

中華郵政特准掛
號認爲新聞紙類

時 代 教 育

小學
音體
樂育
具體
課程
專號

時代教育 第三卷 第四期

小學體育音樂具體課程專號

要目

前言

小學體育具體課程

小學音樂具體課程

會議紀錄

前 言

教育之三大目標，曰體育，智育，德育，三者務求其平衡發達，當無疑義，但論及根本所在，吾人以爲體育尤爲重要。假使學生身體發育不完全，則舉動遲鈍，精神不振，其他精神衰弱之病及煩惱懶惰之惡習亦均隨之而生，如此不但不能培養美德，運用智慧，而且種下危害民族國家生機的禍根。

其次關於音樂教育，亦爲小學重要課程之一，音樂之效用，其能啟發智慧，陶冶性情，轉風移俗，提高文化，推進社會，早爲教育界人士所承認，不過我國對於音樂教育向少注意，近幾年來，雖有相當進步，然僅限於局部和不平衡之進展，有些地方還流行着一種低級趣味之歌曲，而於涵養兒童和愛勇敢之情緒，鼓勵團結進取之精神之音樂，殊不多見。

綜觀以上所述，體育音樂教育於國家民族之關係及學生個人之身心與前途之重要，概可想見。教育部有見及此，遂於民國二十一年正式頒佈小學體育音樂等課程標準，謀兒童

身體及情緒之全部發達，以便培養兒童勇敢，敏捷，忍耐，誠實，公正等個人品格及犧牲，服務，互助，團結進取之精神，最低限度可以使兒童有健全之身體及適中合度之性格。

本市的地方環境，與其他省市既不相同，則學生之體質與性情亦自有其特殊之點。本局基於此種義意及部頒課程標準，於是聘請專家編訂體育音樂兩種教材，以適應本市之需要。本刊根據多出專號之原則，特將此項教材刊行專號，以供各地負教育責任者之參攷與研究。

小學體育具體課程

目次

總論	一
遊戲	七
小學田徑運動	六一
小學籃球	七七
小足球	九一
小學排球	一〇五
體操教材	一一五

韻律運動

.....

一三一

機巧運動

.....

一五一

國術

.....

一七七

總論

小學體育教學要旨

學校體育，原為發達學生之身心，以養成健全之人格。故小學體育，自應本斯旨而定體育教學之方針。凡選擇運動教材，務求其適應兒童身心之要求，使其得系統的、合理的練習。茲將教學要旨列舉於左：

甲、衛生方面

- ① 使身體各部平均發育，俾得維持其自然優美之姿勢。
- ② 使全身各器官之機能完全發達，以增進身體之健康。
- ③ 使四肢完全發育，動作正確、機敏、耐久、以應生活上之要求。

乙、訓練方面

- ① 養成剛毅、勇敢、堅忍、沈着之精神。
- ② 養成愉快、活潑之精神。
- ③ 養成遵守規律、服從正義之習慣。
- ④ 養成協同一致之習慣。

小學體育教材選擇之要件

此次公佈之體育教材，純以本市小學生身心發育狀態為標準，參看本市各校之經濟狀況與教授時間及各季節之氣候，經一番慎重之選擇，其選擇要件如左：

- ① 富有發育的成分者。此種運動能使全身之筋骨發育完全，內臟諸機能完全發達。
- ② 富有矯正的成分者。此種運動，能使身體各部平均發達，對於偏頗之發育，有預防、矯正之功效。
- ③ 富有訓練的成分者。此種運動除修練身體外，尤注

重精神之修練，與道德之修養，故選擇此種教材，非惟可以養成強健之身體，並可以養成強健之精神與健全之人格。

①富有娛樂的成分者。運動固貴乎正確活潑，然欲動作正確活潑，必使運動者身心爽快。教授此種運動，可使兒童身心活潑，得愉快的感情。

②富有審美的成分者。美感的陶冶有益於德性之修養及意志之修練，此古今教育家所公認者也。教授此種運動，非惟可以養成兒童身體之姿勢優美，並可以陶冶其美感，以養成高尚純潔之性情。

此次根據上述各點，選定體育教材為體操、遊戲、國術、競賽運動、韻律運動、機巧運動六種。

一 遊戲

(一) 遊戲的意義及目的

遊戲 Play 是根據走、跑、跳、投、接、打、逃、追、攀、登……等自然的動作，加以人爲的規則，而組成

的本性運動。其目的，在助長身體的發育，修養精神、陶

冶品性，訓練種種善良的習慣。

(二) 遊戲的價值

①遊戲是極自然的體育運動。依兒童心身發達的程度，授與適當的遊戲，兒童自感覺濃厚的興趣，既感覺濃厚的興趣，便會發揮最大的努力，繼續去運動。於是身體可得繼續不斷的練習，自然可得圓滿的發育，維持其永久的健康。

②遊戲雖屬自發的活動，但各種運動俱各有嚴正的規則，兒童常做適當的遊戲，不知不識可以養成活潑、愉快、獨創的精神，訓練公正、誠實、順從的品性。

③遊戲普通多用競爭比賽的方式進行，故兒童常做適當的遊戲，既可以訓練競爭、奮鬥、堅忍、的精神，又可以養成協同合作的習慣。

二 競賽運動

(一) 競賽運動的意義及目的

競賽運動 Athletics，是包括田徑賽 Track and Field、球類運動 Ball game、以及一切有技術並有競爭比賽性

質的運動而言。這種運動的性質，與遊戲很相似。完全根據人類自然的動作，加以科學方法的改造，並用人為的規律為之制裁。其目的，在積極鍛鍊身心，發達人類固有的運動本能，陶冶品性，養成人格高尚有作為的英才。

(一) 競賽運動的價值

① 競賽運動，由字義上講，不用說是競賽運動技能，足見競賽運動，不僅在和對手爭勝，在各人奮鬥 *Struggle* 到超越的程度，以表示優良的成績。然而欲表示優良的成績，有幾個要緊的條件。第一、發揮強大的力量 *Strength*。第二、發揮極大的速度 *Speed*。第三、發揮極大的耐力 *Endurance*。故常練習競賽運動，不但可以強壯身體并且可以鍛鍊體力。

② 競賽運動，可分為個人競賽，和團體競賽兩種。然不問為個人競賽，或為團體競賽，全是用競爭比賽的方式來進行，故對於競爭、奮鬥、堅忍、剛毅諸精神的訓練，為他種運動所不及。

③ 競賽運動，雖重競爭奮鬥，爭取最後的勝利，然絕對不許詭怪僥倖以取勝，尤其注重養成勝而不驕，敗而不

餒的精神。并且對於他人的勝利，絕對尊重，不許生嫉妬心。故競賽運動，對於公正、誠實、同情、互助、諸德性的修養，遠為他種運動所不及。

三 體操

(一) 體操的意義及目的

體操 *Gymnastics*，是根據自然科學的研究，適應文化生活的要求，選擇最有力的運動，排列成一系統 *One series* 運動，其目的在助長身體的發育，增進身體內臟各器管的機能，預防並矯正身體不正的姿勢，訓練守紀律尚協同的習慣。

(一) 體操的價值

① 體操可以促進身體各部分平均發達，訓練一般的調劑力。

② 體操可以增進內臟諸器的機能，訓練一般的作業力和耐久力。

③ 體操可以發達身體各關節的可動性，訓練肌肉和韌帶的彈力。

●體操可以促進神經中樞和末梢神經的發育訓練調節作用和身體的主宰力。

(三) 體操運動的分類

●部分的練習

- a. 上肢運動 Arm exercises.
 - b. 下肢運動 Leg exercises.
 - c. 頭部運動 Neck exercises.
 - d. 軀幹運動 Trunk exercises.
 - (甲) 胸部運動 Span bending.
 - (乙) 背部運動 Dorsal exercises.
 - (丙) 腹部運動 Abdominal exercises.
 - (丁) 軀側運動 Lateral exercises.
- #### ●全身的練習
- a. 行進運動 Marching and running.
 - b. 懸垂運動 Heaving exercises.
 - c. 跳躍運動 Jumping and Vaulting.
- #### ●特殊的練習
- a. 秩序運動 Order exercises.

- b. 平均運動 Balance exercises.
- c. 機巧運動 Agility exercises.
- d. 呼吸運動 Breathing exercises.

四 韻律運動

(一) 韻律運動的意義及目的

韻律運動 Rhythmical Exercises 是包括舞蹈 Dance。韻律體操 Rhythmical Gymnastics 以及一切可用音樂同時演奏的運動而言。這些運動，因為一切動作，都合乎音韻調律，故有韻律運動之名。此種運動的目的，在使因音樂的刺激，所發生的複雜底心的現象，由高尙優雅，而且運動價值很大的韻律動作表現出來，以謀兒童身心的統制力，和身體各器官的機能調和圓滿地向上發達，兼養成音樂的感受性，陶冶美的感情。

(二) 韻律運動的價值

●韻律運動本屬自然的，自發的活動。動作活潑，運動豐富，兼有優雅的音樂為之伴奏，故運動者常得愉快的感情，和充足的運動，身心自然可得調和。圓滿地向上發

達。

④韻律運動，對於全身各關節，可擴大其運動領域，發達其可動性，對於全身的肌肉，可增強其柔軟性，發達其彈力，故適當的練習韻律運動，運動能率得圓滿地向上發展。

⑤韻律運動具備有充足底審美的要素，故適當的練習這種運動不但可以養成動作美、身體美、情感美，同時還可以啓發愛美的性能，和鑑賞的趣味。

五 機巧運動

(一) 機巧運動的意義及目的

機巧運動 Agility Exercises 是包括各種器械運動和墊上運動以及一切富有巧緻性的體育運動而言。因為他的一切動作異常機敏巧妙，故有機巧運動的名。所謂器械運動即普通所課器械體操如鐵槓、並行槓、木馬、跳箱、跳臺、短木馬 Vaulting Buch、吊環、吊繩、吊梯、繩梯……等懸垂、跳躍、騰越運動是所謂墊上運動即在墊子 Mat (體操用) 上所做的各種跳躍，倒立廻轉(俗名翻筋斗)以及

各種屈膝蹲踞轉體行進等活動是。這種運動的目的在訓練身體的調劑力(全身支配的平均力 Balance)，使身體的動作自由、活潑、機敏、巧妙，兼訓練勇敢、剛毅、堅忍、果斷、沈着、活潑、愉快的精神。

(二) 機巧運動的價值

一、體育運動，概屬有意識的動作，換句話說，牠的動作，都各有其作用，各有其目的。然而除了其特殊作用和特殊目的外，還有一個普遍共同的目標。什麼共同目標呢？就是訓練身體能做意志的忠僕，以應付人生複雜繁難底工作。那麼怎樣才能應付人生複雜繁難底工作呢？唯一的條件，就是發達牠的支配力。然後主動肌能依神經系的調節作用，協同動作，拮抗肌能依神經系的靜止作用，協助其動作，如是身體動作，自然靈敏、正確、輕巧、微妙。機巧運動，重在訓練身體的支配力，故在體育上自有其卓越的價值。

二、機巧運動，技術較難，練習者須有相當的冒險性，因此可以訓練勇敢、剛毅、果斷諸精神同時還可以養成兒童的自信力。

四五	四四	四三	四二	四一	四〇	三九	三八	三七	三六	三五	三四	三三	三二	三一	三〇	二九
蹲足球	擲球接力	托球接力	踢重球接力	奇巧接力	滾球接力	單足跳接力	前後接力	拍牆接力	送取接力	移棒接力	蛇行接力跑	成對背人接力	蕃薯接力	墨球擲遠	傳言接力跑	運球接力
														⊗		
														⊗		
		⊗			⊗				⊗	⊗				×		
			⊗			⊗	⊗	⊗						×		×
×				×							×	×	×	×	×	×
⊗	⊗			⊗							⊗	×	⊗	⊗	⊗	×

六二	六一	六〇	五九	五八	五七	五六	五五	五四	五三	五二	五一	五〇	四九	四八	四七	四六
分腿騰越接力	縱隊接力跑	三脚接力跑	拍牆遊戲	傳信遊戲	比畫賽跑	團體賽跑	追趕前程	分隊輪流接力跑	故事遊戲	豆囊投準	傳遞擲子	換位遊戲	白天玩耍晚上睡覺	打人靶	拋球	趕足球
													⊗			
			⊗	⊗			⊗			⊗			×			
	⊗	⊗			×	⊗		×	⊗		×				⊗	⊗
×					⊗			⊗			⊗				⊗	
⊗								×							×	

八〇	七九	七八	七七	七六	七五	七四	七三	七二	七一	七〇	六九	六八	六七	六六	六五	六四	六三
拉車	叫賣	流星拋遠	觸木兔拍	蹲身兔拍	拍人	往來拍人	一刻兒大一刻兒小	懸垂拍人	拍掌遊戲	中間人捉球	砲攻	跑躲球	立躲球	日本的拍人遊戲	石拍人	織梭跳欄接力跳	脫蛇皮接力
⊗	⊗				⊗		⊗		⊗								
	×	⊗			⊗		×		×								
			⊗	⊗		⊗				⊗							⊗
			⊗	⊗		⊗						×	×		⊗		
						⊗		×			⊗	×	×	×			
								⊗			⊗	⊗	⊗	⊗		⊗	

九八	九七	九六	九五	九四	九三	九二	九一	九〇	八九	八八	八七	八六	八五	八四	八三	八二	八一
把敵人推出圈外	繞物接力賽	搶手巾	躍河賽跑	躲球	跳繩競走	賽射擊	日俄交戰	跳欄接力跑	持重物競走	打球繞塔	三國競爭	雙足跳接力跑	運籃球比快	投籃比賽	籃球打靶	音樂隊	萬牲園
																	⊗
																⊗	×
	×	×	×	×	×	×											
×	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	×	×			×	×	×	×			
⊗							⊗	⊗	×	×	⊗	⊗	⊗	⊗	×		
									⊗	⊗	×	×	×	×	×		

(一) 遊戲教學的目的

教遊戲的時候，教員該明白以下幾種教學的目的：

① 運動身體 大肌肉的活動，是各種運動普通的目的，所以選材取活動多的。

② 要發展各個兒童 ① 勇敢、胆量、堅忍性。② 順應的思想，敏捷的反應，決斷力。③ 進取和奮鬥的精神。④ 發現創作和自信的精神，這都是個人積極的人格和興趣。

⑤ 要使學生發展適合社會需要的德性 如聯合性，犧牲性，對於團體或機關的忠心和做領袖的資格……等。倘若沒有發展這些德性的人，長大了仍是孩童的資格；多數人沒有發展這些德性的國家，無論他的外表如何，他那文化的實際，還是屬於未開化民族最簡單的文化。反轉來說，若多數國民發達了這些個性的國家，無論他的外表如何，他的文化是很穩固的。因此教員教十歲以上的學生遊戲時，該注意這幾種精神。

⑥ 發達各人仁俠的精神 這種精神是最高尚的，積極的，君子的精神。如古代聖哲的文武全才，現在學界中人，也當完全這種資格。這仁俠精神的定義，就是包括孔子「己所不欲，勿施於人」和耶穌「你願意人怎樣待你，你就應當怎樣待人」的教訓。有仁俠精神的學生，對於比賽時各方面的事情，就拿公平，公理和禮節做標準，不願設法在裁判的背後，違背規則，開不公平的惡例。因為他們是自己要發達道德上的均衡和社會道德的知覺。換言之，他在比賽時，或無論做甚麼事情時，雖然希望勝利，但知道人格比勝利更是重要；所以教員在教學遊戲時，當格外注意養成學生仁俠的精神。如果沒有這種精神的人，無論穿甚麼衣服，有甚麼名義，他心中仍是個未開化的野蠻人。——上列各種精神，概括說一句，是學生們最重要的人格。教員要發達學生人格的時候，該記得遊戲的訓練，就是人格教學的實驗。

⑦ 要養成日常運動的習慣 教學遊戲第一個目的，

是要使學生習一種終身應用的技術；因此應注意學生在畢業以後能利用的遊戲法，是最要緊。因為學生在學校中，能養成愛好遊戲的習慣，畢業以後，必能終身應用。可以終身應用的遊戲法，最普通的如網球、手球、足球、隊球、籃球……等。

①使學生在運動的時候，可以練習一種娛樂的工夫。

(二) 遊戲的階級

兒童的遊戲，大約可分六個階級。

①從初生到三歲（足年，以下同。）的時候，是第一階級。在這階級中的遊戲，都是各人的，或單獨，或同一二個小朋友做的，沒有團體的工夫。方法沒有一定的組織，玩具也沒有一定的用意。因為和學校沒有關係。

②四歲到七歲，是第二階級，包括幼稚園和小學第一二學年。這時期的遊戲，多半是在合羣中各人的遊戲，（不是聯合的）注重娛樂，沒有甚麼比賽或競爭，方法

如普通最簡單的拍人遊戲。

③從八歲以下，是第三階級。這時各人競賽的興致就發達，如田徑賽運動……等，都很喜歡。並且在這階級中，所喜歡的遊戲運動，時效最長，到年老時，仍不少衰。——但在十歲以前，還不甚喜歡，十歲以後，才可多用這種運動。

④從八歲到十歲，是第四階級，是從小學第三學年到第四學年。在這階級中的遊戲，還是合羣中的各人的；不過興趣改變。從這時起，多注重競賽；但乃是個人的競賽，自顯其能的競賽，不喜歡聯合的競賽。如簡單的接力賽，最好能比賽的。——這階級中男女學生所喜歡的志趣相同，可以共同遊戲。

⑤從十一歲到十四歲，是第五階級。是從小學第五、第六兩學年到初級中學，在這階級中的遊戲，喜歡簡單原始的聯合；教員當利用簡單聯合的遊戲法，養成兒童團體結合的習慣。因為在這階級以前，學生們聯合的本能，差不多沒有發現；所以從十一歲以後，非利用聯合的遊戲，不能得教育的功效，但是學生們自顯其能的

本性，還很強固，犧牲自己求羣來利益的性質，還沒有發現；那末這時期的聯合，是不完全的，教員應當促進學生發達聯合的精神。偶有幾次聯合的結果不好，亦不可灰心。遊戲時的現狀，如團體的遊戲，大半在守的時候願意聯合；在進攻的時候不甚願意；因為要表現自己的能力。——聯合遊戲時，男女學生該分開，方法也該有分別。

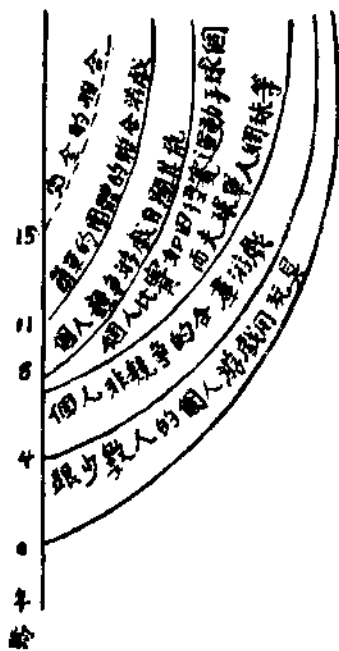
① 十五歲以上是第六階級。約在高級中學的時候。這階級中的遊戲，聯合應當完備；教員應當促進他們犧牲自己，為全隊求利益的性質。但並不是取消各人的個性，不過教他們順應團體的個性罷了。最適宜的遊戲，就是高尚的球戲，如足球、籃球等。

上列的年齡，是適中的年齡；但多數兒童發育的遲早不同，因此生理的年齡和實際的年齡不一定相同。所以教員要看學生的發育，隨機應變。

上列各個階級，到終了的時候，並不截然劃分，不過加一種新興味，把舊興味約畧減少罷了。譬如成人開同樂會時，往往喜歡把幼稚的遊戲頑一回；可見最初的階級，

仍舊沒有消滅，不過範圍縮小罷了。

但個人競爭如田徑運動，從階級開始到三十歲時，興味與年俱進，非但不縮小，反而擴大，請看前面的圖。



(三) 選配遊戲的概要

後列各種遊戲法，不是按年齡的階級排列的，是照種類的次序排列的；不過在遊戲法的下面，另有一表，詳載應用的年齡，參考極便。教員選配遊戲時，欲得教育上最有價值的效力，該注意下列的幾項：

① 當選一少數最緊要的遊戲法，教學生把他練熟，不宜選得太多；因為多了，恐不能使學生的技術練熟，並

不能洞明各種遊戲的頑法，不易得教育的效果。因此最要緊的遊戲法，一年中最多約選五六種，最少約三四種。

④ 除了幾種緊要的遊戲以外，該另外選擇幾種簡單遊戲法，可以使學生發達各緊要遊戲的技能為目的。如籃球是一種緊要的遊戲法，教員該使學生會傳球、接球、投籃、運球……等的技能。因此該利用幾種接力跑和簡單遊戲，注意演習傳球、運球、投籃……等基本的技能。這些基本的技能。局部練習時，簡單而容易純熟。練習純熟後，再習籃球的遊戲，一方面有效力，一方面有趣味。所以這簡單的準備很是重要。但教員選材時，也不可太多，後面的遊戲法，專供教員的選擇，決不是完全教學生練習的。

⑤ 教員選擇材料時，不宜單預備一年或幾個月的計劃，該顧到畢業時的限度，而有全部系統的計劃。但不宜單為升學的人。故在各級學校的末一年，（如小學第六年初中第三年等）該使不升學的學生在運動上得一良好的結果才是。

○ 所選的遊戲，該適應學生的年齡和身心的發育。

但有時幼年的遊戲法，在青年時還可應用。就是前一階級的遊戲，在後一階級可用。但後一階級的，前一階級不可先用。

⑥ 有許多中學生，在小學時所受的體育太不完備，致遊戲和性質的發達很不合常態。因此在中學時，不能用中學生應當利用的遊戲法。譬如沒有習算術的人，不能使習代數；不會擲球，接球的人，不能練習籃球等。該教他們把幼年根本的方法趕快練習，使能達到常態的程度。如多用競爭的運動，大約進步較快。

教員教遊戲法的時候，該常記得一個要件，是教學遊戲不是頑意見，是重要的教育。因此教員在預備時和教學時。應注重教育的目的，並注意使學生練習純熟。

(四) 教學遊戲的要點

教學遊戲的時候，該注意幾個條件。

○ 教遊戲時教員的態度，好像家庭中主客應酬。教員是主，學生是客。該完全注重學生的利益和學生身心的發育。

④ 教員自己有時也要加入遊戲。不過加入的時候，非爲自己娛樂起見，要提起學生的精神，使他們多用一番注意力。又教員加入遊戲，不要常做學生喜歡做的事情，須視如何可以幫助學生爲目的。——因爲要加入，教員該會做各種遊戲。

⑤ 教新遊戲的時候，應先把最要緊的規則解釋清楚；有時可以教幾個學生出來表示一遍，等多數學生明白後，就可以做起來，中間發生不明瞭的情形，或者碰著應當解釋新規則的時候，該停止遊戲。解釋規則時，表示的工夫該多，講的時間該少。

⑥ 預備遊戲的時候，要把學生的人數分配好。如因人數多，要分組，必須先有幾個人做各組的領袖。倘若沒有領袖負責，遊戲的結果必不善。所用的領袖，教員該預先選擇幾個資格完備的人，不宜臨時分派。平常對於遊戲運動最有精神的人，最合領袖的資格。如行最簡單的遊戲時，人數多而不用領袖，也可多預備幾個球，多選幾個追趕員等。

⑦ 選擇遊戲材料時，教員不宜太武斷，該提出一種

名稱，徵求大家同意。在小學校中，要使學生願意玩，然後教他們玩。在中學校可由教員自己選，或請學生選。但教員做事，不宜猶豫不定，如有少數學生一定要玩某種遊戲，多數人不表示贊成反對時，教員應注意解決，不宜使多數人受少數人的挾制。

⑧ 遊戲時教員常用一哨子，教學生一聽哨子響，該立刻不做聲。這樣，做教員的遇事可用積極的決斷，不致軟弱無能。但也不可十分專制；因做教員的該領導學生，不宜強迫學生。

⑨ 教遊戲的時候，一定要使學生有秩序，受訓練，不宜凌亂無章；但又不可減殺學生活潑的興趣。

⑩ 教學遊戲時，當注意普及全體的學生，使多數人都得著遊戲運動的機會，不宜使少數強有力者把持。又有懦怯的人，往往不敢冒險進取；教員該設法鼓勵他。因爲教員最要緊的任務，是要激勵懦怯的人，否則他們終於懦怯，沒有變化氣質的機會。

⑪ 遊戲時，學生如有受傷，教員對於輕微的，該養成他忍耐的精神，不宜過分疼惜，反足以阻遏學生的勇敢

心，稍重的，該送往室內，行救急法。

① 教員要學生一定能守規則，該切實說明守規則的好處，和犯規則的可恥，並犯規後受罰的痛苦；但對於犯規則的，該處以適當的懲罰，不可輕輕放過。

② 教員該養成學生努力得勝的精神，但須按照規則公平的得勝。如努力以後仍舊失敗，教員該安慰他，並養成他仁俠的精神，不使灰心；又不宜惡視得勝的人。

③ 教員或別的裁判員下一判斷的時候，該養成學生絕對服從的精神。

(五) 預備遊戲的方法

預備遊戲的時候，有幾種形式該先時指導學生，使學生十分了解，免得每次遊戲時，多費解釋的時間。

① 繞單圈——有兩種方法；一種是排成一隊，向右轉走，跟著第一人所走的方向，繞成一圓圈。一種是排成一橫隊，各人握手圍繞成圈，到第一人握著末了一人為止。

② 繞雙圈——繞雙圈時，該使裏圈和外圈的人成對

繞法也有兩種：一種是先成二路，然後走成圓圈，和繞單圈的第一法同。一種是先繞單圈，然後一二報數，大叫一數向前一步，再向左一步，站在二數的面前，再照第一法握手成雙圈。

③ 成兩隊——如有現成的隊，就不成問題；否則可用下列的方法：①先報數，次教單數成第一隊，雙數成第二隊；如已經報數過，可用已有的號數分單雙。②成單行向前走，走到相當地方，第一人向右轉灣，第二人向左轉灣，以下單數向右，雙數向左，分成兩隊。③如已成雙排，教前排做第一隊，後排做第二隊。

④ 分三隊以上——先成單行橫隊，要分多少隊，報多少數，然後教一數向前走八步，二數走六步，三數走四步，四數走兩步，五數不動，六數向後退兩步，七數退四步，八數退六步，……等後來教各數向左靠攏成隊，——教員又可臨時選幾個人做隊長，由各隊長輪流選分隊。

(六) 選追趕員的方法

有幾種遊戲法，先要選追趕員的；選的法子，有下列的種種：

- ① 教員自己做第一個追趕員。遊戲時，第一次被教員拍著的，就叫他繼續做追趕員。
- ② 排成單排練習賽跑。教員要預定跑到的地方。發令起跑後，在末次跑到的一人，就叫他做追趕員。
- ③ 立定跳遠跳得最遠的一人做追趕員。
- ④ 教員發令叫大家跳過無論甚麼障礙物時，跳得最慢的一人做追趕員。
- ⑤ 用各地兒童遊戲時常用的指人法。聚許多人在一處，口唱一點點班班，班到南山，……」等的童謠，每唱一字，指著一人；許多人輪流指點，到末一字指著的人，就叫他做追趕員。
- ⑥ 一個學生或教員手中拿一物，教大家猜在左手或右手，猜中的可以不做追趕員；一次、兩次、猜到只剩一人不中時，就教這一人做追趕員。

(七) 選長時隊的方法

體操遊戲的時候，最好用長時隊。教員該用一適宜的方法，挑選成隊。但是選的時候，各隊運動的能力，最好平均；否則比賽時，往往勝敗相差太遠，毫無興味。

分隊該選隊長，選隊長的時候，不可草率從事，應先討論隊長的資格。如「大家所佩服的，會得做種種遊戲的，……」討論後，散票選舉，得票最多的當選。要選幾人，就寫幾人。選定後，教員和各隊長聚會，——別的學生都不在——拿各學生的名字，寫在黑板上，由隊長分別抽籤決定。如果只有兩隊，可以輪流抽籤；三隊以上，用順逆往返的輪流選法。

還有一種方法，是先教學生選舉幾個挑選員，每隊應有兩個挑選員。就教挑選員把許多學生分成多少隊。分隊的標準，在使每隊的力量相等。分過後，挑選員自己抽籤決定加入那一隊，然後各隊選舉隊長。用這個方法分隊，各隊的人材可以平均。

一 跳房子

按此遊戲，中國也有的，名叫跳房子。長沙城內的兒

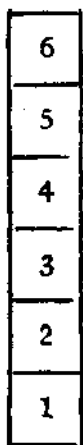
童玩的最多。因此就用這個名稱。

(編者附識)

跳房子，是個人最有興趣的單足跳遊戲。玩法可簡可繁，最適宜於七歲至十四歲的男女兒童。——簡法用於年幼的。——人數以四人至八人為度。

這遊戲最簡單的形式，是畫一長二十四呎，闊四呎的長方形，再畫橫線五條，把長方形分成六個相等的方格，於是依次記各方格之數，為一、二、三、四、五、六。

(參看圖一)這圖可利用水門汀路的水泥塊做的。



圖一

每運動員有扁平的磚片或木片一塊。先由第一人，站在第一方格的前面；把磚片或木片丟在第一方格內，於是做單足跳進第一方格，就用跳的一足，把磚片或木片踢回原處，自己也仍跳到原處。(起始點)再拋物在第二方格內，用單足跳進第一方格，更出第一方格，跳進第二方格，把物踢到第一方格；再由第一方格，把物踢回原處，人也跳回原處。這樣依次跳完六格為止。但跳時，足不能踏線。

若一運動員將物拋錯一格，或跳時，踏着任何一線，或將物踢在邊線上或邊線外時，就要出局，讓第二人接替。等各運動員輪完後，第一人再從失敗的一格起，繼續做去，誰先跳完六格，誰就先勝。

又法 ① 照上法完成最末一格後，該再從最末一格起，逆次跳到第一格，才算得勝。

② 完成上

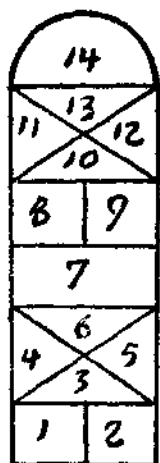
法(又法一)後，

該換足重演一次

③ 在第二



圖二



圖三

格內，畫兩條對角線，第五格內畫一條對角線，使總數變成十塊；每直角的功效，和各方格相等。(參看圖二或更使繁雜如圖三，)但在繁雜方法時，必須依次由一數踢到前一數，和簡法完全相同。

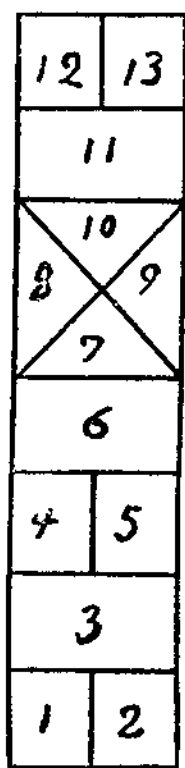
① 任何運動員，跳完最末一格後，即自由選擇一格為自己的房子。此房之權利：① 除房主外，任何運動員，不能再將磚片或木片丟進踢進此房。② 房主跳

房時，經過此房，可雙足落地，然後踢磚。⊙非房主不能踢進房內，當單足躍過；如躍不過，踏在線上或踏進敵房，則為一次失敗。⊙如敵人連造二間或二間以上的敵房，使我不能一次跳過去，可向敵人要求借線。（即借踏二間中間線）惟磚片仍不能踢進敵房，當一次踢過。如一次踢不過，進了敵房或線上，亦為一次失敗。

二 跳房子

玩法：可先用粉筆在灰地上，或用小棍在土地上畫房子圖。圖形如左。如遊戲者為兩人。第一人用一塊石頭投入第一方格中。然後單足跳入第一格。將投入石頭拾

跳房子圖



起。再單足跳出格外。此後又將石頭投入第二方格中。但必先單足跳過第一格。再跳入第二格。又將投入石頭拾起。仍由原路跳出。跳格時，足不可踏在邊線上；亦不可使

他足落地。如此法按格的次序擲跳。直至被投石未入所應投之格中，或跳法犯規時；則易第二人按前法擲跳。如第二人作法亦有犯規時，則仍由第一人自彼前犯規格內繼續擲跳。凡能將所有格依法首先跳畢者為勝。如兩人均一次作完，而無犯規者為平局。

又法：當跳格人跳入第三格內，將石頭拾起預備跳回時，由單足跳起，同時一足可落入第一格內；他足可落入第二格內，然後再跳出。再者在第六格內，如要跳回時，亦可由單足跳起，同時一足落入第四格內；他足落入第五格內。後單足跳入第三格，再後仍一足落入第一格內；他足落入第二格內。總之凡遇雙對格時，均可依此法行之。

三 點將接球

玩法 ⊖：遊戲者站成環形，面皆向內，當中立一人，手持一球，發令後，向空擲球。同時彼急呼環內某名，被呼人應即向前跑，在球未落地前，將其接住。如能接住球時，可與擲球者互相易位。如不能時，彼回原位，仍

由前人擲球。

玩法 ①：先將遊戲人編成號數，擲球人可以呼號代名，而被呼人應在球未落地前，將球接住。

四 隔山戰球

玩法：此種遊戲宜於較低房屋處；或較高籬牆處舉行之。（籬牆須有出入口兩個。）遊戲者分爲甲乙兩隊，各站在房屋或籬牆之兩面。甲隊人隔房或隔籬擲球於乙隊。但當被擲球時；彼可警告乙隊曰：「預備。」如球未擲過而又折回；彼可再呼曰：「解嚴。」如球實已擲過，乙隊可將球接住。持球圍樓或籬，向甲方進攻，以手中球迫觸，或以球投觸甲方某隊員爲目的，其餘乙隊隊員亦分途向對方跑，以作疑兵，使甲隊人不知球在誰手，甲隊人見乙隊隊員來近時，可避逃到乙方，以免被觸爲目的。如甲隊隊員在未逃到乙方之前，而被球觸着者，即投降乙隊。凡某隊中俘擄人數最多者，爲勝利隊。

五 爭奪王位

玩法：在地板上用粉筆記些記號，其位置可在室內任何處記之，記號之多寡比人數少一個。在某一記號上畫一圓圈，名曰王位，遊戲者各站在記號上，惟某甲無記號可站。彼暫立於場之中央，迨音樂奏起，圈中王乃引導衆人在室內隨意行走，而某甲不準移動。及音樂止時，各人及某甲應爭站記號，凡奪得王位者爲新王，未站記號者爲某甲。

六 聽樂攪棒

玩法：① 遊戲者除一人外，各有木棒一個，（小棍，木塊等均可。）站成環行，面裏而立，各人將木棒置於圈內，且近身旁。發令後，（或樂起時，）衆人環棒而行，迨令再發（或樂止），衆人急攪木棒。其中不得木棒者，可由隊中携一木棒出隊，如此繼續進行，凡減一棒，即出隊一人，其最末攪棒爲勝。

注意：環棒而行時，不要彎腰。如有彎腰預備取棒者，或聽令（或止樂），自行停止者，應携一木棒出隊。

玩法：② 遊戲環形面裏而立，用一木棒（或球）

彼此傳遞，聽令後（或樂止時，）凡手接得木棒（或球）者，應出隊。

七 連環套

玩法：隊員面裏環立，每甲乙兩人為一組，內臂相連，外臂叉腰，另選二人，一為跑者，一為追者。在圈外追逐，如跑者在未被追及前之時間內，而能握住甲人之外臂時；則乙變為跑者。如跑者已被追及；則跑者為追者，而追者為跑者。如跑者追者，能時常變換，則興味倍增。

替換賽跑之方法

替換賽跑又稱接力賽跑，常與其他遊戲分開。其所以分開之理由，厥有一端：一、以其組織之不同。二、以其為用之有異。大概常用於各項行動之末，作為一種簡單而較為活動之工作者也。

替換賽跑，除與其他遊戲有不同外，其本類中亦有數種方式。茲以欲得較為完美之研究。並其教授方法，備述於下。

替換賽跑，各級均可分配應用，無人數之限定，每班人數至少八人，亦可分四人為兩組以演習，常以場地及領袖者之能力而定。故以後所述，並不及人數之多寡。

替換賽跑，亦為遊戲，男女老幼均可應用。以其動作而分，可總括兩類：一為單獨之跑，一為含有其他動作之跑，以其方法而分，可分為三種，即單程法、擲梭法、與圓周法。其分別情形，敘述於下。

八 單程法

單程法之大概，即列各隊為幾行並行之縱隊，立於一條共同橫線之後，是名曰起線，每縱隊之距不得小於八呎，亦不得大於十二呎，十呎最為適合。每隊當設一回轉點於該隊之前，距離以年齡之大小為準。比賽方法第一人由起線出發，繞過回轉點，跑回起線而拍觸第二人，第二人再如法拍第三人，至全隊跑畢為止。

可用一直線作公用起線。或牆，或其他物體，如高跳架、棍棒、板凳等而為回轉點，三種中尤以用物體者為最佳，以其須繞過物件，可免隊員之圖勝而少跑也。除上所

述之數種物體
外，如藥球或點轉回

欄架成豎竿於

地，亦可代用

。惟當於演習

之先申明，各

隊員當繞過物

體，依法作去

。滾鐵環接力

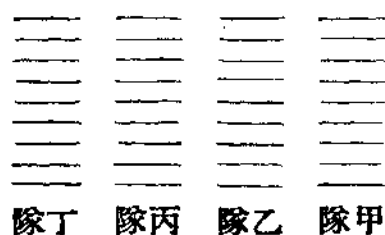
作法同此。

高年級
中年級
低年級

↑100↓
↑30↓
↑10↓

線發起

→10→



九 擲梭法

擲梭法與單程法甚相類似，惟多有一並行之起線耳。

其距離則以需要而不同。每隊分爲子丑兩組，對立於兩起

線後。其演習時，子組之第一人向丑組奔跑，丑組之第一

人立於線後以待之，至受子組第一人之拍擊後，即向子組

奔跑以拍子組之第二人。如是繼續進行，至跑畢爲止。

線發起



線發起

→10→



十 圓周法

圓周法，是應用一橢圓形之跑道，如能有一健身房之

跑道，則更爲便利。否則可置四物而爲一長方形之跑道，

隊員可由所置四物之外奔跑，其所置物如藥球、椅、棍棒

等均可。

其演之法有二：第一種各隊合用一起線，第二種設起

線於兩角或四角，各隊分開演習，即如圖中所示。第二種

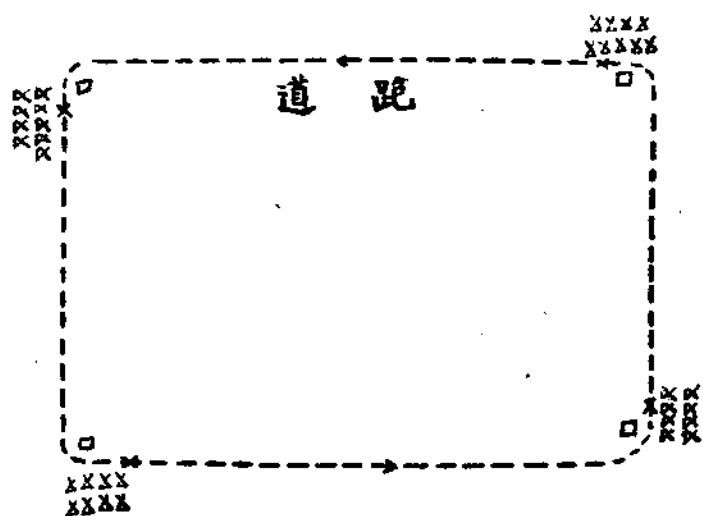
方法可減少紛擾，並可增加追逐之精神，即後面之一人有追過期望。第一人出發以後，繞過一周回至起綫後，打拍第二人而繼續進行，至全體跑畢為止。惟於角上替換之人，當於何時在何地以接受其前一一人之拍，是宜格外注意，以免紛擾。

【實地演習之要言】

替換賽跑之末後

一人，大致相同。於大隊演習之時，地廣人衆：往反於場內及繞轉於跑道者，不易辨認某甲某乙爲末後之一人，以故分別勝負頗難。不得不設法以分別末後之一人，其分別之法，或繞巾於臂，或去帽與戴帽，或特着其他衣服，或攜帶各棍棒、啞鈴、短棒等物總以使教師易於辨認爲要。

另一可助辨認勝負之法，則凡已跑之隊員踞或坐於



地上。至全場僅有四五人或六七八人站立時，其勝負亦易於察得。

大部的替換跑，以能用替換物爲佳。倘不用替換物時，其偷換不易阻止。如用手巾、棍棒、啞鈴、小石、或其他短棒等以爲替換之物，則其偷換較難，且易於察覺其偷換情形。

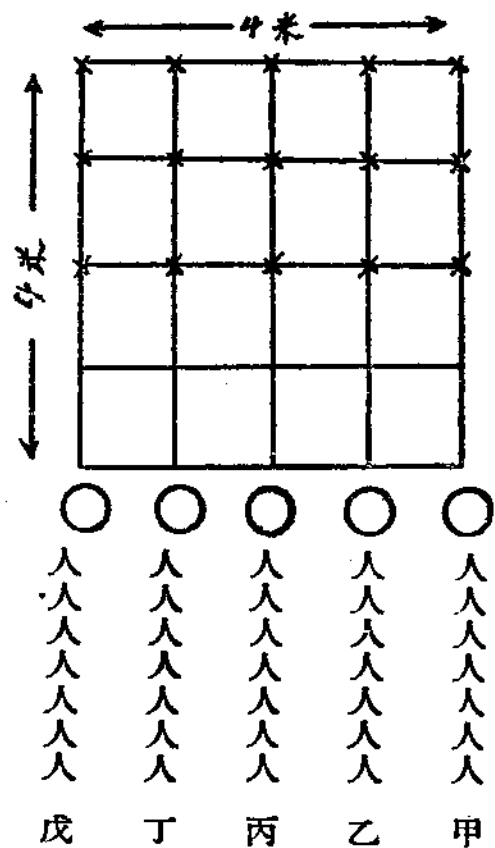
替換跑時之各隊人數，不可過多或過少。每隊少於八人，則無大爭競之比較；多至二十人，則過於紛擾，以十人爲最宜。

當演習驢子替換跑，及推連替換跑時，必有兩人或三人以同行演習，一隊中往往有一二人留剩，此留剩之人亦常令其奔跑，可另定式樣而使演習，總以每人均得爭競之興趣爲目的。

十一 二十米蕃薯賽跑

準備 ○準備蕃薯籐圈——每組籐圈一個，蕃薯四塊。若四組同賽須準備籐圈一×+||+個蕃薯4×+||1.6塊類推

◎場圈



場大 20 平方米每小格為一平方米，場外後方近處擺籐圈， x 是蕃薯，在競賽前的位置。第二法是把四塊蕃薯都放在籐圈裏。

分隊按圖站好，若不會分隊，就使兒童按次到指定的地方去，比方第一人站在甲地，第二人就站在乙地，第五人就站在戊地，可是第六人該站戊地，第七人該站丁地，每組後來的人佔在先來的人的後面，結果分成五組按高矮站好了。

【試驗及說明】 每組第一個人把子蕃薯拿到籐圈裏，再把丑蕃薯拿到圈裏，再拿寅蕃薯。再拿卯蕃薯，四

塊蕃薯都拿到圈裏就完了，第二個人作和第一人相反的工作，按次序一塊一塊的拿回去放好，第三人又拿回來。第四人又放回去，有不明白的地方，再個人發問，予以說明，等大家都明白了，然後使五組中任何一組試作一次大家參觀，若無錯誤，就發令全體動員了，可是第一次練習不分勝負，只批評那組好，那組蕃薯放的位置準確，或共同討論，一切都無問題以後便開始競賽，揭示某組第一，某組第二，某組優勝或失敗的原因。

把蕃薯及籐圈收起

把隊形恢復

下課

十二 飛 標

飛標的製作：在課工藝時，每人作一個，用畧厚些的方紙一塊，先對折為二分之一，再橫折為四分之一，再以折角為角，反覆折疊，飛標即作成。

作法：在運動場一端畫一起線，擲標之規則及姿勢，如擲鏢槍，但以紙鏢落地後尖端距起線之尺度為成績，此

遊戲在平市小學課外自動時偶見之，速度能達十數米全班各生皆記成績，以定名次。

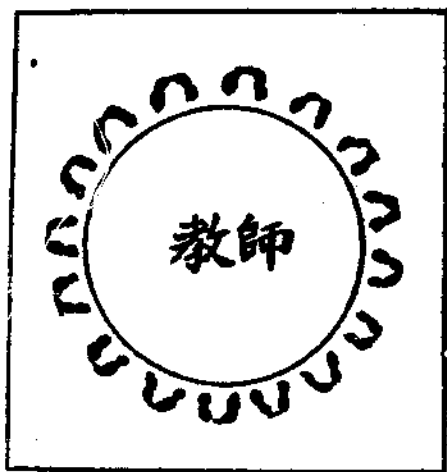
十三 有角麼

教材

◎遊戲圖樣：

◎遊戲分配：

教師率領全體兒童，走成一大圓圈，以後大家坐在地上，兩手握拳，把大拇指伸直，放在兩膝蓋上。



◎遊戲方法：教師說：牛、羊有角的，你們把伸大

拇指的兩手放上頭上，作牛羊狀；貓、狗沒有角的，大家搖搖頭，告訴他們這樣的做法，看他們有沒有錯誤。

【教材說明】

◎要旨：

◎使兒童明瞭牛、羊、貓、狗有角無角的認識。

◎使兒童習得模彷彿作牛羊貓狗狀態的樂趣。

◎類別：模彷彿遊戲。

◎單元：學習牛、羊等形態的方法。

(準備)

◎用具：漏粉器一個，叫子一個，在室內教學時，可用牛、羊、貓狗等的掛圖。

◎佈置：用漏粉器畫圓圈一個，(大小以兒童多少而定)

(教法)

◎準備動作：復習上課之準備動作，至末了，教師率領，繞粉線走成圓圈，面向中央。

◎動機：教師問：誰家裏有牛羊？(兒童舉手表示)誰家裏有貓狗？(兒童舉手表示)牛、羊、吃什麼東西的？(青草)貓狗吃什麼東西的？(飯)牛、羊、有幾隻脚？(四隻)貓、狗、有幾隻？(也是四隻)牛、羊、頭上有什麼？(兩個角)那麼貓、狗有角嗎？(沒有)

◎試演：剛纔是和你們講的牛、羊、貓、狗、現在我們就來做這個遊戲，那麼沒有牛、羊、貓、狗怎樣呢？

就請你們許多小朋友做，小朋友！你們已經知道牛羊有角的；貓、狗、沒有角的了，那麼那個會做牛、羊；那個會做貓狗，教師用這暗示法叫兒童試演出來。

④規則：教師說：你們牛、羊、貓、狗都會做了，現在要來定幾條規則，我們照了規則做去，就可看得出，那個小朋友做得好，那個做得不好，大家想想看，用那幾條規則，如果兒童沒有主張，教師替他們定下列三條規則：

①教師說了有角的動物，兒童不把兩手放在頭上作角的。

②教師說了沒有角的動物，兒童把手放在頭上的。

③動作不敏捷，而專看人家做的。

犯以上三項的一種，都作一次失誤，有三次失誤的人，要罰他唱歌或向大家行個鞠躬禮。

⑤實行：方法已試演過了，規則也已經定好了，然後教師依照本課教材中的遊戲法依次實行，教師看他們有沒有錯誤，如有人犯規，教師依法執行，使兒童個個滿意。

⑥報告：遊戲完畢，由兒童報告結果，再叫兒童提出意見，共同解決，共同批評，好的鼓勵，不好的改良。

【備註】

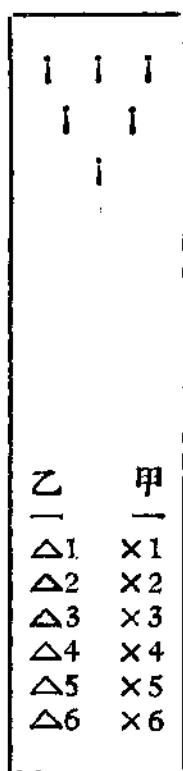
①注意：本課教材，在室內舉行，亦甚相宜；如教室狹小，準備動作可以刪去。

②聯絡：常識、音樂、形藝、勞作等科，都可聯絡教學。

十四 炸彈攻城

玩法：分隊員為甲乙兩隊成豎行而立，各隊前畫一起

炸彈攻城圖



點線，離起點線三十尺處置木棒六個，各棒彼此相距一尺，作成三角形。三角形之某角端直向隊員。發令後，甲隊第一人站在起點線處，向木棒處滾球。能擊倒木棒一個時

，為一分。後再由乙隊第一人照前法行之。如此兩隊輪流進行，凡能先得五十分者為勝。（或能得預先規定之及格分數者為勝。）

十五 拔河

④方法：於直徑一呎半，長六十呎到一百呎的繩中央，繫一手巾做中點，兩邊離手巾各十呎的地方，另外做一標記，地上做的標記和繩的地位同，遊戲時，把運動員分成甲乙兩隊，各隊拿著繩的一端，（不能拿在中點和距離十呎的標記中）末尾一人可以把繩纏在身上，繩的中點，和地上的標記一致了，然後教師把哨子一吹，兩隊的人都用力向後拖拉，若甲隊距離中心十呎的地方，被乙隊拉過地上的標記，就是乙隊勝。

⑤規則：

①教師沒有發動令，不能先行拉動。

②拖拉的時候，任何一隊，不能把手放鬆；如有此事，作為失敗，或再用相當的處罰。

十六 捉龍尾

玩法：隊員

成一路，

列為環形，每捉

三人為一組。

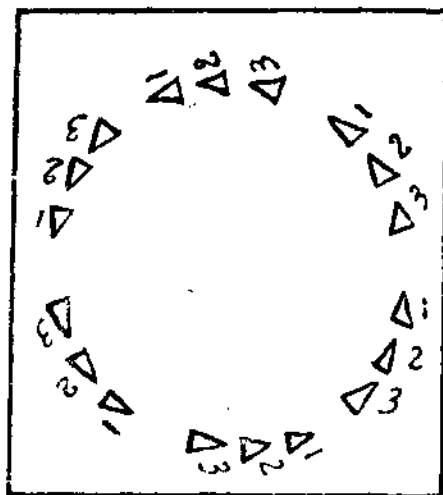
第一人為龍首

；第二人為龍尾

身；第三人為

龍尾。第二人

圖



尾龍=3身龍=2首龍=1

兩手握住第一人腰部；第三人兩手又握住第二人腰部。另選兩人為追跑者。環形追逐，如跑者被追及，則兩人互易名位。再者，被追者為免被追及起見，可試捉任何龍尾，而此龍尾則左躲右閃，以避其捉。如龍尾已被捉住，則龍首變為跑者。

豆囊遊戲法

豆囊是用一個六寸見方的布袋，裏面盛著豆，布袋的布要堅固，擲來擲去，可以不易損壞。豆囊裏面，不可用沙，因為用沙的袋破了，那沙就易飛入運動員的眼睛，若不用豆可用米或麥；即用沙，亦應當用粗的。

豆囊是幼稚園和初級小學二三年級應用的，稍大一點的學生，亦可在教室裏用。

豆囊是練習球戲的基礎，可以練習手腕及眼睛的活動。如高級及初中學生不會做球戲，亦可用豆囊練習。因為豆囊內的豆，沒有彈性，容易接住。

十七 運 囊

分兒童為幾隊，每隊前後，各劃一直徑一呎的圓圈，前面的圈內，各放三個豆囊，發令後，各隊的第一人，就跑到前圈，將豆囊每次一個，運到本隊後面的圓圈內，運畢，就回原位。其次的一人，跑到後圈，也是每次一個，把三個囊運到前圈。如此運來運去，到最後的一人運畢跑回原位為止。先運完的算得勝，倘若運囊時犯規，如不把囊放在圈內，或運囊人沒有跑回原位以前，其次的人就去運囊等，每犯一次，罰多運囊一個，若各隊犯規次數相等，那末先運完的算得勝。否則以犯規最少的一隊算得勝。

十八 拋 囊

使兒童就原位坐定，在每行前面的桌子上，各放一豆囊，發令後，每行前面的一人，就拿這囊向後面拋去，後面的一人，先拍手，次接囊。這樣，順次傳到最後的一人時，此人就持囊「蹩跳」(Hops)而前，做幾種舞蹈動作。同時該行全體退後一席。持囊的人坐於前面第一座內，再照前法，將囊向後拋去，到原居首座的人，還復原位，將囊重新放到桌子上為止，先完的一隊就算得勝。

十九 豆囊擲籃

方法在教室中。每人都備一豆囊。每行的前面右方靠牆處，都放一木箱，或筐籃。並在第一坐位的右方畫一線，正對靠牆的木箱或筐籃，這線叫做擲線。遊戲時，各行的第一人，先拿着豆囊，走到起擲線上，把豆囊向木箱或筐籃擲去，以下的人，挨次擲囊同上，到末了一人為止。如擲在箱或筐中的得五分；擲在邊上不落下的得三分；擲在外面地上的失敗。完畢後，計算那一行得分數多，就算得勝。

二十 繞圈傳囊

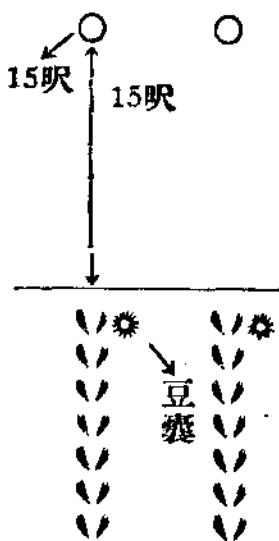
方法 在運動場上教許多兒童繞成一圓圈，（在教室中可繞成一方形）任意拿幾個豆囊給兒童。遊戲時，各人把豆囊順次傳遞，越快越好。有時把豆囊落在地上，可等沒有人傳遞時，趕快拾起來再傳。教員可在旁邊教他們向左傳，向右傳等種種變化的方法。——做這種遊戲，初時該少用幾個豆囊，後來逐漸加多，加到比總人數少一個為度。練習極純熟後，並可將圈子放大，使各人的距離稍長，練習擲接的技能。

二一 豆囊擲圈

方法 分運動場和教室兩種。

① 在運動場上畫一線，各隊的人都排成一縱行，站在線的後面；再在各隊的前面十五呎的地方畫一徑約一呎半的圓圈，並在各隊第一人的旁邊，放六個豆囊。遊戲時，各隊的第一人站在線上，把六個豆囊挨次擲到圈中；擲中一個得一分。（如有半個或一部分在線外的

就不算）擲完了就跑去，將六個豆囊完全拾起，回來送給第二人，使第二人繼續做。同時第二人以下的人，都向前一步，移到前一人站立的位置。擲過的人退到後面去。這樣，輪流接替，到末了一人為止。記分的方法，如隊數不多可由教員記載；否則教各隊第一人擲過後，站在前面做記分人，或由每人擲中一囊時報數，如擲中第一囊喊「一」，第二囊喊「二」，到末了一人末次擲中所報的數，就是每隊應得的分數。



②（室內）略同豆囊擲圈遊戲，但把木箱或筐籃改做一個圓圈。遊戲時，把六個豆囊放在各行第一人的桌子上，第一人先站在線上，把豆囊向圈擲去。擲完了，看擲中的有多少，就在黑板上記一數；次把豆囊拾起，仍舊放在第一個桌子上，自己回到原位。第二人照這方法做下去，到末了一人為止。總結黑板上所寫的數，就

就不算）擲完了就跑去，將六個豆囊完全拾起，回來送給第二人，使第二人繼續做。同時第二人以下的人，都向前一步，移到前一人站立的位置。擲過的人退到後面去。這樣，輪流接替，到末了一人為止。記分的方法，如隊數不多可由教員記載；否則教各隊第一人擲過後，站在前面做記分人，或由每人擲中一囊時報數，如擲中第一囊喊「一」，第二囊喊「二」，到末了一人末次擲中所報的數，就是每隊應得的分數。

是每行的總分數。

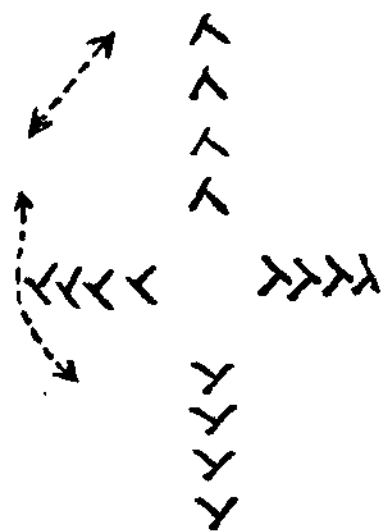
二二 黑紅片

在許多運動員中，選一人做領袖，其餘的運動員，均分成兩隊，一隊繫手巾於肩，算白隊；他隊算黑隊；兩隊宜互相混淆雜處。領袖在場的一端，手中拿一塊平滑的圓板：一面黑色，一面白色，板上繫一繩，使易於旋轉。頭時，領袖轉動圓板，忽拿板的一面給大家看。如果所看見的是白色，那末白隊的人，就去拍他鄰近的黑隊中人；被拍的就走出運動場。但是黑隊的人已跪在地上的，那末不能拍他；就是拍着也無效。如果所看見的是黑色，那末和上面的運動方法相反。這樣連做幾次，看兩方所留人數的多少而定勝敗。

二三 鄉土遊戲

賣油郎 此遊戲在保定一帶，晚飯後羣兒齊集於一場，自由組織妥當後，即開始動作，可訓練跑追逃避及方位。預備全班一至四報數，分爲四隊，如圖排列面皆內向，

另有一人爲追者，一人爲逃者。



動令一下，二人順序繞人後奔跑

，追者估計逃者

之速度大呼「賣

油郎開某門」

（比如開東門西門

南門隨意，以恰好將逃到東方時說東門爲妙）站隊的人，一聽「開東門」東方那隊的後一人即繼續追者爲追者舊追者站在東方那隊的前面。逃者不許開門，幾時捉住幾時完，比方新開門的追者正在逃者的前面截住去路，那麼也可以向後轉逆向而逃。

二四 老鼠偷食

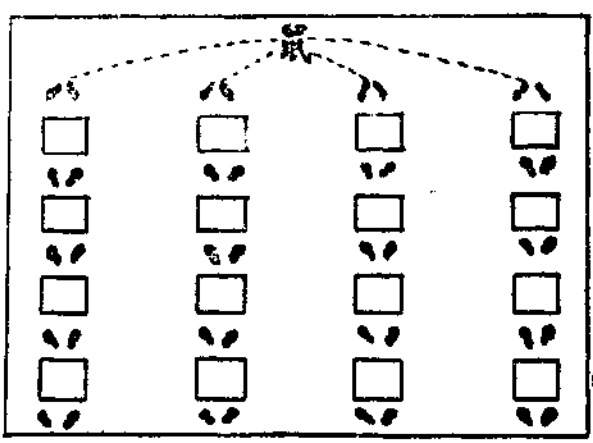
教材

◎遊戲圖樣：

◎遊戲分配：於全體兒童中，任擇三人或四人，（以課桌行數之多少而定）立於每行的前面，作爲老鼠，其

餘兒童，坐在原位，各把墨和筆放在檯板上，作為食物。

㊦ 遊戲方法：教師把呌子一吹，坐在桌位上的兒童



，大家兩目閉攏，作睡覺狀，各老鼠趁此機會，互相調換位置，到每行的檯板上去拿東西，拿了一二種，立刻歸原處，然後教師再把呌子一吹，睡覺的兒童，把眼睛張開，各猜自己的東西，是那隻老鼠偷去的。

【教材說明】

㊦ 要旨：

① 使兒童知道老鼠偷食的討厭，並設法滅除的方法。

② 使兒童習得模仿老鼠偷食動作的樂趣，並養成兒童能猜測的目光。

㊦ 類別：故事遊戲。

㊦ 單元：本課和唱歌表演中的「兩隻老鼠」一課聯絡成一單元。

【準備】

用具：哨子一個，筆墨若干。

【教法】

㊦ 準標動作：複習上課教學之動作。

㊦ 動機：教師問：誰看見過老鼠的？（兒童舉手表示）老鼠吃的東西那裏來的？（都是偷來的）你們的食物，有沒有被老鼠偷掉過？（兒童舉手表示）被他偷去了，你們沒有吃怎樣？（很恨老鼠）老鼠大概在什麼時候出來偷東西？（晚上等我們睡着了）

㊦ 試演：敘兒家裏的老鼠很多，一到晚上，只見他們走來走去的想偷東西吃，有一天，敘兒在吃飯時，忽然有些疲倦，就此伏在檯上睡着去，誰知膽大很貪吃的老鼠，竟把他桌子上吃剩的東西統統吃掉，你們想，這個老鼠可惡不可惡！不過這個事情，覺得很有趣的，我們也

來玩玩看；可是我們人多，分成幾組來做，這時教師看教室內有桌子的行數，然後定做老鼠的幾人，老鼠人數決定了，就叫他們立在每行桌子的前面，然後教師把遊戲的方法詳細的告訴他們，大家都明白了，教師加入一同試演一次。

④ 規則：遊戲的方法，大家已經明瞭；不過在正式實行以前，大家要討論定幾條規則，教師說：今天我們來玩老鼠偷食的遊戲，應該要用那幾條規則呢？等全體兒童大家發表意見後，教師把他們的意見歸納起來，共同決定下列二條：

○ 做老鼠的人，如果沒有被人家猜中，可以常常做下去。

○ 不見東西的人，能够猜得中是那隻老鼠偷去的，那麼就可以和猜中的人對調作老鼠。

⑤ 實行：規則已和兒童共同商定，然後教師發令正式依法實行，演習時候，如果兒童有犯規者，在每次完畢，須提出發問，看兒童中有無發見，怎樣判斷，若有些錯誤，教師立刻矯正，萬不可隨便過去，使兒童不滿，而

無良好結果。

⑥ 報告：遊戲每次完畢，由兒童報告結果，共同提出意見，加以批評，優劣分明，藉謀改善。

【備註】

○ 注意：本課教材，宜於室內教學，惟兒童的奔走，因桌椅的關係，教師更宜留意他們的動作。

○ 聯絡：國語、常識、音樂、勞作等科，可以聯絡教學。

二五 盤足球的接力跑

用此種接力跑有二法：○往來法 ○織梭法。往來



法在相離二十米，畫甲乙兩個圓圈；甲圈的後面，畫一直線，各隊在線後排一直行。運動時，第一人先把球從甲圈盤到乙圈，使球停止後，再盤回甲圈；仍須把球停止，然

後拍第二人的手。第二人繼續做去，自己退往後方休息。到末了時，看先後的次序，做勝敗的標準。

二六 繞圈接力跑

這種接力跑，有兩個方法：①甲乙兩隊繞成一大圈，兩隊各佔一半；每隊第一人先繞一圈，跑完了，第二人接着繞去，先完的一隊勝。或用追趕法，甲隊追過乙隊，或乙隊追過甲隊的算得勝。②甲乙兩隊相間繞成一大所圈，比賽方法同上。

二七 跑過障礙的接力跑

此法教者可隨時按學生的年齡，用無論那一種東西做障礙物；如教學生跳過平均臺，騰越過木馬，在墊子上翻筋斗，或攀繩或跳過牆壁，或跑過各種低的器械等。

二八 「趕車」接力跑

教兩人並立，接近的兩手相挾，外面的手各拿一球竿；後面站一人，拿住前兩人所拿的球竿，如法排成幾組。

跑了一轉後，換一人；再跑一轉，再換一人，每人跑三回為度。如人多時，可以跑了一組，換一組，依此接替。（前一組跑時後一組就要預備）又可教三四人站在前方，或挾手，或握一球竿。行此法接力跑時，用直接法，或簡接法，或多人往來法都可以。

二九 運球接力跑

此法在賽跑時用一籃球，所用方法，或直跑，或追趕，或往來，或織梭都可以。起跑時，第一人手中拿球；教員發令後，那人一邊跑，一邊用手拍球；把球給第二人時，必先捉住那球，然後將球傳遞。平常在遞球的地方，畫相離約十呎的兩條線，運球人必先跑過第一線，才可把球拿住；走到極近地方，遞給第二人。這種接力跑，凡在小學四年以上，都可適用。

三十 傳言接力球

此法可用直跑法，或往來法，或織梭法。比賽時，教員先教各隊的第一人走近前來，用耳語各教他們一句話。這句話要簡短，要清楚。各隊第一人聽了後，就走去站在原地位上。無論那一種方法，第一人跑到第二人的前面，

就用耳語把這句話說給他聽。第二人照樣去報告第三人。到末了一人跑完了，教員先記各隊跑完前後的次序，次教末了一人用耳語報告所說的話，如有誤，就是先跑完的，也算失敗。這法，須在各隊人方言相同的地方，可以應用；最好用國語。

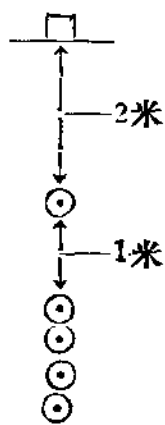
三一 壘球擲遠

畫一五十呎寬，百米長之長方形界域，以半區域中，每隔五米畫一橫線。如成人或高等學生比賽時，則用正式壘球，如中等學生用時，則用較輕大之壘球。賽者立於起點線後，向前跑至斷線處，或立在該處，將球用力遠投，但是不得踏於或過於斷線上，亦不得將球投出邊綫；違則三次失誤，即無成績。由球落地之點，量至足所立定之處，即為其所得之距離，記其遠近定優劣。

三二 番薯接力跑

這種接力跑，方法也很多；在下列的四種，教員可以自由更改，又可按照學生年齡，隨便選用幾種。

① 在起綫前二米，畫一徑約三



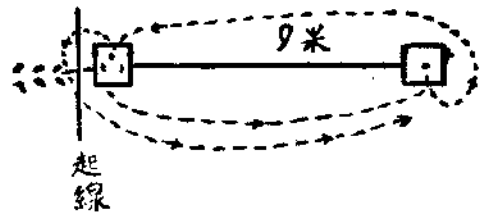
十纏的圓圈；前面再畫幾個圓圈，相離以一米為度；每圈的中間，放着番薯和旁的東西；並在起線上放一筐。運動時，第一人挨次拾起各個圈中東西，放在筐中；但末了一個，要遞給第二人。第二人接着了，就去放在圓圈中；並把筐中的東西，一分放在各個圈中；放完了跑回，拍第三人的手。這樣，單數人做第一人的動作，雙數人做第二人的動作；但投物時，必須放入筐中，不可丟在筐外。

② 在場上畫距離十米到二十五米的甲乙兩線；甲線上放兩件東西，乙線的後面，排列許多學生。運動時，第一人先跑到甲線上，拾第一件跑回，放在乙線上；次拾第二件跑回乙線，在地上擊一下，再跑去放在甲線上；又回來拾第一件搬回甲線；然後跑回，拍第二人的手，使他照樣做下去。③ 預備四吋深，一呎闊，架高兩呎的箱子兩個，放在相離九米的地方；在第一箱的前面，畫一起線；箱中放三塊木片。運動時，第一人向箱中拿一木片，往前繞過第二木箱，把木片放在第二木箱中；照此法繞三次，把三塊木片都搬過去，回來拍第二人。第二人走去，也繞三次，把木片搬回靠近起線的箱中，但搬到末一塊時，不放

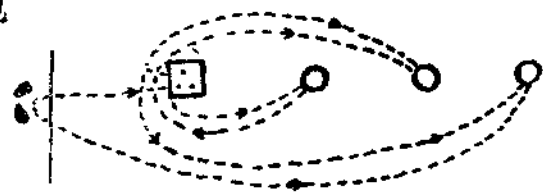
在箱中，該傳給第三人。這樣，單數做第一人的動作，雙數做第二人的動作，到末了一人為止，如果沒有木箱，可用小筐，或在地上畫圓圈。

在起線前五米放一筐，再在相離各五米，畫徑三十厘米的圓圈三個，筐中放三塊木片。運動時，第一人跑到筐前拿一塊木片，放在第一圈中，跑回，繞過筐子，再拿一塊木片，放在第二圈中；第三木片的搬

法同上，更回到起綫，從新出發，拿了第一圈中的木片，跑回，繞過筐子，放在筐中；搬第二第三的木片方法同上。搬完了跑回，拍第二人，叫第二人照樣做下去。——上列各種跑法，可以增減番薯或木片的多少，使跑的距離有長短伸縮的活動。



繞過筐子的搬



照上法畫兩條綫，運動人排在起綫的後面。第一、第二兩人，站在起綫後，照上法預備。教員發令後，第一人背第二人跑到終綫上；兩人互相交換，第二人背第一人跑回，那時第三第四兩人站在起綫後預備。第二人背了第一人跑回起綫時，拍第三人的手。第三人就背着第四人跑去，再交換背着跑回。已經跑過的人，退到後面去休息。這樣依次接替跑下去，到末了一人為止。行此法時，最好學生數成雙數，如係單數，起先或末了的人該連做兩次。

三四 蛇形接力跑

此法先畫一線作起點，在前方置各種物件，相離的尺寸不一定，以一人能自由穿過為限。賽跑時，由穿過為限。賽跑時，向前曲折繞過各個物件；跑到終點時，如法折回原地，拍第二人使他接替，其餘的人同上。



三五 移棒接力跑

此法在起綫前距離若干地點，畫徑一呎的甲乙兩圓形，並在甲圓中直立木棒三根。比賽時，各隊第一人跑到甲

三三 成對背人接力跑

圓前，用一手移木棒直立乙圓中，然後跑回原地。第二人跑去，照上法把木棒移還甲圓。其餘的人挨次輪流移棒，先完的一隊算得勝；但移棒時，不可用兩手；三棒完全直立後，才可跑回原地。

三六 送取接力跑

在起綫前若干距離地方畫一圓形；各隊的人排成直行，站在綫的後面，每人各拿一豆囊。比賽時，先挨次把豆囊送入圓圈；後挨次拿回。此法如在教室中做，只要各人坐在椅上，照上法做去就是了。

三七 拍牆接力跑

此法可在運動場上畫一起綫，各隊的人面對牆壁，照上法排列。比賽時，各隊第一人向牆壁跑去，跑到牆前拍一下，就跑回原地；以下的人挨次做下去。這種方法，也可在教室中做的。

三八 前後接力跑

畫若干距離的綫兩條，各隊的人，在第一綫後排成一直行。教員發令起跑的時候，各隊的第一人往前跑去；跑到第二綫時，就往後跑回原地。以下的人挨次做下去。用

此法時，又可先往後跑；回來時向前跑。

三九 單足跳的接力跑

布置同「十三」法。起跑時，運動員用右足屢次行往前單足跳；跳到第二綫上，就用左足行單足跳回來。在起跑的時候，每人應先單用一足站住做預備。

四十 滾球接力跑

此法可用直跑法，或往來法，或織梭法三種，各隊的第一人，拿一藍球，或足球，或重球放在地上做預備。教員發令跑的時候，用手把球滾去，可用直跑法，或織梭法，將球滾到第二人所站的地位，遞給第二人，遞球的時候，須要兩人的手同時捧球才行，如用往來法，先把球滾出去，繞過前綫滾回，再照上法遞給第二人。

四一 奇巧接力跑

這種接力跑，都用往來法，各隊在起綫後排列成行。比賽時，跑到前面若干距離地方，做幾種機巧運動。譬如拿一根短棍放在地上，每個運動員跑到放棍的地方，將棍舉起，在兩手握住的中间跳過，再把那棍放在地上；跑回去拍第二人的手，使他繼續運動。如有高橫槓，可在槓前

幾十米的地方跑去，攀槓向上跳過，然後跑回。如同時用多種機巧運動，亦可。

四二 踢重球接力跑

此法可用直跑法，或追趕法，或往來法，或織梭法。預備跑的時候，各隊的第一人，各拿一個重球，放在脚前地上。教員發令起跑時，第一人用脚踢重球向前跑。如用直跑法或追趕法，可以隨便踢球，送給接替人。如用往來法或織梭法，把球遞給第二人時，必先使球停止，與前第一「五」法同。但用此法時，又可用手拍球，或滾球。

四三 托球接力跑

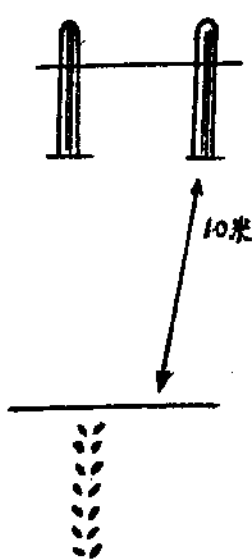
此法用直跑法，或追趕法，或往來法，或織梭法，都可以。跑的人用一個足球，或籃球、或毬球、或籠球、托在手中。運動時，只用一手托球，切不可用旁的手幫助，如果那球在半路上落到地下，必用一手拍球，把球拾起後再跑，也不可用旁的手幫助。跑到第二人的面前，要把球遞給第二人，不許在遠地方擲去，又用此法時，也可用第

「九」種的方法。

四四 擲接接力跑

先預備一個撐篙跳高架，把橫竿放在離地三米高的地位，要用繩縛住。（如在小學校女生練習時，可減低至二米或二米半。）又在離架十米地方畫一起線。比賽時，各隊排在起線後，第一人手中拿一籃球。教員發令起跑，第一人就往前跑去，隨意向球擲過橫竿，自己接球。——如果接不着球時，必須把球重擲，務使一擲就接着為度。又擲球過竿的動作，在跑去或跑回時做，都可以。

接球後跑回



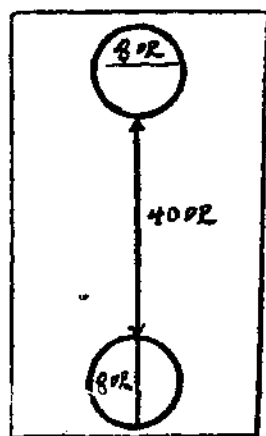
，把球傳給第二人，第二人須接球後，才可跑出起線。又用此法作一種個人比賽時，可教每人往來跑三次，每次都從起線出發，並須擲球。

四五 蹲足球

佈置：在場的兩端，各畫一個圈子，直徑的八呎；兩個圈子的距離，約四十呎，圈子內各豎六個棍棒。

(如圖)

方法 分全體遊戲員為相等的甲乙兩組，遊戲員站在蹲的前面，就互爭踢球打蹲。如甲組打倒



乙組的蹲，就得一分；甲組打倒本組的蹲，乙組就得一分。球是繼續不絕的在場內踢來踢去；但被打倒蹲棍的遊戲員，要先把他的蹲棍擡起，然後才可踢球。

四六 趕 足 球

方法 這種遊戲法，看學生程度而定：①如足球程度極

低的學生，在每十五人中，選出一人做趕球員；（如有三十人，須選兩個趕球員。）其餘的人，把球在界線內用腳踢，或頭頂，傳來傳去，不讓趕球員觸球為度，但趕球員該想法去觸球。如被趕球員觸球後，那時傳球的人該和趕球員交換位置，代替趕球員的職務。有人把球踢到界線外，該和相近的趕球員交換位置。②如趕球員程度適中的學生，遊戲方法同上，不過每五個人中要選出一個趕球員，各個趕球員的身上，該縛一根帶子

或旁的東西做標記。③如足球程度很高的學生，可以分成兩隊，球場該放大。（約用足球場的一半）甲隊的人，要把球傳來傳去，不使乙隊的人搶去；但乙隊的人，該設法去搶球，乙隊搶得了球，也要傳來傳去，不使甲隊搶去。（兩隊人的身上也該做一標記）行這種遊戲法，隊員必須分開站立，那末在傳球時，可以自由傳遞。這種遊戲不分勝敗，不過練習足球的技能，不是正式的比賽法。

四七 拋 球

方法 在全體遊戲員中，叫一人出來，拿一個籃球，站在圈子的中央。其餘的遊戲員，就做成一個圓圈子。這個人站在圈子中央的人，就把球向空中一擲，同時叫出一個人的名字。這個被叫的人就趕快跑向前，要在第一次球落地跑起之後接到。假如這個人把球接到，他就把球擲在空中，同時叫另外一個人來接球，如第一個人接不到球，站在中央的把球擲起重接，以後就照這個方法繼續做。

注意 擲球的高度，教員當在未會遊戲時預先規定，不可過低，使接者不易接着，也不宜過高，使接者易於接得。

又法 就是叫全體的遊戲員報數，如報單數的站成一隊，報雙數的又另外站一隊。單數的人擲二十球，叫雙數的人接。然後雙數的人又擲二十球，叫單數人接。勝負 看二十球擲過後，那邊的人接得多，就得勝，每接一球，就算得一分。

四八 打人靶

方法 開始遊戲時，先教一人做第一個靶子，其餘做打靶子的人。教員把壘球交給任一打靶人。那人接球後，就向做靶子的人打去，或傳給旁人，叫他打靶。那時旁的人做靶子的人，儘管在場上奔跑。但手中接著了球，應當站住；要把球打出後，纔可奔跑，打不中時，無論何人，都可去拾球再打。如果打中一次後，做靶子的人，就和打靶人交換職務。

四九 白天頑耍晚上睡覺

教材

○ 遊戲圖樣

○ 遊戲分配：分全體兒童為甲乙兩隊，互相

面向而立，兩隊距離約十五步左右，教師立在兩隊的中間。

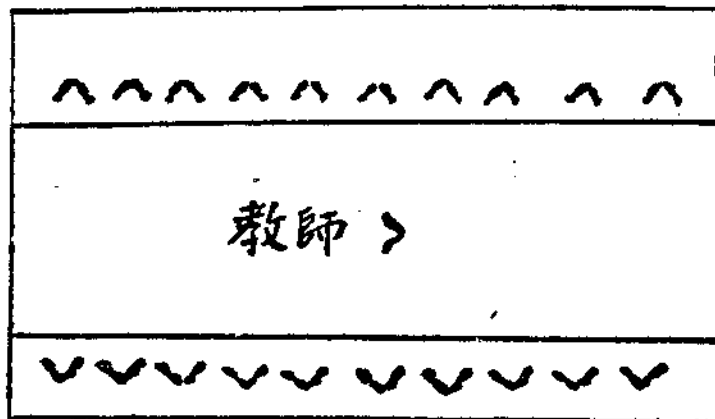
○ 遊戲方法 教師

站在中間說：「白天」兒童各做手舞足蹈的樣子，作為頑耍；教師再說：「晚上」兒童各以兩手掩面，作睡覺狀，看兒童有沒有錯誤。

【教材說明】

○ 要旨：使兒童動作敏捷，並有辯別力的養成。

○ 類別：模彷彿遊戲。



③ 單元：學習活潑動作的方法。

【準備】

用具：漏粉器一個，叫子一個。

佈置：用漏粉器劃平行線兩條，其距離約十呎。

【教法】

① 準備動作：複習上面教學的動作，至末了教師把全體兒童分為兩列橫隊，站立於粉線之後。

② 動機：教師問：誰知道此刻幾點鐘了？（兒童舉手表示）（現在是白天還是晚上？）（白天）你們在白天裏做什麼？（讀書和玩耍）你們在什麼時候要睡覺？（晚上）你們在睡覺的時候還要想玩耍嗎？（一點也不想）

③ 試演：教師問：剛纔和你們講的什麼？（白天玩耍，晚上睡覺）那麼我們照他來做個遊戲好不好？大家想想看，晚上睡覺怎樣做，有了我們把兩手掩面，眼睛閉攏，作睡覺狀，白天不用手掩面，眼睛開張，同時大家作手舞足蹈，為玩耍狀，大家都明白嗎？（兒童舉手表示）（好！現在我先做一次給你們看，然後你們試演，我看做得對不對？

④ 規則：教師看兒童試演，並沒有什麼錯誤。於是向大家說：你們都會做了；不過現在大家記得很清楚，等一刻兒或者要忘掉，我們要立幾條規則，大家想一想，究竟這個遊戲要用那幾條規則？等他們發表意見，教師可以採納的採納，沒有可取，就替他們決定下列規則：

① 白天如做睡覺狀的。

② 晚上如做玩耍狀的。

③ 動作不敏捷，而專學人家的。

犯以上三項之一者，都作為一次失誤，有了三次失誤，要立出來給大家看，或向大家行個鞠躬禮。

⑤ 實行：規則決定以後，教師發動令，正式和他們玩，在正式玩的時候，教師須注意他們的動作，有無犯規，一有發見，立即令他們改正。

⑥ 報告：一次遊戲完畢，由最大的兒童出來報告，中間有無錯誤，大家提出意見，共同加以批評，如下次再欲舉行，一定能够力改前非，得到良好的結果了。

【備註】

① 注意：本科教材，室內室外，都可舉行；惟

佈置方面略有變動，教師隨機應變好了。

② 聯絡：常識、國語、音樂等科，可互相聯絡教學。

教室內的遊戲法

五十 「换位」遊戲 (Change seats)

兒童各坐在教室內一定的位置上，教師下一口令道：「向左换位。」那末每行的兒童，都移坐在左近一行的座位上，他們最靠左邊一行的兒童，要走出座位，或跑向這右行的空位上去坐著。教師下口令「向右换位」，也是這個樣子。如果教室內的座次，利於橫列變換的，可做「向前换位」，或「向後换位」。起初該左右或前後交換，到後來可以任意做的，令兒童推舉領袖，發號施令，亦無不可。

五一 傳遞擦子 (Fraser relay)

分室內兒童為兩組，各組行數和人數必相等。每組第一行第一人，各拿一個黑板擦子。教師呼：「一、二、三、」拿擦子的兒童，立刻用雙手向後將擦子傳下去。到該行最後一人時，即跑向第二行前面的兒童，把擦子交給他

。如此再行傳去，到最末一人時，該把擦子交給起先終一人為止，先傳完的得勝。

五二 豆囊投準

△圖的說明 兩圈線距離半尺

，畫在地上，或用九方尺之木板，按法畫好，最裏一圈半尺半徑。

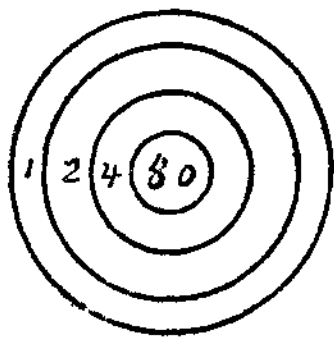
△遊戲法 距離圈心六米地方

畫一投擲線，豆囊要十六方寸，內實以豆或麥之類，在投擲線後，每人投擲三次，投在第一擲內得一分，第二擲內得二分，第三擲內得四分，第四擲內得八分，壓住擲心得十分。無論壓在任何起線上，就以裏外的分數加得的一半算。

五三 故事遊戲

匿影藏踪 此遊戲須在晴天，作法：兒童隨意散處運

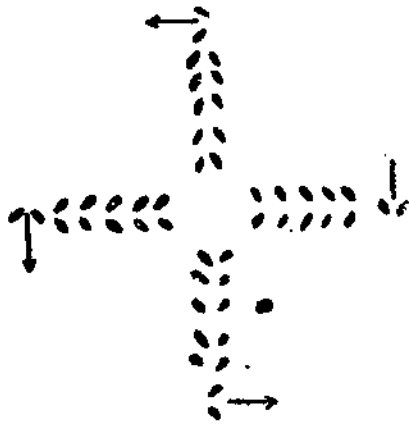
動場上，動令下後，每人有一影，爭踏他人之影，此時滿場大譁，影被他人踏住，即為失敗，站在場的旁邊作參觀者，若不欲他人踏住己影，必須俯身匿影以逃，頗能訓練敏捷及注意力，等場內之人無幾再下令停止或休息續演。



