

# 長沙市教育

第一卷 第六期

## 長沙市第一屆小學運動會專號

### 本 期 要 目

何主席題字	曹典球
照片(十一幅)	朱經農
長沙市第一屆小學運動會宣言	何元文
長沙市第一屆小學運動會專刊題詞	方克剛
開會詞	陳奎生
對長沙市第一屆小學運動會訓詞	謝葆靈
從運動會的認識談到天下平安	黃德俊
長市一屆小學運動會的觀感	閔 筆
五一五兒童健康檢閱日獻詞	楊 達
衛生隊之訓練經過	鮑宏璧
長沙市第一屆衛生隊大檢閱之前後	澤 震
運動與國術	劉勵忠
衛生與體育	
小學體育的管見	
長沙市第一屆小學運動會經過的前後	
• 教育科實施工作紀要 •	
• 編者談話 •	
長沙市第一屆小學運動會高組兒童大會操教材	
長沙市第一屆小學運動會中組兒童大會操教材	
長沙市第一屆小學運動會各團體表演教材	
唱歌遊戲、舞蹈、競爭遊戲、國防遊戲、做做操、柔軟操、 輕器械操、國術、	

## 第一卷第四期要目

蔣委員長之墨寶(十二項訓示)	
指導小學兒童筆記的商榷	劉勵忠
小學體育科教學實例	陳幸生
在目前農村中怎樣辦理農村教育(二)	劉明德
一個理想的小學教師(特載)	杜佐周
教師和家長應注意兒童「精神衛生」	周中川
辦理流動教學之一得	龍紹箕
廢除體罰與嬉治頑童	胡鏗
兒童的哭訴習慣(兒童心理問題指導之三)	
鄉村短期義校生活(各地通訊)(續完)	鍾良
學校情報(共二校)	
本府要事紀述	
教育科一月份工作紀要	
編者談話	唐樹藩

## 第一卷第五期要目

何市長元文題詞	
照片(六幅)	
市民救運動的願後瞻前	劉勵忠
掃除本市文盲的幾項辦法	周靜庵
研究民衆教育的幾個基本概念	唐樹藩
如何使學校社會化(特載)	俞慶棠
民衆學校同學會的種種	黃紫蘭
長沙市童子軍調查(三)	周德定
兒童的偷竊問題(兒童心理問題指導之四)	
學校情報(共二校)	
本府要事紀述	
一年來之市立民衆班	袁
教育科三月份實施工作紀要	傑
編者談話	唐樹藩

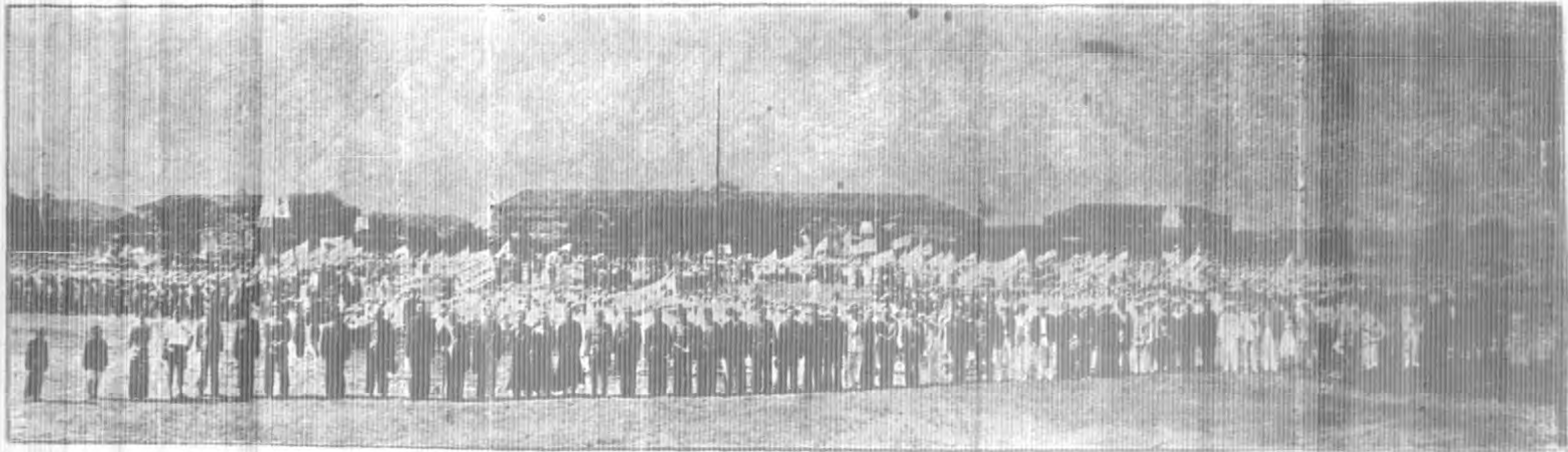
鍛練身體  
抖刷精神  
進德修業  
幼學壯行

何鎮



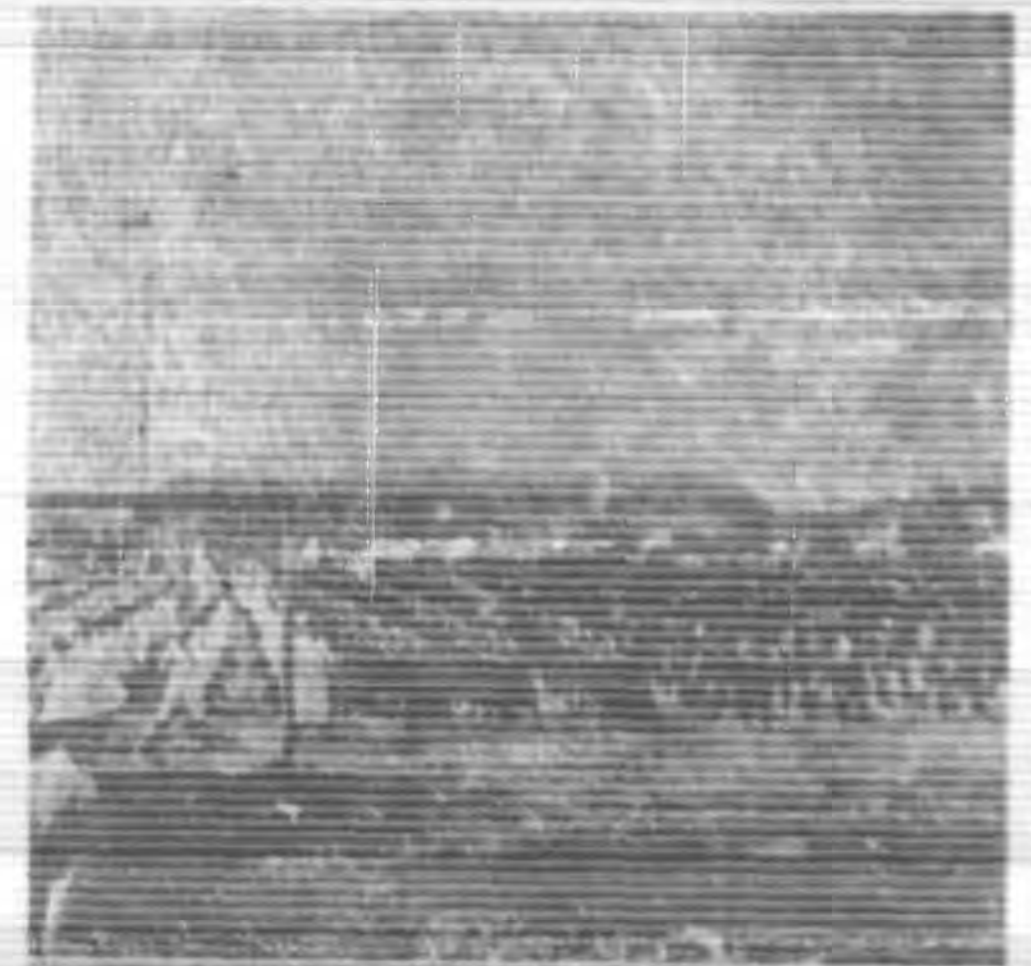
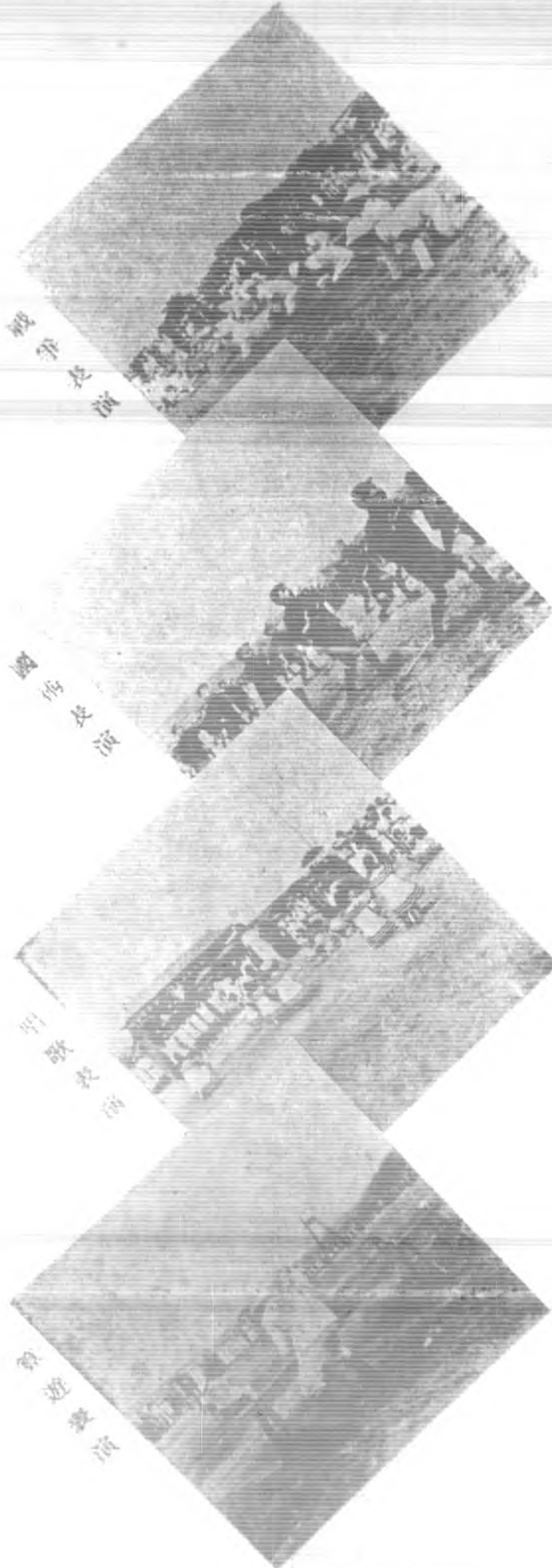
• 何鎮主撰詞 •

長沙市第一屆小學運動會開幕典禮攝影





# 種 種 的 演 表



高 中 會 操



國 旗 會 操



軍 軍 會 操



軍 軍 表 演

### 長沙市第一屆小學運動會口號

- 一、小學運動會是訓練兒童的團體生活
- 二、小學運動會是增進兒童的身心健康
- 三、我們要鍛鍊強健的體魄
- 四、我們要統一堅定的意志
- 五、擁護領袖
- 六、誓雪國恥
- 七、長沙市兒童大團結
- 八、中華民國萬歲

# 長沙市小學第一屆運動會歌

快樂，莊重  
*mf*

黃源洛作曲

長沙兒童個個英豪，今朝盛會

運動興趣高：看！青天白日到處國旗飄！哇！

哇哇哇！動作整齊，身手靈巧——！團結

精神練就體魄，為國家效勞！

(哇——讀如“哇”，可依平日歡呼時呼法，不必照曲的高低)

## 長沙市第一屆小學運動會開幕宣言

今天是長沙市第一屆小學運動會開幕的一天，我們看了全市小朋友穿着制服，精神抖擻的來參加這個盛會，都覺得特別高興；同時又看見各位長官來賓都抽暇降臨，精神上更加鼓舞起來。

長沙市專為小學舉行運動會，這還是第一次，我們認為小朋友是最有希望的，最不可限量的；「二十世紀是兒童的世紀」，這是一句近年來全世界都喊得很熱烈的口號，尤其在我們現在的中國，更希望這一些的小朋友，長大後能夠替國家做事，使我們的國家永遠的，很偉大，很光榮的存在世界上。但是我們講到要替國家做事，固然要努力求得高深的學問，尤其要努力鍛鍊一個健全的身體，如果身體不健全，死氣沉沉的沒有一點精神，根本就不能努力讀書，還有什麼資格和能力講替國家做事呢？教育部的頒發特種教育綱要，小學普遍課外運動試行辦法，及修正課程標準，特別着重於減輕兒童呆板的工作，而再三致意於兒童精神的訓練、體格的訓練，就是認定小學教育，是要以培養兒童健康的體格與健全的精神一個嚴重的表示，這種教育趨勢的轉變，實在是復興民族的根本動力。我們舉行這個運動會的本意，也是朝着這個方向走，一方面想喚起小朋友注意本身的鍛鍊，一方面想引起社會人士共同注意兒童身心健康訓練，恰好今天又是一個兒童健康檢閱節，我們定在這一天開運動會，也就是想藉此對小朋友的健康作一次總的檢閱。

運動的方式本有兩種：一是以團體為單位的，注意多數人普遍的運動；一是以個人為單位的，注意個人技術的比賽，這兩種運動會，都很重要，都有價值，不過個人比賽，有時祇是少數人的運動，是散漫的；團體比賽，



普遍的集合的一種運動。我們這次的運動會，因為要使各位小朋友普遍的都動一下，同時又因時間場所等限制，所以祇舉行團體會操及各種團體表演，除掉全市各小學的中年級、高年級、及短期義小的全體小朋友，各有一種大會操外，還有各校自由參加的各種團體運動；在這種大團體表演中，一個小團體（學校）要想取得優勝，實在比個人比賽的取勝，要難得多，個人比賽祇要一個人的某項技術很好，就可以得勝，僅僅由一個人負責，便可做到；團體的表演，就非這個團體內的個個人都齊心努力不可，不僅表演時的秩序、精神、技術，要特別整齊、活潑、動人，就是每個小朋友在運動場內的一舉一動，一言一笑，都要特別遵守紀律，合乎道德，才能得到團體的真正的榮譽，有時因為一個人或極少數人的隨便，就可以把這個團體弄壞，所以這次參加團體表演各校的成績好不好，是要各校小朋友大家負責的；這個運動會整個的成績好不好，是要參加這個大會的小朋友全體負責的。我們覺得這種團體集合的表演，也很可以實際的教訓兒童感覺團體的重要，及個人與團體的關係。我們看到各校自由參加團體的報名單及教案，有很多的表演材料，都是適合非常時期需要的訓練，對於培養兒童民族意識及精神訓練，實有很大的幫助，這比將兒童關在教室裏，呆板的不自然的教學或訓練，效力想必要大得多哩！

運動本是鍛鍊身體的一個最好的方法，但是我們如果祇注意運動，不注意衛生，那我們的身體仍是時時有生病的危險，我們這次運動會，除掉舉行各種團體運動外，特約同湖南健康教育委員會，舉行各校衛生隊檢閱及表演，這就是希望各位小朋友同時注意衛生的一個表示。

最後我們要直率的坦白的說明：這一次是長沙市第一屆小學運動會，雖然以後我們還要繼續舉行第二屆第三屆……運動會；以個人為單位的比賽也會舉行。但是要求兒童心身的真正健康，決不是開幾次運動會就可以做到的。我們希望熱心小學教育，從事小學教育，以及時常與兒童接觸的人士，都一致的時時注意兒童心身健康的訓練；同時希望各位小朋友也要澈底的知道自己與國家的關係，以及自己對國家所負的責任，努力鍛鍊身體，準備替國家做事，準備去打我們的敵人！

## 長沙市第一屆小學運動會專刊題詞

曹典球

有清於長沙設府治、分置長沙善化二縣、民國廢府、併長沙善化二縣爲長沙、近年始建長沙市、設市政府、市政百端待理、尤以國民教育爲當務之急、蓋人民聚處於市、苟無完善之教育、則放僻邪侈、無所不爲、不獨賊夫人子之智德也、抑且殘及人子之體力、而駸駸危及其天賦之生命焉、飲食肥臃、腐腸之藥也、出車入輦、蹶痿之機也、游宴娛樂、伐性之斧也、使無盛大之運動角逐、示諸市民、爲之發揚蹈厲、則人道幾幾乎熄矣、故古之希臘羅馬、凡號爲市者、無不有廣大之運動場、而使市民有以練習其體魄、以振起其宴安耽毒之心習焉、長沙市教育、自來以慈善義塾爲主旨、清末王葵園先生、捐廉置簡易小學四十所、余與醴陵劉巨丞先生實董其役、此爲長沙擴充義務教育之始、民國學制益臻完備、至近日而義務教育、蒸蒸日上、幾有掃除文盲之勢、顯文盲則掃除矣、然講臺之生活、則日益進展、而室外之運動、則視爲具文、且市區狹小、湫隘囂塵、亦無從而施其資育之技焉、夫非教育國民最大之缺陷乎、何市長少悌、邇來有鑒於此、爰有召集全市小學生爲聯合運動之舉、而襄其事者

、則市府科長劉君勵忠、卽巨丞先生之令嗣也、開會之日、余適躬遇斯盛、見廣場之中、六步七步、六伐七伐而來者、皆扶牀脫櫬之子也、距躍三百、曲踴三百而去者、皆神完氣足之徒也、余維吾國自來以右文相尙、於是士氣日淪於卑弱、而外人至有東亞病夫之誚、今乃於長沙一洒斯恥、是可徵民族由衰而盛之象也、余不禁欣喜欲狂、且自幸當日之創辦簡易小學、有種因成果之效、知社會日進而無疆也、抑教育者、非官府之事、而社會之事也、使吾市民憬然覺悟、知腐腸之藥、蹶痿之機、伐性之斧、在在足以爲其子孫百世之憂、當羣起而一去其姑息放任之風、齊洗其夸毗體柔之俗、父教其子、兄勉其弟、以無拳無勇、爲厲之階、以至大至剛、爲生之道、則今茲之運動會也、謂爲亞林匹克之第一幕也可、謂爲柏拉圖理想國之實現也可、則官府提倡之勞、一轉而爲市民自求之福、吾賢市長、當更引以自慰也、

二十六年五月二十四日

## 開 會 詞

· 朱經農 ·

今天長沙市舉行第一屆小學運動會，參加的小學一百五十餘校，共有學生三萬餘人，除了好幾次大會操——其中有七千餘人的大會操——以外，還有各校的團體表演八十餘次，可以說長沙市小學的一個空前盛舉。在這次運動會裏，有幾種重要的意思，要請大家加以注意和認識的：

第一、小學教育最重要的目的，就是要訓練兒童強健的體格。因為小學教育是基礎的教育，體格的訓練尤為一切教育訓練的基礎。如果體格不強健，則道德的、知識的、技能的、職業的、種種訓練，都不能有完美的結果。只是體格的訓練，要從幼小的時候做起，一切關於衛生與運動的興趣、信仰、知能、習慣等等，都要從幼小的時候養成。所以小學的體育，最關重要，小學運動會的舉行，亦因之而最關重要。

第二、集團生活的訓練，在今日教育的活動中，最應加以注意。因為國人的通病，就是個人的身家的觀念太重，國家的民族的觀念太輕，所以四萬萬人，有一盤散沙之誚。因此，我們要注意集團的訓練，尤其要在兒童期及青年期，特別注意集團的訓練，使能有組織、有紀律、有愛羣愛國的精神、有自力更生的力量。這次運動會，就是一個「兒童大集合」的活動，各種項目又都是團體的，在這一點，也很值得我們注意。

第三、小學及幼稚園的體育，要根據兒童的心理和生理，來選擇和變化他的材料。這次運動會，除了球術和田徑賽，預備另外一次去舉行外，我們看看他的節目單，一切小學及幼稚園的教材，如聽音動作，表情遊戲，自然遊戲，競爭遊戲，唱歌表演，模仿運動，徒手操，器械操等等，差不多課程裏所規定的，無不應有盡有。此外，還有衛生檢查、國術表演、童子軍生活表演等，也很有重大的價值。我們在評判之際，根據教育的學理，來批評和抉擇這些教材，以供將來的參考，這也是值得我們注意的。

第四、在這一屆盛大的集會裏，各小學和幼稚園的先生們、小朋友們，這樣熱心的踴躍的參加，並且充分表現着合作一致的精神和努力求好的態度。在這會場裏，充滿着蓬蓬勃勃活潑潑的一種空氣，各位小朋友象徵着初開之花初升之日，這是一種如何一種有力量有希望的表现啊！小學教育界同人，還應該充分發展今日的精神，從此邁進，「歸戰勝之功於小學教師」，不讓人專美於前。各位小朋友們，發憤求學，努力救國，民族國家的復興，就「匪異人任」了。

茲當開會之際，來此致詞，因就一時所感，舉出上說四點，所望大家注意其關係，認識其重要，一致努力，以謀進步，則是區區之所希望的了。

## 對長沙市第一屆小學運動會訓詞

· 何元文 ·

今天是長沙市第一屆小學運動會開幕的一天，集合全市的小學生在一塊轟轟烈烈的來運動，這是空前的創舉，可以說也是整個長沙市小學精神大團結的表現，意義是何等的重大，我們的宣言，把這個重要的意義，已經說得很透澈，用不着再來贅述。今天看到各位的隊伍非常整齊，紀律非常嚴肅，個個精神抖擻，天真活潑，並且歡欣鼓舞，躍躍欲試，都富有一種蓬蓬勃勃的朝氣，當這陽威肆虐之下，能夠毫不畏縮的抵抗，這種勇敢耐勞的精神，很是難得，因此我發生許多感想與無限的欣慰！

所謂「非常時期」，是復興和亡國的前夕，明日的存亡，全視今晚之努力與否為斷，現在我國家民族，已到了復興的階段，這個重大的責任，就非有強健的體格不能勝任的，所以年來政府積極注重於國民軍事教育，要把全國國民軍事化，小學教育，採體育為兒童訓練之中心目標，就是這種原故，杜威云：「假如我們是尊重兒童的話，第一種特別要緊的條規，就是使兒童有一種健康之發展。」巴特里亦云：「如果兒童身體從頭至足，均不適合時，學校對於兒童所施之其

他教育是耗費。」於此尤可見小學體育之重要。現在將這次運動會的動機及希望向大家說說：（一）注意體育普遍化，我們既然知道要將國民健康建築在兒童身上，體育不能為那一部分人專有，運動會又不是專為一二人顯身手而特設，此次運動會以團體操項目為最多，使每個參加的人，平均發展，都感覺興趣，從這次運動會，我們更應認定小學教育應以培養兒童健康的體格與健全的精神為第一要義。（二）可以表現各人所長，這次各參加單位，平日操練有素，有許多表演的材料，很多適合非常時期需要的訓練，所以准各自由選定科目，單獨表演，各展所長，以為實際觀摩之幫助，這點也可說是這次運動會的特質，將來還值得大家注意研究的。（三）免除歷來運動過激動作，運動本是鍛鍊身體的一個有效方法，但是我們如果祇側重運動，不注意衛生，那麼不特於身體沒有益處，反有生病或戕害身體的危險，這次運動，除舉行各種集團式之停勻運動之外，還附帶舉行各校衛生檢閱和表演，賽跑及球術，都沒有列入，就是注意到這點，觀於省內外每次運動會，往往因各項競賽，發生許多爭奪，及枝節糾

紛，可爲股艦，須知成績的優劣，決不是憑一時刻的動作就能判別平允的，評定甲乙，原不過是一種激勵的方法罷了，體育場即爲道德的試驗場，各人應保持各人的修養，決不可輕舉妄動的。所以這次大會廢除錦標，並免除激烈之比賽運動，即以養成和平奮鬥的良好習慣。(四)這次是第一屆小學運動會，將來一定可以給與大家許多的經驗，以後每年仍當繼續舉行，但是要求各位小朋友心身真正的健康，不是開幾

次運動會所能保障的，今後還得希望熱心小學教育，從事小學教育，及常與兒童接觸的人士，一致的時時注意兒童身心健康的適當訓練，同時也希望到會的及全市未到會的小朋友們，也要澈底的知道自己爲國家未來的主人翁，自己與國家的關係，以及自己對國家所負的責任，努力鍛鍊一個健全的身體，準備替國家出力做事，準備擔負救亡圖存的鉅大工作，最後祝各位健康！（完結）

## 從運動會的認識談到天下平安

·方克剛·

我國古聖，常稱「心正而後身修，身修而後家齊，家齊而後國治，國治而後天下平」，故曰：「心正而天下平」，又曰：「修己以安天下」，所謂平天下安天下；即是協和萬邦，免除世界人類互相戕殺的慘禍，考世界運動會的創設，即深具此種意味，在一八九二年，提倡此會的法人柯佩丁（Baron Pierre de Coubertin），他原是個提倡人道主義者，他以為世界運動會，不僅可以傳導希臘古代藝術文化的精神，且可以養成青年和悅的態度，而促進世界的大同。去年在柏林舉行大會時，參加者達五十一國，會中一切設備，確盡藝術的能事，給世人以雅興；蓋用意不盡在比賽各國之技術

，日以增進人類之親和，換言之，欲人類之親和，必先有各個人族身心平均之發展，所謂修身而後國治，修己以安天下，就是這個意思。

世界運動會雖已舉行了十一屆，我國竟到第九屆才有代表出席，第十屆才有一二選手參加，去年十一屆才有全部選手職員一百四十二人的赴會，然而不幸得很，竟弄得全軍覆沒，喫了一個零分回來，參加者莫不引爲奇恥，若說是種族不行，我國同種的鄰邦，又居然得了相當的勝利，若說籌備不週，全國上下莫不一致的努力；海外僑胞更有種種援助，實際的原因，還是在根本上沒有弄好，以致處處感到實力不



足，着着落於人後，於是參加回國的先生們，有五年十年的計劃，有從先天培養的呼聲，我們國府林主席亦說：「我國參加世界運動會的失敗，不能說是少數選手技術不良，是與全國人民體育有關，不僅在運動會中榮辱得失問題，而是中國整個民族在體育上表現之強弱問題，即為民族存亡有關的問題，我們要復興民族，固必需增加人口，但根本上還要先求健康增進，欲人民健康增進，惟有促進國民體育之發展。體育目的不僅在鍛鍊體魄，且要注意到品性陶冶人格培養」

這幾句話，很可以為我國提倡體育的準則，即我國人痛定思痛，也應該念念不忘着，否則不待敵人飛機大砲的進攻，我民族勝負先攸分，豈不是一件大可傷心的事嗎！

講到體育上的根本解決，首先在各方對於運動會有正確的認識約有下列幾點：

1. 不要認運動會即是體育，運動會不過是提倡體育的一種手段，並不是體育的惟一目的，如果一經誤解，那就祇有參加運動會的少數選手磨礪以須，可以置多數國民於不聞不問之列，或在比賽競技的時候，則手忙腳亂。事過境遷，又復心灰意冷，這豈是提倡體育的真義嗎？全國人民應該不論職業年齡性別，各有鍛鍊體魄的機會，各人均應將此種鍛鍊，視如菽粟水火，不可一日去諸身，這才是體育的真義。

2. 不要認運動會祇在競技，運動會固然是集合多數青年

，作人類本能的競技，似乎祇在比武而不必度德，實則凡人類各種美德，大都可由運動會表現，就私德說：可以養成勇敢進取堅忍冒險樸實的精神，就公德說：可以養成合羣互助守法犧牲的習慣，所以英美人的進取守法，嘗說在各類球術的當中養成。所謂「健全的精神必寓於健全之體魄」。試看社會許多悖理違法的事情，類多出于心身缺陷的人，所以國民體育的增進，直可培養高尚人格，而運動會不盡是競技，且可以觀德。

3. 不要認爲運動會是耗時失事，一張一弛文武之道。吾國自古以射御與書數并重，而藏修息遊，更認爲同等價值，試讀禮記所載孔子射於矍相之圃一章，如「亡國之大夫與爲人後者不入，其餘皆入」等語，這是直以執御射的場所，而爲教忠教孝的地方了，所謂教亦多術，本來不以費時失事爲可惜。我國自唐宋以後，人民體質日弱，禦侮既難，生產不足，其真正的損失還是在彼而不在此。

以上係就對於運動會應有的正確見解而言，至於根本改進體育的方法，當然還多得很，吾友程君登科會列舉體育十化，茲錄如下：

1. 要教育化——訓練人格

2. 要革命化——復興民族

3. 要軍事化——雪恥救國

4. 要中國化——提倡國術
5. 要紀律化——守法遵令
6. 要民衆化——普及全國
7. 要健康化——陶冶身心
8. 要衛生化——免除嗜好
9. 要藝術化——講求健美
10. 要世界化——各國適合

上列十化，固不免有難於並顧兼籌之處，但是確有研究的價值，就教育立場上說，重要基礎工作，還是在小學的訓練與培養，因為我國人士，先天與營養多感不足，而社會衛生又復缺乏，如此環境，怎能容易使身心健全，假若兒童不加关注，一到成人的訓練，更屬事倍而功半了，我國民族精神的萎縮，意志的消沉，團體的散漫，做事的鬆懈，簡直無可諱言，挽救頹風，要在小學培植根底，近年政府漸能注意

## 長市一屆小學運動會的觀感

教部頒發之特種教育，其訓練大綱，分爲兩大類：一爲體格訓練；二爲精神訓練。關於第二類訓練之辦法，有「兒童大集合」之規定，但無故舉行兒童大集合，無惟一之工作

及此，於是有童軍的訓練，有兒童的大集合，着力實行，可謂知所先務，長此精進，就可以洗去東亞病夫的恥辱，不再爲友邦所輕視。

英國首相喬治有言：「我們不能以第三等體格的國民，來造成第一等的國家」，現在我國欲復興民族，以與世界列強相周旋，達到總理的大同主義，使天下人民都得到安全，自應先在國民體格上作最有效力的培養，而最有效的方法，實在是造成健全的未來的主人翁。

更有進者，提倡體育的人，當首先正其心，不要以青年爲利用或點綴的工具，而從事運動的，亦當各修其身，不要以運動會爲選手代表得失的事情，須知今日世界爲整個民族競爭激烈的時候，也就是舉世共相踏入大同的日子，奮發圖強，不要忘記了他人，也不要忘記了自己，這就是我國聖經「修己以安天下」的真義。

· 陳奎生 ·

目標，則意義難明。數千數萬兒童集於一場，勢必難於維持秩序，如此情形，不僅不能達到精神訓練之目的，反足予兒童以不良之印象，其爲害不可勝言也。本屆長市所舉行之團

體表演大運動會，則適昭合於特種教育訓練之兩方面。意義既最顯明，目的又均已達到。一舉兩得，其是之謂歟！記者參與本屆盛會，異常興奮而歡樂。大有「有可愛之兒童在，中國不亡」之感！茲就觀感所及，發抒數言，並為我中華民

## 五一五兒童健康檢閱日獻詞

謝葆靈

健康為人生生活之出發點，亦人生幸福之總源泉；即家庭社會之榮枯，及民族國家之興替，均與有深切之關係。尤以現代兒童乃人類文明之種子，來日國家之主人，本身負荷固重，而社會國家所期望於彼等者，亦遠且大，是故兒童健康，至為重要！

國人對於健康問題，素不關心；故於兒童健康教育，無論社會或個人，甚至兒童之父母，亦均漠然視之。此誠兒童之大不幸。

年來國家教育進步，政府感覺愛護兒童之重要，故關於兒童健康運動，均有積極之策動。如四四之兒童節，五一五

國可愛之兒童祝福！更望我負重大責任之兒童父母及教師，好好地愛護和教育此中華民國未來之主人翁。記者不勝企望禱祝之至！

之兒童健康檢閱日等；前後經中央教育當局之規定，與各地教育界一致熱烈提倡，此實兒童健康前途之福音也。

兒童健康檢閱之意義原極重大，蓋藉此可以觀察兒童發育之情形，及兒童保健知識與技能之增進，使兒童自動對於本身健康之注意；并引起整個社會之同情。

茲值兒童健康檢閱之日，本市兒童何止十萬，而受檢閱者，僅衛生隊之萬餘學生，其他大多數之兒童健康問題，豈容忽視。甚望今後。負有直接兒童教育責任之父母與小學教師，以及社會任何個人，一致奮起，對於兒童之保健設施努力倡導，俾全國兒童同登健康之域，庶毋負政府之期望焉。

## 衛生隊之訓練經過

· 黃德俊 ·

學校為國家造就人才之所，亦人人必由之路。所造就之人才如何，關係國家，至重且大。攷我國以前各學校教育方法，全注重灌輸兒童的智能而未顧及兒童的體質，致許多兒童，每日禁錮在鳥籠式的學校，埋首攻讀，結果造成一種不健全的文弱書生，若替國家服務，每有出師未捷身先死之感，故近年來政府及教育當局有鑒及此，極力倡導，一種「生活教育」，就是不但注重教學，同時並注重兒童的日常生活習慣，故健教運動因以風行各省。湖南健康教育，還不過三年的歷史，這三年來對於各學校的工作，確有一小部份的效果。

健教工作，其主要在灌輸兒童衛生知識，養成衛生習慣，促進兒童對於公共衛生有正確觀念，但如何才能使兒童去實行，其在初中及小學，就是組織衛生隊，施以相當的訓練，不但促其養成衛生習慣，並須養成一種服務與互助互愛的精神，其效力較教學訓導更大。本會有鑒於此，對於此種訓練，推行不遺餘力，茲將訓練過程，作一簡略報告，以供學校之檢討與改進。

民國廿四年春季，參加本會之小學共二十三校，組織衛生隊者計有成智、益湘、周南附小、女中附小、信義小學、楚怡小學六校，學生二千一百二十二名，其餘市立各校，因時間關係，未能舉辦，凡已組織衛生隊之學校，均由本會衛生管理員擔任訓練，訓練期滿，由會派員檢閱，當時檢閱之學校計有成智、益湘、女小、信義、周南附小五校，楚小因考試未能參加，其檢閱方式係：(一)由本會主任醫師解釋組織衛生隊之意義。(二)測驗各級衛生常識。(三)舉行檢閱。1. 舉行晨間檢查。2. 測驗極簡要之急救法。3. 測驗如何使用綑帶法。4. 檢查記錄法，根據以上五校檢閱結果以成智為最優。廿五年春季，本會所轄小學計二十校，學生五千六百餘人，是時各校均先後組織衛生隊，由本會編訂課本，派遣衛生管理員分赴各校實地訓練，但學生方面對於此種衛生訓導與活動，多未感到興趣。其原因：(一)學生過去是習於靜的，對於衛生一科，平時多注重講演，而不注重實踐。(二)各校的先生們因每日所負課程太多，雖具熱忱，但精力有限，未能專心顧及。(三)負指導之衛生管理員與各校學生接近機會

太少，同時缺乏權力，學生不服指導。以上種種是過去的一種現象。

二十六年參加本會工作者計有中學校十八校小學三十六校，各學校當局對於健教已有相當認識與了解，同時學生方面，亦感覺衛生活動的興趣，故健教會將全市所轄之小學，編為六區集中訓練，時間為午後四時至五時，學生到區聽訓者，非常踴躍，並於每次集訓時，均有衛生導師或校長在側協助，精神奮發，秩序井然，近二月來中等以上學校亦相繼組

織衛生隊，計有妙高峯中學明憲中學周南中學等校，訓練課程，由本會各負責教員編訂油印，分發各校，訓練時間，上午下午不等，又因本會工作人員，時間有限，各校多有缺課受訓者，其提倡健教之熱忱，實屬難得，不特學生受益匪淺亦健教前途之曙光也。

五一五日，為湖南省第二屆小學衛生隊大檢閱，希望各位小朋友不要在檢閱這天，大家就來遵守衛生信條和整齊清潔，還要有恆心的維持你們這種可愛的精神，加倍努力的幹下去。

## 長沙市第一屆衛生隊大檢閱之前後

• 閱 筆 •

### 一、籌備之經過

上年教育部與衛生署會同規定每年「五一五」為全國兒童健康檢閱日，當由湖南省兒童年實施委員會與湖南省健康教育委員會會同舉行省會第一屆小學衛生隊大檢閱，荏苒流光，轉瞬又是一年，本年長沙市政府舉辦長沙市第一屆小學運動會，並訂於兒童健康檢閱日開幕，以「五一五」適為衛生隊大檢閱之期，乃商得湖南省健康教育委員會同意，將衛生隊檢閱與運動會合併舉行，藉示體育與衛生應打成一片之意，所有檢閱辦法及項目，概由省健康教育委員會規定，通告已

加入健康教育委員會之小學，依照所訂辦法準備，省健教會即於四月三十日擬訂辦法分送各小學查照辦理，並於五月九日召集各小學衛生室主任開會商討檢閱時應行注意事項，復於同月十三日頒發衛生隊隊旗隊徽，派定各區技術檢閱指揮，檢閱委員，則由運動會籌備會聘請，檢閱時，省健教會備有紀錄，由檢閱委員逐項記載，以憑講評，又省健教會為使一般人明瞭檢閱衛生隊的意義，和促起大家注意兒童健康起見，於是日假報紙發行特刊，此本屆衛生隊大檢閱籌備之經過。



## 二、檢閱情形

本屆衛生隊大檢閱時間，由運動會籌備會訂定於「五一」午後二時舉行，致請教育廳朱廳長經農擔任檢閱長、科長夏開權、楊乃康、市政府何市長元文、科長劉勵忠、衛生實驗處處長龍毓瑩、技正鄧一燧、湘雅醫學院正副院長王子珩、蕭元定、長沙市衛生院長李啓盤、省健會主任醫師謝葆靈擔任檢閱委員，各小學衛生隊均如期集合於運動大會會場，聽候檢閱，受檢閱之衛生隊共計三十六總隊，隊員共約萬人，旗幟符號，均整齊劃一，形勢極為壯觀，鐘鳴一下，由盛國俊總指揮發令檢閱，朱檢閱長因事未到，改推何市長擔任檢閱長，首由檢閱長暨檢閱委員巡視全場一週，繼檢閱整潔檢查表演，最後分五區檢閱各項技術，各區由區指揮負責領導，各項動作，均較上屆為純熟，共歷二小時始告完畢。

### 三、附錄

#### 湖南省會小學衛生隊檢閱辦法

- 一、湖南省會第二屆小學衛生隊大檢閱本年擬與長沙市第一屆小學運動會合併舉行（日期由運動會籌備委員會決定）凡加入湖南省健康教育委員會之小學衛生隊均須參加
  - 二、各校衛生隊旗幟由湖南省健會統籌製發
  - 三、各校衛生隊隊員服裝一律著學校制服惟各隊工作人員須頭戴救護帽臂纏袖章以示區別各件由學校自製
    1. 白色救護帽帽緣回捲向上前面繡紅色十字
    2. 袖章用白底黑字紅色十字
- 〔黑字即寫醫務、保健、等字樣〕

#### 四、參加檢閱衛生隊應一律攜帶常備藥箱

#### 五、檢閱程序

- 〔一〕列隊遊行經過司令台
- 〔二〕各校總隊成行列式每一總隊列為四縱隊（即每一級隊列為一縱隊）均須面向司令台每組及每隊相隔之距離及列隊形式如左
  - 甲、各隊距離
    - 各總隊相距約四尺 各級隊相距約二尺 各分隊相距約一尺
  - 乙、總隊排列形式
    - 第一級隊 X . . . . . X
    - 第二級隊 X . . . . . X
    - 第三級隊 X . . . . . X
    - 第四級隊 X . . . . . X

△總隊長所站地位 △級隊長所站地位 X分隊長所站地位

- 〔三〕各衛生隊作長則檢查表演由總指揮發令各總隊分隊長負責檢查
- 〔四〕各總隊由檢閱長及檢閱員依次檢閱下列項目：甲、服裝 乙、紀

律 丙、其他

#### 〔五〕檢閱下列各項技術

- 甲、種痘 乙、擦砂眼 丙、外科急救——止血法——搬運法
- 丁、人工呼吸法 戊、昏厥急救

#### 六、本辦法由湖南省健會擬訂施行

#### 技術檢閱衛生隊支配表

- 種痘：市二、市四、市五、修小、城南、長高附小、市八、南江——在孝字區
- 擦砂眼：市十、市十一、市十二、周小、成智、益湘、三一——在感字區
- 外科急救：女中附小、楚小、信小、邈小、市六、市七、市十七——在禱字區
- 昏厥急救：市一、市九、聖功、明道、市十四、市十六、忠定——在義字區
- 人工呼吸法：城北、衡嶺、市十三、寶英、一師附小、市十五、市三——在康字區

# 運動與國術

· 楊 遠 ·

民國廿六年五月十五十六兩日，長沙市小學，於省立公共體育場，舉行第一屆小學運動會，運動項目，純為團體表演，不列個人錦標，表演評判方法，不計分數，不列先後，能出場表演，即可獲得紀念證書，創舉也，亦盛舉也，事雖前無先例，而兩日運動中，成績殊佳，結果極其圓滿，超出吾人之期望，至堪欣幸，茲因創辦諸先生，以此次結果良好，意義重大，乃將大會兩日經過，蒐集材料，於教育月刊彙編專號，以紀其盛。並徵集各方論文，以作今後之興革改進，某學識譚陋，一介武夫，承囑撰稿，自愧詞拙語短，書不成行，無以應命，僅就觀感所及，聊草鄙意以塞責。

小學生即未來之大學生，亦即未來之大國民，未來大學生之健康，應由於現在小學生之鍛練。未來之強健民族，亦即基於現在小學生之健康，由此可知小學生身體健康影響之鉅，提倡小學生運動，即所以注意小學生健康，以前小學校對小學生運動——體育，固非不注意者，只以種種困難，頓皆遷就事實，不無因循。

年來中央當局，鑑於世界列強之民族強盛，無不是注重

國民體育，尤以俄德諸國，注意國民體育訓練，注意國民組織訓練，使整個國家民族於極危困中，突轉強盛，中國「積弱」，號稱病夫，深知欲求復興，非民族強盛不可，故中央乃通令全國，提倡國民體育，注意學生運動，釐定各種運動課程，切實施行。並隨時於各地舉行青年大集合，兒童大集合，以督促鼓勵之，蓋即所以求中華民族之復興也，有識之士，咸知兒童為未來之國家精華，故於兒童團體活動，尤極注意。

本屆小學運動會，主辦諸先生，純以兒童團體活動為主旨，故運動項目，專在兒童團體表演，並分別舉行各項大會操，於運動中，使兒童生活團體化，精神紀律化，動作秩序化，此為本屆運動會之特色。國術在本屆運動會中，有大會操，有團體表演，依據兩日表演結果，國術團體操有下列各優點：

1. 教材簡明
2. 動作容易
3. 增長兒童勇武精神

4. 兒童紀律化

5. 兒童秩序化

國術有如上之優點，則適宜於小學生運動，自不待言，再進而言之，國術較優於其他運動者，則為兒童均能練習，毋須選擇智力體力，學校毋須鉅大設備，不用糜費金錢，吾人固不反對其他運動，無論任何運動，自有其價值，惟必須選擇適合我國情者提倡之，適合我民族性者提倡之，各項運動，雖各有其功益，然總不若國術為我國固有國粹，於我國情風

## 衛生與體育

• 鮑宏璧 •

本屆運動會將衛生隊大檢閱列為一項，此足以證明衛生與體育關係之密切，本來衛生是輔助體育的工具，體育是講求衛生的方法；分而觀之，體育為體育，衛生為衛生，合而觀之，體育即衛生，衛生即體育；此次運動會包括體育與衛生，其意義至為重大，筆者不揣庸陋，敢晉數言。

我國實施有系統的體育訓練，蓋自前清末年始，那時候的體育，是一種軍事體操，僅注意操練，而忽略運動者生理上所需要的活動，迄民國初年，因受歐美體育思潮之影響，乃注意田徑球類及其他活動，最近更有一新的思潮，就是體

俗，習慣民族性，均無不適合。吾人提倡國民體育，即所以鍛鍊國民體格，健全我中華民族，能於健全民族當中，發揚我中國固有國粹，則其運動實有提倡之必要，此吾人對國術之所以提倡。

國術雖宜提倡，然其本身，不能云無缺點，何者應即剔除，何者應予改進，吾人決不固步自封，敬望高明多加教正，使國術更臻完美，以作我國民體育之基本運動。

育與衛生同時推進，這在美國早已實行，現在我國朝野亦殊重視，尤其在世運會失敗歸來，此種思潮，更為澎湃，據各國體育專家觀察的批評，我國世運代表的慘敗，不是技藝不精而是體力不支，讀戴季陶先生出席世運返國後在國府紀念週的報告，可以概見。

關於體育與衛生應打成一片的呼聲，已由體育界喊出來了，如章輯五先生在體育季刊（廿五年九月）上發表的一篇論文，主張體育要醫學化、軍事化、教育化、郝更生先生最近任公共衛生月刊（第二卷第八期）所發表的一篇論文「今

後我國體育之新途徑」，明明指出體育合理的發展，必須注意下列數端：

(一)舉行體格檢查。(二)注重營養。(三)生理衛生常識普遍化。(四)提倡體育應合乎衛生原則。郝先生更承認中國過去數十年來體育失敗的原因，是由於無合理的提倡所致。同時說：「體育設施，非但與教育直接有關，即於衛生與醫學上，亦有密切關係」。准此而論，體育訓練，應以衛生為

## 小學體育的管見

· 澤 震 ·

在此國難日亟的聲浪中，體育實為國民整個機體的教育；中央對於體育的倡導，確在不遺餘力的推動，而國民體魄之強健，端賴兒童時代，豎立基礎，使兒童的天性發展，習慣養成，精神充實，體格健全，則國家民族前途，庶幾有望焉，茲就管見所及，謹將小學體育要點，分述如次。

一、小學體育目標：際此非常時期，對於小學體育的訓練，除使學生有健全的體格及正確的姿勢外，尤須注意其智慧的發展，德性的涵養，及生活機能之貯存，使有良好之衛生習慣，堅忍耐勞的精神，愛國愛人的思想。

二、選擇適用教材：韻律活動，表情唱歌等教材，固不宜完全廢棄，但國防遊戲，戰鬥遊戲，故事表演，健身體操，球術田徑，爬山游水，種種運動，尤宜特別提倡增高

出發點，換言之，體育方法，應合乎運動者之生理需要。

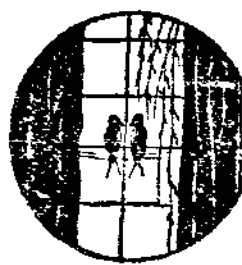
體育之目的，在鍛鍊運動者之體格，增進運動者之健康，衛生之目的，是維護大家的健康，目的既同，推進的方法和步驟，自應協調，願我國今後之體育設施，均以衛生為根據，而不偏重於技藝訓練與選手製造，使體育能合理化與普遍化，則於民族健康前途，實多裨益也。

興趣。

三、注重體育檢查：兒童正在發育時期，必須定時舉行體育檢查，遇有缺陷時，應力予矯正，使身體各部得有充分的發展，運動獲得良好的效能。

四、注意衛生：衛生是輔助體育的工具，體育是講究衛生的方法；側重一方，不獨有礙兒童身心的發展，抑且有戕害身體的危險，是以衛生與體育，不可須臾離隔，負兒童教育責任者，尤當注意及之。

五、注意紀律：紀律是個人或團體的靈魂，對於事業的成敗，確有密切的關係；尤以大集合的場合中為最，敬望各小學體育教師，特別注意！



## 長沙市第一屆小學運動會經過的前後

· 劉勵忠 ·

長沙市空前的小學運動會，於中央規定的二度健康檢閱日，假本市公共體育場開幕。時間足足地經過了兩個整天；參加的學校，一共有一百六十多校；全市中僅有最少數的自動放棄了機會，總計到場的兒童將及三萬；表演的項目，除數次大會操以外，分別出席的還有一百六十次，適合於高中低各組兒童各項方法的活動，都充分的表現，真是五花八門，應有盡有！

現在的教育，是動的教育，使兒童在自發活動中，獲得活智實能，這是教育手段合於心理的改造，再就社會需要的目的來說，現在的兒童，是要身心健康，總能擔當事業，同時還要深受了團體的訓練，知道了個人和團體的關係，總能服務於團體，推而能夠愛國家愛

民族，所以兒童的大集合，是就現代教育的觀點，有特殊價值的！這就是這次全市小學運動會主辦的總因，也是能夠得到諸位先生的幫助指導，和諸位小學教師的熱心引導參加的根本認識，在此地應沉重的提述。

至於大會的經過，從籌備以與結束，事後回憶起來，深感覺到有些是值得記述的，以教育的立場，很爽快的想得就說罷：

(一)運動會的活動範圍……這次運動會的胚胎，是在去年華中運動會的時候，市府受各方熱心的敦促，認為小學有舉行運動會的必要，不過當時以時間的倉猝，所以在中華運動會中間，全市小學僅參加了高組大團體操，和中高組國術表演，但是成績也不頂壞，今年在

沒有開始籌備以前，和多數小學校負責先生，及體育指導先生，商量運動會的活動範圍問題，起首都覺得運動會離不了球術田徑賽，後來再三考慮：總想小學運動會，應和中等以上學校不同，如果要用球術田徑賽，定要首先檢查兒童的身體，最低限度也要根據身長體重的比例及男女性別來分組，纔合小學體育健康聯絡的意義，要做到這個功夫，非有較長的時間，和精密的統籌計劃不可；並且小學的體育，是在謀各個兒童身體平均的發展，局部的鍛練，僅能施用於較高級的兒童；這第一次的運動會，重在普遍的提倡，要全市大小學校，各個兒童都有參加的機會就好；再進一步說，兒童的活動，是着重在活動的手段，而不在結果的優劣，祇要他來



參加活動，就富有教育的意義，何能就局部的機遇的成績來下批評哩！所以決定這一次的運動會，完全在團體的表演，其餘球術田徑賽的比賽，等到下次再來舉行罷，這個徵集大多數人的意見，在第一次籌備會議就成確定的議案了！

(二)運動會籌備處的組織……如何調和會議制與集權制的問題，每每在做一項事情就感覺到，會議制的集思廣益，集權制的迅速以增進效能，兩者的補偏救弊，確是重要，這次運動會的籌備處，特別顧到這點，所以採仿全國運動會辦法，由政府聘請籌備員三十餘人，都是各方面負責的先生，在三月二十五日開第一次籌備會議，通過了組織簡章，並推定會長，副會長兼籌備主任，和常務委員，嗣後一切的進行，都由常務委員會決定，召集比較容易，事務的推行自然很快，先後召開七次常委會，各股也就事情的繁簡，分別召開會議一次或兩次，一切的問題，便都得解決，其

中因高中組大會操，召集全市各校體育教師討論並示範教材，復聘請檢閱員多人，集議檢閱辦法，分途赴各校實地視察，以便統一一動作，又聘請百忙的各中校體育先生，及國術董軍負責先生，負責場指揮和評判的責任，共計四十八位，開會的時候，大部分承光臨了，這個組織活動中，很充分的表現各負責先生的熱心教育，與意志集中，在市府主觀方面，應該代表全市小學生向各位先生深深地道謝！現在將籌備委員會簡章及大會職員題名錄附後：

### 長沙市第一屆小學運動會籌備委員會組織簡章

- 第一條 本會定名為長沙市第一屆小學運動會籌備委員會
- 第二條 本會委員無定額由長沙市政府聘任之
- 第三條 本會會址設長沙市政府
- 第四條 本會之職掌如左
  - 一、籌備一切開會事宜
  - 二、開會時辦理會場一切事宜
  - 三、開會後辦理結束報告事宜
- 第五條 本會設正副會長各一人名譽會長若干人由委員會公推之
- 第六條 本會設籌備主任一人常務委員十一人由委

員互推之  
第七條 本會設若干股每股設主任幹事一人幹事若干人

第八條 本會會議分下列三種

- 一、籌備委員會以會長為主席
- 二、常務委員會以籌備主任為主席
- 三、各股會議以各股主任幹事為主席

第九條 本會一切文件概由籌備主任負責如籌備主任因事不能到會得由常務委員中委託一人代理之

第十條 本會會員及各部職員概為義務職

第十一條 本簡章如有未盡事宜得隨時提出本會議決通過修改之

第十二條 本簡章由本會議決施行函由市政府轉呈教育廳備案

### 長沙市第一屆小學運動會會長籌備

#### 委員及各股職員題名錄

名譽會長	何健	劉建緒	賴璉	凌璋	卞任先	余籍時	黃濟	朱經農	何元文	劉勵忠	胡達
會長	何健	劉建緒	賴璉	凌璋	卞任先	余籍時	黃濟	朱經農	何元文	劉勵忠	胡達
副會長兼籌備主任	何元文	劉勵忠	胡達	陳登生	周翰	黃鳳岐	王廷閣	黃德安	方克剛	章蘭生	
籌備委員	何元文	劉勵忠	胡達	陳登生	周翰	黃鳳岐	王廷閣	黃德安	方克剛	章蘭生	



· 教育科實施工作紀要 ·  
四月份

- 1、召開長沙市教育經費保管委員會第四十五次常會討論維持教育經費辦法並審核廿六年度市教育經費收支預算廿六年二三月份學款房捐收支冊報
- 2、本市包車捐經省府核定為義校經費開征以來遵章領照納捐者頗為踴躍仍有一部雖經一再催促延未履行已呈請 省府分別函令各機關公務人員將所用包車依限手續辦理以資倡率而策義教進行
- 3、編製二十三年度全市學齡兒童統計表及市教育經費報告表呈覽教廳彙編報部
- 4、審核全市各小學校本期學生報告等表及市立各校校務會議紀錄各費請款憑單分別存轉
- 5、規定市督學分區視察標準並將各

常務委員

陳梅帆 王國燾  
黃光榮 劉輔同  
李蔚春 楊南  
何德聰 陳谷  
狄昂人 王克讓  
楊慶齡 彭澤沛  
賈書勤 陳德基  
江以南 李麗久  
竺永華 謝葆靈  
吉 喆 周衍蓀  
廖力輝 楊宗華  
劉 堃  
劉勵忠 黃鳳岐  
陳奎生 盛國俊  
狄昂人 黃德安  
黃光榮 李麗久  
陳德基 方克剛  
江以南

