

教育部國民體育委員會主編

初中器械運動

校者 編者
吳 澂 周鶴鳴



教育部特設體育師資訓練所印

踢躡舞

高梓校

俞淑芬編著

學校體育建築及設備

宋鴻坦編著

行將出版之體育新書

圈網球規則

教育部特設體育師資訓練所印行

足球規則

壘球規則

教育部國民體育委員會審定

女子籃球規則

壘球

宋君復編著

從體育中培養品格

江良規著

體育新書



3 1762 2420 6

輯編大意

- 一本書根據部頒體育課程標準編輯，足供教學初中三年之用。
- 二本書各年級教材之編制，以課為單元，每課各有中心動作，以若干簡單之動作補助之，教學時或有人數時間之困難，可隨時變通活用。
- 三書中先後各課，一貫編制，由淺入深，由易至難，有適當之進度。
- 四本書之教材簡單，多做在生理方面訓練實力與機巧，在心理方面培養機警勇敢勤勞合作之能力。
- 五部位與名稱一章，因本書限於篇幅，除將各課中必須應用之名稱已列入外，尚有其他名稱甚多，一概從略。
- 六書中附有器械之設置與保管一章，便利讀者設備時參攷。
- 七書末疊羅漢教材數則，供課外或表演之用，取材雖不多，然就此極少之教材，能訓練嫻熟，可有無窮變化。
- 八本書各課除用文字說明，又用插圖表示，讀者更易明瞭。
- 九本書匆促成編，難免有錯誤之處，希專家指正。

目 錄

第一章	器械運動之意義	一
第二章	教學	五
第三章	部位與名稱	二二
第四章	器械之設置與保管	五〇
第五章	初中年級單杠教材	七〇
	初中一年級	七〇
	初中二年級	七八
	初中三年級	八五
	初中單杠補充教材	九九
第六章	初中各年級双杠教材	一〇四
	初中一年級	一〇四
	初中二年級	一〇四
	初中三年級	一二四
	初中双杠補充教材	一三五
第七章	初中各年級木馬教材	一四一
	初中一年級	一四一
	初中二年級	一四五
	初中三年級	一五一
	初中木馬補充教材	一五九
第八章	初中器械上疊羅漢教材	一六一

第一章 器械運動之意義

人類在原始時代，生活簡單，惟賴體力以求生存，故奔騰爬攀等之活動，為解決衣食住行之必需技能。蓋當時之人，終日生活於山林曠野中，和天時相抗爭，與禽獸相搏鬥，是以非有強壯之身體，不足以適生存。及時代進化，由游牧而耕稼，由耕稼而交易，生活乃逐漸容易，而身體之活動，因以減少。時至今日，科學昌明，以機器與水電代替人力，吾人身體活動之機會，幾為摧殘殆盡，而奔騰爬攀之技能，不復若當時之需要矣。是故科學之發達，實予人體健康之一大危機也。方今科學之發達，日進無已，科學愈進步，則人體活動之機會愈減少，活動之機會愈減少，則健康率愈降低。是以今日吾人身體之抵抗力，以及肌肉之力量與機敏之程度，遠不及古人多矣。吾人受此科學生活之影響，欲補救身體活動之不足，以恢復固有之技能與強健之體格，則提倡器械運動，實為捷徑。

際此弱肉強食，侵略者欲以暴力貫澈其併吞世界之野心，地球陷於戰禍，現在各愛好和平之國家，一致努力於體育活動，以求自衛。凡為國民，俱有保衛國家民族之義務，故平時須訓練其作戰之技術，而兵之作戰技術，除在軍事學中專門訓練外，須賴體育訓練以補充之。苟

國民之體格乎素有訓練若再施以軍事上特殊之訓練則不難成為良兵國家一旦有事則舉國之民盡可執干戈以效命於疆場矣初中年齡之兒童身體正當發育轉瞬即為成人為國家未來之生力軍兒童在此時期精力充足活動之慾望旺盛為鍛練身體機巧之黃金時代是故國家練兵應於初中兒童之時期開始而予以器械運動之訓練今世界各國實施少年與青年嚴格之訓練其意義其在斯乎其在斯乎古代戰爭近用刀鎗遠用弓箭全憑體力以制勝敵人近代戰爭軍事上之發明日新月異殺人之利器層出不窮勝負之分似全賴科學然而武器之操縱作戰技能之強弱仍有賴於體格與機巧能力之如何耳是故強壯機敏之體格實亦仍為今日科學戰爭之基礎試觀陸軍之作戰於鎗林彈雨中衝鋒陷陣躡戰壕越雷網要非體健身輕機警敏捷者則一己之安全猶不能保烏能制勝敵入主兵之任務逢山開路遇水架橋輜重兵運輸軍火接濟糧食雖數千里長途務必限期到達其間伏行涉水攀山越嶺之艱難困苦可以想見要非身有特殊之技能與夫有強健之身體勢必有誤戎機今我國積極提倡空軍建設海軍余謂是項人才之訓練與器械運動有密切之關係蓋飛機作戰時作忽上忽下或顛

倒翻覆之盤旋此種技術，須具有準確之控制與敏捷之反應方能應付裕如。夫訓練人體顛倒而神經與肌肉之聯絡能不亂者，惟有器械運動訓練之功最著。海軍作戰於海洋，在狂風巨浪中顛簸振盪，無所定，忽而疾駛，忽而急退，潛水艇翻騰於水底，出沒無常。此種駕駛之技巧，作戰之技能亦均有賴於器械運動作補助之訓練。

在此亂世，死亡危難之機會特多，惟具有能應付特殊事變之技能者，始能減少意外之遭遇。此種應付特殊事變之技能，須由訓練而來。吾人神經愈用則愈靈敏，肌肉愈練則愈活潑。行器械運動時，人體有懸垂如鐘擺而肌肉必須放鬆者，有繆屈成球形而肌肉必須收縮者，有時俯伏有時倒懸，肌肉忽而放鬆伸長，忽而收縮緊張，亦有身體各部須同時伸縮者，亦有運動與用力之方向相反者。各種動作，各有其特殊之功效，姿態百出，變化無窮，肌肉有此訓練，自然實力加強，機巧與控制之程度必然日有進步，如此於無形之中，而得應付特殊事變之技能矣。

器械運動流行於我國已數十年，最初僅見於軍營與舞台，自後學校中亦漸見提倡。近數年來，已成為體育中重要課程之一。良以器械運動具有科學之根據，合乎生理解剖之原則，能增進肌肉與神經控制之能力，有擴大

四

肺量促進血運之功效，復足以培養勇敢冒險之精神。凡此種種，有非他種運動所能及者。若更以經濟之原則而論，器械一座，可供數十數百人之活動，苟保管得宜，可以歷久而不損，更有進者，鄉村偏僻之處，架橫木於兩樹之間，可為單杠，引繩索於高枝之上，可為吊環，綠茵草地，可為天然之布墊，更為經濟。總上所述器械運動，實為體育中最有價值者。蓋其功效，小之足以強健一己之身體，以減少意外之遭遇，推而大之，可訓練全民作戰之技能，以增加國防之力量。而初中年齡之兒童，為訓練器械運動最好之時期，則余是書之編，其意義之大概可見矣。

第二章 教學

(一) 教學原則

初中兒童身體之發育甚快身長與體重有顯著之增加個性與行為較小學時亦突有改變因其身心之需要活動之慾望增加好冒險好擊鬥好遊戲與比賽興趣特別濃厚故此時正為訓練身體之重要時期也兒童屆此年齡自信亦自大好獨立作事與人爭辯自視儼若成人亦欲他人以成人視之有以兒童之態度對之者莫不遭其惡恨自尊之心頗重性倔強有以強制之態度對之者必怨怒不平崇拜英雄之觀念特盛寧願捨棄其一己之主見服從其理想中領袖之意志是故教導初中之兒童良非容易教師須熟諳此時兒童特殊之個性循循善誘對於少動之兒童多多鼓勵對於好動之兒童予以適當之節制對於低能愚拙之兒童則應忍耐啟發教材須富有興趣上課時少講多動使兒童認為體育之訓練是玩而服從與守紀律為快樂則訓練之目的達矣。

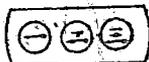
(二) 基本訓練

研究肌肉之活動由於神經之指揮行器械上簡單之動作一時間內所用之肌肉少神經指揮肌肉之感應不亂故易做若行複雜之動作則一時間內所用之肌肉不

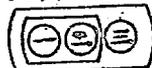
至一部或二部而且有時肌肉作用與方向彼此相反者，則神經指揮肌肉之作用複雜故難做，遇此情形，須有基本訓練，所謂基本訓練即如何使神經與肌肉間之聯絡對於某一動作之感應作用加強，且如何使之經濟與順利之一種方法也。器械運動之基本訓練有下列數端：

(甲)分段訓練 是將複雜之動作分為若干簡單之段落逐段訓練，終則聯絡完成之。在器械運動教學中常用之分段法如下：

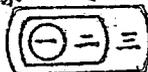
(1)純粹分段 例如將複雜之一動作分成三段先學第一段，次學第二段，又學第三段，再將一二三各段聯合完成之，分段與聯接之方法如圖示



(2)漸進分段 例如將複雜之一動作分成三段先學第一段，次學第二段，又將一二兩段聯接學習，再學第三段，終將一二三段聯接完成之，其分段與聯接之方法如圖示：

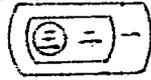


(3)順進分段 例如將複雜之一動作分成三段先學第一段，聯學第二段，再聯學第三段而完成之，分段與聯接之方法如圖示。



(4)逆進分段 用於最末部份較為重要而難做之

動作分段與聯接之方法如順進分段惟各段落學習之次序則相反如圖示。



(乙)心理訓練

(1)漸進訓練 器械上複雜之動作，必須分段練習。已如上述，然亦有若干動作雖甚簡單而極難做者，須將動作分為幾次訓練，漸漸達其極點，例如縱木馬上之分腿騰越，可分四次行之。第一次由跑前進騰上至側騎坐於馬臀上，第二次進至鞍背上，第三次更進至馬頸上，第四次則一躍而過之。如是可使學習之自信力，逐漸加強，行動時亦不感困難矣。

(2)徒手訓練 吾人身體各部之產生動作，出於神經與肌肉之聯繫作用，所以學習新動作，徒手訓練之步驟實不可少。其方法是將器械上之動作，編成徒手體操反覆行之。徒手之動作既純熟，則神經與肌肉對該動作之感應，結漸加強，再進而至器械上行實地練習，自然輕而易舉。例如訓練騰越過單杠之動作，可先用下列二種作補助之。

(一)全蹲兩手用手指撐於臂旁之地上，行縮腿兩

膝碰胸之動作。

(二)直立兩手持小竹竿橫於身前，兩腿先後跨過之。

(三)降低器械高度訓練 器械之高度對學習時心理上之影響猶吾人平日行走於馬路旁之石沿上心中甚感平安，行走於高橋之石欄上，而心中感覺恐懼之同一理也。降低器械高度訓練之目的是欲減少初學者心理上之恐慌，使技術能順利進步，初學器械上之動作，應從器械較低之高度開始，經多次練習後，依次將器械逐漸升高，如是始能免除心理上之阻礙與意外之危險。

(丙)變相訓練 運動技術之造就，非一朝一夕訓練之功，吾人因好奇心之趨使有喜新厭舊之習慣，學習運動時亦然，往往學至中途，成績雖未臻盡善盡美，而興趣漸漸減退，此時若再勉強行之，僅為形式上之學習，效果極微，況基本訓練，分析複雜之動作，為若干簡單之段落，行時更感覺枯燥無味，故欲利用變相訓練之方法引起學習之興趣，教師可視環境之需要，用遊戲或比賽轉移兒童學習之目標，集中於得勝與取樂，而於無形中增加自願複習之次數。

(三)動作之類別與性質 器械運動之動作，可分為下列數類：

(1)懸垂動作 在單雙杠與吊環上行之，多用上肢之肌肉，其功能為伸直關節，拉長與放鬆全身肌肉，改正身體之姿勢，凡器械上擺動之動作，均屬此類。

(2)支撐動作 在單雙杠與木馬上行之，多用上肢與背部之肌肉，其功用為加強上肢與背部肌肉之力量，惟此類動作，性屬呆板，行之過久，若不注重身體之姿勢，易破壞上肢與背部肌肉之機巧，養成圓肩駝背之缺陷。

(3)迴環動作 在單雙杠與吊環上行之，多用四肢背腹臀諸部之肌肉，其功用為增加以上各部肌肉之力量，訓練其機巧與控制之能力。

(4)騰越動作 在單雙杠與木馬上行之，多用四肢與腹腰諸部之肌肉，其功用為增加以上各部肌肉之機巧，培養應付生活中特殊環境之能力與作戰之技術。

(四)排隊與管理 上器械運動課時，必須維持良好之秩序，初中兒童活潑好動，操場為活動最好之環

境兒童入場，正投其所好，秩序較難維持，排隊為管理兒童之最好方法，因各人有一定之位置，互相控制，進行動作時，可以先後有序，注意力自然集中，茲述排隊與進行動作之要則如下：

- (1) 不論用全班或分組教學之方式，隊伍排成單行。
 - (2) 遇人數過多，可分全班為兩隊，對列於器械之兩旁。
 - (3) 隊伍之方向，須背陽光，在室內則背窗戶。
 - (4) 隊形保持相稱均等整齊美觀。
 - (5) 便利教師監視及指導全場，使兒童能參觀他人進行動作之情形。
 - (6) 進行動作時，排頭上器械，排二即進至預備部位，排頭下器械後，不回原處，應繞至排尾，站立於排末之一側，全隊各人均向進行方向橫一步，餘類推。
 - (7) 上課時，教師如發覺班上之秩序欠佳，或動作錯誤，應立即鳴哨，停止進行，於指導後，再行繼續。
- (五) 分組教學 教學器械運動時，在同一短時間內，一架器械上祇容一人練習，遇人數過多之班組，

而不分組則每人在旁等候之時間多練習之機會少不但浪費學習時間且敗學生興味在冬寒季節氣候嚴寒旁立鳩候更覺寒冷心焦故欲利用分組之方法藉以補救。

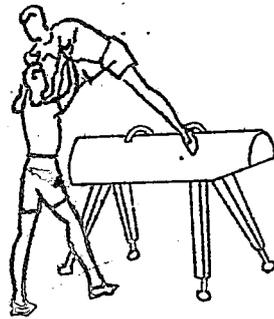
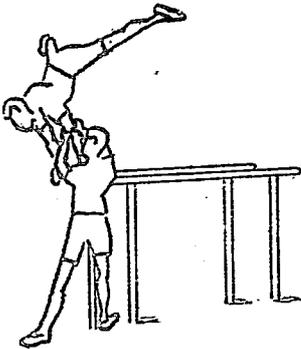
全班之組數與每組之人數成反比例視設備與教材之內容而定設備較多則組數可以多分教材中流動之動作較多則每組之人數可多如騰越滾翻與活發器械上之動作是也初行分組方法不拘是後漸漸偏重於技術使技術相仿者能相處一組學習時不受阻碍亦不感困難此外於學習期間教師可視各生成績進退之情形隨時升降其組以資策勵。則學生之技能日進無已矣惟分組教學由組長領導活動由教師巡迴指導是以各組須有得力之組長其技能優良姿勢準確且富有領袖之才能與保護之常識者方能勝任不然各組學生脫離教師之管束任所欲為不守秩序何談教學之成效此點不可不注意者。

(六)保護 教學器械運動時以不同能力之學生學習同一動作危險之有無不能預料然教師能小心防範善為保護可以避免危險保護並無一定

之方式最要者為熟諳學生之程度與動作之性質，隨機應付之。作者從事器械運動生活十餘年，迄今四肢各關節受傷已多處，陰濕之季隱隱作痛，始知安全問題為教學器械運動之最重要者，是以錄述多年之心得供讀者研討焉。

(1) 選配教材勿超出學生能力以外。

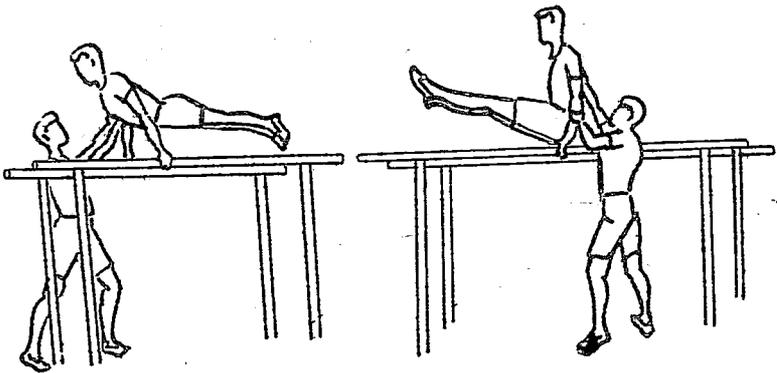
(2) 教學時保護者之兩足應時常保持開立或出立之部位俾便於進步或退步並維持重心之穩固。凡保護動作時，保護者與學生成面向者宜用出立，側向者宜用開立。（圖一圖二）



圖一 保護者開立之姿勢

圖二 保護者出立之姿勢

- (3) 保護者應站立於器械之前方或一側，切勿站在器械與學生之間，阻碍其動作。
- (4) 保護者不論在出立或開立之部位，須有一足接近器械，俾免一時不慎，措手不及。
- (5) 當進行動作時，教師應貫注精神，施行保護，勿與他人談話。
- (6) 保護者不論站立於器械之前方、後方或側方，或面向學生，注意勿阻碍學生之動作。(圖三圖四)



圖三 保護者站立之位置
勿阻碍學生之動作

圖四 (同圖三)

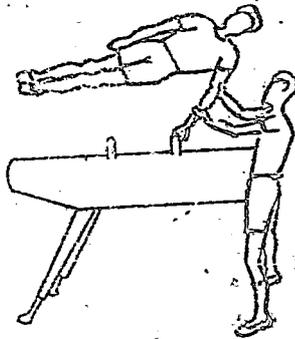
- (7) 人體以頭部最為重要，保護時應注重於頭部。
- (8) 訓練懸垂擺動之動作，對於肌力較弱及技能

拙劣之學生保護者宜用隻手或雙手按住其懸垂於器械上之關節。(圖五)



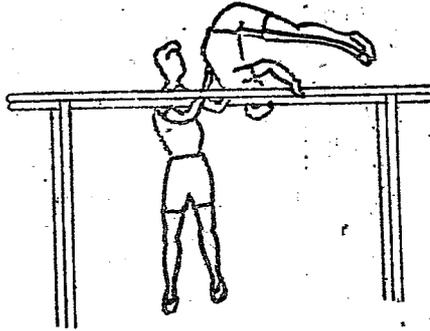
圖五 保護者用手按住學生懸掛於器械上之關節

(2) 學生進行騰越之動作時保護者宜站在側方用一手按住學生一臂之上膊另一手按住其小臂。(圖六)



圖六 保護騰越之動作

(10) 保護者之手臂切勿架於機械上施行保護，恐有被壓折骨之危險也。(圖七)



圖七 保護時注意手臂
勿架於器械上

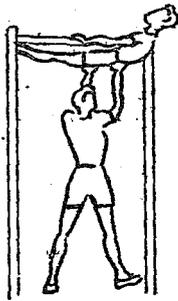
(11) 保護高器械上之動作，如保護者之身長不夠，高可站立於特製之保護凳，或其他代替之器具上行之。

圖八

圖八 用保護凳施行保護



(12)保護振上之動作,保護者應以一手或雙手托往學生之背部或臀部或腿部,並順勢推送助力。(圖九)(圖十)

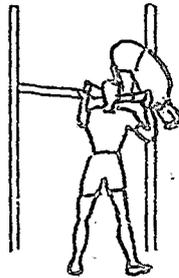


圖九 保護振上之動作



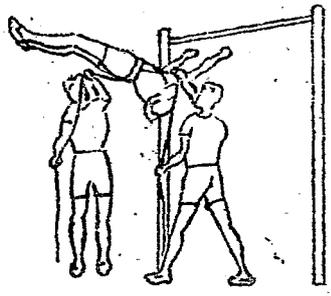
圖十 (同圖九)

(13)保護迴環之動作,保護者可用雙手或隻手在旁揆送學生之肩部背部或臀部,有時用手按住其臀部幫助擺動。(圖十一)



圖十一 保護迴環之動作

(4)初學高深之危險
動作宜利用保護帶
(圖十二)

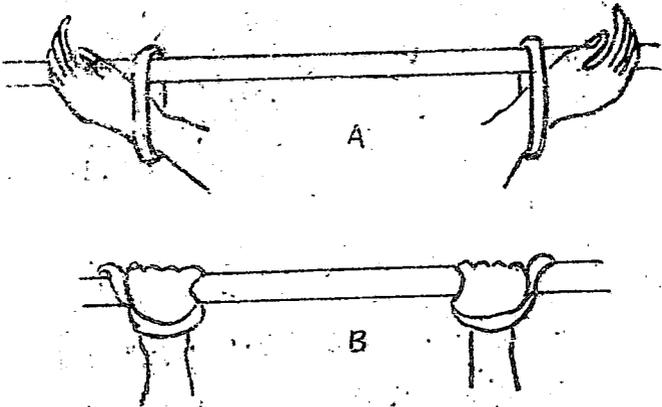


圖十二 用保護帶施行保護

(5)保護帶有腰帶形及手鐲形兩種腰帶形者以
堅韌之皮革製成於腰旁各繞以白布束於腰間
用之手鐲形者以堅密之綢緞或棉布製成帶寬
位吋圓周之直徑為4吋至5吋套於手腕關節
及單柱上用之 (圖十三圖十四)

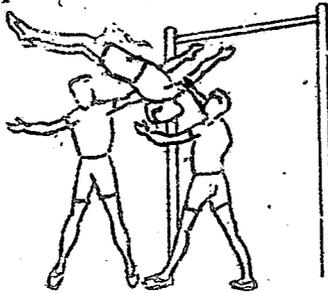


圖十三 腰帶形保護帶



圖十四 手鐮形保護帶

治初期脫離保護帶之學生技術未精最易發生危險宜用二人在旁保護。(圖十五)



圖十五 初期脫離保護帶之學生同二人保護。

於器械附近之地面上宜設置較深之沙坑其中滿貯黃沙和以木屑使之鬆軟適度在室內者

可滿鋪布墊，可能時以鋪雙層為佳。

(18) 碳酸鎂為吸收水分之良劑且亦光滑練習時用以擦手則上杠時可免滑手之危險亦有人用松香與石灰者，多擦易傷手皮不如碳酸鎂之合用也。

(六) 上課時教師之任務

(1) 佈置器械 中學之體育課一單元為五十分鐘在此短時間中教數十人作器械運動各人輪流之次數已屬不多若再在上課時佈置器械則活動之機會更減少是以教師應在上課前先期到場佈置俾可免臨時搬運無所措置室外之器械屢經日晒夜露啟用前務必親自檢查恐中途損壞發生危險平日可訓練學生幹部授予佈置之常識可以便利多多矣。

(2) 整隊與點名 上課之後教師立即鳴哨集合學生排成單行橫隊迅速點名有雨操場或健身房之設備者於牆壁或地板上漆以固定之號碼上課時各人站立於規定之位置教師觀察號碼上之有人或無人代替點名更能經濟時間平日教學欲養成學生準時迅速上課之習慣庶不致

因更衣換鞋之事，故遲到影響點名。

(3)準備運動 吾人在劇烈運動之前，須有準備運動，使肌肉發暖伸縮自然。器械運動時運動量雖不大，而肌肉收縮之速度則甚快，故準備運動亦不可少。準備之方法無一定，如走步、跑步、徒手操，或輕微之跳躍是也。在冬寒之季，肌肉較為緊張，準備之時間須延長。

(4)控制心理 興趣與學習有密切之關係。桑戴克之學習準備律云：凡一個聯結欲動時使之動則感滿足，禁之動則感煩惱。反之，不準備動時使之動則亦感煩惱。依此定律而論，教學任何事物應先引起動機，使對於將欲學習之事物起躍躍欲試之心向，然後因勢利導，事半功倍。教學器械運動，學生對基本動作之練習，每不感興趣，則引起動機之步驟更不可少。此外教學較難之動作，學生往往因觀察之結果發生恐懼，教師須隨機應變，控制其心理，或用解釋增加其自信，或用鼓勵促其努力，或用警惕使之謹慎。苟處置得宜，則教學自然順利。

(5)示範與說明 教學器械運動，示範甚為重要。

蓋教師先做動作，學生效法行之，示範必須準確。先後應有二次，第一次為全部示範，動作之速度快，顯示動作之大意；第二次為分部示範，動作之速度慢，一一表示其重要之點，同時加以說明，簡單扼要，使學生易於明瞭。

(6) 指導與保護 示範說明以後，教師在旁防護危險，令學生一一試演。據作者之經驗，初學動作錯誤必多，如動作僵硬、用力不當等，教師須細心觀察，隨時指正，且於全體學生演畢以後，提出普遍之缺點，啟發討論，再令學生重演。

(7) 注意技能低劣之學生 低能之學生，技術不佳，往往引以為恥，畏縮不前，或偷懶逃避。教師對於此類學生，應特別注意其技能既劣，自當多予進習之機會，始能使全班成績達同一水準。

(8) 遊戲與比賽 基本動作一學再學，枯燥無味，教師須迎合兒童好動好勝之天性，轉移其學習之目標，將原有基本動作編成遊戲或比賽。於下課前之數分鐘內，作個人或團體之競爭。比賽姿勢之優劣、速度之快慢、距離之長短，兒童遇此機會，自然興高采烈，而無形中已努力複習動作多

次矣。

第三章 部位與名稱

第一節 預備部位

一 位置之名稱

器械運動之每個預備部位之名稱均附有下列位置之名稱。此項名稱之確定有一定之原則，概述如下：

- (1) 正 肩寬與器械之長平行。
- (2) 側 肩寬與器械之長垂直。
- (3) 前 器械在人之面前。
- (4) 後 器械在人之背後。
- (5) 俯 人體之前面向地下。
- (6) 仰 人體之背面向地下。

二 姿勢之名稱

器械運動之每個預備部位名稱除附有上述位置名稱之外，又附有下列姿勢之名稱，概述如下：

- (1) 立 體重支持於身體之最低部份如手或足。
- (2) 坐 體重大半支持於臀部，或有小半支持於腿上或足上。
- (3) 撐 以手或足支持於器械上，體重之大半在力點以上。

(4) 跪 以膝跪於器械上，體重支持於膝上及足上

(5) 懸垂 以手或足懸掛於器械上，體重之大半在力點以下。

(6) 卧 體重支持於身體之前面、背面或側面

(三) 舉例

依上列兩原則，解釋“前正撐”一名辭之意義如下：

(1) 前 表示器械在人之面前。

(2) 正 表示肩寬與器械之長互相平行。

(3) 撐 以手撐於器械上，體重之大半在力點(手)以上。

明瞭上列之解釋以後，不難推想“前正撐”之姿勢器械運動之預備部位名辭，其組織之方法均屬如此。

第二節 運動之方向

器械運動時有下列各種方向，以人體直立為標準解釋如下：

(1) 上 頭上之方向。

(2) 下 腳下之方向。

(3) 前 胸前之方向。

(4) 後 背後之方向。

(5) 左 左側之方向。

(6) 右 右側之方向。

第三節 握之名稱

(一) 在正撐部位

(1) 正握

甲在單杠上 手掌向後兩手四指在前 拇指在後
按撐於單杠上 (圖十六甲)

