

462043

(4)

新 學 制

體 育 教 材

麥 克 樂 合 著
沈 重 威

商 務 印 書 館 發 行

M6
G807
/

新學制體育教材

麥克樂 合 著
沈重威

商務印書館發行



3 1762 5784 2

新學制體育教材

目 次

第一 部 總 則

第一章	體育的意義	1
第二章	體育的需要和價值	2
第三章	體育教育的目的	6
第四章	體育教材的內容和選配	11
第五章	體育組織概要	19
第六章	體育領袖	27
第七章	標準試驗和其他獎勵方法	28
第八章	體育教授的精神	31

第二 部 教 材

第一章	步法	32
第二章	遊戲	42
第三章	個人和團體武的競爭	242
第四章	墊上運動	252

第五章	運動	257
第六章	機巧運動	323
第七章	學生姿式的概要	355
第八章	柔軟體操	378
第九章	敏捷運動	495
第十章	舞蹈	499

新學制

體育教材

第一部 總則

第一章 體育的意義

(一) 身體較大肌肉的活動，能使 (1) 激刺各部分的新陳代謝，和其他種種身體上的功用；(2) 激刺身體各器官的生長和發達；(3) 增進身體的功用和技藝的能率。

(二) 利用天然活動，或摹倣天然活動的各種運動，使作為一種教育上相當的境遇；並能激發本性中順應的反應，再靠著本性中的原有趨向，以發達各個有關係的本能，使各種良好性質，得遂充分的發達，以養成圓滿的人格。

(三) 體育教育亦含有一部分的個人衛生，和衛生教育。如一切關於飲食、休息、睡眠、空氣、排洩、衣服，以及其他種種個人衛生和衛生教育，都包含於體育範圍之中。

(四) 要積極求身體各部的進步，就必須除去身體

上進步的障礙。因此體育教育行政範圍之中，也包含體格檢查、診斷病症、矯正缺陷、醫療各病等等。

第二章 體育的需要和價值

在研究體育之前，應先約略考知現代體育的需要，才能明瞭使用體育的分量，和採取其中的要點。如從生物學一方面，研究人類的由來和發展的程序，即可知全身各系統、各器官、各個彼此都有連帶的關係。換言之，譬如各器官恰如一原子，彼此連合而成爲一分子，雖然可以單獨研究各器官的單位，也必需拿全體做一個較複雜的單位。若有一原子有工作上的變化，就有影響於全體的功用。因爲各系統必須互相連絡，才能保持生命。

試考身體進化的程序，即可知肌肉系統是各臟腑的激刺物。身體上無論何系統的某一工作單位，都有順應需要的能力。若研究各階級動物的天演，即可知肌肉的需求每遇增多，他器官必須同時演進，才能適應其需求。在極下等動物如蚯蚓，他的運動極慢，肌肉新陳代謝的需要不劇烈；所以其他各輔助系統，如消化系、呼吸系、循環系、排洩系、神經系等，不必有很複雜的構造。由此向前進化，肌肉系統的需要每遇增多，其他各輔助系統，必須跟著進化其構造和功能；否則就不能適應肌肉系統

劇烈的運動。這樣，就可明白從最簡單最初的動物起，到最高等的動物為止，每經一級的進步，他那各臟腑的進化，就依了肌肉系統的需要同時增多；因為各系統的工作和器官的構造，都係由肌肉系統工作激發而來。現時人體上肌肉系統，及一切其他系統，仍存有這種激應的影響。因此知道非利用肌肉的運動，便無論如何不能使其他器官發達到一充分的地步，並使身體各部生長有相當的關係。

從古以來，人類的本性，也是和身體的活動一律發達。從下等動物（尙未演進至人類進步）的時代起，人類及其祖先，均有同一生活上的境遇；或為求食，或攻仇敵，或逃避敵害，都是利用游獵競爭的活動。因為人類及其祖先之生存，同他們能够做游獵和競爭的能力，有最密切的關係。就是一個人若不能跑跳，不能爬，不能攀升，不能擲準或跳遠，和不能打等等活動，那末他的生存的機會，就要減少。所以天然淘汰之準則，凡是能做此類有能力、有技能的天然活動，才有優勝生存的把握。再從本性教育一方面觀察，人類自古代以至現代文化時代，他那本性教育的境遇，均包含於此類天然活動中。換言之，人類的本性，是隱含於天然活動。現時對於本性教育，非應用此類天然活動，就不易得其基礎教育。欲表明基礎訓練

的重要，試以一大學校爲譬喻：某地組織一大學校，其中有高尚程度的教員百人，並且有最好的出版物；僅僅如此，却不能稱爲最完美的大學校。因爲大學校中教授的人才，和充分的參考書，雖很重要；但只具有這兩種要素，仍不能得教授上充分的效率。所以學校內必須各項組織施設均行完備。如有充分的校舍，適用的教室、科學館、實驗室，和實驗用的一切器具，圖書和支配圖書的人員，有體育館，有運動場，有陳列所，有行政人員，有辦公處，寄宿舍等設備和組織，那末這百人良好的教授，和足用的參考書，才能得充分的效率。

換言之，教授與參考書，是學校中的最要元素，其他設備，是一種基礎，可以使良好教授，有基礎的倚托，有施教的把握。體育教育是利用天然活動，增進本性教育，恰如大學校的一切設備，是一校的基礎，使智育和德育，有所依附而增進效率。在無論何國，如有數萬最有學問的博士，若其基礎的本性教育不完備，那末他們的性質與人格上的欠缺必多，就成爲一種不應用的人材，智力雖很完美，對於社會上的供獻，却等於零。

我們生在現時文化時代，各營城市生活，天然活動的機會極少；並且城市中人煙稠密，大多數的上流社會，和靠著腦力生活的人，他那生存競爭的變態現象，更有

變遷；因此非特別組設體育教育，那末身體和本性，都不能得充分的發達。工人的運動，雖較他人為多，然其運動多偏枯，並且大部分是不合本性教育的。試考查各國人類學統計，最易證明此等事實。英國常運動的人，（上等人）所生的兒童，比較不常運動的，（工人）多高二吋；並且他的胸和身體各部，也比較不常運動的來得發達。在美國亦有此種區別，但不分社會等級。因為美國下等社會也很喜歡運動，上等社會也多有不運動的。更有人特別試驗此種問題，就將一部分女生，分為兩組：一組叫他們做兩年運動，一組是不使他們運動的。兩年以後，常運動的一組，他們的生長率，比較不運動的一組長大得很多。再考查中國人的身體，大學生和工人的比較，相差甚遠；並且身體上還留著幼稚形態的（雖達成人年齡但是身體還不脫幼稚形態）很多。這樣看來，非利用體育活動，那末住在城市中的人，就不能得著完全的發達。這種不完全發達的人，對於全國的康健和能力，有極密切的關係。

在城市發達的國家，因為天然活動絕少，所以本性的教育，就愈缺乏；如不特別設法補此缺陷，那末這一國的人材，必不能適應當時文化的需要。因為無論有如何良好的智力，若無基礎的本性教育和人格教育，仍如前述大學的譬喻，只有教授而缺乏設備；又如有房頂而沒

有四壁做支柱:都不能應用。所以智育是工人的斧,體育是斧的柄,由此可知體育的需要了,大約可分兩個條件:

(一) 健壯身體,激發各器官、各系統的充分發達。

(二) 體育是本性教育的工具,使學生達到一個有資格的地步,做建築智育和德育的基礎。

注意這兩個條件,即可知教材的選擇和分配。但也必需注意體育教育和智育教育是同等的,須用科學方法,先規定其目的,然後編配相當的教材與教學方法,才能達到真正的目的。

第三章 體育教育的目的

教學體育,必需首先說明體育的目的,其原因有二:

(一) 是使教授體育的人,知道需用何種教材,並教材的種類,和所得的效果,有連帶的關係。

(二) 使教授體育的人,知道用一種教材,應注意何種要點,才可使教材有達到目的的功效。

(甲) 屬於身體的目的。

(1) 增進康健率和元氣,發達各器官、各系統的功用,養成良好增進康健率的習慣。

(2) 使學生立、或坐、或行走時,身體都有良好的姿勢。

(3)使學生有身體上機械的-效率,就是增進身體的均衡,和肌肉感覺,使身體上有一種靈敏的支配,有相當的技能。

(4)增加體力的速度和耐勞,可使達到稍有富裕力的地位;不但能適應平時的需要,又使其能適應意外測度不到的事情。

(5)使身體柔和,肌肉感覺靈敏,能順應各種境遇。

(6)發達神經肌肉和精神運動的聯絡,使神經系統可有富裕的能率,並使神經系統各部分的聯絡,達一最豐富的地位,而發達一切隱藏的可能。上列各目的,以前各教育家,都以爲不成問題。——自然是體育的目的。但從教育一方面而言,下列的目的,比上邊的目的,還要要緊。

(乙)屬於性質及人格教育上的目的。

性質及人格,我們以爲多根源於本性的本能原有趨向,及習慣的發達和分配。人的本性,是一切教育作用的基礎,一人的本性及其人格,素依其本性的各條件的發達和分配;因此教育家須注意這種教育的作用。

研究本性教育時,必須區分發達及生長兩種作用。如生長作用,其身體和本性常態的發育,好似多半有常態境遇。就是按天然程度有常態之經歷。因爲有遺傳的

限度，其生長僅及限度而止。如發達作用則稍異。因為本性有許多可能，其進步多賴所遇各境遇的激刺。若教育方法不良，那末常態的發達，或不達百分之十的地位；若能特設良好的教育方法，就可使其達充分的地位。各個人的本性，也有遺傳所定的限度；教育的宗旨，即使個人資格達到本有的限度。考現代的學制，大約都不能使常人超過百分之六十的可能性。

體育教育所欲發達的性質，有下列數種：

(1) 順應敏捷的思想、決斷力和判斷力。

(2) 堅持勇敢，不易灰心。

(3) 進取精神和奮鬥精神。

(4) 靈敏態度、發明性、啓發性、自賴性。

(5) 遇有危急或受痛苦，仍有鎮定的心思。

(6) 聯合性和團體訓練。

(7) 社會性，如 1. 德力均衡， 2. 社會知覺，高尚儀節和行爲， 3. 領袖資格和熱情， 4. 對於團體和機關有忠心， 5. 犧牲性， 6. 運動上君子的精神。

養成上列各種條件，須知運動上的性質，非均能影響於生活，或有相反的行動。譬如一人在玩籃球時，能有良好的聯絡，但在辦事時，往往各行其事，甚至排擠同儕，沒有一毫的聯絡性；或者有人在運動上很有啓發心，但

在經營商業，或做醫生時，反沒有此種習慣；因此體育教育最大的問題，非僅在運動上發達此類性質，——此種稍易——最重要的，是在運動上所發達的良好性質，須能遷移應用到各種境遇上去。現在心理學家最服膺的學說，是說習慣的遷移，是因各境遇中有同一的元素；體育家必須設法使各境遇能有緊要的同一條件。如各同類的同一元素聯念或理想。但最要的是在心內的態度；如果態度合格，那末他的反應，必能隨順態度而無疑。

玩籃球或比賽運動，他的價值非在運動，是在幼時所練，到中年以後仍能應用。但玩各種球戲，就能發達若干性質與態度，並且和中年以後的生活有最大的影響。因此體育教員就應注意此種性質上的教育，有下列的三條件：

(1) 教材的選配。

(2) 教員自己的人格和熱情，教學法和精神。

(3) 教時必使學生有多少習慣，能够因此遷移。

(丙) 培植體育技能是體育的工具。

若有一個學生不認識字，就不能得著智育上種種課程的利益。若學生不會做有關係的運動法，就不易受體育教育的訓練。因此從小學起，應注重技能的訓練，使學生能熟練一切有教育價值的活動。在技能中，天然一

類的運動法，是最要緊。不自然呆板的運動，有時不得不用，但內含的教育價值很少。因為其中不含有何種天然活動，所以對於發達人的本性就無關係。若用籃球做譬喻，可在左方分成三部：

(1)籃球活動所以激刺本能，如 1. 自尊， 2. 好勝， 3. 逃避， 4. 追趕和捕捉， 5. 達目的，(如投球進籃) 6. 競爭進取，和奮鬥精神， 7. 團體領袖，統率羣衆。

(2)所常用的活動， 1. 跑， 2. 躲避， 3. 跳， 4. 擲， 5. 接， 6. 用手打， 7. 中的。

(3)在人格教育上能成就的幾個要件， 1. 使人對於各事有君子的態度， 2. 守規則的道德訓練， 3. 尊重敵隊權利， 4. 犧牲自己機會，願和他人連合，求全隊的勝利， 5. 公平態度， 6. 盡力比賽，無論分數如何，總不灰心， 7. 勝而不驕，敗而不餒， 8. 順從隊長和遊戲系統， 9. 個人負責，設法應付當時情形， 10. 隨機應變，決斷迅速， 11. 雖遇危急而仍鎮定。

看了以上的可能，可知普通體操，並不含有此種元素。

(T) 知識上的目的。

這一部分的目的，有時附屬於體育教育；有的應在操場上培養，有的應在教室內培養。

(1)運動規則和方法。

(2)急救傷科的緊要方法。

(3)個人衛生、公共衛生、和學校衛生的要義。

(4)察知他人的性情心理，決定社會作事標準，遊戲最有此種教育。

教體育的人，應先熟悉上述各目的，在選配教材的時候，應常自問本班應達某幾種目的；某種教材能使大家達此目的。

第四章 體育教材的內容和選配

欲編一體育教材目錄，可用幾十種方法，列為一次序。下列的並沒有特別意義，不過將各種教材分類罷了。

(甲)不自然的活動。

(一)走步和普通兵操。

(二)姿勢的訓練和改正體操。

(三)團體柔軟體操。是發達肌肉感覺和體力。這種體操，在天氣不好時，亦可應用，使大多數人在較小的地方，可以運動身體。這種體操，可以分為下列數種：

(1)健身體操。最應注意運動量。

(2)改正體操。如瑞典操。

(3)表演體操。如德國操。(這種體操，也屬於健

身。)

(4)團體健身運動。

(乙)自然活動和摹倣自然運動。

(一)摹倣體操。如下列三種：

(1)這種體操，專用天然活動，分晰教授，使學生練習天然活動的樣式。

(2)兒童無論摹倣何種活動，如砍木頭、鋸板子等。

(3)歷史遊戲。

(二)自試的運動。如下列各種：

(1)機巧運動。

(2)器械體操。

(3)墊上運動和翻筋斗。

(4)疊羅漢。

(5)運動標準試驗。

(三)唱歌遊戲和舞蹈。

(1)唱歌韻律遊戲。

(2)土風舞蹈。

(3)健身舞蹈。

(4)天然舞蹈。 1. 表演故事的天然舞蹈； 2. 表演音樂的天然舞蹈。(還有一種不自然的美感舞蹈，因為教育上的價值很少；並且接近來的趨向，不把他

列入體育教材之中。)

(四)遊 戲。

(1)組織較簡單的遊戲,如小學校用的遊戲。

(2)武的遊戲。

(3)戲劇遊戲。

(4)組織較複雜的球戲,如足球、籃球…等。

(五)田徑賽運動。

(六)個人和團體競爭運動。

(七)武術。

(八)游 泳。

(九)冬季的活動,如滑冰、雪車…等。

(丙) 體 育 附 屬 活 動

(一)旅行越野跑。

(二)騎腳踏車。

(三)騎馬。

(四)划船。

(五)遊獵。

(六)打靶。

(七)童子軍活動。

(丁) 選配教材的標準

選配教材有幾條要緊標準應注意:

(一) 教時應有興趣。近來在教育心理研究上，發明三條學習公例：第一，準備傳達，這公例的意義，是學生學一種的活動，心內應覺有興趣，有動機，自己立志要練習這種活動。第二，係效果公例，譬如練習結果是滿意的，就易成爲習慣，可使神經通路的接觸處，變爲緊密；但若結果不滿意，那就成功厭棄的習慣，而神經通路的接觸，就變爲鬆懈。這兩條很重要，第一是使學生有興趣；第二是使學生在行過之後，心中覺甚滿意。這兩條具備，就可按第三練習公例，多加練習，而習慣愈固定。這樣看來，活動的有興趣是很緊要，若其他條件相等，就應選學生歡喜的方法。

(二) 教材該適應學生年齡，體育教育的程度性別，與身體的情形。

(三) 教材應合實用。譬如在中學時代，可以教授網球或舞蹈；但仍以網球爲宜。因爲畢業後，網球仍能利用；舞蹈就不甚應用。

(四) 各種運動應有益於練習者的身體。例如在小學校內不應當提倡長距離賽跑，…因爲害處比益處大。

(五) 所採用的方法應多趨向天然活動。按以上所討論體育的要義，是體育教育多依賴天然活動。上列

各種天然教材，都有教育價值，競爭運動、遊戲和其他各種球戲，更有這種價值。上列的不自然體操，所含的教育效力很少。閱者應知道：若從小學校起，能有最理想的遊戲和運動，逐年教授，就可不用何種柔軟體操，和其他種種不自然的運動。若因操場過小，或時間短促，或教員不足等情形，必須應用幾種不自然的運動；並因在小學時代，天然訓練不甚完備，仍需一些不自然的體操以補其缺陷；但重要的訓練，仍當應用天然活動。

(六) 教授的標準，就是教育的效率，不宜過分注重外表。因此教員在教學時，不必注意教材演出是否美觀，須注意教材能否達到教育目的。

(七) 應注重現代適用的教材。譬如武術內有許多教材，係前幾百年頗有用處，現時毫無用處的。

(八) 應特別注意有娛樂價值的教材。在中學以上，更為緊要；因為如能使人練習畢業後能利用的運動，最是一舉兩得。

(九) 教材應分別等級，使學生能由淺入深，常有進步。現時大多數的體操教材，幾乎年年相同。但變動這一件事，也不很容易。因為一般的學生，其中程度必有不齊，各學校應設法按運動的程度，分別班次。