總務股

主任幹事 劉勵忠  
文書幹事 劉文煥  
財務幹事 曹 特  
編配幹事 唐力修  
招待幹事 鄭 傑  
彭樹芳 余湘傳  
彭樹芳 彭 恭  
陳敬香 黃存真  
劉景恆 金先誌  
彭中藩 向 巖  
沈紹三 何永貞  
王連中 唐數躬  
向其揚 陶麟南  
周子蓮 文亞維

衛生隊檢閱委員

衛生幹事 陳瑞麟  
檢閱長 朱經農  
檢閱委員 何元文  
龍毓登 蕭 登  
李啓盤 劉建勳  
蕭元定 楊乃康  
夏開權 謝葆靈  
劉勵忠 郭一騫

評判股

主任幹事 陳奎生  
幹事 盛國俊  
楊觀德 李聖彰  
唐力修 楊 遠  
陸占三

「孝」區評判員 宋少奇 盧慕文 周德定  
「弟」區評判員 彭澤沛 彭澤芬 楊一南  
「忠」區評判員 楊大猷 鮑淑霞 李婉華  
「信」區評判員 李聖彰 江以南 羅友竹  
「禮」區評判員 何涇渭 鄭揚新 楊依仁  
「義」區評判員 何家聲 李浴春 謝錫現  
「廉」區評判員 劉正緣 楊文亞 李 殊  
「恥」區評判員 劉冠東 陳嘉鈞 胡國春  
國術評判員 李麗久 宋瑞峯

指揮股

主任幹事 黃鳳岐

朱國禎 宋瑞峯  
郭世銓 宮有才  
馬元基 楊 送  
李季君 邱經武

- 校編制組織經費來源教學情形填具週報表以便查考督飭改進
- 6、擬定義校教師指導研究會辦法及物品領用保管辦法分飭遵照
- 7、本市文運街前市立第十五校操坪現因市立第一校擴充班次撥歸應用并函請湖南國貨陳列館將盆植花木遷移以明產權而便設計
- 8、核發省立第一師範學校及省立長沙女中市類學生由省參觀津貼並分飭將參觀情形所得印象擬具報告書送府備查
- 9、明月池地界袁祠與街圍治駁運年本府為弭爭端及保全古蹟起見特布告由府設計興修所有該處住戶限令一律搬遷
- 10、本市南城外馬廠巷附近一帶義山以市教育經費支絀經劃作學產剝正從事清查整理

◎ ◎ ◎ ◎

(傑)

「孝」區指揮員 曾福盛 蔡憲平 金洪聲  
 「弟」區指揮員 張緒 魏炳文 李珍  
 「忠」區指揮員 方季平 胡仲荃 皮傑  
 「信」區指揮員 歐陽超 陳揚珍 李國繼  
 「禮」區指揮員 鄧家萬 鄧楚藩 龔恆  
 「義」區指揮員 楊芳 譚濬清 陳作其  
 「廉」區指揮員 曾遠益 胡毅 符震亞  
 「恥」區指揮員 李孔德 譚得雄 陳銘榮  
 高組大會操指揮 黃鳳岐 陳谷懷  
 中組大會操指揮 黃光榮 李蔚春  
 高組大會操指揮 黃兆龍 楊瑾儀  
 中組大會操指揮 黃伯仁 余受君  
 王克讓 楊宗華  
 徐強 羅正雅  
 劉楚 郭玉汀  
 何德聰 伏源  
 譚震 袁愈明  
 彭勇 周令坤  
 盛國俊 陳海帆  
 陸占三 盛國俊  
 黃鳳岐 楊遠  
 唐力修

佈置股

主任幹事 黃光榮

幹事 彭澤沛

李蔚春

毛俊青

陳谷懷  
黃兆龍

宣傳股

主任幹事 陳德基

幹事 萬天石

李實一

嚴哲民

糾察股

主任幹事 胡遠

幹事 范裕厚

王守仁

羅權

唐華初

胡文斌

蘇樹林

(三)運動會參加辦法和評判標準的

擬定及報名的經過……在常委會會議中間很費考慮的，是各校的參加辦法，和評判標準，為着要大家有參加的機會，同時又便於編配，所以將出席的項目，分成兩大類：就是大會操和分區表演；前者是集合各校的，因為場地和編配關係，所以報名時有人數的限制，定四十人為一組，預計每組排列一行，便免掉參差不齊，不及一組的不能參加，多的以組數遞增；後者則完全任各校的方便，材料人數都不拘定，能參加大會操的，固然可以出席表演，其以人數關係不能參加大會操的，儘可以單獨出席表演，對於表演的次數，恐久誤時間所以也

稍加限制，還有國術大會操和衛生隊檢閱，因指導方便的關係，就分別由國術館及健康教育委員會統籌辦理，門頭太多，一刻兒本難使人家明瞭，雖然費了許多的力，擬定下列的參加辦法，印好隨報名單及教案表分送各校：

一 日期及地點 定民國二十六年五月十五十六兩日。在長沙市公共體育場舉行。過必要時。得由大會籌備委員會議決延長之。

二 運動項目

(一)兒童大會操：

甲 各小學中年組大會操一次。

乙 各小學老年組大會操一次。

丙 市區內各短期小學大會操一次。(用部頒室外課間操教材)

丁 各小學國術大會操一次。(無國術者不參加)

(二)團體操表演：(包括美歌操，(徒手或器具均可)競爭遊戲，唱歌遊戲，及舞蹈等)。

(三)童子軍表演。(無童子軍者不參加)

(四)衛生隊表演。(無衛生隊者不參加)

三 參加單位 凡長沙市區內各小學及幼稚園均得參加。其參加次數。規定如左：

(一)幼稚園團體表演每校一次(不分組數)。

(二)各小學團體表演。凡兩班以下者得參加一次。三，四，五班者得參加二次。

六，七，八班者得參加三次。九班以上

者得參加四次。(不分低中高組別)

(三)各小學童子軍表演。每校得參加一次。(不分隊數)

(四)各小學國術團體表演及衛生隊表演。分別由湖南國術館及健康教育委員會統籌辦理。

四 紀念狀 凡參加表演者。由評判員評定後。擇優給予紀念狀。

五 報名辦法：

(一)由籌備委員會制定報名單。分發各校。

(二)各校依照本辦法二、三兩項之規定。填註報名單。

(三)報名單限於五月五日以前。送交市政府本會籌備處查收。以便編配。逾期不得補報。

長沙市小學第一屆運動會各校團體操表演教案

一 校名：
二 指導員：
三 教材名稱：
四 參加人數：
五 所用器具：
六 應佔時間：
七 方法及過程：

長沙市 小學校總領隊 填報  
民國二十六年 月 日

長沙市小學第一屆運動會報名單

校名	校址	校長	現有小學班數	有無幼稚園	參加項數	參加人數	指導員	參加項目				參加兒童人數	中組人數	高組人數	備註	
								幼稚園	小一	小二	小三					小四

附註：

- 各項團體表演參加人數。須力求普遍。各項表演所佔時間。不得過十分鐘。
- 團體國術表演。由湖南國術館彙集報名。不填入本報名單內。
- 衛生隊表演。由湖南省健康教育委員會彙集報告。不填入本報名單內。
- 表演時。一切應用器具。概由各校自備。
- 兒童大會操。一律自備白衣褲。(女生可著青裙)青鞋青襪。高年組以童子軍服裝作制服者亦可。(但須於表內註明童子軍隊數及人數)
- 各校團體表演服裝。由各校自行規定。但須力求整飾。
- 參加之項目。須將另表規定編成教案。送會審查。以此教案者。認爲手續不完全。不予編配。

長沙市 小學校總領隊 填報(蓋章)  
民國二十六年 月 日

結果還有些學校簡直不懂我們的意見，也不知道是我們的辦法沒有弄清白，還是他不精密去看，有些填得一塌糊塗，我們祇好在收到報名單時，馬上請負責人來商量，普通多是大會操和團體表演沒有弄清，責備我們不應該限制四十人為一組；有些以為個別的團體表演也限定了人數，弄得有些學校，無端的放棄了沒有出席，等到報名單發生了問題，請他來商量，解釋給他聽，又準備不及了，所以我們起初的預計，團體表演會到兩三百次之多，結果而竟僅一百六七十次，沒有盡情的表現，真是可惜！報名的時間，原定五月五號截止，等到十二號，大會的概覽冊付刊了，還有來函報名，臨時替他加入，三十三號也還有送來的，對不起弄得榜上無名；團體生活的守時問題，真是重要！講到評判標準，評判股先生也很費了力，在一個很難定具體的客觀準則中間，祇得求個大概，又要評判員省時省力，所以

有下列的形式，將數十頁裝成一本，每位評判先生一本，預計將數位先生所定

的成績，總結起來，結果或者比較可靠！

長沙市第一屆小學運動會表演評判單

校名					區
年級及人數					人
表演名稱					
指導員姓名					
評 判 項 目	題材	甲	乙	丙	丁
	動作	甲	乙	丙	丁
	姿勢	甲	乙	丙	丁
	秩序	甲	乙	丙	丁
	精神	甲	乙	丙	丁
附 注	1. 區字之前係編定 2. 年級及人數如該校表演係合低等 3. 指導員姓名網係指該校或該區者 4. 凡不屬該校或該區者 5. 凡不屬該校或該區者 6. 凡不屬該校或該區者				總計
	民國二十六年五月				日期判員 簽名

(四)運動會場地的佈置和出席表演的編配……運動會場是應隨着需要而有的不同的設置，公共體育場原有球術田徑賽的特殊設備，我們這次都用不着，將場地重行測量，以中區廣場劃成方形，便於我們的大會操，同時表演的項目很多，為時間經濟，便可分區同時表演，將廣場再劃成八區，以八德命名；沿場之外仍分八區作學生休息地段；再外則指定為來賓參觀區域，劃定後繪圖列入

概覽冊，分送各校，圖式如下：

其中最困難的，就是中間的方形廣場，總合做大會操的用，分開要變成八區，中央叫指揮區，臨時設置分區高架，每區還有指揮臺和風琴等件，變更時着人抬來抬去，極不容易，八區又不能有顯然的阻隔界限，雖然指定了每區一校的重軍負責聯合圍成井字形，想來各區有一定的出入口，那分區表演時，任站在那區都可以看到全場，但是後來有



些學校不能應命，弄得

得看的人東奔西竄，

會場的秩序就不具氣

了！講到場內的其他

布置，固然是經費的

關係，不能多有設施

；但也是我們以為是

以學生活動為主，不

必過事體張浪費，就

這一點點兒；豈旗桿

，掛交叉國旗，準備

開幕儀式，佈置來賓

臺，設治療所，男女

廁所等等，尤其是

圍繞外場的鐵絲界

線，花了錢還是小

事，因為公共體育場

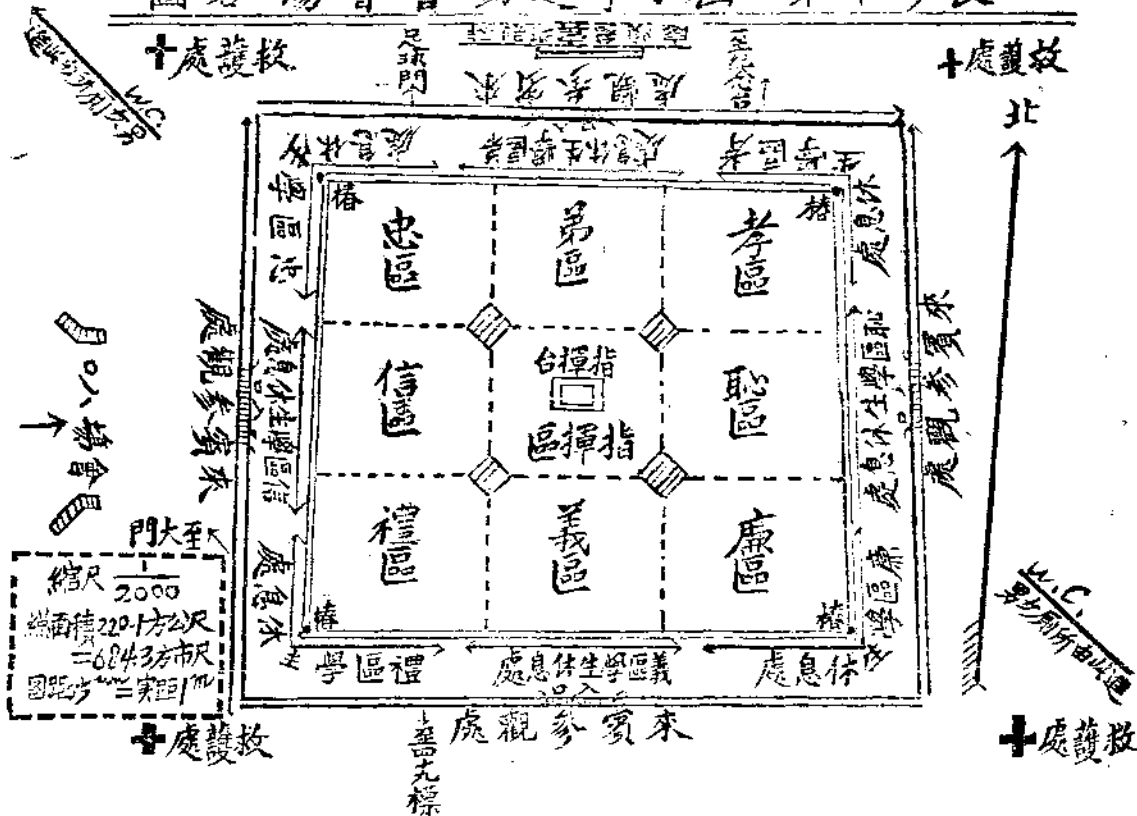
的「公共性」太大了，簡直成了一塊野

坪，腳踏車不顧一切的橫衝直撞，小儉

兒閉一眼，便大顯其身手，布置了完好

的場面，不一刻兒可以破壞無餘，我們

圖畧場會會動運學小屆一第市沙長



兩天的繼續時間，真是弄得費力不耐好的結果哩！這個公共體育場的設備和保管問題，深值得當道先生有以注意罷！再講和場地關聯的問題，就是編配的工作，

要將報名出席大會操和表演的學生，都分配到八區休息地段，在某區休息的，即在該區表演，每區出席的項目要大概相等，同時要顧到各區的人數，所表演的節目，也要就內容性質稍為分配，以俾觀衆心理上的調劑，幾費心思，纔成功了下列的項目單，也併總程序單和參加學校注意事項。列入概覽冊內：

參加學校注意事項

- 一、各校休息地段業經規定不得任意變更尤不得任引參觀人員入座（參觀區域在學生休息區域以外）
- 二、大會操時各校須按照規定區域依次站立並接受區指揮命令整齊隊伍
- 三、表演場地分孝弟忠信禮義廉恥八區（參閱另圖）各校按指定區域分區表演
- 四、各校表演時間及次序須按照規定聽候各區指揮命令依次出場不得請求提動表演完畢隨即退場休息處如某項表演完畢次場因故不能繼續出席者即依次遞補其缺席項目得於當日上下午分別於最末表演後補行之
- 五、大會開幕時除參加高組大會操及當日上午即行出席表演之各校學生外不必令全體兒童到場但同參加者
- 六、各校學生制服除大會操須一律整齊規定用軍服

或白帽白衣褲(女生得用青裙)外其他各處表演得自由變更但須力求整飭

七、各校出入大會場須定休息處後隨行人道上不得在表演區域走動

八、各校應用表演用具及草蓆藥品茶水點心餐食等概歸各校自備惟風琴則已由會備置

九、學生男女廁所已分別設置不得任意便溺

十、會場內設有臨時急救治療四處學生如發生疾病時可就近診治

十一、各校表演後或未到表演時間得離場休息以免學生發生疾病並得於場外餘地自由設置休息帳幕

十二、各校校旗一律豎立於各該校休息區域外邊界線入場表演時僅得應用小旗幟

總程序單

第一日(十五日)上午八時開幕

九時高組大會操

十時半至十二時分區表演

下午一時衛生隊檢閱

二時長沙市義校課間操

三時半至六時分區表演

第二日(十六日)上午八時中組大會操

九時四校聯合童軍表演

十時半至十二時分區表演

下午一時國術會操

二時教廳直轄義校大會操

三時半至六時分區表演

孝區團體表演秩序

數次 學校 校項 目表演時間 數人 指導員

1	一師附小	低組團體操	第一日上午十時半起	120	楚士濱
2	市立一校	小小軍士		67	易新浩
3	市十三校	唱歌表演		32	彭勇
4	一師附小	疊羅漢	第一日下午二時半起	36	郭玉汀
5	市立一校	排字遊戲		90	陳大勳
6	保安小學	混合操		60	劉希禹
7	孤兒院	基本拳法		53	謝仙武
8	景泰小學	團體表演		45	陳華
9	保安小學	國術	第二日上午十時半起	36	黃文甫
10	一師附小	啞鈴操		12	郭玉汀
11	孤兒院	運動操		60	唐智明
12	崇實附小	徒手操		40	胡強
13	市十六校	堆砌遊戲		40	黃秉德
14	孤兒院	防空		43	唐智明
15	一師附小	旗語	第二日下午二時半起	130	郭玉汀
16	景泰分校	遊戲表演		26	唐進
17	市十三校	編字表演		78	陳晉
18	一師附小	徒手操		120	郭玉汀
19	市立一校	衣食競爭		50	伏源
20	孤兒院	柔體操		12	謝仙武
21	崇實附小	國術		40	羅潔芳
22	市十六校	國術		21	李章平

弟區團體表演秩序

1	學	校項	目表演時間	數人	指導員
1	省長女中	蝴蝶舞	第一日上午十時半起	32	陶露儀
2	市立一校	農忙		40	黃沅競
3	金庭小學	唱歌表演		30	黃潑人
4	省長女中	棍棒操	第一日下午二時半起	45	羅正雅
5	市立五校	牧羊女		40	王孟齡
6	金庭小學	旗操		10	蘇左植
7	關谿小學	娃娃兵		20	李兆京
8	省長女中	國術		113	楊慶綏
9	附小	國術		18	李兆京
10	市立三校	小軍人	第二日上午十時半起	50	何德聰
11	市立三校	黨旗操		34	黃文甫

忠區團體表演秩序

1	省長女中	蝴蝶舞	第一日上午十時半起	32	陶露儀
2	市立一校	農忙		40	黃沅競
3	金庭小學	唱歌表演		30	黃潑人
4	省長女中	棍棒操	第一日下午二時半起	45	羅正雅
5	市立五校	牧羊女		40	王孟齡
6	金庭小學	旗操		10	蘇左植
7	關谿小學	娃娃兵		20	李兆京
8	省長女中	國術		113	楊慶綏
9	附小	國術		18	李兆京
10	市立三校	小軍人	第二日上午十時半起	50	何德聰
11	市立三校	黨旗操		34	黃文甫

次	校項	目表演時間	數人	指導員
1	學 校項	第一日上午十時半起	30	楊文超
2	市立四校 小軍隊		40	黃 莊
3	市立五校 雙雙蝶		40	聖環華
4	善正小學 兒童的責任	第一日下午二時半起	68	陳淑章
5	信義小學 勞工模型		40	章楚耘
6	維湖小學 團體操		32	楊文超
7	市立四校 兒童舞		14	曾維雲
8	含光附小 我情願做		60	周令聖
9	市十五 黑白操		60	馬 於
10	含光附小 團體土風舞	第二日上午十時半起	40	張之仁
11	信義小學 還我河山		60	陳淑章
12	浙江小學 唱給操		32	李煥芬
13	善正小學 食的做做操		50	譚 震
14	柯華小學 繪畫報國		30	陳 彥
15	育英小學 柔軟操		150	孫定中
16	金庭小學 唱歌表演		20	黃滄人
17	市立五校 徒手操		40	王孟齡
18	忠定小學 國術		40	張佑銘
19	市立三校 旗語徒手操		80	何德聰
20	會長女中 唱我的寶		16	陶益翁
21	附小 寶		32	李兆京
22	金庭小學 國術		40	沈立三
23	培英小學 國術		60	張佑銘
12	忠定小學 柔軟操		40	劉曼凝
13	會長女中 唱給操		80	羅正雅
14	市立三校 團陣徒手操	第二日下午二時半起	80	何德聰

信區團體表演秩序

次	校項	目表演時間	數人	指導員
1	學 校項	第一日上午十時半起	16	勞啓安
2	民本小學 幼稚園生唱		40	李凱賢
3	浙江小學 舒筋運動		80	彭樹安
4	信義小學 岳武穆八段錦		60	殷成章
5	市立五校 上戰場		48	史德宣
6	市立四校 食的做做操		50	張右銘
7	維湖小學 國術		40	張之仁
8	善正小學 方舞	第二日下午二時半起	20	張愛亭
9	修業小學 低組團體操		160	狄明初
10	積善小學 國術表演		40	楊慶綏
11	市立七校 低組柔軟操	第一日下午二時半起	40	帥明玉
12	市立七校 國術		40	易文顯
13	市立五校 唱讚表演		80	楊瑞儀
14	民本小學 國術團體操		30	黃雲暉
15	市立九校 兒童舞		40	劉秋輝
16	市立五校 健身舞	第二日上午十時半起	40	甘夢澤
17	修業小學 高組團體操		240	黃光榮
18	校 職工 國術		80	陳 蘭
19	市立七校 中組手巾操		40	潘培學

禮區團體表演秩序



編者談話

一、本屆小學運動會，關係全市小學整個活動，意義非常重大，其各項表演材料，尤為各校教師精心傑作，教育興趣之高，誠堪敬佩！尚希嗣後對於指導兒童各項活動有所創作時，請將計劃步驟，公開研討，本刊當廣留篇幅以待。

二、本屆小學運動會，既承各長官及教育界諸先生指導幫助，本號發行，復承惠賜宏文。陳奎生、盛國俊兩先生，尤費心將材料詳細審訂，當併此敬謹致謝。

三、各校表演材料，有因時間倉猝，教案填報較為簡略者，祇得割

數次	學校	校項	目表演時間	數人	指導員
13	遼道小學	拚字運動	第一日下午	60	易文顯
14	五區區立	徒手操	第一日下午	120	宋學郊
15	南元區立	徒手操	二時半起	52	榮向欣
16	平寺明院	國術	二時半起	16	吳彬
17	一區區立	國術	二時半起	0240	許俊盛
18	一二校	國術	二時半起	40	鍾益賢
19	民本小學	做做操	二時半起	80	潘培學
20	廣東小學	國術	二時半起	44	吳建祥
1	遼道小學	小皮球	第一日上午	24	桑石岑
2	衡清小學	小工人	十時半起	40	尹澤芳
3	藝芳小學	小寶寶	十時半起	20	陳鄭秋
4	成智小學	棍棒操	下午二時半起	18	唐慶湘
5	城北小學	國花圖案操	下午二時半起	80	陳谷懷
6	市立八校	姓名組合	下午二時半起	40	唐進
7	藝芳小學	賽船	下午二時半起	30	陳鄭秋
8	衡清小學	衛生歌	下午二時半起	80	楊宗華
9	貧女院	組字舞	第二日上午	8	龔福沅
10	藝芳小學	夏日午	第二日上午	36	陳鄭秋
11	市立八校	爲民前鋒	第二日上午	40	李心印
12	市十四校	唱歌表演	第二日上午	50	李季白
13	城北小學	塔形徒手操	下午二時半起	60	余景雲
14	益淵小學	團陣徒手操	下午二時半起	40	桑石岑
15	慈竹小學	徒手操	下午二時半起	40	任培澤
16	衡清小學	苦力之聲	下午二時半起	48	賀書勤
17	市立八校	混合徒手操	下午二時半起	40	李心印

義區團體表演秩序

數次	學校	校項	目表演時間	數人	指導員
18	豫章小學	國術	第一日上午	50	周慶春
19	衡清小學	童軍棍操	第一日上午	40	楊宗華
1	長高附小	兒童舞	第一日上午	40	劉松棣
2	市立十校	小白象	第一日上午	30	葛汝球
3	市立六校	還我河山	第一日下午	40	石琛
4	周南附小	隊形表演	第一日下午	50	唐淑容
5	市立六校	炮彈的語	第一日下午	40	彭介藩
6	述信小學	獨立觀戰	第一日下午	40	彭介藩
7	正蒙小學	睡獅	第二日上午	40	羅曙初
8	區立七校	柔軟操	第二日上午	40	黃海涵
9	長興小學	柔軟操	第二日上午	40	黃海涵
10	周南附小	字形表演	第二日上午	40	石琛
11	長高附小	土風舞	第二日上午	30	王克讓
12	治平小學	國術	第二日上午	50	吳建祥
13	市立十校	整裝出發	第二日上午	100	劉堃
14	長高附小	飛機來了	第二日上午	30	王克讓
15	求是小學	旗語	第二日下午	40	梁大鵬
16	長高附小	人體集字	第二日下午	100	王克讓
17	求是小學	國術表演	第二日下午	40	丁長楨

廉區團體表演秩序

愛。

四、本屆小學運動會，各項表演教材，按其性質別爲唱歌遊戲、舞蹈、競爭遊戲、國防遊戲、做做操、柔軟操、輕器械操、國術等八大類。

五、唱遊表演教材中之唱歌材料，以排印關係，臨時將正譜改譯簡譜，有失教學原意，祈予諒察。

六、日來承各方惠賜稿件頗多，本號因係專刊，暫均擱置，嗣後當陸續發表。

七、本期因各項表演教材，整理需時，致未能如期出刊，敬希閱者鑒諒是幸。

17	長高附小	樂上運動	30	王克讓
18	三峯山	軍樂	12	曹穆
19	周南附小	小童劇	40	吳懿恭
20	市立十校	土風舞	50	劉誠天
21	玉泉小學	國術	40	費云德
22	正蒙小學	國術	25	李子賢

恥區團體表演秩序

次	校項	日表演時間	數人	指導員
1	市十二校	向東	80	汪淑圻
2	廣益附小	團體操	40	任培謙
3	楚怡幼稚	唱歌遊戲	40	王昭瑛
4	楚怡小學	自然活動	30	李蔚春
5	楚怡小學	我們學農人	40	譚達士
6	孔道小學	八段錦	40	章建中
7	市十一校	小朋友	80	袁愈明
8	楚怡小學	生活表演	180	魏開泰
9	市十一校	模範班	70	成耀華
10	孔道小學	中國心	40	章素華
11	城南小學	田徑賽及球	200	黃兆龍
12	市十一校	徒手操	70	袁愈明
13	城南小學	同心遊戲	48	高澤生
14	楚怡小學	器械聯合操	40	李蔚春
15	市十二校	救亡劇遊曲	60	周和文
16	衡陽小學	國術	60	劉華庭
17	楚怡小學	徒手操	120	李蔚春

公佈以後，有些學校求要變更休息地段，表演就想排在整時間連續出場，

或者想提前壓後，這都因為牽涉整個問題，祇得婉詞謝絕了！後來在開幕的第一天，因為遠近的學生到場的先後不齊，不能不叫他在休息地段休息，到舉行開幕儀式，固然是齊向中央升旗敬禮，

有亂它，教師先生的實地教育，很關重要哩！

接連就是高粗的大會操，因為各校的粗數不等，服裝也有童軍服和白制服兩種，雖然我們事先派定區指揮負責調隊，而場地很大，在東邊休息的，他的會操地點或者到西邊去了，在南的或者也要調到北邊，這種調度花費時間，并且秩序的一時紊亂，實在是沒有方法免除，到第二天的中組會操，是在開始的時候，我們臨時變更辦法，不依原來的分組，隨各校到場的次序，依次站好，這麼一來，秩序好多了，事情要臨機應變罷！不過那天開始到場的人很慢，依次指揮，可以應付，到了中間的時候，多數學校擁擠，有些缺乏了團體的訓練，不聽指揮，教師們故意帶了學生亂走，爭到前面，弄得指揮人聲嘶力竭，纔沒

運動會結果的評判和精神的獲得：

：兩天的大會，很圓滿的經過，一直到十六日下午六句鐘，奏樂降旗，多數兒童們還有餘勇可鼓的以跳躍步出場，大會繼隨之閉會。到十九日下午，召開末次常委會，審查各評判員記載的評判單，結果大都很好，總計列甲等的有九十八項，乙等有五十三項，丙等也有十二項，丁等的簡直沒有，各委員都以爲評判單雖擬得比較具體；但是表演的本身本難分優劣，况且事先評判員的共同商議，恐怕尚未精密，難免不有主觀的輕重；而這第一屆運動會，重在普遍的提倡；所以就決議自丙等以上，不分優劣，每出席一項，就由大會給紀念狀一紙，其參加大會操的，也分別照給，這種皆大歡喜的主張，要說是別具苦心，實在是大有教育的深意哩！又這次大會，承各機關長官惠賜許多的獎品，銀盾墨

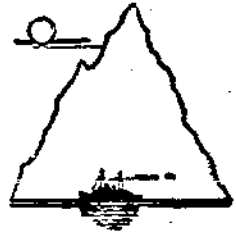
盒各有二三十，其餘的圖書拍紙本等也  
 很多，祇怪得我們參加的團體和人數太  
 多，同時又不是錦標式的比賽，這些寶  
 貴的物品，真是不好如何分配，常委會  
 是議決暫行一律保存，我們實在不是想  
 卸責，覺得承各方的惠贈，不替他分發  
 ，實在有負他的盛意，這個問題，截到  
 現在還沒有解決！最後檢查到大會的實  
 際收發，不是物質，而在精神，從大會  
 整個的觀察中，最有價值的是各個學校  
 各個兒童都有活動的機會，除上述少數  
 學校乘權以外，還有些選優參加，實在  
 可惜！大體的看法，成績都算不壞，學  
 校教育算是大有進步，尤其是兒童的活  
 動能力，很充分的表現，未來的中國主  
 人翁，是很有希望，中華民族的復興，  
 屈指可待！再掉轉頭來從美中不足說  
 ，兒童的團體訓練，很關重要，有些祇  
 爲個己的方便，不顧人家；尤其是不服  
 從指揮，不愛惜公物，有少數教師看見  
 了不加以制止，而竟還有帶着兒童共同

的去亂幹。『生活即教育』，我們做教師  
 便要特加注意！再學校教育既有相當的  
 進展，社會教育太相形見绌，如何使全  
 民衆能合理的應用公共體育場，這是我  
 們今後教育應有的着重點，專着意於未  
 來的兒童，而拋棄現有的成人，確是大  
 不經濟的偏畸現象罷！這都是我任這次  
 大會經過中，所深深感覺到的，希望大  
 家一方便其精益求精，他方復求闕補過  
 ，那最後的獲得，纔是這次運動大會的  
 真實代價呵！最後謹錄本市民國日報青  
 萍先生於本會開幕日之社評一則，作本  
 篇的結論，非敢自鳴，實足以自勵耳！

### 一屆小學運動

湖南運動會。前于此者。有全省運動會。有全  
 市中等學校聯合運動會。而小學之聯合運動未嘗有  
 也。有之自本屆全市小學聯合運動會始。是日也。  
 全市小學生計一萬餘人。齊集協操場。以活潑之心  
 身。作齊一之表演。此盛舉也。不僅盛舉。亦則舉  
 也。此種運動會。實爲湖南教育史上最有興趣。最  
 有價值之一頁。意義之重。較之過去之各種運動會  
 。皆遠過之。當茲首夏清和。萬物榮茂。薰風以解  
 暑。烈日以舒晴。際此國家民族奮發無窮之生氣。大  
 會發展。記者願抒所感。以爲教育當局告。

中國之大患。不能亡國之可慮。而更有滅種之  
 足憂。芸芸衆生。以斯文爲美譽。以智識爲工夫。  
 流弊所極。武之雄風不競。文弱之結習難消。外  
 侮之來不禦。強寇之侵不防。固以削弱。種以洗滌。  
 追源溯始。可爲痛心。是故強國之先決條件。厥  
 爲強種。此理至明。無待詞費。願教育當局有體育  
 科目之設。以作強種工具。而方式不佳。收效未  
 廣。而運動會亦僅爲特殊人才表現其身手而已。而  
 普通學生不與焉。小學生更無論矣。此種弱種運動  
 。早爲有識者所詬病。然即此。錦標運動。與世界  
 各邦爭衡。亦相形見绌。深愧不如。亞林匹  
 克之舊敗。遠東運動會之軍前。皆我民族體魄羸弱  
 。還不如人之弱徵。優勝劣敗之公例。初不備角逐  
 須臾。不足深恥之事也。真以我國國民對於運動無  
 悠久之素養。中學以上之學校。視體育爲附庸之學  
 科。至於小學生尤少有人注意。運動技術不能與人  
 爭一日之短長。理固宜然。湖南民族往者強種。每  
 屆恒平。爲西國之強。然近年以來。運動成績。每  
 况愈下。華中運動會。雖曾保半耳之資格。以視昔  
 年。遜色多矣。至於參與全國運動會則莫不望而  
 往。鐵釘以歸。雄健之風。寄替若此。得不謂之至  
 羞乎。故欲光大湖南民族之精神。實有必起而追以  
 謀運動普遍化之必要。而本屆全市小學聯合運動會。  
 蓋其大輪輻也。惟參加單位。限于長沙一隅。猶  
 嫌其包羅之不廣。繼此以往。苟能擴而充之。使全  
 省小學運動會。在不久之將來。亦有舉行之望。其  
 意義豈不更且大歟。是願教育當局有以積極進行  
 之也。



# 長沙市小學第一屆運動會高組兒童大會操教材

· 陳奎生 ·

## 第一節 準備動作

- (一) 向左——轉(兩動，一二呼唱)
- (二) 向右——轉(同右)(面向還原)
- (三) 向右——轉(同右)
- (四) 向左——轉(同右)(面向還原)
- (五) 向後——轉(三動，呼唱)
- (六) 向後——轉(同右)(面向還原)
- (七) 踏步——(次數不定，惟兩手擺動，有時向前平擺，有時向上高擺，既交換其姿勢，復增減其運動量，一聽指揮者之示範耳)。
- (八) 立——定。

## 第二節 四肢動作(四八呼唱)。

- (一) 兩足向左右跳開，兩臂側屈。
- (二) 兩臂向左右平伸。
- (三) 如(一)行之。
- (四) 兩臂下垂，兩足跳攏，還原立正，以下做此繼續行之。

## 第三節 改正動作(四八不呼唱)

預備——左足向左開立，左臂向左平舉，左手如握弓背，右臂在左肩處平屈，手指如握弓弦，兩眼如注視弓背狀。

- (一) 右手向右拉弓弦張滿，挺胸吸氣。
- (二) 如預備姿勢行之，呼氣。
- (三) 如(一)行之吸氣，以下做此，惟做至「(二)」——(八)——之(八)時，轉向右方，左手開弓，如此繼續至最末一動作時停止。

還原——兩臂下垂，兩足跳攏，還原立正。

## 第四節 平均動作(四八呼唱)

- (一) 左足向左開立，兩臂前平舉，手心相對。
- (二) 兩膝半屈起踵，兩臂向左右平舉，手心向下。
- (三) 如(一)行之。
- (四) 兩臂下垂，左足收回，還原立正，(五)至(八) 向右相反行之，以下左右繼續做此。

## 第五節 箭步彎體動作(四八呼唱)



(一)兩臂向左右平舉，手心向下，左足向左側開立。

(二)左足箭步，面向左轉，上體向左膝處彎屈，兩掌在左膝下相拍作響聲。

(三)如(一)行之。

(四)兩臂下垂左足收回，還原立正。

(五)——(八)向方如上相反行之，以下左右繼續做此。

#### 第六節 砍伐木材(四八呼唱)。

(一)兩拳相握(右手五指包握在左拳上)置於左肩上，如執斧狀，兩足向左右跳開。

(二)兩手執斧用力向兩腿之間砍下(兩膝屈)上體隨之彎下。

(三)上體伸直，兩手執斧置於右肩之上。

(四)兩臂下垂，兩足跳攏，還原立正，以下做此繼續行之。

#### 第七節 馬隊跳動(四八呼唱)

預備——左手如握馬之繮繩，胸前平屈，右手如執馬鞭，向左右後垂，兩足向左右跳開，如踏馬鐙狀。

(一)(二)兩膝微屈，兩足微向上跳，伸膝，右手執鞭如向馬臂鞭撻然。

(三)(四)以下做此繼續行之，但在原地跳動，不許離位

，并須隨時向前後左右看齊，保持原來排列。  
還原——兩足跳攏，兩臂下垂，還原立正。

#### 第八節 調和動作(不呼唱)

(一)踏步——走

(二)向右轉——踏(四拍轉完)

(三)向左轉——踏(面向還原)

(四)向左轉——踏(四拍轉完)

(五)向右轉——踏(面向還原)

(六)向右後轉——踏(八拍轉完)

(七)左向後轉——踏(面向還原)

(八)左向後轉——踏(八拍轉完)

(九)右向後轉——踏(面向還原)

(十)立——定

#### 第九節 呼吸動作(四八不呼唱)

預備——兩臂向前平舉，兩手指散開直豎手心向前，如推重物向前狀，兩足向左右跳開。

(一)(二)兩手指用力徐徐緊握拳，兩臂徐徐向胸側屈，如拉重物近身，昂首張胸，徐徐吸氣。

(三)(四)兩臂用力徐徐向前平伸，兩手指徐徐散開，徐徐呼氣，以下做此繼續行之，運動畢還原立正。

第十節 歡呼

(一) 啦啦啦！長沙兒童啦啦啦！

(二) 啦啦啦！湖南兒童啦啦啦！

(三) 啦啦啦！中華兒童啦啦啦！

說明：預備——兩手握拳兩臂身側屈。兩足左右跳開。

動作——呼每句上下兩次之「啦啦啦」時，兩拳同向上

下搖動三次，即一次一搖動以助勢，呼中間之

「長沙兒童」、「湖南兒童」，及「中華兒童」

時，則兩臂向前伸向後屈各二次以助勢。

餘興——最末一個「哈」字呼完之後，俯首彎體向前，全體

齊聲大笑「哈哈哈哈哈」，最末一個「哈」字笑

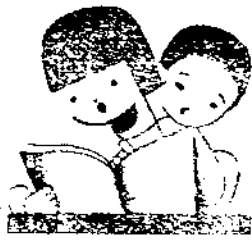
完之後，兩手向空振揚，兩足向空高跳，口中

再呼一個「啊」字，接續全體大拍掌一陣，此

一段餘興，須表示熱烈，興奮，快樂，勇敢之

情態。

閱者注意 第三節、七節、十節、均較原本，略有修改。



長沙市小學第一屆運動會中組兒童大會操教材

· 陳奎生 ·

第一節 拍手踏足（四八呼唱）

〔一〕左足踏步，右手在上左手在下拍掌，踏聲與掌聲

相合。

〔二〕右足踏步，左手在上右手在下拍掌，踏聲與掌聲

相合。

〔三〕如〔一〕行之。

〔四〕如〔二〕行之，自〔一〕至〔四〕且向左轉，至

〔四〕時則已轉成九十度矣。

〔五〕——〔八〕如〔一〕至——〔四〕行之，惟再轉

九十度，合前已轉成百八十度矣。

〔二〕——〔八〕如〔一〕——〔八〕行之，惟自百八

十度而二百七十度，而三百六十度已還原矣。

〔三〕——〔八〕與〔四〕——〔八〕向右轉拍手踏足

轉成九十度，而百八十度，而二百七十度，而三

百六十度，仍還原位立定。

第二節 拉篷上升（四八呼唱）

預備——兩足向左右跳開，兩膝半屈，左臂上伸，右臂

胸前屈，兩手如握風篷之繩狀，挺胸昂首，兩

眼如望遠頂然。

〔一〕左手由上向下用力拉，右手放開，自然下垂。

〔二〕右手左手如上相反行之。

〔三〕〔四〕如上繼續行之，以下做此，至最末一動作停止，惟動作時須活潑有力，儼如拉篷上升狀也。

還原——兩足跳擺，還原立正。

### 第三節 挺胸十字（四八呼唱）

〔一〕左足向左開立，兩臂胸前平屈。

〔二〕兩臂側開，手心向上，挺胸昂頭。

〔三〕如〔一〕行之。

〔四〕左足收回，兩臂下垂，還原立正。

〔五〕——〔八〕如〔一〕——〔四〕相反行之，以下做此。

### 第四節 伸臂起踵（四八呼唱）

〔一〕左足左側開立，兩臂側屈。

〔二〕兩臂上伸，兩踵提起。

〔三〕如〔一〕行之。

〔四〕還原立正。

〔五〕——〔八〕如上相反行之，以下做此。

### 第五節 側面拉鋸（四八呼唱）

預備——左足向左箭步，上體左傾與右腿成一直線，右拳握左手拇指，左手其他四指緊握，兩臂向左平伸，如拉鋸向前推送狀。

〔一〕右膝屈左膝伸，成與預備姿勢相反之箭步式，上體向右傾，兩臂向右屈縮，如將鋸拉回狀。

〔二〕如預備姿勢。

〔三〕〔四〕如上繼續行之，以下做此。惟動作時，兩臂向左推送，向右縮屈，兩膝一屈一伸，上體左傾右擺，須儼如拉鋸者之動作，則自然有興趣而易整齊矣。

易整齊矣。

還原——左足收回，兩臂下垂，還原立正。

### 第六節 跳躍動作（四八呼唱）

〔一〕兩足左右跳開，兩臂左右平舉，手心向下。

〔二〕兩足跳擺，兩臂下垂，拍腿側作響聲，還原立正。

〔三〕〔四〕以下繼續如上行之。

### 第七節 拍手踏足（四八呼唱）

與第一節完全相同

### 第八節 呼吸動作（四八動作）

預備——兩足左右跳開，兩臂身前下垂，手心向後，俯首呼氣，上體不彎。

〔一〕〔二〕兩臂向左右側舉，手心向上，同時昂首挺胸吸氣。

〔三〕〔四〕還預備姿勢，以下做此繼續行之，惟每次

第〔八〕動作呼氣時，須大聲呼「哈」以暢其氣。

還原——兩足跳擺，兩臂下垂，還原立正。（完）

閱者注意 右之第二節、三節、四節、五節、八節，較原本均有修改。



# 長沙市第一屆小學運動會各團體表演教材

## 唱歌遊戲

我是一隻青蛙  
農忙

黃沅毅·市立三小

### 方法及過程

〔聽音動作〕

單行縱隊圓形

- 1、拍手又腰行進。
- 2、手握拳交互向前作打沙袋狀行進。
- 3、鳥飛行進。
- 4、跑跳步行進。
- 5、兩臂上舉手指按拍伸縮行進。
- 6、背背挑挑行進。
- 7、拍手彎腰行進。

G調 我是一隻青蛙 2/4

5 5	1 1 2 2	3 2 2	1 3 2 2	1 5 5
我是	一隻小青	蛙,肚皮	雪白背皮	綠;住家
1 1	2 2	3 2 2	1 3 2 2	1 5 5
就在	稻田	裏,專吃	小蟲不吃	穀,關關
2 3	4 4	2 2 5 5	2 3 4 3	2 2 5 5
關關	關關	關關,關關	關關	關關,夜來
1 1	2 2	3 2 2	1 3 2 2	1
沒事	唱唱	歌,快樂	快樂真快	樂!

8、吹喇叭行進。

末拍手踏步成圓陣

表演法 一列圓陣

〔我是一隻小青蛙〕 左手又腰右手食指指鼻，蹲下伏地作

青蛙。

〔肚皮雪白背皮綠〕 起立手撫凸肚，彎腰拍背各四下。

〔住家就在稻田裏〕 蹲下作安眠狀，右足伸直。

〔專吃小蟲不吃穀〕 右手捉蟲入口狀，雙手搖搖。

〔關關關關關關關關〕 關關關關關關關關 手置口鼻邊，

頭左右各側點四次，蹲下手置口邊，

頭左右各側點四次。

〔夜來沒事唱唱歌〕 全體牽手踏足四下，右手指口邊。

〔快樂快樂真快樂〕 雙手上舉左右足交互跳躍向右自轉一

週。

〔教材說明〕

一、要旨：使兒童知道青蛙是益虫，大家都要愛護他。

二、類別：唱歌遊戲。

三、單元：學習青蛙歌唱和表演法。

四、時間：九十分鐘。

〔教法〕

一、準備動作。

二、動機：（大家在國語，常識課裏講過青蛙嗎？）（正

在那裏講青蛙。）（那麼大家來唱個青蛙歌兒，學學

青蛙跳跳好？）（好好好——！）於是開始唸熟歌詞

中的語句，繼續教唱。

三、試演：數遍歌唱之後，便有小朋友模仿語句中動作形

容起來。

四、實行：經過試演程序糾正之後，大家便同時練習，趣

味濃厚極了。

方法過程

表演法 一列圓陣

（田中蛙鼓響咚咚） 田中，左手叉腰右手指圓陣中心三次

蹲下作敲鼓狀。

（花上蝶兒鬧紛紛） 雙手作圓形上舉，徐放下，雙臂交叉

作蝴蝶翅膀，振動二次，向左飛舞行

進。

bB調 農 忙 3/8

3	5-1̇ 3̇	2̇ 6̇ 1̇ 5̇	5-0 3	5-1̇ 3̇
田	中	蛙	鼓	響
2	1̇ 2̇	2̇ 0 0 3	5-1̇ 3̇	2̇ 6̇ 1̇ 5̇
鬧	紛	紛	，	早
5	0 3	5-6 5	3̇ 2̇ 1̇	1̇ 0 0 3
一	，	晚	上	做
3	2̇ 3̇	2̇ 6̇ 1̇ 5̇	5-0 3	5-1̇ 3̇
開	懶	做	惟	有
2	1̇ 2̇	2̇ 0 0 3	3̇-2̇ 3̇	2̇ 6̇ 1̇ 5̇
告	奮	勇	，	我
5	0 3	5-3̇ 1̇	2̇-3̇	1̇
一	，	我	們	大
				家
				告
				奮
				勇
				！

（早起忙到太陽落）

彎腰左右手徐徐上舉作早起狀，左手

叉腰，右手揮動二拍，雙手食指與大

（晚上做到夜三更）

起立，左右手平舉，揮動二拍，以右

（貪閒懶做惟有窮）

雙手合掌置左肩左足蹲下，右足伸出

（我們須要告奮勇）

，右手揮動，眼隨手上視，頭左側。以右手拍胸，雙手屈肘握掌，拍掌一

次，末屈肘彎腕置左右肩上。

(貪懶懶做准有窮) 同上，惟向相反方向行之。  
 (我們大家告奮勇) 用右手指鼻，全體牽手踏足，拍掌三次，屈肘置前胸，末手上舉。

小朋友

勞啓安·民本小學

地作青蛙，外圓陣生剛唱到末一勇字時，內圓陣生伏地一跳起立，內外圓陣合，按拍拍掌行進出場。

方法及過程

- 一、要旨：使兒童知道農人的辛勞，感到自身的努力。
- 二、類別：唱歌遊戲。
- 三、單元：學習農忙歌唱和表情。
- 四、時間：一百二十分鐘。

〔教法〕

- 一、準備動作。
- 二、動機：二年級小朋友說，一年級小朋友做青蛙真有味兒。(我們大家來做農人，因為青蛙是農人的好朋友啦！)(好！我們做農人，一年級的小朋友做青蛙)(看哪，青蛙在稻田裏開開關關，叫我們農人勤工作)。開始教學農忙歌。

三、試演

四、實行：試演成功，請一年級小朋友聯合表演。

備註：聯合一年級小朋友表演在全體聽音動作之後，拍手踏足成圓陣時，一年級按拍走在圓陣中心立定，人數約十人內攜手成內圓陣，準備令下，外圓陣全體蹲下，一年級開始表演，外圓陣生起立，內圓陣生蹲下伏

- (小朋友小朋友) 手心向上小指伸出後再行一鞠躬
- 禮
- (大家牽起手) 互相握手
- (快快向前走) 前進二步
- (走走走) 向右橫走二步
- (一齊走到戰場上) 合力來奮鬥
- (我們也有血要洒敵人頭) 右膝跪左膝曲，右手曲左手伸作跪打式
- (我們也有棒要打黑心狗) 左手叉腰右手握拳高舉向下一右伸出

小朋友 4/4 B調			
3 3 5 3 3 2	6 5 6 1 2 3	5 4 3 2 3 —	6 0 5 0 3 —
小朋友小朋友	大家牽起手	快快向前走	走走走
6 6 5 6 1 2	3 3 4 5 —	6 6 4 3 5 - 0	3 2 2 3 2 1 5
一齊走到	戰場上	合力來奮鬥	我們也有血
2 2 1 2 3 —	3 3 2 3 1 5	2 2 3 . 2 1 —	5 5 6 5
要洒敵人頭	我們也有棒	要打黑心狗	我們不是
2 2 1 2 3 —	5 5 6 5	2 2 1 2 5 . 7	1 — 0
軟弱的羔羊	我們是	山裏的小猛	獸

(我們不是軟弱的羔羊) 兩手互撫胸前作柔弱狀  
 (我們是山裏的小猛獸) 兩手握拳同時右脚向前一步

請你聽

楊瑞箴·民本小學

方法及過程

擊

B調 請 你 聽 2/4									
1 1	1. 5 1	3 3 3	1 3	5 5	6	5.	0		
聽聽	聽請你	聽聽聽	這是	什麼	聲	音			
3 0	3 0 5	3 3	3 0	2 0	2 0 3	2 2	2 0		
響	響的	戰鼓	聲	蕭蕭	的	戰馬	鳴		
5.	1. 5.	1 3	1 3	5 5	4 3	2.	0		
朋	友	你	別驚	拿起	槍刀	去拚	命		
2 5	2 3	2 1	0	5 1	5 3	2 2	1		
為我	民族	爭生	存	別說	好男	不當	兵		
1 0	1 0	1.	5.	3 1	1 2 3	5.	0		
殺	殺	殺	把	敵人	殺個乾	淨			
5 0	5 0	5.	6.	5 1	3 2	5	1		
殺	殺	殺	擁	護這	白日	青	天		

「聽聽聽請你聽聽聽」

排到圓形面向中央

左手叉腰，右手指耳作聽狀。

「這是什麼聲音」 左手叉腰，右手向上指，目斜視，作凝

思狀。

「響響的戰鼓聲」 兩手向胸前，空鼓六下。

「蕭蕭的戰馬鳴」 左手叉腰，右手指屈曲置唇邊作馬鳴狀

「朋友你別驚」 右手拍下一人的肩同時兩手肘屈曲至兩肩

旁，手心向外，作驚駭狀。

「拿起槍刀去拚命」 兩手作拿槍式，側前衝三步。

「為我民族爭生存」 兩手撫胸再兩手向前平舉拇指伸直。

「別說好男不當兵」 搖手。

「殺殺殺把敵人殺個乾淨」 左手叉腰，右手作殺人狀。

「殺殺殺擁護這白日青天」 右手作殺人式，再兩手拳曲上

舉同時右脚重踏一步。

兒童的責任

龔培華·善正小學

方法及過程

1. 引起動機：教者指着自己問兒童道：我是大人？還是兒童

呢？(大人)你們呢？(兒童)你們兒童時代有應該做的事嗎

？(有)什麼事呢？(在學校裏讀書，在家幫助父母做事)

將來長大了呢？(替國家做事)小時發憤讀書，長大了替

國家做事，這是不是你們兒童的責任呢？(是的)

2. 決定目的：我今天就告訴你們唱一個兒童的責任歌你們願



意嗎？(願意)

3. 內容說明：先將歌

詞內容講解一次，

使兒童有個系統的

概念，再分句解釋

明白，令兒童跟着

唸熟。

4. 練習歌唱。

5. 表演：

A. 表演排列：一列

面向中央之圓隊。

B. 表演法：先一至二報數，再預備一、二數對面同時兩手

貼腰「我和你你是兒童」一、二數對面，先用食指指自

己，再指着對面的人，然後面向中央將兩小指伸出，「

精神好」兩手叉腰同時挺胸，「身體健」左手貼腰右手

拍胸，「熱烈似朝陽」一、二數對面，兩手互搭着肩

，上身左右擺動，同時兩足尖在本位跳動，再面向中央

，兩手斜上舉作太陽形，「活潑潑比春天」兩手向左舞

動，同時左足尖稍向左，右足尖點地，再同樣向右舞動

，然後左手貼腰，右手指着天上。「大家同把書讀」大

家兩手向左右互搭着肩，再兩手並排，放在面前，手心

F調 兒童的責任 2/8

3	3	3	5 4	2	2	2	2	4 3	1
我	和	你	是兒	童	精	神	好	身	體
3	2	1	1 7	7	2	1	6	6 5	5
熱	烈	烈	似朝	陽	活	潑	潑	比春	天
2	3	2	5	2	3	4	3	6	3
大	家	同	把	書	讀	莫	錯	過	好
5	6	5	6	5	3	4	3	4	3
莫	錯	過	好	光	陰	將	來	幸	福
2	3	2	0	4	3	3	6	5	4
好	朋	友	快	努	力	好	朋	友	快
3	3	0	5	5	0	5	3	1	6
前	進		前	進		不		要	退
2	3	4	4	3	3	6	5	5	7
我	們	的	年	紀	雖				小
3	3	3	5	4	2	2	2	2	4
我	們	有	胆	量	我	們	能	互	助
3	2	1	1	7	7	2	1	6	6
振	興	我	中	華	端	在	我	兒	童
2	3	2	5	2	3	4	3	3	6
踏	着	光	明	大	道	跟	着	黃	金
5	6	5	5	6	5	4	5	4	3
向	着	大	同	世	界	勇	往	直	前

貼腰「我和你你是兒童」一、二數對面同時兩手  
 向上，作讀書狀，「莫錯過好光陰」兩手向前搖動，再  
 左手貼腰，右手斜上舉，「莫錯過好光陰」兩手向前搖  
 動，再右手貼腰，左手斜上舉，「將來幸福無窮」大家  
 踏足拍手三下，再兩手分開斜放在面前，手心向上，手  
 指稍彎，「好朋友」左手貼腰，右手低舉近口旁，一、  
 二數上身均向右稍傾，面向面望着，如喊好朋友狀，「  
 快努力」兩手握拳上舉「好朋友」同前，「快前進」一數  
 生兩手握拳置於腰際，向前一步，二數生同樣握拳，直  
 立不動，「前進」二數生前進一步，一數不動，「前進  
 大家同向前進一步，「不要退後」大家兩手向前搖動