乙在雙杠之任何一杠上 與單杠上同

(2) 反握

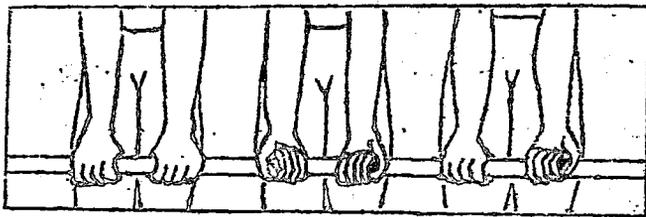
甲在單杠上 掌向前兩手拇指在前 四指在後 按
撐於器械上 (圖十六乙)

乙在雙杠之任何一杠上 與單杠上同

(3) 正反握

甲在單杠上 一手正握 一手反握 (圖十六丙)

乙在雙杠之任何一杠上 與單杠上同



甲正握

乙反握

丙正反握

圖十六 單杠上正撐部位之握法

(二) 在側撐部位

(1) 正握

(甲) 在單杠上 兩手掌相向 一手在前 一手在後 兩手拳眼向前 正握於單杠之兩側 (圖十七甲)

(乙) 在雙杠上 或稱外握 在中側撐之部位 兩手掌相向 左右手四指在外方 拇指在內方 兩手拳眼向前 按撐於左右杠上 (圖十八甲)

(2) 反握

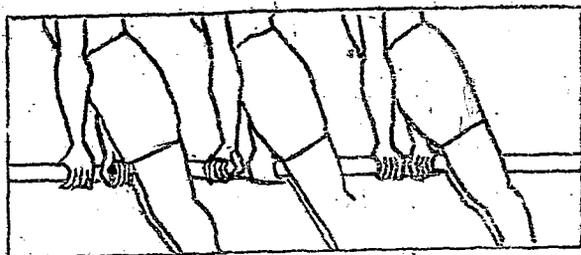
(甲) 在單杠上 兩手背相向 一手在前 一手在後 兩手拳眼向後 反握於單杠之兩側 (圖十七乙)

(乙) 在雙杠上 或稱內握 在中側撐之部位 兩手背相向 左右手四指在內方 拇指在外方 兩手拳眼向前 按撐於左右杠上 (圖十八乙)

(3) 正反握

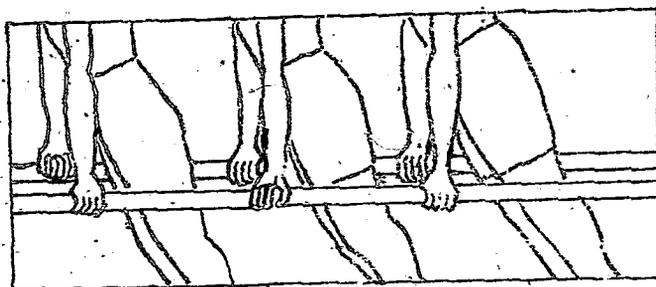
(甲) 在單杠上 兩手掌同方向 一手正握在前 一手反握在後 (圖十七丙)

(乙) 在雙杠上 兩手掌同方向 左手正握於左(右)杠 右手反握於右(左)杠 (圖十八丙)



甲正握 乙反握 丙正反握

圖十七 單杠上側撐部位之握法



甲正握 乙反握 丙正反握

圖十八 雙杠上中側撐部位之握法

三 在正懸垂部位

(一) 正握

(甲) 在單杠上 兩手掌向前方 四指在上 姆指在下

由內方又握於單杠下 (圖十九甲)

(乙) 在雙杠之任何一杠上 與單杠上同

(2) 反握

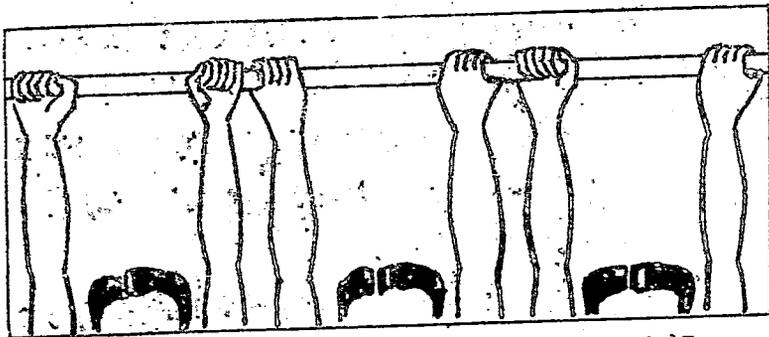
(甲) 在單杠上 兩手掌向後方，四指在上，拇指在下，由外方又握於單杠下。(圖十九乙)

(乙) 在雙杠之任何一杠上 與單杠上同。

(3) 正反握

(甲) 在單杠上 一手正握，手掌向前，一手反握，手掌向後。(圖十九丙)

(乙) 在雙杠之任何一杠上 與單杠上同。



甲正握

乙反握

丙正反握

圖十九 單杠上正懸垂部位之握法

(四) 在側懸垂部位

(1) 正握

(甲) 在單杠上 兩手掌相向，右手掌向左，拳眼向後。

六

四指與拇指分開於右下方又握於單杠下左手掌向右在右手後方同法在左下方又握於單杠下。(圖二十甲)

(乙)在雙杠上 兩手之方向與握法與單杠同惟左右手分別握於左右杠。(圖二十一甲)

(2)反握

(甲)在單杠上 兩手背相向右手掌向右拳眼向前四指與拇指分開於杠之左下方反握於杠下左手掌向左在右手後方同法又握於杠下。(圖二十乙)

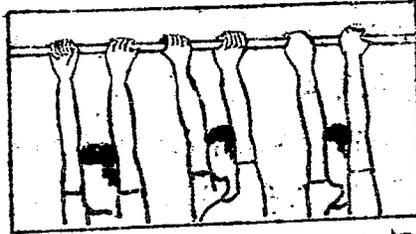
(乙)在雙杠上 兩手之方向與握法與單杠同惟左右手分別反握於左右杠上。(圖二十一乙)

(3)正反握

(甲)在單杠上 兩手掌同方向一手正握在前另一手反握在後。(圖二十丙)

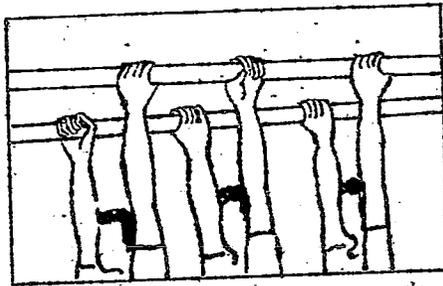
(乙)在雙杠上 兩手掌同方向一手正握一杠另一手反握另一杠。(圖二十一丙)

揮圖列入下頁



甲正握 乙反握 丙正反握

圖二十 單杠上側懸垂部位之握法



甲正握 乙反握 丙正反握

圖二十一 雙杠上中側懸垂之握法

(5) 因手臂姿勢不同所發生之握之名稱。

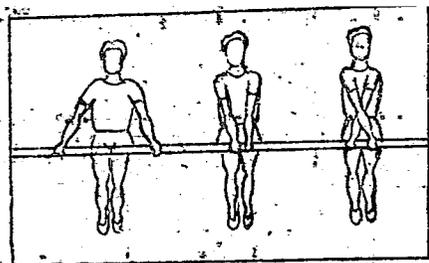
(1) 開臂握 兩臂左右展兩手握器械因握之方法不同可分為「開臂正握」(圖二十二甲圖二十三甲)。

「開臂反握」與「開臂正反握」。

(2) 併臂握 兩臂相併兩手握器械因握之方法不同。

可分為“併臂正握”(圖二十二乙、圖二十三乙)“併臂反握”與“併臂正反握”。

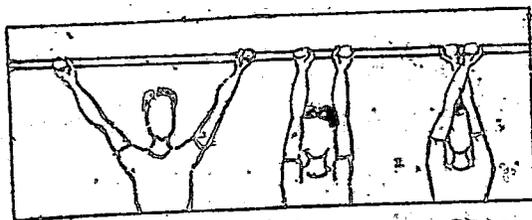
(3) 叉臂握 兩臂交叉兩手握器械因握之方法不同，可分為“叉臂正握”(圖二十二甲圖二十三甲)、“叉臂反握”與“叉臂正反握”。



甲開臂握 乙併臂握 丙叉臂握

圖二十二 單杠上撐部位之

開臂併臂叉臂握法



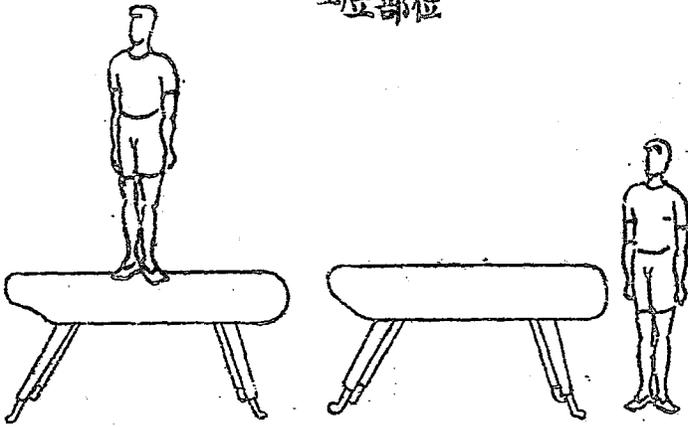
甲開臂握 乙併臂握 丙叉臂握

圖二十三 單杠上懸垂部位之開臂併臂叉臂握法

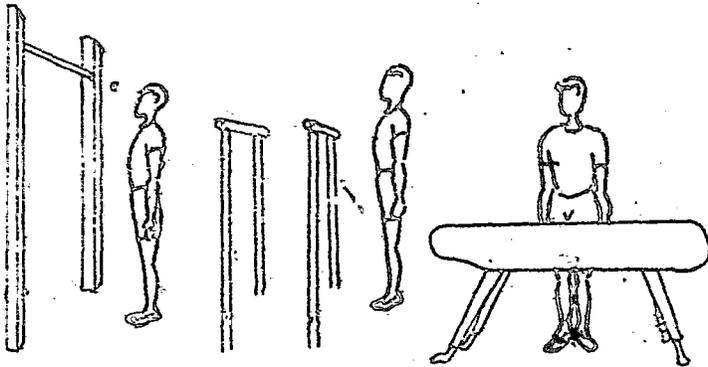
第四節 本書應用預備部位

器械運動之預備部位甚多本書限於篇幅不及備載
祇將各教材中之需用者圖解如下：

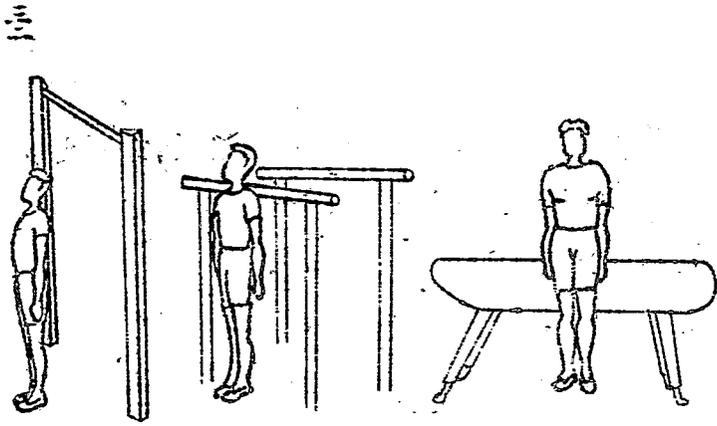
一 立部位



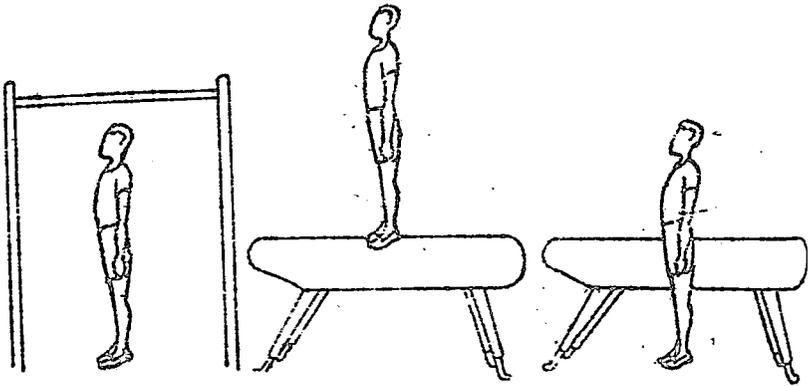
圖二十四 正立



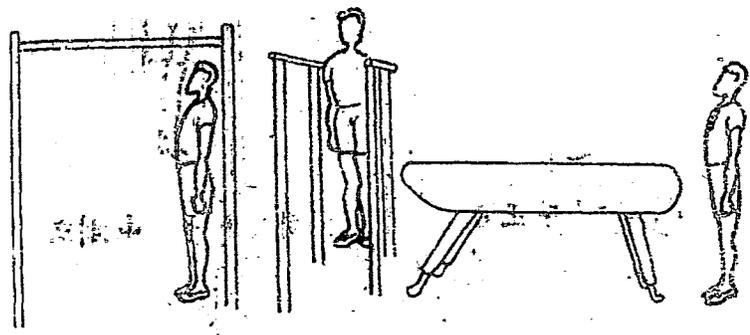
圖二十五 前正立



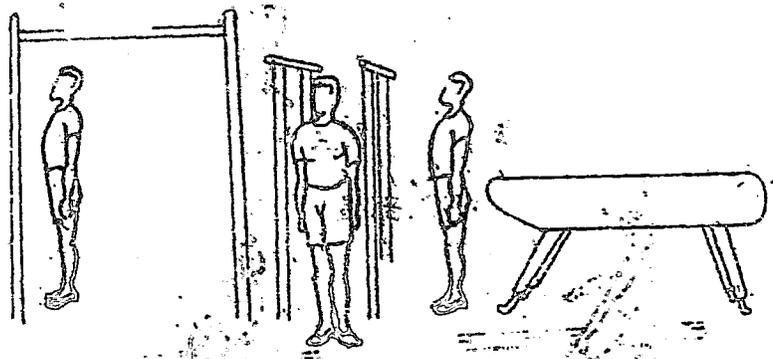
圖二十六 後正立



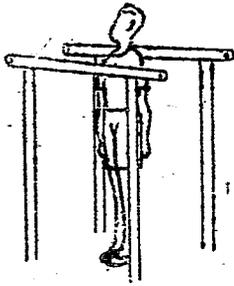
圖二十七 側立



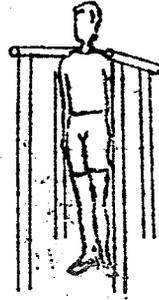
圖二十八 前側立



圖二十九 後側立



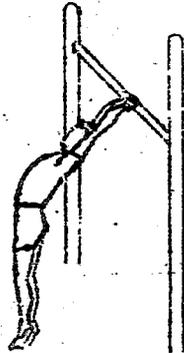
圖三十 中正立



圖三十一 中側立

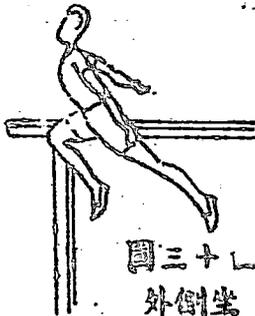


圖三十二 蹲立



圖三十三 弓身後正立

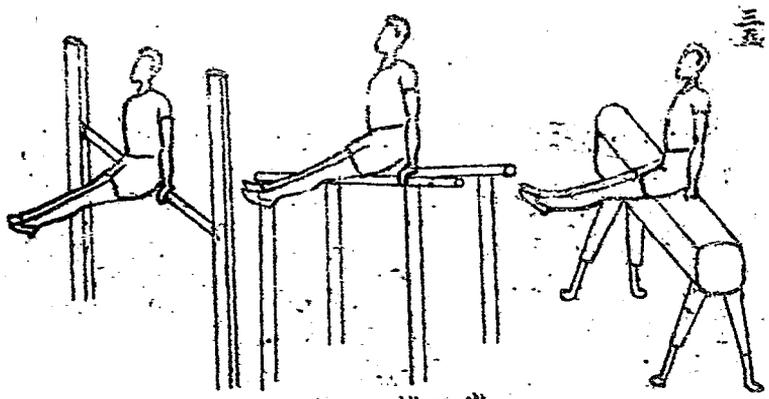
(二)坐部位



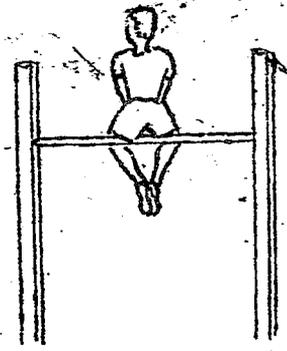
圖三十四 外側坐



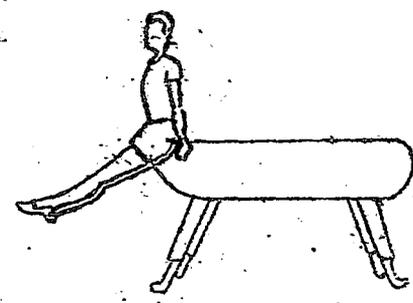
圖三十五 內側坐



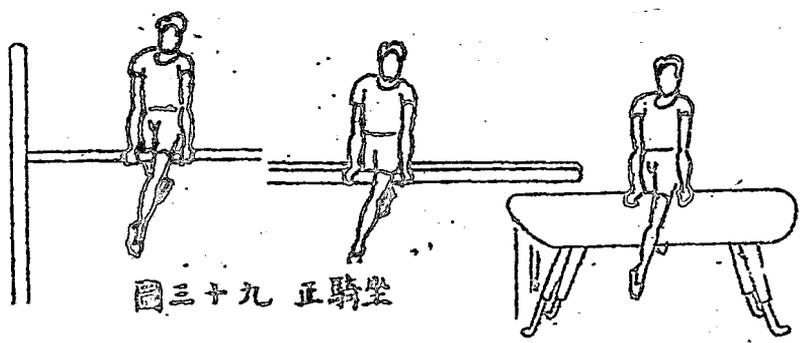
圖三十六 後正坐



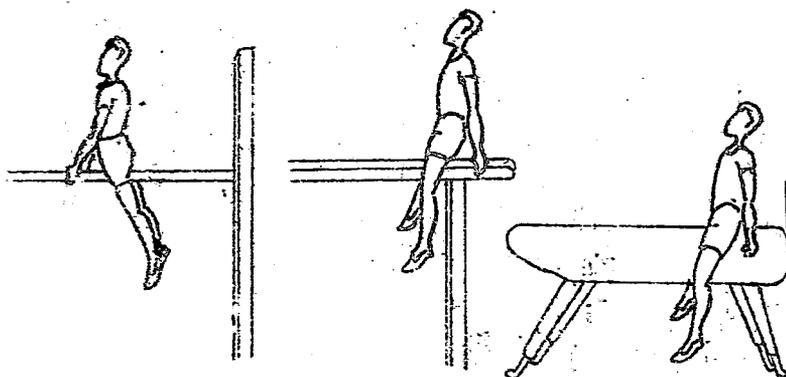
圖三十七 分腿後正坐



圖三十八 後側坐

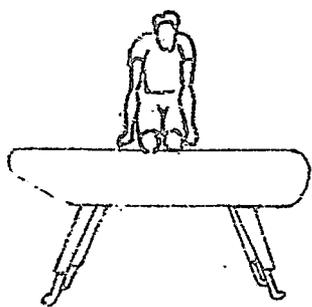


圖三十九 正騎坐

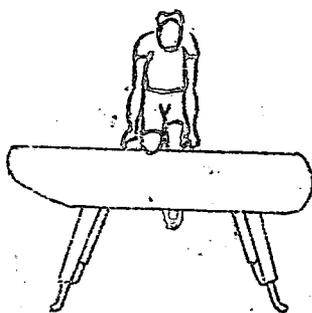


圖四十 側騎坐

三跪部位

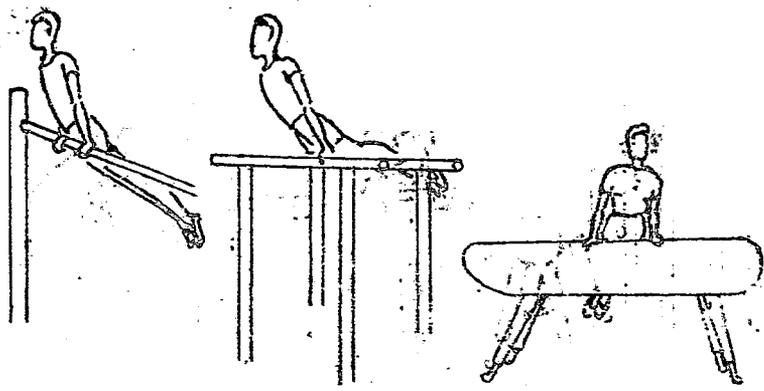


圖四十一 雙膝正跪

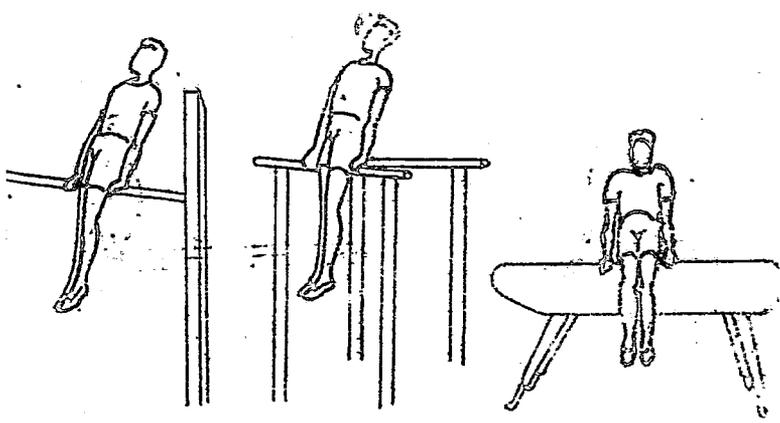


圖四十二 單膝正跪

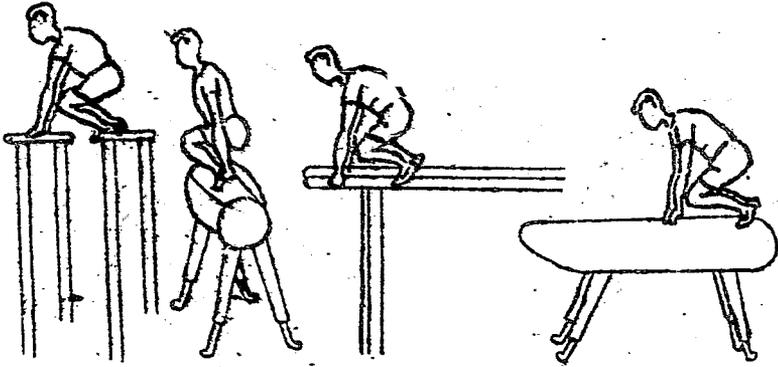
四撐部位



圖四十三 前正撐

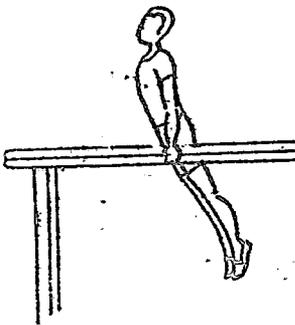


圖四十四 後正撐

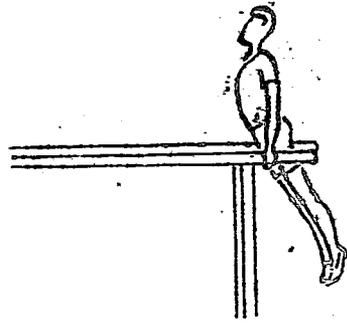


圖四十五 正蹲撐

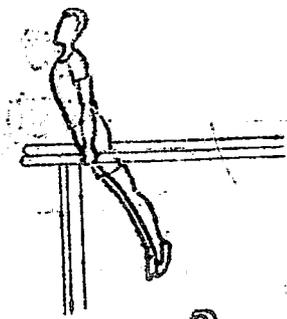
圖四十六 側蹲撐



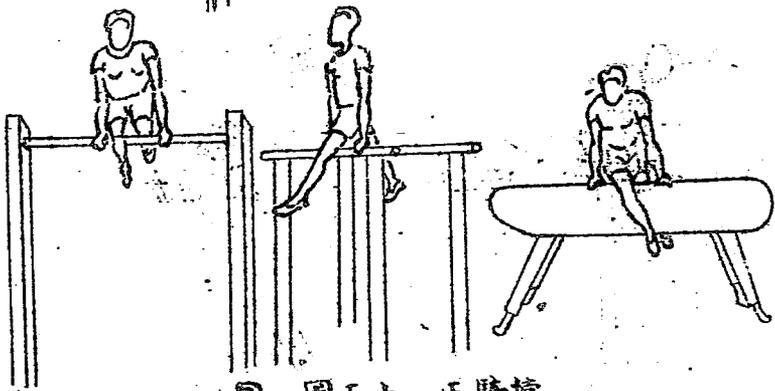
圖四十七 中側撐



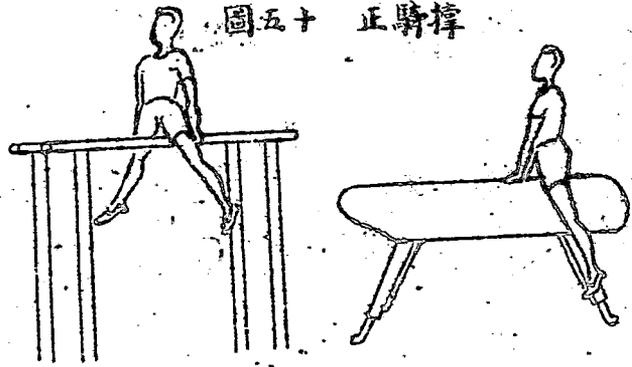
圖四十八 前中側撐



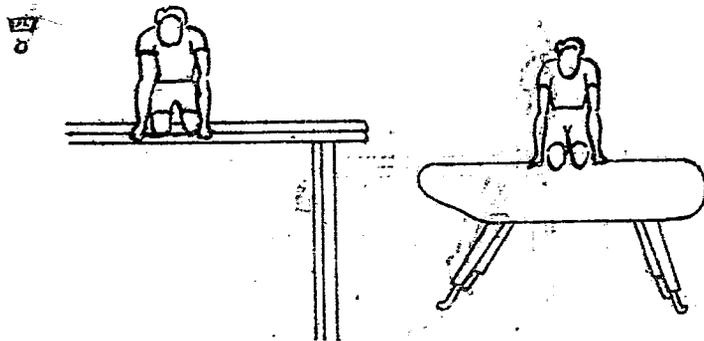
圖四十九 後中側撐



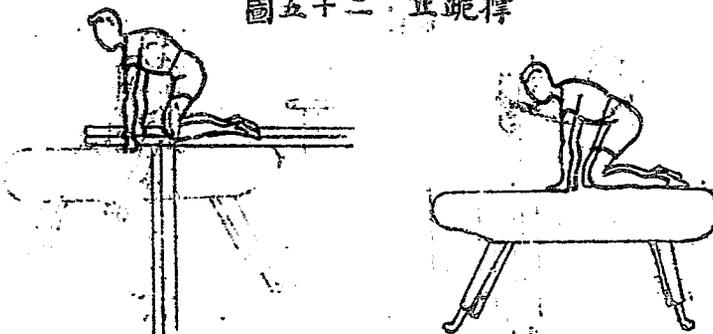
圖五十 正騎撐



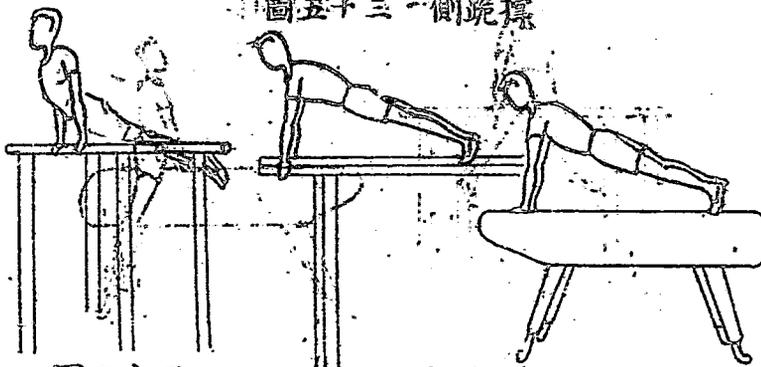
圖五十一 側騎撐



圖五十二 正跪撐

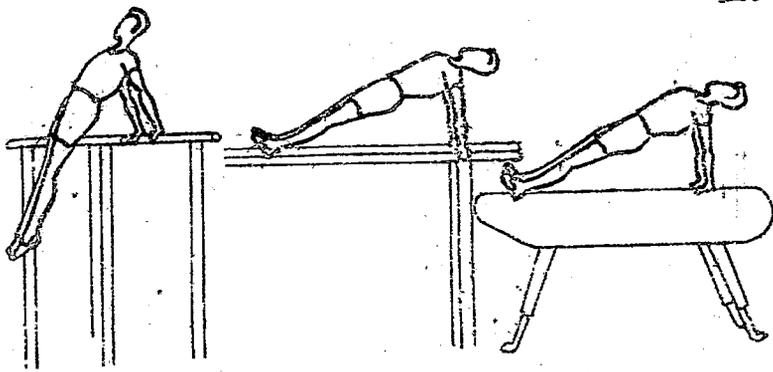


圖五十三 側跪撐

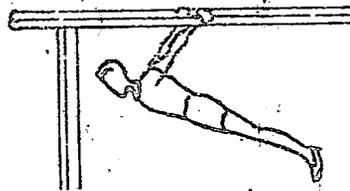
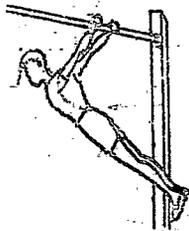