(十) 各種運動應有標準試驗法，使學生做運動時，

可以常有一目標，已到一種程度，可再往前求第二步。

在選擇教材時，應注意下列各標準：(1)最有價值的材料。(2)應注重學生的趣味，不但注意在體操班內喜歡做的教材，也應注意兒童散學後可以利用的材料；如小巷內或空場上可用的遊戲法。(3)應注重兒童的需要，譬如肌肉分配和肌肉感覺過於遲鈍，應該多用柔軟體操；若視學生技術較好，就應當多用球戲或運動。(4)除適應學生技能需要以外，仍須適應運動時間上的需要。一九一七年美國 Dr. Clark W. Hetherington 用了兩三年的功夫，研究這個問題。他考查最康健和各方面最發達的兒童的自然生活，看他一天裏頭，平常需要幾時間的活動；如走、跑、攀登、跳、遊戲等等。這些活動在觀察的時候，沒有上課的阻礙。兒童按年齡，每天應有下列運動的時間。

5 — 4 ½	6 — 4 ¾	7 — 5	8 — 5 ½
9 — 6	10 — 6	11 — 5 ⅝	12 — 5
13 — 4 ½	14 — 4	15 — 4	16 — 3 ½
17 — 3	18 — 2 ½	19 — 2	20 — 2

按這個表，小學生多應當每天有四點半至六點鐘的運動；中學生從二點半至五點鐘的運動。這些運動，不都是

體操，也包括上學、下學、自己遊玩等活動。在學校裏，大概最多有一點鐘的體操，其餘就靠著課外活動。但是學校體育部的組織和教授，是要使學生在非體操班的時間，另外運動；因此就應當在上體操班的時候，教學生在其他時間能利用的遊戲法。(5)普通體育，如柔軟體操等等，刺激情敍的功用很不充足。近來研究生理學的，知道身體的工作，大部分不是依志願，乃是情緒激發出來的內分泌作用。如甲狀腺的分泌等等。因為非自然的柔軟體操等類，不大能激發這一種內分泌；並且非受內分泌的影響，神經系就不能有良好的排洩疲勞物質的功用，要格外耗費精力，做這種運動。並且運動過度，一定使神經系太受疲倦。所以必須少用非自然的體操，多用屬於天然活動的教材。根據這個緣故，教材的興趣是很關緊要。

(戊) 體育教學時間的分配

體育教學時間，大約須分三部：

(一)普通體操班。在上普通體操班的時候，教員應當有教育宗旨：一方面可以養成需要的技能，使學生學習需要應有的格式，設法改正他們的姿式。……一方面要教授非體操時間所能用的遊戲和運動。無論甚麼地方，從沒有人看見過許多學生自由聚在一處，做柔軟體

操；因爲非有人領着他們，就不願意去做。但是無論甚麼地方的學生，如有人教他們適宜的遊戲法和運動法，他們在學校以內或學校以外，有閑空的時候就有人自由聚集，做遊戲和運動的。因爲這個緣故，小學、中學和大學的體育教員，應當注重學生自己能應用的方法。但是專用有完全設備的遊戲，恐怕學生一到校外，仍舊不能利用。所以除了球戲以外，須多用無設備的小團體遊戲，使他們在無論甚麼空場或旁的地方，自己都能應用。

在這個教授時間以內，也應當多用個人方法，少用團體方法。在表面上看來，好似應當多用團體遊戲的。但是單用聯合遊戲法，如足球等等，多半是只有幾個學生時常跑來跑去，盤球踢球；其餘的人就靜悄悄的站在場中，在半時期中不過只踢著球一兩次，非但沒有興味，並且也沒有多練習的效力。要想法補救這個弊病，就應當把足球、籃球和其他各種遊戲運動的基本活動，分析出來，使每人練習擲、接、傳、運、盤、頂、踢等特殊的技能。一方面教他學姿勢，一方面教他練習肌肉的分配，也教他遊戲規則和方法。把這些學會了，在別的時間，自己就可以練習遊戲。

(二) 課外運動。在小學校內，普通教員可以幫忙；如在上課以前，散學和休息的時候，都可以組織課外運

動。在中學和大學，體育教員可以請別的有運動興趣的普通教員，幫忙組織。這種課外運動，在小學內多半要激勵學生自己去頑體操時所學的遊戲法。在中學和大學內，有三種辦法：(1) 是有組織的運動，如足球，有幾個球隊，輪流比賽，或籃球比賽等；(2) 是學生隨便在外休息的時候，分隊練習：兩種都要有教員，或負責任的領袖去組織。(3) 是在兩次上課的中間，做一兩分鐘的體操，以活動身體，休養心神為目的。這多半只用四五個柔軟體操的動作，在後邊詳述教材的時候，再說明這種教材的性質。

有時另有一部分是改正體操，這不是為普通學生，是專為有缺陷的學生。這種體操應當有專家擔任，如沒有這種專家，就不應當做。

第五章 體育組織概要

組織體育教授的時候，最好能按生理的年齡、性別、和運動程度來分配。但是大多數的學生，仍以學年為體操班的單位；因為學校裏邊大多數的活動，都是在教室內，恐怕沒有別的方法有這麼同樣的方便。所以大多數的學校，仍以學年為標準。

按性別在十歲以前，男女的需要、能力和情緒等，是

大同小異，所以體操不必分班。過了十歲以後，女子漸漸趨向成年的情形，雖然還有幾年才達成年，但是性質已經漸漸改變，所以過了十歲，最好把男女分爲兩組。有時如玩籃球或壘球一類的遊戲，仍可以在一起，但是仍須有一個教員領着，並應當是一個有經驗、有程度的體育專家。

到了十三歲、十五歲，女生的身體改變太大，下半身過重，上半身過輕，上肢軟弱，不能用上肢支配身體。做運動的時候，構造上的分別過大，所以男女不能在一起比賽。因此標準教材，一切應當另外選配。

除了年齡和性別外，最要又最難的問題，就是個人程度不齊的問題。如有的學生身體很靈敏，有的身體很笨重，有的已經學過各種運動，有的毫沒有練習過；在一個較小的學校中，把這些人都編在一個體操班內，如果只有一個體育教員，這個問題就最難解決。若在較大的學校，有幾個體育教員，同時教兩班以上，就能按程度分組；並且每一學校，如有良好的體育教員，就應當設改正缺陷的體操班。若沒有這種分組的機會，就必有許多的困難。

在運動的時候，另有一種分組法，就是按年齡、身高、體重分組，約從十歲起到十六歲、十八歲爲止。（女子十

四至十六)若是運動沒有分組法,恐怕身體較小的學生,實在沒有機會勝過身體較大的。分組方法,在運動教材一章中述明。

(甲) 教員的計畫和秩序

每一教員對於每一種學生,應有三種計畫:

(一)全年計畫。換一句話說,就是應當分配教材,在某一兩月,應當教某幾種方法;在某兩三月,應當教另幾種方法;…

(二)一星期的計畫。每天不能做各種運動和遊戲,所以應當有一個方法,在一星期內分配那一季所用的教材。譬如一星期有體操五次,那末教材的分配,或者有兩次柔軟體操,兩次舞蹈,一次器械操,兩次遊戲,或者一兩次球戲和運動,…如此,在一星期內就能做各種緊要的活動。

(三)一天的計畫。每天的體操,也必有一點分配。譬如假定要做柔軟體操,跳高和踢足球三種活動。那末柔軟體操必定要多做上肢和軀幹的運動,少做下肢運動;因為跳高,踢足球,都是供給下肢運動的。並且柔軟體操還不可做快速運動,因為足球也含有這種運動。

一天的教材,無論用甚麼活動,應有以下幾個條件:

(1)前幾分鐘的體操,應由舒緩漸漸增加劇烈,可

以先使身體的各功用，適應運動的要求；不要立刻做最劇烈的運動。因為前幾分鐘可以算為「準備運動」，平常可用走步、慢跑步、或簡易的柔軟體操，代這一部的運動。

(2)要使身體先做一個好姿勢，並且要鼓勵學生保持這個好姿勢。但不要做一個呆板不活動的姿勢，只要一個活動的、立直的、有動力的姿勢。這個時候教員的模範很要緊。如果教員自己做不出一個好姿勢，就不能引導學生做好姿勢；若教員做一個好模範，學生看着，就容易受一點暗示。

(3)要使學生身體每一部分都得着運動，並且運動量要稍多；無論做柔軟體操或遊戲，應當使學生用力做，操畢的時候，身體應當稍覺疲倦。但是大多數體育教授上的弊害，不是運動過度，都是運動不足。

(4)每次運動，應當有一部分多運動軀幹肌肉。若是做柔軟體操，就做彎體向前，轉體向側等運動；器械體操如騰越、舉腿擺動等等運動；因為腹部肌肉的動作是很要緊。

(5)每天的秩序，應當包含一部分的運動，能激刺身體、心臟和肺部，使呼吸功用增速，心臟的跳動增快而大。這一類的運動，大約多用跑步，或多次跳躍的運

動。這種運動，時間不可太短，應當到心肺功用格外增速的時候為止。

(6) 應當有一部分舒緩運動，使心肺還原；這一種運動，最好用走步。

(7) 在一個秩序以內，也應當有幾個呼吸運動。這種運動的價值，不僅是激刺肺部的功用，並且要使胸膛的伸縮力增大。因為這個緣故，不但要注意吸氣動作，還要充分呼氣，使增大擴充和縮小的能力。

有些教員以為一個柔軟體操秩序，應包括這一切的種類；但是最要緊的，是把一天內一切的運動配合起來，要包括這些條件。譬如柔軟體操有一些改正動作，和幾個四肢運動，彎體和轉體動作，後來要做跑步的運動和遊戲，那就不必含有快速和舒緩運動，…務要使全天的秩序相稱。拿全天的教材，作全天生理的單位。若要適應這個需要，每一部分運動，應當有一部分的價值，攏總配合，達到體育教育的目的。

(乙) 教授時間的組織

(一) 地點。有四種：(1) 操場或其他空地，(2) 雨天操場或健身房，(3) 其他房屋或大走廊，(4) 普通教室。這四種地點，以第一為最好，所需的器械，在氣候較暖的地方，應當都放在外面；健身房、或走廊、或教室，就在

天氣不好的時候用的。露天地方空氣最好，但是在華北刮大風的時候，塵土最多，有時健身房比露天安全；在華南地方，若是太陽過毒，也可用雨天操場，既可以得露天的益處，又可以蔽太陽光線。最不合宜是教室，最好不大用他；若在雨天或沒法想的時候，也只好將就暫用。

(二) 教授。大多數的體操班，太耽誤時間，一個教員教幾十個學生，是很不經濟的。在教柔軟體操的時候，還不覺得；但教運動的時候，平常頂多只有六七人在一個時候運動；其餘就靜立旁觀。就是運動一個短少的時間，理想上也應當有幾個教員，使一個人單教十幾個學生。但實際上也做不到，所以應當另外設法組織一個體操班。組織法有三種如下：

(1) 在教大團體活動，如柔軟操、舞蹈、跑步、大隊遊戲法等，教員自己可以帶領全隊去做。

(2) 做大隊器械操，或小隊遊戲法，如足球、隊球等，可分學生為兩三組，派兩三個領袖，教員就把做法教給領袖，使領袖領他們做。

(3) 做最小團體的活動，如運動練習，小團體器械操，就應當有一種較細的組織。最適宜的方法，就是用軍隊或童子軍的組織法，每一隊(八人或十人)有一個隊長，全班有一個班長，或副班長一二人。這些職員，最

初時或者由教員派定，或者使學生選舉。（有時學生分隊練習球戲，也可以使他們選各隊的隊員。）這一隊的組織，好像軍隊，如一連有連長，一排有排長，……教員可以使這幾個隊長或排長，負這分隊練習領袖的責任。這種事業，教員應當設法提倡；因為童子軍時常用這種方法，結果非常適宜；體操班也自可做行。但是組織普通體育的時候，最困難的就是起先兩三年；因為這兩三年中，學校中還沒有這種習慣，組織的好壞，和學校精神有連帶的關係；等到學校中有了習慣，以後就很容易。

（三）課外運動的組織。課外運動的組織，小學和中學大學是不同的。在小學內的組織法有幾種：（1）在未上課之前，常有學生早到，乘這個時候，可以組織一點遊戲或運動；（2）在下午未上課之前，也有同樣的情形；（3）在上午和下午兩次上課中間休息的時候，大多數學校都是休息一刻鐘或二十分鐘，在這個時間以內，教員可以組織小遊戲或小團體運動；（4）在下課以後，也可以組織課外運動。如有一個學校，不但組織校內體育，也擔任組織地方體育，可以在晚間、星期六、或星期日、或放假日，給鄰近的兒童組織體操和遊戲運動。選手運動多在星期六比賽。

中學和大學，在每天未上課之前，和下午四點鐘之後為最要緊。因為上課中間，休息的時間最短。這些學校，星期六和星期日也很要緊。晚上的時間，非有健身房不能利用。若有健身房，也可以組織俱樂部和其他健身事業。

在利用這些時間的時候，設備也很要緊；若要玩籃球、隊球、或足球等，教員或其他負責的人，應當早把設備弄好；否則時間本來短促，再費許多功夫去安排，遊戲的時間就減少了。

課外運動的組織，和正課體操的組織，是同樣要緊的。教員應當組織球隊，分配比賽時間，並要激刺學生，使他們多練習；十歲以上的兒童，就應當有這種組織。學生領用設備的時候，應當有一個條子，交還的時候把他取銷。

(四) 短小時間體操的組織。這種體操，就在將上課和將下課的時候，並沒有甚麼特別組織，就在教室內教員或指派一個學生，領眾人做四五個動作。這些動作，大概第一個是上肢運動，第二個是下肢運動，第三或第四是軀幹運動，末一個是上肢改正運動和呼吸運動；有時就很隨意做伸懶腰一類的運動。這種運動，普通教員可以領著做，不必用體育教員；不過體育教員，應當把教

材教給普通教員。

第六章 體育領袖

各國教育家，總有一種誤會，就是太以為學生遊戲的時候，不必有人領着，他們自己會做一種很天然的運動。但是本着各國體育家的經驗，就證明這種主張是不對的；在二十歲以前，非有成人做領袖，他們自己是多半不能啓發遊戲的活動。在小學和中學，這種情形是格外要緊。若沒有教員領着，學生只有一小部分自己運動。所以要成人做領袖，確是十分要緊。

做體育領袖的人，領袖資格應包括以下幾個條件：

(一) 做領袖的，一方面要注重學校教育目的，養成有資格的國民；一方面要順應小(中大)學校的環境。並且自己的思想、感覺和習慣，都要順應學校的環境。

(二) 應當熟悉教育的性質和目的。

(三) 應當熟悉男女兒童的本性和心理。

(四) 應當知道各時期各年齡該用何種教材。

(五) 應當知道教授作用和領袖要點。

(六) 應當注意：(1)組織學生和分配分組的事宜；
(2)組織和分配教材；(3)利用設備能用的時間。

(七) 應當和學生的一切思想及理想有同情；要能

回想自己在兒童時候有甚麼思想和標準。最無效力的領袖，就是「忘却自己童時生活的人。

(八) 一個最好的領袖，應當喜歡同學生在一氣遊戲，並且幫助他們，管理他們。

在編本書的時候，多以為每一個體育教員，都具備以上各條的資格。但在說明每項教材之前，就把各種特別領袖要點，教授要點，先說明。請閱者諸君先看看！若能注意這些要點，就可以增加教授的效率。

教授的時候，教員應當先熟悉體育教授的目的和宗旨，後來應當學習各種教材和教材的選配，按學生的年齡和體育程度，選定每天教授的材料。教員也應當格外注意學生的年齡。因為所要達到的目的，各時期均有不同；一個時期的特別目的，和下一時期的特別目的不是一樣的。

第七章 標準試驗和其他獎勵方法

無論身體尺寸的標準，或醫學檢查的標準，或運動標準，都有兩方面的應用：一方面是鼓勵學生；一方面是給教員一個方法，使能測度教授的能率。

第一，獎勵學生增進體育興趣。個人競爭性，好勝性，都是本性中最要緊的性質。每一個人，都喜歡勝過他

的朋友。無論甚麼人，身體生長比別人快，或者尺寸比別人大，或者成績比別人好，都能使他心中很適意。並且各人都喜歡達到標準地步。各個人如知道標準成績，大概要設法使自己能夠合格。因為這個緣故，我們應當發布幾種標準，告知學生各年齡、各時期、應達到甚麼地步。常用的標準，分為以下數條件：

(一) 人體測量標準。這個標準，是各年齡、各高低、應有的尺寸和體重。但是這些標準，在中國尚未十分規定；因為統計還不十分足用。不過在測量身體的時候，給各個學生預備一張表，把尺寸註明在表上，一看就可以知道較標準為低或高。這就可以使他格外注意他的身體，和增進身體能力的方法。這種表，大概在一兩年中可以預備好。

(二) 生長的進步。各十歲以下的男女兒童，應當時常增加體重和身高。這種體重和身高的表，列在本書後邊。把許多兒童，一個個稱體重，量身高，或者至少每半年做一次；量得的尺寸，和稱得的體重，就注在一張表上，給學生看，最能增加他關於衛生和運動上的興味。這種方法附在本書後面。

(三) 醫學檢查的分數。如以一百分為標準，就把醫學檢查所查出的缺點，減去可以得到一個身體情形

的分數；因為要勉勵學生增進身體，那末醫學檢查的分數，可以使學生醫療他的缺點，就能因此補足分數。這種方法在檢查身體一章中說明。

(四) 運動標準試驗。因為學生體格各有不同，所以能做的運動，也不一樣。有的人能夠奔跑，有的人能夠擲重物；因此每一樣運動，應當有分數表，可以使每一樣運動，有相等的標準。這種標準，也都有年齡、身高、體重的關係，可以用他增進學生的興味，使他要達到標準程度。