，同時退後三步，復原位，「我們的年紀雖小志氣高」兩手指胸前，再向前伸出兩小指，然後左手貼腰，右手斜前出，伸出大拇指，「我們有度量」兩手指胸前，再兩手分開，手心向上，手指稍彎，同時右腳重踏一下，「我們能互助」兩手指胸前，再一數上身向左稍傾，左手搭二數左肩，同時二數上身向右稍傾，右手搭一數右肩，再一、二數外面兩手相携「振興我中華」兩手上舉同時身體旋轉一週再互相携手上舉，「端在我兒童」左手貼腰，右手向前斜出，手指稍彎，作用力狀，再兩手置胸前，「踏着光明大道」大家向右轉向前走「跟着黃金時間」（用拖步）左足向前一步，右足隨上，放在左足後面，如此走三步，同時兩手向前舞動，「向着大同世界」面向中央，同時兩手相携上舉，腳踏步，「勇往直前」向前走兩步，最後一步，兩足并攏，同時兩手握拳向前平伸，手心向下。

### 我情願做……

·曾稚雲·含光附小

#### 方法及過程

開始以過門曲作踏點步出場然後成圓形繼而開始動作。

(1)「我情願做一根弦線」兩手平起交叉再以左脚出一步兩手作弧線形，「把我裝置在小琴的柱上」右手向前斜舉

，全身左側，左脚左手向後斜伸，「我徐徐的搖晃」兩手叉腰左右緩動，「我慢慢的歌唱」一面拍手一面踏腳，「安慰着疲倦的小朋友們」下蹲左脚再出右手小指，「把甜蜜的睡眠」雙手合掌向右方作睡眠狀，「讓他們儘量的優傍」雙手向胸前交叉兩人相對成左右，再向圈內進行相對微笑，再以過門曲還原位，第一段終

(2)「我情願做一隻小船」身體下蹲雙手作船狀，「把我靠住在小河的邊岸」，全身斜蹲地上，左手稍伸左側，「我將河水劈開」兩手作劈物狀，「我將波紋衝斷」雙手左右緩動並站立原位，「裝載着快活的小朋友們」全體攜手左跳四步右跳三步，「把錦繡的江山」雙手上舉自繞一週，「讓他們儘量的儉玩」全體向圈內跳一步再互搭於肩，高者頭向內低，低生頭向上仰，再以過門曲作右手敬禮狀進場。全終

### 小小兵隊……

·楊文超·市立四小

#### 方法及過程

表演 (三列直隊面向排頭)

(一)

「小小兵隊真英雄」兩手握拳狀並伸出小指先向左揮後向右揮然後縮小指伸出大拇指同時兩臂

F調		小 兵 隊		2/4	
琴聲	1 1 1 3	1 1 1 3	5 5 5 5	1 5 1 3 5	
	3 3 3 5	3 3 3 0	1 1 1 3	1	
歌聲	1. 7 1. 2	3. 2 3. 4	5. 6 5. 3	1. 3 2	
(一)	小小兵隊	真英雄	敲起銅鼓	拚命衝	
(二)	小小兵隊	真威武	吹起喇叭	拚命呼	
(三)	小小兵隊	真聰明	舉起槍砲	拚命爭	
	1. 6 6. 5	1. 2 3. 5	2. 2 2. 3	1. 2 1	
(一)	敵人待我	無禮貌	此仇不報	禽獸同	
(二)	敵人待我	無公道	此仇不報	面目無	
(三)	敵人待我	無好意	此仇不報	奴隸成	
	0 5 1	0 5 1	0 5 1 3	1	
(一)	冬冬	冬冬	冬冬	冬	
(二)	哆哆	哆哆	哆哆	哆	
(三)	碎碎	碎碎	碎碎	碎	

前伸。

「敲起銅鼓拚命衝」

兩手出食指作鼓狀同時踏脚然後兩手

握拳兩臂前舉同時左脚前進一步。

「敵人待我無禮貌」

先左手叉腰，右手向左一指再收回拍

胸，次右手一揮作弧形。

「此仇不報禽獸同」

先右手叉腰左手握拳臂側伸同時踏左

脚。

「冬冬冬冬冬冬冬」

兩手出食指作敲鼓狀同時按拍踏足。

(二)

「小小兵隊真威武」

先右手叉腰左手握拳出小指搭右肩，

次兩手握拳同時兩臂上舉。

「吹起喇叭拚命呼」

兩手置胸前(一前一後)手指一伸一縮

作吹喇叭狀然後兩手叉腰足前進一步

挺胸呼氣。

「敵人待我不公道」

先左手叉腰右手向前一指次兩手交叉

拍胸然後兩臂前伸揮手。

「此仇不報面目無」

兩手握拳兩臂側屈再側伸同時踏足然

後兩手掌掩面。

「哆哆哆哆哆哆」

兩手握拳兩臂貼脅同時雙足按拍跳。

(三)

「小小兵隊真聰明」

兩手握拳出小指貼近面部的下半部然

後兩手出食指點胸膛。

「舉起槍砲拚命爭」

兩手作槍狀同時按拍足前進。

「敵人待我無好意」

先左手叉腰右手向右一指，再收回指

鼻然後右手叉腰左手向前揮動。

「此仇不報奴隸成」

兩手握拳兩臂平舉同時左脚踏地。

「碎碎碎碎碎碎」

兩手向左側伸合掌同時足前進，按拍

拍手。

## ……囫圇我的寶寶……

· 陶懿儀 · 省長女中附小

### 方法及過程

A. 方法：用聽唱法將歌練熟後，教師與兒童共同討論表演。

### B. 過程

a. 引起動機：第四週開始低組全體師生共同研究「我們的玩具」單元二年級上唱遊課的時候，我們將洋囡囡泥娃娃

娃娃菩薩，擺

在室中的小椅

子上，孩子們

見着，一個個

都高興地笑了

，我問他們這

些玩具的名稱

大家都知道嗎

？（知道）他們

一齊的回答，

你們都喜歡他

們嗎？（歡喜）大家一齊的答着，我又問：小朋友中有

這玩具的舉手，於是他們的小手，如雨後春筍一樣地豎

了起來，我向他們做了一個手勢，讓這些小手都縮了回

D 調				囫圇我的寶寶				3/4	
3 3	5·3 3	5 0 3 5	17·6	6 5 2 3					
囫圇	我的寶	寶	閉上	眼睛快	睡覺四	邊			
4 2	2 3	4 0 2 4	7 6 5 7	1 0 1 1					
靜寂	靜聲	起	夢兒	安睡到	明	早	好寶		
· 1	— 6 4	5 — 3 1	4 5 6	5 — 1 1					
寶	你且	瞧	樂園	門兒開	了	天使			
· 1	— 6 4	5 — 3 1	4 3 2	1 —					
們	現微	笑	都在	向你	招	邀			

去，同時又笑着對他們說：哦！許多小朋友都有了這樣的玩具，大家都愛護他？不（愛護）是不是像你們的媽媽愛護你們一樣呢？（是的）我問你們，你們的媽媽喊你們叫什麼（好寶寶）你們也叫他們做好寶寶好嗎？（好）你們的寶寶每天也睡覺嗎？（睡覺）我有一個搖搖寶寶睡覺的歌，叫做囫圇我的寶寶，不知道你們想不想唱？（想）那末我先唱遍給你們聽好嗎？（好）不過我要看看每個小朋友都坐好沒有（坐好了）好！我現在開始唱哪？於是我們將歌唱給兒童欣賞。

b. 決定目的：小朋友這首歌好聽嗎？（好聽）你們真是要唱嗎？（想要唱）那麼我們決定唱這歌。

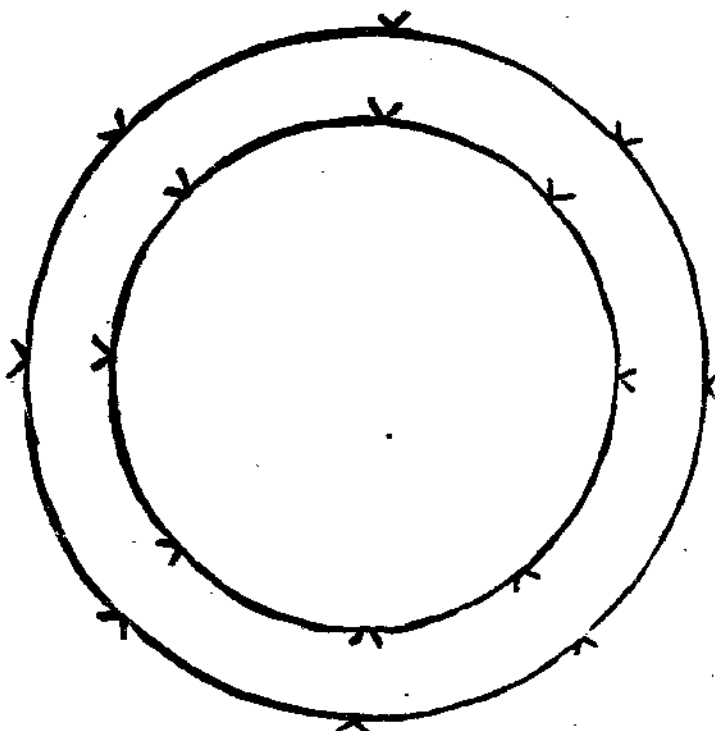
### c. 實施教學

1. 解釋歌詞大意。
2. 教師唸歌詞令兒童靜聽。
3. 教師帶兒童唸歌詞。
4. 帶唱分句練習，分段練習，聽琴，用琴帶唱。
5. 歌唱熟後與兒童共同討論表演。
8. 唱歌及表演時，兒童與教師共同訂正發音歌曲的正誤及姿勢等。

### d. 動作說明

單行，用上三步出場，成雙行圓陣。如圖（一）

內外圓各為一伍，內圈面向外立，外圈面向外，跪右尾，蹲左尾，開始表演歌。



圖(一)

a. 第一段：

一、隱匿我的寶寶

- 1、內圈：兩手握拳作推搖籃狀。
- 2、外圈：兩手叉腰上身左右擺動。

二、閉上眼睛快睡覺

- 1、內圈：右手指對伍生兩下作睡眠狀。
- 2、外圈：兩手指眼睛作睡眠狀。

三、四邊靜寂斯聲起。

- 1、內圈：各繞對伍生一周歸原位右手從鼻樑漸向上升。

- 2、外圈：手自胸前向左右平伸，右手自鼻樑漸向上升。

四、夢兒安睡到明早。

- 1、內圈：兩手交叉置胸前徐徐上升。
- 2、外圈：作眠狀。

五、好寶寶。

- 1、內圈：各拍對伍生背三下。
- 2、外圈：同上句。

六、你且瞧：

- 1、內圈：向後轉作視物狀。
- 2、外圈：伸左右手作揉眼狀。

七、樂園門兒開了。

- 1、內圈：各跑前兩步，成一小圓陣，手上升。
- 2、外圈：兩手左右平伸，漸次上舉。

八、天使們。

- 1、內圈：身後轉頭微仰，右手伸至右前斜方。
- 2、外圈：手的動作及表情與內圈同。

九、現微笑——兩手置兩頰面帶笑容內外圈同。

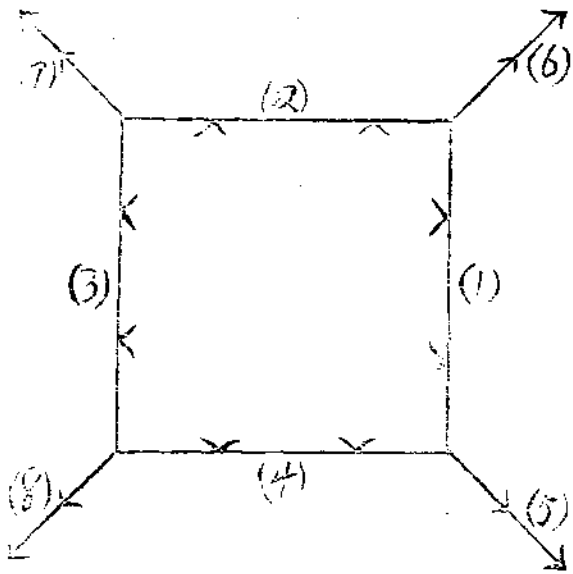
十、都在向你招邀。

- 1、內圈：前跑兩步——各伍生相對行禮左手叉腰右手
- 2、外圈：起立——自右方上伸如圖(二)

b. 第二段

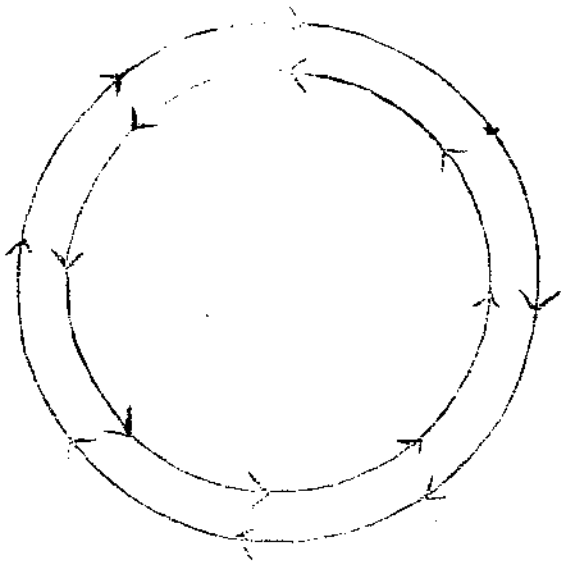
將歌反覆一遍表演

一、唱唱我的寶寶：



圖(三)

內外圓陣先後互繞成單行圓陣，八拍再變成圖(三)



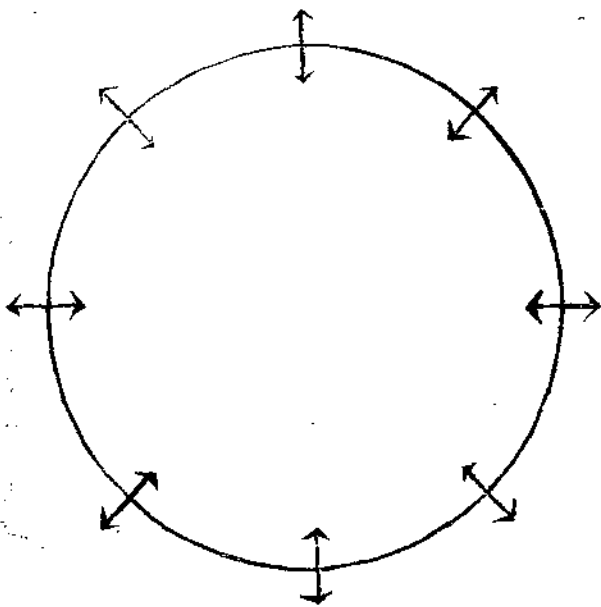
圖(二)

如圖(三)

- (1)(2)(3)(4)各伍生手互搭肩
- (5)(6)(7)(8)各伍生左右手平舉

- 一、閉上眼睛快睡覺——各伍生兩手食指及拇指成環狀，置眼前於本位轉一周，蹲下作睡眠狀。
- 二、四邊靜寂聲起——兩手平置胸前右手自鼻樑漸次上升。
- 三、夢兒安睡到明早——兩手交叉平肩漸次上升起立。
- 四、好寶寶——兩手叉腰左右擺動。
- 五、你且瞧——右手上舉，頭微仰。
- 六、樂園門兒開了——兩手平心朝上自胸前漸次上升。
- 七、天使們——蹲下兩手合掌上伸作祈禱狀。
- 八、現「微笑」——與a同
- 九、都在向你招邀——與a同

用跑跳步成單行圓陣，向左滑八步，右滑八步，成雙行圓陣各伍生相對立如圖(四)



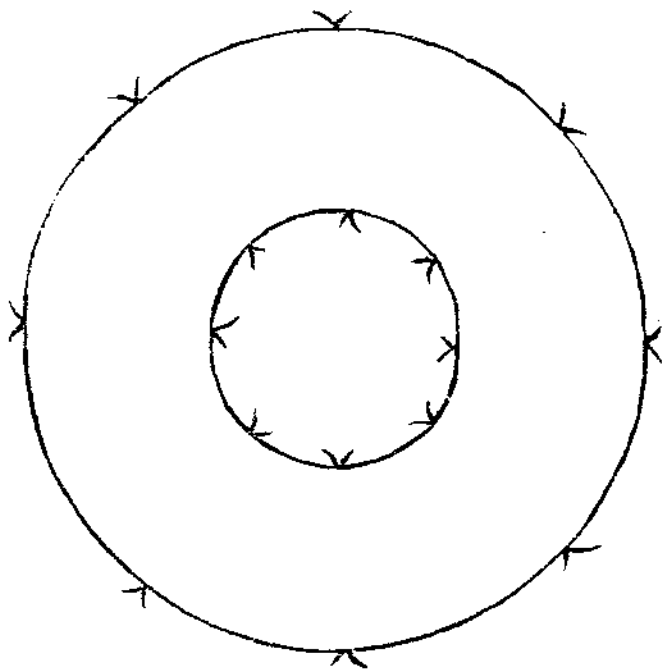
圖(四)

C. 第三段

將拍再反覆一遍表演

- 一、嗚嗚我的寶寶——各伍生手平握作搖籃狀。
- 二、閉上眼睛快睡覺——各伍生兩手互拍肩合掌作睡眠狀
- 三、四邊靜寂鼾聲起——兩手左右平伸各向後轉還原，右手自鼻樑漸次上升。
- 四、夢兒安睡到明早——兩手交叉平肩徐上升外圓蹲下。
- 五、好寶寶——各伍生互握右手外圓起立。
- 六、你且瞧——右手互指右前斜方
- 七、樂園門兒開了——內外圓各向前進手心朝上徐上升如

圖(五)



圖(五)

- 八、天使門——各向後轉餘與第一遍同。
- 九、現微笑——與第一遍同
- 十、都在向你招邀——與第一遍同

歸隊——成單行圓陣用上三步入場。

小軍人

李兆京·禮和小學

方法及過程

準備——全體排成單隊作圓形，面向中央(人數不定)

動作——唱歌表演(每唱一句以各種動作表演)

1. 小小兵：左右手握拳，小指出伸，手心向上，兩臂曲後出，(同時眼注視兩手，頭部向右稍傾)。
2. 小小將：動作同上，惟頭部向左稍傾。
3. 拿着槍：左手握拳平右肩，右手握拳在左手下，作握槍姿勢。
4. 上戰場：左弓右箭，兩足作向前跑姿勢。
5. 瞄準放：左手握拳前伸，右手握拳肘後，作握槍瞄準射擊姿勢。
6. 兵兵兵：兩足踏步，兩手拍掌。
7. 拚命向前衝：左足頓地一步，右手拍胸一下。(表示堅決勇敢)

死也不退讓：握拳於腰部，上體微向前傾。(作衝鋒姿勢)



9. 爲國打勝仗：兩手握拳向上伸。

10 大家有榮光；全體搭肩，表示歡欣鼓舞的神情，得到最後

勝利。

齊地去啊！到抗敵的戰場！（大聲）同學們！我們的怒吼，已經傳遍了全球！（奮勇）同學們！我們的行列，也延長到全世界。

二 表演（一列圓隊面向中心（一二報數））

第一段

「有槍就一齊挺起槍」 二數左足向前一步，右足跟上，一數向左橫開一步，右足併攏，兩手作握槍勢，同時挺胸。

「沒槍就一齊拿起刀」 兩手向前平伸，手心向外，右手還原，左手作握刀勢 向左斜上舉，同時二數後退，一數向右還原。

「刀槍都沒有」 右手握拳上舉，左手前屈，手心向外。  
「就一齊揮起拳頭」 全體兩臂併攏，二數左足向前一步，右足跟上，兩臂平舉，一數向左橫開一步，右足併攏，兩臂由前方上舉。

「大聲」 二數退後一步，兩手向上舉拍掌，同時十指交叉，手心向上，一數向右橫開一步，兩臂與二數同。

「同學們」 一二數左右轉對面立，右手相握，左右由前方上舉。

「要我們的怒吼」 二數蹲下，兩臂左右屈，手心向前，五

前進

黃濬人·金庭小學

方法。過程

一 歌曲

C調	小	軍	人	2/4
3 1 3	5 —	5 3 5	1 —	將
小 小	兵	小 小	5 —	場
1 2 3	2 —	2 2 7	1 —	兵
拿着	槍	上 戰	1 —	讓
3 1 3	5 —	5 3 5	1 —	光
瞄 準	放	兵 兵	1 —	
1. 1 2. 3	2 —	2. 2 2. 7	1 —	
拚命向前	衝	死也不退	1 —	
3 2 1 3	5 —	6. 5 6. 7	1 —	
爲國打勝	仗	大家有榮		

第一段——有槍就一齊挺起槍，沒槍就一齊拿起刀，刀槍都

沒有，就一齊揮起拳頭！（大聲）同學們！要我們

的怒吼，傳遍都市和農村！（奮勇）同學們！把我

們的身體，都站在民衆面前。

第二段——回去！到東北種高粱，回去！到華北守邊疆，一

指稍曲，一數向左橫開一步，右足併攏，伏地昂首，隨即兩臂搭在二數肩上，作獅子怒吼的樣子。

「傳遍都市和農村」 二數仍蹲下不動，兩手在胸前擺動，一數起立，左手叉腰，右手作弧形上舉，同時用跳踏步，由左方圍繞一週。

「奮勇」 全體兩手握拳，左右測伸，身稍向左轉，右足踏地一響。

「同學們」 兩手貼腰，上體前屈。

「把我們的身體」 兩臂胸前交叉屈，右手在下，左手在上，同時兩足跳躍，左足尖點地，頭向左視。

「都站在民衆面前」 二數向前一步，右足跟上，右手作敬禮勢，一數向左橫開一步，右足併攏左手搭二數肩，右手與二數同。

第二段

「回去！到東北種高粱」 一二數還原，全體蹲下，左手叉腰，右手食指指地，再站起，右手上伸。

「回去！到華北守邊疆」 全體向左轉，兩手互相搭肩，前

D 調 前 進 2/4

1	1	1	2 2 3 2	5 5 —	2 2 2	3 3 5 6	
有	槍	就	一齊挺起	槍，	沒	槍	就
回	去！	到	東北種高	梁；	回	去！	到
· 1	· 1		· 1 · 1 · 6	5 5 3	2 2 3 3	6 5 ·	
刀；			刀槍都	沒有，就	一齊揮起	拳頭！	
疆；			一齊的	去啊，到	抗敵的	戰場！	
· 1	· 1	·	5 · 5	6 —	5 3 6 3	3 5 0 3	
			(大 聲)同 學 們！		要我們的	怒 吼，	
			(大 聲)同 學 們！		我 們的	怒 吼，	
5 5 6 3 3	2 1 0 3	1 1 ·	5 · 5	1 —	1 —	1 —	
傳遍都市和	農村！	(奮勇)	同 學 們！				
已經傳遍了	全球！	(奮勇)	同 學 們！				
5 3 5 6	3 2 0 3	5 3 6 5	2 · 3   1 —	1 —	1 0		
把我們的	身體，都	站到民衆	面 前。				
我們的	行列，也	延長到全	世 界。				

進四步，再蹲下。

「一齊地去啊！」 起立在原地踏足。

「到抗敵的戰場」 全體伏地，作在戰壕內埋伏射擊狀。

「大聲」 全體起立，右手握拳上舉。

「同學們」 全體左右互相搭肩，上體前屈。

「我們的怒吼」 左手叉腰，右手拍胸，再在胸前拍掌一

下。

「已經傳遍了全球」 全體半蹲，雙手握拳，左右側伸，向

左繞轉一週。

(大大帝) 2拍；如一姿勢；

3拍兩手繞後頭，向左後傾，作聽狀。

「奮勇」 全體兩手握拳，左右側伸，身稍向左轉，右足踏

地一響。

(快上馬) 1. 2. 拍；左手叉腰，右手拍右方人肩，(快上馬)

「同學們」 一二數對面互相握手。

「我們的行列」 二數插到一數左邊，外手搭肩，內手作敬

禮勢，一數內手搭肩，外手作敬禮勢。

「都延長到全世界」 一二數左右分開，兩臂左右側伸，向

左用踏跳步繞轉一週。

(我們這一隊) 3拍；全體搭肩，(大中華的小娃娃) 2

拍；兩手繞後挺胸，3. 4. 5. 拍兩手叉腰，

半蹲起立(別了爸爸別了媽媽) 1. 2. 拍向

右敬軍禮 3. 4. 拍向左敬禮。

### 娃娃兵

金漢聲·蘭谿小學

#### 方法及過程

(一段)

排列：單行圓形，面向中央。

預備：立正。

動作：(大大帝，大大帝) 1拍；右手在下，左手在上，

作吹號姿勢，左足踏地一步，

2拍！手如一姿勢，右足踏地

一步，(3)(4)與(1)(2)同

(聽那軍號) 1拍；左手叉腰，身微向右傾，右手食指伸

，餘指握拳，指附耳旁作聽狀。

(二段)

(冬冬冬冬冬) 二數半蹲，1至4拍，一數作敲軍鼓姿

勢，(聽那軍鼓冬冬冬)仿一段聽軍號

姿勢。

(向前衝向前衝向前衝) 1. 2. 拍單數握拳於腰部，身體微

向前傾，左足前進，作衝狀，3.

4. 拍雙數仿一，插如一數成單圓

形，5. 6. 拍前進，7. 還原。

(我們這一隊) 1至3拍，右手放胸前，同時左手叉腰，

(大中華的) 1. 2. 拍左手叉腰不動，右手

向前伸出，大母指突出，餘皆握拳。

(小主人翁)

右手收回，拍左肩(拿了大刀)向右轉，右

手向右方平伸，五指併攏。

(托着快槍)

1. 2. 拍右手握拳平右肩，左手握拳在右手下  
作握槍勢。

(向前衝) 向前慢跑四拍。

(三段)

(飄飄飄)

1. 5. 9. 13 17, 右手握旗，上飄前進一步，餘均  
立原地，右手握旗上飄。

(飄飄飄)

1. 2. 4. 5. 6. 8. 9. 11 13 14 16 17 18 20均握旗上飄，  
前進一步。

(看那軍旗飄飄飄)

前體左手搭肩下蹲，右手握旗上飄，  
頭向左後傾，目上視。

(真榮耀真榮耀真榮耀)

拍手起立。

(我們這一隊)

左手叉腰，右手放胸前，(大中華的)兩  
手握拳，大母指突起，向前伸出。

(小英雄)

兩手交叉於胸前，(打了勝仗)全體半蹲，拍  
腿兩下。

(唱着得勝歌回來了) 全體牽手，用跳步退出。

方法及過程

排列：一列面向中央之圓陣。

牧羊女

王孟齡·市立五小

C 調		娃 娃 兵		2/4			
5 · 6 $\dot{1}$	5 · 6 $\dot{1}$	6 1 7 6	5 3	1 1 · 2	3 5 · 3	2 2 · 3	2 0
大 大 帝	大 大 帝	聽 那 軍 號	大 大	帝 快 上	馬 快 上	馬 快 上	馬
5 · 5 5 · 5	5 5 5	6 $\dot{1}$ 7 6	5 3	5 5 $\dot{1}$ 7	6 6 $\dot{2}$ $\dot{1}$	7 6 7	1 · 0
我 們 這 一	隊 大 中	華 的 小	娃 娃	別 了 爸 爸	別 了 媽 媽	去 保 國 家	
5 · 6 5	5 · 6 5	6 1 7 6	5 3	1 1 · 2	3 5 · 3	2 2 · 3	2 0
琴 琴 琴	琴 琴 琴	聽 那 軍 鼓	琴 琴	琴 向 前	衝 向 前	衝 向 前	衝
飄 飄 飄	飄 飄 飄	看 那 軍 旗	飄 飄	飄 真 榮	耀 真 榮	耀 真 榮	耀
5 · 5 5 · 5	5 5 5	6 $\dot{1}$ 7 6	5 3	5 5 $\dot{1}$ 7	6 6 $\dot{2}$ $\dot{1}$	7 6 7	1 · 0
我 們 這 一	隊 大 中	華 的 小 主	人 翁	拿 了 大 刀	托 着 快 槍	向 前 衝	
我 們 這 一	隊 大 中	華 的 小 英	豪	打 了 勝 仗	唱 着 得 勝	歌 回 來 了	

預備：兩手叉腰。

動作：

咪咪咪——兩手前舉（手心向下）略擺動。

小羊——右手叉腰，左手前舉。

咪咪咪——同前。

小綿羊——左手叉腰，右手前舉。

快出來——兩手上舉（手心向上）徐徐放下叉腰。

別往草裏邊藏——兩手叉腰，上體前彎。

咪咪咪——同前。

小羊——同前。

咪咪咪——同前。

小綿羊——同前。

快回來——右手在上，左手在下，交叉於胸前。

別往山坡裏闖——兩手叉腰，兩腳略作跳躍狀，身體自右向

後轉一圈。

藏沒了——右手作搖擺狀。

我怎麼回得去——手叉腰，腳踏步。

闖遠了——兩手直垂，上體前屈。

我怎麼追得上——作原地跑步。

〔過門〕右手向前，左手向後，左脚向後屈起，頭自左向後

注視，左脚後跟，做畢，右邊仿此，再兩邊輪做。

咪咪咪——同前。

小羊——同前。

咪咪咪——同前。

小綿羊——同前。

你知道我爸爸——左手叉腰，右手前指，再緩緩收回按在胸

前。

做不了工——膝前屈，兩手輪流輕拍膝上。

病在牀——左右手掌相合貼於左頰下。

你知道我媽媽——同「你知道我爸爸」。

賣不出花——膝半前屈，兩手腕相貼，指掌半合，作花狀。

改了行——兩手掌外向，由胸前起，徐徐落在腰間。

留下我——左手叉腰，右手握拳前伸，獨留小指伸出，同時

右足踏步。

苦伶仃——兩手交叉按於胸前。

給人牧羊——眼注視地下，兩手在前面左右搖擺。

肚餓了——兩手按在腹上。

吃不飽飯——右手食指指在嘴邊。

天冷了——兩手上舉，翹首仰望天空。

不給衣裳——左脚退後一步，兩手牽着衣裳。

〔過門〕同前。

附註：此歌後段與前段同，做法亦同，不另寫。

牧羊女

方法及過程

唱游表演

黃濼人·私立金庭小學

5 5 5 0 | 1—2— | 6 6 6 0 | 3 4 2— | 5 4 3— | 3 3 2 1 2 | 3—•0 |

咪咪咪，小羊！ 咪咪咪 小綿羊！ 快出來， 別往草裏邊 藏

5 5 5 0 | 1—2— | 6 6 6 0 | 3 4 2— | 3 2 3— | 3 3 5 4 3 | 2—•0 |

咪咪咪，小羊！ 咪咪咪 小綿羊！ 快回來， 別往山坡裏 闖

6—6 5 | 3—3 4 | 2—2— | 5—•0 | 3—1 2 | 3—3 4 | 3—2— |

藏沒了我怎麼回得去 闖遠了我怎麼追得

1—•0 | 6—6 5 | 3—3 4 | 2—2— | 5—•0 | 3—1 2 | 3—3 4 |

上

3—2— | 1—•0 | 5 5 5 0 | 1—2— | 6 6 6 0 | 3 4 2— |

咪咪咪，小羊！ 咪咪咪，小綿羊！

2 3 2 2 3 2 | 5 3 2 3— | 4—•2 | 3—•0 | 2 3 2 2 3 2 | 5 2 3 2— |

你知道我爸爸，做不了工 病 在 牀？ 你知道我媽媽，賣不出花

7—•1 | 2—•0 | 3 4 3 0 | 1 2 3 0 | 2 3 3 0 | 1 2 3— | 2—•0 |

改 了 行， 留下我， 小姑娘 苦伶仃， 給人牧 羊。

6 6 5— | 5 3 2— | 3—•0 | 3 1 2— | 4 2 5— | 1—•0 | 6 6 5— |

肚餓了， 吃不飽 飯； 天冷了， 不給衣 裳，

5 3 2— | 3—•0 | 3 1 2— | 4 2 5— | 1—•0 | 5 5 5 0 | 1—2— |

咪咪咪，小羊！

6 6 6 0 | 3 4 2— | 5 4 3— | 3 3 2 1 2 | 3—•0 | 5 5 5 0 | 1—2— |

咪咪咪，小綿羊！ 快出來， 別往草裏邊 藏！ 咪咪咪，小羊！

6 6 6 0 | 3 4 2— | 3 2 3— | 3 3 5 4 3 | 2—•0 | 6—6 5 | 3—3 4 |

咪咪咪，小綿羊！ 快回來， 別往山坡裏 闖！ 藏沒了我怎樣

2—2— | 5—•0 | 3—1 2 | 3—3 4 | 3—2— | 1—•0 ||

回得 去， 闖遠了我怎樣追得 上？

「軍號吹」

兩手在嘴唇前作吹號狀，同時向左轉走。

「軍鼓敲」

兩手在胸前作敲鼓狀，同時在原地踏腳。

(一列圓隊面向中心一二報數)

「軍旗隨風飛」 左手叉腰，右手作持旗狀，向上左右擺動，同時向前走四步。

「看我一隊小兵隊」 兩手在胸前交叉上屈，左手在上，右手在下，手心向下，同時用跑跳步向後轉還原位。

「個個是精銳」 一數向左橫開一步，兩臂由前方上舉，二數向前一步，兩臂向前平舉，手心向外。

「今夜要到前線」 全體左手握拳前屈，向前一步，蹲下作拿槍埋伏式。

「那怕粉身碎骨」 兩手在胸前擺動二下，繼續摸胸。

「願作戰場鬼」 二數蹲下，兩臂左右屈，手心向前，一數臥下。(唱完起立還原)

「不得勝利」 左手叉腰，右手上舉，手心向外揚動，同時在原地踏足。

「誓不生還」 左手叉腰，右手舉在額前，手心向外，在原地由右繞轉一週。

### 小寶寶

邱伯箴·幼幼小學

### 方法及過程

#### 第一段

排列：雙行圓圈一數生面向排頭，二數生面向排尾並肩而立

，內手相挽，外手叉腰。

動作：丁冬丁冬 一二數生各伸右手向右前方敲二下

敲敲小鐘 二數生蹲下，面向中心，雙臂抱頭頂作鐘狀；

一數生立二數生前伸右手食指，敲二數生頭頂

三下。

小寶寶 一數生伸雙臂拍二數生肩三下。

騎馬到山東 二數生

起立，一二數生各

兩臂側平舉，互相

攜手向排頭跑步四

步。

回來帶盞燈籠 全體

成單圓形面向中心

，兩臂屈于胸前作

燈籠狀。

點起燈籠去 衝鋒！

全體向右轉，右臂

向右側伸出，兩臂

前伸，向前重踏八

步。

C調 小 寶 寶 4/4

50305030 | 5 3 2 3 1 2 | 3 - . 0 | 1 6 5 - | 5 1 5 3 |

丁冬丁冬！ 敲敲小 鐘 小寶寶 騎馬到山  
滴令滴令！ 搖搖銅 鈴 小寶寶 騎馬到遼  
堂陀堂陀！ 打打小 鑼 小寶寶 騎馬到熱

2 - . 5 | 5 1 6 5 3 . 2 | 1 - 1 6 5 | 3 2 3 5 | 1 - . 0 |

東， 回 來 帶 盞 燈 籠， 點 起 燈 籠 去 衝 鋒！  
寧， 回 來 帶 只 飛 艇， 坐 着 飛 艇 殺 敵 兵！  
河， 回 來 帶 雙 駱 駝， 駱 駝 背 上 唱 戰 歌！



第二段

排列：雙行圓圈，一數生面向中心，二數生面向圈外，相背而立，兩手叉腰。

動作：滴令滴令 一二數各伸右臂向右側揚腕二下。

搖搖銅鈴 一二數生面對立，雙臂向上舉起，揚腕五下，作搖銅鈴狀。

小寶寶 一二數生互握右手。

騎馬到遼寧 一二數生右手相攏向左前方跳轉一週。

回來帶隻飛艇 一二數生并立，兩臂側平舉面向排頭。

坐着飛艇殺敵兵 一二數生向前走八步，再伸雙臂同時右

脚向同心重踏出一步。

第三段

排列：單行圓圈面向中心。

動作：堂陀堂陀 一數生蹲下，二數生立定，各舉左手作提

銅鑼狀，同時右手握拳作敲鑼狀二下。

敲敲銅鑼 二數生仍舊，一數生向右方繞，二數生跑步一週。

小寶寶 一二數生各伸雙臂互拍肩三下。

騎馬到熱河 一數生向中心跑步四步，同時二數生在本位

向右轉跑跳步一週。

回來帶隻駱駝 一數生回到本位伸右手指二數生背部同時

二數生伏地作駱駝狀。

駱駝背上唱戰歌 二數生仍舊，一數生兩足分開，跨立一

數生背上，作騎駱駝狀，同時以右手指

嘴表示唱歌狀。

小朋友大家來殺敵……劉建信·幼幼小學

方法及過程

表演

排列：二列面對之圓隊（一二報數，一至四報數，一至十

報數）

表情：小朋友 單雙數生各出右手握手。

小朋友 單雙數生各以右手食指指自己鼻子面帶笑

容。

大家來 單雙數生各出兩手拍對方人的肩上下。

攙着手 兩生手相牽同時向上舉。

振起精神 單數生向後轉兩手緊貼于胸前，雙數生兩

手緊貼胸前以右足始重踏地二下各生均抬

頭挺胸，末後還原。

向前走 向前進三步，手隨意擺動。

東方的 雙數生以右手食指指上方眼亦隨之。

單數生後轉再蹲下手叉腰眼望着雙數生的右

手。

倭奴國 單數生手互交于胸前。

雙數生以跑跳步從單數之右旁始跳一週末拍還原。

侵佔了 單數生起立向後轉，以兩手撐地兩膝跪地動作宜快。

雙數生立于單數生之後面。

我土地 單數依舊，雙數生兩足跨上單數生的背騎着。

九一八 雙數生起立歸原位。

單數生亦起立退後一步成一大圓陣。

炮轟瀋陽城 拍手一下兩手由下至上交叉劃圈一次後互搭左右兩旁人之肩上徐徐蹲下作城池炸倒狀。

燒殺搶劫 起立手放下再拍手三下同時以左足始在原地踏足。

地踏足。

真殘酷 以兩手掩目，惟手與目之距離須稍隔開，而帶愁容作不忍卒睹狀。

無人道 右手掌朝外向左右搖動三下。

小朋友 單數生伸左手小指，雙數生伸右手小指兩生之小指相點，眼對望，面帶笑容。

小朋友 單數生伸左手小指，雙數生伸右手小指兩生之小指相點，眼對望，面帶笑容。

F 調 小朋友大家來殺敵 2/4

5 6 5	1 1 1	5 6 5	2 2 2	2 1 2 3	5	5
小朋友	小朋友	大家來	攙着手	振起	精	神
1 6	5 0	5 6 5	1 1 1	6 5 5	2 2 2	
向 前 走	東方的	倭奴國	侵佔了	我土地		
5 5 2	1 6 1 2	3 5 3 2	1 0	1 4	4 4	
九一八	砲 轟	瀋 陽 城	燒 殺	搶 劫		
5 6 5	1 6 5	5 5 2	1 6 1 2	3 5 3 2	3 0	
真殘酷	無人道	小朋友	大 家	快 團 結		
1 4	4 4	5 6 5 3	2 3 1	5 5 1 1	5 5 1 1	
儲 蓄 金 錢	買 炮 購 槍	鍛 鍊 身 體	踏 平 三 島			
3 2 3	1 0	5 5	5 0	1 6	5 0	
殺 盡 敵 人	來 來 來	大 家 來				
3 3 6 5	3 3 5 5	1 6 5 3 2	1 0			
做 照 越 王 將 仇 報						

大家快團結 一至四數生挽一小圈，(意表四萬萬人)

儲蓄金錢 以左右手掌輕拍右旁之胸腹間，徐徐退回原地。

原地。

買炮購槍 各生右足退後一步，以手作槍狀。

鍛鍊身體 兩手握拳從下側出上伸，末後還原。

踏平三島 二三四數蹲下。

一數跑至後面兩手撐在二四數肩上。

殺盡敵人 二三四數起立以右手向右側斜出作殺人狀

，一數跑歸原位。

來來來大家來做照越王將仇報 排頭向左方跑排成一

「十」字。(意做越王十年教訓十年生聚

)到將仇報時各生以手搭前人之肩蹲下歌

畢排頭帶着跑一圓形。

∴遊戲∴

·劉建信·幼幼小學

方法及過程

表演

排列：二列面相對之間隙(一至二報數，一至十報數)

表情：來呀來呀 單數生手叉腰在原地踏步。

雙數生兩手伸前從下至上擺動二次同時足

踵提起，末後還原。

大家來遊戲 彼此牽手從右旁跑跳步一週後歸原。

來呀來呀 單數生蹲下左手叉腰右手作招狀末後起立

雙數生兩手叉腰在原地跳。

見面先要行敬禮 單數生以左足始斜出一步插入雙數

生隊內相互行一鞠躬，面帶笑容。

今日遊戲很有趣 單數生向前一步手相牽上舉，末後

還原雙數生從單數生之右腋旁鑽入再從左

G 調 遊 戲 4/4

5 · 1 2 3 0	4 3 2 1 7 1 2 0	3 · 4 5 3 0	6 5 4 3 2 3 1 0
來 呀 來 呀	大 家 來 遊 戲	來 呀 來 呀	見 面 先 要 行 敬 禮
3 1 1 1	3 5 5 ———	2 2 5 3 2	1 ——— · 0
今 日 遊 戲	很 有 趣	注 意 做 整 齊	
3 1 5 1	3 2 1 7 1 2 3 0	1 3 5 3	5 4 3 2 3 2 1 0
跳 跳 跳 跳	跳 跳 跳 跳 跳 跳 跳	跑 跑 跑 跑	跑 跑 跑 跑 跑 跑 跑
3 1 3 1 3 1 3 1	5 3 5 3 5 3 5 3	1 3 3 3 5 3 3 3	5 1 1 1 3 1 1 1
跳 跳 跳 跳 跳 跳 跳 跳	跳 跳 跳 跳 跳 跳 跳 跳	跑 跑 跑 跑 跑 跑 跑 跑	跑 跑 跑 跑 跑 跑 跑 跑
2 2 2 2	3 2 1 7 1 2 3 0	3 3 3 3	2 1 7 2 1 7 1 0
散 在 四 方	各 自 做 事 能 獨 立	合 在 一 處	同 心 協 力 有 團 體
3 3 3 3 3 1	3 ——— · 0	2 2 2 2 5 5	1 ——— · 0
哈 哈 哈 哈 真 歡 喜		只 有 合 辦 真 歡 喜	

注意做整齊 兩手置胸前互交擺動四下。

旁出。

跳跳跳跳跳跳跳 一至十數生用跑跳步跳成一小

圓圈。

跑跑跑跑跑跑跑 以左手搭在前人之左肩上，右

手上伸灣着成半月形，用小跑步前進。

跳跳跳跳跳跳跳 各小圈之人用

跑跳步跳歸原位成一大圓形。

跑跑跑跑跑跑跑 一至十數生跑

成一排各隊之一，十各數成角度相接成一

正方形。

散在四方 在原地踏步手隨意擺動。

各自做事能獨立 雙手握拳前平舉，末拍還原。

合在一處 手相攏成圓形。

同心協力有團體 體向右轉左手搭在前人之左肩，右

手握拳向右側伸，右足重踏地一下，末拍

還原面向中央。

哈哈哈哈哈真歡喜 雙數兩手握拳置胸腹間，身稍向前

曲，用小跑步向前跑，單數生拍手退後四

步，末後在原地踏足拍雙手，單雙各數生

牽成圓形。

只有合羣真歡喜 雙數生退後，單數生前進末後手相

牽面帶笑容。

兒童先鋒歌

鍾瑋·貧兒院

方法及過程

G調 兒童先鋒歌 2/4

5	1. 5 1. 5	1. 2 3. 1	5 . 5
聽	我們兒童	大眾來唱	歌 聽
1. 3 5. 3	2. 1 2. 3	2	5. 5 6. 5
我們唱歌	兒童先鋒	歌	我們都是
3. 1 5. 1	3 . 5	6. 5 1. 3	5. 4 2. 3
國家小主	人 都	需要光明	幸福和自
1	5 5. 5	5 . 0	1 1. 1 1 0
由	挺 起了	胸	手牽着手
3. 3 3. 3	1. 3 5. 5	5 6. 5	1. 2 3. 5
團結起來	衝鋒向前	走 打倒	帝國主義
6. 5 1. 3	2. 1 3 3 3	5 . 5	1 0
打倒賣國	漢奸小朋友	齊 奮	鬥

表演

(一列圓隊面向中心)

(聽) 頭微向右偏，左手叉腰，右手指併攏按耳後，腳作

立正姿式。

(我們兒童) 雙手按胸前。

(大眾來唱歌) 兩手上伸，與鄰近生握手。

(聽我們唱個兒童先鋒歌) 分全體兒童為四組，各組併肩

成十字形，橫隊。

(我們都是) 左手叉腰，右手按胸前。

(國家小主人) 左手如前，右手除拇指外餘緊握上伸，同

時右腳重踏一次，向左轉成縱隊，各組面立。

(都需要光明幸福和自由) 用小跑步退後成圓形(動作須

活潑整齊)

(挺起了胸) 胸挺，左手叉腰，右手掌向下置於胸前。

(手牽着手) 雙手臂交叉于前與鄰近生攜手。

(團結起來) 左手叉腰，左腳尖點地，右足側出，右手搭

右鄰生右肩，身體亦右傾。

(衝鋒向前走) 右手食指勾住左手大拇指，左手食指伸直

，餘緊握，橫行整槍狀，圓形縱隊跑步。

(打倒帝國主義) 右手握拳，用力向圈內平伸，同時向後

轉，右足重踏地，左手任其自然下垂。

(打倒賣國漢奸) 動作如前，惟換用左手左足。

(小朋友) 小跑步退後。

(齊奮鬥) 兩足併攏，兩手握拳上伸。

「註」1、人數：不拘但須四的倍數。

2、用具：風琴一架。

3、準備運動及整理運動均以進行曲陪奏。

### 土風舞

李青蓮張化倫·三一幼稚園

方法及過程

入場：進行曲

節奏：

#### 第一節

兩手向前拍手，同時右左足交

換共踏三十二拍。

#### 第二節

坐下八拍，同時兩手左右平舉

與鄰生互相搭肩。兩足平放地

上八拍共一十六拍。

兩手握小腿，同時頭向下(八

拍)兩手向後撐地，同時頭向

上仰(又八拍)前後二次共三十二拍。

#### 第三節

起立同時兩手左右平舉，互與鄰生搭肩踏足一十六拍。

甲生向前踏進搭圈八拍，踏足八拍，還原八拍，拍手踏足八

拍。

同時乙生在本位拍手踏足。

第四節與第三節相反。

		C調		進行曲	
5	3 4	5	1̇	1̇ 7̇ 6̇ 7̇	1̇ —
6	6	5	6 7̇	2̇ 1̇ 7̇ 6̇	5 —
5	3 4	5	1̇	1̇ 7̇ 6̇ 7̇	1̇ —
6	6	5	6 1̇	3̇ 2̇ 1̇ 7̇	1̇ —

第五節

甲乙兩生相對右手相挽，向右走一轉還原八拍，相反八拍。兩手相携向上舉，向右走一轉還原八拍，相反八拍。

第六節

甲乙兩生相對同唱，我拍手拍手拍。

附註：我拍手拍手拍的歌曲 四四 三三

「好兒童」「努力前進」「打退敵人」

(三表情歌以聽琴動作聯絡之)·楚士濱·一師附小

方法及過程

(1)方法：利用小朋友好動的本能，以引起其動機，使他們知道長沙市各小學校有聯合運動會的舉行，並要求先生要去參加表演，於是先生編得適合兒童能力，含有好習慣訓練及愛國意義的表情歌三曲，依次的在唱遊課教學本校低組四班，這是爲了普遍起見，于全體小朋友以活動的機會。

(2)過程：

1.教學時間的分配：每歌約唱六十分鐘，唱熟後，繼以表演，表演時間約與歌唱所佔相同，故將三歌的唱及表演的時間相加，各爲一百八十分鐘光景。

2.教學的情形：因三歌的意義是連貫的，教學時均可以一小朋友都願做好兒童」的動機，引起學習的興趣，首將

歌詞唸一遍，要小朋解釋意思，如內中有難解的字句時

，則由先生詳細解釋，小朋友都瞭解以後，再由先生反復帶唸約三四遍，這當兒，一定會有小朋友要求欣賞，於是先生彈琴唱一次給大家聽，當他們欣賞滿意，進一步的要求全體歌唱時，即可開始伴琴短句帶唱，約三四遍，長句帶唱，約二三遍，再單用琴聲帶唱一二遍，倘結果尚好，便令大家靜息聽唱默唱全歌，而行整個的練習，且以分組比賽方式增加其興味，歌唱好了，必然的，小朋友會要求表演的，這時候，又由先生斟酌兒童能力及歌詞的意義，啓示並指導各種動作表情，先分句練習，再綜合練習，

等到三歌都已教學完畢，用「拍手又腰」及「吹號打鼓」兩聽琴動作將三歌聯絡起來，然後利用課餘活動時間會合低組全體小朋友複習之。

附三歌及二聽琴動作如後：

C調	好	兒	童	4/4
1 3 5 —	6 6 5 —	6 5 3 1	3 2 2 —	
好兒童	整整隊	大家來赴	運動會	
1 1 3 2	7 6 7 1-	5 5 6 5	3 2 3 1-	
身體強健	有精神	努力學業	不後人	
3 2 1 2 3 5	5 6 5 3 5 1	2 1 7 6 1		
恭敬先生	親愛友朋	替公衆服務		
1 7 6 5 —	5 3 1 2 5	1 — — 0		
有責任心	我是好兒	童		

# 偉大的手

彭勇·市十三小

## 方法及過程

1. 準備動作——變換隊形 聽音動作，踏足約四五分鐘後，由排頭者率領走成圓圈，再一二報數向左右轉，單雙數成對面立。

2. 表演法「我也有，你也有」左手叉腰，右手胸前屈食指自己，再指對方。「兩個好朋友」右手上舉，食中指伸直左右轉動數次。「每天不離我們的左右」左手指左方，右手指右方。「不論什麼工作」右手胸前屈搖擺數次。「

它都能擔負「兩臂側屈手指打肩數下，它有力氣它能奮鬥「兩手握拳腰間屈後，再上舉，「要把世界一切強暴者剷除」雙生把單生打倒「要把世界一切弱小者援救」單數跪下，雙數將他救起來「它能開闢光明的大路」單數不動，惟兩臂上舉，雙數向前進一步，「它能創造美麗的宇宙」右臂頭頂屈左臂側舉，交行五次，「你追它是誰」左手胸前屈食指點三下「原來是偉大的手」兩臂由前方上舉振動數次。

D調 拍手叉腰 2/4 進行曲

1 3 5	1 3 5	1 3 5. 6	5 0
3 5 1̇ 2̇	1̇ 7 6	5 6 5 3	5 0
1 3 5	1 3 5	1 3 5. 6	5 0
3 5 1̇ 2̇	1̇ 7 6	5 6 2̇ 7	1̇ —

D調 努力前進 4/4

5 5 5 0	6 5 3 1 2 —	3. 2 1. 3
走走走	努力向前走	不怕前途
5 5 5 —	6. 5 3. 5	1̇ 1̇ 1̇ —
有猛獸	不怕前面	沒有路
1̇ 6 5 5	6 5 3 1 2 —	6 5 3 3
挺起胸膛	緊握小拳頭	勇往直前
6 5 3 2 1 2 3	5 1̇ 1̇ —	
爭回我中華民族	的自由	

F調 吹號打鼓 2/4

1. 5 1. 3	5. 3 1	2 2. 2	2 —
2. 5 2. 3	4. 3 2	2. 1 7. 6	5 —
1. 5 1. 3	5. 3 1	2 2. 2	2 —
2. 5 2. 3	4. 3 2	2 1 7 6 7	1 —

C調 打退敵人 4/4

3 2 3 6 5	1̇ 2̇ 1̇ 6 —	1̇ 2̇ 1̇ 6 5	5 3 1 2 —
不忘東鄰	是我仇敵	殺我同胞	奪我土地
3 3 2 2	1 3 1 5 —	1̇ 1̇ 1̇ 6 6 6	5 7 1̇ —
小朋友呀	快快起	拿着刀 握着槍	殺 殺 殺
5 3 1 2 5	3 2 1 —	1 1. 5 3 —	3 1 5. 1 3 5 1
打退敵人	笑哈哈	打打大帝	帝打大打帝大打

# 娃娃兵

羅大曠 · 市立二小

## 方法及過程

### 第一段表演方法：

- (1)(2) 作吹號狀。
  - (3) 右手置右耳上體右傾作聽狀。
  - (4) 右手作揚鞭狀。
  - (5) 左手作揚鞭狀。
  - (6) 兩足跳開作騎馬狀手作鞍狀。
  - (7) 兩手按胸兩手指豎起前伸再全體蹲下作小娃娃狀。
  - (8) 右轉行軍禮。
  - (9) 左轉行軍禮。
  - (10) 右手握拳右臂上舉。
- 第二段表演法：
- (1)(2) 兩手食指伸直作敲鼓狀。
  - (3) 左手置左耳上體左側作聽狀後又作敲鼓狀。
  - (4) 兩手握拳前平舉左足前進右足併。
  - (5) 手足同上。
  - (6) 同上此時圓圈縮小(如雙圈時便前進到內圈內)
  - (7) 兩手按胸豎大拇指兩手叉腰左右彎一次。
  - (8) 右手作拿指揮刀狀由前向右側舉右足力踏一聲。

- (9) 兩手作托槍或右手食指套在左手拇指上作槍狀。
- (10) 右後轉跑兩步復原位。

### 第三段表演法：

- (1)(2) 右手上舉作旗幟飄動狀。
- (3) 立正行舉手禮後兩手上推動作飄狀。
- (4)(5)(6) 拍手踏脚。
- (7) 兩手按胸兩拇指豎立後兩臂交叉前平屈左腿後舉。
- (8) 向左轉成單行縱隊跑步兩手上舉。
- (9) 兩手拍拍掌。
- (10) 全體右足放在左足後蹲下作休息狀。