五四 分隊輪流接力跑 (Circle relay)

人數 從九人到六十人。

方法 看人數的多少，分成相等的幾縱行，面向中心，排成一十字形。(如圖)在外面的二人，向右轉預備。教員發令後，各人繞一圈回到原位，看先到的一行勝一分，次教跑過的人走到中心，站在本行的前面；其餘的人向後退下一人的地位。各行最後的一人，仍照前法向右轉預備，等教師發令賽跑，並記先到的分數。這樣，各人都跑完了，看那一行的分數多，就是那一行勝。



又法 照上法第一人跑回本隊時，第二人向左轉將左手或右手前伸，使跑回的第一人拍其手。第二人見第一人拍到手後，即照第一人所跑的方向向前跑去，跑回時拍第三人的手，第三人照前法跑回，拍第四人的手。如此繼續進行，至最後一人為止。結果先跑完的一隊算得勝。

五五 追趕前程 (Chase the chaser)

人數 不一定。

方法 每一運動員認定一個號數，每人拿五個小紙條，每條上都寫自己認定的號數。教員按他們賽跑的快慢，定一次序，跑得最慢的第一，最快的在末後。再看運動員的年齡，定一賽跑的里程。比賽時，從第一人起，每隔十秒鐘，教一人起跑。有人追過前面先跑的人時，先跑的人該給他一個小紙條。如把五個紙條都給了他人，該取消他跑的資格。跑完了，把五個紙條完全保存，並且拿著他人紙條最多的算得勝，其餘挨次定高低。

五六 團體賽跑 (Group racing)

照室內各行的座位分組，每兩組比賽一次，凡先繞本行，完全跑了一周，回到原有座次的，算得勝。再教每得勝的兩組，作同樣的比賽。最後得勝的一組，就是本日得錦標的，但每次比賽時，各人必須完全繞本行一周，在原來起跑的座位上坐下，才算合格。

五七 比畫賽跑 (Blackboard relay)

排列比賽的兩隊，在前面或後面有黑板的地方，每隊

的第一人，握着一枝粉筆。當發令「起」的時候，各隊的第一人，就跑到黑板前面，用粉筆作一畫，隨即跑回原位，將粉筆交給第二人。第二人也跑到黑板前作一畫，復回原位。如此遞傳到最末的一人為止，黑板上就可得「方」「圓」「三角」等種種形體。教師批判優劣。劣點相消，優點獲勝。

五八 傳信遊戲 (Telegram)

分兒童為相等的兩隊，排列於室內的兩側，面對面，每隊靠近牆壁處，畫一條線作起點。一兒或教師，兩手各持一信，立在兩隊的中央。發令後，兩隊的第一人就跑到中央，拿信回去繞本隊一周，將信傳給其次待發的一人，自己跑到本隊的末端。接信的人，也繞本隊一周，把信交給又次的一人，如此傳遞，到最後的一人，繞兩周後，把信交到中央，先完的一隊得勝。

五九 『拍牆』遊戲

場所 在教室中。

方法 每行的坐椅和人數，都要相等；如人數有不相等的

，較少的一行中，第一人要多跑一次，湊足相等的數目。

如用雙人的桌椅，該先教這邊的一行做過了，那邊的一行再做，如有空的坐位，該空在前面，使各人靠着後面坐。教員發令起跑時，每行最後的一人站起身來，向前跑，到前面有牆壁的地方，向牆上拍一下。當他跑過前面第一坐位的時候，坐着的人急忙向後退下一個坐位。拍牆的人拍過了跑回，坐在本行第一個坐位上。坐定了，舉手，使坐在最後的一人繼續做。這樣，輪流做下去，到起先坐在前面的一人做完了為止。如果每行的前面有空位，該放幾本書或旁的東西做記號，使拍牆的人跑回時，不致誤坐在空位上。

六十 三脚接力跑

此法可用往來法，運動人在起線後排成雙行縱隊，兩人成一組；每組左邊人的右腿，靠着右邊人的左腿，用布縛住再挽着靠近的兩手，在起綫上預備。教員發令後，這兩人儘力往前跑，跑到轉彎地方，就跑回，拍第二組的手，使他們接替做下去。跑法中間縛住的兩腿，該同時向前；在外面的兩腿，也要同時向前否則左右牽掣不能快跑。

六一 縱隊接力跑

此法，在距離二十米到三十米地方畫兩條線，運動人排在起線的後面，第一人在前，第二人在後，各拿着兩個球竿的一端預備。起跑時，兩人跑到終線上，第一人站住不動，第二人帶着球竿跑回，照上法和第三人一同跑去。——但第二人在前，第三人在後。——第二人又站在終線上不動，第三人又回去帶第四人。這樣輪流接替，到末了，一人爲止。

六二 分腿騰越接力跑

此法，教各隊的人相離約一米，排列成縱行。先從未了人起，往前報數，次令各人上體向前屈，兩臂向前屈，兩肘擱在膝上，膝半屈，頭俯下預備。比賽時，一數用手按在二數的背上，向前分腿跳過，順次跳完其餘的人，站在前面，照上法預備。那時二數等一數跳過三數時，趕快接着做，三數等二數跑過四數時，也趕快接着做；到末了人完全跳過其餘的人爲止，時間愈快愈妙。

六三 脫蛇皮接力跑

全隊排成一縱行，相離約半米；各人分開兩腿，上體

向前屈，把右手從跨下往後伸，握住後面一人的左手預備。教員發令起跑時，末了人把兩腳並攏坐下，其餘的人分腿往後短步走。等末了人跨過末了一人的膝部時，末了人就躺下。那時末了人就跨在末了一人的頭部坐下，兩腳放在末了一人的肩膀靠緊。其餘的人照着做下去。等到第一人跨過第二人躺下時，自己趕快站起來，分腿跨過第二人，往前短步走。第二人等第一人走過時，也跟着站起來走，到末了人站起來爲止。

六四 織梭跳欄接力跑

在相離二十米至五十米地方畫兩條，中間放一個或兩個欄架。——大約距離二十米，只用一個欄架，三十米以上要用兩個欄架——各隊報數後，教單數人站在一線的後面，雙數人站在那一線的後面。比賽時，一數向前面跑去，跑過欄架，跑到那一線後，拍二數。二數照上法跑去，拍三數。三數去拍四數。這樣做下去，到末了人爲止。——二數跑起時，一數在雙數組的後面休息。

六五 石拍人

在運動場或健身房的中间，地上或地板上，畫一大圓圈，場的兩端，各設立一標記。選一個運動員，做「石拍人」坐在圈中；其餘的運動員，都圍繞圈子的外面立着，開始時，立在圈子外面的運動員，走進「石拍人」的區域去譏笑他。於是這「石拍人」，乘他們不隄防的時候，突然立起向他們追去，祇有跑在標記後面的人，可以免拍。凡被拍的人，就變為「石拍人」，須加入原來「石拍人」的區域中，一聽原來「石拍人」的指揮，就該幫助他去追趕其餘的運動員，這樣繼續做去，直到其餘的運動員拍盡為止。

六六 日本的拍人遊戲 (Japanese tag)

一個運動員做「拍人」，去拍其餘的運動員；被拍的人，就變做「拍人」。在這個遊戲的方法裏面，是被拍的運動員，要把左手按在被拍的地方，——有時候這些地方，在背上、膝上、肘節、踝節、或身體的其他各部。——

去拍別人；要等到拍着一人，才能把手移開。若是運動員很多的時候，也可照別的拍人遊戲一樣，同時可用幾個「拍人」。

六七 立躲球 (Stand dodge ball)

籃球或足球或輕小的豆囊一個。

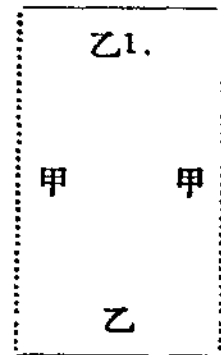
在室內的後面，地上或地板上，畫一直徑三呎的圓圈。教一個運動員站在圈旁，把一個脚踏在圈內，其餘的許多運動員，在室內任何地方，用球投擊圈中人，投中的就和圈中人交換位置，圈中人當球來時，可以設法躲避；不過躲避的時候，踏在圈中的一個脚，不許移出。

這種遊戲在室外頑的時候，要畫在靠近牆壁，或有遮欄之處，以免投出的球，滾開太遠。

六八 跑躲球 (Run dodge ball)

等分運動員成甲乙兩隊，甲隊運動員，再分做兩部，相向而立，距離三十呎。乙隊運動員，站在場的一邊，沒有一定的排列。(如圖)乙隊運動員，聽見公正人吹號笛

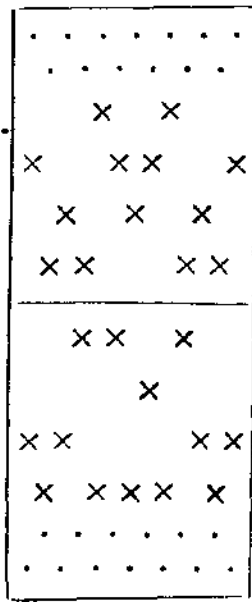
後，就向對面跑去，達到對面的底線，同時避去甲隊員的球擊，到第二次聽說號笛後再跑回。如此繼續進行，若途中被擊，就要出局。到了規定的時間看乙隊還剩若干人，就得若干分。然後甲乙兩隊，交換位置。等到遊戲終了，比較分數的多少，以定勝負。



開始時，由公正人吹號笛，擲一籃球與甲隊的任一人，甲隊就互相運球，或直接擊乙隊隊員，擊時不得跨進邊線。若球在場中，可入場拾回，到邊外再擊或傳給本隊隊員擲擊。

六九 礮 攻

在場的中央，劃一橫線，把全場分做相等的兩部。各部的後方，豎棒棍一排



小學具體課程體育音樂科專號一

，其數和運動員的數相等。各棒的距離二呎。若棒太多時，可分幾排豎立，但第二排的各棒，須對直前排各棒的空間。（見圖）運動員分作兩隊，每隊自五人至五十人。各隊隊員，散立在各部棍棒和中線之間。中綫上置一小足球，一聞動令，即一齊向前搶踢球以攻打對方的棍棒，倒一個即得一分，結果分數多的一隊為勝。

七十 中間人捉球

方法① 兒童用的遊戲法 遊戲員都站在一圓圈上，各人相距約二三呎；留一人在圈中。站在圈上的人，將球彼此急傳，中間人可以從中截奪；如奪球到手，就和最後觸球的人互換位置。

② 機巧成人用的遊戲法 此法和前法的分別，在遊戲員相站的距離較遠，方法較多。站在圈上的人，相距自六呎至八呎。中間人截奪圈上人彼此互擲的球，或打球使落地上。擲球的人可以擲球過頭，法或對面交叉傳遞，或作勢向某方擲球，忽反擲向他方等法；使圈中人無法截奪。若圈中人打著或捉住球，也和最後觸球的人交換位置。

七一 拍掌遊戲

列羣兒成一橢圓圈，各人兩手向前平舉，手掌向上。

先擇一兒周行於圓圈內，任拍一兒的手掌，被拍的兒童，須要立刻把手掌放下去避他。如果接連被拍三次的，就要離開這遊戲團體。「拍掌者」須時常變換，或就教被拍的兒童去代他。此遊戲在教室內舉行時，可使兒童各立於本位，而使「拍掌者」在座位行列的中間往來拍人。如在室外，又可排成圓形。

七二 懸垂拍人

方法 遊戲時，選一人做追趕員，隨便追拍一人，被追的人攀上器械，才可免拍，但器械上不能同時有兩個人懸垂。（一種器械分成幾個區域的，該拿區域做標準。）就是已經懸垂的人看見旁的人攀登時，應當趕快逃跑；如不逃跑，也有被拍的責任，和沒有懸垂的人同。無論何人被追趕員拍著了，該代做追趕員，也不許就拍適纔的追趕員。

七三 一刻兒大一刻兒小

教材

⊖ 遊戲圖樣：

⊖ 遊戲分配：

教師率領兒童，走成一個圓圈，大家握手，面向中央。

⊖ 遊戲方法：

教師立在中央，把嘴

子一吹，兩手食指和

拇指作小大圓形於頭上，同時口唱一個「小」字，各兒童看見這樣，大家把握的兩手舉起，同時兩足向前進，作一個小圓形，嘴裏也跟教師唱「小」字；以後教師如果再唱「小」字，各兒童可以不必行動，教師組手指屈臂於胸前，並唱「大」字，那麼各兒童就要退後作大圓形，（握手臂膀伸直為止）大家嘴裏也唱「大」字，以下可照上法續行之，兒童很多興趣。

【教材說明】

說：『大家看好我的手在頭上作小圓圈，同時口唱『小』字，你們要走進來，再把兩手慢慢舉起，大家走成一個小圓圈，如果看見我，屈臂於胸前，同時口唱『大』字。』

① 要旨：養成兒童有和協的習慣，並有辨別的思想。

② 類別：模仿遊戲。

③ 單元：牽手前進和後退方法。

【準備】

① 用具：漏粉器一個，哨子一個。

② 佈置：用漏粉器畫圓圈一個，大小按兒童人數之多寡而定。

【教法】

① 準備動作：複習上課教學之動作，約四五分鐘後，教師率領兒童，依照粉線走成一個圓圈，

② 動機：教師問：誰看見過人家牽手作遊戲嗎？

（兒童舉手表示）你們看見了，要想做嗎？（要想的，可是

有些不會）假使有人教你們，大家喜歡做嗎？（喜歡的）你們會牽手嗎？（會的）你們牽了手，向前進作小圓圈，再退後還原會嗎？（有些不會）好！我們就來玩玩看。

③ 試演：『各兒童牽起手來，教師立在圈子中間，你們仍舊退後，兩手放下伸直，還原作大圓形。』大家明白了沒有，如果還有些不懂，我們先來試演一次。

④ 規則：做遊戲，一定要有規則，假使沒有規則，大家隨便做去，恐怕沒有好的結果，那麼大家想想看，究竟要用那幾條規則呢？等兒童各人發表意見，如果他們沒有表示，教師可定下列幾條：

① 應小而不小，應大而不大的兒童，叫他立於教師旁邊看，兩次以後，再行加入同做。

② 走進或退後而破壞秩序的兒童，叫他立在外面，停止他的運動一次或二次以上。

⑤ 實行：規則定好，做法已試演過，教師可發令按照本課遊戲的方法正式實行，在正式演習，須規則嚴明養成兒童有合羣、和協、公正、誠實的習慣。

⑥ 報告：遊戲完畢，叫兒童報告結果，教師提出

意見，共同加以批評，優者獎勵，不好者糾正。

【備註】

⊖ 注意：施行本課教材，如兒童人數過多，可分兩個圓圈舉行，教師立在兩圈離的中間。

⊙ 聯絡：常識、國語、形藝等科可聯絡者，則盡量聯絡之。

七四 往來拍人 (Pom, pom, pull away)

方法 先選一人做追趕員，站在運動場上；其餘的人排成橫行，站在一線的後面。（如果運動場很小，追趕員該站在靠近對面一線的地方。）遊戲時，追趕員喊「一、二、三。」許多人該向前面跑去，跑到對面一線的後面站住，跑的時候，被追趕員拍着的人，該站在場中，做追趕員的助手。次由追趕員再喊「一、二、三。」許多人趕快跑回方才站立的線後。這樣，跑來跑去，將許多人拍完為止。到第二次遊戲時，該教第一次被追趕員最先拍著的人做追趕員。這種遊戲很有趣，從小學到中學的學生都很歡迎，教員可多方利用。但年齡稍高的

學生遊戲時，該變更拍人的法子，使稍難。例如⊙要在背上連拍三下，才算捉住；⊙要用稍武的法子，追趕員該抱住被追的人，使身離地，才算捉住。

七五 拍人

這種遊戲的形式很簡單，開始時，由許多運動員中的任何一人，忽然轉向另一人，用手去拍他，並同時對被拍的人喊一聲：「你是拍人！」於是大家立刻離開這拍人，散向各處自由跑跳。這做「拍人」的人，就任意去追拍一人，不過在追拍的時候，須用忽然丟了已追的人，另外去追一個人，或回身去追後面的人，或乘人不防備，轉身去追他，……等的機變，才能達到目的。

這些被追的運動員，須有冒險的精神，忽而跑近拍人的身邊去喊他，或譏笑他，忽又跑開去，以助興味。如果有人跑得很疲乏，或氣喘，或不願跑了，祇要用任何手上的一指頭，交在鄰近一指頭上，——如食指交在中指上。——就可以免拍。不過借助這種辦法時，若是沒有充分的理由，那就很無意思。如有一個運動員已經做了一次很久

的追逐員，現在又被拍了，他應該仍願意去做「拍人」。

無論那個運動員，一被「拍人」拍了，他就立刻變爲「拍人。」不過「拍人」拍他的時候，必定要向他喊一聲：「你是拍人！」在被拍的人，若是剛纔做過「拍人」，自己決定現在不能再拍，他就應該接着說一聲：「沒有機會！」這就是表示不要拍他，即或拍了，也不發生效力。至於冒險的運動員，若是不能拍到後面的人，又沒有能力安然逃脫，最好不要冒險。

這個遊戲，若在運動員多的地方玩，可以選兩個，或兩個以上的運動員做「拍人」。

七六 蹲身免拍 (Squat tag)

在許多運動員中，指定一個做「拍人」，去追拍其餘的運動員。若某運動員被追逼了，拍然蹲下，可以免拍。不過每個運動員，祇可蹲身三次；三次蹲身以後，除逃跑以外，別無他法可以免拍。無論那個運動員，一經被拍，就變爲「拍人」。這個遊戲在運動員很多的時候，也可以多叫幾個運動員做「拍人」。

七七 觸木免拍

這是一個拍人的遊戲，在有三十個以上運動員的時候，須有兩個或兩個以上的「拍人」。其餘的運動員，都要冒險走近「拍人」的身邊，嘴裏喊：「緊緊觸着木頭！」去引誘他，譏笑他。無論那個運動員，祇要觸著了一塊木頭，就可以免拍。——不過那些正在活着的樹木，不能算是木頭。——但在觸着木頭的時候，不可停留許久，當他的手或腳，離開了木頭的時候，就有被拍的責任。若一個運動員，在離開木頭的地方，口喊：「讓和！」也可得片時的休息。——不過當喊的時候，必須立得十分鎮靜，才能有效；如果身體的任何部份有點搖動，「拍人」也就可以拍他。——休息後，決定再跑時，必須喊一聲：「退席！」

七八 流星甩遠

△流星作法，用敗絮作裏，外絮纏棉線，大如棒球，繫一長繩約三尺。

比賽法 賽高、賽遠、賽的方法有上下轉與左右轉兩種

摹仿鳥獸之動作及聲音。

● 摹仿遊戲。

七九 叫 賣

摹仿沿街之叫賣者，腔調姿勢以肖為勝，昔曾作為遊藝會之一幕，頗招觀衆之好感。

△作法 酌畫一圈為圖，一人入圈說「學什麼」（比方是牛：驚驚……）於是爬在地上或張兩臂作翅摹仿所說的物。

方法 列兒童為兩單橫隊，面相向，距離四五尺，為一街巷，甲兒童由街之此端走到彼端，在街中隨意摹仿一聲叫賣，共同批評好壞，依次表演。

八十 拉 車

拉洋車 屈臂俯身引頸奔跑。

拉手車 屈一臂手在肩前，他臂左右自由擺動，俯身作拉

車狀，後面再有一推車的也好。

作法 大隊作一指定姿勢或不指定。

一人摹仿他人參觀。

八一 萬牲園

(八二)

F調 音樂隊 3/4

表情唱歌遊戲 初小三四年級適用

小學具體課程體育音樂科專號



哥哥 弟弟姊姊 妹妹你能 唱歌? 你能



遊戲? 我能 奏好聽的 樂器! 烏烏烏的這是 口琴



滴滴滴的這是 笛子! 打打打的這是 喇叭! 叉叉叉的這是



鑼鈸! 噠噠噠的這是 提琴! 叮嘴噹噹叮的這是 洋琴



烏拉把鑿把鑿的這是 銅鼓! 烏拉把鑿把鑿 叮嘴噹噹叮!



噠噠噠! 叉叉叉! 打打打! 滴滴滴!



烏烏烏的這是 口琴

音樂隊

動作「哥哥」右手前招

「弟弟」右手右招

「姊姊」右手前招

「妹妹」左手左招

「你能唱歌？」身右轉手右指

「你能遊戲？」身左轉手左指

「我能奏好聽的樂器」自己用右手指鼻

「烏烏烏的這是口琴」兩手在口邊左右移動，向右移

時頭微左轉，向左反是，表演吹口琴的姿勢。

「滴滴滴的這是笛子」表演吹笛的姿勢，手指捏眼。

「打打打的這是喇叭」表演吹號的樣子

「又又又的這是鑼鈸」表演吹鑼鈸的樣子

「噠噠噠的這是提琴」表演拉提琴的樣子

「叮噠噠的這是洋琴」兩手上下作打琴的樣子

「烏拉把鑿把鑿的這是銅鼓」作打銅鼓的樣子

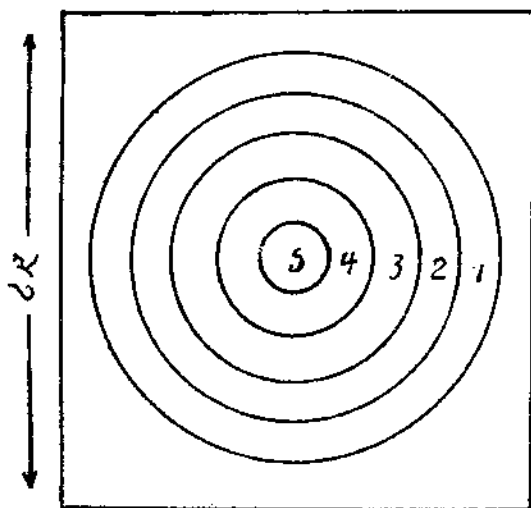
以上的動作同上

八三 籃球打靶

五二

預備 製一六呎高六呎寬之木牌，由其中心起，以一呎二呎三呎四呎五呎為直徑各劃五圈下如圖，將牌豎立離地高一呎處，再離此牌九十呎遠，畫一長三呎之橫線，作為投靶處賽投準。

動作 賽者手執壘球，以一足抵投靶處之線上，將球向靶牌投擲，而靶上應劃①②③④⑤之五字，如球擊中某字或該字之圈內，即得該字之分數。如擊球在兩字相交之線上，即得照其中之一圈分數計算，每人輪投五次或十次，以各人所投總分多寡而定優勝。



八四 投籃比賽

全體隊員分兩隊站於籃球場之兩邊，各隊排頭手持籃球一個，一聞動令，一齊跑向一個籃球筐下投籃，如一下即投入，則急持球跑回交第二人照樣作。如一下不中，可連投三下，再不中，也急持球跑回交給第二人，結果看那隊投入球多為勝。

八五 運籃球比快

利用籃球場之兩端線，賽者手執籃球，立於場之一端，聞令，即以手拍球前進，跑至場之彼端，復將球拍回至原起跑處為止，按徑賽規則評判賽者，回至終點之先後，及其所跑之時間。凡賽者運球時，中途不得以手持球，或將球拍過腰部之高度，違則無效。

八六 雙足跳接力跑

把全體分為兩隊，站於起點線後，各排頭手持小旗一，一聞笛聲，一齊用雙足跳向前進，繞目的物回來，把小旗交給第二人照樣作。排頭站於排尾後方，如是作完，看那隊先完而不犯規者為勝。距離不可太遠，以20米至40米為宜。

八七 三國競爭

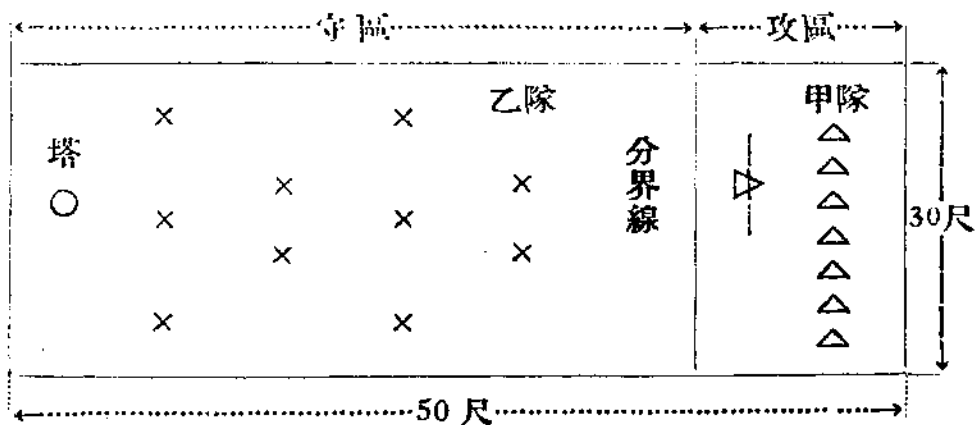
把全體分為甲、乙、丙、三隊，三隊相連繼走成單行，再共同繞成一大圓圈，全體向內站立。甲、乙、丙、三個排頭，一聞笛聲，一齊向圈內去捕人，其捕的順序，是甲捕乙，乙捕丙，丙又捕甲，如是在圈內互相捕人又得避人之捕，三人中有一先捕着一人（即用雙手抱着，若只用手碰着，不算捕住）即停止動作，歸原隊，而捕着人的一隊為勝一分，如是各隊第二人聽笛聲後，再照第一人作法。結果作完後看那隊分多為勝。其被人追趕而跑到圈外者為負一分，此一分為追人者得，教者可令再換次一組作，如倒地被人捕着，也為負一分，更不許推人、打人，如犯規者，為負一分，被推者得此一分。

八八 打球繞塔

人數：不拘。
用具：排球一個，木棒一個。
場形：場之大小視人之多寡而定之，普通場長五十尺，寬三十尺，劃出全場四分之一為攻區，其餘四分之三為守區，兩區交界處，畫一分界線，在攻區內，離攻區後邊線三

四尺處，劃一攻區線。在守區內，離守區後邊線之中間處立一木棒，曰寶塔，

圖形如下：



玩法：分隊員為甲乙兩隊，甲為攻者，乙為守者，攻者站有攻擊後；守者在守區內，隨意散開而立。遊戲起始時，先由甲隊一人，站在攻擊線處，向乙隊守區內，以手擊球，擊球後，向「寶塔」處跑，以繞過「寶塔」，而不被對方用球擊着，且能跑回本區內為目的。同時，乙隊設法接得甲隊所擊之球，在甲隊擊球人跑入守區後，乙隊接球者

，可直接用球擊之，或被傳球以擊之，但接球者，不可持球過三秒鐘，或攜球行走，擊球者必須將球擊過分界線，每人擊球兩次，兩次不過分界線者，則出局。凡某隊中有出局三人時，則兩隊互易位置。

附記分法 如甲隊第一人，向乙隊守區內擊球後，而能繞過寶塔，安然跑回攻區內者，甲隊得一分。如乙隊中人持球不發，已過三秒鐘，或攜球行走時，則乙隊負一分。比賽時，可預先規定一分數標準，凡能先達到此標準者為勝。或預先規定比賽次數，比賽後，以分數多者為勝。

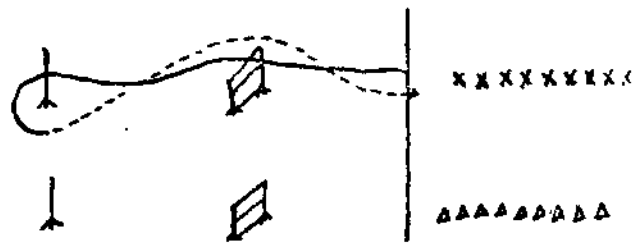
附註：為增加遊戲動作快速與興趣起見，如在擊出球未落地前，而被對隊接着者，擊球人，則出局。

八九 持重物競走

把全體隊員分為兩隊站於起點線後，兩隊排頭，各手持大磚（或別重物替代）一塊，一聞動令，一齊向目的物跑或走，繞目的物回來，將重物交給第二人，再照樣作去，排頭站於排尾後，結果全作完，看那隊先完而不犯規者為勝。

九十 跳欄接力跑

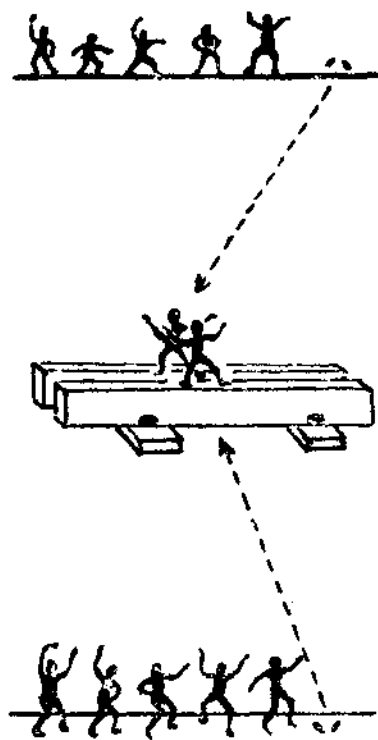
將全體分為兩隊，站於起點後，兩排頭全手持一接力棒，一聞動令（笛聲）一齊向小低欄處跑，並用跳欄法跳過去，繞目的物回來，再由小低欄上跳過，把接力棒，交給第二人，第二人接棒後，照樣作去。排頭站於排尾後方，如是作完看那隊先完，而踢倒少者為勝。



九一 日俄交戰

將全體分為兩隊，每隊站於一端之邊緣後，兩隊排頭，一聞動令，一齊跑到場中相對立於平均台上，各以兩手，互相抵抗，如抵制不住，勢必先跌落台下，可不必要與之再較，使其走入敵隊後方，以為負者，然後各排第二人，如法行之，依次作完，以負者之多寡而分勝負。（注意）：此遊戲於準備之際，須先將兒童之年齡，及體力，檢查

明瞭，立於相等之地位，而後行之，否則強者必勝，弱者



必負。且於演習時，不得擅移平均台之位置，而使其距離放大或縮小，賽者除手外更不許推敵方身體之任何部分。且兩人一分勝敗，即不得續行。

九二 賽射擊

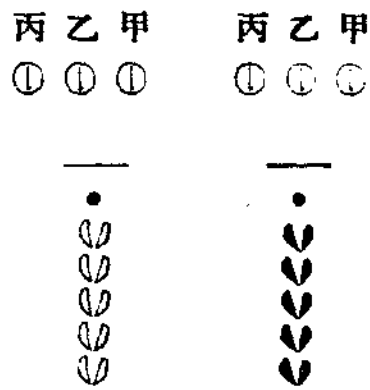
所用之器具 用棍棒六個，橡皮球兩個。（成人可用足球或籃球）再按人數之多寡，預備紅黃兩色之帶各二分之一。

場地之畫法 先於場地上畫長六尺，間隔八步之起點兩條。（兩線之位置若延長可成一直線）然後於此二線之各正前方十步處畫位置相齊，間隔七吋，直徑五吋之甲乙丙圓形三個，（如第五十八圖）將六個棍棒分放於此六圓

圈內。

人數之分派 將全體隊員分為甲乙兩隊，人數相等，兩隊皆排成單行，併列相站於各起點線後，甲隊佩以紅帶。乙隊佩以黃帶，兩隊之排頭，各持球一個。（參觀第五十八圖）

動作之方法 兩隊人既如第五十八圖站好，待教員之動令發下，兩隊之排頭可用球往棍棒上滾或打。（意在將棍棒打倒，打倒一個，以一分計算。）打後可出去將已打倒之棍棒立起，將球揀回去交與排二，即退站於排尾後，排二的動作與排頭同，以下類推，待各隊員按次序咸動作畢為止。



(圖八十五第)

- 表示甲乙丙三圈
- 表示界線
- i 表示棍棒
- 表示球
- ↙ 表示甲隊隊員所站之方向
- ↘ 表示乙隊隊員所站之方向

應守之規則

- ① 教員之動令未發下時，各隊員皆不可向前動作。
- ② 棍棒被球打倒一個，即以一分計算。
- ③ 各隊員替換人時，必以拍手為號，投球時，亦不可越界。

④ 以動作不犯規得分較多之隊為優勝。

教員之職務 ① 教授 ② 發令 ③ 記分 ④ 監視

犯規 ⑤ 分派動作之時間 ⑥ 定兩隊之勝負

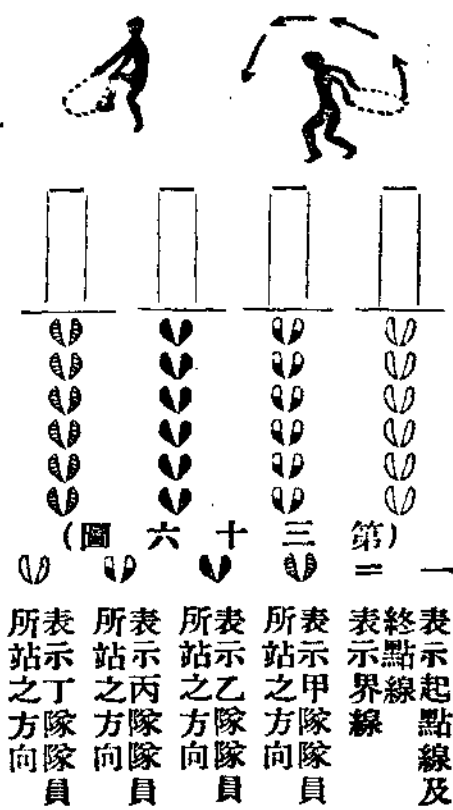
九三 跳繩競走

所用之器具 用五六尺長之細繩四條，一寸長之細竹管一百個，分穿於四繩上。再按人數之多寡，預備紅黃藍白四色之帶各四分之一。

場地之畫法 先於場地上畫位置相齊，間隔五步，長五尺之甲乙丙丁起點線四條。然後於此四直線之正前方，畫間隔二尺半，長三十步之平行線兩條，與起點線成正角。再於兩線之他端，畫點終線一條，與起點線平行。（如第三十六圖）

人數之分派 將全體隊員分為甲乙丙丁四隊，人數相

等。四隊皆排成單行，甲隊佩以紅帶，乙隊佩以黃帶，丙隊佩以藍帶，丁隊佩以白帶，分站於四起點線後，教師可將四條細繩分給與四隊之排頭。（參觀第三十六圖）



動作之方法 各隊隊員既如第三十六圖站好，待教員之動令發下，各排頭即兩手持繩之兩端向前隨跑隨跳，惟各隊員之腳向前跳一步，而兩手可使繩由腳下經背後繞頭過去使細繩落地，合計跳一步，繩即繞身一週；待跑至終點線處，可轉身再按前法跑回，速將繩給與排二，排頭即退站於排尾後，排二做排頭之動作，按規繼續向前進行，餘可類推。待各隊員按次序成動作一次為止。

遵守之規矩？

① 教員之動令未發下時，各隊員皆不可向前動作。
 ② 各隊員動作時，皆不可越界，且必須達到終點。
 ③ 以不犯規先動作畢，隊形之排列，較為整齊之隊為優勝。

教員之職務 ① 教授 ② 發令 ③ 幫助兒童向前動作

④ 監視兒童之犯規動作 ⑤ 分派動作之時間及勝數 ⑥ 定各隊之勝負

九四 躲球 (選舉)

所用之器具 用橡皮球一個，(成人可用足球或籃球)再按人數之多少，預備紅黃兩色之帶各二分之一。

場地之畫法 用長約十步之半徑畫圓圈一個。(若人數多時可以增大) (如第二十三圖)

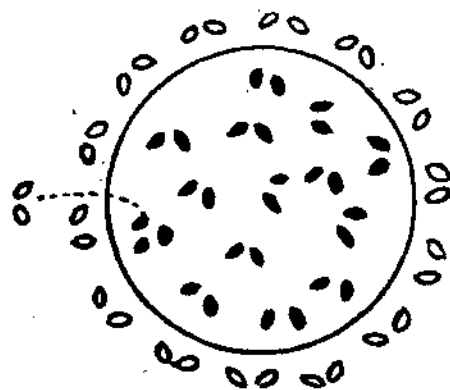
人數之分派 將全體隊員分為甲乙兩隊，人數相等，

甲隊佩以紅帶，站於場內，乙隊佩以黃帶，圍站於場外。

(參觀第二十三圖)

動作之方法 兩隊人既如第二十三圖站好，待教員之動令發下，乙隊隊員可用球打甲隊隊員，同時甲隊隊員可設法躲之，務使不被球打中，倘有被打者，即退出圈外。

如此按規繼續向前動作，待甲隊隊員全被打下為止，下次動作，兩隊之位置及動作可以互換。



(圖三十二第)

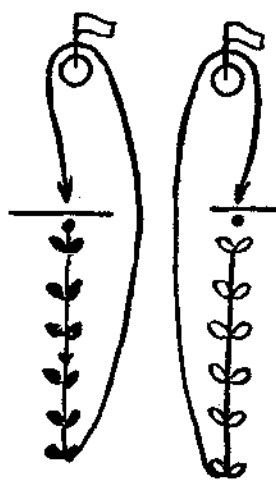
- 表示甲隊隊員所站之方向
- 表示乙隊隊員所站之方向
- 表示界線
- 表示球

應守之規矩？

- ① 場地之大小，可按人數之多寡定之。
 - ② 教員之動令未發下時，各隊員皆不可向前動作。
 - ③ 各隊員以球打人時，不可故意打頭或用大力。
 - ④ 以動作不犯規，能於最短之時間內，將敵人全打出場外之隊為優勝。
 - ⑤ 各隊員打人時，球可速傳與本隊隊員距敵人之近者，則動作較快。
- 教員之職務
- ① 教授
 - ② 發令
 - ③ 記時
 - ④ 幫助兒童向前

動作 ⑤ 監視兒童之犯規動作 ⑥ 分派動作之時間及次數 ⑦ 定兩隊之勝負。

腿下傳球：隊員之腿下作成洞形，然後於兩隊之排頭前各置一球。(參觀第二十二圖)



(圖二十二第)
表示小旗在穴內所插之狀
表示界線
表示球
表示甲隊隊員所站之方向
表示乙隊隊員所站之方向

動作之方法 兩隊隊員既如第二十二圖站好，待教員

之動令發下，各排頭速由腿下將球向後轉，待傳至排尾，排尾即持球往小旗處跑，跑到繞旗一週，再跑回來站於排頭前，做排頭之動作繼續向前進行，至各隊員按次序成動作畢為止。

應守規矩？

- ① 教員之動令未發下時，各隊員皆不可向前動作。
- ② 各隊員傳球時，必須由腿下，且不可用力過猛。
- ③ 各隊員動作時，當小心自己之腿下離開，不使球由腿之

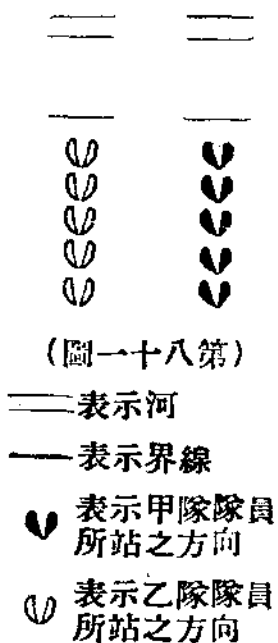
旁邊出去。

九五 躍河賽跑

所用之器具 用紅黃色之帶各二分之一。(總數與隊員之人數相等)

場地之畫法 先於場地上畫長五尺、間隔五步之起點線兩條，然後與此二線之正前方二十步處畫相隔約三四尺(年齡大者可以加寬)遠之平行線兩條，比作一河。(如第八十一圖)

人數之分派 將全體隊員分為甲乙兩軍，人數相等，甲隊佩以紅帶，乙隊佩以黃帶，兩隊皆排成單行，併列分站於兩起點綫後。(參觀第八十一圖)



動作之方法 兩隊人既如第八十一圖站好，待教員之

小學具體課程體育音樂科專號

動令發下，各隊之排頭即跑至河邊處躍過河去，再由河之旁邊跑回去與排二拍手一下，即退站於排尾後，排二之動作與排頭同，以下做此向前動作，待各隊員按次序成動作畢為止。

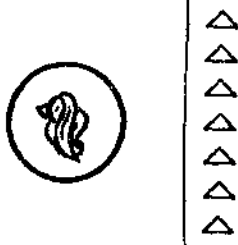
應守之規矩

- ① 教育之動令未發下時，各隊員皆不可向前動作。
- ② 各隊員跳河時，不可落足於河內，違者即為失敗一分。
- ③ 各隊員替換人時，必須以拍手為號。
- ④ 結果以得分較多之隊為優勝。

教員之職務 ① 教授 ② 發令 ③ 記分 ④ 監視兒童之犯規動作 ⑤ 分派動作之時間及次數。

九六 搶手巾

把全體分為兩隊，各隊站於一線後成橫隊單行，面相對，一聞動令，兩排頭一齊向中央去搶手巾，如同時到，可等對方不甚注意時，急搶走跑回本隊，他排頭可急追，如用手一觸着搶手巾

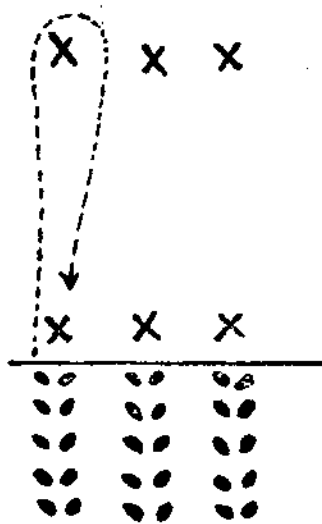


者，則搶手巾者為負一分，如在搶手巾者未跑入本隊前，追者沒有拍着，則搶手巾者為勝一分，等手巾放回原位後，一聞笛聲，兩排二再照樣作，結果看那隊得多者為勝。

九七 繞物接力跑

在起處，畫

一線，前面相離若干地方，放木棒或欄架物，比賽時，各隊第一



人向前跑去，繞物而回，拍第二人的手，第二人就如法向前跑，跑過的人，站在後面休息，此法可繼續作去，但須注意在起線處，該置一障礙物，限制第二人，不得預先起跑。

九八 把敵人推出圈外

把全體分為兩隊，相向橫隊站立，距離兩丈遠，在當中畫一直徑六七尺的大圈，兩隊排頭，先站在圈內，無論用甚麼方法，把對手抵到圈外去，為勝一分，再換兩隊排二照樣作，如是看作完那隊分多勝。

小學田徑運動

目錄

第一章	小學田徑運動要義	
第二章	小學田徑運動要義	
第一節	年齡體重分組法	
第二節	麥克樂氏相乘積分組法	
第三節	通常之分組法	
第三章	小學田徑賽項目	
第四章	田徑技術訓練與教程	
第一節	短跑	
第一節	蹲踞起步法	
第二節	起跑	
第三節	跑時之姿勢	
第四節	衝刺	
第二節	立定跳遠	⑤ 教程
第一節	動作	
第二節	規則	
第三節	教程	
第三節	急行跳遠	
第一節	步點與目標	
第二節	踏板	
第三節	姿勢	
第四節	教程	
第四節	急行跳高	
第一節	剪式跳	
第二節	滾式跳	
第三節	教程	

第五節 跳欄

①欄架

②姿勢

③教程

第六節 推鉛球

①握法

②轉身

③擲法

④教程

第七節 籃球擲遠

①擲法

②教程

第八節 壘球擲遠

①擲法

②教程

第五章 田徑賽團體比賽法

第一節 跳遠比賽

第二節 擲遠比賽

第三節 跳高比賽

第四節 賽跑比賽

第一章 小學田徑運動之要義

小學對田徑賽之目的，並非在養成兒童如何之技能，與達到如何之成績；不過欲使其身體各部之肌肉，得一支配之能力，為將來練習田徑賽運動之基礎與準備。因初級小學之兒童，身體尤為柔軟，原力不充，各部肌肉之支配力，亦甚薄弱，故田徑賽運動，宜用簡單而省力者授之，以資適合。練習時，教師當在旁指導，免致發生危險；蓋此期內之兒童，好勝心強，性極勇敢，好涉冒險，又喜行單獨之比賽，因之身體最易疲倦；故教師當特別注意其運動，以防其過勞力竭。高級小學兒童之身體較強，原力亦較充足，各部肌肉之支配力，亦漸發達，天演後之肌肉，亦漸進靈敏，故田徑賽方可在此時間內正式開始教授。但其體質，究未完全發達，原力亦未完全充實；故運動之種類，又不能與中學生所授者相同。今教育部公佈之小學體育課程標準，對三四學年之田徑項目，只限短跑、跳遠、擲遠、立定跳遠、跳高等項目。而五六學年者，對徑賽亦當授以較短距離，田賽亦當用簡便而易學習者。至校外

比賽，團體制與選手制當並重；蓋高小兒童，對個人思想雖重，然團體思想亦已發達，故一方面當用個人比賽，發達其自尊心，因自尊心即一般公德之基礎。一方面又當用團體比賽，發達其公德心、忠實心、及愛國心，以養成其共同主義及犧牲精神。於校內比賽，當多用「個人自己比賽法。」其選配法，當按年齡、學級、身長、體重各項分等。惟於教學之際，不可徒事技術之訓練，因兒童之心身，須以興趣為輔，故宜多採用團體遊戲比賽法，使兒童於田徑遊戲中，得涵養成一種田徑之技術，使學者不致乾燥無味，與發生厭倦，若是，始可得事半功倍之效。

第二章 小學田徑運動分組之標準

小學田徑賽之分組問題，於指導上極關重要。數年來對於此問題之論證，日形增多，因小學兒童，發育變換極速，使以性別年齡種種不同之兒童，同列角逐，猶之強嬰孩、壯夫、老翁進同量之食品。非特不合學理，抑且為事實所不許。但組別項目之剖分，以何者為當，是亦不可不加以研究。

第一節 年齡體重分組法

我國教育部最近頒布之男女生年齡體高體重分級表，可供小學田徑指導分組應用。用時仍可變通，譬如表上共分成七級，應用時可按照實際小學生所得之指數，分三級或四級。

男生年齡體高體重分級表

指數	年 齡	齡 月	體 高 英 寸	體 重 磅	指 數	指 數 之 和	級 別
1	9-6	以下	50以上	61以下	1	12以下	A
2	9-6至9-11		50	61-64	2		
3	10-0	10-5	51	65-67	3		
4	10-6	10-11	52-53	68-70	4	12-20	B
5	11-0	11-5	54	71-75	5		
6	11-6	11-11	55-56	76-80	6	21-29	C
7	12-0	12-5	57-58	81-85	7		
8	12-6	12-11	59	86-89	8		
9	13-0	13-5	60-61	90-94	9	30-37	D
10	13-6	13-11	62	95-100	10		
11	14-0	14-5	63	101-106	11		
12	14-6	14-11	64	107-112	12	38-47	E
13	15-0	15-5	65	113-117	13		
14	15-6	15-11	66	118-122	14		
15	16-0	16-5	66	123-127	15	48-57	F
16	16-6	16-11	67	128-130	16		
17	17-0	17-5	67	131-133	17		
18	17-6	17-11	68	134-135	18	57以上	G
19	18-0	18-5	68	136-138	19		
20	18-6	18-11	69	139-141	20		
21	18	以上	69以上	141以上	21		

例如 13歲2月之男子
59英寸高
95磅重
年齡指數為 9
體高指數為 8
體重指數為 10
指數之和為 27 = "C" 級
1 公尺 = 39 英寸
1 公斤 = 2.2 磅

女生年齡體高體重分級表

指數	年 齡	齡 月	體 高 英 寸	體 重 磅	指 數	指 數 之 和	級 別
1	9-6	以下	50以下	61以下	1	12以下	A
2	9-6至9-11		50	61-64	2		
3	10-0	10-5	51	65-67	3		
4	10-6	10-11	52-53	68-70	4	12-20	B
5	11-0	11-5	54	71-75	5		
6	11-6	11-11	55-56	76-80	6	21-29	C
7	12-0	12-5	57-58	81-85	7		
8	12-6	12-11	59	86-89	8		
9	13-0	13-5	60-61	90-94	9	30-37	D
10	13-6	13-11	62	95-100	10		
11	14-0	14-5	62	101-106	11		
12	14-6	14-11	62	106-110	12	38-47	E
13	15-0	15-5	63	111-113	13		
14	15-6	15-11	63	114-115	14		
15	16-0	16-5	63	116-117	15	48-57	F
16	16-6	16-11	64	118-119	16		
17	17-0	17-5	64	120-121	17		
18	17-6	17-11	64	121-122	18	57以上	G
19	18	以上	64以上	122以上	19		

例如 17歲2月之女子
62英寸高
102磅重
年齡指數為 17
體高指數為 10
體重指數為 11
指數之和為 38 = "E" 級
1 公尺 = 39 英寸
1 公斤 = 2.2 磅

第二節 麥克樂氏相乘積分組法

此法最精密而合乎科學，借量算手續較繁益以吾國人之言年齡輒雜以舊歷，難盡正確。

此法為美國體育家麥克樂氏所發明，量時以年齡乘七，加身長乘一·五，加體重，以此總分數分組。

今以此法成如下之六組：

- (一) 甲組總數二六七以上。
- (二) 乙組總數二四四以上，二六七以下。
- (三) 丙組總數二二一以上，二四四以下。
- (四) 丁組總數一九八以上，二二一以下。
- (五) 戊組總數一七五以上，一九八以下。
- (六) 己組總數一七五以下。

依此計算法，例如十三歲六月之兒童，身長五十六英吋，體重八十一磅，其算式為 $(13.6 \times 7) + (56 \times 1.5) + 81 = 250.2$ ，應列入乙組，又如十歲三月之兒童，身長五十三英吋，體重七十四磅其算式為 $(10 \frac{1}{3} \times 7) + (53 \times 1.5) + 74 = 225$ ，強，應列入丙組。

第三 通常之分組法

如以為以上二法之手續過繁，尚有一種通常之分組法，係按照男女兒童之體重，身長及年齡，分做甲乙丙三組，其手續雖簡，但不如前二法之精密也。

女 生			男 生			性別
丙	乙	甲	丙	乙	甲	組
六九·五	七六·七	八八·七	七〇·七	七六·九	八九·八	體重(英磅)
五三·八	五六·一	五八·五	五三·六	五五·四	五七·五	身長(英吋)
一一·五	一二·五	一三·五	一一·五	一二·五	一三·五	年齡

一英磅合中國天秤十二兩，一百磅合中國七十五斤。

如體重身長兩項中有一項超過標準者，應按高一組論。惟此表係外國兒童之標準數，我國兒童因民族營養關係，其量較遜，用時清斟酌各地情形而伸縮之為要。

第三章 小學田徑賽項目

小學田徑賽項目之配佈，應按學生之體力體能為標準。關於分組之方法，已詳述於本書第二章。訓練之際，應根據組別，而選定項目之輕重。茲述小學兒童可行之田徑賽項目如次：

(甲) 男生

甲組 五十米 七十米 百米 二百米 八十米低欄

(欄高二呎) 急行跳高 急行跳遠 六磅鉛球

乙組 五十米 七十米 百米 急行跳高 急行跳遠

四磅鉛球

丙組 三十米 五十米 七十米 急行跳高 立定跳

遠 壘球跳遠 籃球跳遠

丁組 三十米 五十米 急行跳高 急行跳遠 壘球

跳遠 立定跳遠

(乙)女生

甲組 五十米 七十米 百米 急行跳高 急行跳遠

四磅鉛球

乙組 五十米 七十米 百米 急行跳高 急行跳遠

壘球擲遠 籃球擲遠

丙組 三十米 五十米 七十米 立定跳遠 急行跳

高 壘球擲遠

丁組 三十米 五十米 立定跳遠 壘球擲遠

上列之項目分配，尚可斟酌實際之情形而伸縮之。如

女生甲乙兩組之列入，急行跳遠查此項運動，東西各國，於高小女生之個人競技及標準測驗中，無不列入，甲乙組兒童，在高小時代，故不妨採用之。其他應行伸縮之項目

，如甲組之男生，其體力健壯者，可習四百米，推八磅鉛球，女子甲組之健壯者，可習二百米及八十米低欄。總之，對於項目之選擇，應視學生之年齡及體能等實際情形而配布之。

第四章 田徑技術訓練與教程

第一節 短跑

一 蹲踞起步法

○ 穴孔之掘造 穴孔之掘造

位置，依各生之身長，及腿長而異。普通之掘造法，如第一圖(橫斷面)，及第二圖(平面圖)所示。後孔離前孔之距離，應以後膝跪達前足內踝處為合度。

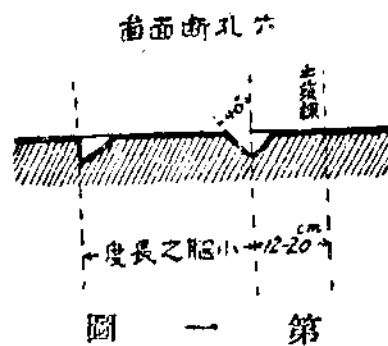
● 穴孔之

深度 前孔之

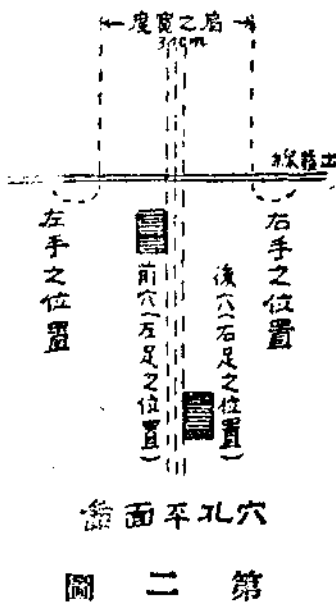
深度約八厘米許

，其後壁作斜

坡形。後孔之



第一圖



第二圖

深度，約十種許，其後壁作垂直形。兩孔須與足之着力部份相符合。

③ 例外之穴孔 前腿屈曲不慣急伸者，於出發線後四十種處掘第一穴，接連掘造第二穴，如此却較能得到速度。

② 起跑

起跑之口令，分為三段：

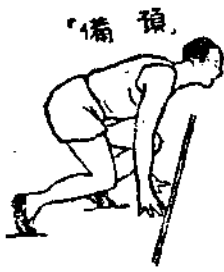
① 「各就位」 先將前足踏入前孔，次以兩手按地，最後以後足踏入後孔。作此姿勢時，身體宜輕捷，呼吸應出於自然。兩手之手指，宜分開按地。（如第三圖）

② 「預備」 此際作一吸氣，將膝輕抬，身體大部份之重量支於兩手，及前足趾上，目視前方四五尺處，準備出發。（如第四圖）

③ 「鳴槍」 迅速將左臂向前斜上方，右臂擺向後方，以足尖力推起跑。（如第五圖）



圖三第



圖四第

③ 跑時之姿勢

① 起跑時之第一

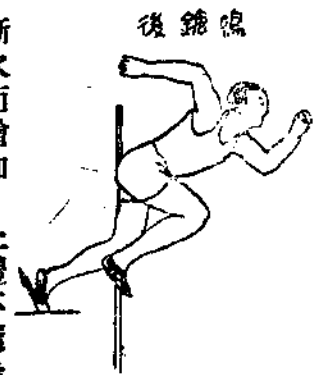
步，其距離依各兒童之體格而異。步伐初

不宜太大，應使其寬度，漸次而增加，上體亦隨步伐而漸向上挺起。約在十步以後，身體乃移向全力跑之姿勢。

④ 衝刺

① 向終點線

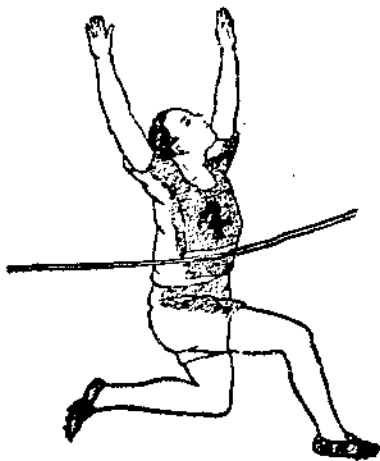
衝刺之法有數種。普通多以兩臂引向後方，使身體向前傾倒，捻轉腹部，以胸部衝線。（見第六圖）至於以兩臂高舉上方，用跳躍之法而衝刺者，（見第七圖）昔



圖五第



圖六第



圖七第

會盛行一時，實際不如前法為佳。

㊟ 教程

① 先作準備體操數分鐘，然後每人練起跑法，及練衝刺法數次，教師在旁糾正錯誤並示範。

② 練畢時應作整理體操，以資體溫復原。

第二節 立定跳遠

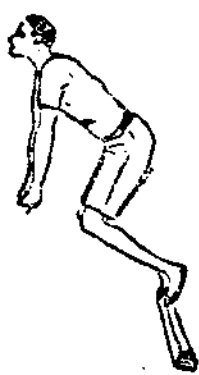
㊟ 動作

① 起跳之際，以足尖踏於起跳線後，兩臂前後擺動，以運用彈力。

② 起跳之際，務須求高，其原理與跳遠相同。



圖八第 勢姿之初最



圖九第 起將傾前體上 勢姿之時跳



圖十第 瞬跳起板踏 勢姿之間



圖一十第 地離跳起 勢姿之

③ 起跳前應充分吸氣。

㊟ 規則

① 有跳板者就立在跳板上，用起跳線就站在起跳線的後面，但是兩足都不能越板和線，否則作一次失敗論。

② 起跳之際，足尖不能繼續離地二次，就是在原地跳過以後再跳。

③ 起跳時之擺動，不拘多寡。

④ 單足跳即是原地跳遠之方法，與立定跳遠之方法不同。如果在比賽時，有用前項方法者，即作一次失敗論。

⑤ 丈量之方法，與急行跳遠相同。

㊟ 教程

① 每人練習數次，教師在旁糾正錯誤，及示範。

第三節 急行跳遠

① 步點

① 兒童於行急行跳遠時，各人應有一定之步點。其所跑之距離按各人之能力而別，大概之標準，由十五米至二十五米。

② 爲求到正確之踏板工夫，及調劑跑力，故須於跑道上設置步點，設置步點之法，普通均用三步點，起跑處爲第一點，離起跳板四十至五十呎處，爲第二點，起跳板爲第三點。

③ 跑時速度之支配，開始奔跑用普通速度，至近第二點時，用十分快之速度，跑至起跳爲止。

② 踏板

① 踏板前之一步，即最後之一步，應稍小，如過大則起跳不易得力，且前進力較弱。但最後一步如過小，則又不能遠跳。

② 跳時，起跳足膝宜稍屈，上體略向前傾，最初以足踵觸板，同時以強力延及足蹠全部，最後用全足力蹬，不踏板之一足，同時向前擺動。兩臂用力向上浮揚，以助長跳躍之力。

③ 姿勢

① 起跳時要盡量跳得高，不跳得高，就不會落得遠，這是拋物線的作用。

② 起跳後，宜使兩腿在空中彈動，以增長距離。落地時，須將全身向前傾，勿使臀部觸地，以影響成績。此種習慣，切須養成。（如第十二圖）

④ 教程

① 先令每人走成步法，各在跑道上作一顯

明之記號，逐一跑踏起跳板，不必跳下沙坑。至十分準確而後止，教者每多忽略此點，以致無優良成績出現，甚爲可惜。所以在兒童時代，應該加以深刻的訓練與矯正，養



圖 二 十 第

成習慣，成績自然日上。

②俟步伐純熟以後，再令各生輪流跳下沙坑。在兒童練習跳遠的時候，教師應注意其向前向上的正確角度。

第四節 急行跳高

㊟ 剪式跳

①學習此種法時，宜對橫木作正面之奔跑。

②用左足起跳者，將起跳足稍斜向外方，踏下，左腿畧蹲，此時全身重量載於起跳脚上，以右足向橫木前方上踢，同時起跳脚力推地面，身體急上向騰躍。此際兩臂須向上舉，以幫助身體之浮揚力。（如十四圖第一姿勢）

③空中之動作，當右脚上踢時，同時身體向左半迴轉。越過橫木時，更將起跳脚努力引向右脚之前方。（如第十四圖第二姿勢）

㊟ 滾式跳

①習滾式跳高時，須對橫木作橫斜式之奔跑。其姿勢為身體與竿平行橫掠而過。

②用左足起跳者，在橫木之左方約四十五度處斜跑，用左足推地起跳右足上揮。

③身體以V字形浮揚而起，將越橫木時，瞬間將臀部抬高。此時以背對向橫木，兩臂自然垂於體側。將上踢之腿伸展，起跳脚稍屈，務使其與上踢之腿接近。

④當身體越過橫木時，左臂擺向左下方，然後將身體向左滾轉，以起跳脚着地。

㊟ 教程

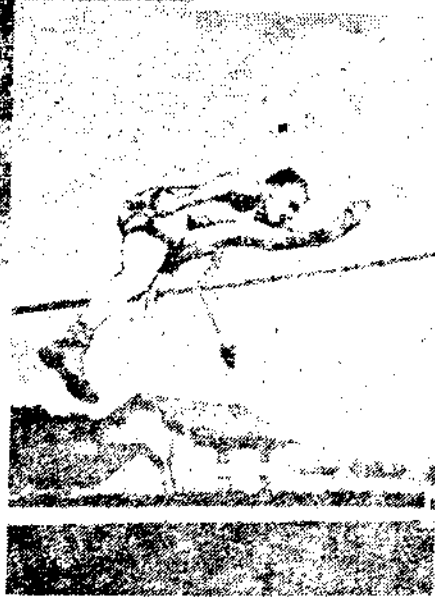
①每人除練習步點外，先試跳剪式跳法，以後練習兩足併立在空中轉身；一俟純熟後，再令兒童練習滾跳法之轉身，及一足踢一足起跳法。

第五節 跳欄

第十四圖(上)
剪式跳之姿勢



第一姿勢

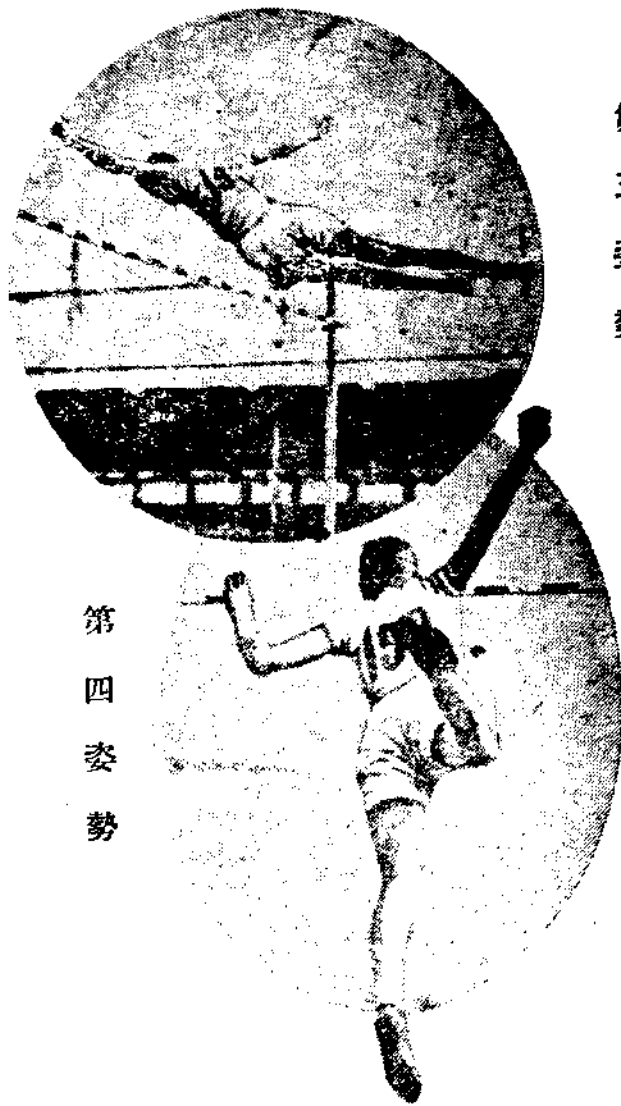


第二姿勢

第三姿勢

第十四圖(下)

剪式跳之姿勢



第四姿勢

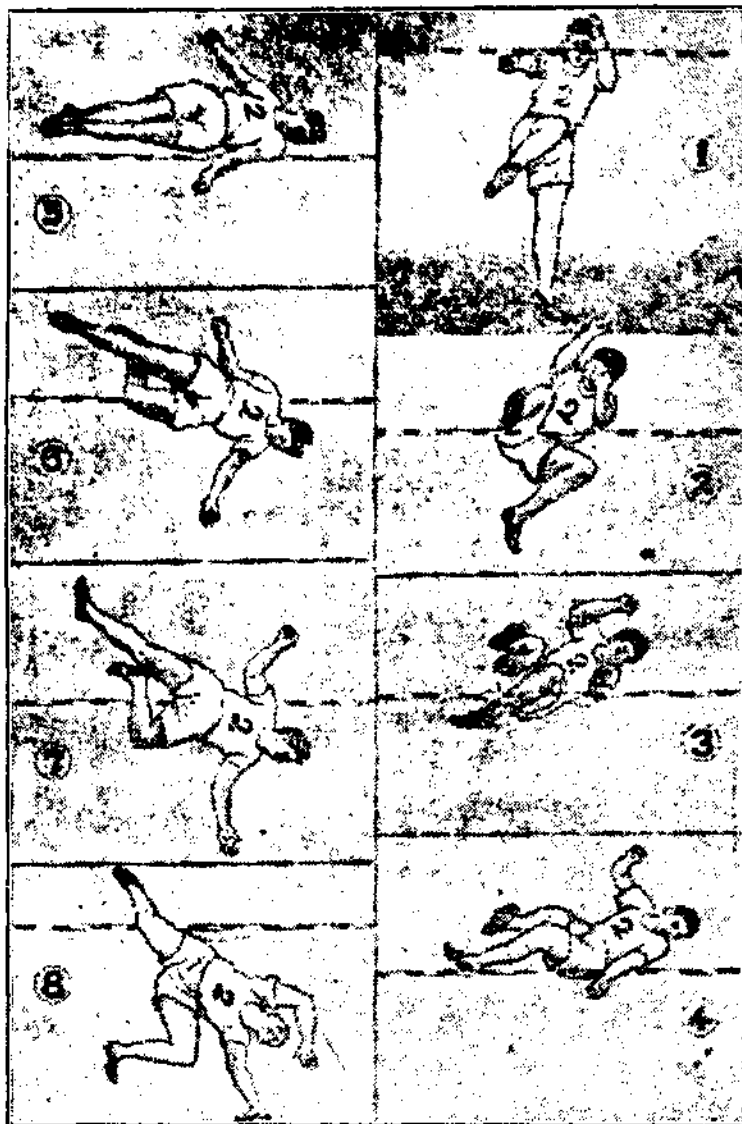
⊖ 欄架

- ① 欄架之高度為二英尺。
- ② 由出發點至第一欄為十二米，各欄間之距離為八米，最後一欄至終點為十二米。
- ③ 跑道全程八十米，共置欄八架。

⊖ 姿勢

- ① 既跑近欄架前一米處時，以得力之足而起跳，另一足以普通之步伐，運向欄之正上方伸腿而跨欄。
- ② 後腿（即起跳腿）輕向側方舉膝而越欄。此時應屈足頸，使其與欄架之橫木平行，庶可免除起跳腿與欄架相

第十五圖
滾式跳之姿勢



觸。

② 上體於越欄之際，微向前躬。

③ 兩腕為保持身體之平衡，且為便於着地後可立即繼續疾奔，故應與跑時同樣姿勢，右臂向後擺，左臂前擺。

④ 既越欄後，將越欄之起跳足，急向前足踏出，繼續

奔跑。

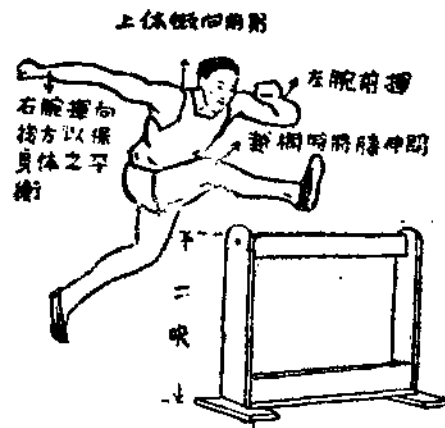
⑤ 教程

① 每人先站在欄邊，舉起右足與左臂在欄上，然後右足跨過欄架，用力踏下，左腿平曲於臀側。

② 練習此種立定跨欄法，不盡須用正式欄架，若用跳

高架子，放置橫竿練習即可。

③ 既立定跨欄純熟後，再繼續練習跑三步跨空欄。（不置欄架）俟此種動作純熟後，再行練習正式跨欄。



圖八十第

第六節 推鉛球

① 握法

握法可分為三種：

- ① 掌握 着力在掌心，無他力為補，在成人多不用此法，然在兒童尚稱合用。
- ② 姆指握 較上稍佳，可以畧得姆指之助力。
- ③ 指握 着力在五指，既能自然，又可得掌腕兩力之助。

② 轉身

轉身法亦有三種：

① 兩脚並

跳而轉身，此法較易學習。

② 前足向

身前擺動，乘勢而轉身此法較上法為難。

③ 前足向

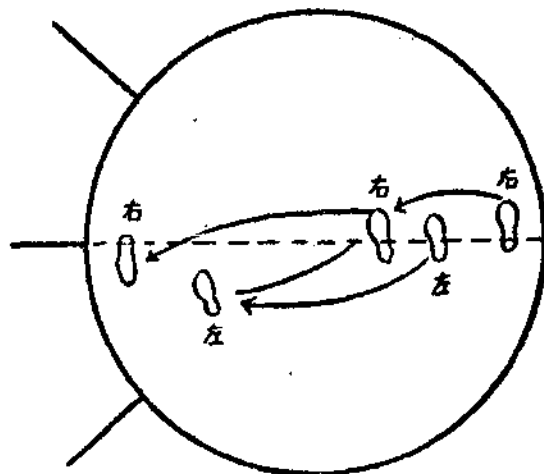
身後擺動，乘勢而轉身，此法較②法為尤難，然現在採用此法練習，以其擺動力大而勢足也。

③ 擲法

① 轉身擲出時，不可徒憑腕力，應運用胸肩及全身之力。

② 手持球須緊靠頸部，免有上下起落之彈性作用。肘稍靠後，手心向上。

③ 擲出之鉛球，與不執球之手，以能與地平線成四十五度之角度為最佳。



圖九十第
推鉛球步點圖

④ 教程

①先令兒童練習徒手推鉛球之姿勢，繼行練習立定推擲法。然後再練習轉身法。

第七節 籃球擲遠

① 擲法

①擲籃球的手，從右方擲出，由身前劃一半圓形，同籃球中鈞法傳球一樣，但不可用手托球推去。

②球在中途落地，即就一次失敗論。

③擲球手除手與小臂握球外，其他任何部分，不得觸

球。

④丈量法與推鉛球同。

⑤界線亦用推鉛球之圓圈。

② 教程

①先令兒童練習徒手擲籃球之姿勢，俟熟後，再行練習立定與行進式之擲法。

第八節 壘球擲遠

① 擲法

①用十二吋圓周之壘球。

②拋擲綫闊至少七生的米突，（四又四分之三吋），長三·六六（十二呎）的木板，平埋於地中，此板名曰拋擲綫。

③擲球時，須在拋擲綫後，用一手持球，由肩後向前擲出，其動作與戶外棒球發球同，否則作一次失敗論。

④擲時奔跑之距離無限制，大體以十米至十五米為佳。

⑤擲時或球未落地前，身體或所着之衣鞋任何部分，不能觸及拋擲綫或綫外之地面，否則亦作一次失敗論。

② 教程

①練習持球賽跑，立定投擲，及進行投擲等。

第五章 田徑賽團體比賽法

教授小學田徑賽，宜多採用團體遊戲法，本章所示各例，均實地經驗而為兒童所最喜者。

第一節 跳遠比賽

無論急行跳遠或立定跳遠，均先分兒童為紅白兩隊，每隊依次各出一人輪跳。如先令紅隊一人跳，於其跳後之脚跟處做一記號，再令白隊一人跳。若白隊所跳之距離超

遇紅隊之成績，則得一分，不及則紅隊得一分。最後計算，某隊分數多者勝。此係用分數計算，如改用尺寸計算亦可。預備算盤一個，在盤上分別兩隊記數之區域，將其所跳尺寸之實數，分別記入各隊，結果某隊尺寸多者勝。至於測量尺寸之法，若用皮捲尺，則似麻煩費時。簡易之法，可用直長一丈之竹片，上刻尺寸，平放於跳坑之側，以代皮捲尺，省事多矣。

第二節 擲遠比賽

擲遠比賽，無論用鉛球、壘球、籃球均可。用分數計算，或用尺寸計算均可。兩隊依次各出一人輪賽，遠者得一分。推鉛球比遠時，在低級兒童，可用四磅之鉛球，雙手擺動向前遠擲。高級小學可用六磅之鉛球，用正式推球比賽法。惟分爲兩隊時，每隊隊員之強弱，宜令其大致相等。最好由教師臨時依其各人之能力，另排前後兩隊；則比賽結果，不致相差過甚，使兒童發生驕傲及自暴自棄之

情形也。

第三節 跳高比賽

此祇須跳過一尺或二尺或若干高度，即得一分，不能似正式比賽，求得班中最高成績之一人；因團體上課，人多時少，祇求其活動普及，不能點點如法也。

第四節 賽跑比賽

方法甚多，或個人比賽，（能力須相當）或少數人接力比賽，或大團體接力比賽。所跑之距離，隨年級高下而有長短之別。一二年級以三四十米爲限，三四年級以五六十米爲限，五六年級以七八十米或百米爲限，因非選手比賽，故距離不能太長，求其個個能參與也。將賽跑編爲各種競爭遊戲，兒童最樂爲之。據編者之經驗，通常健康之初級兒童，上運動課之唯一要求，即賽跑一事；一二次尙不足以厭其欲，因兒童非常喜悅此種活動也。

（完）

小學籃球

目錄

- 第一章 籃球之沿革
- 第二章 籃球在教育上之價值
 - ① 養成正義心
 - ② 涵養合作力
 - ③ 能率效益大
 - ④ 簡易興趣濃
- 第三章 籃球之設備及用具
 - 第一節 球場
 - 第二節 遮板
 - 第三節 球籃
 - 第四節 球
- 第四章 籃球遊戲法概要
 - ① 前鋒
- 第五章 籃球之技術訓練
 - 第一節 基本技術訓練
 - ① 中鋒
 - ② 後衛
 - ③ 接球
 - ④ 傳球
 - ⑤ 擲球
 - ⑥ 運球
 - ⑦ 急停旋轉連旋
 - 第二節 防禦法
 - ① 個人防禦法
 - ② 聯合防禦法
 - 第三節 攻擊法
 - ① 攻擊法要義
 - ② 攻擊法示範

第六章 籃球遊戲指導法

第一節 指導法摘要

第二節 選手訓練教材的配佈

第三節 學級教材的配佈

第一章 籃球之沿革

籃球爲一八九二年美國麻省春田青年會學校那門司氏與古力克氏二人所發明。輸入我國，已有三十年之歷史。在一九一二年以前，全國各地的青年會和學校等，雖然很多歡喜籃球遊戲，但無聯合比賽之組織。一九一一年第一屆全國運動會舉行於南京，亦無籃球比賽項目。會畢後，代表北方之運動員與上海青年會曾經非正式比賽一次。一九一四年在北京天壇舉行第二屆全國運動會，始有籃球分區比賽，全國共分爲五區。南方各地如上海一帶，在一九一四年以前，嗜籃球者雖衆，但興趣並不甚濃。至一九一六年，上海青年會各籃球隊，舉行聯合比賽，是爲各地組織聯合比賽之始。籃球在北方，以平津發達最早，且極普及。我國南部之廣東福建一帶，籃球雖經過相當的提倡，但無特殊的興趣。是以籃球在我國北部頗佔重要位置。近幾年來，籃球運動益形擴大，由大都市而漸及於內地偏僻

之鄉村。多數之小學校，亦多有籃球之設備，以爲高年級兒童之課外運動。

第二章 籃球在教育上之價值

籃球遊戲爲一種團體合作之運動，有助於社會訓練者頗多。人若無正義、友情、合作、公同諸觀念，及忍耐犧牲諸德性，則不足以營社會之生活，籃球遊戲有陶冶此類之性能，及特別之效益。爰舉數點於下：

① 養成正義心 在籃球遊戲中，禁止一切狡猾卑劣及損人利己之行爲，足以養成兒童之正義心。

② 涵養合作力 籃球遊戲全員趨向同一目的，根據同樣之規則而營共同活動，若一人行動獨異，則其全體之效果頓失。此種合作精神，恰如國民萬衆一心，忠於國家及社會者相同。由合作團結之力，並可涵養犧牲之精神，與責任之觀念。

③ 能率效益大 籃球遊戲可以較小之場所，同時而容納多數之運動員，並於較短之時間內，可使運動者得到充分之活動，最適於學校之集團教育。且籃球運動中富於

跑跳擲諸動作，極易顯示人類之本能。

④ 簡易興趣濃 籃球遊戲因方法簡單，趣味濃厚，故初習之兒童，易入其門徑。

第三章 籃球之設備及用具

第一節 球場

球場為正長方形，四無障礙。場之面積，依小學年齡，應長四十呎至六呎，闊二十四呎至三十六呎。上列之大小，係場之淨面積，如在戶內，四周至少尚須留十呎以上

之空地。場之四周，應有清晰之白線為界。線闊至少二吋，與界外之障礙物至少距離三呎。球場兩邊之長線，謂之邊線；兩端之短線，謂之端線。界線之外，最好留十呎之空地。場之中心，應劃一半徑二呎長之圓圈，謂之「中圈」。圈內劃一與端線平行之對徑線，將對徑線左右延長至與兩邊線相交為止，謂之「中線」。線闊二

圖 場 球 籃

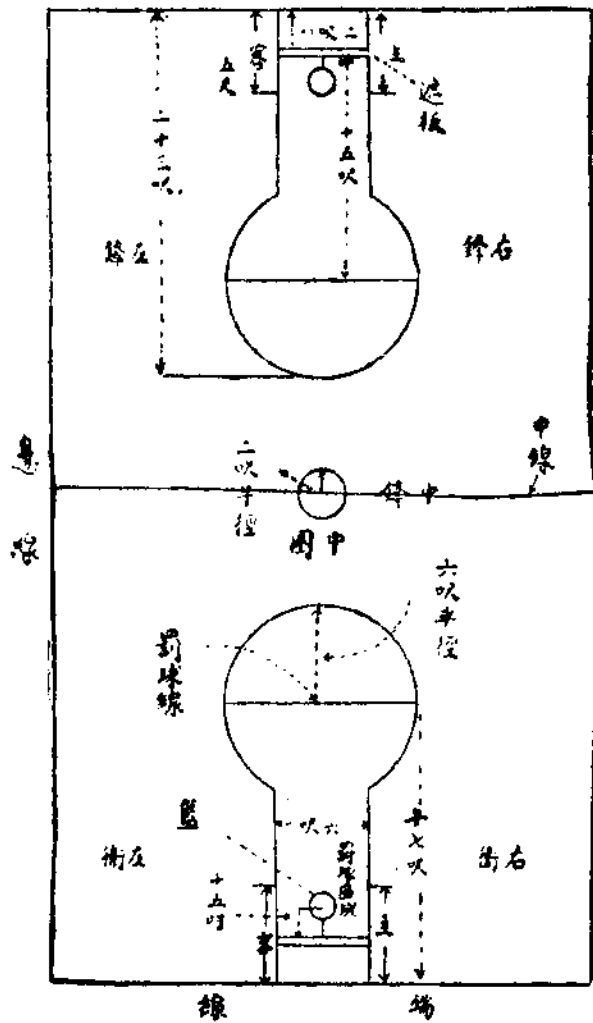


圖 一 第

吋。在球場長度不滿六十呎者，此線不適用。從端線中點左右各三尺處，各向場內劃一垂直線，與邊線並行；又以端線中點內十七尺處作中心，劃一半徑六尺之圓弧，其缺口適與垂直線連接；在此圓弧及垂直線間之地面，謂之罰球區域。罰球時為便利球員站立分配起見，應於罰球區域之兩旁，註以「客」「主」兩字，指明客隊及主隊站立之用。圓弧之內，應劃一對徑線，與端線並行，謂之罰球線，線闊一吋，距離端線適為十七呎。

第二節 遮板

遮板為裝置球籃之用，縱高四呎，橫闊六呎，以玻璃

板木板，或其他堅平之質料爲之，板面應漆成白色。遮板豎架於場之兩端，其中心與端線中點內二呎處適在同一垂直線上，板面與地面成直角，與端線並行，距離罰球線之遠邊爲十五呎。板之下邊，離地九呎。遮板後面及兩旁至少在三呎之距離以內，應設法攔護，勿使觀衆近立，或發生其他阻礙之行動。

第三節 球籃

球籃以白線結成之網，懸於黑色之金屬圈上。網之結構，以球落入後能受阻而徐徐下落者爲宜。籃口之內直徑爲十八吋。結網之白線，以三十至六十支者爲最宜。金屬圈之對徑，不宜大於八分之五吋。

籃圈應裝牢於遮板上，圈口與地面並行，其上緣離地十呎，中心與板之左右距離相等，圈口內邊與板面最近處距離六呎。（圈之不用側撐，而以單柄釘於板上者，較爲合用。）

第四節 球

球爲圓形以橡皮膽實於皮囊中爲之，膽內滿儲空氣。（以十三磅之氣壓爲最宜）小學應用之籃球，其圓周爲二十

八吋，（七十一生的米突）重量爲一九·二盎司。（五五四格蘭姆）

第四章 籃球遊戲法概要

籃球爲團體競爭遊戲之一種。遊戲時分爲對抗二隊，每隊有球員五人。其目的將球擲入本隊籃內；球爲對隊得時，則用種種方法搶奪，或防止其擲入對隊籃內。球入何隊籃內，即爲何隊得分。比賽終了時，總計得分多者爲勝。

遊戲開始時，由裁判員在中圈兩隊中鋒之間，將球向上拋擲，兩中鋒則跳起各將球拍與同隊之隊員。得球之一隊，即成攻隊，可以將球互相傳遞，或由個人向本籃運球，遇有穩當機會，即擲球入籃擲中後，再由中圈跳球，重行開始；若不中籃而球爲攻隊所復得，仍可繼續進攻。攻守進行間一切動作，均有規則限制之，違犯者必受相當之處罰。

球員之支配，以二人爲前鋒，一人爲中鋒，餘二人爲後衛。茲將前中後衛之任務，分述如次：

○ 前鋒 前鋒雖主攻然亦須兼顧防禦。前鋒應注意訓練之點如次：
① 擲球 ② 運球 ③ 旋轉 ④ 截取等基

本技術。進攻時如直線前進感覺不利時，應改用斜進或屈進之法。須機警靈敏不為敵人所監視，以能達到自由活動最要。對於在籃下之活動，尤須注意練習。進攻時最宜與前鋒聯絡而成三角陣。

② 中鋒 中鋒為一隊之中樞，一人兼顧進退攻守之責。中鋒須擅長跳躍，且須能縱橫敏捷在全場中活動。中鋒有領導全隊作戰之責，並策劃戰略，其於決定一種戰略之後，應以秘密記號示知全軍。為中鋒者，非身體特別高大則不能勝其任務，而尤須有健壯之體格，活潑之精神，與清晰之頭腦。

