

方萬邦編

簡易師範學
校教科書
體

育
第二冊

商務印書館發行



方萬邦編

簡易師範
學校教科書
體

育
第二冊

商務印書館發行

編輯大意

一、本書係簡易師範學校教科書第二冊，除供簡易師範二年級應用外，並可作為初中及小學體育教員重要的參考。

二、本書編製的原則和方法，均遵照教育部所頒佈的簡易師範學校體育課程標準。

三、第二冊內容仍繼續注重於簡師學生本身的訓練。

四、本書所選的教材，多注重於自然與機巧的大肌肉活動，陳腐與呆板的教材，均在摒棄之列。

五、本書教學注重併級分組練習與團體比賽，以增進運動興趣與技能，並養成領袖人材，其方法詳見第一冊總論中。

六、體操教材過於器械化，不合青年心理，尤其不易引起兒童的興趣，故於本書正課中，此項教材從略。即早操的教材，亦注重於自然、活潑與機巧的動作，極力避免過去的弊病。

七、體育教師應充分利用星期日及假日，舉行各種野外活動，如爬山、划船、佃獵、捕魚、支營、露宿、蹺蹺、採集、騎馬、自由車、遠足旅行等，以補助體育課程之不足。

八、我國幅員廣大，人口衆多，舊式的分課編製決不適用。故本書編製，儘量供給各種良好的教材與方法，俾便各校教員採用時有伸縮餘地，以適應環境的需求。

九、課外運動注重學生良好運動習慣與態度的養成，其方法以輔導學生自動組織練習，力謀體育普及爲原則。

十、國術派別甚多，內容尙未統一，聞各級學校國術教材，已由中央國術館從事編製。所有體育教科書均未將國術教材編入，故本書亦從略。

目錄

第一章 正課

第一節 體育課程的編製

第二節 健康檢查

- (壹) 健康檢查的目標..... 七
 - (貳) 健康檢查的項目..... 七
 - (參) 健康檢查的設備..... 八
 - (肆) 健康檢查的手續..... 三二
 - (伍) 健康檢查的方法..... 三一
 - (陸) 健康檢查的矯治..... 二六
 - (柒) 健康檢查的符號..... 二六
- ### 第三節 遊戲
- (壹) 遊戲的目的..... 三七
 - (貳) 遊戲教學應注意的事項..... 三七

(參)遊戲的方法……………三九

圈內擊球——魚網——奪巾——造房子——獅子滾球——戰爭——俘虜——農夫與狐——貓捉老鼠

——圓圈追逐——鐵鍊捕人——圈主人

第四節 機巧運動……………五五

(壹)單人的機巧運動……………五五

兔手起立——跑步高踢——頭手倒立——鯉魚翻身

(貳)雙人的機巧運動……………五七

雙側翻——飛跳滾翻——魚躍滾翻——托背翻——兩頭人

(參)多人的機巧運動……………六〇

三人滾翻——風車——風信針——圓形旋轉

(肆)疊羅漢的機巧運動……………六一

五人的疊羅漢——六人的疊羅漢——七人的疊羅漢——八人的疊羅漢——九人或九人以上的疊羅漢

——應用器械的疊羅漢

第五節 器械運動……………七九

(壹)平均台……………七九

(貳)短跳箱..... 八二

(參)引體單槓..... 八四

(肆)高槓槓..... 八五

(伍)橫木馬..... 八六

第六節 韻律活動..... 八九

(壹)土風舞的教材..... 八九

法國土風舞——意大利土風舞——美國土風舞——丹麥土風舞

(貳)遊唱及劇情表演..... 一〇四

小弟弟——踏青——好朋友——皮球——蟲兒運動會

第七節 球類運動..... 一〇九

第一種 籃球的預備遊戲..... 一〇九

運球投籃比賽——棍棒防護——蠟線籃球——角球——練習籃球運球及擲球法——籃球員向前轉身法之

練習——擲籃大將球

第二種 足球的預備遊戲..... 一一九

足球運球比快——盤球射門比賽——頂足球比遠——足球踢高球的比賽——足球踢棍棒比賽——足球的

聯絡遊戲

目錄

第三種 排球的預備遊戲..... 一二六

排球發球比準——排球弧形發球——大隊排球遊戲

第四種 疊球的預備遊戲..... 一二九

疊球踢球的方法——疊球接球的方法——疊球踢球的練習——疊球踢遠——疊球比準——疊球滾球練習

——疊球發球及跑疊練習——大將球

第八節 田徑運動..... 一三七

(壹)田徑運動訓練要點..... 一三七

(貳)田徑運動的方法..... 一四一

跳遠的訓練——跳高的訓練——跳欄的訓練——三級跳遠的訓練——撐竿跳高的訓練

第九節 水上活動..... 一四五

(一)推球比賽..... 一四五

(二)水底穿針..... 一四六

(三)雙魚奪餌..... 一四六

(四)水中覓寶..... 一四六

(五)鯊魚擲食..... 一四七

(六) 跳水比高	一四七
(七) 水底拾遺	一四八
(八) 角力	一四八

第十節 冬季活動……………一四八

(一) 滑冰競走	一四九
----------	-----

(二) 向後滑冰競走	一四九
------------	-----

(三) 獨腳滑冰競走	一五〇
------------	-----

(四) 雙人滑冰競走	一五〇
------------	-----

(五) 滑車比遠	一五〇
----------	-----

第十一節 改正操及和緩運動……………一五一

第二章 早操……………一六七

(一) 準備運動	一六八
----------	-----

腹部彎曲——彎腰運動——兩人對蹲——兩臂繞圈

(二) 矯正運動	一七〇
----------	-----

跪橋——臥地車輪——胸背矯正運動——肩部矯正運動——舉體

(三) 摹倣操.....一七二

跳欄練習——手橋——貓跳——跳遠練習

(四) 刺激內臟運動.....一七五

開裂跳——單錫——跪蹲交換跳——大擺動——打狗洞——身體傾斜

(五) 機巧運動.....一七九

地上飛——兩腿屈伸——前後跳——三角跳——倒立

(六) 調和運動.....一八二

轉體——蹲下觸地——丁字立——軒轅板

第三章 課外運動.....一八五

(壹) 目標.....一八五

(貳) 規則.....一八五

(參) 種類.....一八六

秋季運動——冬季運動——春季運動

(肆) 組織.....一九〇

組織的原則——組織的方法

主要參考書目錄.....一九五

漢英名詞對照表.....一九七

第一章 正課

第一節 體育課程的編製

教師對於體育課程於開學之前，須有整個的計劃，始能獲得美滿的效果。計劃整個學校體育與編製體育課程時，應注意下列各點：

- (一) 學生的能力、需要和興趣。
- (二) 學校設備和環境的可能與限制。
- (三) 教材的選擇與分配，須與時令相適宜。

(四)編製課程應兼顧學生自身的訓練,和將來施教的準備。

(五)於每學年開始之先,教師應根據各種客觀的事實,加以審慎的研究,並將研究結果,逐項填寫於下列各種表格上,以作本年度體育實施的初步計劃:

(甲)學校體育計劃大綱

課 程 綱 要						
早 操	課 外 運 動	課			正	年 級
		四	三	二	一	
						目 標
						內 容
						方 法
						附 註

(一)目標 要簡明,並須能適應各級學生的能力,需要與興趣。

(二)內容 須將各級正課,課外及早操的教授科目,一一填入。

(三)方法 說明正課的教學法和普及課外運動的組織要點。

源 來 費 經

合 計	學校體育經常費 (應佔校費百分之 二——三)	學生體育費
-----	------------------------------	-------

途 用

合 計	雜 費 五 四 三 二 一	設 備 費 五 四 三 二 一	建 築 費 五 四 三 二 一	修 理 費 五 四 三 二 一	銷 耗 費 五 四 三 二 一
-----	------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------

(一) 學生體育費應歸銷耗費項下。

(二) 學校體育經常費應歸建築費與設備

費項下。

(三) 各項用途應作詳細具體計劃後，將各

種用費悉數填入，以便稽核。

(四) 每年度預算收入支出務求平衡。

備註	體育書籍	各種體育活動及組織	
	<p>現有書籍：</p> <p>本年度擬行添購的書籍：</p>	<p>體育研究會、體育委員會等組織？</p> <p>運動會——秋季、春季</p> <p>體育遊藝會 表演會</p> <p>遠足旅行？</p> <p>校內比賽？</p> <p>校外比賽？</p> <p>其他？</p>	<p>(一) 體育會組織，須附呈該會簡章。</p> <p>(二) 各種體育活動，應將運動日期、地點及程序詳細說明。</p> <p>(三) 如有組織選手隊，須附選手管理辦法。</p>

(注意) 此表應於開學前填寫兩份送校或呈廳核准。

體育主任(簽名蓋章)

校長

(乙)體育教程年表(簡易師範二年級)

校 層	運 動 種 類	季						秋	
		六 月	五 月	四 月	三 月	二 月	一 月	十 一 月	十 月
	遊								魚網。 獅子滾球。
	器械巧運動器械運動								兔手起立。 頭手倒立。 五人的疊羅漢。
	球類運動								平均壘 個人運動 二一三 引體單槓 一四 壘球擲遠
	田徑運動								壘球擲球的 方法接球的 壘球接遠
	韻律活動								發暖跑步。 起踏練習。 測驗短跑。 跳遠練習。
	水上活動								複習土風舞 的基本步 伐。 法。國土風舞。
	冬季活動								

(附註)表中所填項目係爲一種示範,教師應考察學校當時情形及學生需要而酌量選配體育正課中的教材填入表內,以爲全年課程的整個計劃。

(丙) 體育教程週表(九月份)

運動種類	週數			
	一	二		
遊藝	(一) 魚網 (二) 奪巾	(一) 獅子滾球 (二) 免手起立 (三) 五人的疊羅漢 (E、F、G、各形式)	(一) 獅子滾球 (二) 免手起立 (三) 五人的疊羅漢 (E、F、G、各形式)	(一) 複習五人的疊羅漢
機巧運動	(一) 五人的疊羅漢 (A、B、C、D各形式)	(一) 五人的疊羅漢 (E、F、G、各形式)	(一) 平均台(個人) (二) 引體單槓 (三) 引體單槓 (四) 引體單槓	(一) 複習五人的疊羅漢
器械運動			(一) 平均台(個人) (二) 引體單槓 (三) 引體單槓 (四) 引體單槓	(一) 複習五人的疊羅漢
球類運動			(一) 疊球擲球的方法 (二) 疊球擲球的方法	(一) 疊球擲球的方法 (二) 疊球擲球的方法
田徑運動	(一) 發砲跑步 (二) 起跑練習 (三) 測驗短跑		(一) 起跑練習 (二) 跳遠練習	(一) 跳遠比賽
韻律活動		(一) 複習土風舞的基本步 (二) 法國土風舞 (三) 複習法國土風舞		
水上活動				
冬季活動				

(附註) 教師對於每週所授教材，亦須有適當分配的預定計劃，每週正課二小時，第一小時與第二小時的教材，應作不同的「如」(一)(二)「」記號。

第二節 健康檢查

照教育部頒行的師範學校體育課程標準之實施方法概要，每學期舉行健康檢查一次。每學期開學之前舉行健康檢查最為適宜，因為此時發覺了學生有疾病或缺陷，便可以命他就醫，以免荒廢學業；若果查出學生得有傳染病症，便可以拒絕該生入校，以免散佈病菌傳染於他人。茲將健康檢查之目的、項目、設備、手續、方法、矯治、符號各項，分述如下：

（壹）健康檢查的目標：

- （一）檢查學生身體上有否疾病或缺陷，以便施行指導和矯治。
 - （二）養成重視健康生活的習慣。
 - （三）喚起家長對於子弟健康的注意和覺悟。
 - （四）使學生有預防疾病的自覺。
 - （五）可作健康行政和教學設施的參考。
- （貳）健康檢查的項目：

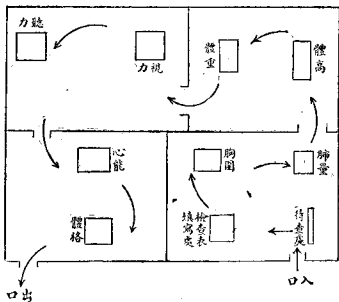
健康檢查的項目可分爲體高、體重、胸圍、肺量、心能、視力、聽力、姿勢、肌肉發育狀況九項。至於醫學檢查，當由醫生擔任，茲不贅述。

(參) 健康檢查的設備：

(一) 健康檢查室

健康檢查室的內部，以佈置整潔，光線充足，溫度適宜，空氣流通，而積寬

健康檢查室



儼爲重要原則，附圖略示佈置的梗概，以資參考。

附註：

檢查室必須用圍屏或木板相隔妥當，因爲各部工作的性質不同，所以必要隔離，以免發生互擾的弊病。

(二) 檢查用品

- a. 體高體重計
- b. 視力表
- c. 肺活量(又名測呼吸器)
- d. 帶尺
- e. 加波利梭
- f. 時錶

(三) 表冊

- a. 健康檢查表
- b. 陰陽曆年齡對照表
- c. 年齡體高體重對照表
- d. 體高胸圍體重對照表
- e. 身體面積與肺量對照表
- f. 身體面積計算表
- g. 肺量不足對照表
- h. 體重不及與太過對照表
- i. 驗光表

各項表格附列於下：

健 康 檢 查 表

姓名..... 中國年齡..... 生日(陰曆)..... 月..... 日..... 性別.....

4. 痼疾 5. 失眠症 6. 疝氣 7. 骨節痛 8. 眼症 9. 耳症 10. 咳嗽 11. 吐血 12. 頭痛

檢查日期..... 年..... 月..... 日..... 歲..... 年..... 月..... 日..... 歲..... 年..... 月..... 日..... 歲..... 年..... 月..... 日..... 歲.....

實得體重..... 體重比較..... 過重..... 過輕.....

胸 圍..... 吸入..... 呼出..... 平均數.....

實得肺量..... 肺量比較..... 肌肉發育狀況.....

身體姿勢.....

心臟試驗..... 平時脈搏..... 運動十五秒鐘後.....

運動後休息四十五秒鐘後脈搏.....

視力..... 左..... 右.....

聽力..... 左..... 右.....

備 註

檢查員簽名

陰陽曆年齡對照表

出世時

調查時國曆月份

陰曆月份	一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月
正月	一年一月	一年二月	一年三月	一年四月	一年五月	一年六月	一年七月	一年八月	一年九月	一年十月	一年十一月	一年十二月
二月	一年二月	一年三月	一年四月	一年五月	一年六月	一年七月	一年八月	一年九月	一年十月	一年十一月	一年十二月	二年一月
三月	一年三月	一年四月	一年五月	一年六月	一年七月	一年八月	一年九月	一年十月	一年十一月	一年十二月	二年一月	二年二月
四月	一年四月	一年五月	一年六月	一年七月	一年八月	一年九月	一年十月	一年十一月	一年十二月	二年一月	二年二月	二年三月
五月	一年五月	一年六月	一年七月	一年八月	一年九月	一年十月	一年十一月	一年十二月	二年一月	二年二月	二年三月	二年四月
六月	一年六月	一年七月	一年八月	一年九月	一年十月	一年十一月	一年十二月	二年一月	二年二月	二年三月	二年四月	二年五月
七月	一年七月	一年八月	一年九月	一年十月	一年十一月	一年十二月	二年一月	二年二月	二年三月	二年四月	二年五月	二年六月
八月	一年八月	一年九月	一年十月	一年十一月	一年十二月	二年一月	二年二月	二年三月	二年四月	二年五月	二年六月	二年七月
九月	一年九月	一年十月	一年十一月	一年十二月	二年一月	二年二月	二年三月	二年四月	二年五月	二年六月	二年七月	二年八月
十月	一年十月	一年十一月	一年十二月	二年一月	二年二月	二年三月	二年四月	二年五月	二年六月	二年七月	二年八月	二年九月
十一月	一年十一月	一年十二月	二年一月	二年二月	二年三月	二年四月	二年五月	二年六月	二年七月	二年八月	二年九月	二年十月
十二月	一年十二月	二年一月	二年二月	二年三月	二年四月	二年五月	二年六月	二年七月	二年八月	二年九月	二年十月	二年十一月

用法：先將陰曆年齡減去兩歲然後加入出世時陰曆月份之橫行與調查時國曆月份之直行交叉處所指之年月

男 童 年 齡 體 高 體 重 對 照 表

十六	十五	十四	十三	十二	十一	十	九	八	七	六	五	足數	年 齡
									16.5	16	15.5	100	
									17	16.5	16	102	
									17.5	17	16.5	104	
								18	18	17.5	17	106	
								19	18.5	18	17.5	108	
								19.5	19	18.5	18	110	
								20	19.5	19	18.5	112	
							21	20.5	20	20	19.5	114	
							21.5	21	21	20.5	20	116	
							22	21.5	21.5	21	20.5	118	
					23	22.5	22	22	22	21.5		120	
				24.5	24	23.5	23	23	23	22.5		122	
				25.5	25.5	25	24.5	24	24	23.5		124	
				26.5	26	26	25.5	25	24.5			126	
				27	26.5	26.5	26	25.5	25			128	
				27.5	27	27	26.5	26	25.5			130	
				28.5	28	27.5	27	26.5	26			132	
		30	29.5	29.5	29	28.5	28	28				134	
		30.5	30	30	29.5	29	28.5					136	高
		31.5	31	30.5	31	30	29					138	
		33	32.5	32.5	32.5	32	31.5					140	
		35	34.5	34.5	34.5	34	33.5					142	
		35.5	35	34.5	34	33.5	33					144	
	37	36.5	36	36	35.5	35						146	
39.5	39	38	37.5	37	36.5	36						148	
40.5	40	39	38.5	38	37.5	37						150	
43	42	41	40	39.5	39	38.5						152	
44	43	41.5	41	40.5	39.5	39						154	
46	45.5	44.5	44	43	42	41						156	
47.5	46.5	46	46	44	43							158	公
49	48.5	47.5	46.5	46	45							160	
50.5	50	49.5	48.5	48								162	
52	51.5	51	50	50								164	
53.5	53	52.5	52									166	
55	54.5	54	53.5									168	
56.5	56	56	55.5									170	
58	57.5	57	56.5									172	
59.5	59	58.5	58									174	
61	60.5	60	59.5									176	
62	61.5	61										178	
63.5	63	62.5										180	分
64.5	64	63.5										182	
67.5	67	66										184	
69	68.5	67.5										186	
70.5	70	69										188	
72	71.5	70.5										190	
73	72.5											192	
73.5	73											194	

十二	十一	十	九	八	七	六	五	年齡足數	
					15.5	15	14.5	100	體
					16.5	16	15.5	102	
					17	16.5	16	104	
					17.5	17	16.5	106	
				18.0	18	17.5	17	108	
				19	18.5	18	17.5	110	
			21	19.5	19	18.5	18	112	
			22	20.5	20	19.5	19	114	
			22.5	21.5	21	20.5	20	116	
			23	22	21.5	21	20.5	118	
	24	23	23	22.5	22	21.5		120	
	25	24.5	24	23.5	23	22.5		122	
	25.5	25	24.5	24	23.5	23		124	
26.5	26	25.5	25	24.5	24	23.5	23	126	
27	26.5	26	25.5	25	24.5			128	
28.5	28	27.5	27	26.5	26			130	
29	28.5	28	27	27				132	
30	29	28.5	28	28	27.5			134	
31.5	31	30.5	30	29.5				136	
32	32	31.5	31					138	
33.5	33	32.5	32					140	
34	33.5	33	32.5					142	
36.5	36	35.5						144	
38	37.5	37						146	
39	38.5	38						148	
40	39							150	
42	41							152	
44	43							154	
45.5	45							156	
47	46							158	
48.5								160	
49.5								162	
50								164	
51								166	
								168	
								170	
								172	
								174	
								176	
								178	
								180	
								182	
								184	

女童年齡體高體重對照表

體高以公分計，體重以公斤計。

十七	十八
41	
43.5	
45	45.5
47	47.5
48.5	49.5
50	51
51	51.5
52.5	53
54	54.5
55.5	56
57	57.5
58.5	59
60	60.5
61.5	62
62.5	63
64	64.5
65	65.5
66	68
68.5	70
71	71.5
72.5	73
74	74.5
76	76.5

十八	十七	十六	十五	十四	十三
					29.5
					30.5
					32
				32.5	32.5
				34.5	34
				35	34.5
			38	37.5	37
		40.5	40	39.5	38.5
	42	41	40.5	40	39.5
45	44.5	43.5	42.5	42	41
47	46	45.5	44.5	43.5	42.5
48	47.5	47	46	45	44.5
49.5	48.5	48	47.5	47	46.5
51	50.5	50	49	48	47.5
52	51.5	51	50.5	50	49.5
53	52.5	52	51.5	51	50.5
53.5	53	52.5	52	51.5	51
55	54.5	54	53.5	52.5	52
55.5	55	54.5	54	53.5	53
56.5	56	55.5	55	54	53.5
58	57.5	57	56	55	54
59	58.5	58	57	56	55
60	59.5	59	58	57	
61.5	61	60.5	60	59	
62	61.5	61	60.5	59.5	
63.5	63	62.5	61.5		

體高以公分計，體重以公斤計。

男生體高胸圍體重對照表

體高	胸圍	體重
公分	公分	公分
190		
188		
186		
184		
182		
180		
178		
176		
174		
172		
170		29.5
168		30.5
166		32
164		32.5
162		34
160		34.5
158		37
156		38.5
154		39.5
152		40
150		41
148		42.5
146		44.5
144		46.5
142		47.5
140		49.5
	38	
	40	
	42	