教員的注意。——使學生達到這種標準的時候，可以給他一個獎品。這種獎品，只應當做為一種名譽的，不應當有甚麼金錢上的價值。所以價錢應當便宜，每個不過幾個銅元。這一類獎品，又應當注意不是酬報，是表揚名譽上承認他達到這個標準。

第二，從教員一方面，也要有標準。如校中學生，不能達到標準程度的人太多，教員就應當研究教授方法，查看有甚麼弊病。如測量身體生長的遲速，醫學檢查，和運動標準，就作為一個寒暑表，能指出體育教授的效率和學校醫學衛生教授的效率。近幾年在智育上有各種如數學、英文、漢文等課程測驗的標準；所以在衛生學和運動上，也應當有這種測驗的方法，使教員應用，很能夠增進教授的能率。因為這個緣故，體育教員和其他教體育

的領袖，應當常應用這些試驗方法。

測驗方法和標準，在述各種運動中說明。

第八章 體育教授的精神

體育教授的勝利，和體育教員及其他體育領袖的人格和熱心，有最大的關係。無論用甚麼方法，甚麼教材，總都是一種無機、無生命的東西；但是一個熱心愛國、愛學校、愛學生的教員，能夠把這一種死的教材，變成有生命、有活力、有動力的。因為這個緣故，教員應當熟悉教材和教學法，也應當注意自己的精神和狀態；所以應當有鼓勵學生、幫助學生、愛學生的精神，注意他們的進步，時常說給他們聽，常常勉勵他們改變錯誤。教的時候，不但要熱心、要忍耐，也要管理支配一切。須知體育的領袖，必須有領袖資格，不能作被動隨風倒的人物。訓練學生或裁判遊戲的時候，必要有公理、有同情。教員心中，應當常抱着一種高尚理想，時時刻刻想增高學生的程度，達到極點，使他們做最高尚的國民，使他們後來能改造他們的母國。有這種精神的人，無論教何種教材，必定能得着勝利；沒有這種精神的人，無論用怎樣好的教材，都不能達到最高尚的地步。每一個教員，須記得教育唯一的目的，就是學生達到最高的人格！最豐富的生活！

第二部 教材

第一章 步法

體操步法，大約可以分做三種：（一）應用走步法，（二）較複雜走步法，（三）穿花跑。這三種走步法的功用不同。

（一）應用走步法的功用。平常一個體操班內，有三四十個學生，若要預備做柔軟體操，或器械操，或替換賽跑，或團體競爭等，必須先使學生排列好，才可以開始做體操。從來軍隊是應用各種走步法，使兵士做特別事項，排列隊伍，或變換所占的位置，使其動作簡便，並有效率；如此，可以省却許多時間。體育教員，因為自己好像軍官，也應當用這種走步法。這是應用走步法的最要的功用。並且用這種走步法，時間也很經濟，因為多人同時走動，必須整齊畫一，然後移動，才不費事，並且能守秩序；既有秩序，就可快捷。

這種應用的走步法，是用來變更位置，排列起來，做他種體操；單做這個方法是不多的。

第二種功用，是使體操班有訓練，有秩序。因為人心內的態度和外圍是有連帶關係。若是上課的時候，沒有

秩序，隨便站立，一個在這裏，一個在那裏，他們的心內的態度，一定是不齊一；若在上課的時候，就歸一排，看齊，立正，他們心內的態度就和這種情形很相稱，所以能夠幫助全體操的秩序和訓練。

第三功用，就是教育功用。在社會中有許多境遇，是教人必須服從一個領袖，合作一類的事業。那合作可以分爲兩種：第一種是個人須負責任，自己想法子，不過想求一個共同結果；那種合作和走步是沒有何等關係，有的就是遊戲。第二種較爲簡單，就是一個人可以指揮大衆，支配一切，使他們做；別人只要聽從這個領袖，就可以同時動作。譬如戰爭的時候，多如此類。這種合作的精神，用走步可以養成。這種合作，雖和別的合作沒有甚麼關係，他的教育價值不甚大；但也是一種應當用、應當養成的性質。因爲國民不但應當能做領袖，也應當服從領袖。

第四種功用，就是使人覺得自己是一個大團體的有機分子。譬如有一個好的長官，在下的人民，都同心協力，服從他，協助他，這個國家，必定要興隆，有進步。但是若有最少數的人，因爲誤會，或因爲別的緣故而不服從，那就使社會大受影響。走步也是如此；若大家都服從教員，結果就很適宜。但是如有一兩個人因爲聽錯口令，或是不明瞭口令的意思，或是因爲別的緣故走錯了，這樣，就

很影響於全體的動作，破壞齊一的精神。此外另有別的功用，但在教育上不很要緊，所以沒有在這裏提出。

(二) 較複雜的走步法。這個方法的功用，沒有多大應用的價值；但從鼓勵增進精神，和訓練上很有效驗。用的時候，多半是準備體操表演的事情。女生對於這種步法，喜歡的多。

走步法教育的價值，比較別的活動為少；因此在教的時候，應當少用。若有四十分鐘體操，走步的根本方法學會之後，至多只要用五六分鐘的走步。因為走步的運動，價值不甚大；在短促的體操時間中，就應當多用價值較大的材料。

(三) 穿花跑和各大團體跑步法。功用就是運動身體，增進耐勞。跑步的體操，可以算是最好的體操。不過單用替換跑，或個人比賽的跑法，太耗費時間；並且未曾練熟的人，有時跑的就不大好，因此穿花跑的功用，很有價值。平常在上課時排列起來，先跑幾分鐘，使身體發暖；或者已經運動過幾十分鐘以後，要加增運動身體的功用，都可以應用。

(甲) 走步的教授

(一) 發口令的時候，教員宜面向學生。

(二) 體操教員應當有優美的姿勢，整肅的體式，做

學生的模範。

(三) 教員教授走步的時候，態度應當整肅。

(四) 教員教授各項動作時，最好能自爲示範，使學生觀察；否則或先用數人試驗。

(五) 口令分爲兩種：

(1) 想使學生知道動作是怎樣，預先用口令指示明白；這種口令叫做「預令。」例如向右——（轉，）向右兩字就是預令。

(2) 示學生開始動作的時間，叫做「動令。」

預令應當發在動令以前，並且預令既發出，應當稍微停頓，使學生腦筋中明晰預令的意義；等到要使學生開始動作的時候，才可以發出動令。預令只要明晰，聲音不可過重；動令的聲音要洪亮、清促，更不可缺以下三種要素：如精采、嘹亮、沉重。至於用聲音大小的量，應當以學生人數的多少爲標準。

(六) 無論在何種動作之中，都可以加入新動作；如有不能加添的，必須說明。

(七) 學生做一個動作的時候，沒有得着確當的姿勢，教員想使他們從頭再做，可以發「還原」的口令。這個口令一出來，學生應當停止所做的動作，立時還原。

(八) 凡使學生向右轉走的動令，應發在右脚落地

的時候；向左轉就落在左脚上。

(九) 設欲學生有整齊的動式，可以在口令以後數數，如一——二！其功用如拍板一樣。

(十) 歸隊的時候，身體稍長的在右邊；餘可按身體長短，依次排列。

(十一) 若有雙排，後一排應當從右端排列。

(十二) 成一路走的時候，學生各距十六英寸。

(十三) 一排行走的時候，若沒有向他方的口令，應當向嚮導右。(向右看齊)

(十四) 數路行走的時候，若要向左轉，可向右翼嚮導走。反是可以類推。

(十五) 數路行走的時候，想向左或右轉變；外翼應當用常步，其餘可用短步，到內翼只用踏腳。

(十六) 數路行走動作已完，仍當向前。到得着口令為止。

(十七) 無論想改何種動作，步伐的長短快慢，若沒有他方的口令，方向仍同前。

(十八) 半面向左或向右行走的時候，應當向所轉的方向嚮導；倘若使方向還原，體操教員應當在還原以後，發一口令，示以嚮導的方向。

(十九) 學生取啞鈴、木棒、棍棒時，當行短步或踏腳，

並且要停頓片刻以後，再並攏，放置這些器械到原處的時候，也是這樣。

(二十) 想使學生改變方向，在某口令附加步數的，走完步數後，就是沒有口令停止，也要止步。例如(1)向右轉(2)四步(3)走。

(二十一) 雙排前後相距，應當四十四英寸。

(二十二) 雙排左右翼的距離，應當等於前後排的距離。

(二十三) 本書內走步動作，大多能用走步跑步之法，只可於預令前加之，例如(1)向右轉(2)跑步(3)走。

(二十四) 想在動作完畢以後，要踏腳，可在預令中加入。例如(1)向右二轉彎(2)踏腳(3)走。

(二十五) 數路行走的時候，要想各排互相向左右分行，第一所說的方向，是第一排的方向；用此可以免去前數行的錯亂。

(二十六) 本章動作的定義如左：

(1) 學生的肩，橫列在一線之內，面都向前的，叫做一排。

(2) 學生排列整齊，由前到後成一行的，叫做一路。例如由左至右有四人，這一隊就有四路。

(3) 每排向左或右轉的時候，就變成一行。

(4) 要想每排或每路的四(二六八)人歸爲一小隊，只說「各四(二六八)向左或右做某項動作；」前後排各四人，叫做「各雙四。」

(5) 每排兩端的人，叫做「翼人；」設向右轉彎，右端是「內翼人，」左端是「外翼人。」餘類推。

(6) 各人同時的動作，改變方向和形勢，叫做「轉。」例如由排變成行或路。

(7) 路、或排、或行向某方向動作，只改方向，不變形勢，叫做「轉彎。」

(乙) 步法

(一) 常步。 兩脚尖相距三十英寸，每分鐘走一百二十步。

(二) 短步。 兩脚尖相距十五英寸，每分鐘走一百二十步。

(三) 跑步。 兩脚尖相距三十六英寸，每分鐘走一百八十步。

(四) 跑短步。 兩脚尖相距十八英寸，每分鐘走一百八十步。

(五) 慢步。 兩脚尖相距三十英寸，每分鐘走六十至七十步。

(六) 正步。 兩脚尖相距三十英寸，每分鐘走六十

至七十步；脚的高略與膝平，脚尖下指，膝稍彎，後挺直落地。這個動式，有運動的價值，沒有走步的價值。

(丙) 單排走步法

(一) 集隊。

(1) 成一排集隊。一聽口令，各人須按身體的高矮，依次排列，各靠近側人的臂；若地點略窄，或右(左)橫短步至合宜爲度，雙臂當下垂，再等口令。

(2) 成一路集隊。一聽口令，立即集隊成路，按身體的高矮，分位置的前後，距離以十六英寸爲宜。

(二) 立正。

(3) 體操教員在學生已經列成排(路)的時候，應當發「立正」的口令。學生聽見了，身體要立直，兩踵合併，脚分開約三十度，膝直，不可太板，頭頂向上聳，脊梁挺直，軀幹稍傾向前，兩肩要平，向下後合，兩臂自然下垂，頭稍向後縮，兩眼向前平視。

(三) 看齊。

(4) 一排向左(右)看齊。聽着動令，除排頭或排尾，各人一齊轉頭向左(右)看，視線至第三人的胸；若自己的身體稍前或後，可移步至後或前，與他人合宜爲止。但轉頭的時候，兩肩不要跟着轉，左右手掌按在股骨，手指向下；若手中握有運動器械，可用拳握住；如因相

距不均，可行小步向前後左右移動，至恰當的地位；若地位仍窄小，雙臂可以下垂，向左（右）看齊。

(5) 全排看齊的時候，教員當立於右（左）翼人的右（左）方；至全排已經排列整齊，可再出口令「向前——看」。各人一聽動令，都轉頭向前，眼向前看，並把左臂下垂，立正。

(6) 成路向前看齊。各人一聽動令，除最前一人，其餘各人雙手向前平舉，兩肘稍屈，手按在前一人的肩上，可以排成直路；後一人的胸，離前人的背十六英寸。

(7) 向前看齊的時候，教員宜站在排頭，面向學生；至全路已整齊，可出動令「臂放——下」。學生一聽動令，就把雙臂放下立正。

(四) 稍息。

(8) 立正的時候，倘無須學生注意，就出口令「稍——息。」學生一聽動令，各人一齊出左脚向左一步，兩臂向後垂，右掌握住左手，按在臀上，但不得交談。

(9) 休隊。一聞動令，學生一脚可離原位，同時解去姿勢，可以互談。

(五) 散隊。

(10) 如想在立定的時候散隊，就出口令「散隊——

走。」學生一聞動令，全隊向前一步，然後解散。

(11)如想在行禮之後散隊，就出口令「行禮散——隊。」學生一聞動令，以手加額，行禮後，散隊。

(六) 報數

(12)列成橫排的時候，從右翼往下報數，口令「報數。」學生一聞動令，除排尾一人外，餘均依次轉頭向左報數，報畢，就轉正，排尾則向右轉頭報數。

(13)列成橫排的時候，要想分成數小排，口令如「一至四(或一至二、六、八)報數。」學生一聽動令後，當從右翼人起，一至四連續報數。若教員想學生從左翼人報數，口令如「從左一至四報數。」

(七) 轉法

(14)要使學生向右(左)轉九十度時，口令如「向右(左)——轉。」學生一聽口令，右(左)腳尖和左(右)踵稍起，全身倚此兩點作軸，用左(右)腳向後推向右(左)轉九十度；轉畢，右(左)腳收步立正。

(15)要使學生轉四十五度時，法同前，口令如「半面向右(左)——轉。」

(16)要使學生轉身一百八十度時，法仍同前，口令如「向後(向左後)——轉。」

(八) 走步

(17)要使學生在立正的時候踏脚,口令「踏脚——走。」學生一聞動令,把左膝稍屈,脚離地兩寸,後還原,就左右脚互換接連運動;但不可移動向前進如常步或跑步的形式。這種動作,步法的快慢,和前列的步法一樣;設欲踏脚時開步走,口令和立正的時候一樣。

第二章 遊戲

(一) 遊戲教學的目的。教遊戲法的時候,教員該明白教學的目的;遊戲教學的目的,簡單說明如下:

(1)運動身體。這是各種運動普通的目的。按前第一部所說小學和中學的學生,每天應有幾小時的運動;因此無論做那一種的體育,應使學生運動身體的時候多,靜止的時候少。所以教員選擇遊戲法,該多選活動的材料。

(2)要發展各個學生 1. 勇敢膽量和堅持性, 2. 順應的思想、敏捷的反應、決斷力和判斷力, 3. 進取和奮鬥的精神, 4. 啓發性、發明性和自信的精神。這都是個人積極的人格和興趣。如果完全發展,那末人人有自動的力量,做事有積極的工夫;否則多半是懦夫,是被動的人。

(3)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。

(4)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，不願設法在裁判員的背後，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。

(5)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。

(6)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)從四歲到七歲，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，多注重競爭；但仍是個人的競爭，自顯其能的競爭，不喜歡聯合的競爭。如簡單的接力跑，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；犧牲自己求羣衆利益的性質，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，如團體的球戲，大

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。

(2) 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。

(3)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,而有全部系統的計畫。但不宜單為升學的準備,又當注意不升學的人。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。

(4)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。

(5)有許多中學生,在小學時所受的體育太不完備,致身體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兒,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。

(1)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。

(2)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。又教員加入遊戲時,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。

(3)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。

(4)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。

(5)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，要使學生願意頑，然後教他們頑。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頑某種遊戲，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。

(6) 遊戲時教員當用一哨子，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；因為做教員的，該領導學生，不宜強迫學生。

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

(8) 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。因為教員最要緊的任務，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。

(9) 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，行急救法。

(10) 教員要學生一定能守規則，該切實說明守規的好處，和犯規則的可恥，並犯規後受罰的痛苦；但對

於犯規則的人，該處以適當的懲罰，不可輕輕放過。

(11) 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。

(12) 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，次叫一數向前一步，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，第一人向右轉彎，第二人向左轉彎；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，就報多少數。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，要先選追趕員的；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)立定跳遠跳得最不遠的一人做追趕員。

(4)教員發令叫大家跳過無論甚麼障碍物時，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「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。

遊 戲 法 目 錄		初級小學	高級小學	初級中學		高級中學	
				女	男	女	男
教室內的遊戲法							
1 换位遊戲	Change seats	×	×				
2 傳遞擦子	Eraser relay	×	×				
3 獵鹿遊戲	Huntsman	×	×				
4 團體賽跑	Group racing	×	×				
5 比畫賽跑	Blackboard relay	×	×				
6 傳信遊戲	Telegram	×	×				
7 拍牆遊戲	Tag the wall	×	×				
8 末人遊戲	Last man	×	×				
豆袋遊戲法							
9 運袋遊戲	Bean bag relay	×	×				
10 拋袋遊戲	Hurly burly bean bag	×	×				
11 豆袋擲籃遊戲	Bean bag and basket relay	×	×				
12 繞圈傳豆袋遊戲	Bean bag circle toss	×	×				
13 豆袋擲圈遊戲	Bean bag ring throw	×	×				
14 曲折擲籃遊戲	Criss cross goal	×	×				
15 桌上替換傳袋	Desk relay	×	×				
16 送取競爭	Fetch and carry	×	×				
17 更番傳替	Passing race	×	×				
18 教員擲球	Teacher ball	×	×				
19 傳擲替換(一)	Pass and toss relay (I)	×	×				
20 傳擲替換(二)	“ “ “ “ (II)	×	×				
拍入遊戲法							
21 拍入	Tag	×					
22 蹲身免拍	Squat tag	×	×				
23 觸木免拍	Wood tag	×	×				
24 石拍入	Stone tag	×	×				
25 日本的拍入遊戲	Japanese tag	×	×	×	×	×	×