圖五十四
正俯臥撐

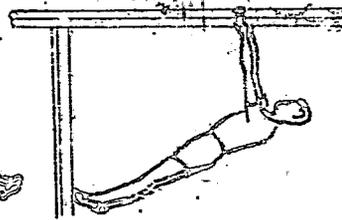
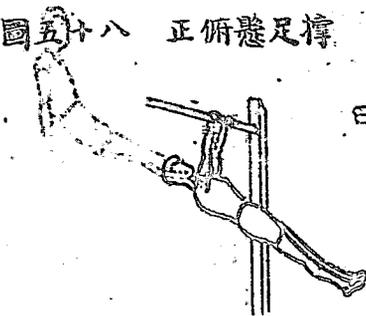
圖五十五 側俯臥撐



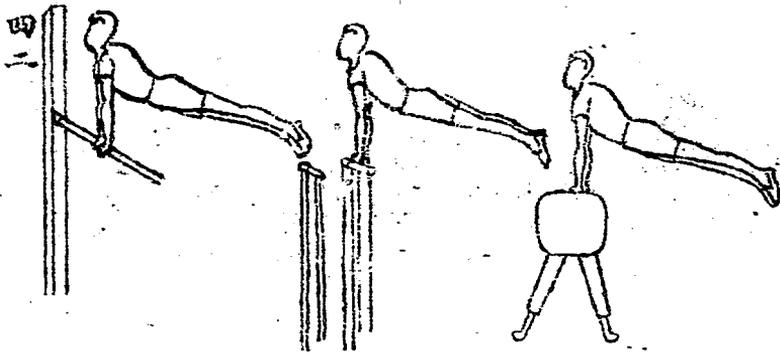
圖五十六 正仰卧撐 圖五十七 側仰卧撐



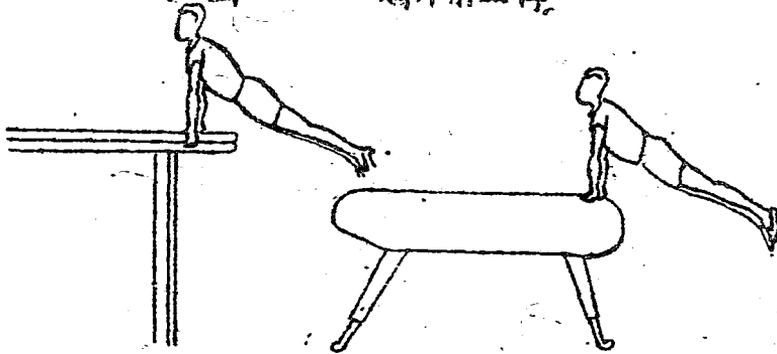
圖五十八 正俯懸足撐 圖五十九 側俯懸足撐



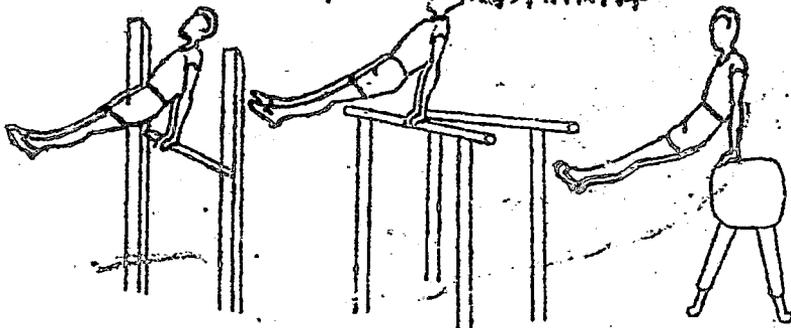
圖六十 正仰懸足撐 圖六十一 側仰懸足撐



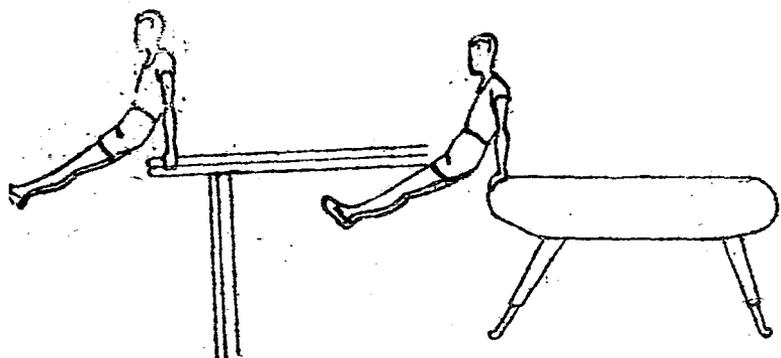
圖六十二 騰身前正撐



圖六十三 騰身前側撐

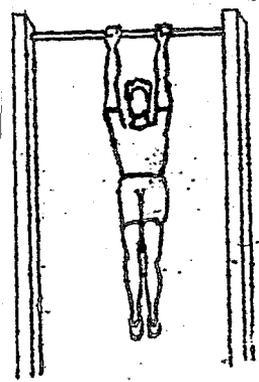


圖六十四 騰身後正撐

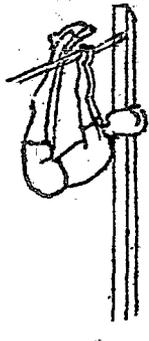


圖六十五 騰身後側撐

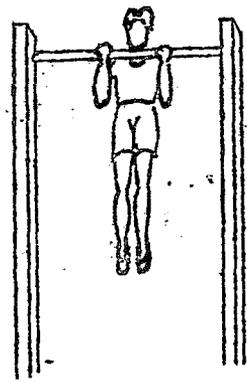
(五) 懸垂部位



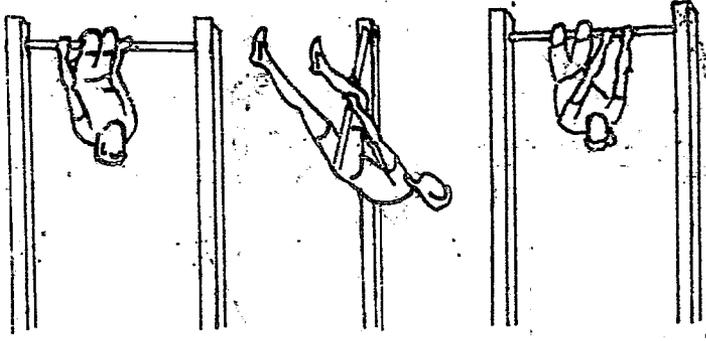
圖六十六
正懸垂



圖六十七
弓身正懸垂



圖六十八
屈肘正懸垂



圖六十九

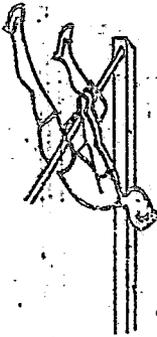
雙手雙膝內正懸垂

圖七十

雙手單膝
內正懸垂

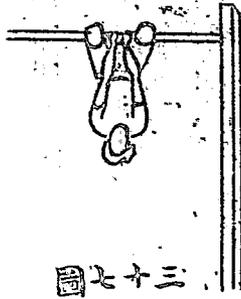
圖七十一

雙手雙膝外正懸垂



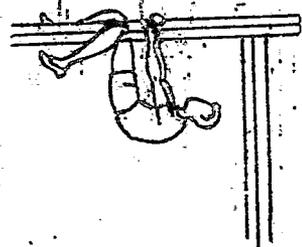
圖七十二

雙手單膝外正懸垂



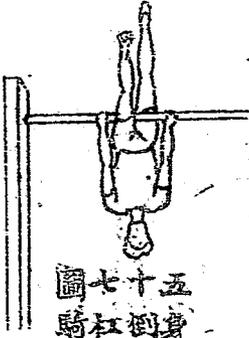
圖七十三

雙手雙膝分腿正懸垂



圖七十四

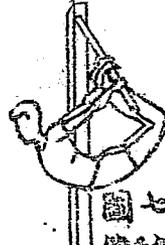
雙手雙膝分腿仰側懸垂



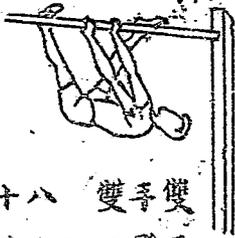
圖七十五
騎杠倒身
正懸垂



圖七十六
雙手雙足管
內正懸垂



圖七十七
雙手雙足管
後正懸垂



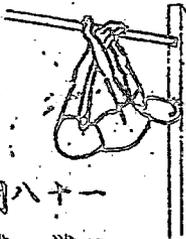
圖七十八
雙手雙
足背分腿正懸垂



圖七十九
雙手雙
足背屈膝正懸垂



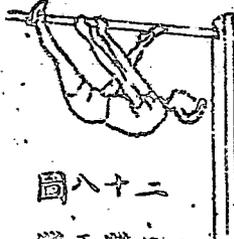
圖八十
雙手雙
足背分腿後正懸垂



圖八十一
雙手雙足
心向正懸垂



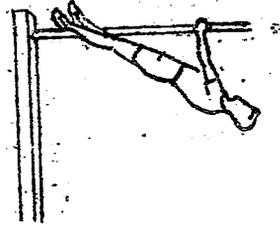
圖八十二
雙手單足
心向正懸垂



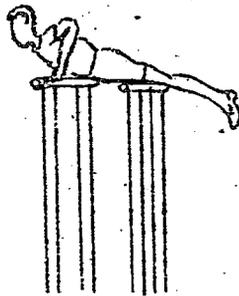
圖八十二
雙手雙足心
分腿正懸垂



圖八十四
雙手雙足心屈
膝內正懸垂 六卧部位



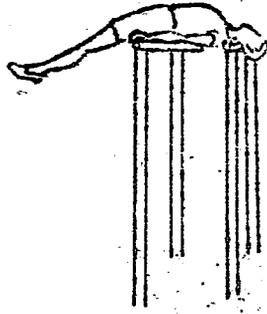
圖八十五
雙手雙足踵仰側懸垂
全身



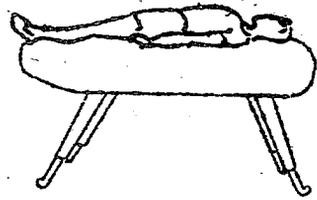
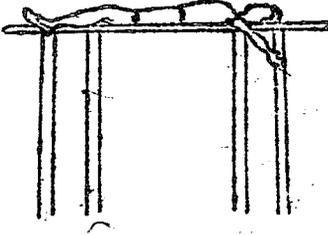
圖八十六
正俯卧



圖八十七 側俯卧



圖八十八 正仰卧



圖八十九 側仰卧

第五節 器械與各部之名稱

(一) 高杠中杠與低杠

(甲) 單杠

(1) 高單杠 人站立於杠下兩臂上舉手指不能觸及之高度。

(2) 中單杠 兩臂上舉杠在手與頭部中間之高度。

(3) 低單杠 杠在胸與腰間之高度。

(乙) 雙杠

(1) 高雙杠 杠在肩以上之高度。

(2) 中雙杠 杠在肩與胸間之高度。

(3) 低雙杠 杠在胸與腰部間之高度。

(二) 近方與遠方 人體與器械在正或側部位時近身之一方曰近方較遠之一方曰遠方。

(三) 近端與遠端 人體與器械在側部位時無論前側或後側近身之一端曰近端較遠之一端曰遠端。

(四) 前方與後方 人體與器械在正或側部位時面前之一方曰前方背後之一方曰後方。

(五) 左方與右方 人體與器械在正或側部位時左手以左曰左方右手以右曰右方。

(六) 雙杠各部之名稱

(1) 近杠與遠杠 人體與雙杠在正部位時無論前正或後正之部位近身之一杠曰近杠，較遠之一杠曰遠杠。

(2) 前杠與後杠 正立於雙杠中，在中正立之部位面前之一杠曰前杠，背後之一杠曰後杠。

(3) 左杠與右杠 在側立或中側立之部位左方之一杠曰左杠，右方之一杠曰右杠。

(七) 無鞍木馬各部之名稱

(1) 橫木馬 人體與木馬成正部位者曰橫木馬。

(2) 縱木馬 人體與木馬成側部位者曰縱木馬。

(3) 鞍背 木馬面上中間一段曰鞍背。

(4) 馬頸 在正部位時左手以左之一端曰馬頸，在前側部位時，面前較遠之一端，在後側部位時，背後近身之一端，均稱馬頸。

(5) 馬臀 在正部位時右手以右之一端，在前側部位時，面前較近之一端，在後側部位時，背後較遠之一端，均稱馬臀。

第四章 器械之設置與保管

(一) 固定單杵 (圖九十甲)

I. 支柱

1. 質料 楠木或洋松。
2. 柱狀 方柱或圓柱。
3. 柱高與柱寬 柱高為3.70公尺，地面上之一段高2.70至2.80公尺，埋於地下之一段約1公尺，方柱每邊寬2.0至2.5公分，圓柱之直徑為1.6至1.8公分。
4. 二柱相距 兩柱相距為1.80至1.90公尺。
5. 柱上設置

甲乙二柱上均鑿以四方形孔，備裝鐵杠，其尺寸如下：

A. 甲柱上鑿四方形孔，孔之每邊寬5公分，深7公分。(圖九十乙)

B. 乙柱上鑿人字形孔，孔之外邊寬1.4公分，內邊寬6公分，孔寬5公分，深7公分，與甲柱上之孔相對。(圖九十丙)

C. 柱上最低之一孔，離地面為70公分，每孔間相距為20公分。

6. 地上支柱之保護

柱頂鋸成錐形覆以木板或鉛皮柱身塗以油漆或桐油以防腐爛及蛀蝕。

7. 地下一段支柱之設置與保護

A. 埋入地下之一段支柱須將表皮燒成木炭或塗以柏油用以防腐。

B. 埋入地下之一段支柱上須加釘十字形或人字形木架使柱固定。

C. 柱之附近須用大小石子壓緊用水泥或三合土封固使能固定。

II 鐵杠

1. 質料 熟鐵或鋼鐵。

2. 杠長 1.95 至 2.10 公尺。

3. 杠粗 直徑三公分。

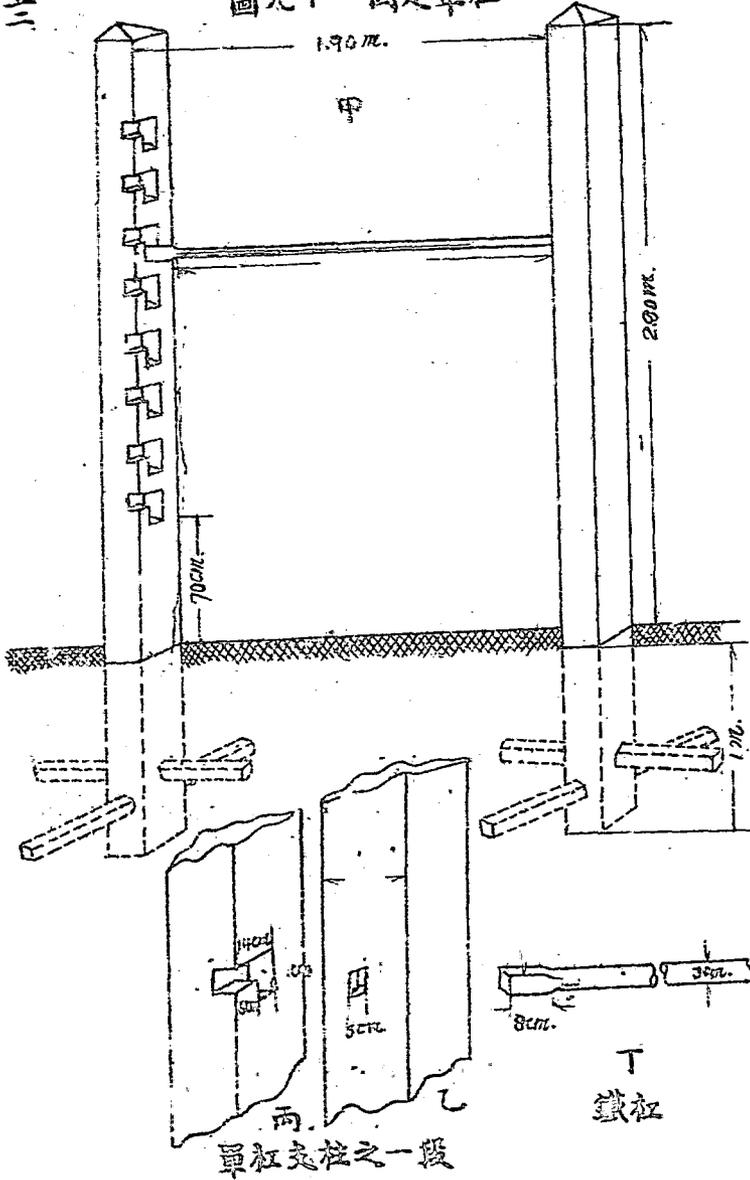
4. 杠端 杠之兩端均為方形方頭每端約長 8 公分每邊寬 4.6 公分。(圖九十丁)

5. 鐵杠之保護

A. 杠於用畢後取下用乾布抹擦塗以油脂存放室內以防生鏽。

B. 勿用鐵杠作其他用途致杠面起裂紋或彎曲。

圖九十。固定單柱



二、活動單柱 (圖九十一甲)

1. 柱質料 柏木或松木。

2. 柱狀 方柱或圓柱。

3. 柱高與柱寬 柱高為3公尺地面上之一段高1.50至2.90公尺每邊寬1.2至1.5公分揀於地下之一段高50或10公分每邊寬6至8公分 (圖九十一乙)若用圓柱其直徑為1.2至1.5公分柱底揀入地下之一段其高寬與方柱同。

4. 二柱相距 1.80至1.90公尺。

5. 柱上設置

A 甲乙二柱上均鑿以對穿方孔備裝鐵柱孔之每邊寬5公分柱之其他兩面上鑽以對穿之小孔備插鐵釘固定鐵柱。(圖九十一丙)

B 最低一孔離地面為1公尺每孔相距20公分

C 支柱頂上外側面各裝堅固之鐵圈兩個或三個每個圈內穿以直徑2公分之藤索通至地面藤索之其他一端裝以鐵鉤鉤於地上預置之鐵圈內(圖九十一甲)使支柱固定

D 藤索上裝置縮短螺絲或縮短木柱伸縮藤索

調劑長短。(圖九十一丁)

E 上述支柱頂上之各個鐵圈亦可用一個大鐵箍裝置於柱頂上代之則更為牢固。(圖九十一戊)

乙 地下設置

A. 無論圓柱或方柱插入地下之一段支柱為方形每邊寬 6 至 8 公分。

B. 地下預裝方形木盒其上端與地平支柱即插於木盒內木盒深 50 公分或 10 公分每邊寬 65 至 85 公分。(圖九十一乙)

C. 室內單柱於不用時地下木盒之面上蓋以木板高與地平防止泥土落入盒內。

D. 支柱左前右後之地面上各裝鐵圈或鐵鉤用以鉤住支柱上牽引之繩索裝置之方法及角度與距離詳見插圖(九十甲)此種鐵圈與鐵鉤必須預先裝置於體積較大之木塊或木棍上埋於地下使鐵圈牢固。(圖九十一庚)

丙 鐵柱

1. 質料 熟鐵或鋼管

2. 柱長 1.95 至 2.05 公尺。

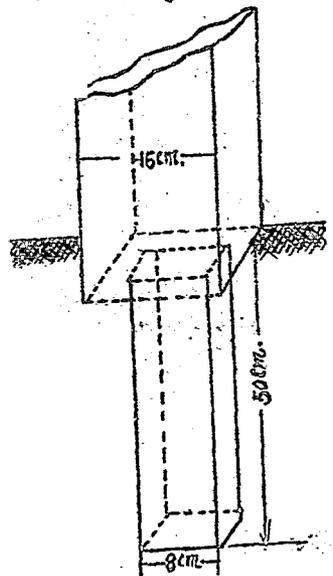
3. 柱粗 直徑 3 公分。

4. 柱端 柱之兩端均為方形，每端之方頭長約 8 公分寬 4 公分方頭之面相對穿小孔（圖九十一甲）其大小與支柱上之小孔相同。

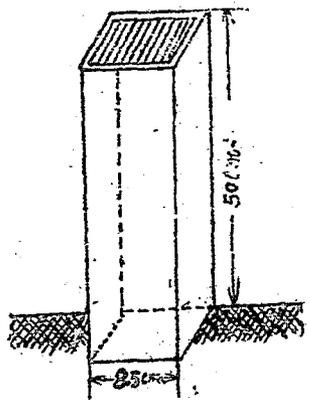
5. 柱之保護

A 柱於用畢即取下，用乾布抹擦塗以油脂存於室內，以防生鏽。

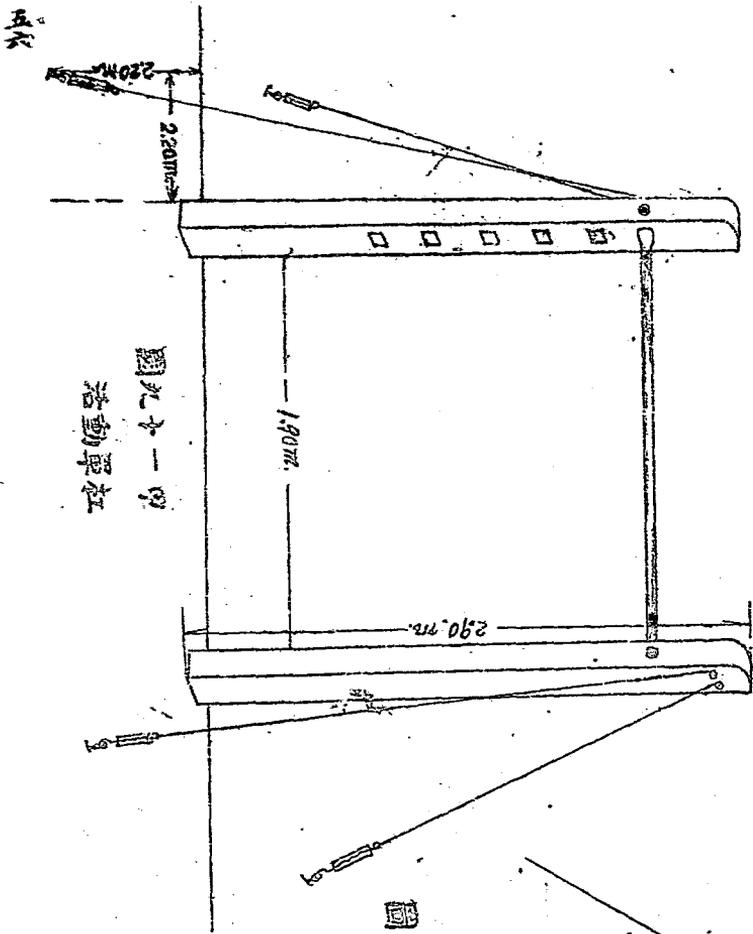
B 勿用鐵柱作其他用途，致柱面起裂紋或彎屈。



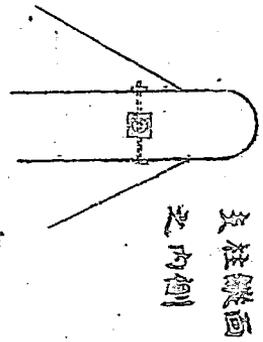
圖九十一乙
支柱之地下段



圖九十一甲
地下支柱之木盒



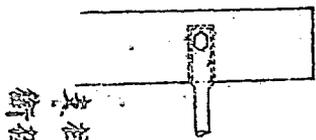
圖九十一甲
活動單杠



及柱縱面
之內側

圖九十一丙

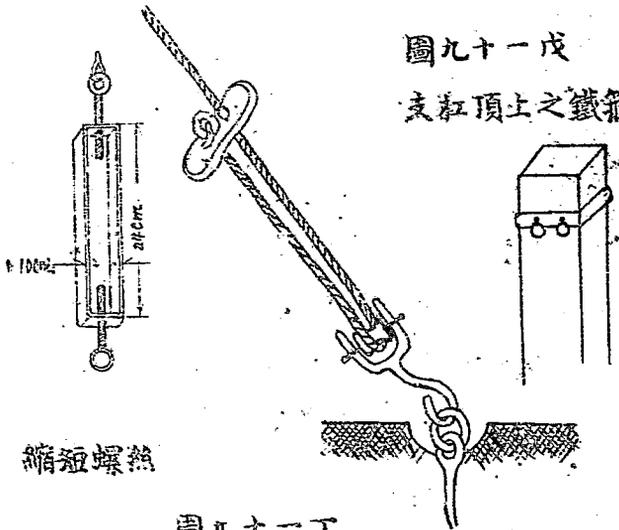
活動鐵釘



及柱與鐵釘
銜接之方孔

圖九十一戊

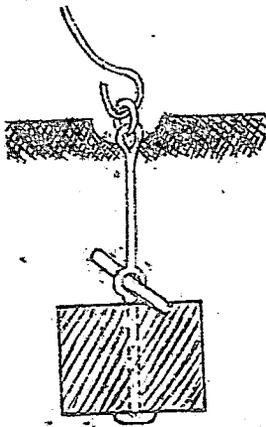
支柱頂上之鐵箍與鐵圈



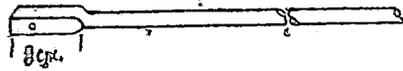
縮短螺絲

縮繩木板

圖九十一丁



地下鐵圈之裝置



圖九十一辛 鐵柱

(三)固定雙杠(圖九十二)

