

中華平民教育促進會總會出版

平

初級平民學校

體操教學書

商務印書館發行

# 初級平民學校體操教學書

## 凡例

- 一、本書專供平民學校教師教學體操之用。
- 一、本書所載之各種方法及練習，皆係根據個人經驗所得而編成，對於青年與成人皆可適用。
- 一、本書所載之「基本練習」，教師可隨機教學與指導，因為時間短少的關係，不必過求整齊。
- 一、本書所載之「徒手體操」，共分四部，按平校課程標準分配，每學月教學一部。每部八節，費時約六七分鐘，加以基本練習，與課程標準所規定之時間，亦正相脗合。

一、教師對於教學每部體操的步驟，可先分節練習，及姿勢正確，動作嫻熟後，再行連續練習。

一、本書所載之「徒手體操」各部運動之順序，大致相同，不過有難易之分，係根據由易入難的原則而編定。

一、當團體練習時，爲求動作整齊起見，應當全體呼唱，如係頭，胸，腹，呼吸等運動，當由教師代之。

# 初級平民學校體操教學書目次

## 第一編 教者須知

- 一、教學的目的
- 二、材料的選擇
- 三、教學的程序
- 四、教師的準備
- 五、教師的活動
- 六、教學的方法
- 七、教學上的管理
- 八、姿勢的矯正

## 第二編 基本練習

- 一、立正的姿勢
- 二、稍息的動作
- 三、轉法的動作
- 四、看齊與報數
- 五、開步走的姿勢
- 六、跑步的姿勢
- 七、開隊法
- 八、歸隊法
- 九、呼吸法

## 第三編 徒手體操

第一部

第二部

第三部

第四部

每部的運動順序：

第一運動（上肢運動）

第二運動（頭部運動）

第三運動（下肢運動）

第四運動（胸部運動）

目次

第五運動（平均運動）

第六運動（腰部運動）

第七運動（跳躍運動）

第八運動（呼吸運動）

# 初級平民學校體操教學書

## 第一編 教者須知

一、教學的目的 平民學校練習體操的目的，是使一般平民得有合於衛生的活動機會，以強健其身體，振作其精神。期爲國家之健全分子。

二、材料的選擇 體操的教材，須擇其有價值，且適合於學者之年齡及程度者，加以練習。其妨害衛生及姿勢者，皆當力避。

三、教學的程序 教學體操，對於教材務須妥爲分配。當





初學時，須擇其簡單易行者，而使練習之。俟其姿勢已經正確後，再行漸次增加。如不顧分量的輕重，練習的難易，輒使練習，勢致減殺興趣或疲憊過甚，而難收良好效果。

四、教師的準備 教師於教學之前，須將教材預為練習一次，以期收得美滿的效果。如事前毫無準備，迨實地教學時，勢致停立凝思，錯誤橫生，如此對於時間，既不經濟，又足減殺學者之興趣。

五、教師的活動 教師當教學體操時，須有活潑的氣象，尚武的精神，舉動須敏捷，聲音要宏亮，以提振學生的勇氣，並引起學習的興趣。

六、教學的方法：

1. 教師發口令時，宜面對全班，並須站於適中地點，以便監視周到。

2. 對於每種動作，教師當先加以清晰之說明，同時範作，使學生詳細觀察，以便模倣。

3. 教師每發口令時，動令之前，須有預令，如開步（預走（動））預令動令之間，須稍間歇，以能使全體了解此動作爲標準。

七、教學上的管理 體操的管理，若失之過嚴，則學者精神，自感痛苦。若過於放縱，勢致不易就範，體操之目的難達。所以教師對於教學體操，管理上務求適當，以使學者視體操爲樂事，而欣於練習。茲將管理方法，分述於後：