102																			
100																			
98																			
96																			
99	96	93	90	87.5	84.5	82	79	77	74	72	69.5	67	65	62.5					
97	94.5	91.5	89	86	83.5	81	78	75.5	73	70.5	68.5	66	64	61.5					
96	93	90	87	85	82	79	76.5	74	71.5	69.5	67	65	62.5	60					
	91	88.5	86	83	80.5	78	75	72.5	70	68	66	63.5	61.5	59					
	90	87	84.5	82	79	76.5	74	72	69.5	67	64.5	62.5	60	58					
		85.5	83	80.5	78	75.5	73	70.5	68	66	63.5	61	59	57					
		84	81.5	79	76.5	74	71.5	69	67	64.5	62	60	58	56					
			80.5	78	75.5	73	70.5	68	66	63.5	61	59	57	55					
			79	76.5	74	71.5	69.5	67	64.5	62.5	60	58	56	54					
			78	75.5	73	70.5	68	66	63.5	61	59	57	55	53					
			74	71.5	69.5	67	64.5	62.5	60	58	56	54	52	50					
			73	70.5	68	66	63.5	61	59	57	55	53	51	49					
			71.5	69	67	64.5	62.5	60	58	56	54	52	50	48					
				65.5	63.5	61.5	59	57	55	53	51	49	47	45					
				64.5	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44.5					
					61.5	59	57	55	53	51	49	47	45	43.5					
					60	58	56	54	52	50	48	46	44.5	42.5					
						57	55	53	51	49	47	45.5	43.5	41.5					
							54	52	50	48	46.5	44.5	42.5	40.5					
								53	51	49	47.5	45.5	43.5	41.5					
									50	48	46.5	44.5	42.5	40.5					
										49	47	45.5	43.5	41.5					
											46.5	44.5	42.5	40.5					
												45.5	43.5	41.5					
													43	41	39.5				
														42	40	38.5			

108	10.5	10.5	10.5	99
-----	------	------	------	----

女生體高胸圍體重對照表

體高	胸圍				
公分	公分				
174					
172					
170					
168					
166					
164					
162					
160					
158					
156					
154					
152					
150					
148					
146					
144					
142					
140					
138					
136					
134					
132					
130					
128					
33					
32.5					
31.5	30				
31	29.5				
30.5	28.5	27			
30	28	26.5			
29.5	27.5	26	24.5		
28.5	27	25.5	24		
28	26.5	25	23.5		
27.5	26	24.5	23		
27	25.5	24	22.5	21	
26.5	25	23.5	22	20.5	
26	24.5	23	21.5	20	
25	24	22.5	21	19.5	
24.5	23	22	20.5	19	
24	22.5	21.5	20	18.5	17.5
23.5	22	21	19.5	18	17

82	75.5	72.5	69.5	67	64	61	58.5	56	53.5	51	48.5	46	44		
80	74.5	71.5	68.5	66	63	60	57.5	55	52.5	50	47.5	45	43	41	
78	73.5	70.5	67.5	64.5	62	59	56.5	54	51.5	49	47	44.5	42.5	40	
76	72.5	69.5	66.5	63.5	61	58.5	56	53	51	48.5	46	44	41.5	39.5	37.5
74	71.5	68.5	65.5	62.5	60	57.5	55	52	49.5	47.5	45	43	41	39	37
72	70.5	67.5	64.5	61.5	59	56.5	54	51.5	49	46.5	44.5	42.5	40.5	38.5	36.5
70	69.5	66.5	63.5	60.5	58	55.5	53	50.5	48	45.5	43.5	41.5	39.5	37.5	35.5
68	68.5	65.5	62.5	59.5	57	54.5	52	49.5	47	44.5	42.5	40.5	38.5	36.5	34.5
66	67.5	64.5	61.5	58.5	56	53.5	51	48.5	46	43.5	41.5	39.5	37.5	35.5	33.5
64	66.5	63.5	60.5	57.5	55	52.5	50	47.5	45	42.5	40.5	38.5	36.5	34.5	32.5
62	65.5	62.5	59.5	56.5	54	51.5	49	46.5	44	41.5	39.5	37.5	35.5	33.5	31.5
60	64.5	61.5	58.5	55.5	53	50.5	48	45.5	43	40.5	38.5	36.5	34.5	32.5	30.5
58	63.5	60.5	57.5	54.5	52	49.5	47	44.5	42	39.5	37.5	35.5	33.5	31.5	29.5
56	62.5	59.5	56.5	53.5	51	48.5	46	43.5	41	38.5	36.5	34.5	32.5	30.5	28.5
54	61.5	58.5	55.5	52.5	50	47.5	45	42.5	40	38	36	34	32	30	28
52	60.5	57.5	54.5	51.5	49	46.5	44	41.5	39	37	35	33	31	29	27
50	59.5	56.5	53.5	50.5	48	45.5	43	40.5	38	36	34	32	30	28	26
48	58.5	55.5	52.5	49.5	47	44.5	42	39.5	37	35	33	31	29	27	25
46	57.5	54.5	51.5	48.5	46	43.5	41	38.5	36	34	32	30	28	26	24
44	56.5	53.5	50.5	47.5	45	42.5	40	38	36	34	32	30	28	26	24
42	55.5	52.5	49.5	46.5	44	41.5	39	37	35	33	31	29	27	25	23
40	54.5	51.5	48.5	45.5	43	40.5	38	36	34	32	30	28	26	24	22
38	53.5	50.5	47.5	44.5	42	39.5	37	35	33	31	29	27	25	23	21
36	52.5	49.5	46.5	43.5	41	38.5	36	34	32	30	28	26	24	22	20
34	51.5	48.5	45.5	42.5	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20
32	50.5	47.5	44.5	41.5	39	37	35	33	31	29	27	25	23	21	19
30	49.5	46.5	43.5	40.5	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18
28	48.5	45.5	42.5	39.5	37	35	33	31	29	27	25	23	21	19	17
26	47.5	44.5	41.5	38.5	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16
24	46.5	43.5	40.5	37.5	35	33	31	29	27	25	23	21	19	17	15
22	45.5	42.5	39.5	36.5	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14
20	44.5	41.5	38.5	35.5	33	31	29	27	25	23	21	19	17	15	13
18	43.5	40.5	37.5	34.5	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12
16	42.5	39.5	36.5	33.5	31	29	27	25	23	21	19	17	15	13	11
14	41.5	38.5	35.5	32.5	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10
12	40.5	37.5	34.5	31.5	29	27	25	23	21	19	17	15	13	11	9
10	39.5	36.5	33.5	30.5	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8
8	38.5	35.5	32.5	29.5	27	25	23	21	19	17	15	13	11	9	7
6	37.5	34.5	31.5	28.5	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6
4	36.5	33.5	30.5	27.5	25	23	21	19	17	15	13	11	9	7	5
2	35.5	32.5	29.5	26.5	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6	4
0	34.5	31.5	28.5	25.5	23	21	19	17	15	13	11	9	7	5	3

94	79
86	77.5
82	76.5
82	75.5
82	74
82	73
82	72
82	71
82	70
82	69
82	67.5
82	66.5
82	66
82	65
82	63.5
82	62.5
82	61.5
90	85.5
90	84
90	83
90	82
90	80.5
90	79.5
90	78
90	77
90	74
90	73
90	72
90	71.5
90	69.5
90	68.5
90	67.5
90	66.5
90	65
90	63.5
90	62.5
90	61.5
92	87.5
92	86.5
92	85.5
92	84
92	82.5
92	81.5
92	80
92	79
92	78
92	77
92	74
92	73
92	72
92	71.5
92	69.5
92	68.5
92	67.5
92	66.5
92	65
92	63.5
92	62.5
92	61.5
94	96
94	94.5
94	93.5
94	92.5
94	91
94	89.5
94	88
94	86
94	85
94	83.5
94	82.5
94	81.5
94	80
94	79
94	78
94	77
94	74
94	73
94	72
94	71.5
94	69.5
94	68.5
94	67.5
94	66.5
94	65
94	63.5
94	62.5
94	61.5
96	99.5
96	98
96	97
96	96
96	94
96	93
96	92
96	91
96	90
96	89
96	88
96	87
96	86
96	85
96	84
96	83
96	82
96	81
96	80
96	79
96	78
96	77
96	76
96	75
96	74
96	73
96	72
96	71
96	70
96	69
96	68
96	67
96	66
96	65
96	64
96	63
96	62
96	61
98	102
98	101
98	100
98	99
98	98
98	97
98	96
98	95
98	94
98	93
98	92
98	91
98	90
98	89
98	88
98	87
98	86
98	85
98	84
98	83
98	82
98	81
98	80
98	79
98	78
98	77
98	76
98	75
98	74
98	73
98	72
98	71
98	70
98	69
98	68
98	67
98	66
98	65
98	64
98	63
98	62
98	61
100	104
100	103
100	102
100	101
100	100
100	99
100	98
100	97
100	96
100	95
100	94
100	93
100	92
100	91
100	90
100	89
100	88
100	87
100	86
100	85
100	84
100	83
100	82
100	81
100	80
100	79
100	78
100	77
100	76
100	75
100	74
100	73
100	72
100	71
100	70
100	69
100	68
100	67
100	66
100	65
100	64
100	63
100	62
100	61

附註：

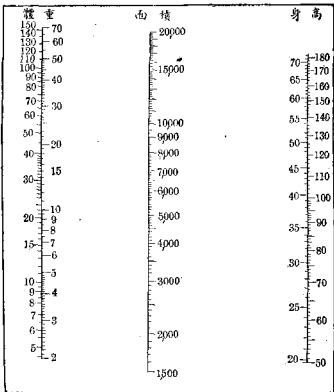
(一) 此表專為十七歲以上之成人而用的。凡在十七歲以下之兒童，可用前面年齡體高體重對照表。

(二) 此表上方（即胸圍）用公分計。表之右方為體高，亦以公分計。表內之體重則以公斤計。

身體面積與肺量對照表

男			女		
面積	肺 量		面積	肺 量	
	立方寸	公 斤		立方寸	公 斤
2.25	303	4.97	2.00	175	2.87
2.20	295	4.83	1.95	170	2.79
2.15	288	4.69	1.90	165	2.70
2.10	278	4.55	1.85	160	2.62
2.05	269	4.41	1.80	154	2.53
2.00	261	4.27	1.75	149	2.45
1.95	252	4.13	1.70	144	2.36
1.90	244	3.99	1.65	139	2.27
1.85	235	3.85	1.60	134	2.19
1.80	227	3.71	1.55	128	2.10
1.75	218	3.57	1.50	123	2.02
1.70	210	3.44	1.45	118	1.93
1.65	201	3.30	1.40	113	1.85
1.60	193	3.16	1.35	107	1.76
1.55	184	3.02	1.30	102	1.68
1.50	176	2.88	1.25	97	1.59
1.45	167	2.74	1.20	92	1.50
1.40	159	2.60	1.15	87	1.42
1.35	150	2.46	1.10	81	1.33
1.30	142	2.32	1.05	76	1.25
1.25	133	2.18	1.00	71	1.16
1.20	125	2.04	.95	66	1.08
1.15	116	1.90	.90	60	1.00
1.10	108	1.76	.85	55	.91
1.05	99	1.62	.80	50	.82
1.00	90	1.48	.75	45	.73
.95	82	1.34	.70	40	.65
.90	73	1.20	.65	34	.56
.85	65	1.03	.60	29	.48
.80	56	.92	.55	24	.39
.75	48	.78	.50	19	.31
.70	39	.64			
.65	31	.51			
.60	22	.37			

身體面積計算表



說明：用一直線，右方按在其體高尺寸處，左方按在其體重重量處，然後在中線上即得其面積。如體高在一百四十公分上，體重在三十五公斤上，則其面積當為一萬三千平方公分。

肺量不足對照表

應得之肺量(公斤)		—三〇%	—二〇%	—一〇%
·六	·四二	·四八	·五四	
·七	·四九	·五六	·六三	
·八	·五六	·六四	·七二	
·九	·六三	·七二	·八一	
一〇	·七〇	·八〇	·九〇	
一一	·七七	·八八	·九九	
一二	·八四	·九六	·〇八	
一三	·九一	一〇四	·一七	
一四	·九八	一一二	·二六	
一五	一〇五	一二〇	·三五	
一六	一一二	一二八	·四〇	
一七	一二九	一三六	·五三	
一八	一三六	一四四	·六二	

三・三三	二・三三	二・六四	二・九七
三・三二	二・二四	二・五六	二・八八
三・三一	二・一七	二・四八	二・七九
三・〇	二・一〇	二・四〇	二・七〇
二・九	一・〇三	二・三二	二・六一
二・八	一九六	二・二四	二・五二
二・七	一・八九	二・一六	二・四三
二・六	一・八二	二・〇八	二・三四
二・五	一・七五	二・〇〇	二・二五
二・四	一・六八	一・九二	二・一六
二・三	一・六〇	一・八四	二・〇七
二・二	一・五四	一・七六	一・九八
二・一	一・四七	一・六八	一・八九
二・〇	一・四〇	一・六〇	一・八〇
一九	一・三三	一・五二	一・七一

四·八	三·三六	三·八四	四·二二
四·七	三·二九	三·七六	四·二二
四·六	三·二〇	三·六八	四·一四
四·五	三·一五	三·六〇	四·〇五
四·四	三·〇八	三·五二	三·九六
四·三	三·〇一	三·四四	三·八七
四·二	二·九四	三·三六	三·七八
四·一	二·八七	三·二八	三·六九
四·〇	二·八〇	三·二〇	三·六〇
三·九	二·七二	三·一二	三·五一
三·八	二·六六	三·〇四	三·四二
三·七	二·五九	二·九六	三·三三
三·六	二·五四	二·八八	三·二四
三·五	二·四五	二·八〇	三·一五
三·四	二·三八	二·七二	三·〇六

五・〇	三・五〇	四・〇〇	四・四一
五・一	三・五七	四・〇八	四・五九
五・二	三・六四	四・一六	四・六八
五・三	三・七一	四・二四	四・七七
五・四	三・七八	四・三二	四・八六
五・五	三・八五	四・四〇	四・九五
五・六	三・九二	四・四八	五・〇四
五・七	三・九八	四・五六	五・一八
五・八	四・〇六	四・六四	五・二二
五・九	四・一三	四・七二	五・三一
六・〇	四・二〇	四・八〇	五・四〇
六・一	四・二七	四・八八	五・四九
六・二	四・三四	四・九六	五・五八

體重不及與太過對照表

應得體重(公斤)	負一二%	負八%	負四%	正一〇%	正二〇%	正三〇%
一五	一三·二	一三·八	一四·三	一六·五	一八·〇	一九·五
一六	一四·一	一四·七	一五·四	一七·六	一九·二	二〇·八
一七	一四·九	一五·六	一六·三	一八·七	二〇·四	二二·一
一八	一五·八	一六·五	一七·三	一九·八	二一·六	二三·四
一九	一六·七	一七·五	一八·二	二〇·九	二二·八	二四·七
二〇	一七·六	一八·四	一九·二	二二·〇	二四·〇	二六·〇
二一	一八·五	一九·三	二〇·一	二三·一	二五·二	二七·三
二二	一九·四	二〇·二	二一·一	二四·二	二六·四	二八·六
二三	二〇·三	二〇·九	二二·一	二五·三	二七·六	二九·九
二四	二一·六	二二·一	二三·〇	二六·四	二八·八	三一·二
二五	二二·〇	二三·〇	二四·〇	二七·五	三〇·〇	三二·五
二六	二二·九	二三·九	二四·九	二八·六	三一·二	三三·八
二七	二三·七	二四·八	二五·九	二九·七	三二·四	三五·一

四三	三七・八	三九・六	四一・六	四七・三	五一・三	五五・九
四四	三八・六	四〇・五	四二・三	四八・四	五二・八	五七・二
四五	三九・六	四一・四	四三・二	四九・五	五四・〇	五八・五
四六	四〇・五	四二・三	四四・二	五一・六	五五・二	五九・八
四七	四一・三	四三・二	四五・一	五一・七	五六・四	六一・一
四八	四二・二	四四・二	四六・一	五二・八	五七・六	六二・四
四九	四二・一	四五・一	四七	五三・九	五八・八	六三・七
五〇	四四・〇	四六・〇	四八・〇	五五・〇	六〇・〇	六五・〇
五一	四四・九	四六・九	四八・九	五六・一	六一・二	六六・三
五二	四五・八	四七・八	四九・九	五七・二	六二・四	六七・六
五三	四六・六	四八・八	五〇・九	五八・三	六三・六	六八・九
五四	四七・五	四九・七	五一・八	五九・四	六四・八	七〇・二
五五	四八・四	五〇・六	五二・八	六〇・五	六六・〇	七一・五
五六	四九・三	五一・五	五三・七	六一・六	六七・二	七二・八
五七	五〇・二	五二・四	五四・八	六二・七	六八・四	七四・一

五九	六一〇	六〇	六一	六二	六三	六四	六五	六六	六七	六八	六九	七〇	七一	七二
五一・九	五二・八	五三・七	五四・六	五五・四	五六・四	五七・二	五八・一	五九・〇	五九・九	六〇・七	六一・六	六二・五	六三・四	六三・四
五四・二	五五・二	五六・一	五七・〇	五八・〇	五八・九	五九・八	六〇・七	六一・六	六二・六	六三・五	六四・四	六五・三	六六・二	六六・二
五六・六	五七・六	五八・六	五九・五	六〇・三	六一・四	六二・四	六三・四	六四・四	六五・三	六六・二	六七・二	六八・二	六九・一	六九・一
六三・八	六四・九	六六・〇	六七・一	六八・二	六九・三	七〇・四	七一・五	七二・六	七三・七	七四・八	七五・九	七七・〇	七八・七	七九・二
六九・六	七〇・八	七二・〇	七三・二	七四・四	七五・六	七六・八	七八・〇	七九・二	八〇・四	八一・六	八二・八	八四・〇	八五・二	八六・四
七五・四	七六・七	七八・〇	七九・三	八〇・六	八一・九	八三・二	八四・五	八五・四	八七・一	八八・四	八九・七	九一・〇	九二・三	九三・六

七二	六四・二	六七・二	七〇・〇	八〇・三	八七・六	九四・九
七四	六五・一	六八・〇	七一・〇	八一・四	八八・八	九六・二
七五	六六・〇	六九・〇	七二・〇	八二・五	九〇・〇	九七・五
七六	六六・九	六九・九	七二・九	八三・六	九一・二	九八・八
七七	六七・八	七〇・八	七三・九	八四・七	九二・七	一〇〇・〇
七八	六八・七	七一・八	七四・九	八五・八	九三・六	一〇一・四
七九	六九・五	七二・七	七五・三	八六・九	九四・八	一〇二・七
八〇	七〇・四	七三・六	七六・八	八八・〇	九六・〇	一〇四・〇
八一	七一・三	七四・五	七七・八	八九・一	九七・二	一〇五・三
八二	七二・二	七五・四	七八・七	九〇・二	九八・四	一〇六・六

(附註) 實得體重與應得體重比例

正 常

一一% 不足

八% 不足

四% 不足

一〇% 太過

二〇% 太過

三〇% 太過

檢査符號

〇

Ⅰ

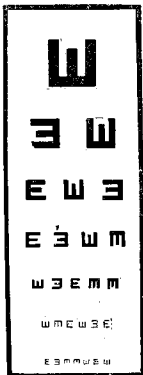
Ⅱ

Ⅲ

Ⅳ

Ⅴ

驗光表



(肆) 健康檢查的手續：

學生入檢查室受驗的時候，先由檢查員給他一張健康檢查表，命他就表中上部所列的問題逐段填答。填答時可以⊕⊙兩符號替代「是」、「否」、「有」、「無」等字，較為便利。填答手續辦理完畢之後，健康檢查便可開始舉行了。

(伍) 健康檢查的方法：

(一) 胸圍測量法

令受驗者兩臂向上略舉，並折其肘向內曲，使上身肌肉弛緩，然後將量帶環繞他的胸圍。此際當命受驗者盡量吸氣，至充滿時，即將帶尺所繞一周的長度記下；再命盡量吐氣，同時縮短量帶，至不能再縮時為止，亦將所得長度記下。前後二數相平均，便得胸圍的平均數。

(二) 體高測量法

測量體高，用公尺體高計，或貼帶尺於牆壁上，令受驗者脫去鞋子，直立公尺前，要使足跟、臀部、和後頭部緊靠公尺；次用曲尺（如係以帶尺貼於牆壁上，則用木製三角板）平壓頭頂，計算公尺上的度數，就得到他的體高了（體高以公分計算）。

(三) 體重測量法

測量體重，要先使受驗者脫去衣服鞋帽，只留着隨身短褲，站在體重計上，就可以量得他的實得體重（體重以公斤計算）。

附註：欲求十七歲以下之兒童應得之體重，可由年齡體高體重對照表中求得之。欲求十七歲以上之成人應得之體重，可由體高胸圍體重對照表求得之。以應得體重除實得體重減去應得體重，用百分法計之，即得體重比數。

(應得肺量) $\times 100 =$ 體重比數%

(四) 肺量測量法

令受驗者用口向肺活量的管口盡力吹之，視察活動筒上昇的度數，即知實得肺量之大小（肺量以公升計算）。

附註：身體面積和肺量有一定的關係，所以要知道受驗者的應得肺量，須先求得他的身體面積。至於身體面積的求法，據麥克洛氏研究的結果，可由面積體高體重關係表中求得之。身體面積求得後，可按身體面積與肺量對照表以求應得肺量。若使欲得肺量比數，當以應得肺量減實得肺量減去應得肺量，用百分法計之，即得肺量比數。

$$\frac{(\text{實得肺量}) - (\text{應得肺量})}{(\text{應得肺量})} \times 100 = \text{肺量比數}\%$$

(五) 視力測驗法

測驗視力，可用中華衛生教育會的驗光表，掛於牆上，令受驗者站在離表二十尺處，以紙片掩其一目，令以他目辨識表中字形。如能認識最小一行的字形者，他的視力為十分之十，即係健

全視力。如能認識第五行的字形者，他的視力為十分之五。如僅能認識第一行最大之字形者，他的視力即為十分之一。其餘均可查照表旁所註的符號而知之。

(六)聽力測驗法

測驗聽力最簡便的方法是時錶，惟在測驗之先，必須定好了健全聽力距離的標準。試驗時，先令受驗者用左手把左耳封閉，並令合眼，檢查員立於其後，拿着錶與受驗者的右耳平行，在一定距離的地方，問他是否能夠聽出錶聲，如不能聽出，即把時錶移近右耳，至他能夠明瞭聽出錶聲之時為止。右耳試驗後，可用同法試驗左耳。受驗者聽錶離耳愈近，聽力即愈差，但須預防他往往以未曾聽到為已經聽到。這一層檢查員必須注意到，如有發現不確實回答時，則全部的測驗都要復試過，以免錯誤。

(七)心能測驗法

心能測驗就是測驗心臟。測驗心臟當以脈搏為準則。但受驗者因有年齡、性別、體格、溫度、工作、精神與飲食等等的不同，所以測驗時須有一定的時間、姿勢和環境，更要注意到受驗者的精神，使其不受影響。通常每呼吸一次脈搏四次，成年人正常脈搏約在七十二次上下。脈搏次數

