

家庭體操

女界強身法

中國健學社體育叢書之十八

愛護兒女不可不請

吳縣王懷琪
休寧吳洪興
譯編



中國健學社出版

=540

120

1:

○編琪懷王○

○備之永無缺乏教材之慮○

走步
體操
遊戲

二
段
教
材
編補

○體育教材之乾坤百寶囊○

是書之作乃補正編之不足關於學校體育需要之教材罔不廣搜博載除走步穿花跑百餘種體操四十餘種遊戲八十餘種外尚有擲槓運動木馬運動拳槓運動數十種末附以球類運動處州中師兩部之體育實施法及各種應用之表格等尤為可貴 每冊實價大洋二元

上海及
各埠中
華書局
文大書
局均東
有代售

○編琪懷王○

○體育教師之好伴侶○

走步
體操
遊戲

二
段
教
材
編正

○體育界空前之傑作○

是書為編者十餘年歷任各省專門及中學師範小學體操教授之結晶關於體育方法應有盡有堪稱體育方法大全猶又學界之辭源全書六百餘頁揮毫八百餘幅厚二寸許布面金字洋裝若購是書正補二編勝比購他種體育書數十冊凡當中小學體育教師及學校圖書館等不可不備之書籍三版已出 每冊實價大洋三元五角

上海及
各埠中
華書局
文大書
局均東
有代售

業餘運動法

王懷琪編

每冊定價大洋二角
商務書館發行

0033 2-9

吳縣王懷琪
休寧吳海帆譯編

兒女強身法

王懷琪

十六年八月出版

中華民國十六年八月初版

中國健學社體育叢書之十八

家庭
體操

兒女強身法 (全一冊)

實價大洋四角

(外埠酌加運費匯費)



譯編者
發行者
印刷者
總發行所
分售處

吳縣王懷琪
休甯吳洪興
思梅盧主
上海中華書局
中國健學社
上海及各埠
中華書局
大明書局
大東書局
各大書局



中國健學社
體育叢書之一

女子籃球遊戲
每冊定價大洋二角

王懷琪—吳洪興譯編



中國健學社
體育叢書之二

籠球遊戲
每冊定價大洋二角

王懷琪—吳洪興譯編



中國健學社
體育叢書之三

不老健身法
每冊定價大洋一角

王懷琪—吳洪興譯編



中國健學社
體育叢書之四

二十分鐘
簡易強身術
每冊定價大洋二角

王懷琪譯編



中國健學社
體育叢書之五

藥球運動法
每冊定價大洋二角

王懷琪—吳洪興譯編

售出局書東大埠各及海上



中國健學社
體育叢書之七

王懷琪—吳洪興譯編

二戶內棒球術

每冊定價大洋二角
大東書局發行



中國健學社
體育叢書之八

王懷琪—吳洪興譯編

二大便閉結
稍化不良
自然治療法

每冊定價大洋二角
大東書局發行



中國
體操

王懷琪編

八段錦全圖

每幅定價大洋四角
大東書局發行



中國
體操

王懷琪編

易筋經十二勢圖

每幅定價大洋二角
大東書局發行



中國
體操

王懷琪編

易筋經廿四式圖

每幅定價大洋一角半
大東書局發行



□ 中國跳舞 八段錦舞蹈彙刊

現在印刷中



女子機巧運動

堆砌圖案案

不日付印



□ 田徑賽運動教練法

現在編輯中



體育新書目錄

索備

來函請附郵票三分寄至上海虹口塘山路澄衷中學內本社王一樂收當即寄奉一份

中國健學社啟

張雅敏女士編

中國
跳美

女子五禽戲舞蹈圖

每幅定價大洋四角
大東書局發行



王懷琪編 愛國女學演式

中國
體操

女子八段錦圖

每幅定價大洋三角
大東書局發行



王懷琪編 葉元珪繪圖

中國
體操

華佗五禽戲全圖

每幅實價大洋四角
各大書局均有代售



王懷琪編

中華
國技

十字戰拳圖

每幅定價大洋一角半
各大書局均有代售



王懷琪編

實驗深呼吸練習法

每冊定價大洋四角
商務書館發行



家庭體操 **兒女強身法** 目次

一	序言	一
二	遊戲生活	一
三	生物學上的遊戲觀	九
四	心理學上的遊戲觀	一一
五	社會學上的遊戲觀	一四
六	教育學上的遊戲觀	一七
七	個性	一九

八	遊戲中的兒女強身運動·····	二三
九	強身法(附圖九幀)·····	二九
十	附錄體操二種·····	四六
	第一種 模倣體操(附圖二十九幀)·····	四六
	第二種 幼童體操(附圖七幀)·····	六二

家 庭 體 操

兒 女 強 身 法

王 懷 琪 吳 洪 興 編 譯

一 序 言

在述兒女強身法以前。先須將兒童的智育。羣育。和德育訓練說明。因爲這幾種訓練和體育訓練是不能分離的。而在兒童時代。最能發達兒童的智育。羣育。和德育的。是遊戲上的動作力。所以我先述遊戲。

二 遊 戲 生 活

什麼叫做遊戲。這個問題的回答有四。據斯賓塞 (Spencer) 的見解。以爲遊戲是『

自覺適合』或『過剩力的溢出』而賴濟勒司 (Lazarus) 的見解。恰巧相反。以爲遊戲是『疲乏的休養』哥羅斯 (Gross) 教授說。『遊戲於個性的發達。很爲重要』霍爾 (Hall) 教授說。『遊戲乃遺傳活動的演習』斯賓塞在他所著的心理學要義中。堅持他的見解說。『遊戲乃神經組織的特性。因爲神經細胞的充分完成。當伴以祖傳的預備散放的』斯賓塞這種探究。很爲精當。照斯賓塞的意思。以爲人體的發達。除消化。呼吸和維持各機關進行所必需的力以外。必定還有餘力。而且這種餘力。較所需的力爲多。再當別種機關運用的時候。使一部份機關得