I 支柱

(1)質料 柏木或洋松。

(2)柱狀 雙杠之支柱為梯形，上端小，下端大。

(3)柱高與柱寬 雙杠有高杠、中杠、低杠三種，本書各課教材中所用之杠，其柱之總高為2.20公尺，地面以上一段高1.20公尺，埋於地下之一段為1公尺，柱之上端寬8至10公分，下端寬12至14公分。

(4)二柱相距 橫面之兩柱相距為1.90公尺，(指同一橫杠下之二柱)，縱面之二柱相距30至40公分。

(5)橫杠與支柱之銜接 雙杠係用四根支柱與二根橫杠配合而成，每二根支柱上各裝橫杠一根，其銜接之處稱關節，普通之裝置法有下列二類：
A. 支柱之頂上裝置鐵質帽形關節，一端釘於橫杠上，使之固定，見圖九十二丙。

B. 支柱之頂端製成凸出之榫頭，橫杠上則開鑿凹之方孔，二者互相銜接，關節之兩面加釘T字形鐵片，使之固定，見圖九十二丁。

(6) 地下設置

A. 支柱地下一段之表面須燒成木炭或塗以柏油以資防腐。

B. 各支柱之地下段用整圓之木條釘成十字形或四方形木架使支柱封固(圖九十二甲)

C. 柱之附近用大小石子壓緊且用水泥或三合土封固使能耐久。

(7) 地面上支柱之保護 柱身塗油漆或桐油以防腐爛或蛀蝕。

II 橫杠

(1) 質料 栗木或青杠木。

(2) 杠長 2.75公尺。

(3) 杠粗 杠厚4.5公分寬3.2公分。

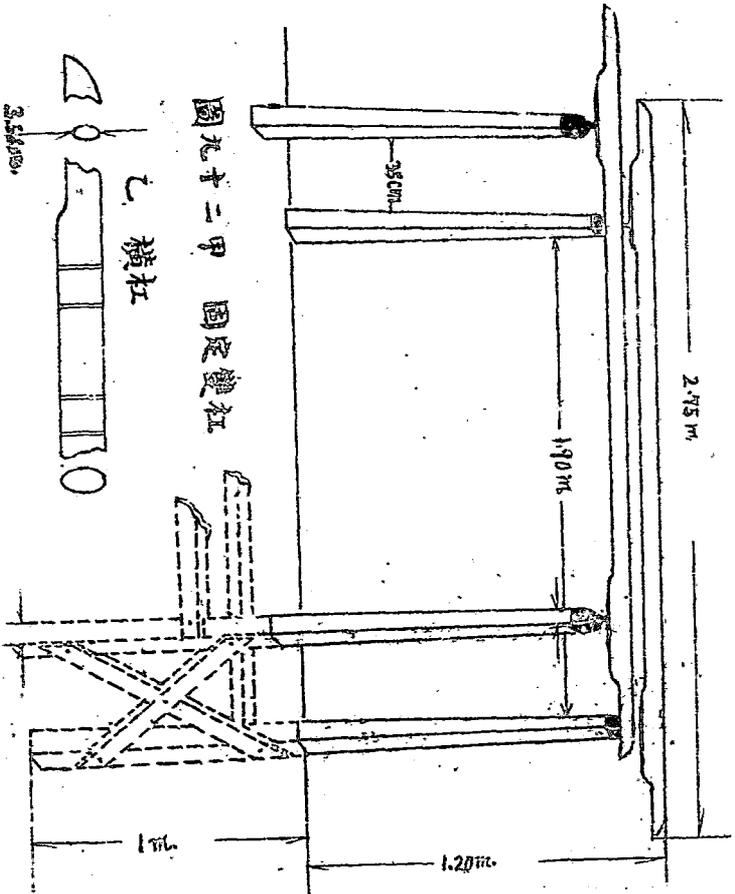
(4) 杠端 與支柱銜接處之橫杠應厚7公分兩杠之縱斷面成橢圓形厚3.5公分寬3公分(圖九十二乙)

(5) 兩橫杠間之寬 兩橫杠相距38公分其下端之支柱相距為50公分。

(6) 杠之保護:

A. 橫杠上勿塗油漆。

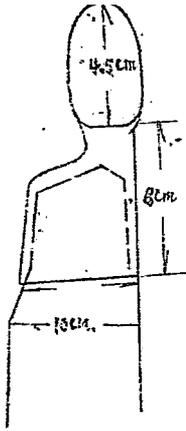
B. 室外之杠用畢後須用木盒或洋鐵罩蓋好。



圖九十二甲 固定雙杠

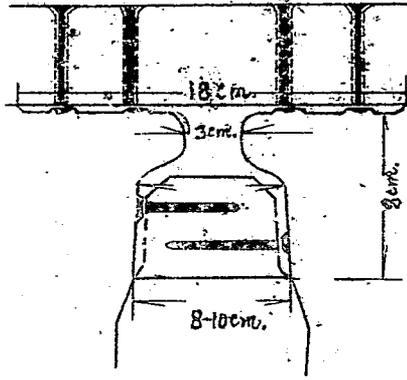
乙 橫杠

3.5cm

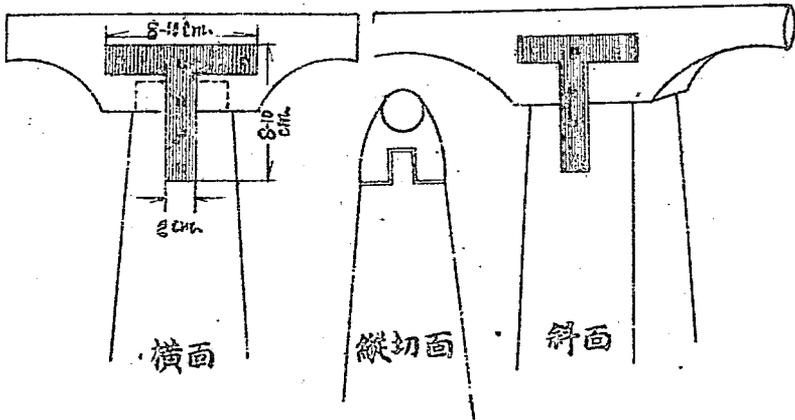


縱切面

圖九十二丙
雙柱之關節



橫切面



橫面

縱切面

斜面

圖九十二丁
雙柱之關節

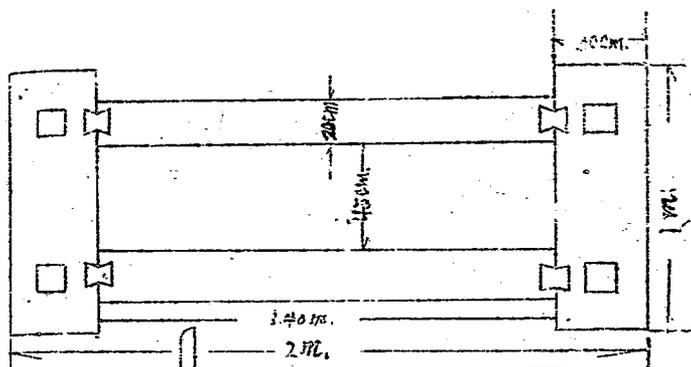
四、活動雙杠(圖九十三甲)

活動雙杠之設置同固定雙杠，惟活動者將支柱裝置於特製之底座上，便利於搬運，茲述設製底座之原則如下：

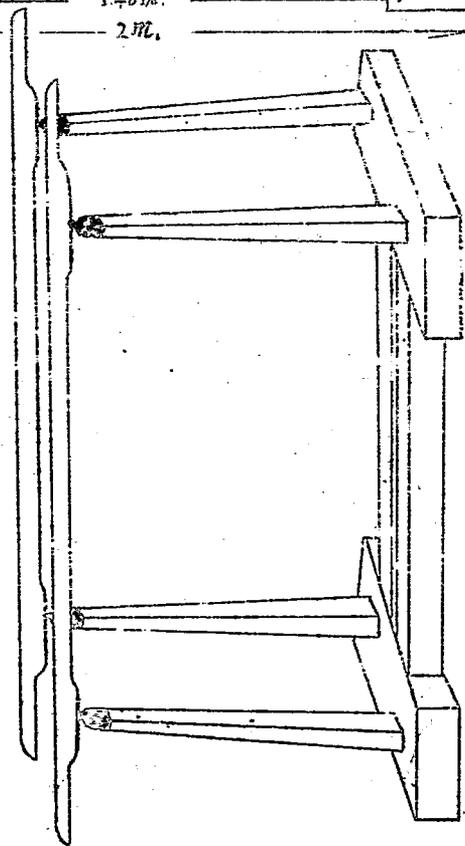
活動雙杠底座之設置(圖九十三乙)

- (1)質料 柏木或青杠，頑厚而且重。
- (2)座狀 底座為長方之木架，用四塊厚木板組成。
- (3)座之大小 座長2公尺，寬1公尺，厚10公分。底座之兩端各有短木板一塊，其面積為1公尺×30公分。底座之兩旁各有長木板一條，其面積各為1.40公尺×20公分。以上四條木板組成四方形座身，各關節上均加釘鐵片使之牢固。
- (4)座上之設置

A. 底座兩端之短木板上，即座之四角，均開鑿較深之方孔，雙杠之支柱四根分別裝置於孔內，其銜接處均用鐵片釘住，使之穩固。



圖九十三乙 活動雙杠底盤



圖九十三甲 活動架

五、無鞍木馬

I 馬高 90公分

II 鞍背

(1) 質料 柏木松木或杉木。

(2) 鞍狀 橢圓形兩端為圓頭鞍長1.30公尺寬27公分厚20公分

(3) 鞍上設置 鞍背上用椴皮平鋪約厚5公分并以帆布或薄牛皮包裹再以大頭鐵釘釘住。

III 馬腿

(1) 質料 柏木松木或杉木

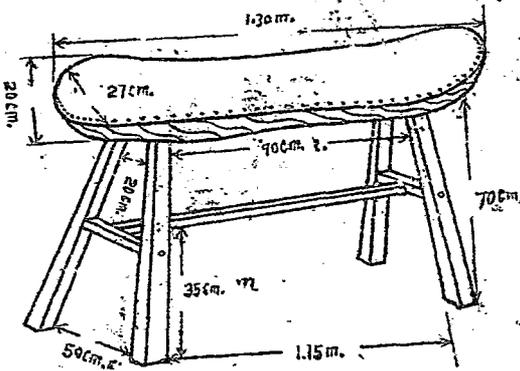
(2) 腿狀 馬腿為梯形之柱上端小下端大(稱馬脚)高70公分上端每邊寬7公分下端每邊寬9公分

(3) 腿之設置

A. 木馬有四腿設置於馬腹之四角互成梯形從馬之橫面看二腿左右相距90公分馬脚左右相距1.15公尺從縱面看二腿左右相距20公分馬脚左右相距50公分。

B. 馬腿高3.5公分四腿之內側須裝置工字形橫撐依腿固定。

- C. 製成橫撐之木條每邊寬 6 公分至 7 公分。
- IV. 馬之保護 室外固定之木馬不用時用木盒或洋鐵罩蓋好，活動之木馬於用畢後歸入儲藏室保存。



圖九十四 無鞍木馬

助躍板 (圖九十五甲)

助躍板用以幫助跳躍與調劑高度其設置之原則如下:

I. 板面 (圖

(1) 質料 栗木或青杠木。

(2) 板面之設置 助躍板係用多塊長方木條釘合於木座上構成每隔一公分釘一塊板長80公分寬60公分每塊木條長60公分寬8公分厚1.5公分板面兩端之兩塊木條較寬為10公分 (圖九十五甲)。

II. 木座 (圖九十五乙)

(1) 質料 柏木杉木或杉木。

(2) 座之設置 助躍板之前後傾斜前面較高後面較低板下之底座係用兩塊不等邊三角形之木塊與五條橫撐釘合構成助躍板上之多塊木條即釘於底座上座之較高一端高1.2公分另一端高3公分。

七. 墊 (圖九十六甲) 墊為室內器械運動必須之設備用以代替沙坑。

I. 墊面

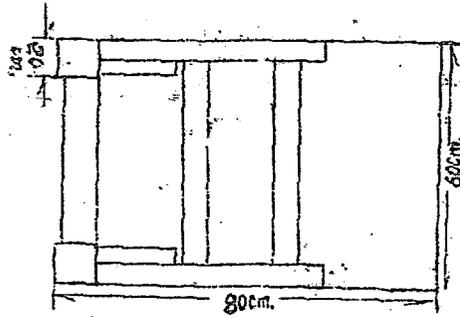
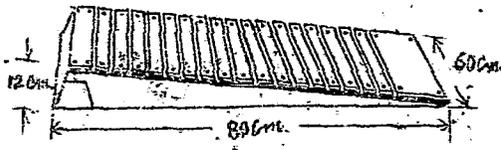
- (1) 質料 帆布 檫皮 粗麻布 或 稻草
- (2) 形式 如牀褥長 2 公尺 寬 1.20 公尺 厚 6 至 10 公分
- (3) 墊面之設置
 - A 墊之二面用牢固之藤線或細檫索對縫使墊面與墊胎固定。
 - B 墊之四角縫製提手便利搬運。

II. 墊胎 (圖九十六乙)

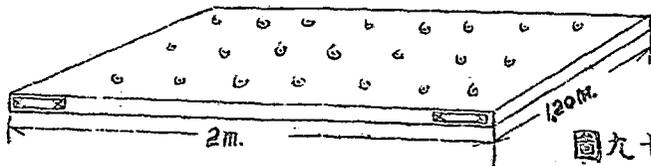
- (1) 質料 牛毛 檫 細竹絲
- (2) 墊胎之設置 墊胎用牛毛 檫 或 細竹絲 平鋪約厚 6 至 10 公分 以細藤索或檫索編織成褥狀裝入墊內 再將墊之兩面對縫使墊面與墊胎固定。

- ## III. 墊套
- 墊之外面最好加以布套，一方減少墊面之摩擦，一方保持墊之清潔，被墊與草墊隙縫內易積灰垢，用時有碍呼吸，更須有墊套套之形式及大小與墊同，用牢固之灰布黃布縫製。

圖九十五甲 助躍板



圖九十五乙 助躍板之木座



圖九十六甲 墊



乙 墊胎

八、沙坑 沙坑為室外器械運動必須之設備如單雙杠與木馬之附近均須有沙坑一方。

I. 坑之設置

(1) 沙坑之大小視器械所佔之面積而定。

(2) 坑深 50 至 70 公分坑之四壁用 1 公分厚之木板圍隔以免泥土與沙混合。

(3) 地下設置

合適之沙坑地下鋪有小石子一層約厚 20 公分小石子層下又鋪以大石塊一層約厚 40 公分坑底通水溝使沙坑不致積水。

(4) 沙

A. 坑內滿貯沙或水沙高與地面平。

B. 坑內之沙事先須將泥土洗去因泥土有黏性與沙混合一處使沙坑不能鬆軟。

C. 沙內和以四分之一木屑使鬆軟而有彈性。

II 坑之保護

坑內之沙時常鈎鬆久用以後因底上之泥土已與沙混合須再洗過。

第五章 初中各年級單杠教材

初中一年級

單杠第一課

一、杠高 100—110 公分

二、教材綱要：(1)正仰懸足撐 (2)前正撐 (3)後正撐

三、教材內容：

(一)二人或三人正握前正立，行屈膝至全蹲與起立之動作多次(圖九十七)

(二)二人或三人正握前正立，兩足前跳至正仰懸足撐(圖九十八)，即跳回還原，如法連續行多次。

(三)同(二)跳至正仰懸足撐之部位，兩臂屈肘行引體向上及還原之動作多次(圖九十九)。

(四)全(三)於正仰懸足撐之部位行引體向上，同時左右腿交換行上舉及還原之動作多次(圖一百)。

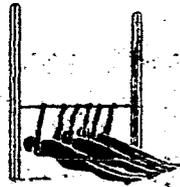
(五)二人或三人正握前正立，跳起至前正撐(圖四十三)向後推下，如法連續行多次。

(六)二人或三人正握前正立，屈膝至全蹲，跳上至前正撐，前後擺腿二次，於第二次向後擺時，即向後推下。

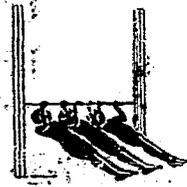
(七)一人或二人同時前進鑽過杠下至反握後正立，跳起至後正撐(圖四十四)，即向前推下。



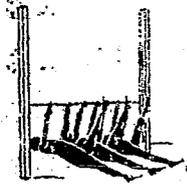
圖九十七



圖九十八



圖九十九



圖一百

附註：(一)本課中第(六)(七)兩動作可舉行分隊接力比賽。
 (二)教學時可將杠之高度逐漸上升增加學習之興趣。

單杠第二課

一杠高 120 — 140 公分。

二教材綱要：(1)前正撐 (2)正仰懸足撐 (3)雙手雙足心分腿正懸垂 (4)向前迴環下。

三教材內容：

(一)複習前課教材。

(二)二人或三人正握前正立跳上至前正撐口令一(圖四十三)向後推下至全蹲口令二跳上至前正撐口令三向後推下, 口令四。

(三)同(一)跳上至前正撐向後推下, 在地上作預備跳二次。

三

即跳上至前正撐向後推下。

附註：前正撐時全身須伸直足尖下指。

(四)二人或三人正握前正立跳上至前撐向後推下至全蹲兩足前跳至正仰懸足撐引體向上數次兩足後跳至全蹲跳上至前正撐向後推下。

(五)同上跳上至前正撐向後推下並向前跳至正仰懸足撐引體向上二次兩足後跳至全蹲跳上至前正撐前後擺腿二次於第二次向後擺腿時向後推下。

(六)二人或三人正握前正立一腿後上舉向前擺動順勢跳起至雙手單足心內正懸垂(圖八十二)即還原至正握前正立換足行之。

(七)二人或三人正握前正立兩足跳起至雙手雙足心分離正懸垂(圖八十三)兩足落下至正握前正立跳起至前正撐向後推下如法繼續行一次。

第三課

一、杠高 120—140公分。

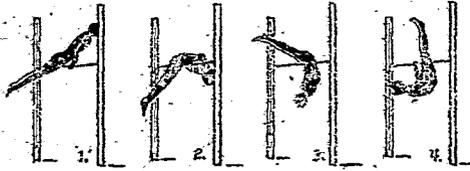
二、教材綱要：(1)向前迴環下。(2)雙手單際向正懸垂。

(3)向後迴環上。

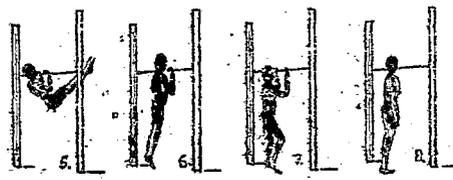
三、教材內容

一、複習前課教材。

三一人或三人正握前正立跳上至前正撐向前迴環下至正握前正立(圖解一)再跳上至前正撐同法行一次



圖解一
向前迴環下



四一人或三人正握前正立兩足前跳至正仰懸足撐後跳至還原跳上至前正撐向前迴環下至正握全蹲於杠下向前滾翻起立。

附註：行本動作杠下之地面上須鋪機墊或布墊。

四二人或三人正握前正立左足後退半步作勢左腿向前擺順勢跳起上至雙手單膝(左)內正懸垂(圖七十)左腿向後穿出還原至前正立如是右腿同法行一次

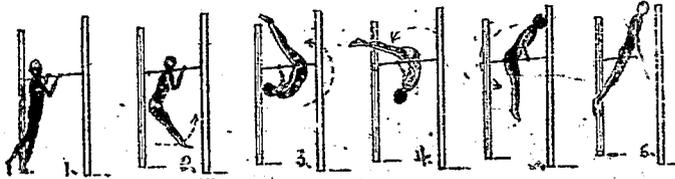
附註：不懸於杠上之一腿伸直兩臂微屈。

四二人或三人正握前正立跳上至前正撐跳下再跳起上至雙手單膝(右)內正懸垂(圖七十)還原至前正立又跳上至前正撐向後推下右腿同法行之。

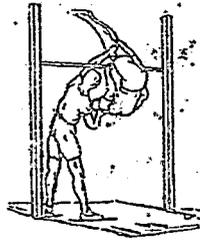
七
四

(六)二人正握前正立，一足後退半步作勢向前擺腿順勢跳起並舉腿即向後迴環上至前正撐，向後推下(圖解(二))。

附註：行向後迴環上動作時教師應側向站立於杠之前側，用一手托學生之雙腿另一手托其肩(圖一〇一)



圖解二 向後迴環上



圖一〇一
保護向後迴環上

(七)二人正握前正立向後迴環上至前正撐向後推下跳上至前正撐向前迴環下。

附註：本課中第(一)(三)(五)(七)各動作均可舉行分隊接力比賽。

單杠第四課

一、杠高 120—140 公分。

二、教材綱要：(1)向後迴環上 (2)向前迴環下 (3)正騰越 (4)雙手單膝向前迴環上。

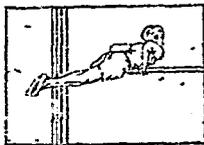
三、教材內容。

(一)複習前課教材。

(二)二人反握前正立向後迴環上至前正撐向前迴環下，即向後迴環上至前正撐向後推下。

(三)二人正握前正立跳上至前正撐置腹部於杠上(圖一)。

○二)向前彎體兩手離杠如法行多次。

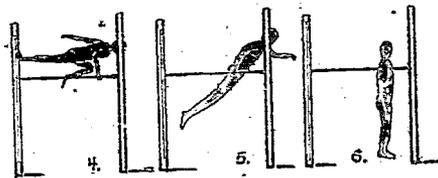
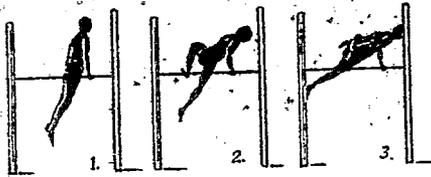


圖一〇二
前正撐置腹部於杠上

(四)二人正反握(左正右反)前正立跳上至前正撐蹲左足於左手外方之杠上向左正騰越並向右轉體下(圖解三)

(五)同(四)相反行之

附註、保護正騰越之動作教師應側向站立於杠之前側用一手握學生一臂之上臂另一手握其小臂(圖一〇三)



圖解三
一腿蹲杠
正騰越下



圖一〇三
保護正騰越

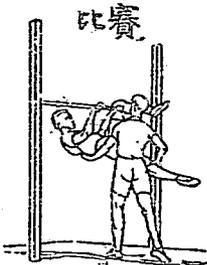
(六) 二人正握前正立，跳起左腿由內方穿過杠至雙手單膝(內)正懸垂(圖七十)，前後擺動數次，於最後一次向後擺時順勢向前雙手單膝向前迴環上至正騎坐(圖解四)，向後倒下至雙手單膝(左)內正懸垂，向後倒下還原。

(七) 同(六)相反行之。

附註(一) 雙手單膝向前迴環上一動作以兩手與一膝為圓心其主動力為身體向後之擺勢其次為伸直一腿之向下擊之力量。

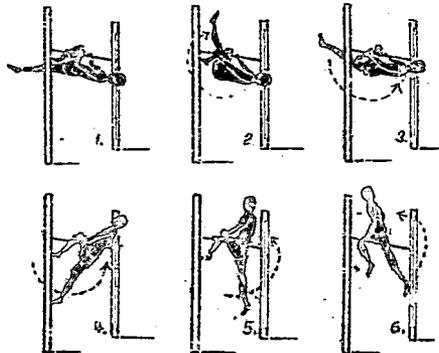
(二) 保護雙手單膝向前迴環上之動作教師應側向站立於單杠之前側用一手托學生之背另一手握其腿順勢擺送(圖一〇四)。

(三) 本課中(二)(四)(五)各動作均可舉行分隊接力



圖一〇四

保護雙手單膝向前迴環上



圖解四 雙手單膝向前迴環上

初中二年級

單杠第四課

一、杠高 120—140 公分。

二、教材綱要：(1)向後迴環上 (2)雙手單膝向前迴環上
(3)蹲杠正騰越下 (4)交換正反握 (5)弓
身正懸垂。

三、教材內容：

(一)複習前課教材。

(二)二人正握前正立向後迴環上至前正撐(圖四十三)向
後推下即向後迴環上至前正撐向後方推下落下之
距離宜遠。

(三)二人正握前正立上至雙手單膝(左)內正懸垂(圖七十)。
前後擺體數次於最後一次向後擺時即順勢雙手單
膝向前迴環上至正騎坐向後倒下至雙手單膝(左)內
正懸垂如法繼續行一次。

(四)同(三)換右腿行之。

(五)二人正握前正立向後迴環上至前正撐蹲左足於左
足外方之杠上向左正騰越下(參閱圖解三)。

(六)同(五)於前正撐部位蹲右足於右手外方之杠上向右
正騰越下(參閱圖解三)。

附註：正騰越時注意頭項伸直。

七二人正握前正立兩足前跳至正仰懸足撐屈肘引體向上兩手片時離杠即換反握兩臂直伸屈肘引體向上兩手片時離杠即換正握如法繼續行多次後兩足後跳至全蹲跳起至弓身正懸垂(圖六十七)繼續行二次後還原。

附註：本課中(二)(五)(六)各動作均可舉行分隊接力比賽。

單杠第五課

一、杠高 120—140公分。

二、教材綱要：(1)弓身正懸垂 (2)雙手雙足背內正懸垂 (3)雙手雙足背後正懸垂 (4)正騰越下。

三、教材內容

一、複習前課教材。

(二)二人正握前正立向後迴環上至前正撐向後推下跳起至弓身正懸垂(圖六十七)向後迴環上至前正撐向後推下。

(三)二人正握前正立向後迴環上至前正撐向前迴環(參看圖解一，腿足不落地)至雙手雙足背內正懸垂(圖七十六)，落下還原。

附註：向前迴環之動作須慢。

(四)二人正握前正立跳起至雙手雙足背內正懸垂(圖七十六)挺腹翻身至雙手雙足背後正懸垂(圖七十七)如法還原。

(五)二人正握前正立向後迴環上至前正撐向前迴環(參看圖解一)至雙手雙足背內正懸垂挺腹翻身至雙手雙足背後正懸垂(圖七十七)還原落下至正握前正立。

附註：行雙手雙足背後正懸垂之動作教師須用一手托學生之胸或肩一手托其大腿(圖一〇五)