太多太少或不常者均係表示他的心臟有了疾病或缺點，應請醫生診察一下而且健全的心臟，在運動時，脈搏的次數增加得很慢；運動後恢復則甚速。衰弱以及有缺點的心臟，稍加運動，脈搏立刻驟增；運動後又不易恢復原狀。這種的心臟最忌劇烈的運動，並且需要醫治。脈搏的檢查可分為平時脈搏、運動十五秒鐘後脈搏（運動要有一定的標準）和運動休息四十五秒鐘後脈搏三種。由此檢查，看他平時的脈搏和脈搏增加與恢復的快慢，便可決定受驗者心臟的強弱。

(八) 身體姿勢測驗法

身體姿勢的觀察，在前面當以頭部、胸腔、骨盆、平衡適中，胸部向前，腹部向裏，兩足平行為標準；側面當以耳輪、肩胛骨頂端、腸骨頂端、膝蓋骨後部、外踝骨前五者成一直線為標準；後面當以脊椎正直，腰椎第五節的姿勢適宜為標準。同時，檢查員應注意到受驗者有無下列各種的缺點：a 圓肩，b 駝背，c 頭部向前，d 脊柱偏彎，e 鼓腹，f 雞腰，g 足部扁平，h 八字腳。

(九) 肌肉發育狀況測驗法

要測驗學生肌肉發達的良好與否，尚沒有準確的量法。這就要完全靠着檢查員的觀察經驗。

與健康標準而斷定了。

(陸) 健康檢查的矯治：

身體疾病和缺點的矯治，算是健康檢查的主要目的。若使單單施行檢查而不設法矯治，那好像是下了種子而得不到收穫一樣，沒有什麼意義的。施行矯治，須先分別輕重緩急，以定矯治的先後。同時，為要喚起家長的注意和促成學生自動求健全的興趣，就該聯絡家屬和實行獎勵的方法；一方面將學生病情和矯治的方法通知家屬徵求同意，一方面對於適合健康標準之學生給以相當的獎勵。

(柒) 健康檢查的符號：

常用的檢查符號有下列幾種：

(○) 健全或無疾病及缺點者。

(十) 輕微疾病或缺點無須十分注意者。

(卅) 較重疾病或缺點應加矯治者。

(卅) 最重疾病或缺點急應矯治者。

第三節 遊戲

(壹) 遊戲的目的

遊戲是兒童的天性，也是兒童的一種良好教育工具，遊戲教育的目的，即在培養這種天性，使其能夠得到充分的正常的發展。在兒童的生活中，除吃喝之外，只有遊戲一事，而遊戲對他們的生長和發育，亦有極大的幫助。所以遊戲在他們是有十分重要意義的。我們即使說遊戲是兒童整個生命的源泉，也不為過。為父母與教師者對於兒童遊戲，不但不應加以禁止，更應予以積極的鼓勵與指導，儘量供給他們良好的遊戲環境與有益的遊戲材料，使遊戲時，能於不知不覺中得到教育的美滿效果。遊戲對於兒童的利益，不僅限於生理方面，而在心理上、倫理上、審美上、羣育上，也有莫大的貢獻。現代教育家無不注意於童兒遊戲的教育，便是因為這個緣故。

(貳) 遊戲教學應注意的事項

(一) 遊戲的用具和界線等，應於事前準備完妥，以免臨時忙亂，浪費時間。

(二) 遊戲時如人數過多，可將兒童分爲數小隊，每隊舉一隊長，襄助管理，然後令各小隊依次排列成圓形，或其他排法。

(三) 各隊排列就緒，教師即將所舉行遊戲的名稱、方法和規則等作一簡要的說明，然後使其中較優之一隊於適當的地方（如係圓形排列，則示範隊應在圓圈的中央），先行試演，以資仿效。

(四) 遊戲時如發現錯誤或犯規，應即停止，俟矯正後再行遊戲。

(五) 須注意規則，循循善誘，使兒童於不知不覺中養成各種良好的習慣。

(六) 遊戲時不但要使兒童服從命令，遵守規則，並須注意他們各種良好態度的養成。

(七) 如作競爭遊戲，應鼓勵兒童勇敢奮鬥的精神，惟須力避嫉妬與爭論的弊病。

(八) 遊戲時隊形的變換，以少爲宜，要把變換隊形的時間，用之於遊戲的活動。遊戲時所用的器具亦宜減少，以免多費時間。

(九) 採用遊戲的種類不必過多，以活潑的、興奮的、富有教育價值的爲宜。

(十) 遊戲時間要適中，太長了無興趣，太短了不暢快。

(一) 圈內擊球

- A. 設備——足球或排球一。
- B. 場所——運動場或體育室。
- C. 人數——二十人至四十人。
- D. 方法——全體分爲兩隊，人數相等。一隊列成一圓圈，是爲擲球員；一隊散立於圈內，是爲躲球員。開始遊戲時，擲球員以球投擊圈內人，圈內人各應設法躲避之。凡躲球員身體的任何部分被球觸及者，即應退出圈外，以最後留於圈內之一人爲勝。遊戲至圈內僅有最後一人時，即應開始第二局，兩隊隊員互換位置。

(二) 魚網

- A. 場所——運動場或體育室。遊戲場須劃有邊線爲界限，並於場內的兩端各劃一線爲端線。
- B. 方法——遊戲者分爲甲、乙兩隊，甲隊隊員分列於一方端線外，拉手爲「魚網」，乙隊分列於對方端線後爲「魚」。發令後，爲「魚」的隊員須全體跑過對方端線（即魚網所佈的

一端)、「魚網」即採用包圍陣勢，設法儘量捕魚。為「魚」者不得衝破「魚網」或由網下穿過，僅可從網兩端空隙之地跑過端線。凡被捉者即加入為「魚網」，準備第二次捕捉餘「魚」，至「魚」隊隊員完全捉盡為止。於是兩隊互換位置，開始第二局的遊戲。

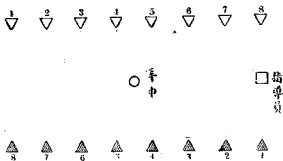
(三) 奪巾

A. 設備——手巾一。

B. 場所——運動場或體育室。

C. 人數——十人以上。

D. 方法——遊戲者分為相等數之兩隊，而各相向，排列如下圖：



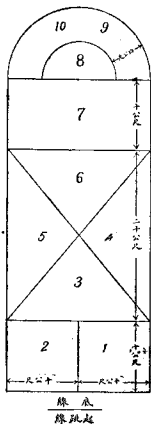
兩隊隊員編成號數，相距約十公尺，中央放一手巾。開始遊戲時，指導員呼喚號碼；此時屬於該號的兩人，即各迅速向前攫取手巾，並跑回本隊。凡能佔先奪巾到手並跑

遊戲，以先得十分的一隊為勝。指導員須變換所呼喚的號碼，使各隊員均有活動的機會，或不用呼喚法，由兩隊隊員依次比賽亦可。

(四) 造房子（又名跳格遊戲）

A. 設備——小木方塊一方。

B. 場所——運動場或體育室。遊戲場的格式如左圖：



C. 人數——二人以上。

1. 方法——遊戲的目的在使兒童按照各種造房子的活動方法，依次完成全部工作。開始遊戲時，先由一人立於起跳線上，將小木板擲至第一方格內，繼即單腳跳至第一格。此時得用一脚在格內跳動（惟不得觸及該格四周的界線），將小木板踢至底線外，完成了這些動作，便算造就了第一間房子。此後再按一定的活動手續，依次造成各間的房子。凡中途失敗者，即改由第二人如法進行，以最先完成全部房子工作者為勝。茲將建造各房子的方法分述如下：

第一房子

(1) 從起跳線上將小木板擲至第一方格內。

(2) 從起跳線獨腳跳至第一方格內。

(3) 於方格內獨腳跳動，設法將小木板踢至底線外；跳的次數不拘，僅以一脚連續跳動為限，且不得觸及方格的界線。

(4) 最後仍以一脚跳出方格而達於底線之外。

第二房子

(1) 從起跳線將小木板擲至第二方格內。

(2) 從起跳線獨腳跳至第一方格內，而後再跳至第二方格內。

(3) 於第二方格內獨腳跳動，設法將小木板踢至底線外。

(4) 最後仍以一腳跳回第一方格，再由第一方格跳至底線外。

第三房子

(1) 從起跳線處將小木板擲至第三格（三角形）內。

(2) 從起跳線獨腳起跳，着地時右足踏在第一方格內，左足踏在第二方格內，身體須居於兩格交界的中央。

(3) 雙足起跳，着地時獨腳（左腳或右腳）踏在第三格內。

(4) 於第三格內繼續獨腳跳動，設法將小木板踢至底線外。

(5) 設若所踢的小木板不能直接達於底線外，而停止於第一或第二方格內時，遊戲者即須跳回，以右足踏在第二方格內，左足踏在第一方格內，而後仍以一腳跳動將小木板踢出，隨即跳至底線外。

第四房子

- (1) 從起跳線上將小木板擲至第四三角形格內。
 - (2) 照第三房子之法進行，跳至第三格內，而後再跳至第四三角形格內。
 - (3) 照第三房子之法將小木板踢至底線外。
 - (4) 從第四三角形格內，跳回第三格，而後再依序跳至底線外，方法與造第三房子同。
- #### 第五房子

- (1) 從起跳線上將小木板擲至第五三角形格內。
- (2) 照建造第四房子之法進行，跳至第五三角形格內。
- (3) 將小木板踢至底線外，方法同前。

第六房子

- (1) 從起跳線上將小木板擲至第六三角形格內。
- (2) 照建造第三房子之法進行，跳至第三格內。
- (3) 從第三格內再向前跳，若地時右足踏於第四格，左足踏於第五格，而後雙足起跳，着地。

(4) 照前法將小木板踢至底線外。

(5) 返身時從第六格獨脚起跳，右足於第五格內，左足於第四格內同時着地，而後跳至第三格內，獨脚着地；而後跳至第一第二兩格內，右足於第二格，左足於第一格同時着地；而後仍以獨脚跳至底線外。

第七房子

(1) 從起跳線上將小木板擲至第七三角形格內。

(2) 照建造第六房子之法進行，跳至第七格時雙足着地。

(3) 在第七格內可用一足或兩足移動小木板至適宜的地位，而後將其踢至底線外。

(4) 返身時以獨脚跳至第六格，而後依次跳至底線外，其方法與建造第六房子時同。

第八房子

(1) 從起跳線上將小木板擲至第八半圓形格內。

(2) 照前法跳至第七格，而後獨脚跳至第八格（獨脚着地）。

(3) 照前法將小木板踢至底線外。

(4) 返身時獨腳跳至第七格，雙足着地；而後照建造第七房子時所用的方法跳至底線外。

第九房子

(1) 從起跳線上將小木板擲至第九弧形格內。

(2) 照建造第八房子之法跳至第九格。

(3) 在第九格內繼續以一脚跳動，用手拾起小木板，並握於手中帶至底線外。

(4) 照建造第八房子時所用的方法，返身跳至底線外。

第十房子

(1) 從起跳線上將小木板擲至第十弧形格內。

(2) 照建造第九房子之法進行，跳至第九格，而後再跳至第十格。

(3) 照前法將小木板拾起，帶至底線外。

(4) 返身時從第十格跳至第八格，而後照前法跳至底線外。中途若必需稍事休息，可在第

七格內略停片刻。

第十一房子

(1) 不必拋擲小木板即從起跳線起跳。

(2) 照建造第八房子之法進行，跳至第八半圓形格內。

(3) 從第八格獨腳向前起跳，着地時右足踏在第九格內，左足踏在第十格內。

(4) 雙足起跳作一半圓圈至身體向後轉的位置，右足於第十格內，左足於第九格內同時着地。

(5) 獨腳跳至第八格，而後照前法依次跳至底線外。

凡犯規或錯誤——凡遇有下列情形者均作失敗論：

(1) 不在起跳線上拋擲小木板。

(2) 所擲的小木板在指定的格內觸及任何一邊界線。

(3) 還踢小木板時，所踢的木板半途中止而觸及任何一格界線。

(4) 還踢小木板時，所踢的木板越出邊線。

(5) 進行時或落地時足部觸及任何一格界線。

(6) 進行的步驟不按一定程序。

(五) 獅子滾球

A. 設備——足球或籃球一。

B. 場所——運動場或體育室。

C. 人數——二十人至四十人。

D. 方法——全體排列成單行圓陣，面向內，另選一人為獅子，立於圈的中央。開始遊戲時，獅子以手持球，身體下蹲，各隊員兩足開立，左右足各與左右隊員之足相靠，上體下彎，兩手放在膝下，發令後，獅子將球滾向任何一人的膝下；凡被球滾過膝下或被球觸及足部者即為失敗，應與獅子互換位置。

E. 規則——

(1) 獅子投球時，必須由地而向前滾球，不得向上拋擲。

(2) 隊員遇球滾來時，可以用手截住，使其不能穿過膝下或觸及足部。

(3) 隊員接球到手後，立即傳與獅子。

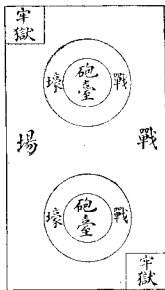
A. 用具——籃球

B. 場所——運動場或健身房。在場的兩端各畫兩個圈子。圈子的大小以人數而定。如每邊有二十人，則內圈的直徑要三公尺，外圈的直徑要六公尺。內圈作為礮臺，外圈與內圈之間作為戰場。再在場之兩端的角上，各畫一個六公尺方形的地方，作為牢獄。其餘的地方作為戰場。如下圖：

C. 人數——十人以上。

D. 方法——分全體為甲、乙兩隊，每隊有一礮臺。如甲隊為攻隊，甲隊

就拿一個籃球做礮彈，奔向乙隊的礮臺攻擊去。攻者於戰場上可以互相傳球，活躍迅速，務使守者目眩心亂，而後乘有機會趕快把籃球向對方的礮臺內投射。此時守隊隊員要站在



戰壕內或礮臺內，盡力阻擋球落礮臺之中。假使攻隊的球落在守隊者的手內，那麼守隊者就可以拿球衝向攻隊的礮臺反攻去；同時還可以拿球碰擊戰場上的敵人碰着的就成爲俘虜。所以當球落在對方之手

時，攻隊者應趕快逃回，保護自己的礮臺。進攻者誤入對方的

戰壕，成爲俘虜。於戰場上被反

攻之球擊中者亦爲俘虜。俘虜

要關在牢獄裏，停止活動，等到

一方之礮臺攻陷時方得自由。

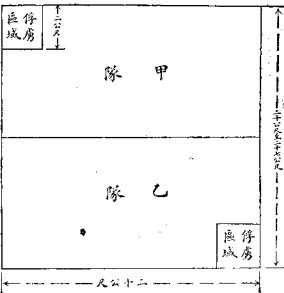
攻入敵方礮臺得一分，告一段

落，繼可再照前法，互相攻守，到

了規定的時間，那一邊所得的

分數多，就是那一邊勝。

線 端



(七) 俘虜

A. 場所——運動場或體育室。遊戲場闊約二十公尺，長約三十公尺（可依人數多寡與遊戲能力而定）。場的中央劃一橫線，分全場為兩區，兩區之後各劃一橫線，是為端線；兩區的右角各劃一方格，是為「監獄」。如上圖。

B. 人數——遊戲者分為甲、乙兩隊，每隊十人至十五人。

C. 方法——甲、乙兩隊各立於本區陣地之內，雙方目的均在捕獲俘虜。例如甲隊一人先離陣地向乙隊進攻時，若被乙隊任何隊員拍着身體，此人即成為乙隊的俘虜，應被關在乙隊的「監獄」裏。在此種遊戲中，凡後出陣地者可以捕捉先出陣地者為俘虜，所以乙隊隊員捉到甲隊隊員之後若又被甲隊其他一人所擊，則乙隊隊員亦成為甲隊的俘虜。故制勝之法，可先使本隊一人出而誘敵，見對方來追時急即返身歸陣，另由其他一人出陣捕捉對方追來的隊員。每次遊戲以先捉到三個俘虜的一隊為勝。「監獄」內有俘虜時，該隊應派人防守之，以免被敵隊隊員所劫。如一隊隊員冒險衝入對區「監獄」，拍着本隊被幽禁的隊員時，此被幽禁的隊員即可恢復自由。每次衝入對區「監獄」以營救一人為限。冒險營救的

隊員若被對隊隊員拍着，即當與俘虜同時入獄。舉行此種遊戲時，公證人必須極力維持秩序。各隊員離開陣地每次只可一人，必須一人退回原位時，第二人纔可出陣擊敵。所以每次最多只可捕俘虜一人，其餘未出陣的隊員均應嚴守不動，以免秩序紊亂無從判別捕捉的勝負。

(八) 農夫與狐

A. 場所——運動場或體育室。

B. 人數——十人至二十人。

C. 方法——先由一人爲農夫，一人爲狐；其餘立成一圓圈，兩手下垂，農夫於場中逐狐，狐作蜿蜒狀奔跑於圈之內外以避之。農夫逐狐時，應緊隨狐所跑的跑線，不得從別處截擊之。爲狐者的身體如被農夫之手所觸，即爲被捕。此時應由其他兩人替換入場遊戲，如此依次輪流活動，至各人輪流完畢爲止。

(九) 貓捉老鼠

A. 場所——運動場或體育室。

C. 方法——遊戲兒童攜手立成一圓圈。以一人爲貓，立於圈外；一人爲鼠，立於圈內。指導員發令時，貓即設法衝入圈內捉鼠。但搭圈之遊戲者可以袒護老鼠，任老鼠自由從臂下通過；同時阻止貓的出路，不容其通過臂下。倘發覺爲貓者頗難捉到老鼠，則可以兩貓共捉一鼠。每次老鼠被捉後，即另選兩人再作。

(十) 圓圈追逐

A. 場所——運動場或體育室。

B. 人數——十人至二十人。

C. 方法——遊戲者立成一圓圈，而各向內。先由一人爲追趕員，於圈外繞各隊員而奔跑。追趕員可任意拍一人之背，並返身繞圈而跑；此時被拍者即爲新追趕員，追返身緊追之。倘原追趕員能跑至空位（即新追趕員所遺的位置），不爲新追趕員所捉，即可恢復自由；否則仍須繼續原有的職責，如法再向其他一人挑戰，至自己恢復自由之時止。

(十一) 鐵鍊捕人

A. 場所——運動場或體育室。遊戲場須有相當的界線，以限制各遊戲者奔跑的區域。

B. 方法——先由兩人各以一手相攜爲「鐵鍊」，在場內追逐捕人。爲「鐵鍊」者僅可借用外手捕人。凡被觸及者卽爲被捕，應加入而爲「鐵鍊」繼續捕人，至「鐵鍊」擴充至最大限度，而場內祇剩兩人之時爲止。各遊戲員躲避時可設法衝斷「鐵鍊」而逃，或穿過爲「鐵鍊」者的臂下。「鐵鍊」被人衝斷時，應俟聯接完妥後始可捕人；且不論「鐵鍊」如何的長，可以捕人或觸人者仍限於「鐵鍊」兩端的外手。

(十二) 圈主人

A. 場所——運動場或體育室。

B. 人數——二人以上。

C. 方法——先在場上或地板上畫一個適用的圈子。遊戲時，全體兒童肩靠肩站在圈子裏面，各把兩臂抱在胸前，或把兩臂背在後面。發令開始動作之後，各人就用肩膀把鄰近的人推到圈子外面去。被推出圈子外面的人，就停止了他在圈內遊戲的權利。不抱兩臂及違規者也要停止活動。結局看誰能把圈裏的人推完，就是得勝，而且做了「圈主人」。

第四節 機巧運動

(壹)單人的機巧運動

(一)免手起立

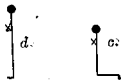
(1)預備——運動者背貼地不臥，體伸直，兩臂橫疊胸上（如圖一）。

(2)機巧——運動者須起立，起立時不得引用手臂或手肘。

(3)方法——運動者先挺胸引腹上舉，頭部及兩足點地。次屈一腿於臀下，使身體可以跪起。跪起後，隨即起立。

(二)跑步高踢

(1)預備——相距頭上三公分之處，懸一高踢器。



踢中高踢器。

(2) 機巧——運動者縱身躍起，一脚

(3) 方法——跑四步，左脚跳起，右腿

向前上振，左脚上踢高踢器，右脚踏地（如圖二）。

(三) 頭手倒立

(1) 預備——先於地上鋪一草墊，運動者立於墊上。

(2) 機巧——運動者以頭頂地而倒立，兩手分壓地上，使身體平衡；兩足朝天，須能倒立十秒鐘以上。

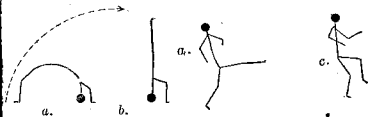
(3) 方法——運動者頭與兩手均着地，頭的位置乃在兩手的前面中間，成一個三角形。動作時，運動者蹬足向上，成爲頭手倒立

姿勢（如圖三）。

二 圖



三 圖



(1) 預備——運動者俯臥於墊上，胸部離墊，脚跟緊，脚尖着墊，兩臂屈在胸旁。

(2) 機巧——運動者須在墊上翻身，成爲仰臥式，部位不得移動。

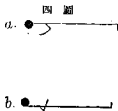
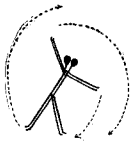
(3) 方法——運動者俯臥之時，以兩手與兩脚尖之力，將身體向上趨勢翻身，而仰臥於墊上，兩肘着墊，臂仍屈在胸旁，身體挺直。再用肘與脚跟之力，運動者可翻成仰臥（如圖四）。

（貳）雙人的機巧運動

(一) 雙側翻 此種運動與單人機巧運動的「側翻」相同，惟一人獨演改爲兩人合演罷了。演習時，甲、乙二人，對面緊繫站立，兩人的腰部用帶繫結。發一訊號，兩人就向同一的方向，照側翻的方法演習。因兩人面相對，所以側翻時一人用左手，一人該用右手。演習時，動作以迅速不停頓爲妙（如圖五）。

五 圖

（三）飛跳滾翻



四 圖

(1) 預備——甲用力立定，彎體向前，乙站在甲的背後，相距數步。

(2) 機巧——乙在甲的背上翻一筋斗。

(3) 方法——甲立定後，乙即跑向甲身，把兩手放在甲背後腰帶地方，兩脚用力蹬地，縱身向上一跳；同時可彎着頭，支在甲的背上，然後翻一筋斗，滾過甲頭，而在甲的面前落地（如圖六）。