## D調 娃娃兵 2/4

5.6	5	5.6	5	6 1̇ 7 6	5	3
叭叭	叭	叭叭	叭	聽那軍號	叭叭	叭叭
叭叭	叭	叭叭	叭	聽那軍旗	叭叭	叭叭
飄飄	飄	飄飄	飄	看那軍	飄飄	飄飄
1	1.2	3	5.3	2 2.3	2	0
快	快上	馬	快上	馬	快上	馬
快	向前	衝	向前	衝	向前	衝
呵	真榮	耀	真榮	耀	真榮	耀
5.5	5 5	5	5 5	6 1̇ 7 6	5	3
我們這	一	隊	大	華的小	娃	人英
我們這	一	隊	大	華的小	人	英
我們這	一	隊	大	華的小	英	人
5 5	1̇ 7	6 6	2̇ 1̇	7 6 7	1̇	0
別了	爸爸	別了	媽	去	保	國
拿了	大刀	托着	快	向	前	回
打了	勝仗	唱着	得勝	歌	來	了



# 蝴蝶舞

陶懿儀·省長女中附小

## 方法及過程

A 方法：用談話的方式，共同研究蝴蝶的動態，然後仿倣之，並唱蝴蝶歌及表演蝴蝶歌。

## B 過程：

a. 動機及目的，第六週春季旅行後，採集組的兒童捕捉了許多蝴蝶，將他們製成標本陳列出來，孩子們要求學學蝴蝶的舞蹈及唱一隻蝴蝶歌。

## b. 實施教學

1. 與兒童共同研究蝴蝶飛翔遊戲採花的形態并仿效之。

2. 學唱蝴蝶歌

3. 表演蝴蝶歌

——詳細進程略同隨隨我的寶寶

## C 附蝴蝶歌及表演方法如左

### a. 教材內容

### b. 表演方法

出場：四行縱隊兩手胸前平屈仿蝴蝶採花狀，各行看齊後手上伸，仿蝴蝶花間休息狀，在原地踏轉一週開始表演蝴蝶歌。

### (一) 第一段：

1. 圓裏花兒開得美——兩手自頭上向下落，然後左右上伸作花開狀。

2. 蝴蝶對對飛——徐起立兩手左右側平飛。

8. 多麼有趣味——拍手起立。

兩手胸前平屈，上下舞動，仿蝴蝶採花狀，踏步三十二拍，成四個單行圓陣，面對中央。由圖(一)成圖(二)

## F調 蝴蝶歌 2/4

1 5 1 2 | 3 2 3 | 5. 6 5 3 | 2 ———

(一) 園裏花兒開得美 蝴蝶對對飛  
(二) 園裏花兒開得美 蝴蝶對對飛

5. 6 5 3 | 1 2 3 | 5. 3 2 3 | 1 ———

(一) 一對一對又一對 飛去又飛回  
(二) 青草地上紅花片 讓給我們睡

2. 3 2 3 | 2 3 2 | 5. 6 5 3 | 2 ———

(一) 飛呀飛呀飛呀飛 大家一齊飛  
(二) 飛呀飛呀飛呀飛 大家一齊飛

5. 6 5 3 | 1 2 3 | 5. 3 2 3 | 1 ———

飛到花間去遊戲 多麼有趣味  
飛到花間去採蜜 嘗些甜味

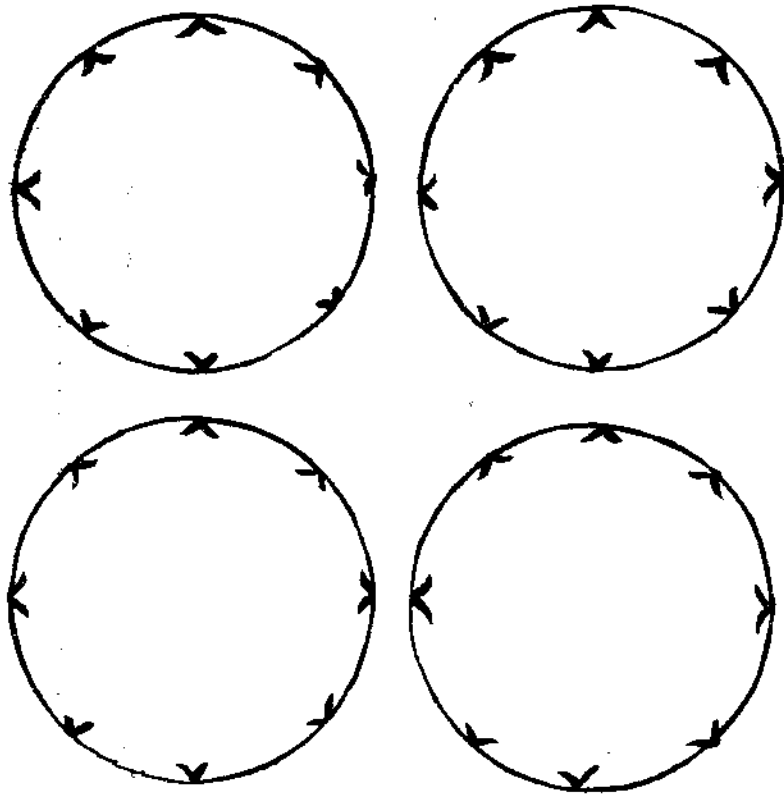
3. 一對一對又一對——手上伸上身先向左轉再向右轉。

4. 飛去又飛回——兩手左右飛舞在原地轉動一周。

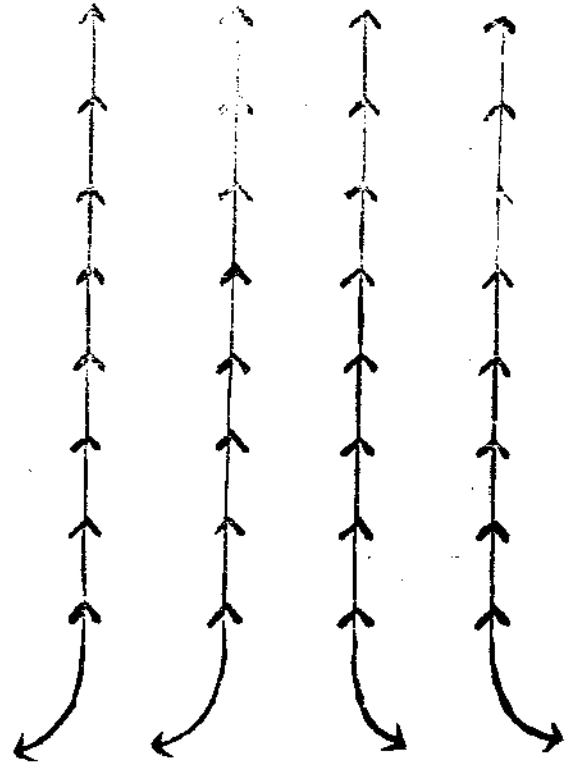
5. 飛呀飛呀飛呀飛——兩手置胸前上下飛舞。

6. 大家一齊飛——兩手自兩側徐徐上舉。

7. 飛到花園去遊戲——時時下同時兩手落下，然後置胸前上下舞動。



(二)圖

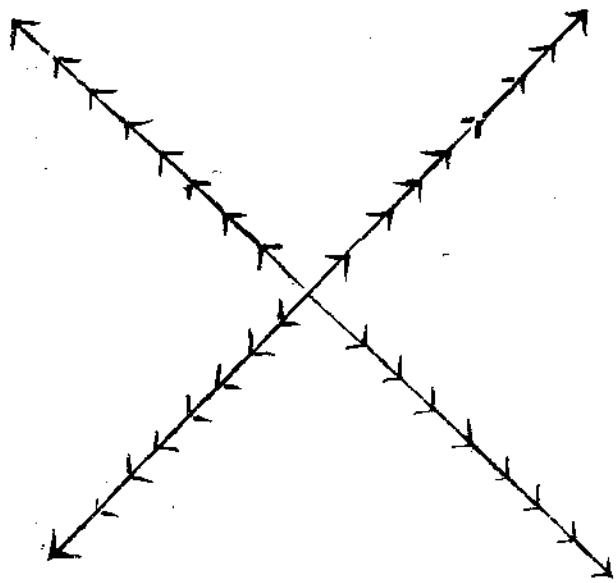


(一)圖

(二)第二段

1. 園裏花兒開得美——各圓陣牽手上下舞動。
2. 蝴蝶對對飛——手上伸成弧形左右飛舞
3. 青草地上紅花片——右足前點地右手指右前斜方身微俯，足還原右手漸上升。
4. 讓我們睡——兩足跳全身蹲下兩手托頭。
5. 飛呀飛呀飛呀飛
6. 大家一齊飛——與第一段表演同
7. 飛到花間去採蜜——蹲下兩手舞動作採蜜狀。
8. 嘗些甜滋味——兩手自胸前伸直。

兩手上伸，作花間休息狀，踏步三十二拍，各圓排頭面  
面相對。成圖(三)



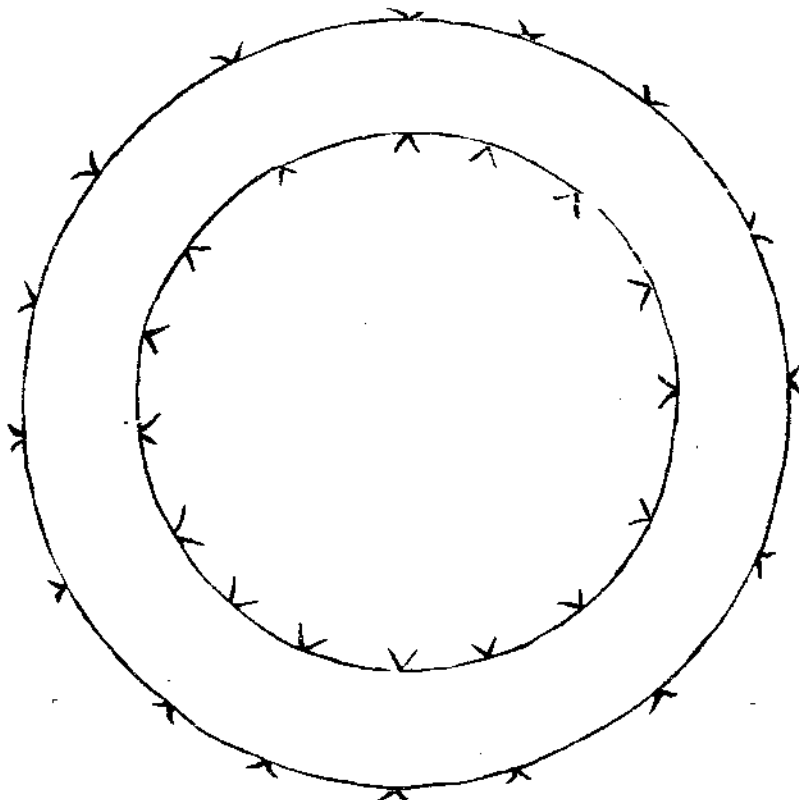
(三)圖

(三) 第三段

反覆唱第一段歌表演全與第(一)段同

用跑跳步，手作飛翔狀，變圖(三)成雙行圓陣。如(四)

圖



(四)圖

(四) 第四段

反覆唱第二段歌表演全與第二段同

表演完畢各伍生牽手跑跳步入場

∴ 雙雙蝶 ∴

· 黃 莊 · 市十五小

方法及過程

(一) 聽音模仿動作

1. 出場單行拍手常步行進成一圓圈

2. 樹葉飄飄——兩手上升自由舞動以示樹葉飄舞不計拍

數小快步行進

3. 好花開開——(一)兩手前平屈手心向下(二)兩手

向左右微分成花狀以示花開箭步行進

4. 蝴蝶飛飛——兩手平舉上下舞動以示蝴蝶飛小快步行

進

5. 小朋友跳跳——右手上舉左手插腰跑跳步行進

(二) 唱歌表演

排列——單行圓圈面向中央一二報數

表情：

雙雙蝶對對飛——一二數成對面向排頭內手相挽外手上

下舞動小快步行進

很自由——一二數還原面向中央兩手上舉向左繞一轉

很得意——拍手三下同時踏腳

飛來又飛去——先向左飛再向右飛

總不離——一二數左右手相挽蹲下同時一數右手二數左

手搖動

頭上插著鞭細絲——兩手置額前食指伸餘指屈自由搖動

同時用脚尖跳動

身上穿著五彩衣——兩手交叉置胸前輕拍

雙宿——兩手相合枕頭蹲下

又雙飛——兩手上下舞動同時用脚尖跳動

花叢裏——一數蹲下兩手成花狀二數右手撐一數左肩同

時左脚斜伸上身向右側左手置頭部

總不離——一二數前後相望

花叢裏——一數蹲下手成花狀二數上前彎兩手成花狀

置一數頭部

總不離花叢裏——同前

花不能言——一數蹲下右手搖動二數立一數後面右手搖

動

望著伊——一二數右手相握二數左手置一數左肩同時一

數回頭與二數相望

近處花開近處飛——二數在本位用脚尖跳動兩手上下舞

動一數向內飛再向外飛

遠處花開遠處飛——一數在本位飛舞二數向外飛再向內

飛

要瞞伊——一二數相背跳躍蹲下同時兩手掩面

怎瞞伊——兩手分開手心向上

聽憑伊——二數還原成單行圓圈面向中央同時舉右手敬

禮

G 調		雙	雙	蝶	4   4
5 5	1 2 7 1 5 5	4 4 4 3 5 5	6 7 1 2 3 2 1	5 . - 5 . 5	
雙雙	蝶對對飛很自	由很得意飛來	又飛去總不	離頭上	
1 1 2 7 1 5 5	4 4 4 4 3 5 5	6 7 1 2 3 2 . 1	1 . - 5 . 6		
插着軟細絲身上	穿着五彩衣雙宿	又雙飛花叢	裏		
5 7 . 1 2 5 . 6	5 1 . 2 3 1 1	6 . 5 4 3 2 1	2 . - 5 . 5		
總不離花叢裏總	不離花叢裏花不	能言望着	伊近處		
3 3 2 2 1 1 7	6 1 7 6 5 5 5	1 1 . 1 3 2 . 1	1 — .		
花開近處飛遠處	花開遠處飛要瞞	伊怎瞞伊聽憑	伊		

小朋友

方法及過程

1. 準備操 間以聽琴動作。

袁愈明 · 市立十小

2. 排列 分成八排，每兩排對立手叉腰，中距三四尺如圖。

3. 方法及過程

唱「小朋友」時左

足向前踏一步。

唱「快來跳舞」時

。右足向前併上

同時一鞠躬。

唱「你的雙手請給我」時先以左手再以右手交叉相握。

唱「足點點」時向排尾以外足跟向前點地，再以外足尖向

後點地。

唱「同我去」時向排尾跑三步。

唱「跑過來又跑過去」時，向排首同上作法重複一次。

唱「屈拉拉……」時，各人手叉腰，隨排首之人向後

作跑跳步，排首一人跑至排尾手相牽高舉作門，其餘各

對由門下經

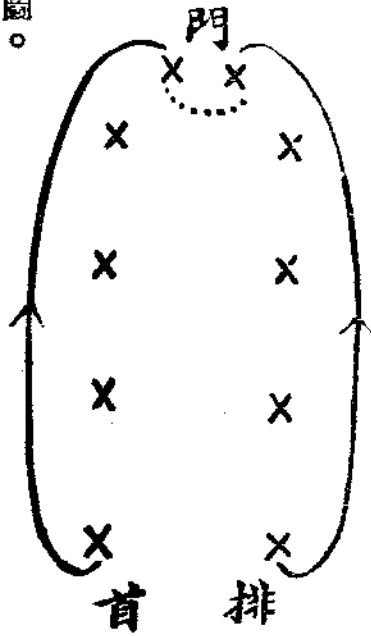
過，而第二

對則立於排

首處，于是

排首二人成

排尾末對如圖。



唱「用你的足踏踏」時，兩排相對立手叉腰，以右足起踏

三步。

唱「用你的手拍拍拍」時，拍手三下。

唱「足點點……跑過去」時，作法與前之「足點點……跑

過去」相同。

唱「用你的頭搖搖搖」時，對立搖頭三下。

唱「用你手指的的的」時，兩手指作聲。

唱「足點點……跑過去」時，作法與前之「足點點……跑

過去」相同。

降B調		小朋友	$\frac{2}{4}$
3 5 3 2	1 2 3 5	6 5 3 1	3 5 3 2 0
小朋友快	來 跳舞	你的雙手	請 給我
用你的足	踏 踏踏	用你的手	拍 拍拍
3 5 3 2	1 2 3 5	6 5 6 1	2 3 2 1 0
足點點	同 我去	跑過來又	跑 過去
足點點	同 我去	跑過來又	跑 過去
1 7 1 3	2 1 2	1 6 5 6	3 5 5 0
屈拉拉拉	拉拉拉	屈拉拉拉	拉拉 拉
用你的頭	搖搖搖	用你手指	的的 的
6 5 1 6	3 2 5	1 2 3 1	2 2 1 0
屈拉拉拉	拉拉拉	屈拉拉拉	拉拉 拉
足點點	同 我去	跑過來又	跑過 去

上項教材適用中年組，其目的可以養成兒童愛好音樂的習慣愉快活潑的精神。

# 救亡前進曲

周郁文汪淑珩·市十二小

## 方法及過程

目的：順應兒童活潑的天性。培養欣賞音樂的興趣。喚起兒童救國的精神。發展運動的能力。

1. 歌詞：工農商學兵。一齊來救亡。拿起我們的武器刀槍。走出工廠田莊課堂。到前線去吧。走上民族解放的戰場。脚步和着脚步。肩膀和着肩膀。我們的隊伍是廣大強壯。全世界被壓迫兄弟的鬥爭。是朝着一個方向。千萬人的聲音高呼着反抗。千萬人的歌聲為抗日鬥爭而歌唱。我們要建設廣大的國防。大家起來武裝。打倒漢奸走狗槍口朝外向。要收復失地。打倒日本帝國主義。把全世界的仇敵殺光。

2. 排列：用急踏步入場成一圓形面向中央

### G調 救 亡 進 行 曲 2/4

0 5 5	1 0 5 5	1 0 5 5	1 3	5 0 3 4	6 0 3 5	5 3	1 0
1·15·5	1 0	3·31·1	3 0	4 4 3 2 2	1 5	3 —	2 0
工農兵學商	一齊來救	亡	拿起我們	的武器	刀	槍	
5 · 5	6·61·1	5 —	3 0 3	5·43·2	1·5	3 2	5 3·3
走 出	工廠田莊課	堂	到 前線	去 吧	走 上	民 族	解 放 的
2 —	1 0	1·15·5	1 1	5·53·3	5 5	1 1·1	5 5·5
戰 場	脚 步 和 着	脚 步	肩 膀 和 着	肩 膀	我 們 的	隊 伍 是	廣 大 強
5 0	6 4 3	5 3 2	1 5·1	3 2 0 3	5 3	6 4	3 4
壯	全 世 界	被 壓 迫	兄 弟 的	鬥 爭 是	朝 着	一 個	方 向
5·53·5	1 1	2 1·2	3 3	4·32 3	5 5·3	6 5	4 4·3
千 萬 人 的	聲 音	高 呼 着	反 抗	千 萬 人 的	歌 聲 為	抗 日	鬥 爭 而 歌
5 0	11·14·4	3 2·3	5 3	6·54·3	2 2	3·2	1 1 2 2
唱	我 們 要 建	設 廣 大 的	國 防	大 家 起 來	武 裝	打 倒	滿 奸 走 狗
3·24 6	5 0 5	6·54·3	5·43·2	1 7·1	2 0 5	3·21·2	3 2
槍 口 朝 外	向 要	收 復 失 地	打 倒 日 本	帝 國 主 義	把	全 世 界 的	仇 敵
5 —	1 —						
殺	光						

3. 拍節：四四拍  
4. 動作：

### 第一節

1. 工農兵學商——雙手成拳形交換向上舉
2. 一齊來救亡——雙手用力拍雙膝成拳形向上舉
3. 拿起我們的武器刀槍——雙手按胸前前出作刀槍形
4. 走出工廠田莊課堂——向左走五步
5. 到前綫去吧——右手向上伸出右足頓
6. 走上民族解放的戰場——用雙手相互搭肩
7. 脚步和着脚步——右足向右走四步
8. 肩膀和着肩膀——左足向左走四步同時肩稍上舉
9. 我們的隊伍是廣大強壯——雙手按胸前再成拳形左右分開
10. 全世界被壓迫兄弟的鬥爭——二數向前一步腰下彎兩臂  
身部下垂手心向後同時一數用雙手按於二數背上
11. 是朝着一個方向——全體向右手用雙手搭肩同時踏步
12. 千萬人的聲音高呼着反抗——左手食指指口同時左手成拳形向前伸出
13. 千萬人的歌聲為抗日鬥爭而歌唱——右手指口再成拳形  
左右用力揮動
14. 我們要建設廣大的國防——左手按胸前同時右左兩手成拳形向左右揮出
15. 大眾起來武裝——互相牽手踏步同時右足一頓雙手從上

### 抹衣而下

16. 打倒漢奸走狗槍口朝外向——右手成拳形向前揮出雙手  
再作槍形向外作殺敵狀
17. 要收復失地——左手伸出成半圓收回
18. 打倒日本帝國主義把全世界的仇敵殺光——右手成拳形  
打下同時右足一頓雙手手掌平伸手心向下向左右分開  
右手再作刀形隨身向左繞一圓圈

### 第二節

唱畢用踢踏步入場

### ●●炮彈的話●●

·唐淑容·市立六小

### 方法及過程

- (一) 排列 列成面向中央的圓隊兩手叉腰。
- (二) 表演 (我全身穿着鋼甲) 兩手互相搭肩頭向右斜。  
(滿肚子裝着炸藥) 左手叉腰，右手指肚子。  
(我主張公道) 左手叉腰，右手握拳向上舉。  
(保護弱小) 兩手向左右分開，小拇指豎起其餘  
握攏同時兩手併攏。  
(我能把軍艦打沒) 兩手作持槍狀同時屈左腳。  
(我能把飛機打落) 屈左腳右腳自後伸上體前傾  
，同時左手按左脚上，右手向上舉頭向上看。

砲彈的話

5	6	5	1	2	3	3	—	2	3	2
我	全	身	穿	着	鋼	甲		滿	肚	子
3	4	5	5	·	0	6	5	3	1	3
裝	着	炸	藥			我	主	張	公	道
6	5	1	2	3	—	2	3	2	1	2
保	護	弱	小			我	能	把	軍	艦
6	·	0	6	1	6	5	6	1	1	·
沒			我	能	把	飛	機	打	落	
3	5	5	6	5	3	5	3	1	3	·
小	朋	友	請	你	把	砲	口	瞄	準	
3	3	6	1	2	5	3	2	2	1	·
我	要		衝	出	去	把	強	暴	打	倒

(右低組表演)

小白兔

葛汝珠·市立十小

方法及過程

A方法 首先和孩子們討論小白兔的行態，以引起注意，然後領導他們模仿白兔動作，再後，才將告訴他們唱小白

(小朋友)左手叉腰，右手拍右邊人的肩頭。

(請你把砲口瞄準)兩手持槍作瞄準狀。

(我要衝出去)兩手叉腰，同時向前進一步。

(把強暴打倒)右脚重踏一下同時右手握拳用力下伸。

兔的歌，並共同研究表演方法。

B過程：

- a. 引起動機——上唱遊課時，教師問小朋友們看見過兔子沒有，他們都說。(看見)兔子走路是怎樣的？(一跳一跳)兔子的眼睛很美麗是什麼顏色呢？(紅色)兔子最喜歡吃甚麼？(白菜)你們覺得兔子可愛嗎？(可愛)那麼！我今天教你們唱一首小白兔的歌好不好？(好)你們都坐好讓我唱一遍給你們聽。

b. 實施教學：

- 1. 領導兒童模仿兔子動作(如跳躍覓食等)
- 2. 教師將歌唱一遍給兒童欣賞。
- 3. 解釋歌詞大意。
- 4. 將歌詞一句一句的帶他們唸兩遍。
- 5. 聽琴。
- 6. 一句一句的帶他們唱。
- 7. 合琴練習純熟。
- 8. 共同研究表演。
- 9. 共同訂正錯誤。

中等速度	C調	小白兔	4/4
5 3 5 —	6 — 1 5	4 5 3 —	2 3 1 —
紅眼睛，	白 衣裳，	小兔子	相貌好，
2. 1 2. 7	4 — 0	3. 2 3. 5	5 — 0
後腳長又	大，	前腳短又	小，
6. 6 1 —	5 — 0	1. 6 4 2	1 — 0
走起路	來，	一跳又一	跳！

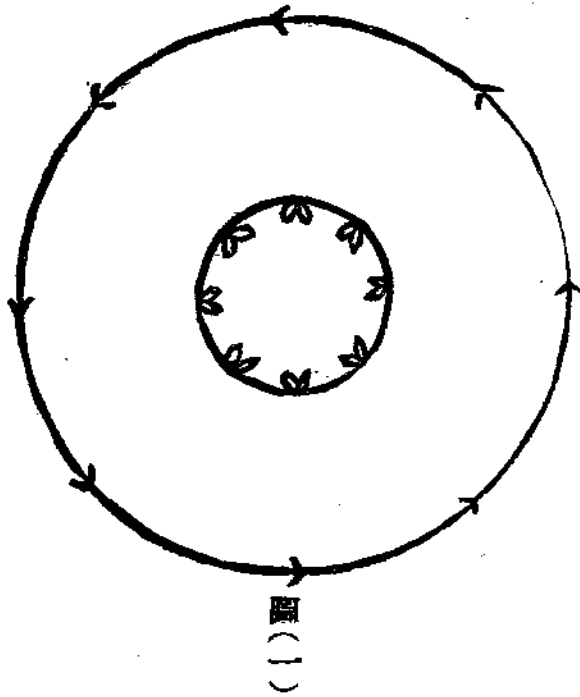


附表演說明：

出場用均衡步成單行圓陣，面向中央，用  $\frac{4}{4}$  的音樂，仿做兔子。找尋朋友。跳躍。覓食。鑽洞等動作。

A. 第一節：

a. 單數生——立原位以雙手置兩耳側搖動，同時上身向左灣，右足側點地。(八拍)再反方向行之。(八拍)  
 b. 雙數——兩手拊膝，膝微蹲，向前進。(八拍)以後再互搭肩，頭向前俯。(四拍)頭向後仰。(四拍)如圖(一)



圖(一)

B. 第二節：

a. 單數——右足跪地，左足半蹲，兩臂左右擺動，(八拍)  
 b. 雙數——兩手拊膝，微蹲，後退，(八拍)還原。

C. 第三節：

a. 單數——拍手從右方退至雙數的後面，成雙行圓陣，再

拍手插入雙數右邊，成單行圓陣，此時雙數在本位上拍手。(八拍)

b. 雙數——拍手從右方前進至單數的前方。成雙行圓陣。

再拍手插入單數的右邊，(八拍)還原，此時單數生在本位上拍手。

D. 第四節：

全體牽手前進，(十二拍)再全體牽手上舉。(四拍)

E. 第五節：

如D後退(十二拍)，再兩手後伸。(四拍)

F. 第六節——牽手前進(八拍)再各生右手胸前平舉。(在上)

左手胸前平舉。(在下)上下移動(八拍)。

G. 第七節——全體手叉腰退回原位。

H. 開始表演小白兔歌：

a. 紅眼睛——兩手置眼前作環狀，頭及上身左右擺動。

b. 白衣裳——雙數生

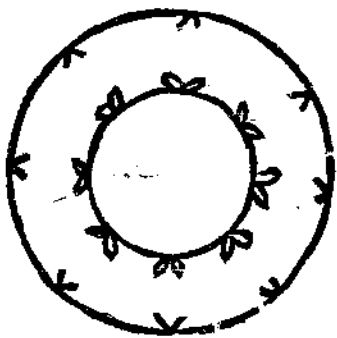
前進一步與單數生

對立，都以雙手交

叉置胸前，頭及上

身向左偏。如圖(二)

二)成雙行圓陣



圖(二)

c. 小兔子——內圓生上身向右灣，左足側點地，小指伸出，外圓生蹲下表演。

d. 相貌好——兩手食指指腮邊，同時頭及上身隨着偏斜。

e. 後腳長又大——內圓生右足側伸，右手叉腰，左手撐對伍生肩，外圓生手叉腰，眼視對伍生。

f. 前腳短又小——外圓起立，與內圓同蹲膝。

g. 走起路來——雙數生還原，成單行圓陣。

陣。

h. 一跳又一跳——單

雙數左右轉相對，

再還原。如圖(三)

將歌反復一遍表演

a. 紅眼睛——單數生兩手交叉置眼前作環狀，雙數生前進

表演，(成雙行圓陣)

b. 白衣裳——內圓互搭肩，外圓前進兩步，牽手向上舉。

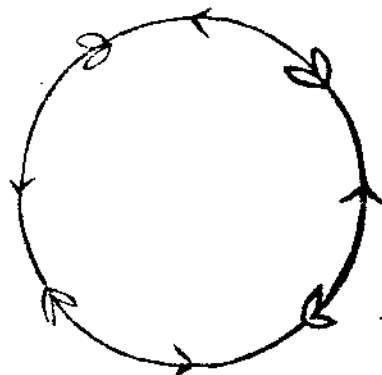
c. 小兔子——外圓生捧內圓生臉。

d. 相貌好——捧臉向左右擺動。

e. 後腳長又大——內圓蹲下，外圓生面向側，右足提起。

f. 前腳短又小——內圓坐下，兩腿伸直，兩手撐地，外圓

蹲下 兩手拊膝。



圖(三)

g. 走起路來——全體起立，還原，成單行圓陣。  
h. 一跳又一跳——單數生牽手，雙數生向後跳，還原。  
入場——用跑跳步。

### 軍事模仿動作……

成耀楮·市立十一小

#### 方法及過程

目的

1. 利用各種不同的進行曲用風琴演奏使兒童依照各種不同的曲調而表出各種不同的動作可以運動兒童身體內外各器官的功能和養成辨別的能力又可養成團體一致的整齊習慣

2. 發展兒童欣賞音樂和應用音樂的才能

3. 發展兒童運動的能力的習慣

4. 由軍事操和前進歌的表演可以培養兒童的愛國熱忱和英勇的精神

#### 方法及過程

1. 拍手入場走成單行縱隊圓形

2. 行軍禮——前四拍右臂側屈手指靠近右額行舉手禮

後四拍放下這樣交換演習下去常步進行

3. 吹號打鼓——前四拍兩臂前舉手出口部左手近口

右手在前作吹號狀後四拍兩臂抱屈位胸前作打鼓狀是這樣相間演習用常步進行

4. 擔子彈入沙場——右臂前屈左臂後屈兩手握拳右足

前進一步(重)上體前傾左足隨之(輕)上體還原共二

拍這樣連續演習下去

5. 偵察敵情——兩手作望遠鏡形狀置眼前遙望常步進

行

6. 開槍——兩手作槍狀置胸前用常步進行每逢八拍

教一聲哨子兒童即齊聲呼「殺」

7. 飛機——兩手側平舉膝稍屈用蹬步前進

8. 常步進行琴停則立定面向中央

9. 表演前進歌——依歌辭意義表演之

10 得勝歸營——拍手出場

起來——兩手手心向上上升示起來意

不願做奴隸的人們——右手按拍左右搖動

把我們的血肉——兩手置胸前

築成我們的長城——右臂前平屈自「新」字起即側平舉

中華民族到了最危險的時候——右手指圓心(中華民族)右腳

重踏地一步(到了最危險的時候)

每個人被迫着出發——兩手握拳臂屈靠腰部再向前伸

最後的吼聲——用右手指口

起來——同前

我們萬眾一心——兩臂側平舉搭在左右人肩上腰向前彎

冒着敵人的砲火前進——兩手作握槍狀彎腰按拍向右前進(

唱前進兩字脚步稍重)

前進——繼續按拍前進

		G 調		前		進		2/4	
1	0 5	1 · 1	1 · 15 6 7	1 1	0 3 1 2 3	5	5		
起		來 不	願做奴隸的	人 們	把 我 們 的	血 肉			
	3 · 3 1 · 3	5 · 3 2	2	6 5	2 3	5 3 0 5			
		築 成 我 們	新 的 長 城	中 華 民 族	到 了 最				
	3 2 3 1	3 0	5 · 6 1 · 1	3 · 3 5 · 5	2 2 2 6				
		危 險 的 時 候	每 個 人 被	迫 着 出 發	最 後 的 吼				
2	· 5	1 · 1	3 · 3 5	1 · 3 5 · 5	6 5				
聲	起	來 起 來 起 來		我 們 萬 眾 一 心					
	3 · 1 5 5 5	3 0 1 0	5 1	3 · 1 5 5 5	3 0 1 0				
		冒 着 敵 人 的 砲 火 前 進		冒 着 敵 人 的 砲 火					
	5 1   5 1	5 1   1 0							
		前 進 前 進							

軍鼓敲... 小弟弟問問你...

方法及過程

吳懿恭·周南附小

入場 單行縱隊。

排列 走成一列圓陣面向中央。

預備 左右手握拳，食指伸出，左手在上，右手在下在胸前

平屈。

動作 (一)軍鼓敲 (二)小弟弟問問你(與(一)連續表演其

動作及教授過程亦與(一)相似故從略)

軍鼓敲：左右手作敲鼓狀，左右足踏步，與左右手同上

下。

軍號吹：作吹軍號狀兩足並立。

軍旗隨風飛：左手不動，右手向上伸，後向左右擺動。

看我：兩手指胸，兩眼俯視胸前。

一隊：右手上伸將拇指伸出。

小兵隊：拇指收回，再將小指伸出，餘指握拳。

個個：兩膝連屈兩次。

是精銳：左右手同時上伸，將拇指伸出，餘指握拳。

今夜：兩手拍掌，右足重踏一步。

要到前線：左手向前伸，右手平出胸前，左足前出一步

作開槍狀。

殺敵：左足收回重踏一步，同時右手作刀砍狀，由右方

平舉用力速向左方移動。

救國危：左右手與鄰生互相搭肩兩足不動。

那怕：右足向右箭步，同時右手拍大腿一次。

粉身碎骨：兩手拍胸後，兩手交叉平屈。

願作戰場鬼：頭向右傾，右手托頭，同時左手搭鄰生之

肩。

不得：右手向左右擺動作揚手狀。

勝利：右手上伸拇指出，餘指握拳。

誓不：兩膝前屈，兩手拍大腿一次。

生回：兩手叉腰，由左至右在本位走一圓圈還原。

#### 教學過程

1. 講述軍隊為國殺敵，應具勇敢精神引起動機。

2. 講解全歌內容，使兒童牢記本歌詞句。

3. 開始唱歌。

4. 歌純熟後照歌自編動作示範表演。

..向前跑.. 汪叔圻·周郁文·市立十二小

#### 方法及過程

目的：發展兒童欣賞音樂興趣和能力，灌輸愛國觀念，養成

合羣勇敢進取的精神。

1. 歌詞(四四拍)

小姊妹小兄弟大家牽手向前跑，跑跑跑，跑跑跑，用力跑  
來用力跑，一跑到戰場上，齊將敵人掃，跑跑跑，跑跑

跑，誰說我們年紀小，萬惡的敵人，要我們來打倒，陳腐的社會，要我們來改造。

2. 排列：行敬禮跑步出場成一圓隊面向中央

3. 五節基本動作。

1. 上肢運動。2. 頭部運動。3. 胸部運動。4. 腰部運動。5. 下腰運動。

4. 準備：各生立正姿勢，雙手貼腰。

5. 動作。

第一節

1. 小姊妹小兄弟——兩人相對，左右手交換拍肩。

2. 大家牽手向前跑——互相牽手向前跑。

3. 跑跑跑跑跑跑——向右跑三步，向左跑三步。

4. 用力跑來用力跑——一二數牽手向左邊跑三步，一數用右手二數用左手向前招，再跑三步。

5. 一跑到戰場上——面向外，蹲下。

6. 齊將敵人掃——用手作槍形向前瞄準作殺敵狀。

7. 跑跑跑跑跑跑——一二數互相挽手向左邊在本位上跑。

8. 誰說我們年紀小——雙手按胸前左手小指撬起用力伸出。

9. 萬惡的敵人——用右手食指向前指。

10. 要我們來打倒——左手成拳形用力伸出同時左腳頓。

11. 陳腐的社會——雙手交叉兩臂身前下垂，腰下彎。

第二節

唱畢用荷蘭步入場

誰說我們年紀小

· 李季白 · 市十四小

所用器具：國旗、校旗、

方法及過程

以進行曲出場排成二列，面向中央之縱隊（開始表演時男女

12. 要我們來改造——雙手成拳形用力向左右分開，右腳

用力一頓 重覆一次

C 調		向 前 跑	$\frac{4}{4}$
5 6 5	5 6 5	5 6 5 3 2 1 2	5 6 5 2 3 2
小姊妹 小兄弟	大家牽手向前跑	跑跑跑跑跑跑	跑跑跑跑跑跑
3 2 3 5 3 2 1 3 2	5 5 5 3 5 6 1	2 1 6 1 5 —	
用力跑來用力跑	一跑到戰場上	齊將敵人掃	
1 2 1 1 2 1	1 1 6 5 3 6 5	5 5 5 6 1 0	
跑跑跑 跑跑跑	誰說我們年紀小	萬惡的敵人	
6 6 5 6 1 2 —	1 1 2 3 3 0	2 2 1 6 2 1 0	
要我們來打倒	陳腐的社會	要我們來改造	

生各成一列)

「小姊妹」男生舉手敬禮

「小弟兄」女生舉手敬禮

表示初見面的禮貌

「大家牽手向前跑」兩隊握手向前跑四步，成面向中央之圓圈。

「跑跑跑跑跑跑用力跑來用力跑」跑成二列圓隊。

「一跑跑到戰場上」分成二列縱隊。

「齊向敵人擡」一列作士兵做開槍之狀，一列作敵人伏於地上做被打倒之狀。

「小姊妹」兩手下垂伸直，右脚向後伸直。(男生)

「小弟兄」同

上(女生)

「大家齊來學體操」兩隊向左右轉，同時各生高舉在外之一脚，身體向內傾。(成鳥飛狀)

「操操操操操操」兩隊再向左右轉，先把左足向前平伸，再把右足向前平伸。

「用力操來用力操」手拍四下，同時左右足交互踏四下——向後轉。(面對立)

「大家操得身體好齊把國家保」跑成梅花形，做花心的拿國旗做內面花瓣的搭手(表示保護之意)做外面花邊的敬禮(表示見了國旗之禮)

「跑跑跑操操操」跑成一圓形。

「誰說我們年紀小」兩手由下方向上方左右分開(作問話狀)向前伸同時握拳伸小指。

「萬惡的敵人」(作憤怒狀)右手向前伸——指敵人，同時右足用力踏地。

「要我們來打倒」左右足前後分開成一字形，坐於地上。(作打倒狀)

「陳腐的社會要我們來改造」成內外三個圓圈，由外而內，第一個圈的人，左足屈膝，右足向前伸。第二個圈身體稍向前傾，左足不動，右足向後伸。第三個圈中立人舉起市立十四校的旗幟——表示要我們來改造。

## 十大衛生信條

楊宗華·衡清小學

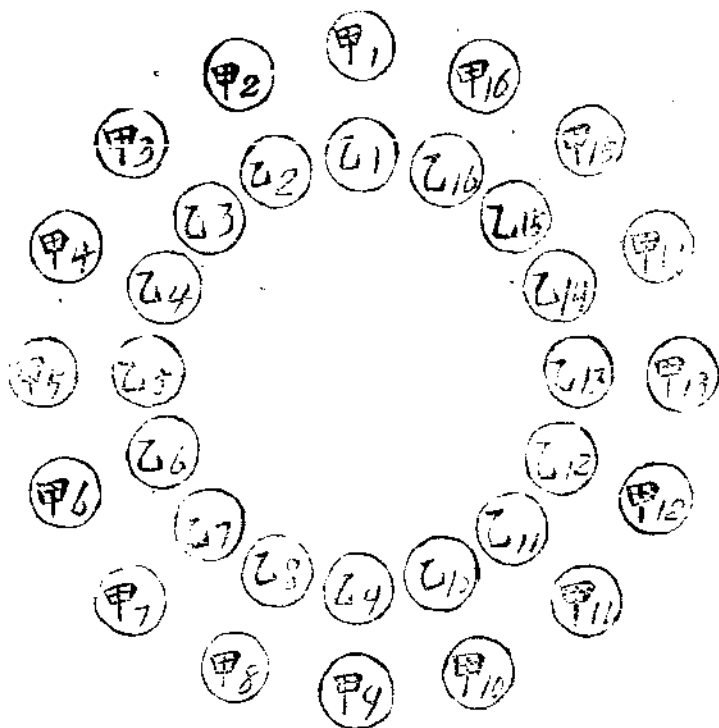
### 方法及過程

1. 項別：唱遊表情。
2. 排列：人數不定，分甲乙二組，立成內外二圓形，各同數與各同數對齊。如圖
3. 節目：共分五段，十節及一條輿。
4. 時間：以出場走步起，至表演完畢止，大約十分鐘。
5. 表演：

### 一段

「親愛小朋友們」甲乙二組對面，均作拍掌式，上體前彎

圖 列 排



，成鞠躬形，表示親愛態度。

【大家要講衛生】 甲組各個兩臂平屈，乙組互相牽手，同時向前一步。

【十大衛生信條】 一面唱，一面迅速全體立成一十字，并

將兩手搭於前者之兩肩（十字排列法：將全部人數劃分成四部，各部按次跑成縱隊，聯接，即成一立體十字）

【條條要遵行】 各組迅速恢復原狀，對面立正。

【親愛小朋友們】 表演同第一句。

【大家實行衛生】 全體頓足舉手，表示堅決執行。

【養成好的習慣】 頓足，右手側前伸並出拇指。

【活潑又聰明】 一面跳躍，一面頭部右傾，同時右手示指頂接頭部。

第一節

【衛生第一條】 甲乙二組向左右轉成側面，甲組同數之右手與乙組同數之左手互搭於肩上，其他左右二手，均向側方平伸，每二人成一字。

【洗手記得清】 甲組皆用手式作盆形，乙組雙手在盆內摩擦作洗手狀，復將右手頂接頭部，表示要記清。

【飯前大小便後】 全體皆用左手之拇指與食指屈成碗形，右手作進飯狀，後蹲下，再立起。

【一定洗乾淨】 甲組兩手作盆樣，乙組雙手在盆內摩擦作洗手式。

第二節

【衛生第二條】 甲乙組同數對面，各左手相牽，右手：甲組側平伸，乙組半彎屈，成一平面2字。

【東西要分清】 甲乙組對面，各人兩手作數式。

【茶杯碗筷手巾】 各人兩手將拇指與食指合成一小圈，大圈，及食指平行伸直之後，再用右手將手巾取出表示之。

【不借給別人】 各人雙手擺動後，再右手側前伸。

二段

前八句與動作同第一段。

第三節

「衛生第三條」 甲乙組成側面，左右手互相牽携，其他左

右手向內平屈，成平面3字形。

「青菜豆腐湯」 手執青菜表示撻棄去，用手指屈成方形，再成圓形。

「加上水果雞蛋」 兩組對面，各人拇指與食指合成圓形，再上伸與對面者合成一扁圓形。

「吃了保平安」 各人右手食指指口旁，再雙手互抱，頭側臥於右臂。

第四節

「衛生第四條」 乙組面對內，右手彎屈，手掌接觸頭部，勢成三角形，左手側平伸。甲組兩手掌合併，向上伸直，各置於乙組所對者之頭部，成豎立之4字形。

「大便按時好」 皆蹲下，雙手置膝蓋上。

「最好每天一次」 兩手互抱，再右手向前伸直，并出食指。

「晚上或清早」 兩手互抱，頭臥睡式，再仰首觀天，兩手上伸，拇指與食指彎曲，作太陽式（甲組向右，乙組向左）

三段

前八句與動作同第一段。

第五節

「衛生第五條」 甲乙組背對背，一手斜上，一手斜下，同

數二人均合併，成一豎立之簡單5字。

「姿勢要端正」 立正之姿勢。

「坐着走着立着」 先皆蹲下，再立起，向內前進一步後，立正。

「胸膛向前挺」 兩手置胸前，將胸部極力前挺。

第六節

「衛生第六條」 右手向上，屈成一圓形，右手向上，屈成大半圓，形成豎立6字。

「手巾要記清」 右手取手巾向前伸直，再收回，用食指指頭側面。

「咳嗽或打噴嚏」 右手示指指咽喉，再作鞠躬式，表示打噴嚏。

「蒙着口鼻用」 雙手用手帕蒙口。

四段

前八句與動作同第一段。

第七節

「衛生第七條」 甲乙組向左右轉成側面，各人兩手平伸，頭低下，成立體7字形。



「戶外遊玩好」 兩手拍掌，同時向前走五步，再向

左轉。

「每天兩個小時」 兩手互抱，再右手略上伸，出食

指與中指。

「再也不能少」 兩手左右搖動。

第八節

「衛生第八條」 甲與甲，乙與乙，每二人對面，雙

手屈圓圈形，相接則成平面9字。

「常常要洗澡」 甲組蹲下，乙組各人左手按甲組相

對者之面部，右手用手巾擦其背部數下，即立

起。

「至少每週一次」 右手側上伸，出食指。

「能多就更好」 右手由胸前斜向上伸，同時五指齊

出。

五段

前八句與動作同第一段。

第九節

「衛生第九條」 甲乙組左右轉，成側面立，乙組雙手圍成

圓形，甲組右手搭乙組右肩，左手彎屈，成平面9字形

後，再還原。

「刷牙要記牢」 左手拇指與食指作盃狀，右手握牙刷，上

C調 十大衛生信條歌 4/4

5 55. 6 5 3	1̣ 1̣ 1̣ 2̣ 1̣ 6	5 5 5 6 5 3	3 3 2 1 2 —
親愛小朋友們	大家要講衛生	十大衛生信條	條條要遵行
5 55. 6 5 3	1̣ 1̣ 1̣ 2̣ 1̣ 6	5 5 5 1 2 3 1	3 3 2 1 2 —
親愛小朋友們	大家實行衛生	養成好的習慣	活潑又聰明
3 55. 6. 5 —	6 1̣ 1̣ 6 5 —	5 5 1̣ 2̣ 3 1̣	3 3 2 1 2 —
衛生第一條	洗手記得清	飯前大小便後	一定洗乾淨
衛生第三條	青菜豆腐湯	加上水果雞蛋	吃了保平安
衛生第五條	姿勢要端正	坐著走着立著	胸膛向前挺
衛生第七條	戶外遊玩好	每天兩個小時	再也不能少
衛生第九條	刷牙要記牢	早晚各刷一次	牙縫要刷到
3 55. 6 5 —	6 1̣ 1̣ 6 5 —	5 5 1̣ 2̣ 3 1̣	2 1 3 2 1 —
衛生第二條	東西要分清	茶杯碗筷手巾	不借給別人
衛生第四條	大便按時好	最好每天一次	晚上或清早
衛生第六條	手巾要記清	咳嗽或打噴嚏	蒙著口鼻用
衛生第八條	常常要洗澡	至少每週一次	能多就更好
衛生第十條	晚上早睡覺	睡足十個小時	窗戶要開好

下直刷。

「早晚各刷一次」 各人雙手務抱，仰首觀天，與兩手互抱

，頭部傾臥後，即作刷牙式，再右手側上伸，出食指。

「牙縫要刷到」 右手握牙刷，各人上下刷牙數次。

第十節

「衛生第十條」 甲組雙手左右平伸，乙組雙手圍成圓形，

成一平面10字。

「晚上早睡覺」 乙組各數互相攜手蹲下，頭向右傾，作睡式。

「睡足十個小時」 起立，雙手向上伸，十指出動。

「窗戶要開好」 甲乙組各同數背對背，雙手向上再下，作開窗式。

6. 餘興：

唱歌表演完後，再迅速立成十字，各人雙手搭前者之兩肩，呼下列五口號，各條最末一字呼出時，即頓右足舉右手，表示熱烈、興奮、堅決、快樂等情殊。

口號：

- 1、實行十大衛生信條！
- 2、努力健康運動！
- 3、實施健康教育！
- 4、小朋友們健全！
- 5、中華民國健全！

## 「兒童舞」及「小鳥的歌」表演

劉秋輝·市立九小

### 方法及過程

(甲)準備動作：

雙行縱隊，兩手叉腰，走踏點步入場，漸成單行圓隊踏步向左轉，手叉腰看齊成一面向中央之圓隊（用四八呼唱踏點步步一——三左足起走三步，四右足提起向後點地一下，同時身體向右傾，五——八同，惟換右足行之）。

(乙)主要動作：（兒童舞，用四八呼唱）

(一)——八、一數生常步向前走八拍，二數生後退。

二——八、(二)——(四)一數生踏步向後轉，二數生在本位踏步，(五)——(八)一數生攜手踏步，

二數生仍在原位踏步。

三——八、一數生攜手左足起向左走三步，右足打一步，再右足起向右走三步，左足打一步，二數生手叉腰行之。

四——八、同三——八。

(二)——八、(二)——(四)各生手叉腰向前走四步，(五)

——(八)兩手前平肩交叉相搭，右手在上，踏步四拍。

二——八、(二)——(七)二數生蹲下，拍手七下，一數

生走跑跳步由左方起繞二數生一圈，(八)一數生至原位用右手與二數生右手相牽起立。

三——八、一二數生皆叉腰踏步。

四——八、(四)各自拍手一下，(二)彼此右手對拍一下

(三)各自拍一下，(四)彼此左手對拍一下，(五)各自拍手一下，(六)兩手拍膝一下，(七、八)同(五、六)惟一數生須前進兩步與二數生成一大圓隊，面向圈外。

(三)一數生與二數生換做(一)之動作。

(四)一——八、同(二)之一——八。

二——八、一二數生相對，(一)兩手相繞一拍，(二)各以右手相指一下，(三)同(一)，(四)同(二)換左手行之。

三——八、各生左手舉，右手側平舉屈指四下，然後手前平屈，手心向外屈指四下。

四——八、與三——八相同，惟左右手交換行之。

(五)一——八、每十人成一組，(共四組)，攜手踏步成單行橫隊，與其他橫隊合成一面向中央之方形。

二——八、踏步看齊。

三——八、一三組常步前進六拍，二四組則後退，(七)屈膝，(八)伸。

四——八、一三組後退，二四組前進還原成方形。

(六)一——八、各組攜手，上舉齊肩踏步。

二——八、踏步看齊。

三——八、四——八，同(五)之三——八，四——八，惟一三

組與二四組進退交換行之。

(七)一——八、各組向右轉踏步，兩手搭肩，排頭手叉腰成縱隊。

縱隊。

二——八、踏步看齊。

三——八、各組排頭自左方向中央常步成十字形。

四——八、踏步看齊。

(八)一——八、二——八，左右逼步。

三——八、四——八，頭及上身向左右側屈。

(九)一——八、兩手叉腰，一三組蹲下，二四組踏步。

二——八、一三組兩手側平屈再側平舉交換行之，二四組則手前平屈再上舉，交換行之。

三——八、四——八、一三組與二四組交換作一——八，及二——八之動作。

(十)一——八、二——八，常步還原成方形。

三——八、四——八，踏步看齊。

(十一)一——八、手叉腰踏步。

二——八、兩手上舉相拍與叉腰交換行之。

三——八、踏步向右轉成一面向外之方形，同時各生手在背後彼此交叉相携。

四——八、(四)左脚向右方踢出脚尖向下，(二)還原(三)同(四)換右足及方向行之，以下皆左右

足交換行之。

(十一) 一——八、手叉腰踏步向右轉。

二——八、踏步向右轉，成一面向內之方形。

三——八、各生皆搭右手踏步成圓形。

四——八、手叉腰踏步。

(丙) 小鳥的歌表演：

G調 小鳥的歌 4/4	
5 1 1 1 1 1	2 2 3 2 1 0
教自己，救同胞	全在這一道。
3 3 5 5 2 2 1	6 6 1 1 5 0
貓頭鷹兒不打倒，	大家都難保。
6 6 1 6 5 3	1 1 2 2 3 0
快快聯合起來，	誓死把仇報。
5 5 6 6 5 5	3 3 2 1 2 0
只要團體結牢，	何愁弱與小；
5 1 3 5	2 2 3 1 0
最後勝利，	歸我小鳥。

表演：

排列：一面向中央之圓隊，左手叉腰，右手搭肩看齊。

表情：

(救自己) 兩手按胸，左脚起踵，(救同胞) 左手叉腰，右

手拍右方生之肩三下，同時右脚起踵。

(全在這一道) 兩手握拳半側屈，手心向上，再右手向前

伸出，手心向下，同時右脚蹬一下。

(貓頭鷹兒) 兩手之指組成圓形，置眼上。

(不打倒) 左手握拳向左方揮出，作打倒狀。

(大家都難保) 兩手自左右向胸前相搭，右脚退後一步，

蹲下搖頭。

(快快聯合起來) 兩手自上向左右分開後，互相握手起立

，同時手向上舉。

(誓死把仇報) 左手叉腰，右手握拳上舉作發誓狀，至(

報) 字時，往下揮，蹬腳一下。

(只要團體結牢) 互相握手向中央走三步，至(結牢) 兩

字時，兩手互相搭肩，上體前傾。

(何愁弱與小) 手放下往後退三步，左手半側屈伸小指頭

眼視小指，左手放下後，右手半側屈，伸小指

，眼注視小指。

(最後勝利) 左手叉腰，右手握拳，按拍向左、右、下、

上四方揮四下，蹬腳四下，最後一拍，手脚均

加重。

(歸我小鳥) 兩手由下自左右向上再收擺在胸前後，左足

在原位跳一跳，身體即半向右轉，右足斜舉，

足尖向下，左手向左上方斜舉，右手在右下方

斜舉與左手成一斜直線成鳥展翅狀。

(丁)整理動作：兩手側平舉上下舞動走趾步作鳥飛狀進內。

· · ·賽船· · ·

· 陳鄭荻 · 藝芳附小

方法及過程

排列：單行橫隊圓形變成六個小圓形一個在中央

動作：

「小小船」 各側携手體前彎手向後張「船」字還原。

「小小船」 同上。

「今天同來賽着玩」 「今」字拍手一次不動，後三字在本

位小跑步。

「船身小」 左手上舉，手心向上身左轉，右手置腹部，手

心向下，右足屈尖點地。

「胆量好」 右手握拳右伸同時右足頓地。

「不怕浪頭高」 各小圈右手在上，左手在下交叉握手蹲下

至「高」字則起兩膝隨之屈伸。

「用力用力齊用力」 兩手隨意同時前擺，左足前踏地右踵

地體後仰，再後擺左足尖起體前伏。

「要追前船爭第一」 各小圈從(一)——(五)向中央小船面前

立于其一人之後成直線，中央小組在本位跳動，至(一)