③ 後衛 後衛本主防禦，然在技術進步之今日，亦有進攻之機能應視戰機來臨時，乘敵人之虛，進而得分，此外後衛須善於搶奪，有長力，則進退不疲持久不倦。



第五章 籃球之技術訓練

第一節 基本技術訓練

籃球之基本技術，經過相當之訓練，則必感應到此種遊戲極饒趣味。茲記各種基本技術訓練如次。

① 接球

接球之法，球員應澈底明瞭，又須勤加練習，不論高低左右之來球，均能接住方可。

接球時之姿勢，手應柔軟，肘稍屈，手指輕輕張開，以手撐對向球來之方向。球將着手時，兩臂應順球勢微向後縮，以減少球之衝力。

接球之訓練經純熟後，應繼續訓練傳球與擲球等技術。

② 傳球

傳球者，乃籃球遊戲中使得球者迫近本籃或造成擲籃機會所必需之手續也。傳球與擲球為籃球基本技術中之最重要者，練習時切不可忽略之。

① 正面推傳法 膝部稍屈，上體稍前傾，手指向上，掌向前方，兩手置於胸之附近。傳球時藉肘部之伸展，利用手腕之活動而將球推傳至前方。此時腰部作一度向前伸張，以助推出之力，並可使前進之力，達到相當之距離。

㉑ 單手下傳法 傳球時以肩部為中心，揮動臂部運用身體側方之力，將用手掌鈎住之球從下方傳出。

㉒ 雙手下傳法 雙手下傳法，與單手下傳法略有不同。球須從前方或前側方傳出。

㉓ 單手肩上傳球法 此法用單手將球托於肩上面傳之，於遠傳時頗為適用，因可得到相當臂力之幫助。

㉔ 雙手肩上傳球法 乃用雙手從肩上傳球，其於傳出時之距離，較近於用單手者。

㉕ 頂上傳球法 法以雙手捧球，高舉過頂，兩肘畧屈，用前臂向前下展及上臂下降之力，將球擲出。此法於接得高球後，或將球舉起，以避開對手之搶奪，或欲從對手頭上傳與後方之球員時，最為適用。

㉖ 鈎腕傳球法 法以球挾於掌根及腕節間，全臂伸直，由肩後向前作大繞環，球宜在擺動至最高點時離手。擲時身體側轉，使臂之動作得以盡量發展。

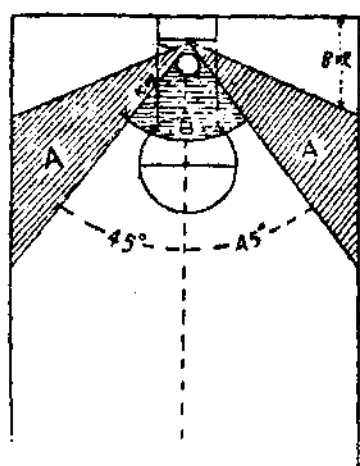
㉗ 側旁傳球法 法以雙手上下捧球，向左者右手在上，左手在下，向右則反是。兩臂不可交叉，肘節屈，腰扭轉，擲出時藉前臂伸直，全臂橫擺及轉體之力量。

㉘ 反彈傳球法 法以雙手捧球，肘節前半屈，用伸展之力及腕節之推動，使球由斜方向着地後彈至接球者之前。

㉙ 擲籃

擲籃之要領 擲籃時身體之姿勢，應將足作自然式之前後分立，膝稍屈，身體微向前傾，當投射時，身體同時伸展，或向上方躍起。擲籃之前後，身體不可過向前傾，亦不可過於後仰。

持球之方法 以用手指輕持球之中央最為合法，惟女子及幼稚之兒童，因無充分之氣力，故用此法較為困難，最宜使指根處與球相接觸，則較為省力。肘部稍屈，朝向下方，並分張於左右，持球於胸前而擲籃。初步練習之兒童，氣力多不充足，故宜於擲籃時，先持球之前方描一半圓圈，然後順勢利用手指之力，而將球擲出。



第三圖

投射時，應當注視球籃之位置。即從擲籃開始之前，

至球達籃圈時。擲籃之角度，大體以六十度為最宜，過低則擲中之準確率較少。按物理學之原則而言，距離愈近而角度愈大者，着板之點離籃口及板之中線愈近；距離愈遠而角度愈小者反是。如距離遠而角度大，或距離近而角度小者，當用合法之方法決定之。

以上係指不藉遮板之力，而直接向籃圈投擲之法。當投擲時不可不就實際之情形，而考究其理論。即依投射角之理，此時反射角較投射角為大，則更向下矣。此乃由於理之重力而生。練習時對於此點不可不多加考慮，以期瞭解。

利用遮板投射時，不可不考慮角度與距離。（投射地點與籃圈之關係）例如第三圖所示，由A之地點擲籃，可利用遮板之反彈力，而使球命中，如在B之地點擲籃，亦可擲中。除A、B兩地以外，均須用直接之投擲法，若利用遮板之反彈力，則不易擲中。大體之標準，如上所述，然依各人之手法，而微有差異。以上所述之擲籃方法，乃屬於普通之原則，至於擲籃之方法與姿勢，種類尚多，爰述

之於後：

①拋擲法 此法最易瞭解，且最易學習。幼稚之兒童習此法無需用多大之力量，故較為便當。拋擲時兩足左右開立，膝稍屈，體微前傾。稍屈兩肘。持球於腰下。投射時身體全部同時作調和之伸展，將臂伸展至面前，伸展手指與手腕而予球以助力，球乃從面前迴轉而拋出。此法之缺點，為動作之時間較慢，且係由低處向上拋擲，易為敵人所截獲。

②推擲法 此法乃係將所接得之球，由腰胸之間而經過面之前方向上推擲。推擲時之體勢，兩足應前後開立，膝稍屈，體微向前傾；於投擲之瞬間，全體作調和之伸展。球於推出時，應使其作自然式之迴轉，但不可過於勉強。

③罰球擲法 罰球時所用之自由擲籃法，普通多採用推擲法，兼有採用拋擲法者。幼稚兒童，用後法為適當。

④托球擲籃法 將球從肩而上而向籃投射，於近邊線處時多用之。

⑤單手擲法 於接近籃圈時，由左側、右側、或正面

用此方法擲籃，準確而有效。

④ 鈎腕擲法 此法與鈎腕傳球法相似，擲籃者於與端線並行跑近球籃時用之。

⑤ 籃下鈎擲法 此法多於在籃下右方向左方奔跑時用之。

① 運球

① 運球之要領 運球之要領，為屈膝躬腰，身體保持真直之狀微向前傾，目光注視前方。手輕輕張開，保持腕形，利用手指與手腕，向前下方拍球前進。此時臂肩特別用力，而所拍起之球，不得高於臍部。

② 運球之適用 運球為一種帶球進之手段，乃補救傳球之不足。若任意濫用，則其弊害甚大，指導員對此須十分注意而警戒之。其適用之處大體如次：

① 在罰球線延長線以內（近籃處）之區域，可衝虛運球而作籃下投射，俾射出之球可較為準確。有時在中鋒附近亦可用之。

② 欲脫離敵人重圍之際，可用運球法。

③ 自己與球間無人時用之。

① 如便於傳球時，不可用運球。

② 敵由前方來截時，不可用運球。

③ 急停旋轉連旋

④ 急停 此法於攻擊時用之，即行運球而忽然停駐擲籃，或於接球法作激急之停止。急停之際，應將膝部稍屈，兩足踵同時着地。

⑤ 旋轉 此法用於站立之時或急停之後，用旋轉而欺騙敵人，藉旋轉之轉變方向，而行擲籃、運球、或傳球等。旋轉所適之角度，以由九十度至百八十度為宜，但有時用三百六十度，或其他度數。

⑥ 連旋 連旋乃屬旋轉法之一種，乃用腳踏地，以之為軸扭，他足行前後或左右迴旋，藉以欺騙敵人，或於得到相當機會時。而行傳球、運球、或擲籃。

第二節 防禦法

① 個人防禦法

個人防禦方法，應隨時隨地，就實際情形，而加以精細之研究。爰記各種常用之個人防禦法如次：

① 後衛之體勢，應立於持球敵人之前面，兩足左右

分立，膝部稍屈，體微前傾，雙手舉於橫方，雙前手舉於上前方，目常注視敵人之動作。如敵之後面時，應將兩手左右張開，並稍向前伸，以一足置於敵人身後兩足之間。

② 敵人運球 進，並預備傳球與他人時，應視其對手所立之地位關係如何，並預料其傳球之方向，而行空中截取。此種動作行之於敵前四呎至六呎處，如能較近尤佳。

- ③ 如規定只監視對方一人時，不可追蹤他人。
 - ④ 不可使敵人立近籃下。
 - ⑤ 後衛不得越過中線而作防禦工作。
- ⑥ 聯合防禦法

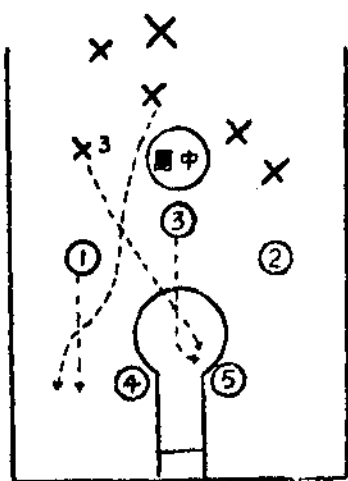
聯合防禦法，分為對稱防禦法與五人防禦法數種。而五人防禦法中，又分為種種不同之陣式。茲擇其中比較標準基礎而且適於年少者之方法三種，爰述之如次：

① 對稱防禦法 對稱防禦法，為最舊之防守法。球員於比賽開始前，即對照對隊各人之能力，作固定之支配。如對手動作快速者，以本隊守最靈活者對付之；對手身長

者，以本隊之最長者對付之。使每一球員專，負防守對隊球員之對手之責任，自始至終，追隨不舍，其記憶之法，最好認清對隊球員之號數而應同時認清其面貌、身材、及位置，以免混亂時失去其對手之所在。惟對稱防禦法之缺點則為犯規之處較多。

② 五人防禦法 球在敵人防禦區內時，五人應即退至中圈以後，將五人分成二列。其法大體如第四圖中所示。

- ① 為前鋒
- ② 為中鋒
- ③ 為後衛。最前線之地點，應位於敵遠射所不能達到之處，並酌量實際情形，前後時行移動。後列應離端線七八呎。如敵方之×④來襲時，則我以附近之①防禦之。如敵之×⑤來襲時，則我亦以③退回而防之。此時因我之①與③二人後退，則我之①③二人，應前進而補其地位，以防其敵人來襲。



第四圖

第三節 攻擊法

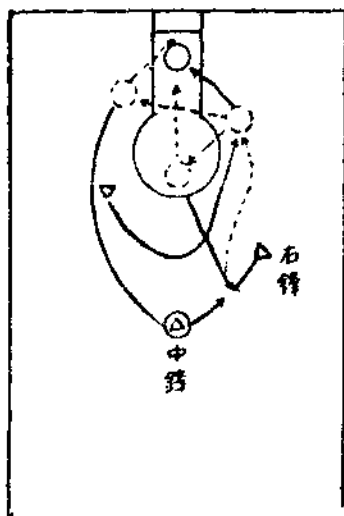
① 攻擊法要義

- ① 跳球時，大體以一人留守後方，以一人預備前進，三人聚於中圈附近為原則。
- ② 跳球後如得球，則五人全部取攻勢。
- ③ 進攻利在迅速，前鋒及中鋒三人，須勇猛前進。
- ④ 球在本隊手中，而不克向前方傳出時，可向後傳，以覓向內衝擊之機會。
- ⑤ 用傳球法，而不得迫近籃下時，不妨用運球法，或能藉運球而於擲籃時較為便利。然絕對避免所行之距離過遠之運球。
- ⑥ 如個人為敵人所包圍監視，而不得向對方攻擊時，可由一二人後退，乘隙而作激急之攻擊。
- ⑦ 不可立定而接傳來之球，應前進而迎接之。
- ⑧ 行運球時，務須有本隊之另一人在後方衛護。
- ⑨ 個人不便擲籃時，應將球傳交其他隊員投射。
- ⑩ 凡防禦之後衛，如出而攻擊時，應由另一人照料

其防區。

② 攻擊法示範

攻擊之方法與陣式甚多，略分為中圈跳球得球之攻擊法，球出界時攻擊法，五人連防攻擊法，及破圍攻擊法，與混戰中得球攻擊法等。對於攻擊之方法，須預為規定一定之陣式。籃球陣式之千變萬化，不及勝數。茲擇適用兒童採用者，述之於後：



第五圖

述之於後：

① 跳球得球之攻擊法 如第五圖中所示。中鋒將球拍向右方，右鋒接球，傳與由左方奔向右方之左鋒，左鋒接球而行擲籃。如不便投射時，可將球傳與來至球線附近之右鋒，或傳與前進至籃左之中鋒。

② 前鋒後衛攻擊法 如第六圖中所示，中鋒後退，而後衛向前突進，或傳球與左右二鋒，或個人行運球而擲籃。

③ 後衛進擊法

此乃由後衛接中鋒在中圈跳拍之球。

(見第六圖) 中鋒將球拍向右方，其後而追右衛之踪而

下，右衛將球捉住，傳之與左鋒。個人則跑至罰球線附近，左鋒乃行擲籃，或傳球與右鋒或右衛。

④ 出界攻擊法 此種攻擊法較其他攻擊法尤為重要。例如用中圈擲球得球之攻擊法，有時球為敵人所獲，則我之陣式，無實施之可能。出界攻擊法則機會較中圈跳球為多。其陣式參照第七圖所示。

⑤ 五人連防

攻擊法 第八圖所示，防禦中之右衛，捉球而傳與右鋒，右鋒將球傳與中鋒

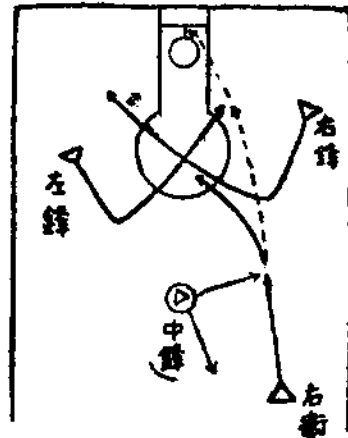


圖 六 第

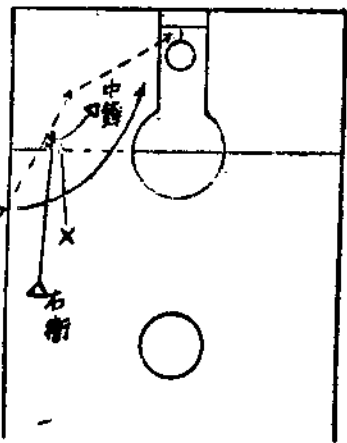


圖 七 第

，中鋒將球傳與左鋒，左鋒再傳與中鋒進向矢尖之位置。第九圖所示者，乃球按一直線進行，球員則互相交叉進行。此乃所謂之十字戰法也。

⑥ 破五人連防術

此種攻擊法，大體用以下之兩種手段。

A. 用遠射攻擊

B. 用短遞，運球，及反彈傳球之法，以二三人，混入敵陣中。

用 ④ 法時，例

如由後衛一人擲籃，前鋒及中鋒三人，齊奔入敵陣中。用 ⑤ 法時，則如第十圖及第十一圖所示；中鋒接左衛之

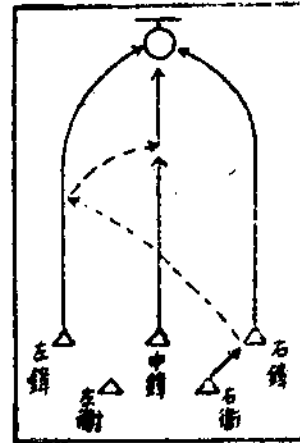


圖 八 第

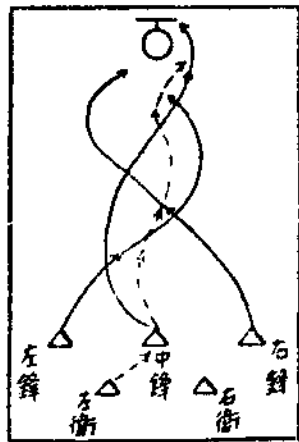


圖 九 第

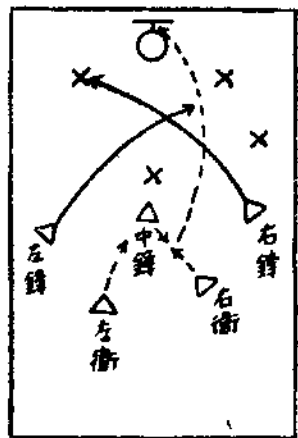
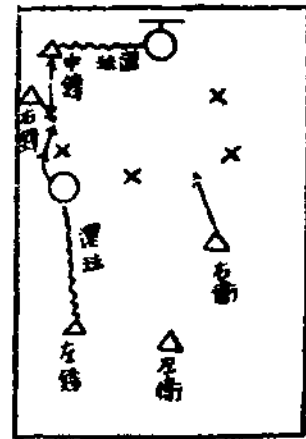


圖 十 第

傳球，向後傳與右衛
右衛，接傳與左鋒，
左鋒乃行擲籃；（第
十圖）又法左鋒運球
前進，直至敵之右鋒
來阻時，乃用反彈傳球法將球傳與右鋒，右鋒復傳與伏於
陣角之中鋒。



第十圖

第六章 指導法摘要

第一節 指導法摘要

初步指導方法之巧拙，於本技之普及與發達上有重大關係。籃球遊戲在初步多不能引起學生之興趣，故恆因無進步而中止，此實為初步指導上之困難工作。

初步指導時之着眼點，應對不甚認識此技之幼稚兒童首先提高其興趣，使此遊戲如何能使其快愉。例如初習擲球時，令兒童對之咸生興趣，一方面尚須兼顧基本技術，若能如斯始有發達向上之可言。初習時，不妨以簡易比賽與基本技術並行指導。最應注意之點，為單行練習傳球時兒童最易懈怠，故練習量不宜過多。如作簡易比賽時間過長，亦有碍技術之進步。

第二節 選手訓練教材之配佈

學年	第一學期 (第五學年)	第二學期 (第六學年)	第三學期 (第六學年)
教材	接球 (正面推傳法) 傳球 (正面推傳法) 單手擲球法 拋球 (用拋擲法) 推球 (用拋擲法) 運球 個人防禦法 普通防禦法	頂上傳球法 側旁傳球法 單手傳球法 雙手傳球法 奔球傳球法 托球傳球法 單手擲球法 奔球擲球法 急停擲球法 旋轉法 守衛法 五人聯防法 五人進攻法 以五人聯防法之進攻法 破五人聯防法之進攻法	頂上跳躍傳球法 反腕傳球法 鉤腕傳球法 鉤腕傳球法 籃下擲球法 旋轉擲球法 牽制敵攻法 聯合進攻法

現代教育 第三卷 第四期
 第三節 學級教材之配佈

第五年						學年
六	五	四	三	二	一	月
接球(○) 傳球(正面推傳法)(○) 普通攻擊法 奔跑傳球法 急停法	計分 簡易比賽遊戲(第二階程)	防禦(對稱防禦法第二階程) 單手下傳法	防禦(對稱防禦法第一階程) 推擲擲籃法	簡易比賽遊戲(第一階程) 運球(○)	接球(○) 傳球(正面推傳法)(○) 拋擲擲籃法	教 材

第六年								學年		
六	五	四	三	二	一	十二	十一	十	九	月
練習 遠射法 奔跑傳球 比賽		練習 奔跑擲籃 比賽		遠射法 比賽(正式)	遠射法	運球(○) 旋轉	奔跑擲籃法	頂上傳球法	奔跑擲籃法	教 材

小足球

目錄

第一章 小學足球遊戲要義

第二章 小學足球遊戲時應注意之缺點

(一)擁擠成堆隨球奔跑

(二)歡喜無目的之狂呼

(三)踢高球不踢遠球

(四)好責備守門員及私自調守門員

(五)好用一足踢球

(六)好個人運球不喜傳球

(七)歡喜打硬腳

(八)爭奪擲球入界

(九)用腳鉤人

(十)強勝驕傲

(十一)亂叫手球

(十二)預備員在場暗助

(十三)同班朋友在場亂叫

(十四)好委過他人

第三章 小學足球遊戲規則

(一)場地

(二)球門

(三)球

(四)規則

(甲)用手區域

(乙)比賽時間

(丙)踢角球

(丁)擲球入界

(戊)越位規則

(己)守門員之更換

(庚)猛烈之舉動

(辛)罰任意球

第四章 小學足球遊戲指導法

(一)直接指導法

(二)間接指導法

第五章 小學足球遊戲基本動作教學法

(一)踢球門

(二)守球門

(三)傳球

(四)接球

(五)遠踢

(六)頂球

(七)頭頂入門

(八)盤球

(九)攻守法

第一章 小學足球遊戲要義

人類固係用手與腦之動物，但脚亦為助文明發達進步之一種重要器官，其與人生之關係，亦甚重要。簡言之：

①人類之脚，為直立必需之工具； ②脚因直立之故，其所有之組織，均具有負載重特別之職務； ③助腦與手之工作，使人類之進步，與日益增； ④脚連二腿之肌肉重量，有二十一克餘之重，為手臂之三倍，因而發生特大之元氣，充足人之生活力。

我國男子之脚，雖亦有不合於天然狀態者，然較之女子則勝多矣。男子之脚如有毛病欲圖恢復，實易為力；惟女子之脚，自中古以降，常因地域、種族、階級、及制度之關係，包裹受害，傳至今日，已深入地獄，苦不堪言！縱令幼時不與包纏，然而既有數千年之遺傳，總難不受其影響。試觀現在年幼女生之足，多有不及男生者，一到青春期時，更加顯然，此其中必有遺傳之關係在也。女子之脚既受深而且重之害，吾人當設法為之救濟。據編者之意，救濟男女兒童足弱之方法，莫如在小學提倡足球戲。

足球戲之優點甚多： ①多踢可以發達足趾、足踝、

使之強健有力； ②多跑可以刺激心肺，使呼吸循環之機能旺盛； ③多跳可以增進全身彈力，練習機巧敏捷；

④各司一職，互相聯絡，可以養成勇敢耐勞諸德性。在小學衝鋒陷陣，堅壁抵禦，可以養成勇敢耐勞諸德性。在小學男生，祇須學校不禁足球遊戲，彼等無不樂為之者，疊石堆衣為平地之球門界，七八人或十餘人分隊，爭相踢蹴蛋大之橡皮球，氣喘吁吁，汗流涔涔，此常見之事也。至於女生，則以家庭社會種種無理之制裁與壓迫，學校如祇平常看待足球遊戲，不特無提倡，則彼等必多不插足，無形間失去天然活動之機會；且亦消滅其終身好遊戲之天性矣，此殊可惜也！編者曾參觀各地，見有多校無足球遊戲者，有者因房屋上有玻璃窗之障礙，而有者竟謂：「足球遊戲多危險，於小學不相宜。」據編者之意，建築上之障礙，可以設法消除，至足球遊戲不宜於小學，則非至當之論也。

初級小學三四年生，其腿足肌肉，業經發達，已能為自然之跑跳運動，於此時予以足球遊戲之機會，實甚相宜

，并無不合生理之處。至於心理上，則更使之發生濃厚之興趣。在低年生玩足球時，祇教以用足踢球至對方已足，踢不中與踢不好，無關重要。其他猛烈舉動，在年齡小時，無能力爲此，儘可不必着慮。所用規則，可將成人所用者加以變通即行。如此繼續練習，至三四年級時，技術既漸有進步，規則又漸嫻熟，教師平時若能常用「比賽應當正直，輸球事小，犯規事重」一類之格言訓練兒童可於不知不覺之間漸受熏陶，自然能在範圍之內活動。規則嫻熟，感覺靈通，身體活潑，技術進步，則自無危險之虞矣。惟有須加注意者，在年級低時，個性發達強盛，聯合比賽，若強迫彼等從事，固亦可行，但不與其本性相合，亦難做好。故此時代之足球遊戲，宜用非正式之方法，且人數極少，每方多則四五人即够，並不能望其有合羣之工作發生，祇須使彼等用足踢球，彼此招扶，相助相愛而已。意在樹立將來分工合作之基礎，不必在踢球一事之本身上過於苛求也。

在小學校中，無論男女兒童，均應提倡足球遊戲，不過編者希望教育家對於女孩須特別注意，使彼等藉足球遊

戲以發達脚力，恢復數千年來遺傳之弱點，以爲走步上達到男女平等之一助焉。

編者相信我國女子足力柔弱，確能用足球遊戲以救濟之。而女子因練足球，更可發達心肺，增進氣力，並減少「腦積血」，「月經不調」諸疾病。現在歐美各大學中，已有女生加入足球比賽，並不聞於身體上有何危險之報告，可見足球遊戲，對於女子，非不相宜也。至謂女子玩足球，將要失去一部分之優美，此實囿於「習慣的迷信」，不值得反駁焉。考我國國民所玩之新式遊戲，惟足球一項，在歷史上稍有名譽。吾人在男女小學校提倡足球遊戲，爲欲繼續我中華民國國民遊戲歷史上之光榮，更欲因之而改進國民之身體，想吾教育界人士，必不以編者所說爲荒謬也。

第二章 小學足球遊戲應注意之缺點

好勝原係人類之特性，而以兒童爲最甚，無論何事，凡可與比較者，無不含有「勝利」之觀念。因此，故小學生當足球遊戲時，常發現祇「好贏不好輸」之特點。每於

開始比賽之時，尙能遵守規則，偶一失敗，遂爾胡爲，或亂踢人，或大叫喊，種種野性，暴露無遺。教者於此，極宜注意，幸勿以小事而忽略不理，致將來養成一班暴徒而爲社會之害也。小學生平常足球遊戲，所發現之缺點，經吾人所察見者，約有十數端，述之於下，以告同志，請共謀補救之法是幸。

(一)擁擠成堆隨球奔跑 足球係聯絡之遊戲，最尙分工合作，兒童所知之而故犯之者，既無秩序，更無陣式，不過一羣飛奔狂跑之活動人物在場中表演而已，實非足球遊戲也。

(二)歡喜無目的之狂呼 叫笛一聲，開始動脚，即亂叫狂呼，聲音嘈雜，令人頭昏，而其所叫者，絕不發生效力，祇見擾亂而已。

(三)踢高球不踢遠球 比賽時踢球方向要準確與能及遠，而兒童不然，接球在脚，即向天高踢，以技炫人，不知此種技能，在比賽時多無用處，有時反與敵方以勝利之機會。

(四)好責備守門員及私自爭調守門員 聯絡遊戲，勝

敗均有責任，兒童不明此理，每輸球則罵守門員爲「呆寶」、「蠢笨」，輒私自爭調守門員，及至自己守門輸球，又不告而退。有時敵方攻入，竟無人負守門之責。

(五)好用一足踢球 足球來去方向，不能一定，接球踢球，則必失去多少勝利機會，況運動貴平均，專用一足運動，於身體上亦有妨害。

(六)好個人運球不喜傳球 此爲足球遊戲，所最忌之事，是原於兒童好勝心強，以爲攻球入敵門爲無上光榮之事，倘自己能顯身手，則人必尊重之，不知一人之力，敵不住多數人，對方見有人能單獨運球，必然集合搶奪，故每每自己精疲力盡，而球常被對方奪去。

(七)歡喜打硬脚 此係兒童語言中之專門術語，所謂硬脚，即不用別的方法傳球，而祇用力直踢，遇對手阻住進行時，不肯盤球避免以通過，而祇向前直衝，用硬脚一踢，似乎已竭力盡責矣，因此常有撞倒跌傷之患。

(八)爭奪擲球入界 球出邊界，歡喜爭執擲球入界之權，因此常致廢時誤事。且擲球時，又多不遵守「雙足并立，舉球過頭」之規定，拾球即擲，常惹爭端，殊可厭也

！彼等稱「擲球入界」爲「扮（讀如不聲）球」，扮（上聲）者，即向下捧之意也。不知自何人所傳，兒童沿用此特別術語已久，吾等矯正，頗費力焉。

（九）用腳鉤人 如見敵方有猛將，或自己失敗無力挽回，則一味在場橫衝直撞，不事踢球，專門鉤人踢人，是亦兒童之惡習，教師當嚴厲禁止，以昭公正。

（十）強勝驕傲 本隊有打「耶斯」(Hore 打空之意)者，或敵方有懦弱，凡強者稍一得勝，即自伐善施勞，大顯其驕傲之態度，倚強凌弱，致鬧交涉，遺誤機會，致遭失敗，亦聯絡遊戲中所不取之人物也。

（十一）亂叫手球 球觸肩臂，常亂叫「手球」，以圖取勝。又守球門者，每在危急之時，亦間有冒叫「手球」以解圍者。

（十二）預備員在場暗助 預備員每乘裁判員疎忽之時，輒偷入場中助踢一脚，殊屬可惡！此事應責令隊長負責，犯者應受罰踢自由球一次，以示懲戒。

（十三）同級朋友在場亂叫 此雖非球員本身之過，然亦有球員在上場前招呼如此者，此亦妨害秩序之事，如查

出此種情形，亦應處罰被招呼之隊。

（十四）好委過別人 若或失敗，輒羣相叫呼，責備某人如何不跑不踢等等，並有時還指責裁判員有意袒護某方云云。

第三章 小學足球遊戲規則

小學足球遊戲規則，自與成人有所不同，茲分別述之如下。指導者可參酌各地各校情形，更予以變更，亦無不可，若有人疑惑變通規則，恐將來入中學時不適用；則須先知兒童足球遊戲規則，既與成人者有所變更，則將來升爲中學生時，自然不適用兒童時之規則，亦至明白之事，不必斤斤過慮也。

（一）場地 大小均可，祇須近於長方即可，若能有長四五十碼寬二三十碼之露天操場，則更善，否則借用廳道走廊，亦無不可。

（二）球門 如在露天場上，可製木球門，高寬尺碼亦可隨意，大約高六尺五尺，寬十尺八尺或十餘尺均可，如木製球門，可在一個門上做高矮不同之兩橫木，高者六尺，矮者五尺，活動自如，大小兒童，都可使用，非常省費

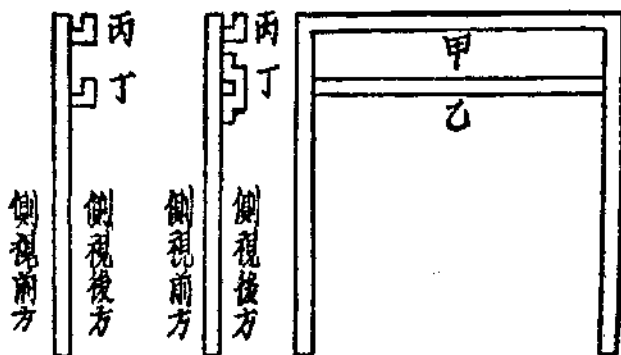
而便利，其製法如第一圖，及第二圖。

(三)球 場地逼狹，兒童年輕力小，不必用有套之皮球，即購用五六寸大直徑有刺之空心橡皮球即可。球之大

第二圖

小學用足球門正面圖

(壁上畫球門同此圖)



(上之球門用法說明)如用矮球門，正則從正橫木下入門為勝，乙橫木不須取動。如用高球門，則將乙橫木自丁插上取下，置於丙插內與甲橫木齊高，既不礙球之入門，又可免臨取下時亂丟之弊，一舉兩得，其法至善。球門宜用防腐油塗滿，則更可耐久，此亦經濟之法也。

第一圖

小學用足球門側面圖

小，非依年齡成正比。年小兒童，足之用力不準確，如球太小，則難踢着，減少興趣，故大概用六寸徑大小球相宜。球面有刺，能耐久用，因為初時球受磨擦，着力在刺，刺被磨去之後，才磨及球之本身，此又一經濟之法也。

(四)規則 成人所用之足球規則，自然不適用於兒童

，故兒童足球遊戲，任指導員者須隨時觀察情形，訂出條例，指示兒童。在一校或一地方，應設法使之一致，免致舉行校內外比賽時，發生歧異，致妨進步，茲摘述數項如下：

(甲)用手區域 在大場內可以畫出此區域。如在廳廊各地，則祇許守球門員在近球門處用手，不必另行畫出。至於罰十二碼之區域，則以場之全體既不合於成人之規則，故不適用矣。惟可定一與十二碼相仿之點，備為罰球之用。

(乙)比賽時間 三四年級兒童，連續玩十分鐘已足，平常五六年級兒童，在同級或異級比賽，可分上下兩次，每次通常十分鐘，至多十五分鐘。兩次之間，休息二三分鐘。

(丙)踢角球 在大場上必須實行此條；若在廳廊各處，則以地方逼窄之故，無角置球，或雖有角置球，而無空地用足踢球，故此條祇好不用。

(丁)擲球入界 必須依照成人規則，雙足并立，舉球

過頭，俟吹哨笛後再擲。擲球後非經他人踢過，自己不得先踢。此條無論在任何地方遊戲，都須實行；因兒童性最毛燥，如不加以限制，則彼等拾球亂擲，匆遽紛亂，糊塗瞎動，至令教育有價值之遊戲，變為無目的之嬉遊，殊非所宜。

(戊)越位規則 (Off side) 此條於來去如飛動靜不定之兒童，最難適用，指導者，可於平時訓練守衛之球員，不可輕易離位，則被攻者方面，不至少人禦敵，攻者方面祇三五衝鋒，亦不致易起擁擠。在初級小學對於此條，可置勿用；在高級小學，用大球場時，則必須遵照，以昭公允。

(己)守門員之更換 兒童勝負心最甚，倘輸去一球，必羣究守門者不力，因之發生任意更換守門員之弊病。指導者除指示「通常更換守門人，必須先報告裁判員得其許可」之規則外，更須訓以「守門員斷未有不用心守門者，偶一失慎，致爾輸球，實非心願，同隊人不可臨之以惡言惡色，須和衷共濟，同禦強敵，方能算優勝之運動員，」且守門員輸球，先須責備守三門及守二門者不力，而更

須歸咎於前鋒五人，因前鋒不能向敵方攻球，致敵方攻入三門，三門不守，才入二門，二門不守，才入球門，如此說法，輸去一球，大家須負責，非一人之過；反之，贏勝一球，亦非一人之功，全體隊員都與有力也」云云。

(庚)猛烈之舉動 凡遇有意抱、推、撞、拉、鉤、踢、等舉動，當注意懲戒。又手球亦須特別留心；因兒童身體活潑，四肢齊動，最易犯此。

(辛)罰任意球 遇罰任意球時，兒童有幾句術語，即「讓開一條路」，與「離開幾尺遠」等等。此因踢球時，被罰方面，常集合多人。在前攔阻，使罰球方面踢球不出，故彼等立出以上之規則，指導者須訂出球距對方守者之距離，宣佈執行，毋許兒童喧嘩。據編者之經驗，此距離在初小以五碼為度，高小以十碼為度。若近球門罰任意球，可照成人罰十二碼例，被罰方面，除守門者立於球門前以外，其餘球員概須立於踢任意球者之側或後方。踢法守法，均與成人規則同。

第四章 小學足球遊戲指導法

足球遊戲，機巧複雜，變化無定，指導兒童練習，原

非易事，且兒童活動如飛，最難繩之以規律，然稍從寬放則於其性行，又有莫大之危險。惟既知兒童足球遊戲缺點之所在，則又不能任其下去，宜利用機會，隨時對症，予以糾正之方法。若能深明其個性之差異，而隨地鼓勵其長處，引導其短處，另從他方面發展，則不獨於兒童之個人心性行為上有莫大之助益，即學校運動之風氣，亦易入於光明正大之途，幸教者有以注意及之！

⊖ 直接指導法 兒童行足球遊戲，自然不免破綻發現，教師一經察及，即停止比賽，隨時予以改正，并勸他人勿再犯此。例如兒童好擁擠成堆，教師應立即停止工作，說明「足球係聯絡遊戲，擁擠一堆，既不能有利攻守，且恐人多叢集，受踢致傷……」

又如兒童不善接球而好踢硬脚，則竟取球示範，曉以方法之利害，關係勝負等等。其餘佈戰散合，傳遞巧速等法，更須隨時指導，予以明晰之觀念。凡就事論事之指導，謂之直接指導法。

⊕ 間接指導法 直接指導法，有時或嫌直率呆板，故用間接指導法以謀補救。且兒童初玩足球，不能即用，

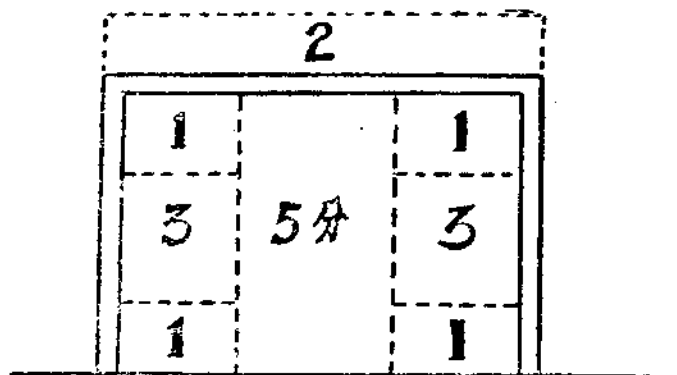
分時比賽，更不能圍站大圈輪流學習，故須用間接指導法，以開其端。

第五章 小學足球遊戲基本動作教學法

按各種球類比賽，都屬於正式遊戲之列，其規則大都非常嚴密，非年小力弱之兒童所能完全瞭解或練習。故指導兒童運動，宜將各種遊戲之基本動作，分析提取，擇其簡單易行者，編為各種非正式的競爭遊戲，令兒童於平時上運動課時玩習，既可豐富其興趣，又可應用「學習遷移」律中「相同分子」之原理，使球戲之基本動作，得能練習純熟，一舉數得，洵球戲教學法中之上乘。此處數例，僅作引端，餘待高明發表。

① 踢球門

(甲)有球門架之踢法
分兒童為甲乙兩隊，離



圖三第 圖置位分記門球足踢

球門若干遠，(由教師與兒童臨時酌定)畫十字又白粉線，

作為踢球地點，將足

球放在白粉上，甲乙

隊交換將球踢入球門

。(先甲隊一人踢，

再乙隊一人踢，以後

照輪。)

A. 球從門中踢入

者得五分。(如第三

圖)

B. 球從兩旁入者得三

分。

C. 球從門架上約一尺高踢入者得二分。

D. 球從門四角踢入者得一分。教師隨將分數記入表

內，(見第四圖)以便檢查結算，分數多者勝。

應守之規則三條：①祇能踢一次；②教師未吹叫

笛，不許動脚，否則雖勝負無分；③球在地上滾進者無

分。

姓名 隊別	1 2 3 4 5					18 19 20			總分數
	1	2	3	4	5	18	19	20	
甲									
乙									

第四圖

又如第五圖所示，凡球由上方踢入，守門人不易防守

，故得五分，由地上滾入，易為守門人當出，故祇得一分

。由中間踢入者得三分，不中得零分，亦須記入。倘球着

在線上，如(甲)(乙)

(丙)三處，是否算分

，須先議定。若已議

定算分，則似含有

「獎宜從重」之意。

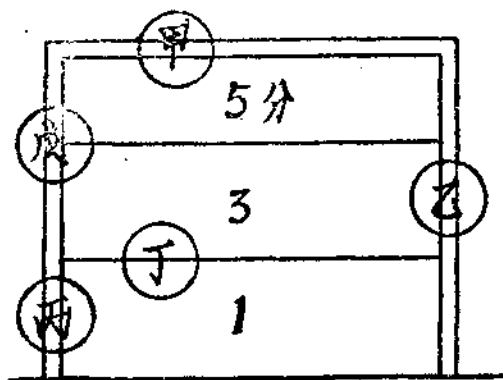
着(甲)點得五分，

(乙)點得三分，(丙)

點得一分。據同一理

第五圖

記分位置圖



由，倘球着在(丁)點或(戊)點，則應得三分或五分。如先

議定球着邊線(甲)(乙)(丙)，(三點所屬之線)不計分數，

是否有「賞宜從輕」之意。則據同一理由，球着(丁)點或

(戊)點，祇能得一分或三分。此類非正式的遊戲。凡如何

計分的法，務須先時議妥，以免兒童無所適從，臨時爭吵

致亂秩序，延誤時間。至球離球門若干遠，亦令兒童決定

，在地上畫線為界。方法設置既定，即將兒童分為兩隊輪

踢球門，計分格式，可照第六圖之黑板圖樣，較為省便，

第六圖
記分位置圖

白隊		紅隊	
正	正	丁	正
正	正	(27)	正
正	正	(5)	正
正	正	(3)	正
(3)	(5)	(1)	(3)

小黑板用法之說明如次：

A. 小黑板一塊，有環掛於壁上，用粉筆畫成表式如第六圖。

B. 最上層記踢中分數，照牌上計算，紅隊得二十七分，白隊得三十一分，白隊勝。

C. 中層記得五分之次數，以表示能力最多之人數。

照牌上計算，紅隊有三人，白隊有五人，白隊勝。

D. 下層記得零分之次數，以表示能力最低之人數。

照牌上計算，紅隊有二人，白隊有三人，白隊勝。

E. 計分法分為三類，紅隊祇勝一類，白隊勝二類，故總結果白隊勝。

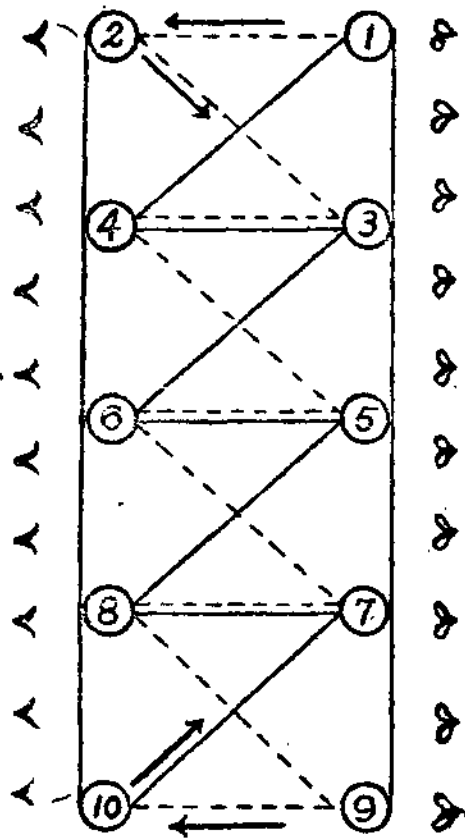
F. 如此分類計分，使兒童特注意毫無成績之零分及最優成績之五分，均有甚大影響於總結果，可激發劣者差得零分，優者希得五分，以養成其更進一層向上之精神。凡比賽遊戲遇含有此類計分法之可能，均可採用。

守球門

在球門前預先畫出守球門員用手之區域，是謂球門地。離門若干尺遠；畫一界線，作為置球之範圍，將兒童分為紅白二隊，每隊各出一人，一守一攻。攻者如將球踢入球門則得三分，守者如在球門地用手或足將球擋住，亦得三分；若在球門地外擋球，則祇可用足，用手者歸攻隊得一分。惟守者擋球以後，必須迅速將球踢出，一如正式比賽之例，設若遲誤，則攻者可用正當之方法乘機向前衝球入門，亦如正式比賽之例，衝入球門亦得三分，此特養成攻守都要敏捷。攻守一次後。兩人互換職務，再玩一次。此法攻守均得練習，并均有得分之機會，兒童極樂為之。

第七圖

足球傳遞方法圖



⑤ 傳球

在地上畫成三或五碼距離之平行線，(如第七圖)、分兒童為兩隊，每次同隊出兩人。先時立於①②點上，如第七圖所示方向用足傳球，往返各五次全準者得十分，缺幾次不中者扣分。傳時，其餘兒童可站在平行線後相助擋球外出。用足傳球，較手難準，第七圖所示，不過傳遞路線之大概，傳者祇要略循路線，較有標準，否則亂轉亂接，奔跑往返，費時耗力，殊不經濟。

① 接球

在地上畫距離五或十碼之平行線，令一兒童立於彼端界線之外，預備用足接球，教師將球置地上，由此端線上用手着力擊球向兒童之方位滾出，該兒童即用足接之或按之，即時踢出，如足來不及時，除手外，亦可用倒臥法以擋球；擋住後，隨即起立踢出，無論用何種方法，凡能接球而還踢者得三分，兩隊各人輪接，比賽分數多少，以決勝負。

⑥ 頂球

初步練習，令兒童向空拋球，俟球下落時，用頭頂之，中者得二分連頂二次，分數加倍。進一步，教師拿球在手，令兒童於距離五碼或十碼之地跑來，俟其正跑時教師將球對準兒童方位斜向前方地面用力擲出，兒童俟球反彈時即用頭頂之，中者得三分，連頂二次，分數加倍。或者令同隊二人，一擲一頂，互換職務，再玩一次，兩隊輪玩，計分比勝。

⑦ 遠踢

在地上畫成如第八圖之線，令兒童依隊分次遠踢足球，計分比賽勝負。踢法：或用手向地上拋球，俟球反彈時

踢出！或用手向空拋球，落下而未着地時即踢亦可，或置球於出發線後，向前遠踢亦可。視球止於何線內，即得何種分數，如球衝出最後之一線，概以六分計算。

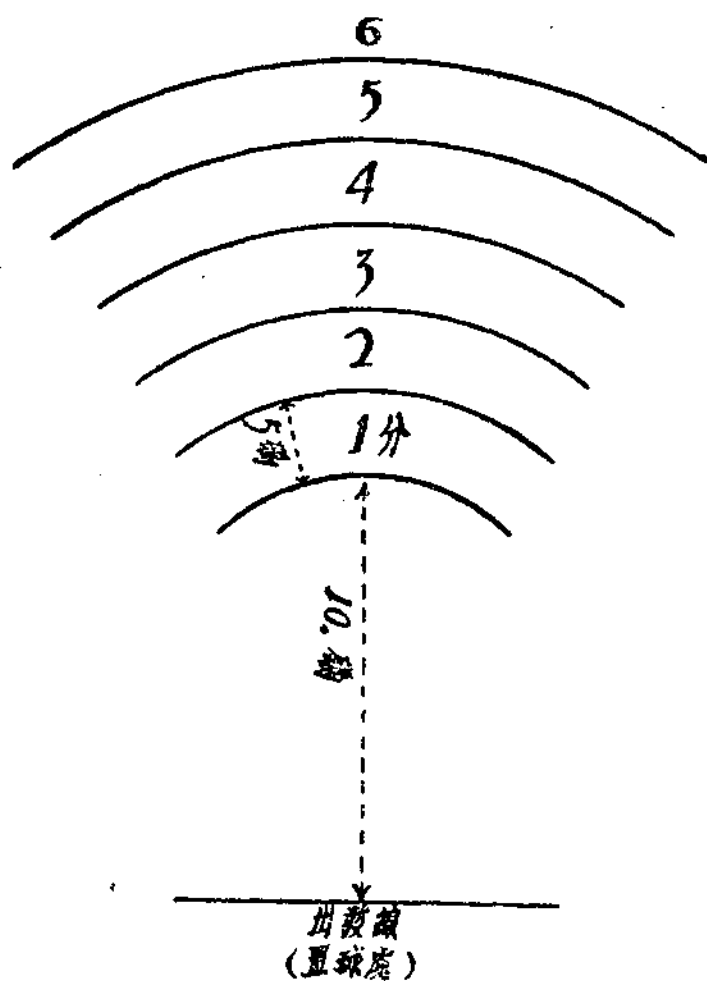
● 頭頂入門

以上之練習，不過能用頭接球而已，無一定之目的，尚為初步；此則練習頂入球門之法。教師立於球門下，拿球在手，向地下拋擲，兒童從對面跑來，俟球反彈時，即用頭頂入球門，中者得五分。同隊二人，一擲一頂亦可。兩隊計分比賽。

● 盤球

盤球即是運球。如第九圖，分兒童為紅白兩隊，各立於界線之後，距界線前方十碼遠之地，置棍棒或插旗竿或置跳高架各一具。動令發後，甲乙隊各一人，從界線起用右足或用左足，或右左足交換，或任意用何足向前運球，

第八圖 足球界線圖

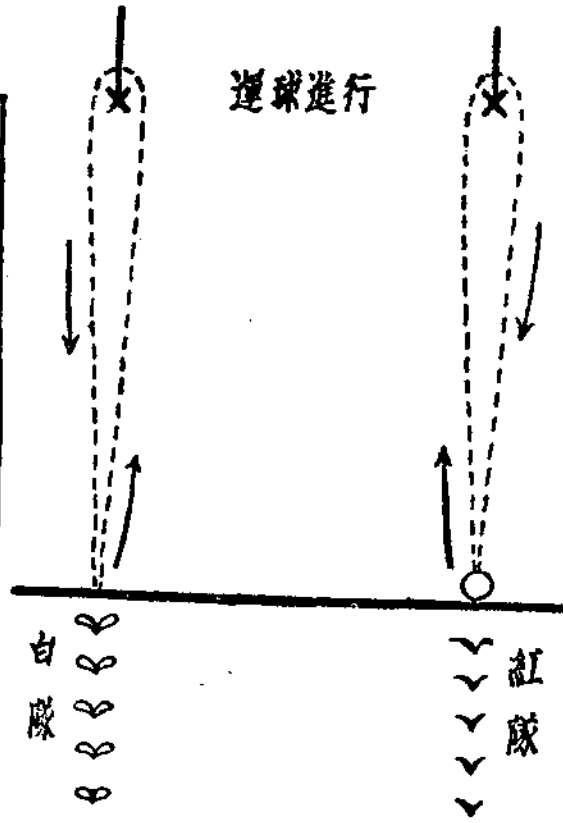
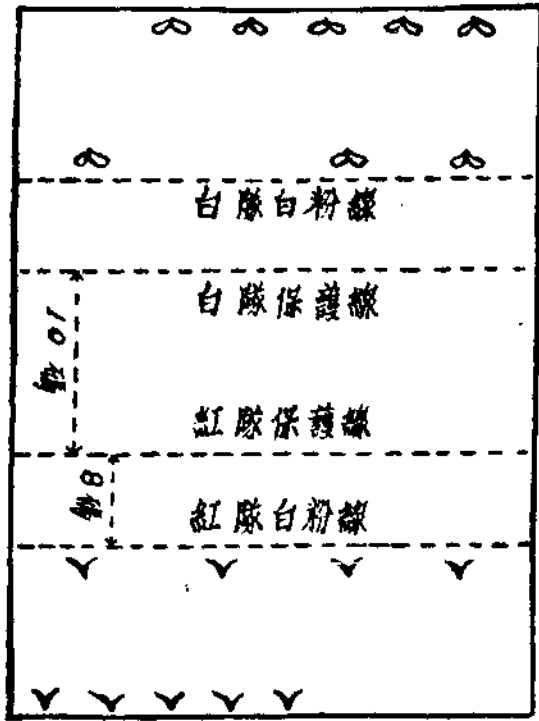


繞過彼端豎立之器具後，即向出發線運回，先到者得二分，後到而未犯規者得一分。其限制之規條：
 ① 不許踢球，使之滾遠；
 ② 運球回界線，亦必用運球動作使球達界線，不能在距離很遠時即將球踢回，以圖取先到之權；
 ③ 往返有一定之方向。

④ 攻守法如第十圖，分兒童為紅白二隊，立於端線上作預備。遊戲時各出四人（或三五人）為一組，立於白粉線

足球進攻圖

第十圖
足球進攻圖



後，作為攻守者。如令紅隊先發球，即將球放在紅隊白粉線上，由第一組右端一人將球向前猛踢，其目的在一足踢過白隊白粉線而得一分，同時白隊任何人用足或用頭停球，將球頂還紅隊；如球過紅隊白粉線，則白隊得一分。如此相繼踢一分鐘，將各隊所得分數分別記載。一分鐘後，再換二組，全體踢完為止，某一隊總分數多者為勝。應守之規條：⊖不能過本隊保護線；⊕不能用手；⊙球向紅隊滾去，即由紅隊發球；如向白隊滾去，即由白隊發球，此法練習踢球、接球、等最佳。

按籃球之基本動作，分析提取，編為非正式的競爭遊戲，實較容易；因籃球用手玩，手之拿、捉、拋、擲、動作，以平常生活關係，練習之機會特多，應用「相同分子之原理」學習遷移「分量較大。至若將足球遊戲之基本動作，分析編成一個一個之小單元練習，則實為困難；因足之工作，自來祇有立、跑、走、跳、粗大動作，使其行、踢、按、擋、細密工夫，實不容易。故上述各種方法，凡單用足者，均不能十分準確，例如傳球即最不能如意，比之籃球傳遞，實難多倍，非有長時間之練習，不易得法。指導者，令兒童預習此類遊戲於施行裁判時，須加以主觀之伸縮。編者曾有此種經驗，故附此表明，聊作貢獻而已。

(完)

小學排球

目錄

第一章 排球之沿革

第二章 排球於教育上之價值

- ① 矯正姿勢
- ② 體力平均
- ③ 簡易普及
- ④ 不甚激烈

第三章 排球之設備及用具

第一節 球場

第二節 球網

第三節 球

第四章 排球遊戲法概要

- ① 前衛
- ② 中衛

第五章 排球之技術訓練

第一節 基本技術訓練

- ③ 後衛
- ① 傳球
- ② 發球
- ③ 壓擊與推擊
- ④ 扣球
- ⑤ 舉球
- ⑥ 攔截
- ⑦ 救網

第二節 聯合攻守訓練

- ① 普通時之陣式配佈
- ② 防禦時之陣式配佈
- ③ 攻擊時之陣式配佈

④其他要項

第六章 排球遊戲指導法

第一節 指導法摘要

第二節 選手訓練教材之配佈

第三節 學級教材之配佈

第一章 排球之沿革

排球爲一八九五年美國瑪沙洲波里約市青年會體育主任維廉孟加氏所創始，氏於發明排球之動機，因係鑒於籃球棒球之過於激烈，故決計研究一緩和而較易操作之遊戲，因之排球得以發祥焉。

排球發祥未久，即運輸入吾國。一九〇五年時，吾國已有此運動。首先習此遊戲者，爲香港之皇仁書院，與廣州之南武中學。迨後港粵兩地之學校，均相繼仿行，如培英中學、培正中學及嶺南大學，先後有排球隊之組織。故今之談排球者，咸謂粵省爲吾國排球之發祥地。

自民國二年我國參加在菲律賓舉行之第一屆遠東運動以後，乃始有正式之規則。民國四五年時，排球運動即流傳於福建、江西、上海、天津、北平等處。良以排球運動之易於操作，有益於身體，且極易爲一般人所瞭解，故爲時僅數載，即能深入我國之內地。

民國二十一年十月二十日，教育部頒行之小學體育課程標準，乃採取球類運動（排球、籃球、足球、）爲小學校

第五六學年之體育教材。

第二章 排球於教育上之價值

排球遊戲於社會訓練的資助頗多，適於集團教育。茲例舉其各種優點如次：

① 矯正姿勢 排球遊戲於擊球時，多係由下方而上方拍擊，故其於矯正姿勢，及預防不正姿勢之效果頗大。

② 體力平均 前衛中衛因時行跳躍攔網與扣球，故其運動量極豐。後衛雖不需跳躍，但前後奔跑居多，其運動量平均亦不少。如欲再使各運動員之體力平均，可於遊戲時常互換其位直。

③ 簡易普及 排球遊戲因設備簡單，且易於操作，故人多喜之，其最大特點，爲二三十人可同時在一處遊戲，趣味愈臻濃厚，並極具普及性。體格體質之較弱者，可位插於後方，使其任較輕之活動。

④ 不甚激烈 排球遊戲時，中隔以網，雙方隊員不能互相侵犯，且秩序整然，爲其他運動所不及，故其一切動作，均不甚激烈。

第三章 排球之設備及用具

第一節 球場

球場爲長方形平面，長十六米至十七米，寬八米至八米五十，連邊線端線，四無障礙。如在室內，場上至少有五米空隙，無柱梁遮等物。

球場以明晰之線爲界，線闊五生的米突。室內之板地球場，界線多係用白油漆成。戶外者，則用石灰溶液劃之。若在草地上，可用白布條，以鐵釘釘於地上。

球場周圍之固定障礙物，至少須有一米。球場長邊曰邊線，短邊曰端線。

室內球場應常保持清潔，時加打掃。室外之泥地球場，其管理方法，應與網球場同，地面須平坦而易於洩水。球場之位置，尚須擇不受烈風及光線影響者爲佳。

第二節 球網

球網至少闊〇·九米，惟不得過一米，其長度至少與邊線相等，網孔爲十生的米突見方，以黑色或棕色第三十號線結成，其上邊縫有五至八生的米突之雙量帆布，用鐵絲或鐵繩橫穿其中，以備張掛時繫於邊線外半米至一米內

之兩支柱上，橫截球場成爲均等之二區。網之上邊須保持水平，其中點離地爲一米八十。

第三節 球

球爲圓形，以橡皮球胆，置於白色熟皮壳中，滿儲以空氣。小學用之排球，其周圍不得過六十一生的米突。其重時以一百八十格蘭姆最爲適當，至多不得過二百格蘭姆。

排球之使用方法，應注意數點：每於用球之後，須將球口之革紐解開，將空氣由胆囊內放出，如此可以保存較久，否則球胆彈性必減，不耐使用。球皮上須常用油擦之，庶可保存其光澤美麗，並免塵埃之集合。

第四章 排球遊戲法概要

排球爲二隊比賽之遊戲，每隊隊員九人，場中隔以球網，將球從網上往來拍擊，其目的在將球擊對區，或使對隊不能回擊，則本隊可得規定之分數。

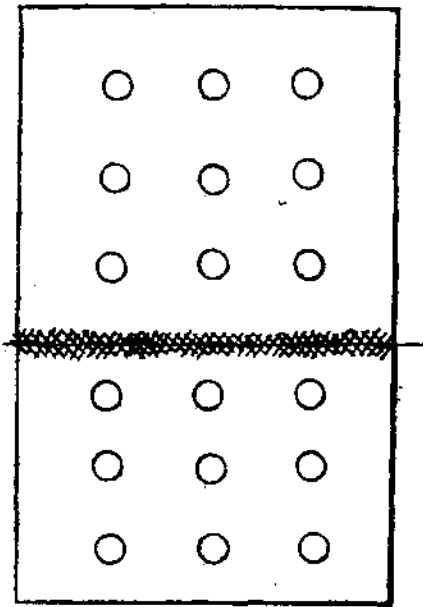
球場用鮮明之界線而區劃之，每隊各佔其場之一面。每隊隊員，計前衛中衛後衛各三人。後衛居場之後方，專事防禦；中衛居前衛之間，主力攻擊；前衛之位置近網

，兼防禦攻擊工作。茲將前中後衛之任務，分述如次：

⊖ 前衛 前衛應行跳躍攔網，以截對方扣來之球，並常行舉球 (Set up)，而予我方以攻擊之機會。且其自身亦當攻擊之任務。前衛須身高、機敏、靈巧、力大者方適當。

⊙ 中衛 中衛主向前衛或其他中衛傳球，由前衛或其他中衛舉球，而行扣球或殺壓。中衛須擅長跳躍，強於腕力，並有沈着精神者方能勝任。

⊕ 後衛 後衛主向前方之中衛及前衛傳球，並努力挽救對方攻來之球。



第一圖

比賽之際。依裁判員之命令，先由發球隊隊員之第一

小學具體課程教科書

人，將球用隻手，從網上發入對區。發球時球員之雙足，應立於端線之後。接球之一隊得將球連拍三次而擊回。雙方均應如此動作，努力使對方不能還擊。無論任何一隊，未能將球合法擊回或墜球於地即作負一分論，並算對隊勝一分。

每局中有一隊滿十一分時，二隊應交換場區，但仍由勝得第十一分時之原人，繼續發球。每局終了時，不換場區。

某隊先得二十一分為勝一局；如兩隊各得二十分後，任何隊先得二分者，為勝一局。

第五章 排球之技術訓練

第一節 基本技術訓練

⊖ 傳球

傳球為本隊隊員擊球與本隊隊員之一種方法，為排球遊戲中最要之基本技術，且全體隊員無時不用之。茲述其要領如次：

⊙ 用手之方法 手指作自然式之張開，兩手舉而作碗狀，用手指之全部擊球，惟只小指之根部與球稍離開，

指則僅用前半部觸球。球與手相接觸時，用心將手向後仰而擊之。手之舉動部位，以達至口鼻前附近為適宜。藉球之彈力，而可擊之遠去。

② 擊球之姿勢 兩足前後分立，膝稍屈，身體微向前方傾斜，臂部須調和。遇在下方或橫側擊球時，亦須用手指。

③ 擊球之高度 傳球如過低多不利，故須打得相當之高度。

④ 下方擊球法 以上所述之方法，為傳球最良之方法，用足前後左右移動而擊球。惟有時球來過短過低，用以上方法則不能適用，故須以手掌向上擊球，但仍須使用指部擊球。

⑤ 傳球之距離 傳球經熟練之後，對於傳球之距離，須注意練習務使其準確。

② 發球

① 安全的發球 此種發球法，乃初步練習者，或於第一次發球誤失後，而於第二擊時用之。其法為將手指伸開，用手掌之隆起部，或手頸部擊球。足前後開立，膝稍

屈，體重支撐於後腿，身體微扭轉。臂肩於揮動擊球至體勢復正部位。打出之球，宜使其落在對方之端線處。

② 攻擊的發球 攻擊的發球方法甚多，茲擇其最良者而說明之。左足置於近端線處，右足置於後方，身體之右面向後方，體重撐於右腳，身體亦向右方微作傾倒式，將球向上方拋去，待其下落至適當高度，用輕握之拳，而用力擊之。向空中拋球之際，以背向網，待球落至適當之高度時，背腕從後下方揮起而擊球，同時兩足互換其位置。擊球時膝部一度伸張，身體上起胸部向網。打球後，體重移於左腳，右腿離地，身體傾向斜左下方。體脚臂三部須調和。

③ 壓擊與推擊

壓擊之方法，乃練習扣球之初步。以年幼之小學生論，事實多不能扣球，故壓擊法為兒童作排球遊戲之唯一攻擊武器。壓擊之方法，乃前衛舉球，由中衛或另一前位，高躍而壓擊。壓擊之際手頸稍前屈，用手指與掌部將球押壓。押壓之際，手指稍前屈，用手指與掌部向球押壓。押壓之球，務使其垂直而近網，使對方不易還擊。推擊之方

法，與壓擊略同。

④ 扣球

① 迎扣之方法 球從對方，以較慢之速度，向我之前衛線或中衛之前方飛來時，中衛或前衛跳躍，而行直接迎面扣球之法。迎扣之際，臂及指須伸張，用手掌之隆起部，而擊球之中心部。此種迎扣，如用握拳或用手頸部擊球，則不準確性較多。故初習者，寧可以手掌擊球。

② 三拍扣球法 此種扣球法，係用「傳球」「舉球」「扣球」三次拍擊法。此三步驟之扣球法，乃由中、前、中衛間，後、前、中衛間，或前、前、中衛間，聯合而行之。最普遍而最常見之方法，為中衛（或後衛）於接得對方來球時，傳之與前衛之額邊處，（傳球時宜輕而且高）前衛乃行舉球，此時由中衛（或另一前衛）跳起行扣球。

③ 二拍扣球法 此法乃由中衛與後衛，有時由前衛，於接得對方來球時，向中衛或中央前衛之部位，行斜擊舉球，由一中衛跑來跳起而扣球。此法雖極有效，但非經相當之時期，則不易習得。

④ 舉扣追連法 此法係由一前衛舉球，同時，另一

前衛隨球而躍起，未及球騰至最高度時，即順勢將球扣壓至對方。用此法時，對方頗不易防禦，故極有效。

⑤ 舉球

舉球之方法甚多，舉球之前衛，有側面而立，將球舉擊至個人之直上方，或前上方，或後上方；有背向網立，將中後衛傳來之球，向正上方，或左右上方舉擊之。擊球時用手指，身體宜向後仰。手頸後屈，兩手併在一起而以手掌向上，用軟柔之指力而舉球，務使將來之原有力，盡量而抹殺，即化剛球為柔球。舉球之位置，普通多在離網一尺至三尺處，其高度以較網高二尺至四尺為佳。

⑥ 攔截

遇對方行扣球或壓擊時，我方之前衛，應行跳躍攔網截球。攔截之法，為將兩手併舉，最好由二人或三人同時聯絡行之。

⑦ 救球

遇本隊隊員將球誤擊入網時，在網之附近球員，應以單膝跪地。待球下落時，而將球擊起，或直接將球擊往對方。對於球入網時之力量，及其觸網之部位，並彈力如何

均須加以相當之注意與預測。

第二節 聯合攻守訓練

⊖ 普通時之陣式配佈

普通時球員之配佈，大體後衛離端線五六尺，前衛近網一尺半至二尺，中衛則居於前衛與後衛之中間，前中後衛乃列成縱形直線三行，後衛之兩翼，其位置較中央之一人稍向前。此種陣線，無論經如何活動，須保持其不致崩潰為原則。例如中央中衛向右側前衛處追球時，中央之後衛，預進而補中央中衛之位置，同時左側後衛須稍向右進

。總之，陣中不可致有空虧狀。

⊕ 防禦時之陣式配佈

遇對方扣球之際，全體球員，殆齊進向前方，專事防禦。（見第二圖至第四圖）雖然原則如此，但亦須視對方扣球之性質如何。而決定防禦之位置。

第二圖為對隊由中央攻擊之際，第三圖為對隊由右方攻擊之際，第四圖為對方由右方與中央之中間攻擊之際。

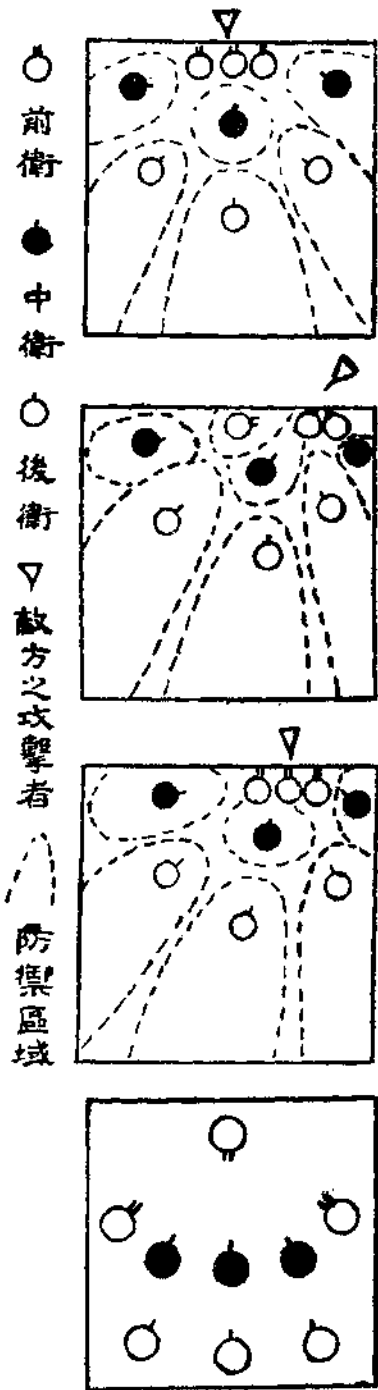
（見下圖）

第二圖

第三圖

第四圖

第五圖



於對方行發球時，我方為準備還擊，此際之陣式配佈法，大體如第五圖所示。

第五圖中之左右兩前衛，各向身後退一步，對方發球後，乃退歸原位，以面向後，預備接本隊之傳球。

中衛三人，應稍向中央集中，待於接得對方發來之球時，再各退居原位。

㊟ 攻擊時之陣式配佈

攻擊時之陣式配佈，大體如防禦時相同，不過全體隊員更須較防禦時向前進一步。且前衛與中衛，身體之位置須較低，殊以前衛為最重要，最好以雙膝跪地，以防對方

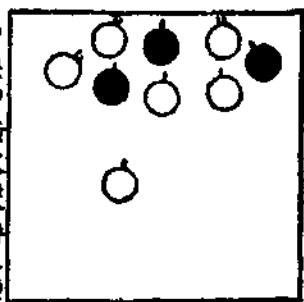


圖 六 第

中央中衛攻擊時之陣式

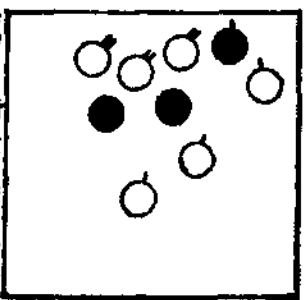


圖 七 第

右翼中衛攻擊時之陣式

之攔網截球，兼顧於本隊行扣球時設誤擊入網應從事於挽救，（見第六圖與第七圖）此際並應視對方之防禦陣式如何。而本隊之陣式隨之而起不同之變化。

至於行攻擊時之前中衛六人，其應採取何種步驟而活動，亦為一重要問題，其動作非經熟練不可。

㊟ 其他要項

站立於球場內，應常注視球之動作，並以兩手置向球

之方向，預備球來時，可以從間而拍擊。

接擊較難之來球時，例如須將身體後仰而擊球，若不克將球擊至前方相當位置處時，應想隨機應變之安全方法，或將球拍高，或將球拍於自己之斜前方，使在附近之球員，得奔來援助或挽救。

為避免二人同時打球衝突起見，最好各人担任其防守區域，如第二圖至第四圖所示。因二人同時擊球衝突而失敗，或二人互相讓讓而失敗，均甚可惜。遇二人將共擊一球時，最好由擊球之一人發聲呼「我打！」，以避免二人互相衝突或讓讓之弊。

第六章 排球遊戲指導法

第一節 指導法摘要

初步指導方法之巧拙，於本技之普及與發達有重大關係。排球遊戲在初步多不能引起學生之興趣，故恆因無進步而中止，此實為初步指導上一大錯誤。

初步指導時之着眼，應對不甚認識此技之幼稚兒童，首先提高其興趣，使此種遊戲如何能令其愉快。一方面能感興趣，一方面亦須顧及技術。例如傳球一項，至少須訓練能傳十五六次不致脫落，方可試行輕便之比賽練習。此種比賽練習，亦宜稍顧規則。雖不顧拍擊之次數，但球落

地或出界時，須判決其勝負。俟球員漸感興趣後，再行訓練各種基本技術。

第二節 選手訓練教材之配佈

初步練習，最好以十六人為一隊，均能得到相當之活動。

初步比賽練習時，不宜行正式之發球。應就球落地點，隨時隨地發球。發球方法，於初習此技之兒童，多不能勝任，不妨先用拋擲法，然後再練擊球之發球法。初步練習發球時，宜由後衛任之，因後衛所立地點，平時鮮有來球之機會，未免大感寂寞，若予以發球之職，則趣味較濃。但亦不可專司發球，

第一期 (第五學年 第二學期)	第二期 (第六學年 第一學期)	第三期 (第六學年 第二學期)
傳球(面前傳球法)	發球(用安全發球法)	練習傳球之距離(求準確)
傳球(由下向上傳球法)	前衛壓擊	傳球(應付強急或困難之球)
救球法	前衛推擊(Touch)	發球(用攻擊發球法)
簡易比賽遊戲	扣球	扣球(用三次拍擊法)
	攔截	聯合攻守法
	初步聯合攻守法	比賽
	簡易比賽(漸按正式步驟)	

前中後衛之位置須時常調換。

第三節 學級教材之配佈

第六學年						第五學年					學年							
六	五	四	三	二	十一	十	九	八	七	六	五	四	三	二	一	月	教	材
練習		練習		比賽(正式)	扣球	推擊(Touch)	傳球(第二階程)	壓擊	聯合攻守法(第三階程)	聯合攻守法(第二階程)	發球(安全發球法)	救球法	傳球(由下向上傳球法)	簡易比賽遊戲(第一階程)	聯合攻守法(第一階程)	傳球(面前傳球法)	傳球	材
比賽及裁判		比賽及裁判		比賽(正式)	扣球	推擊(Touch)	傳球(第二階程)	壓擊	聯合攻守法(第三階程)	聯合攻守法(第二階程)	發球(安全發球法)	救球法	傳球(由下向上傳球法)	簡易比賽遊戲(第一階程)	聯合攻守法(第一階程)	傳球(面前傳球法)	傳球	材

體操教材

目錄

第一 秩序運動

第二 上肢運動

教材的名稱及方法

- 一 一臂前(後)方廻旋
- 二 兩臂交換上後方振動
- 三 臂斜上方振動
- 四 臂側舉
- 五 臂前舉
- 六 臂側上舉
- 七 臂前上舉
- 八 臂側方振動
- 九 臂上方振動

十 臂上屈(即手屈肩)

十一 臂側伸

十二 臂上伸

十三 臂前伸

十四 臂下伸

十五 臂前屈(即臂屈胸)

十六 臂側開(或側方振動)

十七 開脚直立體反轉携手臂上下振動

十八 跪立伏臥，屈臂，體挺起，臂斜上方振動

第三 下肢運動

教材之名稱及方法

- 一 足側(前)(後)出
- 二 舉踵
- 三 舉踵半(全)屈膝

四 屈膝舉股

五 屈膝舉股脚後伸

六 屈膝臂立脚側伸

七 由屈膝直立作開脚直立

八 臂助梯支持因開脚正面直立跳上跳下

九 二人携手舉踵，屈膝，脚前伸

十 開脚直立，交換舉舉踵膝

十一 一脚前舉一脚舉踵屈膝

十二 跑步原地踏足

十三 足尖換位跳躍

第四 頭部運動

一 頭後屈

二 頭前屈

三 頭側屈

四 頭左右轉

五 頭廻旋

六 仰臥頭前屈

七 伏臥頭後屈

八 頭支持背面懸垂(用幫手)

第一 秩序運動

秩序運動 Order exercises，普通稱為準備操。因其常排列在教程的預備段，故有此名。學校教育，多採團體教學，尤其體育教學，注重團體精神之訓練。兼之實施各種運動，必先排列相當隊形，各取適當的位置，然後不至彼此妨礙動作。此時各人的動作，務須迅速正確，秩序井然，才能節省時間，故又有秩序運動之稱。并且這種運動之目的，注重在訓練兒童之動作紀律化，不僅為各種運動之準備。此次不用準備操，而用秩序運動之名，其意即在此。

秩序運動，多自軍事訓練中取材，但最近教育部編訂的初中男生體育教授細目中，亦有不少適於小學生訓練者，各校教師儘可自由選授。

第二 上肢運動

上肢運動 Arm exercises，在發達上肢諸肌，增進上肢及肩帶各關節的可動性。這種運動，對於胸廓的發育，

小學具體課程體育音樂科專號

有良好的影響，對於身體的姿勢，亦有改正之功效。并且有許多動作，可做他種運動的預備姿勢，故宜特別加以正確的練習。

教材的名稱及方法

一 一臂前(後)方迴旋



「姿勢」足前出直立，開腳直立。

「口令」左(右)臂由前(後)方迴旋——起。

「方法」左(右)手輕輕握拳，臂伸直，以肩關節為中心，作臂的大迴旋運動。用「停——」的口令使運動停止，臂與足俱還原。行此運動時，左(右)臂迴旋，可用右(左)足前出。又熟習後，兩臂可同時行之。

二 兩臂交換上後方振動

「姿勢」一臂上舉，一臂後舉，開腳直立。

「口令」兩臂交換向上後方振動——起。

「方法」兩臂盡量伸直，交換活潑的向上方和後方振

動（上舉的臂，其動作由前方至下方再向後方舉起。後舉的臂，其動作由下方至前方再向上方舉起。）練習有相當的程度後，可與膝的屈伸運動同時練習。

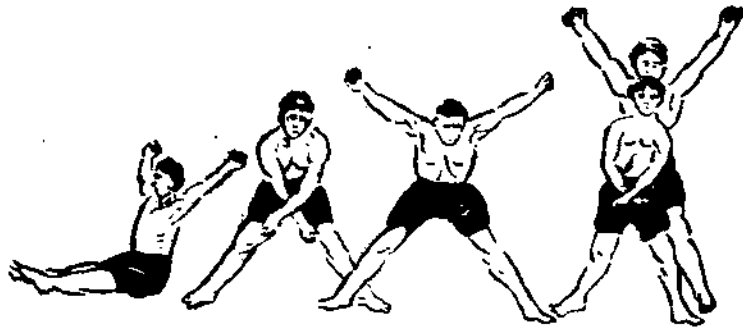
三 臂斜上方振動

〔姿勢〕兩臂前下方交叉。

〔口令〕兩臂向斜上方振動——起。

〔方法〕兩手輕輕握拳，兩臂反轉（臂的內側向前方），用力向斜上方舉起，同時胸部展開，踵舉起。臂與踵舉起之後，隨即使其還原。如是反復繼續練習。練習有相當程度後，可用體前傾，開腳直立姿勢行之。如用此姿勢練習，體前傾時，背部務須伸展，不得駝背。

（開腳直立。跪立。併足直立。伸膝端坐。直立。）



立。

四 臂側舉

〔姿勢〕開腳直立，直

〔口令〕兩臂向左右舉——起。

〔方法〕肘、腕兩關節盡量伸展，用力而且活潑的，使兩臂向正側方舉起，與肩成水平。用「兩臂放下」的口令，使兩臂還原。兒童練習此運動時，特別注意其肩勿聳起。

五 臂前舉

〔姿勢〕開腳直立，直立。

〔口令〕兩臂向前舉——起。

〔方法〕兩臂伸展，用力而且活潑的向正前方舉起。兩手的距離應比肩幅稍闊，掌心正相對。肘、腕、肩三關節正在水平線上。用「兩臂放下」的口令，使兩臂還原。兒童練習此運動時，特別注意上體勿後傾，以預防腰椎前屈。並注意兩臂勿前突，以維持胸部的正常姿勢。

六 臂側上舉

〔姿勢〕直立。盤腳端坐。

〔口令〕①兩臂向左右舉——起。

②兩臂向上舉——起。

「方法」第一動，依臂側舉的方法行之。

第二動，掌反轉將臂上舉。

第三動，用「兩臂放——下」的口令，使兩臂由舉起時的原

路徑，順次還原。臂上舉時，兩臂的距離務必比肩幅稍寬，以免兩肩聳起，致妨礙胸部的正常姿勢。又對於初步練習者，臂上舉時，注意其頭勿前出。又熟習後，臂舉起時，可用一動作行之。用盤腳端坐姿勢練習，軀幹比較容易正直，惟腰部易陷於不正，故非熟習後不宜用此姿勢。



七 臂前上舉

「姿勢」直立，開腳直立。

「口令」①兩臂向前舉——起。

②兩臂向上舉——起。

「方法」第一動，依臂前舉的方法行之。

第二動，由前方再向上舉，作臂上舉姿勢。

第三動，用「兩臂放——下」的口令，使兩臂由舉起

時的原路徑順次還原。

初步練習，宜特別注意頭與腹部，勿向前方突出。俟熟習後，臂舉起時可用一動作行之。

八 臂側方振動

「姿勢」直立。

「口令」兩臂向左右振動——起。

「方法」用臂側舉的方法使兩臂向左右舉起，但不停止，立刻還原。練習時，腕、肘諸關節不得彎屈。

九 臂上方振動

「姿勢」開腳直立，直立。

「口令」兩臂向上方振動——起。

「方法」兩臂由前方向上舉起，在上方不停止，立刻還原。練習時，腕、肘諸關節，盡量伸直。兩手的距離，務須比肩幅稍寬。兩臂宜輕快活潑行之，不宜過於用力。軀幹與頭部務須維持靜的努力，切勿前後搖動，又為預防腰部動搖起見，可用盤腳端坐姿勢行之。

練習純熟後，可與臂側方振動聯合行之，即一臂向上

方振動，一臂向側方振動。又可用開脚直立，體前傾姿勢，與臂後方振動聯合行之，即臂向上後方振動。如用此姿勢練習，背部務須正直。臂向後方振動時，肘、腕諸關節可略彎屈。



十 臂上屈(即手屈肩)

〔姿勢〕開脚直立，直立。

〔口令〕兩手屈肩——屈。(兩臂向上屈——屈。)

〔方法〕上膊不動(保守原來的位罝)，手指、腕、肘諸關節同時彎屈，使向前膊與手由體前面(手指尖經過乳頭)向肩上舉起，指尖正好與三角肌相接觸。用「手放——下」的口令，使前膊與手，由舉起的路徑敏捷還原。

臂彎屈時，肘務須與體的兩側接近，切勿離體太遠，或向後方突出，致影響肩與胸的姿勢。

十一 臂側伸

〔姿勢〕開脚直立，直立。

〔口令〕兩臂向左右伸——伸。

〔方法〕先作臂上屈姿勢然後使兩臂向正側方(左右)伸直如水平。再用「兩臂回屈——屈。」的口令使兩臂復作臂上屈姿勢。臂側伸時務須盡量伸直。俟練習有相當程度後，可與臂前、上、下伸連續行之。又可兩臂異方向行之。(即一臂側伸，一臂前伸或上伸。)如練習純熟後，更可與下肢運動的舉踵半屈膝，和足前、側、後出……等運動聯合行之。

十二 臂上伸

〔姿勢〕開脚直立。直立。

〔口令〕兩臂向上伸——伸。

〔方法〕先作臂上屈姿勢，然後使兩臂向上方伸直作臂上舉姿勢。再用「兩臂回屈——屈」的口令，使兩臂復作臂上屈姿勢。臂上伸時，兩臂的距離，務須比兩肩稍寬。頭的位置，保持正直，不得向前方突出。

十三 臂前伸

〔姿勢〕開脚直立。直立。

〔口令〕兩臂向前伸——伸。

「方法」先作臂上屈姿勢：然後使兩臂向前方伸直，作臂前舉姿勢。再用「兩臂回屈——屈。」的口令，使兩臂復作臂上屈姿勢。臂前伸時，兩臂的距離，應比兩肩稍寬，同時兩肩宜略向後引，不得向前方突出，以免妨礙胸廓之姿勢。此外應注意之點與「臂前舉」同。

十四 臂下伸

「姿勢」開脚直立。直立。

「口令」兩臂向下伸——伸。

「方法」先作臂上屈姿勢，然後使兩臂敏捷向兩側垂直，作立正姿勢。此運動常與臂側伸、上伸、前伸聯合練習。又上述五種運動，熟習後可聯合行之，即第一動，臂上屈。第二動，臂側伸。第三動，臂回屈（復作臂上屈姿勢）。第四動，臂上伸。第五動，臂回屈。第六動，臂前伸。第七動，臂回屈。第八動，臂下伸。