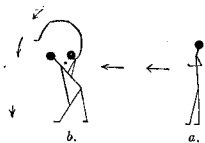
(三) 魚躍滾翻

(1) 預備——甲仰臥墊上，乙面對着甲的脚而俯伏

(2) 機巧——甲、乙兩人連環滾翻（如圖七）。

(3) 方法——甲仰臥着，舉起兩腿，使乙握住他的踝關節；同時甲也握住乙的踝關節，兩人的手始終不移動。由是乙乃向前魚躍，先使甲的脚着地，減輕他碰擊的力量；然後彎頸

六 圖



五八

七 圖



翻。

(四) 托背翻

(1) 預備——甲乙兩人相對而立。甲屈膝仰臥在墊上。

(2) 機巧——乙在甲的膝蓋上打一筋斗，翻過其身體，而在甲的頭前落地。

(3) 方法——甲屈膝仰臥在墊上之時，乙從甲的腳方跑到甲臥的所在，兩手撐在甲的兩膝蓋上，俯體向前滾翻。同時甲用雙手托乙的背部，助乙翻身過去（如圖八）。

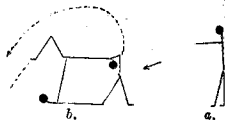
(五) 兩頭人

(1) 預備——甲乙兩人相對立，站在墊子的一端。乙作倒立。

(2) 機巧——甲直立，乙倒立，兩手互抱腰部，兩人上下翻身。

(3) 方法——甲兩腳開立，抱住倒立之乙的腰脅；乙腳向上，頭向下，亦抱住甲的腰脅。甲、乙兩

八 圖



人胸腹須互相緊貼。然後甲彎體向後，兩腳仍分開離地，而使乙的兩腳在甲的彎體處落地起立，變成甲頭向下腳向上。乙可照樣翻身，而復原狀（如圖九）。

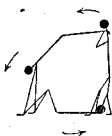
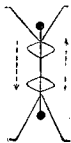
（妻）多人的機巧運動

（一）三人滾翻 此種運動與「雙人滾翻」相同，惟雙人改為三人罷了。甲、乙、丙三人互握腳踝關節，連續不斷的向前滾翻，成一輪迴形（如圖十）。

（二）風車 甲、乙、丙三人甲用手和膝蹲伏在墊上。乙、丙坐在甲

的兩側，各拿兩腿橫架在甲的背上；乙用兩手握住丙的兩腳，丙也握住乙的兩腳，彼此緊貼穩固。然後，甲慢慢的起，不可傾側，兩臂向後繞過兩人的頭，攙扶兩人的身體，免得他們滑下去。風車已經做成了，甲就把身體旋轉，乙、丙也跟着旋轉。旋轉以速為妙（如圖十一）。

六〇

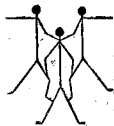


一十圖



脚開立，成半騎馬式，兩臂各鈎住乙、丙兩人的內腳膝彎。乙、丙兩人手撐在甲的肩上，身體離地，外人及外脚向側舉起。甲向左（右）旋轉兩三週（如圖十二）。

圖十二



(四) 圓形旋轉

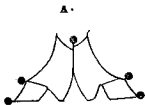
(1) 預備——人數從十人至二十人均可，惟以雙數為限。今假十人遊戲，每二人為一組。體輕者騎在體重者的肩上，兩腿繞過下兩人的脅部，兩脚背緊貼下面人的背部。

(2) 方法——各組騎坐完妥之後，即環繞成圓形，面均向內。下面人兩脚各開立，兩臂各緊繞兩旁人的肩上；上面人兩臂各向側伸開，和兩旁人互相接手。發令開始遊戲時，上面人兩臂各拉直，上體向後仰；下面人各移步先向左方旋轉，後向右方旋轉，左右旋轉及立定，均應遵照號令。

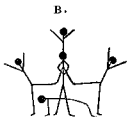
(肆) 疊羅漢的機巧運動

(一) 五人的疊羅漢

A. 說明——仰臥地上者，膝略分開。



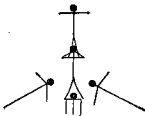
B. 說明——仰躺者於中立者之前，以兩手與兩腳分支於地。



C.



D.



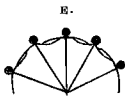
C. 說明——倒立者兩人的雙足靠緊。

D. 說明——跪者於中立者之前，兩手及兩膝均分開而俯伏於地上。

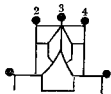
兩端人的外手各觸地。

演進——全體可靠擁而立，彼此互相攀住肩部。此時兩端人的手已離地，可置於大腿關節處。

F. 說明——第三人扶住二與四兩人的膝後，而支持之。跪者兩人手及膝均分開，而俯伏於地。



F.



演進——(1)跪者兩人可各改向觀衆。(2)第二人與第四人可各向後仰，臂直伸過頭。

G. 說明——第一人與第二人約相距一步而立。上首人以兩手壓在二兩人的內肩，肘挺直，全體側向觀衆，跪者兩手及兩膝均分開。演進——(1)此可成爲遊行式的疊羅漢。(2)第一人與第二人之手可置於大腿關節處，可置於側，或支住上首人的身體。(3)全體可面向觀衆。

G.



H. 說明——全體向觀衆。

演進——箭步立者可各屈一膝而跪。

I. 說明——跪伏者兩手與膝分支於地。

演進——兩端倒立者可反向，背向坐者各作手立，

或頭立。

J. 說明——第一人肩向觀衆而立。第二人兩

手及兩膝均分開而跪伏於地。

演進——第一人可屈其兩膝而跪。第二人

可屈一膝而跪起。第三人則坐於第二人的

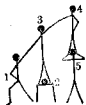
肩上。第四人則坐於第五人的肩上。

K. 說明——左右兩端跪伏者手及膝均分開。

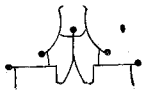
演進——(1)左右兩端跪伏者面可向上

仰。(2)倒立者可背向中央人。

J.



K.



H.



I.



L. 說明——第二人與第四人相向而立，面向觀衆。第二人的右臂與第四人的左臂相交，成一水平。倒立者兩足靠於二四兩人的手臂相交之處，適在上首人的前面。

演進——第一人可反向，前身向觀衆而倒立。

M. 說明——全體側向觀衆。上首人兩臂支撐在前者的內肩上，兩膝則跪於後者的內肩。前者與後者相距一步而並立，手各下垂身畔。

演進——此可成爲遊行式的疊羅漢。前後四人可各置手於大腿關節處，可各置手於側，或以手支持上首人。

N. 說明——上首兩人仰坐於第二人及第四人的肩上，各橫疊其兩臂於胸次。第二與第四兩人各拉住上首人的兩腿，往下壓之。

演進——第二與第四兩人可各屈一膝而下跪。倒立者鉤其腿於上首兩人腿部相交之處，體向前舉，頭部向觀衆，全身的重量均托



N.



於兩手。

O. 說明——蹲立者兩人的軀幹各向後仰，以平衡立於膝上者的體勢。

中央人作倒立，靠足於上首人臂部相交之處。

P. 說明——第二人站在第一人的胸上，第三人於第一人兩膝分開處

作倒立。

演進——第三人可於第一人的大腿關節處作倒立。

(二) 六人的疊羅漢

A. 說明——中央跪伏者兩人的雙

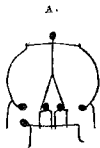
手和雙膝均開，支於地上。前面仰

躺者面向天，兩手及兩足分開，支

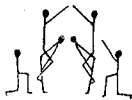
撐於地。

B. 說明——中央偃身而立者兩人，

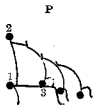
各支兩手於膝上，兩足各分開。



A.



B.



P



O

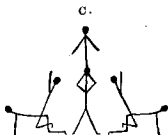
C. 說明——兩端跪伏於地者的兩手及兩膝均分開。兩端騎坐者兩人的腿鉤在跪者的腿部。中立者兩臂疊在胸前。

D. 說明——中央跪伏者兩人的雙手及兩膝均分開。立於背上者兩人，足各分開。

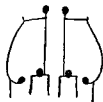
E. 說明——跪於地上者手膝分開，各蒙擁身體，並排而俯伏。上首跪者兩人的內膝，跪在下面中央一人的背上。

演進——上首立者一人可照樣而下跪。

F. 說明——跪者三人手膝均分開而俯伏着。上首中央人跪在下面人的背上。



D.



F.



演進——兩端立者兩足可各立於兩旁跪者的背上，面向內或向觀衆，各以手握住中央立者之手。

G. 說明——兩端跪者手及膝均分開而俯伏着。中央蹲立者兩手握住兩旁立者之腿。兩旁立者的一手各放在中央高坐者的肩上。中央高坐者兩臂疊在胸前。

演進——兩端跪伏於地者可改面向觀衆。

H. 說明——兩邊跪者兩手及兩膝均分開而俯伏着。上首中立者站在下面人的肩上。

演進——(1)兩邊兩人可各易向，面向外或面向觀衆。(2)上首中立者可坐在下面人的

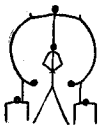
G.



H.



I.



肩上。

I. 說明——兩邊跪者的兩手及兩膝均分開而俯伏着。中立者反背兩臂於背後。

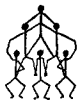
演進——(1)兩邊跪者而可向外。(2)用手倒立者可各作用頭倒立，其兩足各由坐者分執之。

J. 說明——中立者於其腰部之前，以手分握兩旁立者的一足。兩旁立者肩部均向觀衆。

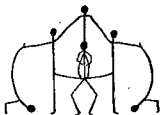
演進——(1)兩旁立者而可各向中央人，兩手各置在大腿關節處。兩端倒立者則可靠近一點而倒立，兩足各靠兩旁立者的背上。(2)倒立者可作用手倒立，兩足各靠立者的背上。

K. 說明——上首人兩手分置於左右側兩人的頭上，以取平衡之勢。中立於地上者的兩肘挺直。兩旁立於膝上者的體重，各壓在兩旁立於地上者的大腿關節處。

K.



J.



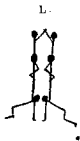
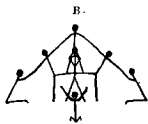
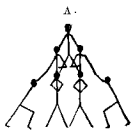
演進——兩旁立於地上者，可各俯伏於地，面向觀衆。上首立者，兩人可各面向內，各以兩手握住上首中央人的腰部。

L. 說明——兩人相對的站立在跪伏者的背上。兩人各從背後握住上首坐者的腿部。上首坐者兩人的雙手互握著，以取平衡之勢。

(三) 七人的希臘漢

A. 說明——上首一人兩足分立於坐者兩人的大腿關節處；兩手則分壓其頭上，以取平衡之勢。立於地上者兩人，各從背後繞臂，抱住坐於肩上市者兩人的腿部。

B. 說明——中央立於地上者，從背後以兩手托住兩旁立者的內腿（近於膝部）。兩端跪地者體各略向後仰，兩膝略為分開。



D. 說明——兩旁蹲立者，兩膝各分

開。兩旁上首人各高立於下而兩

人的大腿關節處。中央人面向觀

衆。

E. 說明——此種羅漢山一對雙

人的中央組，一對單人的兩端份

子，及一單人結合而成之。

(四) 八人的疊羅漢

A. 說明——跪伏者的兩手及兩膝，一律分

開。兩端坐於背上者各鉤其腿於跪者的

外臂與外腿。

B. 說明——兩端俯伏於地者的兩手及兩

C.



D.



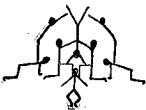
E.



A.

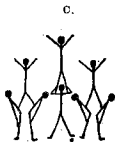


B.



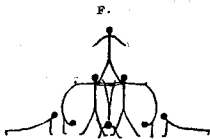
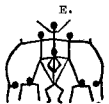
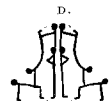
膝均分開。中央屈膝而跪者兩人手相握，以支持倒立者的身體。

C. 說明——兩旁俯身而立者四人，兩足各分開，手各壓於膝上，肘各挺直。中央立於地上者以兩手握住上首人的足踝，使其平衡穩立。



D. 說明——兩端俯伏者手及膝均分開。中央兩人各分開兩足而立，各從背後握住上首坐著的腿部。

E. 說明——兩旁俯伏者手及足均分開。演進——上首立者二人可各踏其雙足於俯伏者的背上而立，面向兩端倒立者而支持之。



F. 說明——上首人站在中央立者兩人的肩上。中央用手倒立者靠其

演進——中央立者兩人面可相向，兩臂互置於肩上，上首人可立在他們的臂上。兩旁用手
 倒立者則可靠足於立者兩人的背上。中央用足倒立者則可靠足於立者兩人的臂部。

(五) 九人或九人以上的疊羅漢

A. 說明——每層人各靠攏身體，手及膝分開而俯伏。

演進——上首人可直立。

B. 說明——中央俯伏者兩人，手膝均分開。

演進——中央用手倒立者，可踏其兩足於俯

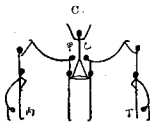
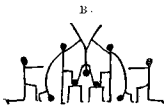
伏者的背上而立，兩臂向上舉。

C. 說明——上首人站在中央立於地上者兩人

的臂上。中央立於地上者兩人，互置雙手於肩

甲、乙兩人均壓其手於立者的肩上。

演進——(1) 上首人可跪在立者兩人的臂



上。(2)甲、乙兩人可各置其兩足於坐者的肩上。(3)丙、丁兩人及其坐於肩上者均可面向觀衆；甲、乙兩人的雙足各置在坐者的肩上。

D. 說明——中央五人的一組，

每人之手各握住他人之肘；

全體之肘部皆挺直。末端人

之手須到地。兩旁的三人組，

每人之手各握住他人之肩。

演進——兩旁的三人組末

端人之手可各點地。彼此手

相握手肘挺直。

E. 說明——中央俯伏於地者

兩人，雙手及雙膝分開。

F. 說明——中央俯跪於地上

D.



E.



F.



表演者手及腳均分開，中央俯跪於第二人的背上者，手膝亦分開。

演進——中央三人可各跨坐於肩。

G. 說明——五人爲甲，五人爲乙，五人爲丙，共十五人。甲者五人環立，各交臂於彼此的肩上。丙者五人，分開俯跪於甲者每二人之間，離圈心約四步。乙者五人，兩手各壓在丙者的背上，兩足各架於甲者之臂發令時，全隊可作輪形，向左徐徐旋轉。甲者各向側移步，丙者各用雙手與雙膝爬行。

H. 說明——邊端兩人各以兩手及

一足反支於地，面仰上。中央立於

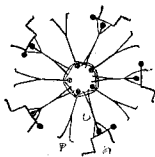
肩。上者兩人，各用其腿夾住跪者

之頭，以取平衡之勢。中央立於地

上者從背後屈其兩臂，握住上首

坐者的腿部。

G.



H.



演進——(1)中央坐於肩上市者可站在下面人的肩上市；中央立者兩人，可各坐在跪者的肩上市。(2)邊端二人面可向下而俯伏，一足各向上斜舉。

(六)應用器械的疊羅漢

A. 用具——短棍。

說明——中央俯跪者兩手及兩膝均分開。

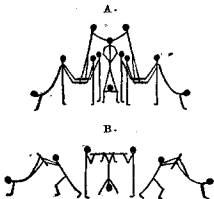
演進——中央俯跪者可起立，上首人可坐在他的肩上市而向側伸開兩臂，立於木棍上者兩人則各可握住他的手。

B. 用具——木棍。

說明——中央人以兩膝鉤住木棍，身體倒懸。

演進——(1)中央人可翻身上棍，兩手握棍離地而立，兩肘挺直着。(2)中央人可在棍上拗體作

「蟹形」。(3)中央人可作用手倒立，兩足靠於木



C. 用具——小木馬。

說明——兩端以手支地者各架其兩足於屈膝者的肩上。

演進——小木馬上兩人的雙足，可

各架在旁立者兩人的肩上。

D. 用具——小木馬。

說明——俯跪在木馬旁邊的兩人

的兩手及兩膝均分開。

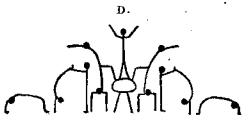
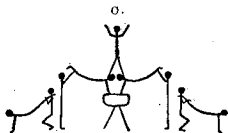
演進——中央站在木馬背上者可

於馬背上作手立，由近旁兩人扶其

腰而支持之。

E. 用具——木馬。

說明——中央人於馬背上，作用頭



倒立式。兩端人各以一足支地，體向前，作平衡立。

演進——兩旁用手支於馬背者可跪在馬背上，支住中央人，使其作用手倒立。

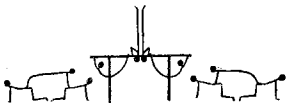
E.



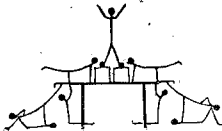
F.



G.



H.



F. 用具——木馬。

說明——木馬旁俯伏者兩人，兩手及兩膝均分開。末端二人，同式俯伏。

演進——木馬旁俯伏者兩人，可各屈其一膝而跪，上首人則各坐於其肩上。

G. 用具——平行槓。

說明——兩端一對跪伏者，兩手及兩膝各分開。中央兩人各架其肩於槓上而倒立。

演進——中央兩人可直立於槓上，兩人體略分開，各舉臂過頭成弧形。

H. 用具——平行槓。

說明——槓上中央兩人，兩手及兩膝均分開而俯伏着。末端兩人，背躺於地，兩膝各分開而向上，覆於其上者兩人，各以雙肩與雙手壓在仰者的雙膝上。

第五節 器械運動

(壹) 平均臺

A. 器械——平均臺一具。

B. 方法——

(甲) 個人運動：

- (1) 從臺的一端，以優美之姿勢走到臺的彼端，而後返身由臺的彼端走回來。
- (2) 以手巾束住兩眼，由臺的一端盲行至彼端，而後返身盲行回來。
- (3) 從臺的一端以右腳跳躍至彼端，而後返身換由左腳跳回。
- (4) 由臺的一端，跑至臺的彼端，而後返身跑回。
- (5) 由臺的一端，兩足相並跳至臺的彼端，而後再兩足相並跳回。
- (6) 面向內側，由臺的一端滑步至彼端；而後換向外側，由臺的彼端滑回。
- (7) 面向內側，由臺的一端用交步橫行至臺的彼端，同樣向外側步回。
- (8) 面向內側，由臺的一端以右腳跳至臺的彼端，同樣換向外側左腳跳回。
- (9) 面向內側，由臺的一端以左足橫行一步，右足隨即靠攏，兩膝深屈至蹲踞部位，而後起立。如此繼續進行，每一步作一蹲踞，至到達臺的彼端；而後轉身，面向外側，以右足橫行回來，動作同前。

(10) 面向內側由臺的一端以左足橫行一步再以右足跨過左足身體轉成半圓形至面向外側部位。如此反復繼續進行，而達於臺的彼端。

(11) 面正向，身體下蹲，兩手交叉於胸前，從臺的一端蹲行至彼端，而後返身蹲行回來。

(12) 從臺的一端以兩手兩脚爬行至臺的彼端，而後返身爬回。

(13) 反身仰撐於臺的一端，手在前，足在後，爬行至臺的彼端，隨即足前手後，由彼端爬行退回。

(14) 以短竹竿一根豎於手指上，保持其均衡，同時並由臺的一端走至彼端。

(15) 頭上或額上置一本書或一枚銅元，由臺的一端走至彼端，保持其不墜。

(乙) 雙人運動：

(1) 甲在前俯撐，以手爬行；乙在後握甲的兩足，如推車然，由臺的一端推至彼端；而後兩人互換位置推回。

(2) 甲在前獨脚立，乙在後亦獨脚立，並以一手握住甲懸空的一脚；於是由臺的一端連續跳至彼端；而後互換位置連續跳回。

(3) 甲背乙，由臺的一端走至彼端；乙背甲，由臺的彼端走回來。

(4) 乙坐在甲的背上，甲以兩手兩足由臺的一端爬行至彼端；甲坐在乙的背上，乙如法由彼端爬回。

(5) 甲頂乙於肘上，由臺的一端走至彼端；乙頂甲於肘上，由臺的彼端走回。

(6) 甲、乙面相向。甲在前作向後獨腳跳躍，乙在後握住甲的一腳，隨甲走到臺的彼端。回來時二人互換位置。

(7) 甲、乙兩人由臺的一端各向前進，中途相遇時，一人俯伏，一人由其背上越過。

(8) 甲、乙兩人由臺的一端各向前進，中途相遇時，一人四肢俯伏，一人由其背上踏過或跳過。

(貳) 短跳箱

A. 器械——短跳箱一具。

B. 方法——

(1) 上至以兩手支撐於跳箱的姿勢（兩腿緊靠箱沿，肘伸直，背弓起，頭仰）隨即向後推

下。

(2) 分腿騰越，着地時面向前，或轉體二分之一。

(3) 上至一膝跪撐的姿勢，一膝向後伸直，隨即兩腳跪撐，向前騰越而下。

(4) 騰越，身體旋轉半圓圈，上至側騎坐的姿勢，面向起跳的地方，即推下。

(5) 上至兩手支撐於跳箱的一端，即向前分腿騰越而下。

(6) 上至橫跪撐的姿勢，兩手支於箱沿，即分腿向前騰越而下。

(7) 右腿向右繞半圈，上至正騎坐，面向前，舉左腿向左繞下，至背靠箱沿（兩手支撐）的姿勢，即向前推下。

(8) 上至前正撐，引腿由兩手之間穿過至背靠箱沿的姿勢，即向前推下。

(9) 分腿騰越，至兩手反撐於對方箱沿（背向箱沿）的姿勢，即向前推下。

(10) 向右騰越，至坐於對方箱沿的姿勢，即向前推下。

(11) 上至立於箱上，即向遠方跳下，身體懸空時兩踵互擊。

(12) 上至兩手支撐於箱沿，頭向下俯，即滾翻過箱。

(參) 引體單槓(上)