較長的休息。也不是不可能的事情。

在兒童遊戲中。最普通的似乎是模倣。我們試看兒童於偶人的衣飾和玩具房屋的建築。竭力模倣成人的舉動。就可知道了。但是模倣不能就算是遊戲的普遍標準。因為使我們明瞭遊戲的特種式樣的。不是模倣或過動力。乃衝動和天性的生活。譬如小貓拿線球滾在他的面前。就能使他動爪。然在大貓必在看見鼠子以後。方始活動。又如父親在育兒房中。將兒放在膝上。他就自然的會預備譁躍。所以『自覺適合』的理論。也有他的真理。一個人當疲乏以後。而不願休息或睡覺的時候。遊戲最爲適合。因爲

遊戲乃從較重的生活競爭而到較輕的消遣的一種思想娛樂。我們要凡啞林 (Violin) 保存他的功用。必須不使他的弦線常常緊張。人類必需遊戲。也是這個意思。所以學生於課後從事棍球。網球。或各種球戲。最爲適當。因爲一方面既能恢復疲勞的腦力。一方面又能減免由試驗室內工作而生的自動的衝動。從遊戲能恢復疲勞的腦力一點看來。似乎可以補足斯賓塞的意思。但是還不足以解決遊戲的理論。原來新活動和厭倦的工作。也有深密的關係。例如讀科學書後。另易有趣味的小說。久行平地。忽行不平的道路。或久行不平的道路。忽行平地。又游泳的人覺

疲乏以後，改爲背游。都能減少疲勞。這因爲運用各種肌肉的緣故。

遊戲也有由過剩力而發生的。不過這種遊戲，必定繼續到精力已盡，方才停止。鮑爾溫 (Baldwin) 稱這種不可當的重複趨向，爲『循環反動力』。兒童對於一再講述的故事，永不厭聽。雄鷄相鬪，不到力盡不止。復原後又重行爭鬪。廣告記號，因爲時時映於眼簾，所以易於印留在腦中，好久。這幾種重複的衝動，就是使遊戲到力盡爲止的原因。父母因兒童跳躍，易闖禍端，多加禁止，或闖禍後，施以責罰，其實兒童不過順着『循環反動力』的

規律。不但_不宜禁止。更宜加以鼓勵。但有一端。做父母的不可不留意。就是不要使兒童遊戲過甚。因為兒童還沒有自制力。往往容易過度。我曾經看見一個男小孩跑長距離賽跑。和一個女小孩跳繩。都因過度而眩暈。所以做父兄師長的。對於兒童遊戲宜鼓勵。同時更宜加以監察。不但兒童。就是成人。也因爲不可抑制的衝動。而到重複的趨勢。跳舞的人。受着和諧的琴聲。使他不知不覺的跳到力盡方罷。我們再看非洲土人和各處野蠻部落。他們遊戲的狂熱。往往使他們到受盡苦痛。筋疲力盡。才行罷休。所以兒童在不可抑制他們衝動的時候。所發出的呼喊。歌唱。和遊

戲。父母是不能禁止的。喬羅斯教授在他著的成人遊戲書中說。遊戲對於各個人的身體發達和心靈發達是非常重要的。并且是人生的工作的預備。他說。在兒童求學以前。除睡。吃的時間以外。應當全部注在遊戲。他又說。遊戲並不包含遺傳的衝動。不過是達到人生泉源的一種特異的。和內附的近路。在人生的實現上。須有一種普遍的原則。不但適用於青年。宜適用於一世的。就是遊戲。

霍爾教授的遊戲見解。以爲嬰孩時代第一次的自然行動。是已過的鑰匙。在遊戲裏的各種行動和情形。都是遺傳的天性。拋擲

的準確和速捷。是古代生存的必要方法。能拋擲無誤的。可克服敵人。保護家族。不能則被人消滅。跑走的快速和耐久。用棒打擊。也是打獵和戰爭的根基。這幾種運動。在發達和完成人身各部機關上。仍有必需的價值。而且因為這個緣故。棍球盛行。成爲美國全國的遊戲。現在學校裏的足球遊戲。兩陣對壘。勝者歡呼跳躍。敗的垂頭喪氣。不像古代野蠻部落的戰爭。二三萬觀客。不顧冷雨雪。坐在場上。兩個鐘點。替勝的歡呼。不是爲着足球裏的跑逐。跌擲等種種古代遺傳的行動麼。使人終日坐在河邊釣魚。不是一種人類的天性麼。有幾種遊戲。所以能比別的有趣。就是

因爲能觸着或提起人類的根本情緒的緣故。霍爾教授又說。『遊戲是倫理的學校。不但能使人增加氣力。並能增加胆量。忠實。改革習慣。發達心智的毅力。娛樂和敏捷。至在愁悶的日子。使人心意安寧。簡直是一種避困煩的方法。且能表現個性。』我以為要成一條最好的遊戲定義。上面四種意見都須包含在內。過剩力和疲勞的恢復可以同時發生效力。在自由無阻礙的用個人力量時。個性可從遊戲中復演的遺傳活動發達起來。