又上述五種運動，純熟後，可與下肢運動「舉踵半屈膝」。「足前、後、側出」「屈膝舉股、脚前、後、

側伸」……等運動聯合行之。

十五 臂前屈（即臂屈胸）

「姿勢」直立。

「口令」兩臂屈胸——屈。

「方法」兩肘彎屈，前膊敏捷地由體前方舉起，手指接近乳頭，上膊與肩成水平。用「手放——下」的口令，使兩臂由舉起時的路徑敏捷還原。

臂前屈時，掌心向下，手腕須伸直，兩肘略向後引。又大拇指務與乳頭相接近。

十六 臂側開（或側方振動）

「姿勢」臂前屈。開脚直立，直立。

「口令」兩臂左右分——開。（或兩臂左右振——動。）

「方法」前膊敏捷地向左右分開，與上膊成水平，作臂側舉姿勢。

用「兩臂回屈——屈」之口令，使前膊再彎至胸前，復作臂前屈姿勢。

臂側開或側方振動時身體切勿動搖，頭不得前出，兩

臂務須與肩成水平。其他與「臂前屈」運動同。

此運動練習純熟後，可與下肢運動之「舉踵屈膝」。

「足前、側、後出」「脚前伸」……………等運

動及胸部運動之「上體後屈」背部運動之上體前屈……

……………等運動聯合行之。

十七 開脚直立體反轉携手臂上下振動

「姿勢」二人開脚直立，橫

並立，一手携手。

「口令」兩人身體左(右)捻

轉，兩臂上舉，握手——起

。

「方法」二人為一組。身體

捻轉時，外側脚之足尖轉動向前方，作一足前出姿勢

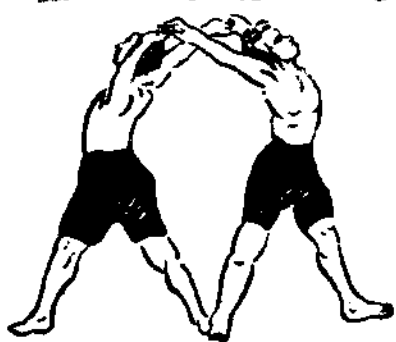
。二人內側之足正接觸，足尖之方向不變。體捻轉時

兩臂同時向上方舉起，兩人互相握手，上體略向後屈

。由此姿勢使臂上下振動。

用「體還——原」之口令，使動作停止，復作預備時

之姿勢。



行此運動，臂上下振動時，腹部不得向前出，以免胸

椎彎曲。又動作時為維持頭的正常位置，下頸切勿前

出。尤其要注意呼吸自由。行此運動後，宜做體前屈

運動，以免脊椎酸痛。

十八 跪立伏臥、屈臂、體挺起、臂斜

上方振動

「姿勢」跪立伏臥、屈臂。

「口令」上體起立，兩臂向斜

上方振動——起。

「方法」由跪立伏臥屈臂姿勢

，利用兩臂屈伸之衝動使上體起立，同時兩臂敏捷向

斜上方舉起。臂舉起之後，立刻放下使着地，體前倒

，仍作跪立伏臥，屈臂姿勢。如是反復行之，以發達

臂伸肌之能力。

行此運動時，跪立姿勢之兩膝宜略離開。

第三 下肢運動

下肢運動 Leg exercises 在發達下肢諸肌，增強脚力，



同時增進各關節的柔軟性，使其動作輕快活潑，以維持其直立，行動之本能。這種運動，可說是肌肉系統中最大肌群的練習，動作時，毋須強大之努力，故在激烈運動之先，可作為誘導運動 Introductory exercises 練習，在行激烈運動之後，可作為調節運動或整理運動 Final exercises 練習。

教材之名稱及方法

一 足側(前)(後)出

「姿勢」手叉腰，手附胸。直立。

「口令」左(右)足向左(右)(前)(後)踏——出。

「方法」左(右)膝略彎屈，足尖的方向不變，將左(右)足敏捷向指定之方向踏出。足踏出之後，距原來的位置，約計二足寬。身體的重心，須保持在兩腳之正中間。動作時，身體須正直，切勿搖動，或變更原來之方向。

用「左(右)足還——原」的口令，使踏出之足收回至原來之位置。

足踏出時，該膝略彎屈，原為動作方便起見，踏出之

後，應隨即伸直，以免身體歪斜。

這幾個「足出」運動，常用為許多運動之預備姿勢。又這種運動，熟習後，可以和許多運動聯合行之。

二 舉 踵

「姿勢」臂支持，手叉腰，手附胸。直立，開脚直立，併足直立，足前出直立。

「口令」兩踵舉——起。

「方法」用足尖部支持體重，兩踵高高舉起。此時踵與膝宜密併，身體挺直，不得向任何方向傾斜。

用「兩踵放——下」之口令，使兩踵還原。

這個運動熟習後，可與「足踏出」，「屈膝」。

「臂屈伸」、「臂振動」，「舉臂」……等多數運動聯合行之。又初步練習，可用臂支持姿勢行之，即以手扶着肋梯、低水平槓，或低鐵槓等器械、軀幹容易維持正常姿勢。

三 舉踵半(全)屈膝

「姿勢」

臂支持。
手叉腰。
手附胸。
臂側(前)舉。
開脚直立。
併足直立。

「口令」兩踵舉起，兩膝半（全）屈——屈。

「方法」先作舉踵軀幹姿勢，然後使大腿與下腿或作直角形彎屈（半屈膝），或作密接狀彎屈（全屈膝）。無論是全屈或半屈膝，頭及軀幹之姿勢，務須保持正直，切勿動搖，致妨礙下肢之動作。

用「兩膝伸直，兩踵放——下」之口令，使身體復作立正姿勢。

行半屈膝時，兩踵宜密接不離，如行全屈膝兩踵毋妨離開。

本運動。乃下肢運動中最理想的運動，常用為跳躍運動之終結姿勢，故初習體操者可作為基礎練習。

此運動練習純熟後，可與「足踏出」、「臂屈伸」、「臂振動」、「舉臂」……等運動聯合行之。

四 屈膝舉股

「姿勢」臂支持，手叉腰，手附胸。併足直立，直立。

「口令」左（右）膝屈，左（右）股舉——起。

「方法」將體重移於右（左）脚，左（右）膝彎屈，

左股直向前方高高舉起。下腿垂直，足關節和足指關節俱伸直。

用「左（右）脚放——下」之口令使脚還原，復作立正姿勢。

股舉起時，不得在水平以下，在無妨碍軀幹姿勢範圍內，可盡量舉起。軀幹宜絕對保持正直，不得向後方傾斜。

五 屈膝舉股脚後伸

「姿勢」臂支持，手叉腰，手附胸。併足直立。

「口令」⊖左（右）膝屈，左（右）股舉——起。

⊕左（右）脚向後伸——伸。

「方法」先作屈膝舉股姿勢，然後將舉起之脚敏捷向後方伸直。

用「左（右）膝回屈，左（右）脚放——下」之口令使還原，復作立正姿勢。

行此運動，軀幹務須正直，不得前後傾斜。又脚後伸時，在無妨碍軀幹姿勢之範圍內，脚的位置，愈高愈妙。但須正向後方伸直，不得偏斜。

此運動熟習後可與「臂屈伸」「舉臂」……等運動聯合行之。

六 屈膝臂立脚側伸

「姿勢」直立

「口令」①屈膝臂立——起。

②左(右)脚向左(右)伸——伸。

③左(右)脚還——原。

④站起(復作立正姿勢)。

「方法」先作舉踵全屈膝，兩手着地，

然後兩臂交換向正側方伸直。此時

膝與足關節完全伸直，背部伸展，

以免妨碍胸部之正常姿勢。又脚向

側方伸出時，軀幹不得左右動搖，

脚可作輕跳狀行之，動作中，兩臂

宜伸直支持體重。

七 由屈膝直立作開脚直立

「姿勢」直立，

「口令」①兩踵舉起，兩膝全屈——屈。



①兩膝伸直，兩脚左右分——開。

②兩脚還——原(復作立正姿勢)。

「方法」用膝全屈方法，先作舉

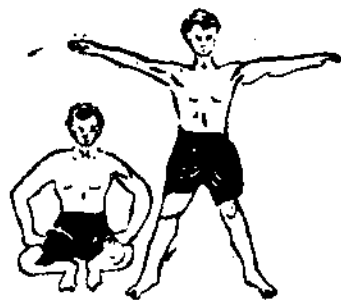
踵全屈膝姿勢，斯時兩手可

置於大腿上。然後兩膝敏捷

伸直，作跳躍狀向左右分開

，此時兩足的距離約三足寬

。同時兩臂向左右平舉。



行此運動，第一，動作時，應注意兩踵勿衝擊地面，致振動頭腦。第二，軀幹須維持靜的努力，不得前後搖動，致妨碍動作。

八 臂肋梯支持由開脚正面直立

跳上跳下

「姿勢」肋梯上，伸臂手

支持屈膝。

「口令」①膝屈伸跳上跳

下——起。

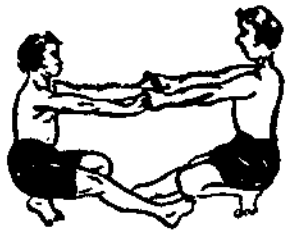


②停止。

「方法」面向肋梯，手握肋梯之橫棒（高與胸平），臂伸直，開腳站在肋梯之最下段。然後膝向兩側分開，作深屈膝狀，並隨即伸直兩膝向上跳，再屈膝使兩足落在地面。其次再伸膝跳起，使兩足站在肋梯之最下段，如預備姿勢。如是反復行之。

練習本運動時兩臂宜始終伸直，手握肋梯橫棒之兩端。又跳下足落地時，足離肋梯約二足遠。

九 二人携手舉踵、屈膝、脚前伸。



「姿勢」對面携手直立。

「口令」⊖左(右)脚舉踵屈膝，右

(左)脚向前伸——伸⊖還——原。

「方法」先作伸臂携手姿勢，

然後左(右)脚舉踵屈膝，右

(左)脚同時向前方伸直(此足踵着地)。

行此運動，膝屈伸時，軀幹不得搖動。携手時，臂與

肩平。

十 開脚直立、交換舉踵屈膝。



臂側舉

手叉腰

「姿勢」

手附胸

開脚直立

二人携手

手附頸或附頭頂

「口令」⊖左(右)脚舉踵屈膝——

一屈。

⊖左(右)脚還——還。

「方法」兩脚約距三足之長分開

，左(右)脚依照舉踵全屈膝

之方法，足跟高高舉起，膝

關節盡量彎屈。此時注意足

尖及身體之方向不變。軀幹

勿搖動。

十一 一脚前舉一脚舉踵屈膝。

「姿勢」臂前舉直立。二人一臂前舉，一臂携手直立



「口令」⊙左(右)脚向前舉起，右
脚舉踵屈膝——屈。

⊙還——原。



「方法」先作左(右)脚伸膝前舉，
然後右(左)脚踵高高舉起，膝
關節盡量彎屈。動作中，軀幹
宜正直，切勿動搖。前舉之，
脚愈高愈妙。

十二 跑步原地踏足

「姿勢」手叉腰，直立。

「口令」⊙原地跑步踏足——起。

⊙停——止。

「方法」此運動可分為三步練習。在初步練習時，以練習足關節之動作自由為目的，使踵之舉落極活潑輕快，故最初練習，足尖幾乎不離地，僅使踵輕快舉落。其次注意膝關節之動作自由，故練習時，足尖輕快活潑地跳起，下腿宜盡量向後方舉起。再次注重股關節

小學具體科課程體育音樂科專號

節之動作自由，故練習時，足關節和膝關節之屈伸，須活潑輕快，使膝高高地向前方舉起。

練習此運動時，上體勿向後傾斜，始終向前上方挺起。俟熟習後，可向空中高跳，以發達下肢之彈力。又練習此運動時上，肢宜放鬆，不可過於緊張，致妨礙下肢的動作。

十三 足尖换位跳躍。

「姿勢」手叉腰，直立。

「口令」左(右)足尖向前，(斜前)，(側)(後)(斜後)方踏出，右(左)足跳躍——起。

「方法」一脚的足尖向指定之方向踏出，一足輕快地跳起，但不宜過高。

為增加興趣，變換形式起見，身體可作四十五度之轉向(左轉或右轉)。並可加臂側舉或向前。側振動作，或加脚振動，屈膝舉股等動作。

十四 脚前(後)(側)舉。

向前舉

手叉腰

手附腰

手附頸

向後舉

向上舉

併足直立

直立

「姿勢」

「口令」①左(右)腳向前舉——起

②左(右)腳放——下

「方法」將體重移於右(左)腳，左(右)腳依指示的方向，膝蓋及足關節伸直，高高舉起。腳舉起時，軀幹宜正直，不得傾斜。

第四 頭部運動

頭部運動，在外國多稱為頸的運動 Neck exercises。

其目的，在發達頸部諸肌，增長其可動性與力量，並促進頭部之新陳代謝機能，矯正頭部之異常姿勢。吾人常做此種運動，不特頸部之運動領域可以增大，頭的位置可以保持正常，同時可以補助胸廓之發達，對於全身之姿勢，亦

有極良好之影響。

教材之名稱及方法

一 頭 後 屈

手叉腰

「姿勢」手附胸

頭側舉

端坐姿勢(小橙上或地面。)

開脚直立

直立

「口令」①頭向後屈——屈

②頭復——正。(或頭還——原。)

「方法」第一動，下顎略引入，用鼻腔輕輕吸氣，使頭部向後方彎屈。

第二動，慢慢呼氣使頭部回復原來的位置。行此運動頭部約作三十度後屈如過度後屈喉頭必受壓迫呼吸易感困難。又下顎不宜突出然亦不宜過於引入。

二 頭 前 屈

「姿勢」與頭後屈同。

「口令」頭向前屈——屈。

「方法」下顎輕輕引入，作呼氣狀態使頸部向前彎屈。用「頭復——正」或「頭還——原」之口令，使頭

回復原來之位置。斯時宜用鼻腔慢慢吸氣。行此運動，宜注意胸部保持正常姿勢，切勿停止呼吸。

三 頭 側 屈

〔姿勢〕同前

〔口令〕頭向左(右)屈——屈

〔方法〕頸之側方肌盡量伸展，下顎輕輕引入，作呼吸狀，使頭向左(右)方彎屈。用「頭復——正」或「頭還——原」之口令，使頭回復來之位置，斯時可用鼻腔吸氣。行此運動時，顏面的方向不變，兩肩須保持正常之位置，在初步練習者，可使其背向助梯直立，兩手由後下方緊握助梯之橫棒，然後作頭左(右)屈運動，兩肩較易保持正常姿勢。在練習有相當程度後，可與頭前(後)屈聯合行之。

四 頭 左 右 轉

臂側舉

〔姿勢〕手叉腰

端坐姿勢

直立

手附胸

〔口令〕頭向左(右)轉——轉。

小學具體科程體育音樂科專號

〔方法〕頸部正直，徐徐作呼吸狀態，使頭盡量向左(右)方轉向。用「頭復——正」或「頭還——原」之口令，徐徐作吸氣狀態，使頭回復原來之位置。行此運動時，軀幹應保持正常姿勢，與原來之方向。初步練習，宜用四動作行之，熟習後，用兩動作行之亦無妨。

五 頭 迴 旋

〔姿勢〕

手叉腰

手附胸

端坐姿勢
開脚直立

〔口令〕頭由左(右)迴旋——起。

〔方法〕應用頭向各方向彎屈之方法，使「頭由左(右)方起始，作一週之迴旋運動。用「頭復——正」或「頭還——原」之口令，使頭之動作停止，回復原來之位置。行此運動時，宜特別注意軀幹保持正常姿勢，勿為所動。

六 仰 臥 頭 前 屈

〔姿勢〕 仰臥

臂側開(手掌着地)

手抱膝

「口令」①仰臥下。

②兩臂左右分——開。(或兩手抱左(右)膝一起。)

③頭向前屈——屈。



運動，幫助頭部前屈，但不得停止呼吸。

七 伏臥頭後屈

「姿勢」伏臥臂側開，(掌心着地)

「口令」①伏臥下。

②兩臂左右分——開。

③頭向後屈——屈。

「方法」先敏捷作伏臥姿勢，全身貼着地面，然後兩臂向左右分開，兩掌密接地面，於是使頭部盡量向後方彎屈，屈至最大限度，隨即使頸筋弛緩，頭復原位。又行此運動時，兩臂垂直於體之兩側，不作側開姿勢亦可。

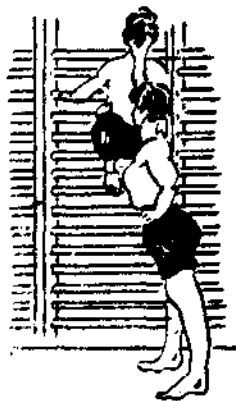
八 頭支持背面懸垂(用幫手)

「姿勢」肋梯上背面懸垂。

「口令」頭支持，背面懸垂——起。

「方法」面向肋梯，

兩足登於肋梯上，兩手握肋梯之橫木與肩一般高，或比肩稍高



亦可。幫助者站其後方，用一手托渠頭後部，手指張開。

一 行 進

The first system of music for 'March 1' consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a common time signature (C). The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature. The music features a steady, rhythmic accompaniment in the bass and a melodic line in the treble.

The second system of music for 'March 1' continues the two-staff format. The upper staff has a melodic line with eighth and sixteenth notes, while the lower staff provides a harmonic accompaniment with chords and single notes.

The third system of music for 'March 1' shows the continuation of the piece. The melodic line in the upper staff becomes more active with eighth notes, and the bass line maintains its accompaniment.

The fourth system of music for 'March 1' concludes the first section. The melodic line in the upper staff ends with a final cadence, and the bass line provides a concluding accompaniment.

二 行 進

The first system of music for 'March 2' consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a common time signature (C). The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature. The music features a steady, rhythmic accompaniment in the bass and a melodic line in the treble.

The second system of music for 'March 2' continues the two-staff format. The upper staff has a melodic line with eighth and sixteenth notes, while the lower staff provides a harmonic accompaniment with chords and single notes.

The third system of music for 'March 2' shows the continuation of the piece. The melodic line in the upper staff includes a triplet of eighth notes, and the bass line maintains its accompaniment.

The fourth system of music for 'March 2' concludes the second section. The melodic line in the upper staff ends with a final cadence, and the bass line provides a concluding accompaniment.

三 走

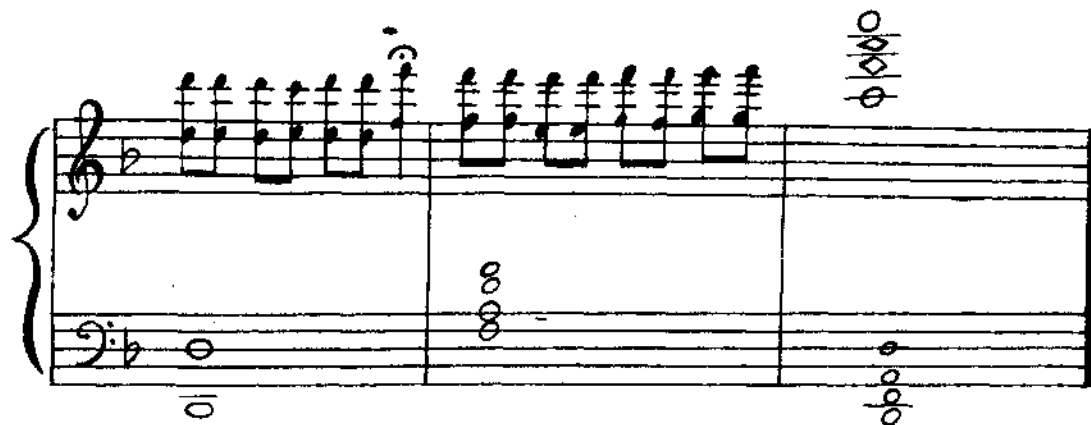
Musical score for 'Walk' (走). It consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a common time signature (C). The lower staff is in bass clef. The music features a steady, rhythmic accompaniment with frequent triplets in the bass line.

Continuation of the musical score for 'Walk' (走). It consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a common time signature (C). The lower staff is in bass clef. The music continues with a steady, rhythmic accompaniment, featuring several triplets in the bass line.

四 跑

Musical score for 'Run' (跑). It consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 4/4 time signature. The lower staff is in bass clef. The music features a steady, rhythmic accompaniment with frequent triplets in the bass line.

Continuation of the musical score for 'Run' (跑). It consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 4/4 time signature. The lower staff is in bass clef. The music continues with a steady, rhythmic accompaniment, featuring several triplets in the bass line.



五 跳



六 跳 越

Musical score for '跳越' (Jump Over). The piece is in G major (one sharp) and 6/8 time. The melody is written in the treble clef, and the accompaniment is in the bass clef. The melody consists of eighth and sixteenth notes, while the accompaniment features a steady eighth-note bass line with chords.

七 慢 跑

Musical score for '慢跑' (Slow Run). The piece is in G major (one sharp) and 2/4 time. The melody is written in the treble clef, and the accompaniment is in the bass clef. The melody is composed of quarter and eighth notes, and the accompaniment consists of a steady quarter-note bass line with chords.

八 滑

Musical score for '滑' (Slide). The piece is in G major (one sharp) and 2/4 time. The melody is written in the treble clef, and the accompaniment is in the bass clef. The melody features a series of chords and eighth notes, while the accompaniment is a steady quarter-note bass line with chords.

Continuation of the musical score for '滑' (Slide). The melody in the treble clef continues with chords and eighth notes, and the bass clef accompaniment remains a steady quarter-note bass line with chords.

九皮匠舞

音樂： $\frac{2}{4}$ 每節數四。

排列：雙行圓圈，對面立。

步法：跑跳步

第一拍 右足一跳，同時左足提起，足尖向下，膝稍屈，左足落地。

第二拍 兩足同式，連續作。(跳時足踵離地)

第一段

動作：(1節)兩臂前平屈，雙手握拳，互繞三次(向外繞，作繞線狀)

(2節)動作同上，惟向內繞。

(3節)兩臂向旁後拉(兩次作拉繩狀)

(4節)拍手三次(右手在上)。

第二段

把以上的動作復作一次，惟第四節時，兩拳相擊三下(右手在上作打錘狀)。

第三段

(5—8節)面排頭頭，二人兩手相携，作十六個跑跳步(每小節作兩個跑跳步)。

(5—8節)音樂重覆(每次作八個跑跳步)。



十 丹麥請安舞

音樂：每節數四。

排列：單行圓圈，一二報數，手叉腰。

動作：(1—2節)拍手兩次，一二數對面鞠躬，再拍手兩次，向鄰伍生鞠躬。

(3節)右足重踏一次，再左足重踏一次。

(4節)做四個小跑步，在原地向左繞一週。

(1—4節)(音樂重複一次)動作同前。

(5—8節)一齊牽手，成一大圈，向右小跑步十六拍。

(5—8節)(音樂重複一次)，向左小跑步十六拍
(1—8節)(音樂完全重複一次)，動作完全重複一次。



十一 收割舞

音樂：♩ 每節數二。

排列：雙行圓圈，內圈生面向排頭，外圈生面向排尾。兩

人左右手在背後相攜（左手握對伍生右手）（面相反，肩並）。

動作：（1—4節）各人左足起在原地踏跳步四次。

（5—8節）用八小跑步，兩人繞小圈一週。

（1—8節）同上，惟末拍兩人面相對。

（9—16節）兩人攜右手（一攜即放）。內圈生向排頭走三步一跳，外圈向排尾走三步一跳，再與鄰伍生

握左手，行之每節換一人攜手，（右，左，右，左）至末拍為止。

音樂重覆，動作同上。至對伍相遇後止。



十二對舞

音樂：♩ 每節數二。

排列：單行圓圈一二報數，大圈手相攜。

步法：滑步右足向側一滑，同時左足向右足滑併。

動作：(1—4節)向左做八個滑步。

(5—8節)向右做八個滑步。

(9—10節)向前做四個跑跳步(對圓心)。

(11—12節)退後做四個跑跳步。

(13—16節)兩人面相對，各人用右手互抱對伍人之腰，做踏跳八次，繞小圈一週。

(17—20節)兩人對立，內圈生兩手置於外圈生肩上，外圈生兩手抱內圈生之腰，內足起作踏跳步向內。

(21—24節)向外行之。

(26—28節)向內行之。

25—32節)同(13—16)繞圈時，同時向外。

十三 寶石舞

音樂：2/4 每節數四。

排列：雙行圓圈，面對立。

步法：滑跳步 (Slide hop) 左足向前滑出一步，右足後上舉，同時左足在原地跳。

第一段

(1—4 節) 兩人右手上舉，作弧形交叉，右足起向
右做四個卜加步右繞小圈 (在第一節第一拍各人自
已拍手一次)。

(5—8 節動作同上交叉)。

第二段

(9—12 節) 內圈生向圓圈中心，左足起做四做踏跳
步退後，(手叉腰) 外圈生向前做四做滑跳步，(右
手起兩臂交叉，屈於胸前)。

(13—16 節) 動作同上，惟內圈生向前，外圈生退後。

第三段

(17—24 節) 各伍面向排頭，內手相攜，外手叉腰，
各人外足起向前做八個人加步。(一個對面，一個
背面，交換行之手須伸直)。

The musical score is written in 2/4 time and consists of 24 measures, divided into four systems of six measures each. The notation includes treble and bass clefs, a key signature of one flat (B-flat), and various rhythmic values such as quarter notes, eighth notes, and chords. Measure numbers 1 through 24 are indicated below the notes. The final measure (24) is marked 'D.O.' (Da Capo).

十四 集豆夾

① 排列 伍數無定，以多為佳，立成圓形。

② 分段 共分三段。

③ 動作
音樂

第一段

A1. 1.4 作『牽手向軸繞

圈』八滑步。

5.6 各人旋轉一週。

A2. 1.4 作『牽手向軸回圈』八滑步。

5.6 各人旋轉一週。

B1. 1.6 一數作『牽手向軸繞圈』

B2. 1.6 二數作『牽手向軸繞圈』

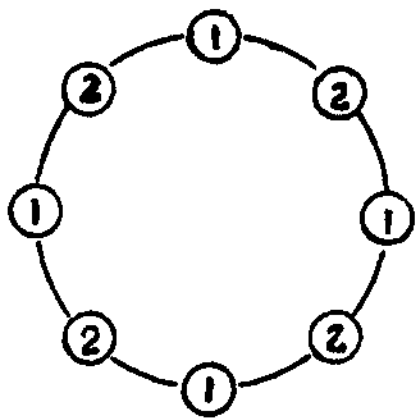
C1. 1.2 一數向軸作『前進雙步』，在第二節第一拍時，

各人過頂拍手。(R.S.)

3.4 二數向軸作『前進雙步』，在第四節第一拍時，

各人過頂拍手，作時一數退歸原位。(R.S.)

5.6 一數向軸作『前進雙步』在第六節第一拍時，各



各人過頂拍手，同時二數退歸原位。(R.S.)

7.8 一數退歸原位，同時作旋轉法。

C2. 1.2 同C1.1.2. 惟二數作之。(R.S.)

3.4 同C1.3.4. 惟一數作之。(R.S.)

5.6 同C1.5.6. 惟二數作之。(R.S.)

7.8 同C1.7.8. 惟二數作之。(R.S.)

第二段

A1. 1.4 各伍换位。(R.S.)

5.6 各人旋轉一週

A2. 1.6 同上。

B1. 1.6 二數作『牽手向軸繞圈』。

B2. 1.6 一數作之，同 B1.1.6.

C1. 1.8 同第一段之 C2.

C2. 1.8 同第一段之 C1.

第三段

A1. 1.4 各伍作『鉤臂繞圈』。

5.6 各人旋轉一週。

A2. 1.4 各伍作『鉤臂回圈』。

5.6 各人旋轉一週。

B1. B2. 同第一段。

C1. C2. 同第一段。

十五 沙的呀兵舞

音樂：普通音樂譜。

排列：雙行圓圈，面向排頭，內手相攜，外手叉腰。

動作：

第一段

(1—2節)外足起向前沙的呀步，再外足起向前沙的呀步。

(3—4節)兩人對面，左足起踏跳步四次。

(5—8節)同(1—4節)。

第二段

(9—10節)同(1—2節)。

(11—12節)各人用踏跳向外，在原地繞一週。

(13—16節)同(9—12節)。

第三段

(17—18節)同(1—2節)。

(19—20節)兩人攜手，用踏跳步向右繞小圈一週。

(21—24節)同(17—20節)。

第四段

(25—26節)同(1—2)。

(27—28節)兩人攜內手外圈生在原地踏跳步，內圈

生踏跳步穿手臂下。繞圈一週。

The musical score consists of four systems of piano accompaniment. Each system contains two staves (treble and bass clef) and is numbered 1 through 16. The music is in 2/4 time and features a simple, rhythmic melody with chords. The first system covers measures 1-3, the second 4-8, the third 9-12, and the fourth 13-16.

瑞典土風舞譜

小學具體課程體育音樂科專號

The musical score is written for piano and consists of six systems of two staves each. The key signature is one flat (B-flat) and the time signature is 2/4. The notation includes various rhythmic patterns, including eighth and sixteenth notes, and rests. The first system begins with a treble clef, a key signature of one flat, and a time signature of 2/4. The music is written in a style typical of early 20th-century educational materials, with clear note heads and stems. The piece concludes with a double bar line and repeat dots at the end of the sixth system.

十六 瑞典土風舞

音樂：2/4 每節數二。

排列：雙行圓圈，面向排頭。

動作：(1—8節)向前走十六步。

(1—8節)向前跑十六步(或用華士跳步)。

(9—16節)向前做兩下加步，然後內圈生向右臂下繞轉，再向前做兩下加步，然後外圈生向左臂下繞轉。

(17—20節)外圈生跪地，內圈生用下加步繞外圈生一週。

(21—24節)動作同上，惟兩人交換行之。

(17—20節)內圈生向內，外圈生向外，跑跳步。

(21—24節)重覆一次。

(1—4節)外圈生跪，內圈生用華士跳步繞外圈生一週。

(5—8節)同上，惟兩人交換行之。

(1—4節)向前做二下加步。

(5—6節)各人用華士跳步，在原地繞圈(未拍面對立)。

(7—8節)兩人對面高跳一次(足尖向下)。

十七 三人舞

音樂：2/4 每小節數四。

排列：三人為伍，作一個圓形如圖。

預備：內手相攜，外手叉腰。

動作：分兩段。

第一段

(1節)各用左足起，向

右前斜步四步。

(2節)各用右足起，向左前斜步四步。

(3—4節)向前跑八步。

(5節)在左旁之女孩，向前鑽過右旁之女孩，與男孩所攜之手左女

放下，面向後，同時在右旁之女孩，由外繞過，亦面向後，隨即中間之男孩，向右後轉，以右手自頭

上繞過，面亦向後(三人繞時，跑四個通常步)鑽過後之圖如下。

(6節)在本位跑四步(面向後)。

(7—8節)同5—6節，惟回原來方向。

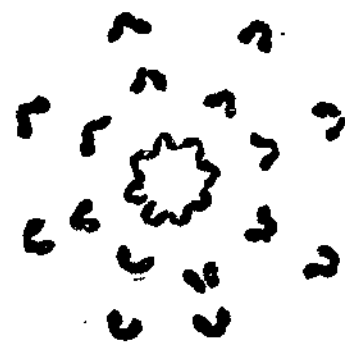
第二段

(9—12節)三人成一小圓形，向左跑十六步(跑時攜手)。

(13—16節)向右跑十二步，立時中間之男孩，自二女孩所攜之手下鑽過，跑至前伍二人的中間，此時

前伍中間之男孩，也鑽向前去，鑽時用跑步四步。

注意：未鑽之先，每伍當留意到十二拍時，男孩之方向，必要向前，如此，易於跑向前伍。



一四四

三人舞譜

小學具體課程體育音樂科專號

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 2/4 time signature. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature. The music features a series of eighth and sixteenth notes in the upper staff and chords and eighth notes in the lower staff.

The second system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#). The lower staff is in bass clef with the same key signature. The music continues with eighth and sixteenth notes in the upper staff and chords in the lower staff.

The third system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#). The lower staff is in bass clef with the same key signature. The music continues with eighth and sixteenth notes in the upper staff and chords in the lower staff.

The fourth system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#). The lower staff is in bass clef with the same key signature. The music continues with eighth and sixteenth notes in the upper staff and chords in the lower staff.

The fifth system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#). The lower staff is in bass clef with the same key signature. The music continues with eighth and sixteenth notes in the upper staff and chords in the lower staff.

十八 兒童舞

排列：單行橫隊圓形

拍子：八拍

預備：全體手相攜

作法：① 向右跑八步，向左跑八步，向中心跑八步，兩手由第一部位到第五部位，高舉在頭上，退後跑八步，手慢慢下垂，共32拍。

② 一二報數兩人面相對，右手相携左手叉腰，左足起做踏踢步四次，八拍。1 兩手自相擊。2 與對伍右手相擊。3 兩手自相擊。4 與對伍左手相擊。然後向右在本位跑轉一週用四拍，共八拍。反復一次，——總共32拍。

③ 成雙圓圈。面向排頭，兩手叉腰，內圈向裏，外圈向外，外足起，向外做迴旋步，四拍。內足置於外足跟後，上體稍屈，內手托於外手之肘，外手指向對伍指點四下，四拍。共八拍，如法內足起向內做一次，共八拍。再反復一次，總共

32拍。

④ 雙行圓陣面相對，內圈生將雙手置於外圈生之腰間，外圈生雙手置於內圈生之肩上，向排頭做拖步，兩次四拍，向排尾做拖步兩次四拍共八拍。右手相挽，向左做跑跳步八次八拍，反復一次，總共32拍

⑤ 同④ 惟末拍左足前點地，右手在後稍屈，上體前傾。

十九 運動舞（入名田經賽摸做舞）

① 短跑：

① 右足後伸，右膝在左足內側著地，兩手比肩幅再開闊一點，在左足尖一平線上著地，就是各就各位的姿勢。
② 不動休止。
③ 右膝離地，身體向前引，目向前直視，就是起預備的姿勢。
④ 不動休止。
⑤ ⑥ 的兩呼唱，右足起，向前跑三步，停止時兩手高舉，就是到達終線的姿勢。
⑦ 向左轉，回復開始前的姿勢。
⑧ 休止。

以上八呼繼續舉行四次，適復原位。

② 擲鐵球：

① 右足退後一步，右手側上屈，左手斜上舉，體稍向右傾，作擲球狀。② 右足向前跳一步。③ 右手向前上作擲球狀用力推出，同時轉體，並換足的位置。④ 向左轉，兩足靠攏。以上八呼唱再復習三次。

③ 立定跳遠：

① 足尖立兩手向上振舉。② 不動休止。③ 膝屈半，兩手從前向後擺動，作跳的姿勢。④ 不動休止。⑤ 兩手自前向上振舉，兩足拼攏，向前跳，着地時如①的姿勢。⑥ 不動休止。⑦ 向左轉，回復開始前之姿勢。⑧ 休止。以上八呼，反覆四次，回復原位。

④ 擲標槍：

① 右足後退，膝微屈，體向右轉且稍右傾，左手向左上方斜伸，右手作握標槍狀，微屈肘。② 不動休止。③ 呼唱從左足起，向前跑三步，姿勢如①。④ 上體用力向左轉，右足向前踏出，同時作擲標槍狀，左手向後伸。⑤ 不動休止。⑥ 回復開始前的姿勢。⑦ 休止。

以上八呼，連續四次，回復原位。

⑤ 急行跳高：

① 左膝稍高屈，前進一步。② 右足同左足的樣子前進。③ 兩呼唱，左足開始，向前跑三步。④ 舉足，作跳過棒的姿勢，體向右迴轉。⑤ 着地時，身體向右半迴轉立。⑥ 再向右轉：回復開始前的姿勢。⑦ 休止。以上八呼唱的动作，返復四次，回復原位。

二十 木鞋舞

排列：單行縱隊圓形。

預備：一二報數，一數生向後轉，兩人面相對，一數生兩手叉腰，二數生兩小臂交叉，平屈與肩齊。

動作：——

1. 八拍①各左足向左一步。②右足踏於左足跟後。③同①。④左足跳踏於左。⑤右足重踏於左足之左。⑥同⑤。⑦，惟向右爲之。

2. 八拍：①②③④右足向右前斜，爲飛騰步一次，（附飛騰步說明：1.左（右）足向左前斜滑出一步，右足向

後斜點地，2.左足跳，右足舉起，腿略屈，上體稍向後轉，眼視右足跟。3.右足踏於原地，左足前斜向地。4.右足跳，左足向前斜踢出，上體畧向左後傾，此步須與他步聯合爲之，方可左右足交換用 $\frac{1}{4}$ 或 $\frac{1}{2}$ 之音樂(⑤左右踏於原位有聲⑥休止⑦右足踏於左足尖前(如第五部位)，⑧休止。

3. 八拍：同1.惟向右爲之。

4. 八拍：同2.惟左足向前滑出。

5. 八拍：①各左足向前滑出一步，與對面人右肩相並。

②，③，④，左足單足跳三下，右足舉於後，兩人目相視。⑤⑥右足向前一步。⑦⑧右足向前一步。(此時與他伍生對面)

6. 八拍：同5.惟右足向前單足跳，左肩相並。

如5.6.兩動作，一左一右，向前進行，至原位止。

二十一 水手舞

排列：如意

預備：兩小臂交叉，平屈與肩齊。

動作：

第一段：三十二拍

前：二十四拍，右足始在原地爲拋加步六次，(附拋加步說明：1.右(左)足跳；左膝上舉，足尖向下，膝須，向左前斜方。2.左足踏下。3.右足向前一步。4.左足再向前一步，倘作兩拍，則以1.2.合爲一拍。3.4.合爲一拍。左右足交換向前，或在原地。或向側方後方，原地環繞均可。用 $\frac{1}{4}$ 或 $\frac{1}{2}$ 之音樂)繞一週。
後：八拍，①②兩足前後開立跳兩下。③④同①②，惟左足在前。⑤同①。⑥同③。⑦同⑤。⑧立正。

第二段 三十二拍

前：二十四拍，①②兩足尖併合，③④右足跟拖至左足尖前(如第五部位)，⑤⑥同①②③④同⑤⑥惟左足跟，在右足尖前其餘十六拍同上。

後：八拍，同第一段後八拍。

第三段 三十二拍

前：二十四拍①右手上伸，左手叉腰，同時左足尖在右足內側點地，右足跳一下。右足跳，左足向旁伸出，用足腫點地。②同①。③同②。④左足跳，右足尖在

內左足側點地，同時左手上伸右手叉腰。④左足跳，右足向右側伸出，用足踵點地，⑤同④。⑥同⑤，如是左右交換者再作十六拍。

後：八拍，同第一段後八拍。

第四段 三十二拍

前：二十四拍，①併足向右跳，蹲下，兩手握拳。向前下撐，②左足退後一步，徐徐起立，上體向後傾，兩臂前平舉，小臂向上稍屈作拉繩式③④⑤⑥⑦⑧向左為之，其餘拍子動作同上。

後：八拍，同一段後八拍。

第五段 三十二拍

前：二十四拍：①兩臂向右斜上舉，臂與指伸直眼看手，左足跳右足前點地。②休止。③左足跳右足還原，兩臂用力作拉繩式，向左下斜垂。④⑤⑥⑦⑧同③④⑤。⑨惟臂向左斜上舉，左足前點地，其餘十六拍同上。

後：八拍，同第一段後八拍。

第六段 三十二拍

前：二十四拍右手置于腹上，左手搭于背後。（手背向後）①右足向後滑出一步，左足後點地。②右足跳，左腿舉于後③④左足奪右足之位，右足踢出。⑤右足置于左足跟後。⑥左足向左一步。⑦同⑤⑧右足跳左足踢出。

後：八拍，同第一段後八拍。

第七段 三十二拍

前：二十四，①②③④兩手握拳，小臂交叉于胸前，上體向前傾，足尖提起，左足始用足跟向右後斜，退後四小步，同時兩小臂繞環數次，作繞線式。⑤⑥⑦⑧同①②③④惟向左後斜；其餘16拍照上法，左右交換為之。

後：八拍，同第一段八拍。

第八段 三十二拍

同第一段，惟最末一拍左手下垂，右手作舉手禮（即軍禮）

機巧運動

動作	程度		標準
	生	稚幼	
1. 單足跳	×	×	輕快
2. 併足跳	×	×	輕快
3. 單起雙落	×	×	遠
4. 單起單落	×	×	遠
5. 雙起單落	×	×	遠
6. 跳轉身			穩準
7. 雙起雙落	×	×	遠
8. 拍膝跳行	×	×	輕快
9. 跪跳立			敏速，準
10. 兩級跳遠			遠
11. 併足蕩行	×		輕快
12. 空中拍趾	×		穩

小學具體課程體育音樂科專號

27. 馬踢	26. 俯臥躍	25. 持趾跳	24. 空中足相擊	23. 兩次跳跑	22. 叉開跳立行交	21. 轉身跳行	20. 開足跳行	19. 踵擊臂跑	18. 空中拍掌	17. 雙飛	16. 前後開立跳	15. 臀躍	14. 開合跳行	13. 空中拍踵
							×		×		×		×	
×				×		×	×		×		×		×	
×		×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×	×
×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
準確	高	穩	敏速	輕快	輕快	輕快	輕快	輕快	敏速	高	輕快	高	敏速	穩

44.	43.	42.	41.	40.	39.	38.	37.	36.	35.	34.	33.	32.	31.	30.	29.	28.
蜘蛛跳	手足跳	跳轉身	馬跳	蹲跳行	袋鼠跳	鐵門限	猴跳	分腿騰越	蛙舞	倒立手躍	蝦躍	魚躍	蛙躍	熊舞	越棒	蜘蛛跳
		×		×												
		×		×												
×		×		×	×			×						×	×	
×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
穩確	高	角度大	模仿	活潑	模仿	穩	高，遠	高	敏速	穩	敏速	高，遠	敏速	敏速，輕快	準確	穩，準

61.	60.	59.	58.	57.	56.	55.	54.	53.	52.	51.	50.	49.	48.	47.	46.	45.
踢手跑	俯身跑	蜥蜴行	蝌蚪行	蟹行	馬行	握踵行	持趾行	抱膝行	象行	膝行	蹲行	量足行	踵行	趾行	直膝行	開足行
	×			×	×		×	×	×			×	×	×	×	×
×	×			×	×	×	×	×	×		×	×	×	×	×	×
×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
輕快	敏速	準確	全	全	妙肖	全	全	穩確	妙肖	全	全	全	全	穩確	板滯	敏速

78.	77.	76.	75.	74.	73.	72.	71.	70.	69.	68.	67.	66.	65.	64.	63.	62.
向後滾翻	反懸垂	搖椅	高魚躍滾翻	蜻蜓下蹲	向前滾翻	前轉翻	狗跑	跛鴨跑	蜻蜓跑	跛犬跑	踵擊臂	大步跑	拍膝跑	通常跑	○字腿	八字脚
					×		×		×	×		×	×	×		
		×			×		×		×	×		×	×	×	×	×
	×	×		×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
連續		像	靈敏	穩	準巧	穩確	快	快	快	比擬	巧妙	全	全	活潑	全	比擬

95.	94.	93.	92.	91.	90.	89.	88.	87.	86.	85.	84.	83.	82.	81.	80.	79.
用臂翻身	手上跳	絞紐	跳車	推小車	人球滾翻	肩肘撐	墊人正前翻	遠魚躍滾翻	跛鴨賽跑	騰越 伏墊人分腿	單腿屈伸	飛側	前滾翻	遠懸垂前振比	遠撐身後躍比	躍足高觸
									×	×			×			
		×		×			×		×	×	×	×	×			
×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
							輕妙	遠	像	輕	穩	開展	輕，巧	遠	遠	敏速

110.	109.	108.	107.	106.	105.	104.	103.	102.	101.	100.	99.	98.	97.	96.
單槓跳遠	分腿騰越	跪跳	立跳	吊棒	助躍板	搬石橋	犁田	不倒翁	向後彈躍	背上躍	用肘翻身	雙足立肩	跨跳	雙足立膝
								×						
				×			×	×						
×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×

125.	124.	123.	122.	121.	120.	119.	118.	117.	116.	115.	114.	113.	112.	111.
吊兩環手擺握	雙手握吊環	腹騰越	背騰越	雙臂屈伸	走槓	攜手走	拉扯	走平均台	走平均台	吊繩擺動	引體向上	側行	振擺	騰越
								×	×					
				×		×	×	×	×			×	×	
×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×

綱目

- ① 墊上運動
- 雙槓
- ② 低雙槓
- ③ 低單槓
- 高單槓
- ④ 跳箱
- ⑤ 吊環
- ⑥ 助躍板
- ⑦ 跳躍器
- ⑧ 跳繩
- ⑨ 梯

墊上運動係走、跳、跑、翻筋斗、及雜技等之動作。用墊鋪地，為保護運動者之安全，防止震蕩跌仆之之危險。若有深厚之草地，或鬆軟之土地，皆可練習，尤其是在床上，早晚習之，更屬經濟，以被褥代墊，寢室作健身房，開窗啓戶，擇而習之，入社會者，能有相當之運動，對

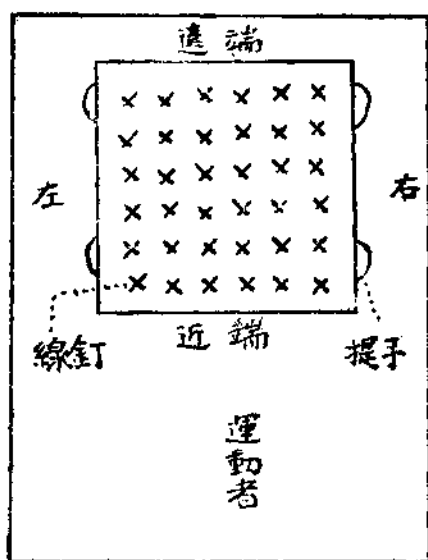
小學具體課程體育音樂科專號

子女也予以健康的指導，樂何如也。

墊之製造。墊面用結實皮類，如蓬布或灰面土布，厚約二寸正方形每邊四尺，長方形寬四尺長五尺或六尺。內實棉或棕，或牛毛，或草，墊中綴線釘，以防滾脫，兩側有提手，一為便于移動，二用畢掛在牆上，如圖一。

墊之方向以運動者之方向為準，如左右前後斜出等，近己之端為近端，對邊為遠端。長方墊不論長用或橫用，方向也如此，參看圖一。

簡易之動作及大隊敏速運動。要活潑有韻律，較難或新的動作，教者應先示範，然後一一試作，予以矯正保險，待準確熟練後，再連續練習。技能表演，分指定與自由



兩種，自由者，即由個人隨意表演較高深之技術；指定即由大家共同討論普遍之動作，連續表演，每一動作，各人皆作一次，要

敏捷輕快。

關於新的較難的動作。不可率爾嘗試，必須把動作先在腦筋中成熟，然後量力毅然習之。若經過一次危險，能減弱自己無限的胆量，使之望洋生嘆，畏而遠之；若偶一成功，確能增加不少的安慰興趣和勇氣，所以要「劍胆琴心」「胆正心細」慎勿忽之而出險于萬一。技巧運動，皆大肌肉的訓練，直接影響于內臟，關節之運動域，常超過普通，初習不宜感覺疲勞，致筋肉關節事後疼痛，或生筋痛，帶着十分興趣到運動場，能剩回四分興趣去休息最好，至于廻屈旋轉須了解人體機動學，使之力半功倍，否則恐英雄不能用武。

適合程度表在體育尙未整個幹到社會去以前，姑且以學校為標準，至於適合程度，不是絕對規定僅是參考，編者未能把各個動作一一試驗，是不免有武斷的毛病，格內有「X」記號的，是程度適合的。

能左右交互練習的動作，頂好右左練習，不可走到長于左者必短于右，長于右者必短于左，那半身不遂式的發展。

動作

(1)單足跳——即用同足連續跳進，——左右足交換。
手的姿勢：

- ①自由擺動。
- ②左右平舉，上下擺動。
- ③向前平舉。
- ④向上舉。
- ⑤雙手抱舉起之膝在前方。
- ⑥單手抱膝，他手平舉。
- ⑦單手握足在前方。
- ⑧兩手在身後相牽。
- ⑨兩手相牽在頭後。
- ⑩單手握足在身後。
- ⑪舉起之足，直膝前舉，單手或雙手握足。
- ⑫兩臂抱肘，拳畫小圈。
- ⑬單手拍舉起之膝。
- ⑭兩手交互拍舉起之膝。

以下的動作，可採用此手的姿勢。

(2) 併足跳——踵趾相併，兩足同時起落。——作一次二

次三次或多次。

跳進的方向：

① 向前

② 向後

③ 向左

④ 向右

⑤ 斜前進

⑥ 斜後退

(3) 單起雙落——起跳時用一足——落墊時雙足——左右

交互練習，即普通之「急行跳遠」。

(4) 單起單落——起跳及落墊，皆用同足。——或起跳用

一足，落墊用他足。(跨步)

(5) 雙起單落——跑進——單足一跳，雙足落墊跳起——

單足落墊——左右交換。

(6) 跳轉身——立定——雙起跳在空中轉身。以脊柱軸為

軸。角度有 $\frac{1}{4}, \frac{2}{4}, \frac{3}{4}, \frac{4}{4}, \frac{5}{4}, \frac{6}{4}$ ，

$\frac{7}{4}, \frac{8}{4}$ ，通常作到 $\frac{8}{4}$ 的不多，更可跑進練習

，——落地跌倒者歪斜者失敗。

(7) 雙起雙落——立定——兩足同時向前跳起，——同時

落墊，即普通之立定跳遠。

(8) 拍膝跳行——用足趾跳跑前進，——用手拍舉起之膝

。拍的方法：

① 左手拍左膝

② 右手拍右膝

③ 左手拍右膝

④ 右手拍左膝

⑤ 左右交互拍左右膝

⑥ 雙手同時交互拍左右膝

(9) 跪跳立——雙膝跪墊上，足背平放，兩臂及腰背自由

擺動，如立定跳遠之預備式——從膝部以上努力一震

，將身騰起——直膝立起。

(10) 兩級跳遠——用兩種不同的步子，作成一個成績。

1. 單起雙落——雙起單落

2. 跨步——單起雙落

3. 雙起單落——單起雙落

4. 單起雙落——雙起單落
5. 雙起單落——跨 步
6. 雙起單落——單起單落
7. 跨 步——單起單落
8. 單起單落——跨 步
9. 單起單落——單起雙落
10. 雙起雙落——雙起單落

(11) 併足蕩行——略同併足跳，惟路線為 $\langle \rangle$ 形。

(12) 空中拍趾——跑作預備，用單起在空中拍趾。

拍的方式：

1. 左手拍左趾
2. 左手拍右趾
3. 右手拍左趾
4. 右手拍右趾
5. 左右手同時拍左趾
6. 左右手同時拍右趾
7. 左手拍左趾，同時右手拍右趾。
8. 左手拍右趾，右手拍左趾，同時交互拍。

練習熟練後，如法用雙起作。能膝不屈，即到家矣。

(13) 空中拍踵——跑——雙起——在空中拍踵。

拍的方式 同(12)惟交互拍不能同時。

(14) 開合跳行——跑到墊之近端，雙足落。——開立與併足相間跳進。

(15) 臀躍——坐在墊上，兩足離墊，不許手觸墊。——借腰背之力，猛然用力向上一挺，使臀部離墊。

(16) 前後開立跳——兩足前後開立預備，——跳起兩足交換——繼續跳，繼續換足，向各方向行進。

(17) 雙飛——跑——用右足單起，左足前踢，——在左足未落墊以前，右足高踢，——左足落墊，——左右交互練習。

(18) 空中拍掌——跑——跳起——在空中拍掌。

拍的方向在：

1. 前方
2. 後方
3. 上方

拍的次數，初習一次，再可增至二次。三次很不易，

四次幾乎不能。

(19) 踵繫臂跑——與通常跑類似，惟某足舉起時，極屈膝，關節，使踵觸臂。

(20) 開足跳行——即保持兩足開立之姿勢跳行。

(21) 轉身跳行——立定——向前跑，同時向右九十度轉身，——再跳面向前——再跳向左九十度轉身。——再

跳面向前——連續行進。

(22) 開立交叉跳行——即開立一次，兩足交叉一次，連續

跳進。

(23) 兩次跳跑——左足連

續著墊兩次，右足連

續著墊兩次，交互跳

進。

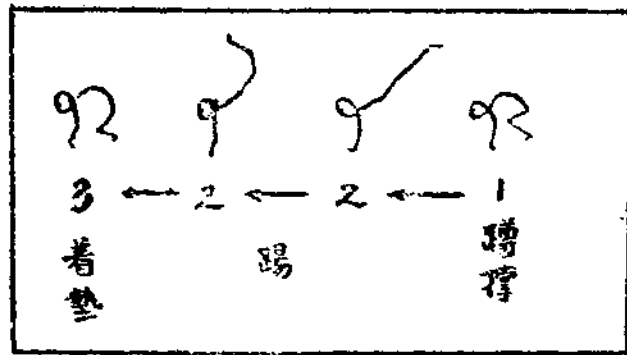
(24) 空中足相繫——開立

跳起，兩足在空中相

繫，落墊時兩足仍開

立，為一次，稍加練

習能繫二次或三次。



圖二第

小學具體課程體育音樂科專號

(25) 持趾跳——立墊上，在足尖前左右畫一橫綫，兩手持

趾——不許脫手，能跳過橫綫，就算成功。

(26) 俯臥躍——俯撐在墊上——手足同時躍起——同時落

墊——連續躍進。

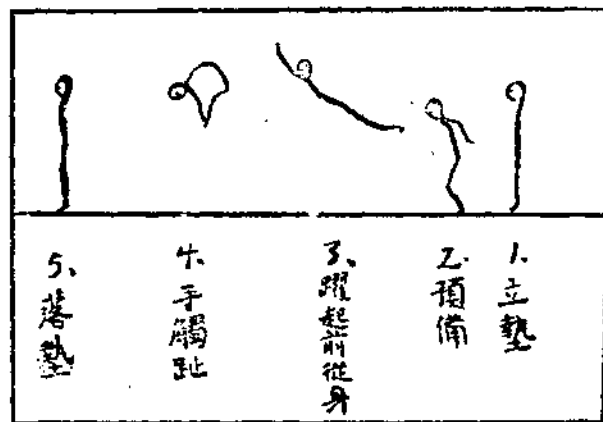
(27) 馬踢——蹲撐——兩足躍起，伸膝向後或左足踢，回

到屈膝之姿，勢足再着地。如圖二

(28) 蜘蛛跳——立在近端，雙足躍起，上身前聳，同時在

空中膝屈舉足，用雙手觸足尖，——然後雙足前伸落

墊。能連續作最好。如圖三。



圖三第

(29) 越棒——立墊上

，兩手持棒之兩

端，在前方兩手

距離較肩稍寬，

兩足從棒上越過

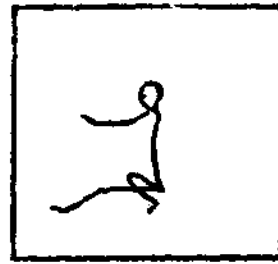
，兩手不許脫棒

，跳過後，棒在

身之後方，棒長

約三尺。用竹竿

或木棒，粗細不拘。



圖四第

(30) 熊舞——全蹲，兩臂前平

舉，左足直膝前伸，

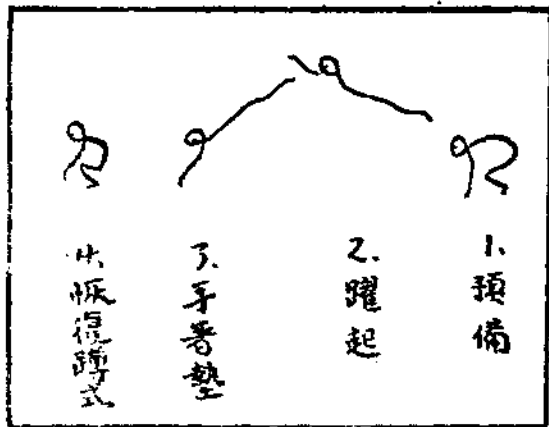
右足跳起直膝前伸，

同時左膝回屈蹲立——左

跳足起直膝前伸，同時右足回屈蹲立，如此連續作，

如圖四。

(31) 蛙躍——蹲撐——雙足用力躍起——手着墊，還原蹲式，——連續躍進。如圖五。



圖五第

(32) 魚躍——此動作

帶向前滾翻，俯

身作預備式——

雙足躍起——手

觸墊作向前滾翻

動作，圖六

(33) 蝦躍——仰臥墊

上，彎腰，兩足

努力向頭上伸，

乘彎腰之動力，猛力挺腰手柱墊，經過倒立之姿

勢，蹲撐墊上，圖七

(34) 倒立手躍——手柱墊，體倒立，兩手同時推墊，躍起

——手落墊仍保持體倒立之姿勢。

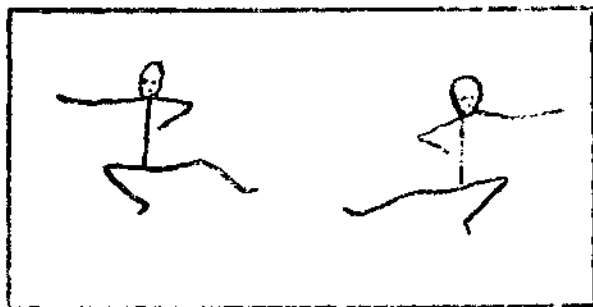
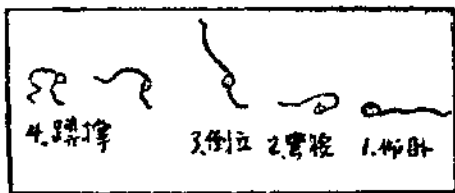
(35) 蛙舞——全蹲，兩臂左右平舉，右足向右侧伸出，

左足跳起，向左侧伸出，同時右膝回屈，作蹲式，

兩足交互連續作，——或當左足伸出時，左手又

腰，右足伸出時，右手又腰。圖八

第六圖 第七圖 第八圖



(36) 騰越——一人跪伏墊上，他一人手扶伏墊者之背，將身體騰空越過，既練習撐體，又多巧的成分，教育價值頗高。有

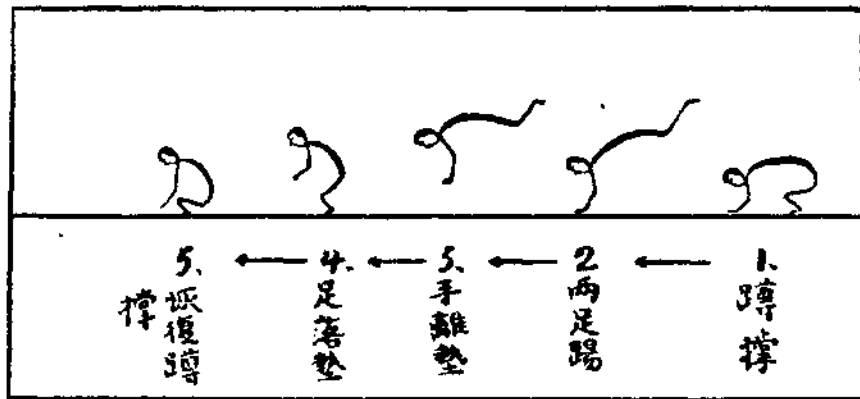
① 左側騰越——將體重支在右臂，左臂舉起，兩足相併直膝由左方越過，面仍前向。

② 右側騰越——與左側騰越相反。

③ 分腿騰越——由雙臂掌體，左右分腿越過。

④ 蹲騰越——由雙臂掌體，屈膝，兩足從兩臂間騰過。

⑤ 巧騰越——所謂巧者，即拄背即



第九圖

離，在空中之騰越也，換言之即騰越時，手並不拄背。騰越的方式，以上 1. 2. 3. 4. 皆可。

⑥ 轉身騰越——方式有以上各種，落墊時改變方向，改變的程度有 $\frac{1}{4}$ ， $\frac{2}{4}$ ， $\frac{3}{4}$ ， $\frac{4}{4}$ 方向有向左向右。

(37) 猴跳——蹲撐預備——俯身手撫墊，兩足向後踢，同時手推墊離地——足落墊，恢復蹲撐的姿勢，連續作三四次，騰空後若手先落墊者失敗，如圖九

(38) 鐵門限——此動作如跳門限，名為鐵限，因其難也，未入體育教材前，鄉野兒童及舊劇之武生早有習之者，邁門限既為不易，倒門限更難，——方法是（以左為例，右同）左手在身前持右足趾，左足從左手右趾上跳過，左手不許脫開右趾，——倒門限是左足從左手右趾上跳回，仍不脫手，——實際並不甚難，須得其巧，卜瑞斯體能測驗有此動作。

(39) 袋鼠跳——以雙足跳起——在空中兩小腿擺動，再向前屈手觸趾——雙足落墊。

(40) 蹲跳行——保持全蹲之姿勢向各方跳行——又可半蹲

跳行。

(41) 馬跳——直立——俯身向前手挂墊，此時兩足向上踢

，乘踢之回勢，

兩手推墊離地，

全身在空中片刻

——足落墊

俯身向上連續作

——惟肖惟妙。

如圖十。

(42) 跳轉身——跳起

在空中轉身，可

配合以上的動作。

(43) 手足跳——俯臥掌——手足一齊用力，手足同時離墊

，——連續作。

(44) 蜘蛛跳——立在墊之近端——雙足跳起，在空中聳腰

手觸足尖，雙足落墊，連續作三四次，手未觸足尖，

或觸足尖時已落墊者，皆為失敗。如圖十一。

走與跑的動作，可串又通用，走的動作可以跑作，跑

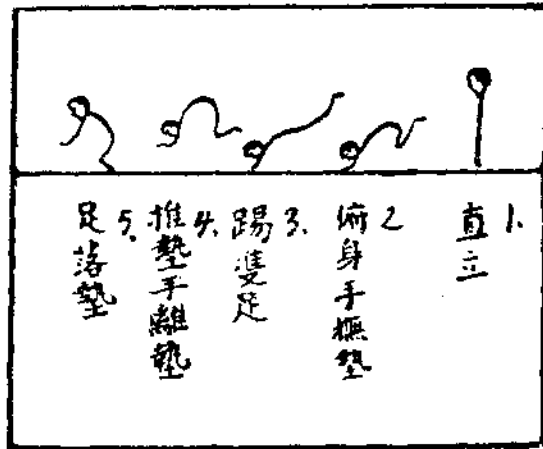


圖 十 第

的動作，也可以走着作；當每一動作之初習，可用走的練習，以求準確。

(45) 開足行——兩足之距離，約為肩寬之倍，保持此開立之姿勢跨進。

(46) 直膝行——與普通之走路無異，惟膝關節挺直，向前邁進，若只有肩體之活動，他部僵硬挺直。更有興趣，此動作別號「機器人」

(47) 趾行——用足趾行走，臂隨意，不許跑。

(48) 踵行——用足踵行走，若兩踵再加外旋動作，活肖一

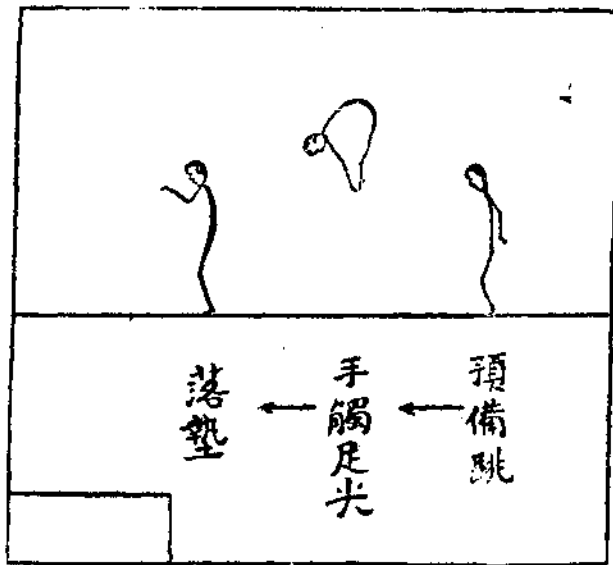


圖 一 十 第

繩足婦人。

(49) 趾足行——足踵接足趾，交互前進。十步之內①不走直線外②不失平衡力③踵趾相接者為對。卜瑞斯之體能測驗第一即此動作，惟閉兩目——成人作卜氏之測驗，常常失敗，幼稚兒童雖啓目作之，也有相當之困難。

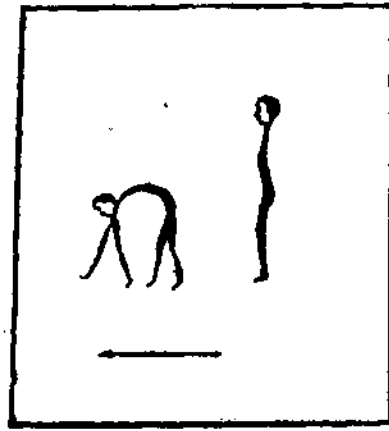
(50) 蹲行——全蹲預備，——保持蹲的姿勢行進。

(51) 膝行——跪墊上，用膝行進。他部着墊及傾倒者失敗，手的動①自由②在後方握雙趾。

(52) 象行——俯掌——肘膝挺直——仿獸類之行走，如圖十二。

(53) 抱膝行——略同④。惟兩手抱膝，在小腿前交指握。

(54) 持趾行——俯撐——兩手持兩趾，用足踵著墊，——行進。十步之內不脫手，手不被踏為成功。更有直膝與屈膝之分。



圖二十第

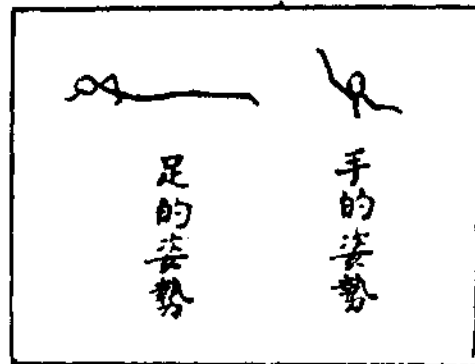
(55) 握踵行——直膝俯身或蹲撐——兩手握兩踵，足尖著墊，——行進，不許脫手。

(56) 馬行——與⑤相似，肘膝可屈。

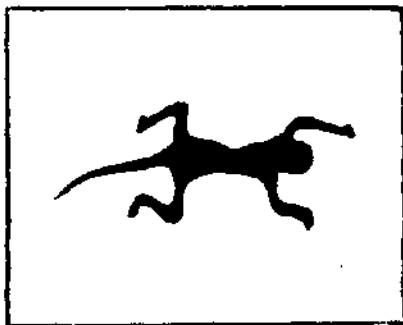
(57) 蟹行——仰臥撐——屈膝——向左右橫行——也可前後行或斜行。

(58) 蝟行——俯臥撐——兩足伸直，伸踝與足關節。足趾之甲部著墊，趾踵相併——兩手外反——全身不許用力保持預備姿勢，用兩臂交互向前拉行——此動作乃模仿已生前足而尾尚未脫之蝟行也。如圖十三。

(59) 蜥行——手的動作及預備同 58.——兩膝屈，兩



圖三十第



圖四十第

屈腿圍成一四方形——手足交互前進，——此動作也是模仿，惜無尾可飾，若再綴一長尾妙甚。如圖十四。

(60) 俯身跑——身前俯——奔跑。如兵士之在戰壕，如警探之追避。

(61) 踢手跑——臂前平舉，跑時腿高舉，以趾接手為度。

踢的方式有：

1. 每左足舉時接左手
2. 每右足舉時接右手
3. 每左足舉時接右手
4. 每右足舉時接左手
5. 每左足舉時接雙手
6. 每右足舉時接雙手
7. 每舉足時不分左右皆接左手
8. 每舉足時皆接右手
9. 每舉足時皆接雙手
10. 每舉左足接左手，右足接右手。
11. 每舉左足接右手右足接左手。

(62) 八字脚——立近端，兩趾外反，——跑行。

(63) X字腿——立近端，兩趾內向，膝向內屈——跑行。

以上兩動作，可借此機會，使作者感覺行路不便，外觀不美。教者說明其生理之關係及改正之必要及改正方法。

(64) 通常跑——與普通跑步相同，惟手有各種方式如下：

1. 自由式
 2. 握拳前後擺
 3. 抱肘前後擺
 4. 抱肘手畫圓
 5. 兩臂左右平舉
 6. 兩臂左右舉，上下招作飛狀。
 7. 兩臂上舉
 8. 兩手在背後相牽
 9. 叉腰
 10. 托頸
 11. 拍手——前，後，左，右，上。
- (65) 拍膝跑——手的動作如61。跑的方式如64。

(66) 大步跑——兩足用極限大距離向前跑。

(67) 踵擊臀跑——每一足離地時，屈膝高舉踵，以觸臀部為度，身體肥胖之人，不易作好。

(68) 跛犬跑——俯身手撫墊，比犬之前肢，高舉一足，比後足受傷之犬。如圖十五。

(69) 蟠腿跑——將一足舉起屈膝在身前，兩手握足，用一足跳跑——或屈膝舉足在身後兩手握足跳跑。

(70) 跛鴨跑——舉起一腿向前，雙手前平舉握住舉起之足——用他足跳跑，不許脫去一手或雙手，舉起之足，也不能落墊。

(71) 狗跑——蹲撐——模仿狗之奔跑。

以上動作可：

1. 分組比賽
2. 各動作連合作
3. 作大隊之敏捷運動
4. 作表演
5. 作田徑賽之準備運動

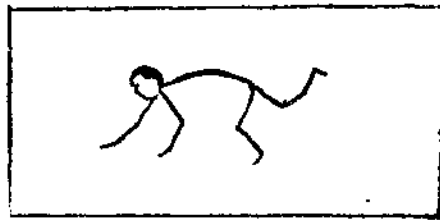


圖 五 十 第

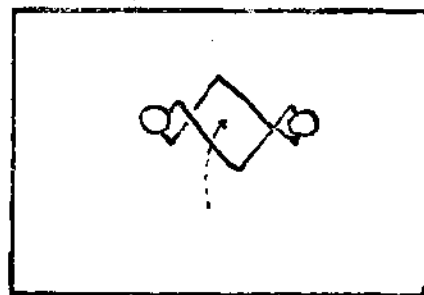


圖 六 十 第

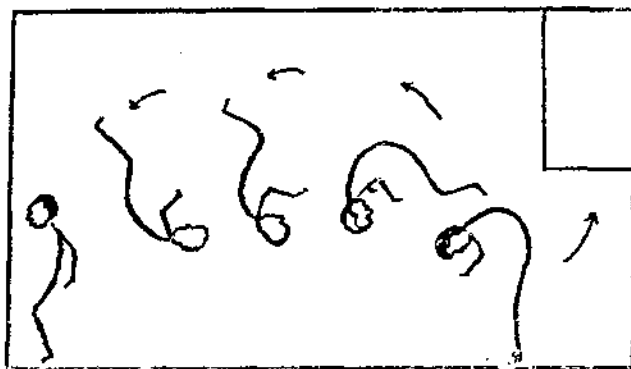


圖 七 十 第

此節活動，最宜於兒童，運動量較大，機巧之成分多，表演出來，頗可增人興趣，且為全身之活動。不過較以前之動作稍難，若非幼有練習，成人作之不易，且可訓練胆量及平衡力。

(72) 向前轉翻——此乃一鄉土運動，保定一帶兒童多習之。在墊之近端，左右各立一人，面相對。甲之右手牽乙之左手；甲之左手牽乙之右手；圈成一圓形——遠端之兩臂，由上方至近端；近端之手，由下方至遠端

；甲乙之兩臂皆交叉，小臂仍接成一方圓形——練習者之頭鑽方圓形內，兩手把住甲乙現在所接之近端二臂——習練者兩足用力向上跳，甲乙乘勢撥轉，即經過轉翻之動作立在遠端，且當轉翻將過時，練習者即可放開兩手，如圖十六，十七。

(73) 向前滾翻——就是

通常的翻筋斗。方法是，把頭和手放在地上，頭向前屈，兩脚用力一蹬，背向前滾翻；於是上體起而兩脚落地。如果有優美的姿勢，可在兩脚起立時，用手握住踝關節；並做滾翻的動作，也可不用手

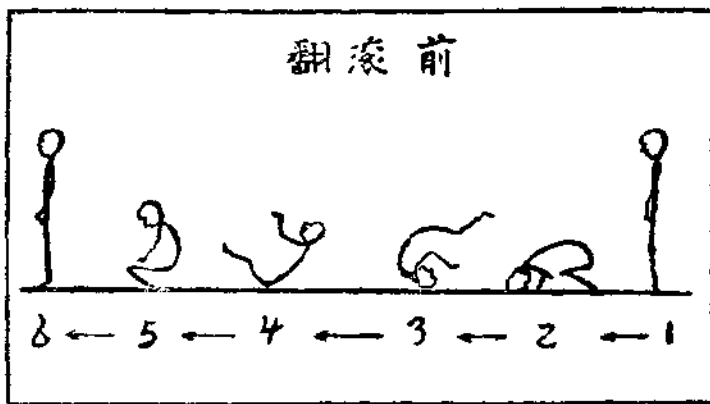


圖 八 十 第

着地。但演習時，動作該快，初學行走的兒童，教他

這種動作最是相宜。因為這種動作的功效，是養成平均，使身體的姿勢自然優美；激刺內臟，使其作用旺盛；並培養兒童的自制力，使聽從神經的指揮；三歲以上的小孩練習了，能够使他的心和肌肉的作用諧和，並且有互相應付，彼此聯絡的功能。

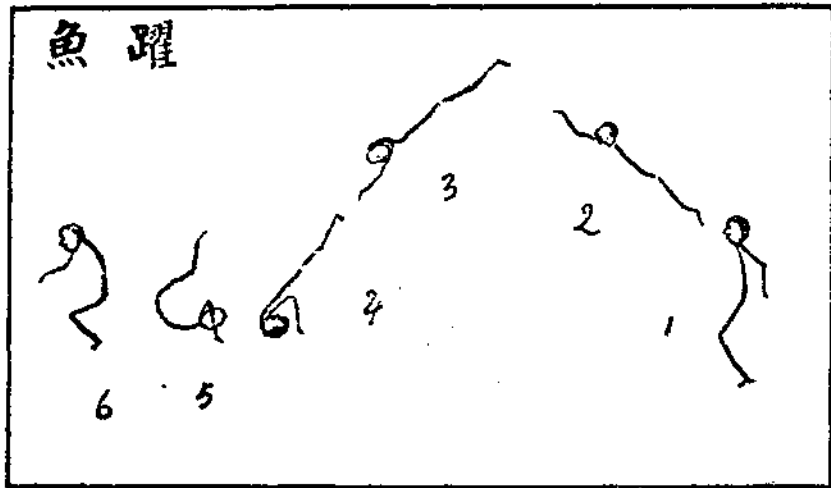
(74) 蟠腿下蹲——一脚站立，不得移動，他脚用對方的手握在體後，慢慢兒蹲下，舉起之足到膝著地為止；同時一臂側舉，保持身體的平均，然後回到直立部位，身體的任何部分，不許著地。

(75) 高魚躍滾翻——設跳高架一副，上面橫一竹竿。離架若干處，向前快跑，到近竿處，兩脚同時落地，向上儘量跳過竹竿。兩手向前伸直，作魚躍狀。等手落地時，向前行滾翻的動作。練習純熟後，可將竹竿逐漸加高，到能穀跳過的高度為止。知不用跳高架，可令一人跪在地上照樣做去。這種動作，活潑而極有價值，練習精熟後，愉快得不可言喻。

(76) 搖椅——兩膝跪在地上，兩手叉腰，體向後轉，於是頭在後幣和胸腹在前，腹部彎屈成弓形，便於滾動，

然後身體向前
慢慢兒倒下。

動作時，該保
持弓形的姿勢
，手不要觸著
地上。如果做
的得法，那末
由膝到腿到腹
和胸，這樣反
復搖動，很有
趣味，極像搖
椅的前後擺動



第十圖

(77) 反懸垂——在高橫杠上懸垂，兩脚上舉，在杠下兩臂

的中間穿過，身體往後翻，脚向後垂下，然後還原。

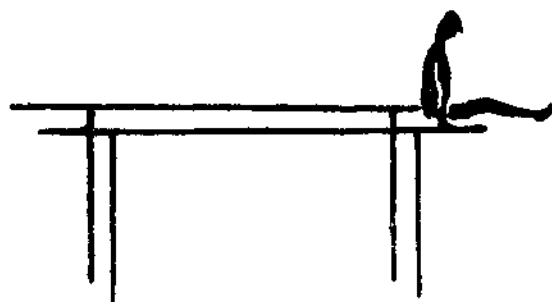
(78) 向後滾翻——身體向前彎，兩腿伸直，手指觸地，然

後身體向後躺下，腰部仍舊彎曲，臂亦伸直。當身體
著地的時候，兩脚急舉過頭，滾翻一週起立，做這種

遊戲的時候，往往身體沒有著地，就要屈膝，使臀部
受着重大的撞擊。故在起初演習時，該細加思索，怎
樣可以免去撞擊的危險；如果做得得法，就是在硬地
上作，也不會受傷。

(79) 躍足高觸——利用籃球柱

，或樹幹，或其他高柱物
，賽者手持紛筆，雙足立
於柱下，先以一臂伸直向
上，記其手指所指尺寸之
一點，然後雙足躍起，伸
臂向上，以粉筆點一點於
柱上，各人跳兩次為度，
記其最高之一點，以之互
相比較，以最高者為優勝。



第十二圖

(80) 撐身後躍比遠——備一高約四呎九吋之高橫槓，在槓

後地上舖一軟墊。賽者撐持於槓上，先將身體作勢
，然後竭力將雙腿向後遠振，同時雙手推槓，使雙足
向後振下，落於墊上。即由雙足落地一點起，與橫槓

成直角，量至橫槓下為止。記其呎數，即為其推得之距離，視各人所得距離之遠近而分勝負。

(81) 懸垂前振比遠——雙手正握於高單橫槓上，足須離地，兩足用力向前上伸，更向後振蕩，利用向前振蕩之力，竭力向前面土坑或軟墊上跳下，由足落地之點起，量至槓下，其呎數多者為勝。

(82) 手頭着墊抱腿正前翻斛斗(前滾翻)方法：把頭和手放在地上，頭向前屈，兩脚用力一蹬，背向前滾翻，於是上體起而兩足落地，在起立時，用兩手抱小腿一下，然後立起。這種動作的功用是養成平均，激刺內臟，使其作用旺盛。

(83) 雙手扶墊飛側(又名側翻)體直立，左臂側舉，手指分開，手心向下，右臂高舉過頭，身體向左面傾斜，右腳從右面踢向空中，左手，右手，右腳，左腳，接替着地，在左右平面，作一旋轉。如果動作正確，那末形如轉輪。所以西文名字叫『車輪』(Cart wheel)演習時，身體愈直，形狀愈像。

(84) 單腿屈伸——賽者設以右足立地，則以右手在後方，

將左足持握，緊靠臂部，再將右腿下屈，左膝觸地，後，再右腿伸直起立，即為一次。如是上下起落，迄不能續行為止。計其所作總數多寡而定勝負。凡屈伸不完全者，左



膝未觸地者，右腿不能伸直者，右足在地上跳動者，不能支持身體之平衡者，以任何一手觸地者，在無論何時，動作停有一秒鐘者，皆為不合格，即由不合格之一次起，不記其次數，合其停止。右足在地雖能左右移動，但不能跳動耳。

(85) 扶墊人分腿騰越——一人彎腰手扶雙膝，站於墊子之一端為墊人，作者自遠處跑來，雙手扶墊人之腰部，雙足同落地跳起，兩腿左右盡力分開，自墊人腰部上方飛過，兩足同時落地站起，作者必注意者為跑來時只許扶不要推墊人。

(86) 跛鴨賽跑——作者立於起點線後，舉一腿向前，雙手緊握其起足尖，聞令，即用他足前跳，中途不得將



一或雙手脫去，而舉起之腿亦不得落下，直至終點線爲止。違則取消賽權，距離以二十至四十米爲佳，仍照徑賽規則以定甲乙。

(87)遠魚躍滾翻——方法於墊端，彎腰手扶膝站一人，作者自遠處向彎腰人快跑，到近處，兩腳同時落地，向上儘量跳過，彎腰人，兩手向前伸直，作魚躍狀，等手落地時，向前行滾翻的動作，練習純熟後，再加一人彎腰與前一人並立，如是逐漸加到不能跳爲止。美國 Detroit 公立小學的學生，有能跳過十四個人者，此動作最重要之點，在兩手落地時要畧停一歇，使頭部從容彎屈，最後兩肩平落地上，向後滾翻，伸到雙腳，慢慢兒站起來。如果作的得法，絕無拼擊衝撞的危險。

(88)墊人正前翻——一人雙手雙膝站於墊子之一端爲墊人，作者自遠處跑至用雙手扶地，足用力向後振翻，自墊人腰部上方翻過，雙足同時落地，站起者爲最好。如不能站起而倒於墊人身上爲，失誤，再作。

(89)屈肘撐——身體全蹲，兩手平放在墊上，兩肘內側支

住兩膝部，上肘撐在胸部，身體慢慢兒向前彎下，兩腳離地後舉。全身的重量，支在兩肘上。做這動作時，可在墊上放一塊手巾；還原時，把手巾腳起。

(90)人球滾轉——臀部坐在墊上，兩膝上屈，兩腳靠攏，兩手在腿間緊握腳尖，身體向側面擺動作勢；然後由左或由右滾轉，從大腿到肩側，次背部，次對方的背部肩側，和大腿，回到坐的姿勢，恰似球的滾轉一周，所以叫做人球滾轉。演習時，自始至終，兩手緊握腳尖，兩腳並攏；當膝肩着墊時，該用大力，使運動量增加，還能夠趁勢坐定。

(91)推小車——甲乙兩人面對立，甲的右腳舉起，使乙用右手握住，甲就把身體向後轉，兩手撐地，同時把左腳使乙的左手握住；這樣成一小車的形狀。向前行動時，甲用兩手代替兩腳，乙緊握甲的踝關節，緩緩前進，次二人調換行之。

(92)跳車——從推小車的步位，甲體稍向後上方移，兩腿緊繞乙的上體，兩腳緊靠乙的背部，互相交叉，兩手向前跳躍，乙再舉起甲的腹部，幫助甲的進行。

(93) 絞紐——甲乙二人對面立，距離約三呎左右，右手互相緊握，甲先用左腿跨過右手。同時身體向後轉，背對乙立。乙也接着左腿跨過右手，甲乙兩人此時變成背對立。不過所握的右手橫在二人檔下，仍互相握住，不可放開。次甲乙二人如法相反行之，還復相對立。這種動作，倘使能够舉動敏捷，連續不斷，很有興趣。女童或可不作。

(94) 手上跳——甲乙二人相對立，甲兩手相組，放在身體前面的左側；乙向前快跑幾步，用左脚插入甲兩手的中間，再用手緊抱甲的頭部，趁勢跳高過他的肩部，甲也用手去幫助他的彈力。

(95) 用臂翻身「男」——甲乙兩人對面立，甲的手掌向上，握着乙的手，各向後轉，背對背立，四臂向上舉，手仍緊握。甲把身體向前俯下，引乙離地，使乙在他的背上翻過。當乙翻過身的時候，甲只要稍些用力，拉着乙的手，就可成一美滿的旋轉，而平安落地。甲乙二人再相反演習。這種遊戲，可以連續做，不必放手。

(96) 雙足立膝——甲乙二人前後立乙在前，甲做騎馬勢，乙雙足立在甲的兩膝上，雙臂側舉，使保持平衡，乙和甲在同一的方向。甲用兩手攀住乙的雙腿，不使滑下。這樣經過幾秒鐘還原。

(97) 跨跳——甲乙二人相對立甲屈左膝，乙向前快跑幾步，把左脚踏在甲的屈膝上，然後跳起，跨過甲的頭部落地。

(98) 雙足立肩——(男)(大小)甲乙二人前後立，雙手互握。甲做騎馬式，乙左脚踏在甲的左腿上，然後右脚踏在甲的右肩，次左脚踏在甲的左肩上，面部和甲在同一的方向，立定時，放去雙手，同時身體立直，兩小腿緊貼甲的頭後，甲雙手反握乙的踝關節，乙兩臂側舉，使保持平均的姿勢，或向前行進。

(99) 用肘翻身——甲乙二人背對立，互相挽住肘節；甲的身體向前俯下，挽乙離地，並使他翻過自己的背，在前面兩脚踏地。這種運動，起初學習時，該謹慎細心。在翻身時兩人的背部，必須靠緊，以免傾跌。