字則全體舉右手。

「勝勝勝」 左右

手拍胸三次。

「聽聽聽」 兩手

近兩耳，左膝

屈體同傾頭右

望。

「兩岸拍手聲」

中小圈兩手上

舉，手心向外

，相并旁邊各

一數携手，其餘各生拍手三次。末了歡呼「好好好」旁

邊各小組左右手握拳，側揮動中小組拍手，「好好好」

中小組兩手上舉揮動旁邊各生拍手「好好好」「好好好

」如上。「好好好好好好」兩手握拳上伸下屈至最末

「好」字兩足高跳手上舉。

· · ·小寶寶· · ·

· 陳鄭荻 · 藝芳附小

方法及過程

排列：雙排面對圓形

動作第一段

「小寶寶」左手上舉成半圓形，手心向上，右足尖點地，膝

G調			小	小	船	<sup>2</sup> / <sub>4</sub>
5 3 3	4 2 2	1 2 3 4	5 5 5			
小小船	小小船	今天同來	賽着玩			
5 3 3	4 2 2	1 3 5 5	3 —			
船身小	胆量好	不怕浪頭	高			
2 2 2 2	2 3 4	3 3 3 3	3 4 5			
用力用力	齊用力	要追前船	爭第一			
5 3 3	4 2 2	1 3 5 5	1 —			
勝勝勝	聽聽聽	兩岸拍手	聲			

屈近左足膝，上體左轉面右彎，右手下舉，手心向下近腹部。

「小寶寶」拍手舉行之，

「你的臉兒」以右手食指指對方，左膝屈眼對對方人。

「真正好」拍手三次，足踏步三次。

「只只」兩手前半屈手心向前，上體略彎，右足膝近左膝右踵起。

「只只」如上行之，惟方向相反。「只只」如前「只只」如上

「小寶寶」伸兩手小指，右膝屈，踵起體向左。

「臉兒好」兩手食指指臉，兩旁左膝屈，上體向右。

「可愛的小寶寶」兩手胸前相抱，兩足尖輕點地。

「可愛的小寶寶」兩人左手搭肩，右手抱腰，左足前出，頭右屈，相望

笑。

第二段

「小寶寶小寶寶」與第一段相同「你來對我笑一笑」兩手相招。

「笑笑」以左手置臉前，手心向前，左足微屈。「笑笑」以右手如上行

之。

「笑笑笑笑」如上行之。「小寶寶」如一段時動作。

「迷迷笑」大拇指近口邊，其餘各手指上下動，右足屈踵

起。

「笑笑笑笑笑」拍手一下，內圈至外圈為成單行橫隊。

「可可可可可」一二數背立左手相靠，各以右足退後，頭

向左後變相望還原。

小工人

方法及過程

(1)教學方法：唱遊表演(連續表演小工人及剪刀匠兩歌)

(2)教學過程：

(1)準備：一、做跟隨領袖各種動作常步

二、成雙行圓圈

尹澤芳·衡清小學

F調				小	寶	寶	2/4
1 3	2. 3	1 2 1 6	5	5 5 6 3 3 2	1 6 1 2 3		
小寶	寶	小寶	寶	你的	臉兒	真	正
小寶	寶	小寶	寶	你來	對我	笑	一
2 0 5 0 3 0 5 0	2 0 5 0 3 0 5 0	3 2 1 6	2	3 5 2 3 5			
只 只 只 只	只 只 只 只	小 寶	寶	臉兒	好		
笑 笑 笑 笑	笑 笑 笑 笑	小 寶	寶	迷 迷	笑		
6 1 5 6 1 2 3 2	1 7 2 7 6	5 3 5 6 2 7 6	5				
可 愛 的 小 寶	寶 可 愛	的 小 寶	寶				
笑 笑 笑 笑	笑 可 愛	的 小 寶	寶				

(2) 表情歌唱：歌曲如下：

教學方法及過程：

方法：先由教者將這歌的全部動作和着音調表演給小朋友看一遍或三遍，隨後，再逐句教全體兒童共同摹倣，不論幾遍，等他們都學會了，教者去按琴，使兒童和着琴聲唱歌詞，同時表演那些動作，二三遍，在共同表演的時候，教者要注意及那幾個兒童表演的姿勢，和發音是優美等，表演完善後，就令這幾個最好的出來，立在中央表演，使兒童互相批評。

過程：

1. 動機引起：教者問：「你們家裏的棹椅是誰做的？（工人做的）有那個看見工人做事動作的樣子嗎？（大家都說看見過的，）他們背上了一籃鋸、鑽、鉋，忙着趕工去」，「然則那街上叫喊（磨剪刀）的人，（大家都說看

	G 調	小	工	人
	1 5 1—	2 2 5 5 2—	3 2 1 5 3	4 4 2—
1. 鋸鋸鋸		鋸得要整齊	長長	短短 厚或薄
2. 鑽鑽鑽		鑽子要放寬	差叉	差叉 拉得圓
	1 5 1—	2 2 5 5 2—	3 4 5 6 5 3	4 3 2 1—
1. 鉋鉋鉋		鉋子要拿平	看好的傢伙	小木匠做
2. 敲敲敲		敲來要敲牢	小小的木匠	催生活好

G 調 剪 刀 匠

5 1 5 1	6 1 5	6 1 6 1	4 3 2
叮噠叮噠	叮叮噠	我是一個	剪刀匠
3 2 1 7	6 1 5	5 6 1 3	2 7 1
我叫小全	我姓張	小小名望	到處揚
1 1 4	4 4 2	2 2 5 5	3 1
只爲我	本領強	剪刀造來	精良
6 6 2 2	1 6	5 6 1 3	2
銷路非常	暢旺	社會需要	我
2 5 2 3	1		
累我朝夜	忙		

見，一面叫，一面走，倒也自由自在）我們很想學他們。

2. 決定目的：「我現在把這幾樁事告訴你們，並且把他唱出來，怎樣？」（兒童都願意）「一段一段的做，還是一齊做？」（一段一段的做）

3. 內容說明：教者一問到工人做事的動法，多數兒童就動起來，做種種的樣子，鋸的樣子，鑽的樣子，與趣非常濃厚，這時教者默然，兒童都曉得他有話說了，於是問兒童能不能模仿我的動作，教者就把歌詞一句一句讀出，同時把詞意表演出來，練習三次，兒童都明白了，練習十多分鐘，直至一齊唱出來都正確爲止。

4. 準備表演：

(一)成雙行拍手向前變圓陣常步走。

(二)模倣工人，背木、拖樹、鉋木、拉繩等四種準備動作。

作。

(三)準備動作完畢，聽琴聲雙行圓圈，面對面，手拉手

，一段一段的表演，1. 鋸——是作鋸木的樣子，一二

數對立而鋸，2. 鉋——模倣鉋木的形狀，3. 鑽——一數

出左手二數出右手對拉勢，4. 敲——面向內圈右手敲

左手。

(四)剪刀匠——完全仿倣表演。

(五)二曲歌唱表演後餘興「工人快樂，工人快樂，打你一

拳，還你一脚，工人快樂」。

請你聽

楊瑞箴·民本附小

方法及過程

排列：單行圓形，面向中央。

「聽聽聽請你聽」 左手叉腰，右手指耳作聽狀。

「這是什麼聲音」 左脚出半步，左手按於胸前，頭右微側

，作凝思狀。

「琴琴的戰鼓聲」 兩手向胸前敲六下。

「蕭蕭的戰馬鳴」 右手五指指向內拳曲，按於肩邊，作馬鳴

狀。

「朋友你別驚」 兩手肘屈曲，手心向前面至兩肩旁作驚駭

狀。

「拿起槍刀去拚命」 兩手作拿槍式，側衝三小步。

「為我民族爭生存」 兩手互撫胸，再握拳向前伸直。

「別說好男不當兵」 兩手作拿槍式，前走一步。

「殺殺殺把敵人殺個乾淨」 左手叉腰，右手作殺人狀。

「殺殺殺擁護這白日青天」 右手作殺人狀，再兩手握拳向

上舉同時兩腳重踏步。

B	請	你	聽	<sup>2/4</sup>
1 1 1 . 5 1	3 3 3 1 3	5 5 6	5 . 0	
聽聽聽請你	聽聽聽這是	什麼	聲	音
3 0 3 0 5	3 3 3 0	2 0 2 0 3	2 2 2 0	
琴 琴 的	戰 鼓 聲	蕭 蕭 的	戰 馬 鳴	
5 1 5	1 3 1 3	5 5 4 3	2 . 0	
朋 友 你	別 驚 拿 起	槍 刀 去 拚	命	
2 5 2 3	2 1 6 0	5 1 5 3	2 2 1	
為 我 民 族	爭 生 存	別 說 好 男	不 當 兵	
1 0 1 0	1 5	3 1 1 2 3	5 . 0	
殺 殺	殺 把	敵 人 殺 個 乾	淨	
5 0 5 0	5 . 6	5 1 3 2	5 1	
殺 殺	殺 擁	護 這 白 日	青 天	



# 娃娃兵

(低年組) · 許俊益狄明初盛國惠 · 修農附小

所用器具：風琴小軍旗

## 方法及過程

每人備小軍旗一面藏衣內

隊形 雙行圓形 一數上前一步兩手叉腰 二數彎體兩手撐

膝上 首段一數表演 次段二數表演 三段合演

動作 「大大帝」雙手作管於口，作吹號的姿勢。「聽那軍

號」左手叉腰，右手指耳部。「快上馬」兩腳前後跳開，左手身前提拳，右手身後握拳，作騎馬的姿勢。

「我們這一隊」兩手指胸前。「大中華的小娃娃」兩臂平舉；兩手上屈於耳部，手指連拍三次。「別了爸爸」體向左轉敬禮。「別了媽媽」體向右轉敬禮。「去保國家」兩臂交互抱於胸前，體下蹲。「瑟瑟」作擊鼓的姿勢。「聽那軍鼓」左手叉腰，右手指耳部。「向前衝」兩手握拳於胸旁，向前走二步。「我們這一隊」與前同「大中華的」兩手握拳伸大指。「小主人翁」體向後轉，大指收回伸小指。「拿了大刀」右手上屈握拳，作握刀狀。「托着快槍」左手伸大指食指，右手用食指鉤住，左手大指作托槍狀。「

衝一向前一步，左手用力前伸，同時體向後轉。「飄飄」左手叉腰，右手上舉前後飄動。「看那軍旗」頭向右上看，右手取旗出。「真榮耀」旗向左揮，再向右揮，再向上揮。「我們這一隊」與前同「大中華的小英雄」兩臂平舉，依次搭於肩上。「打了勝仗」體向右轉，旗向上舉。「唱着得勝歌回來了」左手指口，右手仍上舉，用跑步入場。

## 上戰場

殷成章 · 市十五小

## 方法及過程

D調		娃娃兵		4/4	
5. 6	1̇ 5̇. 6̇ 1̇	6̇ 1̇	7 6 5 3	11. 2	3 5. 3
大大帝大大帝	聽那軍號大大	聽那軍號大大	聽那軍號大大	帝快上馬快上	帝快上馬快上
瑟瑟瑟瑟瑟瑟	聽那軍旗飄飄	聽那軍旗飄飄	聽那軍旗飄飄	飄向前衝向前	飄向前衝向前
2 2. 3	2 0	5. 5 5. 5 5 5 5	5 5 5 5	6 1̇	7 6 5 3
馬快上馬	馬快上馬	我們這一隊大中	我們這一隊大中	華的小娃	華的小娃
衝向前衝	衝向前衝	我們這一隊大中	我們這一隊大中	華的小主人翁	華的小主人翁
耀真榮耀	耀真榮耀	我們這一隊大中	我們這一隊大中	華的小英雄	華的小英雄
5 5	1̇ 7 0 6 6	2 1̇ 0	7 6. 7	1̇	0 0
別了爸爸別了	拿了大刀托着	媽媽去保國	快槍向來	家衝了	家衝了
打了勝仗唱着	打了勝仗唱着	快槍向來	快槍向來	家衝了	家衝了

1. 拍手出場(單行圓形縱隊)

2. 吹軍號——兩臂前舉。手屈向口部——左手近口部右手在前——作吹號狀同時常步行進。

3. 荷槍上戰場——兩臂前屈作握槍狀右手在上，左手在下同時齊步行進。

4. 挑子彈——左臂後屈，右臂前屈，同時上體前傾，作挑担狀。

5. 拖大砲——前傾兩臂屈向右肩作背物狀，慢步沉重行進。

6. 飛機——兩背側平舉，表示機翼，同時兩膝前屈，蹬步行進，不計拍數。

7. 行軍禮——前四拍，右臂側舉，大指與小指內屈相接，餘三指伸直併攏屈向額右，掌心向前作行軍禮狀，同時踏步前進，後四拍右手放下，仍舊踏步行進。

8. 表演上戰場歌及小英雄歌。

9. 得勝凱旋：

(1) 前三拍兩手近口邊微動同時作笑容表示快樂，至第四拍向左拍手，同時身體微向左傾。

(2) 前三拍與1.相同惟第四拍向右拍手身體微向左傾，1. 2. 交換行進。

表演上戰場之簡略說明

上戰場！上戰場！兩句以跑步的姿勢表示到沙場去赴戰的意

思。

軍旗拂拂飄：兩手上舉微動，表示國旗飄揚。

軍鼓擊擊敲：以手指一作擊鼓之木棒，同時向下敲，表示擊

鼓的樣子。

軍號打打吹：兩臂前舉，手屈向口部，作吹號狀。

開槍兵兵兵：兩手托槍作瞄準欲放勢，唱至兵字，則兩手作

放槍勢。

「註」每唱完一個樂句，手作放槍勢，口作槍聲，同時右膝着地，表示戰場中槍聲隆隆。

F	上戰場	戰場	2/4	
5.13	1.35	5.45.6	5	一
(一)上戰場	上戰場	軍旗拂拂	飄	吹
(二)上戰場	上戰場	軍鼓擊擊	敲	兵
(三)上戰場	上戰場	軍號打打	吹	兵
(四)上戰場	上戰場	開槍兵兵	兵	兵
5.13	1.35	4.53.5	1	一
(一)上戰場	上戰場	軍旗拂拂	飄	吹
(二)上戰場	上戰場	軍鼓擊擊	敲	兵
(三)上戰場	上戰場	軍號打打	吹	兵
(四)上戰場	上戰場	開槍兵兵	兵	兵

表演小英雄之簡略說明

幹！幹！幹！兩手握掌，用力向前伸縮一次。

大家起來幹：大家起來四字，兩臂向側由上而下，至幹字則

又以兩手握掌用力向前伸。

我們胸中有熱血：以兩手拊胸微微動，同時頭向右傾亦微動。

手裏有槍彈：兩手前平伸直，至彈字手掌向內窩，表示是一

顆槍彈的意思。

要快；要硬；要切實：以兩手握掌，左右揮動，表示志氣高

揚，豪爽異常。

莫燥：以右手揮動。

莫怕：左右手同時揮動。

莫遲延：兩手揮動，約略表示不要遲延的意思之後即放下。

小朋友呀！以右手之小指，表示小朋友。

快快來：右手向前招搖。

齊把敵人掃：右手握拳，向右側平舉，同時右腳重蹬一步，

表示萬惡的敵人都在此一揮手一動腳之下掃除殆盡。

轟轟烈烈幹一番：拍手向右轉一周。

方不愧為小英雄：方不愧為四字，以右手揮動至小字時，則

右手握拳向上高舉，同時右腳重蹬一步。

# 舞蹈

## 花圈舞

余曼君·幼幼小學

所用器具：黃色花圈三十二個，紅色三角形花圈三十二個。

### 方法及過程

C調 小英雄 2/4

5 . 5 5	6 . 6 6	1 . 6 1 . 6	5 . 0
幹!幹!幹!	幹!幹!幹!	大家起來	幹!
3 . 3 3 3	5 6 5 3	2 1 2 3	1 0 3
我們胸中	有熱血	手裏有槍	彈 要
1 0 3 5 0 3	6 6 . 6	5 0 6 1 0 7	2 1
快要硬要	切實 莫	燥莫怕莫	遲 延
6 5 3 5	6 6 5 3	1 2 1 6	5 —
小朋友呀	快快來	齊把敵人	掃
3 3 5 3	6 3 5	1 6 5 1	2 3   1 —
轟轟烈烈	幹一番	方不愧為	小英雄

各生左手拿圓花圈靠緊左耳，右手拿三角形花圈前平屈，由單行通常步入場，走成雙行縱隊至場之中央，立定一二報數。

分隊：

一數向左，二數向右，小跑步八拍後，隊伍變成雙行圓陣，一二立定，內圈生向後轉，面向中央與外圈背靠背，兩手前後屈花圈置腹前，外圈生左手上舉，花面向前右前後屈花圈置腹前，內圈生一二報數。

### 第一節動作：

(一)外圈生左足尖點地於右足側。

內圈生一數兩手上伸。

二數兩手下伸。

(二)外圈生左足提起，右足尖原地輕跳。

內圈生一二數兩手前後屈。

(三)外圈生復(一)

內圈生一二數兩臂向前平伸花面向前。

(四)外圈生左足向左前斜踢，右足在原地輕跳。

外圈生復(二)

(五)……(八)內外圈生均做上行之。

(二)……(八)相反行之。

### 第二節動作

預備 外圈生向左轉，左手側平舉，右手側上舉。

內圈生向左轉，兩手如外圈生。

(一)左足向前重走一步手不動。

(二)右足向前與左足併，同時內外生相遇點頭。

(三)如(一)

(四)如(二)

做至二八的八時向後轉換手。

如上做二八四八完後還原。

### 第三節動作：

預備 內外圈對面立，外圈一至二報數，兩臂前後屈。

(一)(二)(三)(四)外圈一數生兩臂胸前交叉，跑跳步由

內圈一數生右邊繞至內圈，一二數生中間成一排，兩手

復前後屈。

外圈二數生兩臂胸前交叉，跑跳步由內圈二數生左邊繞

三數生背後成一小圈，左手靠緊耳上。

(五)(六)(七)(八)三數生向前小跑步四步，外圈二數生

原地跑四動。

(一)三數生左手向左前斜伸，左足向左前斜踢，足尖擦

地有聲，右足微屈。

外圈二數生兩手不動，左足尖向左側點地跳，右足

同時輕跳一下，上體向左傾。

(二)前三數生復立正式，外圈二數生足同上，上體向

左傾。

(三)前三數生右手向右前斜上伸，右足向右前斜踢，足

尖擦地有聲左足微屈，外圈二數生復(一)。

(四)均復(二)

以下均做此 二八止

末八拍還成單行圓陣面對外。

第四節動作：

全圈一至二報數。

(一)(二)一數生向右轉，兩臂均由下向左繞圈，左手拿

花圈置於頭後，右手執圈前半舉，兩足向前小跑三步，

與二數生對面相視而笑。

二數生向左轉，動作與一數生同，每二拍互換一位

置做至原位原對止。

第五節動作 (二八)

預備 全體向圈內小跑四步將圈縮小。

(一)兩臂側平舉，左足側箭步，右足挺直足尖與大腿成

直綫。

(二)上體向左彎，左手屈於左腿上，右手隨上舉，花面

對外。

(三)復(一)

(四)復(二)

以下均做此

第六節動作：

預備 全體向圈外四步，五六七八拍全體將花圈放地

下一二。全體向後轉，三四牽手，五六七八拍

向中央跑四步再一二。全體向後轉，三四身體

全蹲下，兩手身後撐地，同時左足伸出，右足

踏步。

(一)頭向後彎。

(二)復正。

(三)頭向左轉。

(四)頭復(二)

(五)左足上舉足尖直。

(六)左足放下有聲。

(七)復(五)

(八)左足放下踏地有聲，膝屈同時換右腿伸出。

二……八做此頭相反行之。

還原一二全體立起。

第七節動作： (二八呼唱)

預備 二數生向外跑八步，一數生一至四報數，各四

跑成十字，兩手搭於前面人的腰上，每組排頭

兩手叉腰。

(一)外圈左足向左前斜踏地，左臂前屈，右手向左斜下伸，同時頭向右招。

內圈生兩手半上舉，頭向後彎。

(二)內外圈復原式。

(三)外圈生右足向前斜踏地，右臂頭前屈，左手向右斜下伸同時頭向右招。

內圈生復(一)

(四)復(一)

以下均做此

還原內圈生向外跑步插進外圈生左邊，全體將花圈拿起。

第八節動作：

(二八呼唱)

預備 一二數對面兩臂前後屈。

(一)一數生左足左橫一步，兩膝屈兩臂側平伸。

(二)右足併攏，兩膝直兩臂屈。

二數生同一數生

以下做此 二八相做行之。

還原成一單行間陣面向外，兩手前後屈。

第九節動作

(四八呼唱)

(一)左手前斜上舉，右足後提。

(二)手足還原。

(三)右手前斜上舉，左足後提。

(四)復(一)

(五)(六)兩臂上舉花面向上，左足交右足前，足尖右向

後轉。

(七)(八)兩臂靠緊腰間，兩足蹲步兩次有聲。

以下均做此。

第十節動作：

(二八呼唱)

(一)(二)(三)兩臂胸前交叉，向左側走三步。

(四)右足向左踢。

(五)(六)(七)(八)右足向右側走三步，左足向右踢。

以下做此

第十一節動作：

(四八呼唱)

預備 二數生向中央跑八小步。

一數生側坐地上，右肘撐地，花面向中央左手

上舉，花面向上。

(一)(二)(三)(四)內圈生兩臂上舉，全體徐徐向後下彎

。

外圈生左足上舉，左手徐徐由上至下，頭向前伸，

頭部隨之向右轉。

(五)(六)(七)(八)徐徐還原。

以下做此

四八呼唱完後，外圈生立起，內圈生向外跑八小步插進一數生右邊，一二全體向左轉，做入場姿式，繞一圓周

後出場。

### ●●健身舞●●

· 陳琦 · 市立十七校

所用器具：每生兩手各執紙花兩朵一數生為紅花二數生為黃

花三數生為紫花

### 方法及過程

a. 準備：成單行圓形面向中央一至三報數；

b. 動作：

第一段 ~~~ 一數生兩手貼腰在本位踏步，共十六拍，二數生兩手貼腰前進四步踏脚十二步共十六拍，三數生兩手貼腰前進四步踏脚四步共十六拍。

第二段 ~~~ 一二三數各生動作相同 ~~~ a. 兩手左右舉手微向上屈成半圓形，同時左腳向左斜出一步脚尖點地，b. 兩臂上舉手心向下指尖相接，兩手合成圓形頭抬起目注兩手尖，左腳向後退一步脚尖點地與右足跟相接上身略向後仰，c. 復一姿勢，還原共十六拍。

第三段 ~~~ 一數生兩手自然擺動共十六拍，二數生兩手左右舉微向上屈，向左側進兩步（四拍）踏步四拍，共十六拍，三數生動作與二數生同惟先向右侧進然後向左侧進共十六拍。

第四段 ~~~ 一二三數各生動作相同 a. 兩臂左右舉，兩足左右開跳 b. 兩臂向前舉兩足跳擺 c. 復一姿勢，還原共十六拍。

第五段 ~~~ 一數生兩手背後相握上體微向左右前方彎屈目注左右足尖左右足尖點地四下共十六拍。二數生兩足交叉抱肩頭在左右屈，同時原地踏足共十六拍，三數生蹲下拍手共十六拍。

第六段 ~~~ 一二三數各生動作相同 a. 兩臂左右舉手心向下同時左右足向左右邁一步足尖點地 b. 右（左）臂向上舉成半圓形手心向下，左（右）臂不動惟手心向上頭左（右）轉目注視左手尖，同時左（右）足退後足尖點地與右（左）足跟相接兩足微屈 c. 復一姿勢，還原共十六拍。

第七段 ~~~ 一數生原地跑步踏足共十六拍，二數生兩臂上屈拇指與頭相接其餘四指伸直作大耳形勢上體微向左右擺動同時兩足在原地踏步共十六拍，三數生兩臂側上半屈，十指屈動上體左右擺動，同時兩足在原地踏步共十六拍。

第八段 ~~~ 一二三數各生動作相同 a. 兩臂左右舉，兩踵提起 b. 兩臂向上舉成圓形，兩手指尖相接，同時兩膝微屈，c. 復一姿勢，還原共十六拍。

第九段——一數生在原地踏步共十六拍，至最末一拍舉右手敬禮共十六拍，二數生退步四拍，踏步與拍手十二拍，末一拍時與一數生同共舉右手敬禮共十六拍，三數生退步四拍，踏步與拍手四拍，再退步四拍，再踏步與拍手四拍，至最末一拍時與一二數生共舉右手敬禮共十六拍。

### 兒童舞

楊文超·市立四小

#### 方法及過程

排列 單行面內開陣 一二報數 一至四報數 一至八報數

預備 兩手握拳

動作 共二十四節每節八拍

第一節 (1)(2)各以右手拍右邊人左肩兩下，(3)(4)同上

惟用左手拍右肩，(5)兩臂由前上下垂，劃大圓形拍腿一下，(6)自己拍掌於胸前一下，(7)左足重踏一下，(8)右足重踏一下。

第二節 同第一節，惟用左手先拍左邊人，(7)(8)用右手招二次。

第三節 (1)(2)(3)(4)兩小臂屈，中指與拇指作圈，置

於眼前，作眼鏡然，每一二數生相望，(5)(6)(7)(8)各從右邊旋轉一週。

第四節 同第三節，惟與鄰伍人相望，(5)(6)(7)(8)各從左邊旋轉一週。

第五節 (1)(2)(3)(4)(5)(6)(7)(8)四數生左足重步向右轉踏，一二三數生向後退與四數生成一橫排，至第八拍時，兩手叉腰。

第六節 (1)各以左足尖點地，(2)左腿提起，膝屈，足尖向下，(3)左足向右踢，(4)左足還原立正，(5)(6)(7)(8)換右足為之。

第七節 (1)(2)(3)(4)(5)(6)(7)(8)四數生左足重步向左轉踏，一二三數生向前進還原，面向中央。

第八節 同第六節。

第九節 (1)(2)(3)(4)(5)(6)(7)(8)每一至八數生踏成一小圓圈。

第十節 (1)各人拍掌於胸前一下，(2)(3)(4)每一數生以右手二數生以左手合擊掌三下，一數生之左手置自己右臂側，二數生之右手置自己左臂側，(5)(6)(7)(8)同(1)(2)(3)(4)惟與鄰伍人為之。

第十一節 (1)(2)(3)(4)(5)(6)(7)(8)每一至八數生左足重步由小圓圈走歸原位。

第十二節 同第十節。



第十三節

(1)(2)(3)(4)一二三四數生向右後轉踏，五六七八數生在本位上拍手踏足，先右手拍左手，後左手拍右手，然後繼續為之，(5)(6)(7)(8)四五數生各向右轉踏，其餘各生重步向前進，與四五數生成一橫排。

第十四節

(1)各拍掌於胸前一下，(2)(3)(4)左臂向左斜上伸，掌心向上，上身向左微傾，右臂向右斜下舉，掌心向下，同時左足向上跳三下，右足右斜下舉，(5)(6)(7)(8)同(1)(2)(3)(4)惟手足之部位則相反。

第十五節

(1)(2)(3)(4)一二三四五六七八數生，除四五數生各向左轉踏，其餘各生均重步向後退還原，(5)(6)(7)(8)同第十三節(1)(2)(3)(4)。

第十六節

同第十四節。

第十七節

(1)(2)(3)(4)一數生向左轉踏，二數生向右轉踏，一二數對面，(5)(6)開立跳，全蹲，兩手撐於膝上，同時點頭兩次，(7)互擊兩掌二下，(8)開立跳起立。

第十八節

(1)(2)(3)(4)同第十七節(5)(6)(7)(8)，(5)(6)(7)(8)一數生向右轉踏，二數生向左轉踏，各人面向中央。

第九節

(1)(2)(3)(4)兩小臂前屈，食指伸直，餘指握拳，兩手交互向外旋轉四次，(5)(6)(7)(8)上身向前微傾，兩目注視對伍人，右小臂上屈，用食指向對伍人連點四下，餘指握拳，同時左手托於右小臂之下，左足足尖點地，緊靠右足成丁字形。

第十節

(1)(2)(3)(4)同第十九節(1)(2)(3)(4)，(5)(6)(7)(8)同第十九節(5)(6)(7)(8)惟用左手右足為之。

第十一節

(1)(2)兩足開立跳，兩手指相組，掌向下，捧於頭頂上，(3)(4)兩足閉立跳，兩臂上伸，手指仍相組，掌向上，(5)兩臂由上下垂，拍腿一下，(6)自己拍掌於胸前一下，(7)(8)一數生左手握二數生右手擺動兩次。

第十二節

(1)(2)(3)(4)(5)(6)(7)(8)一數生左手握二數生右手伸直上舉，同時一數生向左轉，二數生向右轉，徐徐由手下穿過，旋轉一次，至第八拍時，手還原。

第十三節

同第二十一節，惟(7)(8)和鄰伍人握手擺動。

第十四節

同第二十二節，惟與鄰伍人為之。

## 精誠團結

余嘉毅·孤兒所

### 方法及過程

排列編成 兒童四十人成一列面向中央之圓陣一二報數全部

動作分爲二段每段八節每節八拍（以叫子爲拍但

第二段各節二數生反復表演）

#### 動作第一段

第一節 全生連手向「左」「右」側置步四步 八拍

第二節 一數生向中央通常步四步前進四步踏足成二列圓

陣同時二數生在本位向左轉拍手足 八拍

第三節 一數生兩臂上伸作門二數生水鷄步由一數生左臂

下通過與一數生相對最後一拍一數生兩臂放下叉腰 八拍

拍

第四節 全數生「左」「右」側置步各四步一二數仍相對

八拍

第五節 對向生互握右手左足起，水鷄步，復原位對面

八拍

第六節 一數生兩手仍上伸作門二數生水鷄步由一數生右

臂下通過歸原位 八拍

第七節 一數生四步退歸原位四步拍手踏足同時二數生舉

踵屈膝 八拍

第八節 一數生膝坐二數生由一數生前面旋回原位 八拍

#### 第二段

第一節 全生連手向「右」「左」各四步 八拍

第二節 二數生向中央通常步四步前進四步踏足成二列圓

陣同時一數生在本位向右轉拍手足 八拍

第三節 二數生兩臂上伸作門一數生水鷄步由二數生右臂

下通過與二數生相對最後一拍二數生兩臂放下叉腰 八拍

拍

第四節 全數生左右側置步各四步一二數仍相對 八拍

第五節 對面生互握左手右足起水鷄步復原位對面 八拍

第六節 二數生兩手仍上伸作門一數生水鷄步由二數生左

臂下通過復原位 八拍

第七節 二數生四步退歸原位四步拍手踏足同時一數生舉

踵屈膝 八拍

第八節 二數生膝坐一數生由二數生前面旋回原位 八拍

#### 說明

1. 利用兒童歡喜舞蹈的心理，授以舞蹈的姿勢，和常識，以助兒童遊戲興趣，俾活潑兒童身體。
2. 引起兒童愛國家愛民族的情緒，以培養其精誠團結，與抗敵復仇的志願。

### 土風舞

劉談夫 · 市立十校

所用器具：風琴一架。

#### 方法及過程

(一)準備動作——先成單行縱隊，以踵趾步出場。

(二)演習動作——由單行縱隊，漸成單行縱隊圓陣，後者以左手搭前者之左肩，右手牽前者右腋下衣襟，作下列諸

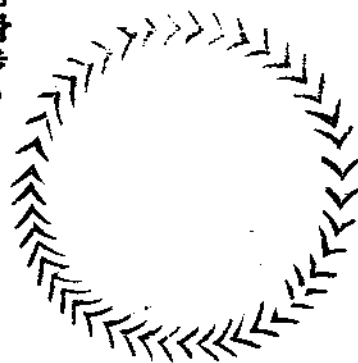
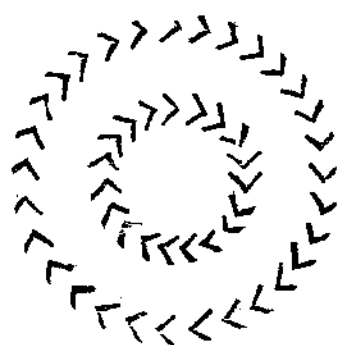
動作圖如：

(1)八拍——向左右斜方向滑步。

(2)十六拍——(甲)一數生兩手胸前平屈左足左開(乙)兩臂

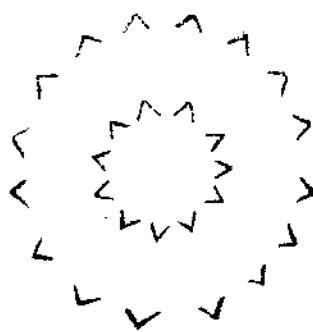
側平舉右足向左足靠攏，(丙)如(甲)(丁)如(乙)(戊)至

(辛)如(甲)至(丁)，以下相反行之，圖如：

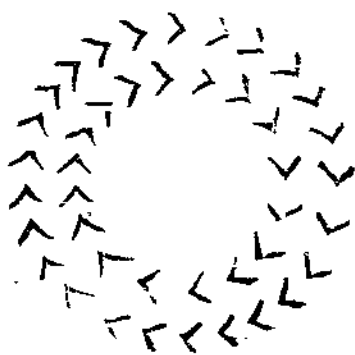


(3)十六拍——與上相反行之。

(4)十六拍——面向中央，一數生向前，二數生向後，以拋加步行八拍後，一二數生交換行之，圖如：



(5)十六拍——成雙行縱隊圓陣，一二數生左手與左手，右手與右手互握，照上面步法行之，圖如：

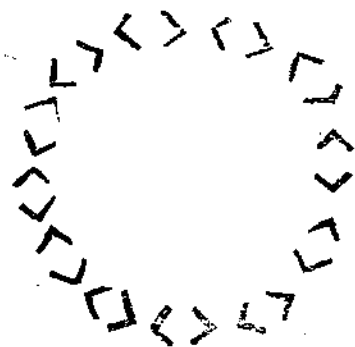


(6)十六拍——如上圖二數生在內，一數生在外，二數生以

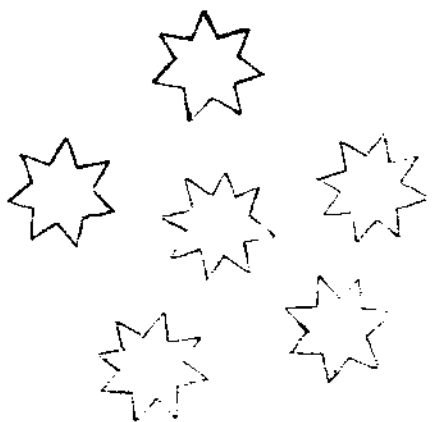
滑步由一數生前面滑向外面，後又復其原位。

(7)十六拍——如上相反行之。

(8)無定拍——一二數生相對，互握右手觸右肩前進，與新生相遇互握左手觸左肩前進，至復其原位而止圖如：



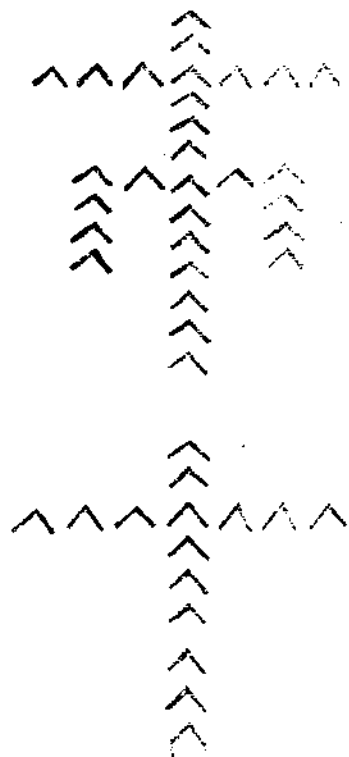
(9) 十六拍——二數以拋加步，一數以點踢步成內外二圓圈，面向中央，外圈以兩手互聯頭外仰同時內圈兩手下垂，待外圈頭下俯時內圈交換行十六拍圖如。(4)



(10) 無定拍——八人一組，成下梅花形坐下圖如：

(11) 十六拍——中央圈生與四圍圈生交互以頭一仰一俯，如花之開合然。

(12) 無定拍——以拋加步先後排成市十爾字，圖如：



(三) 終結步法——以均衡步歸隊。

夏目舞

陳鄭荻·藝芳附小

方法及過程

排列：雙排橫隊面對約距四呎，成甲乙二排每排十八人，共三十六人。

動作：

第一節預備兩手在胸前交叉與左右各生互相携手。

(一) 左足前平屈 (二) 左足前伸 (三) 如(一) (四) 左足還原 (五) —— (八) 如上惟換右足 以下做此共四八拍最末一拍手還原。

第二節(打步)甲排一至九向左走在十至十八後方背向。十至十八數向左足。乙排一至九向右走在十至十八後方背向。十至十八數向右走。

(一) 左足尖前點地 (二) 左足跟落地右足舉於右側。

(三)右足尖前點地。(四)右足跟落地左足舉於左側。  
(五)——(八)如(一)——(四)行之共四八拍。

第三節外兩行 (一)——(四)攜手前步成弧形 (五)(六)左足前出同時兩踵起所携之手上舉(七)(八)還原。以下做此。

內兩行小跑步成圓形 (一)(二)左手側平舉右手前平屈 (三)(四)相反 (五)——(八)同上以下做此。

第四節(一)全體拍手 (二)——(八)外兩排向右轉用小跑步成大圓形包圍內兩排成二層圓形，內圈中之最小六人向內跑成三層小圓形 (二)——(八)在本位小跑步 (三)——(八)各人叉腰高踏步 (四)——(八)同上最後一拍手放下。

第五節外圍生：(一)手叉腰右足跳左足費右足前交叉 (二)右足跳左足向左橫點地。(三)右足跳左足前點地 (四)右足跳左足還原 (五)——(八)同上惟用右足(四八拍) 內圍生：(一)(二)(三)(四)相抱腰上體後仰 (五)(六)(七)(八)頭向前俯，互相併合(四八拍) 中圍生：(一)(二)(三)(四)携手後舉上體前俯 (五)(六)(七)(八)手上舉 (二)——(八)同上以下做此(四八拍)。

第六節外圍生：(一)(二)兩手掌平落地上身蹲下 (三)(

四)兩腿向後跳伸直伏臥地面用手撐直 (五)(六)如(一)(二)(七)(八)還原以下做此唯至四八拍在本位拍手

踏足(四八拍) 內圍生：(一)(二)(三)(四)叉腰蹲下 (五)——(八)兩手舉膝伸直 中圍生：(一)(二)(三)(四)兩手前平舉(五)——(八)兩手前平屈上體半蹲，以下做此第四八拍。

第七節(一)手叉腰左足踏一步向前 (二)左足一跳同時右足前平屈 (三)右足前踏一步(四)如(二)跳成二重圓形 內圈與中圈合併外圈在本位跳。

第八節外圍生：(一)(二)(三)(四)兩手貼膝上體前俯用小跑步向前進(五)——(八)兩手上舉手指相接手心上。 中圍生：(一)(二)(三)(四)與外圍生同一動作惟向後退 (五)——(八)兩手側平舉手心向下以下做此進退動作應交換行之。

第九節外圍生：(一)(二)(三)(四)上體蹲下左足向左側伸手置地上 (五)——(八)起立 (二)——(八)、(三)——(八) 如(一)——(八)、(四)——(八)拍手一次跑成二排面向中央(四八拍) 內圍生：(一)右手側屈向右轉 (二)右手側伸右足側出 (三)右手置于右脚尖上體屈 (四)還原 (五)(六)(七)(八)如外圍生：(一)——(四)動作 (四)——(八)拍手

一次跑成二排面相對(四八拍)。

第十節(一)兩手叉腰右足跳左足跟前點地 (二)右足跳左

足尖點地 (三)如(一) (四)左足還原以下做此惟每四

拍左右足交換行之。

第十一節用跑馬步橫行三八拍至四八拍用跑馬步前後進退

，還原成原二排最末二拍行禮。

### 英國土風舞

袁冬貞·述作小學

#### 方法及過程

(一)排列：

開始為單行圓圈後，為一個四方形，為一個十字形，又變成兩個單行圓圈，最後仍成一單行圓圈。

(二)1. 出場步法：排頭之一伍立定位置，兩手緊握高舉，用

足尖步在原地踏足，第二伍在該伍後，向第一伍手下

穿過，兩手緊握高舉立於排頭者前，兩伍肩須並齊，

其餘各伍均仿照前列行動，俟走後脚跟立停作兩橫隊

立式。

2. 動作與(1)同惟從第一伍起，依此法一路走去成一單

行圓圈。

(三)動作：

A. 1 | 16 右足向右一步，左足尖置於右足跟後，再右

足抽出左足靠攏，向右八拍，向左八拍。

17 | 32 用足尖步向前進至第4拍時，左足提起互相

攜手舉起，前四拍進，後四拍退，第二八拍

與第一八拍同。

B. 1 | 16 拍手踏足，右向後轉，共一十四拍，末後二

拍互相搭手于肩。

17 | 32 (1)右足提起，(2)右足向左斜方伸出，(

3)做(1)式，(4)還原(5)(6)(7)(8)

左足行之，二八拍與一八拍同。

C. 1 | 16 1 | 4拍一數不動，二數向前三步，5 | 8

拍一數蹲下，左手在上成弧形，右手着地二

數在本位踏足，9 | 16一數拉二數手繞一圓

圈至末拍拉起來。

17 | 32 一數將手搭于二數肩上，二數叉腰互相換位

二次。

D. 1 | 16 (1) | (4)拍左手在上成弧形，右手叉腰，

右腳點地，左足跳向後退三步，(5) | (8)

拍與前相反，再重複一次。(已成一四方形)

17 | 32 在本位踏步看齊。

E. 1 | 16

(1) — (4) 拍，1 隊與 (3) 隊攜手向前進三  
步，至 (4) 時腳重點地，(2) 隊與 (4) 隊如  
此法退後，(5) — (8) 拍，二隊與四隊進一隊  
與三隊退，仍退成四方形，(9) — (10) 拍反復  
一次。

17 | 32

各隊隊員互搭手于前人肩

F. 1 | 16

用前進步走成一十字形。

17 | 32

踏步看齊。

G. 1 | 16

1 隊與 3 隊用側跳步，跳 16 拍，2 隊與 4 隊  
蹲下拍手。

17 | 32

動作相同惟各兩隊，互換行之。

H. 1 | 16

(一) 1 隊與 3 隊，用右手平屈于胸前。(2)  
側出。(3) — (16) 反復行之。

17 | 32

動作同惟換行之。

I. 1 | 16

1 隊與 3 隊攜手，2 隊與 4 隊攜手，成二單  
行圓圈。

17 | 32

踏足看齊。

J. 1 | 16

各圓用踏步向左(右)共十六拍。  
兩圓中之二數進，一數退復為原形，共做二  
次。

K. 1 | 32

一團互握手高舉，他團則由其手下穿過後，

成一單行圓圈。

M. 1 | 16

用踏步向左(右)走十六拍。

17 | 32

向前進二步，相互搭手行一鞠躬禮。

(四) 入場步法：與出場同惟方向相反，且從排尾在開始行之。

## · 方舞 ·

· 張愛庭 · 善正小學

### 方法及過程

(一) 引起動機：用問答法引起動機，如這學期你們有沒有學

過舞蹈，你們想要學習舞蹈嗎！我們今天來練習一個土

風舞好嗎？這個舞蹈叫做方舞你們喜歡學習嗎？等語。

(二) 決定目的：兒童歡喜學習，則已將目的決定。

(三) 試演：將兒童分做兩排，把方法說明，然後開始演習。

(四) 實行：試演過後，兒童對於各種動作，已有相當認識，

於是依照拍子正式實行。

排列：將二十人立成二行。

分段：共分十二段，均為四八拍子。

動作：兩行成直線，同時入場。

### 第一段

「(一)」左手平舉在左邊，右手在胸前平屈，同時左足側出

一步，身微向左傾，面向右望。

(二)右足隨上一步。

(三)上左足，右足亦隨一步。

(四)左足復上一步。

(五)——(八)如上相反行之，以下做此，拍節可視會場位置

為伸縮。

第二段

用四個八拍走成一方形，每方五人，面向內。

第三段(兩手抱於胸前)

「(一)」左足提起，同時手向上提。

(二)足放下，手亦放下(但手不還原兩邊，仍抱於胸前)。

(三)如「(一)」行之，(四)如二行之，(五)——(八)如「(一)」

至(四)行之。

「(二)」——(八)如「(一)」——(八)行之。

「(三)」——(八)與「(四)」——(八)如上相反行之。

第四段

「(一)」左足點於右足側，同時右足跳起。

(二)左足點於左側，右足復跳起。

(三)左足向前踢出，右足跳起。

(四)左足還原，右足馬上向側提起。

(五)——(八)如上相反行之。

「(二)」——(八)與「(三)」——(八)與「(四)」——(六)

如上繼續行之(七)——(八)全體右向後轉。

第五段(第四段之最後一拍，即將身向前彎，兩膝

微屈，向左右分開，兩手交叉抱膝骨，即左手包於右足

膝前，右手包於左足膝前。

「(一)」兩手分開，與旁一人之手交叉，同時兩膝相碰。

(二)兩膝分開，手復交抱於膝前。

(三)如「(一)」行之(四)如「(二)」行之。

(五)——(八)如「(一)」至——(四)行之，以下做此。

第六段

「(一)」——(二)右手搭於旁一人肩上，左手叉腰，左足上

提，膝面須平，足尖下攀。

(三)——(四)右足微向右轉，左足隨向右轉。

(五)——(六)將左足斜向右踢。

(七)——(八)手及足均還原。

「(二)」——(八)換右足右手，如上相反行之。

「(三)」——(八)同「(二)」——(八)，「(四)」——(八)

同「(三)」——(八)但最後兩拍須向後轉。

第七段(對面碰隊)

「(一)」——(八)兩排前進，兩排後退，至(七)時，全體向


右微蹲，面微向左，兩手叉於膝上，兩膝向右微屈，至



(八)時隨即起立。

〔(二)〕——(八)還原成一方形，但至(七)時亦做上行之，餘十六拍，則原前進者，改成後退，原後退者，改成前進，動作如上行之。

第八段

兩手抱於胸前，用跑跳步跳成兩方形，中以一斜線聯之，(方形每排兩人共十六人，餘四人聯成一斜線如  )共跳十六拍，餘十六拍在本位踏步。

第九段

〔(一)〕——(二)站成斜線之四人，將兩手向左右平舉，左足向前一步。

〔(三)〕——(四)身向前彎，兩手平放於左足前，手心向內，右足在後提起，挺直。

〔(五)〕——(六)如〔(一)〕——(二)行之，(七)——(八)還原。

〔(二)〕——(八)如上相反行之。

〔(三)〕——(八)如〔(一)〕——(八)行之，〔(四)〕——

(八)如〔(二)〕——(八)行之。

兩頭之方形，則將兩手叉於腿上，如第七段(七)之動作左右交互行之，繼續做完三十二拍。

第十段

〔(一)〕——(四)立於斜線之四人，在中央走成一方形，每方一人(五)——(八)中央四人在本位踏步。

〔(二)〕——(八)亦在本位踏步。

〔(三)〕——(八)與〔(四)〕——(八)中央四人將右手叉於

腿上，左手向上彎舉，手心向上，左足在原位，首用足尖點地，次用足跟點地，身體向右，每四拍一轉，左足點地時，右足同時跳起。

兩頭之方形則互相進退。

〔(一)〕——(四)兩排前進，兩排右向後轉前進。

〔(五)〕——(八)在本位踏步。

〔(二)〕——(四)還原成一方形(五)——(八)在本位踏步。

〔(三)〕——(八)與〔(四)〕——(八)如上相反行之。

第十一段

〔(一)〕全體拍手。

〔(二)〕——(八)還原成最初之方形。

〔(三)〕——(六)在本位踏步(七)——(八)向後轉面向外。

〔(四)〕——(八)兩手相互向前交叉，手心向外足立不動。

〔(五)〕——(六)如〔(三)〕——(八)行之。

〔(七)〕舉手敬禮，同時右足重踏，(八)還原立正。

第十二段

用上山步還原成出場時之兩行，依次退下，(上山步係

「(一)」「(二)」「(三)之動作」。

「(一)」左足向前斜出一步，脚步要重，身向左傾，面向右望。

「(二)」右足尖跟上一步，同時左足起踵。

「(三)」再上左足。

「(二)」「(三)」如上相反行之。

「附」動作多由自擬，敘述或有未周詳者。

### 土風舞

張之仁·含光附小

#### 方法及過程

A. 將四十人分成四組，每組五對，立場之四角，對伍生互携。

B. 用橫步向場中滑十六拍，然後每組對伍生放手向左，（左伍生）右（右伍生）交叉點步十六拍，漸成圓形。

C. 各伍生面向圓心小跑，前進四步手交叉互攜，圓形跳趾，跳步十六拍，小跑後退四步跳，頗克步十六拍（手摺腰）。

D. 旋同伍生對面，各向左走開合步八拍（左手摺腰右手以三指行禮，本伍生相向微笑）同伍生再對面成內外圓做隊步八拍，踢跳步十六拍（兩臂交叉胸前）再轉身跳步十六拍的呼步十六拍，點跳步十六拍。

E. 用原來交叉點步，復原形，再用橫滑步十六拍出場。

### 健身舞

甘夢澤·市立九小

#### 方法及過程

（甲）準備動作：

出場時，用跑跳步成圓形，（拍數不拘以達到圓形為止）面向排頭，各生右手搭前生右肩，左手叉腰，用跨步向前走四八拍，惟步伐均重，至四八拍時，各生分為四組，每組十人，成四方形，各生面向外，各組單數生與單數生攜手，雙數生與雙數生攜手。

（乙）主要動作：

第一節 1—8拍，單數生舉手前進起踵，雙數生後退舉手起踵。

2—8拍還原。

3—8拍，與1—8拍相同。

4—8拍還原。

第二節 1—8拍各組用通常步成圓形。

2—8拍，拍掌一下，向左旋轉一週。

3—8拍，右手叉腰，各舉左手，用點鈎步左轉一週。

4—8拍反行之。

第三節 1—8拍一二數對面，兩臂前平舉互搭肩，（1—

4) 用均衡步向圓週外平行，足尖點地，(5—8)  
 ) 向圓週內平行，至最後一拍，足尖點地。

2—8  
 3—8  
 4—8  
 如(1—8)拍行之

第四節 1—8拍，携手向內圍縮小抱腰。

2—8拍，仰頭，上體前後彎。

3—8拍，俯首，上體前屈。

4—8拍，如(2—8)行之。

第五節 1—8拍兩臂後伸撐地，屈膝坐下，(5—8)兩腿  
 伸直睡地。

2—8拍，(1—4)右臂上伸(5—8)還原。

3—8拍，(1—4)左臂上伸(5—8)還原。

4—8拍，(1—4)兩臂上伸，合掌拍下，(5—8)還原。

8) 還原。

第六節 1—8拍，(1—4)屈右腿成九十度直角(5—8)還原

2—8拍，如(1—8)反行之。

3—8拍，(1—4)屈兩腿成九十度直角(5—8)還原

4—8拍，屈兩膝，兩臂後伸撐地，坐起，(5—8)携手起立。

第七節 1—8拍，拍掌一下，左後轉一週。

2—8拍，互携手，用通常步退成一較大圓周。

3—8拍，用躡趾步互交換跳躍。

4—8拍，如(3—8)拍行之。

第八節 1—8拍，用均衡步至(4)(8)時重踏一下。

2—8拍，如(1—8)拍行之。

3—8拍，兩臂胸前屈，上體前彎俯首，(5—8)兩臂側屈。挺胸昂頭。

4—8，如(3—8)拍行之。

(丙)整理動作：

各組携手用通常步八拍，退回原隊形(四方形)，面仍向外，後用踏踢步變成單行橫隊，(拍數不拘，以達到橫隊為止。)

1—8拍，雙手拍腿並拍掌，(1.3.5.7.拍，左手拍左腿，右手拍右腿，二六拍雙手交換拍腿，四八拍雙手合掌。)

2—8拍，與(1—8)拍相同。

3—8拍，兩臂胸前屈，十指伸直，大拇指貼近兩眼，依拍節作招展狀，同時左足後伸，足尖點地。

4—8拍與(3—8)拍相同，惟至八拍時，左手叉腰，上體略向右傾，左足後伸，足尖點地，右手舉於右眼角，五指伸直，作敬禮姿勢，敬禮畢，再用跑跳步入場。

4—8拍與(3—8)拍相同，惟至八拍時，左手叉腰，上體略向右傾，左足後伸，足尖點地，右手舉於右眼角，五指伸直，作敬禮姿勢，敬禮畢，再用跑跳步入場。

4—8拍與(3—8)拍相同，惟至八拍時，左手叉腰，上體略向右傾，左足後伸，足尖點地，右手舉於右眼角，五指伸直，作敬禮姿勢，敬禮畢，再用跑跳步入場。

4—8拍與(3—8)拍相同，惟至八拍時，左手叉腰，上體略向右傾，左足後伸，足尖點地，右手舉於右眼角，五指伸直，作敬禮姿勢，敬禮畢，再用跑跳步入場。

4—8拍與(3—8)拍相同，惟至八拍時，左手叉腰，上體略向右傾，左足後伸，足尖點地，右手舉於右眼角，五指伸直，作敬禮姿勢，敬禮畢，再用跑跳步入場。

4—8拍與(3—8)拍相同，惟至八拍時，左手叉腰，上體略向右傾，左足後伸，足尖點地，右手舉於右眼角，五指伸直，作敬禮姿勢，敬禮畢，再用跑跳步入場。

4—8拍與(3—8)拍相同，惟至八拍時，左手叉腰，上體略向右傾，左足後伸，足尖點地，右手舉於右眼角，五指伸直，作敬禮姿勢，敬禮畢，再用跑跳步入場。

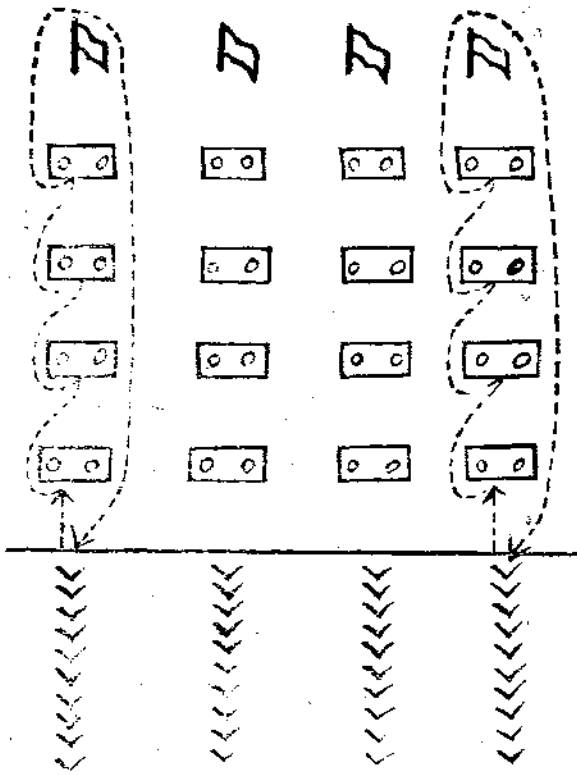
## 競爭遊戲

### 加減乘除

楊瑾懷·市立二小

所用器具：漏粉器，小桌十六張，竹囊二十二個，卡片紙一百六十張，國旗四面，鉛筆四支。

#### 方法及過程



(一)全體兒童分爲四組，每組十人，成單行縱隊站。

(二)離出發線之前方約十公尺遠，置小桌一張，桌上左右兩端各放竹囊一箇，以下每隔十公尺，做此置小桌及竹囊

，共四張，離第四張桌之前方十公尺遠之距離插立國旗一面。

(三)動令下，各組之第一人，手持鉛筆，跑至第一張桌前，向左端竹囊內取加法速算卡片紙一張，寫完答數，擲入右端空囊內，再跑至第二張桌前算減法，第三張桌前算乘法，第四張桌前算除法，然後繞國旗歸隊，將鉛筆遞與第二人，以下做此，直至第十人爲止，誰隊先完且答數正確者，即爲獲勝。