1. 注視法 當學生有犯規行為時，教師以目注視之，使其知道所犯過失，已經發覺，而自行改悔，此法對於年長者施行，收效甚偉。

2. 規勸法 將犯過之點，擇要提出，用和藹的態度，誠懇的言語，而加以規勸，並導以正軌，自能收效。

3. 鼓勵法 學生動作合法或特別美善者，教師可用讚揚語，以鼓勵之，使其益知進善；並可引起他人之爭勝心，而俱知自勉。

4. 恐嚇法 當學生犯過時，教師以言語恐嚇之。此為管理上之最劣方法，非至萬不得已時，務當力避。

八、姿勢的矯正 練習體操的主要目的，就是強健身體，

和養成優美的姿勢。所以教師當實際教學時，對於學生姿勢之不優良者，務當加以矯正，以免養成惡劣姿勢，致為終身之累，茲將矯正的方法，分述於後：——

1. 對於全體的矯正：

(a) 先警告普通易犯之錯誤。

(b) 將改正錯誤的話，加入口令中。

(c) 於保持某種姿勢時改正之。

(d) 將複雜之動作，分為數小部份，以矯正之，然

後再行連續，而作全部。

2. 對於個人的矯正：

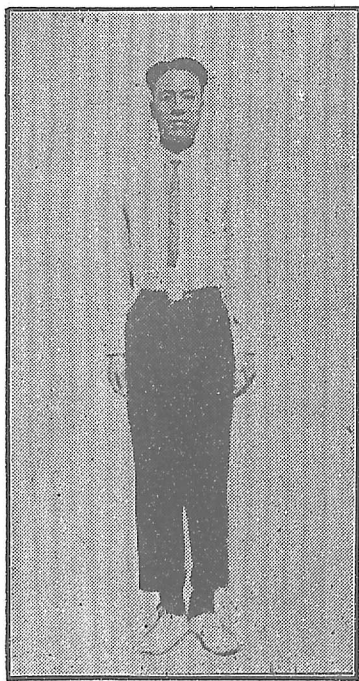
(a) 將錯誤之點，用簡單言語說明，使其改正。

(b) 在作錯者之近旁，由教師範作，使其察知錯誤之點，而自行改正。

(c) 將錯誤之點，教師用手輕為撥正，使成正確的姿勢。

## 第二編 基本練習

一、立正的姿勢 兩足跟緊併，足尖向外離開如人字形，膝須挺直，腿要靠攏。兩臂從容垂於身之兩側，兩肩微向後張，頭頸正直，胸部略向前出，腹部稍向內收，口當緊閉，目須向前平視。如下圖。



立 正 的 姿 勢

### 二、稍息的動

右足不動，左足順原指方向，向前伸出約一足之遠，以行

休息，若休息時間過長，爲免除疲倦起見，兩足可互相交換，惟不得移動原來地位。

### 三、轉法的動作。

1. 向右轉 以右足跟爲軸，向右旋轉約九十度，同時左足尖着地足踵提起，轉畢，以左足跟與右足跟靠攏併齊。
2. 向左轉 以左足跟爲軸，向左旋轉約九十度，同時右足尖着地足踵提起，轉畢，以右足跟與左足跟靠攏併齊。
3. 向後轉 右足用足尖着地向右後方移開一足之地，繼以兩足跟爲軸，兩膝挺直，從右向後轉成半週，然後撤回右足，與左足靠攏。

### 四、看齊與報數

1. 看齊 左手叉腰，同時頭向右轉，眼向右鄰生胸部注視，以之爲標準，或前或後，而行移動，要以行列整齊爲準則，看齊後，聞「向前看」口令時，頭轉正眼前視，同時左手放下，復成立正姿勢。（每排第一人，始終要保持立正姿勢）

2. 報數 自右而左，按自己站的位次報數。報數的姿勢，頭向左轉，報數完畢，即刻復正，最宜注意者，上身不得傾轉。

五、開步走的姿勢 左足向前提起，膝蓋稍屈，下節斜向前坡。然後足掌落地，膝蓋同時挺直，體重全移於此足之上，同時右足離地，亦如上法逐次前進，前進時兩肩不得搖動，目須向前平視，兩臂前後擺動，務求自然。



六、跑步的姿勢 聞預令時，即將兩拳虛握，提置腰際。迨聞動令時，即提左足前跑，左足掌落地後，體重全移於此足之上，右足前進亦同此法，兩足更迭前進，兩肘前後平動，要以不失自然姿勢為原則。