(100) 背上躍——甲用手和膝跪在墊上，乙向前快跑幾步，

到甲的身旁，兩手着地，趁勢翻過甲的背部。這時甲稍稍抬高他的背部，那末動作比較容易，脚的格式也好，倘若技術逐漸進步，可以無須甲的帮助，完全用兩手的力量就是了。這種運動，毫無危險，不論兒童的年齡大小，都可以做的。每見一兒手膝蹲地，其餘許多人在他的兩側翻過他的背。小學一二年級的學生也都合用。

(101) 向後彈躍——甲乙二人前後立，甲在後乙在前。甲雙足開立，身體向前俯下，頭入乙胯中，雙手握乙小腿。乙坐在甲頸項上，作向後滾翻勢，仰臥在甲的背上。甲即立直，使乙翻過自己的頭，在背後落地。

(102) 不倒翁——甲乙丙三人；甲仰臥在墊子的中央，兩腿向前上舉，用兩手握住兩腳的腳踝，乙立在甲的腳方，丙立在甲的頭方。乙將甲的兩肩向下按，使甲坐起，丙見甲坐起，即用兩手按甲的兩肩，使甲還復豫備姿勢。如法乙按甲坐起，丙按甲臥下，忽坐忽臥，三四次後甲與乙對調，次丙與乙對調。

(103) 犁田——甲丙三人；甲乙二人並立，內手互相握住，

丙立在甲乙二人中間的前面，兩手握住甲乙的外手，將背部臥在二人的內手上面，身體挺直，成斜坡形。丙用兩腳向前移動，甲乙二人，外手握住丙手，內手托住丙背向前推進，環繞墊子四邊一週，回到原處。次換乙代丙，再次換甲代乙，各行一次。

(104) 搬石橋——甲乙丙三人；甲僵臥在墊子的中央，乙兩手托住甲的頭頸，丙托住甲的兩腳跟，乙丙將甲身體離開墊子抬起，環繞墊子一周，此時甲須身體挺直，腹部弓起像橋面一般。次換乙代甲，再次換丙代乙，各行一次。

(105) 助躍板——照田賽之跑跳遠向砂坑跳出，惟不用釘鞋，且無精確步子，距離大約自三十呎以上向跳板跑去，用跳遠之起跳法，自板邊向砂坑跳出。練習用跳板之法跳遠，較平地跑跳遠稍難。兒童能踏板邊跳出自如，即可分隊比賽跳遠，一如田賽中之團體跳遠比賽然。更可照以前的跑跳，變化步子和轉身及臂的動作。

(106) 吊棒——兩手握棒攀緣至頂為止，初學不拘姿勢。俟兩力量增加時，即可作分隊比賽，先達頂端者勝。

(107) 立跳——從遠處跑上方跳箱立定，向前方跳下，練熟後可行分隊比遠法。

(108) 跪跳——雙膝跪於跳箱上，向前方跳下。

(109) 分腿騰越——跑向前兩手片時在跳箱上支撐，兩腿藉勢分開，跨越跳箱，放手而至遠方落於砂坑。

(110) 單槓跳遠——從遠處向槓跑去，跳至槓上，雙足作片時站立，向前跳下比遠。(初習者不必跑上，即攀緣側柱上槓亦可)槓宜低起。

(111) 騰越——或立定或跑動至槓前，用兩手隨意握槓，將身體騰越，舉腿任由左側或右側越槓而至彼方，落於砂坑。

(112) 振擺——兩手正握(手心向前)懸垂擺動身體三五次，練習握力膂力。

(113) 懸垂向側移行——向左或向右在槓下將身體移行，往復多次，初習時不注意軀腿姿勢，俟手臂有力時，必須使軀體垂直，兩腿併攏或分開均可，惟均須伸直，膝節，踝節，應成一直綫。

(114) 引體向上——正握或反握，由懸垂部位做別體向上動

作，使下顎過槓，稍停，仍復懸部位，四肢伸直，是謂之一次。能做多次者為佳。

(115) 吊繩擺動——握繩，用足在地上力蹬，隨屈兩足，使身體隨勢向前擺動，俟其擺向後至極端處不能再擺時，再用雙足力，隨向上卷屈，則身體又隨繩勢，向前遠擺矣。如此一往一復，非常有趣。

(116) 走平均台——由此端走至彼端跳下——走時如不能平均，可用兩臂助勢，維持重心，走熟後可分隊比速，熟先走至彼端者勝。

(117) 走平均台——走至彼端向後轉，仍回原處落下，或以二三往復為限，亦可分隊比賽。

(118) 拉扯——分兒童為甲乙兩隊，每隊出一人，各由台之一端相對向中點進行，相遇時可彼此拉扯，熟先落地者敗。

(119) 攜手走平均台——分甲乙兩隊，每隊兩人，互相攜手行走於兩個平行平均攜手走台之上，由此至彼端以不跌落者為勝。

(120) 走槓(雙槓上行走)——由此端立於槓上，走至彼端，

向前跳下。走時兩足各踏一杠。

(121) 雙臂屈伸——兩手握雙槓之一端，伸臂做中側撐部位，然後屈肘使身體下落，稍停仍復中側撐部位算為一次。連續做多次者為佳。

次。連續做多次者為佳。

(122) 背騰越——雙槓上中側撐擺動二三次，俟兩腿擺動向前時，乘勢將兩腿高舉向左側或右側騰越，同時兩手放握，身體即落至砂坑。

放握，身體即落至砂坑。

(123) 腹騰越——雙槓上中側撐前後擺體，惟俟兩腿擺至後方時，乘勢將兩腿高舉，向左側或右側騰越，同時兩手放握，身體即落至槓側。

手放握，身體即落至槓側。

(124) 雙手握吊環，向前後擺動，練習膂力，純熟有力之後，可俟吊環擺動經過垂直之地面時，將身體用力由左或由右扭轉，於是吊環，擺動至彼端極度時，成面孔

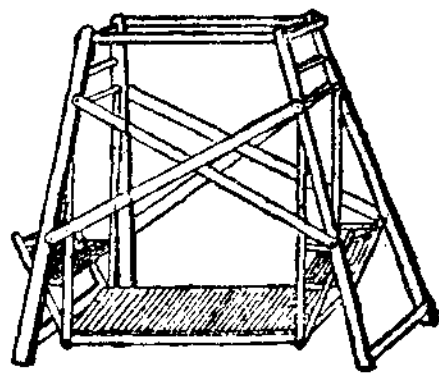
身軀向後之部位，吊環擺動回原時，面身仍轉還原方向。

(125) 兩手握吊環擺動多次之後，將雙腿膝向前無屈，兩足

可套納於環中，成面部向天，背部向地之部位，令其擺動。或將身體翻轉過來，成面部向地而背部向天之

部位亦可。

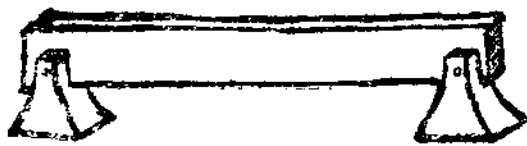
浪 船



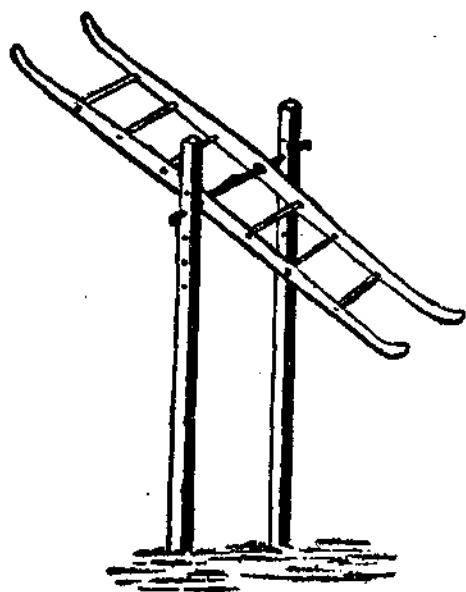
塔轉



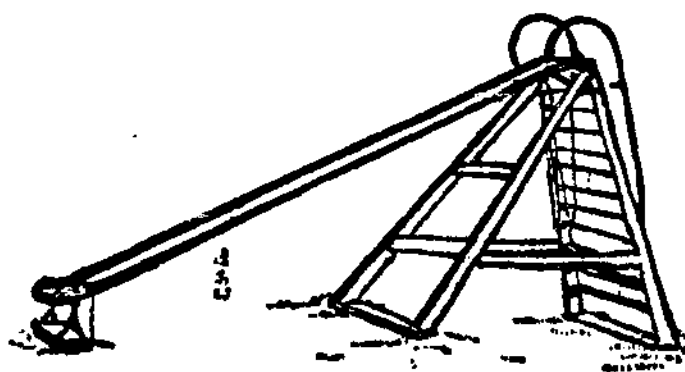
平 均 台



梯 輕 軒



板 滑

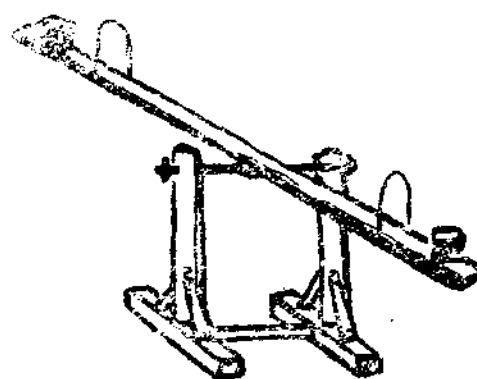


時代教育 第三卷 第四期

槓 雙



板 輕 軒

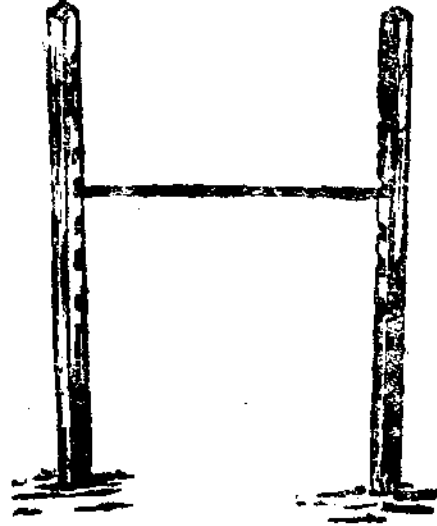


一七四

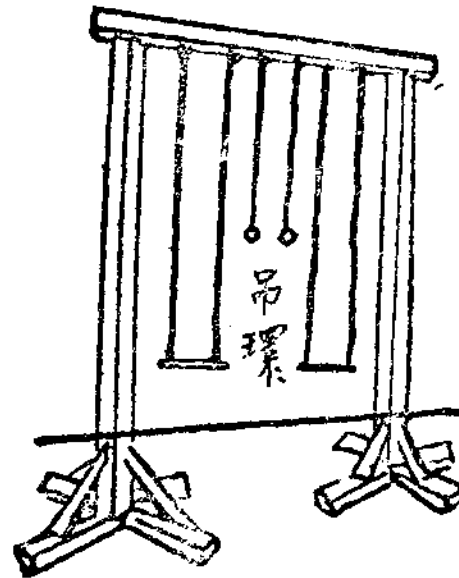
助躍板



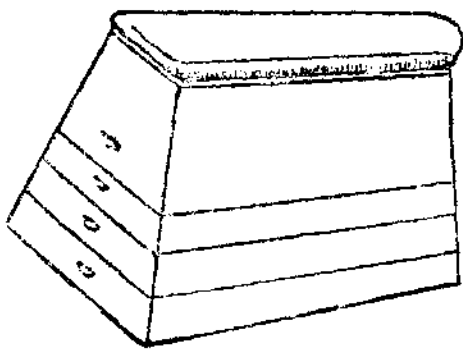
單槓



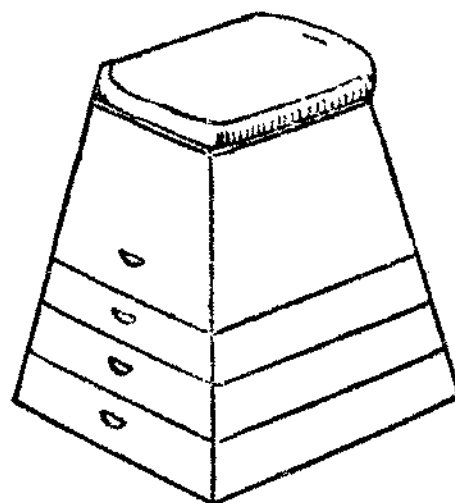
秋千



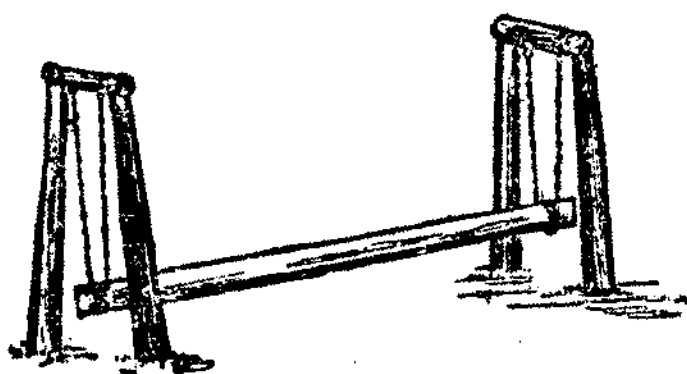
長跳箱



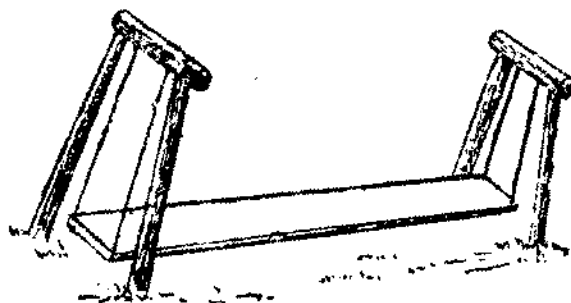
方 跳 箱



浪 橋



浪 板



獨 木 橋



國術

目次

一 小學國術教材之分配

甲 教材分配法

乙 教材說明

丙 小學各級學校國術教材標準

二 太極操

第一章 太極操之命名及由來

第二章 太極操之系統與意義

第三章 太極操易於普及之特徵

第四章 太極操運動之方向

第五章 太極操運動之步驟及其變化

第六章 太極操第一段動作說明

第七章 太極操第二段動作說明

第八章 太極操第三段動作說明

第九章 太極操第四段動作說明

第十章 太極操第五段動作說明

第十一章 太極操第六段動作說明

三 岳氏連拳

第一段 掙鏈式

第二段 進退連環式

第三段 回身靠捋式

第四段 攔腰鏈式

第五段 雙推手式

第六段 捆鎖靠擠式

第七段 琵琶式

第八段 研肘架打式

四 新武術連貫教練

第一節 連貫第一段

第二節 連貫第二段

第三節 連貫第三段

第四節 連貫第四段

五 少林十二式

緒言

第一式 屈臂平托式

第二式 兩手左右平托式

第三式 雙手上托式

第四式 單背上托式

第五式 歸推手式

第六式 膝臂左右屈伸式

第七式 屈臂抱頸式

第八式 掌膝起落

第九式 左右推掌式

第十式 撲地伸腰式

第十一式 抱首鞠躬式

第十二式 伸背下推式

六 太極拳單式

第一式 攪札衣式

第二式 斜飛式

第三式 打虎式

第四式 手揮琵琶式

第五式 雙鞭式

第六式 搜膝拗步式

第七式 搬欄鎚封閉式

第八式 扇通背式

七 三劍

十三劍路之說明

八 臂通拳

第一段

第二段

第三段

第四段

第五段

一 小學國術教材之分配

小學國術由第五學年起開始教學每週一節每節三十分鐘每學期按十九週計即十九節第五六兩學年共計七十六節計二千二百八十分鐘擬授國術六種如太極操太極拳單式少林十二式岳氏連拳新武術十三劍等茲就國術教材程度之淺深按年級分配教學

甲 教材分配法

第五學年第一學期

太極操十二次授完

太極拳單式七次授五式

第五學年第二學期

太極拳單式四次授三式

少林十二式十五次授畢

第六學年第一學期

岳氏連拳八路十二次授畢

新武術第一段七次授畢

第六學年第二學期

新武術第二段十次授畢
十三劍九次授畢

乙 教材說明

太極操

此為圓形運動，動作簡易，圓活柔緩，可令全身各關節靈活，筋肉富感覺力原書有方向說明運動不須強記習一二次自能熟諳不忘

太極拳單式

太極拳原為上乘拳術惟動作複雜兒童不易領悟此種單式條段明晰動作簡易左右互習使身體得平均發育立太極拳術之基礎毫無激烈動作極合兒童體育施於女生尤為相宜

少林十二式

此種教材原係出自少林寺各僧徒用作修養身心之術者經體育研究社編製按人體各部生理順序一一鍛鍊頗類瑞典體操之用意其樁步姿勢均係組合拳術中各基本動作而成者可為兒童初習國術之基礎

岳氏連拳

岳氏連拳係傳自宋岳穆可以強健筋肉發展體格姿勢動作均稱簡易注重應用對手方法習熟後可使學生略知拳術上之用法

新武術

新武術係軍事訓練上國術的教材有單人及對
手練習

十三劍

十三劍採自劍術真傳一書經體育研究社略加編製動作簡單為習劍術者之基本練習

通臂拳

丙 小學各級學校國術教材標準

目標

1. 靈活肢體，敏捷官能，發育人類固有的機能，並增進其智慧。
2. 矯正身體不良姿勢，使復正常狀態。
3. 教以國術的技能，俾能精深研習各種較深的國術。
4. 養成練習國術的習慣，藉以訓練各種良好的武德

二 太 極 操

第一章 太極操之命名及由來

吾國養生之學，由來尚矣。黃帝有導引之術；華佗有五禽之圖；嵇康有養生之論；達摩有易筋之方。蓋莫不以修德養性爲目的。推己及人，以期舉國之人，俱有健康之身體；高尚之道德；優美之品行；精深之學術，以便窮則獨善其身，達則兼善天下。故吾國立於世界之上，能有五千年光明之歷史；燦爛之文化。忠孝節義之士；豪俠魁奇者流，層出不窮者，良有以也。迨及近世，政教散失，民俗凋敝，國難迫切，外侮日急。推原其故，病因雖多，要之，則在國民不善養生之所致也。蓋國民既無健全之身體，與充足之精神，欲望其能鑽研學術，適應環境，以求競存於現世，豈可得乎？此所以病夫之國，恆致外侮；羸弱之民，難充捍衛，人爲刀俎，我爲魚肉矣。哀哉！中委褚民誼先生，有鑒於斯。遂積極提倡養生之道，不遺餘力。大聲疾呼，爲國民倡。以故對於衛生之建設；國術之宣揚；醫藥之改良；科學之導論，未嘗不敷陳詳盡，三致意焉。

！民十四以還，先生始致力於太極拳之提倡，以爲其動作中和，舉止靈敏，誠運動中之良法，養生之妙術也，然時以其動作繁複，不易普及爲慮。嘗思加以改良，蓋先生平日主張，治運動者，必須暢運血脈，活動筋骨，使身心同時發育，謀一生永久健康，七八年來如一日，與之所至，輒多心得，於是本諸動力與心理；證之生理與衛生，以爲太極拳每一動作，均成環形，全體關節，同時活動，週身各部，平均發展，真科學化之國術。於是精心探討，銳意研究，用科學之原理，運用太極拳之動作，創製操練器械數種。前曾參加比國百週紀念博覽會，經歐美之教育家。與體育家，公認爲體育一種新發明，開近世用科學方法治體育者之先聲。評論之後，得有優獎，可謂於吾國國際史上，別開一新紀元。先生由歐返國時，橫渡太平洋，思及太極拳宜於推行與普及，乃採取其形式，融會其精神，參之以生理心理，而有太極操之發明。繪具圖說，詳示規範。歸國後，舉凡先生所至之處，備受歡迎，爭請演講，先生亦不辭勞瘁，對於太極操之原理與動作，莫不詳爲解釋，以餉國人，則先生提倡體育之苦心，於斯可見矣！雖然

，先生創編之太極操，果爲何物也？曰：取太極拳與普通操二者之特長，融會貫通而成，實養生唯一之運動精術也。蓋體操之特長，在動作單簡，而其短處，則爲走直線。太極拳之特長在動作和緩，而成環形，其短處，則爲繁複易忘，不易普及。今太極操則不然，既欲其動作單簡與和緩；又以環形出之也，夫和緩而出之以環形，則無不合生理之處，動作單簡，即易學而利於普及，故其術之精，其理之明，洵非其他運動所能及，誠空前之傑作也。因將太極操之命名與由來，約而言之，以爲習太極操者告焉。

第二章 太極操之系統與意義

考中外之拳術與體操，以及一切之運動方法，能有系統與意義者，蓋不多見也。閉嘗探討其所以然之故，則在一二創編者，每以標新立異爲貴；徒尙險奇爲能之所致也。殊不知，無論何種運動，必須本乎天然優美之發育，使身心同時發展，謀一生永久健康，庶於養生之道，不相齟齬，對於體育原理，亦不謀而合矣。且學校之有體育，原爲調濟學生之身心。故於主要課程之後，必須加以運動，

則精神可以一振，心理可以一變。然後再治其他功課，較於未運動之前，嘗收事半功倍之效，倘運動時之方法，仍須學生利用其思想，消費其記憶，則腦筋既不得休息，與不運動，何以異哉！故於運動之系統與意義，不能不加以特別研究。夫無系統，則身體各部，不能平均發育。無意義，則動作之理會，頗感困難。蓋初學者，知動手，不能同時動足，知動手足，又不能同時動腰與肩臂。故運動之程序，必須系統一貫，井然不紊。始能由脚而腿而腰，進退得體，由手而臂而肩，動轉自如。至於就動作之理會言之，則何爲而舉手而動足乎？何爲而東一捶而西一掌乎？何爲而俯、仰、蹲伏、偃臥乎？變態百出，捉摸無從。徒使學者增加繁瑣與困難，且學必強記，復易遺忘，惟其遺忘，於是動作有多少之分，形式有難易之別，派別分歧，中外互異遂演成內外之異，剛柔之分。考其實，創造運動者，既皆以強身健體爲目的。則形式自有殊途同歸之道在。乃習之既久，或遺忘其動作，或變易其程序，遂致任意加減，各圓其說。學者愈難，教者愈困，此皆動作編列缺乏系統與意義之咎也。太極操者，其動作爲至有系統

與意義者也。有系統即易學。有意義，即無須強記。有系統，即使身體各部平均發育。有意義，即不致有無意識之伸縮。故太極操者，爲一固定式之標準運動也。既無標新立異之惡例，又無尙險矜奇之陋習，洵盡美盡善之運動方法也。

第三章 太極操易於普及之特徵

吾國自興學以來，迄今已數十年。對於體育一道，雖知注意提倡，然功效寂然。其故何也？蓋因現代所採用者，率皆歐美式之運動方法，其設施既甚複雜，動作又多激烈。且易養成造就少數選手之習慣，殊與普及體育相齟齬。即以球類及田徑賽而論，國內最大之學校，運動場亦不過數所而已。然全校學生，至少亦有數千人之多，欲使全體學生，均有練習各項運動之機會可乎？事實既不可能，運動難期普遍，遂與提倡普及體育之本旨，大相背謬矣。況當此國難迫切，財政破產之際，而欲必求體育上有完全充分之設施，與夫種種之消耗，能達到盡美盡善之目的，誠恐不易實現，故於經濟方面，亦應顧慮及之。現行各種運動，欲使身體各部運動周到，必須一時半時。然運動之

後，或氣喘汗流，或周身筋肉，頓形緊張，此不惟不足以調濟身心，反足以增進疲勞。蓋因運動時間過長之所致也。又運動之方法，宜使周身平均發育，故任何部分，不宜用過分之力量，方能養成思想敏銳，動作活潑之習慣。故時間與力量二者亦應同時顧及，不可使有過量之耗費，今太極操則本不費金錢，不費力量，不費時間之旨而證明者也。對於團體練習，單人活動，均無不宜。蓋習太極操者，不必有相當之設備，消耗更何足談，惟有立足之地，即可以盡運動之能事，此不費金錢也。太極操能令全體各部，暢運血脈，活動筋骨，通體貫串，絲毫無間，所費時間，至多不過十餘分鐘。習者即已得美滿之運動興趣，此不費時間也。太極操以用意爲主，動作均成環形，不走直線，不急，不徐，無過，不及。故無論老者、幼者、弱者、均可練習。且其動作敏捷，不猛，不硬，無激烈，剛僵之弊，此不費力量也。有此三端，故太極操者，事無閒忙，人無貧富，體無強弱，時無多寡，未有不能練習者。然則易於普及，豈虛語哉！

第四章 太極操運動之方向

語曰：『有六律，方能定五音；有規矩，始能成方圓。』旨哉言乎！夫運動亦然。蓋方向者，爲運動之最重要者也。方向不定，則教者學者，均無一定之準繩。對於運動，諸多障礙。以故應於未運動之前，確定動作之方向，而後方可進而運動也。按天、地、東、南、西、北、謂之六合，人立其間，若始終以此固定之方向爲標準，未免過於呆板，必須活用之，似較爲宜耳。茲以運動者面向之方向爲前方。背後之方爲後方。左側面之方向爲左方，右側面之方向爲右方。頭頂之上爲上方。足心下之面爲下方。如是，方向既定。無論運動者對面所向之方向，爲東、爲南，爲西、爲北，均可謂之前方。則上、下、左、右、後、等方向。即可因之而定也。故無論面向任何方向，均可運動。惟須認定前、後、左、右、上、下等六方向，不復爲東、南、西、北、所限制矣。至於方向之名稱，前、後、上、下、均無何種疑問。惟左、右、二字，於運動四肢時，嘗有不適用處。如兩臂同時運動，必須曰：『左臂向左，右臂向右，』反之，必曰：『左臂向右，右臂向

左。』如是，則教者既費唇舌，學者易生錯誤。故爲便於學者起見，將左臂之右面，右臂之左面，名之曰「內」。左臂之左面，右臂之右面，名之曰「外」。於是「前、後、左、右、上、下、」應改爲「前、後、內、外、上、下、」六方既定，則方向可以始終無變化。對於運動者便利多矣，然則習太極操者，於運動之方向，可不加之意乎！

第五章 太極操運動之步驟及其變化

太極操運動之步驟有三：①爲直立運動。②爲雙曲腿運動。③爲單曲腿運動。

①直立運動 身體直立，面向前方，頭宜正，頸宜直，涵胸，鬆腹，兩臂從容下垂，兩足平行着地，脛股須直，其間之距離，以肩爲度，全體重心，均在兩足間之中心點，周身純尚自然，無須絲毫牽強。

②雙曲腿運動 身體直立，面向前方，頭、頸、胸、腹、……等。與一式同，然後將兩腿向外分開，同時下坐。至兩股與脛成直角爲止。全體重心，均在兩足間之中點。且於練習上肢時，可使兩腿隨時向左右移動，藉以練習四肢同時運動之習慣，并能使腿部動作敏捷，而習之既久

，步法亦可穩固。

③單曲腿運動 身體直立，面向前方，頭、頸、胸、腹、……等，與第一式同。然後一腿曲而下坐。另一腿向前方上一步，足跟着地，足尖翹起。如是兩腿互易，藉可練習進退步法及換虛實腿之方法，較前一二式尤難，然久而久之，自能動作自然，舉止圓活。

至就太極操之變化而言，則可分為四種：①同方向又同時。②同方向不同時。③不同方向同時。④不同方向不同時。再加之每二動連為一動，或每一動分為二動……如此或分，或連，或順逆相參，既饒興趣，而又貫串，誠運動之良法也。

第六章 太極操第一段動作說明（練肘腕）

第一章 身體直立兩臂向前平舉兩肱同時作同一之動作在前方與身體平行作兩個圈即兩肱由前向上由上向外由外向下由內由內而上反之即兩肱由前向下由下向外由外向上由上向內由內而下如是週而復始往返各作四來復共有八圈然後還原兩臂下垂

第二動 身體直立兩臂向前平舉兩肱同時作同一之動

作在兩臂之間作與臂平行之兩個圈即兩肱由前向上由上向後由後向下由下向前反之即兩肱由前向下由下向後由後向上由上向前如是週而復始往返各作四來復共有八圈然後還原兩臂下垂

第三動 體身直立兩臂向前平舉兩肱同時作同一動之作在兩臂上作與臂平行之兩個圈即兩肱由前向內由內向後由後向外由外向前反之即兩肱由前向外由外向後由後向內由內向前如是週而復始往返各作四來復共有八圈然後還原兩臂下垂

第四動 身體直立兩臂向前平舉兩肱同時作同一之動作在兩臂下作與臂平行之兩個圈即兩肱由前向內由內向後由後向外由外向前反之即兩肱由前向外由外向後由後向內由內向前如是週而復始往返各作四來復共有八圈然後還原兩臂下垂

第七章 太極操第二段動作說明

（手腕肘同時練）

第一動 身體直立兩臂向外平舉兩肱同時作同一之動

在外與身體平行作兩圓圈即兩肱由外向上由上向後由後向下由下向前由前而上反之即兩肱由外向下由下向後由後向上由上向前由前而下如是週而復始往返各作四來復共有八圈然後還原兩臂下垂

第二動 身體直立兩臂向外平舉兩肱同時作同一之動作在兩臂前作與臂平行之兩圓圈即兩肱由外向下由下向內由內向上由上向外反之即兩肱由外向上由上向內由內向下由下向外如是週而復始往返各作四來復共有八圈然後還原兩臂下垂

第三動 身體直立兩臂向外平舉兩肱同時作同一之動作兩臂上作與臂平行之兩圓圈即兩肱由外向前由前向內由內向後由後向外反之即兩肱由外向後由後向內由內向前由前向外如是週而復始往返各作四來復共有八圈然後還原兩臂下垂

第四動 身體直立兩臂向外平舉兩肱同時作同一之動作在兩臂下作與臂平行之兩圓圈即兩肱由外向前由前向內由內向後由後向外反之即兩肱由外向後由後向內由內向前由前向外如是週而復始往返各作四來復共有八圈然後還原

兩臂下垂

第八章 太極操第三段動作說明 (練背肩)

第一動 身體直立兩臂下垂兩臂同時作同一之動作在前方作與身體平行之兩圓圈即兩臂由下向內由內向上由上向外由外向下反之即兩臂由下向外由外向上由上向內由內向下如是週而復始往返各作四來復共有八圈然後還原兩臂下垂

第二動 身體直立兩臂下垂兩臂同時作同一之動作在外方作與身體平行之兩圓圈即兩臂由下向前由前向上由上向後由後向下反之即兩臂由下向後由後向上由上向前由前向下如是週而復始往返各作四來復共有八圈然後還原兩臂下垂

第三動 身體直立兩臂下垂兩臂同時作同一之動作在頭上作與地面平行之兩圓圈即兩臂向前平舉然後由前向內由內向後由後向外由外向前反之即兩臂由前向外由外向後由後向內由內向前如是週而復始往返各作四來復共有八圈然後還原兩臂下垂

第四動 身體直立兩臂向外平舉兩臂隨身體旋轉即身

體由前向左由左向後左手掌心向下右手掌心向上反之即身體由後向左由左向前由前向右由右向後左手掌心向上右手掌心向下如是週而復始往返各作四來復共有八圈然後還原兩臂下垂

第九章 太極操第四段動作說明(練腿脚)

第一動 身體直立兩手叉腰右腿不動左股向上平提小腿下垂在前後方作與右腿平行之圓圈即左脚上提由上向前由前由下由下向後由後向上小腿隨脚動轉反之即左脚由上向後由後向下由下向前由前向上如是週而復始往返各作四來復共有八圈然後左腿落下還原右腿練習之法與左腿同

第二動 身體直立兩手叉腰右腿不動左股向上平提小腿下垂在左股之下作與左股平行之圓圈即左脚由下向前由前向外由外向後由後向內由內向前反之即左脚由下向前由前向內由內向後由後向外由外向前小腿隨脚動轉如是週而復始往返各作四來復共有八圈然後左腿下落還原右腿練習之法與左腿同

第三動 身體直立兩手叉腰右腿不動左股向上平提小

腿下垂在前方作與身體平行之圓圈即左脚由下向前由前向上由上向外由外向下由下向內由內向上反之即左脚由下向前由前向上由上向內由內向下由下向外由外向上小腿隨脚動轉如是週而復始往返各作四來復共有八圈然後左腿下落還原右腿練習之法與左腿同

第四動 身體直立兩手叉腰右腿不動左股向上平提小腿下垂在左股之外方作與左股平行之圓圈即左脚由下向外由外向上由上向後由後向下由下向前由前向上反之即左腿隨脚動轉如是週而復始往返各作四來復共有八圈然後左腿下落還原右腿練習之法與左腿同

第十章 太極操第五段動作說明

(練胸臂腰脊)

第一動 身體直立兩臂上舉拇指交繫身體向前作鞠躬式兩臂由上向前由前向下然後身向上仰兩臂隨之緊貼身上下上提向後上方伸出反之即身體向前鞠躬兩手由後上方而上上緊貼身向下由下向前由前向上身亦隨之仰天如是週而復始往返各作四來復共有八圈然後還原兩手下垂

第二動 身體直立兩手上舉拇指交繫身體由上向左作鞠躬式然後由左向前由前向右由右向上兩臂隨之由上向左由左向下由下向上反之即身體由上向右作鞠躬式然後由右而下由下向左由左向上兩臂隨之由上向右由右向下由下向左由左向上如是週而復始往返各作四來復共有八圈然後還原兩手下垂

第十一章 太極操第六段動作說明（練全身）

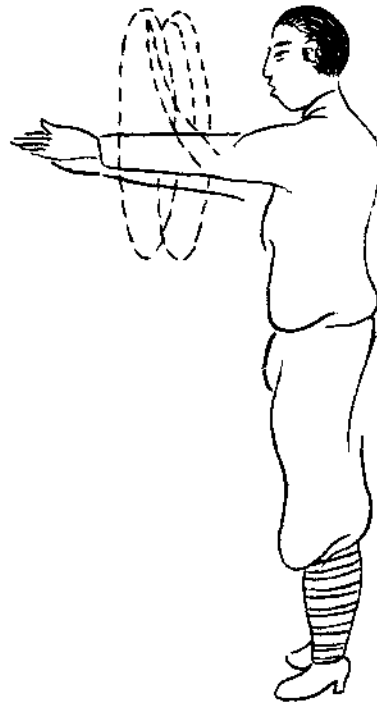
第一動 身體直立雙手上舉掌心相向面向天空身體下蹲兩臂隨之由上向前由前向下同時雙腿下曲手過膝時握拳緊貼身旁由下上舉開雙拳身體起立足尖着地足根翹起目仰

天反之即兩手由上緊貼身旁向下雙腿下曲身體下蹲手過膝握拳臂向前舉由前向上身亦隨之起立足根翹起開雙拳目仰天然後還原兩臂下垂

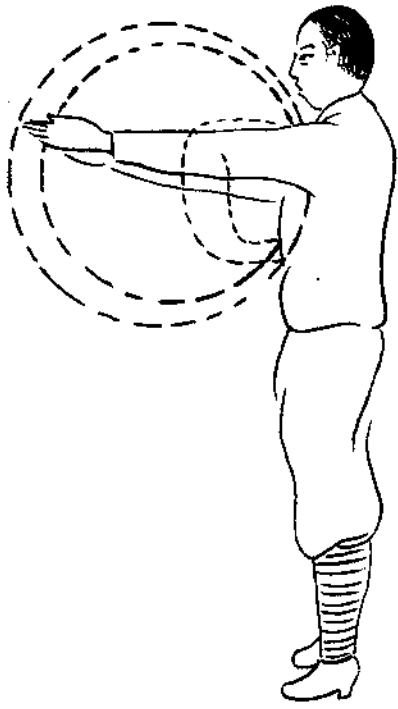
第二動 身體直立雙手上舉掌心相向面向天空身體向左方下蹲兩臂隨之由上向左由左向下同時雙腿下曲手過膝時握拳而後身體向右方起立足尖着地足根翹起兩臂由下向右由右向上開雙拳目仰天反之即身體向右方下蹲兩臂隨之由上向右由右向下同時雙腿下曲手過膝時握拳而後身體向左方起立足尖着地足根翹起兩臂由下向左由右向上開雙拳目仰天如是週而復始往返各作四來復共有八圈然後還原兩臂下垂

四 太極操圖解

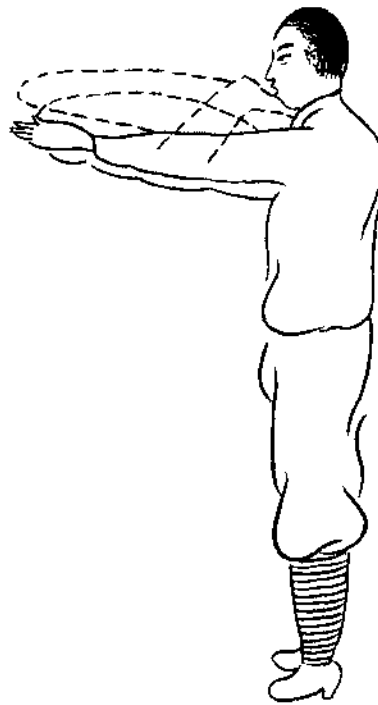
第一段 第一動作 臂前圈



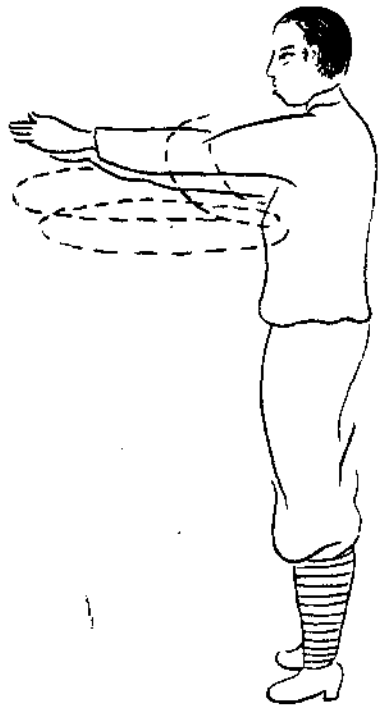
第一段 第二動作 臂內圈

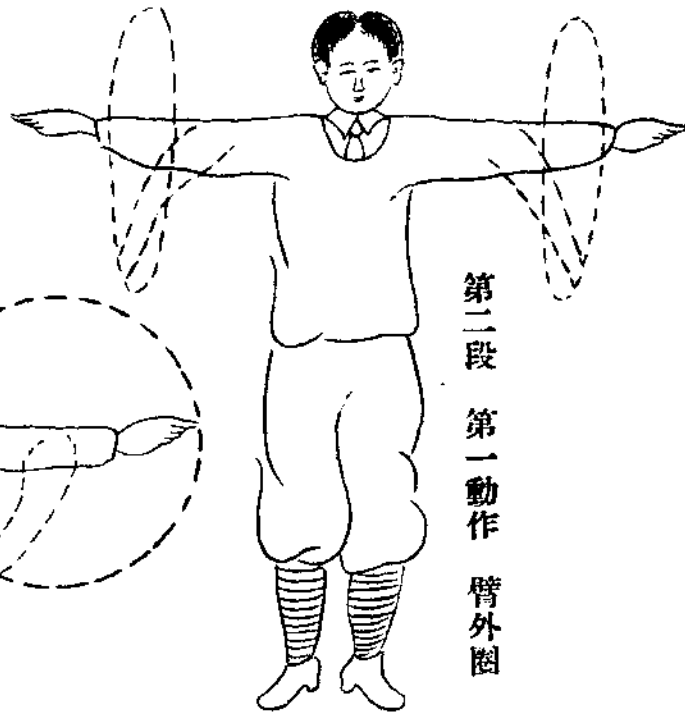


第一段 第三動作 臂上圈

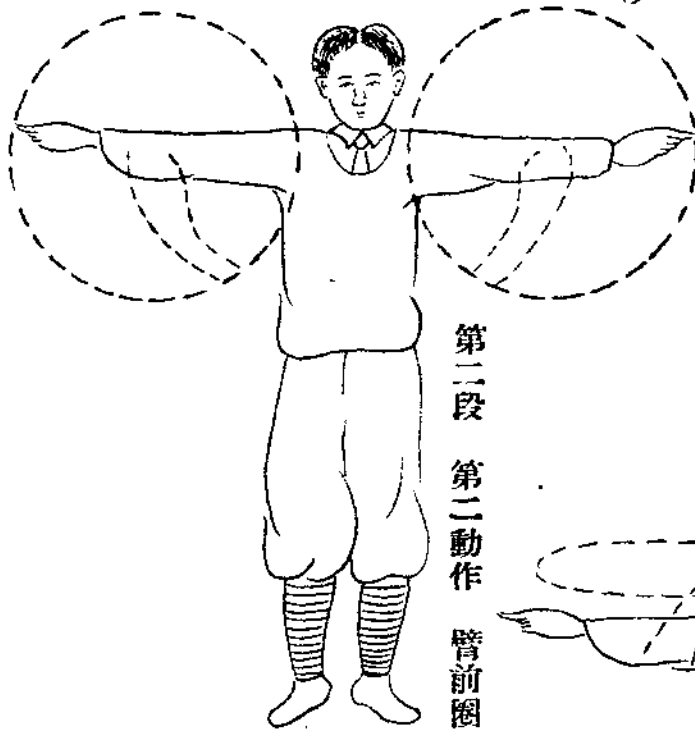


第一段 第四動作 臂內圈

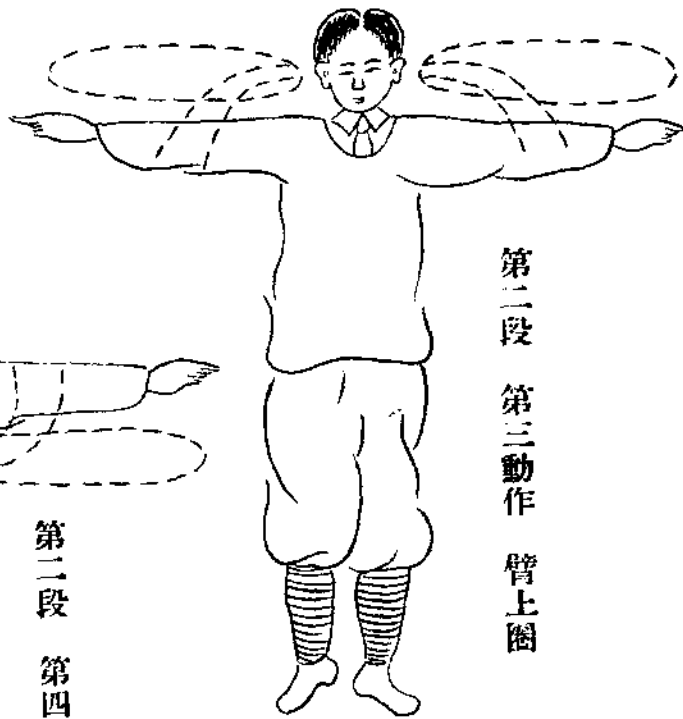




第二段 第一動作 臂外圈



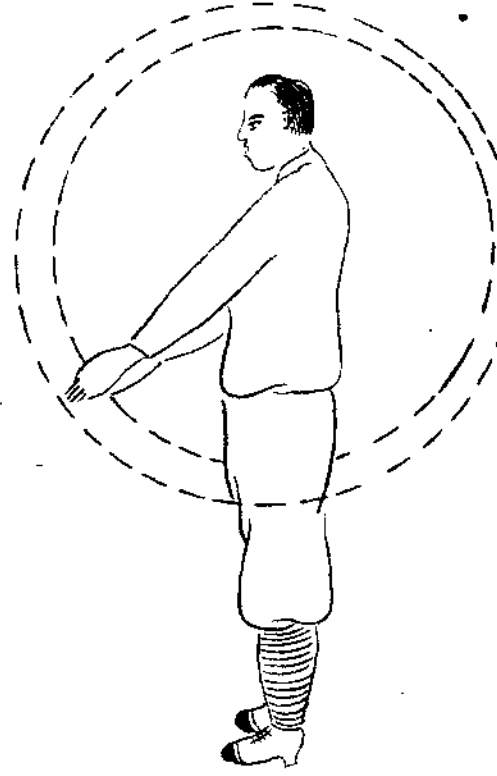
第二段 第二動作 臂前圈



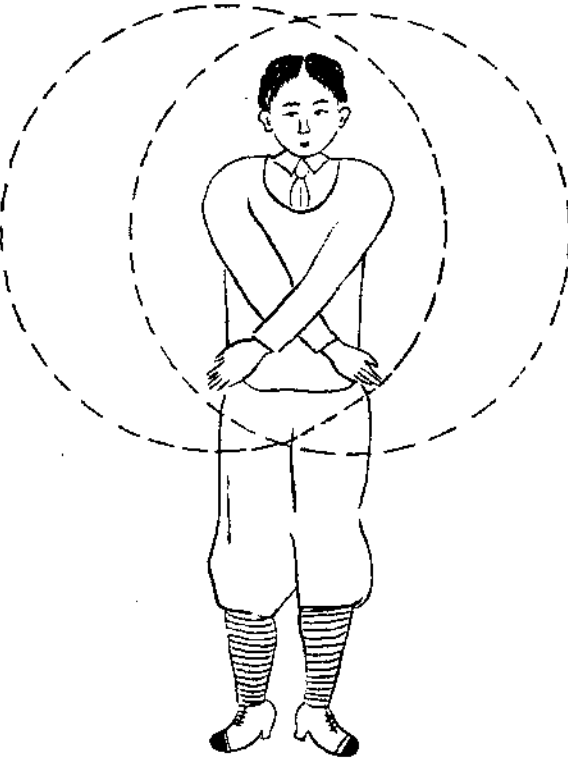
第二段 第三動作 臂上圈



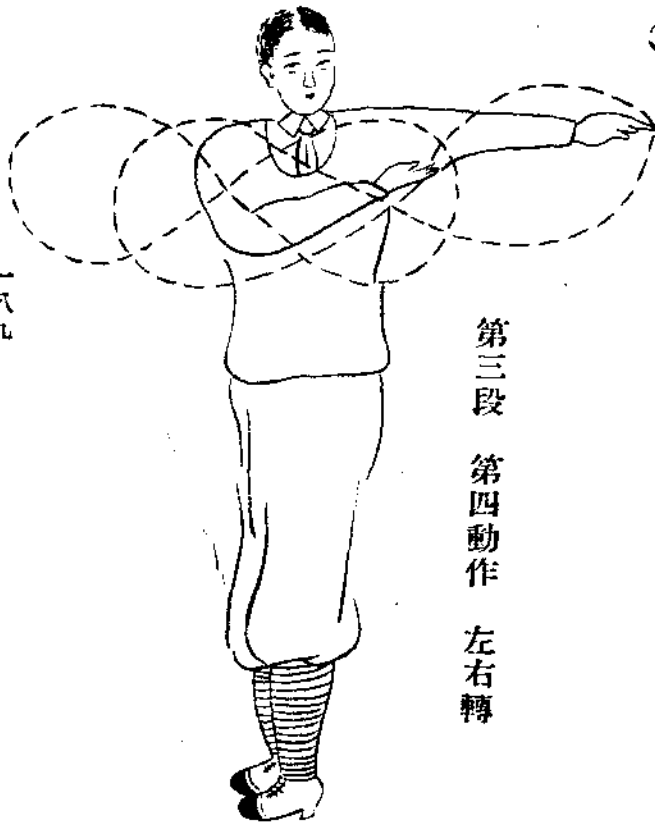
第二段 第四動作 臂下圈



第三段 第二動作 肩外圈



第三段 第一動作 肩前圈

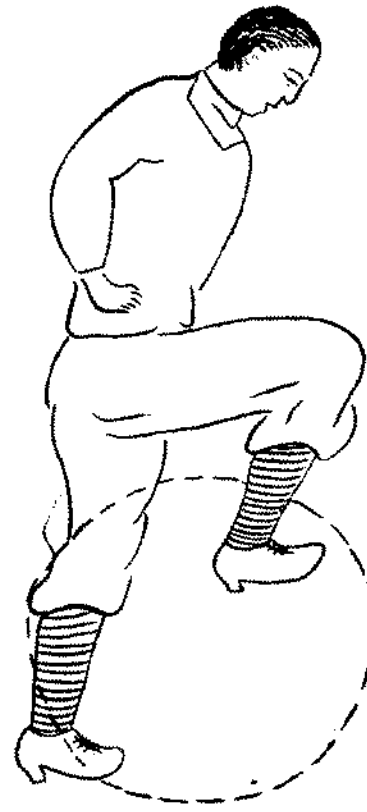


第三段 第四動作 左右轉

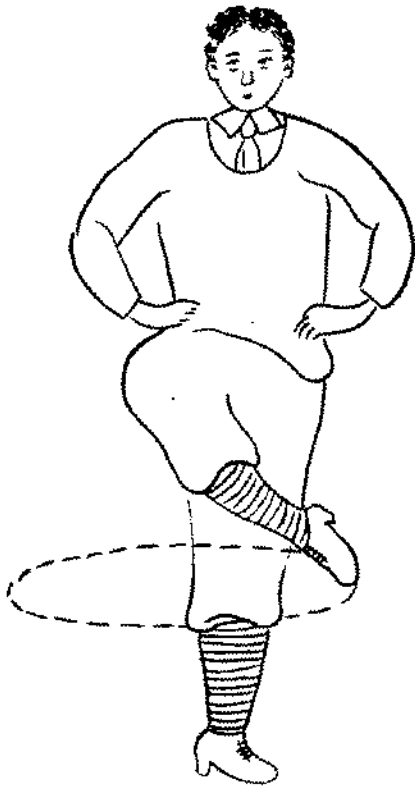


第三段 第三動作 頭上圈

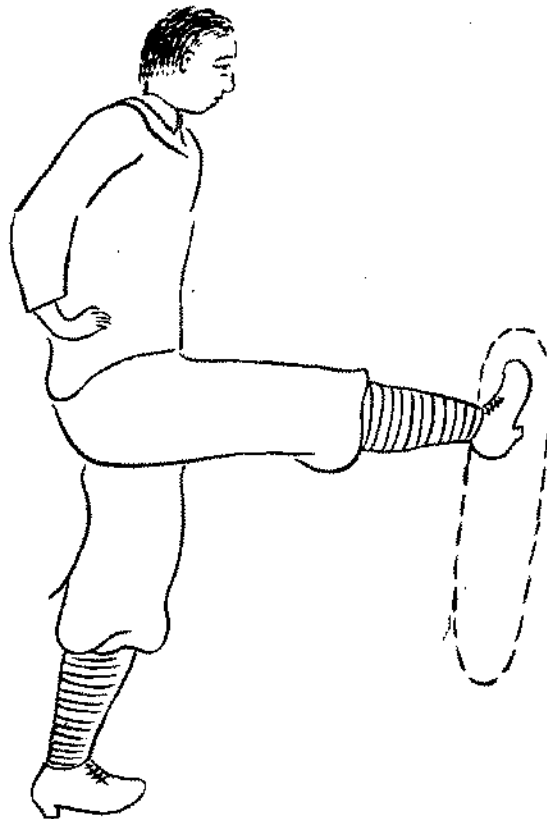
第四段 第一動作 腿下縱面圈



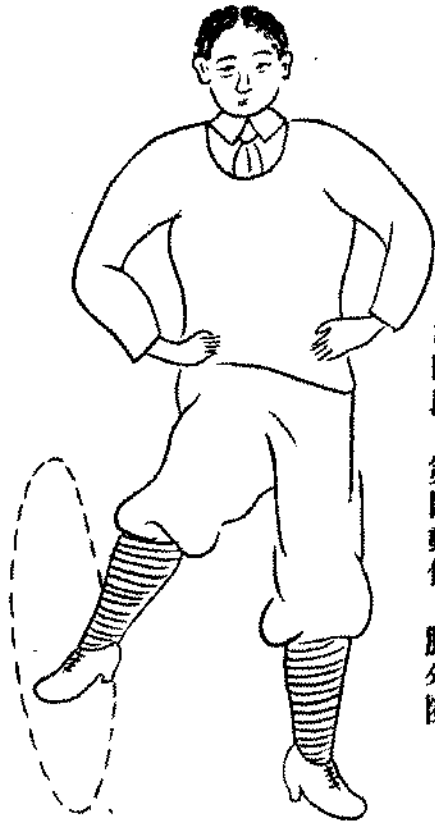
第四段 第二動作 腿下平面圈

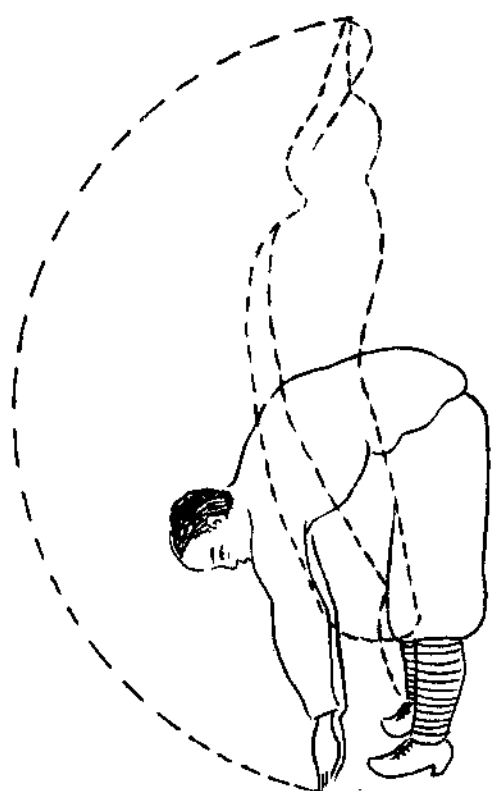


第四段 第三動作 腿前圈

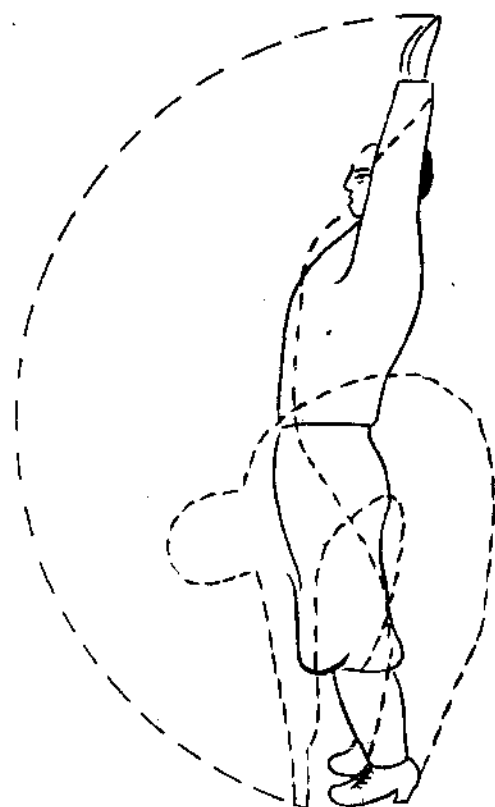


第四段 第四動作 腿外圈

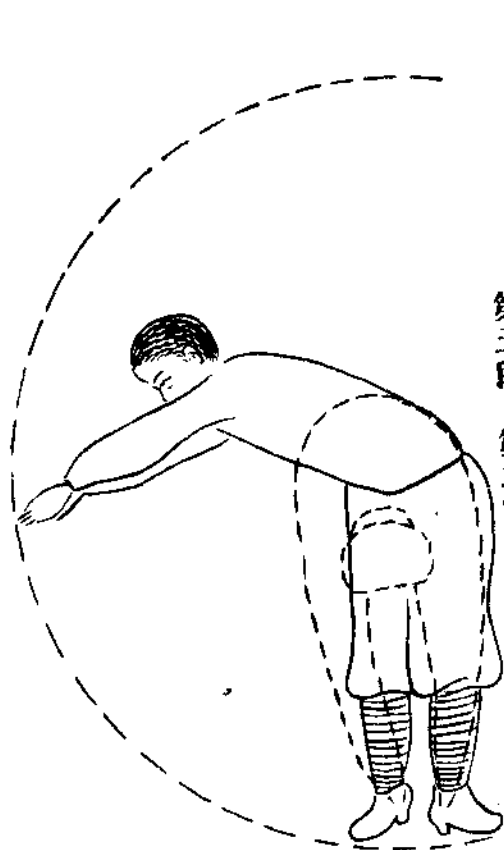




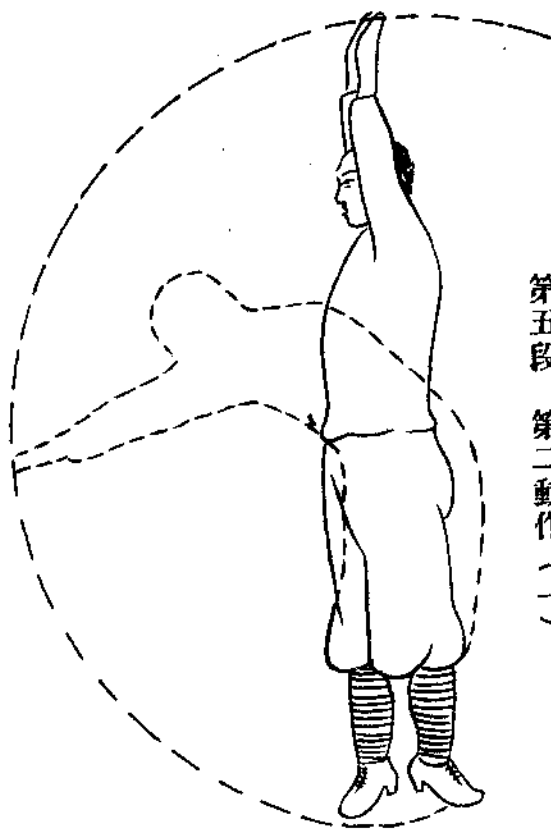
第五段 第二動作 (二)



第五段 第一動作 (一)

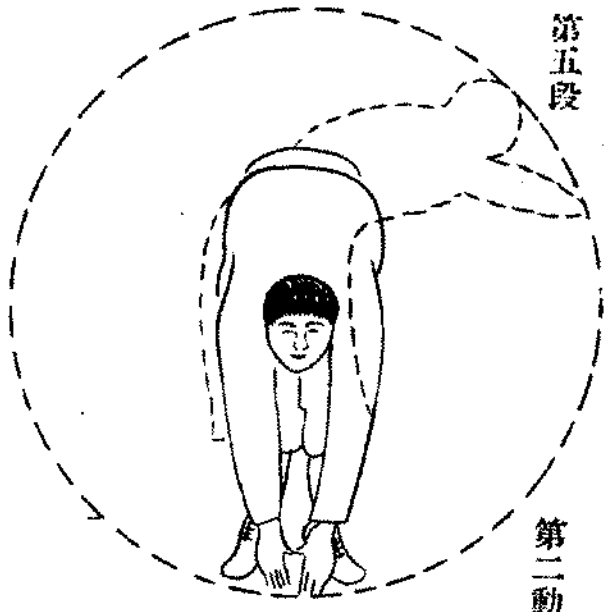


第五段 第二動作 (二)

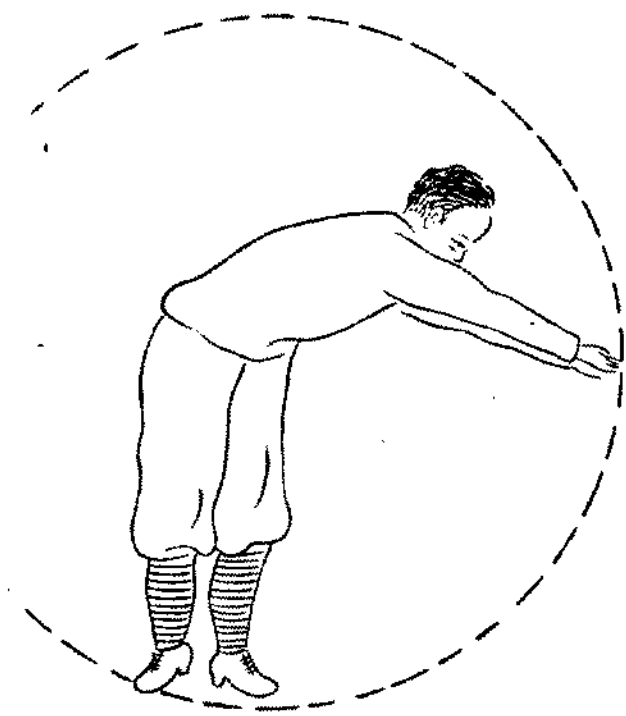


第五段 第二動作 (一)

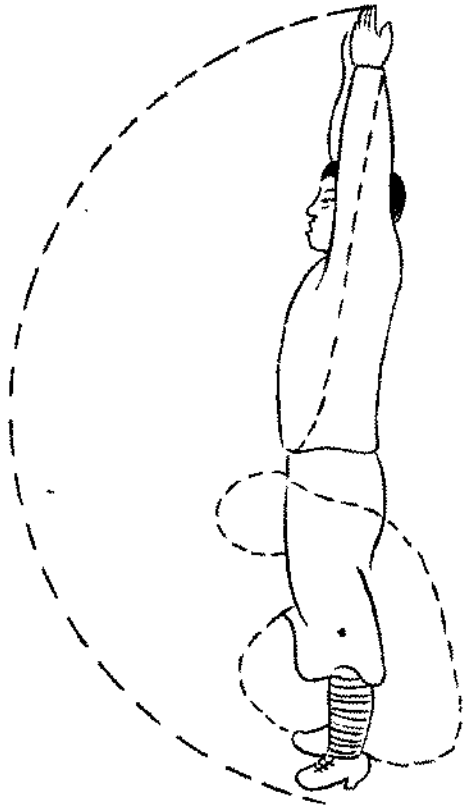
第五段 第二動作 (三)



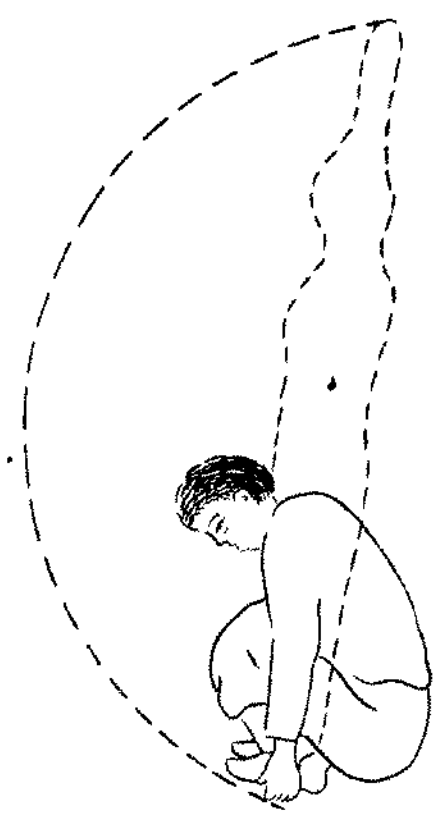
第五段 第二動作 (四)

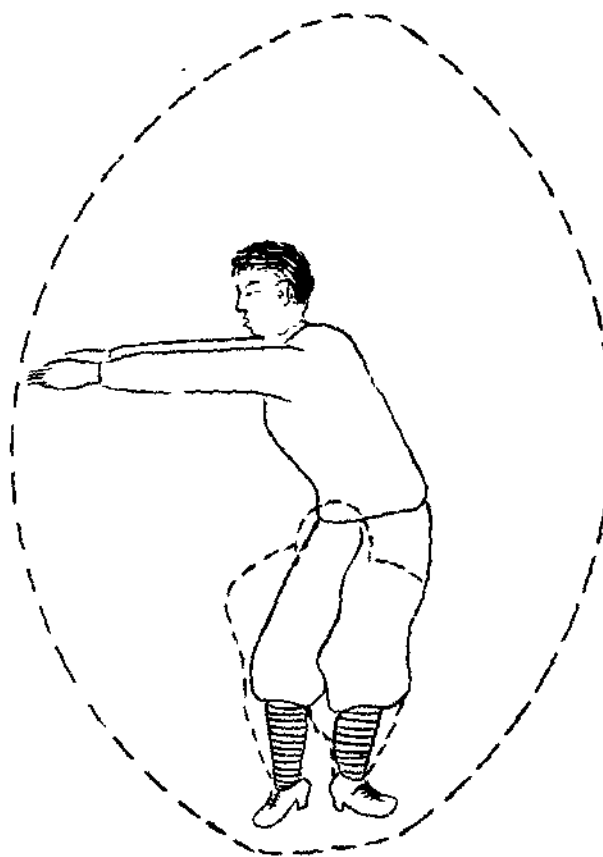


第六段 第一動作 (一)

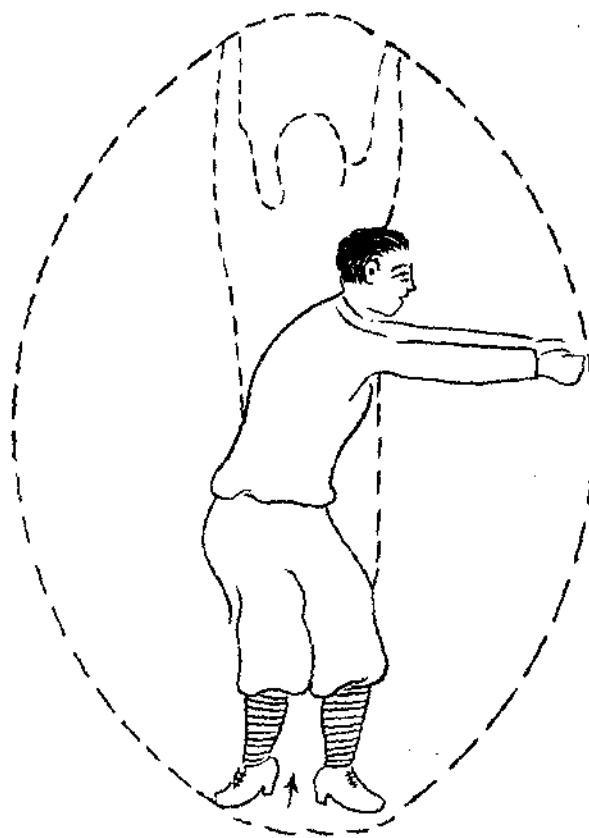
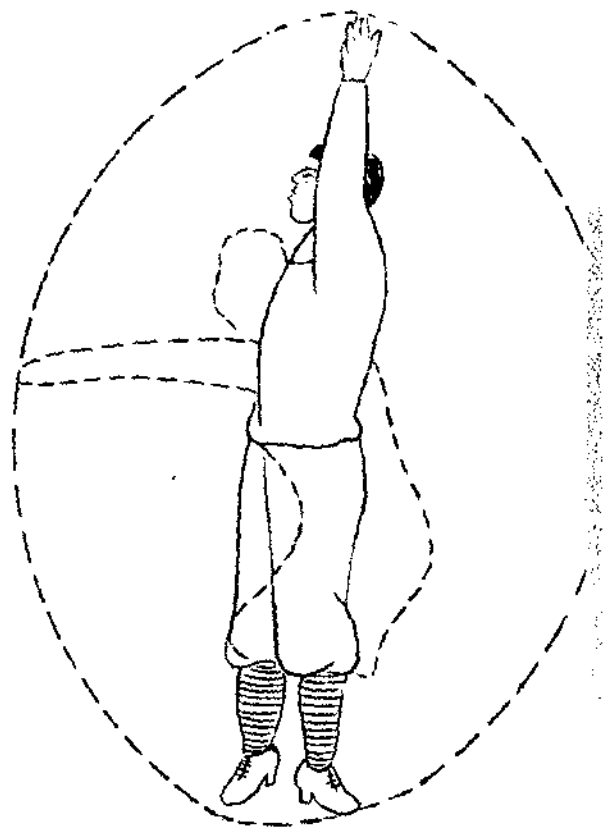


第六段 第一動作 (二)

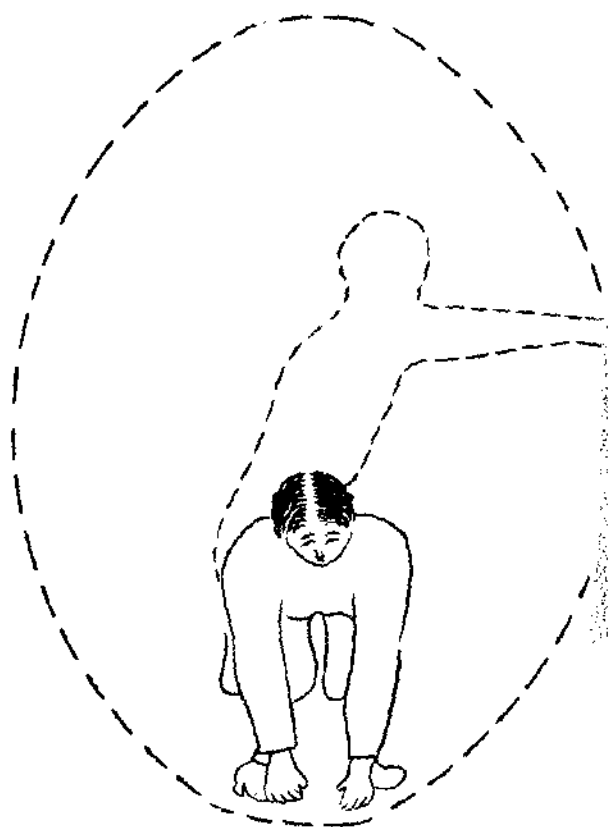




第六段 第二動作(三)



第六段 第二動作(四)



太極操口訣

太極操	走圓形	算位置	六方定	平均練	六段分	前四段	四動作	後二段	二動作	每動作	四來復	第一段
練肘腕	臂前舉	與肩平	臂前圈	臂內圈	臂上圈	臂下圈		第二段	操肘腕	臂外張	與肩平	臂外圈
臂前圈	臂上圈	臂下圈		第三段	動臂肩	臂外張	肩前圈	肩外圈	頭上圈	左右轉	前後看	頸腰旋
足不遷		第四段	手叉腰	左右腿	輪流操	一脚立	一腿練	先縱圈	繼平圈	又橫圈	後外圈	
第五段	練脊腰	臂上伸	拇指聯	先鞠躬	後仰天	一邊俯	一邊伸	第六段	全身練	臂前下	曲腿脚	
手著地	握雙拳	全身起	立脚尖	臂上伸	開雙拳	臂側下	曲腿脚	肘過膝	握雙拳	臂側上	立足尖	臂上伸
開雙拳		四變化	異同分	四動作	連環練	既貫串	又靈便	三步驟	分開練	第一步	直立練	第二步
曲腿練	第三步	單曲腿	深呼吸	用鼻練	禁屏氣	沈丹田	暢血脈	活筋骨	日日習	卻病源	終身練	必延年

三 岳氏連拳

預備：頭正，眼平視，兩腳距離尺餘，如平行線，兩手指伸，掌心向地，力注於指端，胸稍含，氣沉丹田，整頓精神，以待動作。以後無論單作第幾段必先預備，若連作數段，惟開手時作之。

第一段 掙鏈式

兩拳一齊向上起，至於面前，遂稍向下移，使兩拳從外向內抱，腕與肩相平，手背向外，兩肘直向地心，不與胸相接，而兩腳距離與肩齊，腳之方位，向前作平行線，蹲成騎馬式，兩膝前弓之度，不得出足尖外，（如圖一）



(1)

兩手如一圓的樣子，上體向左轉一百八十度，（向後右轉）。使右腳附地，稍向後撤，（若上體向左轉時，即令左腳向後撤）扭身擰步，兩腿成交叉形，後腿膝，抵前腿彎處，全身之重點，寄於前足，兩腳成丁字形，而前脚

為其橫畫（如圖二）

次則兩拳一齊向左右直出，力自腋吐，由肩而肘而腕，拳之四面平直，虎口向上，此時兩腳仍不動。（如圖三）

次用前手（左手）自內向外畫一小圈，仰腕平拳，肘彎稍屈，目注於拳心，後腿稍屈，向下坐身，後手（右手）不動，仍平伸於後，（如圖四）

前式，既將左拳向內稍撤，拳仰而虎口稍向下，遂即開左脚上步，將拳向左邊衝出，同時右腳亦附地移動，（如圖五）



(2)



(3)



(4)



(5)

(此段可左右交接動作)

第二段 進退連環式

① 捋手：狀非合掌，非伸掌，乃以手捋物之形，法以左手向前，伸傍作捋手狀，惟手足同時齊出，(如圖六)



(6)

右腳向前上一步，右手同時自左臍橫掌前出，此時身向左轉一百八十度，左手即在胸前心部，眼看右手，(如圖七)



(7)

② (上步撲面掌)

③ 撇扣探鉗：以前式撲面掌之右手，作下擒之式，如提敵人之腕，不合掌，不全伸指，更以左手作拳，齊眉探出，(如圖八)。



(8)

① 順步衝鉗：左手一探便回，右手作拳四平

式衝出，惟須坐身，(如圖九)。

(此段可左右交換動作)



(9)

第三段 回身靠捋式

① 回身栽鉗：向左回轉身，左腳向左一大步，以左臂上架，以右拳向後栽鉗，(即向前下直伸)拳約在左膝上，左腿彎，右腿斜後伸而直，面向前看，(如圖一〇)。



(10)

② 翻身雙捋：翻身雙手回捋，收右足，稍向後撤，令右足尖着地，使與左腳成丁字形，而兩手約在右膝旁，右手居下，左手居上，身略前翻，使全身之重，居於左腿，(如圖一一)。



(11)

④開步挑打：開右腳向
右一步，同時以左拳
上挑，右拳平出，眼
看右手，（如圖一二）



(12)

⑤上步鑽打：用右手稍
架，同時轉身上左步
，用左手向前衝擊
（如圖一三）。



(13)

（此段可左右交換動作）

第四段 攔腰鎚式

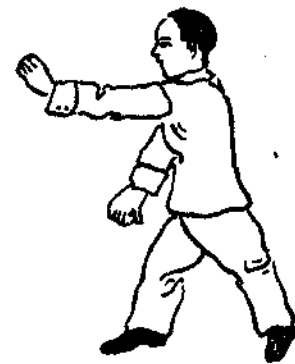
①持手：同第二段1.

②上步撥扣：既以左手向一邊作持手狀，則身向左轉，
同時右腳向前一步，
即以右手下擒，約在
右膝上，（如圖一四）



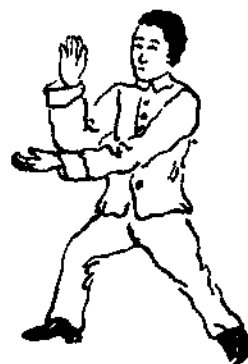
(14)

③單貫耳掌式：此時右
手順勢不動，用
左拗手從外面向
內拍敵之耳部，（如
圖一五）



(15)

④挑手攔腰鎚式，用右
手挑敵左手，以左手
橫擊其軟肋，（如圖
一六）



(16)

（此段左右交換可任意連續）

第五段 雙推手式

①持手同第二段1.

②上步迎面掌：左手既
回，一邊作持手狀，
同時右腿向前一步，
右手作掌向前橫振，
反擊敵面，（如圖一
七）。



(17)

③ 下合手：以右手向下

合，使手心向下，此時左手亦下合，作持手狀，（如圖一八）。

④ 雙推手：左腿向前一

步，同時兩手一齊向前推。（如圖一九）

（此段可右左交換動作）

第六段 捆鎖靠擠式

① 將手，同第二段之1.

② 橫攔掌：右手既持，則左手立即順右膊而上，作橫攔

之勢，左足同時向前吃著敵人，用反掌擊敵，（如圖二〇）。

③ 捆手勢：以右膊上挑

，如捆索之形，長已之臂，穩己之勢，向下半身：俗謂霸王捆



(18)



(19)



(20)



(21)

豬是也。（如圖二一）。

① 穿手靠擠式：如欲擲

出敵人，則散左手，切其膚而上，貼著敵膊。（如圖二二）。

第七段 琵琶式

① 持手同第二段之1.