(四)每人須依圖中所示之路線進行。

### 排字競爭遊戲

陳大勳·市立一校

#### 方法及過程

1. 動機：因爲參加運動會詢及兒童作何種表演，羣謂作排字遊戲，因其簡而易行，究竟排甚麼字？大家都說血染紅的五月已降到人間，五月是我們中華民族受恥辱最深的一個季節，多少先烈爲爭自由平等而犧牲了他們的生命，我們要永遠的繼續他們的精神以爭取自由平等。所以我們可以將自由平等四字表演出

來，使大家記在心裏，歌唱出來，使大家聽入耳裏

2.步驟：(1)將中年組兩班學生九十人分作四組，每組各排

一字。(2)出場時係整齊之隊伍，哨聲一發即行解散成零亂式(3)第二哨聲發時，各組即行將各該組之字排好，聽第三聲哨音，行由雙手搭肩，列由左手搭肩，第四聲哨音發即站下，第五聲哨聲發如第三聲哨音然，惟排行者足須向前踏半步，聽第六聲哨聲即全體伏下，第七聲哨音全體起立唱歌，歌畢高呼「一二三四」整隊出場。

### · 衣食競爭 ·

· 伏源 · 市立一小

所用器具：麵包面具。

#### 方法及過程

(1)動機：我們好不快樂地在這野外遊戲，假使忽然敵機來到，大家怎麼辦呢？(伏地避災)這種消極的避災，是不是大家心甘情願的呢？那末，我們一定要作積極的防空，不過無論消極積極，還有一個早決問題，你們知道罷：(衣食)，我們現在來做衣食競爭的遊戲。

(2)目的：使兒童知道禦侮救國與衣食問題有連帶關係。

(3)實行：一、全部兒童正在操場上自由活動，忽聞警報，

立即伏地避災，(成抗日二字)。(2)看護生十人出場，將隨帶面具分發，(退立兩旁)，各自帶好，即解除信號，起立原處。(3)第一次鳴笛，全部列成兩縱隊，由看護生各發麵包一個，(護生退出)置放右邊衣袋內。第二次鳴笛，兩隊第一數，立向確定之同距目的地前進，並隨時將衣衫帽子面具脫下，放在規定地點，跑回擊得次數手後，退立隊後，次數同樣前進，以完定者為勝，將兩臂上伸歡呼。(4)二次第一聲笛聲前進轉同時，須同時將衣衫穿好，帽子戴正，(面具不戴)麵包吃完後才能擊得次數手如上述繼續前進。(5)兩隊合攏，手臂交搭肩膀上，用聲集步跑回，口唱衝鋒歌出場。

### · 跳繩表演 ·

· 余曼君 · 幼幼小學

所用器具：繩子

#### 方法及過程

##### 開場說明

第七週星期二上體育課時，劉生舉手說：我前天看見報上載有長沙市小學，準備在五月十五日——健康節，舉行第

一屆小學運動會，我們學校是不是參加。李生說：既是長沙市小學運動會，我們當然不能不參加。王生說：先生我們參加田徑賽，還是球術。教者說：你們很注意看報，這事你們不說，我也預備報告，既是你們已知道，我可以將周校長參與開會的情形，告訴你們這次運動會除大團體操外，每校可參加幾項，但不舉行田徑賽球術，因你們年齡幼稚，精力有限，如果兩方面同時舉行，恐與你們身體有害，那就失掉運動的目的了，所以這次參加，沒有這兩項，田徑賽球術，預備在秋季運動會舉行，現在你們既這樣熱心，我們大家來商量用什麼材料去表演。周生說：啞鈴。李生說：沒有興趣，還是用短棍。楊生說：這些別校都會選用。我們要預備一項極有興味，要不是上面所說的這些材料。王生說：先生，我們每天跳繩，是不是也可以編成教材。教者說：可以。王生又說：先生你就編成教材，教我們去參加，那一定很有趣的。其餘的學生，都拍手贊成，教者就利用學生的興趣和要求，決定將跳繩編成教材。

跳繩表演（中插步伐變形） 人數三十二人

由單行通常步出場，繩子纏成小把，右手握繩走成圓陣，面向中央立定。

第一動作 左右足輪跳 二八不呼唱

預備：兩手前後屈握繩端，繩放身後着地。

(一)兩臂於身側由下向上繞圈，繩由身後擡至身前，着地時左足跳起，足尖落地時，右足即隨之後提。

(二)兩臂如上足相反行之。

以下做此，二八跳完還原。

一至八報數。

全體向右轉，向前開步走（通常步）成一圓圈。

成十字形走

各八，向左轉成四行縱隊，（一數排頭八數排尾）

向中心進行八步踏足。（八拍）

十字迴旋走。

各八數中，以一數生為軸，向左轉向前開步走

，每八步按一位置，即重踏一次，（八拍）三十

二動仍至原地踏足。（八拍）

成橫排走

各八數，向右轉向前開步成直綫走八步，向後轉走

十六步，再向後轉走八步，向左成方形走。

各組一至四數學生退回與四數生看齊，共四動成方形

，一二報數。

第二動作 雙人單足跳 二八不呼唱

預備：一二數兩生併立，一數生將繩放在地下，右手

前後屈握二數生繩之一端，二數生左手前後屈

握繩另一端，繩置於身後，一數生左手，二數生右手。

(一)兩臂於身側由下向上繞圈，繩由身後揮至前方，着地時兩人左足同時跳起，足尖落地時，右足後提，繩過後右足落地。

(二)如一以下做此。

二八跳完還原，各生繩纏小把，右手握之。

成圓形走

全體向左轉，向前開步成圓形走，走一圓週，全體成四路走一圓週，各四向左繞圈走，每八拍換方向三十二動，轉至原來方向前進。

縱隊變形走

各四，左轉變成一行縱隊踏足，(八拍)各排分一二數，一數左三轉變走，二數右三轉變走，每八拍換方向，三轉變後，一二數相對踏足，末四成倒排向前開步走，走成一行縱隊後，全體向後轉踏足，(四拍轉過來)踏八拍立定，向左右橫步，分隊第一行向左六步，第二行向右兩步，第三行向右兩步，第四行向右六步。

第三動作 單人兩手交叉雙足跳 二八不呼唱

預備：兩臂前後屈握繩端，繩置於身前。

(一)兩臂身側由上向後下繞圈，繩由前揮至身後，着地時，雙足跳起，繩過足落地。

(二)兩臂交叉，由上向後下繞圈，左手在右手前，繩足如上。

(三)如一(四)如二以下做此，二八跳完還原，繩纏小把，右手握之。

成螺旋走

第一行向左轉變，開步成螺旋走。

第二行向後轉開步走，向前走四步後，成螺旋走。

第三行開步走，向前走四步後，成螺旋走。

各行第一人引導，依螺旋線走到小圓陣中心，各行向外旋出，成四個單行圓陣，面向外立定。

第四動作 單人單手單足跳，二八不呼唱。

預備：繩之兩端用右手握之，繩置於身側。

(一)上體向前彎，左手下垂，自然擺動，右手由前向後繞圈，繩隨之由身前至身後，繩於足前着地時，左足跳起，足尖落地時，右足後提，繩過右足還原。

(二)如一以下做此，二人跳完還原，繩纏小把，右手握之。

全體踏足(八拍)向前開步走，(八步)向後轉走

(八步)重踏足。

縱隊變形走

各一數排向左轉開步走，各二數排向右轉彎走，各走八步，向右後轉走十六步，再右向後轉走八步，向左右轉對排頭踏足。

成圓形走

各四左轉彎成圓形走，(走一圓週)成一路走，(一圓週)

成菊花形走

各四向左轉成縱隊，向中心進行八步立定。

第五動作 單人雙足跳 二八不呼唱

預備：兩臂前後屈握繩端，繩置於身後。

(一)兩臂由下向上繞圈，繩由身後移至前方，着地時，兩足同時跳起，跳過繩落地。

(二)如一以下做此，二八跳完還原，繩握小把，右手握之。

全體踏足。

成單行大圓形走

各四，右二轉彎成大圓形走，(一圓週)全體向左轉，對中央走八步，向後轉面向圈外走八步，向左轉前進走一圓週。

成方形走

全體向右轉，面向圈外各八，向前走八步立定。

第六動作 雙人挽繩單雙八跳 一三不呼唱

預備：各組二、三、四、五、六、七、八數生均將繩

置地下，一二數向前跑八步，分站兩端，兩人中間距離八步，一數生立右邊，右手前後屈握繩一端，二數生右手前後屈握繩一端。

(一)各組一數生右手由右向左繞圈，二數生右手由左向右繞圈，繩隨之由上而下着地。

(二)(三)重挽兩次，至第四次繩子剛在上面未落時，三數生從繩外跑進，繩落地時，雙足跳過，在繩內一連跳三次，由繩之反方跑出，立於離繩八步之處，兩手叉腰，兩足分開立，挺胸面向繩，三數生跑後，一二數生再繼續挽三次空繩，四數生做三數生，以下各數生均做此，至八數生跳完後，各生均拾起繩子，繩小把右手握之，排成單行圓陣，向右轉開步走，(一圓週)向左轉立定。跳繩表演完畢。

末了 墨羅漢 呼口號

1. 中華民國萬歲！
2. 中華民國萬歲！
3. 中華民國萬歲！



全體一至五報數，分十組，餘兩人。

教師發口笛後，每組前三人兩膝跪下，兩手撐着地，再兩人站在三人背上，面均向外，立者挺胸，餘三人立圈中心

，一生跪下，兩手撐地，一生立背上，教師發第二聲口笛，全體高呼口號，立者揚手。

## 國防遊戲

●戰鬥遊戲●

·黃伯仁·市立十七小

方法及過程

(一)前奏

現在的中國，的確已經陷入於恐怖的非常時期了，全國朝野上下，應該有個如何非常的準備，小學生為國家民族前程所繫，單獨盡限於書本知識的灌輸，想每個小小兒童都做一個科學家和文學家，似乎是背道而馳的小學教育，更談不到是非常時期的準備，我們要想復興民族，收復失地，在這四面楚歌，危在旦夕的境地中，我覺得每個國民都應該訓練成英勇的戰士，我們要生存，也似乎每個國民都應該具備一對鋼鐵似的手臂，才有辦法，不要文質彬彬的，那末小學教育，專在書本上用功，似乎是緩不濟急，談不到救亡圖存了。本校同人有見及此，常常在想要怎樣才能訓練我們所期望的健全的小國民來應付這非常的時期，專文不足以自衛，專武

當然也難以生存，所以在平時，我們常到田野或山崗上，作我們的體育訓練，時常總想法子把操場上當作戰地，把書本當著武器，把小學生當作英勇的戰士。——復興民族收回失地的戰士。

本市第一屆運動會，正是他們發表的機會，活動的好場合，我不過為一羣天真活潑的小伙計們，作一個先驅而已，但能力稀薄，教學乏方，正待方家指正，聊將參加長市小學運動會戰鬥遊戲作一簡單報告於下！

(二)組織

本校高組學生僅兩班，人數亦少，編配隊伍時，曾將中組四年級一部分大兒童參與，整個的人數為九十人，分為二中隊，每中隊三小隊，男女兒童混合編制，開始戰鬥表演時，則女兒童提出為一中隊，更名為救護隊，其餘為第一第二中隊，此外設一司令部，負責人由領隊屬之。

(三)職務

每中隊設正副中隊長各一人，每小隊設正副小隊長各一人，每中隊請二位先生指導，表演時並須二個以上的工人照料之。

#### (四) 設備

1. 紅藍白三色綢質指揮旗各一面。
2. 紅藍布質臂章各三十個
3. 白色紅十字臂章三十個。
4. 軍火袋六個（用布質紅色書包代）。
5. 哨子三個。
6. 銅鑼一面。
7. 戰鼓一面。
8. 小鞭子約二十封。
9. 小爆竹三百個。
10. 大爆竹四十個。
11. 黃煙十個。（以上八、十一、可酌量增減）。
12. 飛機標幟十個。
13. 防毒面具十個。（十二、十三、兩項均為勞作成績）。
14. 香一百根。
15. 紙燭一束。
16. 火柴三盒。
17. 軍棍軍衣衣袋各三件。（用製招牀）。
18. 常備藥箱（乙種）。
19. 綳帶三角巾及一切衛生用具。
20. 茶桶茶杯茶盃。
21. 地毯（作救護工作的區域地）。
22. 口鼻罩三十個（勞作成績）。

#### (五) 演習的過程

整個演習分爲三大部：

第一部 爲制式教練，三中隊同時表演隊形整齊，隊形方向變換，步法互換及立定，跪下及臥倒等動作，諸動作完結時，則救護隊集合，再命各中隊長將各隊調向各相當地段。

○（第一中隊第二中隊約相距一百五十公尺至二百公尺，救護隊則在兩隊戰鬥時，火力不及之地域，以在兩隊之中

央偏左或偏右爲好）。

第二部 爲戰鬥對抗戰，各中隊在所駐之地段開始佩戴臂章，及分發軍火，救護隊戴救護帽，及準備各項用品，由各中隊長報告各隊人數於司令部，一鼓初發，兩隊即開始佈防，每中隊長以一小隊爲先鋒隊，兩小隊爲左右後衛，各成前一後二之三路縱隊跪下，司令部一鼓再發，則各軍先鋒隊，由中隊長部命令成散兵線，開始戰鬥。（小爆竹代步槍鞭子代機關槍大牛口代大炮）戰鬥到相當時，兩方各調左右後衛增上，發生激烈射擊，兩軍一進一退共戰兩合，司令部鼓聲又急，先鋒隊繼進，發生擲彈肉搏，司令部忽停戰鐘聲一發，各小隊長將各小隊集合，報告人數於中隊長，中隊長報告戰爭死傷情形於司令部，同時救護隊出發，用軟抬架（用軍棍及舊衣服爲之）。抬傷者入救護地，抬走時且歌且行，一曲慰勞歌，不但疲乏戰士感到無限慰藉，而更加興奮，場中空氣實爲之一變，傷者既入救護地，救護隊隊員即開始包頭，扎脚，敷藥等工作，一部分隊員，則分別送茶水於兩軍以示慰勞。（此係顧全兒童衛生問題）對抗戰於斯而畢。

第三部 爲戰鬥襲擊戰，兩軍既調歸原地，由中隊長發令重配軍火，且第一中隊用一小隊爲飛機隊，隊員胸前胸後，各佩一飛機標幟，同時攜帶黃煙若干，鞭炮若干，用代毒

氣及機槍，第二中隊用一小隊攜帶防毒面具，及軍火，名為防毒隊，布置既妥，司令部鼓聲隆隆，於是兩中隊各調兩小隊，為左右先鋒，一隊為後衛。（後衛以飛機及防毒隊充之）成前二後一之三路縱隊跪下，再開司令部鼓聲一發，各軍先鋒隊向左右散開，開始攻擊，飛機出發襲擊，同時掩護本軍前進，二中隊回擊至相當時，以火力不支，退歸二道防綫，調防毒隊以高射炮擊之，繼之以衝鋒，奪回第一道防綫，飛機於是回施放毒氣，二中隊稍有損失，防毒隊猛力攻擊，司令部鑼聲暗，則各軍中隊長調隊，救護隊如前出發工作，當救護隊工作完畢時，第一二中隊齊回司令部，途中步伐整齊，軍歌蕩蕩，大有殺敵致果之慨，末由司令部指導員批評，及整隊隊伍，並清點用具，全部表演如是完畢。

#### （六）贅言（尾聲）

本屆運動會注重兒童普遍活動是其特色，防止選手式爭雄是其苦衷，但小學體育之在中國，我們應認為應付國難，復興民族，是準備的重要事項，不容我們忽視，不容我們敷衍，我們希望政府以及體育界的從業人員，在行政上，如何去嚴密，如何去充實，尤其是設備，教學上如何去與各科目息息相關，教材如何去設計，這些這些需要組織一條像有機體似的戰綫，共同合力而前進，且先從小學體育的努力，而再行推

入各階層去。

### 運款援綏及防空……唐智明·湖南孤兒院

所用器具：法幣二元軍號一手帕數條

#### 方法及過程

##### A. 運款援綏

組織——將全隊人數分成相等的兩橫隊，中間距離八呎，每人距離二呎，另於中央繪成直徑二呎的圓圈一個，中置法幣或銅元兩元，俟發令後，即依下列方法行之。

方法——每隊之排頭「即第一人」一開笛聲，即快跑直至中央，各取一回。原位，再自第二人前，繞排第三人後作穿花式前進，繞排尾折回，將款交第二人後回立原位，第二人一俟前者歸位，即隨自排頭向後繞第三人前，四者後，亦作穿花式前進，至排尾折回，將款交第三人，三者亦繞排頭，依法前進，餘類推，直至末尾時止。末尾即隨所得之款，送交教者。終視先完者為勝。

##### B. 防空

組織——將全隊人數散立場中，任其自由活動，選出二人為巡察，教師為司令。另於場中繪成直徑二呎圓圈司令部一個，再於四週繪成直徑三呎圓形避難所數個，開笛聲即依

下法進行。

方法——各生聞發空襲警報令時，即須逃入避難所躲避。俟發緊急警報令時，即須將雙目緊閉，以示燈火管制。聞得毒氣警報令時，即隨用手帕掩蔽全面，以作防毒面具之用，聞發解除警報令時，始可恢復平常狀態。巡察者在未發解除警報令以前，若發見各避難所中，有不守治安秩序及違令者，即將其姓名記下，送交司令於恢復常態後處罰。「各警報信號附後」。

- 1 空襲警報——長一短
- 2 緊急——二短聲
- 3 防毒——一長聲
- 4 解除警報——三長聲

### 同心合力殺倭奴

楊瑾瓊·市立二小

所用器具：漏粉器，國術刀兩柄，綁帶二十條，倭奴木偶兩個。

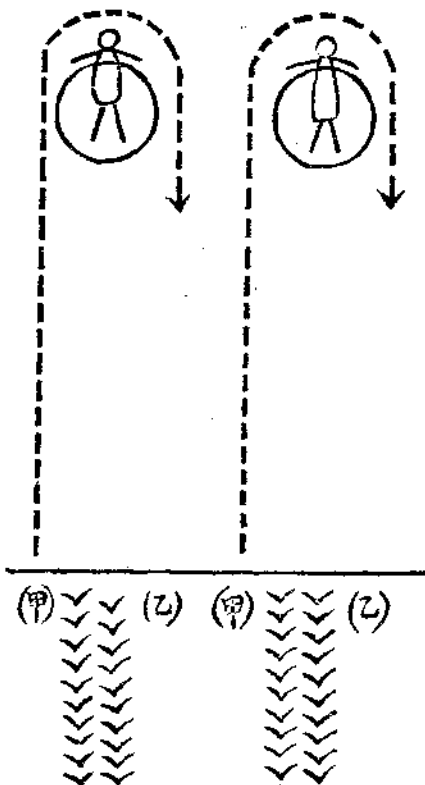
#### 方法及過程

- (一)全體兒童分為兩組，成雙行縱隊站。
- (二)每兩人為一隊，各用綁帶將甲之右足與乙之左足網縛，任一人手執國術刀。
- (三)離出發線之前方五十公尺遠，各畫一小圓圈，中置倭奴木偶。

(四)動令下，兩組之第一隊兒童即出發向前殺敵，走近木偶即用國術刀將敵人砍倒在圈內，然後繞圈歸隊，將刀遞與第二隊兒童，倣此進行，直至第十隊為止，那組先完，即算殺敵敏捷獲勝。

(五)另有兩兒童站在圈旁，豎立木偶，並作檢察。

(六)行動時須合步伐并須各圖所示之路線進行。



### 為民前鋒

李心印·市立八小

所用器具：國旗一面，竹環二個，木蕃薯二個。

#### 方法及過程

將全組兒童分為能力相當的甲乙兩隊，令兩隊距離一丈，相向而立，先由各隊之一號出席，各執木蕃薯一個，同立於起跑線上，指導員立於起跑線之中間，發：「各就各位，預備——跑！」之口令，兒童聞聲跑出，跑至彼端所指定之距離，(地上畫有石灰線圈兩個，竹環分置此兩圈內。)

竹環由頭上套下，仍放在原處，表示達到，隨即轉身跑回，將木薯薯交給本隊之二號。（一號跑出時，其餘各號依次推上，一號即經過本隊後面至末尾站好。）繼續跑去，如此依次跑去，至最後一人，如前跑完之後，即將木薯薯交給指導員，反身跑至圓圈之一端插旗處，取旗跑至兩隊中央揚旗，表示勝利，并作歡呼，遊戲完畢以後，由指導員率領跑步出場。

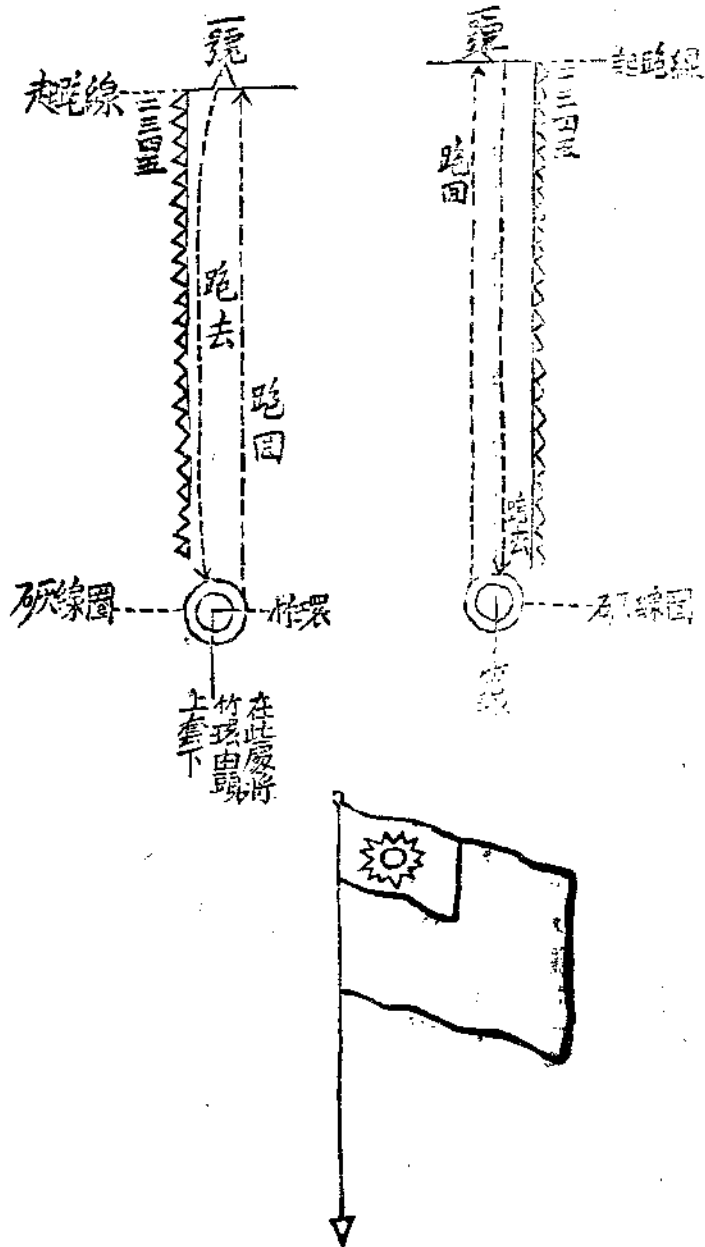
同心遊戲

黃兆龍·城南小學

所用器具：紙球一個，鞭子一掛，旗子四面。

方法及過程

分學生為甲乙丙丁四隊，各人手持爆竹一枚，各隊排頭者持旗一面出場，繞成一圓圈，在此圓圈中心豎立一球，球內置鞭一掛，沿球周圍置火四處，再由教師發令，各隊持旗者聞號令速跑向同心置火處，將手持爆竹點燃，復跑回本隊把旗交給第二人，依前法做去，先完者將球中鞭子點燃炸毀該球為勝。



還我河山

唐淑容·市立六小

用具——大國旗兩面，小國旗十八面，大三角形旗一面，小

三角形旗十九面，長旗竿一根，木槍兩枝。

目標——在遊戲中，激發兒童的愛國思想，使將來知有保持

領土完整的責任。

方法及過程

1 將兒童分為第一第二兩隊，雙數手持國旗，成單行橫隊排列，距五十市尺的地方，高豎大三角形旗一面，在大三角旗之左右，各豎小三角形旗九面。

- 2 大三角旗上書「長春」二字，在左面九小三角形旗上，從右第一旗起，書「山海關」至「長春」之已失重地九處（山海關綏中興城錦州新民瀋陽鉄嶺開原四平街長春）作為左路進攻之路線，右面九小三角形旗上，從左第一旗起，書「喜峯口」至「長春」之已失重地九處（喜峯口承德赤峯開魯洮南昂昂溪龍江濱江雙城長春）作為右路進攻之路線。
- 3 兩隊中，一隊攻左路，一隊攻右路，均會師長春，先到的一隊，即為已將失地收回者。
- 4 遊戲時，排頭手持木槍向前跑，跑至左（右）之第一小三角形旗處，拔出小旗，並看清旗面上之地名，跑回原隊，將木槍傳給第二人，同時立正高呼「收復某某地方」，第二人接木槍後，持手中原有之國旗，跑至第一人拔旗之處，插上國旗，並看清第二小三角形旗上之地名，仍持槍跑回原隊，交木槍給第三人，并立正高呼「進攻某某地方」以必第三人照第一人，第四人照第一人，依次行之。
- 5 排尾手持大國旗一面，輪到跑時，即跑到對面原拔長春旗處，把國旗升上。
- 6 兩隊兒童，各自注意，如見本隊的大國旗豎起時，立即成縱隊，跑到對面，向國旗攙手圍成圓圈，等候到的一

- 7 未到長春的一隊，見他隊已將失地收回，應即速將本隊失地收復，同時亦趕快成縱隊跑至所豎大國旗之前，立
- 在距先到一隊的前面二三尺附近之所在，同向國旗立正，敬禮、唱歌，呼口號後，將面轉向前方，表示意欲再向前進，戴非圖功，以雪國恥。
- 注意：

- 1 排尾的兒童，比較年齡要大為好，因為須豎大國旗。
  - 2 木槍用以限制兩人交接後方能開跑，如不易找到時，可改用他項武器。
  - 3 全體兒童必須等大國旗豎起後，方可跑去圍圓隊。
- 附圖：



### • 整裝出發 •

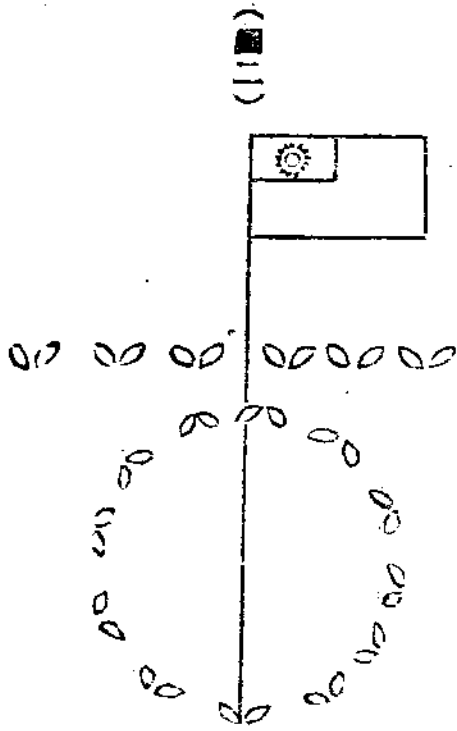
• 劉 榮 • 市立十小

所用器具：藤籃六個、皮帶六根、糧袋六個、手榴彈六個、

小皮球代替）手槍六柄、國旗六面。

### 方法及過程

(一)準備動作——使兒童成雙行橫隊一至三報數後，前排向前三步，隨即各一至三右轉變成六路縱隊，依次再成單行縱隊圓陣踏足，最後各自右後轉彎走成下面圖樣：



### (二)演習動作：

1. 將糧袋、皮帶、手槍、手榴彈、逐一裝入藤籃內，置於每行排頭。

2. 動令下後，排頭學生將藤籃遞與鄰近之第二人，第二人又遞與第三人，依次傳至最後。

3. 最後之一人接着藤籃，依次將糧袋皮帶取出，逐一配置於身上，並隨將空藤籃遞回排頭，右手携槍，左手握彈，由右後方出發，成圓圍繞全體一周，奔向排頭。

4. 當最後的一人奔回時，本行各生均移後一個位置，將空位移向排頭。

5. 奔回之人於空位上站定，解去糧袋皮帶、與手榴彈及手槍併安置於藤籃內，照上法遞至最後。

6. 最後之一人接着藤籃，亦立即做第一人方法奔跑。

7. 如上繼續動作，何行先完畢，即先將插於中央之國旗舉起，表示勝利，本行各生，見國旗高揚，均須向之舉手致敬。

(三)整理動作——作踏步及呼吸運動數動，引吭高歌而歸。

### • 精神團結 •

• 易文顯 • 遵道小學

所用器具：黨國旗。

### 方法及過程

#### 單行縱隊入場

(一)單圓形——便步圍成圓圈後，奇數生旗幟交叉上舉，偶數生旗幟左右平舉，十六拍後，互相變易，至三十二拍後，即面內向踏步。

(二)雙圓形——偶數生便步前進於內圍成小圓圈，即左轉走，奇數生於偶數生前進時，即右轉踏步，并與同時前進，先十六拍奇數生旗幟交叉上舉，偶數生旗幟左右平舉，後十六拍即交互更變，然後對齊行次回隊，仍成單圓形踏步。

(三)球網形——每十人為一小隊，共八小隊，同時向中前進圍成球網形，先十六拍踏步，每行排頭者，旗幟左右平舉成八邊形，餘均向前平舉，向前看齊，後十六拍，餘即將旗幟左右分開，平舉成網狀，然後依次便步，仍圍成單圓形踏步。

(四)蓮花形——由單圓形成雙圓形，再由雙圓形之副偶數，圍成第三層圓圈，再由第三層圓圈內數生，圍成第四圓圈，內一生中立為圓心，然後第一、二、三、圈諸生，均踏步後轉立定，第一圓形者俯臥，旗幟交叉平放地面，第二圓形者均盤坐，旗幟左右平舉，第三圓形者兩足跳開膝屈，旗幟交叉上舉，第四圓形者兩手握旗，互相接

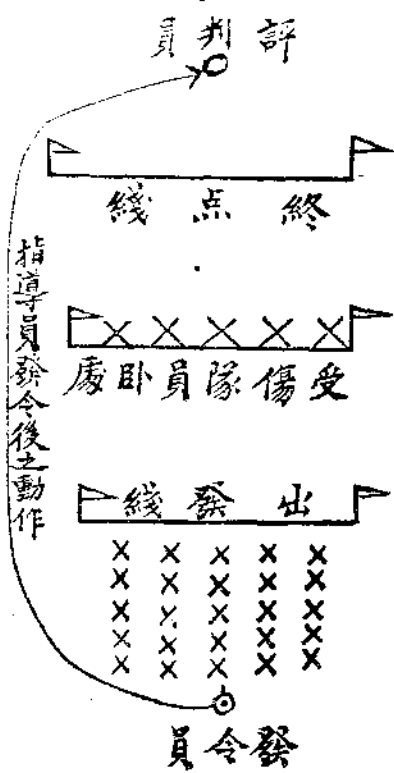
抱上體後，仰如花瓣，即成蓮花狀，然後一生高立為圓心——花心上，即高呼精神團結口號後，依次跑步還原成單圓形，再跑成橫隊，相率出場。

### 救護表演(童軍表演)

王克讓·幼幼小學

所用器具：救護施製用品，題目卡片，白、紅、綠三角小旗各二面。

### 方法及過程



(一)六人為一組，一人為受傷者，五人為救護者。

(二)與賽隊員集合抽定位置後，由指導者，將預定的受傷題目卡片，授與受傷人，每人一張，次受傷人各向前五十公尺，各散臥於自己一組所抽定的位置上，各組救護隊員分立於起點線後。

(三)指導員發令後，即跑立於終點線後，任評判員，同時



各組救護隊員聞令，即向前跑至傷人處，視受傷人所持

卡片，照卡片所示題目施治。

(四)施治畢，就用適宜的搬運法，將受傷人搬運至評判員處

受驗。

(五)指導員(即評判員)以施治的正確與動作的敏捷與否，為評判成績的標準。

## 做 做 操

### 田徑賽及球術做做操

• 黃兆龍 • 城南小學

#### 方法及過程

(一)四肢運動 擲棒球 四四呼唱

1. 左足側開兩臂胸前屈兩手如握棒球
2. 兩臂由下而側斜舉(右上)(左下)如預備投球狀
3. 左臂向右上

投出右臂由下後舉 4. 還原立正

(二)首胸運動 投籃球 四四(不唱)

1. 兩臂腰前屈左足前點地如接球狀
2. 兩臂胸前屈左足退後一步作投球狀
3. 兩臂斜前上伸兩踵起
4. 還原立正

(三)平均運動 跳遠 四四呼唱

1. 兩臂前上舉足尖併
2. 膝半蹲臂後舉踵起
3. 復(一)
4. 還原

(四)屈體運動 推鉛球 四四呼唱

1. 左臂左舉 右臂肩上屈
2. 體右屈
3. 復(一)
4. 還原 (二、四、相反行之)

(五)彎體運動 賽跳起立 四四(不唱)

1. 右足後退跪下左膝屈兩手撐地
2. 右腳冲起
3. 右足向前一步兩手握拳腰間側屈上體向前微傾
4. 還原立正 (2. 4. 換足行之)

(六)快速運動 跳繩 四四呼唱

1. 兩臂屈側舉手心向上如握繩狀由前下後上作一小環左足向前右足向後跳
2. 兩臂由上向胸前交叉再側舉兩足併攏跳依次行之

(七)調和運動 踏足

1. 兩臂屈側舉手心向上如握繩狀由前下後上作一小環左足向前右足向後跳
2. 兩臂由上向胸前交叉再側舉兩足併攏跳依次行之

(八)呼吸運動 懸垂預備兩手握拳前上舉 1. 2. 兩臂胸前側屈起踵吸氣 3. 4. 還原

## 食的做法

· 楚中幹 · 三一小學

### 方法及過程

#### 第一節 車水（四四呼唱）

預備：兩臂前屈，兩手作攀竿的姿勢。

動作：（一）左脚提起，隨即踏下。

（二）右脚提起，隨即踏下。

（三）（四）繼續行之。

#### 第二節 耕田（四四呼唱）

預備：右手高舉，作提鞭驅牛的樣子，左手作把住犁的樣子，身向左轉。

動作：（一）左脚向前走一步。

（二）右脚向前走一步。

（三）左脚向前走一步。

（四）右脚向前走一步。

說明：每走四步身體向左轉一次至十六呼：恰好走一個正方形，回復原位。

#### 第三節 插秧（四四呼唱）

預備：兩腳分開彎腰前俯，左手如握一把秧，右手向左手內作要分取秧的樣子。

動作：（一）右手很快的在左手上作取秧插在左腳尖的樣子。

（二）再向左手取秧，插在靠右一點。

（三）再由左手取秧，插在再靠右一點。

（四）插在右腳尖的前面，好像插了整齊一橫行。

#### 第四節 鋤田（四四呼唱）

預備：半面向右轉，右腳退後一步，兩手在胸前作握住鋤耙柄的樣子。

動作：（一）兩手作把鋤耙柄向前推去的樣子。

同時左腳屈膝：

（二）兩手作把鋤耙柄拖回的樣子，左腳立直。

（三）同一

（四）同一

三四向左向反做一次

#### 第五節 耘田

預備：雙膝跪地，兩手托住。

動作：（一）右手作從稻旁摸一半圓形的樣子。

（二）右手回到原處。

（三）左手從稻旁摸一半圓形的樣子。

（四）左手放回原處。

#### 第六節 割稻（四四呼唱）

預備：兩腳分開彎腰前俯，左手如握住一把稻，右手如握

一柄鎌刀作要割的樣子。

動作：(一)在右脚尖前作割一刀的樣子。

(二)左手將稻放在左邊。

(三)與(一)同

(四)與(二)同

### 第七節 打稻(四四呼唱)

動作：(一)兩手握著稻，置於左肩，同時兩脚開足跳。

(二)用力下打

(三)與(一)同

(四)與(二)同

### 第八節 鑿穀(四四呼唱)

預備：右腳向前踏出一步，兩手前伸握拳。

動作：(一)兩手自左至右作轉一轉。

(二)(三)(四)同

### 第九節 舂米(四四呼唱)

預備：半面向左轉，右腳跨上一步，彎腰前俯，兩手作握

住舂碓柄的樣子。

動作：(一)把舂碓肩到頭的右角上，同時右腳收回。

(二)作用力舂下去隨把脚跨上一步。

(三)與(一)同

(四)與(二)同

### 第十節 篩米(四四呼唱)

預備：兩手作端篩的樣子。

動作：(一)自右而左像篩米的篩一轉。

(二)(三)與(一)同

(四)作將米倒入右邊羅內的樣子。

### 第十一節 搗木(四四呼唱)

預備：左手九腰右手作握住風柄的樣子。

動作：(一)(二)(三)(四)似把風車柄搖一轉的樣子。

### 第十二節 燒飯(四四呼唱)

預備：兩腳站開

動作：(一)彎腰俯在右邊兩手向下如拿柴的樣子。

(二)彎腰前俯把柴推入灶穴。

(三)與(一)反向

(四)與(二)同

## ·住的仿做操·

·雷長松·貧兒院

### 方法及過程

#### 第一節 填基

預備：兩手分開，前後拉住箕繩的樣子，作挑擔的姿勢。

動作：(一)向前走一步(二)再走一步，這樣做到第八呼，俯

身作倒泥於地的樣子，隨即向後轉，一步一呼，做到

第十六呼，向後轉，恢復立正的原地位。

## 第二節 打樁

預備：右脚踏出一步，兩手在胸前伸直，作拉樁繩準備打樁平地的樣子。

動作：(一)用力拉一下，上身向後仰(口中可發一種用力的聲音)(二)如預備的姿勢(三)同(一)(四)同(二)做到十六呼，恢復立正的地位。

## 第三節 鋸木

預備：右脚踏出一步，兩手作握鋸的樣子。

動作：(一)兩手推出，身向前屈，(二)兩手拉回，身向後仰(三)同(一)(四)同(二)如此做到十六呼，恢復立正的地位。

## 第四節 鑿眼

預備：兩手在胸前作握鑿柄，右手作執斧柄的樣子。

動作：(一)右手的斧，向左手的鑿柄上作敲一下的樣子，(二)再敲一下(三)再敲一下(四)似把鑿尖作撬出木屑的樣子，以下仿此行之。

## 第五節 刨板

預備：右脚踏出一步，兩手在胸前作握住刨的樣子。

動作：向前作刨木的樣子(二)兩手作握刨回放在胸前(三)同(一)(四)同(二)每四呼須換脚步的前後，做到十六

呼，恢復立正的姿勢。

## 第六節 砌磚

預備：兩脚稍站開，左手作握泥刀的樣子。

動作：(一)左手作向身邊拿一塊磚的樣子，(二)右手作把泥刀向身旁的石灰桶內挑一些石灰的樣子。(三)右手挑的石灰，作括在左手磚邊的樣子。砌上輕輕敲一下以下仿此行之。

## 第七節 蓋瓦

預備：彎腰前俯，兩手作捧着瓦的樣子。

動作：(一)(二)(三)(四)好似捧着瓦向前走四步。(五)在左腳前作蓋瓦的樣子同時退後一步。(六)(七)(八)同(五)(二)向後轉(三)(四)向前走三步。(五)在右腳前作蓋瓦的樣子。(六)(七)同(五)(八)向後轉，以下仿此行之。

## 第八節 塗石灰

預備：兩脚站開，左手執着泥鏟，右手作執着泥刀的樣子。

動作：(一)左手好似把泥鏟作向身旁的石灰桶內挑一些石灰的樣子。(二)右手的泥刀，把左手泥鏟內的石灰，作括一些的樣子。(三)作向壁上塗石灰的樣子。(四)再塗，以下仿此行之。

# 苦力之聲做做操

· 賓書勳 · 衡清小學

## 方法及過程

(1) 教學趣旨：利用大路歌前八小節苦力呼聲，分組循環歌唱，(代替四四呼唱)同時做做各種苦力動作。

(2) 教學過程：

甲、引起動機：藉各種苦力勞働時吭吭呼聲，可以增加苦力，減少勞苦，及做做各種苦力動作，引起動機。

乙、決定目的：大家決定做各種苦力動作的做做操，同時唱大路歌前八小節，作為呼聲。

丙、準備：

一、成雙行縱隊，左排頭向左看，右排頭向右看，雙手搭肩，魚貫而行，如一圖。

二、常步走，手放下，面向前排頭左右轉彎，分單行縱隊，成兩圓形走，如二圖。

三、分成四圍走，如三圖。

四、各組面向圓心看圓，一二報數，再一、二、組向右轉，三、四、組向左轉，面向排頭。

分隊法：

丁、表演動作：

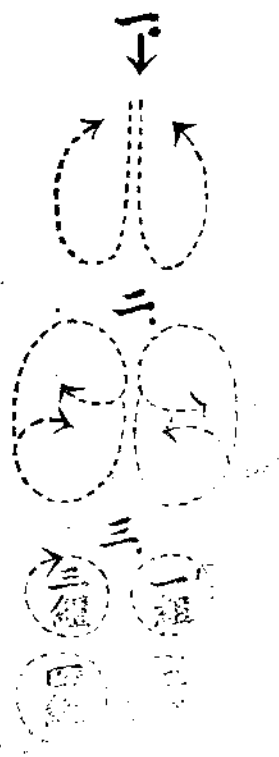
一、做做運夫積重動作——兩手如握竹槓狀，位於右肩之前，面向排頭一拍一進行，如積重走然，最後一拍，各組一二數面相對。

二、做做小工排棒動作——(一)兩足左右跳開，體略下彎，兩手握拳，手心相對，如舉打棒木杆起然；(二)用力排下，如釘棒然。以下做此，最後一拍還原，同時面向排頭。

三、做做苦力攙貨車動作——兩手前平舉，手心向前，手指張開，左足前箭步進行，如攙車然，一拍一攙一進行，最後一拍還原，面向圓外。

四、做做工人劈柴動作——(一)兩足跳開，同時張指交叉互握拳，仰體置拳於右肩；(二)變體，兩手如握斧下劈及於檔下，以下同。(一)(二)惟每四動，須將斧換肩，最後一拍還原，面向排頭。

五、做做船夫拉絛動作——兩手胸前屈，右拳置左拳上，左足前箭步，如拉絛前進，一拍一彎腰一進



行，最後一拍還原，向面圓心。

六、做做泥工拋磚上牆動作——(一)兩足跳開蹲下，兩手心相對，如捧磚狀；(二)起立，兩手平屈，胸前如將磚捧起狀；(三)仰體兩手上舉，如拋磚狀；(四)手放下成還原姿式，以下各四同上，最後一拍面向圓心。

七、做做運夫拖運重大機件動作——各組向排尾側前步 兩手側平伸，如握繩狀，一拍一拉攏一退步，進行如拖重移動然，最後一拍還原，面向圓外。

八、做做鐵匠打鐵動作——(一)兩手如握鎚，向右側後擺去，(二)隨(一)將手畫弧從右側上打下，以後同(一)(二)動。

戊、餘興：

口號

我們勞動 一、三、組呼，呼時兩手握拳下擊，以助勢。

大家勞動 二、四、組呼，動作同(一)、三、組。

勞動快樂 一、三、組呼，動作同前。

快樂勞動 二、四、組呼，動作同前。

哈哈哈哈哈 全體大笑彎體揚手，向下蹲下，一如疲勞

休息狀，靜止十六拍。

最後一拍呼嚇起立揚手跳起拍手。(完)

## 勞農工作仿效操……金洪聲·蘭谿小學

### 方法及過程

引言：現在政府，提倡國民體育，鍛鍊國民體魄，以達到復興民族的目的，然我們提倡體育，應以國民遊戲做鍛鍊的中心，而以國民最普遍的動作，做鍛鍊民族的輔導，相輔而行，既容易深入民間，尤能迅速的普及，達到復興民族的目的，茲將鄉間農夫耕種至收穫的過程，編成仿效操，以供同好者之商討和糾正。幸甚。

第一節：鋤田 當四月中旬，農夫用鐵鋤，翻鬆泥土。

準備：由左足前出，兩臂握拳前上屈部位，左手在右手前，如握鋤高舉姿勢。

動作：(1)兩臂用力下壓，同時上體微向前彎，左足屈，如鋤土姿勢。

(2)還準備姿勢 (3)如(1)連續行之至四二三四時還原立正，(四四呼唱以下同此)

第二節：車水 翻田完後宜灌水，我國古法，有用牛車水，有用人車水，惟貧農均用人力。

準備：由左右足前箭步，上體向前微傾，左臂下屈，右臂

前下伸，部位作握手水車姿勢。

動作：一二三四左臂前徐伸，右臂徐後屈，作水車姿勢，至四二三四還原立正。

第三節：耙田。車水後宜將田中泥土耙平，以便插秧。

準備：由兩臂握拳前屈，部位，手心向下如握耙姿勢。

動作：一二三四由左足起，向前走三步，同時兩臂徐徐前推，如推耙姿勢，二二三四由右足起，後退三步，

同時兩臂徐徐收回，三二三四與一二三四同，四二三四與二二三四同，四四時還原立定。

第四節：插秧。出土耙平後，即行插秧。

準備：由兩足開立，上體前彎，屈膝部位。

動作：一二三四左手如握秧狀，置右腿上，右手在左手取

秧，由右方向土中作插秧姿勢，凡四次，二二三四由左向右插秧，三四與一四同，四四與二四同，惟

末尾動作還原立止。

第五節：除田。當插秧後旬日，田中生有野草，妨害禾苗之

發育，故農夫必須除去。

準備：由右手右斜屈部位，如握木棍姿勢，左手叉腰，手心向外。

動作：(1)左足由右前方下壓，如除草姿勢，同時上體向右半轉。至二三四四次，二二三四左足微提起，

足底橫滑，如滑禾泥土姿勢，至四還準備，三二三

四右足行之，上體半向右轉，四二三四與二二三四同，四四還原立正。

第六節：割稻。稻將成熟，農夫視察其情形，用鎌刀割稻。

準備：由左右足分立，上體前彎，膝屈部位。

動作：左手握拳前屈，右手如持鎌刀向右斜伸作割稻姿勢。一二三四由右至左四次，二二三四至四二三四與

一二三四同，惟四還原立正。

第七節：打稻。當禾割後，必在稻桶打下，故稱之曰打稻。

準備：由兩足開立，兩臂作握稻姿勢高舉胸前。

動作：(1)兩臂用力下打，同時膝半屈，如打稻姿勢。(

2)作吐谷姿勢，兩臂微向左展，(3)略提起，(4)還準備姿勢。二二三四連續行之，至四二三四

惟四還原立正。

第八節：推穀。將稻之外壳除去，謂之推穀。

準備：由左足前出箭步，兩臂作握推耙姿勢，手心向下，

上體略前傾。

動作：一二兩臂由右向左，旋轉作推穀姿勢。三四與一二同，二二三四與四二三四連續行之，惟四還原立正

第九節：舂米。去糠成熟米，謂之舂米。

D調 農 家 樂  $2/4$

5 $\dot{1}$ 5	6 3	5 6 5 4 3 2	3 0 4 3
農 家	樂,	孰 是 孟 秋	多, 買 了
2 5 5 3 2	1 5 5 4 3	2 5 5 3 2	1 5 5 0
蠶 絲	打 了 禾, 納 罷	田 租	完 盡 課,
5 $\dot{1}$ 5	6 3	5 6 5 4 3 2	3 0
閤 家	團 團,	瓜 棚	坐,
5 $\dot{1}$ 5	6 3	5 6 5 4 3 2	1 0
閒 對	風 月,	笑 啊	啊!
2 5 5 3 2	1 5 5 6	2 5 5 3 2	1 5 5 0
農 家 樂,	農 家 樂,	農 家 樂,	農 家 樂,
0 0	2 • 1	1 0	
	真 快	活!	

準備：由兩臂前屈部位，如握打米杵橫柱姿勢。

動作：(1)左足提起用力下壓，作舂米姿勢。(2)左足向左移動。(3)右足提起用力下壓，作舂米姿勢。(4)右足向左移動，二二三四至四二三四與一二三四同，惟四四時還原立正。

第十節：挑米回家。米已舂熟，挑米回家。

準備：右手前舉，左手後舉，上體微向左轉，作挑米姿勢。

動作：排成四路縱隊，慢跑步同時口唱農家樂。

結論：從上面這十節動作裏，我們知道米的來由，「誰知盤

中餐，粒粒皆辛苦」農夫是我們的良友，對於他們的辛苦，我們應如何替他謀解放才好!!!