三 生物學上的遊戲觀

在生活的科學裏。遊戲可從兩點上觀之。即原始的解釋和生

物學的價值。要完滿的解釋他的起源。是同解釋人類的起源一樣困難。達爾文 (Darwin) 的遺傳說。反對的逐漸增加。但是比進化論再好的理論。簡直沒有。而人類不易明瞭的起源。是永不能明白了。話雖這樣。達爾文的遺傳說是遊戲的生物學情況上。一種符號。由所得品性上的遺傳而進化。由最適當的存於生活競爭中而進化。在生物學中。遊戲已佔得一席。因為用極小的消費而得到生活上極大的快樂。我們在有音律的運動裏。如歡呼。散步。騎馬。跳舞。和有音樂的體操。更可證實。所以學生於有音樂的運動和跳舞。往往不竭其力不止。而於沒有音樂的運動。便看

做困難的工作。又學生喜歡在遊戲運動中和以歡呼。唱歌。撮口作聲。這也不宜絕對禁止的。青年的呼喊。如嬰孩的啼哭。能使各部機關緊張振興。擴張血管口徑使血流入新生的纖維。血球和機關。這幾種如沒有血去營養。就要萎縮的。

四 心理學上的遊戲觀

從心理學上觀察。遊戲包含三種元素。(一)得快樂。(二)自覺或不覺的做做有用活動力。(三)將原始的目的在遊戲中重復發生。

遊戲的心理學。全在非產生的衝動的滿意。如相打。做做。和社交。

天性。這幾種假使我們能使在遊戲中發射。可生快樂。有幾種遊戲。如玩弄小動物和嬰孩。是屬於非心理學的。並且也不能說爲快樂。孩童在他初握物的時候。是天性的握住。而遊戲就在那時間開始。此後靠着觸覺。味覺。嗅覺。聽覺和視覺。逐漸發展他的遊戲活動力。從心理學的觀察上。這些運動是不能當做遊戲的。除非由重復而得到自覺方法附着注意和快樂的性質才可。遊戲和運動的快樂。可引導青年的注意和想像。從可疑的事情到增進品性的事情。適當的指導遊戲。使青年專心入神。可散佈。啟發和減少由性育上所生的體變力。這種體變力假使過早。是很危

險的。所以在適當時候的適當遊戲。青年可生道德上的自治力。和嘉惠一切較高的人類靈感。而且只有在遊戲裏較高的思想。力能應用和發達到極點。嬰孩往往在遊戲中去實驗他身體的。心靈的痛苦。驚異和恐懼。至於孩童的幻想是非常堅強的。所以女孩子把自己當做她偶人的真正母親。男孩子把他自己當做。兵士或盜賊。又年長的人喜感覺遊戲也是這個緣故。如有覺的牙齒往往被舌頭所觸。或一個輕傷時時去按摩。但是神經和他的感覺遊戲。往往幻想到他各種疾病。所以神經幻想能使一個人成病。在遊戲中幻想能使人康健。總之遊戲對於幻想的成人。

猶之偶人對於女孩子一樣。遊戲生活對於年長的幫助和發達。猶之偶人幫助和發達女孩子一樣。

五 社會學上的遊戲觀

社會是建設於聚合和交通的慾望的。遊戲乃軀體集合而發展爲本能所必需。在歡樂的情境裏。遊戲於體育上和心靈上都有價值。而在和社會聯絡的遊戲裏。尤有價值。如照人家所做。受鼓動羣衆感情的刺激。去掉私人的慾望等。都可在遊戲中實驗。並且在遊戲範圍以外的習慣。也因此成立。當這種社交的衝動超越家庭的範圍的時候。孩童遂進入同伴所組織的第一步團

體了。每一羣裏有一個領袖。他的命令是無上的。在領袖的命令下。一個胆怯的孩童。能做出驚駭他父母舉動。後來進了專門學校。結交着一般損友。能狂飲大醉。在這種時間。應當用遊戲去善導青年。我們於遊戲的成功。可知一個人不但須有扶助和倚靠他人的才能。並且須有扶助和倚靠自己的才能。體力和技能是古時英雄得榮譽所必需的。但在現代依舊是不可免的。至於男子的鼓掌是心醉的。婦女的鼓掌是心悅的。婦女選擇男子。必以勇敢和強力為標準。其實照進化論者說。婦女已經把野蠻的男子。使他馴服。教他一切。並使用婦女的特權選擇可以合格留傳

後代的男子了。我們試看青年在他們情人的面前。勝了格外快活。敗了格外沒趣。就是一個佐證。

在足球遊戲中。當領袖的須有勇敢。智慧和鎮定。纔能鼓動同伴。克服他組。也必須在遊戲中顯出這種本領。纔能使同伴舉他做領袖。鼓動羣衆。指揮羣衆。管理羣衆。都可在遊戲中養成而發達。傑出的學支配。溫利的學服從。所以在生活上和在遊戲上一樣。往往爲社會的幸福。或一組的前途。犧牲一己。

遊戲於社會也不爲無益。我們看見許多人圍聚而觀比賽。竟致忘却家裏和事業的責任。這可知人們發現四週同情的熱心。并

從羣衆上得到一種刺激了。

遊戲并能聯絡國際間的愛情。這可於古時希臘發起的國際比賽上證明。不過從前的比賽是預備戰爭的。現在却全爲身體發達和友誼了。國際比賽的能代替戰爭。猶之人們把野蠻舉動融化於遊戲中。是一種進化的現象。