七、開隊法 全體學生站成二列橫隊，一二報數後，先令前行向前四步走，繼令前後行數「一」者不動，數「二」者向前兩步走，如此每人距離約兩步，動作時當不致互相妨礙矣。（開隊方法甚多，此為最簡單易行者，平民學校採用，較為適宜。）

八、歸隊法 當動作完畢時，須行歸隊，先令各數「一」者向前兩步走，繼令後行向前四步走，如此即可歸成原來隊

形矣。

九、呼吸法 初行呼吸，可先用口吐出肺胃中之濁氣，惟以三次爲限，三次之後，用鼻孔將新鮮空氣徐徐吸入，斯時兩肩略向後，胸部卽挺起。頃刻再將內部之氣徐徐呼出，（每次吸氣約八秒鐘，呼氣約六秒鐘，久練之後，可漸次延長時間。）

注意。吸氣的時候，鼻孔務須張大，切勿使耳聞吸氣之聲息，否則鼻孔縮小，氣必難達肺部，殊失呼吸之目的。

### 第三編 徒手體操

#### 第一部

第一運動（二八呼唱，以下做此。）

預備 立正姿勢

動作（一）兩臂向前平舉，掌心相對，寬度與肩相等或稍

寬，五指緊併勿張。

（二）兩臂向上直舉，要保持原來姿勢。

（三）兩臂向左右平伸，掌心向下，勿低勿揚。

（四）兩臂下垂股側，復預備式。

#### 第二運動

預備 雙手叉腰

動作

- (一) 頭向前俯。
- (二) 頭復原位。
- (三) 頭向後仰。
- (四) 頭復原位。
- (五) 頭向左欵。
- (六) 頭復原位。
- (七) 頭向右欵。
- (八) 頭復原位。

### 第三運動

預備

同前

動作

- (一) 右腿提起，股成水平，足尖向下，身勿動搖。如第

#### 一圖

- (二) 腿向前伸，成斜直狀，足尖仍向下，身勿前探。
- (三) 腿仍屈回，復如(一)式。

(四) 右

足落地，

復如預

備式。

(五)(六)

(七)

(八) 動作與前同，惟改爲左腿提起。

### 第四運動

預備

動作

兩臂前屈，手分置兩肩，肘向前方。

(一) 兩肘盡力向左右開張，使胸部擴大，同時足跟提起。如第二圖。

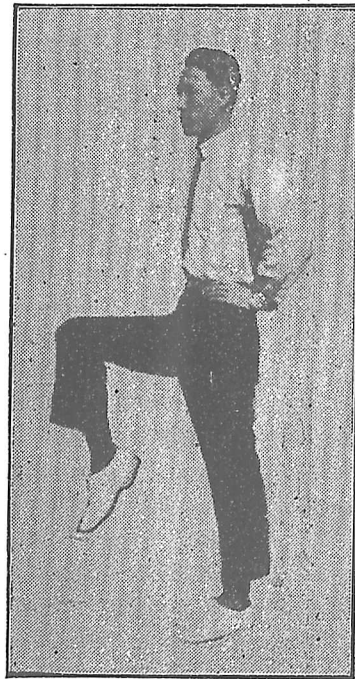


圖 一 第

(二) 兩  
肘復原，  
同時足  
跟着地，  
如預備  
式。



圖 二 第

(動作完畢，兩臂下垂股側。)

### 第五運動

預備

立正姿勢

動作

(一) 兩臂向前平舉，掌心相對，同時右足前進一步。  
(二) 兩臂向上直舉，同時右膝前屈，左腿仍挺直。如

第三圖。

(三)

