次。

二三 雞雞振翼 “Chicken Wings”

(一) 部位 立正，兩臂前平屈握拳。

(二) 動作

1. 兩臂屈肘向側上伸，左膝高舉。

2. 同「部位。」

3. 同(1)右膝高舉。

4. 同「部位。」

(三) 次數 三十二次。

二三 刈草 “Mowing”

(一) 部位 兩足開立，相距約一英尺半，左右手握拳，向右下方伸出，頭向右

轉，目注兩拳。

(二)動作

1. 兩膝微屈，身前俯，兩臂自右下方振動至左下方，與「部位」成相反姿勢。
2. 同前自左下方移動至右下方。

(三)次數 十六次。

二四 擲壘球 “Bowling”

(一)部位 足跟並立，右足趾指左方，上體前彎成九十度角，兩臂下垂，手掌相闔，如捧球狀。

(二)動作

1. 左足向左箭步，右臂振向後至平舉之「部位」，左臂屈，略成直角，交於胸前。
2. 右臂向右下方捧出，作擲球勢，左手搭於左膝上，上體前傾，作斜體箭步

姿勢。

3. 復「部位」

(三) 次數 左右各十八次。

二五 揚旗站 “Signal Station”

(一) 部位 立正，兩手插腰。

(二) 動作

1. 左手插腰，左足側舉，右臂側上伸。

2. 復「部位」

3. 右手插腰，右足側舉，左臂側上伸。

4. 復「部位」

(三) 次數 三十二次。

二六 落航 “Furling Sail”

(一) 部位 兩足開立，相距約二英尺。膝略屈，體向前彎，右手握拳抵地，左手握拳，擱於腰部。

(二) 動作

1. 右手用力提起，擱於腰部，上體還原挺直。
2. 左手突向下伸，上體前彎。
3. 左手用力提起，擱於腰部，上體還原挺直。
4. 同「部位」。

(三) 次數 十六次。

二七 丈量尺 “Measure Tape”

(一) 部位 立正，兩臂屈肘側平舉，手指向內，抵於胸部。

(二) 動作

1. 左足向前箭步，兩手握拳向左右伸展。

2. 闔復至「部位」。

3. 同(1)右足向前箭步。

4. 闔復至「部位」。

(三)次數 三十二次。

二八 堆薪 'Pitching the Hay'

(一)部位 兩足開立，膝微屈，上體略向前傾，左臂下垂，擱於左膝內側；右臂屈，擱於右髀上，兩手握拳。

(二)動作

1. 左臂盡力向前上方擺出，上體後仰。

2. 還原復「部位」。

(三)次數 左右各十六次。

二九 拋索 Throwing the Lasso

(一) 部位 右足向後斜體箭步，右臂微屈向後上方舉，左臂屈，攔於身後。

(二) 動作

1. 右臂向後，下，前，上四方擺出，身體成左足向前斜體箭步之姿勢。

2. 復「部位」

(三) 次數 左右各十六次。

III〇 礮穀 “Grinding Corn”

(一) 部位 右足向後斜體箭步，兩臂前屈成六十度角，兩手握拳，手掌向下。

(二) 動作

1. 兩臂向前下方伸出，身體向前，成左足向前斜體箭步之姿勢。

2. 復「部位」

(三) 次數 左右各十六次。

三一 起跑法 “Standing Start”

(一) 部位 右足向前斜體箭步，右臂向前上方斜伸，左臂向後下方斜伸。

(二) 動作

1. 兩臂交互擺動，兩足交互跳躍，與「部位」成相反之姿勢。

2. 跳歸「部位」。

(三) 次數 三十二次。

III 仰泳 “Swimming on Back”

(一) 部位 立正，兩臂下垂，手背相向，手指相交於股際。

(二) 動作

1. 上體向後仰，兩臂向前上方繞圓，成半圓形，手掌向外。

2. 兩臂自側下方歸至「部位」。

(三) 次數 十六次。

III 行禮 “Courtesy”

(一) 部位 兩手插腰，兩足交叉，右前左後。

(二) 動作

1. 兩足交互跳躍，相距約二英尺。

2. 跳歸「部位」。

(三) 次數 左右各十六次。

三四 傑克步 “Jumping Jack”

(一) 部位 立正，兩臂擱於身後，手掌相闔。

(二) 動作

1. 兩足開立跳，兩臂側上舉，手背相闔。

2. 跳歸「部位」。

(三) 次數 三十二次。

三五 驅畜 “Driving Stakes”

狀。

(一) 部位 右足向後斜體箭步，兩手握拳，兩臂舉在右肩後方，作持鞭欲擊

(二) 動作

1. 兩臂自後下方向前擺出，身前傾，成左足向前斜體箭步式。

2. 轉體向右，與「部位」成相反之姿勢。

3. 動作同(1)惟手足左右相反。

4. 轉體向左，復「部位」之姿勢。

(三) 次數 三十二次。

三六 角力 “*Fighting Gladiator*”

(一) 部位 右足向後斜體箭步，左臂前平屈，右臂後屈，兩手握拳。

(二) 動作

1. 右臂前伸，左臂後屈，體向前傾，成左足向前斜體箭步式。

2. 復「部位」

(三) 次數 左右各十六次。

三七 擲標槍 “Throwing Javelin”

(一) 部位 右足向後斜體箭步，左臂向前下方斜伸，右臂向後上方舉，作持槍狀。

(二) 動作

1. 右臂擡向前作投擲式，左臂擡向後，身體前傾，成左足向前斜體箭步之姿勢。

2. 復「部位」

(三) 次數 左右各十六次。

三八 長鞭 “The Long Drive”

(一) 部位

1. 兩手相握於右肩之上部，上體略轉向右，左足向後點地。

2. 復「部位」。

(二) 次數 十六次。

三九 衝鋒 “Charge Bayonets”

(一) 部位 左足向後斜體箭步，兩臂微屈，兩手握拳，作持槍式。

(二) 動作

1. 左足向前踏一步，兩臂向前伸，作刺擊狀，體略向前傾。

2. 復「部位」。

(三) 次數 左右各十六次。

四〇 擲鐵錘 “Throwing The Hammer”

(一) 部位 右足向前出立，兩臂相交，向右下方伸出，兩手握拳。

(二) 動作

1. 兩臂自右下方擡向左上方，至頭頂須繞圓一次。

2. 由上之姿勢，兩臂隨即力向前伸，作拋物狀。

3. 復「部位」。

(三)次數 左右各十八次。

四一 水龍 “Hand Fire Engine”

(一)部位 兩足開立，兩臂向左右半屈，兩手握拳，手掌向外。

(二)動作

1. 兩腿半蹲，兩臂下伸，上體略向前傾。

2. 復「部位」。(手向上提)

(三)次數 十六次。

四二 美洲鷹 “American Eagle”

(一)部位 立正。

(二)動作

1. 左足向前箭步，上體前俯，兩臂左右平舉，略向後上方。
2. 上體前彎，兩臂向下闔掌。
3. 復(1)之姿勢。

4. 復「部位」之姿勢。

(三)次數 左右足交換共三十二次。

四三 傳遠球 'The Long Pass'

(一)部位 兩足開立，上體略向右灣，兩臂側平舉，右手掌向上，頭向左前方。

(二)動作

1. 上體向左轉向前彎。成左足前斜箭步之姿勢。
2. 復「部位」。
3. 4. 改向右方。

(三)次數 左右各十六次。

四四 鋸木 “Sawing Wood”

(一)部位 右足向後箭步，兩臂微屈，置於腰側，兩手握拳，手掌向下。

(二)動作

1. 兩臂向前推出，左膝前屈，右膝伸直，體略向前傾。

2. 復「部位」

(三)次數 左右各十六次。

四五 天平 “Horizontal Balance”

(一)部位 立正，兩臂上舉，手掌向外。

(二)動作

1. 上體前彎，左足支地，右足後伸，身體略呈丁字形。

2. 復「部位」

3. 4. 左足向後伸。及復「部位」。

(三) 次數 左右足交換三十二次。

附註 此處言次數，即呼唱時之次數，如二八呼唱爲十六次，及四八呼唱爲

三十二次是也。

第九章 舞蹈

自初民以來，舞蹈就伴着音樂而開始興起了。從舞蹈的目的看來，一是社交，一是祭神，一是故事的演述。從社交一方面演進出來，就成爲交際舞及優秀舞；從祭神一方面演進出來，就成了宗教舞及戲曲；從故事演述一方面演進出來，就成了種種的土風舞。在教育的價值方面說，適合於兒童的舞蹈，莫過於土風舞。兒童們在聽了母親或師長關於歷史或鄉土舊聞的演述以後，就開始將此故事作模擬式的舞蹈，這是再自然沒有的了。

土風舞雖則是從鄉間故事演化出來，但是其間的各种動作，卻都合了舞蹈的基本步法；所以在這裏對於教者，基本步法之學習是必須的。

學習舞蹈時，應當注意着下列幾點：

(一) 動作須活潑；

(二) 手法須圓轉自然；

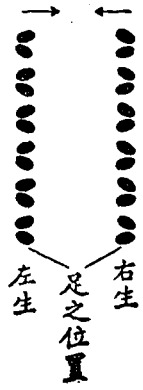
(三) 須合於節奏；

(四) 凡學習土風舞時，應先將此故事演述給學者聽。

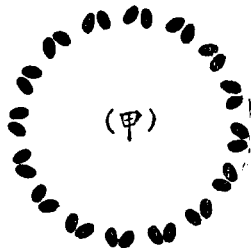
世人都以為舞蹈乃女子優為之事，對於男子，似乎不大適宜。殊不知從民俗學上邊看起來，各種舞蹈，常常由男子首先發起，而女子不過伴着他們做一個舞伴罷了。所以現在男子或兒童學習舞蹈，並不能算為一種錯誤的訓練；並且學習舞蹈，可使兒童身體的姿勢及動作，優美而平衡；而學習的興趣，亦不亞於各種競爭式的遊戲。大概舞蹈和田徑賽，自發明至今，都在人類學上經過很長的歷史，所以至今還未消滅者，蓋亦自有其豐富的理由與高尚的價值在焉。我現在且把舞蹈的各種基本步法，寫在下面，隨後再舉幾個土風舞的例子，以作參考。

一 舞蹈的排列

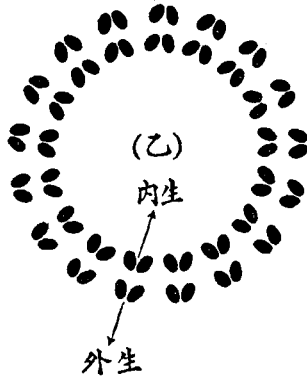
(一) 對舞式 左右二排對立，在左者曰左生，在右者曰右生，其排列方法如下：



(二) 圓舞式 有單圈及雙圈二種，其排列方法如左：



式圖單



式圖雙

(三) 内生及外生 作雙圈式之圓舞時，在內圈者曰内生，在外圈者曰外生。
 (四) 內手及外手 凡排雙行或雙圈時，二生在內相靠之手曰內手，手在外者

曰外手。圖如下：

二 基本步法

(一) 通常步 “Walk-step” 以平常之步法前進或後退的，叫做通常步。（並不是開正

步走）

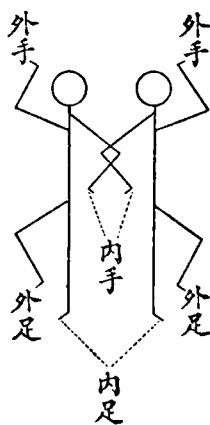
(二) 踏步 “Step” 舉步時，如一足踏地而他足尙未離地者，則其全體的重量，都移於動足上，無論進前，退後或側行，都是如此。

(三) 足尖點地 “Touch” 以動足輕輕點地，其全身的重量，仍在靜足上。

(四) 足尖指地 “Point” 以左足或右足任向何方伸出，大腿微屈，足指地而勿着地。

(五) 踵點地 “Heel Touch” 動足之踵向前或向左右點地，靜足微屈。

(六) 踵遠點地 “Far Heel Touch” 其運動法同前，惟距離較遠。



(七)併足“Together” 卽雙足分開時，齊向內合併之謂也。

(八)休止“Rest” 凡行動時，中間頓住一拍子，謂之休止。

(九)收足“Foot Replace” 無論一足在何地位，以他足移近靠攏之，謂之收足。

(一〇)踢“Kick” 踢時必先屈其大腿或小腿，然後將腿與足伸直，輕輕前踢。

(一一)滑步“Slide Step” 與踏步略同，惟無論向何方向進行時，其動作常如滑冰之步法然。

(一二)逼步“Cut Step” 爲併足與滑步連合而成之動作，如左足起逼步時，右足須同時離開，而右足之位置，因之爲左足所佔，如右足起時則相反。此步法之方向，前後左右均可。

(一三)跳“Leap” 如跳時以右足起，則落地時亦只以右足着地。

(二四)單足跳“Hop” 一足跳高時，他足必須離地直伸於前，或屈於後方，或向左右方。

(二五)隨步“Follow Step” 一足向任何方向踏出，他足隨之，謂之隨步。踏出之步爲第一拍，跟隨之步爲第二拍。

三 土風舞示例

(一)倫敦橋跌下來“London Bridge Is Falling Down”

1. 歌詞

(第一節)

倫敦的橋跌下來！跌下來！跌下來！

倫敦的橋跌下來！你怎麼辦？

(第二節)

用鐵槓子撐起來！撐起來！撐起來！

用鐵槓子撐起來！看好不好？

2. 舞法 先排列成二行每對二人併立，內手相握，外手扞腰。

(第一節)

a. 外足起向前行三步，向內轉，兩生面相對。

口誦：「倫敦的橋跌下來！」

b. 雙手相握舉起作一彎形如橋，後漸漸下落，如拆落狀。

口誦：「跌下來！跌下來！」

c. 向外轉，每對二人再併立，內足起，向排尾行三步，再向內轉，兩生面相對。

口誦：「倫敦的橋跌下來！」

d. 排尾方面之足，向排尾踏一步作默禮。(風土式)

口誦：「你怎麼辦？」

(第二節)

a. 對生仍面相向，排頭方面之足，（即原來之外足）向排頭側面踏出一步，他足（即原來之內足）點地於前，同時兩生雙手相握，向前上舉，內足向側踏一步，外足點地於前，同時相握之手，高舉向前如撐持狀。

口誦：「用鐵槓子撐起來！」

b. 如 a.

口誦：「撐起來！撐起來！」

c. 如 a.