六 教育學上的遊戲觀

遊戲在教育學上的價值。從柏拉圖 (Plato) 至今。久已爲學者所承認。遊戲和教育的關係有兩種方法可以看出。

(1) 在教授方面。可採取遊戲活動的形式。否則易變爲機械

的教授。且成人的嗜好。易離學業而就遊戲。用了這種方法。可避開遊戲的區域。達到求學的目的。

(2) 照福祿培爾 (Froebel) 的幼稚園教授制度。和上面教成人的方法不同。因為幼孩的學業。完全是遊戲運動。以預備將來高級的艱難工作。

我所以詳述遊戲。就是要做父母的和做教師的應該知道關於遊戲和運動的根本意義。因為遊戲和運動在個人。季候。兩性。年齡。都各有不同的。而除掉遊戲以外。兒童沒有別的方法。可以表現個性和發達體育及道德了。

七 個性

凡 嬰孩都有他心靈。天性。嗜好。和品性的特點。做父母的應當解決這個問題。一個母親在悲傷她家庭訓練失敗的時候。往往說。『我真不懂。我是一樣待他們的。』不知她失敗的祕因就在用一個鑰匙去開各種不同的鎖。蠟和泥是不相同的。所以太陽一曬。軟硬分明。做父母的應當尋出他們子女最強的特別點。因為這是他們特性的主旨。用了這種方法。可提起子女的弱點到水平線。

有六個吵鬧的兒童在育兒房裏。這些兒童都是不聽吩咐的。可

從他們的特性上使他們立即安靜。譬如扮軍人的男童正打着鼓。假使叫他改做一個營裏的巡卒。立即安靜了。女小孩可用愛情去感動她。使她心裏的愛弦在和諧中震動着。而覺得這種鬧聲要使她母親頭痛的。自然平靜了。假使另一兒童是不能施用這種方法的。那麼利用他的自尊自大。把他置於領袖的地位。他覺得自己的行爲。是衆人的模範。也就不敢胡鬧了。第四個兒童的加入。鬧。是由於活潑心思的飢荒。假使預備着正常遊戲。立可安靜。第五個女小孩是天性助理家務的。教她去幫助母親。立刻滿意。第六個兒童除公道的天性感覺以外。沒有別的方法可

以使他安靜。還有一種情形。我們往往可以看得到的。就是一個兒童因爲把玩具盡行送給人家而被讚許。另一個兒童因爲固守玩具而被非難。其實兩個小孩都是錯的。好比兩隻表。一只快十分。一只慢十分。都是不準的。表須準確合時。所以快的應使他稍慢。慢的應使他稍快。兒童亦然。第一個應使尊敬自己的責任。第二個應使他承認他人的責任。我們從兩個以上的兒童在育兒房中遊戲。可得到一種實物教課。倘若一個兒童不肯力前爭勝。着着失敗。遊戲就沒趣了。在反面說。一個兒童用欺人的手段。專要得勝。同玩的人也要嫌厭的。大凡兒童的錯誤。都是無心的。

從遊戲上他們能得到道德的態度。譬如兒童因爲缺乏抵抗力而做錯。應該引導他。幫助他到自己引導的地位。所以責罰兒童終要使。他得到善的目的。入支道的道德思想。使回入總線。危險的警告。應對他宣佈。父母於盛怒之下。笞打兒童。是沒有好處的。自然是有他的自然律的。違犯自然律。應受責罰。熱炭是要燒的。燃着的電線。是震擊的。銳利的刀鋒。是易割的。自然並不因人不知而惹寬。凡違犯他的律。就須受責。責罰無論大書特書。或用暗碼。須用道德的鑰匙的知識去翻譯他。是永遠載在法律的條款中的。我們應當教兒童知道的。倘若他故意割破。就應補好。在

會客室的器具上鑄字的小刀應該拿開。兒童應褫奪遊戲的權利。使他在鑄字的地方把漆上好。這種教訓有兩層意義。兒童失去他所寶貴的小刀。和他犧牲快活的遊戲時間。所以兒童傷人應盡力醫治。拿人物件應歸還原主。

八 遊戲中的兒女強身運動

兒童最好的運動。是寓於遊戲形式中的運動。這種強身運動方法是父兄或師長和兒童同做的。

第一種運動表示正確的姿勢。這種姿勢在普通的遊戲和運動中是很重要的。關於服裝。女小孩最好裝束着女童子軍的服裝。

男小孩裝束着童子軍或兵士的服裝。第一圖是直立的姿勢。背須貼牆。頭。肩。臀。和脚跟都與牆接觸。無論何時。我們須令兒童維持直立美觀的姿勢。就須警告他童子軍或兵士的態度。使他養成正確的直立姿勢。在第二圖。父母握着兒童的手。兒童挺直身體。漸漸向下到第三圖的姿勢。兒童的腳應貼着父母的腳。以免向後彎下時的滑跌。繼着從第三圖兒童堅挺的姿勢。把他舉起到第二圖的姿勢。