兩臂

由上

方向

前平

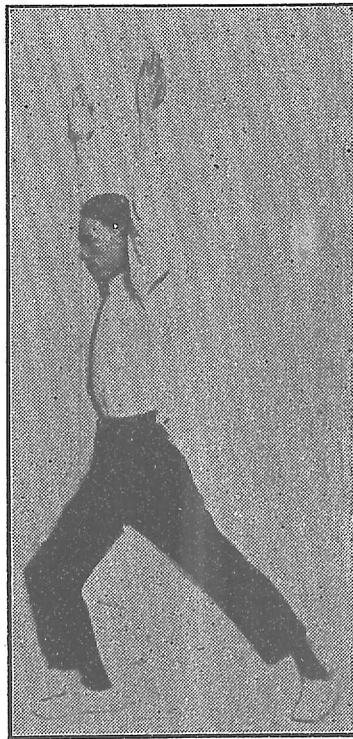
舉，同

時右膝挺直。

(四) 兩臂下垂股側，同時右足收回。

(五) (六) (七) (八) 動作與前同，惟改爲左

足前進一步。



第三圖

# 第六運動

預備

同前

動作

(一) 兩臂由側方直舉頭上，掌心相對，同時右足右開一步。

(二) 上體前

彎，兩臂隨之

下伸，手指抵

地。膝勿稍屈，

如第四圖。

(三) 上體直

起，臂仍上舉。



圖 四 第



(四) 兩臂由側方下垂股側，同時右足收回，復如預備式。

(五) (六) (七) (八) 動作與前同，惟改爲左足左開一步。

### 第七運動

預備 雙手叉腰

動作 (一) 兩足前後跳開，左足在前，右足在後。

(二) 兩足跳回，復成預備姿勢。

(三) 兩足前後跳開，右足在前，左足在後。

(四) 兩足跳回，復成預備姿勢。

### 第八運動

預備 立正姿勢

動作 (一) 兩臂由前方徐徐上舉，同時兩足跟提起，用鼻孔向內吸氣。

(二) 兩臂由側方徐徐下落，垂於股側，同時用口向外呼氣，兩足跟隨之着地。

## 第二部

第一運動 (二八呼唱，以下倣此。)