口誦：「用鐵槓子撐起來！」

d. 外足向側踏一步，行土風默禮。

口誦：「看好不好？」

(二) 磨房者“Jolley is the Miller”

1. 歌詞： $2/4$ 拍子

喬利真是快樂！

他住近磨房，

磨輪轉動滑而又順；

一手在漏斗裏呀，

那手放在布囊中。

2. 排列 每二生內手與外手相握，（即左手握左手，右手握右手）作成
一雙圈形，一生立於圈中。

3. 舞法 用跑跳步隨排頭繞圈進行，各人唱歌詞，唱畢，各對之內生前進
一步，外生退後一步，以交換舞伴，交換時在圈中之生，可立即跑去奪一位置，奪
得後，餘一人即代之立圈中，如是反覆行之。至若干時間而止。

(二) 掃帚舞 'Broom Dance'

1. 歌詞：

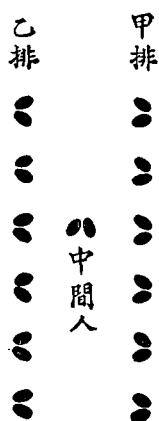
一二三四五六七，

我的朋友在那裏？

在廣東或在山西，

我的朋友在那裏？

2. 排列 兩排面相對，距離約八呎，每排人數相等，外選一人，立於兩排中。
如左圖



3. 準備 各排生握手，立於中間之人，手持掃帚。

4. 舞法

(第一節)

口誦：「一二三四五六七，」

兩排前進四步；

「我的朋友在那裏？」

兩排各退四步；

「在廣東或在山西，」

前進四步；

「我的朋友在那裏？」

退四步，各自放手，擊掌一次，唱此歌時，立於中間之人。在兩排中上下進行，覓其欲選之人。

(第二節)

唱畢，在中間之人，拋了掃帚，甲生往奪乙生之位，奪得後，甲乙二生相握側

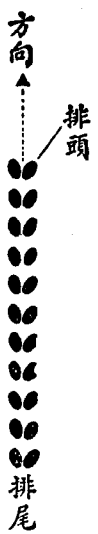
平舉，向前作卜加步八步，奪不到之甲生，拾起他人所棄之掃帚，獨自跟隨諸生跳卜加步，跳畢，甲乙生回本位，由始反覆數次，每次更換一人，使爲中間人。

第十章 隊形變換及步法

隊形的變化，可說是千變萬化，奧妙無窮；如與走步時互相摻揉，則花樣更多，簡直可使人目眩神迷。但是細細考察他的內容，卻不過幾種基本隊形，和幾種基本步法，運用智力和熟練，互相變化而成的。既沒有一定的成規，又於周旋之間，不失法度，這纔算是得步法的訣竅了。平常我們在小學運動會裏所看見的各種步法表演，雖也是五花八門，光怪陸離，但細細一考察，卻多半是拿極普通步法教材等書裏邊，拿其中整個的教材來應用的。至於自己所編的卻是少數。這是因為不知道拿基本步法來變化的緣故。在下邊，我將先把基本的隊形和步法，先述說一下；然後再舉幾個隊形變化的例子。

一 基本隊形

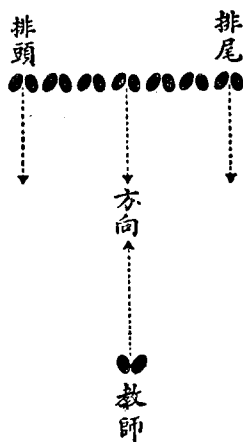
(一)排 全體站在一直線上，排頭在最右方，排尾在最左方，各人均以肩部相靠（自己的左肩，靠近他人的右肩），此為整隊時最基本的隊形。如下圖。



(二)行 由排之位置，全體向右轉，即成為

行。（若

由排之

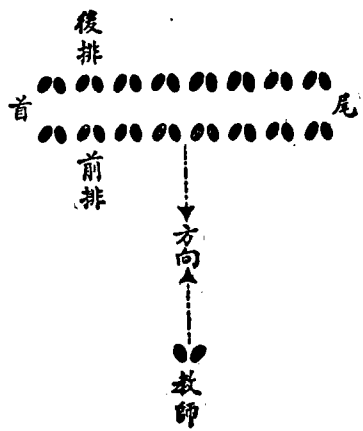


位置，向左轉，則即成「反行」，所以行的意思，就是在一直線上，各人以面部對



着前人之背部（排頭除外）而站立者也。如上圖

(三)雙排 和排的站法一樣，不過把全體的人，分做前後兩排，從排頭到排尾，前後都站在一直線上。如左圖。

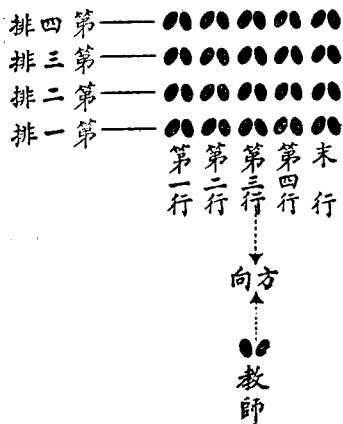
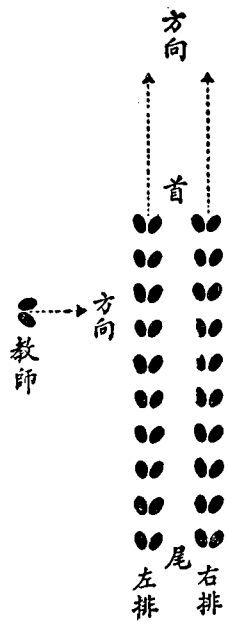


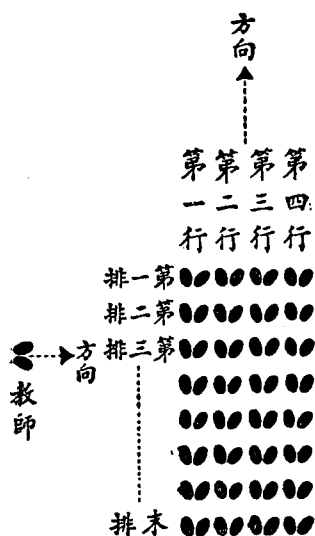
站在一直線上。如右圖。

(五) 四排 和排或雙排的站法一樣，不過把全體的人，做成前後四排，從排頭到排尾，前後都站在一直線上。如下圖。

(六) 四行 和行或雙行的站法一樣，不過把全體的人，分做左右四行，從排頭到排尾，左右

(四) 雙行 和行的站法一樣，不過把全體的人，分做左右兩行，從排頭到排尾，左右都





都站在一直線上。如上圖。

附註

(一) 凡成雙排，則左右間，應當空開一個位置，以便插成單排，若是四排，則左右之間，就該空四個人的位置了。

(二) 若成雙行時，則前後之間，應空開一個人的位置，四行則應該空開四個人的位置，其理由與(一)同。

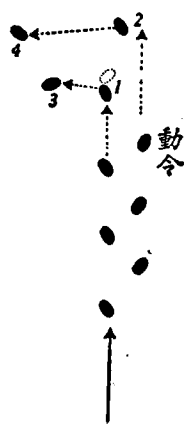
(三) 基本隊形，只此幾種，其他亦有三行，六行，八行等，因其少用，所以不載。

二 基本步法

(一) 向前開步走 先左足向前踏出一步，右手微屈略成握拳姿勢，同時擺向前方；俟左足落地後，右足即依左足之方法，向前一步，左手之姿勢，亦如右手前向擺動；如此雙足交換前進，至立正時，動令喝在右足上，此時左足再向前一步，右

足向前併攏，即恢復立正的姿勢。（凡開步走時，步伐的節奏，不可太慢，慢時即少精神而欠活潑，且失去靈敏“Alertness”的價值。至於身體的姿勢，當如立正時一樣，目光始終向前，兩腿不必如兵式操般的舉得太高）

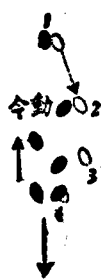
(二) 向左轉走 在前進時，動令落在右足上；1. 左足前進一步；2. 右足再前進一步，身體同時向左轉；3. 左足前進……（左轉彎走相同）如下圖。



(三) 向右轉走 在前進時，動令落在右足上；1. 左足前進一步；2. 身體向右轉；3. 左足再前進一步；4. 右足前進一步……（右轉彎走相同）如上圖。



(四) 向後轉走 在前進時，動令落在右足上；1. 左足前進一步；2. 身體以右足跟為軸，向右後轉彎；3. 左足前進一步；4. 右足前進



一步……如上圖。

(五)踏步 1. 左足屈膝上提後，仍落在原地，同時右臂向前擺動；2. 左足落地後，右足即提起，右臂向後，左臂向前擺，如此左右足交換在原地動作，謂之踏步。

(六)向左(右)踏步 踏步或進行時，動令落在右足上，左右足交換踏兩步，同時位置移動向左(或右)。

(七)向後踏步 踏步或進行時，動令落在右足上，左右足交換踏四步，同時移動位置，身體向右後方旋轉。如下圖。



(八)促步 整隊或向右看齊時，左右足急促交換向左右移動者，謂之促步。

(九)移步 如欲向左時，則左足先向左踏一步，再將右足併上，如此即謂之向左移一步。二步或三步時，其動作同上。如欲向右移步時，則右足先向右踏一步，



走步移右向

再將左足併上。如上圖。

(一〇)退步 即左右足交換向後退步之謂。

附錄 凡促步、移步、或退步時，兩臂都不必擺動。

(一一)跑步 跑步時，分預令及動令兩個動作，即「跑步——跑！」是也。喝預令時，雙手向上微屈，兩手握拳，身體略向前俯，如長跑預備時之姿勢；及動令既出，左足即向前跳出，右臂同時向前擺，迨左足將落地而未落地時，右足即向前跳出，左臂亦同時向前擺動，如此兩足及兩肘交換向前進行。（凡跑步時，前後步伐之大小宜一致，故不能如賽跑時之跨大步，至步伐之節奏，亦須依照口令而動作也）

三分隊法

(一二)定位跑 步法同跑步，惟雙足仍落在原處，與踏步相同。

(一三)單排分隊法

1. 成雙排 令全排一二

報數，然後令一數（或二數）

向前開步走，迨立正後，即分成

雙排。如圖(1)。

2. 成四排 令全排一至

四報數，令一數不動，二數向前

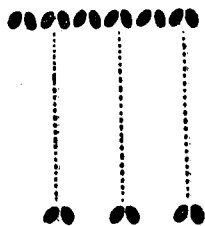
二步，三數四步，四數六步，向前

分隊走，即分成四排。如圖(2)。

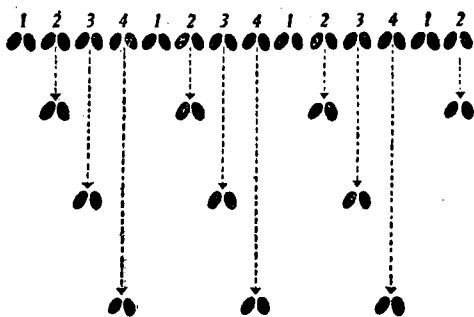
(二)單行分隊法

1. 成雙行 令全行一二數，向左右移若干步即可。如圖(1)。

2. 向左（或向右）成四行 令全行中各四數向左前方出步，至變成四人一排為止。如圖(2)。



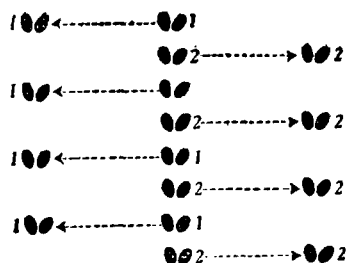
(1) 圖



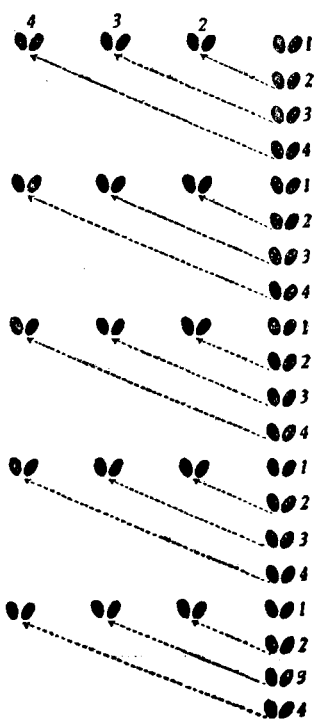
(2) 圖

3. 向左右成四行

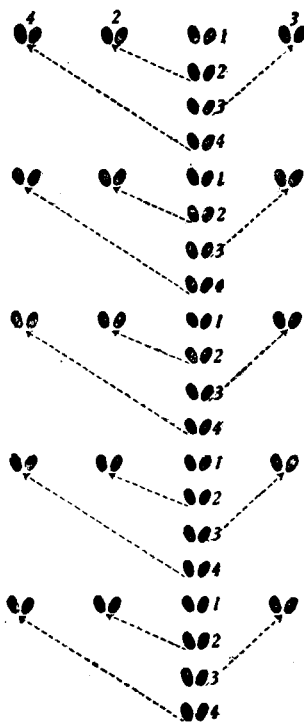
令全行中各四數中，二數
向左前方，三數向右前方，
四數向左前方，同時進行，
至變成四人一排爲止。如
圖(3)。



(1) 圖



(2) 圖



(3) 圖

(三) 雙排分隊法 令前行向前開步走，迨立正後，全體向左轉，（或向右轉）即分成二行。如圖(1)。

(四) 雙排分四隊 令前後兩行一二報數，

後行之一數不動，後行二數向前兩步，前行一數

向前四步，前行

二數向前六步，

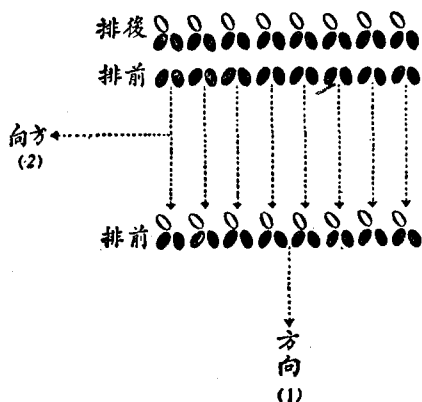
同時向前行，即

分成四行。如圖

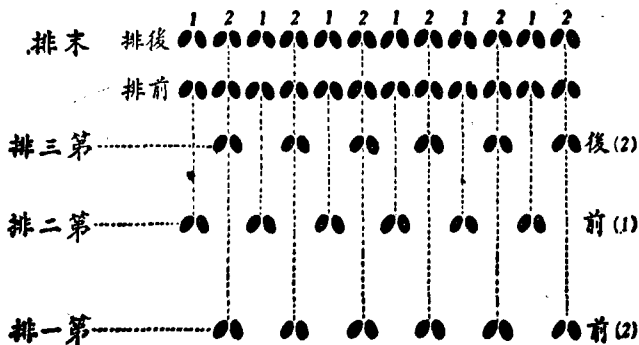
(2)，

(五) 雙行

分隊法 雙行



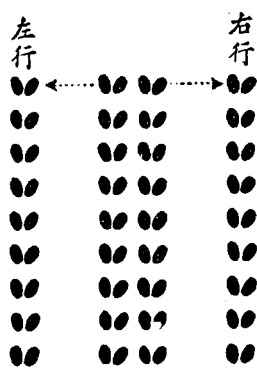
(1) 圖



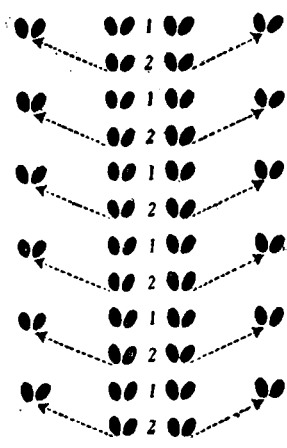
(2) 圖

各向左右移動，即分成二行。如圖(1)。

(六) 雙行分四行 各行中二數，各向左右方半面前進，即分成四行。如圖(2)。



(1) 圖



(2) 圖

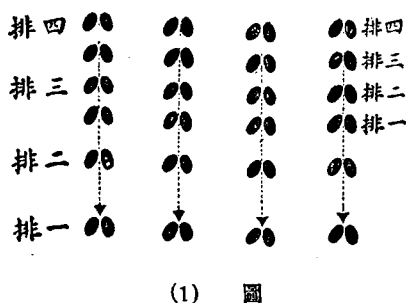
(七) 四排分隊法 末排不動，第三排向前一步，第二排向前二步，第一排向前三步，即分成四排。如圖(1)。