遊 戲 法 目 錄		初級小學	高級小學	初級中學		高級中學	
				女	男	女	男
26	拍帽遊戲	×	×	×	×		
27	握踝遊戲	×	×	×	×		
28	四肢爬行		×		×		×
29	拍掌遊戲		×	×	×		
30	跳拍遊戲	×					
31	穿花拍人		×	×	×	×	×
32	懸垂拍人		×	×	×	×	×
33	向右轉拍人		×	×	×	×	×
34	三拍人	×	×	×	×		
35	末對過險遊戲	×	×	×			
36	瘸鵝	×	×				
37	盲人捉人	×					
38	風中花	×	×				
39	獵狗尋兔	×					
40	野熊捉物	×					
41	貓與鼠	×					
42	貓與鼠	×					
43	園中惡漢	×					
44	狐與鵝	×	×				
45	松鼠爭樹	×					
46	月與晨星	×					
47	黑白分明	×	×				
48	蠔殼戰爭	×	×	×	×	×	×
49	中夜競爭	×					
50	趕飯	×					
51	跛狐捕雞	×	×				
52	捉影	×	×				
53	趕馬遊戲	×	×	×	×	×	×

遊 戲 法 目 錄		初級小學	高級小學	初級中學		高級中學	
				女	男	女	男
54 水鬼	Water sprite	×	×				
55 搶手巾	Club snatch	×	×	×	×	×	×
56 往來拍人	Pom, pom, pull away		×	×	×	×	×
57 雙圈拍人	Three deep		×	×	×	×	×
58 同伴拍人	Partner tag		×	×	×	×	×
59 中央拋球	Center base	×	×				
60 水牛脫欄	Bull in the ring		×	×	×		
61 獵兔遊戲	Rabbits	×	×	×	×		
62 捕囚逃犯	Relieve		×	×	×		
63 俘虜遊戲	Prisoner's base		×	×	×		
64 竊棍遊戲	Stealing sticks		×	×			
65 大將往來拍	Hip		×	?	×	?	×
66 騎野馬拍人	Broncho tag		×	×	×	×	×
分腿騰越遊戲法							
67 分腿騰越	Leapfrog	×	×		×		×
68 一脚半分腿騰越	Foot and a half	×	×		×		×
69 領袖分腿騰越	Leader and footer	×	×		×		×
70 奇巧的分腿騰越	Spanish fly		×		×		×
71 騎長馬分腿騰越	Bung the bucket		×		×		×
72 騎海龍分腿騰越	Saddle the nag		×		×		×
組織簡單的普通遊戲法							
73 模仿領袖	Follow the leader	×	×	×	×		
74 鞠躬	I say stoop	×	?				
75 接棍	Catch the wand	×	×		◎		
76 跑螺旋	Serpentine maze	×	×	×	×		
77 走平均板	Balance beam walk	×	×	×	?	×	
78 會點跑	Meet at the switch	×	×	×			
79 越河	Crossing the brook	×	×	×	×	×	×

遊 戲 法 目 錄		初級小學	高級小學	初級中學		高級中學	
				女	男	女	男
				80 捕鳥人	Bird catchers	×	
81 不可亂動	Do this, do that		×				
82 三重變幻	Triple change		×				
83 跳房子	Hopscotch	×	×	×	?		
84 拔河	Tug of war	×	×	×	×	×	×
85 毒物	Poison		×	×	×	×	×
86 狐蹤	Fox trail(single rim)	×	×	×	×	×	×
87 狐蹤	Fox trail(double rim)	×	×	×	×	×	×
88 拖人戰	Ditch tug		×	×	×	×	×
89 戰爭	War		×	×	×	×	×
90 卷(溝)戰	Ditch tug		×	×	×	×	×
91 圈主人	Master of the ring		×	×	×	×	×
92 爭巢	Pig in a hole		×	×	×		
93 鴨台	Duck on the rock		×	×	×	×	×
94 野狗趕兔	Hare and hounds		×	×	×	×	×
95 繞圈追趕	Circle race		×	×	×	×	×
96 分隊輪流接力跑	Circle relay		×	×	×	×	×
97 追趕前程	Ohase the chaser		×	×	×	×	×
98 國王登山	King on the hill		×	×	×	×	×
跳繩遊戲法							
99 繞圈跳繩	Jump the shot	×	×	×	×	×	×
100 跳繩遊戲	Jumping rope	×	×	?			
壘球類的遊戲法							
101 拋球	Toss up	×					
102 打入靶	Human target		×	×	×	×	×
103 爭綵球	Crack-about	×	×	×	×	×	×
104 站壘躲避球	Base dodge ball		×	×	×	×	×
105 循環遊行	Ten trips		×	×	×	×	×

遊 戲 法 目 錄		初級小學	高級小學	初級中學		高級中學	
				女	男	女	男
106 波斯球	Boston ball		×	×	×	×	×
107 德國棒球	German bat ball		×	×	×	×	×
108 林氏球	Ling ball		×	×	×	×	×
109 自由壘球	Anyway ball		×	×	×	×	×
110 長球	Long ball		×	×	×	×	×
111 棍棒壘球	Hit pin baseball		×	×	×	×	×
籃球類的遊戲法							
112 彎曲球	Zig-zag ball		×	×	×	?	?
113 連傳球	Combination pass ball		×	×	×	×	?
114 桿球	Post ball		×	×	×	×	
115 外端球 <small>(大將球的 邊球預備)</small>	End ball		×	×	?	×	
116 角球	Corner ball		×	×	?		
117 中間人捉球	Center Catch ball		×	×	×	×	×
118 擲球進籃	Goal throw		×	×	×	×	×
119 砲攻	Bombardment		×	×	×	×	×
120 躲球(非正式的)	Dodge ball, informal		×	×	×	×	×
121 躲球(環形的)	Dodge ball, circle		×	×	×	×	×
122 隊長躲球	Captain dodge ball		×	×	×	×	?
123 進步躲球	Progressive dodge ball		×	×	×	×	×
124 三場躲球	Three field dodge ball		×	×	×	×	×
125 立躲球	Stand dodge ball		×	×	×	×	×
126 跑躲球	Run dodge ball		×	×	×	×	×
127 雙躲球	Double dodge ball		×	×	×	×	×
128 守球	Keep ball		?	×	×	×	×
129 蹲球	Pin ball		×	×	×	?	?
130 必夫球	Biff ball				×		×
131 大將球	Captain ball		×	×	?	×	
132 擲籃大將球	Captain basket ball		×	×	?	×	

遊 戲 法 目 錄		初級小學	高級小學	初級中學		高級中學	
				女	男	女	男
133 揚球	Field ball		×	×	×	×	×
隊球類的遊戲法							
134 接擲隊球	Newcombe		×	×	×	×	
135 低欄隊球	Canton ball		×	×	×	×	×
136 手球	Hand ball		?	?	×	?	×
足球類的遊戲法							
137 踏足球	Pin foot ball		×	?	×	?	×
138 趕足球	Foot ball tag		×		×		×
139 踢圈球	Kick ball in a circle		×	×	×	×	?
140 踢邊球	Side kick		×	×	×	×	?
141 簡單足球	Soccer foot ball		×	?	×	?	×
142 團體足球	Mass soccer		×	×	×	×	×
其他球類遊戲法							
143 跨下球	Circle stride ball	×	×				
144 擊人球	Spud		×	×	×	×	×
145 馬上球	Mount ball		?	?	×	?	×
146 藥球	Medicine ball	×	×	×	×	×	×
147 門球	Goal ball		×	×	×	×	×
148 滾球	Roll ball	×	×				
149 簡單的曲棍球	Shinny		×	×	×	?	×
150 速球	Speed ball		×		×		×
151 升桿的網球	Tether tennis		×	×	×	×	
正式球遊戲法			×	×	×	×	×
接力賽跑遊戲法		×	×	×	×	×	×

本表可查出各級學校應習的遊戲項目。凡格內有「×」的，就表明適用；有「？」的，就表明有時可用，有時不常用。

教室內的遊戲法

(一) 「換位」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：「向左換位，」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，或跑向右行的空位上去坐著。教師下口令「向右換位，」也是這個樣子。如果教室內的座次，利於橫列變換的，可做「向前換位，」或「向後換位。」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。

(二) 傳遞擦子(Eraser relay)

分室內兒童為兩組，各組行數和人數必相等。每組第一行的第一人，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，該把擦子交給起先第一人為止。先傳完的得勝。

(三) 獵鹿遊戲(Huntsman)

先選一兒做領袖，使向羣兒呼道：「願去獵鹿的跟我來！」於是羣兒都離開座位，跟在他的後面。這領袖可以環行室中，任意走到甚麼地方。等到看見羣兒都已離

開坐位時，就擊掌爲號，同時呼道：「復位。」各兒都要找尋自己的原位坐著。最先回至原位的，可以代做領袖。

(四) 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) 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。每隊的第一人握著一枝粉筆。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爲止，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。

(六) 傳信遊戲(Telegram)

分兒童爲相等的兩隊，排列於室內的兩側。面相對。每隊靠近牆壁處，畫一條線做起點。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。

(七)「拍牆」遊戲(Tag the wall)

人數 從十人到六十人。

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，使各人靠著後面坐。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，坐著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。

(八)「末人」遊戲(Last man)

人數 從十人到六十人，

場所 在教室中。

方法 各人坐在課椅上，選兩個人出來，一個做追趕員，一個做被追的人，在教室中任意追趕。追趕員拍著了被追人，那末被追的變成追趕員，追趕員變成被追人，再做下去。倘若被追人跑到任一行的後面，自稱我是「末人，」這一行的人該趕快向前升過一個坐位，在前面的第一人，該出座做被追人。自稱末人的就坐在最後的坐位上。但站在每行的後面時，並不說我是「末人，」追趕員仍舊可以向他追拍。做這種教室遊戲時，坐著的人該把兩腿並在椅子前面的中央部位，切不可橫在椅子兩旁，阻礙他人的行走。

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，亦可先用豆囊練習。因為豆囊內的豆，沒有彈性，容易接住。

(九) 運囊遊戲(Bean bag relay)

分兒童為幾隊。每隊前後各畫一直徑一呎的圓圈。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) 拋囊遊戲(Hurly burly bean bag)

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「蹇跳」(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。

(十一) 豆囊擲籃遊戲(Bean bag and basket relay)

人數 十人到六十人。

場所 在教室中。

方法 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。這線叫做起擲線。遊戲時，各行的第一人，先拿著豆囊，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。

(十二) 繞圈傳豆囊遊戲 (Bean bag circle toss)

人數 十人到三十人。

場所 運動場或教室中。

方法 在運動場上教許多兒童繞成一圓圈，（在教室中可以繞成一方形）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。

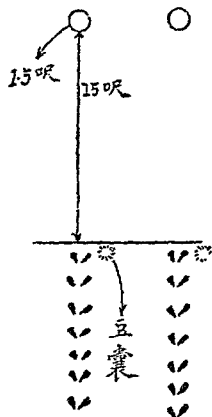
(十三) 豆囊擲圈遊戲 (Bean bag ring throw)

人數 從十人到六十人。

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)略同豆囊擲籃遊戲,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，就是每行的總分數。

(十四) 曲折擲籃遊戲(Criss cross goal)

人數 從十人到六十人。

場所 在教室中。

方法 分學生為甲乙兩隊，兩隊的位置，和各人的排列

法，如圖。次在教壇的

中央放一籃，並在兩

旁各斜畫一起擲線。

線和籃的距離，看學

生的年齡和程度定

遠近。遊戲時，各隊第

一人，都拿着一個豆

囊，由一數傳給二數，

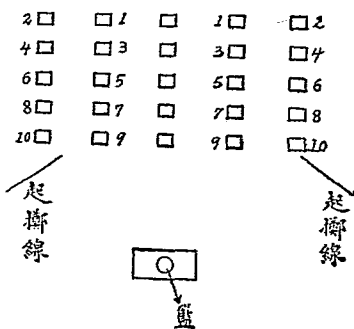
二傳給三，三傳給四，順次曲折傳遞，到末了一人為止。

(傳囊時如落在地上該拾起來再傳)先傳完的一隊

得三分。次由末了一人拿着豆囊到起擲線上，向籃擲

去，先擲中的得一分。(一擲不中，該拾起來再擲，以擲

中為度；如他隊已擲中了，就不必再擲。)這樣就算一



局。教師該把應得的分數記起來，再教剛才擲囊的人走到本行的後正，其餘的人向前升一位置，照前法傳和擲，做第二局的遊戲。等到這一行的人，完全輪流做過擲囊的遊戲，該和單數的一行交換位置，照前法挨次做下去，到各人都做過擲囊為止。然後總計各局的分數，比較勝敗。

(十五) 桌上替換傳囊(Desk relay)

人數 二十人到六十人。

場所 教室。

用具 豆囊。

方法 教師叫學生都坐在桌子上，面對教室的後方，腳放在坐位的下面。在每行後面的遊戲員，（就是現在的前面遊戲員）各拿一個豆囊預備，遊戲時，這拿豆囊的遊戲員，就把豆囊從頭上傳向後面的第二個遊戲員，第二個遊戲員接豆囊後，照第一個遊戲員的方法，把豆囊傳到後面的第三個遊戲員。這樣，順次輪流向後傳去。如豆囊傳到前面的遊戲員，（就是現在的後面遊戲員）這個遊戲員就從桌上跳下，用單足跳到教室的後面去，這個遊戲員跳到後面第一個坐位時，其餘的遊戲員，就站起向前移動一坐位，拿豆囊的遊戲員，就坐在空下的座位上，再照前法，繼續向後傳

下去。

勝負 在這些學生個個都變換過座位,還復各人原來的座位時,看那行的豆囊先到教室的前面算得勝。

注意 教師在未做遊戲時,應對學生說明,這次遊戲,各人都用右足跳;下次遊戲,各人就用左足跳。

(十六) 送取競爭(Fetch and carry)

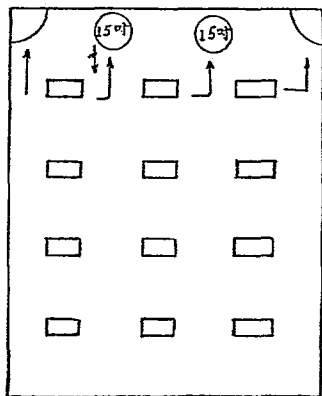
人數 十人到六十人。

場所 教室、操場。

用具 豆囊。

佈置 用粉筆在地板上畫一個圓圈,直徑約十五吋,方向正對每條走道的前面,並靠近黑板。

方法 各個學生都拿一個豆囊,坐在位上預備,等教師發號令。發令後,坐在每行第一數的遊戲員,先向前跑,趕快把他的豆囊放在圈子裏面,隨即跑回原位。當一



數跑回原位時,二數立刻照一數的方法跑向前,把他的豆囊放在圈子裏,再跑回原位。後面的人就照這樣

的方法，連續做下去，直到每行的遊戲員都把他們的豆囊放在圈子裏為止。然後教師再發一號令，叫每行的一數跑到圈子旁邊，爭先拿豆囊。

勝負 看那行的遊戲員先跑到圈子內拿著豆囊算得勝，並記一分。

又法 就是把這個遊戲相反做，先叫每行最後一個的遊戲員跑向前面拿豆囊，然後再跑回原位。在他坐下時，他就拍他前面的遊戲員的肩膀。被拍的遊戲員就跑向前拿豆囊回來。（但不拍不能跑）其餘的遊戲員，都照這樣做。

勝負 看那行先拿回豆囊算得勝，並記一分。

規則 在教室內遊戲，遊戲員在走道跑時，其餘的人必需注意把腿放在他的桌子底下。又不可在未發號令前就先跑。

(十七) 更番傳替 (Passing race)

人數 十人到一百人。

場所 教室、操場、健身房。

用具 豆囊、毬。

方法 教師把一隊人分成兩組，每組排成一行，各組應有十個囊。遊戲時，就由每組的一數把豆囊傳給二數，二數傳給三數，其餘類推。

勝負 教師看那組先傳完的就算得勝。

又法 這個遊戲可以變換傳法，就是各人先用右手接囊，再用左手傳囊，或向頭上傳去，或由地板上傳去。

附註 如用啞鈴代替豆囊，格外有興味，不過傳時很難。

(十八) 教員擲球(Teacher ball)

人數 從五人到二十人。

方法 教兒童繞成一圓圈，教員站在圈中，手中拿一個球或豆囊先擲給第一人。第一人接到了，就擲還教員。教員再擲給第二人。這樣，一個一個輪流擲接。擲接的方法，可以直接擲來擲去，或等球落地後騰起來再接，也可以。這種遊戲法，是小學校低學年的兒童不會擲球、接球時最適用的。

(十九) 傳擲替換(1) (Pass and toss relay, I)

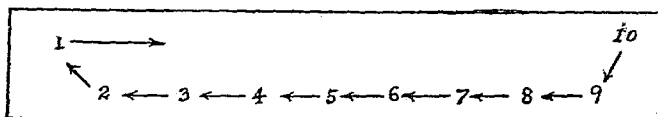
人數 十六人到六十人。

場所 教室、操場、健身房

用具 豆囊、麥囊。

方法 教師把這班遊戲員分成兩行，或數行皆可。遊戲員面對邊端。每一個遊戲員相距約六步。在遊戲員接到他遊戲員擲來的囊時，各遊戲員都要注意一數同十數的兩個位置。遊戲時，第一數的遊戲員拿了豆囊，等教師發號令。發令後，拿豆囊的遊戲員就向第十數