第二第三第四圖都是特別使背。頭。臂的筋肉伸直的。

第四圖比第二第三圖稍難。當舉起到直立姿勢時。兒童須堅挺。

不可彎曲。

第五圖是增長腹部肌肉極好的運動。先抱起兒童。然後使兒童舉腿。如圖中的姿勢。同時數着一二三四五。起初兒童未必能舉腿直前。練習一久。就能如願。

第六圖兒童叫做軒輕戲運動。在運動之先。兩人都直立。兒童將膝彎下。如圖中的姿勢。等到復原時。父母蹲下。互相維持適當的均勢。

做第七圖的以前。兒童先臥在地板上。將腿舉起。最好能將腳觸着父母的手。如圖中的姿勢。這種姿勢應堅忍着。到腳指能觸地。

板。如第八圖。

第八圖假使沒有第七圖的充分預備工夫是頗難的。這種運動能增強腹部筋肉。並使背部筋肉柔軟。

第九圖是一種競爭的運動。父母的手指觸地。當然比兒童容易。然在起初鼓勵起見。不妨使兒童佔勝。彎下時。膝部不可屈曲。有幾個兒童。因為他們彈性的緣故。能够於練習以後將手掌按地。這幾節運動做完全後。可將雙手舉起到頭部上面。行一深吸。再彎下呼出。這項深呼吸運動。父母與兒童也可比較誰吸的深。誰吸的淺。以期進步。

第一天練習運動。每種做一次。以後一星期內每天各種增加一次。所以第二星期的末天。每種能做七次。自此以後。每一星期各種增加一次。直到十五次爲止。然也須視兒童需要的適宜而定。不可一律。

這種運動於母親非常有益。假使能力行不輟。可得與兒童相同的效果。

關於兒童的遊戲。父母與教師應注意規定。兒童的各部是柔弱的。所以劇烈的遊戲。應該嚴加禁止。危險的長時間競爭遊戲。和其他有害生命的遊戲運動都宜免掉。渴欲爭勝。並非勇敢。這層

也須注意。不要弄錯。

不良的戰爭原子不可使他生長。當我們看見兒童有粗蠻性情不良。說謊和欺騙等表現的時候。就應當立即改正。要知遊戲上所受道德上的不良影響。比所受打傷。筋骨扭傷。骨斷等的害處更大。所以做父母的對於一件事情。今天贊許的。日後不可譴責。今天譴責的。日後不可贊許。因為兒童的道德思想尙未健全。容易混亂。

嚴禁和獨斷的責罰。是大概不公正和不智的。并且不足使兒童改好。所以兒童方面的辯護。也當聽受。兒童有了錯誤的證據。父

母應當平心靜氣的審察。等到確實以後。再行施罰。其實兒童是我們自修的肖像。兒童的頑劣。是我們自己個性的反射。在責罰兒童中。我們不過是被信託者。並非原有主。再關於兒童身體和心靈的訓練。應在早歲。因為那時候的身體和心靈是。可好可不好的。將燒着的火柴比已燒着的火柴。當然容易熄滅。幼樹比老樹當然容易使直。兒童的宜在幼時適當訓導。就是這個道理。