A. 器械——引體單槓一具。

B. 方法——

(1) 由正懸垂的姿勢，作屈膝抵胸三次，即下。

(2) 由正懸垂的姿勢，兩足交替向前平伸若干次，即下。

(3) 由正懸垂的姿勢，屈膝抵胸；隨即兩足向前平伸，再屈膝抵胸，還原下。

(4) 右(左)手懸垂，左(右)手緊握右(左)腕，即引體向上至下頷與槓齊的部位。如此引體向上兩三次，即下。

(5) 由正懸垂的姿勢，兩足伸直上舉，至足尖觸及槓子爲止。即還原下。

(6) 由懸垂的姿勢，引體向上至下頷與槓齊，同時屈膝抵，而後還原。如此連續動作數次，即下。

(7) 由側懸垂的姿勢，兩手靠攏握槓，向左右連續擺動身體，即推下。

(8) 由正懸垂的姿勢，身體向前後擺動若干次，即下。

(9) 由正懸垂的姿勢，兩臂略屈，身體向前後擺動若干次，即向後推下，同時轉體二分之一，着

地時，背向槓子。

(10) 由正懸垂的姿勢，兩臂略屈，兩腿向前上伸，同時背部弓起，即極力向前彈送下。或由正懸垂的姿勢，身體向前後擺動一次以上，以增加各動作的力量。

(11) 由正懸垂的姿勢，身體向前後擺動，同時轉體二分之一，兩手交換位置至相反的方向擺動。

(12) 由單懸垂的姿勢，身體向前後擺動。

(肆) 高橫槓

A. 器械——高橫槓。

B. 方法——

(1) 立正，縱身向上，以雙手握槓，兩腿趁勢向上伸過槓至正支撐的姿勢，體重注於兩臂。

(2) 由正懸垂的姿勢引體向上，至最高度時體重注於左臂，右肘上舉支撐槓上；此時右臂即用力伸直，左臂隨之，至正支撐的部位。

(3) 由正懸垂的姿勢，兩腿由槓下與兩手之間穿過。此時背應弓起，兩臂用力上引，至兩腿過

槓，身體坐於槓上的部位。

(4) 由正支撐於槓的一端之姿勢，用手向側行或躍至槓的彼端。

(5) 由正支撐於槓的一端之姿勢，連續轉體（由正撐而背撐，復由背撐而正撐，如此繼續動作）而達於槓的彼端。每一轉體，手須隨之更換握槓的位置。

(6) 由槓上正撐的姿勢而後推下（手仍握槓），身體仍繼續由槓下向前擺動，趁勢向前遠方落地。向前擺動時兩腿須向前上伸，同時弓起背部，俾降落時兩足立地。

(7) 由背撐的姿勢，儘量屈肘使身體低垂，後又用力引體向上至兩肘伸。如此連續動作若干次。

(8) 由左手反握，右手正握的支撐姿勢，儘量屈肘使身體低垂，即放鬆左手，於槓下向右轉體二分之一，左手復握槓（正握），引體向上，至正支撐的部位。

(伍) 橫木馬

A. 器械——木馬一具。

B. 方法——

伸直，同時須保持身體的平衡。即向後推下。

(2) 上至正撐的姿勢，體重注於兩臂，兩足相並向兩側擺動；隨即將兩足支於木馬的右端，體重偏注於左臂，身體由肩至足成一直線。即向後騰越而下。

(3) 由正撐的姿勢，兩足向右騰越上至背撐於鞍鈕之中。即向前下。

(4) 面向木馬，兩手握鞍鈕，騰身上至立於馬背上，一腿向後伸，膝與腳尖成一直線。即向前騰越而下，兩足相並，兩膝微屈。

(5) 面向木馬，兩手握鞍鈕，兩腿由右騰越過木馬（身體左側向木馬），落地時面向前。

(6) 面向木馬，兩手握鞍鈕，兩胸由右騰越過木馬（胸向木馬），落地時面向左。

(7) 面向木馬，兩手握鞍鈕，兩腿由右騰越過木馬（背向木馬），落地時面向右或向木馬。

(8) 跑向木馬，騰身上至立於馬背上的鞍鈕間，即向遠方躍下，同時轉體二分之一，落地時面向木馬。

(9) 跑向木馬，兩手握鞍鈕，騰身上至兩膝跪於馬背上，即由跪的姿勢向前躍下，落地時面向

前。

(10) 跑向木馬，兩手握鞍鈕，騰身由兩手之中越過木馬，向遠方降落，同時轉體二分之一。

(11) 跑向木馬，兩手握鞍鈕，騰身上躍，兩肘伸直以支持身體，兩腿由兩手間向前平伸。如此支持片刻，即向遠方騰越下，落地時面向前。

(12) 背向木馬，兩手反握鞍鈕，以項部枕於馬腰，兩腿向上騰起，使身體翻過馬背，落地時面向前。

(13) 背向木馬，兩手反握鞍鈕，兩腿向上騰起作倒立至胸撐於馬腰的姿勢。即由右騰越過馬，向遠方落下，着地時面向前。

(14) 跑向木馬，以右手握左鞍鈕騰身上躍，同時身體轉一半圓圈，至面向內兩足立於鞍鈕之中的姿勢。即由後騰越而下，向遠方落地。

(15) 上至兩膝跪於兩鞍鈕之中的姿勢，即躍起至直立於馬背上部位，向後騰越而下，轉體二分之一，於遠方落地時面向木馬。

第六節 韻律活動

（壹）土風舞的教材

（一）法國土風舞（Minuet）

「嫺步」（Minuet Step）動作：行三步，腰向前彎而類一足（4），提一足趾至彼足踵（5），結束。休止（6）用顛足起始復作。

排列成四方形，向中央行禮致敬，而各邊角，而中央及本伍伴侶行一步至邊角，女子作端莊的女式敬禮；男子向邊一步，兩踵並立，手舉胸前，作男式敬禮。

第一節

排頭幾伍人，交叉穿過，至各邊角，即在本位旋一轉。邊傍各伍，各攜右手，以靠近伴侶的一足起，始作三次「嫺步」，跑三步至伴侶地位致敬禮。二人（每伍）各轉半圈，成一全圈。左手相攜，以外邊一足起各轉半圈，回至自己地位致敬禮。同時頭伍人交叉穿過動作，內手相攜，外足起始作二次「嫺步」至中央，與對面之人右手相攜，放下伴侶人之手，作一次「嫺步」，轉半圈。

Measures 1-4 of a piano piece. The right hand features chords and eighth-note patterns, while the left hand plays a steady eighth-note accompaniment.

Measures 5-8. The right hand continues with chordal textures, and the left hand maintains the eighth-note accompaniment.

Measures 9-10. The right hand has a melodic line with some grace notes, and the left hand continues the eighth-note accompaniment.

Measures 11-13. The right hand features a melodic line with grace notes, and the left hand continues the eighth-note accompaniment.

Measures 14-16. The right hand has a melodic line with grace notes, and the left hand continues the eighth-note accompaniment.

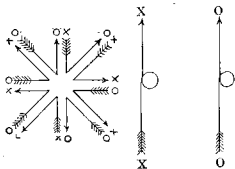
至對面人地位，然後行三步，即在彼處致敬禮。女伴右足起，男伴左足起，繼續作小圈，經過自己地位，放下對面人之手，而攜本伍伴侶的手，繼續作至全體方陣，各邊對面人完全後，乃在本位與伴侶人致敬禮。

邊傍各伍交叉穿過時，頭伍人在位轉圈。頭伍人交叉穿過而回至本位時，邊傍各伍在對面人地位內轉圈。邊傍各伍交叉穿過本位時，頭伍人在本位轉圈。

第二節

全體向前至臺中央，外邊一足起始，各伍雙手相攜作二次「嫻步」，在中央各男伴轉至女伴左邊，放下伴侶人之手，引出至各角邊，行三步，即在邊角致敬禮。在各該邊角，左手相攜。用左足向前作平衡步向左一步而致敬禮。（全六拍）攜右手，向前作平衡步而作向右轉。

第三節



向左右繞大圈。各伍面相向，攜右手，外足起始作「嫻步」。全體攜手，列成圓陣，各人目向後視，視後邊人作「嫻步」之顛步及提足。各人轉半圈，回至原位，仍與本伍人致敬禮。第一伍引導全體，沿此方陣用「嫻步」繞一大圈，致敬禮。各伍人依次隨之而出場。進場時，可作同樣動作。

(11) 意大利土風舞 (Tarantella)

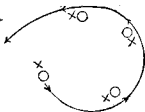
排列成四組。備便小鼓。

○爲乙組（女）；

×爲甲組（男）。

第一節

右足一步，左足振蕩交叉，右足跳躍（節拍1）。左臂下垂，右臂高舉，左邊復作（節拍2）。「唐林步」(Tarantella)



第一章 正課

1 2 3 4 5 6

7 8 9 10 11 12 13

14 15 16 17 18 19

20 21 22 23 24 25 26

27 28 29 30 31 32 33

34 35 36 37 38 39 40

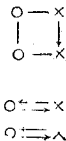
Step) 在本位作四次交換步：右足一步，左足向前伸展（節拍3之第1拍），右足伸展（節拍3之第4拍）。復作（節拍4），兩臂微前面，在每次交換步時，擊鼓一次。此種步式，連作四次，常用右足起始（全16節拍）。

第二節

左足立地，右足提起過左膝，高提空中，向右跳躍四次（節拍17——18）。左臂高舉，右臂按臀。右足重踏，向右旋轉，四拍，臂更換（右臂高舉，左臂按臀）（節拍19——20）。向左復作（節拍21——24），全部復作（節拍17——42）。

第三節

全體面向外，左臂高舉，右手按臀，向右作四次滑步，至次一人的地位內（節拍25——26），見圖。停在角上，作四次「唐林步」（節拍27——28），見第一節。全部繼續復作，至各人還



原位止（節拍25——40）。

第四節

各本伍人面相向，兩臂高舉過頂，作四次跑跳步，經左肩至伴侶人地位（節拍1——2）作四次「唐林步」（節拍3——4）見第一節。向後四次跑跳步至本位（節拍5——6）。四次「唐林步」（節拍7——8）全部復作（節拍9——16）。

第五節

甲左膝跪下，面向本伍人。乙站立，面向之。

甲的右足重踏，同時自擊其膝，而舉起一指（節拍17）。復作，而伸起二指；又復作，而伸起三指；又復作，而伸起四指（節拍18——20）。

乙的右足重踏，同時自攔其膝，而舉起一指（節拍17）。復作而伸起二指；又復作，而伸起三指；又復作，而伸起四指（節拍18——20）。乙躍起，環繞甲作八次跑跳步，至其右邊，而轉至本位（節拍21——24）。復作（節拍17——24）。

第六節

甲起立，各伍背對背，兩臂高舉過頂。置右趾於左邊，向右一步，觸及左趾，越至右邊。向左一步（節拍25——26）。此時各伍背仍對背，作四次滑步，至右邊，繞至本伍伴侶的所在（節拍27

——28)復上作四次。終了時還至原位，面與本伍人相向(節拍25——40)。

第七節

各伍面相向，二人各向右一步。左足振盪如第一節(節拍1)。向左復作(節拍2)。右臂相攀，作四次跑跳步至本位(節拍3——4)。全部復作四次(節拍1——16)。

第八節

向右進，面向臺下。左臂高舉，右手按臀，左足跳四跳而向右進，同時將右踵置地，即刻更換右趾置地。如是先踵後趾，復作(節拍17——18)。右足重踏，手臂交換，向右旋轉(節拍19——20)。向左復作(節拍21——24)。全部復作(節拍17——24)。

第九節

右足重踏。在四拍中作向右旋一轉(節拍25——26)。

左足重踏。在四拍中作向左旋一轉(節拍27——28)。

右足重踏。在八拍中作向右旋一轉(節拍29——32)。

終了時，整理姿勢(節拍32)。

甲屈左膝，左手高舉，右手按臀。

(三) 美國土風舞 (Virginia Reel)

排列雙行縱隊，由六伍人集合。甲、乙兩行，兩邊分開。

第一節

甲行與甲行人攜手，乙行與乙行人攜手，各行相對前進（節拍 1——3）。退（節拍 4——5）。復作（節拍 6——9）。用跑跳步或按音旋律，常步進行。

第二節

乙行排頭斜進，向甲行排尾鞠躬，回至原址。同時甲行排尾亦向乙行排頭鞠躬，而回至



原址（節拍10——18）。甲行排頭與乙行排尾復作（節拍1——9）。

第三節

乙行排頭前進，與甲行排尾握右手，旋一全轉而歸原位。同時，甲行排尾亦進與乙行排頭握手，旋而回原址（節拍10——18）。

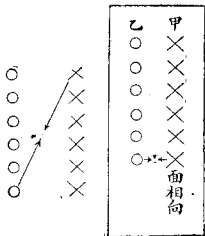
甲行排頭與乙行排尾復作（節拍1——9）。

第四節

復第二節作，惟只用左手相握。

第五節

復第二節作，惟用雙手相握。



第六節

乙行排頭前進，背面經過甲行排尾，繞其一周（各人右肩相比）而歸原位。同時甲行排尾前進與乙行排頭相遇，亦繞一周而還原址（節拍10——18）。

甲行排頭與乙行排尾復作（節拍1——9）。

第七節

兩行排頭，雙手相握，向兩行中間作八拍滑步，再作八拍歸還原（節拍10——18）。

第八節

甲行——甲行排頭與其同伍人排頭相握右手，二人經至第二伍所在，甲即伸左手與乙行排二相握。同時乙行排二亦伸左手握之，振盪揮舞。該甲旋即回與本伍人乙，各握右手，振盪揮舞。既而復進，乃與乙行次人仍相握左手揮舞；而退至中央，復與本伍人用右手作。如是相繼順序進行作至最後一伍止。

乙行——乙行排頭在與本伍甲握手揮舞後，即與甲行排二相握左手振盪揮舞。乃回至中央，與本伍人甲相握右手再作。而後復至甲行第三人相握左手而作，復回至中央，與本伍人甲握

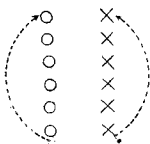
右手再作。而後復至甲行第三人相握左手而作，復回至中央，與本伍甲依然用右手作。如是順序至終了止。

第九節

第一伍與最後伍作舉握手揮舞，返至中央，本伍復相作後，乃旋半轉，握雙手，作滑步回至本位。兩行各伍面相向，雙手相握，高舉作拱門形。兩行排頭各引各行人由外邊向後進，至排尾所在，即與本伍人相值，遂握手作拱門。其第二伍人等，手相攜，由此拱門穿入，向臺前行至第一伍地位。後面各伍，依次順序，穿過至完畢後，第一伍雙手放下，留該地位與末伍，然後由末伍人作拱門，如是繼續連環復作，至第一伍仍歸原位爲止。

第十節

在上面八節演完各在本位時，本體甲與乙前進相對鞠躬而歸原位，然後復作第九節。每節表演時，各伍人面均相向。



(四) 丹麥土風舞

(Danish

Schottische)

排列圖陣。每二
伍面相對。排成
第一與第二伍
面對面；第二與
第三伍背對背；
第三與第四伍
面對面；第四與
第五伍背對背
等。各伍背對背
的距離約一步。

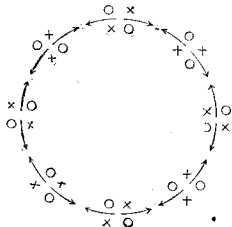


各伍面對面的距離約四步。作滑冰式。兩手提起作勢，肩高聳。外邊一足起始動作。

「蘇第士」步 (S. hotische Step):

- 跑步——右足，左足，右足，右足跳躍（節拍 1）。
 跑步——左足，右足，左足，左足跳躍（節拍 2）。
 跑步——右足，左足，右足，右足跳躍（節拍 3）。
 跑步——左足，右足，左足，左足跳躍（節拍 4）。
 右足一步，跳躍；左足一步，跳躍（節拍 5）。
 右足一步，跳躍；左足一步，跳躍（節拍 6）。
 右足一步，跳躍；左足一步，跳躍（節拍 7）。
 右足一步，跳躍；左足一步，跳躍（節拍 8）。

第一節



各伍（兩手提起作滑冰式）向前舞至各該左邊（節拍 1）。跑步——右足，左足，右足，右足

跳躍。此時各伍已至各該邊傍。乃舞至對面伍地位內（節拍2）。跑步——左足右足左足左足跳躍。此時各伍已至對面伍地位內。

第二節

二人手放落，本伍人面對面，右手相攜，與本伍人交換位置（節拍3）。

跑步——右足，左足，右足，右足跳躍。回到自己地位，左手相攜（節拍4）。

跑步——左足，右足，左足，左足跳躍。

第三節

本伍人右臂相攀，在本地繞轉而舞（節拍5），右足一步，跳躍；左足一步，跳躍。各伍人左臂相攀，回至本位（節拍6）。右足一步，跳躍；左足一步，跳躍。

第四節

各本伍人，左手與左手，右手與右手各交叉相攜，扶持向後，在本地繞一轉（節拍7——8），右足一步，跳躍，左足一步，跳躍，右足一步，跳躍，左足一步，跳躍。於是各人面還原來方向，仍與起初之伍面對面。全部舞蹈，各位須嚴守各該原來的伴侶，環繞全場，而舞入對面伍之地位內。

(貳)遊唱及劇情表演 本節教材都是小學兒童所特別喜歡的。教師指導這些活動之時，須先將名稱、情節對兒童說明，然後奏樂譜，令兒童一面聽，一面輕輕的拍手，以合節奏。樂器以琴為最佳，如無琴，可以留聲機或其他樂器代替，若僅用口唱亦可，惟須注意合拍。如兒童能熟悉歌譜，即分段落，教兒童學習動作和步法，完全熟練之後，再連貫表演。

(一)小弟弟

A. 排列——全體立成一圓圈，面向內。

B. 表演

「小弟弟睡醒了；兩手作睡醒時揩眼睛狀。

「張着小眼微微笑；右手向右伸，同時頭向右傾，左手叉

腰。

「頭點點；右手支頭，同時點頭二次。



小弟弟，睡醒了，張着小眼微微笑！



頭點點，手招招，說道：媽媽，我要抱。

「手招搖」：右手在前面作招手狀。

「說道」：右手由頭上放下，同時左手平舉於胸前。

「媽媽」：拍手二次。

「我要抱」：兩手手心按在胸前。

(二) 踏青

A. 排列——全體立成一圓圈，面向內。

B. 表演

「桃花紅」：兩手前平舉，前進三步。

「麥色青」：兩手側舉，退後三步。

「菜花開，像黃金」：前進三步，蹲下，隨即立起。

「今日清明」：後退三步。



桃花紅，麥色青，菜花開，像黃金。



今日清明，結隊去踏青。



楊柳 裊黃鶯，唱道歡迎！

「結隊去踏青」：牽手向左走四步，立定。

「楊柳裏黃鶯」：右手置於耳旁作傾聽狀。

「唱道歡迎」：牽手，向右走四步。

(三) 好朋友

A. 排列——全體立成一圓圈，面向內，行一、二報數。

B. 表演

第一段

「好朋友好朋友」：一數的學生向左轉，二數的學生向左轉，或對面立，各以右手相握搖擺。

「大家拍着手」：右手放下，各自左右拍掌三下。

「你向左，我向右」：一數學生先向左橫跨一步，而後二

數學生向右橫跨一步。

「大家分開走」：一數學生向左，二數學生向右，各旋轉

好朋友！好朋友！大家拍着手；
好朋友！好朋友！大家拉着手；
你向左，我向右，大家分開走。
你在前，我在後，大家跟着走。

一周復成相對而立的部位。

第二段

「好朋友！好朋友！」動作同第一段第一句。

「大家拉着手」：一數學生向左轉，二數學生向
右轉，成對面立，彼此攜手。

「你在前，我在後」：一二數學生各向左轉，成一
列縱隊之圓陣。

「大家跟着走」：教師領導，向前繞圈一周。

(四) 皮球

A. 排列——全體立成一圓圈，面向內。

B. 表演

「皮球圓，像麵包」：兩手手指相接成一圓形，置
於胸前，兩目注視兩手。



皮球圓，像麵包，拍一拍，跳一跳，



老雞看見就來啄，小狗看見就來咬，



小貓看見咪唔叫，弟弟拍手哈哈笑。

「拍一拍，跳一跳」：右手向地上作拍球狀。

「老鷄看見就來啄」：兩手在身旁振動，同時兩足交互落地，向前跳六步。

「小狗看見就來咬」：全體蹲下，兩手向前按於地上，作狗形。

「小貓看見咪唔叫」：兩手捏鼻，作兒童學貓叫狀，同時後退六步。

「弟弟拍手哈哈笑」：大家踏足拍手。

(五) 蟲兒運動會

A. 排列——每二人為一組，而相向，立成一圓圈。

B. 表演

「蚱蜢兒跳高」：每組雙手平舉，向內側進三步，逐節拍



蚱蜢兒 跳高 螞蟻兒 賽跑



蝴蝶兒 跳舞 螳螂舞 大刀

「蝴蝶兒賽跑」向外側進四步，手放下。

「蝴蝶兒跳舞」左手各向上屈成半圓形，右手以手背叉腰，同時向左側進兩步，膝微屈。
「螳螂舞大刀」：向右側進二步，膝屈，同時兩臂於胸前劃大圓圈，如舞大刀然。

第七節 球類運動

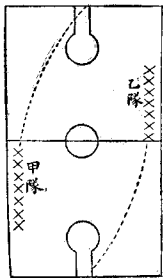
第一種 籃球的預備遊戲

(I) 運球投籃比賽

A. 設備——籃球兩個。

B. 佈置——如下圖。

C. 方法——兩隊排頭之第一人各持籃球預備。公正人吹笛後，二人運球至對面籃下擲球。第一次不中，應繼續投射，至球入籃，即將球運回，遞與



第二人如法行之。結果，先輸完者爲勝。

D. 規則——甲) 傳球之時不可遠傳，須運球傳遞。

(乙) 擲籃次數無定，須至擲球入籃後，方可將球運回。

E. 目的——練習運球與擲籃法。

(2) 棍棒防護 (Pin Guard)

A. 設備——籃球一，棍棒一。

B. 場所——運動場，或體育室。

C. 人數——二十人至三十人。

D. 方法——各隊員站立成一圓圈(圓的大小可視人數之多寡而定)，中央置一棍棒，棍棒

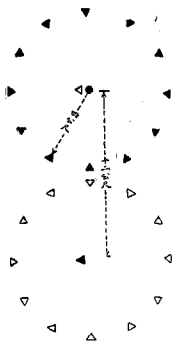
的外周再劃一個一公尺半徑的小圓圈。遊戲開始時，先由一人爲防護員，居於場中，防護棍