(八) 四行分隊法

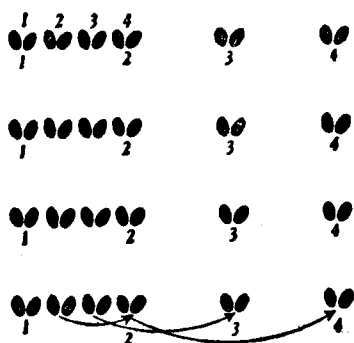
1. 向右（或向左）開隊走 左邊之人不動，但舉右手，其餘以兩臂左右

平舉，向右離開，至手不相接觸，即將雙手放下。如圖(2)。

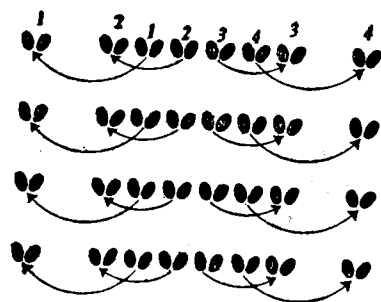
2. 向左右開隊走 中間兩行各以手左右平舉，向左右離開；左行伸右手，右行伸左手，亦各向左右離開，至手不相接觸時，即將手放下。如圖(3)。



(1) 圖



(2) 圖

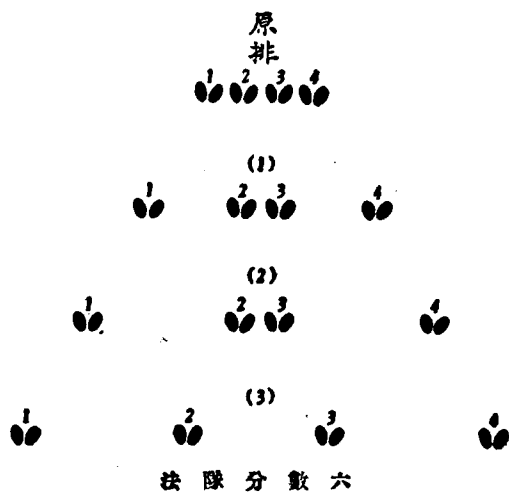


(3) 圖

3. 六數開隊走

呼一二兩數時，外二行向外移一步，呼三四兩數時，外二行及內二行同時向外一步。（還原時相行再向外移一步，呼五六兩數時，外二行及內二行同時向外一步。）

(2) 右足向左前方踏入原位；(3) 左足向前一步；靠攏右足跟。如下圖。
 (在進行時，一數可踏足兩步)



反) 如上圖。

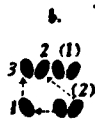
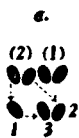
四 隊形變換的基本法

(一) 由單排變成雙排 令全排一二報數，一數不動，二數動作如下；

1. 成雙排 (1) 左足退後一步，

(2) 右足向後方移步，此時身體已在一數之後方，兩足分開並立；(3) 左足向右足靠攏。

2. 還原 (1) 左足向左移一步，



(二) 由單行變成雙行

1. 成雙行走 (1) 二數之右足向右前方踏出一步, (2) 左足向右足跟靠攏, 與一數並肩。

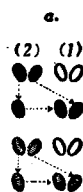
2. 還原 (1) 左足向左後方退一步, (2) 右足退一步, 靠近左足跟, 還至原位。如下圖。



(在進行時, 一數可踏足兩步)

(三) 由雙排成四排

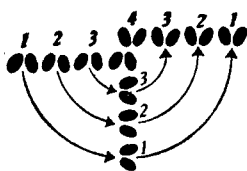
1. 成四排走 兩排中二數, 依成雙排之法, 各向後退, 即成四排。



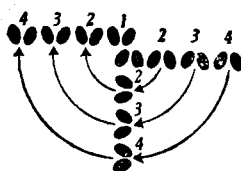
2. 還原 與雙排還單排之法同。如下圖。

(四) 由雙行成四行

1. 成四行走 兩行中二數, 依成雙行之法, 各向後退, 即成四行。



(1)圖 (左二轉彎)



(2)圖 (右二轉彎)

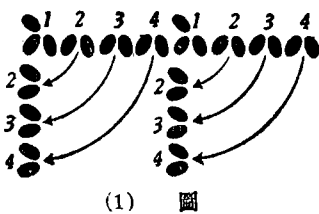
2. 還原 與雙行還單行之法相同。如圖。
 (進行時成四排或四行走，一數可踏足兩步)

(五)各四右轉彎走 令全排一至四報數，一數向右漸次轉彎，至右轉彎之部位，共踏四步，二數以下均與一數成一平面漸次轉彎，至第四數時，即將右足靠攏；進行時，四人須互相看齊。如圖(1)

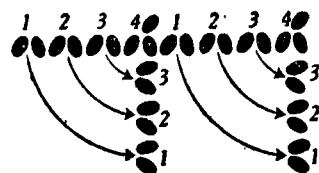
(六)各四左轉彎走 轉法如前，而方向相反；故

四數在內，而一數在外。如圖(2)。

(七)各四右二轉彎走及各四左二轉彎走，轉法同前，共轉半圈，其數凡八。如上圖(1)(2)。



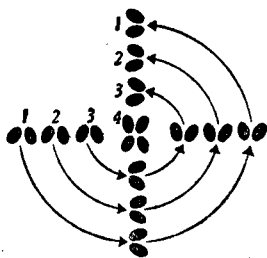
(1) 圖



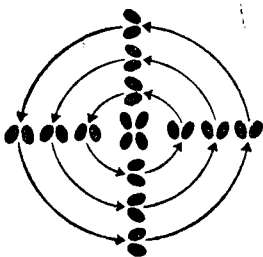
(2) 圖



(八)各四三轉彎及四轉彎 轉法相同，不過方向各自不同。如左圖(1)(2)。

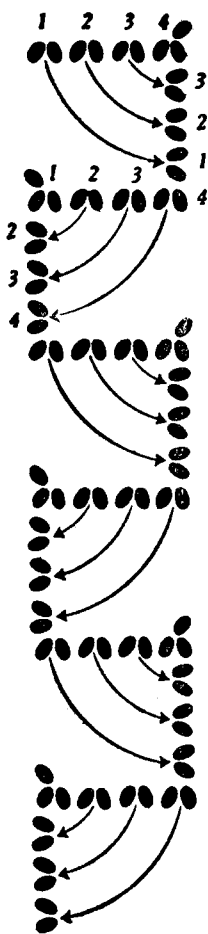


(1)圖 (各四左三轉彎)

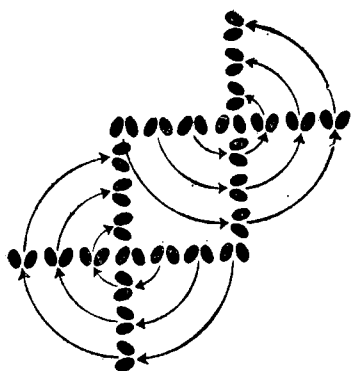


(2)圖 (各四左四轉彎)

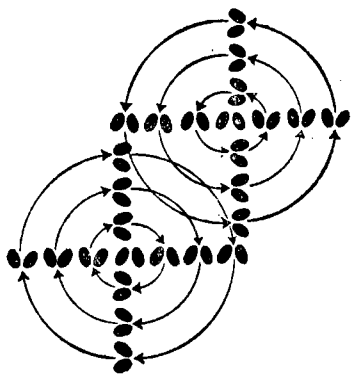
(九)各四左右轉彎走 成四行時，第一排向左轉彎，第二排向右轉彎。如圖。



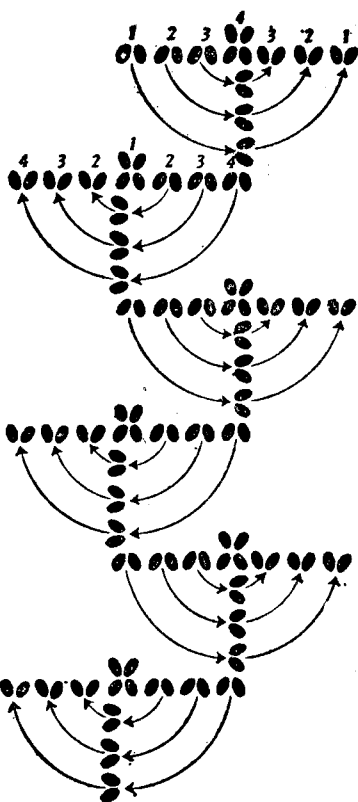
(一〇)各四左右二轉彎走 轉一百八十度，轉法如上。如左圖。



(1) 圖



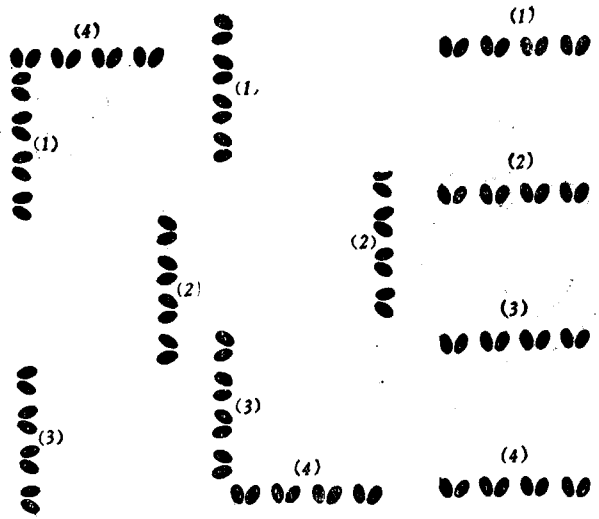
(2) 圖



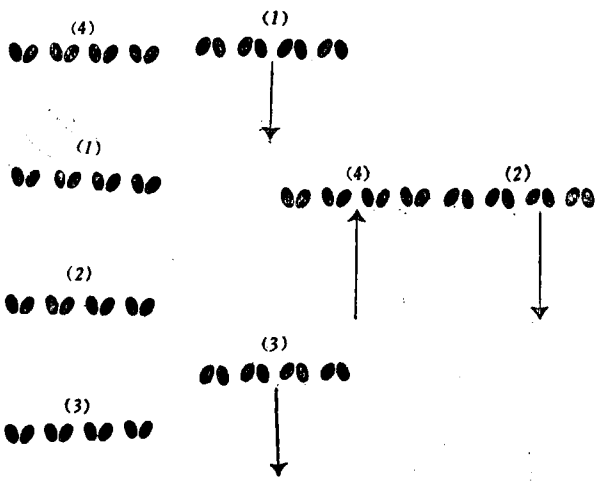
(一一) 各四
左右三轉彎及四
轉彎走 轉法如
上，而角度增加。如
圖(1)(2)。

(一二) 後四
向前餘四依次左
右四轉彎走 後
四漸漸向前，餘四
自左右各漸次轉
彎，至各自轉盡爲
止。如左圖。

附註 如圖第四排上前以後，第三排更上前，餘排各依次轉彎，至全體轉完為止。
 凡各四轉彎走時，在內者步子要小，在外者步子要大，使四人常得成。

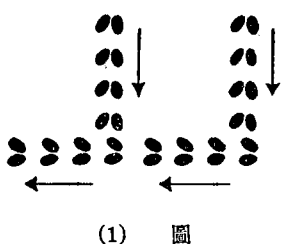


(4)圖(轉右左三第) (2)圖(轉右左一第) (1)圖(排原)

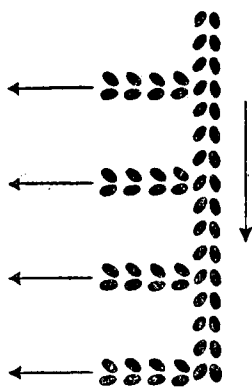


(5)圖(轉右左四第) (3)圖(轉右左二第)

一平面，又進行時，其方法與固定時相同。



(1) 圖



(2) 圖

(一三)各四左(或右轉)轉變成一行走 在四排進行時，各四同時左轉彎，即成單行。如上圖(1)。

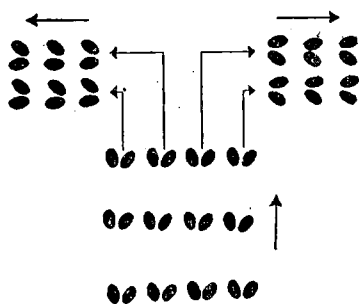
(一四)各四左(或右)轉

彎成四排走 成一行進行時，各四同時左轉彎，即成四排。如圖(2)。

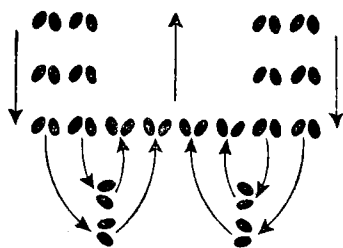
(一五)各四左右轉彎成雙

行走 各四中左右二人各向左轉彎，即成兩個雙行。其方法如下圖(1)(2)。

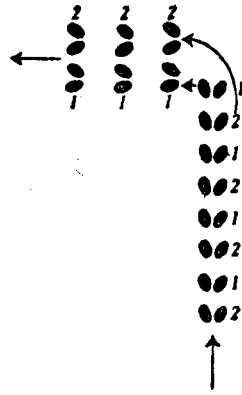
下圖(1)(2)。



(1) 圖行雙成



(2) 圖原還



各四轉彎同，惟僅二數耳。

(一八)各二左右轉彎走時，又變成一個雙行。如圖(1)(2)。

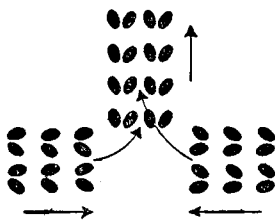
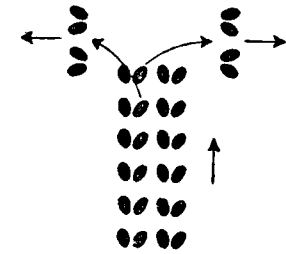
(一九)各二左右轉彎成單行走 進行時，各二之左生向左，右生向右，即成兩個單行；還原時拼攏，還成雙行；或左右