圖一〇五
保護雙手雙足
背後正懸垂

(六)正握前正立兩足跳起至雙手雙足背內正懸垂(圖七十六)挺腹翻身至雙手雙足背後正懸垂(圖七十七)還原至正握前正立在地上作預備跳二次即跳起向後迴環上至前正撐蹲左足於左手外方之杠上向正騰越並向右轉體左下(參看第四課第四動作)

六)正握前正立,兩足跳起至雙手雙足背內正懸垂,兩腿放下還原,又跳起至雙手雙足背內正懸垂,向後迴環上至前正撐,蹲右足於右手外方杠上,向右正騰越,並向左轉體左下。

單杠第六課

六)杠高 160—180 公分

二)教材綱要: (1)屈肘正懸垂 (2)雙手雙足背分腿正懸垂, (3)雙手雙足背分腿後正懸垂。

三)教材內容:

(一)複習前課教材

(二)二人或三人正握前正立,跳上至屈肘正懸垂(圖六十八),推下,兩手反握,跳上至屈肘正懸垂,推下,如法兩手交換正握及反握行之。

(三)二人或三人正握前正立,跳上至屈肘正懸垂,兩膝相併,足尖下指,保持數秒鐘後,即行推下,如法連續行多次。

(四)二人或三人正握前正立,跳上至屈肘正懸垂,伸兩肘,身體漸漸下降至正懸垂(圖六十六),兩臂屈肘引體向上至屈肘正懸垂,如法行多次。

(五)二人或三人正握前正立,跳上至屈肘正懸垂,兩腿

屈膝交換上舉繼續行多次，舉膝之速度逐漸加快。

(六)二人正握前正立向後迴環上至前正撐向前迴環兩腿漸漸左右分開下降至雙手雙足背分腿正懸垂(圖七十八)併腿向後迴環上至前正撐即向後推下。

(七)二人正握前正立向後迴環上至前正撐向前迴環兩腿漸漸左右分開下降至雙手雙足背分腿正懸垂挺腹翻身至雙手雙足背分腿後正懸垂(圖七十九)還原落下至前正立於杠下向前滾翻起立。

附註：(一)行本動作時教師須側向站立於杠下以一手托學生之胸或肩另一手托其大腿。

(二)本課中(六)(七)二動作可舉行分隊接力比賽。

單杠第七課

一杠高 160—180 公分

二教材綱要：(1)正仰懸足撐與正俯懸足撐 (2)屈肘正懸垂 (3)雙手單膝向前迴環上 (4)杠下向後迴環下。

(一)複習前課教材

(二)正握前正立於杠之右端兩足前跳至正仰懸足撐

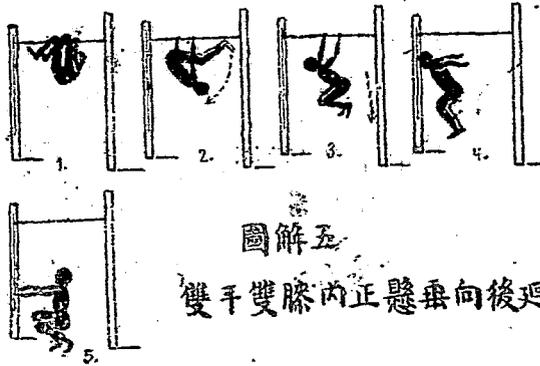
右手離杠同時向左轉體 $\frac{1}{2}$ 再握杠於左手之右方至正俯懸足撐(圖一〇六),左手離杠向左轉體 $\frac{1}{2}$ 再握杠於右手之左方至正仰懸足撐如法繼續行之直至杠之左端。

附註：本動作於第一人行至杠之中途時第二人即行繼續。



圖一〇六
正俯懸足撐

- (三)反握前正立兩足後退,上體前傾用足尖立跳上至屈肘正懸垂,前後擺腿於第二次向後擺時順勢向後推下,如法繼續行二次。
- (四)正握前正立向後迴環上至前正撐向前迴環至兩膝近杠時兩腿下落至屈肘正懸垂,前後擺體於第二次向後擺時向後推下。
- (五)正握前正立跳起先後穿兩腿過杠至雙手雙膝內正懸垂(圖六十九)前後擺體數次即向後迴環下(圖解五)。



圖解五
雙手雙膝內正懸垂向後迴環下

(六)正握前正立上至雙手單膝(左)內正懸垂前後擺體於第二次向後擺時順勢雙手單膝向前迴環上至正騎坐(圖三十九)向後倒下穿右腿過杠至雙手雙膝內正懸垂(圖六十九)向後迴環下。

(七)同(六)換腿行之。

附註：本課中(六)(七)二動作均可舉行分隊接力比賽。

初中三年級

單杠第八課

一、杠高 160—180 公分

二、教材綱要：(1)屈肘正懸垂 (2)雙手雙足踵仰側懸垂 (3)雙手雙足心屈膝內正懸垂 (4)杠下向後迴環下 (5)雙手單膝向後迴環

三、教材內容：

(一)複習前學年教材

(二)正握前正立於杠之右端，跳上至屈肘正懸垂(圖六十八)向左後方推下，即反握跳上至屈肘正懸垂，向左後方推下，如法用正握與反握交換行至杠之左端。

附註：本動作於第一人行至杠之中段，第二人即行繼續餘類推。

(三)側立正握，跳起鉤兩足踵於杠上，至雙手雙足踵挺身仰側懸垂(圖八十五)，兩手交換於杠上向前移進至雙手雙足踵弓身仰側懸垂(圖一〇七)，擺兩腿下落還原……



圖一〇七
雙手雙足踵弓
身仰側懸垂

(四)反握前正立向後迴環上至前正撐向前迴環至雙手雙足心屈膝內正懸垂(圖八十四)於杠下向後迴環下(圖解六)。



圖解六

雙手雙足心內正
懸垂向後迴環下

(五)正握前正立向後迴環上至前正撐向前迴環至雙手雙足心屈膝內正懸垂(圖八四)兩腿漸漸下降,同時兩臂屈肘至屈肘正懸垂(圖六十八)兩臂伸直兩腿屈膝上舉經雙手雙足心內正懸垂於杠下向後迴環下

附註：動作愈慢用力愈多。

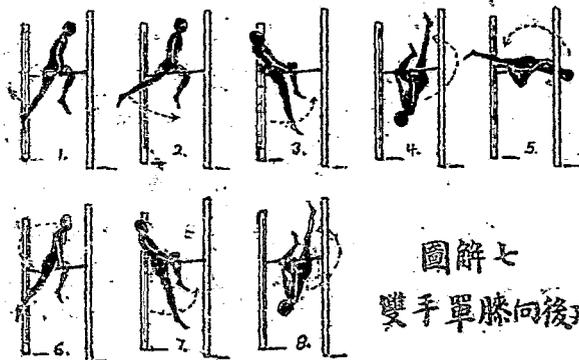
(六)正握前正立穿左腿過杠至雙手單膝(左)內正懸垂(圖七十)，前後擺體二次於第二次向後擺時順勢雙手單膝向前迴環上至正騎坐(圖三十九)，向後雙手單膝迴環一次至雙手單膝(左)內正懸垂(圖解七)，穿右腿過杠至雙手雙膝內正懸垂(圖六十九)向後迴環下(參閱圖解五)。

(七)動作同(六)，穿右腿過杠上至雙手單膝(右)內正懸垂部位行之。

附註：(一)在正騎坐部位行雙手單膝向後迴環之動作，以鈎杠之膝與兩手為圓心，其他一腿、上體及兩臂必須伸直向後倒下之動作宜快，迴環之動作將完畢時應屈臂駝背。

(二)初學本動作有因上體與手臂之肌肉不能放鬆致擺力不足身體不能迴滿一環者，有因擺力太大或肌肉缺乏控制之力量，往往使迴環動作超過一週以外身體不能還原至原來部位者，此種現象，可勿顧慮，於熟練後自能除去。

(三)行本動作時教師應站立於杠前，一手托學生之肩，另一手按其大腿(圖一〇八)。



圖解七
雙手單膝向後迴環



圖解一〇八
保護雙手單膝
向後迴環

單杠第九課

一、杠高 160—180公分

二、教材綱要：(1)弓身後正立。(2)正騎坐腿繞半環。
(3)正騎坐腿繞半環轉體騰下。

三、教材內容

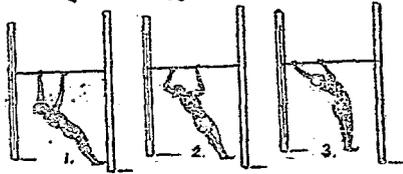
(一)複習前課教材

(二)開臂正握前正立，向前行進過杠下至弓身後正立。

(圖三十三),行起踵挺胸及還原之動作三次後兩足後退還原。

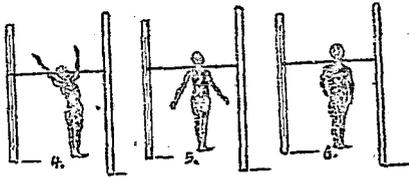
三正握前正立,兩足前跳至正仰懸足撐挺身擺臂至後正立部位(圖解八)

附註:行第(二)(三)動作時,教師站於杠前,用一手推送學生之肩胛以助力。



圖解八

正仰懸足撐挺身
擺臂至後正立



四正握前正立,上至雙手單膝(左)內正懸垂,雙手單膝向前迴環上至正騎坐(圖解四)雙手單膝向後迴環一次(參閱圖解七)還原至正騎坐移左手正握於左腿內方之杠上,左腿後繞過杠至前正撐向前迴環下

五同(四)換用右膝鈎杠行之。

六正握前正立,上至雙手單膝(左)內懸垂,雙手單膝

向前迴環上至正騎坐(圖解四),移左手反握於左腿外方繞右腿向前過杠即向左轉體下(圖一〇九)。

(七)同(六)換用右膝鉤杠相反行之。

附註: (一)行本動作時注意繞杠之腿須伸直。

(二)教師站於杠前以兩手握學生之上臂(圖一〇三)。

(三)本課中第(三)(四)(五)(六)(七)各動作均可舉行分隊接力比賽。

單杠第十課

一杠高 160—180公分



圖一〇九
腿繞環轉
體騰下

二教材綱要: (1)騎杠倒身正懸垂 (2)正騎坐腿繞半環轉體騰下 (3)騰身撐 (4)向後迴環。

三教材內容

(一)複習前課教材

(二)二人正握前正立跳起穿一腿過杠至雙手單膝左內正懸垂(圖七十),伸兩腿並挺胸至騎杠倒身正懸垂(圖七十五)還原至雙手單膝(左)內正懸垂穿右腿過杠至雙手雙膝內正懸垂(圖六十九)向後迴環下。

(三)二人正握前正立向後迴環上至前正撐向前迴環
 (參閱圖解一)至弓身正懸垂(圖六十七)。由後方穿
 左腿過杠至雙手單膝(左)內正懸垂伸兩腿並挺
 胸至騎杠倒身正懸垂(圖七十五)屈上體及兩腿
 至雙手單膝(左)內正懸垂即雙手單膝向前迴環
 上至正騎坐(圖解四)移左手反握於左腿外方之
 杠上繞右腿向前過杠並向左轉體本騰下。

(四)同(三)在弓身正懸垂部位由後方穿右腿過杠同
 法相反行之。

(五)二人或三人正握前正立向後迴環上至前正撐(圖
 解二)向後推下即跳起向後迴環上至前正撐如法
 繼續行三次。

附註：第(三)(四)(五)各動作可舉行分隊接力比賽。

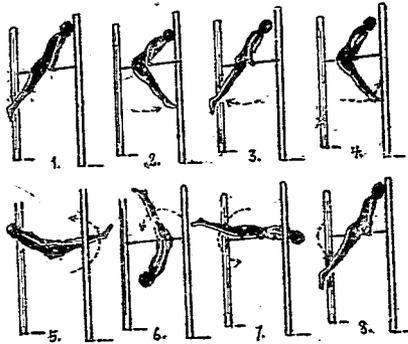
(六)正握前正立向後迴環上至前正撐前後擺腿向後
 擺時使腹部離杠至騰身前正撐之部位(圖六十二)
 如法行多次。

(六)正握前正立向後迴環上至前正撐向後擺腿於最
 後一次向前擺時上體後倒順勢向後迴環(圖解九)
 繼續行一次即向後推下。

附註：(一)在前正撐部位行向後迴環應先作前後擺

腿之動作向後擺時腹部離杠，向前擺時上體順勢迅速後倒，注意全身挺直，兩臂內收，以兩手與腹部為圓心，在杠上迴一環。

(二)初學向後迴環之動作，教師側向站立於杠前之一側，施行保護，以一手托學生之肩，另一托其腿或臀(圖一一〇)。



圖解九
向後迴環



圖一一〇
保護向後迴環

單杠第十一課

一、杠高 160—180 公分

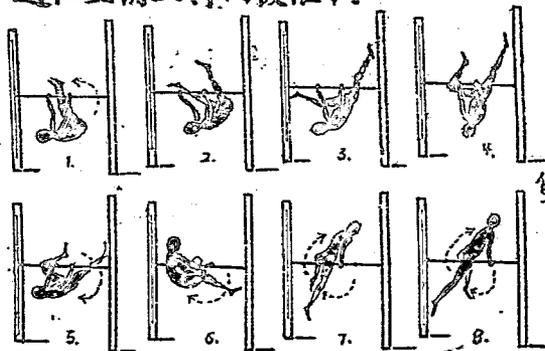
二、教材綱要：(1)向後迴環 (2)雙手單膝向前迴環上
(3)前正撐單腿繞半環 (4)後正坐 (5)雙手雙膝向
後迴環下

三、教材內容：

(一)複習前課教材

(二)正握前正立向後迴環上至前正撐向後迴環二次，
向前迴環下。

(三)正握前正立跳起繞左腿過杠鉤左膝於左手外方
之杠上至雙手單膝(左)外正懸垂(圖七十二)，前後
擺體數次，於最後一次向後擺時順勢雙手單膝向
前迴環上至正騎坐(圖解十)，由左方繞左腿向後
過杠至前正撐向後推下。



圖解十
雙手單膝向
前迴環上

(四)同(三)繞右腿過杠，鈎右膝於右手外方之杠上至雙手單膝(右)外正懸垂之部位同法行之。

(五)正握前正立，向後迴環上至前正撐由左方繞左腿向前過杠至正騎坐(圖三十九)，再由右方繞右腿向前過杠至後正坐(圖三十六)，前後擺腿二次於第二次向前擺時，向前推下。

附註：行本動作，教師應站立於杠前，用一手按住學生過杠之一腿，幫助其維持重心。

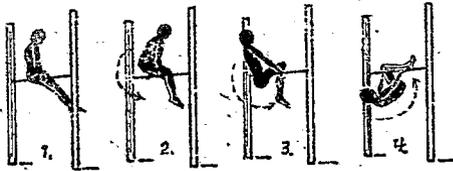
(六)同(五)惟兩腿先後繞過杠至後正坐(圖三十六)之部位，上體向後倒，全身屈縮至雙手雙膝內正懸垂(圖六十九)，向後迴環下。

(七)同(五)惟兩腿先後繞過杠至後正坐之部位，即向後手膝迴環下(圖解十一)。

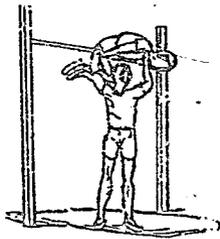
附註：(一)在後正坐部位行向後手膝迴環下之動作，須注意身體向後方倒下時兩臂與上體須伸直，膝關節勿離杠，約迴環至 270° 時始行推下。

(二)教學本動作，教師應側向站立於杠前之一

側用一手按學生之肩另一手按其手(圖一一)



圖解十一
手肘迴環下



圖一一
保護雙手雙
肘向後迴環下

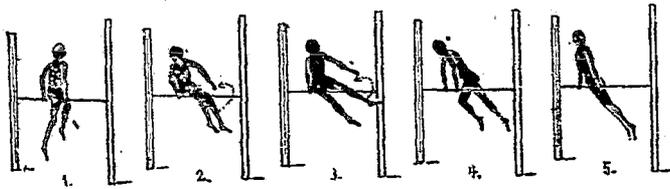
單杠第十二課
一杠高 160—180公分。

二教材綱要：(1)旋身與腿繞環。(2)雙手單膝向後迴環。(3)短振下。

三教材內容：

(一)複習前課教材

(二)正握前正立向後迴環上至前正撐向後迴環一次(圖解九),由左方繞左腿向前過杠,至正騎坐,換左手反握,由右方繞右腿向前過杠,並向左轉體至前正撐於杠之遠方(圖解十二),向後推下。



圖解十二 旋身腿繞環

(三)同(二)於向後迴環一次後,先繞右腿向前過杠,至正騎坐,換右手反握,再繞左腿向前過杠,並向右轉體至前正撐於杠之遠方,向後推下。

(四)正握前正立向後迴環上(圖解二)至前正撐(圖

十三)由左方繞左腿向前過杠至正騎坐雙手單膝向後迴環一次(圖解七),由右方繞右腿向前過杠至後正坐(圖三十六)向前推下。

(五)同(四)在前正撐部位由右方繞右腿向前過杠至正騎坐行雙手單膝向後迴環之動作下法同上

(六)正握前正立跳起舉兩腿至弓身正懸垂(圖六十七),前後擺體數次於最後一次向前擺出時向前短振下(圖解十三)。

(七)正握前正立,一腿後舉跳起兩腿上舉足背近杠經片時弓身正懸垂(圖六十七)順勢挺胸挺腹放兩手向前短振下(圖解十四)。

附註: (一)短振下之動作在前正立向前斜跳之部位行之,注意兩足於跳起後兩腿立即上舉使足背靠近杠面經片時弓身正懸垂藉向前擺動之力量順勢挺胸挺腹兩手離杠兩臂左右展開在杠前落下至全蹲之部位。

(二)初學短振下於杠前置一跳高架行之橫木之高度逐漸增加(圖一一二)。

(三)置跳高架於杠前行短振下之動作須小心

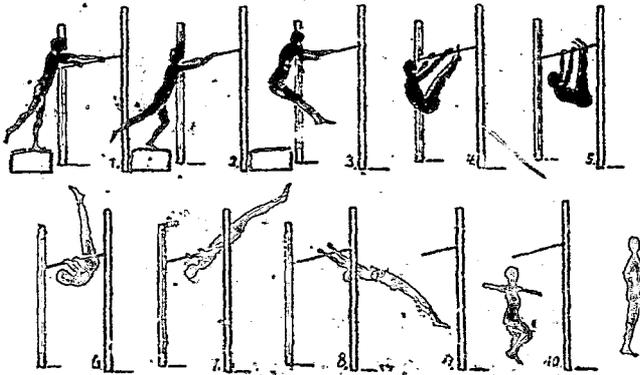
額部碰杠

(四) 教師側向站立於杠前之一側用一手托學生之背一手下按其肩(圖一一三)

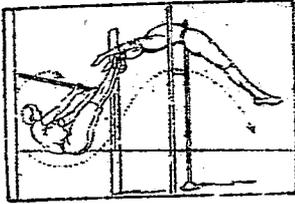
(五) 本動作可舉行分隊接力比賽



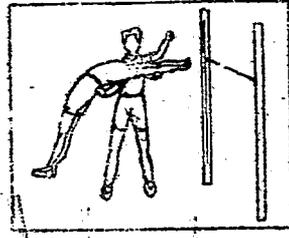
圖解十三 靜勢短振下



圖解十四 擺動短振下



圖一一二
用跳高架練習短振下



圖一一三
保護短振下

初中單杠補充教材

(說明)

一、下列之動作其程度較高，用以訓練技能較優之學生，在課外練習。

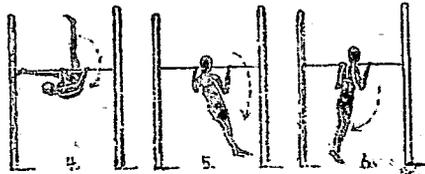
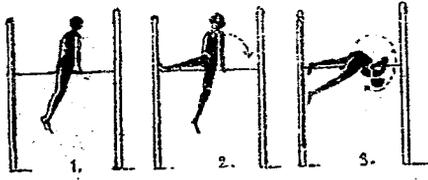
二、教學下列之動作，須將每一動作編成若干預備動作，使學生先行分段學習，然後全部學習，始能不感困難。

(補充教材)

1. 杠高 120—160公分

(一) 雙手單足心向前迴環下 反握前正撐左腿側舉左伸置左足心於杠上，以兩手及左足為圓心向前迴環下(圖解十五)兩足交換行之。

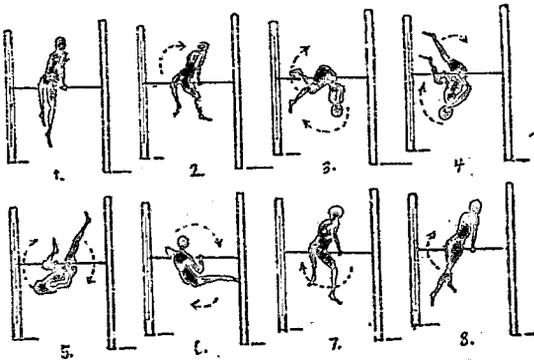
附註：側舉之腿須伸直向前迴環時須屈臂向前彎膝



圖解十五 雙手單足心向前迴環下

(二)雙手單膝向前迴環 反握正騎坐(左臂微屈,以兩手及一膝(圖解中為左膝)為圓心於杠上向前迴一環還原至正騎坐(左)(圖解十六),左右腿交換行之。

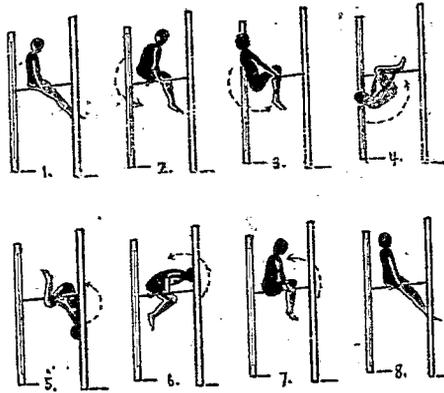
附註:行雙手單膝向前迴環時兩臂及上體須保持微屈上體向前倒下之速度宜快。



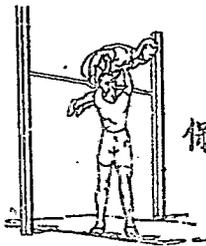
圖解十六
雙手單膝向
前迴環

曰雙手雙膝向後迴環 正握後正坐屈兩膝置於杠上以兩手及兩膝為圓心於杠上向後迴一環還原至後正坐如法繼續行一次(圖解十七)

附註：(一)行本動作須注意身體向後下傾倒之速度宜快上體及兩臂宜伸直至身體於杠下向前上擺時須駝背屈臂增加上迴之力量
(二)教師應側向站立於杠前之一側以二手先後托學生之肩(圖一一四)。



圖解十七
雙手雙膝
向後迴環



圖一一四
保護雙手雙膝向後迴環

II 杠高：160——200公分

(四)反背正懸垂 正握正懸垂舉兩腿至弓身正懸垂
(圖六十七)，兩腿屈膝於杠下向後迴環至反臂正
懸垂(圖一一五)如法還原繼續行一次。

附註：初習杠下向後迴環動作須極慢。



圖一一五
反臂正懸垂

(五)擺體 前正立向前斜跳上至正握正懸垂順勢隨
即舉腿經弓身正懸垂屈臂舉體並力伸腕關節使
兩腿向前上擺出高過杠面全身伸直盡量放鬆向
後擺如法連續行多次(圖解十八)



圖解十八
擺體

附註：舉腿之動作須在身體尚未擺過單杠之左右
 平面以前完成(注意圖解之4、5)。擺體時
 兩足所經之路成S形(注意圖解中之箭頭)。
 (六)向前迴環上 正握前正立上至雙手雙膝內正懸
 垂前後擺動數次於最後一次向前擺時順勢挺腹。
 伸腿屈臂兩腿於杠上向前穿出至後正坐(圖解
 十九)。

附註：(一)行本動作注意挺腹伸腿與屈臂之動作須
 聯貫一致並須湊合向前擺動之時間。
 (二)教學本動作教師須側向站立於杠前之一
 側用一手在杠後托學生之肩另一手在杠前
 按學生之腿(圖一一六)。



圖一一六 保護向前迴環上

圖解十九 向前迴環上

第六章 初中各年級雙杠教材

初中一年級

雙杠第一課

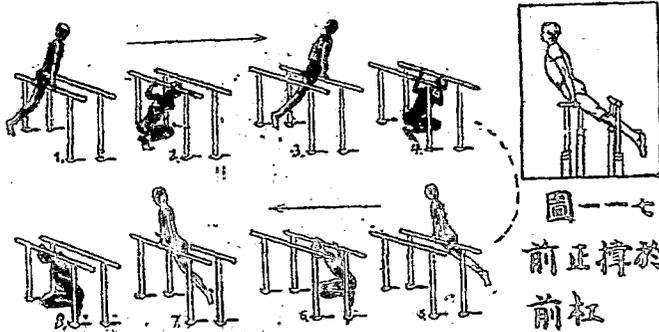
一、杠高：110—120公分

二、教材綱要：(1)前正撐 (2)外側坐 (3)內側坐 (4)

正仰懸足撐 (5)後正坐 (6)雙手單膝正懸垂

三、教材內容：

(一)二人正握前正立(圖二十五)跳上至前正撐於近杠上(圖四十三)向後推下鑽過近杠至中正立(圖三十)跳起至前正撐於前杠上(圖一一七)向後推下鑽過前杠向左或向右轉體 $\frac{1}{2}$ 至前正立同前法在相反方向續行一次(圖解二十)。



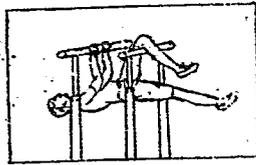
圖解二十 前正撐與鑽杠

(二)二人正握前正立，跳上至前正撐於近杠上，向右轉體，左至左腿外側坐於右杠上（參閱圖三十四），左右手握身後之左右杠，向左轉體，左至前正撐，向後推下，即跳上至前正撐，向左轉體，左至右腿外側坐於左杠上，同法相反行一次。

(三)二人面對各正握前正立於雙杠之右端，兩手撐近杠，跳起向左轉體，左至右腿外側坐於左杠上（圖三十四），左右手握身後之左右杠，擺腿向右，越過左杠，落下退行至前側立（圖二十八），兩手正握杠頭，跳起至右腿內側坐於右杠上（圖三十五），擺雙腿向右，越過右杠，落下前進至前側立（圖二十八），同法相反行一次。

(四)二人正握前正立，雙足前跳至正仰懸足撐（圖六十），屈股關節與膝關節，行屈伸股膝關節與屈臂引體向上之動作四次，至末次引體向上時，上體順勢由雙杠中穿出至中正立（圖三十），即跳起至前正撐於前杠上（圖一一七），推下至正仰懸足撐於前杠上，同法行屈伸股膝關節與屈臂引體向上之動作四次，鑽過前杠至後正立（圖二十六），向左或向右轉體，左至前正立，如是反覆行之。

四二人正握前正立跳起鉤左膝於遠杠右腿伸直與地面平行至雙手單膝正懸垂(圖一一八)兩臂同時屈伸上體前後擺動四次後換用右膝鉤杠同法行之。



圖一一八
雙手單膝正懸垂

六二人正握前正立跳上至前正撐於近杠上(圖四十三)前後擺腿於第二次向後擺時即向後推下並於空中向左轉體 $\frac{1}{2}$ 至後正立兩手反握前杠跳起至後正坐(圖三十六)前後擺腿於第二次向前擺時順勢向前推下並於空中向右轉體 $\frac{1}{2}$ 至前正立如法重複行一次。