棒。各隊員可用籃球擲擊棍棒，直接或間接擊倒棍棒均可；防護員則用身體的任何部分設

法防護棍棒，使其不至被人擊倒，惟無論如何護衛，不得踏入小圓內。凡能擊倒棍棒者即進

得有暫時休息的機會。防護員保持棍棒最久者為勝。

E. 演進——此種遊戲亦可改為兩隊比賽，其方法即將全體遊戲員分為甲、乙兩隊，各列成一圓圈，每圈各六十公尺半徑。每圈的中央各豎一根棒，甲隊一人立於乙隊圈中為防護員，乙隊一人則立於甲隊圈中為防護員。兩隊所立的陣勢如下圖。甲、乙兩隊各有籃球二，設法用球擊倒棍棒，防護員則各運用身體的各部分設法防護棍棒。各隊隊員可以跑入圈內接球到手，惟須退回原位方可投擲。凡一隊擊倒棍棒者得一分，兩隊即暫停活動；此時防護員二人應各退回本隊，另由其他二人替換之。遊戲結果以得分較多的一隊為勝。



(3) 端線籃球 (End ball)

A. 設備——籃球或排球。

B. 場所——運

動場或體育

室。球場長十

六公尺，闊十

公尺；惟亦可

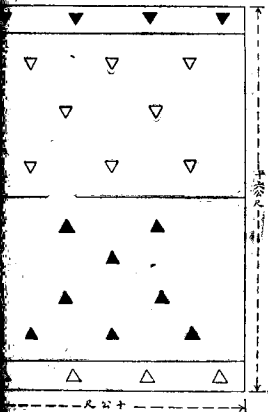
酌情增減。距

離兩區端一

公尺至二公

尺處各劃一

平行線，在此



「籃球區」場的中再劃一橫線，分全場為面積相等的兩區；球場的形式如上圖。

C. 人數——球員分為兩隊，每隊以十二人至十五人為最適宜。一隊隊員中三分之二為防守員，分佈於本區內；三分之一為接球員，分佈於對方「籃球區」內。

D. 方法——此種遊戲係屬一種良好的籃球預備遊戲，可以訓練擲球準確，接球得法，防守有方，以及聯絡得宜等的基本技能。遊戲的目的，在能將球傳擲至對方「籃球區」內，由本隊接球員接得之。各球員須編成號數，於每次本隊得分時更換一位置，俾各人得有運動均等的機會。開始遊戲時，兩隊防守員各一人在中央線跳球。跳球後，各防守員可設法得球到手，並由對隊隊員頭上擲球至對方「籃球區」內，由本隊隊員接得之。接球員接球時，不得越出對方「籃球區」。凡接球員接得本隊傳來之球者，每一次得一分；得分後仍可將球傳與本隊防守員，惟防守員接得此種擲還之球並不得分。防守員不得帶球行走，亦不得握球至三秒鐘以上，惟可以彼此互相傳球。一隊得分時並不停止遊戲，應繼續活動至一節終了之時止。遇球出界時，得由最近之防守員拾球傳給同隊之防守員，繼續進行比賽。如球出端線，則由最近之接球員拾球，而後即歸原位將球傳擲。每次比賽兩節，每節十分鐘。第一節完畢

時兩隊互換場位。

E. 犯規——(甲)隊員越出本區界線。

(乙)帶球行走一

步以上。

(丙)握球至三秒

鐘以上。

(4)角球(Corner ball)

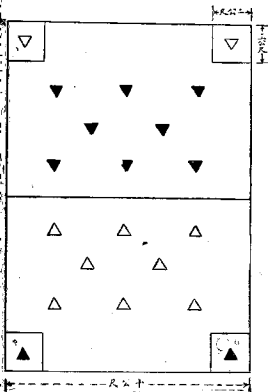
ball)

A. 設備——籃球或

排球。

B. 場所——運動場

或體育室。場闊十



惟亦可酌情增減。場的中央劃一橫線，分全場為面積相等的兩區。場的四角各劃一個二公尺見方的方格，如上圖。

C. 人數——球員分爲兩隊，每隊八人至十人。每隊各選隊員二人分立於對區的兩角方格內，其餘各隊員則分立於本區。

D. 方法——遊戲的目的，在於各隊員能將球擲至對區兩角之方格。由本隊站在對區方格內的接球員接得之。隊員須編成號數，每一隊得分一次時即由隊員一人與角球員互換位置，俾各人均有運動均等的機會。開始遊戲時，由兩隊隊員各一人於中央線處跳球。跳球後，各隊員設法得球，並擲至對區，由本隊角球員接得之。各隊隊員可以任意活動，惟不得越過中央線，角球員亦不得越出兩角方格。各隊員不得帶球行走一步以上，或握球至三秒鐘之久而仍未將球傳出。遇有球落界外時，由較近於球之隊員，在界線外擲球給場內的本隊隊員。兩角方格內之角球員接得本隊傳來之飛球者，每一次爲一分。凡一隊犯規者，每一次亦判由對隊得一分。比賽時間分爲兩節，每節十分鐘，以得分較多之一隊爲勝。

V. 犯規——(甲)帶球行走一步以上者。

(乙) 採球過三秒鐘者。

(丙) 越過界線者。

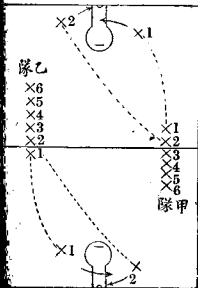
(5) 練習籃球運球及擲籃法

A. 設備——籃球一個。

B. 場所——籃球場。

C. 人數——二十人至三十人。

D. 方法——分全體為甲、乙兩隊（如下圖）。兩隊的排頭各持球預備。發令時，排頭各運球前進；排二隨至籃下時，排頭傳球與排二，由排二投球入籃。如不中時，排頭亦可將球擲籃，總之非將球擲入不可。擲籃後，由排



法接球接球後乃可傳此球與排三照序如法行之結果以最終一人擲球入籃而接球後首先跳到中圈者為勝。

(6) 籃球員向前轉身法之練習

A. 設備——籃球一個。

B. 場所——籃球場。

C. 人數——多少不拘。

D. 方法——隊員將轉身時，兩腿分立，全足落地，雙腿微屈，上身稍彎，一人防禦之。至於擲球的員，不許有人防禦。

(丙) 擲罰球時，若隊長把球接着，即算一分；否則仍須繼續比賽。

(丁) 如有雙方均犯規，即在當中跳球。

E. 犯規——(甲) 普通犯規：(a) 推、抓或打絆一個對隊的隊員。(b) 對隊球員持球時，有觸他

手中球者。(c) 把球授與別人，而不用傳球法者。(d) 踢球。(e) 就誤比賽。(f) 拿球行走。

(乙) 守衛犯規：(a) 進壘。(b) 在罰球時防禦擲球人。(c) 跨過一壘。(d) 兩個守衛防禦一

個壘員(e)在防禦時，身體或上肢有侵壘的四周豎平面者。

(丙)壘員的犯規：壘員不得用兩腳立壘。壘員若往上跳躍接球，下來時必須一脚先落在壘上，方可用一脚落在壘外。

F. 分數——(甲)壘員傳球與別的壘員，即得一分。

(乙)壘員傳球與隊長，即得兩分。

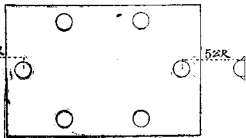
(丙)隊長擲球與壘員，即得一分。

H. 界外球——球若傳出界外，又傳進來，規則與籃球同。

(7) 擲籃大將球

A. 設備——籃球一個。

B. 場所——佈置與大將球同，惟場之界線須畫在一個籃球場上。隊長的壘須離籃五公尺，因此球場的大小，要隨籃球場大小而改變。如有改變，各壘亦隨之改變；但距離



C 方法——遊戲的方法與「大將球」同，惟得分方法略有不同。茲分述如下：

(甲) 一個壘員傳球與第二壘員，即得一分。

(乙) 一個壘員傳球與隊長，即得兩分。

(丙) 隊長傳球入籃，即得兩分。

(丁) 壘員傳球到別的壘員，可有幾次傳來傳去，每一次算一分；但傳與隊長以後，隊長必須擲球向籃。若隊長擲球入籃，即在當中跳球重新開始比賽；否則即在界外交與對隊的守衛，法與籃球同。

第二種 足球的預備遊戲

(一) 足球運球比快

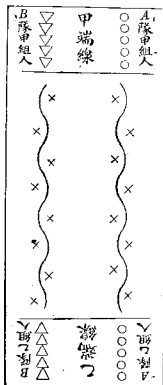
A. 設備——足球二。若人數過多，可用三球或四球。

B. 場所——足球場。

C. 人數——二十人至四十人。

D. 方法——在場上劃定五十公尺長之區域，作甲、乙二端線。更從甲端線上，作相距約十公尺

之垂直線，每隔十公尺立一柱（以石塊木樁等物代之亦可）。分全體為兩隊，人數相等。每隊又分為兩組，甲組各立於甲端線後，乙組各立於乙端線後。聞令時，兩隊之甲組排頭各以足盤球，盤繞於木樁之間而向着乙端線前進。至乙端時，盤球者拍乙組排頭之手。此排頭之手被拍後，方得向甲端線盤回。如此依法進行，看那一隊最後的一人先盤到者為勝（如右圖）。



(2) 盤球射門比賽

A. 設備——足球一個。

B. 場所——足球場。

C. 人數——二十人至四十人。

D. 方法——賽者置足球於三十公尺之外，隨意用足盤球，至離球門十二公尺處趁球未停止轉動之前，即將球踢入球門。每人輪踢五次或十次。凡將球踢起而球離地入門者得三分。球着地一次而入門者得二分。球着地二次或滾入球門者得一分。此外即零分。結果以各人所得總分之多寡，而分勝負。

(3) 頂足球比遠

A. 設備——足球一，皮尺一。

B. 場所——足球場。

C. 人數——二十人至四十人。

D. 方法——賽者立於球門線後持足球向前跑數步，將球隨意拋至空中，俟球落至頭頂時，即用頭頂往場內之任何方向。由球第一次落地之一點起，成直角量至球門線上，以頂球距離之遠近而定優劣。凡球未經頂出，或已頂出而未落地之先，賽者以足踏出球門線者即為失誤。三次失誤，即為失敗。

(4) 足球踢高球的比賽

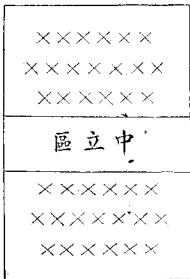
A. 設備——足球一個。

B. 場所——足球場。

C. 人數——二十人至四十人。

D. 方法——全體分爲甲、乙兩隊，隊員分配如下圖。

先由一隊發球。隊員一人於本區場中，雙手握球，用踢高法將球踢至對隊區域內。對隊隊員接球後，即在地將球踢還。如此往返，至一隊員負一分後，由其重行開球，繼續進行，至一隊先得十五分者爲勝。



(乙) 隊員將球踢出界線者負一分。

(丙) 將球踢到中立區內者負一分。

(丁) 踢球後而球仍在本隊區內者負一分。

(5) 足球踢棍棒比賽

A. 設備——足球一個，棍棒四根。

B. 場所——足球場。場中的佈置

如下圖。

C. 人數——十人至三十人。

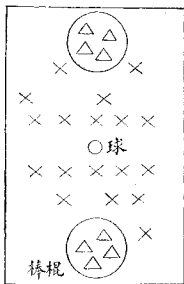
D. 方法——分全體為兩隊，置球

於場中。發令後，隊員可用盤球

法或各種傳球法，往來踢球。其

目的在將對隊的棍棒踢倒。踢倒棍棒一根，得二分；踢倒棍棒係屬於踢任意球者，得一分。時

間可分為兩節，每節二十至二十五分鐘。比賽時球員不得在棍棒區域內踢球。球出邊線，過



端線或踢入棍棒區域內，即由對隊隊員在出界處踢任意球，但此球不能直接得分。

E. 規則——犯下列規則者，即由對方隊員踢任意球，若將棍棒踢倒時得一分。(甲)用手觸球。

(乙) 推、拉、跳、打、踢、及衝撞對手。(丙) 跑進棍棒區域內。

(6) 足球的聯絡遊戲

A. 設備——足球一個。

B. 場所——足球場約二十五公尺長，

十五公尺闊。

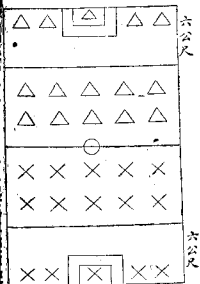
C. 人數——二十人至四十人。

D. 方法——分全體為甲、乙兩隊，每隊

分前鋒、中衛、守門員三小隊(如下

圖)。遊戲的方法如次：

(甲) 目的在將球踢過對方的端線



習中衛與前鋒訓練互相聯絡的技能。

(乙) 時間定為二十分鐘一次，前後兩次。開始比賽時，球置場中，開球法與正式足球同。

(丙) 開球後，前鋒將球互相傳遞，或盤球至適當地位，踢球過對隊的端線。雙方前鋒各不能進入本隊離端線六公尺處踢球。

(丁) 中衛隨前鋒之後而輔助之，但不得進入對隊離端線六公尺處踢球。

(戊) 守門員不得出守門區域外踢球。

(己) 每隊隊員必須各在規定的區域內來回踢球。

(庚) 一球踢過端線後，兩隊可各調換其本隊隊員；若勝負未決，三、四分鐘後亦可由指導員鳴笛，使隊員循環調換地位，以免前鋒運動過勞。

E. 規則——(甲) 除守門員可用手外，其餘隊員均不得用手。

(乙) 不得推、拉、衝、撞及阻礙對方隊員。

(丙) 不得越過規定的界線。

(丁) 不得將球踢過守門員之頂。

犯以上(甲)(乙)(丙)三條規則者，由對隊罰踢任意球。犯(丁)的規則者踢過端線之球，算分；應使對隊在離端線五碼處擲球入界。餘法與正式足球同。每次踢過端線，即勝一分。但開球及踢任意球時，踢過端線，不得算分。

第三種 排球的預備遊戲

(1) 排球發球比賽

A. 設備——排球一個。

B. 場所——排球場。

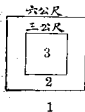
C. 人數——二十人至三十人。

D. 方法——在正式排球場之中

(正式排球場長二十二公尺，

闊十一公尺)懸一球網(網高

二公尺一五)。另在球場甲方



尺見方之方格各一（如右圖）。球場二端之端線後為發球處，照排球發球式，各人於端線後發球五次至十次；將球發至對區方格中，以球着地為記。凡發球落在三公尺見方的格中者，得三分；落在六公尺見方的格中者，得二分；落在對區邊線內者，得一分。此外均作零分。結果以各人所得的總分多寡為勝負。

(2) 排球弧形發球

A. 設備——排球一個。

B. 場所——排球場。

C. 人數——二十人至四十人。

D. 方法——全體隊員站在端線後方，依次練習弧形發球。用此法發球時，隊員側立於端線之後，以右手發球者面向右方，以左手發球者面向左方。隊員兩足分開，相距約半步，上體略向後仰，右手後伸，左手將球在正面向上拋去，待球落下至適當高度時，右手以肩節為中軸，急由後方向上前繞環擊球之中上部。球即成一弧形越網而落入對區。此種發球最為有力，初學者必須耐心練習。

(3) 大隊排球遊戲

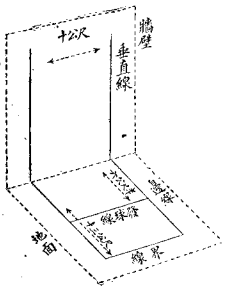
A. 設備——網球一個。

B. 場所——排球場。場之一端須有五公尺至十公尺高之牆壁。牆上劃成兩條相距約十公尺的垂直線，地上更劃兩邊線以接之。地上邊線各長十三公尺，另作一橫線與牆面並行以連接之，是為界線。距離六公尺半處的地面，再設一線與邊線相接，是為發球線。如下圖。

C. 人數——四人至十二人。

D. 方法——分全體為兩隊，人數相等；兩隊隊員須有不同的號數，以便裁判員

易於辨識。全體隊員可散立於場中。先由甲隊發球。發球時，甲隊一人立於發球線上而發球。



球觸牆後，甲隊一人擊之，如此續行打球，有犯以下各項情形之一者，即負一分：

(甲) 在球第二次落地以前未及打球者。

(乙) 打球出界，或球先觸地而後觸牆者，或球於觸地後而出界者。

(丙) 應接球未打到者。

每次得分之後，即由得分之對隊發球；以十五分爲一局，先得十五分者爲勝。

第四種 壘球的預備遊戲

(I) 壘球擲球的方法

A. 設備——壘球二個。

B. 場所——壘球場。

C. 人數——二十人至三十人。

D. 練習法——全體分爲兩隊，每隊分甲、乙兩組，每組約五人至十人。擲球時，甲、乙兩組互相對立，相距約五公尺，由每組排頭依次向排二拋擲，傳至最後一人，再由原路傳回擲球時，須注意下列各點：

(甲)不可過急。

(乙)不可使球高於接球員之頂。

(丙)不可使球低於接球員之膝。

(丁)不可離接球員之左、右邊太遠，當將球擲至接球員之胸前為最適宜。

E. 擲球法——將球握在手中直垂其臂於身旁，向後方擺動其臂至最後之部位，隨即向前揮出，停止臂之動作，急擲出手中之球。

(2) 壘球接球的方法

A. 設備——壘球二。

B. 場所——壘球場。

C. 人數——二十人至四十人。

D. 方法——接球時兩臂前伸接之；球到手時，雙方順勢向後縮回，藉以減少球之動力，使手不致為球力所震動而安穩接球於手內。球員更須注意接球時兩足站立的位置。球未至之前，

球，則須面向右方，視線與球來的方向幾成直角。如在左方接球，則須面向左方。如在前方接球，則須直對球來的方向。

(3) 壘球擲球的練習

A. 設備——壘球二。

B. 場所——球場須平坦，面積約百尺長及百尺闊左右。

C. 人數——二十人至四十人。

D. 練習法——隊員之練習及分配，與「擲球的方法」同；惟距離須增至三十呎。

E. 擲球之法——

(甲) 由肩胛向前直伸其臂，如擲鐵球之姿勢。

(乙) 直揮其伸直之臂，如農夫之播種然。

F. 擲法的步驟——

第一步：握球於肩胛之前方，小臂向上，肘節貼近身旁，惟動手中之球擲與對方之球員。初學時，兩人相距約在三公尺以內；待擲球之準確度與遠度進步後，可增加兩人間的距離。

第二步：手握球向外直伸其臂，高興肩齊，擺至後方時即向前直揮。揮臂時肩亦順勢作同一之動作向後轉動；然後向前直揮，擲出手中之球。

第三步：握球於肩胛之前方，繼乃將肩胛與臂同時向後方急轉，隨即順勢使肩與臂揮向前方推球。

(4) 壘球擲遠

A. 嘗試活動——每三人或至多四人，令擲一球，指導者須注意其擲法及臂與身體之動作。

B. 基本練習——

(甲) 跑的方法：(a) 左脚向前跨一步。(b) 右脚向前跨一步。(c) 左脚再向前一步。(d) 右脚向左腿後交叉騰步，同時右臂向前下繞圈至預備擲出之部位。

(乙) 交叉騰步的訓練：(a) 左脚向左跨一步，同時右臂向前下繞圈至預備擲出之部位。

(b) 右脚向左腿後交叉騰步。(c) 左脚向左跨一步。

(丙) 交叉騰步與擲出的聯合動作：(a) 左脚向前跨一步，同時右臂向前下繞圈。(b) 右脚向左

(丁) 擲槍式的跑法：(a) 左脚向前跨一步。(b) 右脚向前跨一步，同時右臂向前下回繞。(c) 左脚向左出一步，同時臂繞至擲出之預備部位。(d) 左脚向右後作交叉騰步。

C. 分組比賽——在場之一端劃一長十公尺之石灰線。用織梭法舉行第一種跑法之比賽。欲免交叉騰步後跨過起擲線者，可退後三步起。擲時如跨過起擲線三公寸，則成績須減去六公寸。甲隊第一人擲球着地之點，即為乙隊第一人起擲之點，乙隊擲過甲隊之起擲線者勝，否則為敗。如有兩隊以上，則用輪流比賽法比出二、三、四名來。

(5) 壘球比賽

A. 設備——壘球二個。以三公尺見方之厚帆布一塊，掛在場上離地七公寸高的地方。布中間一個六公寸寬，一公尺長的口；口沿須密縫，或用小鉛絲圍繞，使其不易破裂。離布之前十二公尺處畫一個擲球的區域，二公尺長一公尺寬。

B. 人數——三十人至五十人。

C. 場所——壘球場。

D. 方法——比賽時，賽者手執壘球，站在擲球區域內，按照正式壘球比賽的投球法，將球向帆

布口內投去。每人輪投五次或十次，每投準一球，作為一分，視各人所得分數的多少而定勝負。

(6) 壘球接球練習

A. 設備——壘球一個。

B. 場所——運動場或體育室。

C. 人數——十人至三十人。

D. 方法——全體學生繞成一圈，左右各相離約三公尺；如人數過多，則可分為數圈。先由導員充為隊長，立於圈中，依次一一擲球給圈上的人。其用力之度，應視各人程度之高下而變。至學生練習接球的程度增進時，可使學生為隊長，每傳一週，即換一人。如此最能增進學生的技能和興趣。至練習數次後，周圍即須放大；其玩法亦可稍有變更，即學生先報數，後由第一人進圈為隊長，依法一一擲球。若隊長接不到球（球來太低、太高或太遠者例外），則應立於最後的位置；而由第二人繼其職，如此繼續進行。若圈上人接不到球，則

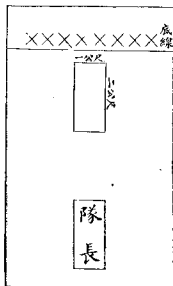
(7) 壘球發球及跑壘練習

- A. 設備——每隊用壘球一個。
B. 場所——運動場或體育室。
C. 人數——二十人至四十人。

D. 佈置——在場的一端，劃一長方形，長二公尺，寬一公尺。離端線九公尺或十二公尺處亦劃一長方形，為隊長所立之處。場上可劃成同樣之地位數區，由各隊分佔一區（如下圖）。

E. 方法——全體學生分為數隊，人數相等，均排列於底線之後，每隊各舉

隊長一人，站在隊長的區域中。開始時，每隊之排頭立於長方形格內，手執球，腳靠端線，擲球與隊長；既擲之後，即須跑至隊長處拿球回來，傳遞與第二人。此時第二人已立於長方形格



內等球，其他各隊員則均向右移一步，第一人歸隊立於排尾。遞球時當由手中授受，不得在空中傳遞。隊長接球時，至少須以一脚兩手在腹部下方報球，兩臂稍着身旁，不可太向外張。向右轉身時以右足爲樞，左足舉起向右轉，右肩同時亦向下方稍低，以均其勢。向左轉反此。