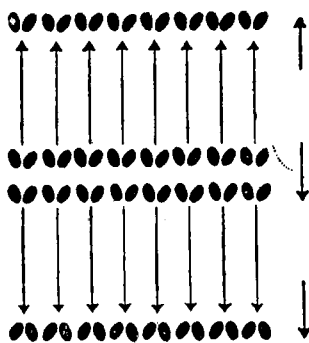
(二六)左轉彎（或右轉彎）成雙行走

成單行進行時。首二人同時向左轉彎，（內生踏兩步，外生走二步。即轉向左）其餘一二數亦依次同時至原地轉彎。如上圖。

(二七)各二左（或右）轉彎走 轉法與

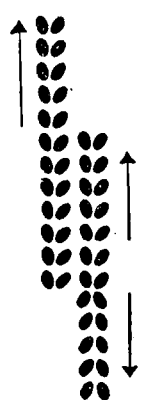
進行時，各二依次左右轉彎，成兩個雙行；及還原





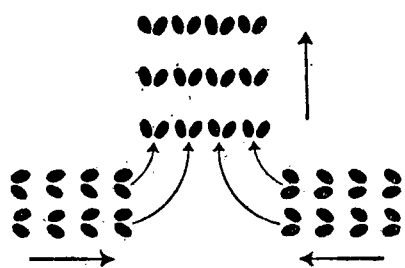
(1) 圖

(二二) 一數向左二數向右轉走 雙行在同方

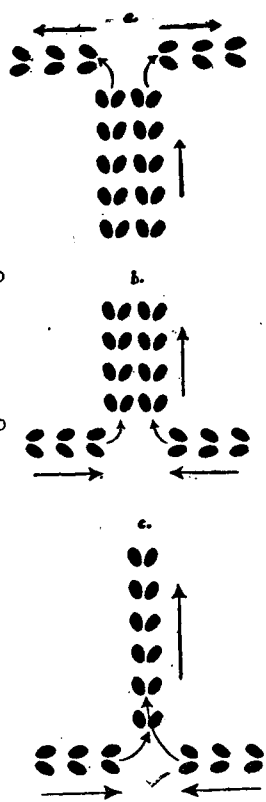


(2) 圖

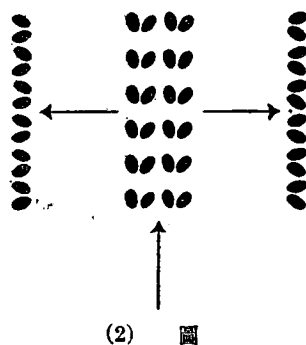
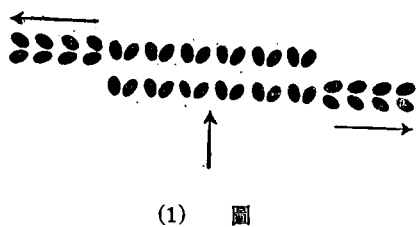
(1) 行時，則變成相反之二排；如在雙行進
 (2) 行時，則變成相反之二行。如左圖



五) 之還原法相同。如左下圖。



交互前進，則成爲一行。
 如上圖 a. b. c.
 (二〇) 各二左右
 轉彎成四行走 與(十



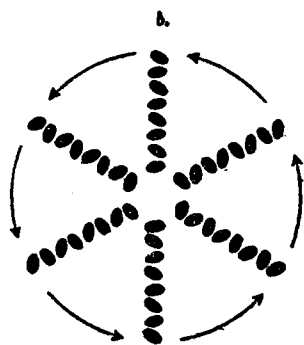
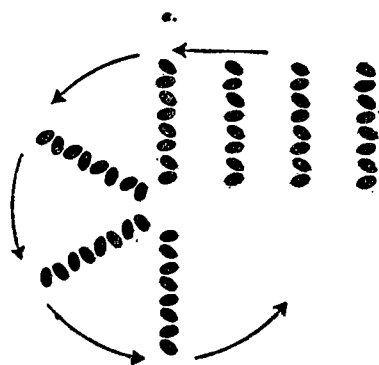
向進行，一數忽向左，二數忽向右，即變成相反之二排或二行。如上圖(1)(2)。

五 圓陣進行法示例

(一) 旋繞式 成四行進行時，各四依次向右轉或向左轉，漸漸繞

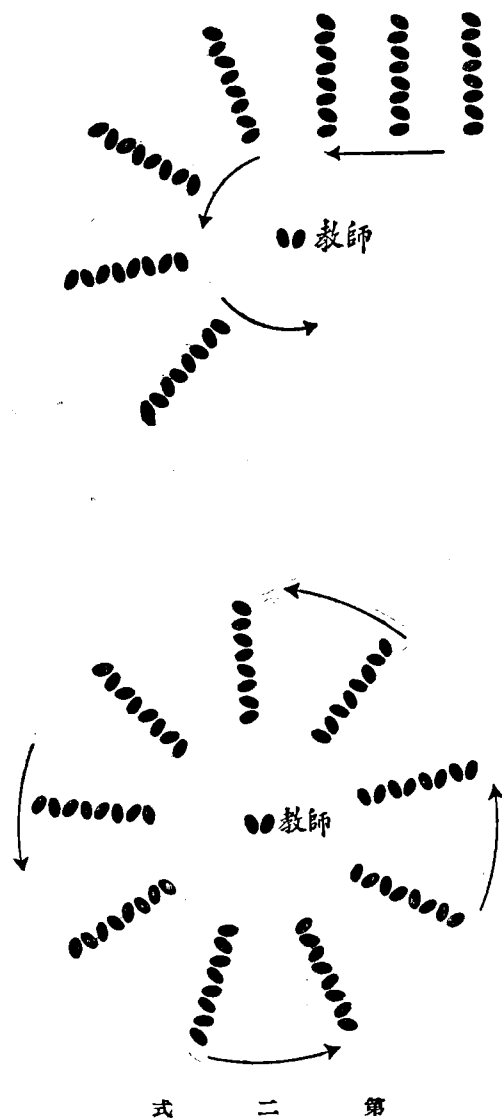
向內方，至成一小圓形後，即依此圓周，旋繞進行，此為第一式；

成四行進行



式一第

時，各四依次向左右或向左旋繞成一大圓周後，即依此圓周旋繞進行，此為第二式。

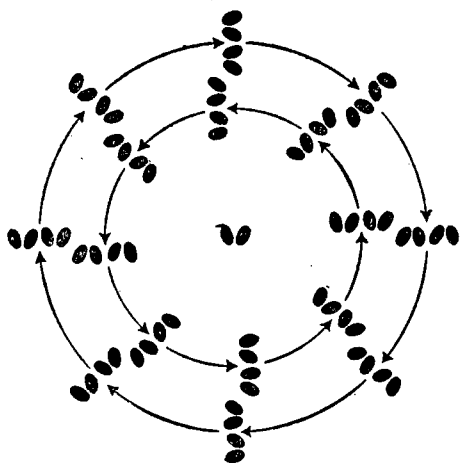


(二) 穿花式

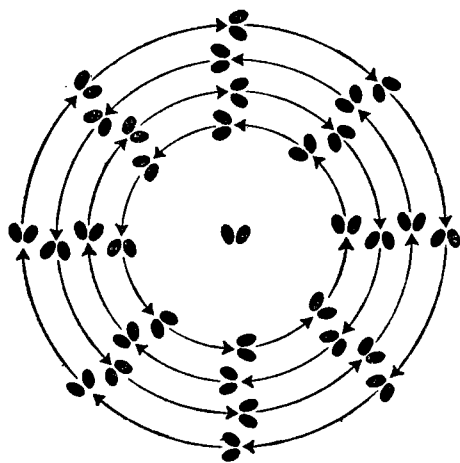
1. 第一式 如成圓陣旋繞式向左進行時，外二行忽向後轉，則即變成內兩行向左旋繞，外兩行向右旋繞之穿花式。及至原來之各四相並時，又令外兩

行或內兩行向後轉，則又向同方向進行也。如圖(1)。

2. 第二式 如前成旋繞式向左進行時，令相間之外兩行或內兩行向後轉時，則成相間之穿花旋繞式；迨各四相遇，更令相間之兩行向後轉，則復依同方向進行也。如圖(2)。



(1) 圖



(2) 圖

(三) 星形

1. 多角式 成旋繞第二式向左或向右旋轉時，其鄰接之兩行，外端互相連接，內端則仍分開，如此即成多角式之星形。如圖(1)。

2. 放射式 如成旋繞式向左旋繞時，全體同時向右轉，向外進行，內生步子略小，外生

步子略大，漸漸

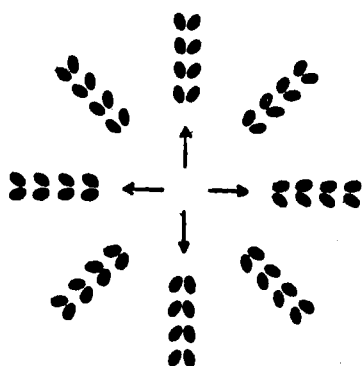
放射，即成一光

芒四射之星形。

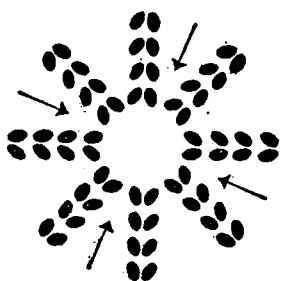
如圖(2)。

以上各種隊形

變換，不過舉例以示

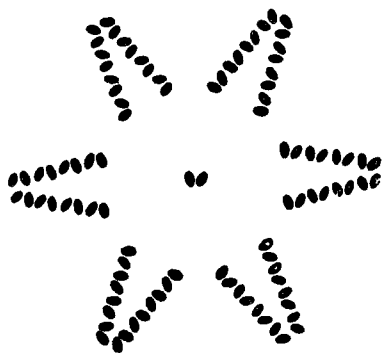


a. 放射



b. 原還

(2) 圖



(1) 圖

其梗概，閱者要知其變化，可參考麥克樂先生所著步法撮要，及美國司堡丁公司“Spalding Co Ltd”所出迷陣進行法“Maze Running”可也。

第十一章 遊戲總論

一 遊戲的價值 古代的人，在佃獵的時候，常常看見各種禽獸跳躍的動作，於是在佃獵之餘，互相摹仿起來，就成了各種遊戲，如華陀的五禽戲及古時的十二生肖戲（見郝更生所著中國體育“The Physical Education of China”一書中）的都是。又在亞洲中部和南部的人民，從古以來，就講究農殖，他們在農作之餘，爲了消遣起見，也互相聚集着發明了許多遊戲。這許多模仿的或是發明的種種遊戲動作，經過多少年的演化和組織，就變成了今日較爲有組織的遊戲。至今世界各國不論通都大邑或窮鄉僻壤，都各有他們的鄉土遊戲“Folk Games”，這種遊戲，都是富於歷史及民族學上的價值的。至於從他的動作方面和情形方面說起來，則因爲他

們都是經幾十世紀的演化而來，所以都覺得非常自然而饒有興趣，我們只要看見童在遊戲時那種廢寢忘食的情形，就可以知道了。至於在體育上所含有的各種智力的或道德的各種價值，在遊戲中幾乎莫不俱備；更從身體的訓練方面說起來，則活潑敏健及發育身體等條件，亦較其他的體育訓練更為有效。所以從遊戲的價值方面說起來，我們可以把下表來說明：

1. 歷史的

2. 民俗學的

3. 自然的

4. 富有興趣的

5. 智力的——設計和機敏

6. 道德的——能遵守簡單的規約。

7. 身體的——身心同時發展。

由原始民族所發生，富有悠久的歷史。

因其為漸次演化而成，故無「不自然」及「枯燥」之弊。

二 教授遊戲的方法 教授遊戲時，須說明與示範並用，說明時須簡單而清晰；（惟在遊戲時所禁止的行爲，也應把牠說明）示範時，動作須活潑。茲舉鞭逐戲「Whip Chasing」爲例，述明於下：

（一）遊戲方法 此戲令全體繞成一圈，面向圈之中心，另一人手持一鞭，（以手巾一端打一結卽成一鞭）立於圈外，繞圈巡行，至一人身後，授之，卽繞圈而逃，接鞭之人，卽揚鞭追之，且追且以鞭擊之，俟前人逃至原位後，持鞭者乃更選其他一人，如前法行之（全體之人，須以兩手攔於背部）

（二）說明 教師立在圈中，對全體說道：「現在我們做一遊戲，名叫鞭逐戲。現在我這裏有鞭一枝，給馬君拿着，並且請他立到圈外去，其餘的各位，請各把雙手反背，眼向中間看，不准回頭。現在請馬君巡行圈外，將鞭子傳給任何一人後，馬君卽逃走一圈，授鞭之人，可以追之，假使追到了，還可以拿鞭打他；你們想有趣嗎。但是大家要記好，第一，大家不可回轉頭來看；第二，鞭子不可抽得太重；違背的人，

就教他立到圈外去。現在你們懂嗎？假使不清楚，我可以做個樣子給你們看。」

(三) 示範 教師說畢後，即令馬生回歸原位，自己拿了鞭子，巡行圈外，并且隨時指正學生，不得偷看，乃行至一生背後，以鞭授之，自己即向反方向疾行，令追者一時眩惑，以博全體一笑，繼乃疾繞一圈，回至空位，然後令該生如前法爲之。

三 分組法 分組者，即雙方選擇隊員之謂。此種方法，都用於競爭遊戲中，先令全體中選出年長有能力者二人，然後命此二人，依下述方法中之一種，以交互選擇隊員，至全體選舉爲止。此爲遊戲前之預備工作，其方法如下：

(一) 猜拳法 此法用酒令中之猜拳法，或用單雙法。(一人認單，一人認雙，如轉出兩拳，合併之數成單，則此人先揀隊員一人，其他一人乃亦揀一人，如此輪流揀之) 或用雞吃螞蟻法。(五指之中，以大指爲壽星，食指爲扁擔，中指爲黃狼，無名指爲雞，小指爲螞蟻，壽星挑擔，扁擔擊狼，黃狼拖雞，雞吃螞蟻，螞蟻蛀空壽頭，各有勝負，如擲出時，一爲拇指，一爲食指，則姆指即得選擇運動員之優先權) 及