的遊戲員跑去，擲囊給十數。這行各人立刻向前移動一位置，就是二數到一數的位置。餘類推。同時一數站在十數的位置上做新十數。當十數接到了囊，就傳給



單行傳擲圖

本行的九數。這樣，急速向前傳去，挨次倒傳到二數。二數接着了囊，就照一數的法則，跑到新十數的前面，擲囊給他。同時全行的人又向前移動一位。此時三數就走到一數的位置上，二數做新十數。然後各人就照這法則連續做下去，一直到第一數還復原來位置為止。

勝負 教師看那行第一數先還原為勝。

規則 如那行先傳完時，第一數就把囊舉起，或拋入空中，因為便於公證人裁判那行勝負的緣故。

附註 如要增加這個遊戲的興味，要正式請公證人及記分員來評判勝負，並要把分數表示出來，給各遊戲員看。

(二十) 傳擲替換 (2) (Pass and toss relay, II)

人數 十六人到六十人。

用具 操場、教室、健身房。

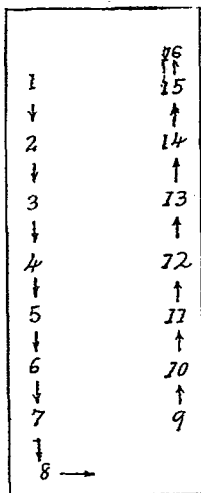
用具 豆囊。

方法 教師把一隊人分成

兩組，互相比賽。每組又分成兩行。兩行的距離是十呎到二十呎，相對而立。遊戲時，每組的一數拿豆囊，等教師發號令。發令後，每組拿豆囊的人，就把囊向二數順次傳給八數。八數就向九數橫跑。在八數跑時，就把囊擲給九數，並站在九數的後面。九數接到

了囊，就傳給十數。如是繼續傳到十六數。十六數就拿囊向對行一數橫跑。在十六數跑時，全行由九數到十五數，各人都向前移一位置，仍使教室內兩旁，兩邊都是八人。一數接囊，就傳給二數，如是傳到末尾的人。這末尾的人就照八數的法則向前傳，同時這行各人都向下移一位，而十六數就到一數的位置。照這樣連續做下去，等到一數還復原位為止。

勝負 教師看那組先復原位為勝，但做完時要把囊舉起。



雙行傳擲圖

又法 如遊戲員純熟了這個方法，同時可用兩個囊做。這個方法，就是每一個囊同時成對角線傳，（如一數傳到九數）此遊戲應繼續做二次，才能還復原位。

勝負 教師看九數同一數先還原位為勝，但做完時要把囊舉在空中。

記分 每組勝一次得二分。如敵人的囊觸地板，或傳得不好，或接得不好，本組得每次記一分。

注意 每組第一數可用手巾縛在臂上，以表分別。

拍人遊戲法

這種遊戲，是一種根本遊戲法。遊戲的目的，是追趕人，被追趕的人要逃走。這是應用人類最要緊最強的本能，因此用起來很有價值。

（二十一）拍人(Tag)

人數 四人至六十人。

地點 室內或室外。

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，或不願頑了，祇要用任何手上的任一指頭，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，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，他就立刻變為「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做，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頑，可以選兩個，或兩個以上的運動員，做「拍人。」

(二十二) 蹲身免拍(Squat tag)

人數 四人至六十人，或再多些。

地點 室內或室外。

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，忽然蹲下，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，就變為「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」。

(二十三) 觸木免拍(Wood tag)

人數 三人至三十人，或更多。

地點 室外或健身房。

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，祇要觸着了一塊木頭，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：「議和！」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！」

這個遊戲，在能供給很多的機會，使運動員去引誘「拍人，」和敢於跑近「拍人。」若某運動員被拍時，就須乘人不備，立刻去拍他人。

(二十四) 石拍人(Stone tag)

人數 十人至三十人或更多。

地點 運動場或健身房。

在運動場或健身房的中間，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，」乘他們不堤防的時候，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。

(二十五) 日本的拍人遊戲(Japanese tag)

人數 四人至六十人或更多。

地點 室內或室外。

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，要等到拍著一人，纔能把手移開。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。」

(二十六) 「拍帽」遊戲 (Cap tag)

先教一個兒童出來做「拍帽人，」再拿一個帽子送給一隊中的任一兒童，這時「拍帽人」就可以追去拍帽。拿帽子的兒童，應當趕快把這帽子傳給他人，以改變「拍帽人」的目的和方向。如果這帽子沒有傳給他人之前，已被「拍帽人」拍著，那末這個兒童就要出去代做「拍帽人。」傳帽時倘若把帽子落在地上，無論拍著或沒有拍著，傳帽的人也要代做「拍帽人。」因為這種遊戲的目標，就是拿帽子互相傳遞，而使「拍帽人」不能拍著。

(二十七) 「握踝」遊戲 (Ankle tag)

先教一個兒童出來做「追拍人，」這人可以任意追拍同隊中的兒童，但甲兒要避免被拍，必須緊握乙兒的踝骨。(腳跟骨) 這被握的乙兒，倘若同時握住第三人的踝骨，那末追拍的人亦不能去拍他，却又可以拍甲兒。因此甲兒在這時候又要設法逃避。如果被拍著，就要代做「追拍人。」

(二十八) 四肢爬行 (All fours tag)

先就人數的多少，畫一相當的圓圈，使羣兒雜立圈

內。再教一兒做「爬行人。」爬行時要四肢落地，但同時可以拿一肢拍圈內的任何兒童。被拍的兒童，或逃避而走出圈外的，都要代做爬行的職務。

(二十九) 拍掌遊戲(Hand tag)

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。

(三十) 跳拍遊戲(Skip tag)

教許多兒童排成半圓形，各人守着一定的位置。先教甲兒在半圓之前跳行，任意拍乙兒後，趕快跳回原位；乙兒被拍時，急忙跳去追他。倘若甲兒已經回到原位，那末乙兒不能再追，應當別拍丙兒；如果甲兒沒有到原位時，已被乙兒拍著，那末甲兒仍當別拍他人。跳時必兩足齊舉，但不可行跑步。此遊戲如在戶外舉行，可以列成圓形，使「跳拍者」在各兒的背後拍人。

(三十一) 穿花拍人(Cross tag)

人數 從五人到五十人。

場所 球場。(大小不一定)

方法 各學生自由散開，教員先教一人做追趕員。追趕員先指出一個被追的人；但不可一指就追，該給他一個逃跑的機會。被追的人逃跑時，追趕員趕快去追，要用手拍著他。這時如有甲在追趕員的前面跑過，那末追趕員該丟了被追的人，去追甲。追的時候如又有乙在追趕員的前面跑過，又要丟了甲去追乙。倘若同時有兩人以上跑過，可以追那最近的一人。又或被追的人繞過旁的人逃跑時，那末被繞的人又變了新被追人，須要趕快逃跑。這樣，如被追趕員拍著了，被拍的人變成新追趕員，該立定，照前法指出一個被追人。這時以前的追趕員，就做了普通的隊員；但新追趕員，不許逕選他做被追人，因為要給他少許休息的時間。

(三十二) 懸垂拍人(Hang tag)

人數 從四人到三十人。

用具 各種體操器械，如平梯、高橫槓、雙槓、吊環、吊繩、斜梯…等；遊戲的人數和器械，該成正比例。人數多，器械也要多。如果器械少，教員可將一種器械分成幾個區域，使同時可供多數人的遊戲。

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

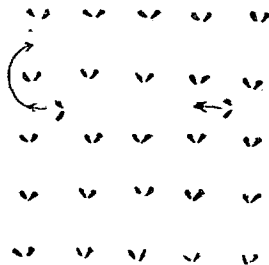
懸垂。(一種器械分成幾個區域的，該拿區域做標準。)就是已經懸垂的人看見旁的人攀登時，應當趕快逃跑；如不逃跑，也有被拍的責任，和沒有懸垂的人同。無論何人被追趕員拍著了，該代做追趕員，也不許就拍適纔的追趕員。

(三十三)「向右——轉」拍人(Lane tag)

人數 二十人以上。

方法 此法可用在表演的時候；或在體操疲勞的時候，

也很適用。教員先選出兩人，一個做追趕員，一個做被追的人，其餘的人排成人數相等的幾個橫行，前後排列整齊，各人左右和前後的距離相等，以兩手向左右平伸與他人的手



指相接為度。遊戲時，各排的人立正，兩手向左右平伸。追趕員和被追的人，在各排前後的空道中往來追趕。教員留意他們將追到時，急呼「向右——轉，」各排的人就都向右轉，兩手平伸同前。那時追和被追的人，該變換方向。如被追趕員拍著後，兩人交換職務。第二次做完了，就換兩人再做；做過的人排在行中。

(三十四) 三拍人 (Third slap)

人數 六人以上。

方法 畫相離十米到二十米的兩條線，分學生為兩隊，每隊站在一線的後面。先報數，次甲隊第一人走到乙隊的面前。乙隊的人該伸出右手。走去的人任意向他們連拍三下，趕快逃回。這時乙隊的人急忙追趕。如在半路上把甲隊的人捉住，那人就歸到乙隊。如果跑回本隊的地位，不被乙隊的人拍著，乙隊的人也只得放他回去。次由乙隊第一人照上法去拍甲隊的人。這樣輪流做下去，到末了一人出來檢查，看那一隊的人數多，就是那一隊勝。

附注 拍人拍到第三次時，該用種種機變方法，希望脫身逃歸，不被敵隊的人捉住為主。

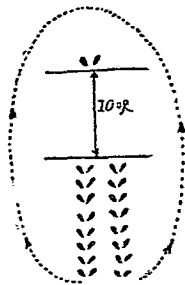
(三十五) 末對避險遊戲 (Last couple out)

人數 要單數，從七人至三十一人。

場所 運動場。

方法 先畫距離十呎的兩條線。一個人站在一條線上做追趕員。那一線的後面，許多人排着雙行縱隊。遊戲時，追趕員高呼「末對跑。」最後的兩個人，就左右分開，各向前面跑去。追趕員等他們跑過線的時候，任意追拍一人，和他握手成對。餘下的一人，該代做追趕員。握

手的兩人回去，站在雙行縱隊的前面；同時隊中的人該向後退一位置。新追趕員照前法呼「末對跑，」退後變成新末對的人，也照前法分左右跑去。如果追趕員追拍時，從左右跑來的兩人已經自己握手成對，就照



前法退回。追趕員不能追拍，只得再喊第二次「末對跑，」到找著替身為止。

(三十六) 瘸鵝 (Lame goose)

人數 在五人以上。

方法 先在場上畫一徑三米的圓圈，教一個人做瘸鵝，站在圈中；其餘的人任意站在圈外。大家都拿一帶子，帶子上挽一個結，可以做打人的鞭子。遊戲時，圈外的人該設法引誘瘸鵝；做瘸鵝的，該用單足跳出圈外，當他第二腳沒有落地的時候，可用鞭子去打旁的人。打著了，那人就要代做瘸鵝。但在瘸鵝單足跳的時候，旁的人可在背後推他，或用鞭子打他，使他不留心兩腳完全著地。等他兩腳完全著地了，就不能打人，並且有受人鞭打的責任。就是重做單足跳也無效。該趕快逃回圈中，等有機會再出去打人。

(三十七) 盲子捉人(Blindman's buff)

人數 十人到三十人。

方法 許多學生繞成一個大圓圈，一個人用手巾紮沒眼睛做盲子，一個人站在圈中做被捉的人。遊戲時，做盲子的設法捉住圈中的被捉人；被捉人該設法逃避，但不可走出圈子。有時盲子叫一聲「在那裏？」被捉人該答道「在這裏。」如果給盲子捉住了，該叫他代做盲子，另選一人做被捉的人。又此法可教盲子捉住了人後，仔細摩撫他的身體，猜出他的名字來；猜中了，也叫被捉的人代做盲子。

(三十八) 風中花(Flowers and the wind)

人數 從四人到三十人。

方法 在場上畫距離二十米到三十米的兩條線，把學生分成甲乙兩橫隊，相對分立在一線的後面。甲隊做花，乙隊做風。花隊該教第一人自己認定是甚麼花，不使風隊的人知曉。這人走到風隊的前面，風隊的人就猜是甚麼花。…猜不中時，做花的人該搖手示意；猜中了，趕快跑回。如在半路上被風隊捉住了，就要排在風隊中。次乙隊做花，甲隊做風，照上法輪流做下去。到了相當的時候，看那一隊的人數多，就是那一隊勝。但認定的花名，該選極普通的，如梅花桃花、…等。

(三十九) 獵狗尋兔(Hound and rabbit)

人數 十人到六十人。

方法 一個人做獵狗，幾個人做兔兒，其餘的三人成一隊做兔洞。做法，一人在中央，伸開兩手，分攔在左右兩人的肩上；左右兩人也要把靠近中央一人的手攔在他的肩上，使一面空著。兔洞的數目，該比兔兒少一個。(如人多時，可用兩個獵狗，那末做兔兒的也該比兔洞多兩個。)遊戲時，獵狗追兔兒，兔兒走到洞中，才可免禍。但一兔跑到洞口時，先進洞的兔兒，該跑出去讓他。兔兒被狗拍着了，兔變做狗，狗變做兔。過了相當時候，使做兔、做狗的人，和做洞的人輪流交替。

(四十) 野熊捉狗(Bear in the circle)

人數 十人到三十人。

方法 場中畫徑一丈半的大圓圈，圈中一人做熊，其餘的人散在圈外做狗。遊戲時，做狗的該冒險進圈，戲弄野熊，或演種種滑稽的態度，或做狗叫的聲音；如被熊拍着，該在圈中幫助熊做捉捕員，到捉完羣狗為止。

(四十一) 貓與鼠(Cat and mouse)

人數 五人至六十人。

地點 教室。

任擇一個運動員做貓，躲在講桌的後面，或底下。等

貓躲好後，教師就另外招呼五個或六個運動員做老鼠；輕輕爬上講桌，用指頭在桌面上搔動，假裝老鼠敲物的聲音。做貓的運動員，一聞此聲，就從講桌底下爬出來追逐；那時羣鼠逃避，祇有跑回自己洞裏（坐位）的才可保全。否則被捉後，須和貓交換位置，繼續做第二次的遊戲。若貓沒有捉到老鼠，或由原人繼續再做，或由教師另擇一人做新貓。

做這個遊戲時，應該每次輪流選幾個人做鼠，使全體運動員，都有遊戲運動的機會。

（四十二）貓與鼠（Cat and rat）

人數 十人至三十人或更多。

地點 運動場、健身房或休息室。

先教一運動員做貓，另一運動員做鼠，其餘的運動員用手牽成一大圈。貓在圈外，鼠在圈內。開始時，由貓和鼠談話，貓說：「我是貓。」鼠說：「我是鼠。」貓說：「我要捉住你！」鼠說：「你不能！」於是貓就設法向圈子裏跑，鼠就設法躲避。兩方面都可跑進跑出，不過搭圈子的運動員，要幫鼠的忙，把手舉高些，讓他好在下面跑過。又須阻礙貓的進行，使他不入。

若鼠被捉，就應加入搭圈子，先做貓的，改做鼠。另從搭圈子的運動員中，揀出一人做新貓。

(四十三) 園中惡漢(Garden scamp)

人數 十人至三十人或更多。

地點 運動場、健身房、教室或休息室。

這個遊戲，是兒童最喜歡的，也是青年人和稍長的兒童一個很好的遊戲。因為玩這個遊戲時，可以做許多別的運動。

全體運動員都用手攙成一圈。圈內做園，指定兩個不攙圈子的運動員：一個站在園中，做惡漢；一個繞着圈外行走，做園丁。

園丁向園內惡漢說：「那個讓你在我的園中？」惡漢答應着說：「沒有那個。」於是起始跑開，園丁就來追他，但追的時候，必須跟着惡漢所經過的路，在牽圈子的運動員高舉的手下，跑出跑進，惡漢做一個甚麼動作，園丁必須照樣做出。所以惡漢可以從牽圈的運動員背上跳過，或在地上翻筋斗，或由牽圈的運動員兩腳之間爬過，或忽然折回原路，或專繞一個牽圈的運動員跑，或用其他種種機巧，使園丁不易追到。若惡漢被捉，就變為園丁；原來的園丁，就去牽圈子，換一個牽圈的運動員，去到園中做惡漢。

若園丁所跑的路，或做的動作，和各種滑稽狀態，不準合惡漢時，該即刻去牽圈子，任惡漢自己擇出一人，做

園丁。

教室內的頑法。——這個遊戲在教室內頑時，由全班學生圍着坐位牽一圈。但牽圈的運動員，須緊靠坐位，使圈外多留餘地，以便追逐。並須將桌面翻起，以便跑者往來無阻。當惡漢被追時，可以騰過座位，以逃避或耽擱園丁的追趕。

(四十四) 狐與鵝 (Fox and geese)

人數 十人至三十人或更多。

地點 運動場或健身房。

先教一運動員做狐，另一人做雄鵝，其餘的運動員排成一單行，站在雄鵝的背後，各以一手搭在各人前面人的肩上。雄鵝把兩臂張開，四面繞轉，保護後面的羣鵝，不被狐捉去。但狐祇能拍立在隊尾的一個鵝。若隊很長時，可以預先議定，能拍隊尾的五人或十人。頑時，在雄鵝背後的鵝，都須和雄鵝合作，隨他折來折去，以保全隊尾的鵝，不被狐捉去。若狐拍到了隊尾的一個鵝，或隊尾五個或十個中的一個鵝(預先允許的)時，他就變為雄鵝，那被拍的鵝，就去做狐。

下面幾句問答，用在遊戲的開始時，很能增加興味：

狐用挑撥的口氣大呼：「鵝呀！鵝呀！」

雄鵝很怠慢的答道：「狐呀！狐呀！」

狐問：「你今天有多少鵝？」

雄鵝答：「比你能捉去的多。」

問答完了，就開始追逐。

(四十五) 松鼠爭樹(Squirrel in trees)