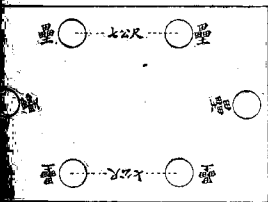
(8) 大將球 (Captain Ball)

A. 設備——籃球一個。

B. 場所——佈置如下圖。

C. 人數——十四人（在非正式比賽時可減少或加多）。分兩隊，每隊七人，三個爲壘員，當中一人爲隊長；四個爲守衛，當中一人爲跳球員。預備員須在死球時補入。

D. 方法——在跳球以後，各隊守衛要把球傳來傳去，



傳與其他學員或隊長，學員或隊長得球而不被對隊的人截奪時，即算得分。這種球戲是女生所喜歡的。在比賽時，甲隊學員與隊長在球場之一半，乙隊學員與隊長在場之又一半，守衛各站在任何地方均可。

E. 規則——(甲) 在開始比賽時，裁判員在場中擲球向上，叫兩個跳球員跳球，與籃球同。

(乙) 如有一隊的任何學員犯規，則由對隊的一個學員擲罰球向其隊長。隊長須站在禁端線的一個邊上，只許立在長方形格內；若球不能接到，當跑出拾回，至原位後再授與他人。如法繼續進行，至復原位止。結果以先復原位而最先舉手者的一隊為勝。

F. 目的——養成跑壘及發球員發球的技能，並練習擲球與接球的基本動作。

第八節 田徑運動

(壹) 田徑運動訓練要點 田徑運動訓練的主要目的，非僅在促進運動者的技能，更宜注意他們體格和精神的健全發展。所以負田徑指導之責者，決不可專以增進技能為能事，而忽略了身心的修養；尤以正在生長發育旺盛的兒童，他們的生理和心理都尚未達到發育完全的地步，對於

這些競爭劇烈的田徑運動，必須加意防護，以免身心疲勞過度，發生意外的危險。若欲獲得田徑運動訓練的美滿效果，指導者除注意兒童運動技能的進步外，對於他們健康的保護，情感的節制，良好習慣的養成，以及運動道德的陶冶等，亦須加以特別的注意。茲分述田徑運動訓練要點於下，以供參考：

(一) 健康的檢查 凡參加田徑運動訓練的兒童，須受詳細的健康檢查，以考察他們的體格是否適宜於劇烈運動，尤注意於心臟的檢查，是否已有勝任運動的能力。檢查後若發現身體上有何種缺點時，應即設法矯治。這樣，既可保護兒童身體的健康，又能增進他們運動的效能。

(二) 危險的預防 田徑運動訓練時，對於運動者受傷的防護，務須十分留意，否則隨時隨地均有發生受傷或危險的可能。如運動者身體不適宜，飲食過度，睡眠不足，缺乏準備運動等常易發生生理上的危險。又如跑鞋不合適，鞋釘損壞，跳竿不結實，跳板裂縫，跑道凹凸不平等，亦易使運動者受傷。所以指導者於訓練開始之前對於兒童身體健康狀況，須十分注意。所用的運動器具，須詳細檢查，並於運動場中隨時留意各種危險的預防，使不致發生意外的情事。總之，

運動後忽略衛生之所致，為避免此種不幸的遭遇，訓練時務須防患於未然，倘有受傷，應即迅速加以診治與調養，切不可因受傷輕微而不加以注意，致釀成後患，而不易治療。

(三)良好態度的養成 指導者對於兒童良好態度的養成，務須特別注意，因為他們若具有良好的運動道德和精神，不僅能充分發揮運動的能力，即對於他們前途一切事業的成功，都有莫大的幫助。

(四)衛生習慣的養成 運動者要達到身體健康的目的，除選擇最適合於個己的運動，從事有恆的練習外，對於日常衛生的生活，如適當的營養，充足的睡眠，美麗日光，新鮮的空氣，以及勤於沐浴更衣等，尤須特別加以注意，俾克養成習慣。

(五)健康徵兆的注意 運動者須時常檢查自己身體健康的狀況，尤注意於以下所述健康和健康的徵兆，以為運動練習的指導。因為健康的徵兆，即顯適當運動的效果。不健康的徵兆，常由飲食失調，睡眠不足，運動過度或日常生活不適宜之所致。發現不健康徵兆時即可斷定其運動與生活之不當，應迅速改進其不良生活習慣，並減少運動時間或完全休息，藉資調養，俾克恢復健康。

(甲)健康的徵兆：

1. 具有正常而準確的體重。
2. 具有堅強而豐滿的肌肉。
3. 具有清潔而潤澤的皮膚。
4. 具有敏銳而有神的眼睛。
5. 具有清醒而喜悅的臉色。
6. 具有舒暢而活躍的心情。

(乙)不健康的徵兆：

1. 體重低減。
2. 肌肉柔弱。
3. 皮膚鬆懈或粗糙。
4. 眼現黑暈。

6. 心情鬱抑。

(貳) 田徑運動的方法

(一) 跳遠的訓練——

(甲) 當跳遠之前，須作加速度的準備跑，其步伐與距離可分兩段。第一段的距離約十公尺，最初的步伐不可太快，宜逐漸增加速度。跑入第二段界線內時，須以短距離賽跑的最大速力前跑，而最後五、六步的速度，當達於極頂。

(乙) 跑到起跳板之前，身體須稍向下蹲，最後一步須正確的踏在起跳板上，不可稍有參差。最大的跑的速度，與正確的步點，即為跳遠的兩大要素。

(丙) 設左足踏於起跳板時，右足須極力上躍，且猛力向前伸踢。此時左足力蹬起跳板，向上高跳，跳愈高，則躍愈遠。

(丁) 約跳至中途時，兩足可再交互為伸踢的動作，上體向前微屈，以減少空氣的抵抗。兩臂須一前一後高揚於空中，以保持上體的平衡。

(戊) 着地時，兩足須平行兩臂後擺，上體前傾，以防身體後坐，反損了跳遠的距離。

(二) 跳高的訓練——

(甲) 直跑式 依方向論之，有斜跑和直跑兩種。斜跑時與橫竿所成的角度愈小，則跳過時觸竿的機會亦愈少。故直跑式跳高，當最後兩步時，面須轉向，而踢起的一腿，不宜與橫竿成直角。用左足起跳者，助跑之後，即由起跳點將起跳足稍斜向外方，以趾指部及全足踮用力蹬地，體重全注於起跳腳上；同時另一足乃向橫竿前上方高踢，踢至相當高度時，起跳足即隨之升起，身體向上騰躍。此時兩臂均向上揮，以助身體向上。高踢腿到達最高點時，腿宜伸直，以水平的方向力向後振，藉使臀部撩起，並可保持身體在空中片刻，使起跳腿有充分的過竿時間。在高踢腿以水平的方向力向後振時，起跳腿亦以水平的方向力向右繞而過竿。起跳腿繞過竿時，足尖宜伸直，膝亦伸直，上體向內（向竿）轉，使臀部向上而以腹面向橫竿，降落時，起跳腳常先着地，惟體重以並注於兩腳為佳。

(乙) 滾式（左足跳） 此式以內足起跳，外足高踢，與直跑式相反。作助跑時應由橫竿左方約四十五度處斜跑，普通以八步為度，速力不須太大，以踵着地，跑至離竿約一公尺時，重心

上舉，身體騰升，成橫臥竿上的姿勢，白頂至右足為一直線。此時背向橫竿，上體繼續向左轉，右腿向後外振，留左腿過竿的餘地。左髖膝髁三關節屈而由竿上流過，左臂繼續向竿前下伸，身體滾而過竿。下落時右腿保持上舉，左腿下垂，因身體成水平而重心在足的前方，故助以兩手方得安穩着地。

(三) 跳欄的訓練 跳欄一項的運動，為跑與跨兩種的動作混合而成，但跑的成分居多數。此為增長敏捷與果斷的良好運動。惟其技術不是短時間可以訓練成功的。所以學習跳欄說走者，須作長時間的忍耐的練習。方法如次：

(甲) 起跳時，離欄約二公尺處，即以左膝向前上高舉，右足力蹬地而起，目視欄頂，兩臂盡力擺動。

(乙) 在欄頂時，將前腿力向前伸過欄，足跟向前，足尖向上，上體前屈，腹部與前大腿相接。後腿側屈平，足尖亦向側，急拖過欄。兩腿過欄時，約在欄上五公分處，不可過高，以免枉費時間。

(丙) 過欄後，前腿既過欄頂，即將足尖用力點擊地面，以便乘勢起跑。但第一步宜速不宜大，否則有礙於跑的速度和下次跳欄的力量。

(丁)起跑法及終點衝刺法與短距離賽跑同。

(四)三級跳遠的訓練 在起跳後用右(左)足力蹬，將左(右)腿在空間前後作擺動一次，以助跳躍之勢。仍以右(左)足落地，而以他足為第二次落地之用。至第三次落地時，方可以雙足並下。在第一次單足跳時離地約四十公分，落下時不可稍有停頓，須立即用落地的足力推地面，向前跨一大步，然後用全力作最後的一跳。跳遠者跳時必須盡力求遠，落地時速度愈快愈佳。所用的步點、跑法和最後一跳的姿勢，與跳遠同。

(五)撐竿跳高的訓練

(甲)立於出發點時，左足在前，右足在後；左手居前，小臂與大臂成九十度角，腕靠於胸部之下，手背向上；右手居後，手背則翻向下。右手執竿的高度最須注意，所跳的高度在三公尺以下者，與橫木的高度相等；在三公尺以上者，每三公寸低一公分。兩手握竿不可過緊，兩手的距離約八公分。竿的前端稍稍向上，竿尖須直對插竿穴。跑徑亦分二段。第一段的距離約十公尺，第二段的距離約八公尺。第二段的終點即為起跳點。

由短而增長。起跳點的位置，須與插竿穴成垂直線，或稍為向側。

(乙) 跑到最後的一步時，可插竿於穴中，用左足踏於起跳點，即騰身上躍，右腕微屈，將身體吊起。同時須將左手上滑，與右手相近，用以支撐下身的重量。此時身體的位置，乃在竿的右側。至昇騰達最高度之半時，始彎屈臀部，使兩足向上斜伸，越過橫木。兩足一過橫木，即向後上方舉起，同時上體左轉。故當腹部越過橫木時，面部正對地面。此時臀部微屈，全身成弓形。待肩部越過橫木時，兩足已經伸直；先放左手，次以右手推竿，兩足落地。

第九節 水上活動

(一) 推球比賽 (Water balloon pushing race)

A. 設備——飽滿的輕氣球若干個。

B. 場所——游泳池或池塘。

C. 方法——游泳員若干人可排列於出發線之後，面前各置一顏色不同的輕氣球。裁判員發令後，游泳員可各以頭或面部推球向前游泳，以最先達到終點者為勝。比賽全程計長二十公尺。

(二) 水底穿針 (Threading the needle)

A. 設備——大針若干枚，粗線若干條。

B. 場所——游泳池或池塘。

C. 方法——游泳員若干人，手中各持大針一枚，粗線一條。裁判員發令時，各人均潛入水中以線穿針。凡最先穿針成功而出水面者為勝。

(三) 雙魚奪餌

A. 設備——橡皮球一個。

B. 場所——游泳池或池塘。

C. 方法——游泳者分為隊，每隊自四人至八人，各編號碼；另由一人為公正人。兩隊相對排列，相隔約十公尺。公正人以一球擲在中央，口呼某號某號。雙方被呼者即出隊向前奪球，得球而歸者勝一分。公正人再行擲球，另換兩人出而爭奪。最後以得分多者為勝。

(四) 水中覓寶 (Sunken treasure)

A. 設備——銅元若干枚。

B. 場所——游泳池。

C. 方法——將銅元散於池中，發令後，各游泳員即跳水潛入池底尋覓之。每次潛水各游泳員可盡力尋求銅元，或於短時間內潛水數次亦可。凡覓得銅元最多者為勝，銅元即歸其所有，作為獎賞。

(五) 鯊魚攫食

A. 場所——游泳池。

B. 方法——先由一人充作鯊魚，居在池的中央；餘人排列岸邊，一聞鯊魚口令，即紛紛躍入水中，游泳至對岸。鯊魚見人即捕，有被執者，即與之互換位置。

(六) 跳水比高 (Dive for height)

A. 設備——長繩一根。

B. 場所——游泳池。

C. 方法——由兩人立於池的兩邊，各執長繩的一端，將繩橫於距離跳板若干高度之處。繩的高度每次升高少許，如陸上跳高比賽然。凡賽員於跳板上越繩入水，跳最高者為勝。遇有賽員不

能跳過而觸及長繩時，執繩的兩人即須將繩放鬆。

(七) 水底拾遺 (Lost penny)

A. 場所——游泳池。

B. 方法——游泳員分爲兩隊，人數相等，分立於池的兩沿，各列成縱隊。裁判員可將銅元一枚，或一件水中不易見的東西拋入水中。發令後，一隊的第一人躍入水中，若能尋得銅元而攜之出水者，即爲本隊得一分。於是再將銅元投入水中，由對隊之第一人如法入水尋求之。如此兩隊隊員依次輪流入水，至最後一人爲止，以得分最多之一隊爲勝。游泳員潛入水中尋覓銅元以一次爲限。此種比賽方法亦可改爲兩隊隊員各一人同時入水，凡能得到銅元而攜出水面者即爲本隊得一分。

(八) 角力 此項遊戲，可在高興胸齊的水中舉行。每組兩人，一人站在下面，一人坐在立者的肩上。兩組面相向，靠近，由上首人角力，被推倒或被拉入水者爲敗。

(一) 滑冰競走 (Straight skating races)

A. 場所——雪地或滑冰場。

B. 方法——滑冰競走的規則，大致與普通賽跑規則相同，其距離應視運動者之年齡大小而異。

年 齡

所跑距離的限度

十一歲以下

百公尺至二百公尺

十二歲至十三歲

百公尺至二百公尺

十四歲至十五歲

二百公尺至四百公尺

十六歲至十七歲

二百公尺至四百公尺

此種滑冰係屬向前直跑，多在戶外舉行。跑程之長短，雖未必十分準確，惟無論如何總不致相差太遠。跑程中返身之處，應立有標竿或旗幟以爲標記。此種賽跑如在滑冰場行之，用圓形跑道可增加遊戲的興味與技術。

(11) 向後滑冰競走 (Backward skating races)

A. 場所——雪地或滑冰場。

B. 方法——賽員各穿跑冰鞋，列於起跑線之後，背向終點線。裁判員發令時，各賽員行向後退步滑冰，以先達終點者為勝。通常跑程為百公尺至四百公尺。

〈三〉獨腳滑冰競走 (One-foot skate race)

A. 場所——雪地或滑冰場。

B. 方法——此種滑冰比賽頗為有趣。比賽者祇穿一隻跑冰鞋，一足滑冰，一足跑步；或任從跑者之便，採用其他方法到達跑程終點，以先到者為勝。

〈四〉雙人滑冰競走 (Tandem skating race)

A. 場所——雪地或滑冰場。

B. 方法——此係雙人組的滑冰比賽，每組兩人並肩而立，右手與右手互握，左手與左手互握。如此聯繫而向前滑冰，以最先達到終點的一組為勝。比賽全程為二百公尺。此種遊戲亦可略加改變，每組的兩人前後立着，立於後者可以兩手置於前者的臀部。

〈五〉滑車比遠 (Coast for distance)

B. 場所——雪地。

C. 方法——於雪地斜坡之上設一出發線，與賽的雪車均排列於線後，發令時賽員可由後跑步向前，以腹支於雪車而滑下斜坡。凡滑車最遠者為勝，以雪車停止行動時車頭所達之點為標準。

第十一節 改正操及和緩運動

本節運動，專為身體軟弱姿勢不良的學生而設，因身體有缺陷者不宜施以普通體育的訓練，應設立特別體育班，予以個別或分組的矯正訓練。所選的各種矯正運動，均以客觀的需要為標準。這班學生除施以適宜的矯正運動之外，對於他們的日常生活和衛生習慣亦應加以特別的指導。醫療和改正的體操係屬一種專門的工作，體育教員對此非有特別研究者殊難勝任，以下所述各種矯正方法，採用時務須慎重，因姿勢不良的學生，體多虛弱，倘指導者稍不得法，則害多益少，危險殊甚，幸勿輕忽視之。

矯正運動可分兩種：一為改正操，一為具有矯正價值的自然活動，而後者的矯正效果較前者

尤爲顯著，指導者倘能兼施並用，必易奏效。至於動作和分量的選配，教員可視學生的能力和需要，而給予最適當的矯正方法。

(壹) 腹肌軟弱的矯正 腹部肌肉的發達，較其他各部尤爲重要，因其外部無骨，全賴腹肌支撐內臟，若腹肌不堅強，則內臟失其常位，而受擠壓。堅強的腹肌，不僅有益於身體的健康與姿勢，即對於各種職業與運動亦有莫大的幫助。故當宜訓練腹肌，使之堅強有力。

(甲) 自然活動——如划船、率角、游泳、手球、跳高、擲重、拋物、砍柴、鋸木、推草、翻筋斗等，都是強健腹部肌肉的良好運動。

(乙) 改正操

(1) 腹部收縮

部位——立、坐、或臥。

動作——腹部用力向內收縮，繼續動作十次至二十次。

(2) 仰臥舉腿

動作——兩腿上舉（自四十五度至九十度），動作須緩慢，如此繼續五次至十次。

(3) 懸體屈膝

部位——上握於肘木或天梯。

動作——膝交換上舉（或兩膝上舉）五次至十次。

(4) 踏自行車

部位——仰臥屈膝，手叉腰。

動作——兩膝屈近胸部，兩腿向前交換伸屈，如踏自行車狀。動作次數視能力而定。

(5) 剪子運動

部位——仰臥（或側臥），腿上舉九十度。

動作——腿前後交換用力擺動如剪物狀，連續十次至二十次，動作須快。

(6) 摸足尖

其一

部位——長坐。

動作——上體前屈，同時兩手摸足尖（膝直）。繼續動作數次。

其二

部位——手托後頸，仰臥，足鉤於騎梯上。

動作——上體坐起，盡力向前彎（膝直）。繼續動作數次。

其三

部位——臂上舉，仰臥。

動作——上體坐起至手摸足尖（膝直）。繼續動作數次。

(7) 半翻筋斗

部位——仰臥。

動作——兩腿向前上舉，直至腳過頭觸地。繼續動作數次。

(8) 倒爬騎梯

部位——仰臥，下握騎梯（與肩平）。

動作——膝屈至胸部，腿伸直至膝部。

(貳)上背肌軟弱的矯正 日常生活，多用胸肌，少用背肌，故胸肌常較背肌為發達，如遇此種情形，則須賴左列各種運動以矯正之。

(甲)自然活動 如排球、游泳、划船、射箭、網球、高爾夫球等，都是發達上背肌肉的良好運動。

(乙)改正操

(1)兩臂側舉

部位——兩臂交叉於體前開立（或長坐）。

動作——兩臂用力向側斜上舉，同時舉踵。繼續動作五次至十次。

(2)臂肘後拉

部位——兩臂前平屈，開立。

動作——拉肘向後，同時握拳，繼續動作八次至十次。

(3)臂環繞

部位——臂前平屈，騎坐。

動作——臂向上向後環繞，如此繼續五次至十次。

(4) 頭肩上舉

部位——俯臥，足抵固定物。

動作——頭肩上升，同時手心外反。繼續動作數次。

(5) 引體向上

部位——兩手懸垂。

動作——引體向上至下頰過槓上為止（身體須保持垂直），動作次數視能力而定。

(6) 牆角運動

部位——對牆角立，相距約二呎，伸手置牆上，臂與肩平。

動作——擺體向前，使肩背後縮，如此繼續動作多次。

(7) 抵牆拉重

部位——盤坐，背抵牆，臂上舉。

動作——兩臂漸屈，如拉重物狀，同時握拳至肘近體為止。還原時不必用力。繼續動作五次。

至十次。

(8) 兩臂屈伸

部位——二人背相抵，長坐，臂上舉，互握手。

動作——臂屈（須慢而有力），繼續動作數次。

(叁) 下背肌軟弱的矯正

(甲) 自然活動 如滑冰、划船、砍柴、鋸木、割草、推車、登山、牽角、游泳等都是發達背肌的良好運動。

(乙) 改正操

(1) 平背運動

部位——仰臥屈膝。

動作——腹肌用力向收縮，使下背部平，繼續動作數次，須緩慢。

(2) 半翻筋斗

部位——仰臥，臂側置。

動作——兩腿上舉過頭，腰部離地，繼續數次至十次，動作宜慢。

(3) 體弓運動

位部——仰臥。

動作——以頭足部爲支點，弓起身體，如此繼續上下動作數次。

(4) 懸坐

部位——背對牆梯，上握牆梯與耳平。

動作——

1. 膝屈，同時臂伸（背貼牆梯）。

2. 伸膝，腿向前，兩踵置地。

3. 屈膝。

4. 還原。

(5) 腿臂上舉

部位——仰臥。

動作——兩臂上舉，同時腿交換上舉，繼續動作二十次至三十次。

(6) 牆上自行車

部位——仰臥，臂上屈，兩腿與上體成九十度角，兩腿抵牆。

動作——兩臂上伸，同時一膝上舉，足順牆滑下（足腕節直），如此左右交換十至三十次，動作稍快。

(7) 頭背上舉

部位——俯臥。

動作——頭背上舉，同時兩臂向側（或向後）舉，如此動作十次至二十次。

(8) 游泳動作

部位——俯臥於矮凳上，兩臂前平屈。

動作——

1. 兩臂前伸（掌向外）。

2. 兩臂側展。

3. 兩臂屈。

如此繼續動作十次至十五次（每次三拍）。

(肆)兩肩不平(左肩高)的矯正。兩肩不平多與脊柱彎曲有連帶的關係。因脊柱側彎須賴兩肩傾斜，以保持頭部正常的姿勢。脊柱側彎的原因有二：一為功能的，全脊為一彎，成弓形，由於習慣或職業的影響，成為暫時姿勢上的變態，其誤點如下：

1. 軀幹常偏於凸(左)邊。

2. 凸(左)邊的肩較高。

3. 凹(右)邊的胸和肩向後扭轉。

4. 凹(右)邊的臂和軀幹所成的角度加大。

5. 凹(右)邊的臀部向側凸出。

一為構造的，除先天外，大半由於功能的習慣而成，故發現脊柱彎曲，應早施矯正，以免釀成習慣。如已成爲構造上的改變，則非請醫生診治不可。其矯正適與之相反如左肩高，則用右肩高的動作以矯正之。茲分述矯正方法如左：