② 撥鎖：既用左手持住敵手，則上右步，用左手合掌，令右胳膊之肘，橫向下榨，此時左手或扣住

敵腕，或合拳壓住敵

膊。（如圖二三）

③ 探指：又名二龍戲珠

，用右手壓住敵手，

即上左手，用二指

挖其二目。（如圖二

四）。

④ 抱肘式：左手稍撤回



(22)



(23)



(24)

而以右胳膊向上挑，抱住敵肘，左手在心部上下，作抱琵琶狀。(如圖二五)。



(25)

第八段 研肘架打式

① 捋手：同第二段之1。

② 上步迎面掌：同第五段之2。

③ 研肘：以迎面掌之手，下行至肘，與身密接，腋下不離，惟肘向外行，如

研墨然，此時拳心向外，(如圖二六)。

④ 指檔鏢：此動作原可

與前動作同時演出，因右手既夾着敵手，左手即可向其檔直打，膊勢稍斜

出。(如圖二七)。

⑤ 下壓手：右手上膊仍不離身，惟用下膊橫



(27)



(26)

壓，同時上體向左轉，左臂向後撤退。(如圖二八)。

⑥ 點心鏢，下壓之右手

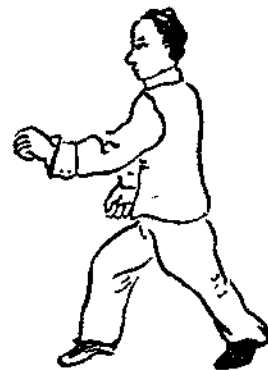
，絲毫不動，僅用左手，自右手上，向敵之心窩擊之。(如圖二九)。

⑦ 挑手迎面鏢：左右手

均合掌，作十字形，(此時右腕在下，左腕在上)一齊向上挑高過目，然後用左手反背鏢，向面擊之，(如圖三〇)。



(28)



(29)



(30)

四 新武術連貫教練

連貫教練者。係以基本教練之二十四式。連成一氣。

分爲四段之操作。以便演習其變化應用。循環無窮。及身入重圍。羣戰脫險之運用者也。迨基本教練作純熟。始得續操連貫教練。

第一節 連貫第一段 (附連貫圖式)

口令「抱射」，「連貫教練第一段」二連數法

一、左腿跟爲軸。體向右(左)轉。即按向前合肘一式之姿勢動作。兩拳猛向左右分開。臂伸直。拳與肩平。手心向下。(如一式)

二、按向前合肘二式之姿勢動作。兩手猛向前合。兩拳合至兩肩窠前。手心向下。(如二式甲)然後再將手放下。還抱肘式。(如二式乙)

一、按俯仰運動右式之姿勢動作。右拳變掌。猛向上伸。手心向上。臂稍彎。(如三式甲)然後向左向下彎。棵住左足跟。(如三式乙)右手指乍開。由兩腿前。至右腳右方。反右臂隨體緩緩上提。右手握緊。還抱肘式(如三式丁)

二、按俯仰運動左式之姿勢動作。左拳變掌。猛向上伸。手心向上。臂稍彎。(如四式甲)然後向右向下彎。棵

住右腳跟。(如四式乙)左手指乍開。由兩腳前。至左腳左方。反手。手心向前翻。手指彎成鈎式。(如四圖丙)體漸直起。左臂隨體徐徐上提。左手握緊。還抱肘式。(如四式丁)

一、按三挺運動之姿勢動作。上體不動。兩腿漸漸向下彎曲。同時兩拳變掌。手心向下。徐徐向前平伸。臂伸直。(如五式)

二、按三挺運動之姿勢動作。兩腿緩緩伸直。同時兩手漸漸回棵。握緊。還抱肘式(如六式)

一、按單插翻背運動左式之姿勢動作。左拳變掌。猛向左向上斜伸。手指向上。臂伸直。同時左脚向左方橫上一步。左腿猛向下彎。右腿挺直。膀向後坐。(如七式甲)左掌由頭上漸漸向右向下摸。棵住右腳跟。右拳向左肋前用力向左掖。手心向後。脊背向下反。(如七式乙)

二、左手離開右腳跟。手心向上。手指彎成鈎式。順右腿漸漸向回棵。(如八式甲)握緊。還抱肘。式同時體漸直。隨左手徐徐轉成正面。歸兩腿大踵。離開式(如

八式乙)

一、按單插翻背運動右式之姿勢動作。右拳變掌。猛向右上斜伸。手指向上。臂伸直。同時右腿下彎。左腿登直。膀向後坐。(如九式甲)右掌由頂上向左向下摸。揀住左脚跟。左拳向右肋前用力向右腋。手心向後。脊背向下反。(如九式乙)

二、右(左)手鬆開。由左肘前猛向回揀。握緊。還抱肘式。左臂猛向前向上迎。復撤回。還抱肘式。同時右拳猛向前平打。體猛向前挺。左腿下彎。右腿登直。體半面向左轉。微向前傾。兩脚尖稍向裏合。姿勢與前進正打同。(如十式)

一、按前進正打二式之姿勢動作。左拳猛向前平打。臂伸直。右拳帶回。還抱肘式。同時右脚前上一大步。右腿下彎。左腿登直。體稍向前傾。(如十一式)

二、仍按前進正打一式之姿勢動作。右拳猛向前平打。臂伸直左拳帶回。還抱肘式。同時左脚前進一大步。左腿下彎。右腿登直。體稍向前傾。(如十二式)

一、按前進踢打一式之姿勢動作。左拳猛向前平打。臂伸

直。右拳帶回。還抱肘式。同時右脚猛向前平踢。(如十三式)

二、按前進踢打二式之姿勢動作。右脚前上一步。橫平落於地。同時左拳猛向回帶。還抱肘式。右拳猛向左平打。左腳掌碾地。體隨右拳向左轉。兩腿下彎。成騎馬式(如十四式)

一、按前進踢打三式之姿勢動作。右拳帶回。還抱肘式。左拳猛向右平打。同時體隨左拳猛向右轉。右腿下彎。左腿登直。稍向左帶。(如十五式)

二、按用肘左式之一式姿勢動作。左臂下段猛向上向後彎。肘尖猛向前直肘。拳停肩上。肘與肩平時左脚前上一大步。左腿下彎。右腿登直。右拳抱肘不動。(如十六式)

一、按用肘左式之二式姿勢動作。右臂猛向後橫肘。拳停於右肩窩前。肘與肩平。左拳變掌。握住右拳。同時兩腳掌碾地。體猛向右轉。右腿下彎。左腿登直。(如十七式)

二、按用肘左式之三式姿勢動作。左臂猛向右平肘。拳停

於左肩窩前。肘與肩平。右拳變掌。握住左拳。同時左腿向右腿後斜上一步。兩腿下彎。如磨躋步式。(如十八式)

一、按閃轉用掌一式之姿勢動作。左拳變掌。兩掌齊向前後猛分。臂伸直。手指斜向上。同時左腳向前方猛進橫上一步。左腿下彎。右腿登直。體隨左腿半面左轉。體稍向前傾。(如十九式)

二、按閃轉用掌二式之姿勢動作。左掌向前向上猛衝。右掌向下掛。同時右腳前上一步。(如二十式甲)腳掌碾地。左腿由右腿後。後退一大步。體由左猛向後轉。復向左轉。右腿下彎。左腿登直。同時兩臂伸直。左掌向後劈。向下掛。復向前挑。右掌向前挑。向上衝。復向後劈。(如二十式乙)

一、按串掌二式之姿勢動作。右掌由左向下反手腕。手心向下猛推。臂伸直。左掌向前向上猛伸。臂稍彎。手心向上。同時左腳猛登。右腳向後方前上半步。左腳隨之稍向前帶。兩腳掌碾地。腳跟猛向右擰。體隨左掌猛向左轉。腰向右猛擰。膀向右向下猛坐。右腿下

彎。左腿稍彎。(如二十一式)

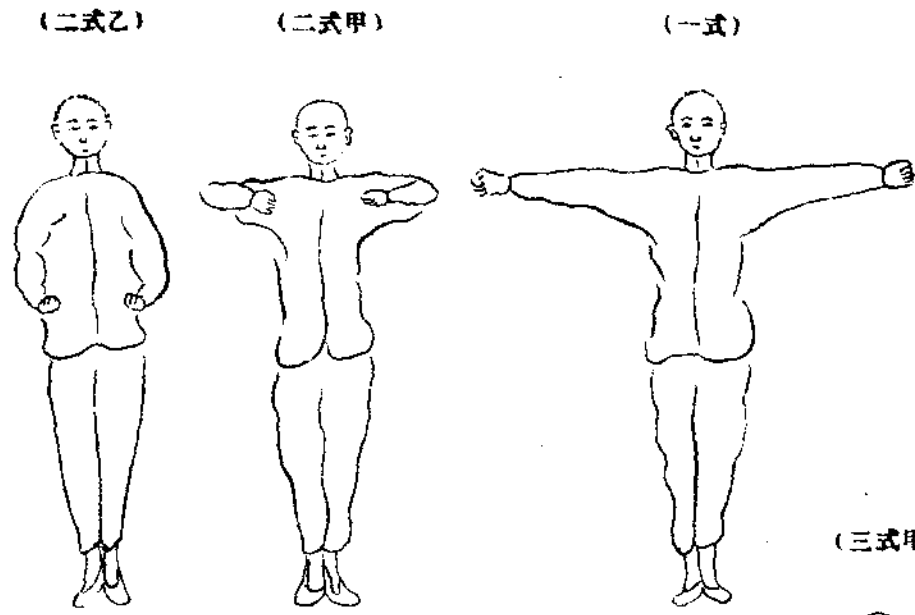
二、按串掌三四式之姿勢動作。右掌由左臂下。向前方猛衝。同時右腳向前方猛前上一步。左腳掌碾地。體由左猛向後轉。右腿下彎。左腿登直。左掌停於右肋前。(如二十二式甲)遂即兩腳掌碾地。體由左猛向後轉。左腳隨之稍向後退。停於右腳前。腳掌著地。左掌猛向前向下伸。停於左膝前。臂伸直。右掌停於左肩窩前。兩腿下彎。膀向後坐。體挺直。(如二十式乙)停——後。腳與前腳靠攏。復歸準備姿勢。如令繼續操作。即不發停之口令。復喊第二段。一二。即接操作第二段。

第二節 連貫第二段 (附連貫圖式)

口令「抱肘」「連貫教練第二段」一二連數法

開段之口令。按前進蹤踢左式之踢字姿勢動作。左腳前進半步。腳掌點地。兩腿下彎。體半面向右轉。同時兩拳變掌。左掌猛向前向下斜伸。停於膝前。臂伸直。右掌停於左肩窩前。挺腰。膀向後坐。(如一式)

圖式（此圖由左向右看）
連貫教練第一段之



(三式甲)



(三式丙)



(三式乙)



(三式丁)



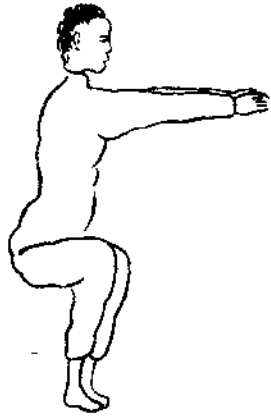
(四式甲)



(四式乙)



(五式)



(四式丁)



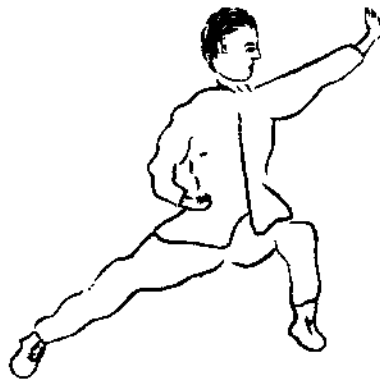
(四式丙)



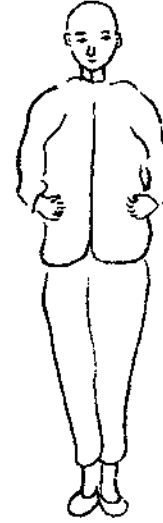
(七式乙)



(七式甲)



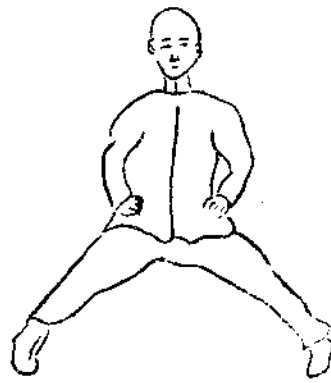
(六式)



(九式甲)



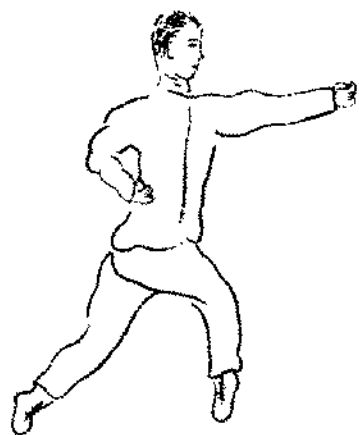
(八式乙)



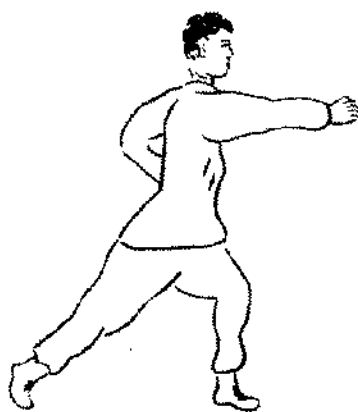
(八式甲)



(十一式)



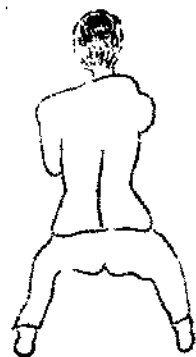
(十式)



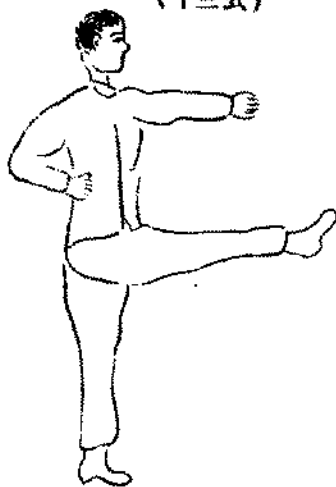
(九式乙)



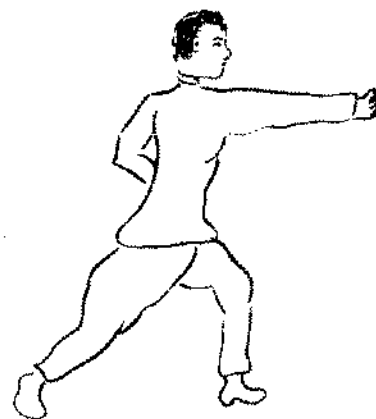
(十四式)



(十三式)



(十二式)



(十七式)



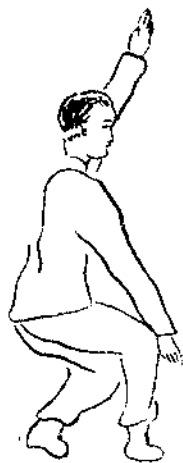
(十六式)



(十五式)



(二十式甲)



(十九式)



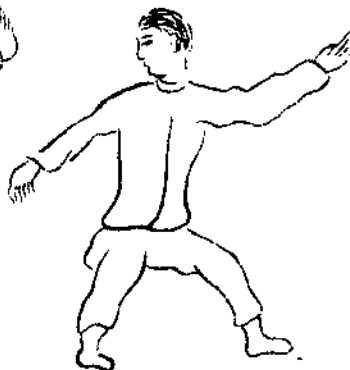
(十八式)



(二十二式甲)



(二十一式)



(二十式乙)



(式一)

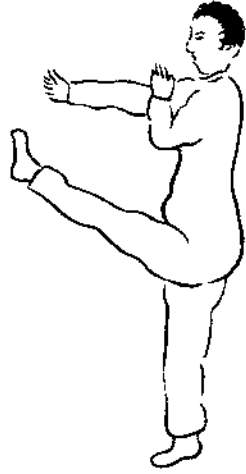


(二十二式乙)



連貫教練第二段之圖式
(此圖由右至左看)

(三式乙)



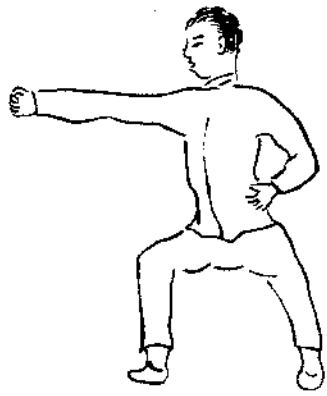
(三式甲)



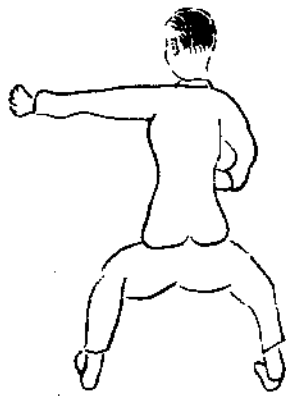
(二式)



(五式)



(四式)



(三式丙)



(七式)



(六式乙)



(六式甲)



(九式乙)



(九式甲)



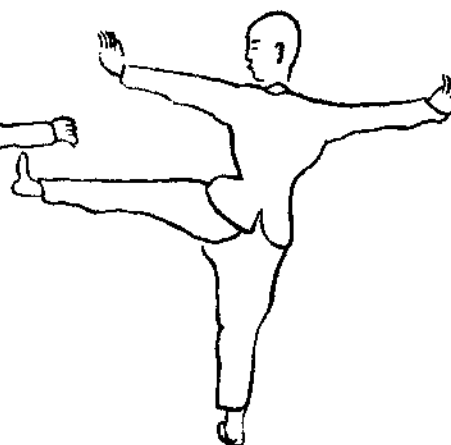
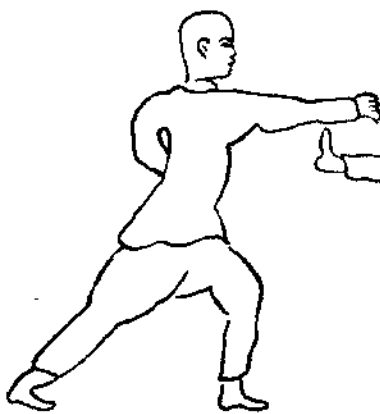
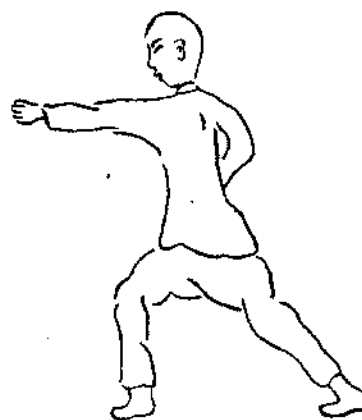
(八式)



(十二式)

(十一式)

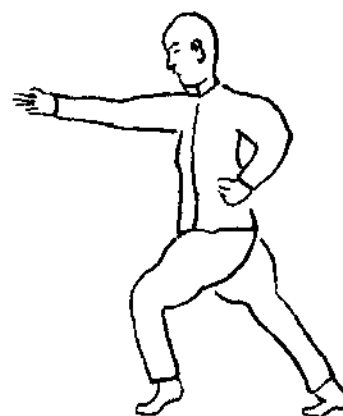
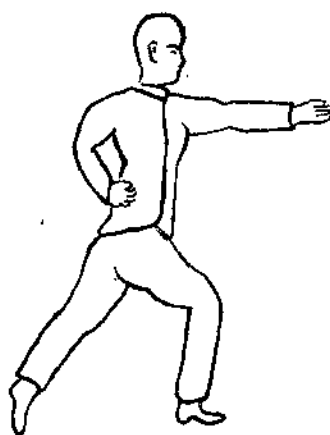
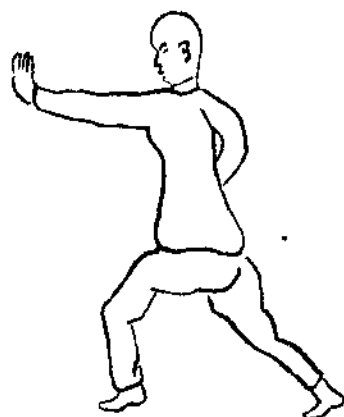
(十式)



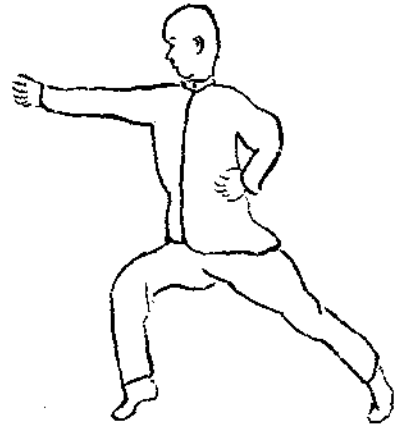
(十五式)

(十四式)

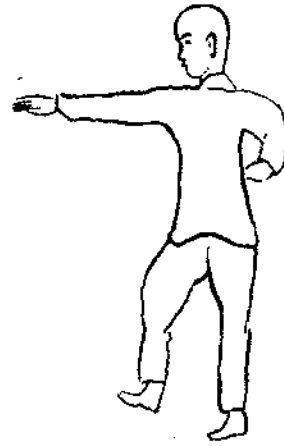
(十三式)



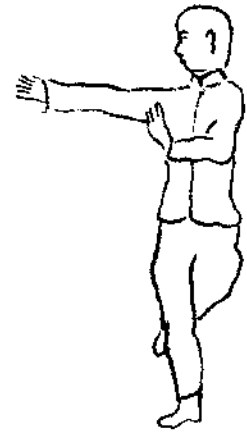
(十七式乙)



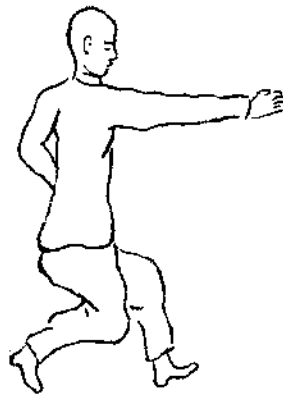
(十七式甲)



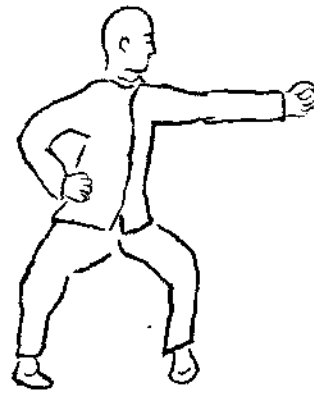
(十六式)



(一式乙)

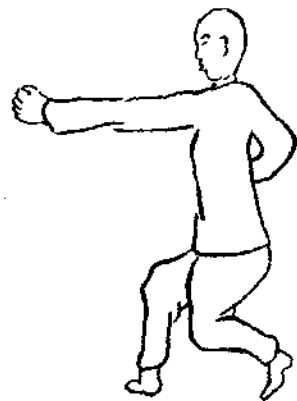


(一式甲)

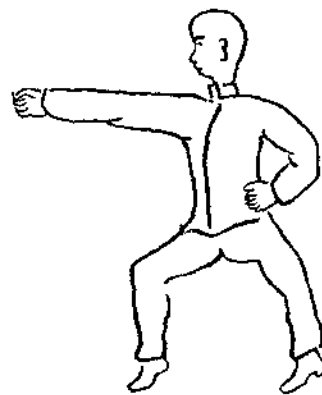


連貫教練第三段之圖式

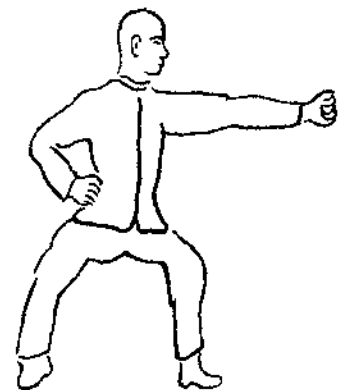
(三式乙)



(三式甲)



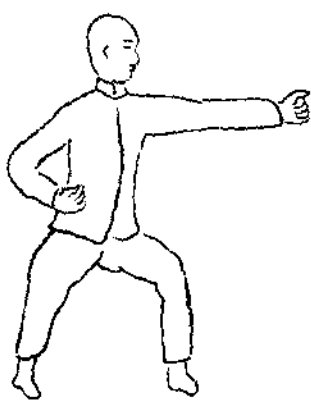
(二式)



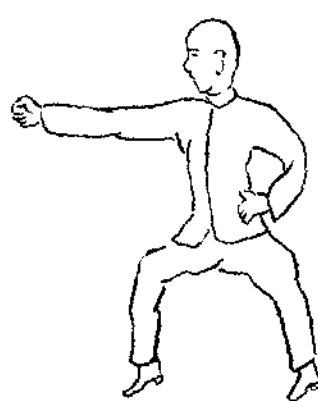
(五式乙)



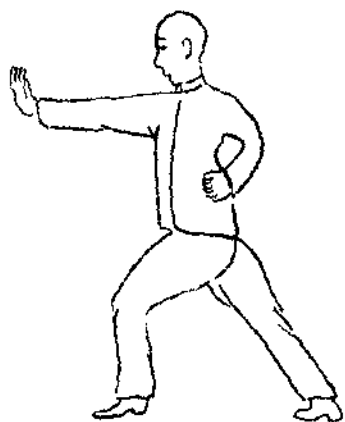
(五式甲)



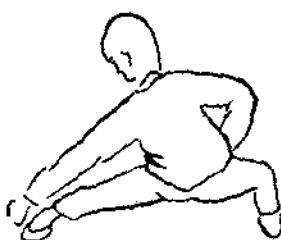
(四式)



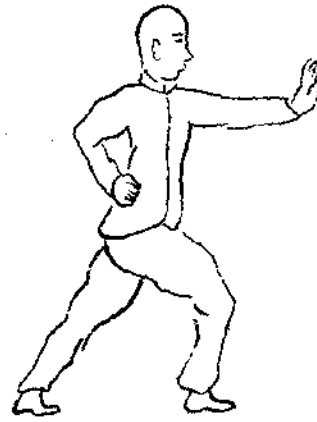
(六式乙)



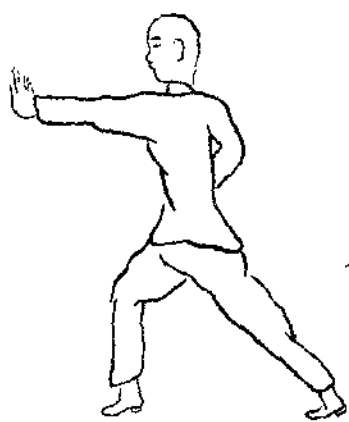
(六式甲)



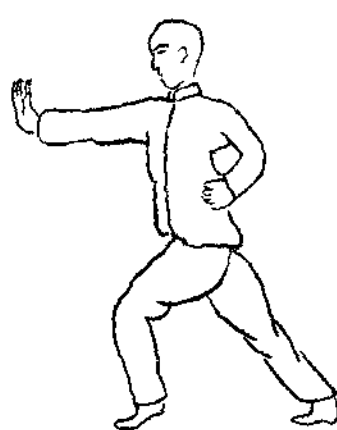
(五式丙)



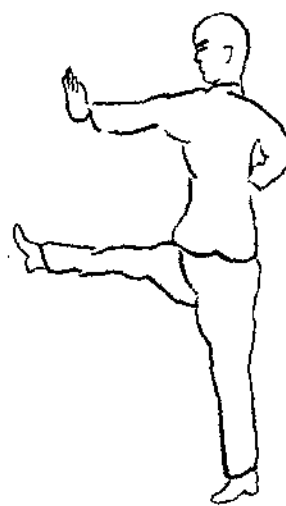
(八式)



(七式乙)



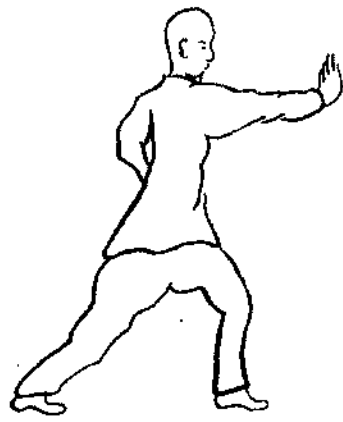
(七式甲)



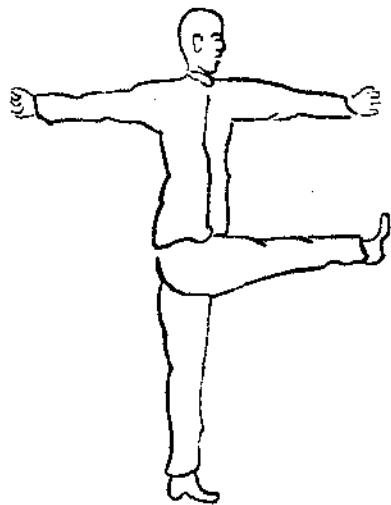
(十式乙)



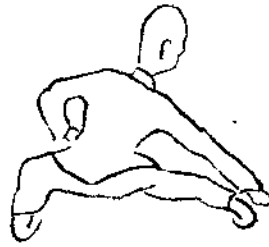
(十二式)



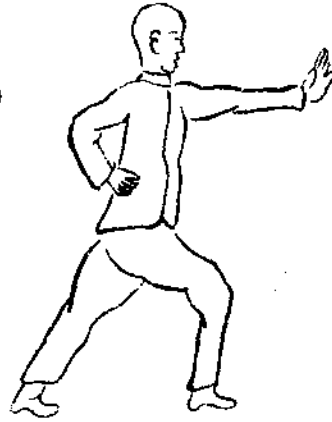
(十五式)



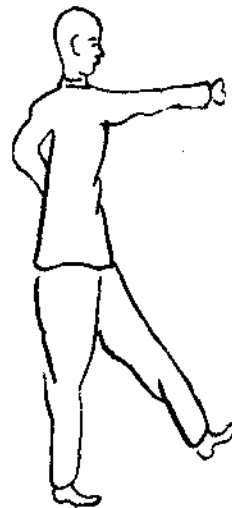
(十式甲)



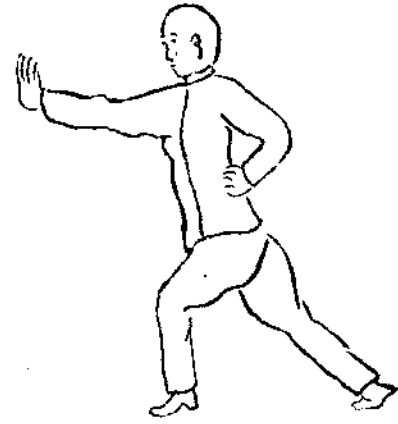
(十一式乙)



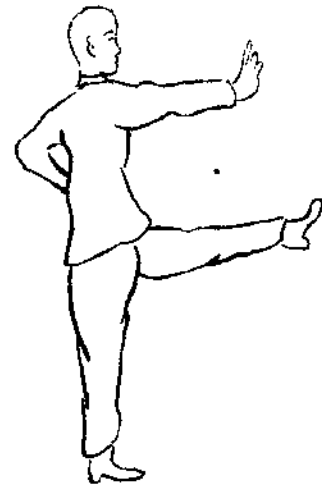
(十四式)



(九式)



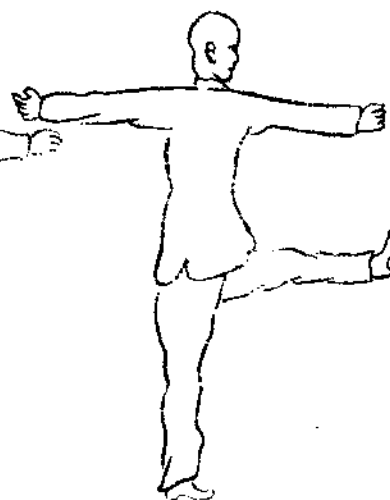
(十一式甲)



(十三式)



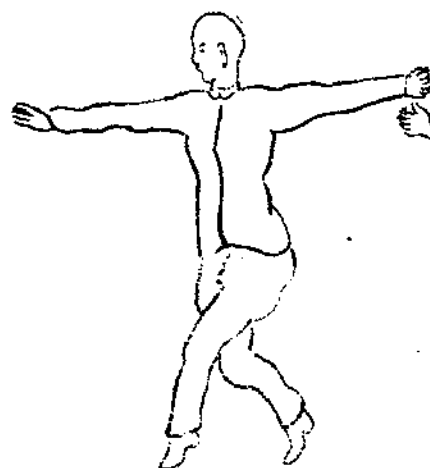
(十六式)



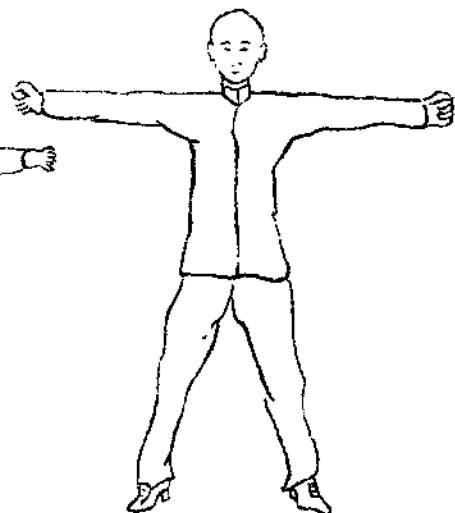
(十七式)



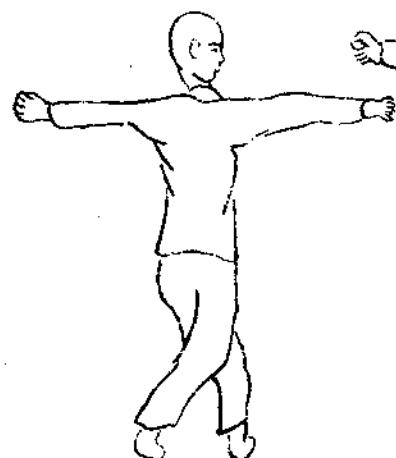
(十八式)



(一式)



(二式)



連貫教練第四段之圖式

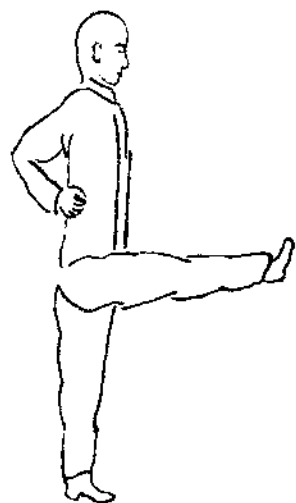
(三式)



(四式)



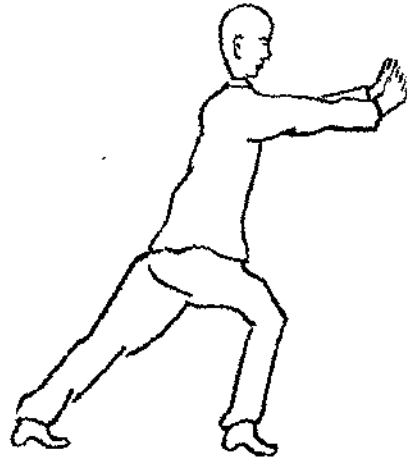
(五式)



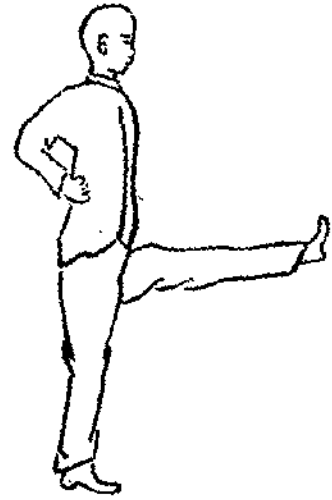
(八式)



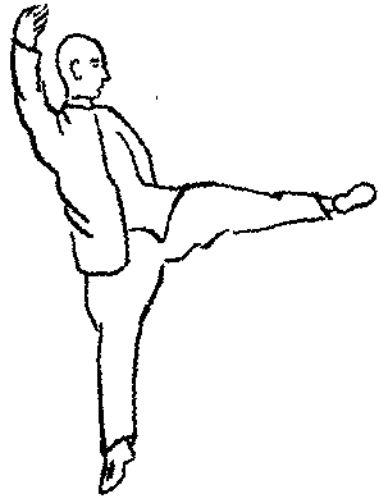
(七式)



(六式)



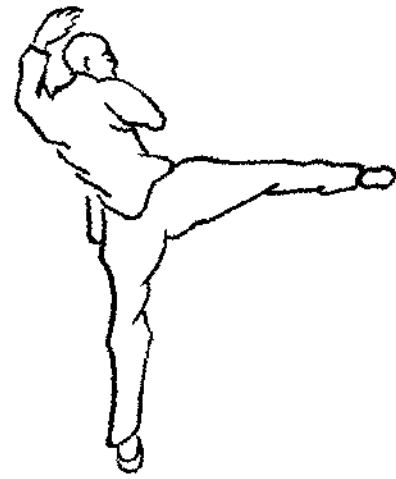
(十式甲)



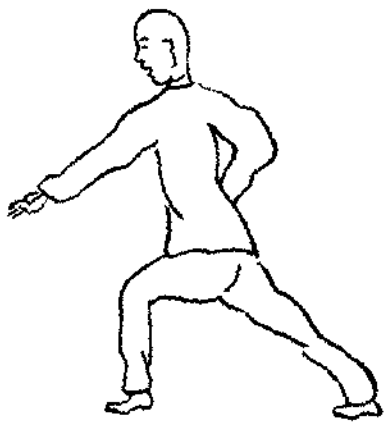
(九式乙)



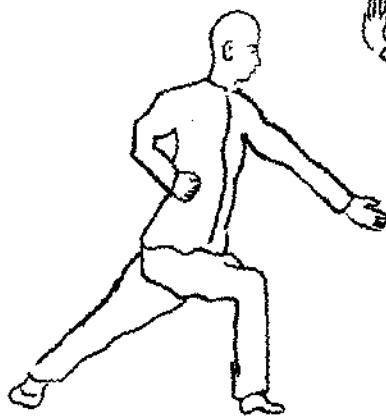
(九式甲)



(十二式)



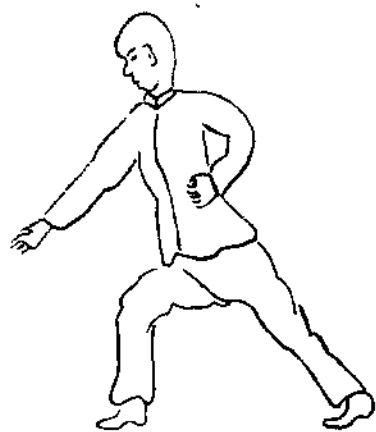
(十一式)



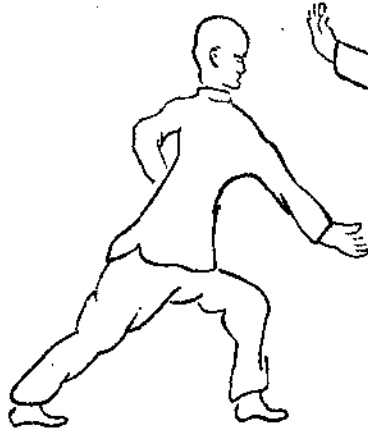
(十式乙)



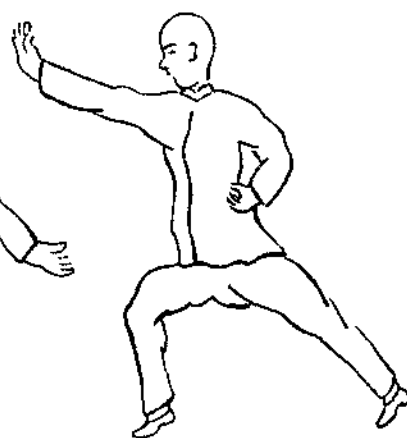
(十五式)



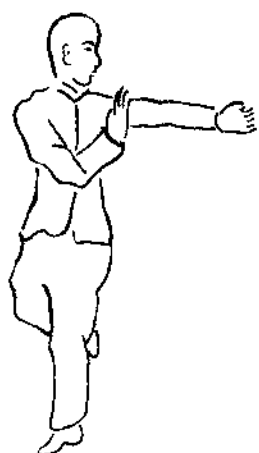
(十四式)



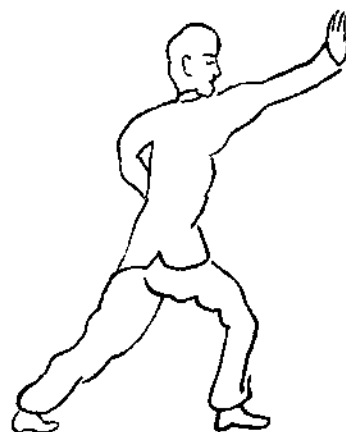
(十三式)



(十八式)



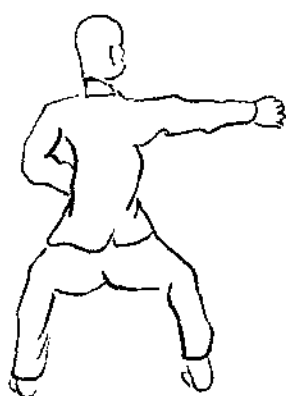
(十七式)



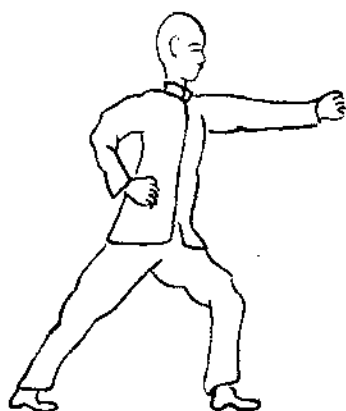
(十六式)



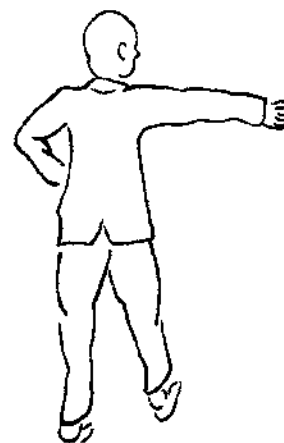
(二十式)



(十九式乙)



(十九式甲)



一、按前進蹤踢左式之一式姿勢動作。體不動。兩脚一齊向前擠步。(如二式)

二、按前進蹤踢左式之二式姿勢動作。左掌上衝。右腿上提。(如三式甲)右腿猛向前剪踢同時右拳變掌。向前猛打。(如三式乙)右脚落於左脚前。脚掌點地。右拳復變掌。隨右腿下垂，停於右膝前。左掌置於右肩窩前。兩腿仍下彎。(如三式丙)

一、左掌變拳。向前猛打。右手握緊。還抱肘式。同時右脚前上半步。脚掌猛登。左腿復前上一大步。體由右猛向後轉。兩腿向下彎。與前進橫打同。(如四式)

一、接前進橫打之姿勢動作。右拳向前猛打。左拳帶回還抱肘式。同時左腿脚掌點地。右脚前上一大步。體由左猛向後轉。兩腿猛向下彎。(如五式)

一、兩拳變掌右掌猛向回揮。左掌由右掌上。向左向下猛撲。變鈎。停於左下方。臂伸直。手心向後。手指斜向上。右掌向上向右斜伸。停於右上方。臂稍彎。手心向右。手指斜向上。同時左脚按前進磨踢之姿勢動作。由左向前向右磨踢一週。同時兩手回撤。仍回原

方向。成立正抱肘。兩腿向下彎式。(如六式乙)

二、按後退閃踢之姿勢動作。兩拳變掌。齊向前後猛分。臂伸直。同時左腿挺直。右脚向前橫踢。(如七式)

一、右腿猛向回彎。右手由右脚前。向回猛撲。握緊。還抱肘式。右脚由左腿後退一步。左脚跟碾地。體由右猛向後轉。成騎馬式。同時左掌猛向前伸。手指向上。臂伸直。(如八式)

二、左掌猛向回揮右拳變掌。由左掌上。向右向下猛撲。變鈎。停於右下方。左掌向上向左斜伸。停於左上方。臂稍彎。同時右脚按前進磨踢之姿勢動作。由右向前向左磨踢一週。(如九式甲)右脚掌碾地。體隨腿由左向後旋轉一週。同時兩手撤回。仍回原方向。成立正抱肘兩腿下彎式。姿勢與六式同。(如九式乙)

一、按後退閃踢之姿勢動作。兩拳變掌。齊向前後猛分。臂伸直。同時右腿挺直。左腿向上向前橫踢。(如十式)

二、左腿猛向回彎。左手由左脚前。向回猛撲。握緊。還抱肘式。左脚由右腿後。後退一步。右脚掌碾地。體

由左猛向後轉。即按半面左右斜打一式之姿勢動作。
右拳變掌。由右肋下。半面向左猛然平打。左腿下彎。
右腿登直。(如十一式)

一、按半面左右斜打二式之姿勢動作。左拳半面向右猛然平打。同時右拳帶回。還抱肘式。兩腳掌碾地。體猛向右轉。右腿下彎。左腿登直。(如十二式)

二、左拳向回帶。還抱肘式。同時左腳掌碾地。右腳由左腿前。向後方上一大步。體由左猛向後轉。即按半面左右伸探一式之姿勢動作。右拳變掌。半面向左猛然平伸。左腿向下彎右腿登直。(如十三式)

一、按平面左右伸探二式之姿勢動作。左拳變掌。半面向右猛然平伸。同時右掌猛向回探握緊。還抱肘式。兩腳掌碾地。體猛向右轉。右腿下彎。左腿登直。(如十四式)

二、左掌猛向回帶。至左肋間。遂即向前方猛然直衝。臂伸直。體向左轉。左腿下彎。右腿登直。體稍向前傾。姿勢與旋轉探打一式同。(如十五式)

一、按旋轉探打二式之姿勢動作。右拳猛然向前平打。

時左腳猛登。右腳前上一大步。右腿稍彎。體由左猛然後轉。左腳隨之前上。停於右膝後面。左掌停於右肩窩前。(如十六式)

二、按旋轉探打三四式之姿勢動作。左掌由前向後猛掄。右拳帶回。還抱肘式。同時右腳跟碾地。體隨左掌由左向後轉。(如十七式甲)左手猛向回探。握緊。還抱肘式。左腳前上一大步。落地腳掌猛登。右腳猛向前方縱一大步。左腳隨之稍向前帶。右腿下彎。左腿登直。同時右拳猛然向前平打。臂伸直。體稍向前傾。(如十七式乙)

停—後。腳與前腳靠攏。復歸準備姿勢。

如令繼續操作。即不發停之口令。復喊第三段。一
二。即接操作第三段。

第三節 連貫第三段 (附連貫圖式)

口令「胞肘」——連貫教練第三段——一二(連數法)

一、按左右轉打左式之一式姿勢動作，左拳猛向前方橫打，右腳掌碾地。左腳前上一步。體猛向右轉。兩腿下彎。成側面騎馬式。(如一式甲)隨即右拳猛向

前方平打。同時左拳帶回。還抱肘式。左脚跟右腳掌碾地。兩腿用磨臍步法。體猛向左轉。兩腿仍下彎。

(如一式乙)

一、按左右轉打二式之姿勢動作。右拳帶回。還抱肘式。

左拳向前方橫打。同時左脚跟右腳掌碾地。兩腿用磨

臍步法。體猛向左轉。兩腿仍下彎。(如二式)

一、按左右轉打右式之姿勢動作。右拳猛向後方橫打。體

猛向右轉。(如三式甲)遂即左拳猛向後方平打。同

時右拳帶回。還抱肘式。右脚跟左腳掌碾地。兩腿用

磨臍步法。體猛向右轉。兩腿仍下彎。(如三式乙)

二、按左右轉打二式之姿勢動作。左拳帶回，還抱肘式。

同時右拳復向後方橫打。同時右脚跟左腳掌碾地。體

猛向左轉。仍還兩腿下彎式。(如四式)

一、右拳帶回。還抱肘式。左拳猛向前橫打。(如五式甲)

復帶回還抱肘式。遂即右拳復向前方猛打。同時左腳

掌碾地。右腳隨右拳前上一大步。體由左猛向後轉。

兩腿下彎。(如五式乙)右拳還抱肘式。左拳變掌。

猛向前衝。手指向上。手心向右。臂伸直。右腿下彎

。左腿登直。體稍向前傾。姿勢與後退反踢二式同。

(如五式丙)

二、按後退反踢右式之三式姿勢動作。兩跨一齊猛向下坐

。左跨猛向後收。體由左猛向回翻。左掌由右肩窩前

。向左向後掄。由左腳外側猛向回撲。(如六式甲)

復向回擲。還抱肘式。同時體與腰向前猛挺。右拳變

掌。猛向前平推。臂伸直。左腿下彎。右腿登直。

(如六式乙)

一、按後退反踢四式之姿勢動作。右手回擲。還抱肘式。

右腳向前平踢。同時左拳變掌。猛向前平推。臂伸直

。(如七式甲)俟踢畢。右腳向後退登一步。右拳變掌

。向前猛推。左掌回擲。還抱肘式。仍歸原式。(如

七式乙)

二、按後退反踢左式之姿勢動作。左拳變掌。猛向前平推

。臂伸直。同時右手回擲。還抱肘式。左腳後退一步

。右腿下彎。左腿登直。體稍向前傾。(如八式)

一、按後退反踢二式之姿勢動作。右拳變掌。猛向前平推

。臂伸直。同時左手回擲。還抱肘式。右腳後退一步

。左腿下彎。右腿登直。身稍向前傾。(如九式)

二、按後退反踢三式之姿勢動作。兩膀一齊猛向下坐。右跨猛向後收。體由右猛向回翻。右掌由左肩窩前。向
右向後掄。由右脚外側猛向回撲。(如十式甲)復向回
擗。還抱肘式。同時體與腰向前猛挺。左拳變掌。猛
向前平推。臂伸直。右腿下彎。左腿登直。(如十式)

一、按後退反踢四式之姿勢動作。左手回擗。還抱肘式。

左脚向前平踢。同時右拳變掌。向前平推。臂伸直。
(十一式甲)俟踢畢。左脚向後退登一步。左拳變掌
。向前平推。右拳回擗。還抱肘式。仍歸原式。(如
十一式乙)

二、按後退反踢一式之姿勢動作。右拳變掌。猛向前平推
。同時左手回擗。還抱肘式。右脚後退一步。左腿下
彎。右腿登直。體稍向前傾。(如十二式)

一、右手回擗。還抱肘式。左拳變掌。猛向前向上迎。手
心向前。手指向右。臂稍彎。同時按前進正踢一式之
姿勢動作。左腿挺直。右脚尖向上斜向右。向前猛踢
。(如十三式)

二、右脚向前落地。右腿挺直。左手向回擗。還抱肘式。

右拳變掌。猛向前向上迎。手指向左。手心向前。臂
稍彎。同時左脚按前進正踢二式之姿勢動作。向前猛
踢。脚尖向左斜向上。動作姿勢。與十三式同。(如
十四式)

一、左脚向前落地。左腿挺直；右掌變拳。由上向後掄。
停於背後。臂伸直下。同時左拳由下猛向前掄。停於
前方。臂伸直。右脚按前進正踢三式之姿勢動作。脚
尖向上。隨左拳向前猛踢。體稍半面向右轉。如十
五式)

二、右脚向前落地。右腿挺直。左拳由上向後猛掄。停於
背後臂伸平。同時右拳由後向下向前掄。停於前方。
臂伸平。左脚按前進正踢四式之姿勢動作。脚尖向上
。向前猛踢。體半面向左轉。(如十六式)

一、右拳由下向後挑打。手心向右。左拳由上向前蓋打。
手心向上。兩臂伸直。同時左脚向後退登一步。右腿
下彎。左腿半彎。兩脚尖稍向裏合。體半面向右。稍
向前傾。(如十七式)

二、按翻身打二式之姿勢動作。左拳由上向後劈打。復由下向前挑打。同時右拳由下向前挑打。復向上後蓋打。兩臂伸直。體於兩拳掄打時則兩脚跟碾地。體由左向後旋轉一週。面向後方。兩腿下彎。如磨齋步式。(如十八式)停——後。脚與前脚靠攏。復歸準備姿勢。

如令繼續操作。即不發停之口令。復喊第四段一二即接操作第四段。

第四節 連貫第四段 (附連貫圖式)

口令「抱肘」連貫教練第四段「一二連數法

一、按翻身打一式之姿勢動作。右腳掌碾地。左脚前上半步。體猛向右轉。面向右方。兩腿挺直。同時兩拳猛向前後分開。臂伸平。(如一式)

二、按翻身打二式之姿勢動作。右拳向前蓋打。左拳由下向後挑打。兩臂伸直。同時右脚跟左腳掌碾地。體由左猛向後轉。兩腿下彎。成磨齋步式。(如二式)

一、兩拳變掌。左掌附於右掌上。兩手一齊向回猛揮。歸抱肘式。同時右腳掌碾地。體稍向右轉。左腳稍向後

退。腳掌著地。停於右腳前。遂即按向前推一式之姿勢動作。兩拳變掌。一齊向前平推。臂伸直。手指向上。同時左脚前上半步。左腿下彎。右腿登直。體稍向前傾。(如三式)

二、按向前推左式之二式姿勢動作。兩拳齊向回揮。還抱肘式。同時左脚回撤。停於右腳前。腳掌著地。脚跟提起。兩腿下彎。(如四式)

一、按前進正踢之姿勢動作。左腿向前半步。左腿挺直。右腳向前踢平。(如五式)

一、右腳前上半步。右腿挺直。左腳復向前平踢。姿勢與五式同。(六式)

一、體不動右腳俟左腳未落。即猛向前向上剪踢。兩腿姿勢與前進縱踢二式同。左腳落地。右腳前上半步。右腿下彎。左腿登直。同時兩拳變掌。猛向前平推。手指向上。臂伸直。姿勢與向前推之一式同。(如七式)

二、兩拳齊向同拳。左掌由下向左向上斜伸。停於左上方。手指向上。手心向左。臂稍彎。右掌變鉤。由下向右猛揮。停於右下方。手指斜向上。手心向後。臂伸

直。同時兩腳後退橫踢一式之姿勢動作。右腳由左腿前。向後退蓋一步。兩腿下彎。左腳掌著地。脚跟提起。體稍向左轉。(如八式)

一、兩臂不動。按後退橫踢二式之姿勢動作。左脚跟落點。兩腿齊起。左腿猛挺。同時右脚尖斜向上。猛向前橫踢。(如九式甲)俟踢定。即由左腿後後退一步。左腳掌碾地。體隨右腳。由右向後轉。左腳復由右腳前。向後退蓋一大步。兩腿下彎。右腳掌著地。脚跟提起。同時兩掌乘右腳向後落地時。一齊回拳。遂即右掌由下向右上斜伸。停於右上方。手指向上。手心向右。臂稍彎。左掌變鈎。由下向左猛撲。停於左下方。臂伸直。姿勢與八式同。(如九式同)

二、兩臂不動。按後退橫踢之姿勢動作。右脚跟落地。兩腳齊起。右腿猛挺。同時左脚尖斜向上。猛向前橫踢。俟踢定。(如十式甲)左腳即落於右腳處。同時右腳由左腿起。向前方猛退登一步。體由右猛向後轉。左腿下彎。右腿登直。同時左掌由右掌下。向後方向上猛衝。臂伸直。右掌回揮。還抱肘式姿勢與用掌左式

之一式同。(如十式乙)

一、按用掌左式之二式姿勢動作。左掌半面向右向下斜劈。兩腳掌碾地。體隨左掌向右轉。右腿下彎。左腿登直。體稍向前向右傾。(如十一式)

二、按用掌三式之姿勢動作。左掌由上猛向左猛打。臂掄直。兩腳掌碾地。體隨左掌向左轉。左腿下彎。右腿登直。(如十二式)

一、右拳變掌。向左向上猛衝。左手回揮。還抱肘式。同時右腳掌碾地。左腳後退一大步。體由左向後轉。右腿下彎。左腿登直。(十三式)

二、按用掌右式之二式姿勢動作。右掌半面向左向下斜劈。兩腳掌碾地。體隨右掌向左轉。左腿下彎。右腿登直。體稍向前向左傾。(十四式)

一、按用掌三式之姿勢動作。右掌由上猛向右平打。臂掄直兩腳掌碾地。體隨右掌向右轉。右腿下彎。左腿登直。(如十五式)

二、左拳變掌。由右臂下。向右向上猛衝。臂伸直。右手回揮。還抱肘式。同時左腳掌碾地。右腳後退一大步。

體由右猛向後轉。左腿向下彎。右腿登直。姿勢與用掌一式同。(如十六式)

一、右拳變掌。向右猛衝。臂伸直。左手回揮。還抱肘式。同時兩腳掌碾地。體猛向右轉。右腿下彎。左腿登直。姿勢與旋轉揮打之一式同。(如十七式)

二、按旋轉揮打二式之姿勢動作。左拳猛向前平打。臂伸直。右掌置於左肩窩前。同時右腳猛登。左脚前上一步。左腿稍彎。體由右猛向後轉。右腳隨之前上。斜接於左膝後。(十八式)

一、按旋轉揮打三四式之姿勢動作。右掌由後方向前方猛揮。左拳帶回。還抱肘式。同時左腳跟碾地。體隨右掌由右向後轉。(如十九式甲)

右手向回猛揮。還抱肘式。右腳前上一步。落地。猛登。左腳即猛向前跳上一步。右腳隨之向稍前帶。左腳下彎。右腿登直。同時左拳向前平打。臂伸直。體稍向前傾。(如十九式)

二、右拳猛向前橫打。左拳帶回。還抱肘式。同時左腳掌碾地。右腳前上一步。體由左猛向後轉。兩腿下彎

姿勢與前進橫打同。(如二十式)

停——後。脚與前脚靠攏。復歸準備姿勢。

五 少林十二式

緒言

世之言拳術者，多宗少林，而少林之傳，始自達摩五祖，蓋於五代之季，來居此寺，見僧徒等雖日從事於明心見性之學，(參禪靜坐以求明悟之類)然類皆精神萎靡，筋肉衰弱，每值說法入坐，即覺昏鈍不振，殆於身心合一，性命雙修之意，尙未徹悟也，乃訓示徒衆曰，「佛法雖外乎軀殼，然未了解此性，終不能先令靈魂與軀殼相離，是欲見性，必先強身，蓋軀殼強而後靈魂易悟也，(雖係宗教家言，然與今世體育家所主張身心合一，精神與肉體同一鍛練之說吻合，)果皆如衆生之志靡神昏，一入蒲團，睡魔即侵，則見性之功，俟諸何日，吾今爲諸先生立一強身術，每日晨光熹微，同起而習之，必當日進而有功也，」乃爲徒衆立一練習法，其前後左右，不過十八勢而已，

名十八羅漢手，（見少林拳術秘訣）後人變化增添，以作技藝，曰少林派，又嘗觀達摩大師傳岳武穆之內壯易筋經，少林寺僧多傳習之，經分上下兩卷，有內外功之別，內功主靜，鍊氣為主，外功主動，鍊力為主，內功程序，計分五步。（一）首積氣腹中，以為基礎。（二）次鍛鍊前身胸肋各部，附骨筋膜，（應為包骨白色筋層今名曰髓）使氣充盈胸腹兩脅，（三）鍛鍊腰背脊骨筋膜，使氣盈脊背。（四）上體氣既用徧，深層筋膜騰起，乃導行四肢，（先上肢後下肢，其鍛鍊各法，均載原經，茲不贅述）。（五）內壯已成，方行外壯以增勇力，下卷十二勢，蓋鍛鍊外壯者也，與少林拳術之十八羅漢手大半相同，疑出一源，且十二式為原本所無，殆少林寺僧好事者增入之耳，故仍名為少林十二式，今以其原有圖勢為主，而參以羅漢手中運動之意，兼採拳術之各種格步，本體操教練之法，每式編作法數節，由淺入深，由簡而繁，視各可合作者，則為連續之，以便教練。并為體察運動部分，主要骨節筋肉，分注於下，以明運動生理，就原有歌訣，闡明其義，以喚起學者之注意，復本其姿勢動作，以求應用之所在，用作習拳術者之初步云。

凡習此功者，應先排步直立，呼濁吸清，掙腰鼓肘，此乃足肘即膝也凝神靜氣，端正姿勢，然後行之，行時務使動作與呼吸相應，久之則氣力增長，精神活潑，實為學拳術者成始成終之工夫，幸勿以其簡易而忽之也。

教練此法宜先依體操口令，令學生立正，次察看地勢，令全隊分作若干排，如成前後兩排，則於呼一二報名數後，發前行作前幾步走之口令，次發單數或雙數向前幾步走之口令，總以行列疏整，手足動作互無妨礙為度，如教練直立勢，則立定後須呼脚尖靠欄之口令，然後動作。

此十二勢，直立勢居半，前數者每勢祇一動作，依體操規例可連續為之而成一段，以便教練，若單練一式時，則可先呼出式名末字改呼數字隨其動作而施口令。

第一式 屈臂平托式

（原名韋駝獻杵第一式、取兩手當胸，平托一物，獻遞於人之意，亦名環拱式，又名上翼式，則因形能命名也。）

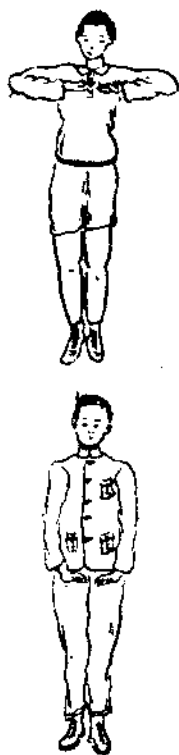
（原文）立身期正直，環拱手當胸，氣定神皆斂，心澄貌

亦恭。

〔解曰〕

此為直立式之一，作此式時，須氣沉丹田，精神內斂，心澄志一，貌自恭敬，乃正身直立，作立正式，平屈兩臂，掌心向上，自脇下循脇徐徐上托，至胸前停頓，雙腕平直，曲肱內向，環拱胸前，故曰環拱手當胸也，本此義編作法四節如後。

屈臂平托 兩手下按



〔作法〕

第一節 二動。(一)屈臂平托。(二)兩手下按。

(一)由預備式兩臂平屈，兩肘上提，使與肩平，同時兩手作掌，掌心向上，由兩脇下(軟脇處)順脇上托，指尖相對，經胸骨前至兩乳上停頓，指尖相對，兩眼平視，同時足踵提起。(二)兩掌翻轉向下，至胸窩處，分順兩脇下按，

至肩膀停止，還原預備式。

第二節 四動。(一)屈臂平托。(二)橫掌前推。(三)屈臂平托。(四)兩手下按。

(一)屈臂平托與第一節(一)動同。(二)兩手翻轉向前(掌橫指對手心向前)伸臂平前推，(腕骨與肩水平) (三)兩臂收回。復(一)之姿動勢。(四)兩手下按與第一節(二)動同。

第三節 四動。(一)兩臂平屈。(二)兩臂平分。(三)屈臂平托。(四)兩手下按。

(一)由預備式兩肘上提與肩水平，同時平屈兩臂，掌心向下，指尖相對，經胸骨前，至兩乳上停頓。(二)由上動作兩臂上膊骨不動，前膊骨順水平度分向左右平開，至成一直線為度。(三)上膊骨不動，兩臂下加，兩掌經胸骨前上托，至兩乳上停頓如第一節(一)動姿勢同。(四)兩手下按，與第一節(二)動同。

第四節 六動。(一)兩臂平屈。(二)兩臂平分。(三)屈臂平托。(四)橫掌前推。(五)屈臂平托。(六)兩手下按

(一)兩臂平屈，與第三節(一)動同。(二)兩臂平分，與第三節(二)動同。(三)兩臂平托，與第三節(三)動同。(四)橫掌前推，與第二節(二)動同。(五)兩臂屈回。復(三)之姿勢。(六)兩手下按。與第一節(二)動同。

(運動部分) 此式為上肢運動，及肩臂運動也，主要部分，為肩胛骨，尺骨，橈骨及所屬肌肉，屈前臂時，為肘關節之屈曲，主動肌肉，為二頭膊橈骨筋，內膊筋，平托時手掌外旋，則橈尺骨關節之後迴運動也，主動肌肉，為後迴筋，膊橈骨筋，翻掌前推時，則橈尺骨關節之前迴運動也，主動肌肉，為迴前方筋，迴前圓筋。

(注意及矯正) 本式運動，屈臂平托時，宜鬆肩勿聳，橫掌前推時，兩臂宜伸直勿灣，肩肘腕三水平，想其力由肩，而肘，而腕，以意導之，使達於指尖為度，兩手指相對，掌心向前吐力，兩臂平分時，臂宜伸直與肩水平，眼平視，頸項挺直，下顎骨內收，氣沉丹田，(即小腹)精神專注，以心意作用，運動肢體，故動作時，務宜徐緩，勿僅視為機械的運動也。

(治療) 此式可以矯正脖項前探，脊柱不正及上氣，(呼

吸粗迫)精神不振等症，並可擴張胸部，堅凝意志。

(應用) 本式橈尺骨運動，可練習太極拳之擠勁，腕之翻轉，可藉以練習擒拿法之捉腕，滾腕，盤肘等作用，例如人以兩手分握吾之雙腕，吾即用本式第二節作法，順其下擒之力，猛翻兩掌，向敵胸前推即解矣。

各節教練口令

- 第一節 屈臂平托數 一、二、
- 第二節 屈臂平托前推數 一、二、三、四、
- 第三節 兩臂平屈分托數 一、二、三、四、
- 第四節 屈臂分托前推數 一、二、三、四、五、六、

第二式 兩手左右平托式

原名韋駝獻杵第二式，取兩臂自左右平舉，兩掌平托一物，獻遞於人之意。

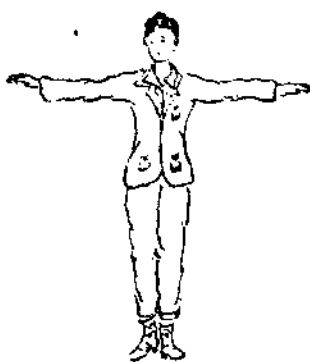
(原文) 足趾掛地，兩手平開，心平氣靜，目澄口呆。

(解曰) 作此式時，須先意氣和平，心無妄念，呼吸調靜，乃運動兩臂，徐徐自左右上托，(掌心向上)以腕與肩平為度，足踵隨之提起，兩眼平視，閉口使呼吸之氣，由鼻

孔出入，今本此義，編作法三節如後。

左右平托式

兩臂還原



(作法)

第一節 二動(一)兩臂左右平托。(二)兩臂還原(一)

由立正式兩臂自左右向上平舉，俾與肩平，或較肩略高，推心向上，同時兩踵隨之提起。(二)掌心下轉，兩臂徐徐下落，還原立正式。

第二節 三動。(一)兩臂前舉平托。(二)兩臂左右平

分。(三)兩臂下落。

(一)由立正式足尖靠攏，兩臂垂直，由下用力向前平舉，與肩水平，掌心向上，若托物然，同時兩踵隨之提起。

(二)兩臂分向左右平開，至一直線，如本式第一節(二)動

之姿勢。(三)兩臂下落。還原立正式。

第三節 三動。(一)屈膝兩臂前舉平式。(二)直膝兩臂平開。(三)兩臂下落。

此節乃兼下屈運動之聯續動作也，於伸臂前托時，同時兩膝前屈，餘均同前。

(一)兩臂自下向前平舉，掌心向上，同時兩膝前屈，膝蓋靠攏，足踵不可離地，(二)兩臂分向左右平開，同時兩膝直立，足踵提起。(三)兩臂徐徐下落，足踵亦隨之落地。

第四節 四動。(一)透步交叉。(二)兩臂平托。(三)兩臂還原。(四)併步立正。

(一)左足移至右足踵後方，作透步交叉式。(二)兩臂自左右向上平托。(三)兩臂兩踵還原。(四)左足併步還原立正。(二)(三)(四)與(一)(二)(三)(四)式同。惟右足作透步式。

第五節 四動。(一)遠步前舉。(二)兩臂平分。(三)兩臂下落。(四)併步立正。

(一)左足移至右足踵後方作透步式，同時兩臂自下向前上平托。(二)兩臂分向左右平開。(三)兩臂下落，兩踵還原

。(四)左足併步還原立正。(二)(二)(三)(四)與(一)(二)(三)(四)式同，惟右足作透步式。

(運動部分) 此式為上肢與下肢運動也，運動主要部分，為旋肩胛骨之前後軸，及尺骨肘頭骨，其主要肌肉，左右平托起落時，為三角筋、棘上筋、橈骨筋、小圓筋，平開時兼大胸筋之運動，前舉平托時，為旋肩胛關節之運動，主要肌肉，更有二頭膊筋，及烏嘴膊筋，足膊提起時，即以足支持體重，放下時使足跗關節伸展也，其主要肌肉，為後脛骨筋、比目魚筋，長足蹠筋、腓腸筋等。

(注意及矯正) 作此式時，兩臂平直，身勿欹側，脊骨中正，以頭頂領起全身，腿部尤須着力，足踵起落時，慎勿牽掣動搖，及猛以足踵頓地，震傷腦筋，各動作均宜徐徐提起，緩緩而落，以意導力，達於十指，隱覺熱氣下貫，方為得益，分托平托時，注意掌心平開時，宜與肩平，鬆肩，臂下落時，宜徐徐下落，如隨地心吸引力，自然下落，則氣達指尖矣。

(治療) 此式舒展胸膈，發育肺量，治胸臆漲滿不甯，及呼吸促迫等症。

(應用) 平開式，練習太極拳之胸靠，前托式之用，如敵出雙手迎面擊來，我蹲身從下用雙手平托其兩肘前送，敵即迎面倒去，或敵以兩拳作雙風貫耳式，從兩側擊頭部，我則進身以兩手由內分格敵腕部，或膈部從而擊之也。

教練口令

- 第一節 兩臂左右平托數 一、二、
- 第二節 兩臂前舉分托數 一、二、三、
- 第三節 屈膝前舉分托數 一、二、三、
- 第四節 透步左右平托數 一、二、三、四、
- 第五節 透步前舉分托數 一、二、三、四、

第三式 雙手上托式

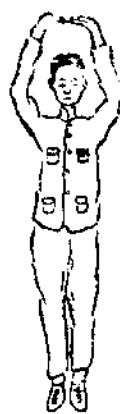
原名韋馱獻杵第三式、取雙手舉物過頂、敬獻於人之意、一名雙手托天式、

(原文) 掌托天門目上觀，足尖著地立身端，力周腰脇渾如植，咬緊牙關不放寬，舌可生津將膠抵，鼻能調息覺安全，兩拳緩緩收回處，用力還將挾重看。

(解曰) 此亦為直立式，直身而立，足尖著地，兩臂由左右高舉，兩手反轉上托，掌心向上，若托物然，及托至頂

上，兩臂伸舒，兩手指上相對，目上視，閉口舌抵上腭，氣從鼻孔出入，呼吸調勻，足腫提起，力由腿部而上，周於兩脇，復運腋力順兩臂貫注掌心，達於指端，始緩緩落下，還立正式，（原文收回時作拳此仍作掌）本此義編作法四節如後。

雙手上托式



兩臂還原



（作法）

第一節 二動。（一）兩臂高舉。（二）兩臂下落。

（一）由立正式，兩臂由左右向上高舉至頭上，兩手上托，掌心向上，十指相對，目上視，同時兩踵提起。（二）兩臂下落，還原立正式，足踵亦隨之下落。

第二節 四動。（一）屈臂平托。（二）兩臂平分。（三）兩臂高舉。（四）兩臂下落。

（一）屈臂平托，與第一式第一節（一）動同。（二）兩臂平分，與第一式第三節（二）動同。兩臂高舉，與本式第一節（一）動同。（四）兩臂下落，還原立正式。

第三節 四動。（一）前舉平托。（二）臂兩平分。（三）兩臂高舉。（四）兩臂下按。

（一）兩臂前舉平托。與第二式第三節（一）動同（二）兩臂平分。與第一式第二節（二）動同。（三）兩臂高舉，與本式第一節（一）動同。（四）兩臂下按，與第一式第一節（二）動同。

第四節 四動。（一）交叉屈臂。（二）兩臂平分。（三）兩臂高舉。（四）兩臂下按。

（一）由立正式，右足外撇。左足移至右足後方，足尖與右足尖相對，兩足踵與兩足尖均在一直線上，兩膝微屈，作交叉步，同時兩臂平屈。（二）兩臂平分。（三）兩臂高舉。

（四）兩臂下落，同時左足還原立正式。（一）（二）（三）（四）與（一）（二）（三）（四）式同，惟右足行之。

（運動部分）此式為全身運動，其注意之點，為肩腕及足脛，兩臂上托時，運動肩胛關節及肩胛帶，主動肌肉，為前大鋸筋、僧帽筋、三角筋、棘上筋等，下落時，主動肌肉，為棘上筋、十圓筋、大胸筋等。

（注意及矯正）兩臂高舉時，兩臂伸直勿屈，掌心向上，

用力上托，目上視，兩肩鬆勿上聳，提踵時，力由尾閭骨循脊骨上升，達於頂上，下按時。氣沉丹田，行之日久，則身體自強矣。

(治療) 調理三焦。及消化系諸疾，如吞酸、吐酸、胃脘停滯、中氣不舒、腸胃不化等疾。

(應用) 增加舉物之力，可以練習太極拳中白鶴晾翅式。提手上式。

教練口令

- 第一節 雙手上托數 一、二、
- 第二節 屈臂平分上托數 一、二、三、四、
- 第三節 前舉平分上托下按數 一、二、三、四、
- 第四節 交叉屈臂平分上托數 一、二、三數四、二、二、三、四、

第四式 單臂上托式

原名摘星換斗式、一名朝天直舉、又名指天踏地、即八段錦中之單舉式也、一手朝上托、若摘星斗、兩手互換為之，故名。

(原文) 雙手托天掌覆頭，更從掌內注雙眸，鼻端吸

氣頻調息，用力收回左右倅。

(解曰) 此亦為直立式，上肢之運動也，以隻手作掌，由側面向上高舉，掌心向上上托，覆於頂上，目上視，鼻端吸氣，臂下落時，氣向外呼，左右互換，今本此義，編作法五節如後。

左臂上托



右臂上托



第一節 四動。(一)左臂上托右臂後屈。(二)兩臂還原。(三)右臂上托左臂後屈。(四)兩臂還原。

(一)由立正式，左臂自左側向上高舉上托，掌心向上，指尖向右，頭仰視手背，上體隨之半面向左轉，同時右臂後迴，屈肱橫置腰間，掌心向外，以手背附於左臂，支柱上體後仰之力。(二)兩臂放下，還原立正式。(三)右臂自右側向上高舉，左臂後迴，上體半面向右轉，與第(一)動同。(四)兩臂放下，還原立正式。

第二節 二動。(一)左臂上托，右臂後屈。(二)右臂上托，左臂後屈。停動，兩臂放下。

(一)左臂自左側高舉上托，同時右臂後屈。(二)右臂自右側高舉上托，同時左臂後屈，左右互換，連續爲之。(還原)。兩臂放下，還原立正式。

第三節 左右各四動。(一)左臂平托，右臂後屈。(二)左臂平分，(三)左臂上托。(四)兩臂放下。

(一)左臂自下向上屈臂平托，至胸前骨爲止，掌心向上，同時右臂後廻，屈肘橫置腰間。(二)右臂不動，左臂自胸前向左平分與肩平爲止，目視左手。

(三)左臂上托，與本式第一節(一)動同。(四)兩臂下落還原立正式。(二)(三)(四)與(一)(二)(三)(四)同，惟右臂行之。

第四節 左右各五動。(一)左臂平托，右臂後屈。

(二)左臂平分。(三)左臂上托。(四)左臂下按，上體前屈。(五)上體還原。

(一)與本式第三節(一)動同。(二)與第三節(二)動同。(三)與第三節(三)動同。(四)左臂下落，掌心向下，經面前，沿右肩，經肩膀，循腿下按，以掌心按地爲止。同時上體向左前方深屈。(五)上體直立，左掌經過足趾前收

回，兩臂垂直，還原立正式。(二)(三)(四)(五)與(一)(二)(三)(四)(五)同，惟右臂行之。

第五節 左右各四動。(一)透左步左臂平托，右臂後屈。(二)左臂平分。(三)上體左後轉，左臂上托。(四)兩臂還原。

(一)左足移至右足踵後方，作透步式，同時左臂平托，右臂後屈。(二)左足不動，左臂平分。(三)上體左後轉，兩足靠攏，同時左臂隨上體後轉高舉上托。(四)兩臂下落。(二)左足移至左足踵後方，作透步式，同時右臂平托，左臂後屈。(三)左足不動，右臂平分。(三)上體右後轉，兩足靠攏，同時右臂隨上體後轉，高舉上托。(四)兩臂落下。

(運動部分) 此式爲上肢、頭部、腰部、及下肢之運動也，臂上托時，爲肩胛關節及肩胛帶之運動，主要肌肉，爲前大鋸筋、僧帽筋、三角筋、棘上筋，臂後屈爲肘關節之運動，主動肌肉爲二頭膊筋、膊橈骨筋、內膊筋，頭後屈，目上視，爲頭關節前後軸，及橫軸之運動，主要肌肉，爲後大小直頭筋，上斜頭筋，頭夾板筋，頭長筋，頭

半棘筋，上體側轉，為腰部肌肉運動，凡斷裂筋，旋背筋，及其他腹筋，均受其影響，上體前屈，脊柱前屈也，腰椎部所屈最多，小腰筋，直腹筋，腸腰筋，均為其主要肌肉，透步交叉，均為運動下肢肌肉，由此觀之，此單臂運動，倘運動得宜，則十二節運動，可以普及，較體操之雙臂齊出之動作，至為有效也。

(注意及矯正) 屈臂平托時，目宜視前方，臂平分時，目宜隨之旋轉，上托時則仰首注視掌背，臂落下則還原正視，上體左右旋轉，兩腿仍直立勿動，臂後屈手宜支柱腰腎，其手背貼附之力，須與上托之臂相應，步交叉時，上體宜直立勿前傾。

(療治) 調理脾胃及腰腎諸疾。

(應用) 練習拳術中領托諸勁，轉身透步各法，為靈活肩腰及下肢，使之有屈伸力。

教練口令

第一節 單臂上托數 一、二、三、四、

第二節 單臂互換上托數 一、二、

第三節 單臂平分上托數 一、二、三、四、二、二、三

、四、

第四節 單臂平分上托下按數 一、二、三、四、二、二

、三、四、

第五節 透步轉身上托數 一、二、三、四、二、二、三

、四、

第五式 歸推手式

原名出爪亮翅式、兩手作掌前推、如鳥之出爪、出後運

臂向左右分展、如鳥之亮翅也、乃合十八手中之排山運掌、及黑虎伸腰二式為一式、而施運動者也、形意中之虎形、八卦之雙撞掌、太極拳之如封似閉、岳氏連拳之掌駝式、蓋均取法於此、岳武穆平生以善雙推手得名、言少林拳術者、每稱之為鼻祖、故取以名此式云、五禽經之虎鳥二形、亦與此相近、

(原文) 挺身兼怒目，推手向當前，用力收回處，功須七次全。

(解曰) 挺者，直也，挺身者，身體挺直之謂也。當

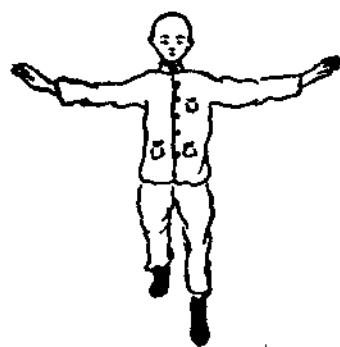
前者，向胸前正面也，挺身而立，目前視，兩手作掌，向前雙推，然後用力握拳收回，原文未含亮翅動作意，今本

其意，參以十八手中二三兩式，分節編作法六節如後。

兩手前推式



兩手分推式



(作法)

第一節二動。⊙立正抱肘。⊙兩手前推。

(一)由立正式，兩臂屈，兩手握拳，手心向上，分置兩脇下，作抱肘式，目平視。(二)兩拳變掌，徐徐向前平推與肩齊，手心向前。

(一)兩掌上翻，手心向上，握拳屈回，仍還抱肘式。(二)兩手仍向前推，如此反復行之，停動。兩臂放下。還原立正式。

第二節二動。(一)立正抱肘。(二)開步前推。

(一)與本式第一節(一)動同。(二)兩掌向前平推，同時左足前進一步，屈膝作左弓箭步式。(三)兩掌上翻，手心向

小學具體課程體育音樂科專號

上仍握掌，兩臂屈回，還原抱肘式。(四)與(二)動同，惟右足前進。停動，右足收回，兩臂放下。還原立正式。

第三節四動。(一)立正抱肘。(二)開步跨身前推。

(三)還原抱肘。(四)兩臂放下。

(一)與本式第一節(一)動同。(二)兩掌向前平推，同時左足側出一步，屈膝作騎馬式，上體仍直立勿動。(三)兩臂屈回，兩膝伸直，右足靠攏，還原抱肘式。(四)兩臂放下。(二)(三)(四)與(一)(二)(三)(四)式同，惟右足側出。

第四節四動。(一)開步抱肘。(二)轉身推掌。(三)還原抱肘。(四)併步立正。

(一)屈臂作抱肘式，同時右足側一步。(二)上體向左轉，屈膝作弓箭步，同時兩掌向前平推，作轉身推掌式。

(三)兩臂屈回。上體向右轉，還原開步抱肘式。(四)左足收回靠攏，兩臂放下，還原立正式。(二)(三)(四)與(一)(二)(三)(四)式同，惟右足側出，兩掌前推耳。

第五節四動。(一)立正抱肘。(二)開步前推。(三)探身分推。(四)還原抱肘。

(一)與本式第一節(一)動同。(二)開步前推，與本式第二節(二)動同。(三)上體微向前探。同時兩掌分向左右平推與肩平，手指向上，掌心吐力。(四)兩臂屈回，還原抱肘，左腿亦收回還原立正式。(一)(二)(三)(四)與(一)(二)(三)(四)同，惟右足前進耳。

(運動部分) 此式為上肢、下肢等運動，前推時，主要肌肉，為二頭膊筋、鳥嘴膊筋，分推時，為三角筋、棘上筋、橈骨筋，及大胸筋，足前進屈膝。主要肌肉。為半膜樣筋，半腱樣筋，二頭股筋，薄骨筋，縫匠筋等。

(注意及矯正) 前推時，手腕宜與肩平，手指挺直勿彎，分推時，臂宜伸直，掌心吐力，上體前探，不宜過屈，膝前屈時，後足足踵不可離地。

(治療) 此式分推時，可舒展胸膈，發育肺量，治胸臆，漲滿等症。

(應用) 可以練習八卦拳中之雙撞掌，太極拳之如封似閉，岳氏連拳之掌舵式等。

教練口令

第一節 兩掌前推數 一、二、

第二節 進步前推數 一、二、

第三節 蹲身前推數 一、二、三、四、二、二、三、四

第四節 開步左右推掌數 一、二、三、四、二、二、三、四、

第五節 進步分推數 一、二、三、四、二、二、三、四、

第六式 膝臂左右屈伸式

原名倒拽九牛尾式、取週身用力

後拽狀、若執牛尾者然、一名廻身掌式、

(原文) 兩腿後伸前屈，小腹運氣空鬆，用力在於兩膀，觀拳須注雙瞳。

(解曰) 由立正式，兩足分開，右(左)腿屈膝，左(右)腿伸直，作蹬弓式椿步，同時右(左)臂亦向右(左)側方伸出，仰手攏五指作猴拳，肱畧屈，左(右)臂背手，向左(右)後伸，仰手攏五指作猴拳，臂膀用力，氣沉丹田，兩眼注視前拳，本此義編作法三節如後。



舉側臂兩



伸屈臂膝轉左

作法

第一節 四動。(一)開步兩臂側舉。(二)兩臂前後屈伸。(三)還原側舉。(四)兩臂前後屈伸。

(一)由立正式，左足側出一步，兩膝屈作騎馬式樁步，同時兩臂左右側舉，俾與肩平，兩手作掌，拳心向下，目前視。(二)左足尖批轉外移，左膝前弓，右足尖內扣，右腿伸直，作左弓箭步樁，同時上體向左轉，左臂屈肘，肘彎處應成鈍角，左掌五指攏撮作鈎形，屈腕向上，掌指均對鼻端，右臂微下垂，彎轉後身，右掌亦作鈎形，背手向上，目視左手。(三)兩膝仍屈，還原騎馬式，同時兩臂伸直，復(一)之姿勢。(四)上體右轉，右膝前屈，左腿伸直，右臂屈肘，左臂伸直，兩掌作鈎形，目視右手。(還原)兩

臂放下，兩足併齊，還原立正。

第二節 二動。(一)左轉膝臂屈伸。(二)右轉膝臂屈伸。

(一)由立正式，上體左轉，左足側出一步，屈膝前弓，右腿在後伸直，左臂側舉，屈肘向上，右臂後伸，兩手作鈎，與本式第一節(二)動同。(二)右臂自右下方旋至上方，屈肘作鈎，同時身向右轉，兩足隨之右轉，成右弓箭步，左臂下轉作鈎，目視右手。(還原)與第一節同。

第三節 三動。(一)左轉膝臂屈伸。(二)護肩掌。(三)開步推掌。

(一)與本式第二節(一)動同。(二)左足收回半步，足尖點地，貼右足踵側，右膝亦屈，作左丁虛步樁，同時左臂屈回，左鈎變掌，置於右肩前，作護肩掌式。(三)左腿復前進半步，屈膝還原左弓箭步樁，同時左掌向前推出與肩平，坐腕立掌，五指向上，右手仍在前作鈎形。(二)與本式第二節(二)動同。(三)右足收回，作右丁虛步，右臂屈回，右鈎變掌，置於左肩前，作護肩掌式。(三)右腿前進，仍還原右弓箭步，右掌向前平推，作開步推掌式。

(還原) 同上

(運動部分) 此式亦上肢及下肢運動也，兩臂側舉，其主要部分，為旋肩胛關節，屈肘為肘頭關節，側舉時，主要肌肉，為三角筋、棘上筋、橈骨筋、小圓筋、屈肘時為二頭膊橈骨筋、內膊筋，手腕屈伸，其主要肌肉，為內橈骨筋、內尺骨筋、淺屈指筋等。

(主意及矯正) 兩臂側舉，宜與肩平，兩肩勿聳起，上體宜直立，足側出作騎馬步時，兩足尖均應向同一的方向，作弓箭步時，踏出之腿，儘力屈膝，但不可過足尖，後腿儘力伸直，足踵不可離地。

(治療) 可以療治腿臂屈伸不靈活諸病。

(應用) 可以練習拳術之騎馬式，弓箭步等椿步。

教練口令

第一節 膝臂屈伸數 一、二、三、四、二、二、三、四

第二節 膝臂屈伸互換數 一、二、三、四、二、二、三、四、

第三節 膝臂屈伸護肩數 一、二、三、四、二、二、三、四、

第七式 屈臂抱頸式

二三四

一名九鬼拔馬刀式、蓋因馬刀甚長、非自背後拔刀、不能出鞘、此乃倣其形式而為動作也、又即導引術之鷓鴣、頭向左右顧視如鷓也、

(原文) 側身彎肱，抱項及頸，自頭收回，弗嫌力猛，左右相輪，身直氣靜。

(解曰) 此亦為直立姿勢，側身而立，頭向左右顧視，左(右)臂自頭側方高舉，向對方屈肱，以左(右)手搬抱下顎骨，同時右(左)臂屈肱後迴，橫置腰間，下肢直立勿動，呼吸調勻，心定氣靜，左右互換為之，今本此意，編作法三節如後。

作法

第一節 四動。(一)兩臂平舉。(二)屈左臂抱頸，右臂後迴。(三)還原平舉。(四)屈右臂抱頸，左臂後迴。

(二)由立正式，兩臂自左右向上平舉，與肩水平，掌心向下。(三)頭向右顧，頸向左屈。左臂向對方屈肘於頭後，以手指搬抱下顎骨，同時右臂屈肘後迴，橫置腰間，掌心向外，下肢均直立勿動。(四)兩臂還原側舉，頭亦直立。

兩臂平舉



右臂抱頸



(四)頭向左顧，頸向右屈，右臂高舉，向對方屈肘於頭後，以右手手指撥抱下頸骨，同時左臂屈肘後迴，橫置腰間，掌心向外，如此左右互換為之。

(還原) 兩臂放下，還原立正，頭恢復直立。

第二節 二動。(一)屈左臂抱頸。(二)屈右臂抱頸。

(一)由立正式，頭向右顧，頸向左屈，左臂高舉，向對方屈肘，以左手撥抱下頸骨，同時右臂屈肘後迴，與本式第一節(二)動同。(二)頭向右顧，頸向左屈，右臂高舉，向對方屈肘，以右手撥抱下頸骨，同時左臂下落，屈肘後迴，與本式第一節(四)動同，如此左右互換為之。(還原)同第一節。

第三節 二動。(一)右臂側舉，上體向左屈。(二)左

臂側舉，上體向右屈。

(一)由立正式，上體向左屈，右臂自側方向上高舉於頭上，微向左屈，右手小指、無名指、與拇指攏合一處，其餘二指伸直，隨身向左下方指，同時右臂屈肘後迴，橫置腰間，眼下視左足踵。(二)上體向右屈，左臂自下高舉於頭側，微向右屈，左手小指、無名指、與拇指攏合一處，其餘二指隨身向右下方指，同時右臂屈肘後迴，橫置腰間，眼下視右足踵，如此左右互換為之。

(還原) 全上

(運動部分) 此式為頭部、上肢，及腰部運動，頭側屈。為頭關節前後軸及橫軸之運動，主要肌肉，為大後直頭筋、小後直頭筋、上斜筋、夾板筋、頭長筋頭半棘筋等，臂側舉時，其主要筋，為三角筋，棘上筋、橈骨筋，小圓筋，臂上舉屈肘時，為肩胛關節，及肘關節之運動，主要筋肉，為前大鋸筋、僧帽筋、二頭膊筋、膊橈骨筋，內膊骨筋等，上體向左右屈，為脊柱側屈，兩傍筋肉，交互動作，主要筋肉，為薦骨脊柱筋，橫棘筋方形腰筋，外斜腹筋等。