人數 十人至百人。

地點 教室、運動場或健身房。

這個遊戲，和「獵狗尋兔」很相像；不過興趣稍微差一點，用於很小的兒童，却很適宜。方法是：叫大多數運動員，每三人成一組，各人把手互相搭在肩上，留著一面空隙，做空心樹。每個樹內立一運動員，做松鼠。另外一個沒有樹的松鼠，遊戲時，教師或領袖，將手一拍，各樹內的松鼠，即向別的樹內跑去。當這跑動的時候，沒有樹的松鼠，可任意佔一樹。落在外邊的，作為第二次沒有樹的松鼠。

(四十六) 月與晨星(Moon and morning stars)

人數 五人至二十人。

地點 室外。

這個遊戲，是在出太陽的時候頑的。方法是：一個運動員，站在一塊面積很大的屋蔭或樹蔭下，做月；因為月是屬於夜間的，所以演月的運動員，不準跑到太陽光裏來。

其餘的運動員都是晨星；因為晨星屬於晝間的，所

以他們都站在太陽光裏，圍着跳舞。但有時須冒險跑進月所站的陰處說：「啊！月和晨星，啊！月和晨星！那個敢站在這陰地裏啊？」當他們都跑進陰地時，月即設法去捉他們，或拍他們；被捉的星，就和月交換位置。

(四十七) 黑白分明(Black and white)

人數 十人至百人。

地點 健身房、運動場、休息室或教室。

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。頑時，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，那就不能拍他；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。

(四十八) 蠔殼戰爭(Oyster shell)

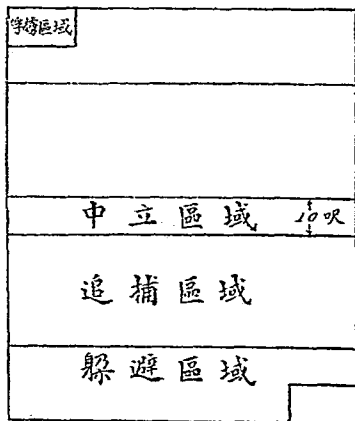
人數 十人到一百人。

場所 操場、健身房。

用具 蠔殼一個，要一面塗紅色，一面塗白色。

佈置 場地大小無定，籃球場或足球場都可用。在場的中央，畫兩條平行線，距離約十呎，名中立區域。在中立區域的線外，再畫兩條平行線，兩邊距離相等，長短可以隨便規定。這地方，名追捕區域。在追捕區域的線外，就名躲避區域。在躲避區域內，再畫一個長方形，名俘擄區域。(如圖)

方法 分全隊為紅白兩組，兩組的遊戲員，都相向站在中立區



域的線上。遊戲時，教師把蠟殼向空中一擲，兩組的遊戲員，都注意蠟殼落地是甚麼顏色。如蠟殼落地時，白色向上，那末白組就向後奔逃，紅組就向前追捕。如追的人的手，拍到逃的人的臂上，逃的人就做俘擄，放在紅的俘擄區域內。如白組的人已逃到躲避區域內，紅組的人就不能再追。然後照前法再做。

勝負 A. 在遊戲做完時，看那組的人捕得多，就得勝。

B. 在未做遊戲時，就預定分數，(五十分或一百分)如那組先滿預定分數，就得勝。

附注 如捕到一人,就算一分。

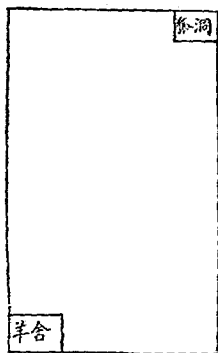
(四十九) 中夜競爭(Midnight)

人數 十人到三十人或三十人以上。

場所 操場、教室、健身房。

佈置 場的大小,以人數的多少而定,場的對角,畫一個方形的區域,一個做狐的洞,一個做羊的舍。

方法 在一隊中,先選出一人做狐,其餘的人就做羊。狐由洞內出來,就在場的周圍,跑來跑去;同時羊也出來,在場上四面徘徊,膽敢和狐接近。羊問狐:「這是甚麼時候?」狐可隨意回答。



如回答三點鐘、十一點鐘等語,那末羊就太平無事;如回答十二點鐘,則羊就要盡力向羊舍奔逃,同時狐在羊後追捕。如羊被狐追着,那末羊就代替做狐,然後再照前法做下去。

注意 如在教室內做這個遊戲,教師可選幾個小孩子做羊。

附註 這個遊戲,是訓練小孩子的膽量、冒險心、勇敢心,在遊戲時,教師還可以叫小孩子故意引誘那狐。狐也

可以等機會捕羊。羊跑時，可左右前後成曲線奔逃。

(五十) 趕飯 (Run for your supper)

方法 教師在全體學生中，叫一人出來，在圈子內走動，其餘的人就圍成一個圓圈子。遊戲時，圈子內的人，走到圈子上兩個遊戲員的中間，同時舉手說：「你們快跑回去吃飯。」這兩個遊戲員，就要在圈子外面，成反對方向，各人快跑一週。

勝負 看那個人先跑回自己的空位算得勝，遲到的人走到圈子裏面去，照前法往下做。

注意 這個遊戲，可以用走步、輕跳、快跳、急跑等代替跑。

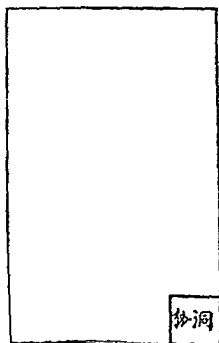
(五十一) 跛狐捕雞 (Lame fox and chickens)

人數 十人到三十人或三十人以上。

場所 操場、健身房。

佈置 場地可大可小，教師隨時規定。場的一端，畫一個四方形的區域，做狐洞。

方法 在全隊中，選一個人做跛狐，其餘的人做雞。跛狐坐在洞中，雞就可以走到狐洞前面，戲弄跛狐，說他是跛子，問他你能捉我們嗎。如跛狐要出洞捉雞，只能在洞外走三步，以後要用單足跳向前捉



雞。如雞被跛狐捉住了，就同跛狐回去，變成跛狐的助手，幫助跛狐捉旁的雞。如是每捉一個雞，就變成一個跛狐，直到捉完爲止。

規則 如跛狐出洞走三步後，就雙足落地，那末雞可趕狐回洞重做。

勝負 以最後一人被捉爲勝。

注意 第二次做遊戲時，就叫上次最後被捉的人做跛狐。

附註 如滿三十人以上，就叫兩個人做跛狐。這個遊戲，也是鼓勵小孩子，戰勝膽怯心，所以要叫他冒險挑戰，和跛狐接近。

(五十二) 捉影(Shadow tag)

人數 四人到六十人。

場所 室外。

方法 教師在羣兒中，隨便叫一人出來做捉影者，其餘的人，就散在場的中間。捉影者看那個人的影子容易踏到，就趕快跳到那個人的影子上去。如踏著那個人的影子，就叫那個人出來替他做捉影者。

規則 被捉者要站在場的空處，露出自己的影子來，不要擁擠在一塊，叫捉影者不能捉影。

注意 這個遊戲，小孩子很喜歡做，並且是捕捉遊戲中

頂有興趣的，要在天晴的日子做。

(五十三) 趕馬遊戲(Whip tag, slapjack)

人數 十人到三十人或三十人以上。

場所 操場、健身房。

設備 用白手巾做一個圓口袋，約二呎長，中裝棉花，形似警察用的棍子。

方法 在全體中，叫出一人做趕馬夫。其餘的人握手做一圓圈，各人把手放在背後。趕馬夫拿著棉棍在圈外跑，乘人不注意的時候，就把棉棍傳給別人，他就代替這人的位置。在這入接棉棍時，他那右邊的人，就要立刻向自己的右面，繞圈子快跑一周。同時趕馬夫拿棉棍跟在後面打他跑，直到原位為止。然後再照前法繼續做下去。

又法一 叫一人做爭位者，在圈外走動，忽拍一人的脊背，就快跑一周，而奪被拍人的位置。被拍人也同時向拍人反對方向急跑一周。如到本位時，看見位置已被拍人奪去，那就代他做爭位人。

又在二人跑到相遇的地方，可互行一個握手禮或鞠躬禮後再跑。

又法二 在教室內做這遊戲時，拍人就向自己前進的方向，繞教室走道跑一周。被拍人立刻離位，向拍人的

反對方向，也繞教室走道跑一周。看那個先到座位就算得勝。

規則 兩人都不能狡猾少跑路，並且拍人要跑外圈，被拍人要跑內圈，以免互相衝撞。

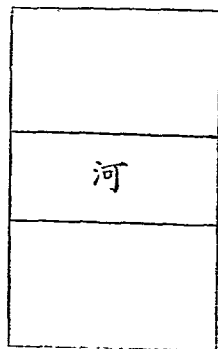
(五十四) 水鬼 (Water sprite)

人數 十人到三十人或三十人以上。

場所 操場、健身房。

佈置 場的大小，可隨便規定。在場的中央，畫兩條平行線做河，距離可長可短，以遊戲員的運動程度而定。

方法 在全體學生中，叫一人出來做水鬼，站在河中。其餘的人，



分成兩行，站在河的兩邊，相對而立。水鬼在河中，隨便向岸上的人做手勢，叫他過河。被水鬼叫的人，就暗示對岸的一人，同他交換跑過河的區域。在兩人交換跑時，水鬼就用力向前追捕他們二人中的隨便一人。如有一人被水鬼捕到，那末被捕的人，就替他做水鬼。

(五十五) 搶手巾 (Club snatch)

人數 從十人到六十人。

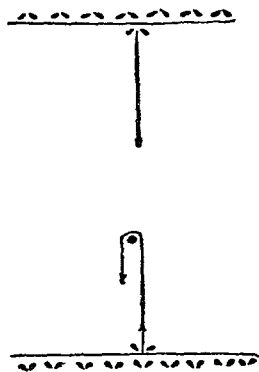
方法 畫相離五十呎到一百呎的兩條線，分學生為甲

乙兩橫隊，每隊站在一線的後面。這線就算起線。又在兩線相離的中間，直立一根木棒，或旁的竿子，上頭放一條手巾。遊戲方法有多種：(甲)甲隊的隊長，先選一人出來跑；乙隊的人，量甲隊所選人的相當程度，也選一人來配他。教員發令後，兩隊選出的人同時往前跑，要搶取木棒上的手巾。兩人跑到手巾的旁邊，或搶著就跑，或裝做要搶的姿勢。但一個人搶著了，還有一個人應當去追他。如果搶著的人跑回本隊，不被追的人捉住，就勝一分；被捉住了就輸一分。這樣，各人輪流做過了，兩隊的人交換位置

再做。做完了，總結兩隊的分數，比較勝敗。(乙)如果學生的年齡很小，可將木棒移到靠近一線的前面。

(大約離一線三分之二，一線三分之一。)使跑的人搶了手巾就回去，不要做出

旁的姿勢來。其餘的方法同(甲)。做過了一次，也要交換位置。因為拿手巾和轉身跑回的關係，有延擱時間；所以一面的距離長，一面的距離短。做這種遊戲時，如因人數過多，可以分成幾組。大約每組二十人，就可



排成每隊十人的兩隊，準備幾個木棒和手巾，同時可供多數人的遊戲。

(五十六) 往來拍人(Pom, pom, pull away)

人數 從六人到一百人。

場所 用普通運動場，或利用籃球場的邊線或端線都可以。

方法 先選一人做追趕員，站在運動場中；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，被追趕員拍著的人，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。這種遊戲很有趣味，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(1)要在背上連拍三下，才算捉住；(2)要用稍武的法子，追趕員該抱住被追的人，使身體離地，才算捉住。

(五十七) 雙圈拍人(Three deep)

人數 十人到四十人。

方法 先教兒童排成雙行的圓圈，面向中心立定；後面的人把手攔在前面人的肩上，排成一組。每組左右距離約六呎。另選兩個人，一個追趕員，一個被追的人如下圖預備。遊戲時，被追的人該在外圈各人的後面奔跑，不許穿進圓圈，跑過他人的面前。但穿進時，站在靠近一組人的前面，



就可避免追趕員的追拍。——只要跑到一組人的面前，一脚落地，追趕員就不能拍他。——這一組後面的人，却做了新被追人，該趕快奔跑，方法同上。這時避免的被追人，和該組前面的人向後退一步，合成一組。如果被追時給追趕員拍著了，兩人交換職務。教這種遊戲時，教員該指導學生在圈外跑了一會，就可設法逃避，一方面自己可以休息，一方面使旁的人多得著遊戲的機會。又該注意使兒童不可專跑到少數人的面前，務使多數人都得著遊戲運動的機會，那更有趣了。

這種遊戲，又可用下列的兩種變換法：1. 可使逃避的被追人站在一組的後面，使該組前面的人代做

新被追人。(做這種遊戲時,每組前面的人該特別留意。)
2. 各組的人相對站立,手放下;被追人跑到兩人的中間站住,背向著的人該做新被追人。

(五十八) 同伴拍人(Partner tag)

人數 從八人到六十人。

方法 兩人自由成一組,各組不必排列。成組的兩人,該挽住靠近的兩手,旁的手握拳叉腰。另選兩個人,一個做追趕員,一個做被追人。被追人走向任一組的旁邊,和甲挽手,那麼乙就跑開,代做被追人。如和乙挽手,甲該跑開。如被追趕員拍着了,追趕員和被追人交換職務。年齡稍長的學生遊戲時,每組的人看見被追人來挽手時,該設法避開,使他不免挽著;但臂膀仍該張開,不許靠著軀體。

(五十九) 中央拋球(Center base)

使羣兒環立成一圓圈,各人的左右,留一相當的空位。使甲兒提球,(手球或籃球)站在圈的中心。發動令後,甲兒把球任意拋向圈邊的乙兒,隨即跑出圈外。乙兒接得球後,立刻送球放在圈內的中心點,隨即追趕甲兒。甲兒此時復須跑到中央,在球上一拍。乙兒就算失敗,要代甲兒做拋球的動作。但甲兒未到中央拍球時,就被乙兒拍及,那末甲兒仍須再做拋球人。遊戲時的人數,以自十

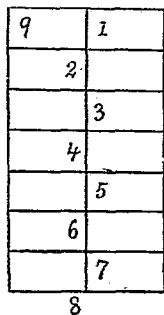
人至三十人爲宜。

(六十) 水牛脫欄(Bull in the ring)

使羣兒攜手環立成圈，叫一兒立於圈的中央做水牛。動令發時，水牛可任意打開攜手的人，逃出圈外。同時被打開手的兩兒立即追他。捉住水牛的人，可以代做水牛。此遊戲很粗魯，幼童不宜做的。兒童人數，亦以十人至三十人爲宜。

(六十一) 獵兔遊戲(Rabbits)

畫一長方形的遊戲場，闊三十呎，長九十呎，分爲相等的十四格。(如左圖。)遊戲時，分兒童爲兩隊，每隊各九人。做獵夫的一隊，應選一人做隊長；其他一隊都做兔。獵夫隊的人，各立於相當的位置，如上圖1、2……等字，就表示獵夫所立的一方格；隊長可任意住在一處。隊長發令後，做兔的就要從一端跑過有獵夫的一格，到第二無獵夫的空格，再由此乘機跑到彼端。如此再從彼端復跑回原起點的地方。如果沒有到空格，就被獵夫拍及，叫做死兔；死了五兔以上，兔隊就算失敗，兩隊應交換再做。但獵夫隊拍兔時，除隊長可任意往來外，其餘都不可出格。若有一兔自甲端跑到乙端，復自乙端跑



回甲端，都沒有被各獵夫所拍及，就可大呼「兔勝！」並且可以繼續再做下去。

兒童人數較多時，遊戲場方格的數可以酌增；人少亦可酌減。總以獵夫不易輕於拍著兔兒為度。兒童自行遊戲時，亦可不用隊長，只要在每相對的兩格，並置獵夫二人。

(六十二) 捕囚逃犯 (Relieve)

分兒童為兩隊，或做逃犯，或做追捕人。在遊戲場的一角，畫一圓圈做監獄，大小以可容全體逃犯為度。遊戲時，如甲隊做追捕人，起初環立在獄旁；乙隊做逃犯，任意散在場內。司令員以數過二十五數為號，甲隊除少數守衛監獄外，其餘的人追捕逃犯。一被拍及，就可囚在獄中，不得再行強自逃出。但在一二逃犯被囚以後，苟有一犯衝入獄中，未被拍及，那末全體被囚的人，可以逃去。到全體逃犯捕囚獄中時，兩隊乃交換再做。玩這種遊戲時，該分別甲乙隊的標幟，最簡便的，就 hands 帕繫在肘上。其他方法，亦無不可。

(六十三) 俘虜遊戲 (Prisoner's base)

遊戲場闊三十呎，長七十五呎，兩端各在離線若干地方橫一長線，做雙方的障地。各障地的右面畫一小圈，做「隨營監獄。」兩隊隊員約十人。雙方的目的都要捕

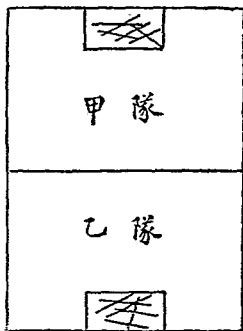
獲囚虜。例如甲隊一人先離陣地向乙隊進攻，如果乙隊任何隊員拍著他，那末甲隊隊員就做乙隊的俘虜。若乙隊隊員又被甲隊別的隊員所拍及，那末乙隊隊員也要做甲隊的俘虜。這種遊戲，凡後出陣地的人，就可捉對方先出陣地的人做囚虜。因此欲操勝券，可先令一人誘敵，被追即返，再令第二人出捕對方追來的人。只一拍及，就可囚在本隊的隨營監獄中。先捉著三個囚虜的算得勝。