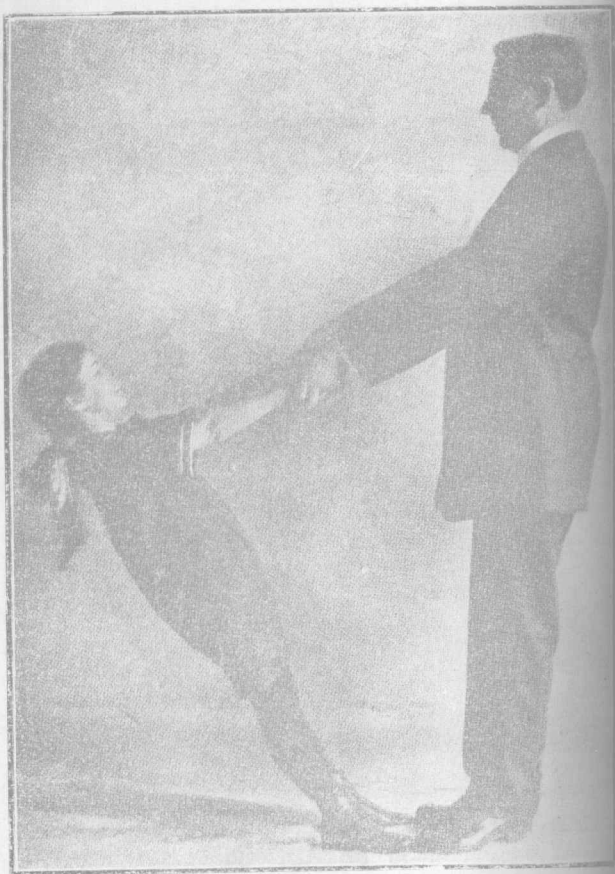
九 强身法

要知立正姿勢的正確與否。可背牆直立。使頭。肩。臀。腳跟都與牆接觸。如第一圖。

當升起到第二圖地位的時候。身體仍應挺直。



第一圖 正確直立的姿勢



動運的下臥仰直挺 圖二第

當向後仰臥下

及地的時候。身

體應挺直。教師

或父母立在旁

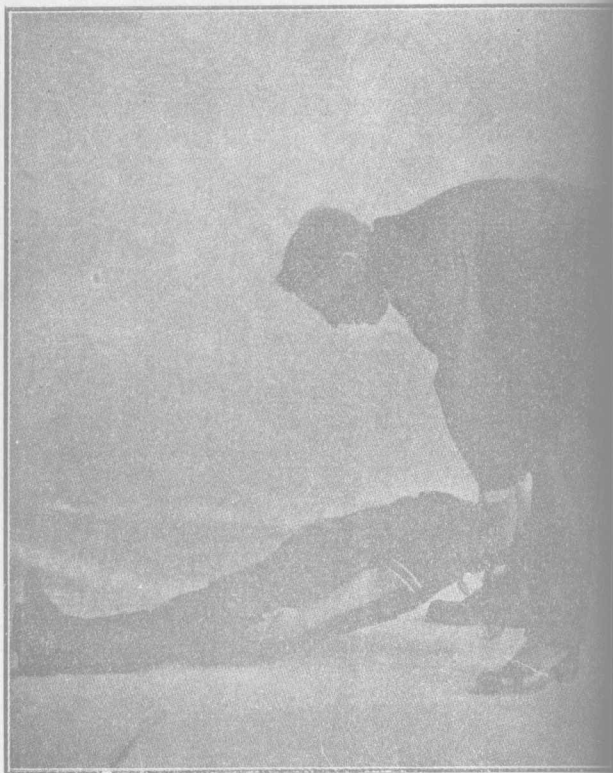
邊如第三圖。



動運的起拖直挺 圖三第

教師或父母兩手十指組握。放於兒童的頸下。但不可滑動。否則兒童的頭髮必被牽拉。兒童在回復直立地位前。以身體應挺直。這種運動的效果。能使頭部和背部增加力量。如第

四圖。



動運的起托直挺 圖四第

在兩臂下緊抱

兒童使兒童將

兩腿舉起。高至

盡度爲止。如第

五圖。



動運筋腹 圖五第

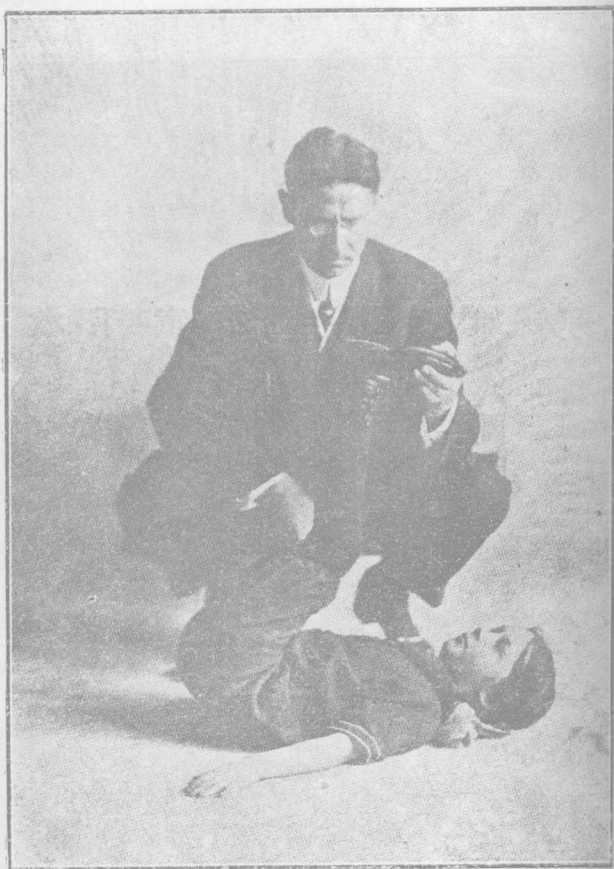
教師或父母與兒童先相對直立。並握住兩手。然後兒童曲膝蹲下。至如第六圖的姿勢。當兒童回復原狀的時候。教師或父母也曲膝蹲下。一上一下。像坐軒。輕做樣。興味很好的。這種運動的效果。能發達股部和後臀的肌肉。