(注意及矯正) 頭側屈時，勿前俯後仰，頸勿前突，肩勿上聳，側身時，以脊椎為樞紐，左右轉動為之，上身挺直，腰側屈時，下肢植立勿動。

(治療) 矯正脖項前探，及脊柱不正等癆，並療治頭目不清，(腦充血) 脖項痠酸，脊背疼痛諸病。

(應用) 練習貼需身靠，及刀術之纏頭，拳術中之進身鑽打等。

教練口令

第一節 屈臂抱頸數 一，二，三，四，

第二節 屈臂抱頸互換數 一，二，

第三節 上體向左右屈數 一，二，

第八式 掌膝起落式

一名三盤落地式，取肩肘膝三部均圓滿如環之意，

(原文) 上顎堅撐舌，張眸意注牙，足開蹲似錐，手按猛如擊，兩掌翻齊起，千解重有加，瞪睛兼閉口，起立足無斜。

(解曰) 兩腿下蹲，足尖落地，作騎乘式之八字椿，兩臂垂張，如鳥之兩翼，手掌分按兩膝上，(掌心約離膝三四

寸) 復挺身起立，屈臂用力，翻轉兩掌上托，(掌心向上) 掌鋒貼置兩肋下(屈肘尖向後) 足尖勿動，閉口舌抵上顎，目向前平視，本此義編作法二節如後。

開步 屈肘 屈



膝 下 按



(作法)

第一節 二動。(一)開步屈肘。(二)屈膝下按。

(一)由立正式，左足向左踏出一步，兩足尖外撇，成八字形，同時兩臂屈於兩肋傍，兩手作掌，掌心向上。(二)兩踵提起，兩膝半屈，同時兩臂下伸伸直，手腕下轉，掌向心下，十指伸直，作屈膝下按式，眼平視前方。(一)兩膝伸直，兩踵落地，(習熟後不落)兩臂屈回，還原開步屈肘式，(二)再舉踵屈膝下按，如此反復行之，(還原)(一)兩膝伸直，兩踵落下，兩臂屈回，還原開步屈肘。(二)左足靠攏，兩臂放下，還原立正式。

第二節 四動。(一)開步屈肘。(二)兩膝深屈，兩臂下伸。(三)兩臂上舉，體向後屈。(四)兩臂放下，還原立正。

(一)開步屈肘，與本式第一節(一)動同。(二)兩踵舉起，兩膝深屈，同時舒展兩臂，由兩肋傍經小腹，腿膝前併，兩臂坐身向下伸直，手腕下轉，掌心向內，上體仍直立勿動，眼平視。(三)兩臂向上高舉，俟舉上時，上體微向後屈，同時兩手折腕向後，此時兩膝仍屈，兩臂仍舉勿落。(四)兩臂由左右下落，上體還原直立，兩膝伸直，兩踵落地，左足靠攏，還原立正式，如此反復行之。

(運動部前) 此式為全身運動，屈肘時，為肘關節之運動，主動肌肉，為小圓筋、棘下筋、三角筋等，兩手下按，及下按主動肌肉，為小肘筋，三頭膊筋，兩臂上舉，為肩胛關節，及肩胛帶之運動，主動肌肉，為二頭膊筋、棘上筋、三角筋、大胸筋、上體後屈，為脊柱後屈，主動肌肉，為薦骨脊柱筋、橫棘筋等，屈膝時為膝關節運動，主動肌肉，為半腱樣筋、半膜樣筋、二頭股筋、薄骨筋、縫匠筋，膝伸直時，為四頭股筋、廣筋膜張筋，足踵起落，為

腓腸筋、比目魚筋、屈跗筋、長腓骨筋、後屈骨筋、長屈趾筋，短腓骨筋。

(注意及矯正) 第一節作法，身之起落，以兩掌翻轉為牽動，以雙膝屈伸為樞紐，向上時頭頂虛懸，領起全身下蹲時，尾閭下降，使氣沉丹田，足踵則始終提起，(趾尖著地)慎勿游移牽動，上體雙手隨身起而上翻，降而下按，掌心務極用力，(全身重力寄於掌心)貫注與呼吸相應，(即起時吸氣降時呼氣)上提時，全脊椎骨直豎，下降時胸骨內含，首項勿向前突出，第二節作法，身體後仰時，兩腿宜仍蹲踞，庶免重點移出身外，致仰倒也。

(治療) 治兩足無力，胸膈不舒，氣不下降諸疾。

(應用) 久練此式，可使人身體輕體健，下肢肌肉發達，以強健脛骨，且增膝掌腰脊各部之力，練田徑賽之跳高跳遠者，尤必習之，第一節練習拳術中上托下按力，第二節作法，後仰時可發展胸肋肉，下蹲時，并練習太極拳中海底針下蹲之力。

教練口令

第一節 掌膝起落數 一、二、

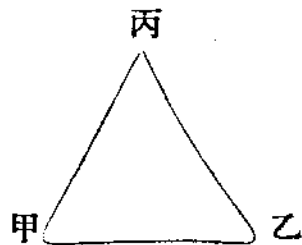
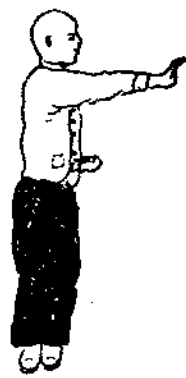
第二節 兩掌下伸上舉數 一、三二、四、

第九式 左右推掌式 一名青龍探爪

(原文) 青龍探爪，左從右出，修士效之，掌平氣實，力周肩背，圍收過膝，兩目注平，息調心證。

(解曰) 此亦為直立式，係以右臂前伸，左手作掌，由右液下圈轉向左伸出，掌心平向前推，運肩背力送之，右臂下落收回，須經過雙膝之前，再以左臂向右伸出，掌心平向前推，肩背力送之，然後左臂下落，須經過雙膝之前，兩目平視，呼吸調均，心自安甯，本此義編作法二節如後。

右 掌 左 推



第一節 四動。①立正抱肘。②右掌左推。③還原抱肘。④左掌右推。

①由立正式，兩臂上屈，作抱肘式，與第五式第一動

同。②上體與頭畧向左轉，左臂向左伸，右拳變掌，向左推出，手指向上，掌心向外，高與眉齊，左臂仍屈肘勿動，目視右掌，下肢勿動，③右臂屈回，還原抱肘，上體與頭，亦復原狀，④上體與頭略向右轉，左臂向右伸，左拳變掌，向右推出，手指向上，掌心向外，高與眉齊，右臂仍屈肘勿動，目視左拳，下肢勿動，如此反復行之。(還原)。自本節數至四時。①左臂屈回，還原抱肘②兩臂放下，還原立正。

第二節 二動。①開步穿手。②進步放掌。

此式所行之步，為三角形，設底邊一角為甲，一角為乙，兩頂角為丙，練習此式時，①由立正式，左足側出一步，(兩足距離與肩同)所站之地，設為甲角，則左足之所站地為乙角，同時左臂自下向上平舉，左手為掌，掌心向右，同時右臂亦舉起，屈肘舉至左臂傍，右手掌心向內，與左手接近，手指向上。②右腿向前移進一步，所站之地，為頂角丙，兩膝屈作丁虛步格，同時右臂順左臂向前穿出伸直，手腕外轉向前推，掌心吐力，但左臂不動，僅可順右肘之勢下沉，萬不可抽回，兩臂垂肩墜肘，立掌坐腕

開虎口，兩手食指約對鼻準，兩掌心相印，若抱物然。③右足後退一步，仍退至原所站之地，（角乙）兩腿伸直，同時右臂不動，左臂屈肘，移於右臂傍，左手掌心向內，與左肘接近，手指向上。④左腿前進一步，所站之地，為頂角內，兩膝屈作丁虛步椿，同時左臂順右臂向前伸出伸直，手腕外轉向前推，掌心吐力，但右臂不動，僅可順左肘之勢下沉，萬不可抽回，兩臂墜肩垂肘，立掌坐腕開虎口，兩食指約對鼻準，兩掌心相印，若抱物然。（還原）練至此式⑤時，兩臂放下，左足靠擺，還原立正。

（運動部分）此式為頭、腰、上肢、下肢等運動，頭向左右轉時，為頭關節之運動，主動肌肉，為後大直頭筋、頭半棘筋、頭長筋、頭夾板筋，下斜頭筋、胸鎖乳頭筋等，上體右左轉時，脊柱迴旋也，為腰部肌肉之運動，主動肌肉，為斷裂筋、旋背筋，其他復左筋，亦交互動作，其上肢下肢運動肌肉，均與前同。

（注意及矯正）頭與上體左右轉時，及左右手推出，仍宜挺直勿動，兩臂推出，宜與肩平，掌心吐力，作第二節換掌，宜鬆肩垂肘。

（治療）可以矯正上肢、下肢不靈活諸弊。
（應用）可以練習太極拳中如封似閉，八卦拳中單換掌，岳氏連拳中之雙推手等。

教練口令

第一節 左右推掌數 一、二、三、四、

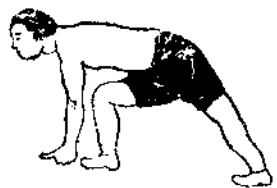
第二節 換掌數 一、二、三、四、

第十式 撲地伸腰式一名餓虎撲食式

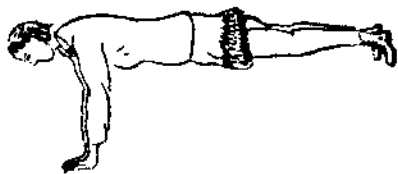
（原文）兩足分蹲身似傾，屈伸左右腿相更，昂頭胸作探前勢，偃背腰還似砥平，鼻息調元均出入，指尖著地賴支撐，降龍伏虎神仙事，學得真形也衛生。

（解曰）本式係由立正式，右足前進一步，屈膝作右弓箭步椿，同時上體向前屈，以兩手五指著地，兩臂伸直

一 式 食 撲 虎 臥



二 式 食 撲 虎 臥



，頭向上抬起，眼平視，然後右足向後轍，與左足相併，兩膝伸直，足尖著地，閉口舌抵上顎，呼吸由鼻孔出入，本此意編作法四節如後。

作法

第一節 五動。①立正抱肘。②進步前推。③兩手伏地。④立身提手。⑤還原立正。

①立正抱肘，與第五式第一節①動同，②進步前推，與第五式第二節②動同。③上體向前屈，兩臂亦隨之下伸，以兩手掌伏地爲止，兩臂伸直，頭抬起，眼平視。④右腿屈膝，左膝崩直，變成丁字步樣，同時上體徐徐直立，兩臂亦隨上體直立，垂于小腹前，手腕外轉，手心向前，兩手握拳如提物然。⑤右腿伸直，左腿收回靠攏，兩手亦垂直腿傍。還原立正式。

第二節 五動。①進步前舉。②兩手伏地。③右腿高舉。④還原前舉。⑤還原立正。

①由立正式，左腿前進一步，屈膝作左弓箭步，同時兩臂向前平舉與肩平，兩手作掌，掌心相對，指尖向前，眼平視。②上體向前屈，兩臂亦隨之下落，以兩手指著

地，頭略抬起。(三)右腿向上高舉，(盡力而行)足面崩直，餘式仍舊。(四)右腿落地，上體徐徐直立，兩臂亦隨之舉起，還原進步前舉式。(五)兩臂放下，左腿收回，還原立正。

第三節 六動(一)進步伏地。(二)左腿後轍。(三)身向前伸。(四)身向後轍。(五)左腿屈回。(六)還原立正。

(一)由立正式，左腿前進一步，屈膝作左弓箭步，同時向前屈，兩手掌心伏地，與本式第一節(三)動同。(二)左足後撤，與右足併齊，兩腿伸直，兩臂用力挺直，眼平視。(三)上體徐徐向後撤，兩臂屈，上體再向前伸，出臂亦隨之伸直。(四)兩臂屈，上體徐徐向後撤，臂又隨之伸直。(五)左腿屈回，仍作左弓箭步，與本節(一)動同。(六)上體直立，左腿收回，與右腿併齊，還原立正式。

第四節 六動(一)進步伏地。(二)左腿後轍。(三)兩臂下屈。(四)兩臂伸直。(五)左腿屈回。(六)還原立正。(一)進步伏地。與本式第三節(一)動同。(二)左腿後轍，與本式第三節(三)動同。(三)兩臂徐徐向下屈。(四)兩臂再徐徐伸直。(五)左腿屈回，(見上節)(六)還原立正

。(見上節)

(運動部分) 此式為全身運動，屈臂為肘關節之屈曲，主動肌肉，為二頭膊、膊枕骨筋、內膊筋，上體前屈，脊柱前屈也，主動肌肉，大腰筋、小腰筋、直腹筋、及他肌肉，屈膝為膝關節之運動，主動肌肉，為腸腰筋、直股筋、縫匠筋，腿向上舉，為髀向關節之前後軸運動，主動肌肉，為中臂筋、小臂筋、張股鞘筋等。

(注意及矯正) 兩臂前舉，或前推時，宜伸直與肩平，作弓箭步時，踏出之腿，儘力前屈膝，但不可過足尖，後腿儘力伸直，足踵不可離地，腿向上高舉，宜量而行，足面宜崩直。

(治療) 可以療治腿臂屈伸不靈活諸病。

(應用) 可以增長腿臂部之力量。

教練口令

- 第一節 撲地提手數 一·二·三·四·五·
- 第二節 撲地舉腿數 一·二·三·四·五·
- 第三節 撲地伸腰數 一·二·三·四·五·六·
- 第四節 撲地屈臂數 一·二·三·四·五·六·

第十一式 抱首鞠躬式一名打躬式、

(原文) 兩手齊持腦，垂腰至膝間，頭惟探膝下，口更齧牙關，掩耳聰教塞，調元氣自閑，舌尖還抵顎，力在肘雙轉。

(解曰) 本式由直立式，兩臂迴屈，手抱頸後，兩掌掩耳，(為教練便利起見，可用十指交叉，頸後抱頭，)肘用力後張，上體徐徐前進屈至膝前，然後徐徐起立，閉口舌抵上顎，氣沉丹田，使呼吸有節，氣自鼻孔出入，本此義編作法一節如後。

打躬式



作法

第一節 四動。(一)兩手附頸。(二)上體前屈。上體還原。(三)兩手放下。

(一)由立正式，兩臂上屈於肩上，兩手十指相組，附於頸後，眼平視。(二)上體徐徐向前深屈，至胸部接近腿部為止，頭略抬，兩腿仍挺直勿屈。(三)上體徐徐直立，還原

(一)之動作。(四)臂放下還原立正式。

(運動部分) 此式為腰部及肩肘關節運動，兩手附頸，為上臂側面平舉，前臂屈曲前迴，及手腕關節內轉也，主動肌肉為三角筋、棘上筋、小圓筋、棘下筋、迴前方筋、迴前圓筋、外尺骨筋、內尺骨筋等，上體前屈，即脊柱前屈也，腰椎部所屈最多，主動肌肉，為小腰筋、直腹筋、腸腰筋等。

(注意及矯正) 練習此式時，所最宜注意者，即上體前屈時，頭宜略為抬起，否則難免腦充血之病，膝蓋亦挺直勿屈，手伏頸時，兩肘宜極力向後張，為擴張胸部起見，否則胸部受壓迫，於生理大受阻礙。

(治療) 可治腰腎諸疾

(應用) 能使腰部靈活，臂部腿部，筋肉伸長。

教練口令

第一節 打躬數一、二、三、四、

第十二式 伸臂下推式

一名掉尾式，又名搬僧式。

(原文) 膝直膀伸，推手至地，瞪目昂頭，凝神壹志，起而頓足，二十一次，左右伸肱，以七為至，更作坐功，盤

膝垂皆，口注於心，息調於鼻，定靜乃起，厥功惟備。

(解曰)本式由直立式，兩臂左右高舉，手指相組，掌心上翻，上體徐徐向前，左，右，深屈，伸臂下推，以兩手掌著地為止，頭略抬起，然後徐徐起立，如此反復行之，呼吸調勻，心定氣靜，此式為十二式之終，各式連續練畢，為時已久，腿部已勞倦，故安頓以休息之，伸肱者，伸臂也左右伸舒，以平均其力也，靜坐方法，與怡養精神，頗有關係，運動後能靜片時，以定心志，兼事呼吸，以調和週身血脈，久之則智慧生，身體健，有不期然而然者矣。

掉尾式



作法

第一節 四動。(一)兩臂高舉。(二)上體前屈。(三)上體直立。(四)兩臂放下。

(一)由立正式，兩臂由左右向上高舉，兩手十指相組，兩掌心翻向上(二)兩膝深屈，上體徐徐向上深屈，兩臂亦隨之下落，以兩掌心著地為止，頭略抬起。上體徐徐直起，兩臂亦隨之舉起，還原(一)之姿勢。(四)兩臂放下，還原

立正式。

第二節 六動。(一)兩臂上舉。(二)上體左屈。(三)上體直立。(四)上體右屈。(五)上體直立。(六)兩臂放下。

(一)兩臂高舉，十指相組，掌心上翻。(二)兩膝勿屈，上體向左轉，徐徐向下深屈，兩臂亦隨之落下，至掌心著地為止，頭略抬起。(三)上體徐徐直立，兩臂隨之舉起，還原(一)之姿勢。(四)兩膝勿屈，上體向右轉，徐徐向下深屈，兩臂亦隨之落下。至掌心著地止。(五)上體徐徐直立，兩臂隨舉起還原(一)之姿勢。(六)兩臂放下，還原立正式。

(運動部分) 此式為腰部運動，兩臂高舉時，為肩胛關節。及肩胛之運動也，主動肌肉，為前大鋸筋，僧帽筋，三角筋棘上筋等，上體前屈，即脊柱前屈也，腰椎部所屈最多，主動肌肉，為小腰筋，直腹筋，腸腰筋，上體向左右屈時，為脊柱側屈，兩傍肌肉，交互動作，主動肌肉，為荐骨脊柱筋，橫棘筋，方形腰筋，外斜筋等。

(注意及矯正) 兩臂由左右舉起時，臂宜挺直用力，至頭

上時，即將兩手十指相組，各以指間抵住手背。兩大臂在兩耳之傍，兩掌上翻，掌心宜吐力，上體前左右屈時。兩腿宜挺直勿屈，頭宜抬起，以免腦充血，兩臂下落，以著地為宜，但初學時不易，日久即成。

(治療) 可治腰腎諸病。

(應用) 能使腰部靈活，臂部，腿部，肌肉伸長。

教練口令

第一節 伸臂下推數 一、二、三、四、
第二節 左右伸臂下推數 一、二、三、五、六、

六 太極拳單式

第一式 攬扎衣式

動作 左右各三動(一)領手插腰(二)掩肘上舉(三)舒臂放手

第二式 斜飛式

動作 左右各二動(一)丁步合手(二)開步斜飛

第三式 打虎式

動作 左右各一動(一)開步下搬(二)舉手前擊

第四式 手揮琵琶式

動作 左右各三動(一)雙手平揉(二)坐身內擰(三)跟步雙手上捧

第五式 雙鞭式

動作 順步雙鞭(一)丁步十字手(二)騎乘步分手雙鞭
拗步雙鞭(一)丁步十字手(二)拗步分手雙鞭
順步兼拗鞭(一)丁步十字手(二)騎乘步雙鞭
(三)拗步十字手(四)分手雙鞭

第六式 樓膝拗步式

動作 左右各三動(一)舉手探肘(二)開步樓膝(三)拗步掌

第七式 搬攔鎚封閉式

動作 左右各四動(一)進步下搬(二)前擊鎚(三)坐身雙分手(四)前推掌

第八式 扇通背式

動作 左右各三動(一)擺手(二)朝天式(三)進步通背掌

七十三劍

我國劍法，失傳已久，在昔四庫全書無技不收。惟缺

劍舞之法。余幼好劍術。屢經師傅。稍知其意。奈皆由口授。苦無劍術專書。以供參考。嗣獲茅元儀武備志所載之二十四勢劍。圖說均備。而語意艱深。乃與先進諸公。共同研究。獲益匪鮮。惜其勢皆雙手持劍。不適於今勢之用。尋得劍法真傳一書。書係宋君孖鳳所著。講解詳備。照圖習之。頗有所得。民國六年。宋君孖鳳。因事到平。經教署友人李君源泉介紹。得其親傳斯劍。有七劍十三劍二十四劍之別。雖僅寥寥數十手。然皆簡單易習。便於教練。因採為暑期體育補習班教材云。

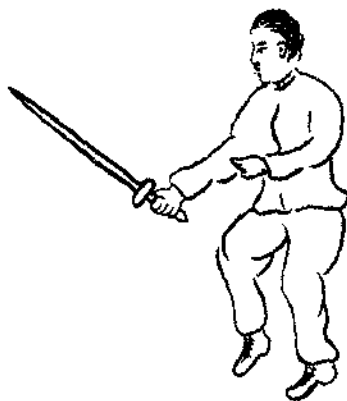
十三劍路之說明

由南面北作預備式(一)進左步上體向左轉。劍向左跨。作拗步跨左劍式(如圖一)(二)進右步。劍向前劈。作順步劈劍式(如圖二)(三)上體向右轉。劍向右後方跨。作回身跨右劍式(如圖三)(四)進左步。劍向前劈。作拗步前劈劍式(如圖四)(一)提左步。劍向回裏。作舉劍式(如圖五)(二)落左步。進右步。再進左步。劍向前劈。作躍步劈劍式。(如圖六)(三)進右步。挽劍向前劈出。作挽劍前劈式。(如圖七)(四)上體右後轉。右腿向右後方退一步。劍向

後撩。作回身反撩劍式。(如圖八)(一)進左步。上體右後轉。劍向右後方劈。作轉身進步後劈劍式。(如圖九)(二)上體右後轉。右腿向右後方退一步。劍向後展。作回身展劍式(如圖十)(三)右腿撤回。左腿前進。劍身自頭上向前片出。作換步雲片劍式。(如圖十一)(四)劍向回撤。橫於復前。上體向後轉。左腿前進一步。上體再右後轉。右腿向右後方撤一步。劍仍橫置腹前。作退步轉身旋片劍式。(如圖十二)(一)右腿前進。劍向左上方提。作進左步提劍式(如圖十三)(二)左腿前進。劍向右上方提。作進步右提劍。(式如圖十四)(三)劍向右後方劈作後劈劍式。(如圖十五)(四)劍撤回橫置腹前。劍身扁平。作看守劍式。(如圖十六)(一)右腿前進一步。劍向前刺。作進步刺劍式。(如圖十七)(二)上體左後轉。左腿提起。劍直向上刺。作轉身舉劍式。(如圖十八)(三)左腿向後方落下屈膝。右腿坡直。作右半仆步。同時劍向下劈。作落步前劈式。(如圖十九)(四)劍向上崩。左腿前進半步。還原預備式。(如圖二十)

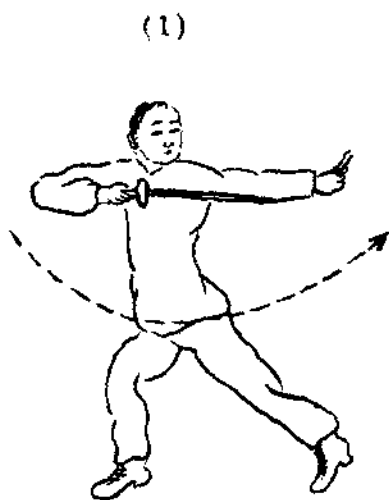
十三劍圖

預備式



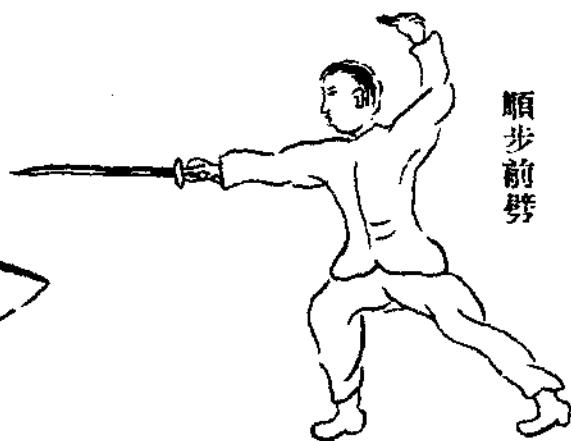
(2)

拗步跨左劍



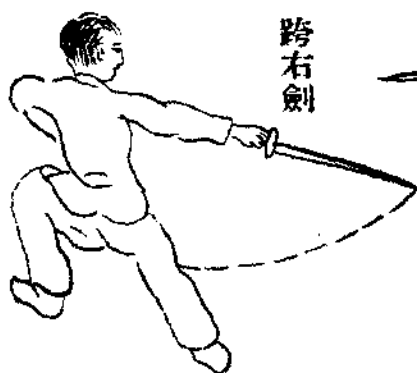
(1)

順步前劈



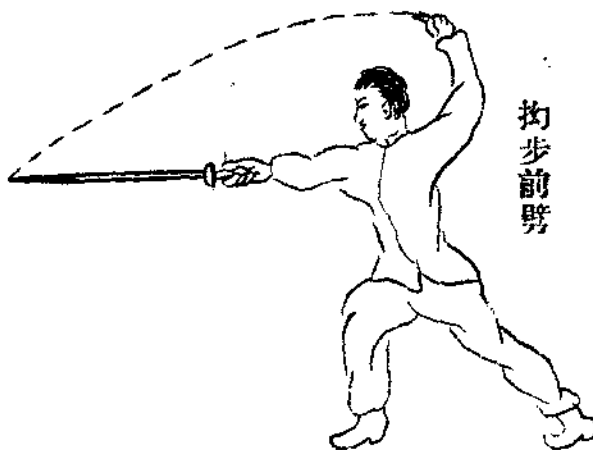
(4)

跨右劍



(3)

拗步前劈



(5)

舉劍式

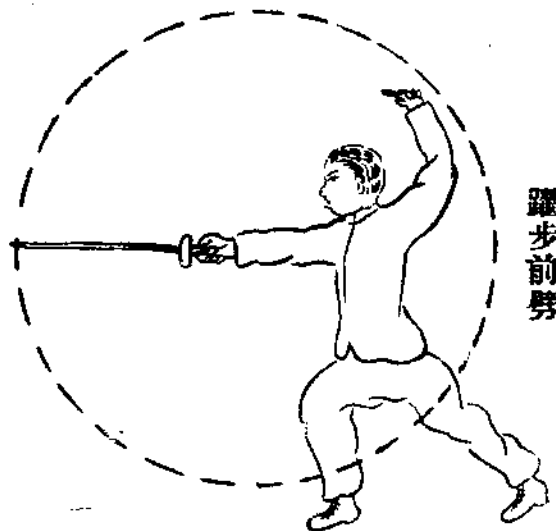


(7)



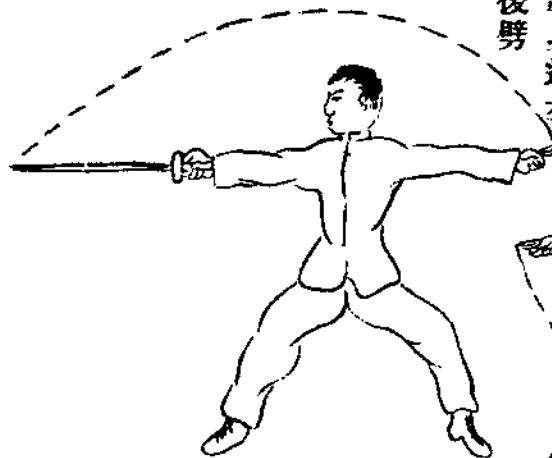
挽劍前劈

(6)



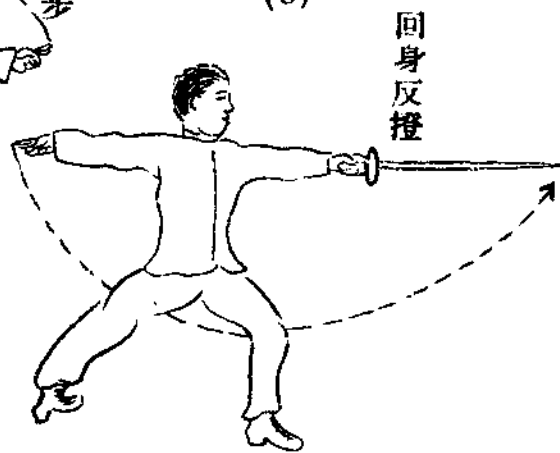
躍步前劈

(9)



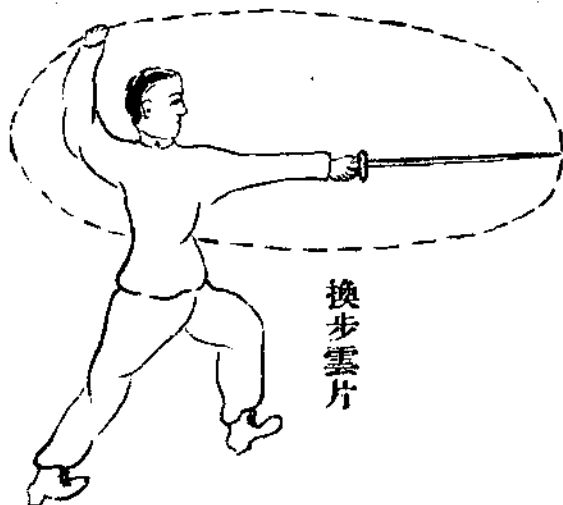
轉身進步
後劈

(8)



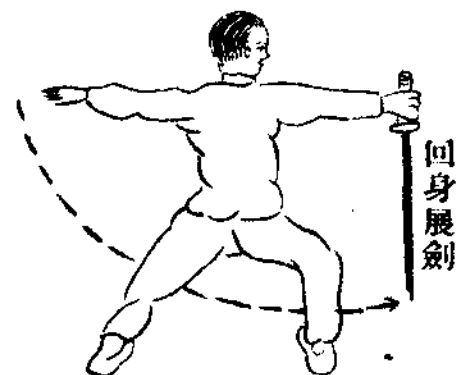
回身反撥

(11)

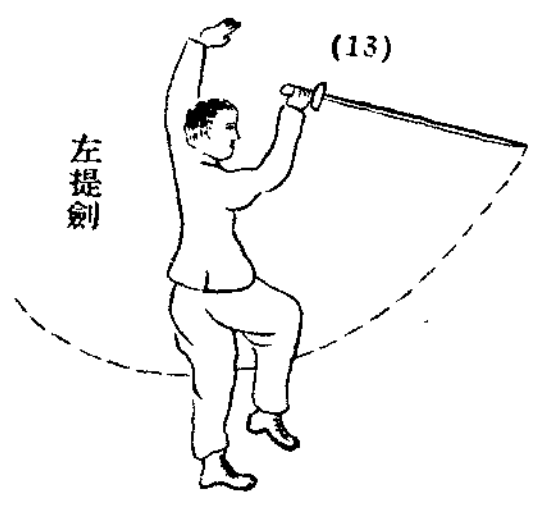


換步雲片

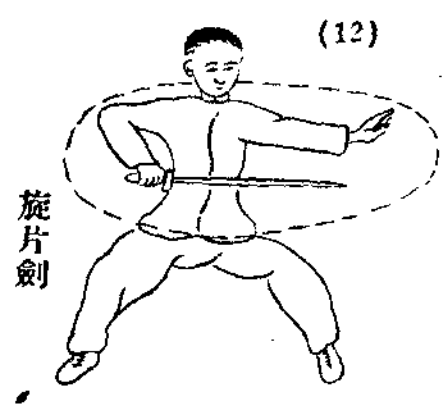
(10)



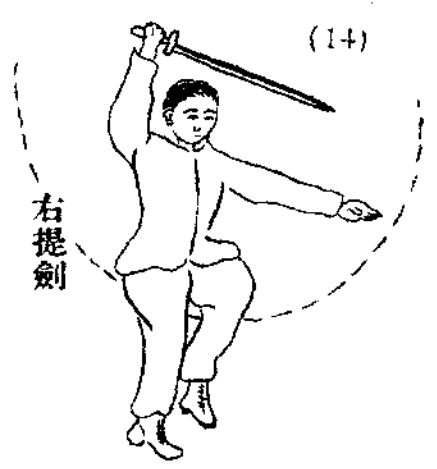
回身展劍



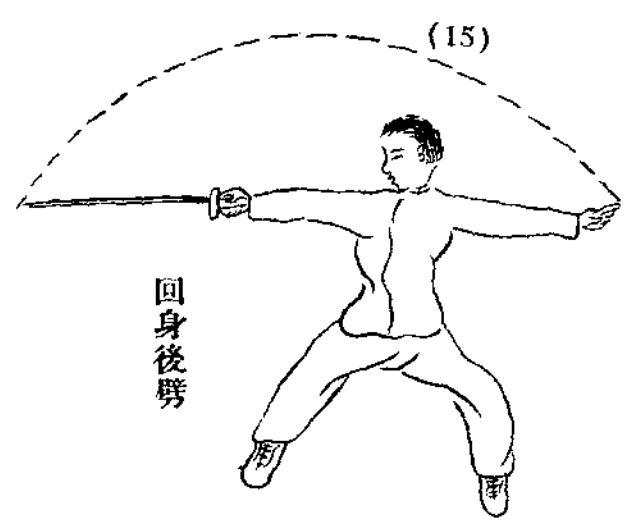
左提劍



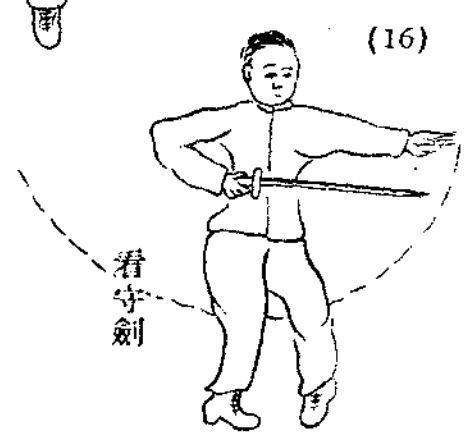
旋片劍



右提劍



回身後劈



看守劍

(17)



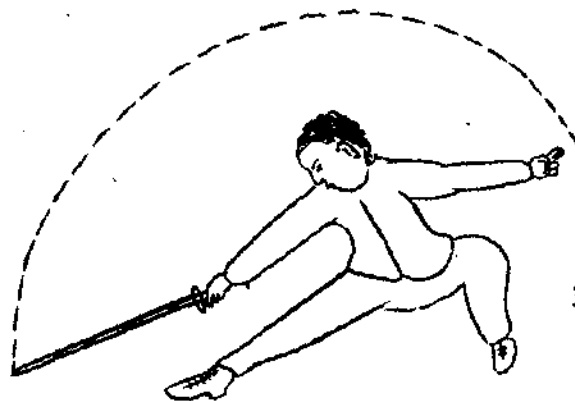
進步利劍

(18)



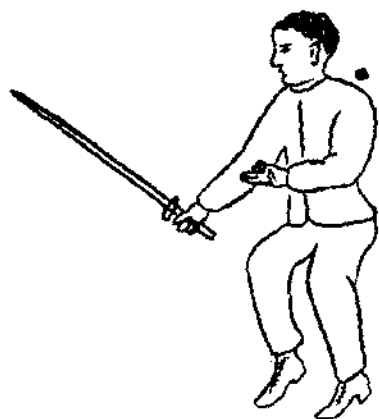
轉身舉劍

(19)



落步劈劍

(20)



收劍式

八 通臂拳

通臂拳內分法術兩種兩種之中又各分許多部此拳剛柔相濟變化無窮不論個人或團體均可練習不但為中華之國粹且為強種之基礎凡學習斯拳者研究不息可使身體健康却病延年防身擊敵其益無窮關於拳術方面之第一部共分五段每段分十八式共九十式在小學教練兒童最為相宜因其練習手眼頸腰步肩肘腕膝心力氣血胆能使身體各部均齊發展心身調和茲將第一部各段各式說明如左

通臂拳術第一部

第一段

- 第一式 兩腳站齊向前合舉雙拳
- 第二式 向左開左步右手發中拳左手置於左脇旁
- 第三式 右拳收回翻拳置於右眉前左手發中拳腿式照舊
- 第四式 左拳收回置於左脇旁右手發中拳腿式照舊
- 第五式 右手收回翻拳置於右眉前左手發中拳腿式照舊
- 第六式 向右前方上右腿及右掌左手作後鉤式
- 第七式 向左前方上左腿及左掌右手作後鉤式

- 第八式 上右腿面向左轉作跨馬抱月式
- 第九式 雙手向左右平打腿式照舊
- 第十式 進左步作打虎坐盤式左拳上舉右手向前按
- 第十一式 向前上右步左拳下押右手發中拳
- 第十二式 向左回身上右步左手上應右手發中拳
- 第十三式 上左步右手上應左手發中拳
- 第十四式 左腿收回雙拳向左右平打作十字式
- 第十五式 雙手合掌向右作虎捕式并上右腿
- 第十六式 雙手合掌向左作虎捕式并上左腿
- 第十七式 向右轉身左手搬扣右拳置右脇前
- 第十八式 上右步并發右中拳

第二段

- 第一式 雙舉手脚站齊
- 第二式 向右前方開左步雙手平開右掌在前左掌後鉤名單展翅
- 第三式 上身與手均不動將左腿撤回作釘字式(點脚)
- 第四式 左步及左手向右前直伸名左合掌
- 第五式 左步不動右手及右步向前進名右合掌

- 第六式 右步不動左手及左步向前進作左合掌
- 第七式 左步不動右腿及右手向左打橫拳身向左轉
- 第八式 腿不動兩拳左右分開身向右轉名十字掌
- 第九式 兩足不動右手向左後方掬迎左拳打出名掬打
- 第十式 足不動左手向右後方掬迎右拳打出名順打
- 第十一式 雙足不動右手向左打橫拳名羣卓
- 第十二式 右手收回左手高舉身向右後方轉左手打橫拳名

左羣卓

- 第十三式 身向左轉雙手打開腿不動名十字式
- 第十四式 左拳向右後方上迎右拳打出名順打
- 第十五式 右拳向左後方上迎左拳發出名掬打
- 第十六式 兩足不動左拳向右後方上迎右拳打出，名順打
- 第十七式 上左走及左拳右拳上迎名左衝打
- 第十八式 上右步及右拳左拳上迎名右衝打

第三段

- 第一式 雙舉手脚站齊
- 第二式 上左步右手上騰左拳抱于左肋下名騰架
- 第三式 雙足不動發左拳右拳上迎名衝打

- 第四式 右手向前下蓋左手抓住名攔腕
- 第五式 上右步左拳收回右拳發出身左轉名開弓式
- 第六式 右步不動左掌向上翻右手向左領左腿向後拽名領手
- 第七式 左步不動向右上右步右掌向右平打名橫掌
- 第八式 右步不動左步向前身向右轉兩拳前後分開名撥衣式

- 第九式 左步不動上右步向左轉右手打橫拳名右羣卓
- 第十式 腿不動兩拳左右平打名扁担式
- 第十一式 右步不動上左步雙手由前向後分開名雙鉤式
- 第十二式 腿不動右拳及左掌向前平舉名一拳一掌
- 第十三式 步不動身向右後轉右手鈎住左手壁掌名鈎壁
- 第十四式 右步不動左步及左拳向左前方打出名衝打
- 第十五式 右步不動將左步撤於右步前作釘字式雙掌合攏名照鏡手
- 第十六式 左手向左上挑左步向左開右步及右手向前打出身向左轉名挑打
- 第十七式 右步不動左掌上舉右手向左領左腿向右腿後拽

第十八式 右腿向右開右掌向右橫打左掌置左脇旁

第四段

第一式 雙足站齊雙拳平舉名抱花瓶式

第二式 雙足不動右掌從右方向上托左臂向左平伸勾手

名單手托天式

第三式 左脚不動右腿提起左拳收回向上打名通天炮

第四式 右腿向右方落下左拳向右前壓右手向右發中拳

名曰壓担

第五式 雙足不動身向左轉左手向上迎名惡虎掏心

第六式 左手收回右拳發出名右中拳

第七式 前腿不動向腿前踢收回原地名撩陰腿

第八式 右拳收回左手打出手心均向上名雙托掌

第九式 雙手左右分開右腿不動左腳向前踢出脚尖向外

撤名鷄奮採子脚

第十式 右手自前方向外勾右腿向前踢名曰勾踢

第十一式 雙足不動雙拳左右打開名十字拳

第十二式 雙步不動左手向懷中收回右手繞左拳名拴馬式

第十三式 抬左腿左臂由向上左輪名曰左劈山

第十四式 抬右腿右臂由上向右輪名曰右劈山

第十五式 右腳不動左腳前進雙手由上分開右拳向右打名

開弓式

第十六式 身向右轉上左步右拳向上迎左拳向下打曰坐盤

式

第十七式 上右步右掌打出左拳後勾名曰單展翅

第十八式 將右步提起右手抓住彼手拉回再打出名曰抓打

第五段

第一式 雙足粘齊雙拳平舉名曰抱花瓶

第二式 雙拳打開目向左看名曰扁担式

第三式 右手向上迎左步向右前進左拳向上打名四通天

砲

第四式 雙足不動身向右後方轉右肘打出左拳上迎腿不

動名曰點肘

第五式 身向右後轉撤回右腿左拳向下壓右手發中拳名

曰壓打

第六式 身向下行左拳向左下伸右手向右上舉名曰單叉

式

- 第七式 右腿不動左手向前抓彼襠右手左拳右腿收回作
點脚式名曰仙人摘茄
- 第八式 左步站穩右腿打拍脚左手向前壓右掌打出左手
向後勾名曰右單展翅
- 第九式 右脚不動左腿打拍脚右手向前壓左掌打開右手
向後勾名曰左單展翅
- 第十式 掌步站穩右腿打拍脚式左手向前壓右掌打出左
手向後勾名曰右單展翅
- 第十一式 右手抓住彼腕拉回再打出名曰抓打
- 第十二式 拳向上迎向左上左步左拳打出名通天炮
- 第十三式 身向右後轉左拳上迎右肘打出名曰點肘
- 第十四式 身向右後轉右腿撤回左手向前壓置左脇旁右手
發中拳名曰壓打
- 第十五式 右手向右上打左手向左下伸身向下行名單叉式
- 第十六式 將右手收回拽肋下左手向前伸抓住彼襠右手繞
左拳左脚收回作點脚式名曰仙人摘茄
- 第十七式 左步向左開雙拳合併(手心向下)向左右分開上
右步右掌打出左手後勾名左腰身膀竊
- 第十八式 右步向右開雙拳合併左右分開上左步左掌向前
打出右手向後勾名右腰身膀竊

小學音樂具體課程

小學音樂具體課程

目次

第一學年·····	一——一〇
第二學年·····	一一——二六
第三學年·····	二七——五四
第四學年·····	五五——七〇
第五學年·····	七一——一〇二
第六學年·····	一〇三——一二八

編訂例言

- 一、本科教材要目係根據部頒課程標準內音係科作業要項編選的。
- 二、每一單元之教授預定時間除教授本教材外並有欣賞及研究兩種工作在內。
- 三、儀式用教材擬定分配於一二三各年級惟畢業式歌則在四六年第二學期中授之。
- 四、本教材採用之曲譜以避免簡譜爲目標。
- 五、體育教材中與本教材有關係之曲譜酌量選入唯多缺伴奏材料，暫由教者酌予設法補充。
- 六、每曲譜之前均添註速度的字標以利演奏。
- 七、欣賞材料以不令兒童發生照例行事的觀念爲原則。
- 八、欣賞材料的分配，擬定一二年注重曲三四年注重歌曲參半五六年注重全部歌曲。
- 九、研究教材分配於各歌詞及歌曲中。
- 十、本科教學實例分高中低三階段編訂其中教學過程一項由編者擬定試教者得隨時呈報意見定期修正之。
- 十一、本科教材多自各書局出版之音樂教科書中選出。標明於備註欄中，如商務印書館高級第三冊則簡書「商」高三餘仿此。
- 十二、本教材要目及教學實例有不妥處教者得選材補充務於每學期終了時由學校具報。

第一學年 目次

第一學期

1. 小學校.....
2. 鐘聲.....
3. 唱歌.....
4. 國旗.....
5. 走走走.....
6. 放學了.....
7. 你做老鼠.....
8. 朝會歌.....
9. 小綿羊.....
10. 月亮兒彎彎.....
11. 遇會歌.....
12. 我們明天見.....
13. 同樂.....
14. 我愛我的小狗.....
15. 冰.....

第二學期

16. 校歌.....
17. 聽鈴聲.....
18. 小妹妹.....
19. 小麻雀.....
20. 跳繩.....
21. 國貨.....
22. 小貓.....
23. 花園.....
24. 蜜蜂.....
25. 楊柳.....
26. 賽跑.....
27. 月季花.....
28. 鑼鼓.....
29. 小小屋子.....

初級第一學年音樂教材

(第一學期)

小學具體課程體育音樂科專號

小學校



- (1) 小學校 學生多， 好朋友 幾十個。
(2) 好朋友 像弟兄， 在一處 好用功。

鐘聲

照學校通用鐘之擺的來去而歌之



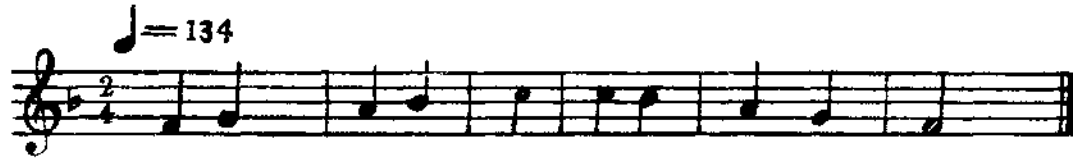
- (一) 噹 噹! 噹 噹! 上課 了。
(二) 噹 噹! 噹 噹! 下課 了。

唱歌



多列米， 米列多， 大家同學 來唱歌。

國 旗



大 家 來 歡 迎 青 天 白 日 旗。

走 走 走



走 走 走！ 我 拿 著 旗。



你 吹 喇 叭， 他 打 鼓， 鑿 鑿 鑿！

放 學 了



放 學 了， 放 學 了， 出 了 校 門 不 要 跑！



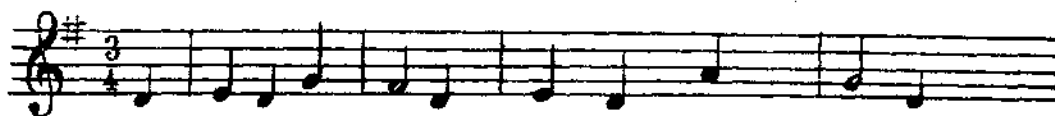
放 學 了， 放 學 了， 拿 了 書 包 回 家 了！

你做老鼠



你做老鼠，我做貓，快快跑，快快逃。

朝會歌



先生你早呀！諸位你早呀！今



朝大家都早，大家都早呀！

小綿羊

三



走到鄉村草場，看見小綿羊，



穿着潔白衣裳，好像銀一樣！

月亮兒彎彎

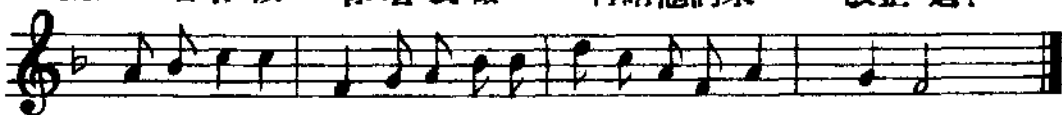


- 1 月亮兒彎彎，從雲端裏出來，像一只小船，慢慢划到天海！
- 2 月亮兒彎彎，從天海裏划來，划過了天海，慢慢划下地來！
- 3 月亮兒彎彎，你要划下地來，帶我到天海，同小星兒玩玩！

週會歌



- (一) 姐姐妹妹 哥哥弟弟 大家這裏來 會會啊！
- (二) 我聽你講 你聽我說 再請他們來 批評過！
- (三) 我看你做 你看我做 再請他們來 改正過！



- (一) 先行個禮 再談些故事 做些頑意多 快活！
- (二) 談談說說 便從今以後 曉得事體格 外多！
- (三) 改得不錯 便大家把他 做個榜樣不 好麼！

我們明天見



太陽走到西邊，露出半個臉。



好像對我說道：「我們明天見！」

同 樂



同樂來踏 踏 脚， 雙手快樂 拍拍。

拉 !



我們同聲 唱 歌， 大家牽手 轉過。

拉 !

我愛我的小狗



我愛我的 小狗， 小狗叫得 好：

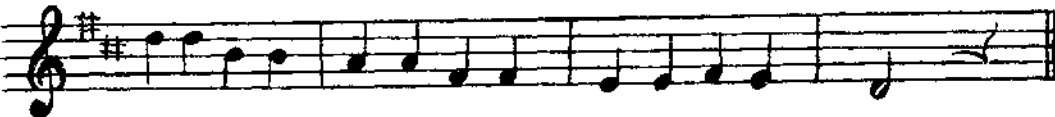


汪汪汪！ 汪汪汪！ 汪汪汪汪 汪！

冰



鷄不叫， 狗不叫， 北風冷 悄悄；



明天起來 水上蓋着 一層玻璃 罩！

初級第一學年音樂教材

(第二學期)

校 歌

(說明) 此歌不能一律製定 由各校自行擬定可也

聽 鈴 聲

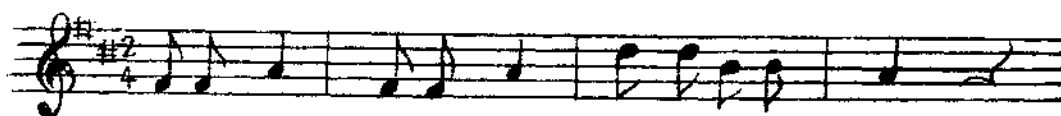


聽鈴聲， 進教室， 大家排隊 不要遲！



見先生， 行敬禮， 學了算術 學國語。

小 妹 妹

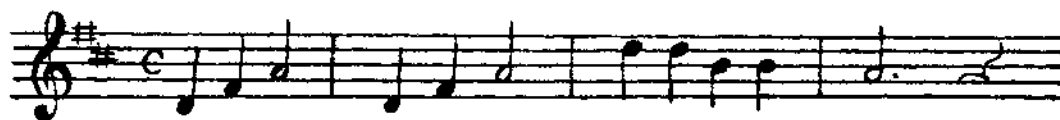


小妹妹， 小妹妹， 小臉常帶 笑；

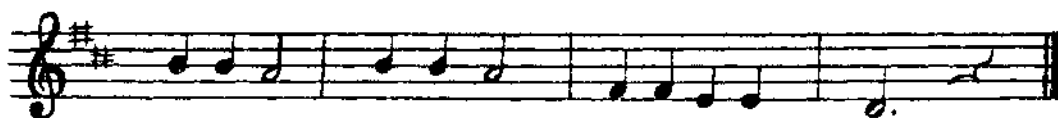


我愛你， 我愛你， 我要抱抱 你！

小麻雀

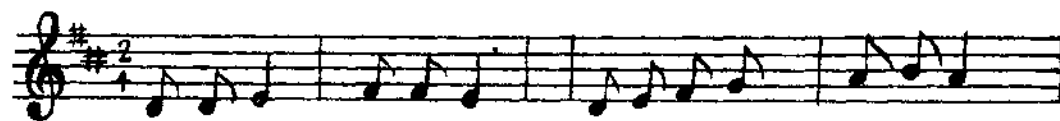


小麻雀，拍拍翼，飛到麥場上。

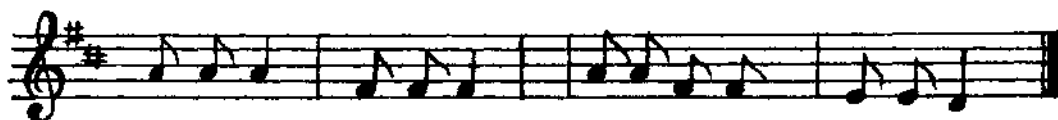


麥顆兒，粒粒黃，麻雀吃得忙！

跳繩



拿根繩，縛個鈴，我們大家來跳繩！



丁零零！丁零零！只聞鈴聲不見繩！

國貨



我國民，大家要齊心，做衣服，不買外國布！



洋布不及土布牢，洋貨不如國貨好！

小 貓



1. 貓兒小, 貓兒小, 又會叫來 又會跳。
2. 貓兒小, 貓兒小, 我抱貓兒 吻貓唇。



夜間目光, 四面照, 老鼠一見, 就要逃。
我愛貓兒, 常常抱, 替他頂下, 繫金鈴。

花 園



紅花開, 白花開, 顏色鮮明 真可愛!



花可愛, 不可採, 留待雙雙 蝴蝶來!

蜜 蜂



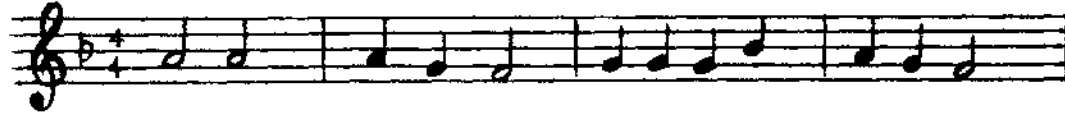
小蜜蜂, 飛飛飛, 飛到東, 飛到西;



一飛飛到 花叢裏, 採取百花汁 再向巢裏飛

楊 柳

緩徐



楊柳 彎着腰， 靜聽黃鶯 唱小調；



忽然 風來了， 連忙搖幾 搖。

賽 跑

快



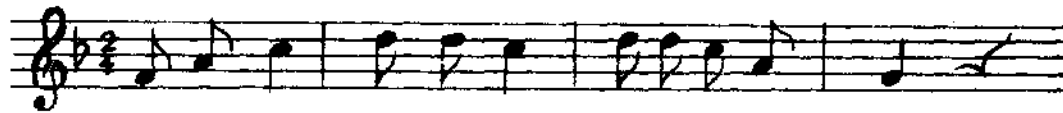
青草地， 好賽跑， 大家排排 好。



一二三！ 向前跑， 看看誰先 到！

月 季 花

緩徐



月季花， 朵朵開， 顏色真鮮 美！



葉兒綠， 花兒香， 引得蝴蝶 來。

鑼 鼓

快活



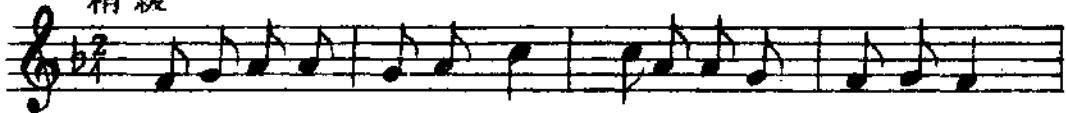
哥哥打鼓，冬冬冬！ 姐姐敲鑼，噹噹噹！



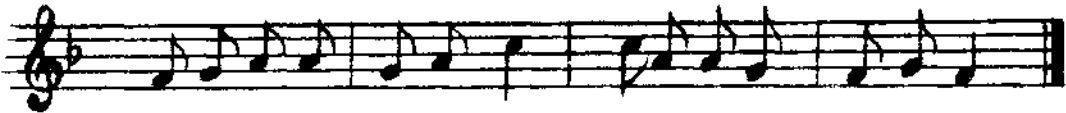
冬噹冬噹！ 冬冬噹！ 冬噹冬噹！ 冬冬噹！

小小屋子

稍緩



小小屋子，真玲瓏，許多木塊，搭成功。



裏面還有，洋娃娃，衣服美麗，臉兒紅。

第二學年 目次

第一學期

1. 太陽來了.....
2. 開學.....
3. 大家愛我.....
4. 捉老鼠.....
5. 綿羊兒乖乖.....
6. 青蛙.....
7. 滾鐵環.....
8. 秋風.....
9. 小鳥的家.....
10. 踢毬子.....
11. 大風.....
12. 彈棉花.....
13. 冬天.....
14. 雪.....
15. 新年歌.....

第二學期

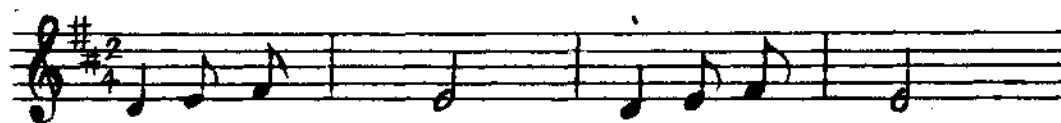
16. 天明了.....
17. 春風吹.....
18. 掃地.....
19. 遊戲.....
20. 學體操.....
21. 桃花.....
22. 黃昏.....
23. 春天來.....
24. 花蝴蝶.....
25. 待我好.....
26. 太陽好似我的母親.....
27. 老鷹和小雞.....
28. 明天會.....
29. 小布人.....

初級第二學年音樂教材

(第一學期)

太陽來了

小學具體課程體育音樂科專號



太陽來 了！ 太陽來 了！



我們 大家 快起 牀！



把窗門 開開， 請他進 來！

開 學



1 今 朝 開 學， 同 學 齊 到。

2 哥 哥 你 好？ 姐 姐 你 好？



歡 迎， 歡 迎， 滿 口 叫：

弟 弟 妹 妹 大 家 好？



小 頭 點 點， 小 手 招 招，

笑 開 嘴 巴， 笑 彎 眉 毛！



嘴 兒 親 親， 腰 抱 抱。

哈 哈！ 嘻 嘻！ 真 熱 鬧！

大家愛我



哥哥， 姐姐， 爸爸， 媽媽， 大家愛我！



我愛 大家！ 小雞不愛我， 我也很愛他！

捉老鼠



來來來， 快快來！ 快來做遊 戲！



我做貓， 你做鼠， 我來追着 你！

綿羊兒乖乖



1. 綿羊兒 乖乖，來睡在我的身上！
2. 綿羊兒 乖乖，來一起和我跳舞！



這裏有青 青的草， 這裏有美 麗的花！
這裏有青 草的毯， 這裏有美 麗的花！

時代教育 第三卷 第四期

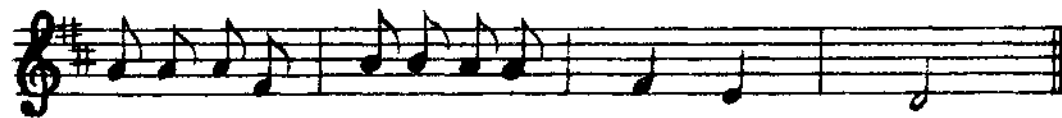
青 蛙



一個青蛙， 國國國！ 我就想起 我的國，



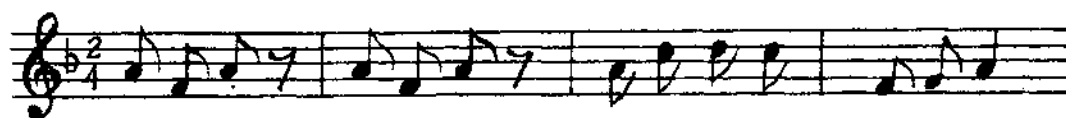
叫 中 華 民 國！



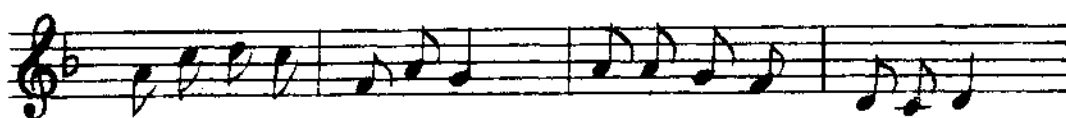
也要像你 一心一念， 國 國 國！

一四

小鳥的家



腳些草， 腳些柴， 樹極枝裏 築個家；



晴天不怕 風來吹， 陰天不怕 雨來打，



快樂呀！ 快樂呀！ 綠的葉子 紅的花！

時代教育 第三卷 第四期

踢毽子



功課完了沒有事， 大家 快來 踢毽子；



只要踢得 身上暖， 就算輸了 不管事！

一六

大 風

小學具體課程體育音樂科專號



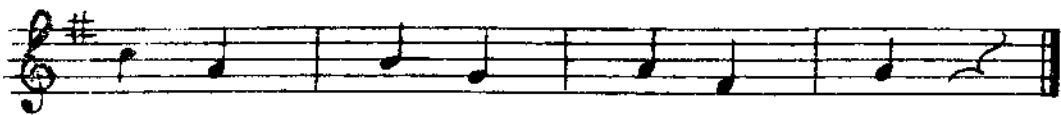
呼 呼！ 呼 呼！ 聽我大風 趕路。



聲 音 可 怕， 像 老 虎！



呼 呼！ 呼 呼！ 凍得菊花 叫苦！



樹 葉 亂 飛， 草 葉 枯！

彈棉花

(一) 咚咚噠, 咚咚噠, 咚咚噠噠 咚咚噠。
 (二) 咚咚噠, 咚咚噠, 咚咚噠噠 咚咚噠。

一天到晚 彈棉花, 棉花彈得, 像白霜。
 一天到晚 彈棉花, 棉花彈得, 像白霜,

做被褥, 做衣裳, 家家要我 彈幾兩。
 不怕苦, 不怕忙, 只怕天冷 人凍傷。

時代教育 第三卷 第四期

冬天

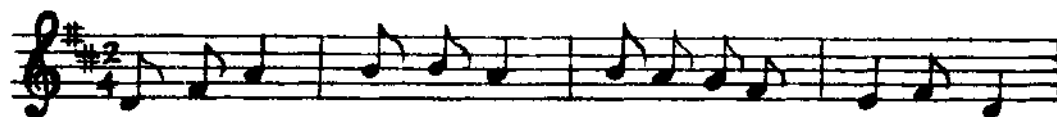
冬天, 冬天, 北風呼呼 的冬天!

萬萬, 千千, 滿天大雪 似柳綿!

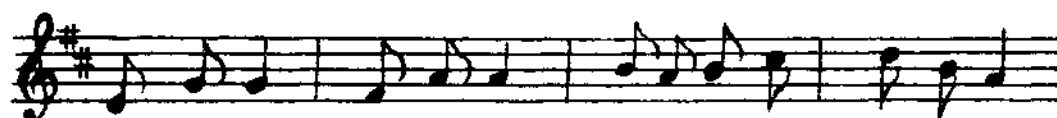
頃刻, 地上 白銀堆滿 到天邊!

一八

雪



雪花飛，雪花飄，好像白銀往下拋！



白銀樹，白銀橋，白銀世界多美妙！



小狗叫，麻雀叫，弟弟妹妹呵呵笑！

新年歌



舊年已去 新年來，歡送舊年 迎新年；



舊年帶着 黑暗 去，新年帶着 光明 來；



願新年 進步，願新年 健康！



願新年 快樂，幸福無 盡量！

初級第二學年音樂教材

(第二學期)

天明了



小 雞 叫， 甚 麼 時 候 了？

小 雞 叫， 天 明 了！

我 們 該 預 備 起 來 了，

我 們 該 上 學 了！

春風吹



1. 春風吹，好花開，好花香氣撲鼻來。
2. 好花開，蝴蝶飛，飛到東來飛到西，



好花不可採！
春天真美麗！

掃 地



掃 地， 掃 地， 大 家 來 掃 地， 地 面



掃 得 清 清 爽， 大 家 心 裏 多 歡 喜！

遊 戲



好 姊 妹， 好 兄 弟， 大 家 同 來 做 遊 戲。

二

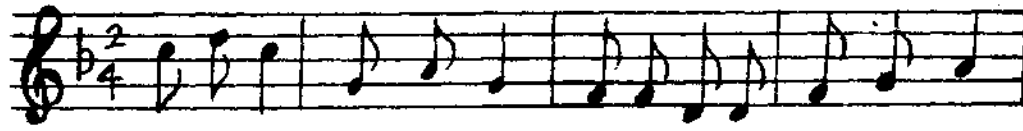


你 蕩 船， 我 滑 梯， 大 家 輪 流 做 遊 戲。

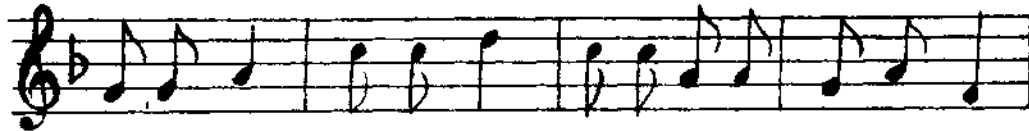


你 打 球， 我 踢 毽， 一 同 遊 戲 要 和 氣。

學體操



鈴兒搖，鈴兒搖，大家排隊學體操。



團團轉，團團轉，轉好團團手叉腰。



跑一步，跳一步，跑跑，跳跳，

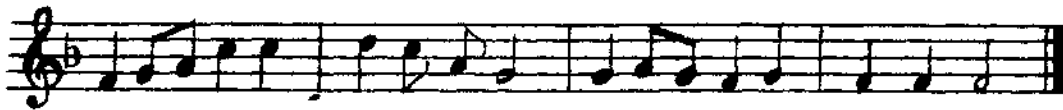


拍手，叉腰，操得身體好！

桃花



你看這許多桃花，笑盈盈地多美麗！



昨夜母親給他胭脂，粧得滿臉都紅了！

黃 昏

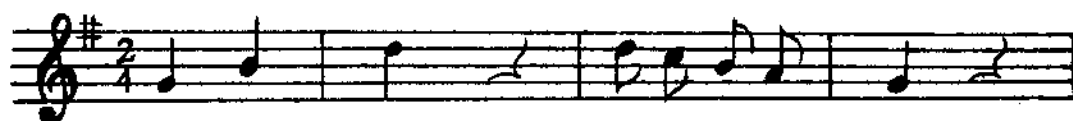


(一) 黃 昏 時 候 到 了, 家 家 都 點 燈 了!
 (二) 黃 昏 時 候 到 了, 約 了 哥 哥 弟 弟!
 (三) 黃 昏 時 候 到 了, 約 了 姊 姊 妹 妹!

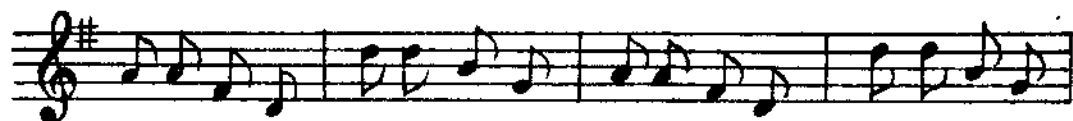


都 點 燈 兒 做 事, 我 要 溫 課 了!
 一 起 坐 在 廊 下, 輕 輕 談 故 事!
 趁 着 明 月 之 光, 大 家 捉 迷 藏!

春 天 來



春 天 來, 春 天 真 可 愛!



野 草 放 綠, 好 花 齊 開, 小 鳥 唱 歌, 楊 柳 搖 擺,



春 天 真 美 麗! 春 天 真 可 愛!

花蝴蝶



花園裏， 雙蝴蝶， 飛來飛去。 捉不得，



捉不得， 捉不得， 弄壞翅膀， 真可惜！



花裏香粉 要他送， 將來還有 果子吃！

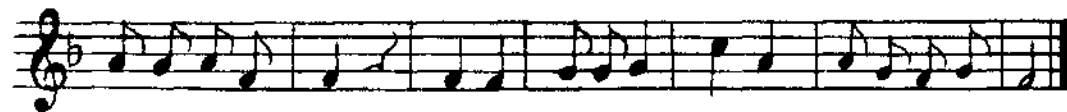


要結果， 要開花， 全靠這雙 好蝴蝶！

待我好

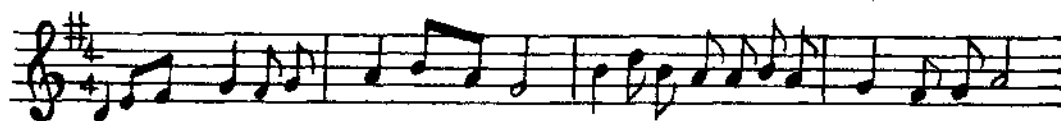


媽媽待我好， 見我微微笑； 妹妹待我好，



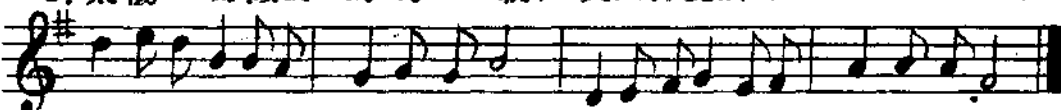
向我面前跑； 小貓待我好， 見我 就把尾巴搖。

太陽好似我的母親



1. 太陽 好似我的母 親，天天一早張起燦 爛的朝霞。

2. 太陽 好似我的母 親，天天傍晚張起五 彩的晚霞。



好像母親給我 洗的衣服，花花綠綠的晒 在竹竿上。

好像母親給我 洗的衣服，花花綠綠的晒 在竹竿上。

老鷹和小鷄



天上一隻 老鷹， 地下五隻 小鷄，



咯咯咯咯 咯咯咯！ 大鷄，小 鷄，

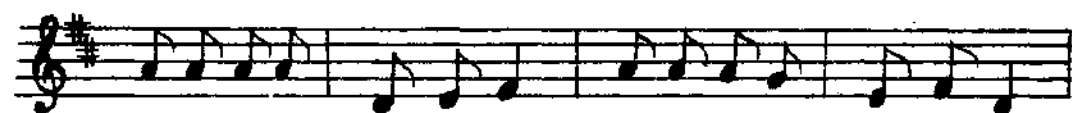


天上老鷹 要抓你！ 快快躲進 翅膀裏！

明天會



先生， 明天會！ 同學， 明天會！



我們大家 點點頭， 我們大家 拍拍手。



同學， 你先走！ 大家 好好走！

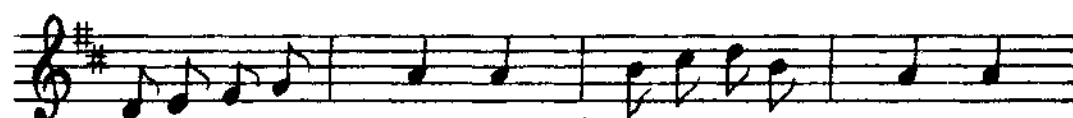
小布人



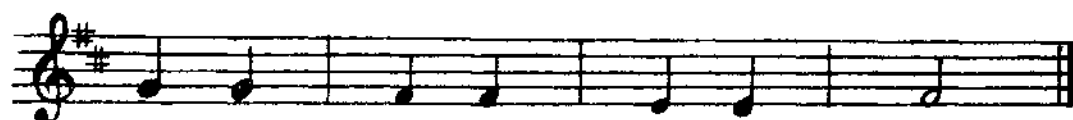
一回他也 不哭， 一回他也 不叫；



張着 小嘴 向我 笑！



我給你穿 衣裳， 我給你戴 朶花；



我上 學去， 你看 家！

第三學年 目次

第一學期

1. 開學.....
2. 聖誕紀念歌.....
3. 好學生歌.....
4. 青天白日滿地紅.....
5. 秋風吹.....
6. 軍鼓敲.....
7. 快樂場.....
8. 國慶紀念歌.....
9. 山歌不唱忘記多.....
10. 猴子戲.....
11. 月亮.....
12. 總理誕辰紀念.....
13. 雲的畫.....
14. 燕子歸去.....
15. 姑娘和小鳥.....
16. 夜深了.....
17. 雪天的窮人.....

第二學期

18. 春風.....
19. 風箏比賽.....
20. 花和蝴蝶.....
21. 總理逝世紀念歌.....
22. 花姐花妹.....
23. 黃花岡烈士紀念.....
24. 蜜蜂做工.....
25. 好國民.....
26. 勞働紀念.....
27. 小黃鶯.....
28. 立校紀念歌.....
29. 音樂會.....
30. 黨歌.....
31. 總理廣州蒙難紀念歌.....
32. 布穀.....
33. 蚊蟲歌.....
34. 中國童子軍歌.....

初級第三學年音樂教材

(第一學期)

開 學

小學具體課程體育音樂科專號



今 朝 開 學 同 學 齊 到，
哥 哥 你 好！ 姐 姐 你 好！



歡 迎！ 歡 迎！ 滿 口 叫。
弟 弟， 妹 妹， 大 家 好！



小 頭 點 點， 小 手 招 招；
笑 開 嘴 巴， 笑 彎 眉 毛，



嘴 兒 親 親， 腰 抱 抱！
哈 哈！ 嘻 嘻！ 真 熱 鬧！

孔子紀念歌

$\text{♩} = 90$



大道之行也 天下爲公!選賢與能,講信修睦



故人不獨不其親 不獨子其子;使老有所終,壯



有所用。 幼有所長,



矜,寡孤,獨,廢疾者;皆有所着。



男有分,女有歸。貨,惡其棄於地



也,不必藏於己;力惡其不出於身也,不必爲己



是故謀閉而不興!盜竊亂賊而不作!故外戶而不閉



是謂大同!

好學生歌



我能不說謊，我能不罵人，我見同學 必恭敬；



父母話要聽，錢勿帶在身，零星食物 不沾唇；



每日作好事，每日必寫字，功課完畢 方遊戲；



沐浴要殷勤，手面無灰塵， 人人稱我 好學生！

青天白日滿地紅



青 天 白 日 滿 地 紅，



國 旗 拂 拂 飄 空 中。

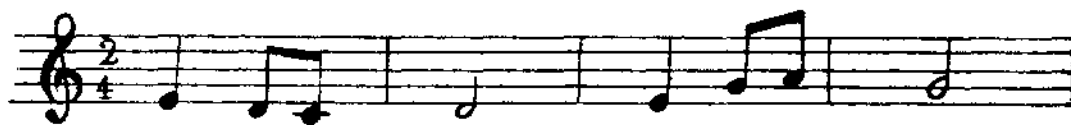


萬 歲！ 萬 歲！ 中 華 萬 歲！



獨 立 世 界 揚 仁 風！

秋 風 吹



秋 風 吹， 天 涼 快，



一 樹 桂 花 今 朝 開。



香 噴 噴， 真 可 愛！



可 惜！ 蝴 蝶 不 飛 來！

軍 鼓 敲



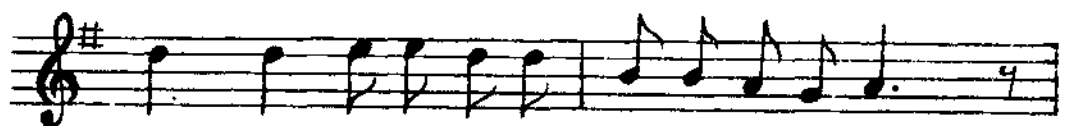
軍 鼓 敲， 軍 號 吹， 軍 旗 隨 風 飛！



看 我 一 隊 小 兵 隊， 個 個 是 精 銳！



今 夜 要 到 前 線， 殺 敵 救 國 危！



那 怕 粉 身， 碎 骨， 願 作 戰 場 鬼！



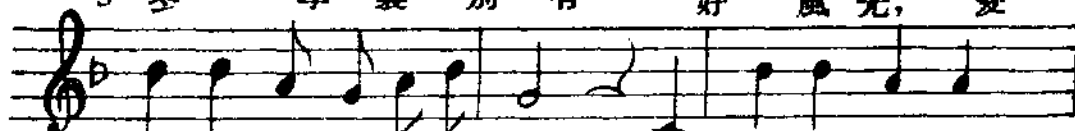
不 得 勝 利， 誓 不 生 回！

快樂場

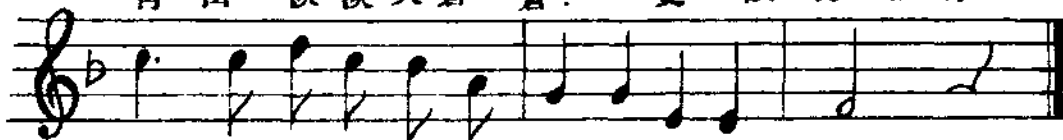
小學具體課程體育音樂科專號



1 這 裏 是 我 的 快 樂 場， 你
 2 春 天 裏 遍 地 青 草 長， 最
 3 夏 季 裏 蝴 蝶 跳 舞 忙， 小
 4 秋 天 裏 天 氣 最 涼 爽， 看
 5 冬 季 裏 別 有 好 風 光， 愛



不 信 可 以 問 小 羊！ 有 種 種 美 麗
 好 是 到 處 百 花 香！ 從 清 早 直 到
 蜜 蜂 到 來 採 蜜 糖！ 我 領 着 我 的
 雁 兒 高 飛 進 蘆 塘！ 向 四 週 遠 遠
 青 山 淡 淡 天 蒼 蒼！ 更 歡 喜 滑 冰



景 象， 真 使 我 們 玩 得 心 歡 暢！
 晚 上， 常 有 小 鳥 飛 來 把 歌 唱！
 小 羊， 一 同 歇 在 樹 下 乘 風 涼！
 瞭 望， 滿 田 新 穀 結 得 黃 金 黃！
 池 塘， 枯 草 地 上 坐 着 晒 太 陽！

國慶紀念歌



今朝！()年來年年 歡呼的今 朝！



是我們總理領導 了同志奮 鬥、犧牲努力創造；



犧牲 創 造， 創 造民國纔 有今朝！



今朝！ 今 朝！ 外患未除的今 朝！

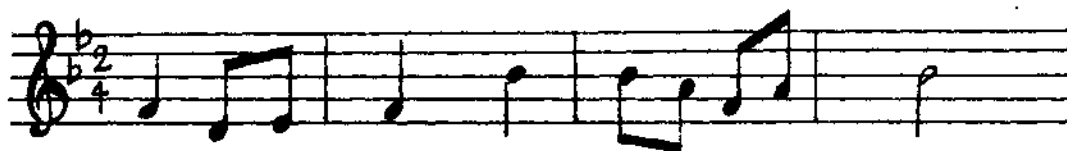


我們要從今日 起努力，奮鬥祝今 朝！

(註) () 內可任填民國年數

山歌不唱忘記多

小學具體課程體育音樂科專號



山歌不唱忘記多，



大路不走草成棵；



快刀不磨黃銹起，



身子不挺背要駝，

猴子戲



鼓聲急，鑼聲響，小猴子



扮大將，把戲開場。



他面上戴了假臉子，他身上穿了紅衣裳，



騎一隻小白羊，使刀弄槍。

月 亮

小學具體課程體育音樂科專號



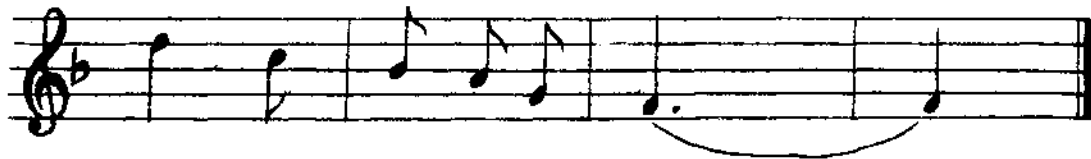
月 亮！ 你 爲 甚 麼 來 去 匆 忙 不
月 亮！ 我 聽 說 你 歡 喜 放 羊， 一



能 永 遠 停 天 上？ 月
夜 放 到 大 天 光！ 我

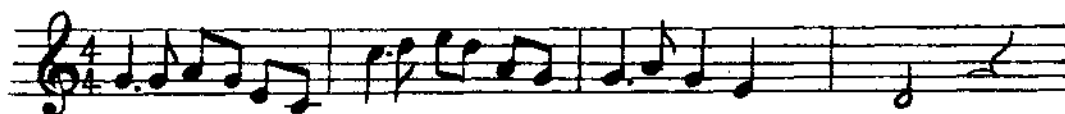


亮！ 你 爲 甚 麼 圓 缺 無 常， 不
想 青 天 便 是 你 的 牧 場， 小



能 永 遠 放 清 光？
星 便 是 你 的 羊！

總理誕辰紀念



中山先生！中山先生！中華第一 人！
中山先生！中山先生！世界大偉 人！



四十年來，奔走革命，有志事竟 成！
三民主義，五權憲法，建國方畧 新！



手造共和，推翻滿清，東方華盛 頓！
反抗列強，改訂條約，國際要平 等！



國基漸固，國父反殞，偉哉先 生！
睡獅方醒，一髮千鈞，偉哉先 生！

雲的畫



雲淡風輕 夕陽下， 青天描出 一幅畫！



很生動， 真不差！ 不描山水， 描農家：



姐 姐 忙紡紗， 妹 妹 趕採茶，

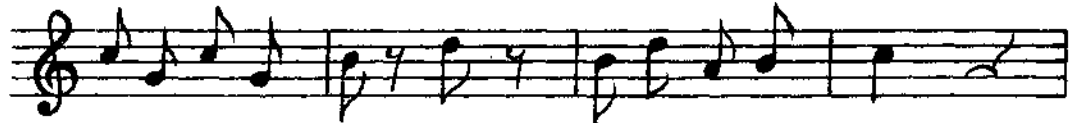


弟 弟 牽牛， 哥 哥 騎馬， 媽 媽 播 落 花！

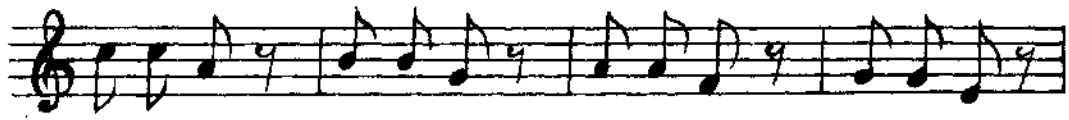
燕子歸去



連日雨打風吹， 花落樹葉飛。



燕子不耐寒冷， 說要向南歸。



哥兒呀！ 明年會！ 姐兒呀！ 明年會！



謝謝你家屋簷， 安穩又甜美！

姑娘和小鳥

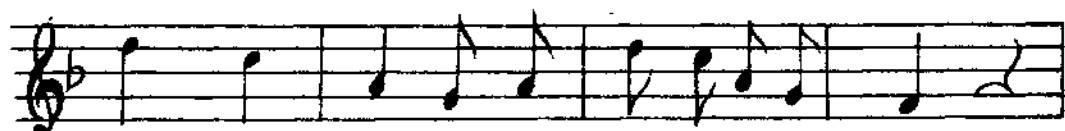


1 小 鳥！ 小 鳥！ 天 氣 冷 得 凶。

2 姑 娘！ 姑 娘！ 小 鳥 謝 謝 你！



來 呀！ 來 呀！ 這 裏 來 過 冬！
樹 上 雖 冷， 却 很 稱 心 意！



你 看！ 我 給 你 做 這 小 竹 籠，
我 如 果 飛 進 你 的 籠 子 裏，



溫 暖， 安 穩， 好 吃 好 住 快 樂 真 無 窮！
無 路 上 天， 無 門 入 地 懊 悔 來 不 及！

夜深了

夜深了！夜神微笑。小村裏
 月亮高照。聲兒悄悄
 風不吹花不搖村人們夢正好。
 身飄飄，心飄飄，快樂逍遙。

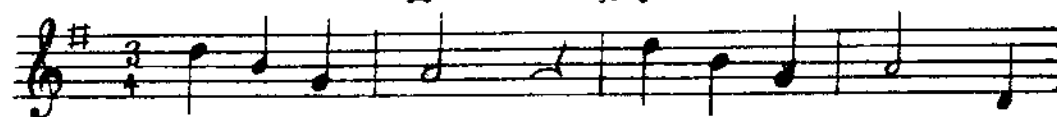
雪天的窮人

陣陣雪花鋪上屋頂，烏鴉不啼，四邊寂靜。
 常常聽得屋裏人，連聲歎氣恨不平：
 『雪呀雪！請停停！窮人凍得難活命！
 我們沒福做富翁圍爐飲酒，賞雪景！

初級第三學年音樂教材

(第二學期)

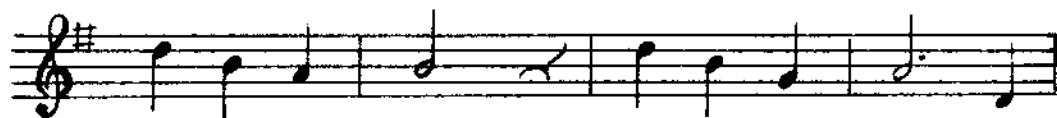
春 風



一陣春風，跳舞園中，春



神要他做工。



濃染綠葉，淡抹花容，打



開一池冰凍。

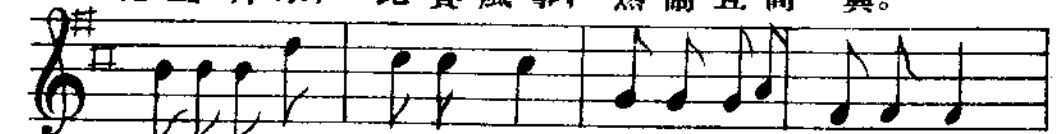
風箏比賽



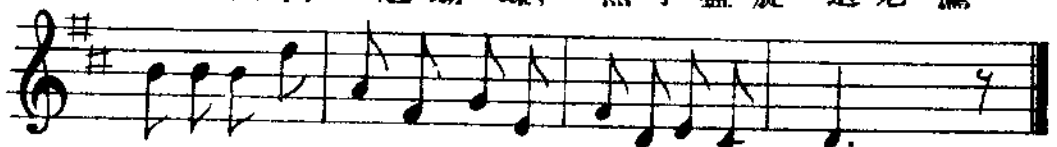
日暖風和，天氣清明，廣場一片，草青青



兒童齊來，比賽風箏，熱鬧且高興。



蜈蚣屈曲趕蝴蝶，燕子盤旋追老鷹



乘風直上，活潑輕盈，爭先登天庭。

花和蝴蝶

小學具體課程體育音樂科專號



蝴蝶花，都開齊，五色斑斕真美麗！



花蝴蝶，不服氣，要和她們比一比！



停在花上問東風：『究竟歸誰佔勝利？』



東風說：『不仔細，誰是花來，誰是你？』



除了你，少香氣，再從那裏分高低？！』

總理逝世紀念歌



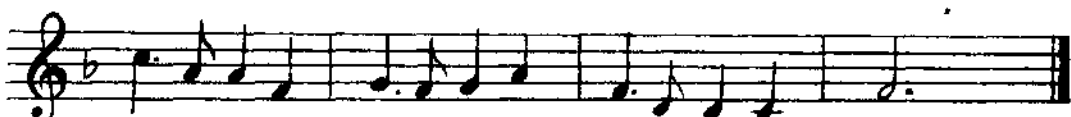
本黨總理中山先生，民衆的救星！三



民主義，五權憲法，建國好方針！打



倒列強，剷除軍閥，勇決具精神！促



進大同，完成遺志，努力在吾人！

花姐花妹

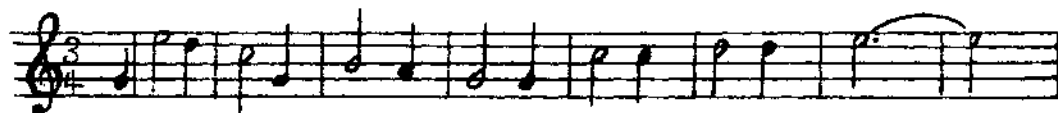


花姐花妹意深深，等候小鳥來訪問。



早用露水洗過臉，濃點胭脂淡擦粉。

黃花岡烈士紀念



烈士頭顱英雄骸骨拚取中華文物



黃花岡上杜鵑啼血過者無不淒絕

蜜蜂做工



嗡嗡嗡！ 嗡嗡嗡！ 大家一齊勤做工！



來匆匆， 去匆匆， 做工興味濃。



天暖好花不做工， 將來那裏好過冬！

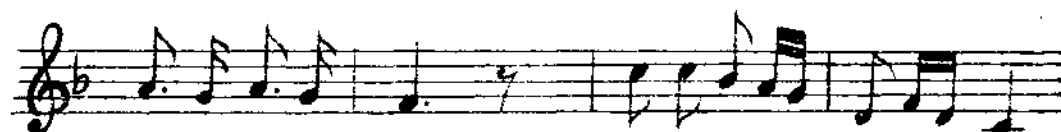


嗡嗡嗡！ 嗡嗡嗡！ 別學懶惰蟲！

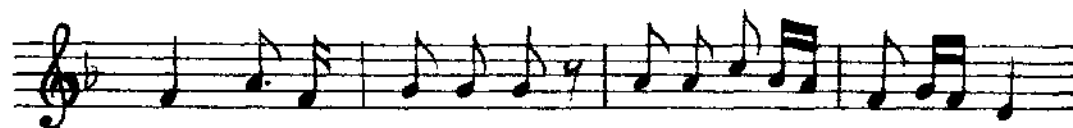
好國民



我是一個好國民：用力就用力，



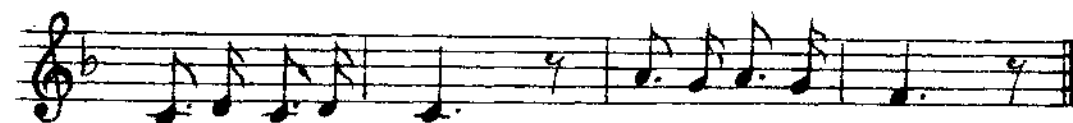
用心就用心；不論用力和用心，



只求把天職盡！要為他人謀幸福，



辛苦些不打緊！身有薄藝勝黃金，



不貪人家富，不愁自己貧！

勞動紀念

五月一日是勞動紀念節！ 全世界的
 勞工們努力： 八時工作，八時休息
 八時教育增知識， 三八制度要成立
 爭人權，爭自由， 急急急！

小黃鶯

小黃鶯！小黃鶯！歌喉初試真動聽！
 一聲響，一聲輕，聲聲歡樂贊春景！
 楊柳依依。草青青，流水脈脈花盈盈！
 陽光暖，空氣清，世界美麗放光明！

立校紀念歌



朋友們 嘻嘻哈哈的笑，儘管着歌與跳，快樂



今朝，我們的紀念日到 了！想當初，艱難創造



費去了多少 心 和 腦！到 今以江邊怒 潮，浪花



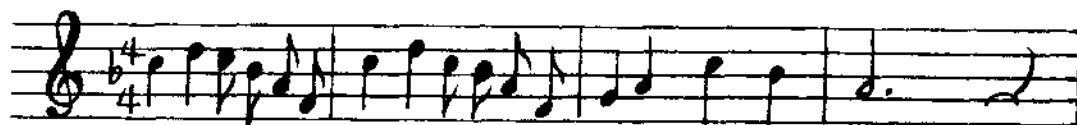
逐日翻 高！願我 師長們同學們，愛護我 校！



這一 朵光彩 灼天的花兒，長 在着人間 照耀！

音樂會

小學具體課程體育音樂科專號



今日天氣真好，小朋友們同來 開個音樂會。



我吹笛子，你拉胡琴，大家同奏樂。噢噠！噢噠！



噢噠 這樣吹 笛子； 伊啞！ 伊啞！伊啞！這樣 拉胡 琴。



噢噠！噢噠！噢噠！ 伊啞！伊啞！伊啞！ 噢噠！噢噠！噢噠！ 伊啞！伊啞！伊啞！

四九



我吹完笛子，你拉完胡琴，大家同唱 歌。拉 拉



拉 拉 拉 拉 拉 拉 拉拉拉拉拉拉 拉！

黨 歌



三 民 主 義 吾 黨 所 宗 以



建 民 國 以 進 大 同 咨



爾 多 士 爲 民 先 鋒 夙 夜 匪 懈 主 義 是 從 矢



勤 矢 勇 必 信 必 忠 一



心 一 德 貫 澈 始 終

總理廣州蒙難紀念歌

徐而靜



猶憶廣州蒙難時 陳逆阻



礙北伐師 惟我總理



不避一切危險 誓與叛軍拼死



大無畏精神 千古為師

布 穀



布 穀！ 布 穀！ 快 快 布 穀！
 布 穀！ 布 穀！ 快 快 布 穀！



春 天 不 布， 秋 天 不 熟。
 春 布 一 升， 秋 收 十 斛。



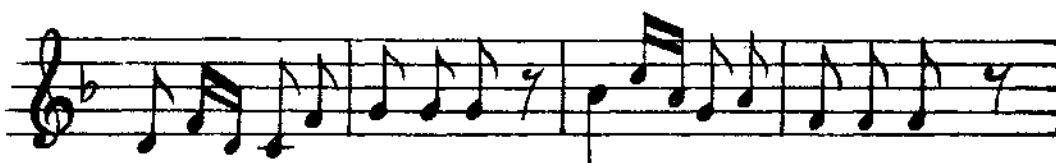
布 穀！ 布 穀！ 朝 催 夜 促！
 布 穀！ 布 穀！ 朝 求 夜 祝！

蚊 蟲 歌

輕



嗡嗡嗡嗡 嗡嗡嗡嗡！ 我是一個毒蚊蟲。



小時 本來 叫孑孓， 專在水裏學游泳；



到了年長 有大志， 改習飛行來空中。

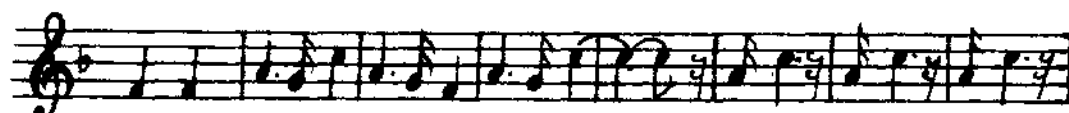


一生最愛吸人血， 傳染瘧病有大功！

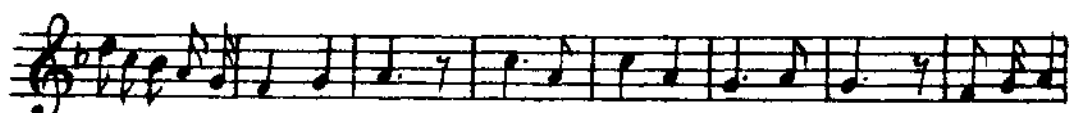
中國童子軍歌



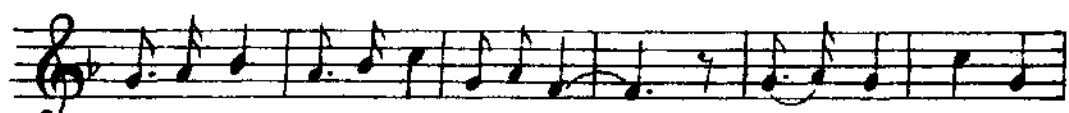
晨興號



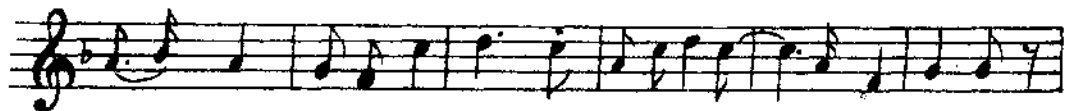
中國 童子軍,童子軍,童子軍! 我們,我們 我們是



三民主義的少年兵! 年紀雖小志氣真, 獻此身



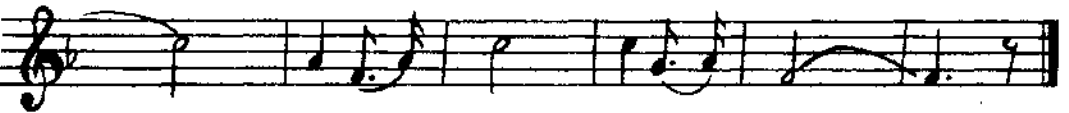
獻此心 獻此力,爲人羣。 忠 孝 仁 愛



信 義 和 平,充實我們行動的精神



大家團結向前進,前進,前進!