監獄中有囚虜時，隊長必派人看守。如果俘虜被本隊的隊員冒險拍及，就可還復自由，歸還原隊。但此冒險營救的人，於未救出俘虜以前，又被敵隊員拍及，該和原俘虜同入監獄。俘虜二人同在獄中時，可各用一手相環連，一手伸出；無論那一個人的手被本隊隊員拍及時，二人都能自由歸本隊。

舉行此遊戲時，公證人必極力維持秩序。同時各隊員離開陣地的人數，不可在一人以上。必第一人退還原陣地位時，第二人才可出去。其餘的人，都要站在陣線以內。故同時至多只可捕獲俘虜一人。無論那一隊獲著俘虜後，再從頭開始遊戲。遊戲時，各隊員尤須嚴守陣線，有一腳立於陣線以外的，就可被敵隊中遲出陣線的人捉捕。

(六十四) 竊桿遊戲(Stealing sticks)

先把遊戲場分做相等的兩部，各部的後面畫一小「圍門」，中間放著六根木桿。(如圖)次把兒童分做甲乙兩隊，互相竊取敵隊所有的木桿，放在本隊的圍門內，完全拿著了，算得勝。但在敵隊範圍以內，被敵人捉住時，就要站在敵隊的圍門內做俘虜。但給本隊隊員拍著時，可以自由退歸原隊。退歸原隊時不能竊桿，但敵隊隊員也不能捕捉他。竊桿時，每人只限取一根。拿帽及外衣等代桿亦無不可。



(六十五) 大將往來拍(Hip)

人數和方法，都同「往來拍人」。(看前98頁五十六節) 選一人做大將，拿手巾或布帶做鞭子。喊「一二三」後，許多人奔跑時，大將用鞭子任意打人。被打的要做大將的助手，盡捉人的義務。但助手沒有鞭子，因此捉人的法子，該將奔跑的人抱住，等大將來打他一下，才算捉住。

(六十六) 騎野馬拍人(Broncho tag)

略同「同伴拍人」。(看前100頁五十八節) 也是一個追趕員，一個被追的人；其餘每兩人自由成組，一人在前站著，一人彎著身體，握住前一人的腰袋，做馬。被追人如

果握住每組後面人的腰袋，那末前面站著的人要代做被追人。但被追人來握著腰袋時，做馬的一組，該設法逃避，或跳躍，使他不易握著；就是握著，也可摔他使握不住，做出野性不馴的態度。

「分腿騰越」的遊戲法

這種遊戲法，沒有甚麼規則上的複雜組織，不過完全是一種個人遊戲法。但在小學校和初級中學，這種遊戲是很有價值的。第一，這種遊戲法，最能養成體力和膽量；第二，能叫他支配身體各方面的動作。

(六十七) 分腿騰越(Leapfrog)

人數不一定，排列方法，或縱隊，或橫隊，都可以。第一人上體向前屈，兩臂也向前屈，兩肘擱在膝上，膝半屈預備。——程度較高的，可用上體向前半屈，兩臂伸直，兩手擱在膝上預備，使跳得高些。——遊戲時，第二人跳過第一人後走幾步，照第一人的方法做被跳人。第三人跳過一二兩人後，也照樣做被跳人。全體跳完了，可以繼續做去，沒有一定的限制。學會了，如有三四個人，無論何地，都可遊戲。

(六十八) 一脚半分腿騰越(Foot and a half)

人數也不一定。先在場上畫一起線，第一人在起線

的前面，照上法預備，使各人挨次行分腿騰越。等大家跳完了，被跳人站直身體，先用一脚橫在所站地位的前面，旁一脚向前靠在橫站的腳上，成倒形丁字。（如圖）這樣往前一脚半的地位，再照前法預備，使大家來跳。跳完了，再往前一脚半的地位。但跳的時候，仍該在起線出發。因為被跳人站的地位稍遠，可預先行一單足跳，或跨一步，然後分腿騰越。不能跳過的人，要代做被跳人。



(六十九) 領袖分腿騰越(Leader and footer)

人數也不一定，多了該分組。先畫一起線，練習跳遠。教跳得最遠的做領袖，最近的照前法預備，做被跳人。做領袖的，先指定被跳人站的地位，離起線該多少遠，跳的方法怎麼樣，（一步一跳或兩步一跳等）教大家挨次行分腿騰越；做領袖的處於末一人的地位。跳的時候，如有跳不過的，該代做被跳人。或有人恐怕不能跳過，可以要求領袖先跳。領袖跳過了，要求的人代做被跳人；如領袖跳不過時，那末領袖代做被跳人，要求的人代做領袖。

(七十) 奇巧的分腿騰越(Spanish fly)

人數 從五人到三十人，人多了該分組。

方法 先照上法用跳遠定領袖，和被跳人。次領袖先向

前行分腿騰越跳的時候，該做種種奇巧運動：如在跳時用一手撐在被跳人的背上，一手摘帽搖動；或兩手托在頭上；或在跳過後把身體轉四分之一或二分之一；或在將跳時摘下帽子，放在被跳人的背上，以下的人挨次堆上去，有人在跳的時候把帽子碰落地上，就叫他做被跳人；或在跳的時候先將帽子反戴在頭上，跳時帽子落下，也要代做被跳人；……等。

(七十一) 騎長馬分腿騰越(Bung the bucket)

人數 從十人到三十人。

方法 分運動員為兩隊：甲隊做被跳人；乙隊做跳人。甲隊的第一人，背靠牆壁，面向前站著；第二人的兩手，握著第一人的腰部，身體俯下，頭觸著第一人左面或右面的腰下；第三人照樣俯下身體，把頭觸著第二人的臀旁，左面或右面該拿第二人做標準；其餘的人照著做下去，排成一長背。乙隊的人站在稍遠的地方，第一人向長背跑來，用力向上騰越，騎在一人的背上；以下的人依次跳上去，騎在後面。第一人跳的時候，該注意後面多留本隊人騎的地位。但既跳上後，無論騎在甚麼地方，不許向前移動。被跳人做長背時，該把前面人的衣服握得十分堅牢。如果乙隊的人跳上來時，被跳人毫不移動，就是被跳的一隊勝；或乙隊的人因地位

不敷，不能完全跳上長背，也是被跳的一隊勝；又或乙隊的人跳上長背時，把被跳的人移動，那是被跳的一隊失敗。被跳的一隊勝，該互換動作，使甲隊做跳人，乙隊做被跳人；如果失敗了，該繼續再跳。

(七十二) 騎海龍分腿騰越(Saddle the nag)

人數 從六人到二十人。

方法 分運動員為兩隊：甲隊做被跳人，同上法排成一長背；乙隊第一人照上法分腿騰越，騎在無論甚麼地方，該把身體往前移動，騎到站在靠牆一人的面前，把兩手擱在那人的頭上，就算勝一分。這時，被跳人該鬆動肩背，使騎著的人落下地去；但不可站起身來。如果騎着的人已經移到前面，靠牆的人不能用手把他推下去。第一人做完了，第二人接著做下去。得分數的人，等大家做完了，可以繼續再做一回。但無論勝負，不許做第三回。跳的一隊如果完全失敗，或得分數的已經跳過第二回，兩隊的人該互換動作。兩隊各做過六次以後，總計那一隊的分數多，就是那一隊勝。

組織較簡單的普通遊戲法

這種遊戲，大半不用球或其他設備。

(七十三) 模仿領袖(Follow the leader)

人數 五人到六十人或六十人以上。

場所 操場、健身房、教室、會客室。

方法 選一個技能特別好的人做領袖，其餘的人就站在領袖的後面，排成一行，看領袖做的是甚麼動作，他們就照領袖做的動作做。領袖要叫他們時常活動，要想出許多難動作叫他們做，如爬障礙物，穿過障礙物，騰過障礙物，單足跳，輕跳，騰空跳，向後走，螺旋走，頭上頂書跑，或頭上頂書走，等等動作，如有人不能模仿領袖做的動作，就停止遊戲，或叫他站在一行的末尾，或任其餘遊戲員公議相當的懲罰。但執行處罰時，要在遊戲做完以後。

(七十四) 鞠躬 (I say stoop)

人數 五人到六十人或六十人以上。

場所 操場、健身房、教室。

方法 在全體中叫一人出來做領袖，（教師做領袖亦可）其餘的人，就圍成一個圈子；領袖站在圈子的中央。如領袖說「鞠躬，」他自己就立刻做一個鞠躬的樣子，同時這圈子上的遊戲員，就模仿領袖的樣子做。在領袖說「起立」時，他自己雖故意做鞠躬的樣子，但是旁的遊戲員應當保守起立的樣子。如果做錯了，就算違背規則，要停止他的遊戲。

注意 教師在教室內，如見學生精神疲倦，就做這個遊戲，能立刻恢復他們的精神。但領袖說得要快，做得要快，次序也要顛倒錯亂。

附註 這個遊戲是從舊式家庭遊戲“Simon says”變化得來，但是比他來得活潑；如在煩悶時做這個遊戲，可以娛樂身心。

(七十五) 接棍(Catch the wand)

用具 木棍

方法 在全體遊戲員中，叫一人出來做領袖，站在圈子當中；其餘的遊戲員，就圍成一個圈子。領袖拿一個木棍，木棍的一端放在地上，一端放在領袖的大拇指下。在領袖鬆手讓棍子倒下時，立刻就叫圈子上一個人的名字。這個被叫的人，該趕快向前握住木棍。如在木棍未落到地上時握住，就可代做領袖；否則仍是這個原來的領袖繼續做下去，一直到被人握住為止。

又法 就是在前法內，加添幾個動作；如在握木棍之前，要拍手一次、或數次；或在身體前面拍手；或在身體後面拍手；或跑一周向前握木棍；或用單足跳向前握木棍，……等。

(七十六) 跑螺旋(Serpentine maze)

方法 叫全體的遊戲員，站成一排，教師做領導的人，每

一個遊戲員的左手要向後，右手要向前，然後互相握著。這做領導的人，就領導全排向左面曲折跑一個螺旋形。當螺旋形跑得靠密時，全排就向左後轉。在這個時候，最後的遊戲員，就領導全排向右曲折跑成一個圈子。這個遊戲有三種方法：

(1)和上法同，但跑螺旋時不要握手。

(2)先照上法跑一個螺旋形，在跑密時，各人把手放下，同時領導的人，就從螺旋的中央向右邊跑出來，再從相反的螺旋穿過去。

(3)先照上法跑一個螺旋形。在跑密時，領導的人就叫各人把手舉起，做成一個半月形，同時領導全排，穿過這個半月形；但是各人的手要握住。

(七十七) 走平均板(Balance beam walk)

設備 做幾塊平均板，平均板的邊是二吋闊，長約二十呎，要用堅固的鐵栓，挾住平均板的兩端和中心點。

方法 每一個遊戲員，要在平均板上做動作。就是從甲端走到乙端，然後再從乙端走到甲端；如是來往走兩次半。如腳不落到地上，這個遊戲員就算得一分。

注意 這個遊戲，雖然能分組比賽，但是每組的分數，仍然是倚賴個人的分數為標準。如甲組有兩個人完全走五次，乙組有三個人完全走五次，就是乙組勝。

(七十八) 會點跑(Meet at the switch)

目的 個人比賽。

設備 豆囊兩個。

方法 教員站在教室的前面，兩手各拿一個豆囊，叫兩個遊戲員，站在他的旁邊，等發號令。如號令一發出，這兩個遊戲員，就立刻從教員手內，各拿一個豆囊，向反對方向，繞教室的走道跑一周。在兩人經過教室的後面，左邊與右邊相會時，就同兩個火車，在兩條軌道接頭的地方相走一樣。

勝負 看那個人先把囊送給教師，就算得勝。

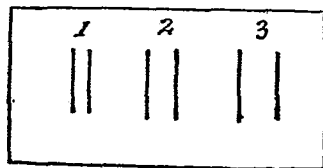
注意 這個遊戲也可以把全體分成兩組比賽，每人勝一次，就得一分，看那組分數最多，就是總得勝。

(七十九) 越河(Crossing the brook)

目的 個人比賽。

場所 健身房、操場。

佈置 在地板上畫兩條線做河的岸，這個線應該一條寬似一條。假如遊戲員的人數多，就多畫幾條線。圖如下。



方法 全體站成一行，順次

用跑跳法，越過河岸；如腳落在河內，就要出隊，表示抹

乾他的脚再跳。如跳過去，就繼續向下跳，愈跳愈要比前遠。

注意 這個遊戲，也可以用立定跳遠的法則跳。

(八十) 捕鳥人(Bird catchers)

人數 十人至六十人。

地點 教室或運動場。

在教室或運動場的一端，劃相對的兩個區域，一個做巢，一個做籠。兩個的距離不一定，總之不要使捕鳥人很易的捉住鳥兒。遊戲時，教一個人做母鳥，站在巢中，另外兩人做捕鳥人，站在巢和籠的中間。若在教室中頑，那末其餘的運動員，坐在各人的坐位上；若在運動場上頑，就分站在場的界線外；這界線或坐位，就叫做樹林。凡在樹林中的鳥，須組成幾個小隊，每隊命一普通的鳥名。若在教室時，那就照坐位的排列，每排命一鳥名。命名之後，就當互相交換位置。例如知更雀或黃鳥，不能同在一處飛翔。教師喊某鳥名時，屬於該鳥名的運動員，就從樹林向巢中跑去。於是捕鳥人從中捕捉。被捉的鳥，放在籠中。但跑到巢中和母鳥在一塊兒的，可保安全。頑這種遊戲時，運動員不宜一直向巢中跑去，須要多方繞轉，逃脫捕鳥人的捉捕，以助興趣。

(八十一) 不可亂動(Do this, do that)

人數 六人至三十人。

地點 運動場、健身房、教室或休息室。

許多運動員站在領袖的前面，面向領袖。領袖每做一種動作，必同時呼：「做這個！」或「做那個！」若呼：「做這個」時，那末許多運動員，須要立刻照樣做出。若呼：「做那個」時，就靜立不動。凡柔軟操，和適宜的器械操，田徑賽，球戲，等的動作，做領袖的，都可應用。運動員有摹仿錯誤的，就和領袖交換位置。

(八十二) 三重變幻(Triple change)

人數 十人至六十人或六十人以上。

地點 運動場、健身房、或休息室。

先用一、二、三報數；把運動員分做一、二、三三數，教大家記住自己所報的數。遊戲時，每數出一人，站在中央，其餘各數的運動員，共圍成一圈。站在中央的人，挨著數目的次序，輪流呼自己所屬的數。如：第一次，是一數的運動員呼：「一！」第二次，是二數的運動員呼：「二！」凡圈上的運動員，聽見所呼的是自己所屬的數，就要互相交換位置。於是呼的人，就乘他們交換的時候去捉他。被捉的，就和呼的人交換位置。但圈上的運動員，在互相交換位置時，或和鄰近對換，或從圈中跑過，以引惹呼的人，都無不可。

中央運動員，輪流呼數時，若第一人失敗，就輪著第

二人呼；若第一人成功，那末被捉的人，須站在中央，等第二人和第三人輪流呼過後，才可起呼。

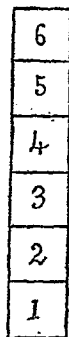
(八十三) 跳房子(Hopscotch)

按此遊戲，中國也有的，名叫跳房子。長沙城內的兒童頑的最多。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。頑法可簡可繁，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。

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，更由第一方格，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。



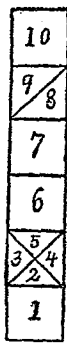
圖一

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。

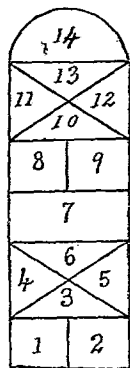
又法 (1)照上法完成最末一格後，該再從最末一格起，逆次跳到第一格，才算得勝。

(2)完成上法(又法1)後，該換足重演一次。

(3)在第二格內，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。



圖二



圖三

(4)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。3.非房主不能跳進房內，當單足躍過，如躍不過，踏在線上或踏進敵房，則為一次失敗。4.如敵人連造二間或二間

以上的敵房，使我不能一次跳過時，可向敵人要求借線。（即借踏二房中間線）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。

（八十四）拔河(Tug of war)

人數 十人至三十人或更多。

地點 運動場或健身房。

用具 一吋半徑的粗繩一條，長六十呎到一百呎。

方法 繩的中央，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手上。繩的中點，與地上的標記一致。佈置畢，公正人吹笛，兩隊的人都竭力向後方拖拉。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。但拖拉時，不能把手放鬆，否則作失敗論。

（八十五）毒物(Poison)

人數 八人至三十二人或更多。

地點 運動場、健身房、或休息室。

方法 分全隊成幾個小團體，每團體約七八人，各用手連成一圓圈；圈的中央，放一根棒，或大皮球，或帽子一

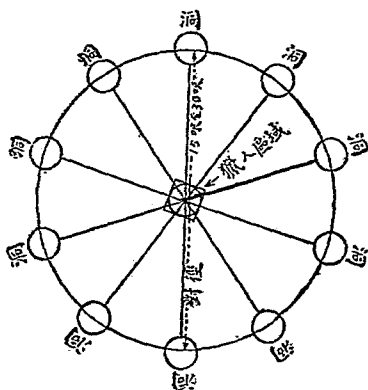
堆。這種物件，叫做毒物。遊戲的目的，就是使各運動員用力推拉他人，使他身體的任何部分，接觸中央毒物。觸着的，就要離開圓圈。這樣繼續進行，到最後的一人算得勝。這種遊戲頗劇烈，在冷天做最合宜。

(八十六) 狐蹤(Fox trail) — 單輪(single rim)