動運的式板輕軒 圖六第

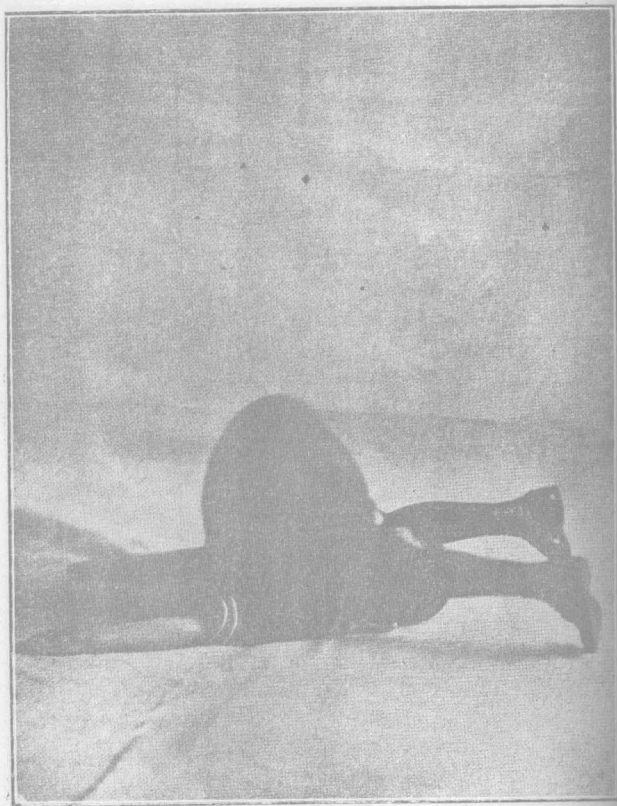
在這種運動練習以前。應先學習第七圖表示的預備動作。

這種運動的效果能使腹部肌肉增強。並使背部肌肉有彈力性。



動運的廳舉 圖七第

教師或父母舉
手於某處使兒
童將兩腿舉起。
至觸及教師或
父母的手爲度。
熟練以後。將手
逐漸移遠。最後
如第八圖的姿
勢。



第八圖 饅頭式的運動

命兒童向前彎

下到手指觸地

爲止。膝不可屈。

如第九圖。運動

完畢。行深呼吸

數次。



第九圖 彎下運動

十 附錄體操二種

第一種 模倣體操

這種體操。無論家庭和學校幼稚園都適用的。練習的時候。父兄或教師立在兒童前面三四步的地位。演左述的各種運動。叫兒童隨後模倣。

第一運動

預備——兩足開立。

操法——(一)兩手叉腰。兩足跟提起。(二)兩膝向下深屈。胸部

挺出。如第一圖。(三)兩膝伸直立起。(四)兩足跟放

圖二第



步。斜。組。臂
箭。前。後

圖一第



全。舉。叉。開
蹲。踵。腰。立。

下落地。叉腰之手亦同時放下。

如法再行數次。

第二運動

預備——立正姿勢。

操法——(一)兩臂相組於背後。右足屈

膝向前方踏出一步。上體略向

右轉。如第二圖。(二)右足再

踏出一步。兩臂由後至肩前向

左右分開。掌心向上。兩手正對

圖 三 第



開前臂前
展後向步斜

第三運動

預備——兩足開立。兩臂前屈。兩手掌心貼於腹前。十指指尖兩相接觸於肚臍上。如第四圖。

操法——(一)兩手掌由腹前按摩向上。移至胸前。兩手十指張開。

兩足尖之方向。胸部向左方。頭向右轉。目注視右手掌心。如第三圖。(二)立正。(四)(五)(六)相反換左足行之。如法再行數次。

圖 五 第



兩 掌 按 移 至 胸 前 吸 氣。

圖 四 第



開 立 兩 手 於 腹 上 按。

同時吸氣。胸部引起。如第五圖。

(二) 兩手掌由胸前按移至

胸之上部。頭向前屈。呼氣。如第

六圖。(三) 兩手掌由胸之上

部按移向下至腹前。還復預備

時之姿勢。如第四圖。如法再行

數次。

第四運動

預備——同上。

圖七第



視屈。臂握一
拳。目。前。拳。手

圖六第



氣。屈。頭。上。至。按。兩
呼。前。部。胸。移。掌

操法——(一)右臂屈於胸前。手握拳。掌

心向內。正對右肩。頭向右轉。目
視右拳。左手叉腰。或按於胸前。
如第七圖。(二)右拳五指用
力張開。同時掌心翻向外。目視
指尖。如第八圖。(三)還復(一)
時之姿勢。如第七圖。
(四)與(二)同。如法行至十六
數或二十數。換左手照法行之。

圖九第



前。屈 臂 開
向 略 立。

圖八第



手 目 向 掌 張 五
指 視 前 翻 開 指

第五運動

預備——兩足開立。膝略屈。兩臂略屈舉

於前方。如第九圖。

操法——(一)上體向右轉。右膝仍屈。左

膝伸直。足跟提起。兩手在前各

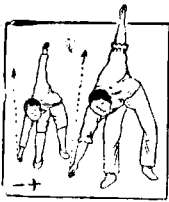
畫一小環形。向左右分開。作向

右抱人狀。如第十圖。(二)還

復預備時之姿勢。如第九圖。

(三)與(一)同。惟相反向左行

圖一十第



開向斜下
立側作
拾物狀。

圖十第



向側
作
抱人狀。

第六運動

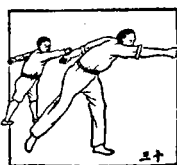
之。(四)還復預備時之姿勢。
如法再行數次。

預備——立正姿勢。

操法——(一)右足向右踏出一步。膝略

屈。左足跟提起。上體向右前斜
下屈。右臂向右前斜下伸。手指
近地。作拾物狀。左臂向身後上
舉。如第十一圖。(二)上體起

圖三十第



一後退。足
一前臂。
物作擲勢。

圖二十第



一肩。上
屈。作
托物。
勢。一
舉。前

向右轉。右臂肩上屈。手作托物勢。左臂向前舉。如第十二圖。
 (三) 右足移向後進一大步。足跟提起。左足跟落地。膝仍屈。同時右臂向前伸出。上體向前傾。出作擲物勢。如第十三圖。
 (四) 立正。
 (五) (六) (七) (八) 與(一) (二) (三) (四) 同。惟相反向左行之。如法左右再

各行數次。

第七運動

預備——立正姿勢。

操法——(一)右膝屈提起。兩手用力抱住大腿之前部。貼於腹前。

足尖向下。如第十四圖。(二)

兩手放開向後伸。右膝趁勢伸

直。脚向前踢出。上體微向後仰。

如第十五圖。(三)立正。

(四)(五)(六)與(一)(二)(

第四十圖



兩手抱住
提起之腿。

圖 五 十 第



後體踢向之提
仰微出前足起

三 同惟換左足行之如法左右再各行數次。

第八運動

預備——立正姿勢。

操法——(一)右膝屈向後提起。右手在後攀住右脚背。如第十六

圖。(二)右手放開。右膝趁勢

向後伸直。兩臂向後舉。如第十

七圖。(三)立正。(四)(五)