預備 立正姿勢

動作 (一) 兩臂向前平舉，掌心相對，寬度與肩等。

(二) 兩臂向左右平屈，手置肩上，肘與肩平。

(三) 兩臂向左右平伸，掌心向下。

(四) 兩臂下垂股側，復如預備式。

### 第二運動

預備

雙手叉腰

動作

(一) 頭先前俯，經左方至仰後，再經右方復及於前方，旋轉一週。

(二) (三) (四) 動作同前。

(五) 頭經右方至後方再經左方復及於前方，旋轉

一週。

(六) (七) (八) 動作同前。

### 第三運動

預備

同前

動作

(一) 兩踵提起。身勿動搖。

(二) 屈

膝蹲撐，

上身挺

直。如第

五圖。

(三) 挺

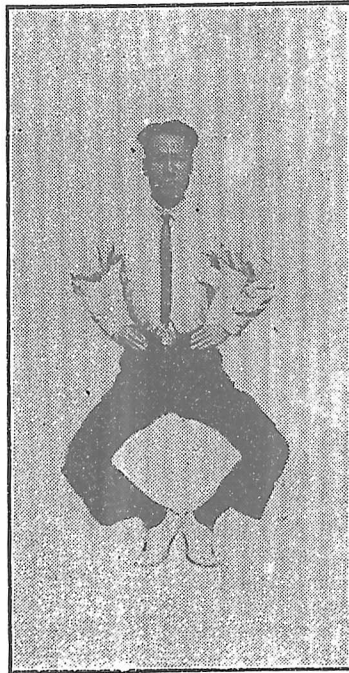
身直立，復如(一)式。

(四) 兩踵着地，復預備式。

第四運動

預備

兩手叉腰



第五圖

### 動作

(一) 右足後出一步

(二) 頭

胸後仰，

腹勿突

出。如第

六圖。

(三) 頭

胸挺直，復成(一)式。

(四) 右足收回，復預備式。

(五) (六) (七) (八) 動作與前同，惟改爲左

腿後出一步。

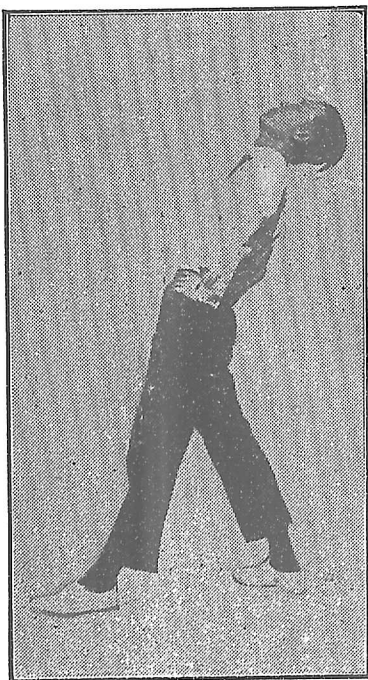


圖 六 第

第五運動

預備 立正姿勢

動作

(一) 兩臂左右平舉，掌心向下，同時右腿向前直出一步。

(二) 兩

脚跟提

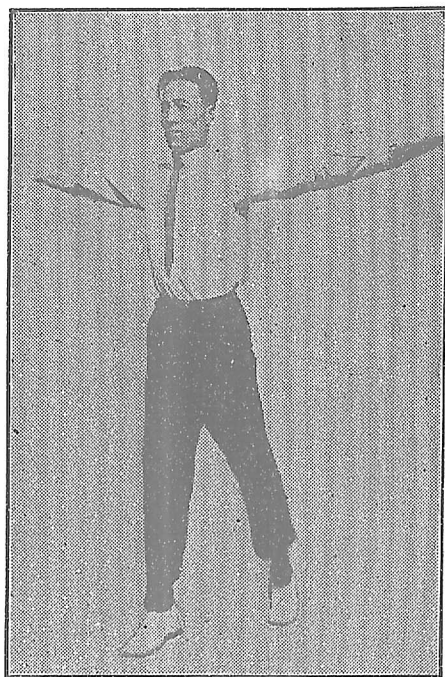
起，膝仍

挺直，如

第七圖。

(三) 脚

跟落地，復如(一)式。



第七圖

(四) 兩臂垂於股側，同時右腿收回。  
(五) (六) (七) (八) 動作與前同，惟改爲左  
腿向前直出一步。

### 第六運動

預備 同前

動作 (一) 兩

手握拳，  
臂平屈，  
肩側，拳  
心向前，  
肘要端

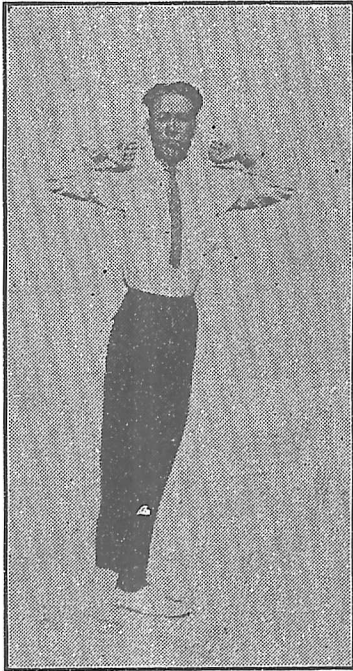


圖 八 第

平。

(二) 上體向右轉，如第八圖。

(三) 上體轉向前方。

(四) 兩臂下垂股側。

(五) (六) (七) (八) 動作與前同，惟上體轉

向左方。

### 第七運動

預備 立正姿勢

動作 (一) 兩臂左右平舉，同時兩足左右跳開。(足尖先

行着地)