拳掌法。(以拳爲石，掌爲布，食中二指並伸爲剪刀，石擊剪刀，剪刀剪布，布包石頭。故如搖出時，一爲拳，一爲掌，則爲掌勝之)等均可。

(二)擲錢法 此法用於游戲前之選擇運動員，或游戲開始時均可。先令全體運動員集合場中，迨二隊隊長推出後，教師即取小銀元或銅元一枚，(如無銅元，則凡有陰陽面之扁形物體如介殼及瓦片等均可)令二隊長各認陰陽二面，認畢後，教師乃將銅元旋轉，拋擲空中，迨落地後，如爲陰面，則甲隊長先擇運動員，如爲陽面，則乙隊長先擇運動員，如隊已分好，則可用此法以選擇場地，及判定運動之誰先開始焉。

(三)唸誦法 此法用於選擇游戲中之單獨運動員，“Odd man”令全體運動員繞成一圈，爲教師或領袖者，口誦下列各詞之一，每唸一字，即以手指一人，迨詞唸至末一字時，所指着之人，卽爲單獨運動員。

詞一 點點蟲蟲，芝麻蠟燭，新官上任，舊官革脫，一把尖刀，戮殺阿姪！

詞一 登雞哺雞，拿來就飛，那裏個老母雞先飛！

詞三 一二三四五六七，我的朋友在那裏？在廣東或在山西，我的朋友在這裏。

四 分類 各項遊戲依其動作之性質，可分爲下列各類：

- (一) 追逐戲 “Chasing Games”
- (二) 奪位戲 “Game of Empty Spaces”
- (三) 對壘戲 “Contest Games”
- (四) 器械戲 “Game of Apparatus”
- (五) 盲人戲 “Blindman's Games”
- (六) 替換戲 “Relay Games”
- (七) 球 戲 “Ball Games”
- (八) 拋擲戲 “Toss Games”

(九) 踢毬戲 “Shuttlecock”

(一〇) 競力戲 “Struggle Games”

各項遊戲，亦有依其他方法分類的，茲依本篇所用分類法，加以說明，并於每種後，略舉一二例，以示梗概，學者如欲參考遊戲方法，請閱冶永清君所著的遊戲通論及“Baneroff”君的“Games For The Play-ground, Homes, Schools, etc.”正也。

五 各項遊戲示例

(一) 追逐戲 追逐戲常以一人爲追者，一人爲逃者，(人數多時用二人以上亦可) 追者之目的，在將逃者捉獲，以與之掉換位置，或作爲己之俘虜；而逃者則用種種方法以避之，至其餘諸人，則作成圈狀，以助興趣，而取得替代。惟有時亦可作種種阻撓行爲，以阻追者。茲示二例於下：

1. 狐與兔

場所 操場或健身房。

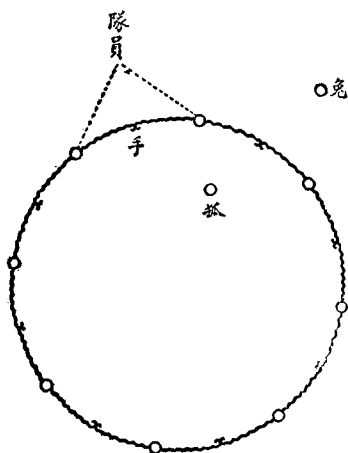
人數 三十至六十人。

方法 全體攜手繞成一大圓圈，圈中立一人為狐，圈外立一人為兔，教師以叫笛發令，令下後，狐突圈而出以逐兔，兔則鑽進圈中或繞行圈外用種種躲避方法，以防狐之追襲，倘兔為狐所獲，則狐即回至隊伍中，兔即轉而為狐，而另選一人為兔也。當兔脫逃時，圈上之人，可解開所攜之手以讓之，惟於狐出入時，則全體之手，須緊握而不令其自由出入，故為狐者須設種種計劃以求獲兔也。

2. 二重追逐戲

場所 操場或健身房。

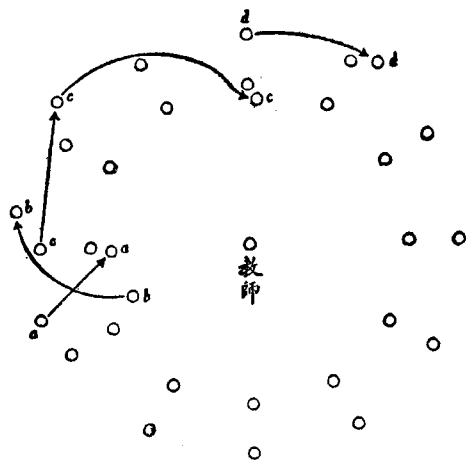
人數 三十至六十人。



方法 全體成雙行繞成一大圓圈，一人立於圈內，一人立於圈外，圈內之人為追者，圈外之人為逃者，逃者可任擇某排，立入內排之人之前，此時外排之人，即須向左方或右方繞圈逃走，追者則即追出圈外逐之，被逐之人，則可依第一人之方法，立入他人之前，而令其在後之人作逃者也。如被獲，則追者與逃者須互相易其地位。作此遊戲時，圈子常有漸漸縮小之傾向，故須時時放大之。

(二) 奪位戲 各人均憑藉一物為

根據地，惟一人無地位（如人數多時用二人以上亦可）此人即賴他人交換位置時，乘間奪得一位，此時乃復有一人失卻位置，如此繼續進行，謂之奪位戲。



者逃三第d. 者逃二第c. 者追b. 者逃a.

1. 搶角遊戲

場所 操場、健身房、或廳堂中。

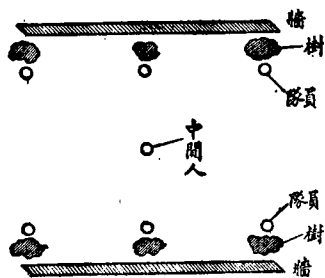
人數 四五人至十餘人。

方法 全體之人，各憑藉一牆角、樹木、或庭柱為位置，各人間之距離宜相似，中留空地一塊，有一人在也，教師以叫笛為令，每次發令，全體之人須互相掉換位置，此時中間之人，即可乘間奪取一位，而失位者，即轉為中間人，如不能奪得，則仍以此人繼續作第二次，每次奪位時，以各人之手先着該憑藉物為證。

2. 奪兔穴

場所 操場及健身房。

人數 三十至六十人。



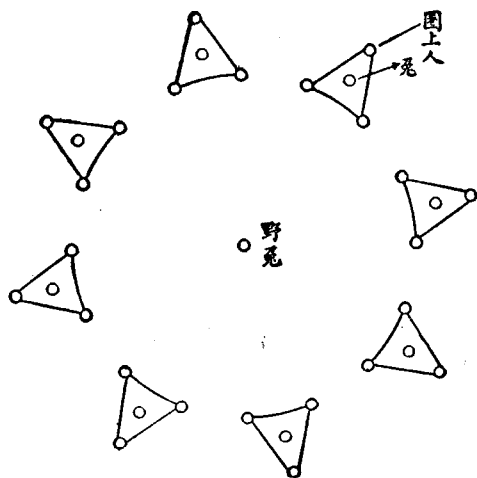
方法 全體繞成一大圓圈，以每三人為一組，互相攜手成一兔穴，中住一人為兔，圈中另有一人為野兔，教師令發後，穴中之兔，各自交換位置，此時野兔即乘間奪得一穴，而失穴之兔，即轉為野兔矣。如此繼續進行，至若干次後，則可令作兔穴諸人輪流為兔也。

(三) 對壘遊戲 分全體為甲乙二隊，每隊各設領袖，在場中各據一位，以互相追逐者，謂之對壘戲。如下例：

1. 劫獄戰爭

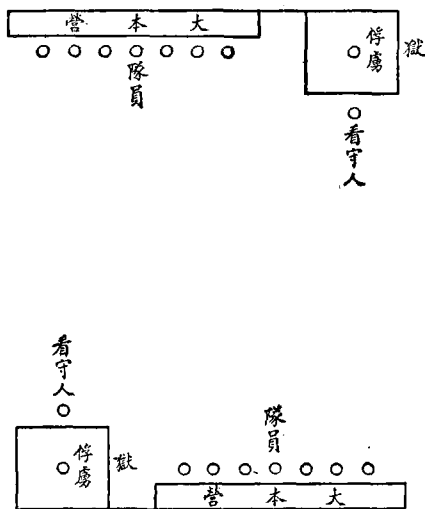
場所 操場。

人數 三十至六十人。



方法 甲乙二隊各據一大本營，（樹林、牆壁及粉線均可）營旁劃地為獄，以居俘虜。遊戲開始時，甲隊隊長先命一人出外誘敵，乙隊領袖即命一人出逐之，甲隊乃召此人回而更以第二人出外逐乙隊之第一人。如此隊員輪流出外，凡後出者即可以捕對隊之先出者，捕獲後（即以手觸對隊先出之人）即携歸獄中，而令一人守之。此時被捕之隊，即可派人用種種方法劫獄，如繞道出對隊大本營後，驟入獄中，先以手觸已隊被俘之人，而不為守衛者或追者所獲，則此人即被救矣。如兩隊均有俘虜，則可互相劫獄，至若干時後，乃各計算俘虜之多少而定勝負也。

（四）器械遊戲 凡應用器械如啞鈴、棍棒等以作種種遊戲者，謂之器械游



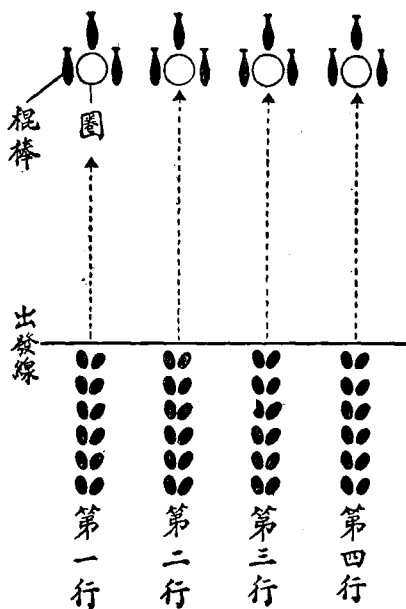
戲。茲設二例於下：

1. 豎棍棒

場所 操場及健身房。

人數 二十人至百人。

方法 全體分成相等數若干行，並立於一出發線上。在出發線前約二十呎處，各畫與行數相等之圈若干，每圈外各豎棍棒三枚。教師發令後，各行之第一人，即跑至圈處，將三枚棍棒，一一豎入圈中，即跑回而以手掌擊第二人，即退至本行之末位。第二人為第一人所擊後，即跑至圈處，



將三棍棒豎於圈外，即跑回而擊第三人。如此繼續進行，至終，以先畢者為勝。
(豎棍棒時，如有跌倒者，須重行豎過)

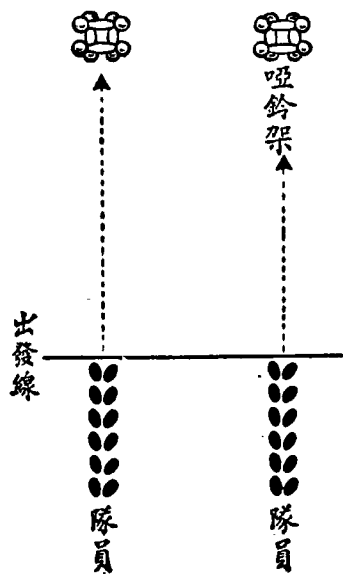
2. 架啞鈴

場所 操場，健身房。

人數 二十人至六十人。

方法 如前排列，於相近二十呎處，亦畫一圈，各人手持二啞鈴，教師令下第一人即奔至圈旁，以二啞鈴置圈中，即跑回擊第二人之掌，第二人即出發以二啞鈴架於其上，即跑回。如此繼續進行，至終，以先畢而啞鈴架不倒者為勝。

(五)盲人遊戲 此遊戲中，有一



單獨運動員，蒙其二目，是曰盲人。盲人以手摸索某運動員，或以手擊任何運動員，如被擊着或猜出爲某人，則即與之交換也。茲設二例於下：

1. 送盲

場所 健身房或客廳。

人數 五六人至十餘人。

方法 令全體中一人，以布蒙其二目爲盲人，其餘諸人，散處室中，乃更令二人執其左右臂旋繞三四週，再向四方送之，口中誦詞如下：

「送盲送到東，

回來吹乘風；

送盲送到南，

回來去拜佛；

送盲送到西，

回來去喫糗；

送盲送到北，

回來去喫老菱殼。」

唸畢，即將盲人推出。盲人乃向四面摸索，其餘諸人，則分向四面奔跑跳躍，或故作回旋以避之。如有人爲盲者所獲，則即與之交換位置，而遊戲乃重行開始也。

2. 掩耳盜鈴

場所 操場或健身房。

人數 三十至四十人。

方法 全體繞成一大圓圈，圈中有運動員二三對，各以布蔽其雙目。每對中之甲生，以雙手掩耳，頭上繫一鈴，行時鈴動作聲，乙生則尋聲追之。如爲所獲，則令此乙生回歸原位，令此甲生爲乙生，而另選一生爲甲生焉。（盲人

有越出圈外者，圈上人可阻止之。

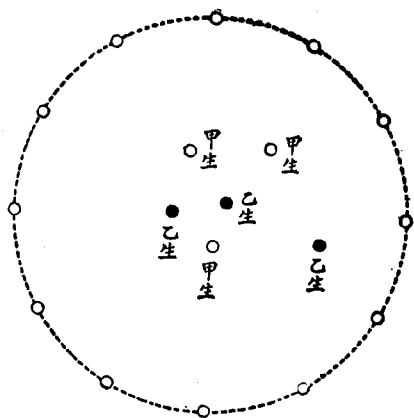
(六) 替換遊戲 令各隊中每隊分爲若干組，每組接替賽跑，以先畢之隊爲勝。

1. 百米替換跑

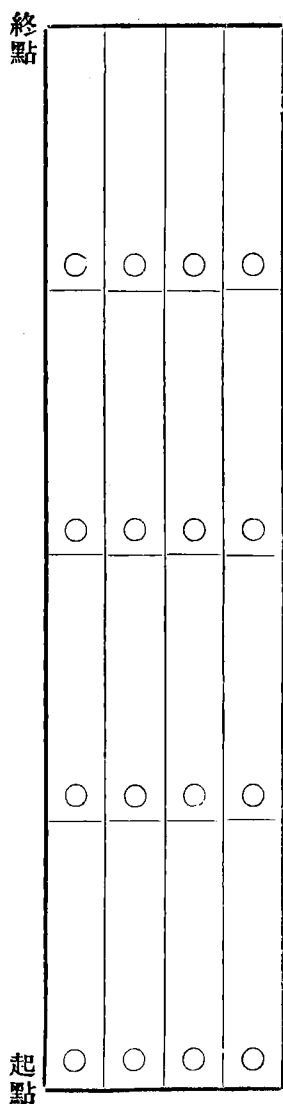
場所 操場

人數 八人至三十二人。

方法 分百米爲四等分，每等分上



各劃一出發線，至百米處劃一終點線。乃分全體運動員爲四人一組，每組中四人，各立在一出發線上，在起點處之人，手持一棒，教師發令後，起點處之人，即開始向前跑至第二出發線上，以棒傳於第二人，第二人即向前跑至第三出發線上，傳與第三人，第三人更傳與第四人，第四人即跑至終點，以每組中先畢者爲勝。