附註：本課中第一(三)(六)各動作均可舉行分隊接力比賽。

雙杠第二課

一杠高 110—120公分

二教材綱要：(1)內側坐 (2)外側坐 (3)前中側撐
一足踏杠 (4)側仰懸足撐 (5)雙手雙膝分腿仰側懸垂向後迴環下。

三教材內容：

(一) 複習前課教材

(二) 二人面對各正握前側立於杠端(圖一一九)跳上至前中側撐(圖四十八)向前擺體至內側坐於左杠上(圖一二〇)擺體至前中側撐前後擺體一次於向前擺時即內側坐於右杠上如法繼續行一次向後推下。

(三) 全上惟上至前中側撐擺雙腿過左杠至外側坐於左杠上(圖一二一)再擺腿經前中側撐擺過右杠至外側坐於右杠上如法繼續行一次即向後推下。



圖一一九
正握前側立



圖一二〇
內側坐

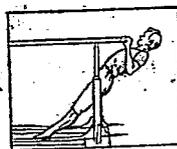


圖一二一
外側坐

(四)同(二)上至前中側撐向前擺腿即蹲左足於左杠上
 (圖一二二) 還原至前中側撐向前擺腿即蹲右足
 於右杠上還原至前中側撐如法繼續行一次向後
 推下。



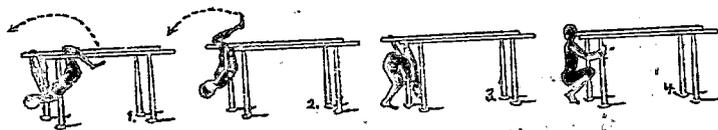
圖一二二
 前中側撐蹲左
 足於左杠上



圖一二三
 側仰懸足撐
 屈肘引體

(五)二人面對各正握(懸垂部位之正握)前側立於杠
 端兩足前跳至側仰懸足撐(圖一二三)行引體向
 上之動作多次兩足後跳至正握前側立。

(六)同(五)兩足前跳至側仰懸足撐(圖一二三)兩足跳
 起鉤左右膝於左右杠上至雙手雙膝分腿仰側懸
 垂(圖七十四)引體向上數次併腿向後迴環下至
 前側立(圖解二十一)。



圖解二十一 雙手雙膝分腿仰側懸垂向後迴環下

附註：本課中第(二)(三)(四)(六)各動作均可舉行分

隊接力比賽

雙杠第三課

一、杠高 110—120公分

二、教材綱要：(1)前正撐與後正坐 (2)外側坐擺腿

(3)外側坐與腿繞半環 (4)雙手雙膝正懸垂

三、教材內容：

(一)複習前課教材

(二)二人正握前正立跳起至前正撐於近杠上(圖四十三)向後推下鑽過近杠至中正立(圖三十)跳起至前正撐於前杠上(圖一一七)向前擺腿順勢身體向後移至後正坐於後杠上(圖一二四)向後擺腿順勢身體向前移至前正撐於前杠上推下鑽過前杠至後正立兩手正握跳起至後正坐於前杠上(圖三十六)前後擺腿兩次於第二次向前擺時即向前推下。



圖一二四
後正坐於後杠上

(三)二人面對正握前正立於雙杠之右端 $\frac{\text{三}}{\text{二}}$ 向右轉體 $\frac{\text{左}}{\text{右}}$ 兩足跳起上至左腿外側坐於近杠上，向左轉體 $\frac{\text{左}}{\text{右}}$ 同時右腿隨轉勢由後方繞過雙杠至側騎坐於雙杠上(圖一二五)，左腿由前方向右繞過雙杠至左腿外側坐於右杠上，向右下落。如法換用右腿外側坐於杠上相反行之。



圖一二五 側騎坐

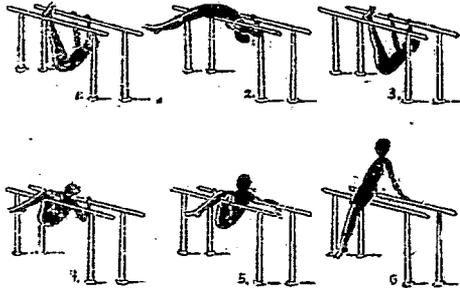
(四)位置同上，惟二人各上至右腿外側坐於近杠上，兩手正握身後之雙杠上，雙腿由前方向右擺過雙杠至左腿外側坐於左杠上擺回還原如法來去行四次後向左落下。

(五)位置同上，二人各上至右腿外側坐於近杠上，向右轉體 $\frac{\text{左}}{\text{右}}$ 同時左腿隨轉勢由後方向左繞過雙杠至側騎坐於雙杠上，左腿由前方向右繞過雙杠至外側坐於右杠上，向左轉體 $\frac{\text{左}}{\text{右}}$ 同時右腿隨轉勢由後方向右繞過雙杠至側騎坐於雙杠上，右腿由前方

向左繞過雙杠至外側坐於左杠上，兩手正握身後之雙杠，兩腿由前方向右擺過雙杠至外側坐於右杠上，擺回還原如法擺多次後向左下落。

六、二人正握前正立跳起置兩足踵於遠杠上，至雙手雙足踵正懸垂（圖解二十二之1），屈臂挺腹置臀部於遠杠上，還原屈臂鈎雙膝於遠杠上，枕頭部於近杠，同時兩臂左右平舉，撐起至正仰臥撐，擺腿向前推下。（圖解二十二）。

附註：本動作可舉行分隊接力比賽。



圖解二十二 雙手雙足踵正懸垂至正仰臥撐

雙杠第四課

一、杠高 110—120公分

二、教材綱要：(1)前中側撐擺腿與交換屈伸 (2)前中側撐與外側坐 (3)背騰越

三、教材內容：

(一) 複習前課教材

(二) 二人正握前側立於雙杠兩端上體前傾(圖一二六)

跳上至前中側撐兩腿交換屈伸(圖一二七甲乙)

若干次後加以前後擺體向前擺時一腿屈膝向後擺時伸直兩腿交換行之。

附註：擺體勿太高屈腿時宜全屈伸腿時宜全伸。



圖一二六



圖一二七



正握前側立上體前傾 甲前中側撐 乙腿屈膝

(三) 同上各跳上至前中側撐部位兩腿伸直向前擺

次向後推下即跳上經前中側撐部位順勢蹲左足

於左杠上(圖一二二)還原至前中側撐向後推下

再跳上經前中側撐蹲右足於右杠上還原至前中

側撐向後推下。

(四) 同上在前中側撐部位兩腿向後擺時向後推下即

跳起經前中側撐(圖四十八)兩腿向後繞過右杠

一、杠高 110—120公分

二、教材綱要：(1)前中側撐雙足蹲杠 (2)杠上手足行走 (3)中側撐擺腿 (4)側俯卧撐

三、教材內容：

(一)複習前課教材

(二)二人各正握前側立於雙杠之一端跳起經前中側撐向前擺腿蹲兩足於雙杠上(圖一三三)起立向
右前斜方跳下。

附註：本動作可舉行分隊接力比賽。



圖一三三

前中側撐蹲兩足
於雙杠上

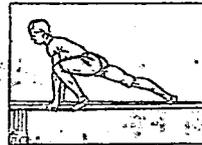
(三)一人正握前側立(圖一一九),跳起經前中側撐蹲
雙足於雙杠上移兩手於兩足前方之杠上,兩手足
行走至杠之他端向前方跳下。

(四)一人正握前側立,跳起經前中側撐蹲兩足於雙杠
上,移兩手於兩足前方之杠上向前手行至側俯卧

撐(圖五十五),兩足彈起,兩腿由雙杠中向前擺至雙足躡杠於兩手之前方,同法行一次,站起向左前斜方跳下。

(五)一人正握前側立跳起經前中側撐兩足躡杠於兩手之前方移兩手握杠於兩足之前方,兩足彈起,兩腿放鬆,由後方向前擺經中側撐(圖四十七)即躡兩足於兩手前方之杠上,同法復行一次,向右前斜方跳下。

(六)前側立跑前進至中側立(圖三十一)跳起經中側撐前後擺腿於向後擺時抵兩足於左右杠上至側俯臥撐(圖五十五)兩足在杠上前後跳,同時兩腿交換屈伸數次(圖一三四)最後兩腿屈膝至側躡撐(圖四十六)兩腿同時伸屈兩足於杠上後前跳二次,站起向左前斜方跳下。



圖一三四
側俯臥撐兩腿交換
屈伸兩足前後跳

雙杠第七課

一杠高 110—120公分

二、教材綱要：(1)正立杠上 (2)平均立 (3)正俯臥撐

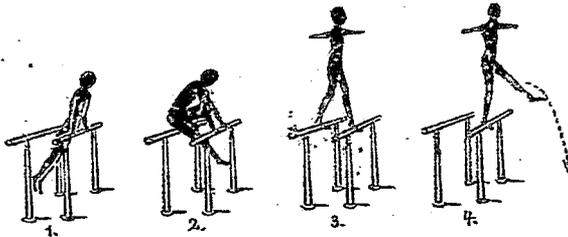
一、足蹲杠俯騰越下 (4)前正撐向前迴環下

三、教材內容：

(一)複習前課教材

(二)二人中正立(圖三十),跳起正握至前正撐於前杠上,屈膝蹲左足於後杠上,再蹲右足於前杠上,站起正立杠上向前方跳下(圖解二十六)。

附註：本動作可舉行分隊接力比賽

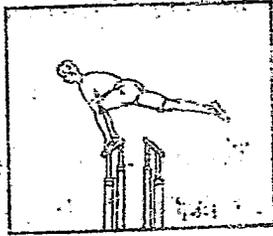


圖解二十六 正立杠上向前跳下

(三)二人正握前正立跳上至前正撐,兩手先後移握遠杠至正俯臥撐(圖五十四),屈左膝蹲左足於左手外方之遠杠上,後舉右腿至平均立(圖一三五)如法還原,換回右足蹲遠杠同法行之。

(四)一人正握前正立跳上至前正撐,兩手先後移握遠杠至正俯臥撐,蹲左足於左手外方之遠杠上,向右

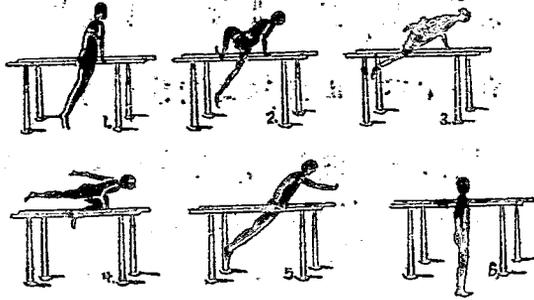
轉體 左 兩腿向左俯騰越過雙杠下(圖解廿七)



圖一三五 正平均立於杠上

(五)同上蹲右足於右手外方之遠杠上向左轉體
兩腿向右俯騰越下

附註：第(四)(五)兩動作在同一杠上可容二人行之
惟二人騰越之方向須相反該動作均可舉行
分隊接力比賽



圖解二十七 正俯卧撐一足蹲杠轉體俯騰越下

(六)二人正握前正立跳上至前正撐在近杠上漸漸向
前迴環下至双膝鈎懸於遠杠上至双手双膝正懸

至外側坐於右杠上，擺腿還原至前中側撐，向後推下，即跳起外側坐於左杠上，同法行之。

(五)同上，各跳上經前中側撐，雙腿向右繞過右杠，向背騰越下(圖一二八)，各前進至杠之他端重複行三次。

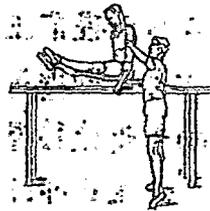
(六)同上，背騰越過左杠行之。

附註：(1)背騰越時，兩手握左右杠前後須均等，身體之重心支持於手上，兩腿須相併伸直。(2)本課中第(五)(六)二動作，可舉行追逐比賽或比賽，各人在半分鐘內所行次數之多少。(3)保護背騰越之動作，教師應側向站立於雙杠旁，用一手按學生之正臂，一手按其小臂(圖一二九)。



圖一二八

背騰越下



圖一二九

保護背騰越下

初學二年級

雙杠第五課

一杠高：110—120公分

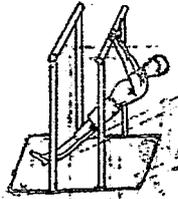
二教材綱要：(1)外側坐轉體 (2)正俯臥撐與正仰臥撐 (3)正俯臥撐腿繞半環 (4)雙手雙膝正懸垂向後迴環下 (5)正俯臥向前迴環下

三教材內容

(一)複習前學年教材

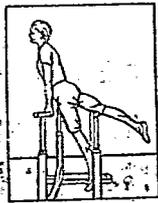
(二)二人正握前正立跳上向右轉體 $\frac{1}{2}$ 至左腿外側坐於近杠上(參閱圖一三一，惟方向相反)兩手正握遠杠向左轉體 $\frac{1}{2}$ 至正俯臥撐(圖五十四)繼續向左轉體 $\frac{1}{2}$ 至右腿外側坐於原杠上(圖一三一)向右轉體 $\frac{1}{2}$ 至正俯臥撐向後推下

(三)二人正握前正立跳起至前正撐向後推下兩足落下至正仰懸足撐(圖一三〇)一次跳上至前正撐兩手先後移握遠杠至正俯臥撐向左或向右轉體 $\frac{1}{2}$ 至正仰臥撐(圖五十六)向右或向左轉體 $\frac{1}{2}$ 至正俯臥撐向後推下



圖一三〇
正仰懸足撐

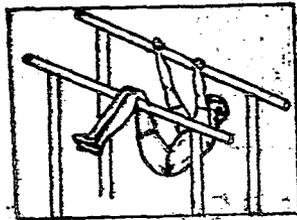
(四)二人正握前正立跳上向左轉體 $\frac{1}{2}$ 至右腿外側坐於近杠上向右轉體 $\frac{1}{2}$ 至正俯臥撐左腿伸直由左方向前繞半環過近杠至正騎撐於近杠上(圖一三一)還原右腿由右方向前繞半環過近杠至正騎撐於近杠上還原至正俯臥撐向後推下。



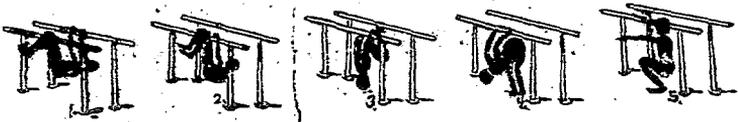
圖一三一
正騎撐於近杠

(五)二人正握前正立跳起鉤雙膝於遠杠上至雙手雙膝正懸垂(圖一三二)先後移左右手正握遠杠漸向後迴環下灣體向前錯過遠杠至後正立(圖解二十四)。

附註：向後迴環下時動作須極慢。



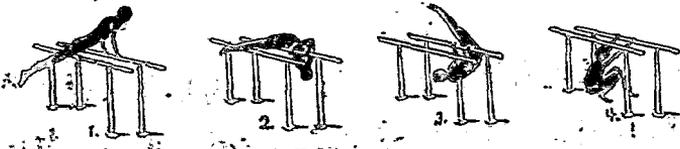
圖一三二
双手双膝正懸垂



圖解二十四
双手双膝正懸垂向後迴環下

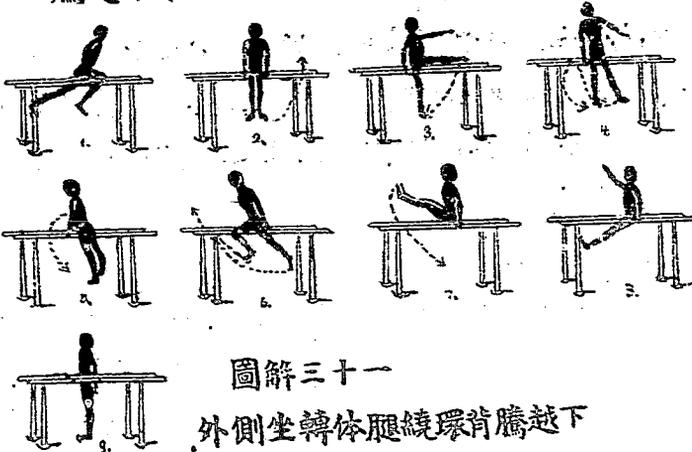
(六)二人正握前正立跳上至前正撐兩手換反握上體前俯至正俯臥向前迴環下(圖解二十五).

附註：本動作可舉行分隊接力比賽



圖解二十五
正俯臥向前迴環下

四正握中側立跳上經中側撐至外側坐於左杠上(圖一
 二一)向右轉體 拿 兩手握遠杠至正俯臥撐(圖
 五十四)左腿由左方向前繞過近杠至正騎撐於近
 杠上(圖一三一)繼續向右轉體 拿 右腿向右繞過
 遠杠至側騎坐於雙杠上兩手移握於臀後之雙杠
 上右腿向左繞過雙杠至外側坐於左杠上向右背
 騰越下(圖解三十一)



(四)同(四)相反行之。

(六)前正立屈膝至蹲立兩手經近杠下正握遠杠一足
 前進半步跳起順勢向後迴環上至正俯臥撐(圖解
 三十二)向後推下。



圖解三十二 正部位向後迴環上

雙杠第十課

一、杠高 110—120公分

二、教材綱要：(1)中側撐與側騎坐 (2)正俯臥撐與正仰臥撐 (3)轉體與腿繞環 (4)背騰越與俯騰越下 (5)正俯臥撐向前迴環下 (6)正仰臥撐向後迴環下

三、教材內容：

(一)複習前課教材

(二)正握中側立(圖三十一),跳起經中側撐(圖四十七),兩腿前擺左右分至側騎坐於双杠上(圖一二五)移握兩手於兩腿前方之双杠上,兩腿由後方擺入双杠中,經中側撐(圖四十七),即向左(右)背騰越下(圖一二八)。

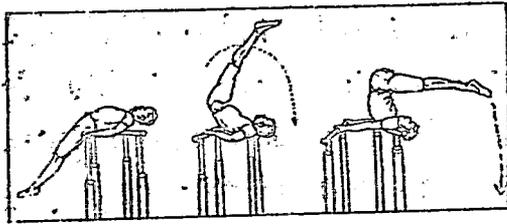
(三)正握中側立跳起經中側撐,雙腿向左擺過左杠,至外側坐於左杠上(圖一二一),向右轉體 45° ,同時左腿由後方向左繞過双杠,至側騎坐於双杠上(圖一

(三五) 繼面向相反) 兩手握身前之双杠, 双腿由後方擺至双杠中經半側撐前後擺腿二次, 於第二次向後擺時即向左右側騰越下(圖一三六惟面向相反)。

(四) 同(三)惟外側坐於右杠上相反行之。

(五) 前正立屈膝至蹲立兩手經近杠下正握遠杠向後迴環上至正俯卧撐(圖解三十), 移兩手先後正握近杠至前正撐(圖四十三), 由双杠中漸漸向前迴環至兩膝鈎懸於遠杠上至雙手双膝正懸垂(圖一三二)又漸漸向後迴環上還原至前正撐兩手先後反握遠杠至正俯卧撐向前迴環下(參閱圖解廿五)。

(六) 同(五)惟向後迴環上至正俯卧撐(圖解三十二)向左右轉體 $\frac{1}{2}$ 至正仰卧撐(圖五十六), 兩手先後移握前杠至後正坐(圖三十六)向後卧下至正仰卧(圖八十八)向後迴環下(圖一四〇)。



圖一四〇 正仰卧向後迴環下

附註：行正仰卧向後迴環下之動作，兩腿必須放鬆，放手之時間宜較遲，教師站立於杠後，用一手托住學生之肩，另一手舉起準備。

雙杠第十一課

一、杠高 110—120公分

二、教材綱要：(1)側騎坐中側撐外側坐 (2)前側立向
前迴環上 (3)前中側撐向前騰身翻下

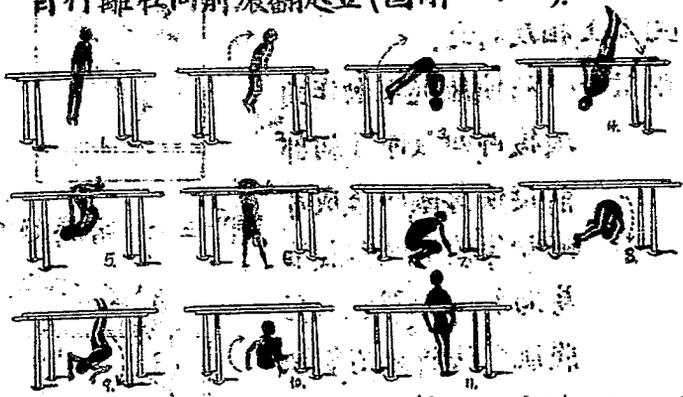
三、教材內容：

(一)複習前課教材：

(二)正握中側立跳上經中側撐分腿至側騎坐於双杠上(圖一三五)，兩手握杠於兩腿之前方，双腿向後擺經中側撐向前擺並向左右繞過双杠至外側坐於左(右)杠上(圖一三一)，再擺双腿向右(左)過双杠至外側坐於右(左)杠上，向左(右)背騰越下(圖一三八)。

(三)正握中側立跳起經中側撐分腿至側騎坐於双杠上，兩手握杠於兩腿之前方，兩腿向後擺至中側撐前後擺二次於第二次向後擺時掀兩足於双杠上至側俯卧撐(圖五十五)，兩足離杠滑下，双腿前擺經中側撐分腿至側騎坐於双杠上，兩手握杠於兩手之前方，即彈躍向左(右)俯騰越下(圖一四一)。

(1) 垂上體倒垂兩手離杠撐於地上向前爬行至双膝
自行離杠向前滾翻起立(圖解二十八)



圖解二十八 前正撐向前迴環下至双手双膝

正懸垂兩手離杠至膝鈎懸垂向前爬行滾翻起立

附註：(一)行本動作杠下須鋪墊 (二)本動作可舉行
分隊接力比賽

雙杠第八課

一、杠高 110—120公分

二、教材綱要：(1)中側撐擺腿 (2)俯騰越下 (3)側騎坐
(4)正騎撐

三、教材內容：

(一)複習前課教材

(二)前側立跑前進至中側立(圖三十一)跳起至中側

撐(圖四十七)前後擺腿二次於第二次向後擺時即向後推下至中側立又跳起向左俯騰越下(圖一三六)

(三)同上相反行之。

附註(一) 行俯騰越之動作頭

須後仰四肢伸直胸部

前挺使身體向後成弓

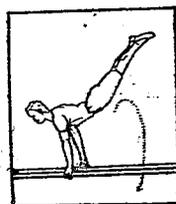
形初學俯騰越双腿不

易過杠此因臀肌不強

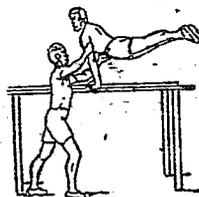
腹肌緊張所致須多練

中側撐放鬆擺腿之動

作



圖一三六 俯騰越下



圖一三七 保護俯騰越下

(二)保護俯騰越時教師應站立於騰越趨向之一

方在學生之面前用一手握學生之上臂用另

一手托其腹部並畧加推送(圖一三七)

(四)後側立跳起至後中側撐前後擺腿將向前擺時兩

腿左右分開順勢側騎坐

於双杠上足尖下指兩臂

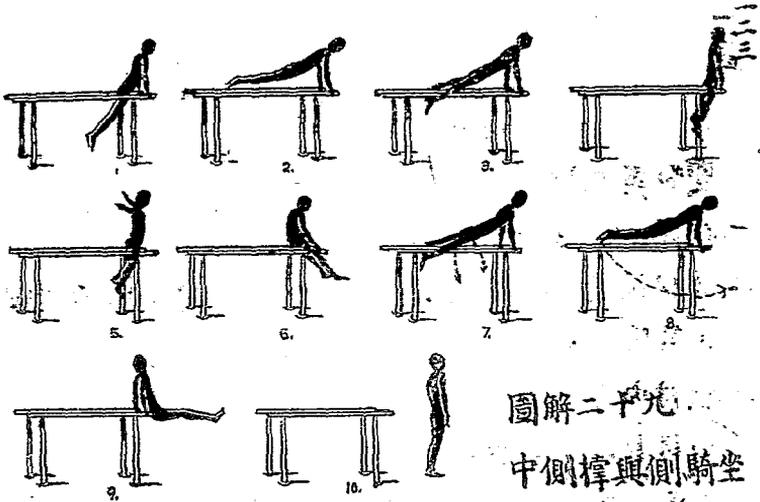
左右平舉(圖一三八)數

秒鐘後還原双腿至後中

側撐向前推下(圖解廿九)

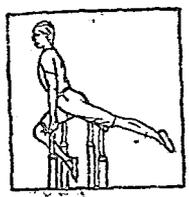


圖一三八 側騎坐兩臂左右平舉



圖解二十
中側撐與側騎坐

(五)正握前側立(圖一一九)跳起至前中側撐(圖四十八)前後擺腿於向前擺時兩腿左右分順勢側騎坐於双杠上(圖一二五)向右轉體 $\frac{1}{4}$ 兩手握前杠至屈膝右正騎撐(圖一三九)右腿向後繞半環過雙杠至正俯臥撐(圖五十四)向左轉體 $\frac{1}{4}$ 至後正坐(圖三十六)擺腿向前推下。



圖一三九
屈膝正騎坐

(六)同(五)相反行之。

附註：第(五)(六)兩動作可以舉行分隊接力比賽，惟兩隊進行之方向須相反。

初中三年級

雙杠第九課

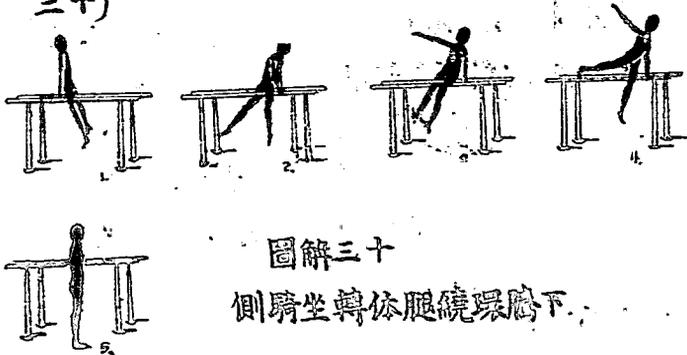
一、柱高 110—120 公分

二、教材綱要：(1)側騎坐與正騎坐 (2)轉體與腿繞環
(3)背騰越下 (4)正部位向後迴環上

三、教材內容：

(一)複習前學年教材

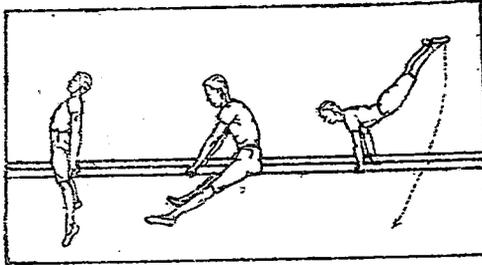
(二)正握中側立跳上經中側撐分腿至側騎坐於雙杠上兩臂左右平舉(圖一三八)向左轉體 $\frac{1}{4}$ 至左正騎坐(圖一三九)左手反握右手正握於前杠上右腿向前繞過双杠同時向左轉體 $\frac{1}{4}$ 騰下(圖解三十)