(1)體左側彎

部位——直立於固定物之右旁，右手托頭。

動作——上體左彎，繼續五次至十次。

(2) 跪體側彎

部位——右膝跪，左膝側伸，左手叉腰，右手托頭。

動作——上體向左彎，繼續動作五次至十次。

(3) 上體側彎

部位——左手叉腰，右手托頭，左方對牆梯立，左足踏於第三級上（腿直）。

動作——上體向左彎，繼續動作五次至十次。

(4) 側臥舉腿

部位——體右側臥，左臂側置，右臂伸直過頭。

動作——左腿側上舉，繼續動作數次。

(5) 推重

部位——左手叉腰，右手握啞鈴於肩上，騎坐。

動作——右臂用力，慢慢推重向上伸，繼續動作多次。

(6) 握重緩行

部位——右手握啞鈴，右肩上聳。

動作——緩行數分鐘。

(7)

部位——直立，兩臂上舉握吊環。

動作——體靠右傾，保持相當時間。

(8) 自己矯正

部位——對鏡立。

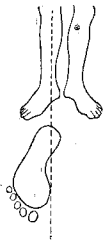
動作——令學生練習自己矯正姿勢。

(伍) 平腳或軟弱腳的矯正 腳爲二十六骨(跗骨七，蹠骨五，趾骨十四)及韌帶，肌肉所合成。支撐全身重量，而爲有彈力性的步態。脚有二弓，自踵至掌爲長弓，自第一蹠骨遠端至第五蹠骨遠端爲橫弓。足趾伸屈自如，行走時以趾抓地，故能使體重向前移動而有彈力性，造成平腳或軟弱

動的習慣外對於日常走步的姿勢和穿着合適的鞋襪，亦應加以特別的注意。行走時足趾須向前，使體重自大腿節、膝節、足腕節以至足趾，自然的向前行動如第一圖。如足尖向外，則體重僅傳至長弓之中部，如第二圖；行動



第一圖 體重之引長線，自大腿節、膝節及足腕節之中部至第二趾。



第二圖 體重之引長線，自大腿節、膝節之內部至長弓之中部。

失去彈性，肌肉韌帶因不用力而拉長，於是足弓陷落，神經血管受壓迫而生痛，甚至其痛能傳及腿部，故走步的姿勢適當與否關係腳的健康甚大，不可輕忽視之。至於鞋襪不合適，腳部受擠迫，行動不能自如，失去彈性，常有行路難之嘆。茲將合適的鞋應注意的條件列下：

1. 鞋底的式樣須與足的外形一樣。
2. 鞋面須寬鬆使足尖及足趾有自由活動的餘地。

3. 鞋的弓部須貼合而有柔韌性。

4. 鞋跟須低而闊。

5. 鞋內邊直。

6. 質輕爲佳，不宜笨重。

7. 橡皮的鞋跟在馬路或硬地上行走尤爲適宜。

(甲) 矯正腳的遊戲

(1) 拾石子——全體列成二圈，每圈中立一人，圈中人脫鞋，對面圈之第一人立，置一小石子於地上。發令後，圈中以足趾抓石子遞與面圈之第一人，該人即置石子於地，亦以足趾抓起，遞還圈中人，圈中人復如法遞與第二人，第二人作法同上，如此輪流傳拾，以何圈先畢爲勝。

(2) 拾石子於籃——予每生以小石子若干枚，令其以足趾將小石子一一拾置籃內，先畢者爲勝。

(4) 拋球接球——仰臥舉腿，足掌向上，兩足抓皮球，拋球接球交換爲之。

(5) 爬牆梯。

(6) 走平均臺。

(乙) 改正操

(1) 足環繞

部位——坐或仰臥，膝交叉。

動作——足交換環繞，——伸踝節，同時足趾向內、上、外、下環繞（注意向內和向上兩動作），每邊動作兩三分鐘。

(2) 抓地

部位——坐或立，兩足平行，或稍向內，相距四吋。

動作——屈趾使近踵，足之內邊高起（足踵着地），繼續動作多次。

(3) 足轉

部位——對牆梯立，手扶梯上，足平行，相距四吋。

動作——舉踵，落時重量在足之外邊。繼續動作十次至十五次。

(4) 鴨行

部位——直立，足尖向前，足之內邊向上。

動作——走，至疲倦爲止。

(5) 蝮趾

部位——立在書或木塊上，趾不着書或木塊。

動作——趾用力向下蝮，繼續動作十數次。

(6) 拾石子

部位——坐。

動作——以足趾在地板上拾取小石子，反復練習至疲倦爲止。

主要參考書目錄

(一) 和緩運動

張麗蘭孫微和編者 勤奮書局

Williams, J. B. M. B. 勤奮書局

第二章 早操

早操之目標、規則、程序、排隊方法及點名方法，在第一冊第三章中已經述明，茲不再贅。惟教材方面，本冊則採用德國新體操。這種體操的優點，就是它比較其他各種體操自然活潑，運動量較大。如果採作青年男子團體體操教材，甚為相宜。茲為適應我國青年身心發育的需求，特選擇德國操中富有生理價值的動作，照第一冊原有的程序，加以合理的分配，以冀獲得良好之結果。

小學的德國式早操教材，宜選擇較為自然、活潑而和緩的動作，分量亦宜較輕，每次早操最少為六節，最多不得過十節（每節以十六動為度）。其中準備運動一節或兩節，矯正運動一節或二節，摹仿運動一節或兩節，刺激內臟運動一節或兩節，機巧運動一節或兩節，調和運動一節。簡易師範學生年齡稍大，運動量可酌量增加，每次普通八節至十二節，每節約十六至三十二動。教師對於運動分量的支配最宜注意，不使學生過於疲勞，於每次早操完畢之後，仍覺精神飽滿，興趣濃厚。此外，更宜注意運動與季節的關係，大都天氣溫和時，節數宜減少，動作宜較為緩和，至天氣寒冷時，節

數宜較多，運動量宜較大。

教師指導早操時，示範要準確，說明須簡要，教學時間最宜經濟，俾於最短時間，能夠達到運動的最大效果。如遇有兩人互助運動，教師即應指派學生一人幫同示範，以利進行。此外，體育教師於指導早操時還要注意供給高年級學生以試教的機會。

(一) 準備運動

(A) 腹部彎曲

部位：兩臂上舉，足並立。

動作：

(1) 上體向前彎，至兩手掌平觸地面爲止；膝宜直，不可稍彎。

(2) 上體還原。

(3) 同(1)。

(4) 同(2)。

(B) 彎腰運動

部位：兩足分開立。

動作：

(1) 兩手托頸，同時上體向左彎屈。

(2) 還原。

(3) 上體向右彎屈。

(4) 還原。

(C) 兩人對蹲

部位：兩人相對立，距離約兩臂之長。

動作：

(1) 兩臂向前平舉，手指相握，同時下蹲，使胸部靠於雙膝。

(2) 起立。

(3) 同(1)。

(4) 同(2)。

(D) 兩臂繞圈

部位：站立。

動作

(1) 兩臂斜舉於側斜方，左臂在前，右臂在後，適成反對方向；同時以兩肩膀作軸，前後繞動成一大圓圈。

(2) 同(1)。

(3) 同(1)。

(4) 同(1)。

(二) 矯正運動

(A) 跪橋

部位：跪立。

動作：

(1) 上體向後仰，至頭着地為止，兩手緊貼體旁，成環橋形。

(2) 還原。

(3) 同(1)。

(4) 同(2)。

(B) 臥地畫輪

部位：背臥。

動作：

(1) 右足跟着地繞圈。

(2) 還原。

(3) 左足跟着地繞圈。

(4) 還原。

(C) 胸背矯正運動

部位：兩足分開立。

動作：

(1) 兩手握拳向前平屈，同時以短擺動盡方向後拉，胸挺出。

(2) 兩手自後方闊至前方，交叉於胸前，目的在使背部肌肉擴張。

(3) 同(1)。

(4) 同(2)。

(D) 肩部矯正運動

部位：一人兩足分開坐，一人分足立於其背後。

動作：

(1) 坐者兩手上舉，立者用雙手壓於坐者之肩上，而用微力向前下壓，逐漸加重，至可能地位

為止。坐者宜時時用力抵抗上來壓力。

(2) 同(1)。

(3) 同(1)。

(4) 同(1)。

(E) 舉體

部位：一人跪立，一人直坐，面相向。

動作：

(1) 直坐者兩肩平舉，同時上體向後傾，至平臥地面爲止；跪立者則用雙手壓住直坐者之雙足。

(2) 跪立者仍保持(1)部位，直坐者則自仰臥部位舉體拗起，至恢復直坐部位爲止。

(3) 同(1)。

(4) 同(2) (兩人交換做)。

(三) 幕做操

(A) 跳欄練習

部位：直坐。

動作：

(1) 右足向後移動，同時左手亦向後伸，至兩足前後張開成一直線，兩手亦前後相對平舉爲止。坐成練習跳欄之姿勢。

(2) 上體前後俯仰，兩臂隨之亦前後擺動。

(3) 同(2)。

(4) 同(2)。

(B) 手橋

部位：背臥。

動作：

(1) 兩踵移近臀部，兩手於頭旁向上挺起（手指向內），使全體高升，如橋形。

(2) 還原。

(3) 同(1)。

(4) 同(2)。

(C) 貓跳

部位：蹲立，兩手在左右側着地。

動作：

(1) 縱身用力向空中跳起，在空中時，兩手前伸，兩足向後挺直，與身體漸漸向上增高，使全體成爲曲線。至兩手觸地面時，兩足隨時靠前，仍成蹲立部位。

(2) 同(1)。

(3) 同(1)。

(4) 同(1)。

(D) 跳遠練習

部位：直立。

動作：

(1) 兩腿半蹲，屈體向前，雙臂向後升。

(2) 以左腿極力向前踢舉，右腿隨向上跳起，雙臂前舉。

(3) 將右腿向上提，與左腿靠近，而左膝向胸部靠近。

(4) 落地而立定。(左右腿交換動作。)

(四) 刺激內臟運動

(A) 開裂跳

部位：站立，兩臂緊貼身體兩側。

動作：

(1) 兩臂左右平舉，屈肘向前，同時兩足分開跳躍，至成坐馬之姿勢。

(2) 兩臂兩足還原。

(3) 同(1)。

(4) 同(2)。

(B) 單踢

部位：站立。

動作：

(1) 左腿用力伸直向上踢，同時兩臂自由隨勢上舉。

(2) 還原。

(3) 右腿用力伸直上踢，同時兩臂自由隨勢上舉。

(4) 還原。

(C) 跪蹲交換跳

部位：跪坐。

動作：

(1) 體略向前傾，同時兩臂向後擺動。

(2) 上體隨兩手由後向前擺動之勢，而向上聳起，兩腿同時在地面上用力躍起，成蹲立姿勢。

(3) 同(1)。

(4) 同(2)。

(D) 大擺動

部位：左足跨前一步，站立。

動作：

(1) 兩臂向前上舉，同時上體用力向後仰，至左膝伸直為止。

(2) 上體向前彎屈，同時兩臂隨之向前擺動，繞一大圓圈，至高豎背上為止，右腿伸直，踵起，左

膝屈成箭步，頭與左膝靠近。

(3) 由(2)部位還至(1)部位。

(4) 同(2)。(左右足交換向前。)

(E) 打狗洞

部位：二足分開立，相距約七公寸。

動作：

(1) 兩臂伸直向上舉，拳緊握。

(2) 體向前彎，同時兩臂隨勢過膝下。

(3) 身體伸直，同時兩臂向上屈伸於左右側。

(4) 還原。

(F) 身體傾斜

部位：一人坐下，膝屈，另一人屈體分足立於前面，緊握其足踝。

動作：

(1) 坐者上身後仰，至傾斜部位。

(2) 還原。

(3) 同(1)。

(4) 同(2) (兩人交換動作)。

(五) 機巧運動

(A) 地上飛

部位：身體臥撐於地上。

動作：

(1) 身體下俯，藉兩手及足尖聳起之力，全體向上飛起，同時雙手於頭後拍掌，然後全體落地，仍成臥撐之部位。

(2) 同(1)。

(3) 同(1)。

(4) 同(1)。

(B) 兩腿屈伸

部位：體下蹲，二臂向前直伸，一腿向前點地。

動作：

(1) 伸前之腿彎屈，同時彎屈之腿伸直。

(2) 同(1)。

(3) 同(1)。

(4) 同(1)。

(C) 前後躍

部位：蹲立，兩手於左右側着地。

動作：

(1) 兩腿向後擡，足尖着地，手伸直支於地面，成俯臥撐之部位。

(2) 還原。

(3) 兩腿向前跳，挺直，踵落地，成仰臥撐之勢。

(4) 還原。

(D) 三角跳

部位：立正。

動作：

(1) 向空中跳起，二足併合，用力前舉。上身向前彎，至一手能觸及足背或足尖（成一三角形）爲止。

(2) 還原。

(3) 同(1)。

(4) 同(2)。

(E) 倒立

部位：蹲下，兩手在左右側撐於地面。

動作：

(1) 兩手掌與頭成三角形，支持於地面上，臀部上聳，兩腿迅速向上伸直豎起，成倒立姿勢。

(2) 兩腿曲屈，由上漸漸放下，上體隨勢向前翻轉，頭宜縮進，背部彎曲成圈，然後由此圓形之背上滾下，回復蹲支撐之部位。

(3) 同(1)。

(4) 同(2)。

(六) 調和運動

(A) 轉體

部位：兩足分立，兩臂左右平舉。

動作：

(1) 上體用力向左轉。

(2) 上體還原。

(3) 上體用力向右轉。

(4) 上體還原。

(B) 蹲下觸地

部位：直立，足跟併攏，兩臂自然垂於兩側。

動作：

(1) 踵起，兩腿慢慢下蹲，至手觸兩側地面（上身須直。）

(2) 還原。

(3) 同(1)。

(4) 同(2)。

(C) 丁字立

部位：直立。

動作：

(1) 右足向後踢舉，上身俯下，兩臂伸直於頭之兩側，自頂至踵，成一直線，而與地面平行。

(2) 還原。

(3) 以左足行之。

(4) 還原。

(D) 軒輕板

部位：直立。

動作：

(1) 兩臂向上直舉。

(2) 右腿向後踢起，身體下俯，手靠近地面，而自手至踵成一直線。

(3) 以臀部為中心，上身略向上舉，同時右腿亦隨勢向下垂，仍成一直線姿勢。

(4) 還原。(左右腿交換動作。)

第三章 課外運動

（壹）目標

- （一）供給全體學生運動的機會，力謀學校體育的普及。
- （二）養成學生愛好運動的態度。
- （三）養成學生自動的習慣與能力。
- （四）訓練學生領袖的才幹。
- （五）養成學生團結互助，合作，自治，忠心，遵守紀律，和服從團體制裁諸美德。

（貳）規則

- （一）每日下午三時至六時為課外運動時間。
- （二）學生每日至少須有三分鐘的課外運動。
- （三）缺席，遲到，早退應與正課同樣計算。

(四) 病假須有校醫的證明書，並經訓育處允許。

(五) 課外運動成績以出席次數、技能進步及運動精神為考查標準。

(六) 運動時應一律穿着運動衣履。

(七) 每學期應舉行團體遠足會一次。

(八) 每學期應舉行運動會或遊藝表演會一次，全體學生一律參加。

(九) 每學生在每學年中，至少須加入一種校內運動比賽。

(十) 校內比賽須按照年齡、體高、體重等分組。

(十一) 凡學生代表學校參加校外比賽者，必須體格健全，學行兼優，而能遵守業餘運動的一切規則。

(十二) 學生對於學校一切運動器具，務須加意保護，如有損壞或遺失，應視當時情形酌量賠償。

(十三) 校內一切運動場所，均由體育部分配管理，務使學生能夠充分利用。

(奏) 種類——課外運動與體育正課應有適當的密切的連絡，正課中所授的教材，應在課外時間，予以充分的練習，所以課外運動的種類略與正課同。

(一) 秋季運動

1. 團體遊戲。

2. 機巧運動。

3. 田徑運動。

4. 水上活動。

5. 韻律活動。

6. 壘球(室外)。

7. 排球。

8. 手球。

9. 網球。

10. 遠足。

11. 射箭。

12. 遊藝表演。

13. 課外比賽。

14. 各種娛樂組織。

(二) 冬季運動

1. 足球。

2. 籃球。

3. 拳擊。

4. 曲棍球。

5. 競爭遊戲。

6. 機巧運動。

7. 溜冰滑雪及其他冬季活動（溜冰滑雪是北方冬季流行的一種運動，南方缺少天然的冰場，祇得建築平滑的地面，用四輪滑冰鞋替代之）。

8. 越野賽跑。

9. 棒角。

10. 校內各種比賽組織

(三) 春季運動

1. 團體遊戲。

2. 壘球(室外)。

3. 足球。

4. 網球。

5. 排球。

6. 手球。

7. 射箭。

8. 騎馬。

9. 自由車。

10. 機巧運動。

11. 田徑運動。

12. 器械運動。
13. 韻律活動。
14. 野外活動。
15. 水上活動。
16. 各種娛樂組織。

(肆) 組織

甲、組織的原則——體育主任對於課外運動須有整個的計劃，並須負責指導，其組織方法，應遵守下列幾種原則：

(一) 各種運動場所之設計，須能適應全體學生的需求。

(二) 課外運動的組織最好能夠打破班級的制度，實行能力與興趣的分組，依學生年齡、性別、能力等分為若干組，各組領袖的推舉，職務的分配，場地的佈置，以及運動器械的管理等，均應使學生自己擔任，以養成其自動與領袖的能力。教師祇居於輔導的地位。

(三) 課外運動的各種組織，如表演、比賽、遠足等，宜由學生設計，組織舉行，教員祇予以適當的指

導，務使進行順利，以達到他們所預定的目的。

(四) 課外運動的種類宜多，設備宜充足而完善，務使全校學生均有參加運動的機會。

(五) 更衣室、浴室、和診療室，是提倡學校體育衛生所不可缺少的設備，尤應加以特別的注意與提倡。

乙、組織的方法——課外運動的組織方法甚多，但就普通言之，劇烈競爭的運動應用能力來分組，富有遊戲性的緩和運動，則以興趣分組較為相宜。下列三種表格係課外運動最適用的組織方法，這些表格最好由體育部備辦，於開學時分發各級學生自由組織之。

(一) 團體運動登記表 凡屬於團體與分隊運動的組織，如各種球類，及競爭遊戲等的團體運動組織，均可適用。

(二) 課外運動選修表 此表於註冊時交學生自由選定之後，再由體育部按照學生能力編組，並指派或推舉各組組長及幹事。此種組織方法的優點在能兼顧學生的興趣與能力，使他們的個性均能得到充分的發揮。

(三) 課外運動組織表 此表於開學時由體育部揭示，學生得自由選擇參加，並於表格上填入

姓名。此種組織方法，適合於個人與富有遊戲性的運動，對於團體分隊的運動，全體學生選修後，尚須依照能力分組，方可適用。

團體運動登記表
(二十年季)

名稱			
性別			
隊長		幹事	
隊員：			
練習時間			
練習地點			
備註			

此表填後即交體育部

課外運動選修表

(二十年季)

姓 名		性 別	
年 齡		年 級 第	年級
選修時間(下列三節任選一節作√記號)			
第一節 3—3:50			
第二節 4—4:50			
第三節 5—5:50			
選修項目(下列各種運動中每人每季任選一種或兩種作√記號)			
(1)壘球(2)排球(3)足球(4)籃球(5)網球(6)手球(7)遊戲 (8)射箭(9)拳擊(國術)(10)自由車(11)機巧運動(12)器械運動 (13)田徑運動(14)韻律活動(15)水上活動(16)溜冰滑雪(17)其他			
註明所選運動之經驗及能力:			
曾任何種運動領袖否?			
願意為團體服務否?			
備 註			

*限於冬季選修

體育主任

注意： 如人數過多，設備場所不敷分配時，可酌量增加運動節次，並減少每節運動時間。

主要參考書目錄

書名

編著者

出版處

(一) 師範體育教科書

方萬邦編

商務印書館

(二) 新學制體育教材

麥克樂 沈成威著

商務印書館

(三) 體育原理

方萬邦著

商務印書館

(四) 新體育教學法

方萬邦著

商務印書館

(五) 中學機巧運動

鄭吟虛編

勤雲書局

(六) 歐美土風舞

沈明珍著

勤雲書局

(七) 初中男生體育教授細目

教育部編

商務印書館

(八) 覺羅漢大全

王麗東編

中國健學社

(九) 田徑運動

步起矣 羅瑞著

勤雲書局

(十) 課外運動——田徑

方萬邦編

中華書局

(十一) 課外運動——球類

方萬邦編

中華書局

(十二) 初中小學分級體育活動教材

凌陳英梅等著

上海女青年會全運協會

(十三) 德國新體操

金兆均 葛樂漢著

勤雲書局

(十四) 德國復興早操

斐熙元 陸翔千譯

勤雲書局

主要參考書目錄

一九五

(十五) Active games and Contests

(十六) A Handbook of Stunts

M. Rodgers

The Macmillan Co.

(十七) Principles of Physical Education

T. F. Williams

W. B. Saunders Co.

(十八) A Textbook of Physical Education

T. F. Williams

W. B. Saunders Co.

漢英名詞對照表

免手起立 Free standing	美國土風舞 Virginia reel
跨步踢高 Hitch kick	丹麥土風舞 Danish Schottische
頭手倒立 Head stand	蘇第士步 Schottische step
鯉魚翻身 Carp roll	棍棒防護 Pin guard
雙側翻 Double cart wheel	端線籃球 End ball
飛跳滾翻 Flying somersault	角球 Corner ball
魚躍滾翻 Eskimo roll	大將球 Captain ball
托背翻 Back flip	推球比賽 Water balloon pushing race
兩頭人 Double head	水底穿針 Threading the needle
三人滾翻 Trio tumble	水中覓寶 Sunken treasure
風車 Wind mill	跳水比高 Dive for height
風信針 Weather vane	水底拾遺 Lost penny
圓形旋轉 Circle wheel	滑冰競走 Straight skating race
法國土風舞 Minuet	向後滑冰競走 Backward skating race
驅步 Minuet step	獨脚滑冰競走 One-foot skate race
意大利土風舞 Tarantella	雙人滑冰競走 Tandem skating race
唐林步 Tarantella step	滑車比遠 Coast for distance