### ●勞工神聖的做做操●

• 陳毅章 • 信義小學

#### 方法及過程

##### 農夫作工表演說明 第一節

(你可知道農夫播種?)用右手指他人，旋指著地上。(種是這樣播的)作播種狀。(提著筐拿著種)左手作提筐狀，右手握著種子。(一下一下，撒撒撒)彎著腰作撒種狀。

##### 第二節 動作同前

##### 木匠作工表演說明 第一節

我們學著木匠，砍木頭!砍木頭!——用右手指著自己，左手握斧，如握真斧，砍木四次。一、手是這樣拿的——兩手作握斧狀，手高舉齊右肩。腳是這樣站的——兩腳箭步跳開。一、大家一齊砍起來——唱完這句，開始伐木數一就砍下去，數二就舉起來，一共呼十六拍，作砍木狀八次。一、唱、砍得好!砍得好!——踏脚，拍掌。身體運動更加好——踏脚，同時兩臂向前伸。末次伸出大指，表示勞動工作是神聖的。

##### 第二節 動作同前



# 食的做做操

譚震·善正小學

## 方法及過程

### 第一節 車水

預備：兩臂前上屈，作攀杆姿勢。

動作：(1)左足起踏步(2)右足踏步，這樣的交換踏步，做到十六拍止還原。(四四呼唱以下相同)

### 第二節 耕田

預備：右手高舉作揚鞭驅牛狀，左手握住犁把，同時向左轉立。

動作：(1)右腳向前一步(2)左腳向前一步(3)右腳向前一步(4)左腳向前一步，並隨即向左轉。每走四步身要

向左轉一次，走至十六拍，每人沿走一正方形復原位還原。

### 第三節 插秧

預備：左足向左前進一步，彎腰向前，左手如握一把秧，右手向左手內作分取秧苗狀。

動作：(1)右手在左手上取得秧，立即插在左足尖前(2)取秧插在靠右一點(3)取秧插在再靠右一點(4)取秧插

在最右一點，像插好整齊一橫行(2)——(4)左足退後

一步(時右足在前)隨即插一下從左至右依次插成第二步

橫行(3)——(4)右腳退後一步左足在前(4)——(4)左腳退後一步，右足在前如前分秧插式，至十六拍前進三步復原位還原。(呼一、二、三、四、)

### 第四節 耘田

預備：半面向左轉右足退後一步兩手在胸前(左手在前右手

在後)作握錫耙柄狀。

動作：(1)兩手把錫耙柄向前推同時左膝屈右膝挺直(2)把錫耙拖回，左膝直，右膝屈(3)同(1)。(4)同(2)

。(2)——(4)右足向右前進一步，同時身向右轉，右手在前，左手在後如(1)行之(3)——(4)左足向左

進一步如(1)行之。(4)——(4)如(2)行之共十六拍還原退後三步(呼一、二、三、四、)

### 第五節 割稻

預備：左足向左前進一步彎腰向前左手掌心外向如握一把稻

右手緊握如持鎌刀作割勢。

動作：(1)在左足最右方割一刀(2)靠左一點割一刀(3)再向左一點割一刀(4)恰在左足尖前處割一刀(2)右足

前進一步(左足在後)隨即在右足尖前割一刀(2)——(3)——(4)順次向左割。(3)——(4)——(4)——(4)如

前兩足交相前進兩手連續割取共十六拍完原退後三步復原位(呼一、二、三、四、)

## 第六節 打稻

預備：兩脚跳開，兩手手指合成圓圈如握一把稻攔在板禾桶

沿狀。

動作：(1)兩手握稻舉在右肩，隨即用力打下（打在桶沿上

(2)兩手握稻顛動一下（使穀粒落於桶內）(3)舉

在左肩如上行之。(4)同(2)如此做十六拍兩足跳攏

還原。

## 第七節 剪穀

預備：左足跨上一步兩手向前握拳，如握推剪橫擔狀。

動作：(1)從右至左轉一轉，這樣做到十六拍止還原；惟至

(3)——(4)兩足互易。

## 第八節 舂米

預備：半面向右轉，右足前進一步，彎腰向前，兩手作舂舂

碓柄狀（左手在前，右手在後）。

動作：(1)雙手像舉舂碓到頭的右角上，同時右腳收回(2)

作用力舂下狀隨把左腳跨上一步(3)舉在頭左角上，

左足收回(4)用力舂下右足跨上一步，如此循環，交

互做到十六拍，復位還原。

## 第九節 篩米

預備：兩手作端篩狀（兩手指指在上，餘指在下，放於腰際

，如拿篩沿然）兩足跳開。

動作：(1)自右至左篩一轉，(2)(3)如前，(4)兩手作捧

篩好的米倒入右邊羅內狀，至十六拍兩足跳攏還原。

## 第十節 搗米

預備：左手叉腰，右手作握住風車鐵柄狀。

動作：(1)自左至右搖一轉，每轉一拍，十六拍還原。

## 第十一節 煮飯

預備：兩脚跳開。

動作：(1)彎腰右俯，兩手作拿柴狀(2)腰向前彎把柴推進

灶穴(3)彎腰左俯兩手拿柴(4)同(2)，十六拍兩足

跳攏還原。

## 第十二節 吃飯

預備：兩足跳開兩膝屈如坐凳上然，左手端碗右手中食兩指

作雙箸狀，置於碗沿。

動作：(1)用箸。吃一口(2)再吃一口(3)右手作夾菜狀(

4)夾菜送入口如此連續做到十六拍，跳攏還原。

## 附注

1. 本教材係以兒童書局出版兒童做操為藍本

2. 原書著者非湖南人各種動作多不合本地實際情形故加以刪

改(共刪改六節)

3. 教材目的：

A. 使兒童知一粥一飯來處不易。

- B. 使兒童(尤以城市兒童)明瞭實際的耕作情形。
- C. 使兒童不輕視做勞動工作的人。
- D. 以最簡單最有興趣的材料使兒童高興學習。

4. 教時注意：

- A. 教師先將教材內容各種動作預習純熟。
- B. 將教材內容「講」「演」清楚并誘致兒童自己想像各種動作的真實意義。

食的做做操

· 史德宜 · 市立四小

方法及過程

第一節……車水……四四呼唱。

- (一) 兩臂平屈，兩手作攀杆狀，右足提起，隨即踏下，同時左足提起。

(二) 左足踏下，同時右足提起。

(三) 同(一)

(四) 同(二)

(二二三四)同上，惟將兩手變換作伏杆狀。

(三二三四)同(一二三四)。

(四二三四)同(一二三四)，隨即還原立正。

第二節……耕田……四四呼唱。

預備……右手高舉，作提鞭驅牛狀，左手手握犁狀，同

時身向左轉立。

(一) 右足向前走一步。

(二) 左足向前走一步。

(三) 右足向前走一步，同時右手向下作鞭牛的樣子，並隨即還原。

(四) 左足向前走一步，身體并隨即向左轉。

每走四步身體向左轉一次至四——四呼，恰好走成一  
個正方形回復原位。

第三節……插秧……四四呼唱。

預備……兩足分立，彎腰前俯，左手如握一把稻秧，右手向左手內作要分取秧的樣子。

(一) 右手很快的在左手內作取秧插在左足尖前的樣子。

(二) 同(一)插在靠右一點。

(三) 同(二)插在再靠右一點。

(四) 同(三)插在右足前面。

(二——四)依上行之，惟將左足退後一步。

(三——四)依上行之，將右足退一步。

(四——四)依上行之，再將左足退後一步。

還原——向前走三步，呼一二三四復原位。

第四節……鋤田……四四呼唱。

預備……半面向左轉，右足退後一步，兩手在胸前作握

住錫耙柄的樣子。

- (一) 兩手作把錫耙向前推去的樣子，同時左膝屈。
- (二) 兩手作把錫耙收回的樣子，左足立直。
- (三) 同(一)
- (四) 同(一)

- (二) 四(半面向右，右足向前一步，依上做一次。
  - (三) 四(左足向前一步，如(一)——四)做一次。
  - (四) 四(右足再向前一步，如(二)——四)做一次。
- 還原——向後退三步，呼一二三四復原位。

第五節……耘田……四四呼唱。

- 預備……雙膝跪地，兩手托住。
- (一) 右手作從稻根旁摸一半圓形的樣子。
  - (二) 右手回到原處。

- (三) 左手依上行之，以下做此，做到四——四呼回復立
- (四) 正姿勢。

第六節……割稻……四四呼唱。

- 預備……兩足分開，彎腰前俯，左手如握稻，右手如握刀。

- (一) 在右足尖前作割一刀的樣子。
- (二) 靠左些再割一刀。
- (三) 再靠左些割一刀。

- (四) 恰在左足尖前割一刀。

- (二) 四(將右足向前一步，依上行之。
  - (三) 四(將左足向前一步，依上行之。
  - (四) 四(再將右足向前一步，依上行之。
- 還原——向後退三步，呼一二三四復原位。

第七節……打稻……四四呼唱。

- 預備……兩足分立，兩手作握稻狀。
- (一) 兩手舉到頭的右邊，用力打下去。
  - (二) 兩手抖動一下，似把穀粒打入桶內狀。
  - (三) 兩手舉到頭的左邊，用力打下去。
  - (四) 同(二) 以下做此，做到四——四呼還原立正。

第八節……推穀……四四呼唱。

- 預備……兩手前伸如握推子柄狀。
- (一) 兩手自左而右作推一轉的樣子。
  - (二) 同(一)
  - (三) 同(二)
  - (四) 同(三) 以下做此做到四——四呼還原立正。

- (二) 同(一)
- (三) 同(二)

- (四) 同(三)

第九節……篩米……四四呼唱。

- 預備……兩手作端篩狀。

- (一) 自右而左，像篩一轉的樣子。
- (二) 同(一)

(三)同(二)

(四)同(三) 以下做此，做到四，四還原。

第十節……擗米……四四呼唱。

預備……左手叉腰，右足前一步，右伸出如握車柄狀。

(一)由下而上向左似把風車搖一轉的樣子。

(二)(三)(四)均同(一) 以下做此做至四——四呼還原立

正。

### 農事做做操

許俊益·修農附小

#### 方法及過程

(一)看田 預備 作稍息姿勢，(一)(二)頭徐徐向左轉，(

三)(四)徐徐還原，(五)(六)頭徐徐向右轉，(七)

(八)徐徐還原。以下做此行至四八還立正姿勢，(

四八呼唱以下相同)

(二)車水 (一)兩臂平屈，兩手作攀水車架的姿勢，左脚提

起隨即踏下。(二)右脚提起隨即踏下。(三)同(一)

(四)同(二) 行至四八定立。

(三)播種 (一)右腳上前一步，右手作握住一把種子的樣子

，左手牽住左邊衣角作盛種狀，右手從衣內取一把

種，向左方拋。(二)再取一把向前拋 (三)同(二)

(四)向右方拋 (五)(六)(七)(八)反方向行之，

以下做此行至四八止。

(四)分秧 (一)兩腳分立彎體，左手作握秧狀，右手向左手

內作取秧的樣子，右手在左手內取秧插在左腳尖前

。(二)再取秧插在靠右一點。(三)再取秧插在再靠

右一點。(四)插在右腳尖前。(五)至(八)繼續行之

，至四八還立正。

(五)鋤禾 (一)左手叉腰，右手平伸作握撐持棍樣，左腳前

點地。(二)在橫延長綫上點地。(三)側點地 (四)

還原 (五)(六)(七)(八)反方向行之，以下做此，

行至四八還立正。

(六)割稻 (一)兩足分開彎體，左手如握住一把稻，右手如

握柄鐮刀在左腳尖前割一刀，(二)靠右些再割一刀

，(三)再靠右些割一刀，(四)在右腳尖割一刀，以

下做此行至四八還立正。

(七)扮禾 (一)兩足開立，兩手作合握一把稻攔在桶上狀，

兩手舉到頭的右方，(二)用力打下去，(三)(四)作

輕敲狀，(五)兩手舉到頭的左方，(六)用力打下去

，(七)(八)作輕敲狀，以下做此行至四八爲止。

(八)休息 行呼吸運動作工作疲勞狀，兩手握拳輕輕敲胸，

輕輕擊背，反復行至四八爲止。

## 做做操

鍾益賢·民本小學

### 方法及過程

#### 第一節 做做鋤草動作(四八呼唱)

- (一)左足前斜一步，兩手握拳前斜下舉左拳在前右拳在後如握鋤狀(二)上體向前灣兩拳右斜後退如鋤草狀(三)同(一)，(四)同(二)，(五)(六)(七)(八)——(二八)如上繼續行之。
- (三八)——(四八)相反行之。

#### 第二節 做做搖櫓動作(四八呼唱)

- (一)左足向左一步上體略向左灣兩手握拳左平舉如握櫓狀(二)上體略向右灣兩拳胸前屈如搖櫓狀(三)同(一)，(四)同(二)，(五)(六)(七)(八)——(二八)如上繼續行之(三八)——(四八)相反行之。

#### 第三節 做做插秧動作(四八呼唱)

- 預備——左足退後一步左手握拳身側右手插在左拳內如拿秧狀。

- (一)上體向前灣右手從左方前插下如插秧狀(二)右手移至右方前插下(三)同(一)，(四)同(二)，(五)(六)(七)(八)如上繼續行之(二八)預備右足退後一步其餘動作與(一八)同(三八)——(四八)動作均與(一八)同至末還原。

#### 第四節 做做打鐵動作(四八呼唱)

- 預備——左足向左箭步右手握拳至右下後舉左拳置左大腿上。

- (一)右拳從後方向身前繞一大圓圈打上左拳上如打鐵狀(二)還預備姿勢(三)同(一)，(四)同(二)，(五)(六)(七)(八)——(二八)如上繼續行之。(三八)——(四八)相反行之至末還原。

#### 第五節 做做放槍動作

- (一)左足向前一步左足前平舉右拳胸前平屈如舉槍狀(二)瞄準上體略向前灣眼睛前視(三)放槍令學生同呼「嘭」字(四)手足還原(五)右足跪下左手放置左膝上右手在右方垂下(六)同(二)，(七)同(三)，(八)手足還原(二八)做做俯臥放槍動作拍節由教師自己擬定(三八)同(一八)，(四八)同(二八)

#### 第六節 做做踢毽子動作(四八呼唱)

- (一)右足前盤踢(二)右足在左足後拐跳一下(三)同(一)，(四)同(二)，(五)(六)(七)(八)——(二八)——(三八)——(四八)如上繼續行之。

#### 第七節 做做開閉門動作

- 預備——兩手前平舉兩足左右分開。
- (一)兩手握拳前屈漸向左右展開如開門狀(吸氣)(二)兩拳漸向前伸(呼氣)(三)同(一)，(四)同(二)，(五)(六)(七)(八)——(二八)——(三八)——(四八)如上繼續行之。

# 柔 軟 操

## 柔軟操

劉曼凝·忠定小學

### 方法及過程

#### 第一節 四肢運動（四四呼唱）

(1) 兩臂前平舉，手心相對，同時左足尖向前點地。

(2) 兩臂向左右展開，手心向下。同時左足移左側點地。

(3) 如(1)行之。

(4) 還原立正。但二四動作及四四動作，均以右足向右

相反行之；惟三四動作與一四動作則完全相同。

#### 第二節 頭部運動（四四動作）

預備：兩手叉腰。（呼一二）

(1) 頭轉左向。

(2) 還原。

(3) 頭仰向。

(4) 還原。

(2) 頭轉右向。

(2) 還原。

(3) 頭俯向。

(4) 還原，繼續依此行之。

還原：兩手放下。（呼一二）

#### 第三節 轉體運動（四四呼唱）

(1) 兩手叉腰，左腿向前箭步，上體左傾，與右腿成直

線。

(2) 上體向右轉，同時左腿於原地伸直。

(3) 如(1)行之。

(4) 還原立正。但二四動作及四四動作，均向右依上相

反行之。惟三四動作與一四動作則完全相同。

#### 第四節 彎體運動（四四動作）

(1) 兩手背負（如童軍稍息姿式）兩足左右分跳。

(2) 上體如鞠躬式彎曲。（至九十度）

(3) 如(1)行之。

(4) 如(2)行之。以下做此，至最後一動作還原立正。

#### 第五節 挺胸運動（四四呼唱）

(1) 兩臂胸前平屈，兩手握拳。

(2) 兩腕展開側豎并與肩齊，胸部挺出。

(3) 如(1)行之。

(4) 還原立正。以下做此。

#### 第六節 腰腹運動 (四四動作)

(1) 兩足左右分跳，上體前屈，雙手撐膝。

(2) 兩手指交叉，緊貼胸後，同時上體後仰。

(3) 如(1)行之。

(4) 還原立正。繼續同前。

#### 第七節 平均運動 (四四呼唱)

(1) 兩臂前平舉，手心向上，兩足向左右分跳。

(2) 兩臂側開，手心向下，兩膝平屈。

(3) 如(1)行之。

(4) 還原立正。繼續同前。

#### 第八節 呼吸運動 (四四動作)

(1) (2) 兩臂由前徐徐伸舉，同時起踵吸氣。

(3) (4) 兩臂側開，徐徐垂下。同時落踵呼氣。

以下做此。

### 黨花操

何德聰·市立三小

#### 方法及過程

動作——由二路縱隊齊步行進，走成一圓陣踏步，(由指揮人吹哨為記)，成四路縱隊踏步，向左轉踏步，成三路縱隊

踏步，此時已變成十二個三角形，(每四人一組，每組第一人右手握一童軍領巾。)全體跪下，將領巾摺成三角形，頂於頭上，此時已成一黨花矣，唱黨歌一道，全體起立，依次還原。

### 圓陣徒手操

何德聰·市立三校

#### 方法及過程

動作——由二路縱隊齊步行進走成一圓陣對面而立。

1. 四肢 (1) 兩臂左右平舉左足側開。(2) 兩臂胸前合掌左足向前，(3) 復(1)，(4) 還原。5—8 相反行之，(四八呼唱以下相同)。

2. 改正 (1) 兩臂胸前平屈左足向前箭步。(2) 兩臂左右平舉手心向上，(3) 復(1)，(4) 還原，5—8 相反行之。

3. 轉體 (1) 兩臂左右平舉左足側開。(2) 上體向左轉兩手貼頸，(3) 復(1)，(4) 還原。5—8 相反行之。

4. 推鉛球 (1) 左手向左平舉右手側屈如握球狀體向右傾左足向左開立，(2) 右手下垂向後伸右手用力向前推體向前傾(3) 復(1)，(4) 還原，5—8 如1—4 行之。



5. 平均 1. 兩臂胸前平舉手心相對起踵，(3) 兩臂左右平舉下蹲，(3) 復(1)，(4) 還原，5—8 如 1—4 行之。

6. 跳躍 (1) 兩臂平舉開跳，(2) 兩臂上舉跳擺，(3) 復(1)，(4) 還原，5—8 如 1—4 行之。

7. 調和 踏足。

8. 呼吸 (1) 兩臂胸前徐徐向上，半屈起踵挺胸吸氣，(2) 兩臂下垂呼氣，(3) 如 1，(4) 還原。

### 團體操

· 胡強 · 崇實附小

### 方法及過程

#### 第一節 頭部運動(四四呼唱)

「(一)」頭向前點(二)頭還原(三)頭向後點(四)頭還原  
「(二)」頭向左傾(二)頭還原(三)頭向右傾(四)頭還原  
「(三)」——(四)如「(一)」——(四)行之  
「(四)」——(四)如「(二)」——(四)行之

#### 第二節 上肢運動(四四呼唱)

「(一)」兩臂前伸(二)兩臂還原(三)兩臂側伸(四)兩臂還原  
「(二)」兩臂上伸(二)兩臂還原(三)兩臂後伸(四)兩臂還原

還原

「(三)」——(四)如「(一)」——(四)行之  
「(四)」——(四)如「(二)」——(四)行之

#### 第三節 下肢運動(四四呼唱)

「(一)」左足向前平舉成九十度角足尖向下(二)左足向前伸成一斜直線(三)如(一)行之(四)左足收回還原

「(二)」右足向前平舉成九十度角足尖向下(二)右足向前伸成一斜直線(三)如(二)行之(四)右足收回還原

還原

「(三)」——(四)如「(一)」——(四)行之  
「(四)」——(四)如「(二)」——(四)行之

#### 第四節 腰部運動(四四呼唱)

「(一)」兩臂叉腰兩足左右跳開(二)上體向左轉(三)上體還原(四)兩足跳擺兩臂下垂

「(二)」如「(一)」行之(二)上體向右轉(三)上體還原(四)如(一)之(四)行之

「(三)」——(四)如「(一)」——(四)行之

「(四)」——(四)如「(二)」——(四)行之

#### 第五節 起踵屈膝運動(四四呼唱)

「(一)」兩臂側開手心上兩踵提起(二)兩臂上伸兩膝

平屈(三)如(一)行之(四)兩臂下垂兩踵還原立正

【(一)】——(四)【(三)】——(四)【(四)】——(四)

均如【(一)】——(四)行之

第六節 擺手兩足運動(四四呼唱)

【(一)】向左轉同時左足踏步左手高擺右手下擺(二)右

足踏步右手高擺左手下擺(三)左足踏步左手高

擺右手下擺(四)如(二)行之，時則已轉成九十

度矣

【(一)】——(四)如【(一)】——(四)行之時又轉九十

度合前已轉成百八十度矣

【(三)】——(四)如【(一)】——(四)行之時又轉九十度合

前已轉成二百七十度矣

【(四)】——(四)如【(一)】——(四)行之時又轉九十

度合前已轉成三百六十度而還原矣

第七節 跳躍運動(四四呼唱)

【(一)】兩足左右跳開兩臂左右平舉(二)左足向前同時

兩足起跳兩臂上伸拍掌(三)如(一)行之(四)兩

足跳擺兩臂下垂還原立正

【(二)】——(四)如【(三)】——(四)【(四)】——(四)

四)均如【(一)】——(四)行之

第八節 呼吸運動(四四呼唱)

【(一)】兩臂胸前直屈(二)兩臂高聳兩踵提起同時閉

腹吸氣(三)兩臂側屈兩踵落地同時挺胸呼氣(

四)兩臂下垂還原

【(二)】——(四)【(三)】——(四)【(四)】——(四)

均如【(一)】——(四)行之

餘興 呼吸之後每人脫帽高揚並作歡呼

岳武穆八段錦... 彭樹安·信義小學

方法及過程

第一段 雙手擎天理三焦(四八呼唱)

預備 兩足向左右跳開，兩臂側舉，手指散開如花瓣式，

作攫物之狀。

(1)兩臂向上直伸，如擎天狀。

(2)還原如預備式 (3)(4)如(1)(2)行之，以下做此

第二段 左右開弓似射貂(不呼唱)

預備 兩足向左右跳開，兩膝半蹲，作騎馬式。

(1)左手握弓，左臂向左平舉。右手開弓，右臂向右側平

屈。頭向左偏，兩眼注視弓背。

(2) 向右相反行之。以下做此。

第三段 調理脾胃單舉手(四八呼唱)

(1) 左手由前方向上直伸，五指併攏。

(2) 還原 (3) 右手如(1)行之。(4) 還原。以下做此。

第四段 五癆七傷往後瞧(不呼唱)

預備 兩足向左右跳開，兩手叉腰。

(1) 頭向左仰。往後瞧左足跟，腰向後屈。

(2) 還原如預備式。

(3) 頭向右仰如(1)相反行之。

(4) 還原如預備式，以下做此。

第五段 怒目撐拳增氣力(四八呼唱)

預備 兩足向左右跳開，兩膝半蹲如騎馬式。兩手握拳，

兩臂身側屈。

(1) 兩臂向前平伸，兩目向前怒視。

(2) 還原如預備式。以下做此行之。

第六段 雙手攀尖固腎腰(不呼唱)

預備 兩手指交叉，兩手向下直伸，兩足尖并攏。

(1) 腰向前彎，兩手向下直伸，兩腿不屈。

(2) 頭向後仰，兩手向上舉，手心向天，兩目注視手背，

以下做此行之。

第七段 燕翼雙飛利胸膈。(四八呼唱)

(1) 兩臂側平舉，五指並攏向下垂，如振翼飛行狀。

(2) 兩臂向下垂，手心向下。以下做此行之。

第八段 坐馬顛顛飲食消(四八呼唱)

(1) 左手如握馬之繮繩。胸前平屈。右手如握馬鞭，向右

下後垂。兩足向左右跳開，膝微屈，作騎馬式。

(2) 兩足微向上跳，伸膝，右手執鞭，如向馬臀鞭撻然。

以下做此，繼續行之。

附注一：從一段至七段，均可由教者以警笛代數。惟每

段動作終止時，警笛宜用長音，以示完結，而

免妄動。

附注二：八段動作操畢後，宜踏步唱歌(如滿江紅詞等)以

調劑其疲倦，振奮其精神。

新八段錦

、章建中·孔道小學

方法及過程

第一段 雙手擎天(四四呼唱)

預備 平心靜氣立正姿勢

(一) 兩臂挺直，由身旁舉至頭，十指相間組握。

(二) 十指仍組握，兩手掌心翻向上托，同時兩足跟儘力提起

(三) 十指放開，兩臂由身旁垂下，足跟仍提起不動。

(四) 兩足跟輕輕落地，還立正姿勢。

第二段 左右開弓（四八呼唱）

(一) 兩足左右跳開一大步，約二尺許，足尖正向前方。

(二) 兩膝屈至大腿將平，上體正直，作騎馬式，兩臂下垂。

(三) 兩臂平屈肩前，左手五指張開，指節微屈，右手握拳，食指豎起，頭微前屈，目視右食指。

(四) 右手徐向右推出，掌心向右，頭向右轉，目仍視右食指，左手握拳，臂肘向左挺。

(五) 右手收回，五指張開，指節微屈，左手握拳，食指豎起。

(六) 左手徐向左推出，掌心向左，右手握拳，臂肘向右挺，目視食指。

(七) 左手收回，頭向前方。

(八) 兩足跳擺，還原立正。

第三段 左顧右盼（四四呼唱）

(一) 兩肩向後挺，頭徐徐向右，轉成四十五度。

(二) 再向後轉，至九十度。

(三) 頭向前轉至四十五度。

(四) 再向前轉，還原立正。二——四轉向左邊。

第四段 左右單舉手（四八呼唱）

(一) 左臂不動，右臂由右旁平伸，手心向下。

(二) 右手高舉，手心向上，指尖向左，兩足跟徐徐提起。

(三) 右手平伸。

(四) 右手下垂，同時足跟落地，還原立正。

(五) 右手不動，左臂由左旁平伸，手心向下。

(六) 左手高舉，手心向上，指尖向右，兩足跟輕輕提起。

(七) 左手平伸。

(八) 左手下垂，同時足跟徐徐落地，還立正姿勢。

第五段 攢拳怒目（四八呼唱）

(一) 兩足跳開，足尖正向前方。

(二) 兩膝屈至大腿將平，上體正直，作騎馬式，兩臂下垂。

(三) 雙手握拳，提向腰際，臂肘向後挺，怒目虎視前方。

(四) 右拳胸前平伸。

(五) 右拳收回。

(六) 左拳胸前平伸。

(七) 左拳收回。

(八) 腰伸直，雙足跳擺，還立正姿勢。

第六段 背後七顛（四四呼唱）

(一) 兩手叉腰，胸部挺直，兩足尖併緊。

(二) 兩足跟儘力向上提。

(三) 兩足跟徐徐落地。

(四)兩手下垂，足尖分開，還立正姿勢。

第七段 搖頭擺尾(四八呼唱)

(一)兩足跳開。

(二)兩膝至大腿將平，兩臂下垂。

(三)兩手提至膝上，姆指對外，兩臂伸直，昂首挺胸。

(四)頭和上身齊向右傾，右手平屈於左膝上，肘向外，左手仍挺直。

仍挺直。

(五)如(三)。

(六)頭和上身齊向左傾，左手屈於左膝上，肘向外，右手仍

伸直。

(七)如(三)。

(八)兩足跳攏，還立正姿勢。

第八段 兩手攀足(四八呼唱)

(一)上體向前深屈，兩臂下垂，兩手握住兩足尖頭略抬起。

(二)上體再向下屈兩肘彎曲。

(三)如(一)。

(四)上體上伸，還立正姿勢。

(五)兩手叉於背後，指向下垂。

(六)上體徐徐向後仰，昂首起踵。

(七)如(五)。

(八)還立正姿勢。

雙人徒手操

· 袁愈明 · 市十一小

方法及過程

1. 準備操

2. 排列 站成內外兩圓圈面對立

3. 方法及過程：

第一運動

(一)兩臂屈於胸前合擊掌一下。(二)兩臂前伸與相對者合

擊掌下，(三)(四)與(一)(二)同，(五)左手叉腰右臂前伸

對擊右掌下，(六)右手叉腰左臂前伸對擊左掌一下，(七)

(八)與(五)(六)同，如法行至二八。

第二運動

(一)兩臂向左右平舉左足尖向左進，(二)右足尖移至左足

之後(兩膝微屈)同時左手叉腰右臂前舉與對面之鄰生合擊

右掌一下，(三)復(一)之姿勢，(四)左足尖移至右足之後

(兩膝微屈)同時右手叉腰左臂前舉與相對者合擊掌一下，

(五)兩臂前舉與相對者携手同時左足向左斜一步，(六)

右足靠於左足旁全體變成一行縱隊圓形陣，(七)與(五)同

，(八)與(六)同仍復兩排橫隊圓陣惟內外圓生互換位置，

如法向右行之。

第三運動

(一)內圓生兩臂向左右平舉左足向左進外圓生兩臂由前向上舉兩踵起，(二)內生兩臂向上舉兩踵起外圓生兩臂向左右平舉兩膝屈，(三)(四)依次還原，(五)(六)(七)(八)內外圓生互換動作行之，如法行至二八惟換右足向右進。

#### 第四運動

(一)右臂前伸與相對者攜手同時右足屈膝向前斜進一步，(二)右膝跪下右臂向上伸，(三)(四)依次還原，(五)(六)(七)(八)相反換右足行之。

#### 第五運動

(一)兩臂前舉與相對者攜手同時左足向前進，(二)身向右轉左臂向左舉置於相對之背上右臂屈於肩上一人相交交於頸後，(三)(四)依次還原，(五)(六)(七)(八)相反行之，如法行至二八。

#### 第六運動

(一)二人携手內(外)圓生左(右)臂向上舉左(右)足向左(右)進一步同時上體略向(右)左屈，(二)內(外)圓生右(左)足向左(右)足之左(右)側踏出同時頭由上舉之臂下鑽過身從左(右)轉向後方二人背對立兩臂向左右平舉仍携手(三)(四)內(外)圓生互換動作行之還原，(五)(六)(七)(八)相反行之，如法行至二八。

#### 第七運動

二人兩臂向前舉手互置於相對者之肩上向左斜側方為點趾步第一八動二人旋繞一週，次八動相反行之。

#### 第八運動

與第七運動同惟所走之方向先向排頭次向排尾歸原位。

#### 第九運動

第一八動內(外)圓生短跑步向前進(後退)，次八動相反行之。

#### 第十運動

(預備)各向右走一步，(一)(二)臂前上舉吸氣，(三)(四)臂側下垂呼氣如法行至二八。

上項教材適用高年組其目的可以發展兒童互助團結的精神。

### 團體操

任培豫·廣益附小

#### 方法及過。

第一節上肢動作：(四四呼唱)(一)兩臂側平舉，(二)兩臂上

伸(三)如(一)，(四)還原立正(一四行如上行之二

三行動作相反)本節共十六拍。

第二節下肢動作：(四四呼唱)準備：兩手叉腰，(一)左足向

左一步，(二)右足併攏，(三)如(一)，(四)如(二)

，(二)右足向右一步左足併攏，(三)如(二)，(四)

如(三)，(三)——(四)如(一)——(四)——(四)如(

二)——(四)共十六拍。

第三節四肢動作：(四四呼唱)準備，兩手握拳兩臂屈於腰際，(一)左足向前一步左手向前一拳，(二)手足隨即收回，(三)如(一)，(四)如(二)，(二)右足向前一步右手向前一拳，(三)手足收回，(三)如(二)，(四)如(二)，(一)四行如上行之，二三四行拍手踏足(三)——(四)如(一)——(四)，(四)——(四)如(二)——(四)，(二)三行如上行之，一四行拍手踏足(本節共十六拍。

第四節平均動作：(四四呼唱)準備，兩足側開立，(一)兩手相交於胸前，(二)兩膝半屈兩臂斜側開(三)如(一)，(四)還原立正，如上繼續行之共十六拍。

第五節彎曲動作：(四四呼唱)(一)左足向前一步兩臂向前舉手心相對(二)上體向前彎(三)如(一)(四)還原立正，(二)右足向前一步兩臂向前手心相對(二)上體向前彎，(三)如(二)，(四)如(二)，(三)——(四)如(一)——(四)，(四)——(四)如(二)——(四)共十六拍。

第六節跳躍動作：(四四呼唱)一二三四右手向前左手向後成斜一字形左足向後直伸右足尖跳四次二二三四左手向前右手向後成斜一字形右足向後直伸左足尖跳四次(三)——(四)如(一)——(四)，(四)——(四)如(二)——

(四)，共十六拍。

第七節調和動作：(四四呼唱)一二三四右手在上左手在下自左足起踏足一步拍掌一次向左轉九十度二二三四手足如上向左轉九十度，(如上繼續行之最後還原)本節共十六拍。

第八節呼吸動作：一二三四兩臂徐徐上舉起踵挺胸吸氣二二三四兩臂徐徐由左右放下落踵呼氣(三)——(四)如(一)——(四)(四)——(四)，如(二)——(四)共十六拍。

### 柔輦操

· 黃海涵 · 景興小學

#### 方法及過程

##### 第一節 唱歌

##### 第二節 準備運動(四四呼唱)

- (一)左足向前開一步，兩臂向前平舉，手心相對。
- (二)左足移向左方，兩臂向左右平舉，手心向地。
- (三)左足移向後方，兩臂如(一)行之。
- (四)還原立正(二)至(四)向右相反行之，以下左右繼續仿此。

##### 第三節 四肢運動(四四呼唱)

- (一)兩足跳開，兩手握拳，貼在腰部。

## 第四節

- 頭胸運動（不呼唱）
- (一) 臂平屈。
  - (二) 臂側屈，胸部張開，昂首，（吸氣）。
  - (三) 如(一)行之。
  - (四) 還原立正，以下仿此繼續行之。

## 第五節

- 轉體運動（四四呼唱仿推鐵球姿勢）
- (一) 左足前側屈。
  - (二) 左手側斜上舉，手背向上，右臂側屈（手作握鐵球狀）右膝略屈，上體向右傾。
  - (三) 上體左轉，右臂前斜上伸（作推球狀）左臂後推。
  - (四) 還原立正，(二)至(四)向右相反行之。

## 第六節

- 平均運動（四四呼唱）
- (一) 開左足，兩臂向左右平舉，手心向地。
  - (二) 兩臂向上彎，手指相接，手心向下。
  - (三) 如(一)行之。
  - (四) 還原立正，(二)至(四)向左右相反行之，以下

繼續仿此。

## 第七節

- 彎體運動（四四呼唱，仿起跑姿勢。）
- (一) 屈左膝，兩手置於地上（如起跑各就各位式）。
  - (二) 臀部聳起，伸左膝（兩手仍撐地如起跑式）。
  - (三) 如(一)行之。
  - (四) 還原立正(二)至(四)左足行之，以下左右繼續仿此。

## 第八節

- 跳躍運動（四四呼唱立定跳遠姿勢）
- 預備：兩手握拳貼在腰部。
- (一) 兩臂自後向前上舉，起踵，兩腿屈伸一次，上體稍向後傾。
  - (二) 兩臂後舉，腿再伸屈一次。
  - (三) 如(二)行之。
  - (四) 兩足併攏跳一次（就原地）以下仿此。

## 第九節

- 調和運動（四四呼唱）
- (一) 臂向左右平舉。
  - (二) 臂上舉，合掌。
  - (三) 如(一)行之。
  - (四) 還原立正：(二)至(四)臂前舉合掌，以下繼續仿此。

## 第十節

- 呼吸運動（頭上傳球）
- 預備：兩足跳開兩手向前屈成弧形。



- (一) 握球狀，手向頭上屈成弧形挺胸吸氣。
- (二) 兩臂前伸呼氣。
- (三) 如(一)行之。
- (四) 如(二)行之。

• 柔軟操 •

• 劉亮科 • 新安小學

方法及過程

第一節：頭部運動(一四呼唱)，預備：兩手叉腰，(一)頭部向左轉，兩目注視左方，(二)頭部還原，(三)(四)頭部向右行之，停：兩手放下。

第二節：上肢運動(一四呼唱)，(一)兩手向前平伸，掌心向內，(二)兩手臂向上伸直，(三)兩臂左右平伸，掌心向下，(四)兩手放下，餘仿此行之。

第三節：下肢運動(一四呼唱)，預備：兩手叉腰，(一)左腿平提，腳前尖向下，(二)左脚向前踢，腳尖宜平，(三)如(一)，(四)左脚落地，餘仿此，停：兩手放下。

第四節：腰部運動(一四呼唱)，預備：兩手叉腰，(一)上體向左彎曲，(二)上體還原如預備式，(三)(四)如(一)(二)行之，餘仿此行之，停：兩手放下。

第五節：平均運動(一四呼唱)，預備：兩手叉腰，(一)兩足起踵，同時胸部張開，(二)兩膝側屈，(三)如(一)行之，

(四)兩足跟着地，以下仿此行之，停：兩手放下。

第六節：全身運動(一四呼唱)，預備：兩手叉腰，兩足左右跳開，上體前俯，兩目注視前方，(一)上身向左轉，(二)還原如預備式，(三)(四)左右如(一)(二)行之，停：手放下。

第七節：跳躍運動(一四呼唱)，(一)兩足左右跳開，兩手同時由左右上伸合拍，拍聲與數聲相合，(二)兩足跳攏，兩手放下，成立定式，(三)(四)如(一)(二)行之。

第八節：呼吸運動(一四不呼唱)(一)(二)兩手向左右分開，隨上身前彎以吸氣，(三)(四)兩手由左右收回，同時上身伸直以呼氣。

• 徒手操 •

• 郭玉汀 • 一師附小

方法及過程

1. 準備動作：踏足：向左每轉九十度踏足四動至三百六十度為止。

2. 上肢動作：預備：雙臂側屈，1. 雙臂向前伸，2. 還原，3. 雙臂向側伸，4. 還原。

3. 四肢動作：1. 左(右)足前出一步同時雙臂側屈。2. 雙臂上舉3. 同一，4. 還原。

4. 腰腹動作：1. 兩手胸前平屈同時左(右)足向左(右)一步，

2. 兩手側平展開，3. 同一，4. 還原。

5. 轉體動作：1. 左(右)足向左側屈一步兩手側平舉，2. 上體向左(右)轉，3. 同一，4. 還原。

6. 腰部動作：1. 兩手叉腰同時左(右)足向左(右)側出一步，2. 腰向左(右)傾，3. 同一，4. 還原。

7. 平均動作：預備：雙臂握拳作預備跑步姿勢同時兩足跳開蹲下，1. 左手用力後伸，2. 左手在左胸旁手撐向前。3. 左手前伸。4. 還原，2. 2. 3. 4. 用右手行之，惟3. 2. 3. 4. 2. 3. 4. 則雙臂同時後伸或同時前伸。

8. 跳躍動作：1. 兩足跳開同時兩臂側平舉，2. 兩足並攏兩手在面上相拍，3. 同1，4. 還原。

9. 呼吸動作：1. 兩手在胸前徐徐上舉同時起踵挺胸吸氣，2. 兩手徐徐在胸前放下踵落呼氣。

### 柔軟操

羅良鏡·李誼之·育英小學

#### 方法及過程

一、準備 (1) 踏步——走，(2) 立——定，(3) 預備——兩臂側

屈，(4) 行上伸下伸，前伸左右伸等迅速改變之動作。

二、四肢 四八呼唱，(1) 兩臂側平舉，(2) 臂上舉左腳向

側出步，(3) 復(1)式還原。

#### 三、改正

四八呼唱(仿效推磨)，預備——左足向前出立兩握拳置胸前如握手推橫槓。(1)(2) 雙手由右向前平伸(作推磨式)，(3)(4) 雙手由左向後拉儘量挺胸，以下仿此運動畢還原立正。

#### 四、平均

四八呼唱(1) 兩臂前平屈左腳側出步，(2) 兩臂左右平伸手心向下膝半屈起踵，(3) 復(1)式，(4) 手脚還原(惟(6)換右腳)

#### 五、肩背

四八呼唱(1) 雙臂側平舉，(2) 向內繞大環，(3) 復(1)式，(4) 還原以下仿此。

#### 六、腰腹

四八呼唱(仿效擲鉛球)，(1) 左臂右斜舉，左腳斜前點地，右臂側屈手如托鉛球，上體右傾，(2) 右臂向左前斜伸，左臂向後下伸轉體向左微屈如推球狀(3) 復(1)式，(4) 還原，(5—8) 向右反行之。

#### 七、箭步

四八呼唱(1) 叉腰左腳向左斜出步，(2) 左腳箭步，右腳伸直，(3) 復(1)式，(4) 手足還原，(5—8) 向右反行之。

#### 八、快速

四八呼唱，拍手前後交叉跳躍，拍聲相應合，(1) 左腳在前，(2) 右腳在後，以下仿此，運動畢還原立正。

#### 九、舒緩

四八呼唱，踏步(1)——(4) 叉腰，(5)——(8) 托

頸，(最後之(8)立定)

十、呼吸 四八動作，(1)(2)向外轉臂吸氣起踵，(3)(

4) 還原呼氣。

歡呼 預備，兩腳跳開，兩臂握拳置腰部。

(1)尸—夕—夕—夕—夕兩還向左擊向右擊向上舉散

拳。

(2)尸—夕—夕—夕—夕同右。

(3)育英學生哈哈，左右擊反復行之最後呼「

哈」向上舉散拳。

(4)育英學生哈哈，同右。

歡呼畢屈體，手由胸前放下連笑四聲(哈哈哈哈

呵)呼「呵」時腳向上跳手向上擲)再鼓掌。

### 徒手操

王孟齡·市立五小

#### 方法及過程

第一節 準備動作(每節四八呼唱)

(一)右手在上左手在下拍掌，同時左足踏一步。

(二)左手在上右手在下拍掌，同時右足踏一步。

(三)同二。

(四)同二。

(五)兩手叉腰，上體左屈，左腳重踏一下。

(六)兩手叉腰，上頭右屈，右腳重踏一下。

(七)同五。

(八)同六。

第二節 頭部動作

(一)胸前平屈。

(二)頭向左轉，左手向左分開。(右手不動)

(三)同二。

(四)頭向右轉，右手向右分開。(左手不動)

(五)——(八)同上，下做此。

第三節 四肢動作

預備：兩人側向並立，各出內側一手搭於對方肩上，外側

一手叉腰。

(一)兩人左腳同向前舉。

(二)還原。

(三)同二。

(四)還原。

(五)——(八)換右腳，仿左行之。

第四節 腹腰動作

(一)兩人面立，左手叉腰，上體左傾；右手食指指對面立

者，同時以兩目注視，面部略呈微笑。

(二)——(四)惟手作指人動作。

(五)右手叉腰，上體右傾，左手食指指對方。(表情同前)  
 (六)——(八)與(三)(四)動作相同，以下做此。

第五節 平均動作

- (一)兩臂側平舉，起踵。
- (二)兩臂前平舉，合掌；膝半屈。
- (三)同一。
- (四)還原。
- (五)——(八)與(一)——(四)相同。

第六節 跳躍動作

- 預備：兩人面立，右手相握，左手叉腰。
- (一)左脚前進一步。
  - (二)右脚提起，脚尖向下，左脚跳一下。
  - (三)右脚前進一步。
  - (四)左脚提起，脚尖向下，右腳跳一下。
  - (五)——(八)同上，下做此。

說明：左右腳交換跳躍時，須作環狀前進。

第七節 與第三節全同。

第八節 呼吸動作

- (一)——(二)兩臂徐徐由前上舉，踵起吸氣。
- (三)——(四)兩臂徐徐由左右放下墮落呼氣。

圓陣徒手操

桑石琴·益湘小學

方法及過程

單行圓形，面向中央，離距以兩臂側舉為度，一二報數。

第一節 四肢動作 (以下均四八呼唱)

- (一)兩臂側舉，左足前箭步。(二)兩臂側伸，右膝跪下。
- (三)復(一)。(四)還原。(五)(六)(七)(八)同上，惟以右足為之。

第二節 挺胸動作

- (一)一數生兩臂前平屈，左足前出步，二數生左足後出步，兩臂側舉。(二)一數生兩臂側展兩踵起，同時挺胸，二數生兩手上伸擊掌一下，同時挺胸。(三)復(一)。(四)還原。
- (五)(六)(七)(八)同上，惟以右足為之，(後十六拍一二數生交換為之)

第三節 轉體動作

- 預備 一二數生各向左右轉，每二人面相對立。
- (一)兩足開立跳，兩臂前平屈。(二)轉體向左，兩臂側伸。(三)復(一)。(四)還原。(五)(六)(七)(八)同，惟反是為之。

第四節 平均動作

- (一)兩臂側舉，左膝上舉。(二)右臂前伸，左手叉腰，左腿

前伸。(三)復(一)。(四)還原。(五)(六)(七)(八)同，惟反為之。

第五節 彎體動作

預備 一二數生各向左右轉，面向中央。

- (一)兩足開立跳，兩臂側屈。
- (二)彎體向左，兩臂上伸。
- (三)復(一)。(四)還原。(五)(六)(七)(八)同，惟反是為之。

第六節 腹部動作

預備 (八拍踏足) 二數上一數前面相對立成雙行橫隊圓

形，兩人距離以臂前舉為度。

- (一)蹲撐。(二)休止。(三)伏臥撐。(四)休止。(五)復
- (一)。(六)休止。(七)還原。(八)休止。

第七節 跳躍動作

預備 (八拍踏足) 二數近還原處成單行圓形，一數生向

內，二數生面向外。

- (一)右足跳左足前叩踵。(二)右足跳左足還原。(三)左
- 足跳右足前叩踵。(四)左足跳右足還原。(五)(六)兩手
- 在胸前擊掌二下。(七)(八)左足始重踏二下，同時向後
- 轉後八拍同上，惟反是為之。

第八節 呼吸動作

預備 (四拍) 二數生本位踏足，一數生足向後轉，成單

行橫隊圓形面向外。

- (一)兩臂前上舉，兩踵起吸氣。(二)兩臂下垂呼氣。(三)——(八)同上。

塔形徒手操

余景雲·城北小學

方法及過程



短者在前列長者在後A.上肢運動，(四八

- 呼唱1.兩臂左右側屈2.兩臂左右伸手指伸直3.復(1)4.還原
- 5.6.7.8.同上惟在(6)時兩臂向前伸(手心向下)B.四肢運動
- 1.左足向右出一步兩臂側屈2.兩臂上伸拍掌一下同時半蹲
- 3.復(1)4.手心還原5.6.7.8.同上惟在6.時兩臂前伸拍掌一
- 下C.挺胸運動，左足後出一步同時兩臂側平伸手心向下2.翻
- 掌向上(手仍不放)兩踵起同時挺胸3.4.依次還原5.6.7.8.同
- 上惟換右足退後一步為之D.轉體運動，1.兩足開立跳兩手過
- 頂屈2.轉體向右3.4.依次還原5.6.7.8.同上惟向左為之E.平
- 均運動1.左足向前踏一下兩臂側屈2.兩臂前斜上伸右腿後舉
- 半平均立3.4.依次還原5.6.7.8.同上惟反是為之F.腹部運動
- 1.蹲撐2.伏臥撐3.4.依次還原5.6.7.8.同上G.彎體運動，1.
- 左足向右一步同時兩臂左右平伸2.彎體向前兩臂同時向下右
- 腿上拍一下3.4.依次還原且跳躍運動1.兩臂側平伸同時兩足

跳開2. 兩臂向前伸拍掌一下同時兩足跳擺3. 依次還原1呼  
吸運動1. 2. 全體兩臂前上舉(吸氣) 3. 4. 兩臂側下垂(呼氣)。

### 徒手操黑白操

馬於 周令琨·市立十五小

#### 方法及過程

(學生服裝黑白各半)

第一節 拍手踏足(一二三四)向左踏足，同時右手在上，  
左手在下拍掌，踏聲掌聲相合。

第二節 模倣運動(臥虎)(預備：黑者向後轉)(一二三  
四)兩手相交於腹前，手心向下，同時身體下蹲，  
(五六七八)兩手撐地，兩足伸直，昂頭仆臥地上

第三節 腹部運動(預備：黑者向後轉)(一二)兩手叉腰  
，左足向左分開，(三四)兩手下伸至地腰下彎，  
(五六)如一二(七八)還原。

第四節 頭部運動(一二)頭向左，(三四)還原，(五六  
)頭向右，(七八)還原，(一二)向後(三四)  
還原，(五六)向前，(七八)還原。

第五節 舒緩運動(預備：全體向右轉)向前常步走成直行

第六節 四肢運動(一二三四)本位踏足，(五六七八)兩

手前平舉，手心相對，(一二三四)向右轉踏足，  
(五六七八)如前。

第七節 平均運動(一)一、三兩行(白)兩手側平舉。二、

四兩行(黑)兩手叉腰蹲下，(二)黑白相反。

第八節 腰部運動(預備：兩手叉腰)(一二)一、三兩行

(白)腰右側二、四兩行，(黑)腰左側，(三四)還  
原，(五六七八)反此。

第九節 跳躍運動(預備：兩手叉腰，一、三行左足分開)

(一二)(一、三行)兩足擺(二、四行)兩足分開  
，(五六七八)反此。

第十節 呼吸運動(一二)(一、三行)兩手由前徐向左右轉

，手心向上，起踵吸氣。(二、四行)兩手胸前屈起  
踵吸氣，(三四)還原(五六七八)反此呼氣。

### 柔軟操

帥明玉·市立七小

#### 方法及過程

出場跑跳步常步時，(1)兩臂側舉，(2)拍腿，(3)同  
(1)(4)同(2)一直做下去，再(1)兩手同時前平出，

(2)兩臂後伸重複做下去，漸次走成圓形，兩手叉腰踏  
脚，立定作柔軟操：

第一節：(1)兩手側平舉(2)兩手前下交叉(3)同(1)(4)

同(2)直到四個八拍止。

第二節：(1)兩脚同時跳開(2)上體向右彎(3)(3)兩掌拍

(4)還原(5)同(1)(6)上體向右彎(7)(7)同(

3)(3)(8)同(4)四個八拍停。

第三節：預備兩手搭前肩(1)內足向內一步，兩臂側平舉，

(2)上體向內彎，兩手托頭，(3)同(1)(4)還原

(5)外足向外一步，兩臂側平舉，(6)上體向右彎

，兩手托頭，(7)同(1)(8)還原，四個八拍停。

第四節：預備：兩手搭前肩，向中橫走數步，至每人的脚將

與前人接近止吹口笛一聲，都向後坐，(1)(2)

上體向前彎，伏前人背上，(3)(4)還原(5)(6)

後仰(7)(8)還原四個八拍停。

第五節：第一個八拍，手指在下側，作一伸一握狀，二個八

拍舉至側方，作三個八拍，舉至上方，作第四個八

拍，與二個八拍同。

遊戲——做這個：

選一兒童立圈中，隨他什麼樣子，同時要說「做這個

」全體兒童都做做著，假使他說做那個時，大家就不

要做，否則誰錯誰替他的位置。

### 徒手操

黃光榮·修農附小

#### 方法及過程

(1)準備運動 跑步分隊整齊行列。

(2)頭部運動 頭向左右轉前後屈。

(3)四肢運動 (一)雙手向左衝拳，(二)雙手屈於腰際，(

三)同(一)，(四)同(二)，(五)(六)(七)(八)反向行之

，行至四八止。

(4)改正運動 (一)兩手握拳向前平舉，(二)兩臂屈肩挺胸

，(三)兩臂平屈，(四)兩臂下垂，(五)(六)(七)(八)反

復行之至四八止。

(5)平均運動 (一)兩手握拳，胸前平屈，左足側開，(二)

兩臂側伸，兩膝半蹲，(三)同(一)，(四)還原，(五)

六)(七)(八)反向行之至四八止。

(6)彎體運動 (一)坐下上體前屈，左手攀右脚尖，(二)復

正，(三)上體前屈，右手攀左脚尖，(四)復正(五)(六)

(七)(八)反復行之，(二)(二)上體前雙手攀脚尖，(三)

(四)復正，(五)(六)同(二)(二)，(七)(八)同(三)(四)

，行至四八為止。

(7)軀側運動 (一)左足側開，兩臂向側平舉，(二)上體左

側屈，雙手在左頭上擊掌，(三)還(一)，(四)還原，(

五) (六) (七) (八) 反向行之，以下至四八止。

(8) 快速運動 跑步跪下，跑步臥倒。

(9) 調和運動 踏步整齊行列。

(10) 呼吸運動 (一) (二) 兩臂側舉，(三) (四) 雙膝同屈，雙手下垂作哦聲，(五) (六) 還(一) (二)，(七) (八) 復立正，反復行至四八止。

### 徒手操

宋景郊·五區小學

#### 方法及過

##### 第一節 四肢運動 (四八呼唱)

動作(1)兩臂前平舉，左脚前出。(2)兩臂側開平舉，右腳側出。(3)兩手貼頸，左脚後出。(4)兩臂放下，左腳收攏(5)兩臂前平舉，右腳前出。(6)兩臂側開平舉，右腳側出。(7)兩手貼頸，右腳後出。(8)兩臂放下，右腳收攏。

##### 第二節 首胸運動 (四八數由教者呼唱)

動作：預備——叉腰。(1)頭前屈。(2)頭復正。(3)頭後屈挺胸。(4)頭復正。(5)頭左屈。(6)頭復正。(7)頭右屈。(8)頭復正。還原兩手放下。

##### 第三節 腹腰運動 (四八呼唱)

動作：(1)兩腳開跳。(2)上身上下蹲，兩手下屈(如捉物狀

(3)兩手上伸(如拋物狀)(4)兩腳跳攏，兩手放下，五、六、七、八與一、二、三、四同。

##### 第四節 跳躍運動 (四八呼唱)

動作：(1)兩臂側舉，兩腳開跳。(2)兩臂上舉拍掌，兩腳跳攏。(3)兩臂側舉，兩腳開跳。(4)兩臂放下，兩腳跳攏。五、六、七、八與一、二、三、四同。

##### 第五節 平均運動 (四八呼唱)

動作：(1)兩臂側平舉，左腳斜前出。(2)左右腳舉踵。(3)左右腳踵放下。(4)兩臂放下，左腳收攏。(5)兩臂側平舉，右腳斜前出。(6)左右腳舉踵。(7)左右腳踵放下。(8)兩臂放下，右腳收攏。

##### 第六節 呼吸運動 (二八數)

動作：(1)兩手五指併攏，由胸前徐徐向上繞至兩肩，兩臂下垂挺胸鼻中呼氣。(不呼唱)(2)兩臂前下伸，口中呼「一二」字。

##### 歡呼

動作預備——兩腳開跳，口呼中華民國萬歲，三次、同時兩手先左後右，每字一動作，先慢後快，末尾歲字兩腳高跳，兩手上伸，表示極歡樂狀態。

### 徒手操

潘培學·市立七小



### 方法及過程

準備運動——踏足

1. 上肢運動：(1)兩臂側屈，(2)兩臂上伸，(3)復(1)姿勢，(四)還原。
2. 頭部運動：(預備—又腰)(1)(3)頭向左右轉，(2)(4)還原。
3. 胸部運動：(1)兩臂胸前平屈左(右)足側開，(2)兩臂側展手心向上挺胸，(3)復(1)姿勢，(4)還原。
4. 腰腹運動：(預備—手叉腰足側開跳)，(1)(3)上體向左右轉，(2)(4)還原。
5. 平均運動：(1)兩臂側屈，(2)兩臂側展手心向下兩膝半屈起踵，(3)復(1)姿勢，(4)還原。
6. 跳躍運動：(1)兩足側開跳兩臂左右平舉，(2)兩臂上伸擊掌，(3)復(1)姿勢，(4)還原。
7. 上肢運動：(預備—又腰)(1)左(右)腿向前提起，(2)左(右)腿向前伸直足尖微向下，(3)復(1)姿勢。
8. 呼吸運動：(1)兩臂上伸起踵挺胸(吸氣)，(2)兩臂下垂踵落(呼氣)。

### 國花圖案健身操

· 陳谷懷 · 城北小學

### 方法及過程

分隊 成兩行縱隊入場手互搭肩走上成梅花式

操法

- 預備動作(一)蹲撐同時雙手置於臀部後面的地上(二)坐下同時雙腿向前伸出足尖緊併(三)仰臥下。第一節(一)雙臂側斜上舉手臂置地手腕與他人手腕交叉(二)還原共做十六拍。第二節預備動作——兩手抱頸雙肘置地(一)雙膝深屈足掌心置地(二)還原共做十六拍。第三節預備動作——手還原(一)雙手在腰側用力按地上體坐起前彎同時雙手指扶在雙足尖上(二)仰臥同時雙臂側斜上舉手臂置地手掌與他人手掌相合(三)高舉左足(四)還原五、六、七、八、右足行之共做十六拍。第四節(一)左膝深屈足掌心置地同時雙臂在側斜下舉的部位手指與他人手指相觸(二)還原共做十六拍。第五節(一)雙手在腰側按地同時雙腿高舉(二)還原共做八拍。第六節預備動作 (一)坐起(二)縮腿(三)蹲撐同時雙手扶在足前地面(四)跪下(五)上體直立(六)抱頭1.上體左轉左彎2.還原3.4.向右行之共做十六拍。第七節預備動作 (一)抱頸手下垂(二)蹲撐同時雙手右腿旁置地(三)平屈右腿在身前同時伸左腿在左邊人的後面(四)臀部坐地(五)與第三人拉手1.上體向右臥頭睡在自己的右臂上2.還原共做八拍。第八節預備動作——(一)向右轉(在蹲撐的部位上體勿要立起)(二)伸右腿向側

方足尖向前膝內置地同時左腿在身前平屈(三)臀部坐地1.左臂側平舉右手扶在前人的左肩同時轉頭向左目視左手2.還原3.4.相反行之共做十六拍。第九節預備動作(一)伸左腿向右與先前右腿併(二)上體向右坐正(三)手與他人十指相組握1.高舉雙臂2.還原共做十六拍。第十節預備動作(一)向左轉仰臥(二)上體坐起縮脚(三)蹲撐雙手在足前方置地1.雙腿向後伸出2.還原共做八拍。第十一節預備動作(一)起立(二)手與他人十指相組握1.上體前彎同時高舉其臂2.還原共做十六拍

### 歡呼

預備動作——兩脚左右跳開兩手握拳屈於腰間

歡呼詞 表情動作

中華！

中華！！(兩手向下擺動三次)

中華!!!