(二) 兩臂下垂股側，同時兩足跳回。



## 第八運動

預備 同前

動作 (一) 兩臂徐徐向脅下屈，同時兩足跟提起，用鼻孔向內吸氣。如第九圖。

(二) 兩

臂徐徐

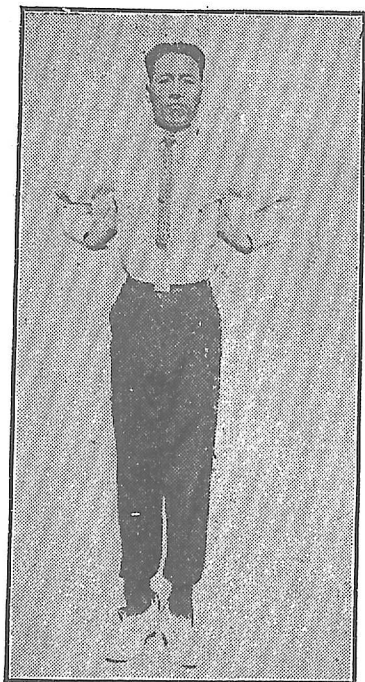
伸直，兩

足跟隨

之着地，

同時由

口腔向外呼氣。



第九圖

### 第三部

第一運動（二八呼唱，以下做此。）

預備  
立正姿勢

動作

（一）兩臂平舉側方，掌心向下。

（二）兩臂平屈，交叉於胸前，右臂搭於左臂之上。如

第十圖。

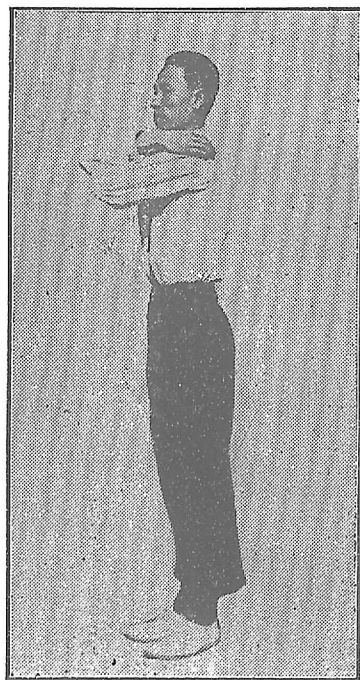
（三）兩

臂向左

右平伸。

（四）兩

臂下垂



第十圖

股側。

- (五) (六) (七) (八) 動作與前同，惟兩臂交叉時左臂在上。

第二運動

預備 同前

- (一) 兩臂向左右平舉，掌心向下，同時頭向右轉，眼視指端。

(二) 休止。

(三) 兩臂下垂股側，同時頭轉正。

(四) 休止。

(五) (六) (七) (八) 動作與前同，惟頭向左

轉。

### 第三運動

預備

兩手叉腰

動作

(一) 右腿提起，股成水平，足尖下傾。

(二) 右腿向後直踢，上體與頭勿前傾。如第十一圖。

(三) 右腿向前

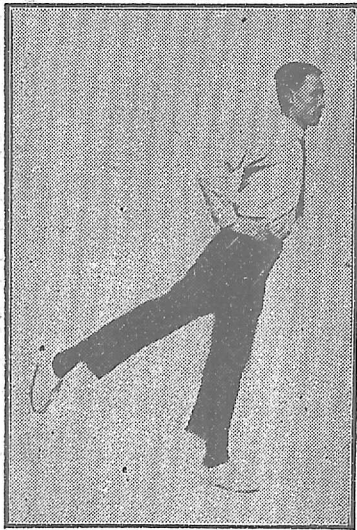
提起，復如(一)

式。

(四) 右足落地，

復預備式。

(五) (六) (七)