圖解三十

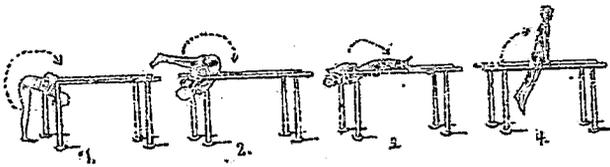
側騎坐轉體腿繞環騰下

(三)同(二)相反行之。



圖一四一
側騎坐彈躍
俯騰越下

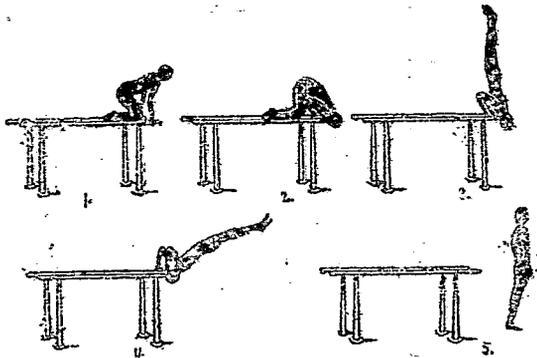
- (四)正握中側立跳起經中側撐分腿至側騎坐於双杠上兩手握杠於兩腿之前方兩腿向後擺經中側撐向前擺分腿至側騎坐於双杠上如法連續進至杠之遠端由中側撐部位向前推下。
- (五)前側立上體向前下灣鈎兩肘於双杠上向前迴環上至分腿側仰臥於双杠上伸兩臂撐起至側騎坐(圖解三十三)兩手握杠於兩腿之前方即彈躍向左(右)俯騰越下(參閱圖一四一)。



圖解三十三 側部位向前迴環上

- 六後側立跳上至後中側撐(圖四十九)向後擺腿順

側跪兩膝於左右杠上向前騰身翻下(圖解三十四)
 附註：教學本動作時教師應站於双杠前方之一側，
 用一手托學生之肩另一手托其背(圖一四二)。



圖解三十四 側跪撐向前騰身翻下



圖一四二
 保護向前騰身翻下

雙杠第十二課

一、杠高 110—120公分

二、教材綱要：(1)外側坐轉體與腿繞環 (2)側騎坐
 (3)正俯臥撐 (4)正仰臥撐 (5)正仰臥向後迴環下

三、教材內容：

(一)複習前課教材

(二)正握前側立跳起經前中側撐，双腿向左側繞過左

杠至外側坐於左(右)杠上(圖一三一)向右(左)轉體 $\frac{1}{4}$ 。兩手握遠杠至正俯臥撐(圖五十四)。左腿由左方繞入双杠中繼續向右繞過近杠在右腿下切過還原至正俯臥撐右腿同法相反繞環最後在正俯臥撐之部位向右(左)轉體 $\frac{1}{4}$ 至後正坐(圖三十八)向前推下。

(三)前側立前進至中側立跳起分腿經側騎坐於双杠上(圖一二五)握兩手於兩腿後方之杠上左(右)腿向右(左)繞過双杠至外側坐於右(左)杠上即向右(左)轉體 $\frac{1}{4}$ 同時左(右)腿隨轉勢向左(右)繞過双杠至側騎坐於双杠上兩手握杠於兩腿之前方兩腿由後方擺至中側撐即向右(左)背騰越下(圖一二八)。

(四)正握前側立跳起經前中側撐兩腿繞過左(右)杠至外側坐於左(右)杠上兩手握右(左)杠向右(左)轉體 $\frac{1}{4}$ 至正俯臥撐(圖五十四)繼續向右(左)轉體 $\frac{1}{4}$ 至正仰臥撐(圖五十六)再繼續向右(左)轉體 $\frac{1}{4}$ 同時左(右)腿隨勢繞過双杠至側騎坐於双杠上兩手握杠於兩腿之前方兩腿由後方擺至中側撐前後擺腿一次於向後擺時即向左(右)背騰越下(圖一三六體面方向相反)。

因正握前側立跳起左腿由左杠外方騎左杠(圖一四三甲)
 (三)同時右腿由双杠中向左繞過右杠至兩腿側騎坐於左右杠上右腿由身前繞至双杠中(同圖一四三乙)
 (三)甲繼續向身後繞過左杠同時向右轉体至正俯臥撐繼續向右轉体至後正坐(圖一四三乙)向前推下。

附註：左腿由左杠外方騎上左杠時身體之重心移於右手左手片時離開左杠。



圖一四三甲
側騎坐於左杠



圖一四三乙
後正坐

同圖相反行之推行至後正坐之部位上體後仰至正仰臥加以向後迴環下(圖一四〇)。

雙杠第十三課

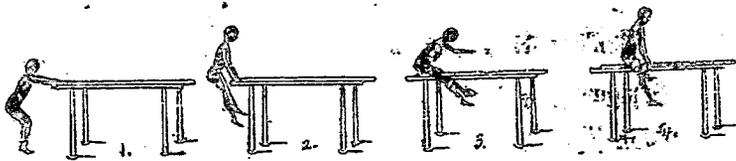
一、杠高 110—120公分

二、教材綱要：(1)腿繞環 (2)側騎坐 (3)分腿騰上 (4)分腿騰下 (5)向前滾翻上 (6)分腿騰越下。

三 教材內容

一 複習前課教材

二 正握前側立(圖一—九)跳起左手片時離杠騎左腿於左杠(圖一—四三甲))同法推下還原跳起右手片時離杠騎右腿於右杠上同法推下還原再跳起兩手片時離杠騎兩腿於双杠上至側騎坐(圖解卅五)兩腿向後擺至前中側撐即向左右背騰越下(參閱圖一—二八)

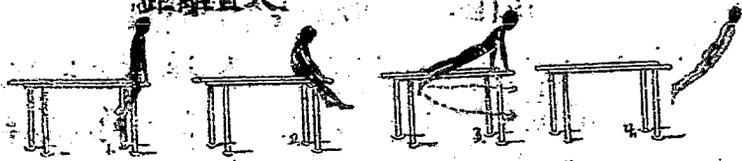


圖解三十五 前側立分腿騰上

三 正握前側立跳起兩手片時離杠分腿騰上至側騎坐於双杠上(圖一二五)左腿向右繞過双杠至外側坐於右杠上向左轉體 1/2 同時右腿隨勢由身後向右繞過双杠至側騎坐於双杠上兩手握身前之杠上屈伸腕關節數次同時兩腿伸直於双杠上前後擺動至最後一次向後擺動兩臂伸直兩膝離双

杠向前分腿騰下(圖解三十六).

附註: 行分腿騰下之動作注意髖關節屈伸之工作
距離宜大.



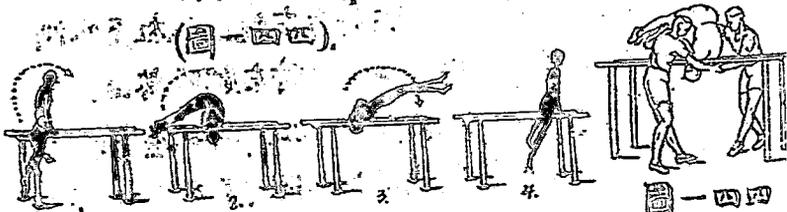
圖解三十六 側騎坐分腿騰下

(四)後側立, 跳起至後中側撐(圖四十九), 向後擺腿置
兩足於双杠上至側俯撐(圖五十五), 左手離杠
兩腿左右分開騰越左杠下.

(五)前四相反行之.

(六)正握前正立向前迴環上至側騎坐於双杠上(圖解
三十三)向前滾翻一次(圖解三十七), 兩手按杠端
兩臂伸直分腿騰下(圖解三十六).

附註: 教學向前滾翻之動作教師與助手一人對立
於杠之兩側於杠下握手另一手按學生之腿
保護(圖一四四).



圖解三十七 側騎坐向前滾翻

圖一四四 保護向前滾翻

初中雙杠補充教材

(說明)

- 一、下列動作為初中雙杠之補充教材用在課外訓練技能較優之學生。
- 二、教學下列之動作，須將每一動作儘量設法編成若干簡單段落，使學生先行分段學習然後全部學習，始能不感困難，又學習同力之動作，初學者每次練習之次數宜按次漸漸增加。

(補充教材)

杠高 110—120公分

(一) (1)側俯臥撐雙臂屈伸 (2)正俯臥舉體 (3)正仰臥舉體

(1)側俯臥撐雙臂屈伸

甲側俯臥撐於雙杠上，雙臂同時屈伸(圖一四五甲)

乙兩足之足背鉤於雙杠上，兩手側俯臥撐於雙杠間之地上，行雙臂屈伸(圖一四五乙)

(2)正俯臥舉體

前正撐於前杠，置大腿前面於前杠上，抵小腿後部於後杠下行上體下垂及舉起動作(圖一四五丙)

(3)正仰臥舉體

後正坐於後杠上(圖一三四)將小腿前面於前杠下
兩臂上舉上體後仰至正仰卧行上體與兩臂放鬆
下墜及還原之動作(圖一四五)

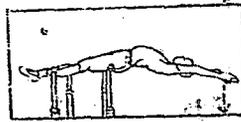
附註：行以上各動作時必須極緩。



甲側俯卧撐於双杠上双臂屈伸 乙側俯卧撐於地上



丙正俯卧於一杠上

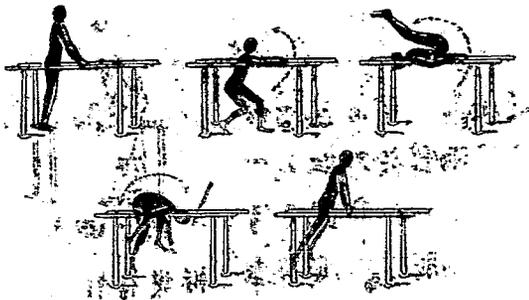


丁正仰卧於一杠上

(二)中側立向後迴環上 中側立灣体屈膝一足後退
半蹲兩臂平置双杠上舉腿順勢向後迴環上兩腿
左右分至側騎坐於双杠上(圖解三十八)

附註：(一)行本動作舉腿之速度須快向後滾翻時兩
腿左右分開。

(二)教學本動作教師側向站立於双杠之一側
用一手托學生之背另一手提學生之腿(圖
一四六)。



圖解三十八 (中側立向後迴環上)

(三) 肩臂側倒立 中側立兩手正
握上體全灣平置肩與臂於杠
上跳起兩腿由後方上舉至
肩臂倒立(圖解三十九)



圖一四六

附註：進行本動作兩臂伸直
兩手正握於杠之外

保護向後滾翻上

緣兩足跳起至倒立時體重支持於兩手小
臂與肩上

(二) 教學本動作教師側向站立於杠之一側，
舉兩臂用兩手按學生之腿隨膝協助維持
其重心之平衡(圖一四七)



圖解三十九 肩臂側倒立

四掛背蹬足上 中側支撐

及膝平置兩臂於双杠上

足後退半步兩足高踢至弓

身側仰卧兩腿下振順勢舉 保護有臂側倒立

体蹬足上至中側撐(圖解四*)



圖一四七

附註：(一)行本動作在弓身側仰卧於杠上之部位兩

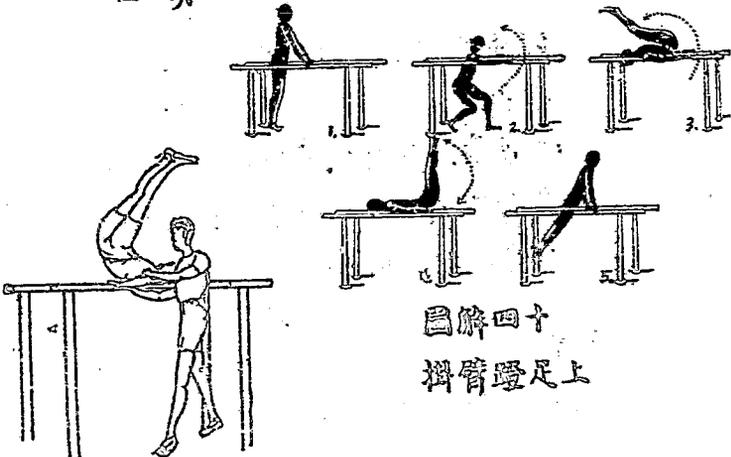
腿下振與舉体之動作須聯合一致同時兩臂

用力內收勿離開身体

(二)教學本動作教師側向站立於杠之一側用

一手從杠下按學生之背順勢推送助力(圖一

四八)。



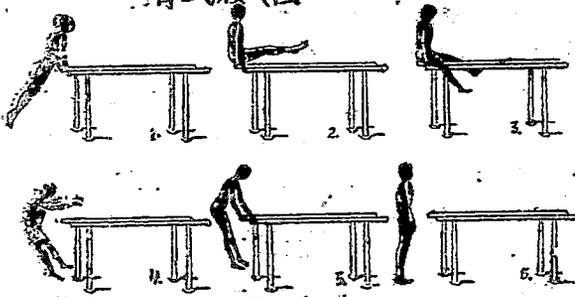
圖解四十

掛臂蹬足上

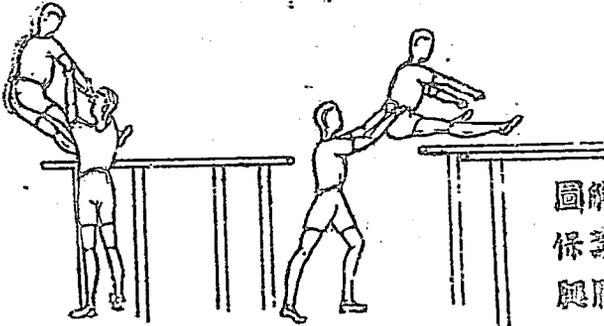
圖一四八 保護掛臂蹬足上

由向後分腿騰越下 前中側立跳起經前中側撐兩
腿左右分開兩手片時離杠向後分腿騰越双杠下
(圖解四十一)

附註：(一)學習本動作可先學分腿騰越左杠下再學
分腿騰越右杠下然後行分腿騰越双杠下
(二)於兩腿分開騰越双杠時膝關節微屈兩手
片時離杠後應立即再行握杠
(三)教師側向站立於杠後用兩手按握學生之
臂或腰(圖一四九)



分腿騰越下
中側撐向後
圖解四十一



圖解一四九
保護向後
分腿騰越下

(六)正騰越下 正撥前正立跳起至前正撐兩手移握遠杠至正俯臥撐向左(右)正騰越下(圖一五〇)。

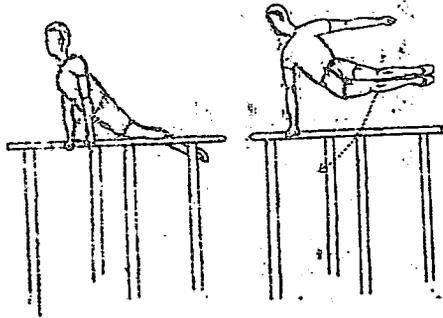
附註 (一)行本動作在正俯臥撐部位兩腿在杠上須先作預備振數次。

(二)向左正騰越時身體之重心須移向右方反之則移至左方。

(三)教師側向站立於杠前之一側用兩手按學生之一臂施行保護(圖一五一)。



圖一五一
保護正騰越下



圖一五〇 正騰越下

第七章 初中各年級木馬教材

初中一年級

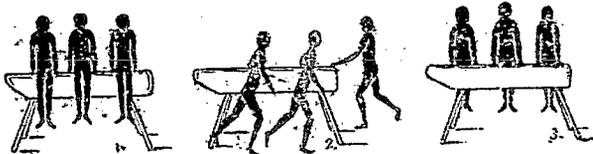
木馬第一課 (橫木馬)

一、馬高 90—100公分

二、教材綱要：(1)前正撐 (2)正跪撐 (3)正蹲撐 (4)跳下

三、教材內容：

(一)二人或三人前正立，兩手撐鞍背，跳起至前正撐，向後推下，繞道至馬之遠方，同法行之。(圖解四十二)



圖解四十二 前正撐

附註：前正撐時上體前傾，身體伸直，足尖下指。

(二)二人前正立，兩手撐鞍背，跳起跪左膝於兩手之間之鞍背上(圖一五二)，向後推下，再跳起用右膝跪於鞍背上，同法行之。

(三)二人前正立，兩手撐鞍背，跳起跪兩膝於兩手之間之鞍背上(圖五十二)向後推下。

附註。行本動作時教師站於馬前隨時準備保護。



圖一五二 單膝正踫撐

(四)二人前正立，兩手撐鞍背，跳起蹲左足於兩手間之鞍背上(圖一五三)，向後推下，右足同法行之。



圖一五三 單足正踫撐

(五)二人前正立，兩手撐鞍背，跳起經騰身前正撐(圖六十二)即向後推下，繞道至馬之遠方同法行一次。

(六)跑前進，單跳双落，兩手撐鞍背，跳起跪左膝於兩手間之鞍背上，再蹲右足於鞍背上(圖一五四)站起至正立(圖二十四)向前跳下。

(七)同(六)惟用右膝跪於鞍背上行之。

(八)跑前進，單跳双落，兩手撐鞍背，跳起蹲兩足於兩手間之鞍背上，至正踫撐(圖一五五)向前跳下。

附註。(一)衣馬附近之地面置助躍板。

(二)第(六)(七)(八)各動作可舉行比賽

(三)『單跳双落』即用單足跳起繼以双足落下再行跳起之動作



圖一五四 正蹲跳撐 圖一五五 正蹲撐

木馬第二課 (橫木馬)

一、馬高 90—100公分

二、教材綱要：(1)蹲上與跳下 (2)側騎坐 (3)俯騰越下 (4)跪跳下

三、教材內容：

(一)複習前課教材

(二)跑前進單跳双落，兩手撐鞍背跳起蹲左足於兩手間之鞍背上(圖一五三)，再蹲右足於鞍背上至正蹲撐(圖一四五)，向前跳下於空中向右轉體半或兩手於身前後各拍掌一次。

(三)同(二)相反行之，惟跳下時於空中向左轉體半或

兩手於頂上及身前撥各拍掌一次。

(四)跑前進單跳双落兩手撐鞍背跳起同時導兩足於兩手間之鞍背上站起於鞍背上跳起向左轉體 $\frac{1}{2}$ 仍落於鞍背上向後跳下。

(五)同(四)相反轉體行之。

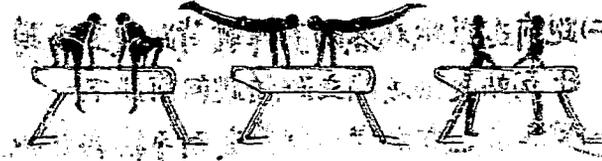
(六)甲在左乙在右二人跑前進單跳双落兩手撐鞍背跳起甲向右乙向左轉體各至側時坐於馬頸與馬臀上前後擺腿二次於第二次向後擺時即俯騰越下(圖解四十三)。



圖解四十三 側騎坐俯騰越下

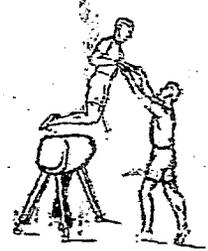
(四)同(六)跑前進單跳双落經前正撐甲蹲左足於左手外方之鞍背上乙蹲右足於右手外方之鞍背上甲向後乙向左轉體各俯騰越下(圖解四十四)。

(五)二人跑前進單跳双落經前正撐跪兩膝於鞍背上(圖一五六)為體擺臂致次順勢向前跳跳下。



圖解四十四 繩一足俯騰越下

附註 (一) 教學本動作教師站立於馬前用兩手按學生之腰或手施行保護(圖一五七)
(二) 本課中之各動作均可分隊接力比賽。



圖一五六 雙膝正跪 圖一五七 保護跪下

初中二年級

本馬第三課 (橫木馬)

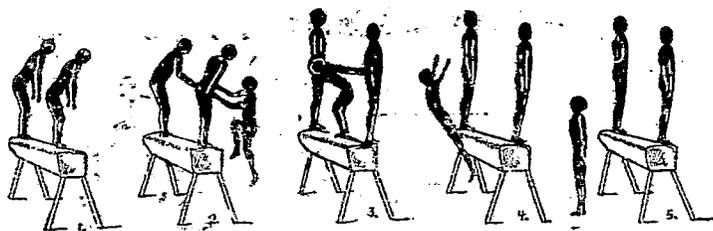
馬高 190—100公分

教材綱要：(1) 跳上與回下 (2) 前正型繞半環
(3) 正型繞半環 (4) 後正型 (5) 正騰越下
三教材內容：

(一) 複習前學年教材

(二) 跑前進單跳双落兩手撐鞍背跳起至正蹲撐(圖四十五)站起兩足開立跳併跳向前跳下。

(三) 甲在左乙在右二人跑前進兩手撐鞍背跳上正立於馬頸與馬臀上其餘各人依次跑前進左右手携甲乙二人之左右手借勢跳起站於鞍背上向前跳下(圖解四十五)。

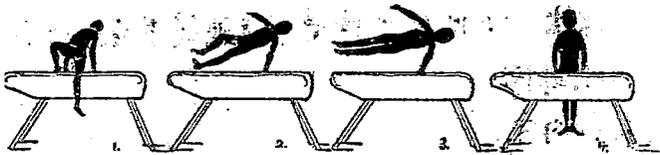


圖解四十五 携手跳上與跳下

(四) 前進至前正立上至前正撐(圖四十三)左腿由左方向前繞半環過馬頸至正騎撐(圖五十)繞回還原右腿同法行之。

(五) 前進至正握前正立上至前正撐(圖四十三)左(右)腿由左(右)方向前繞半環過馬頸(臀)至正騎撐(圖五十)右(左)腿由右(左)方向前繞半環過馬臀(頸)至後正坐(圖三十六)向前推下。

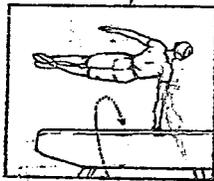
(六)跑前進單跳双落兩手撐鞍背蹲左足於左手外方之馬頸上向左正騰越下(圖解四十六)



圖解四十六 蹲一足正騰越下

(七)同(六)相反行之。

(八)跑前進單跳双落兩手撐鞍背即跳起向左或向右正騰越下(圖一五八)



圖一五八 正騰越下 圖一五九 保護正騰越下

附註：教學向左或向右正騰越之動作教師側向站立於馬前之一側用兩手按住學生撐於鞍背上之手臂(圖一五九)

木馬第四課 (縱木馬)

一、馬高 90-100公分

二、教材綱要：(1)跳上與跳下 (2)轉體 (3)側跳上至
橫正坐 (4)側騎坐轉體剪絨腿繞半環 (5)側騎坐
與側蹲撐

三、教材內容

(一)複習橫木馬教材

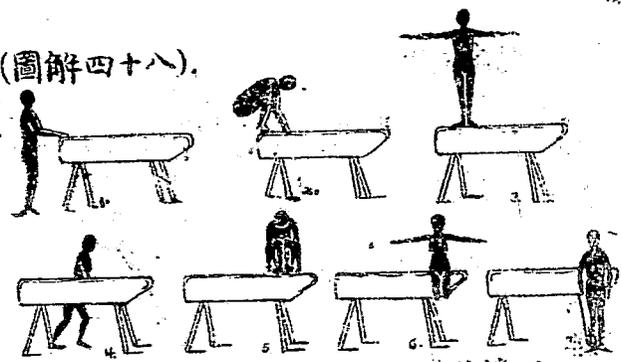
(二)側部位跑前進單跳雙落兩手撐馬臀跳起至側蹲
撐於馬臀上手足爬行前進至馬頭上站起一腿前
擺向前跳下(圖解四十七)



圖解四十七 側蹲撐手足爬行

向前側立兩手撐馬臀跳起至側蹲撐於馬臀上站起
向右轉體 左至正立兩臂側平舉向後跳下行進
兩手撐馬頭跳起至正蹲撐於馬頭上站起向前跳

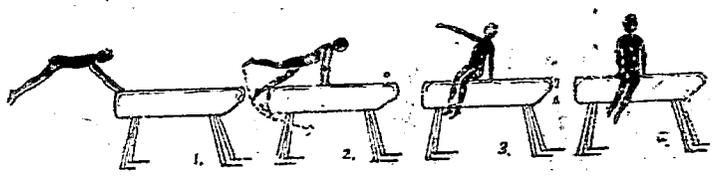
下(圖解四十八).



圖解四十八 側蹲撐至正立正蹲撐跳下

(四)前側立跑前進單跳双落兩手撐馬臀跳起經騰身
撐向右轉體 1/2 至後正坐於馬右方向前推下(圖
解四十九).

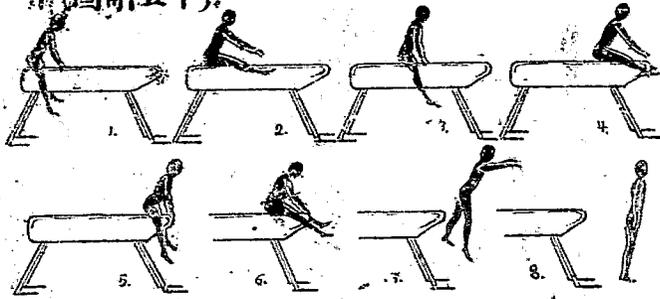
(五)同(四)惟跳起後向左轉體 1/2 至後正坐於馬左方
向前推下.