2. 番薯替換跑 “Potato Relay”

場所 操場或健身房。

人數 不定。

方法 等分全體為若干隊，每隊又等分為甲乙二組，各站於一相對之出發線上，中間距離約十碼至二十碼。每組出發線旁，各置一箱，每人手中持一圓形木塊，各組為首者，均立於出發線上，不得越界，教師令發後，甲組第一人即出發跑至乙組之箱旁，以木塊投入箱中，乃即退入乙組之末位。乙組第

一人，見甲組之人以木塊入箱後，即開始跑至甲組出發線處，以己之木塊投入箱中，乃即退入甲組之末位。如此替換進行，各隊中以先畢者為勝。

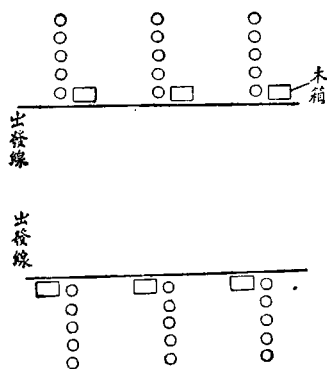
(七) 球類遊戲 此戲包含各種遊戲之性質，惟用具方面，則均應用球類，如籃球、棒球、排球等是。

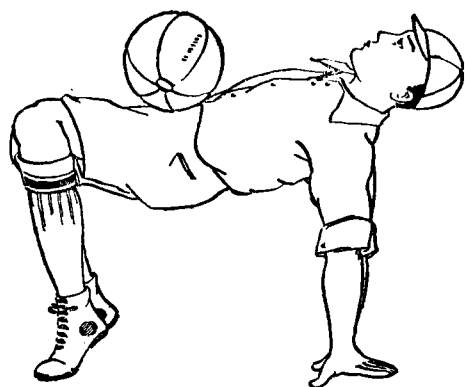
1. 爬行競走 “Crab Race”

場所 操場或健身房。

人數 二十人至三十人。

方法 分全體為二隊，各站在一出發線上，於其對面約二十呎處，劃一終點線，每隊各授一球，其第一人即以胸腹懷球，兩手兩足支地而預備，聞教師發令後，兩隊中第一人即以手足支地而行，同時懷中之球，不可失落，至終





點時，以足踏終點線，即起身以臂挾球跑回，以球授第二人，第二人更如法進行，至末一人爲止，以每隊中先畢者爲勝。

2. 流星槌

場所 操場。

人數 六十人。

方法 全體繞成一大圓圈，乃令二數之人走入圈中散處，在圈上之人，以籃球一枚，擲向圈中。如擲中一人，此人即立出圈外。擲時在圈上之人，亦可將球互相傳遞，以便乘間襲擊圈中之人。此遊戲須至圈中僅存一人後，乃令圈上之人退入圈中，而圈外之人則站立圈上，乃反其道而行之。此遊戲須常常注意，勿使圓周縮小。

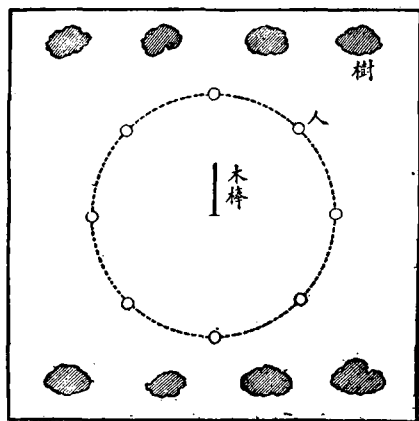
(八) 投擲遊戲 此類遊戲，須設一目標，乃以手中之物，如石塊或竹木箭等，向之投擲，以決勝負。亦可參入其他遊戲，而並作之。茲設二例於下：

1. 投擲搶角戲

場所 操場或健身房。

人數 五人至十餘人。

方法 於場中插一木棒，各人繞棒立一圓圈。與棒相距約十呎，各人依次將手中石塊向棒投擲。第一人擲中者，即佔據場之一隅或一物，如樹棒及木馬等。如此輪流，至每人均擲中木棒而得一位置，惟餘一人未能擲中。此人即為單獨運動員，乃依搶角遊戲之法而進行也。



2. 投壺戲

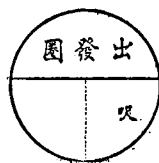
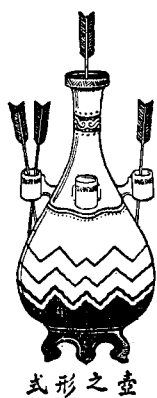
場所 客廳。

人數 約十餘人。

方法 此為吾國古代之遊戲，即所謂雅歌投壺者是也。惟古制禮節繁複，今刪節如下：距壺約五呎至十呎處，劃一出發圈，（直徑三呎）每人各投三箭，乃依次輪流向壺擲出。第一箭輪流畢，乃擲第二箭，至擲畢為止。每輪流一次，均須計籌，計擲中瓶耳者得三籌，入而復出者得一籌半，擲中瓶口中者得二籌，入而復出者得一籌。擲時兩足須立圈中，不得踏出線外，違者作失誤論，失誤者雖中，例不得籌。至終結時，計算各人得籌之多寡，而定勝負也。

此戲須用裁判員及計分員各一人。

（九）踢毽戲 此戲為中國所發明，方法及式樣繁多，我國兒童大都習之。此



戲動作靈敏而有趣，且可啓發人之智巧，且玩者無性別之分，因男女均可深造故也。其用費亦極經濟，人數則不論多少均可練習，實爲非正式遊戲中“Informal Games”之最佳者。近時西洋兒童，漸多仿效，顧我國兒童，習之者反少，此蓋由於教授體育者不加提倡故也。前者商務書館有踢躡術一書出版，深望負教授體育之職者，時時加以提倡。

(一〇) 競力遊戲 隊員互相競爭，或二隊相競，能持久而力大者爲勝。如拔河戲，對掌戲及鬥雞戲等均是。茲設二例於下：

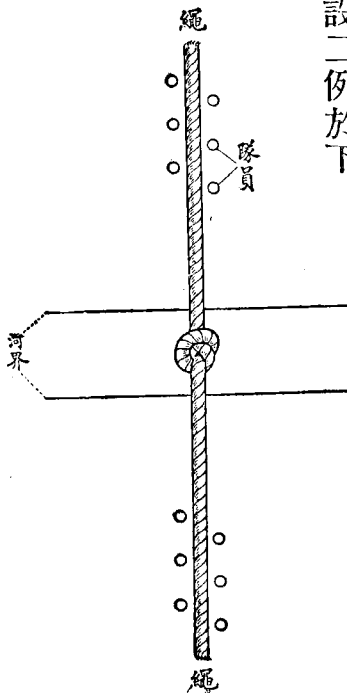
1. 拔河戲

場地 操場。

人數 十人至四十人。

方法 在場中劃平行

線二，作爲河界，兩隊對立，各



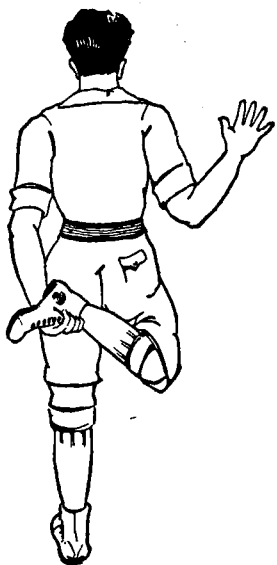
持繩之一端，繩中作一結，雙方用力拉繩，能將中間之繩結拉過河界者為勝。

2. 鬥雞戲

場地 健身房或客廳。

人數 約十餘人。

方法 令運動員各自成對，右腿屈於左腿之後，左手握住右足，各以左足獨立，而以右手互相推擊，能推倒他人，或使他人之左手與右足相離者為勝。（此法如令全隊分二隊為之亦可）



鬥雞戲之姿勢

第十二章 田徑賽總論

一 緒論 人類在太古之世，就養成了奔跑跳躍和投擲諸技能。自從希臘古代的民族，拿獵獸的標槍和石餅等，作爲一種運動的練習後，從此就開了世界田徑賽的先河。至於希臘之初有奧林匹克運動會，其最初之目的，原以祭祀大神，和時代英雄之產生；正如我國古代的鄉射、大射、鄉讎一般。自從經過了歐洲黑暗時期至科學復興，彼土民族，因受了天演進化學說的影響，曉得民族健康的重要，便積極提倡體育，而田徑賽運動，就做了鍛鍊體魄的利器，不出數十年，遂風行於全世界。

從田徑賽的功效方面說起來，牠能給身體中的肌肉和心肺一種激烈而快速的刺激；在跳躍和投擲方面，能將全身的精神，在極短的時間內，集中於某部而運用

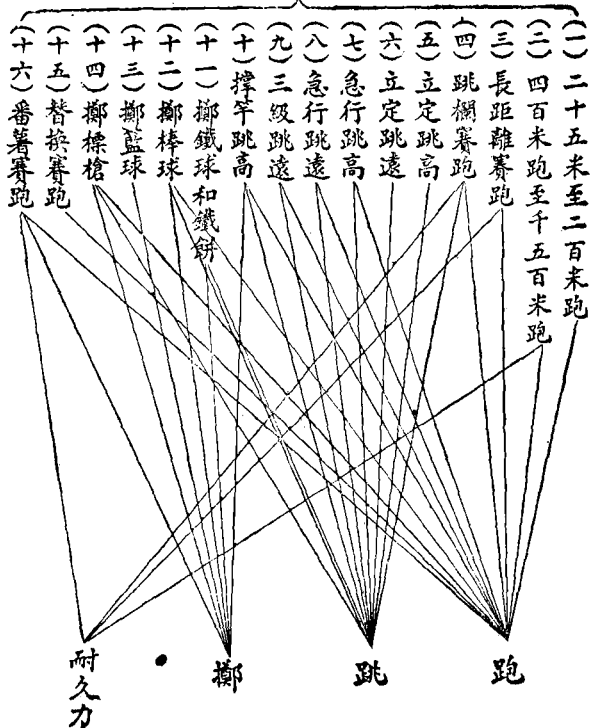
出來；在中距離和長距離的賽跑中，能養成心臟和肺臟調節刺激的能力，和肌肉之持久力；至於神經方面，其所受的刺激，和所生之反應，正如心肺方面所受的一般；更談到肌肉運用的自制力之養成，亦顯有極大功效。末了，對於競爭方面所生之好勝心和種種英雄氣概，更非以其他教育方法所能養成者。

從上面說來，田徑賽的功効，既有這麼多，但是若使不研究兒童能力的大小，和身體上之有無準備，貿貿然叫他們去練習各項規定的正式運動，那準是有害無益。并且兒童體能方面的天才，各有高下；就是天才很高的人，也不能過分去勞動牠。我們常常看見在運動會裏邊，有許多運動員，因為參加的項目太多，就中途力竭，因之而不能終局的很不少。所以關於田徑賽方面，各項基本動作的練習是不可少的。并且各期所習的運動，也應有所限制。我現在所分別的說明如下：

二 田徑賽的分類 從田徑賽的動作的性質方面去分類，大概可分爲跑、跳、擲和耐久力四種。凡是一種運動裏面，常有包含着兩種動作的，如急行跳遠，即包含

着跑和跳兩種；擲標槍就包含着跑、跳、擲三種。在下面的表裏邊，我曾把各種運動和種類分別規定如左：

各種運動之類別



跳欄中有四百米中欄，番薯賽跑中往來數四，都須有持久力，故表中亦列入之。

三 田徑賽之基本練習

(一) 跑

1. 雙足跳 用足之掌部前方“The Ball of The Foot”着地，跳起時，雙腿可乘自然之勢略屈，以增加彈性，兩臂可自由下垂。如此一起一落，至數十次後乃止，此可練習足部之彈性。



2. 屈膝舉腿 雙腿交互舉至胸前，舉時膝可乘自然之勢灣屈，身體亦可

略向前俯。如初學時，腿不能高舉，則可用

雙臂繞膝以助之。此可練習賽跑時，腿能

高舉。



3. 舉膝伸腿 大腿如前上舉後，小腿即向外伸出，至原位落地，兩手可插腰，兩足交換行之。

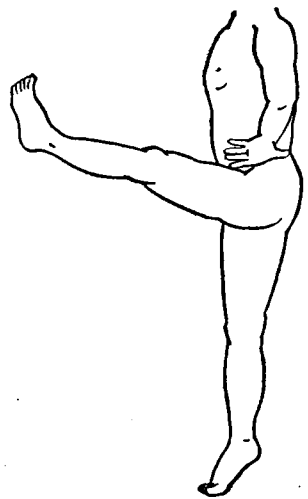
4. 跑跳步 參觀舞蹈一章中之基本步法。

5. 定位跑步 與通常定位跑略異，膝宜高舉，開始時略慢，中間加快，時間之久暫，隨力之多少而定，至後乃漸漸放慢而止。此可練習長跑中之耐久力。

6. 雙臂上舉伸呼吸 此為賽跑前之預備動作，常用於短跑出發之前，可令學者時時習之，當可以增加賽跑時之衝力。

7. 大步跑 以足掌前部着地，步子儘量放大，後方之足，不可高舉，可與前方之足成剪絞式交換。

8. 快跑 以大步跑之方法，雙臂急速快擺，則步伐即可加快。此法須在大



步跑練習純熟以後習之。

9. 起跑法 令全體站在一直線上，依賽跑

時起跑法之方法，使之練習，迨衝至對方一直線

上時，即向後轉，再

開始練習。

此法不必在

跑道上，可在操場中劃二線為之。

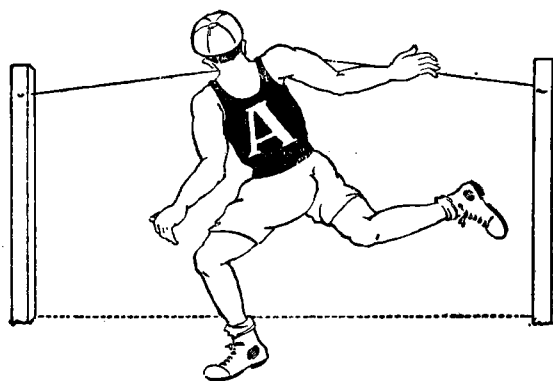
10. 觸終點線練習 如前法於終點支二柱，

中連一線，迨跑至終點時，如左足先到，則以右手

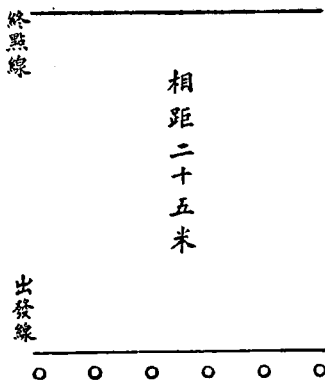
向後划，身體略側向右，以左肩觸線後，即仍前進，

五六步始止。

(二) 跳



觸終點線之姿勢



1. 雙足蹲跳

- a. 雙臂後伸，並膝下蹲，起踵；
- b. 雙臂上舉，起踵，伸腿；
- c. 如(a)而蹲更下；
- d. 雙臂上舉，起跳；
- e. 落地。

此法可助足弓之彈力性。

2. 剪絞跳

- a. 左足起踵，右腿上舉，膝微屈；
- b. 右腿下壓，左膝略屈，於右足未落地時，左足即向上跳起；
- c. 右足落地；
- d. 左足落地。

3. 單跳單落 跳法如前，惟以起跳之足先落地，而其他一腿，不過助其上騰“Vaulting”之勢而已。此為跳高時之正式方式。

4. 轉體 前式跳熟後，即於跳起時，練習將體旋轉，此時可應用跳高架使之練習。

5. 單跳雙落 此法用於跳遠時。起跳須高，則加急步跑時，即可致遠；跳至高處，可練習一腿擺動之法，以助勢；落地時兩臂向後，則身體即可得平衡而不致以臀部着地。

6. 起跑法 與前相同，為跳遠及三級跳時所必須練習者。

(三) 跳欄

1. 舉腿

- a. 左腿前舉，足趾向前，左臂後伸，右臂前伸，上體略向前俯。
- b. 還原。

c. 如前法以右腿前舉。

d. 還原。

2. 手握足

a. 左腿平屈於臀部後方，以左手握持之，上體略向前俯。

b. 還原。

c. 如前法以右手行之。

d. 還原。

3. 騰越 如前(1)(2)二法相混合行之，動作如下：

a. 右腿前舉，左膝平屈，以此姿勢上騰，同時左臂伸出，右臂向後划；

b. 還原。

c. 以相反之手足作 a. 之姿勢；

d. 還原。

4. 坐地屈體向前

- a. 如(3) a. 之姿勢坐地上;
- b. 上體向前俯;
- c. 復1
- d. 還原。
- e. f. g. h. 以左足向前, 右足平屈之姿勢, 如前行之。