萬年·獨立·東亞·(左手向前平伸同時將大拇指舉起)

國花！

國花！！(兩手向下擺動三次)

國花!!!

性質、莊嚴、清雅、(兩手握拳上舉)

我愛、中華、(雙手交叉抱胸前)

我愛、國花、(脫帽向前鞠躬)

願將滿腔熱血(雙手掌貼胸前)

灌溉燦爛國花(雙手互搭肩)

## ：：疊羅漢動作準備操：：郭玉汀·一師附小

### 方法及過程

第一動作：1.兩臂向左右平舉左足屈膝向左進一大步，2.還原，3.4.換右足行之。

第二動作：1.兩臂向左右平舉起踵，2.兩膝全蹲兩手按在兩膝蓋上，3.4.依次還原。

第三動作：1.兩臂向前上斜舉左足向左一步，2.兩臂向左右上斜分開兩足屈膝作騎馬式挺胸，3.4.依次還原。

第四動作：1.左足(右足)向左同時兩手叉腰，2.蹲撐頭直面向前，3.同1，4.還原。

第五動作：1.左足屈膝向左進一大步上體向左屈左手撐於左足旁之地上右手叉腰，2.左足向右伸靠於右足前，同時右臂向右平舉，3.4.依次還原。

第六動作：1.兩手叉腰兩足向左右跳開2.同1，3.左右足前後跳如法行至二八還原。

第七動作：1.2.3.4.5.原地跑步由左旋向後，由後向前一週

，兩臂垂下自然擺動，6.兩足分開立定兩臂組合手胸前，7.休止，8.拍手立正如法行相反一次。

第八動作：組織墨羅漢西湖風景之飛來峯。

### 隊形表演

石 琛·周南附小

### 方法及過程

入場 依人之長短一行縱隊。向左或右轉成一行橫隊前進，後轉走立定。

預備 「取出皮帶間之雙旗」

第一段 開笛聲跑成一圓形。

預備 兩旗交叉於身前下方。

(1) — (4) 左臂由右上方方向左外方繞一週至還原 (5) — (8) 右行之。

(2) — (4) 左足向左斜方前進一步右腿後舉同時左臂左斜上舉右臂後斜下舉原地跳四次。

(5) — (8) 由左後轉回本位 (3) — (8) 同 (1) — (8) 反行之。

(4) — (8) 同 (1) — (8)

第二段 開笛聲跑成十字形。

預備 各生雙旗相互連接。

(1) 左足向左一步兩臂前平舉。

(2) 兩臂上舉右足向左斜方踢出。

(3) — (4) 依次還原 (5) — (8) 反行之。

第三段 開笛聲成塔形。

預備 同 (1) 段惟向外方繞圈。

(2) — (4) 兩臂由右下方至左斜上舉原地跑。

(5) — (8) 兩臂由左下方至右平舉同時左膝跪地。

(3) — (8) 同前反行之 (4) — (8) 同上。

第四段 開笛聲跑成四路縱隊。

(動作略) 雙旗舞第四節。

第五段 四方形。

雙旗舞第五節(略)

第六段 開笛聲跑成單路縱隊。

預備 各生旗連握於前人肩上。

(1) — 全體蹲下 (2) 坐下兩旗收回豎於身側 (3) 兩腿伸直 (4) 兩臂側展。 (哈哈)

(1) — (8) — (2) — (8) 從第一人起依次仰臥至最末一人還原起立。

出場

教學過程

(1) 講述全部教材之大意與目的，及各段應注意點使兒童

心裏有一個初步的印象。

- (2) 示範，(3) 開始練習，A. 分節練習，B. 總練習。
- (4) 分節矯正姿勢，(5) 選優示範。
- (6) 再練習，要點快靜齊。

### ∴字形表演∴

· 石 琛 · 周南附小

#### 方法及過程

表演方法：

入 場 五路縱隊。

第一段 五路步法。

- (1) 各五向左一轉彎走。
- (2) 各五向左(右)三轉彎踏。
- (3) 各五向左(右)三轉彎走。

第二段

- (1) 各五單數向左雙數向右三轉彎踏末四依次向前成例排走。
- (2) 各五向左(右)一較彎成橫隊立定。

第三段

- 開笛聲，向前跑成「周南」兩字形。
- (1) 拍掌(2) 撐蹲(3) 兩足跳後伸直(4) 兩臂相組於面部下。約一分鐘依次還原拍掌歸橫隊。

第四段

- 開笛聲跑成「附小」兩字。
- (1) — (4) — (5) — (8) 同第三段。

第五段 開笛聲跑成黨徽。

- (1) — (4) — (5) — (8) 同上。

惟一部份餘者唱救亡歌曲口號

第六段 一行縱隊出場。

教學過程

- (1) 講我的學校引起動機。
- (2) 確定周南附小四字形。
- (3) 隨時應注意之距離和整個字體的正確及方向。
- (4) 示範，(5) 開始練習。
- (6) 支配和確定位置，(7) 矯正缺點。

### ∴壘羅漢∴

(中插步伐變形)

· 余曼君 · 幼幼小學

#### 方法及過程

由單行跑步出場，一至八報數，通常步繞一圓週。

成十字形走

各八數左轉彎向中央走十六步後，隊形變成十字，各數面向中央踏足。

十字迴旋走

各組以一數為軸作四次，左轉彎每八步換一位置，即重踏足八拍，三十二動仍至原地踏足。

成方形走

各近十字中心之內，四數退回四步，與外四數看齊，成方形踏足。

成圓形走

全體向左轉開步走，由排變成圓形走，一圓周後，面向中央立定。

墨羅漢第一種

分四組各八數成一組（一方一組）

教師發第一聲口笛

各組一二數背對背，兩膝跪兩手撐地。

第二聲口笛

三數立於一二數臀部上。

四數左足立於一數背上，左足給三數生左手托住。

五數右足立於二數背上，左足給三數生右手托住。

四數右手和五數生左手相握，高舉過三數生頭。

六數立於四數左側，兩手撐住四數左手。

七數立於五數右側，兩手撐住五數右手。

八數在三數跨下俯臥撐。（停一分鐘）

第三聲口笛 還原

第四聲口笛 站還原來的圓形

全體向右轉開步走一原周，左轉灣成一行縱隊踏足。

成四路走

一至四報數，一數原地踏足，二三四向前四步，插一數右邊成橫排踏足（八拍）

各排相反成縱行走。

各排一二報數，一數向左轉，二數向右轉開步走八拍，

一二向後轉走二八拍再向後轉走八拍，復原來縱隊。

成四小圓形走

各八數向左繞圓圈走，走一圓周後，面向中央踏足（八拍）

成大圓圈走

各組向右轉開步走，第二組一數接一組八數，三組一數

接二組八數，四組一數接三組八數，排頭左轉灣，成一

圓形後，面向中央立定。

墨羅漢第二種

分四組（一方一組）各八數成一組

第一聲口笛

各組一至四數生立一小圈，面向內，各生兩臂互圍，兩

第二聲口笛

五至八數生兩手撐地，兩足於一至四數生臂上。（一方一生）

第三聲口笛

一至四數生，兩腿伸直昂首，挺胸呼吸。

五至八數生，兩腿並攏挺直成倒斜立。(停兩分鐘)

第四聲口笛 還原

第五聲口笛 歸原來圓圈

全體向右轉開步走一圓周。

成八路縱隊走

一至四報數，各組一二報數。

各四向中央成縱行走四步，單四數再向前進八步，雙四

數向後轉走八步，單四數雙四數再相反一次。

成大圓形走

每組一數接上組，四數排頭成圓形走，一圓週後面向中

央立定。

墨羅漢第三種

第一聲口笛

一二數相背跪下，兩手撐地，兩人中間距離十呎。

三四數生立於二數中間，兩手相握高舉兩膝全屈。

第二聲口笛

五數生兩手撐於一數生臀部上，兩足鉤於三數生肩上。

六數生兩手撐於二數生臀部上，兩足鉤於四數生肩上。

七數生兩手撐地，兩足鉤於一數生頭上。

八數生兩手撐地，兩足鉤於二數生頭上。(停二分)

第三聲口笛 還原

第四聲口笛 站還原來圓陣

全體向右轉開步走一圓。

成十字形走

各八向右轉灣走二八拍後，隊形變成十字踏足八拍。

各八成橫排走

各八向右轉成橫排向前八步，一二向後轉走十六步，再

一二向後轉走，八步復十字踏足。

成圓形走

各八右轉灣開步走，排頭成圓形走一圓周，面向中央立

定。

墨羅漢四種

分五組、一方一組，每組六人，中央一組八人。

第一聲口笛

各組一至三數生面向外，兩膝跪下，兩手撐地。

第二聲口笛

四五數跪於一至三數生背上，兩手撐於三數生肩上。

第三聲口笛

六數生立於四五數生背上，兩手高舉。

其餘八生為中央組。

兩生並肩跪下，兩手撐地，一生立於背上，右手舉國旗一面。

餘五生一方一生，均俯臥撐於地，頭向內昂起。

五組均疊成後，高呼口號：

(一)運動是強國強種的基礎。

(二)運動是救國的先鋒。

(三)大家起來努力運動。

(四)中華民國萬歲萬歲萬萬歲。

口號每句由舉旗者先呼，餘者隨之高呼，國旗在空中飄揚表示快樂勝利。

### 輕器械操

#### 童子軍四部器械混合操

李蔚春·楚·黃兆龍·南·陳谷懷·北·黃憲·業·修

#### 方法及過程

城南(領巾操)

前屈臂平向前伸 (八)還原 (二)(八)反向行之(搖櫓式)

(5) (一)左脚前進 (二)右手向下藏于左脅左手由上而下

上體前屈 (三)復(一) (四)還原 (五)(六)(七)(八)

八)反行之

(1) (一)左脚側開兩臂胸前屈 (二)臂前伸 (三)復(一)

(6) (一)(二)兩臂向上舉左脚在前與右脚交叉連跳兩次

(四)還原 (五)(六)(七)(八)做前行之。

(三)(四)並脚跳兩次臂下垂 (五)(六)(七)(八)相反

(2) (一)(二)左脚側開兩臂向上舉 (三)(四)左脚屈左臂

(7) (一)左脚前進兩臂前平舉 (二)作懷抱式左手在上兩

左伸右臂肩屈棍在頸後 (五)(六)同(一)(二)(三)(四)

踵起 (三)復(一) (四)還原 (五)(六)(七)(八)相反行之

七)(八)還原

反行之

(3) (一)兩臂向前舉 (二)右膝跪下左膝屈臂上舉 (三)

(8) (一)(二)胸前進昂首挺胸吸呼氣 (三)(四)上體前傾

復(一) (四)還原 (五)(六)(七)(八)擲邊

兩臂徐徐下垂呼氣 (五)(六)兩臂胸前屈與(一)(二)

(4) (一)左脚向左屈上體向左彎轉棍向後斜放 (二)左膝

同 (五)(六)(七)(八)還立正姿勢二八返復行之

修業(軍棍操)

(1)四肢——(一)兩手前上舉左腳側開 (二)還原 (三)換右

脚同(一)動作 (四)同(二)動作

(2)改正——(一)兩手胸前上屈手巾左頸後左腳同時向前踏出

(二)兩手側開起踵挺胸 (三)同(一) (四)還

原

(3)平均——(一)兩手胸前屈兩踵足 (二)兩臂上伸兩膝半屈

(三)同(一) (四)還原

(4)轉體——(一)兩脚開跳兩臂平舉 (二)向左轉 (三)同(一)

(四)還原

(5)彎體——(一)兩手胸前屈左腳向前踏屈 (二)上體向右轉

彎腰兩臂下垂 (三)同(一) (四)還原

(6)快速——(一)兩手向左斜方平舉右腳向後舉微彎 (二)

(三)(四)連跳 (五)(六)(七)(八)棒邊行之

(7)調和——(一)左腳向前出兩手平舉 (二)兩手上舉兩踵起

(三)同(一) (四)還原

(8)呼吸——(一)(二)(三)(四)舉踵兩臂前上舉 (五)(六)(七)

(八)還原

城北(旗操)

(1)四肢——(一)左腳側開兩臂側平舉 (二)兩臂頭上交又(三)同(一) (四)還原

(三)同(一) (四)還原

(2)改正——(一)左腳向前出兩臂向前平舉 (二)挺胸屈膝兩

臂肩屈旗頸後交叉(三)復一 (四)還原

(3)平均——(一)兩踵起兩臂互抱腰間 (二)平屈膝兩手左右

平舉 (三)同(一) (四)還原

(4)屈體——(一)左腳右斜向後退兩臂上屈 (二)兩臂由前向

後平舉上體前屈 (三)同(一) (四)還原

(5)轉體——(一)左腳側出左臂向左斜上舉右臂向左斜下舉

(二)左臂交換位置 (三)同(一) (四)還原 (五)

(六)(七)(八)右行之

(6)快速——(一)(二)兩脚側開兩臂左右平舉連跳 (三)(四)

上舉旗交叉兩脚併攏連跳 (五)(六)同(一)(二)

(七)(八)還原

(7)調和——踏脚

(8)呼吸——(一)(二)左腳側開兩臂由前側開平舉 (三)(四)

還原

楚怡(徒手操)

(1)四肢——(一)左足前出兩臂前平舉 (二)兩臂左右展開左

足側開 (三)同(一) (四)同(二)

(2)改正——(一)左足前出兩臂胸前平屈 (二)左足箭步兩臂

側平舉 (三)同(一) (四)同(二)

(3)平均——(一)兩臂左右平舉兩踵起 (二)兩膝平屈兩臂上



伸 (三)同(一) (四)還原

(4) 腹腰——(一)左足側開兩手胸前側屈(如握抽氣筒狀) (

二)兩手下垂體向前彎 (三)如(一) (四)還原

(5) 轉體——(一)左足側開 (二)體向左轉左手下垂胸前右手

下垂胸後自然擺動 (三)同(二)惟向右行之 (

四)還原

(6) 跳躍——(一)兩足開跳兩臂側平舉 (二)兩足跳擺兩臂向

上合掌 (三)同(一) (四)同(二)

(7) 踏步——……

(8) 呼吸——(一)(二)左足側開兩手徐徐向上屈起踵吸氣 (

三)(四)兩手放下呼氣

●●啞鈴操●●

·郭玉汀·省立一師附小

所用器具：啞鈴

方法及過程

第一動作：1.兩手側平舉，同時左(右)足前後出。2.前平合

擊。3.同1.4.還原。

第二動作：1.兩手側平舉，同時左足(右足)左右側出。2.向

左(右)擊。3.同1.4.還原。

第三動作：1.兩手側平舉，同時雙足左右跳開。2.俯擊。3.

同1.4.還原。

第四動作：1.兩手側平舉，同時雙足左右跳開。2.上擊同時

足還原。3.同1.4.後擊，同時足還原。

第五動作：1.兩手曲屈平肩舉起。2.兩手上伸。3.兩手側平

展開。4.兩手下垂前方合擊。

第六動作：1.兩手徐徐自前方上舉，同時踵起吸氣。2.兩手

徐徐自側下，同時呼氣足還原。

●●木槌操●●

·張化倫·三一小學

方法及過程

第一節

(一)預備 兩臂前屈，握槌置胸前。

(二)動作 (1)右手向右，在胸前繞一圈。

(2)右手向右，在頭後繞一圈。

(3)與(1)同 (4)與(2)同

第二節

(一)預備 同第一節

(二)動作 (1)兩手向右，在胸前繞一圈。

(2)兩手向左，在頭後繞一圈。

(3)與(1)同 (4)與(2)同

第三節

(一)預備 同第一節

(二)動作 (1)右手向右左手向左，同時在胸前繞一圈。

(2)右手向右左手向左，同時在頭後繞一圈。

(3)與(1)同 (4)與(2)同

#### 第七節

(3)與(1)同 (4)與(2)同

#### 第四節

(一)預備 同第一節

(二)動作 (1)右手向右，在胸前繞一圈，同時左手向右

擺動。

(2)右手向右，在頭後繞一圈，同時左手向左

擺動。

(3)與(1)同 (4)與(2)同 三四，四四同

一四、二四相反。

#### 第八節

二四，同一四相反 三四與一四同，四四與二四同。

#### 第五節

(一)預備 同第一節

(二)動作 (1)右手向左，在胸前繞一圈。

(2)右手向左，在頭後繞一圈。

(3)與(1)同 (4)與(2)同 二四，四四同

一四、三四相反。

(一)預備 同第一節

(二)動作 (1)兩臂前屈，槓向前繞一圈，二、三、四均與一同。

(2)兩臂前屈，半面右轉，槓向外繞圈。

(3)兩臂前屈，半面左轉，槓向外繞圈。

(4)與(1)同

三四與二四相反 一四與四四相同

#### 第六節

(一)預備 同第一節

(二)動作 (1)右手向左左手向右，同時在胸前繞一圈。

(2)右手向左左手向右，同時頭向後繞一圈。

「說明」每節皆為四四呼唱

●●啞鈴操●●

●羅正雅·長女中附小

所用器具：啞鈴

### 方法及過程

教材——啞鈴操適合於高中組

排列——以人數多少分成若干縱隊或若干圓陣

拍節——四八

時間——二小時教完

目的——為養成兒童協同整齊之精神及優美正確之姿勢  
表演：

#### 第一節

1. 兩臂前平舉合擊甲端一下
2. 兩臂放下在身後合擊甲端一下
3. 兩臂上舉合擊甲端一下
4. 同2. 5 6 7 8 依次行之至末拍同2 還原

#### 第二節

- 1 2 3 4 左腿前平屈足尖向下兩手置於大腿兩側依次合擊甲
- 乙兩端四拍 5 6 7 8 相反

#### 第三節

1. 左足側點地兩臂上舉合擊甲端一下
2. 左足前點地兩臂前平舉合擊甲端一下
3. 左腿前平屈兩臂下垂在左腿下合擊乙端
- 一下 4. 還原 5 6 7 8 相反依次行之

#### 第四節

1. 左足側出一步左臂上舉上體左轉
2. 右臂上舉合擊甲端一下

3. 上體還原同時兩臂放下在身後合擊甲端一下
4. 還原 5 6 7 8 相反依次行之

#### 第五節

1. 兩臂側平舉左足側出一步
2. 上體左轉右臂合擊甲端一下
3. 4 依次還原 5 6 7 8 相反依次行之

#### 第六節

1. 2. 3. 4. 左足始前進四步
5. 6. 右足在前成箭步上體前轉兩臂下垂在右腿下合擊甲端三下
7. 上體左向後轉兩臂側平舉左足在前成箭步
8. 兩臂還原後足收回

#### 第七節

1. 兩臂由側上舉在身前交叉劃大圈
2. 兩臂向左右分開同時上舉合擊甲端一下
- 3 4 依次行之
- 5 6 7 8 兩臂同上惟兩膝屈半蹲

#### 第八節

1. 2. 左足前出一步跳三下同前兩臂上舉上體略向前傾合擊甲端三下
3. 右足向後舉直
3. 兩臂側平舉右足放下
4. 還原以下相反依次行之

#### 第九節

1. 兩臂徐徐側上舉同時舉踵
2. 兩臂上舉合擊甲端一下
- 3 4 依次還原惟末拍兩臂在身後合擊乙端一下
- 以下依次行之

## 童子軍旗操

蘇宏植·金庭小學

### 方法及過程

#### 第一節 上肢動作(四四呼唱)

1. 兩臂向前平舉
2. 兩臂向左右側舉
3. 復一式
4. 還原

#### 第二節 胸部動作(四四呼唱)

1. 兩臂胸前平屈左足向左一步
2. 兩臂向左右側舉
- (胸部挺張)
3. 復一式
4. 還原(二四換右腳)

#### 第三節 改正動作(四四呼唱)

1. 兩臂向前平舉左腳向左移開一步
2. 左手向左展開身體轉向左方
3. 復一式
4. 還原(二四換右腳)

#### 第四節 平均動作(四四呼唱)

1. 兩臂向前平舉同時舉踵
2. 兩臂向上舉下肢半屈膝
3. 兩臂向左右平舉腳復一式
4. 還原

#### 第五節 仿做動作(仿徑賽開跑姿勢寓前進開始之意)，(四四呼唱)

1. 兩臂向上舉右足向前一步
2. 兩臂向前彎下右足半屈左足着地頭向前面眼直視

#### 第六節 快速動作(四四呼唱)

3. 身體起立兩手置腰際作開跑式
  4. 還原
- 兩臂左右交叉向左右展開 雙足左右跳動連續至四  
二三四停止

#### 第七節 調和動作

1. 預備——兩臂向左右平舉 踏步踏
- 一二三四左轉 二二三四再左轉
- 三三三四再左轉 四二三三四還原手放下

#### 第八節 呼吸動作

1. 兩臂由前徐徐向上 舉踵(吸氣)
2. 兩臂由左右徐徐而下 踵還原(呼氣)

## 童子軍棍操

楊宗華·衡清小學

所用器具：童子軍棍

### 方法及過程

#### A. 準備動作：

##### (一) 走步出場：

成雙行縱隊走步一圈或二圈，棍執在左肩上，右手下垂，作自然擺動之姿勢前進之。

#### B. 棍操預備姿勢：

(二) 兩手握棍中段，兩手執棍下垂，手背向前，棍橫於腹

下為準備姿勢。

C. 棍操節目：

第一節 上肢運動

1. 足立正，兩手執棍前平舉。
2. 執棍下垂，左手執棍上端，右手執棍下端。
3. 同一。
4. 還原。
5. 6. 7. 8. 交換繼續行之。

第二節 四肢運動

1. 兩手執棍上平舉，同時左足前平舉。
2. 兩手執棍前平舉，同時左足踢出，成一水平線姿勢。
3. 同一。
4. 還原。
5. 6. 7. 8. 交換右足繼續行之。

第三節 腰部運動

1. (一)數執棍下垂，左足向左移一步。
2. (二)數執棍上平舉。
3. 同一。
4. 還原。
5. 6. 7. 8. 一、二數交換繼續行之。

第四節 轉體運動

1. 兩手執棍上平舉，左足向左轉一步。
2. 身體向左轉，兩手執棍下垂，左足前平屈，右足跪地。
3. 同一。
4. 還原。
5. 6. 7. 8. 右足交換繼續行之。

第五節 平均運動

1. 兩手執棍上平舉，同持左右足跳開起蹲。
2. 兩手執棍橫於膝上，兩足成彎屈姿勢。
3. 同一。
4. 還原。
5. 6. 7. 8. 繼續行之。

第六節 跳躍運動

1. 兩手執棍上平舉，兩足跳開。
2. 兩手執棍下垂，橫於腹下，兩足跳攏。
3. 同一。
4. 還原。
5. 6. 7. 8. 繼續行之。

第七節 調和運動

右手執棍下垂，棍離地一二寸，在原地踏步，左手成自然姿勢擺動。

第八節 呼吸運動

1. 開胸兩手執棍平屈胸前。
2. 兩手執棍下垂。
3. 同一。
4. 還原。
5. 6. 7. 8. 繼續行之。

餘興

成一列縱隊走步擺和平字。

A 數之分配

和字需二十六人，平字需十四人，共四十人。

人數分配後，走步和平字發令臥下，棍執在右手，再發令時，起立時呼口號。

和平奮鬥救中國。

唱歌入場

簡單棍操之順序

1. 上肢
2. 四肢
3. 腰部
4. 轉體
5. 平均
6. 跳躍
7. 調和
8. 呼吸，上前八節，每節動作次數的多少，要依據兒童的年齡，環境和氣候的不同，隨時酌定，總以適合各個兒童身心的健康為原則。

### 棍棒操

羅正雅·長女中附小

所用器具：棍棒

#### 方法及過程

教材——棍棒操適合於高年組及中等學校

排列——塔形

拍節——四八

時間——分二小時教完

目的——使兒童身體平均發育養成動中規矩之習慣

表演：

#### 第一節

兩臂上舉兩棍由外向前方劃小圈四拍5 6 7 8 兩臂放下惟上  
膊靠緊身側下膊前上舉兩棍由前方側邊劃小圈四拍以下依次  
行之

#### 第二節

1. 左膊靠身側下膊上舉由前劃小圈一拍同時右臂由外側至胸  
前劃大圈一拍2. 相反以下依次行之

#### 第三節

1. 左足側出一步2. 右腿前平屈左足微跳同時兩棍移至中端握  
兩棍相擊響聲一下3 4 相反5 6 7 8 向左轉右膝跪下左足立  
地同時兩棍由前劃小圈四拍至末拍立起成準備姿勢以下相反

依次行之

#### 第四節

1. 2 3 4 左臂側平舉右臂斜放身前成平行四邊形兩棍由左側  
劃小圈四拍同時兩臂徐徐移至右方成平行四邊形以下依次行  
之

#### 第五節

1. 兩臂由側向下於身前交叉劃大圈展開上舉2. 兩棍由外側向  
前劃小圈一拍以下依次行之

#### 第六節

1. 左足側出一步左臂由胸前下方側平舉2. 左棍放在左下膊上  
3. 右臂由右側下方至左側平舉同時上體向左轉4. 將右棍放在  
右下膊上5 6 7 8 兩棍向前先後劃小圈四拍至末拍還原以下  
相反依次行之

### 棍棒操

唐慶湘·成智小學

#### 方法及過程

棍棒執法 立正，右手大拇指與其他三指執棒之下端約三分  
之二處，用食指扶持之，向背向前，豎執右肩前，與右臂垂  
直平行。

整列 棒仍保持立正姿勢，左手叉腰，向右看齊，如排列雙  
行橫排，則前行左手叉腰，後行左臂前平舉，向右看齊。

行進 棒仍保持立正姿勢，左臂仍照徒手操法，前後自由振動。

預備 由立正姿勢，左手執棒之另一端，兩臂下垂將棒橫於身前下方。

第一節 四八呼唱

一、兩臂胸前屈，二、兩臂前平舉，三、還(一)式，四、還原，五、六、七、八、動作與一、二、三、四、同繼續至四八止。

第二節 四八呼唱

一、臂前平舉，左足前進，二、臂上舉，左足側進，三、復(一)式，四、還原，五、臂前平舉右手前進，六、臂上舉右足側進，七復五式，八、還原，以下仿此至四，八為止。

第三節 四八呼唱

一、臂前上舉左足側進，二、左足側箭步，左臂側平舉，右臂胸前屈棒平橫於胸前，三、復一式，四、還原，五、臂前上舉右足側進，六、右手側箭步，右臂側平舉，左臂胸前屈，棒平橫於胸前，七、復五式，八、還原，二八以下同。

第四節 四八呼唱

一、臂前上舉，二、臂上舉，膝半屈，三、復一

式，四、還原，繼續至四、八、止。

第五節 四八呼唱

一、臂、前平舉，左足前進，二、臂上舉左足箭步，三、復一式，四、還原，五、臂前平舉右足前進，六、臂上舉右足箭步，七、復五式，八、還原，續做四、八止。

第六節 四八動作不呼唱

一、臂上舉，足舉踵，二、棒橫置後頸上膝半屈，三、復一式，四、還原，續做四、八、止。

第七節 四八動作不呼唱

一、兩足左右跳開臂上舉，二、體深前彎，三、復一式，四、還原，四、八做此。

第八節

預備 一、兩足左右分開，二、左手執棒上端右手執棒下端膝半屈，一至七，棒向前左方伸出，八復一式，隨即右手執棒之上部左手執下部，二、棒向右前方伸屈至二，八復預備(一)式，三、八和四、八仿此。

手巾操

潘培學·市立七小

方法及過程

1. 雙臂前平屈，雙臂前伸，左(右)足前進足尖點地。
2. 雙臂胸前屈，手巾置頸後，雙臂側展開，挺胸起踵。

- 3. 雙臂前平屈，左(右)足側出，上體向前彎，雙臂向前下垂。
- 4. 雙臂前平屈起踵，雙臂上舉膝半屈。
- 5. 左(右)臂上舉，左(右)臂置于(左)(右)腋下，右(左)足向後提起左(右)足跳四次。
- 6. 雙臂上舉挺胸起踵，吸氣，雙臂下垂踵落，呼氣。

### 短棒操

張之仁·含光附小

#### 方法及過程

A. 短棒之持法，立正，右手大拇指與他三指執棒之一端，用食指扶持之，手背向前與右臂垂直平行，預備的姿式，由立正姿勢，左手執棒之另一端，兩臂下垂，將棒橫於身前下方。

#### B. 共十節

- (一) 1. 臂前平舉，左足前進。2. 臂前上舉，左足側進。3. 復(1)式。4. 還原。5. 臂前平舉，右足前進。6. 臂前上舉，右足側進。7. 復(5)式。8. 還原。2. 8. 同。

- (二) 1. 臂前上舉，左足側進。2. 左足側箭步，左臂側平舉，右臂胸前屈，棒平橫於胸前。3. 復(1)式。4. 還原。5. 臂前上舉，右足側進。6. 右足側箭步，右臂側平舉，左臂胸前屈，棒平橫於胸前。7. 復(5)式。8. 還原。2. 8. 同。

- (三) 1. 臂前平舉，左足前箭步。2. 體前彎右臂下伸，左臂前平屈，棒隨右臂垂直，棒端着地。3. 臂前上舉，棒平橫于頭上，體上仰復正，左足仍前箭步。4. 還原立正。5. 8. 換右邊，餘同，2. 8. 同。

- (四) 1. 左足前斜進，左臂斜上伸，右臂胸前屈，棒與左臂平行斜上指。2. 左足前斜箭步，左臂肩平屈，右臂後斜下伸，棒斜橫於背後。3. 復(1)式。4. 還原。5. 8. 換右邊，餘同，2. 8. 同。

- (五) 1. 左足前進右膝屈，右臂上舉，左臂前平屈，棒與右臂平行豎直上指。2. 左足前斜前箭步，左臂斜上舉，右臂胸前屈，棒與左臂平行斜上指。3. 復(1)式，4. 還原，5. 8. 換右邊，餘同，2. 8. 同。

- (六) 1. 臂前平舉，左足側進。2. 左足向左側箭步，左手將棒向內翻轉，左臂向上舉，棒與左臂平行上指，右臂屈於胸前。3. 左足收回復側進姿式，左手將棒翻還原，兩臂上舉棒平橫頭上。4. 還原立正。5. 8. 換右邊，餘同，2. 8. 同。

- (七) 1. 屈臂，棒平橫于頸後，左足向前箭步。2. 體前彎。3. 體復正。4. 還原。5. 8. 換右足行之，2. 8. 同。

- (八) 1. 屈臂，棒平橫于頸後，左足向左側箭步。2. 體向左側彎。3. 體復正。4. 還原。5. 8. 換右邊行之，2.



8.同。

- (九) 1.左足側邁，兩臂交叉平屈於胸前，兩手略向棒中央移，握棒平橫于胸前。2.左足向左側箭步，翻轉左臂斜上舉，右臂屈于胸前，棒向側上指。3.復(1)式，
- 5.——8.換右足行之，2.8.同。

- (十) 1.臂上舉，起踵。2.屈臂，棒平橫於頸後，分腿全蹲
- 。3.復(1)式。4.還原。5.——8.全同2.8.同。

### ●啞鈴操●

·李頌芬·浙江小學

### 方法及過程

#### 成四列橫隊

第一節(四八呼唱，(二)(六)則呼兩次以下相同)

預備——立正 立正時，手執啞鈴垂于身之兩旁，掌心向腿部，前端為甲端後為乙端。

- (一)(一)兩臂側平舉，左腳向左用腳尖點地，掌心向下。
- (二)(二)兩臂由兩側前平舉，鈴之甲端相擊于前方(擊兩次)(三)如(一)，(四)還原立正。以下做此。

#### 第二節

- (一)(一)兩臂側平舉，兩足起踵，(二)(二)分腿全蹲，臂側上舉鈴甲端相擊于頭上方二次，(三)如(一)，(四)還原立正。以下仿此。

### 第三節

- (一)左足向左側箭步，兩臂側平舉，(體左轉)(二)身體前下彎，臂側下，鈴甲端擊于左足前，(三)如(一)，(四)還原立正，(五)右足向右側箭步，兩臂側平舉，體左轉(六)(六)如(二)(二)，(七)如(五)，(八)如(四)以下做此。

### 第四節

- (一)左足向前箭步，臂側下，鈴乙端擊於身前下方(近左膝)(二)(二)足仍如(一)，臂側上舉，鈴甲端擊于頭上方，(三)足向左側點地，兩臂側平舉，(四)還原立正，(五)右足向前箭步餘如(一)(近右膝)，(六)(六)足仍如(五)臂側上舉，鈴甲端相擊于頭上方，(七)足向右側點地，兩臂側平舉，(八)如(四)，以下做此。

### ●混合操(旗子與徒手)●何德聰·市立三小

#### 方法及過程

用縱隊混合 集合走步作準備動作

- (1)四肢動作 (旗子)(1)兩臂向前平舉左足向前一步(2)兩臂左右平舉左足側開(3)復(1)(4)還原(5)至(8)相反行之(二八呼唱各節相同)
- (徒手)做做徑賽起跑姿勢

(2) 改正動作 (旗子) (1) 兩臂胸前平屈左足向前箭步 (2)

兩臂左右平舉挺胸昂頭 (3) 復 (1) (4) 還原 (5) 至

(8) 相反行之

(徒手) (1) 兩臂側屈兩足開跳 (2) 兩臂上舉挺胸昂頭 (

3) 復 (1) (4) 還原 (5) 至 (8) 相反行之

(3) 平均動作 (旗子) (1) 兩臂左右平舉兩踵起 (2) 屈膝兩

手頭上交叉 (3) 復 (1) (4) 還原 (5) 至 (8) 相反行

之

(徒手) (1) 兩臂向前平舉起踵 (2) 兩臂左右分開屈膝 (

3) 復 (1) (4) 還原 (5) 至 (8) 相反行之

(4) 轉體動作 (旗子) (1) 兩臂左右平舉左足側開 (2) 左手

上舉右手胸前下垂一體向左轉 (5) 復 (1) (4) 還原

(5) 至 (8) 相反行之

(徒手) (1) 兩臂左右平舉左足側開 (2) 體向左轉兩手貼

頸 (3) 復 (1) (4) 還原 (5) 至 (8) 相反行之

(5) 腹腰動作 (旗子) (1) 兩臂側屈左足側開一大步 (2) 體

向左彎曲手貼於右腿上 (3) 復 (1) (4) 還原 (5) 至

(8) 相反行之

(徒手) (1) 左足向前一步兩手握拳屈於腰間 (2) 體向前

俯兩手伸直 (3) 復 (1) (4) 還原 (5) 至 (8) 相反行

之

(6) 跳躍動作 (旗子) (1) 兩臂左右平舉跳開 (2) 兩手頭上

交叉跳擺 (3) 復 (1) (4) 還原 (5) 至 (8) 相反

行之

(徒手) 原地向上跳

(7) 調和踏步 (旗子與徒手相同)

(8) 呼吸 (旗子) (1) (2) 兩臂平舉吸氣 (3) (4) 兩臂下垂

呼氣

(徒手) (1) (2) 兩手由前向上舉吸氣 (3) (4) 兩手左右

下垂呼氣

# 國術

## 國術教材

張右銘·忠定小學

### 方法及過程

#### 第一章 基本動作練習要則

(一) 小學生練習國術，能使其身體各部同時發育，增長智慧，強健體魄，并實施其軍事化、紀律化、藝術化的習慣，練習時，首先整頓隊伍，分列成行，教以各種步法，

轉法，散開，集合，及團體教練各種方法，務使爛熟後，方可教國術基本動作。

(二)基本動作之要旨，係手眼身腰步肩肘腕膝各主要部分之精密教練，小學可作課間操，或課餘運動，能在最短期間得到活潑強身之效果，可為強種強國復興民族之基礎。

(三)施行基本動作教練時，應注意動作之正確，及詳細講解，以引起學生之興趣，綿密行之以恆，自能領悟而發揮之。

(四)基本動作及拳法之各式，無論男女各級學生，或單人或團體均可練習，但起初由分解教授，久之可連貫教練。

(五)基本動作及各種拳法之姿勢，係按身體部位而詳定，亦皆精神體力之所能及者，絕無若何痛苦，祇須持之以恆，自然臻於佳境，勿謂初學之無味也，國術要訣云，行之苟有恆，久之自芬芳，強身與強國，益壽稱豪強。

第二章 基本動作前四項詳解

第一節 俯仰運動 動作一 二 三 四

預備——由立正姿勢起，聞預備口令，兩足尖並攏(數一)兩手握拳迅速抱肘於腰際，手心向上。(數二)

第一動 兩手變掌，手指相扣猛往上翻，頭亦隨之上仰，眼

觀中指，俾免偏斜。

第二動 兩手下翻成直綫向下按至足，面、身體隨之下彎，兩腿宜直，不可彎曲，頭向下垂，眼向後視。

第三動 兩手向上翻與(一)同。

第四動 兩手左右分開握拳置於腰間，手心向上成抱肘式。

停——兩手放下(數一)足尖分開成立正姿勢。(數二)

第二節 單臂俯仰運動 動作 左 右 一 二 三

預備——抱肘一二

第一動 右手變掌向上猛伸，手心向上，眼向上視。

第二動 右手由左向下伸，攀住左足踝骨，身體下彎，眼向後視，膝蓋挺直。

第三動 身體直起，手握拳還抱肘式。

左手與右手同(數一 二 三)

停——恢復 正姿勢(數一 二)

第三節 舒身運動 (一 二 四)

預備——抱肘一二

第一動 上左足成弓步式，腰，塌膀。

第二動 兩手往上伸，頭、胸向後彎，掌心向上，再往前成圓形伏下收轉，兩手握拳，還弓步，抱肘式。

第三動 同(二)連續行之。

第四動 換右足與一二三四同。

停——恢復立正姿勢(數一二)

第四節 單插反背運動 動作 左右一二三

預備——抱肘弓步式一二

第一動 出右手成立掌，向外推出，中指高對鼻尖，成弓步

單邊手。

第二動 頭、與身體向左轉，左手攀右肩伏於左腿上，胸向

下扣，面向左膝伏住，右腿竭力下坐，左足綑直，

右手攀住左足之踝骨，面向裏按。

第三動 身體直起，兩足不動即大叉離開姿勢，再身體向左

轉，出左掌，左足弓步式，其餘與右式同，但起來

身體隨即向右轉成弓步式。

停——並左步屈膝，兩手圓形放於小腹間(數一)手放下站

起立正式(數二)

第三章 基本拳術

第一節 高矮速動 (四四呼唱)

口令 高矮速動——預備——一二三四——停——

若照段數表演之規定，須由——一二三四數至四二三

四——共十六動。

動作 聞預備口令，由立正姿勢，兩手握拳，迅速提至腰際

成抱肘勢。數一二

聞令——由抱肘勢，用極迅速動作，兩拳變掌，提至胸

際，掌心翻向前，齊用力向前推出，兩肘稍曲，兩掌尖

相接 兩臂成一環形，高與肩齊；同時兩足齊向左右分

開，距離略比肩寬 足尖直向前，兩膝下彎微內扣，兩

腿須平，成騎馬勢；提肌豎腰，體重平落於兩腿；兩眼

向前平視。

聞令——仍用極迅速動作，身體向上立起，兩膝挺直，

兩足跟靠攏並齊；同時兩拳握拳，收回腰間，成立正抱

肘勢。

以下動作，即照一二動，依令循環演習之。

聞令——停——兩拳變掌下垂，復原立正姿勢。數一二

意義 此式在運動上，能使週身協同動作，均衡發展；在用

法上，係防敵近身抓抱，用掌猛推之。

第二節 原地衝拳 (四四呼唱)

口令 原地衝拳——預備——一二三四——一二三四——三

二三四 四二三四——停——一二

動作 聞預備口令，計分兩動，自數一二。第一動，由立正

姿勢，兩手握拳，迅速提至腰際，成抱肘勢；第二動

，兩足齊向左右分開，距離略比肩寬，足尖直向前，

兩膝下彎，成騎馬勢。

聞令——左拳由腰間衝出，手背向上，高與肩齊；右拳

仍抱腰間，身體不動，眼向前視。

開令——左拳翻陽迅速收回腰間，同時右拳向前衝出，手背向上，高與肩齊。

開令——三四——再交換衝左右拳，如第一二動。

——二二三四——

開令——二——用兩足跟原地向右旋轉九十度，右膝彎曲，左膝挺直，變為右弓左箭步；同時右拳變掌，於身體轉至右方時，即翻為陽掌，迅速握拳收回腰間，左拳亦同時向前衝出，手背向上，高與肩齊，兩眼向前平視。

開令——二——左拳翻陽，迅速收回腰間；同時右拳向腰衝出，手背向上高與肩齊。

開令——三四——再交換衝左右拳，如第一二動。

——三二三四——

開令——三——用兩足跟原地由左向後旋轉一百八十度，左膝彎曲，右膝挺直，成左弓右箭步；於轉身時，右拳收抱腰間，左拳伸出成陰掌，隨身體運轉，平探至後方時，即變為陽掌，握拳收回腰間；同時右拳向前衝出，手背向上，高與肩齊，兩眼向前平視。

開令——二——右拳翻陽，迅速收回腰間；同時左拳向前衝出，手背向上高與肩齊。

開令——三四——再交換衝左右拳，如第一二動。

——四二三四——

開令——四——用兩足跟原地向右旋轉九十度，兩膝彎曲，成騎馬式，於轉身時，左拳翻陽收回腰間，右拳伸出成陰掌，隨身體運轉，向右平探至右方時，即變為陽掌，握拳收回腰間；同時左拳向前衝出，手背向上高與肩齊，兩眼前視。

開令——二——左拳翻陽，迅速收回腰間，同時右拳向前衝出成陰掌，高與肩齊。

開令——三四——再交換衝左右拳，如第一二動。

開令——停——計分兩動，自數一二。第一動右拳翻陽，迅速收抱腰間；同時身體向上立起，兩膝挺直，兩足跟靠攏並齊，成立正抱肘式；第二動，兩拳變掌下垂，復原立正姿勢。

意義 此式係原地轉變用拳法，為初學者入門之階。

第三節 原地衝掌（四四呼唱）

口令 原地衝掌——預備——一二三四——二二三四——三

二三四——四二三四——停——

動作 預備口令，計分兩動，自數一二。第一動，由立正姿勢，兩手握拳，迅速提至腰際，成抱肘勢；第二動，兩足齊向左右分開，距離略比肩寬，足尖直向前，兩膝下彎，成騎馬勢。

開令——一——左拳變掌，由腰間向前衝出，成立掌，四指併

攜，虎口對己身，掌高與肩齊；右拳仍抱腰間，身體不勤，眼向前視。

開令——二——左掌握拳收回腰間，同時右拳變掌，向前衝出成立掌，虎口對己身，掌高與肩齊；眼向前視。

開令——三四——再交換衝左右掌，如第一二動。

——二二三四——

開令——二——用兩足跟原地向右旋轉九十度，右膝彎曲，左膝挺直，變為右弓左箭步；同時右掌隨身向右運轉曲右方時，即翻為陽掌，迅速握拳收回腰間；同時左拳變掌，向前衝出成立掌，眼向前視。

開令——二——左掌握拳收回腰間，同時右拳變掌，向前衝出。

開令——三四——再交換衝左右掌，如第一二動。

——三二三四——

開令——三——用兩足跟原地由左向後旋轉一百八十度，左膝彎曲，右膝挺直，成左弓右箭步；於轉身時，右掌握拳收抱腰間，左拳伸出成陰掌，隨身體運轉至後方時，即變為陽掌，握拳收回腰間，同時右拳變掌，向前衝出成立掌，眼向前視。

開令——二——右掌握拳收回腰間，同時左拳變掌，向前衝出。

開令——三四——再交換衝左右掌，如第一二動。

——四二三四——

開令——四——用兩足跟原地向右旋轉九十度，兩膝彎曲，成騎馬勢。於轉身時，左掌握拳收回腰間，右拳伸出成陰掌，隨身體運轉至右方時，即變為陽掌，握拳收回腰間，同時右拳變掌，向前衝出。

開令——二——左掌握拳收回腰間，同時右拳變掌，向前衝出。

開令——三四——再交換衝左右掌，如第一二動。

開令——停——計分二動，自數一二。第一動，右掌握拳收回腰間，同時身體向上立起，兩膝挺直，兩足跟靠攏並齊，第二動，握拳變掌下垂復原立正姿勢。

意義 此式係原地用掌轉變法，為初學者，能顧慮前後左右防護攻擊。

第四節 鈞掛手 (四四呼唱)

口令 鈞掛手——預備——一二三四——二二三四——三二

三四——四二三四——停——

動作 預備口令，計分兩動，自數一二。第一動，由立正姿勢，兩手握拳，迅速提至腰際成抱肘式；第二動，兩足齊向左右開，兩膝下彎，成騎馬勢。

——一二三四——左單鈞掛

開令一——左拳變掌翻陰，五指攢攏，向下成鈎子手。順左肘旁用力移鈎，腕骨向下彎曲，肘尖極力向後，不宜外張；兩眼向前平視。

開令二——左鈎手變掌，用小臂活動，往上向後掛於左肩旁成立掌，掌心向前，肘尖下垂，眼向前視。

開令三——左掌由左肩旁向前推出成立掌，虎口對胸部，臂與肩成一斜直線，眼向前視。

開令四——左掌握拳，迅速收回腰間，成抱肘勢。

——二二三四——右單鈎掛

開令二——右拳變掌翻陰成鈎子手順右旁用力後鈎，如左式第一動。

開令二——右鈎手變掌，往上向後掛於右肩旁成立掌，如左式第二動。

開令三——右掌向前推出成立掌，如左式第三動。

開令四——右掌握拳迅速收回腰間，成抱肘勢，如左式第四動。

——三二三四——雙鈎掛

開令三——兩拳同時變掌翻陰成鈎子手，順左右肘旁用力後鈎，眼向前視。

開令二——兩鈎手同時變掌，用小臂活動，齊往上向後掛於左右肩旁成立掌，掌心向前，肘尖下垂，眼向前視。

開令三——兩掌同時向前推出成立掌，臂高與肩齊，兩掌距離與肩寬相等。

開令四——兩掌同時握拳，迅速收回腰間成抱肘勢。

——四二三四——花鈎掛

開令四——左拳變掌上掛於左肩旁成立掌；同時右拳變掌翻陰成鈎子手，順右肘旁向後鈎，眼向前視。

開令二——左掌變鈎子手，往下順左旁向後鈎，同時右鈎手變掌，往上向後掛於右肩旁成立掌。

開令三——左鈎手變掌與右掌同時齊向前推出成立掌；臂高與肩齊，兩掌距離與肩寬相等。

開令四——兩掌同時握拳，收回腰間，成抱肘勢。

開令——停——計分二動，自數一二。第一動，身體向上立起，兩膝挺直，兩足跟靠攏並齊；第二動，兩拳變掌下垂，復原立正姿勢。

意義 此式係防敵抓我肩、腰、上下把時，我即用鈎掛手以解脫之。

國術表演

張右銘·雄湘小學

方法及過程

基本動作 卽十項運動前四項

1. 俯仰運動

口令——俯伸運動預備一、二、再動作一、二、三、四、  
 停——一、二、動作預備由立正姿式起，(1)兩足尖併攏，(2)兩手握拳抱於腰間。

開始動作(1)兩手變掌手指相扣向上翻眼看中指，(2)兩手下翻成一直綫按至足上身體亦隨之下彎胸宜挺兩腿宜直呼吸宜均，(3)兩臂由前平向上翻與一式同，(4)兩手左右分開抱拳於腰間成抱肘式。

停(1)、兩足尖放開、(2)兩手放下，成立正姿式

2. 單臂俯仰運動

口令——預備一、二、動作一、二、三、停——一、二、

預備 同前

動作(1)右手變掌由胸前向上伸直手心向上手指向左眼視中指，(2)右手向下以指尖攀住在左足尖上眼向後視腿宜直，(3)身體轉正直起成抱肘式 其左式與右同

停——與前同

3. 舒身運動

口令——預備一、二、動作一、二、三、四、停一、二、

預備(由抱肘式起同前)(1)左足向前一步成弓步式腰挺膝塌，(2)手往上伸腰向後挺前腿直後腿曲再往前向下後腿直前腿曲由下成圈形收成弓箭步兩手抱肘，右式與左式同。

停1. 左足併攏右足，(2)兩手放下成立正姿式

或繼續第四項

4. 單插反臂運動

口令——一、二、三、停一、二、

預備與前同

動作1. 橫開右足弓步式，右手成立掌向外推出手稍向上，2. 頭與身體向左轉伏於左腿胸向下翻臉向上仰右手由背上伸過攀住左足之踝骨上，3. 身體直起足不併攏左式與右式同

停——後足並攏前足手放下成立正姿式

∴基本運動五項連環拳∴ 羅淑芳·崇實附小

方法及過程

基本動作

第一節——俯仰運動 (一)兩手握拳抱於腰間手心向上兩手

併掌手指相扣向上伸 (二)身體前屈兩手同肘而

下伸直於足背上 (三)與(一)同 (四)兩手左右

分徐徐下成抱肘

第二節——單臂俯運動即抱肘 (一)右拳併掌向上伸 (

二)身體前屈手同肘向下達於左足踝骨上 (三)

身體直起手抱肘左反行之



第三節——舒身運動 (一)左足向前成弓步式 (二)雙手由

腰際向上伸 (三)上體向前屈手同肘向前 (四)

雙手握拳與體伸直肘成抱腰右足向前反覆行之

第四節——單插反背運動 (一)右腳向右成箭步右手同肘伸

出五指向上手與肩平 (二)上體向左轉右手同肘

向左達於左足踝骨上 (三)上體向正面起右手抱

肘左反行之

第五節——鈎掛運動

第六節——連環拳

### • 國術團體操 •

• 黃雲暉 • 修農附小

#### 方法及過程

第一節 四肢運動(用掌) 1.左膝側出成箭步左手同時向左前

側圓伸出手與肩齊, 2.右膝屈右前方左手同時向右

膝前劈下手與膝平, 3.左膝還原與一同左手由右向

左平打手心向上手尖與頭平, 4.抱肘以下反復行至

四、八止, 5.6.7.8.反行之。

第二節 頭部運動。1.雙腳跳開雙手護膝膝半蹲同時頭向左

屈, 2.復正, 3.向右屈, 4.復正, 5.前屈, 6.復正

, 7.後屈, 8.復正, 以下反復行至4.8.止。

第三節 平均運動(左右轉打) 1.左腳向左踏出一步左拳同時

向左伸出手與肩平, 2.雙腳尖向後轉左拳收回成抱

肘右拳由左拳上伸出, 3.同1, 4.還原, 5.6.7.8.

反向行之以下行至4, 8止。

第四節 彎體運動(舒筋) 1.兩上臂向前平兩下臂環繞上臂之

上, 3.4.上體前屈 5.6.雙手抱左右足跟, 7.8.還原

, 行至4.8.止。

第五節 快速運動(應用拳)

第六節 呼吸運動(少林十二式) 1.雙手前托同時吸氣, 2.雙

手向左右平分與肩平, 3.雙手手心向下轉, 4.雙手

徐徐向下成垂直靠於兩腿之側五指併攏。

# 蔣介石評傳

日本石丸藤太著

吳世漢邢必信譯

定價精裝本一元普及本六角

本書最近出版於日本 風行各國。而日人眼中之蔣先生，自尤足為我人注意。全書十九章，態度純正，譯筆忠實。詳細評述其個人事蹟及對於黨國之功業，最後並評估蔣氏之價值。其目次如下：第一章、今日之蔣介石。第二章、幼年時代。第三章、鳳農學堂時代。第四章、軍官學校時代。第五章、第一次革命時代。第六章、陳炯明之叛變。第七章、北伐進軍。第八章、武漢政府與南京政府。第九章、五年來之戀愛史。第十章、北伐的完成。第十一章、蔣介石與國民黨及國民政府。第十二章、反蔣陣營的沒落。第十三章、紅軍之討伐。第十四章、中國之醒悟。第十五章、新生活運動與國民經濟建設運動。第十六章、調整中日國交。第十七章、西安事變。第十八章、中國之統一與復興。第十九章、蔣介石之偉大。

美國史汀生著  
遠東之危機  
每册定價七角

美國史汀生著

遠東之危機

青年修養基本讀物



唐樹藩編 再版書

本書係依適合時代需要之標準，精選古今名人「簡明切實」之格言輯成，以作吾人精神上之活力素。分爲修己、待人、接物、應事、求學、立家、爲政、從軍八大類，極便閱讀記憶。文中嵌刊民族詩歌五十餘首，藉以調節興味，激發英勇情氣。書內並附有陳立夫「我所希望於今日中國之青年」一文之表解，蔣委員長之「爲學辦事與做人的基本要道」及編者自撰之「人生活力的培養和運用」與「篇末贅言」等長文數篇，其要旨重在激勵青年志氣，指示修養方法；確非坊間以前各種格言選本可比，允宜人手一篇。若中等以上學校採作讀外讀物，或公民科之補充課本，則尤甚相宜。每本實價六角，現再版已出書，購者從速焉！



總局：南京太平路

長沙批發處：長沙府正街一八號

長沙經售處：國光亞光書店

本期係運動會專號  
零售每册法幣叁角

• 類紙聞新爲認號准特政郵華中 •

本刊歡迎

迎交換

本刊每月發行一次  
零售每册收費一角  
全年二十册  
預定費一元  
(郵費奉送)

• 湖南省 •

長沙市政府  
教育科編印

發行部：設又一村國術俱樂部  
市立兒童圖書館內

• 長沙中山路章紙業印刷 •