圖解四十九 前側立跑前進轉體 1/2 騰上至後
正坐

(六)前側立單跳双落兩手按馬臀跳起分腿至側騎坐
於馬臀上擺腿騰躍側騎坐前進至馮頸上分腿騰

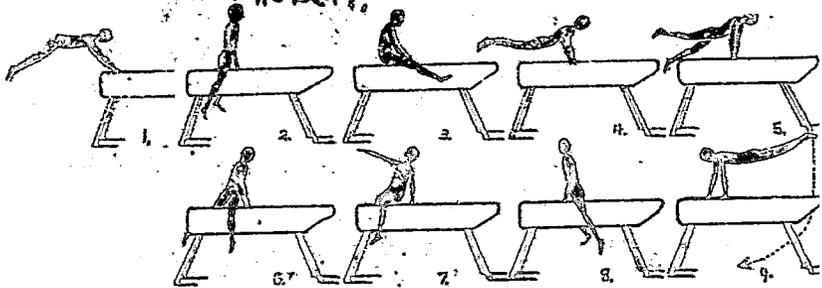
圖解五十



圖解五十 分腿騰平

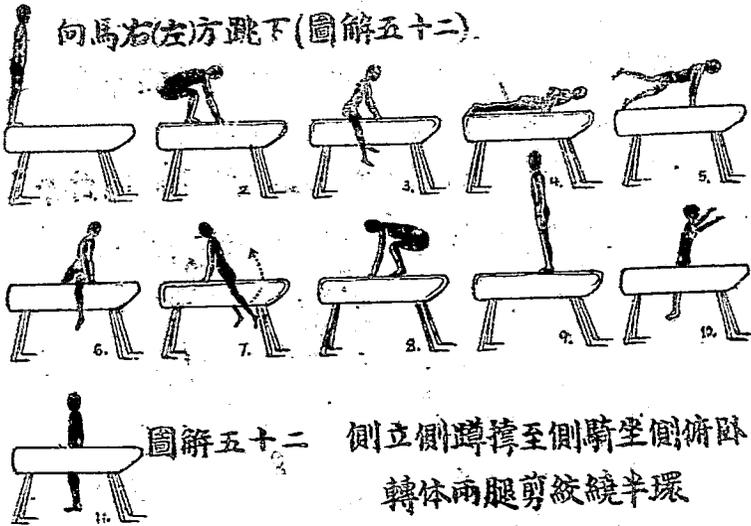
(右)側部位跑前進單跳双落兩手撐鞍背騰跳至側騎
 坐於鞍背上兩臂微屈上體前俯兩腿後擺經騰身
 撐兩腿剪絞半繞環同時向左右轉體左至反向
 側騎坐擺腿彈躍向左右俯騰越下(圖解五十一)。

附註：行側騎坐轉體及兩腿剪絞繞半環之動作上
 體必須前俯至俯臥之部位則兩腿之繞環動
 作始能便利。



圖解五十一 側俯臥轉體兩腿剪絞繞半環

以前側立兩手按馬臀跳起至側立於馬臀上，彎體屈膝至側蹲撐，分兩腿至側騎坐，兩臂屈肘，上體前俯，兩腿後擺至側俯臥，兩腿剪絞半繞環，同時向左右轉體 $\frac{1}{2}$ 至反向側騎坐，兩腿後擺至側蹲撐，站起向馬右(左)方跳下(圖解五十二)。



圖解五十二 側立側蹲撐至側騎坐側俯臥
轉體兩腿剪絞繞半環

初中三年級

木馬第五課 (橫木馬)

一、馬高 90—100公分

二、教材綱要：(1)分腿騰上與騰下 (2)分腿騰越下 (3)蹲騰越下 (4)前正撐腿繞半環 (5)正俯臥向前滾

三、教材內容：翻起立

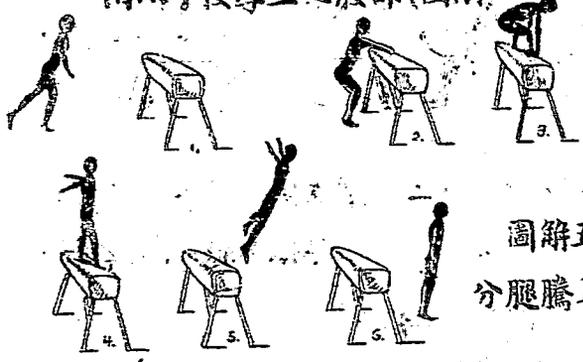
(一) 複習前學年教材

(二) 跑前進單跳雙落兩手按鞍背跳起分腿騰上舉體兩臂側平舉向前分腿騰下(圖解五十三)

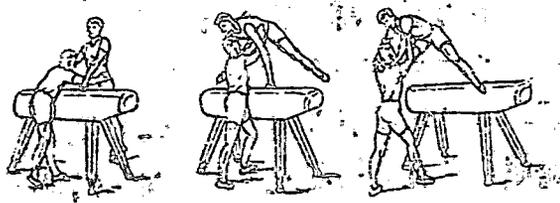
(三) 前正立兩手撐鞍背跳起即分腿騰越過木馬(圖一六〇)

附註：一、行分腿騰越之動作兩臂與兩腿伸直上體微向前灣頸項伸直眼看前方。

二、教學分腿騰越教師站立於馬前面對學生用兩手按學生之腰部(圖解一六〇)。



圖解五十三
分腿騰上與騰下



圖一六〇 分腿騰越下及保護

(四)跑前進單跳双落兩手撐鞍背跳起蹲騰上至正蹲
撐(圖四十五)兩足離鞍背兩腿前伸坐臀部於鞍
背上至後正坐(圖三十六)向前推下

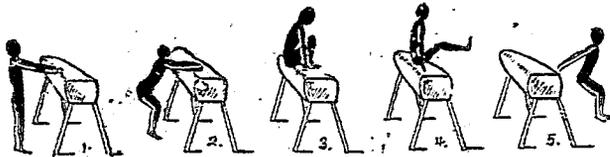
(五)同(四)惟跳起即向前蹲騰越下(圖解五十四)

附註：(一)蹲騰越時頸與兩臂伸直軀幹與下肢各關節盡量灣屈眼視前方初學者可先在前正立部位行之

(二)保護蹲騰越動作教師側向站立於馬前之一側用一手按學生之上臂另一手按其小臂(圖一六一)

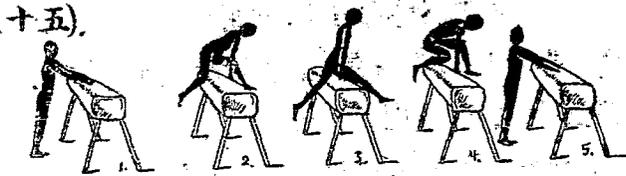


圖一六一
保護蹲騰越下



圖解五十四 蹲騰越下

(六)前正立兩手按鞍背跳起左腿由兩臂之間穿過至
正騎撐縮回推下還原跳起右腿同法行之(圖解五



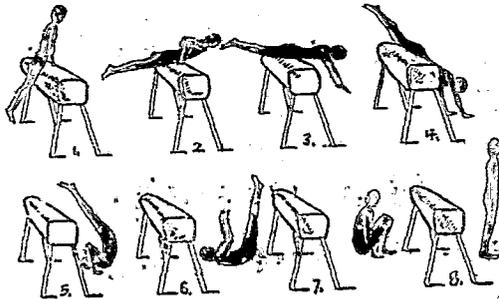
圖解五十五 前正立跳起穿一腿過鞍
背至正騎撐

(一)前正立上至前正撐(圖四十三)左腿由左方向前繞半環至正騎撐(圖五十惟圖中為右腿),繞回還原,右腿同法行之還原至前正撐部位向後推下。

(二)前正立上至前正撐上体前俯至正俯卧,由鞍背上向前滑下,兩手撐地,向前滾翻起立(圖解五十六)。

附註: (一)教學本動作於墊前滿鋪較厚之墊。

(二)行本動作時兩臂前下伸,兩手先行撐地滾翻時屈頸弓背。



圖解五十六 正俯卧向前滾翻起立

木馬第六課 (縱木馬)

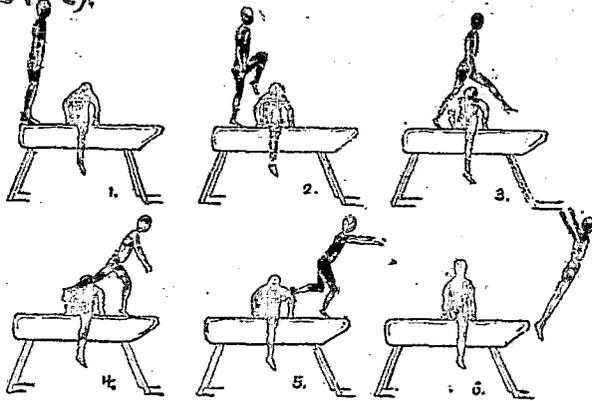
一馬高 90—100公分

二教材綱要：(1)跳上與跳下 (2)側騎坐腿繞半環
(3)側立向前滾翻起立 (4)側騎坐轉體兩腿剪絞繞半環 (5)分腿騰越下

三教材內容：

(一)複習前課教材

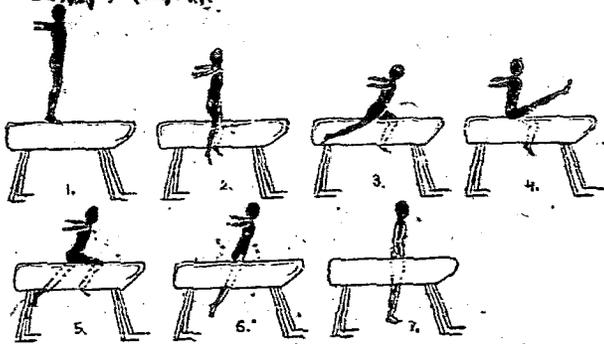
(二)一人預先正騎坐於鞍背上，弓背(如圖解中之黑影)，其餘各人依次由側部位跑前進，騰上至側立於馬臂上，騰過正騎坐於鞍背上之人，即向前跳下(圖解五十七)。



圖解五十七 騰跳下

(三)前側立，跳上至側立於馬臂上，兩手撐鞍背分腿至

側騎坐兩臂側平舉右腿後伸左腿屈膝片時後右腿向左繞半環過鞍背至外側坐於馬左方向左騰下(圖解五十八)。



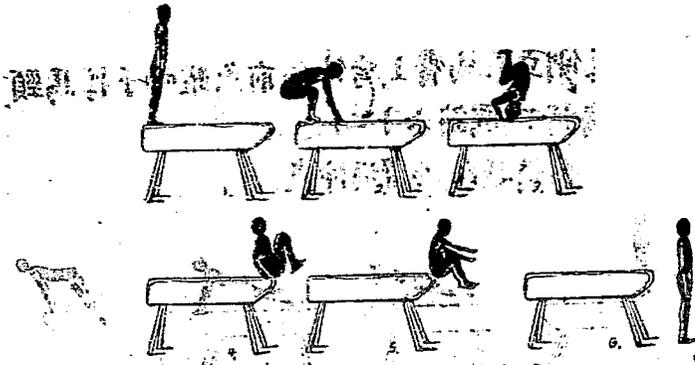
圖解五十八 側騎坐腿繞半環至外側坐

(四)同上相反行之至左腿外側坐於馬右方向右轉體 $\frac{1}{2}$ 同時右腿繞半環至側騎坐屈伸股關節前後擺腿向左右俯騰越下。

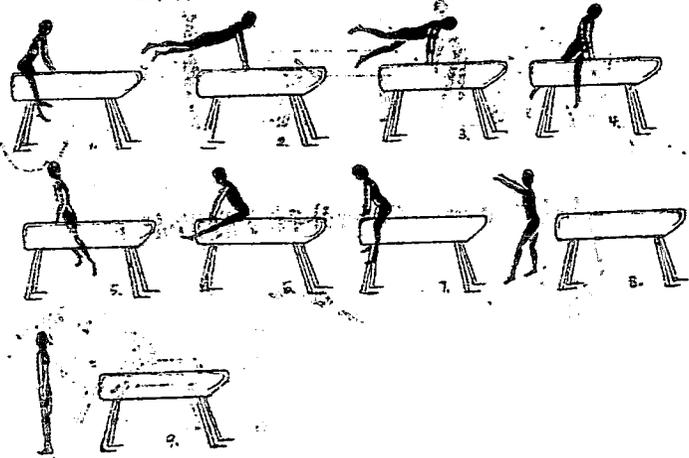
(五)前側立跳上至側立於馬臂上向前滾翻下(圖解五十九)。

附註：向前滾翻下時須屈頸弓背。

(六)前側立手撐馬臂分腿騰上至側騎坐馬臂上向右(左)轉體 $\frac{1}{2}$ 同時兩腿剪絞半繞環至後側騎坐屈伸股關節前後擺腿二次順勢分腿騰下(圖解六十)。



圖解五十九 側立向前滾翻下

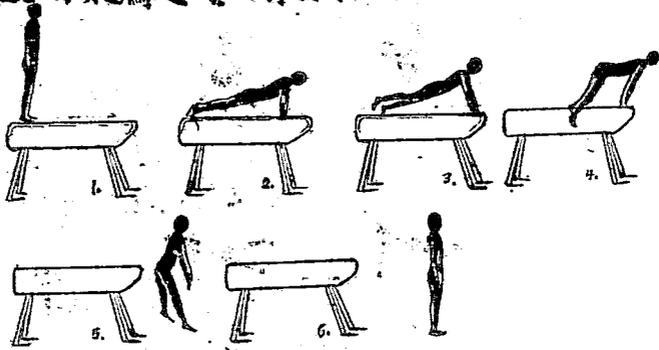


圖解六十 側騎坐轉體兩腿剪絞繞環

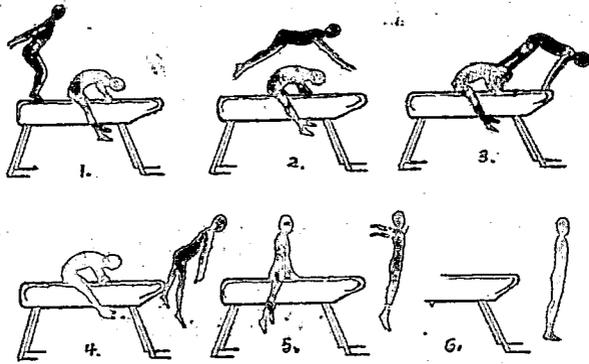
(一)前側立跳上至側立於馬背 upper 體前下傾兩手推
 馬頭至側俯臥撐分腿騰下(圖解六十一)
 (二)一人側騎坐於鞍背上 upper 體前灣其餘人由前側立

跳上至側立於馬臀上，灣體向前魚躍兩手撐馬頸，分腿騰越下(圖解六十二)。

附註：分腿騰越時兩臂須伸直。



圖解六十一 側俯卧撐分腿騰越下



圖解六十二 側立魚躍分腿騰越下

初中本馬補充教材

(說明)

- 一、下列之動作用在課外訓練技能較優之學生。
- 二、無環木馬上之動作簡短爽快教學時除儘量應採用分段之方法外對於不可分段之動作應採取漸進教學一動作分幾次練習漸漸達其之極點。

(補充教材)

馬高 90—110公分

(一)俯騰越 正部位跑前進單跳雙落兩手撐鞍背跳起向左(右)轉體 $\frac{1}{4}$ 向前方俯騰越下(圖一六二)。

附註：行本動作兩足於跳起後急須轉體兩腿伸直腹肌放鬆。

(二)背騰越 正部位跑前進左(右)足跳起兩手撐鞍背向右(左)轉體 $\frac{1}{4}$ 右手離鞍背兩腿相併向前方背騰越下，左手離鞍背右手按鞍背(圖一六三)。

附註：行本動作單足跳起後轉體須快其他一腿隨勢舉起兩腿伸直相併兩手交換撐鞍背以維持身體重心。

(三)向前騰身翻下 正部位跑前進單跳雙落兩手撐鞍背跳起屈肘兩腿後上舉起向前騰身翻下(圖一六四)。

附註：(一)行向前騰身翻之動作前進及跳起之力量須大跳起後兩臂即屈肘並屈髖節使身體成犁刀形臂先過馬。

(二)保護法參閱圖一四二。



圖一六二
俯騰越



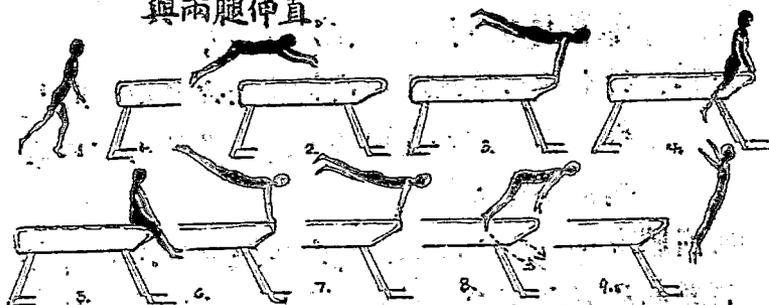
圖一六三
背騰越



圖一六四
向前騰身翻下

(四)側騎坐騰身撐分腿騰越下 側部位騰跳上至側騎坐於馬頸上，屈股關節數次於最後一次向後擺腿時經騰身側撐分腿騰越下(圖解六十三)。

附註：行本動作向後擺腿須高同時腹肌放鬆兩臂與兩腿伸直。



圖解六十一 側騎坐分腿騰越下

第八章 初中疊羅漢教材

一、教學原則

下列疊羅漢教材六則為器械運動之補充教材在課外或表演時用之訓練此項運動除應注重個人之技術而外尤應注重合作之能力初學之教材並不在多而在每一教材均能澈底嫻熟則可以隨時變化迎合學習之興趣下列之原則為教學時應注意者：

- (1) 選擇人材應以健壯之兒童為底層身輕有力者為中層短小活潑者為上層。
- (2) 預先訂定學生職位分配表教學時可一呼名就位。
- (3) 練習以前須有準備運動。
- (4) 教材一則應先分數區或分為若干基本動作行分組分段訓練然後聯合。
- (5) 訓練初學者應依階練習減少心理上之恐懼。
- (6) 練習時不論團體之大小教師應顧及全體學生一矯正。
- (7) 練習每一教材應選添補員若干人。
- (8) 練習疊羅漢除注重姿勢準確動作敏捷而外緊密之次序與整齊更為重要活動之前排學生為單排。

橫隊或半圓形隊立於器械之後面準備教師先呼口令『預備一起』各生於胸前拍掌或拍大腿一次或由稍息部位立即立正跑步或走步向目的地就位教師再呼口令『預備一起』各生同上拍掌或拍腿或立正後即開始活動在教師所呼之數字口令『一、二、三、四、五、……』之時間內完成各人之動作經支持二十或三十秒鐘之時間教師呼口令『預備一解散』各生於數字口令『一、二、三、四、五、……』依次解散歸隊。

(9) 解散時上層或次層之兒童用一手或兩手按撐下一層臨近之一人或二人之肩或頭向後跳下全身放鬆用足尖先行落地。

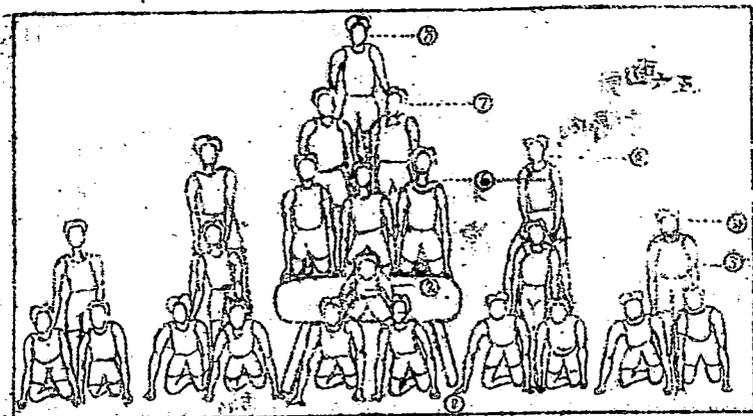
(10) 初學時須有人在旁隨時保護。

(11) 練習之前教師須先檢視器械。

(12) 練習之地點滿鋪機墊或草墊。

(二) 初中各年級器械上疊羅漢教材。

正橫木馬上疊羅漢教材



附註：圖中數字表示排次。

一預備 列全隊為八橫排每排之人數不等分配如下：

第一排——跪撐木馬前面地上之人。

第二排——跪撐於背上之人。

第三排——跪撐木馬兩側地上之人。

第四排——立木馬兩側地上之人。

第五排——木馬兩側立於背上之人。

第六排——正跪撐於木馬上之人(自第六排起排列於木馬後面)。

第七排——正闕立於木馬上之人。

第八排——立於肩上之人。

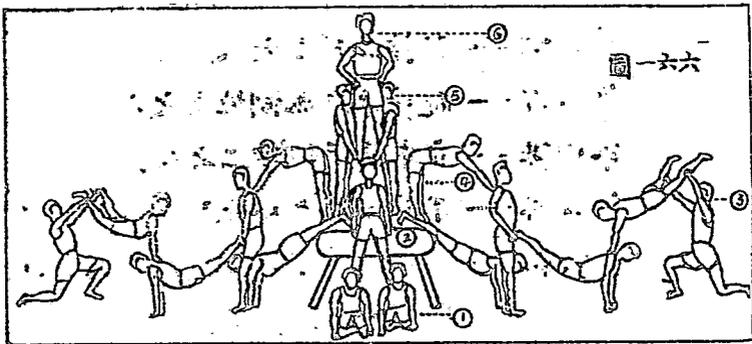
(二) 口令與動作 教師呼多次數字口令學生前往活動之地點列成八橫排準備再於多次之數字口令時間內完成各人之動作 口令與動作如下：

口令一——第一第三兩排跪撐第六排準備正跪撐

口令二——第四第六排完成動作第二第七排開始動作

口令三——第二第七排完成動作第五第八排完成動作

口令四五——第五第八排完成動作
第二教材 圖一六六



(一) 預備 列全隊為六橫排每排之人數不等分配如下
第一排——跪撐木馬前面地上之人

- 第二排——開立於背上之人。
- 第三排——在本馬兩側俯臥撐與提腿之人。
- 第四排——弓身立於木馬上之人。
- 第五排——立於木馬上提人之二人。
- 第六排——立於手上之人。

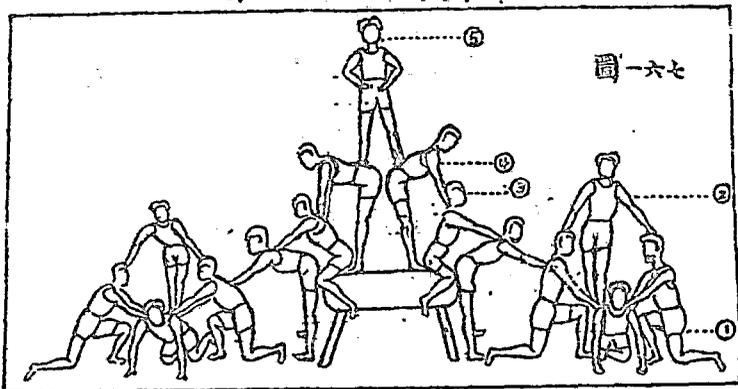
(二) 口令與動作。教師呼多次數字口令，學生前往活動之地點列成六橫排準備，再於多次數字口令之時間內完成各人之動作，口令與動作如下：

口令一：——第一排跪撐，第二、三、四、五、六各排開始動作。

口令二：——第二、四、五排完成動作，第六排繼續動作。

口令三、四：——第三、六排完成動作。

第三教材 圖一六七



(一)預備 列全隊為五橫排每排人數分配如下:

第一排——弓身開立跪撐與單膝跪在地上之人。

第二排——木馬兩側立於背上之人。

第三排——屈膝側騎坐於木馬上之人。

第四排——弓身立於木馬上之人。

第五排——於木馬上立於背上之人。

(二)口令與動作 前進至活動之地點列成五排準備。

再於多次之數字口令之時間內完成各人之動作。

口令與動作如下:

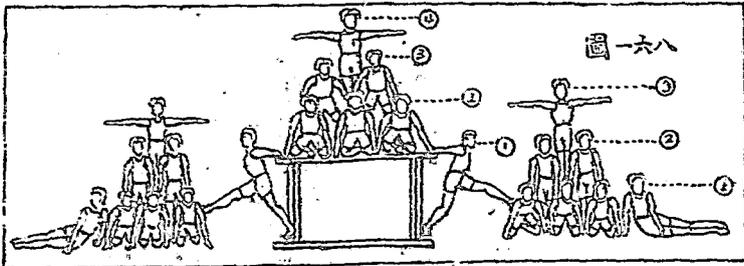
口令一——第一排完成動作第二、三、四、五排開始動作。

口令二——第二、三、四排完成動作第五排繼續動作。

口令三、四——第五排完成動作。

II. 双杠上疊羅漢教材

第一教材 圖一六八

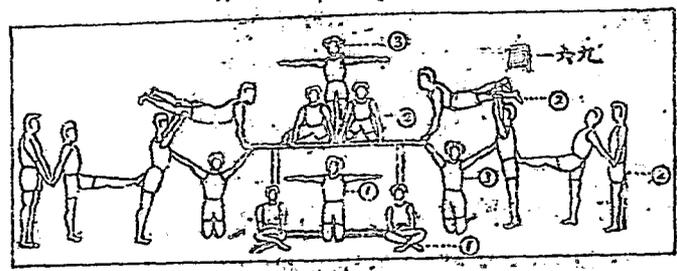


- (一)預備 列全隊為四橫排每排之人數分配如下：
 - 第一排——跪撐單手側撐於地上各人與單足立於杠座上之人。
 - 第二排——立於地上與正跪撐於杠上之人(此三人應中正立準備)。
 - 第三排——地上立於背上之人與正闊立於杠上之人(此二人應先前正立準備)。
 - 第四排——於杠上立於背上之人。

(二)口令與動作 前進至活動之地點列成四排準備，再於多次數字口令之時間內完成動作，口令與動作如下：

- 口令一二——第一排完成動作第二三四排開始動作。
- 口令三四——第二三排完成動作第四排繼續動作。
- 口令五六——第四排完成動作。

第二教材 圖一六九



一六

(一)預備 列全隊為三橫排每排之人數分配如下:

第一排——盤坐及直跪於杠前之人。

第二排——直立單足立俯臥撐與跪撐於杠上之人(跪撐之人應中正立準備)。

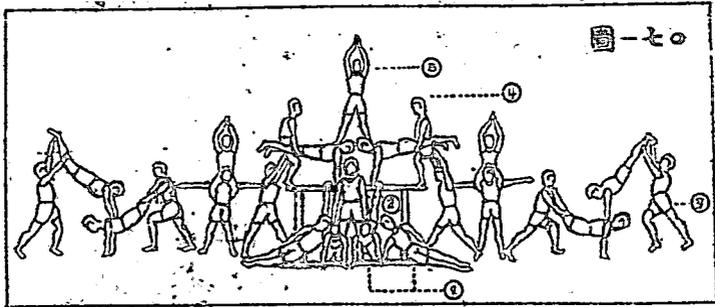
第三排——直跪双杠兩側地上與開立於杠上之人。

(二)口令與動作 前進至活動之地點列成三排準備。再於多次數字口令之時間內完成動作。口令與動作如下:

口令一二——第一二排完成動作第三排開始動作。

口令三四——第三排完成動作。

第三教材 圖一七〇



(一)預備 列全隊為五橫排每排之人數分配如下:

第一排——足背懸於杠上俯臥撐單手側撐於杠

前地上之起

第一排——開始於前之下

第二排——開始於提腿與俯臥撐於双杠兩側之人。

第三排——騎坐於杠上俯臥撐與側開立於杠上提腿之人。

第四排——在杠上立於背上之人。

第五排——前進至活動之地點列成五排準備於多次數字之口令時間內完成動作。口令與動作如下：

口令一二——第一二排完成動作第三四五行開始動作。

口令三四五——第三四排完成動作第五排繼續動作。

口令六七——第五排完成動作。

(終)

參攷指導

閱讀本書以後可知初中器械運動之教學與編配教材之大概下列諸書均為近代名著讀者從事專門研究不可不讀茲將書名摘錄如下：

- | | | |
|----------------------------|-------------|-------------------------------|
| 1. 教育心理學概論 | Thorndike 著 | 陸志偉譯 |
| 2. 體育教學法 | | 吳蘊瑞著 |
| 3. Principles of Education | | J. C. Chapman
G. S. Counts |
| 4. Gymnastic Teaching | | Skerstrom |
| 5. Exercises on Apparatus | | Wittich & Reuter |
| 6. Mein Vorjurnerbuch | | Arno Kanath |
| 7. 依鉄棒運動 | | 大谷武一著 |
| 8. 器械体操競技之種目並解説 | 日本體操聯盟編 | |

許 特 經 非
印 翻 准 不

重慶青木關

練所印刷室

印刷者 教育部特設體育師資訓

發行者 教育部國民體育委員會

主編者 教育部國民體育委員會

校者 吳 激

編著者 周鶴鳴

外埠加郵滙費

收回印刷費國幣

元

民國三十三年四月初版

初中器械運動

乙冊