(四) 擲

1. 推 臂平屈, 由前斜方推出, 左右臂可交換行之。
2. 臂繞環 左右臂交換向前後繞圓, 此可助擲棒球或擲標槍時之動作。
3. 臂擺 以一臂前平舉, 微微伸直向前後左右擺動, 手指略屈, 此為擲鐵餅時之預備姿勢。

4. 轉體 以雙足跳起, 身體轉向後方, 雙足同時落地, 此為擲鐵球時之預

備姿勢。

5. 體旋轉 以身體旋繞一圈或二圈，謂之體旋轉；旋時轉動須快；而身體之姿勢，則須始終維持其平衡也。

四 小學各時期適合之田徑賽運動 在兒童身心的發展一章裏邊，我們已經詳述兒童在各年齡中，身體之能力各有大小，所以我們決計不能拿同樣的項目，普施於小學六年級中，並且男女方面體力各異，所以訓練方面，也應有所區別。下邊的表，將說明各年所應習之田徑賽。不過各處地方的兒童體格的發育情形，也各有不同，所以亦不可一概而論。

小學各年級應習之田徑賽項目表

番薯賽跑	項 目		年 級
	性 別		
	男	一 二	年 級
	女	三 四	
×	男	五 六	年 級
	女	年 級	
×	男	年 級	年 級
	女	年 級	

百十米低欄												
立定跳高		×	×	×			×			×		
立定跳遠		×	×				×			×		
急行跳高			×	×	×		×	×			×	
急行跳遠				×	×		×				×	
三級跳遠					×							×
撐竿跳高												
擲棒球							×					
擲六磅鐵球								×				
擲八磅鐵球									×			
百米替換跑									×			
二百米替換跑										×		
四百米替換跑											×	
	×	×	×	×	×	×	×		×	×	×	
		×	×	×	×		×	×			×	×

二十米跑	五十米跑	百米跑	二百米跑	四百米跑	八十米低欄
×	×				
×					
×	×	×			
×	×				
	×	×	×	×	
	×	×	×		×

(表中有×記號者爲應習之項目)

五 團體比賽 小學運動會中，常取各校年齡與體格相似之兒童，作團體競賽者，蓋所以提倡運動的普遍性，其意至善，茲錄其辦法如下；

(一) 項目

1. 五十米跑，

2. 擲鐵球，

3. 立定跳遠。

(二) 計算法 以各隊中每隊成績之總和，除其一隊中之人數，則即得該隊之平均成績。如有甲、乙、丙三隊同跑五十米，甲有二十人，乙有十五人，丙有二十二人，甲之成績總和為一百六十秒，乙隊之總和一百二十秒，丙隊之總和為二百秒，則得公式如下：

$$\frac{160}{20} = 8 \text{ 秒} \quad \text{甲隊平均成績}$$

$$\frac{120}{15} = \frac{40}{5} = 8 \text{ 秒} \quad \text{乙隊平均成績}$$

$$\frac{200}{22} = 9 \frac{1}{10} \text{ 秒} \quad \text{丙隊平均成績}$$

依右式則甲乙二隊成績相等，而丙隊則較差。

(三) 方法

1. 五十米 分全隊為等數之二組，甲組站於出發線上，乙組站於終點線

上。發令員令下後，甲組第一人即出發至終點，乙組第一人即向反對方向跑至出發線上，甲組第二人即又向終點跑去。如此交換，至跑畢爲止。計時自開始時，即捺錶，至跑畢後即將錶同時停止，以計算其時刻。

2. 擲鐵球 於場中劃二線，約二十呎之距離，乃令全隊分甲乙二組，各站一邊。甲組第一人擲出，如過線二呎，則即爲二十二呎，乙組第一人擲出，如不及線二呎，則即爲十八呎。如此依次交換擲去，至各人擲畢一次爲止。丈量員乃計算其數而加之，即得總和矣。

3. 立定跳遠 於沙坑長端之對邊，各劃一線，乃令甲乙組之第一人，同時跳出後，即以二丈量員量之。量畢，二組之第二人，即開始跳出。如此繼續，至跳畢爲止。雙方丈量員則以二組之數相加，即得全隊之總成績也。

第十三章 球類總論

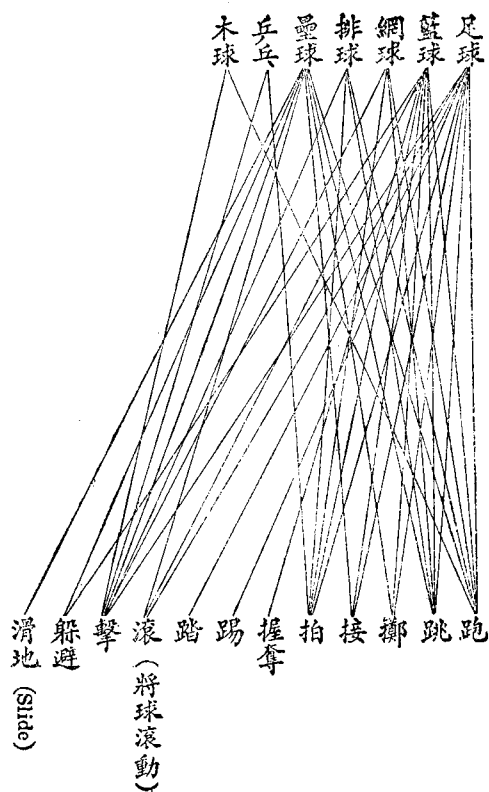
一 緒論 各種球類之發明，和田徑賽一樣，自然也各有其先後之歷史。考之古史，則齊人善蹴鞠，開元好打球，仿之泰西英倫之足球，美國之籃球，或則也許是異曲而同工。在這裏，我並不希望拿各種球類的起原和歷史，一一介紹於諸君之前，不過我們可以曉得各種球類的互相演進，似乎都有些系統。譬如美國式足球，發明在英國式足球之後，其中許多規則和方法，就多有引用英國式足球者。網球是由梯脫球“Tether Ball”演化而來，排球是由網球變化而生，都有事實可徵的。由此推想，在古代農獵之餘，必有搏土或縫革以爲球，以互相嬉戲者。至於此等運動，是否由於仿倣動物之嬉戲動作而發明的，則未可斷言。

從球類的功效方面說起來，其動作雖沒有像田徑賽的激烈，但是在一個時間以內，使全身內外同時運動，並且在興趣濃郁之中，身體得行盛大之新陳代謝作用，則是任何運動所不及的。至於各種優美德性的養成，亦較其他運動為有效。

球類之中，所包含的各種動作，和各級兒童所適宜之運動，將在下面說明之。

教授球類運動的時候，應先分析該種球類中各種動作，分別授之，迨練習純熟後，再教以正式之遊戲。至於規則方面，則可在遊戲時隨時指正之；使易於熟記。教授之最要點，應從聯絡功夫着眼，至於個人之技能，則在乎熟習。倘一隊之中有技能優越者，宜時時留意其自私心之發展，否則一隊中決難得收合作的效果。

二 各種球類與動作之分析 球類之中，幾將全身各種動作，包羅殆盡，且一種遊戲之中，常包含有多種動作，茲分析之如下。



從上面的表看來，一種運動，至少包含二種以上的動作。在足球裏面，因為包含着美國式足球，並且在英國式裏面，球門也准用手，所以凡是關於手之動作，如擊、擲、拍等，也都用着。

三 各年級兒童所應習的球戲 球戲為有組織的團體運動，在小學初年級

裏，團體合作的天性，尙未發達，所以不應有球戲的訓練；自小學三四年級起，方可以漸次練習些規則簡單的球戲。至六年級時，與中學銜接，凡各項球戲，如足球、籃球、網球等，均可從事練習。至排球及壘球，則依作者的意思，似乎在中學中習之，較爲適合。茲將各年級男女生應習的球戲，列表於下：

項 目	性 別	年 級	司 令 球	手 球	室 內 壘 球	梯 脫 球	網 球	乒 乓 球
	男	一年級						
	女	一年級						
	男	二年級						
	女	二年級						
	男	三年級				×		×
	女	三年級				×		×
	男	四年級		×		×		×
	女	四年級	×			×		×
	男	五年級		×			×	×
	女	五年級	×			×	×	×
	男	六年級		×	×		×	×
	女	六年級	×		×		×	×

足 球	小 橡 皮 球	籃 球	拍 球	木 球
			×	
			×	
	×		×	×
			×	×
	×		×	×
			×	×
	×	×		×
			×	×
×	×	×		×
			×	×
×	×	×		×
		×	×	×

各項運動所包含的各種基本姿勢，千變萬化，茲不贅述。至於規則及練習法，則亦均有專書出版，請讀者參考之。

第十四章 口令

聲音發放的宏亮與否，雖半由於天賦，但是運用得法，亦可以增加聲音的傳佈量。平常教授體育的人對於口令，非效法軍隊中的狂呼蠻叫，即模仿優伶的尖逼嗓子；習之既久，必至聲音嘶啞，一如破竹。且發音尖銳者，聲近暴戾，在距離教師相近的人，耳鼓幾為振破，而距離較遠的，則不能清晰了解所呼口令的意義。所以都不能算發音的正道。

善於發令的人，須估量全隊人數的多寡，場地的大小，風向的順逆，審慎而調節之；平時注重發聲器的衛生，如戒食刺激品，多飲水料，勿高聲狂呼，勿過於疲勞等等，都是茲分別論之：

一 發音的原理 口腔中所以能發聲音，都由於喉頭有聲帶二條，經肺中空氣之衝激，因之而發生顫動，而聲響乃作。此固根據物理學上的空氣，因顫動某物件而發成聲浪之原理也。至於聲音之大小，則由於聲門的緊弛所致。凡聲門放鬆成三角形時，發聲即寬大；反之，聲門收縮成柳葉形時，發聲即尖銳。至於各種音調之不同，則由脣、齒、喉、顎、舌之種種運動而起殊別也。

二 發聲與共鳴 蛙雖為小動物，而聲音卻甚宏亮；樂器之中，如風琴之有琴箱，琵琶月琴之中有空體，胡琴三弦之下部有鼓狀物，亦都是增音體；蓋非此則聲音不能響亮也。此種裝置，叫做共鳴裝置。按人體之中，胸腔、腹腔及口腔，都是中空之體；倘若能够利用此三腔的共鳴作用而發聲，則喉部既不致於十分喫力，而發聲則必定很為宏亮。凡唱歌家及演說家欲求自己聲音的普及大眾，都利用此法；那麼教授體育的，自然也應當採用之。

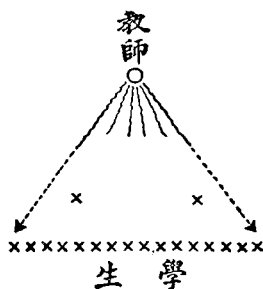
三 聲音的調節

(一) 利用牆垣屋宇及山峯等 凡對高牆、教室或山峯之處，聲音不易發散，故呼口令時，雖不十分用力，卻亦很易聽明。

(二) 場地的大小 凡場地大時，發音固宜宏遠，但若場地小時，正不妨少用些力，只求能聽得清楚，而音調不失莊嚴就算了。

(三) 人數的多寡 凡人數

多時，發令者宜離開學生，站得遠些；並且發聲亦宜宏遠。若是學生很少，則教師可站得近些，聲音也可輕些。



(四) 風向的順逆 「學記」裏邊說：「順風而呼，聲非加疾，而聞者衆。」呼口令的人，應該謹記此言。

(五) 口齒清晰 口齒清晰，使聽者易於了解，亦可減少發音時多耗費精力。

(六)高下與圓潤 發音圓潤，使聽者不起厭惡的感覺；高下有節，使聽者可領會口令之要點；此皆為發令者所宜注意的。

四 發令者的地位 凡對全體發令時，應站在與全隊成一等邊三角形之地

位。（即以全排為底線，而自己

所處之地位為頂角是也）如

在行進時，則可站在排頭相近

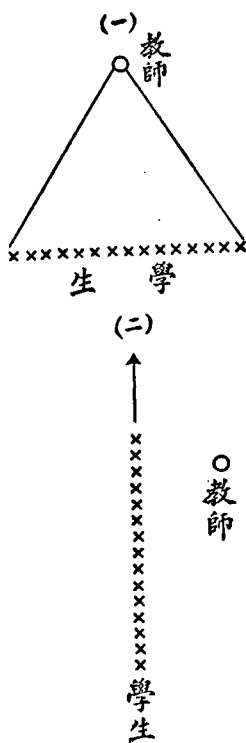
處發令，因為後邊的人，都須依

着排頭的動作而動作之故。

總之，教師發令的得法與否，與教師個人健康及教授效力上發生直接的影響，所以切不可視為無關緊要而不去注意牠。

附錄 教授上之預令及動令

(一)整隊及走步 凡整隊及走步時可將各動作之口令前數字作為預令，



將末一字作動令。預令之字句，宜引長而清晰，若字句多時，宜有斷落；至動令宜短而沉着。如

1. 向右看——齊。

2. 各四，左轉彎，開步——走。

(二)體操時 操柔軟操時，先須示範，再開始動作。示範時，所呼口令之方法凡二種，茲設例如下：

1. 動作 由兩臂前平舉，上舉，側平舉至還原，凡四拍子。

2. 例(一)

a. 兩臂前平舉——一。

b. 兩臂前上舉——二。

c. 兩臂側平舉——三。

d. 還原——四。

3. 例 (二)