第十圖

(八) 動作與前同，惟改爲左腿向後直踢。

#### 第四運動

預備

兩臂向前平舉，掌心合併。

動作

(一) 兩臂盡力向左右平伸，使胸部擴張，同時脚跟提起。

(二) 兩臂向前，脚跟落地，復如(一)式。

#### 第五運動

預備

立正姿勢

動作

(一) 兩臂左右平舉，掌心向下，同時右足右開一步。

(二) 兩臂上舉，掌心相對，同時兩脚跟提起。

(三) 兩臂左右平伸，同時兩脚跟落地。

(四) 兩臂下垂股側，同時右足收回。  
 (五) (六) (七) (八) 動作與前同，惟改爲左  
 足左開一步。

第六運動

預備  
 兩手叉頸

動作  
 (一) 上

體向左  
 旋轉，如  
 第十二  
 圖。

(二) 上



圖 二十 第

體轉正。

(三) 上體向右旋轉。

(四) 上體轉正。

以下動作同前

第七運動

預備 立正姿勢

動作 (一) 兩足向左右跳開，同時兩臂由側方上舉，掌心相併。如第十三圖。

(二) 兩足跳回，同時兩臂下垂股側。以下動作同前。

第八運動

預備  
動作

立正姿勢

(一) 兩

掌向上，

徐舉胸

前，同時

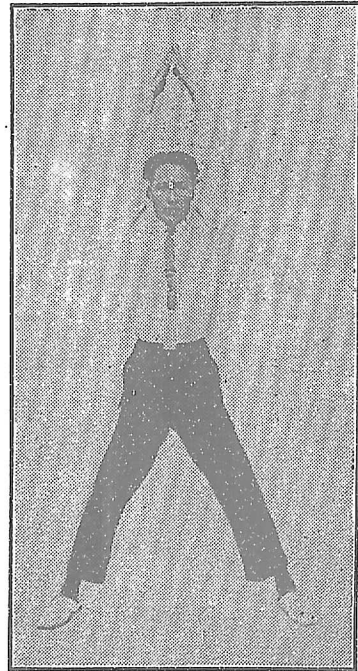
兩足跟

提出，用鼻孔盡力向內吸氣。

(二) 兩掌心翻下，徐徐下落，同時兩足跟着地，由口內向外呼氣。

第四部

第一運動(二八呼唱。以下做此。)