(六)與(一)(二)(三)同惟換

左足行之。如法左右足再各行

圖七十第



伸向之提
踢後足起

圖六十第



之提攀在一
足起住後手

數次。

第九運動

預備——兩手合執棍棒一支。或他種木棍球棒亦可。兩足開立。

操法——(一)兩臂屈於左肩前。兩手握棍棒置於右肩上。同時上體向右轉。左足跟提起作擊球勢。如第十八圖。(二)兩臂手握棍棒伸向前。畫平面弧形至左肩

圖九十第



開立。兩
手。握。棍
由。此。方
移。至。彼
方。肩。上。
上。體。隨
之。而。行。

圖八十第



開。兩。手。立。
置。棍。上。
兩。肩。上。
上。體。向。
方。側。轉。

預備——兩足開立。

上。同時上體由右轉向左方。左
足跟落地。右足跟提起。如第十
九圖。如法再行數次。

第十運動

操法——(一)兩臂向左右平舉。手心向
前。兩足跟提起。頭上仰。吸氣。如
第二十圖。(二)兩臂向前。上
斜方闔舉。兩手拇指相併。上體

圖一十二第



氣。屈。微。上。闊。上。臂
呼。後。體。舉。斜。前

圖十二第



吸。上。踵。舉。臂
氣。仰。頭。舉。側

預備

兩手握拳立正。

第十一運動

略向後屈。兩足跟放下。呼氣。如
第二十一圖。 (三) 兩臂屈於
肩前。兩手之手背貼於額下。同
時上體向後屈。吸氣。如第二十
二圖。 (四) 兩臂伸向左右下
垂。上體復正。呼氣。如第二十三
圖。如法再行數次。

圖三十二第



臂伸
向左
向右
下垂
氣呼

圖二十二第



臂屈
兩手
背貼
于額
下體
後屈
吸氣

操法——(一)左足屈膝向前斜踏出一

步。左拳向前伸。臂肘微屈。右拳

置於右腰旁。目視左拳。作預備

擊人勢。如第二十四圖。(二)

左足再向前踏出一大步。左拳

儘力向前伸出。左肩引向前。作

伸拳擊敵勢。右臂肘向後挺。如

第二十五圖。(三)(四)與(

一)(二)同。惟相反行之。如法

圖五十二第



勢。擊 伸
敵 拳

圖四十二第



人 拳 備 作
狀。擊 伸 預

左右再各行數次。

第十二運動

預備——立正姿勢。右手執棍棒或木棒一支。

操法——(一)右足向前進。足尖着地。右臂上屈。棍棒豎於右肩膀。上體略向後屈作執網球拍發球狀。如第二十六圖。(二)右臂向左下伸。棍棒向左後擊去。同時

圖七十二第



擊方 向執
去。後 彼 棍

圖六十二第



勢。網 作 棍 手
去。球 拍 棒 執

第十三運動

上體趁勢即向左屈。左足跟落地。右足跟提起。如第二十七圖。如法行至十六數或二十數。棍棒換左手執之。照樣相反行之。

預備——兩足開立。

操法——(一)兩臂由前向上舉。上體略向後屈。吸氣。如第二十八圖。
(二)兩臂由前下垂。上體復正。

圖九十二第



氣屈。頭下。臂前
呼前垂前

圖八十二第



氣。屈。略。上。上。臂
吸。後。體。舉。前

第

一圖的以前。叫兒童仰臥挺直在
地氈上。父母右(左)手執住手巾之一
端。另外一端打一結。給兒童雙手握住。
兒童的兩脚靠緊。抵住在父母右脚的
外邊。以防離地挺起來的時候滑跌。從

頭向前屈。呼氣。如第二十九圖。

如法再行數次。

第二種 幼童體操

第一運動

圖 二 第



起拉身挺
來。你體。直

圖 一 第



去。咽身挺手拉
下體直巾住

第一圖堅挺的姿勢。父母將兒童拉起
到第二圖的姿勢。
當拉起的時候。兒童的身體須要挺直。
不可彎曲。

練習次數。在第一星期內。每一種運動
做二三次。以後每二星期酌量遞加一
次。到十二次為止。

第二運動

父

母坐在椅子上。抱兒童坐在右腿

圖 四 第



去。圖 組
下 臂。

圖 三 第



起。圖 我 佳 足 你
來。的 的 了 鈎 的

上。兒童的兩腳脚尖鈎住父母的左腿後部。從第三圖姿勢兒童組臂胸前。上體向後倒下去到第四圖地位。然後再回到第三圖的姿勢。起初兒童不能夠做得到。父母用一隻手托在兒童的背上。一隻手擡住兒童的雙手。幫助兒童倒下去和挺起來。

第三運動

父

母跪撐在地氈上。如第五圖樣兒。

圖 六 第



用力攀起這根棒來。我的脚踏不住棒了。

圖 五 第



從我背上跨跳過去。

童兩手撐於父母的背上。兩足分開跨越跳過。起初兒童不能夠做得到。就叫他從背上爬過去。

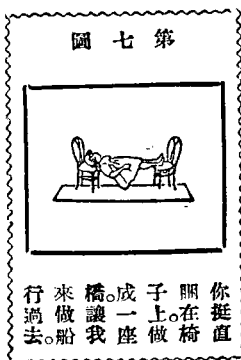
第四運動

一根木棒。父母用一隻脚踏住六七寸。叫兒童兩手握住棒的一端。用力攀起。便父母的脚踏不牢在棒上。父母脚踏的重量。應視兒童的能力。隨增隨減。

第五運動

用

椅子三張。一張放在中間。其餘兩張照兒童的身材長短。放在中間的椅子左右。父母先對兒童說「你挺直。坐在椅子上。做



成一座橋。讓我來做船。行過去。」然後叫兒童坐在中間的椅子上。腳擱在右面椅子上。頭與肩部。擱在左面椅子上。身體用力挺直。父母取去中間的椅子。兒童懸空臥在兩張椅子上。如第七圖

樣。父母匍匐由兒童身下裝做船樣爬過去。

兒女強身法終