- a. 兩臂前平舉——舉。
- b. 兩臂前上舉——舉。
- c. 兩臂側平舉——舉。
- d. 兩臂還——原。

4. 開始動作 先呼「預備——起」於是即緊接呼「1, 2, 3, 4,」等數字口令。或但呼「預備——1, 2, 3, 4,」亦可。

如在仿倣操時，可先將動作說明及示範，然後再用「(4)開始動作」的方法。
(三)運動時或遊戲時 在運動或遊戲時，可先將該運動及遊戲的方法說明，然後再任擇用下列兩種的方法：

- 1. 不用叫笛 呼一，二，三後，即開始運動。
- 2. 用叫笛 可先呼「預備，」再將叫笛一吹，即開始運動。

第十五章 成績考查標準

考查小學體育的成績，應該以下列各項爲原則：

- (一) 年齡的大小；
- (二) 身材的高低；
- (三) 體量的輕重；
- (四) 運動技能的優劣。

根據上面的四項原則，去定體育測驗的標準，那關於體力方面，可算是很完善的一種測驗了。不過從學習的原則及體育的目的方面說起來，我們覺得學習的勤惰，和在體育訓練中應養成的德性，亦應當列在裏面，所以除上列四項外，應該更加

上二條：

(五) 出席的勤惰；

(六) 德性之良否。

從測驗的性質方面講起來，前四項是應該分組測驗的；後兩項是可以共同測驗的。我現在且把分組法列在下面。

一 分組法 分組的時候，應該拿各生的年齡、身高及體重三項的總和去做標準。麥克樂氏曾經用下列的公式將兒童分爲七組，其公式及分組標準數如下：

(一) 公式

$$7 \times \text{年齡 (足歲)} + \frac{1}{2} \text{身高 (百分米突)} + 2 \times \text{體重 (磅)} = \text{總組數}$$

(二) 分組標準數

甲組 295 以上

乙組 294——272

丙組 271—249

丁組 248—226

戊組 225—203

己組 202—180

庚組 179 以下

(二)說明 例如兒童年十四歲，體重為四十六尅，身高一百五八百分米，則得總數如下：

$$7 \times 14 + \frac{158}{2} + 2 \times 46 = 98 + 79 + 92 = 289$$

那就是說這個兒童的總組分是二百八十九，應該列在乙組裏邊的。

麥氏的分組法，年齡是十八歲而止，其組距是二十二。據方載震君的意見，以為小學兒童年齡最大的，不過十六七歲，用不到分那麼許多組；並且組距也太小，所以他以二十五為組距，而分為五組如下：

甲組 270 以上

乙組 269——244

丙組 243——218

丁組 217——192

戊組 191 以下

方君的分組法是根據自己的測驗經驗而來的，我們當然不能否認他是不切實用的。

二 運動種類的選擇 根據這個分組法，方君更把各項運動及力的測驗，分

為跑、跳、擲、耐勞和力量及肺量五項，二十一日。在這二十一日裏邊，方君更把各組男女生所應受的測驗，列成一表如下。據個人的意見，方君的規劃，可謂詳盡，不過項目太多，依此而行，差不多一學期中，耗於測驗的時間太多，反把平日練習的機會奪去了。所以我想不妨把項目減少幾日，在事實上比較的能通行些。所以我更把此表更

改一下，如左：

方君的各組兒童運動適用記號表

適用記號 項目	組別		甲		乙		丙		丁		戊	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
二十五米	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
五十米		×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
百米	×	×	×	×	×	?	×	?				
立定跳遠	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
立定三級跳遠	×	×	×	×	×	×	×	?				
急行跳遠	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
急行三級跳遠	×	?	×	?	×	?	×	?				
急行跳高	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
擲壘球比遠	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
單手擲籃球比遠	×	×	×	×	×	×	×	×				
雙手擲籃球比遠	×	×	×	×	×	×	×	×				
擲籃球比準	×	×	×	×	×	×	×	×				
擲六磅鐵球	×		×		×		×					
引體向上	×		×		×		×			×		
兩臂屈伸	×		×		×		×					
跪撐兩臂屈伸		×		×		×		×			×	
仰臥起坐	×		×		×		×			×		
仰臥雙腿上舉		×		×		×		×			×	
仰臥引體上升		×		×		×		×				
雙膝全屈	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
擴張胸膈	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×

改正的運動適用表

適用作×號	組別		甲		乙		丙		丁		戊	
	性別	性別	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
二十五米				×		×	×	×	×	×		
五十米			×	×	×			×	×			
百米	×	×	×		×							
立定跳遠	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
急行跳遠	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
急行跳高	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
擲壘球比遠		×		×		×	×	×	×	×	×	×
投籃球比準	×	×	×	×	×	×	×					
擲六磅鐵球	×	×	×	×	×							
引體向上	×		×		×		×		×		×	
跪撐兩臂屈伸		×		×		×		×		×		×
仰臥起坐	×		×		×		×		×		×	
仰臥雙腿上舉		×		×		×		×		×		×
擴張胸膛	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×

三 各項運動及格標準 關於小學運動及格標準，方君曾測驗六個以上的

完全小學約三千人以上，以其所得之結果而製定男女生各項運動及格標準如下：

男 生 標 準 測 驗 及 計 分 標 準

項 目	甲 組		乙 組		丙 組		丁 組		戊 組		計 分 標 準
	最高	最低	最高	最低	最高	最低	最高	最低	最高	最低	
二十	4秒	5秒	4.2秒	5.5秒	4.4秒	5.4秒	4.6秒	5.6秒	4.8秒	5.8秒	每增壹秒加四分
十五	7.2秒	8.4秒	7.6秒	8.8秒	8秒	9.2秒	8.4秒	9.6秒	8.8秒	10秒	每增壹秒加三分
五	15秒	17秒	16.秒	180秒	17秒	19秒	18秒	20.秒	2.1米	2.1米	每增壹秒加二分
立定三級跳遠	2.4米	1.6米	2.3米	1.5米	2.2米	1.4米	2.1米	1.3米	4.4米	4.4米	每增.05米加一分
立定三級跳遠	7米	5米	6.8米	4.8米	6.6米	4.6米	6.4米	4.4米	2.2米	2.2米	每增.05米加一分
急行三級跳遠	5米	3米	4.8米	2.8米	4.6米	2.6米	4.4米	2.4米	4.2米	4.2米	每增.05米加一分
急行三級跳遠	8米	6米	7.6米	5.6米	7.2米	5.2米	6.8米	4.8米	4.2米	4.8米	每增.05米加一分
急行三級跳遠	1.4米	1米	1.34米	.94米	1.28米	.88米	1.22米	.82米	1.16米	.76米	每增.01米加一分
急行三級跳遠	40米	20米	38米	18米	36米	16米	34米	14米	32米	12米	每增.5米加一分
單手擲籃球比遠	26米	14米	25米	13米	24米	12米	23米	11米	32米	32米	每增.30米加一分
雙手擲籃球比遠	22米	10米	21米	9米	20米	8米	19米	7米	11米	11米	每增.30米加一分
擲籃球比遠	15次	5次	14次	4次	13次	3次	12次	2次	14次	14次	每增一次加四分
擲六體上同起	10米	6米	9.4米	5.4米	8.8米	4.8米	8.2米	4.2米	14次	14次	每增一次加三分
擲六體上同起	18次	5次	17次	4次	16次	3次	15次	2次	14次	14次	每增一次加三分
引體上同起	32次	5次	30次	10次	28次	8次	26次	6次	44次	44次	每增一次加二分
兩臂臥起	60次	20次	56次	16次	52次	12次	48次	8次	44次	44次	每增一次加二分
仰臥全胸	260次	60次	250次	50次	240次	40次	230次	30次	220次	20次	每增五次加一分
雙張	.11米	106米	.11米	.06米	.1米	.05米	.1米	.05米	.9米	4米	每增.01米加八分

女生標準測驗及計分標準

項目	甲組		乙組		丙組		丁組		戊組		計分標準
	最高	最低	最高	最低	最高	最低	最高	最低	最高	最低	
二百米	4.4秒	5.4秒	4.6秒	5.6秒	4.8秒	5.8秒	5秒	6秒	5.2秒	6.2秒	每增壹秒加四分
一百五十米	8.4秒	9.4秒	8.8秒	9.8秒	9.2秒	10.2秒	9.6秒	10.6秒	10秒	11秒	每增壹秒加三分
五十米	18秒	20秒	20秒	22秒	22秒	24秒	24秒	26秒			每增壹秒加二分
立定三級跳	1.8米	1.4米	1.7米	1.3米	1.6米	1.2米	1.5米	1.1米	1.4米	1米	每增.03米加一分
立定三級跳	5.4米	4.2米	5米	3.8米	4.6米	2.4米	4.2米	3米			每增.03米加一分
急行三級跳	3.8米	2.6米	3.6米	2.4米	3.4米	2.2米	3.2米	2米	3米	1.8米	每增.03米加一分
急行三級跳	6.6米	5.4米	6.2米	5米	5.8米	4.6米	5.4米	4.2米			每增.01米加一分
急行三級跳	1.22米	.82米	1.16米	.76米	1.1米	.7米	1.04米	.64米	.98米	.58米	每增.5米加一分
擲壘球比遠	36米	16米	34米	14米	32米	12米	30米	10米	28米	8米	每增.3米加一分
擲壘球比遠	22米	10米	22米	9米	20米	8米	19米	7米			每增.3米加一分
擲壘球比遠	20米	8米	19米	7米	18米	6米	17米	5米			每增.3米加一分
擲壘球比遠	14次	4次	13次	3次	12次	2次	11次	1次			每增一次加四分
仰臥引體上伸	30次	14次	28次	8次	26次	6次	24次	4次			每增一次加二分
仰臥引體上伸	44次	21次	40次	20次	36次	16次	32次	12次			每增一次加二分
仰臥雙腿上升	110次	30次	105次	25次	100次	20次	95次	15次			每增五次加一分
仰臥雙腿上升	260次	60次	250次	50次	240次	40次	230次	30次			每增五次加一分
擲壘球比遠	260次	60次	250次	50次	240次	40次	230次	30次			每增五次加一分
擲壘球比遠	1.1米	.05米	1.1米	.05米	.09米	.04米	.09米	.04米	.08米	.03米	每增.01米加八分

除出方君的表格外，據本人所知，其他沒有另外的統計，所以依此為標準，也覺得無所不可。不過各項成績愈高時，其進步愈難，所以照他表中增加分數的辦法，似

家屬知道。其表格如下：

七 成績報告 到了學期終了，體育部應將各級學生體育成績，報告與學生

平均	總分	品性		體育體		運動		早操		測驗		別組
		百分比	總分	百分比	總分	百分比	總分	百分比	總分	百分比	總分	
72.8	374	21.0	70	3.2	82	7.0	70	8.0	80	28.8	72	乙

第十六章 結論

本書前半部汎述體育教學法之理論，後半部敘述教授之方法及動作之例範；所述雖屬簡略，然苟能引伸而意會之，於教學上當不無裨益的地方。茲再述教學上的要點數則，以爲本書的結束。

一 上課前的準備

(一) 準備教材 每次上課之前，應審查本級中上次授過的教材，將不熟的取出整理，再補充入新教材。新教材之選擇，要依引進法循序而進，編成教程後，自己應先演習或默記一次。

(二) 教材與時間之支配 教材與時間，應支配得宜，一切程序，均須依弧線



每節中各項動作時間支配的弧線

進行，由靜止至運動量最高點的時間宜長，由最高點回復時，時間可略短。其弧線如上：

(三) 檢查用具 每節上課前，應依本級學生數之多寡，審查用具之是否足用；（如啞鈴及皮球等）并須查看，各項運動用品是否有損壞，應預先修理者。

(四) 場地之準備 如同時有二班以上上課，應先將場地支配好，場上應用的如沙坑及石灰線等，也須預先弄好，以圖節省時間。

(五) 更換服裝 在上課前十分鐘，應將體操的衣服及運動鞋等換好，體育教員的表率，直接可以影響於學生的精神；衣服襤褸，最容易引起學生們的輕視。

(六) 勿忘叫笛 叫笛和體育教員，為形影不離的東西，若一旦失去了叫笛，就覺指導無方，即學生們平常聽慣叫笛而動作者，若一旦不聞叫笛，則動作之間，

亦難期準確了。

二 上課時之要點

(一) 態度要莊嚴和悅 大半的體育教師，都是莊嚴有餘，和悅不足。我曾經參觀了許多的小學聯合運動會，看見學生們都望着先生有畏懼之心，所以動作之間，雖然整齊，卻很欠活潑。這恐怕也是先生們缺乏和悅態度的緣故。我們深深的明白，小學教員所訓練的是未成年的小學生，決不是壯年的兵士。所以希望一般的體育教師，再不要拿苛刻的方法去訓練學生了。

(二) 服裝整潔 在一節之中，服裝應始終保持整潔，其理由已在上而講過。

(三) 精神活潑而振作 只圖精神活潑，不免流於輕飄，能活潑而振作，始可以激發學生們的精神。

(四) 講解明晰而簡要 說明動作，最忌繁複，使學生反覺莫明其妙，且於時間方面，亦不經濟。每次講解時，應先令學生少息。

(五)發令能普及全體 其方法已在第十四「口令」章中說明之。

(六)動作正確而敏健 此於示範時，最爲重要；凡動作緩慢，卽精神缺少之表示。又動作快慢，能合節拍，則亦易引起學者之興趣。

(七)注意學生之精神 教者應體察學生的疲勞與否，而予以相當的休息。

(八)休息時間之利用：

1. 講解此後所應做的事；

2. 說明前次動作或方法上的錯誤；

3. 報告體育消息或校中關於體育上的計劃。

(九)注意身體上有缺陷的學生 凡是身體上有某種缺陷的學生，遇動作上有妨礙時，應免除其運動，而於平時，則應將可以矯正之學生，設法矯正其缺陷。

(十)勿使學生有違抗命令之舉動及言論 此於教師之態度、學問、學生之信仰心，及臨時處置之方法，都有關係。

(十一)準時上課及退課。

三 工作之支配

- (一)準備運動及走步 於上課之首段時間行之，時間自五分鐘至一刻鐘。
- (二)體操健身舞仿倣操等 可於一節之中段行之，有時亦可免去。
- (三)游戲球類田徑賽器械角力動的游戲等 可於一課中之後段行之，惟須依氣候，時間及人數之多寡而有變更。
- (四)整隊 於每節中之末段行之。