青天高, 白日明。



晨興號 遇聲

第四學年 目次

第一學期

1. 上前.....
2. 我願.....
3. 上高山.....
4. 秋季遠足.....
5. 旗拂拂飄.....
6. 秋色.....
7. 秋蟲的樂隊.....
8. 青蛙.....
9. 落葉.....
10. 霧.....
11. 千里馬.....
12. 死無葬身地.....
13. 瞌睡的獅.....
14. 送冬.....

第二學期

15. 我們的責任.....
16. 同樂會.....
17. 弔松滬陣亡將士.....
18. 蜜蜂做工.....
19. 春光.....
20. 美育園.....
21. 傍晚的鄉村.....
22. 水與月.....
23. 模範.....
24. 催眠歌.....
25. 打魚.....
26. 長夏的江村.....
27. 奮鬥.....
28. 畢業歌.....

初級第四學年音樂教材

(第一學期)

上 前



上 前 救國全仗好青年!



上 前 莫怕困難和艱險!



磨我快刀，斬盡凶奸，灑我熱血，刷盡污點!



上 前! 誓不與賊共戴天!

我 願

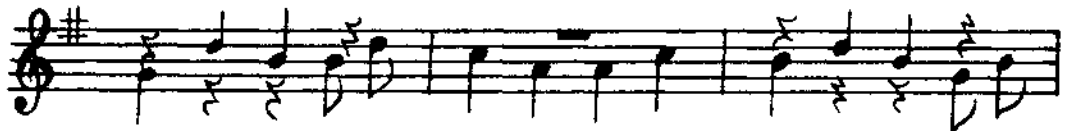
徐



誰能 爲國 獻肝 胆， 不計 生死 不怕

我 願

我 願



難？ 飛渡 東海 雪積 恥， 追償

我 願

我 願

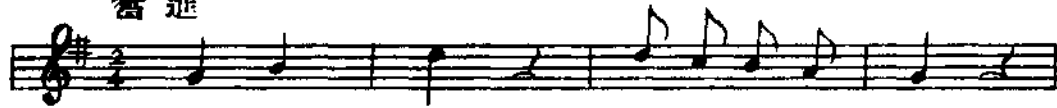


人 命 還 炸 彈，

我 願！

上 高 山

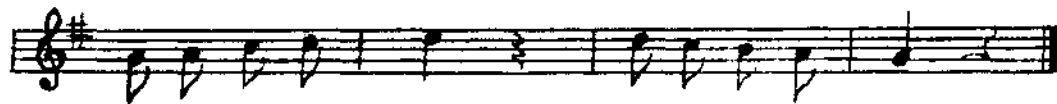
奮 進



上 高 山， 用 力 上 高 山！



手 兒 擺 擺， 臂 兒 挽 挽， 攀 藤 緣 壁， 誓 不 怕 難！



上 得 高 山 去， 才 有 奇 景 看！

秋季遠足

小學具體課程體育音樂科專號



1 愛這秋氣高爽,愛這秋風和暢;遠足
2 走過一個村莊,又進一個村莊;難為



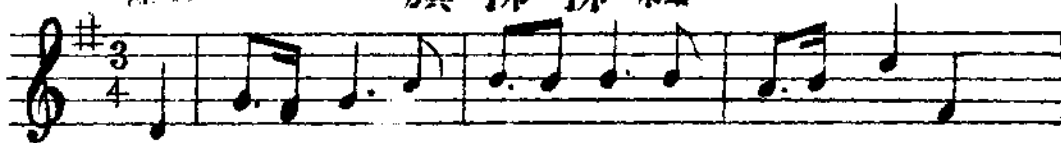
同把歌兒唱!平原黃粱初熟,小溪綠水
雞犬迎送忙!田畔牧童高歌,空中野鳥



澄亮;青山紅樹描出好模樣!
低翔;興盡歸來落日已昏黃!

輕妙

旗拂拂飄



旗拂拂飄,鼓瑟鑿敲,走向光明



大道!怕什麼路險山高,怕



什麼水深海滔滔;只向前跑,只



向前跑,做一個少年英豪!

秋 色



秋色如圖畫，輕描淡抹秀麗瀟灑；青山
含淺笑，白泉百丈一線挂，風捲
綠草織薄紗，水洗紅花成雲霞，山深
人烟少，茅屋可數樵夫家。

秋 蟲 的 樂 隊



皎皎明月淡淡風，來聽我輩小秋蟲。今夜
組成音樂隊，演奏花園中！唧唧！
唧唧！瞿瞿！瞿瞿！金鈴！金鈴！嚶嚶！嚶嚶！試問
這般好音樂有誰同？

青 蛙

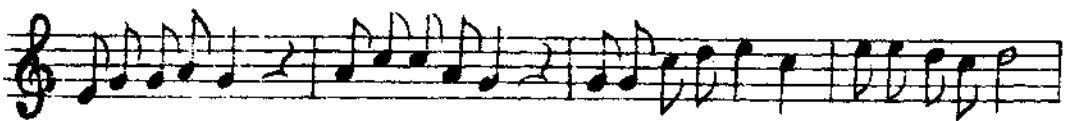
小學具體課程體育音樂科專號



我是一隻青蛙，共有二個住家，有時陸上遊戲，有時水裏划。



當初形像棋子，渾身烏黑可怕；後來不知怎樣，忽或變青花！



閣閣閣閣閣！ 我的責任大！ 保護田裏小稻，不許傷害他！



閣閣閣閣閣！ 日夜勤巡察！ 倘有害蟲發見，伸舌便捉拿！

落 葉

五九



月明風緊，窗前花影蕭疏；枯葉辭枝，散在階前亂舞！



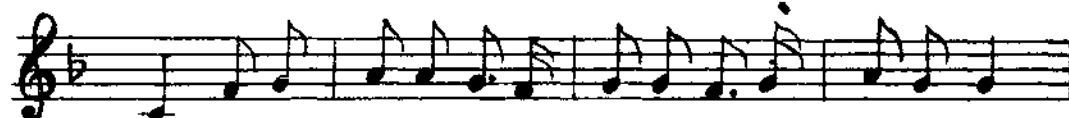
淒淒切切，似有無限悲楚。心事重重 要向人們訴！

霧

緩



哦！今朝 滿天大霧，遮住門前路。



看前面 有人走來，一些分辨 不清楚！



我清晨 上學校來，始終不敢 開快步！



三朝大霧，發 西風，落葉滿地 舞。

千里馬

活潑



我是好馬名千里，亞洲是我出產地。同類



品格極不齊，請看黃毛是標記！任重，



志遠，力大無比！馴良不把弱小欺，下脚



怕踏小螞蟻，終身不願裝鐵蹄！

死無葬身地

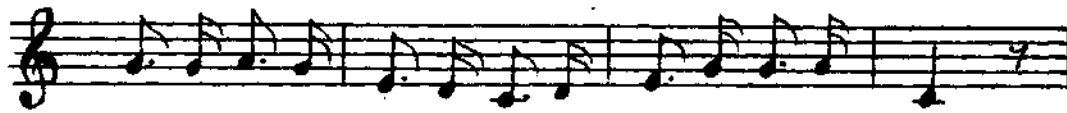
靜



我的姊妹！ 我的兄弟！ 大家看仔細；



千凶萬惡， 帝國主義， 把我弱小欺！



濫用武力， 賣弄奸計， 殺人同遊戲！



越是退讓， 越是緊逼， 從不講情理！



我們大家 快奮起， 誓把恥辱 洗一洗！



再不抵抗， 苟安躲避， 死無葬身地！

睡著的獅



老獅子害了一身病，常睡不醒；他以



不知天黑和天明！夢兒真好，心正定，任



槍彈穿頭頸！任熱血染山嶺！决不



張眼睛，試想這隻老獅子，怎能保生命？！

送冬



從來離別總悵悵，送冬却異常！



冬欲歸去無人留，正怕挨時光。



風風雪雪冰與霜，苦寒實難當！



他如不去春不來，世界太荒涼！

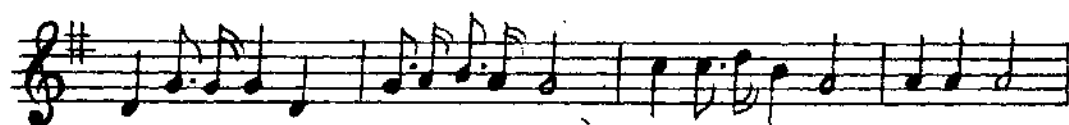
初級第四學年音樂教材

(第二學期)

我們的責任



問立業建功，誰配稱英雄？自然是我們小兒童！



問殺敵除凶，誰堪做先鋒？自然是我輩小兒童！



今日兒童 他年主人翁！我 摸摸肩膀上負擔 不輕鬆！



今日兒童，他年主人翁！我 願為大中華血洒 滿地紅！

同樂會



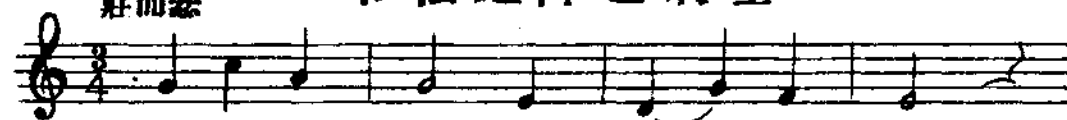
同樂同樂，我們同樂，我們同樂，大家快樂！
 國旗飄飄，太陽照照，嘴裏叫叫，兩腳跳跳！
 小小學校，大家來到，開會同樂，好不熱鬧！



快樂快樂，大家唱歌！唱個什麼？同樂同樂！
 我們大家，來演舞蹈，搖搖笑笑，莫名其妙！
 歌舞完了，好是不好？諸君莫笑，還請指教！

莊而悲

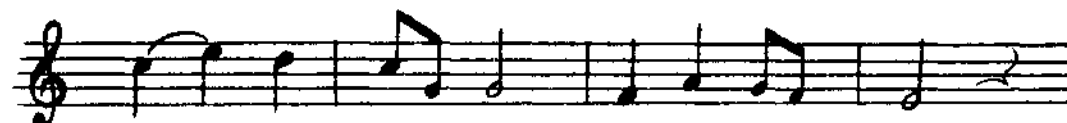
弔松滬陣亡將士



瞻仰義墓，懷想英靈；



血染淞滬，光耀日星；



正義以伸，民族以興；



精神不死，千載留名！

蜜蜂做工

輕快



諸位弟兄！趁着天暖，花紅，大家一齊來做工



製造蜜糖，全靠自家勞動，懶惰怎能望成功！



嗡嗡！快做工！嗡嗡！快做工！莫待到飢餓怨貧窮！



嗡嗡！快做工！嗡嗡！快做工！讓我們快樂過秋冬！

春光

和緩



探春光，時不再，人人爭向郊外來！喜



風和，又日暖，杏花未謝桃花開。處處



淺草成茵，柳含烟；更鶯啼深林外！匆匆



遊賞興難盡，臨去默祝春常在！

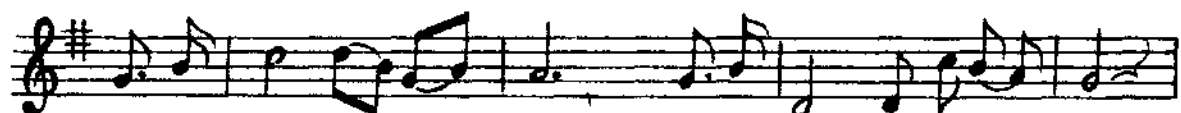
美育園



兄弟，姊妹！快來，快來！小小園子裏真快樂！



花也含笑，鳥也唱歌，都在那裏歡迎我！



喜洋洋，活潑潑，這真是美的生活！



兄呀，弟呀，姊呀，妹呀，美育園的意思知道麼！

時代教育 第三卷 第四期

傍晚的鄉村



滿樹晚風又一村，斜陽家



家有炊烟，輕颺田間陌上；看



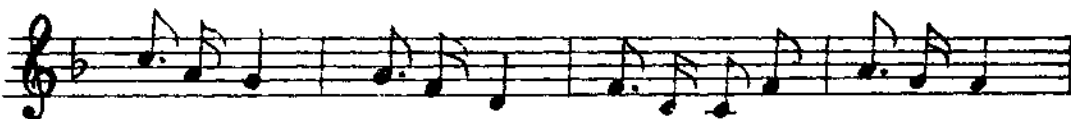
牧童成行歸來，把山歌亂唱。

六六

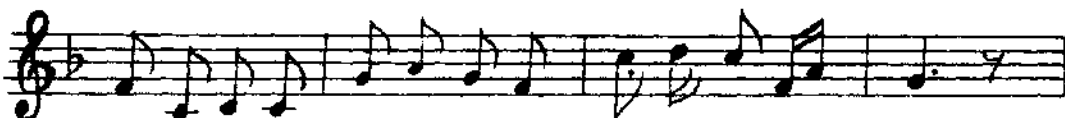
水與月



月光明，水光清，水底映月影。



風無情，吹不停，漣漪起處成奇景。

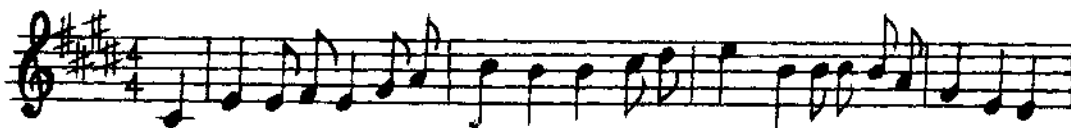


一閃一閃，一閃一閃，水面灑銀星！



疑是嫦娥，織舞裳，滿幅綴水晶！

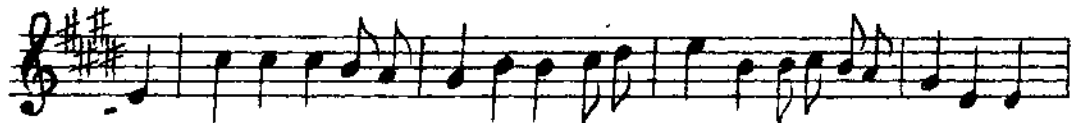
模範村



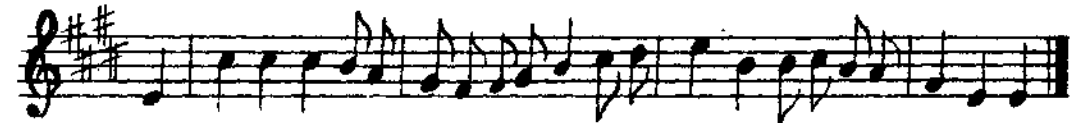
蜿蜒水一帶，幽密竹巖墩，綠陰深處透露一角小鄉村；



背山築茅屋，向南開柴門，橫籬短繞；鷄鳴犬吠聲相聞。



是神仙地，人間不易尋！風和日暖，鳥語花香，真消魂！



是模範村，男女相愛又相親；勤耕力織家家飽暖無差分！

眠 催 歌

靜



星閃閃，月溶溶，夜襲天空；
世界悄悄，全入夢中；
休息吧！睡覺吧！我的英雄，
我的勞農勞工！

打 魚

舒暢



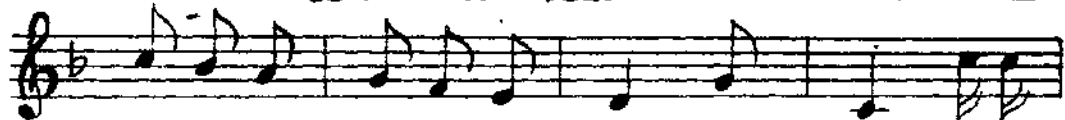
我的世界寬大，逍遙無牽累；
駕着小舟一葉，到處做我家；
江湖任我玩耍，魚兒任我打；
閒來高歌長嘯，清風明月下！

長夏的江村

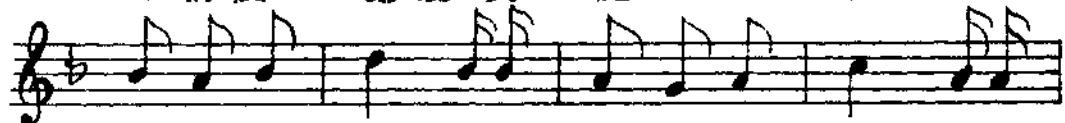
靜



好個長夏江村光景真是不差！山遠



水清風瀟灑，美麗如畫！小池



開盛蓮花，短籬結熟西瓜；田中



還有低歌的小青蛙，閣閣！



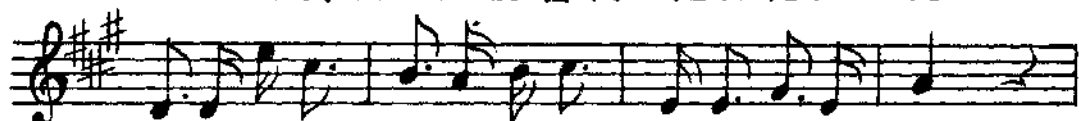
閣閣！閣閣！閣閣！聲聲唱得好快樂！閣閣！

奮鬥

重節奏



向前奮鬥！向前奮鬥！走呀走呀走！



剷除強敵，消滅凶仇，走呀向前走！



着準目標，趕緊動手，幹去莫回頭！拼！



頭顱一擲熱血奔流，不勝不罷休！

畢業歌



初小四年生今日，來唱畢業歌。



國民知識學問多，自問進步否？



回思初班受琢磨，程度果如何？



告同學，基礎不固 老大悔蹉跎！

第五學年 目次

第一學期

1. 我愛中華.....
2. 自然的妙景.....
3. 運動會.....
4. 讀書樂.....
5. 美哉中華.....
6. 秋之花.....
7. 海的風.....
8. 麻雀的自傲.....
9. 紀念總理.....
10. 夜的海上.....
11. 打魚.....
12. 鄉村.....
13. 螞蟻愛工作.....
14. 出軍歌.....
15. 勞工神聖.....
16. 出征送別.....
17. 再會.....
18. 雪中行軍.....

第二學期

19. 工.....
20. 小軍隊.....
21. 勸學.....
22. 晨鐘.....
23. 農夫.....
24. 蜜蜂作工.....
25. 採桑.....
26. 布穀.....
27. 紙鳶.....
28. 革命.....
29. 從軍.....
30. 是誰美麗.....
31. 進軍.....
32. 採蓮.....
33. 感謝歌.....
34. 送別.....
35. 中國心.....

高級第五學年音樂教材

(第一學期)

我愛中華

莊駿 ♩=80



mf 我愛中華! 我愛中華! 有
我愛中華! 我愛中華! 實



四百兆同胞, 有五千年文
行三民主義, 確定五權憲



化! 泱泱國風, 博物地大! 我願
法! 世界大同, 於此萌芽! 我願



努力, 衛護我的中華!
努力, 發展我的中華!

自然的妙景

愉快 ♩=124



mf 試看 自然 何等美 妙!



處處 引起 人們微 笑。



紅花， 綠草， 萬般嬌 俏。



小鳥們， 似發現 天地祕 奧!



正 啼遍四 郊!

運動會

愉快 ♩ = 120



平時跳與跑，運動興趣好；



今朝來比賽，問誰奪錦標？



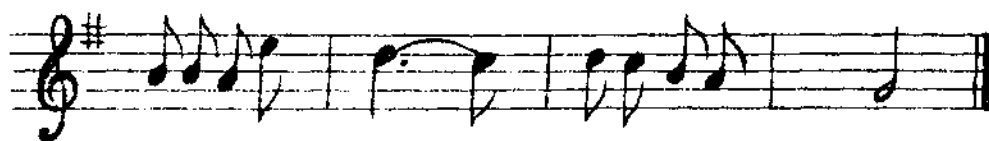
場中國旗飄，四圍人歡笑。



團體與選手，各自逞英豪！



舞蹈花樣多，遊戲一套套；



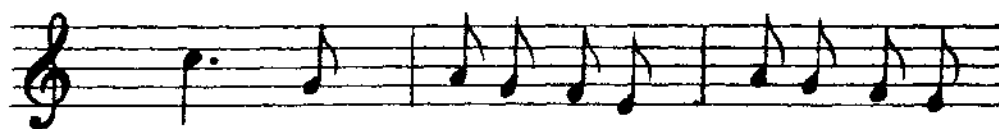
賽球並賽跑跳，跳遠又跳高！

讀書樂

愉快 $\text{♩} = 120$



mf 細 想 讀 書， 識 字， 幸 福 變 世



修！ 能 給 我 學 問， 長 我 知 識；



使 我 造 就 那 往 古 賢 哲，



近 代 學 者， 多 少 發 明， 多 少 研 究，



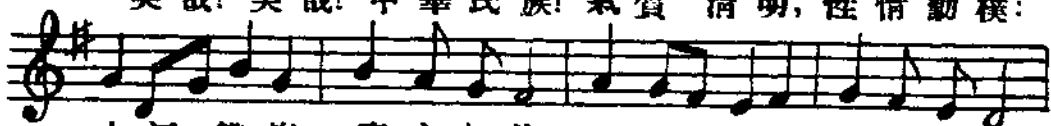
都 是 我 的 良 導 師： 好 朋 友。

美哉中華

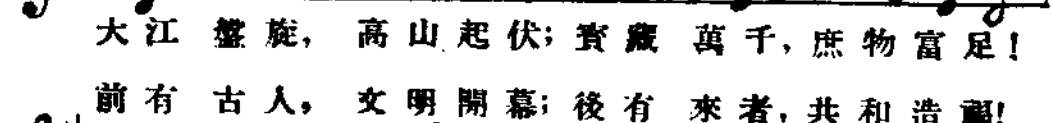
舒暢



美哉! 美哉! 中華民國! 太平洋濱, 亞細亞陸



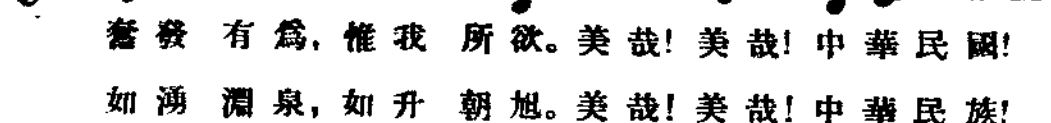
美哉! 美哉! 中華民族! 氣質清明, 性情動樸:



大江盤旋, 高山起伏; 寶藏萬千, 庶物富足!



前有古人, 文明開幕; 後有來者, 共和造福!



奮發有為, 惟我所欲。美哉! 美哉! 中華民國!

如湧淵泉, 如升朝旭。美哉! 美哉! 中華民族!

秋之花



夕陽紅照斷橋邊, 鷄冠老少年;



秋葵黃勝菊花妍, 海棠與鳳仙;



玉簪花對着牽牛, 嬌影亭亭見;



還有江畔幾株紅蓼, 風景渺無邊!

海的風

舒徐而有波折



海的風，吹的響隆隆；我的船扯上布帆，



要時吹到海當中！海水深深藍，在風前飛湧



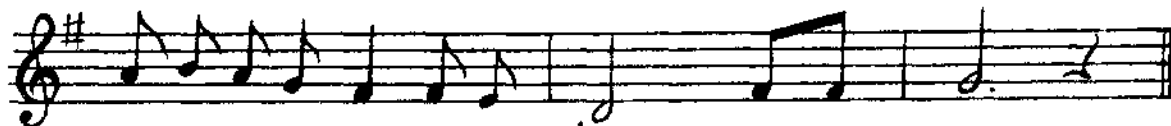
把船兒搖動！白雲兒一片片，



黑雲兒一重重，飄蕩蕩被那風兒



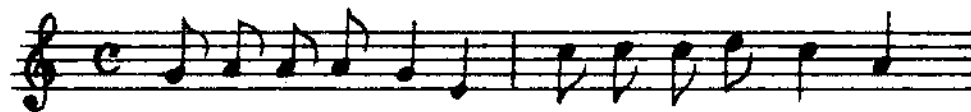
送！這樣大的海風，世上多少大力士，



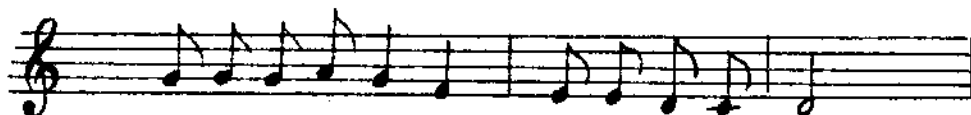
誰得似你這海上的英雄？

麻雀的自傲

稍快



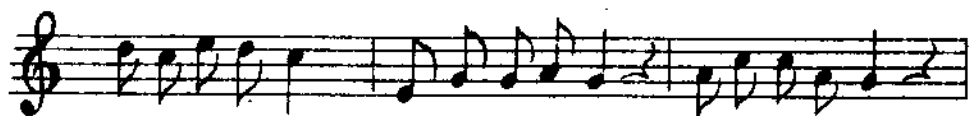
我是一隻小鳥， 生來福氣真好：



長年快樂逍遙， 不知有煩惱！



田中生着米穀， 枝上掛着葡萄， 糧草到處可找，



隨我心所要。 我要飛就飛， 我要叫就叫，



一切自由自主， 誰也管不了！ 唧唧唧唧唧



嘵嘵嘵嘵嘵！ 我的朋友們呀！ 聽我唱小調！

紀念總理

莊重



總理革命四十年，覺知占人先。



奮鬥一生，不屈撓，心比鐵石堅！



三民主義建民國，萬丈正氣薄雲天！



發揚光大，將誰求，責任在青年！

夜的海上

靜明



海闊 天空 夜蒼 茫 旁堤 獨立 漫高 歌。



渾似 醉酒，渾似 夢； 忘却 世界， 忘却 我！



微風習 習 送 遠 潮， 明月溶 溶 搖 金 波；



令人 留連 不忍 去， 願把 長夜 此消 磨！

靜而快

打 魚



小 舟自 駕， 網自 張； 打 魚 江 湖 上。



東 西 南 北， 無 拘 束； 到 處 做 家 鄉！



清 風 明 月， 隨 歡 娛； 山 色 水 光， 够 欣 賞！



閒 來 唱 歌， 慰 倦 勞； 一 曲 精 神 爽！

鄉 村

幽靜

綠 遍 山 原 白 滿 川，
 子 規 聲 裏 雨 如 煙；
 鄉 村 四 月 閑 人 少，
 織 了 蠶 桑 又 插 田。

♩=130 螞 蟻 愛 工 作

螞 蟻 真 可 佩 服！肯 努 力，愛 工 作。你
 看！他 每 天 忙 碌 來 去 搬 新 穀。 杭
 杭 唷！ 嚶 嚶 唷！ 杭 杭 唷！ 嚶 嚶 唷！ 趁
 現 在 多 多 積 蓄， 將 來 好 享 福！

出軍歌

壯雄 ♩ = 108



進 行! 進 行! 進! 進! 進!



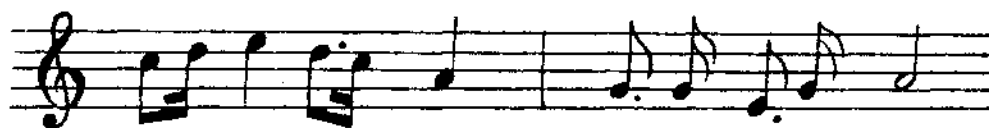
狠 貪, 虎 暴, 敵 勢 大 縱 橫。



竊 我 主 權, 侵 略 我 經 濟,



奪 我 土 地, 戮 辱 我 親 朋!



我 願 犧 牲, 不 願 再 偷 生!



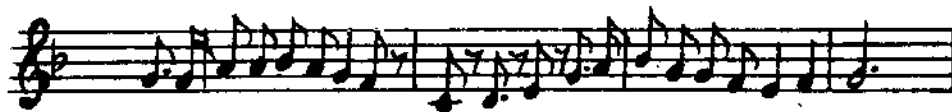
爲 國 家, 爲 民 族, 去 與 敵 人 拼!

勞工神聖

有力



做工！做工！劳工神聖！神聖劳工！



農人耕田掘地，哼 呵！哼呵！種出食物 供大眾。



工人機器作工，轟 隆！轟隆！造成東西 大家用。



做工！做工！劳工神聖！神聖劳工！

▲曲譜開頭的一小節是不完全的第一
音符是弱聲的樂曲叫弱起

▲用弧線來連結同高的二個音符唱奏
時可合作一個聲音

出征送別

合步法



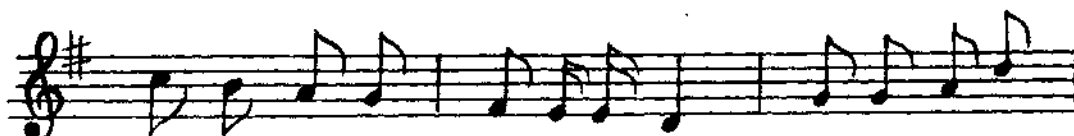
看 一隊 步兵， 開赴 前方； 精神 飽滿



口號 慷慨 激昂。 洗雪 國恥， 誓把 熱血 灑戰



場！ 「哦！ 可敬 可愛 忠勇的 兵將！



但願 你們 常打 勝仗！ 殺盡 虎狼



更把 巢穴 掃蕩！ 貫徹 目的， 早日 歸故 鄉！

再 會



我的 朋友,唱首歌 兒再走!在 這離別的時 候,



我們 應該快快活 活分手,大 家喝杯葡萄 酒!



再 會!再會!再 會!再會!敬祝 你前途常光 輝



再 會!再會!再 會!再會!敬祝 你前途常光 輝

雪中行軍

緩急合步法



哥哥手巾好作旗，弟弟竹竿好作馬，



鄰家兄弟拿槍來，走到山中演兵馬。



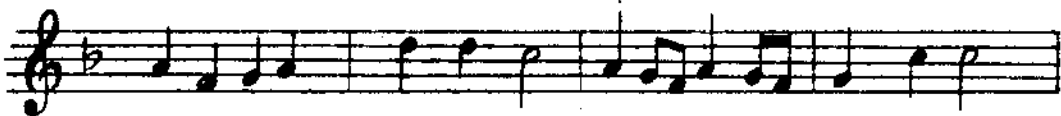
山中處處皆大雪，路上無人飛鳥絕！



北風吹凍皮肉開，黑衣變成白衣色！

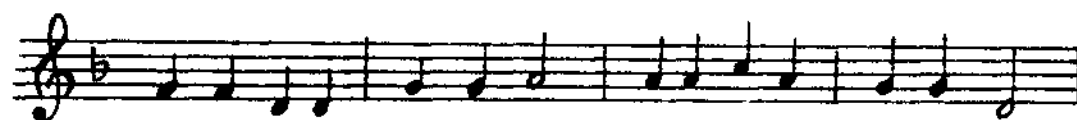


我等不怕死，那怕風雨雪！



哥哥你作司令官，快步慢步由你說！

雪中行軍



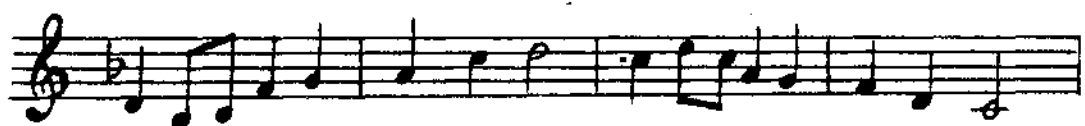
中山喇叭 嗚嗚喚， 山下人家出門看。



山下人家 你莫驚！ 我等不是外國兵。



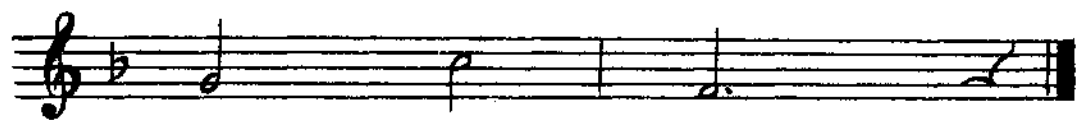
也非山中有盜賊， 乃是學生放假來演兵；



將來替你打勝仗， 保我中國四萬萬



人人都安寧！ 四萬萬人人



都 安 寧！

高級第五學年音樂教材

(第二學期)

工



吃吃, 穿穿, 住住, 用用, 件件 都 要靠 工, 做做,



種種, 織織, 縫縫, 各盡 能力 互供 奉。人類



進化, 世界 繁榮, 多半 在 供 求 相通。我不



做 工, 但求 無 供, 豈不 愧 為寄生 蟲?!

小 軍 隊

合步法



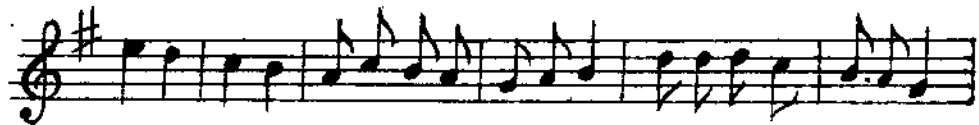
小小兵隊 軍容壯，一行又一 行。精神飽滿，體魄康強，



個個挺胸 腔。 弟弟當小 兵， 哥哥當隊 長。



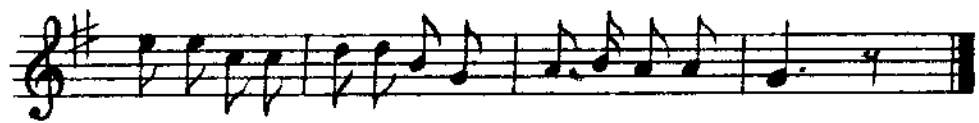
身上穿着 黃軍裝， 肩上揹着 小木槍。



威風 凜凜，浩浩蕩蕩，上操場。小小 軍旗 隨風蕩；



鼓聲響，號聲揚，軍心 既雄壯，空 氣又緊張！



將來有事，為國效勞， 一定打勝 仗！

勸 學



一 年 不 再 春；



一 日 不 再 晨；



及 時 不 努 力，



歲 月 豈 待 人！

農 夫

$\text{♩} = 90$

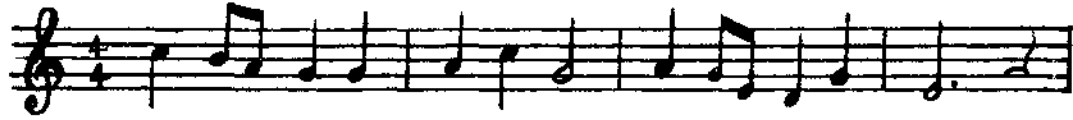
你可知道農夫辛苦? 你可知道農夫辛苦朝朝
暮暮不間, 寒暑終年, 種稔不飽肚? 你可
知道農夫辛苦, 你可知道農夫辛苦朝朝
暮暮不間, 寒暑終年, 織布無衣褲?

輕快 蜜蜂作工

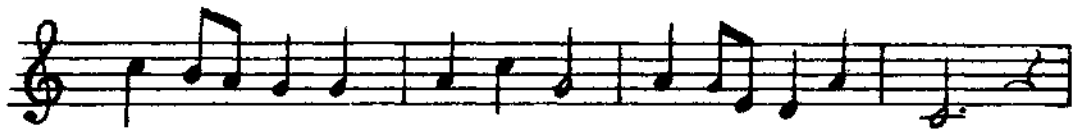
嗡嗡嗡嗡! 嗡嗡嗡嗡! 諸位小弟兄!
大家一齊來, 釀蜜趁着好花紅!
如果貪懶不做工, 難過冬!

採 桑

幽 靜



晴 採 桑 呀， 雨 採 桑， 採 桑 做 蠶 糧。



朝 辛 晚 苦 忍 飢 渴， 究 竟 爲 誰 忙；



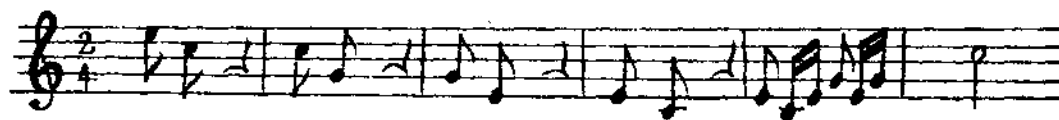
想 舊 年 蠶 安 祥， 收 成 算 豐 穰。



仍 是 看 人 穿 綾 羅， 自 著 麻 衣 裳。

布 穀

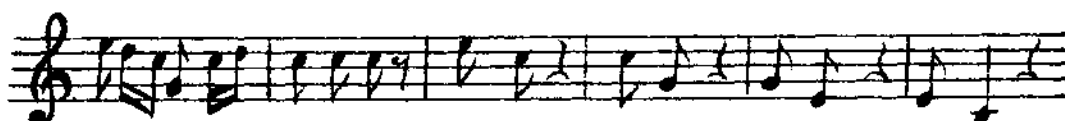
有感情



布穀！ 布穀！ 布穀！ 布穀！ 誰識農夫 苦？！



披星即荷 鋤，月上 猶驅 犢！ 滑滑春泥 耕春雨！



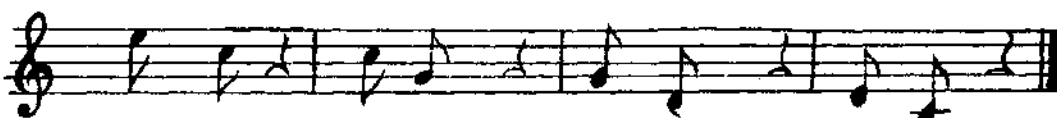
瀟瀟禾麥 刈秋繁， 最苦！ 最苦！ 最苦！ 最苦！



最苦！暑季 炎 天 日，正 午 珠珠 血汗如雨注！世



人 切莫 賤農夫，農 不 布 穀， 世人皆 苦！



布 穀！ 布 穀！ 布 穀！ 布 穀！

紙 鳶

舒暢



飄 飄 復飄飄， 風兒送牠 上青霄。



飄 飄 復飄飄， 送得青天 一樣高。



高高高， 起勁高！ 不管線牢 線不牢！



飄 飄 復飄飄， 看牠何等 的逍遙！

從 軍

快活 ♩ = 120



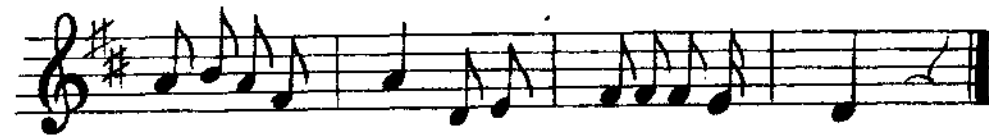
聽 軍號轟地 吹，我 奮身入軍 隊，用



快鎗和熱 血，與 強敵相對 壘，為



解放自己， 拯救人類， 雖死有光 輝，來！



努力作戰 去，義勇 精神大無 畏。

是誰美麗

緩慢



花， 花， 美 麗 的 花。



蝶， 蝶， 美 麗 的 蝶。



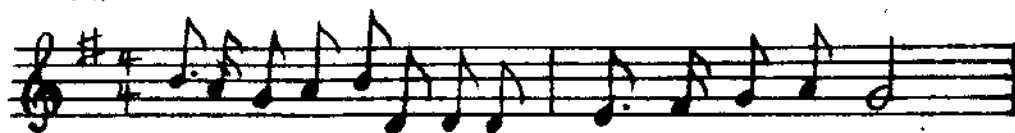
花 美 麗， 蝶 美 麗， 是 誰 美 麗？



花 美 麗， 蝶 美 麗， 一 樣 美 麗！

鳩迦進軍

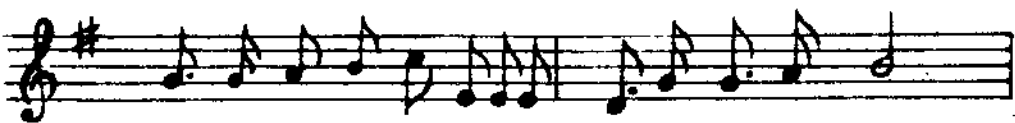
快慢隨步法



同胞!同胞!手彼喇叭 齊來唱歌滿!



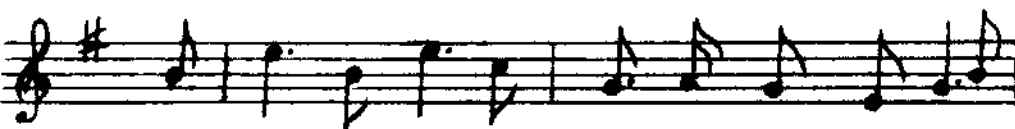
鼓我原氣,壯我歌聲,震驚宇宙滿!



我歌既翹我歌,且發 五萬同仇滿!



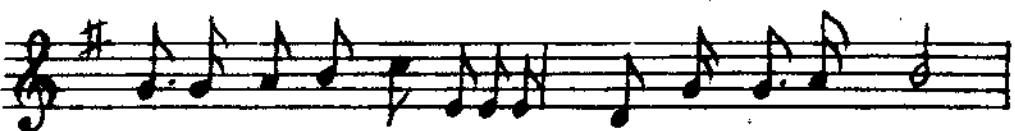
快哉!此時吾飛渡鳩迦滿!



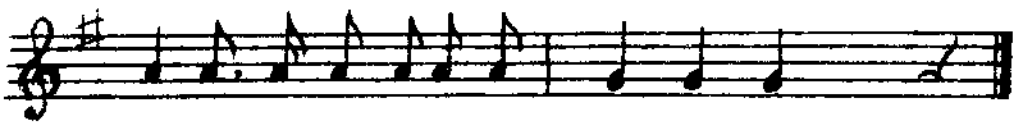
快哉!快哉滿!釋彼奴隸羈!快



哉!快哉滿!賜汝自由旗!



蕩我歌潮循過蘭特,直達海涯滿!



快哉!此時吾飛渡 鳩迦滿!

採 蓮

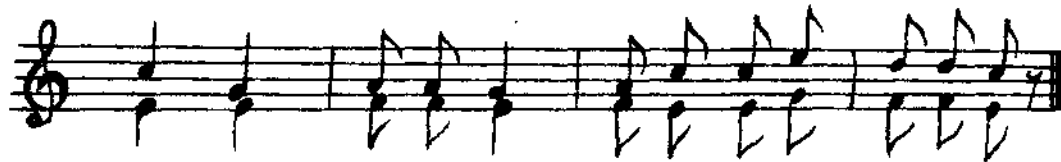
輕 清



1 七 月 好 風 天, 清 早 開 船 去 採 蓮。
 2 搖 進 蕩 田 中, 花 正 初 開 開 日 正 東。
 3 一 事 要 商 量, 個 個 看 花 花 久 長。
 4 啣 啞 櫓 聲 低, 穿 出 蓮 花 小 溪。



一 搖 搖 出 蘆 花 蕩, 兩 岸 平 平 多 水 田。
 朝 烟 飛 散 蕩 足, 頭 出 花 顏 白 裏 紅。
 蓮 蓬 將 結 花 光 採, 顯 瓣 初 開 採 不 妨。
 花 須 加 惜, 趁 着 涼 風 早 歸。



水 面 白 漫 漫, 半 是 蓮 花 烟。
 恰 好 像 兒 童, 滿 是 面 精 神 容。
 紅 再 訂 看 依 傍, 還 採 約 玲 瓏 幾 張。
 放 齊。

感 謝 歌

徐



我 自 從 到 這 世 界 來，感 幸 福 且 愉 快！ 承



國 家 爲 我 開 闢 地， 更 盡 力 爲 培 栽！ 賴



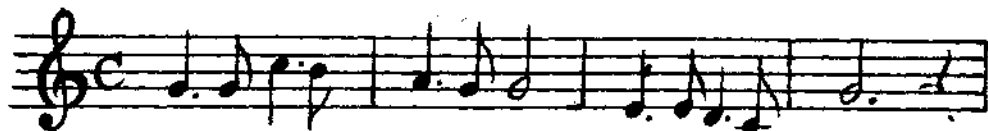
父 母 朝 夕 忙 扶 植， 勞 師 長 勤 澆 溉； 使



我 得 滋 長 與 發 榮， 望 我 有 好 花 開！

送 別

依依 ♩ = 80



薰風習習 野荷香， 離別本尋 常，



驪歌一曲 送君去， 願君勿相 忘，



良師教訓 良友意， 千萬言一語 詳。



此去各自 努 力， 爲國爭榮 光。

中國心

激昂



正義在我們血裏，公道在我們心裏，



怕什麼強權暴力！怕什麼陰謀詭計！



振作精神，固結團體，依照三民主義奮鬥到底！



中國要拯救人類，中國要解放自己！



誓聯合弱小民族，一同來努力奮起！



黑暗時代將要過去，快見青天白日普照大地！

第六學年 目次

第一學期

1. 田家樂
2. 航海
3. 日曆
4. 郊外遊
5. 自勵
6. 嗡嗡我的寶寶
7. 工人樂
8. 夜釣
9. 烏鴉
10. 勞動
11. 駕飛機
12. 送別
13. 我願
14. 寒衣曲
15. 年假休業

第二學期

16. 春野
17. 旅行
18. 高山
19. 及時奮發
20. 雨後新荷
21. 踏青
22. 可愛的家庭
23. 歸鴉
24. 小燕和母親
25. 行行行
26. 抵抗
27. 向前
28. 漁舟
29. 憶兒時
30. 畢業

高級第六學年音樂教材

(第一學期)

田家樂

快活 ♩ = 124



年豐 熟,登新穀,金玉 滿倉滿谷,白米



飯香梗粥,飽我 農夫口腹,東家



十困,西家百斛,吃 剩賣錢買物:下飯



既有魚肉,禦寒 又做新衣服,何等



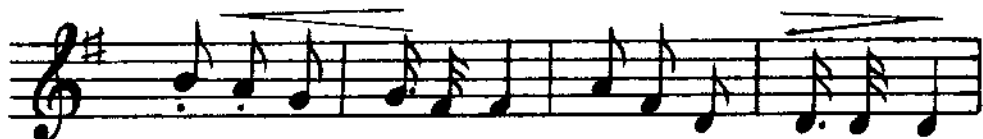
幸福,何等幸福,何等 幸福,何等幸 福?

航海

快板 $\text{♩} = 140$



今日裏 別故鄉， 橫渡這太平洋。



肩膀上 責任重， 手掌裏 事業長。



我熱血 如潮漲， 我心地 比朝陽。



要衝破 萬里浪， 謀幸福 爲國光。



汽笛高唱 前進， 國旗隨風 飄揚。



回頭祝我 中華， 萬歲無疆。

日 曆

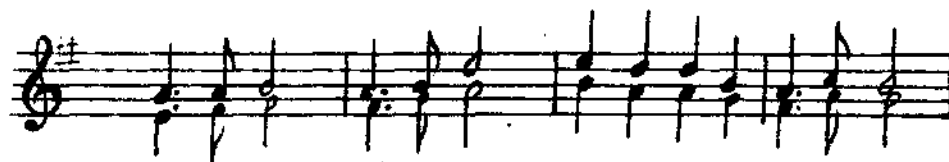
中庸



壁上日曆一大疊，整整三百六十餘頁。



過一日， 撕一頁； 過一日， 撕一頁。



快完畢， 真可惜！ 不惜日曆惜時日！



過一日， 少一日， 時時刻刻要努力！

問 題

- ▲ 甚麼調甚麼拍子？
- ▲ 最高是甚麼音最低是甚麼音？
- ▲ 各小節的形式有幾種？
- ▲ 那幾小節高音部和低音部是相同的？

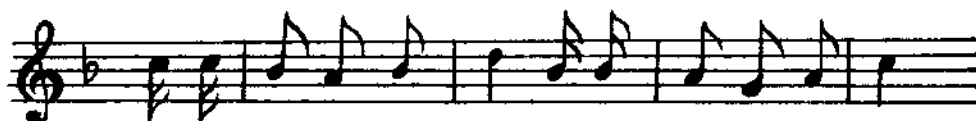
郊外遊



菊花 剛才開 罷，已是 秋末冬 初，



趁着 星期佳 日，郊外 去散 步，



微風 不嫌 涼，陽光 倍覺 煖 和。



踏着 鬆軟草 地，且歌 且 舞。



啦啦 啦啦， 啦啦 啦啦， 啦啦 啦啦啦啦 啦



啦啦 啦啦， 啦啦 啦啦， 啦啦 啦啦啦啦

自勵

♩=80

松柏凌霜竹耐寒，
 如何桃李已先殘，
 只因能力分強弱，
 非是天心兩樣看。

靜 嗡嗡我的寶寶

嗡嗡我的寶寶，閉上眼睛快睡覺！四邊
 靜寂鼯聲起，夢兒安穩到明朝。好寶
 寶，你且瞧，樂園門兒開了；天使
 們現微笑，都在向你招邀。

工人樂

愉快 ♩ = 120



雄鷄喔喔，叫破好夢，趕快起來，去做工。



無春無夏，無秋無冬，每日工作 八點鐘。



肌肉堅實，血脈流通，精神健全，無病無痛，



爲着公衆，勤勞動， 做工的生活 真光榮，



爲着公衆，勤勞動， 做工的樂趣 真無窮。

夜 釣

靜



風起湖面 月上山， 波光一片 清寒



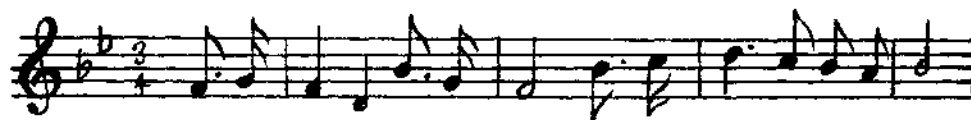
更深不願 尋歸路， 魚多懶得 下釣竿：



若非明月 水底 照，忘却身在 漁船。

烏 鴉

靜以思



烏鴉 老了飛不起，對着 小 鴉啞啞啼；



小鴉 飛去尋東西，尋到 東西救母 飢。



老鴉 飽了心歡 喜，對着 小鴉笑嬉 嬉。

駕飛艇

小學具體課程體育音樂科專號

輕快



看我自駕飛艇，飛向空中旅行，



要把那天堂認認清。



穿雲出月探奇景，御風逐電趕流星，



直上九霄，敲開天門放光明。

送 別

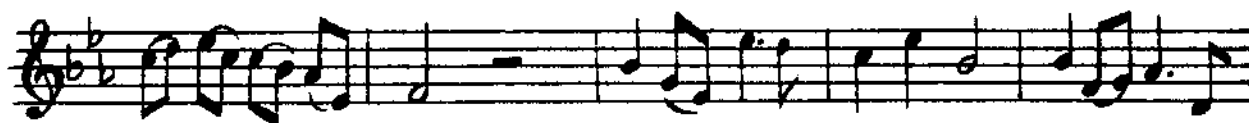
稍快



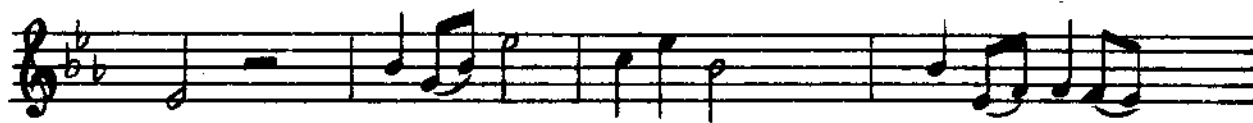
長亭外，古道邊，芳草碧連天，晚風拂柳



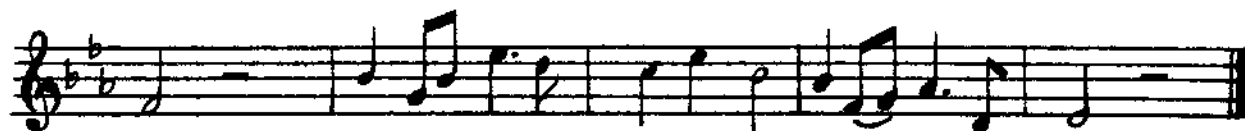
笛聲殘，夕陽山外山。天之涯，地之角，



知交半零落。一瓢濁酒盡餘歡，今宵別夢



寒，長亭外，古道邊，芳草碧連



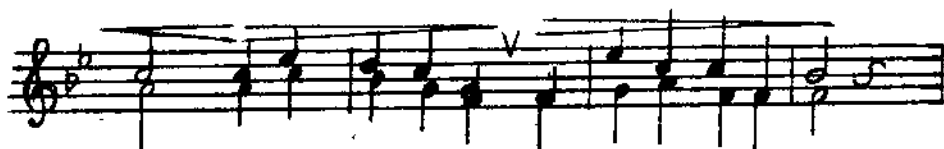
天，晚風拂柳，笛聲殘，夕陽山外山。

我願

中等快慢



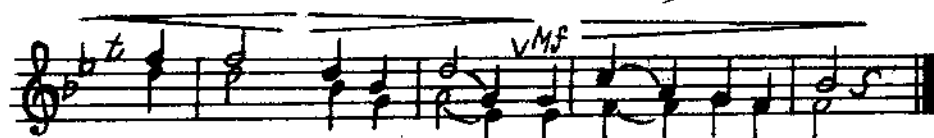
我願做個農夫，天天在田裏做，那



裏有芬芳的花，有玲瓏的小鳥。



有遠遠的山，有淙淙的水。



樂呀 真樂呀，我願做農夫。

寒衣曲

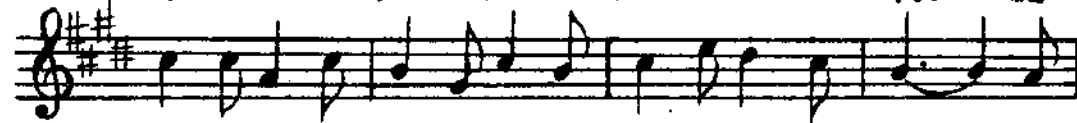
$\text{♩} = 100$



風捲雪颳，嚴寒難熬，恰巧棉衣寄到。捧



起就吻，淚如湧潮，只覺慈恩天高。縫



線密密，粉痕條條，剝劃無限辛勞。莫



負親心，趕快穿好，且待將來圖報。

年 假 休 業

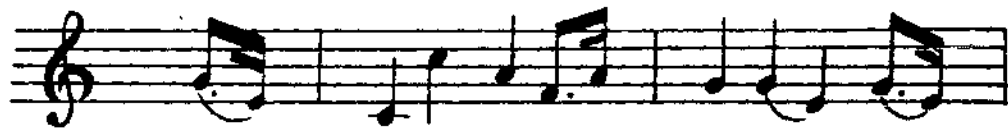
$\text{♩} = 96$



光 陰 過 去 捷 如 箭， 又



是 殘 冬 風 雪 天。



秋 季 開 學 恍 如 昨， 半



年 光 陰 轉 瞬 間，



今 日 又 要 暫 分 別， 明 年



來 再 相 見。

高級第六學年音樂教材

(第二學期)

♩=90

春 野



疊疊青山涵碧， 灣灣溪流清，



雨餘芳草綠如茵， 珠光點點明。



宛轉流鶯語細， 翩翻胡蝶身輕，

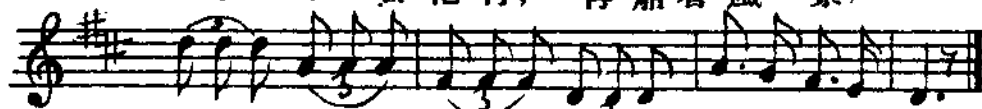


村後村前桃李， 相對笑盈盈。

旅 行



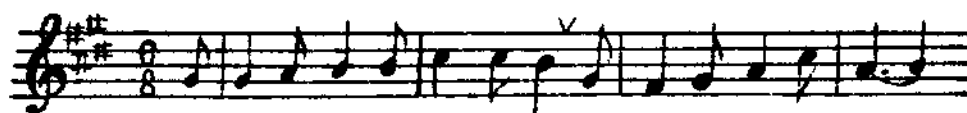
今 朝 天 氣 晴， 搖 船 去 旅 行；
到 了 杏 花 村， 停 船 看 風 景；



行一程 又一程，搖進了，杏花村； 杏花照眼明。
山也秀 水也清，花如錦，草如茵； 疑是神仙景。

高山

遺取



高山峨峨聳出雲外不知幾千百丈。



蒼松翠柏奇峯怪石處處風鳴泉響



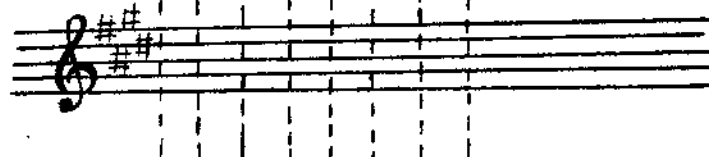
仰視蒼蒼俯視茫茫平視舉世無雙



手接日月氣吞海洋只有我誰敢當

譜表和鍵盤

長音階 E 調譜表和鍵盤的關係



及時奮發

沈思

小學具體課程體育音樂科專號



日 月 易 逝 人 易 老，



及 時 奮 發 趁 年 少；



體 魄 剛 強 思 想 新，



月 樣 飽 滿 花 樣 好，



遠 大 前 程 賴 深 造！

雨後新荷



看雨過天晴，清水小池塘，



有新荷初長，隨風揚芬芳。



羨紅色蜻蜓，早晚來飛舞。



和葉底遊魚，不住捉迷藏。

踏 青

稍徐

桃李 含花, 楊枝一抹斜春 城,

桃李 含花, 楊枝一抹斜 春

照眼繁華! 濃翠有桑蘿。

城, 照眼繁華! 濃

滴溜黃鸝啼別院, 呢 南乳燕話誰家? 駿

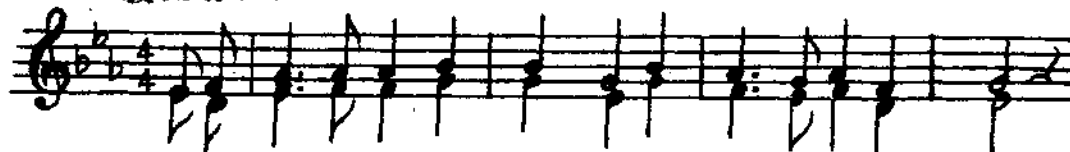
翠有桑蘿。滴溜黃鸝啼別院, 呢 南乳燕話誰家?

馬, 鋼車, 拂柳穿花!

鋼車, 駿馬, 拂柳穿花!

可愛的家庭

緩而有柳楊



我的家庭真可愛 美麗清潔又安祥



姊妹兄弟很和氣，父親母親都健康；



雖然沒有好花園，月季鳳仙常飄香；



雖然沒有大廳堂，冬天溫暖夏天涼。



可愛的家庭呀，我



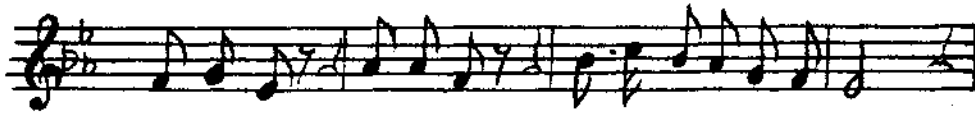
不能離開你，一切恩惠比天長！

歸 鴉

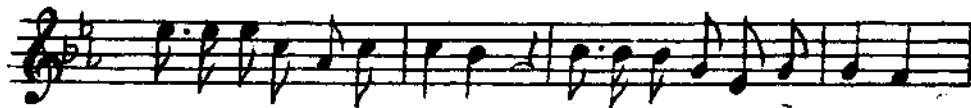
輕清



銜山紅日漸漸西下，蒼然暮色祇剩殘霞。



啞啞啞！啞啞啞！陣陣烏鴉飛回家。

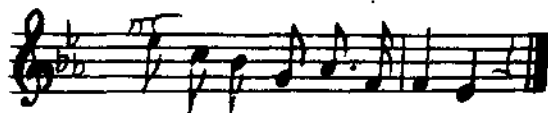


辛勤一日才得餘暇，趁此斜暉聚集枝桠。



啾啾啞啞！唧唧喳喳！聲音嘈雜像在那邊對話！

啾啾啞啞！唧唧喳喳！雖則



喧嘩大家休要罵他！

【說明】

▲第四行歌曲的反覆記號，是唱完第四行後，反覆第四行前半段，越過後半段接唱第五行的。

▲第三行末一小節和第四行頭一小節合為三拍，第四行末一小節反覆後和第四行頭一小節合為三拍。

小燕和母親

和

小燕何擾擾？ 母親怎不喂？ 兒多糧食

早餐還未飽。 兒多糧食少。

少， 怎樣是好？ 倦飛不計衰勞，

兒多糧食少，怎樣是好？ 倦飛不計衰勞，

力盡還帶苦笑，滿腔憂傷煩惱，却有誰知道？

力盡還帶苦笑，滿腔憂傷煩惱，却有誰知道

行 行 行

奮 進



甲 乙 甲 乙 甲乙

猛省! 猛省! 奮進! 奮進! 誰等着你夢醒狂



乙 甲 乙 甲乙

省?! 猛省! 努力奮進! 努力奮進! 不



管 他前途崎嶇, 難行, 荆棘 叢生!

甲 要



乙

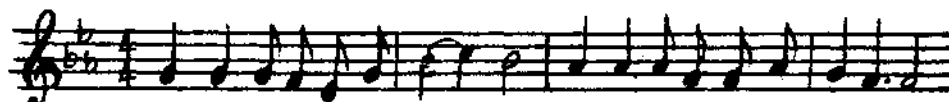
快登最高峯, 看那日出奇景! 看那日出奇景!

【說明】

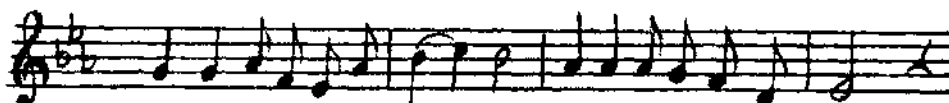
- ▲ 這首歌曲可由甲乙兩部同唱甲部的人數要比乙部多譜上注甲字的甲部唱注乙字的乙部唱注甲乙兩字的甲乙兩部齊唱。

抵 抗

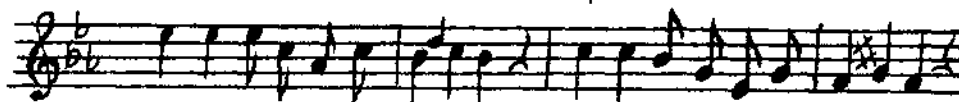
有力



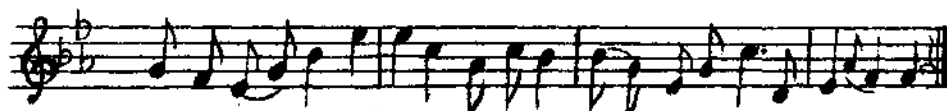
受着他人的侵略，不要沒志氣的戰慄。



受着他人的壓迫，不要咒罵和哭泣。



趕緊豐富我們的智識，趕緊鍛鍊我們的體魄。



準備了一切一切，準備了來抵抗我們的仇敵！

【說明】 音符左旁的小音符叫做倚音

譜表 and 鍵盤

長音階 bE 調 譜表 and 鍵盤的關係

向 前

有力



向 前; 向前, 向前! 前程! 遠大 快着 鞭。 向



前, 向前, 向前! 莫忘! 自 己是青 年。 脚 下



踏 大地, 頭 上 頂 青 天, 事 業 滿 手 掌, 責 任 壓 雙 肩; 及 時



當 努力 不 容 貪 安 閒, 向 前, 向 前, 向 前!

漁 舟

幽靜



正是夕陽 近黃昏， 荻港漁舟 初返棹，
一曲歌罷 相對笑， 鮮魚自燒 酒自倒。



舟中兒童 擊酒杯， 爹娘唱和 音繚繞；
漁翁醉顏 有驕色， 漁娘切切 數珍饈；



『天地 悠悠久， 生命短 小； 世路 多崎嶇， 平坦難找；
『江湖 是良田， 衣食溫 飽； 小舟 如美屋， 浮游輕巧；



風雲變幻 原是夢， 釣名那及 釣魚好』
明月抵得 珠與玉， 清風遠比 虛榮好』

緩慢

憶兒時

春去秋來，歲月如流，遊子傷飄泊。

回憶兒時，家居嬉戲，光景宛如昨日！

茅屋三椽，老梅一樹，樹底迷藏捉。

高枝啼鳥，小川游魚，曾把閒情託！

兒時歡樂，斯樂不可作！

兒時歡樂，斯樂不可作！

畢業歌

莊重



幾年歡聚一堂，彷彿家庭模樣，同



學有如兄弟，先生如家長。戀



念感情融和，愛戴教澤深長，今



朝忽然別去，誰能不悵悵。更憂



傷前途茫茫，此去難免徬徨，尙



待多賜教言，人海渡慈航。

會
議
紀
錄

會議紀錄

體育組

北平市社會局幼稚園小學具體課程編訂委員會體育組第一次會議紀錄

地點 社會局督學室

日期 八月二十八日下午二時

出席委員 王淑周 李洲 王鴻霖 李善銓 馬永春

蓋殿勳 金復慶 曾仲魯

主席 李洲

紀錄 王鴻霖

甲、討論議案

①就社會局所徵集關於體育教材之意見逐條討論：

議決：逐條加以解釋「參看原意見」。

②本組下次會定本星期日「九月二日」下午二時在社

會局禮堂開會。

乙、臨時動議

①本組因教材修訂工作比較繁重大會所定限九月十日以前完成，恐感困難，應要求展期十月十日以前完成。

②在新教材未完成前，以局頒小學體育教材為暫行標準。

③新教材完成後，請專家詳閱。

丙、閉會

北平市社會局幼稚園小學具體課程編訂委員會體育組第二次會議紀錄

地點 社會局禮堂

時間 九月二日下午二時

出席委員 金復慶 馬永春 王淑周 蓋殿勳 李洲

王鴻霖

主席 李洲

紀錄 王鴻霖

甲、討論事項

一、關於教材修訂案

議決 ①修正 ②刪去 ③新添

①參加各校建議及各委員意見交由原起稿人金、馬、二委員負責修正。

一、加印肋木各種姿勢

議決 選小學能做者。

一、加印墊上運動各種姿勢

議決 參閱體育季刊，附加各種圖說 由金委員選材

，馬委員訂閱。

一、關於國術教材案

議決 ①請國術館供給小學教材定出必習限度並加對

手向國術館要教材時給與意見及範圍

②由五年級起教國術每週一節，每節卅十分鐘

『每學期按十九週計』

一、關於體操教材案

議決 加徒手操參考部頒新編體育教材

一、關於紀律案

議決 ①注重自然紀律化

②養成紀律（編成細目）

一、在例言中聲明

技能

體格

興趣

智識

紀律

體育教員時時注意案

決議通過

一、關於增添項目及教學步驟案

決議 ①加勇敢及武的遊戲素日由教員鼓勵之以便動

作中含有之智力日趨精巧

②正確健康觀念之養成

③介紹部頒課程標準中之教學要點

④在每種動作或遊戲之前說明本動作之意義及

目的

一、訓練要點如何分別編訂案

決議

①運動
由董守義先生負責

②舞蹈——由金復慶先生負責

③準備操姿勢訓練——由曾仲魯先生負責

各年級分印由編者作書記號局中派人抄寫

下次會期下禮拜六晚四時半——在社會局督

學室

乙、閉會

北平市社會局幼稚園小學具體課程編訂委員會體育組第三次會議紀錄

時間 十月一日

地點 社會局督學室

出席委員 董守義 曾仲魯 王鴻霖 王淑周

李洲 金復慶 馬永春

主席 李洲

紀錄 蓋殿勳

甲、討論事項

一、國術教材加入通臂拳案

決議通過

二、國術教材門類繁多應如何實施案

決議

國術教材原選定岳氏連拳及中華新武術為教材但各校

體育教員對於左列各項有擅長者亦可選授

①太極操

②太極拳

③少林十二式

①十三劍

難完成應提請大會展期兩週案

②通臂拳

決議通過

三、體育教材項目及內容審訂及分配問題繁重規定限期仍

乙、閉會

北平市社會局幼稚園小學具體課程編訂委員會體育組第四次會議紀錄

日期 二十三年十月二十九日

③遊戲

地點 社會局

④國術

出席委員 曾仲魯 馬永春 金復慶 王鴻霖 李洲

乙、討論事項

王淑周 蓋殿勳

①編纂工作之分配：

決定 曾仲魯先生擔任體操

主席 李洲

馬永春先生擔任競賽運動，遊戲及國術

紀錄 王淑周

金復慶先生擔任機巧運動及韻律運動

甲、報告事項

體育教材類別經與各體育專家商酌結果，決定分爲：

②全部稿件，決定限十一月九日下午完成，並於當日

下午四時半開會。

①體操

②機巧運動

③印刷問題：

③競賽運動

(一)篇幅大小……決定用六十四開之報紙印刷。

①韻律運動

(二)印刷校對責任……請馬永春金復慶二先生担

任。

(口)底稿校對責任……請會仲魯先生担任。

(〔)橫行印刷。

(万)編著者之標示辦法。

編輯者……北平市社會局體育教材編訂委員會
主編者……會仲魯 金復慶 馬永春

校訂者……李 洲 蓋殿勳 王淑周 王鴻霖

董守義

發行者……會仲魯 金復慶 馬永春

①教材內容及各種格式請會仲魯金復慶馬永春三位先生於十月三十日另行開會商定。

丙、閉會

北平市社會局幼稚園小學具體課程編訂委員會體育組第五次會議紀錄

日期 一月十七日

地點 社會局

出席委員 會仲魯 馬永春 金復慶 王鴻霖 李 洲

王淑周 蓋殿勳

主席 李 洲

紀錄 蓋殿勳

甲、討論事項

①如何整理會議結果以便報告大會案

議決

①將歷次會議重要議案彙集整理以便報告大會

②由李督學負責報告

③擬具各項教材總目報告大會

乙、閉會

音樂組

北平市社會局幼稚園小學具體課程編訂委員會音樂組第一次會議紀錄

地點 市立象鼻子中坑小學

日期 八月二十七日下午二時

出席委員 張秀山 柯政和 焦真 白受采 張瑞珂

孫世慶 宋春韶

列席 徐沛貞

主席 宋春韶

紀錄 張瑞珂

甲、報告事項

一、各校提出之音樂教材意見請付審查事

乙、討論事項

一、修訂音樂教材應如何辦理案

議決：修改教材擬從六年級用教本起依次至一年

級用教本先請張秀山柯政和兩先生分別審

查修訂後提交本組會議

一、關於歌曲中文言及詩歌者應如何辦理案

議決：文言及詩歌教材擬酌予取消

一、歌詞擬添加標點案

議決：照原案通過

一、簡譜擬遵部令取消案

議決：照原案通過

一、裝訂教本擬做照教科書三十二開並要橫印案

議決：照原案通過

一、童子軍歌應改用新頌曲譜案

議決：照原案通過

一、關於所選教材在未得著者同意以前應附印出版處

案

議決：照原案通過

一、擬搜集各校選授之補充教材案

議決：由局通函各校函繳音樂科各年級補充教材

惟須以兒童確感興趣者為準

一、印刷校對工作應請專人負責案

議決：提交大會討論

一、歌譜要寫後放大以減少錯誤案

議決：提交大會討論

一、修訂時間擬延長教材分量擬減少案

議決：請張秀山柯政和兩先生酌予增刪

一、為增進師資教學法起見擬舉辦音樂教員講習班案

議決：提交大會討論

一、下次開會日期應如何規定案

議決：九月八日下午三時在大阮府胡同小學舉行

丙、閉會

北平市社會局幼稚園小學具體課程編訂委員會音樂組第二次會議紀錄

地點 市立大阮府胡同小學

日期 九月八日下午三時

出席委員 張秀山 白受采 展樹濤 張瑞珂 孫世慶

宋春韶

列席 徐沛貞

主席 宋春韶

紀錄 張瑞珂

甲、報告事項

①音樂教材現已編訂完竣因教材過多只修改及刪去并未添加補充教材

②各學年教材刪去總計

第一學年共三十五曲，刪去三，餘三十二曲。

第二學年共三十五曲，刪去五，餘三十曲。

第三學年共三十九曲，刪去四，餘三十五曲。

第四學年共四十曲，刪去十，餘三十曲。

第五學年共三十六曲，刪去二，添四年一曲三十五曲。

第六學年共三十曲，無增刪。

乙、討論事項

①各年級音樂教材現已修訂完竣應如何審查案

議決：提交大會討論

②各教材應否註明速度案

議決：照原案通過請張秀山先生柯政和先生酌予添

註

③各年級音樂教材刪去後作為最低限度的分量在全年

中應教完案

議決：通過

④複式班音樂教材應如何編訂案

議決：提交大會討論

⑤欣賞及研究的材料與方法應如何規定案

議決：提交大會討論

⑥印刷教材應如何辦理案

議決：提交大會討論

丙、閉會