圖三十第



預備 立正姿勢

動作

(一) 兩手握拳，同時臂向後屈，掌置脅側。

(二) 兩臂向前直伸，同時開拳成掌。

(三) 臂向後屈，手復握拳。復成(一)式。

(四) 兩臂下垂股側，復預備式。

(五) (六) (七) (八) 照前法動作，改爲兩臂

上舉。

(一) (二) (三) (四) 照前法動作，改爲兩臂

側伸。

(五) (六) (七) (八) 照前法動作，改爲兩臂

後伸。

## 第二運動

預備 兩手緊貼於兩腿之側。

動作 (一) 頭徐右轉，眼視後方。

(二) 頭徐轉正，如預備式。

(三) 頭徐左轉，眼視後方。

(四) 頭徐轉正，如預備式。

## 第三運動

預備 兩手叉腰

動作 (一) 右腿提起，股成水平，足尖向下。

(二) 右腿向前平舉，足尖向上。

(三) 腿仍屈回，復如(一)式。

(四) 右足落地，如預備式。

(五) (六) (七) (八) 動作與前同，惟改左腿  
向前提起與平舉。

### 第四運動

預備 兩手交叉於身後，同時兩足相併。

動作 (一) 上體向

右旋轉，胸向

前挺。如第十

四圖。

(二) 上體轉

正，如預備式。

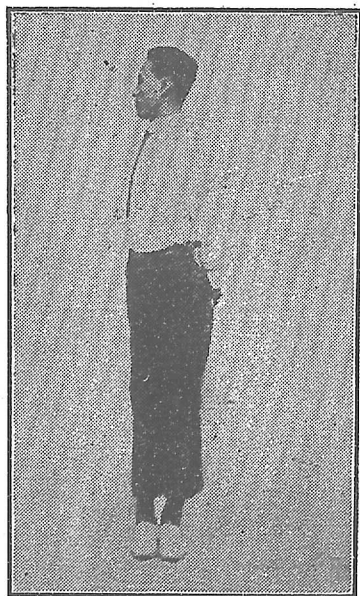


圖 四 十 第

(三) 上體向左旋轉，胸向前挺。  
(四) 上體轉正，如預備式。

### 第五運動

預備 立正姿勢

動作 (一) 兩臂向

前平舉，掌心

向下，同時兩

足跟提起。

(二) 兩臂向

左右平伸，同

時屈膝蹲撐。

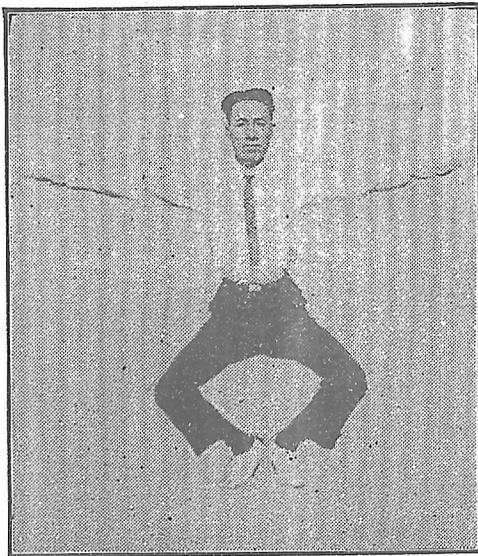


圖 五 十 第

如第十五圖。

(三) 兩臂向前平伸，同時兩膝挺直，復如(一)式。  
(四) 兩臂下垂股側，同時足跟着地。

### 第六運動

預備 同前

動作

(一) 兩臂直舉頭上，然後十指相組，掌心向上。

(二) 上體向前深屈，同時兩臂下伸，以掌心着地，兩膝仍須挺



第十六圖

直。如第十六圖。

(三) 上體挺直，同時兩臂仍直舉頭上，復如(一)式。

(四) 兩手分開，下垂股側。

### 第七運動

預備  
兩手叉腰

動作  
(一) 兩足前後跳開。

(二) 兩足跳回，復如預備式。

(三) 兩足左右跳開。

(四) 兩足跳回，復如預備式。

### 第八運動

預備 兩臂向前舉，手掌相併。

動作 (一) 兩臂徐徐向左右伸張，兩足跟隨之提起，同時

用鼻孔盡量向內吸氣。

(二) 兩臂徐徐向前合併，兩足跟隨之落地，同時由口向外呼氣。



用字識人成及年青

# 課字千民市

△全書四冊 每冊定價七分

△自修用本四冊 定價各三分

本書是為城市不識字的青年和成人而編輯，使能認識並運用日常生活必需的文字，略得生計教育的基礎。內容有兩大特色：（一）選字根據幾十位專家檢定日常最適用最緊要的一千三百餘字；（二）取材根據讀者的經驗和需要，並且顧到他們的程度和興趣。教材分配勻酌，每課生字至多十四字。課文中插圖豐富，書末附同音字表。另編自修用本，使讀者自力研究。

輯編會進促育教民平華中

行發館書印務商



# 平民教育用書

—— 商務印書館出版 ——

## 平民教育實施法

顧旭侯編 第一冊定價三角

本書內容係搜集各地平民學校的實況分設備、經費、科目、教材、時間、期限、教學、管理、考查、成績、校外設施等十餘項彙類說明。詳於方法，略於理論，極合有志組織平民學校者參考。

- 市民千字課 全四冊各七分
- 千字課自修用本 四冊各三分
- 平民千字課 四冊各三分
- 平民千字課掛文 全四冊各九角
- 平民千字課掛圖 全四冊各九角

- 平民千字課學習字帖 每冊四分
- 平民書信 一冊定價八分
- 平民字典 一冊定價七角
- 城市平民教育叢刊 已出四冊 一角至五角
- 平民叢書 已出一冊定價一角
- 平民小叢書 每冊一分五厘 百冊一元三角
- 公民類已出三種 史地類已出七種
- 實業類已出七種 衛生類已出六種
- 自然類已出五種 遊戲類已出二種
- 文藝類已出十種 雜類已出二種
- 平民職業小叢書 已出廿二種 每冊一分五厘 每百冊一元三角
- 平民小說 已出二十六種 每冊定價五分
- 平民學校畢業證書 每本掛買 定價八角

初級平民學校  
體操教學書

此書有著作權翻印必究

中華民國十七年六月初版

每册定價大洋貳角伍分

外埠酌加運費匯費

編輯者 殷祖赫

出版者 中華平民教育促進會總會

發行兼印刷者 上海寶山路商務印書館

發行所 上海及各埠商務印書館

A TEXTBOOK OF PHYSICAL TRAINING  
IN THE SCHOOLS FOR MASS EDUCATION

By

Yin Tau Ho

Published by

National Association of Mass Education Movement

1st ed., June, 1928

Price: \$0.25, postage extra

THE COMMERCIAL PRESS, LTD.  
SHANGHAI

All Rights Reserved

#52

772434