人數 三人至二十人。

地點 室外雪地、海濱或健身房。

方法 在地上畫一對徑十五呎至三十呎的大圓圈，過圓的中心，畫若干直線，使兩頭抵著圈線，狀如車盤骨。圓圈的大小，和車盤骨的多少，不一定，要看運動員的多少做標準。若在雪地時，這圖可用腳踏成；在泥地或沙上，可用鞋跟或手杖畫成；若在健身房或水門汀路上，須用粉筆畫出來。



揀一運動員做

獵人，站在圈的中央。其餘許多運動員，散布在圈的周圍，做狐。在沒有衝過車盤骨時，做狐的，或跑或立，雖無一定的位置，但總須在輪上。這遊戲的目的，在狐由輪

的一邊跑過對邊時，不被獵人拍著。但過圈時，必須沿圖上的車盤骨一直跑去，不能中途折回，或變方向。如狐被拍，就和獵人交換位置。

(八十七) 狐蹤(Fox trail) — 雙輪(double rim)

人數 三人至三十人或更多。

地點 室外、室內、或雪地。

方法 在地上畫一雙輪車盤式的圖，外輪直徑是三十

呎到四十呎，內

輪和外輪相離

約十呎，兩輪上

畫直線，同單輪

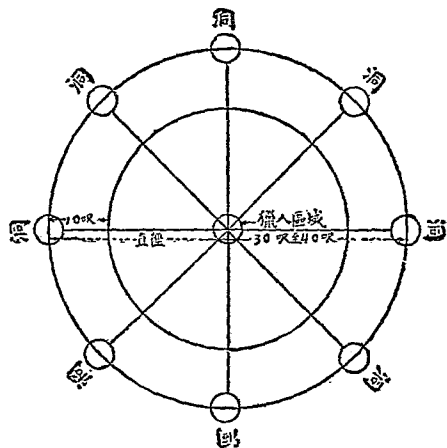
的遊戲法。直線

的數目，也看運

動員的多少做

標準。直線的兩

頭抵著外輪，就



在相近處畫一個狐洞；但洞數須比狐數少一個。

揀一運動員做獵人，站在車盤的中心，其餘許多運動員，做狐。每狐在外輪上佔一洞，餘一狐任意站在輪上的一處，等有機會時，就佔據一洞。這遊戲的目的，在各狐由此洞跑到他洞時，不被獵人捉住。但跑時，須

有限制，無論做狐或獵人，都祇能沿圖形上的各線跑。

若各狐祇沿外輪由一洞中跑至他洞中，必無危險，但少興趣。所以做狐的，須沿圖上各線向各方向跑，或在外輪，或在內輪，或在車盤骨上。如到一交點時，即可折向他方，不必由輪的一邊，一直跑過去。但從一處起跑後，除由交點處可以折向他方外，不能折回原路。如獵人拍着一狐後，這兩個運動員就對換位置；做狐的改做獵人，做獵人的做狐。

(八十八) 拖人戰(Ditch tug)

人數 十人以上。

方法 地上畫相離兩米的甲乙兩線，分學生為甲乙兩隊；甲隊站在甲線的裏面；乙隊站在乙線的裏面。遊戲時，甲隊的人要去拖乙隊的人過甲線，乙隊的人要去拖甲隊的人過乙線。拖的時候，一人拖一人，或兩人以上合拖一人都可以。無論那一隊的人，或被拖，或自己不留心走出對隊的線外，就不能回去。過了相當的時候，教員吹號笛，使大家停止遊戲；計算那一隊得著的人數多，就算是那一隊勝。

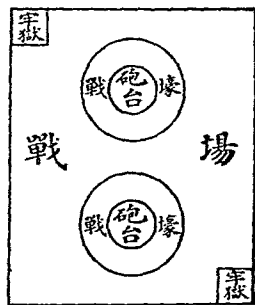
(八十九) 戰爭(War)

人數 十人到六十人。

場所 操場、健身房。

用具 籃球。

佈置 在場的兩端，各畫兩個圈子。這個圈子的大小，以人數而定。如每邊有三十人，那末內圈的直徑，要十五呎，外圈的直徑要三十呎。內圈做砲台，外圈與內圈之間做戰壕。在兩端的角上，再各畫一個二十呎方形的地方，做牢。其餘的地方做戰場。（如圖）



方法 分全體遊戲員為甲乙兩隊，每隊有一個砲台。如甲隊做攻隊，甲隊就拿一個籃球，做砲彈，向乙隊的砲台上攻擊。被攻的人，站在自己戰壕內。攻者站在戰場上，可以互相傳球。傳球的時候要快，並且要把敵人弄得目眩神迷，然後看有機會，就趕快把球向敵人的砲台內擲去。假如攻隊的人，到敵人的戰壕內，被敵人捉住，就變做囚犯，放在敵人的牢內，停止他做遊戲。如攻隊的人拿球打中了敵人的砲台，攻隊得一分，並且敵人要放出攻隊被捉的人。在攻隊進攻時，守隊的人站在戰壕內，或站在砲台內阻擋球落地。假如攻隊的球，落到守隊人的手內，守隊的人，就拿球衝到攻隊的砲台內，將球攻敵人的砲台，同時可以拿球碰人，他能碰

多少人,就使多少敵人做我的囚犯。所以球落在敵人的手內時,攻者當趕快逃回,保護自己的砲台。在反攻的時候,可以拿球碰人,可以擲球打人,但是不能拿手打人。反攻隊的人,攻進敵人的砲台內,就得一分。如此再照前法互相攻守。

規則 如守隊人看見攻隊人拿球向他的砲台擲來時,可以冒險出戰壕去接球,如果攻隊的人,是專為拿球打他,他就要躲避這個球。不能碰球,也不能阻攔球。

勝負 在規定的時間內,看那一邊的分數多就是勝。

(九十) 巷(溝)戰(Ditch tug)

佈置 在場的中央,畫兩條線做溝,大小以人數而定。(如圖)



方法 分全體遊戲員為甲乙兩隊,兩隊的人,一齊都站在溝內,等發號令。發令後,甲隊的人就拖乙隊的人出溝線外,同時乙隊的人也拖甲隊的人出溝線外;如已被拖出溝線外,就不能再進溝內拖人。

勝負 看那隊拖的人多,就是勝。

(九十一) 圈主人(Master of the ring)

設備 在地板上畫一個圈子,圈子的大小,以人數多少而定。

人數 二人到三十人或三十人以上。

場所 操場、健身房。

方法 全體遊戲員，肩靠肩站在圈子裏面；同時各人的兩臂抱在胸前，或把兩肩抱在背後。如教師一發號令，各人就用肩膀把鄰近的人，推到圈子外面。如有人被推出圈子的外面，就停止他在圈內做遊戲的權利。又如有人不抱兩臂，或把兩臂放下，也要停止遊戲。

勝負 看那個人能把圈子裏面的人推完就得勝，並做圈內的主人。

(九十二) 爭巢(Pig in a hole) — 或名豬歸洞

人數 十人到六十人。

場所 操場、海邊、健身房。

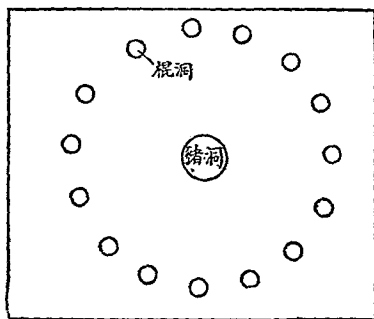
用具 籃球或比籃球小的球。

設備 做幾根三呎長的棍子，多少以人數而定。如用木

棍、掃帚柄、或樹幹子

做棍子也可以。

佈置 在場的中央，挖一個洞，做豬洞，直徑由十二吋起，到十五吋止。在這洞的周圍，再挖許多小洞（洞數



比人數少一個)做棍洞,直徑約四吋。各小洞距離是七呎。大洞和小洞的距離,沒有一定。

組織 (1)一個單獨的遊戲員,用他的棍子,趕豬(球)到中央的豬洞內。其餘的遊戲員,就阻擋他不許把豬趕到豬洞內。(2)單獨的遊戲員,可以想法把他棍子的一端,放在別的遊戲員的棍子洞內,如果他能把他的棍子放在別人的棍子洞內,那末被放棍子到洞內的人,就拿自己的棍子出來替他做。

方法 先叫各遊戲員,把他們的棍子,都放在中央豬洞內,然後再把球(豬)放在棍子上,同時他們叫「一二三,」叫到最後三字數目時,他們就拿棍子,把球舉起,各人爭向有棍子洞的地方跑。跑到了,就把他的棍子放在洞內。但棍子洞的數目,比人數少一個。所以這時候,該有一個人得不到洞。這個得不到洞的人,就拿他的棍子,趕豬到豬洞內去。同時圈子上的人,就努力向前,用他們的棍子阻擋他。但是不能用腳踢豬,或用手拿豬。如果趕豬人趕豬過阻擋人的棍子外,並向前無阻礙時,那末其餘的人,一方面要注意這個豬如何進行,不使他進洞。一方面要防這趕豬的人,丟了豬去搶棍子洞。又在豬要被趕進洞時,如被人用棍子趕出圈外,阻擋趕豬的人,也要跑回佔棍子洞。但是他們不一定要

佔原來的棍子洞，隨便甚麼空洞，都可搶佔。如趕豬的人，能把他的棍子放到棍子洞內，原來佔棍子洞的人，就出來替他做趕豬者。又如趕豬的人，能把豬趕進洞內，他就算得一分。然後再照前法往下做。

規則 這個圈子上的遊戲員，可以互相移動，可以隨便挑戰，但是不能用腳踢或用手拿球。

注意 這個遊戲，如果在健身房做，就用粉筆畫圈子做洞。但是在室外做，就要在場上挖洞。規則相同。用具如拿籃球或豆囊，都可以做。

(九十三) 鴨臺(Duck on the rock)

人數 五人到三十人，或三十人以上。

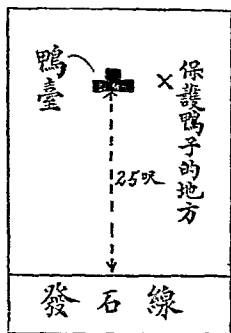
場所 操場或健身房。

設備 預備石子若干個，多少以人數而定，大小以棒球為標準。這石子的名字，就叫做鴨子。再預備一塊大石頭，或一個柱子做鴨臺。

佈置 在操場的一端，畫一條線，做發石線。在發石線前二十五呎遠的地方，畫一個方形叫鴨臺。在鴨臺旁邊，再畫一個×字形，做保護鴨子人站的地方。(如下圖)

方法 在未做遊戲之前，先要選一個人做保護鴨子者。選保護鴨子者的法則，就是叫全體遊戲員站在發石線後，順次把各人的鴨子，向鴨臺上擲去，看那個人的

鴨子最靠近鴨臺，就先叫他出來做保護鴨子者，站在鴨臺的旁邊，把他的鴨子放在鴨臺上。其餘的遊戲員，就在發石線後，順次拿他的鴨子，站在發石線上，用力打鴨臺上保護鴨子者的鴨子。每一個遊戲員拿他的



鴨子打過後，必定要跑向前去，拿回他自己的鴨子，同時再跑回發石線的外面。在他向前拿他的鴨子時，如被保護鴨子者的手拍著，就代替保護鴨子者的位置，仿照前邊的法則，再繼續做下去。

規則一 打鴨者在發石線的區域內，保護鴨子者可以用手拍他。但打鴨者遇危險時，可以把他的鴨子放在地上，用腳站在鴨子上面，等有機會再跑回去。如他從地上拿起他的鴨子，或他的腳不站在鴨子上面，保護鴨子者也可以用手拍他。已經拿了鴨子跑回來後，就不要再放鴨子在地上了。但保護鴨子者的鴨子，不放在鴨臺上時，也就不能用手拍人。在他追拍打鴨者之前，他必定要把他被打出的鴨子放在鴨臺上，才可追拍他人。打鴨者可乘他回復鴨子到鴨臺上時，趕快向前拿自己的鴨子跑回來。如保護鴨子者的鴨子，未曾

被打出鴨臺外，打鴨者果能向前拿他的鴨子，就向前去，趕不及跑回來時，就用他的腳站在他的鴨子上面；或者不跑向前去拿，站在發石線上，等別的遊戲員，把鴨臺上的鴨子打開，再跑去拿自己的鴨子也可以。不過在別的打鴨者打鴨時，要注意保護鴨子者，以備乘機向前拿自己的鴨子回來。如打鴨者被保護鴨子者拍到，則被拍者就要代做保護鴨子者，把自己的鴨子，放在鴨臺上。在保護鴨子者拍到人後，就從鴨臺上拿回他的鴨子，跑到發石線上去做打鴨者。

規則二 如一塊石子落在鴨臺的旁邊，又不曾把鴨臺上鴨子打出來，這就證明打鴨者的技能不好；所以現在把規則改變一下，如打鴨者不能把鴨臺上的鴨子打出，那末他的鴨子，應當落在鴨臺附近一手指尺遠。在每一個人打過後，保護鴨子者就叫打鴨者向前，用他的手，量鴨臺同石子的距離，如果他量的距離，是在一指尺長以上，他就放他的鴨子在鴨臺上，代替做保護鴨子者，然後照這個法則往下做。這個規則，是為訓練打鴨者的技能純熟起見。

注意 如在健身房做這個遊戲，就用豆囊代替石子；但在鴨臺上的豆囊，要用棍棒撐起，就是把豆囊放在棍棒的頂端，以便易於打倒。

(九十四) 野狗趕兔(Hare and hounds)

人數 八個人以上。

方法 這是越野跑的一種，教員先選幾個賽跑程度很高的人做兔，每人的身上背一袋，袋中放著許多搓成小團的報紙，教他們任意往曠野地方，跑一又長又曲折的圈子回來。每跑過了約百碼的地方，該丟下一紙團。過了相當時候，教做獵狗的人跑出去，要找著兔兒丟下的紙團，往前追趕，順著發現紙團的地方跑回來。跑回時，看所跑的時間，如比兔兒先出發的時間短，就是得勝；否則失敗。所跑的里程，該量學生的年齡而定。但獵狗出發時，該有一領袖一同走去，監督指導他們找紙團。又做兔的多預備一個顏色紙團，走到二百米或三百米的地方，該把顏色紙團丟下，表示不必往前找去。做獵狗的發現了，可以穿捷徑趕快跑回。又或不用紙團，用許多顏色紙條放在一處，做獵狗的各拾一紙條跑回，先到的得勝。

(九十五) 繞圈追趕(Circle race)

人數 十人到三十人。

方法 先教學生繞成一大圈，每人的距離，從一丈到一丈半；並在地上畫一圈線。遊戲時，各人守著一定的方向，在圈線上往前跑。跑時，後面的人追著前面的人，就

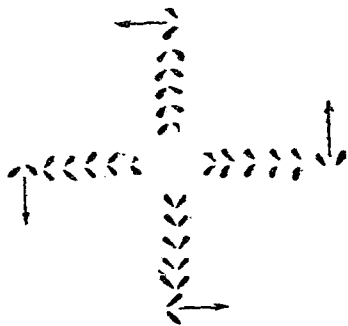
拍他一下；被拍的算失敗，該教他出位。這樣，跑到只勝一人爲止。在非正式賽跑時，教員可預先說明在跑時，可以吹號笛使他們向後轉跑，變換追趕的方向。

(九十六) 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

外面的一人，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，至最後一人爲止。結果先跑完的一

隊算得勝。

(九十七) 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。

(九十八) 國王登山(King on the hill)

人數 在二十人以上。

方法 先定一場所，最好有一個高二三呎的小土阜。如沒有土阜，可在地上畫一徑約六呎的圓圈。次分學生為兩隊，每隊選一人做國王。各隊的人都圍在土阜下或圓圈的旁邊預備。教員發令後，兩隊的人都要幫助自己的國王爬上山去，同時不許敵隊的國王登山。到了相當時候，看那一隊的國王在山上，就算得勝。如兩王同在山上，或並沒有國王登山，都屬無效。國王身上，該做一標記，或穿特別的衣服，或用顏色帶，……等。

跳繩遊戲法

這種遊戲，是一種頂好的個人遊戲法。學過了以後，小學生可以無論在甚麼地方練習。

(九十九) 繞圈跳繩(Jump the shot)

人數 從八人到二十人。

玩具 繩一條，沙袋一個。

方法 許多學生繞成一圓圈；另外一人站在中心，用一條比半徑稍長的繩，一頭縛一沙袋，一頭握著，向圈上的人繞轉。圈上的人看見沙袋繞過時，趕快向上跳過；如果兩腳觸著沙袋，或跳得不合法的人，該和站在中心的人交換位置，代替繞繩的職務。

(一百) 跳繩遊戲(Jumping rope)

人數 從三個人到一百人。

用具 一根繩，徑約四分之一吋粗。一個人用的繩，約六呎長，但須視學生的長短而定，最好兩腳直立在繩的中央，兩端提起來高和肩齊。長的繩子，給幾個人跳的，從十呎到二十呎，比單人跳的該粗重些；繩的兩端如沒有木做的把子，該打一結。

方法 跳繩的時候，兩膝應稍屈，脚跟不宜落地，使身體有向上向下的彈性；又不宜跳得過分疲勞。——關於

跳繩運動所用的普通名詞如下：

(1)跳法。 1. 雙足跳——兩腳同時跳起來，同時落地。 2. 單足跳——單用一個腳跳，仍用這一個腳落地。 3. 一步跳——先用一個腳跳起，再用第二個腳落地。 4. 雙落單跳——用一個腳跳起，兩個腳同時落地。 5. 跑步跳——往前跑、或定位跑的時候，每兩步跳一次。

(2)轉繩的方向。 1. 向前看跳的時候，面前的方向做標準。——如把繩從後面轉過頭上，往前繞過地下的就是；又可在左面靠牆壁上掛一時鐘，看時針行動的方向定轉繩的標準。 2. 和「1.」相反，往後轉繩。

(3)跑的名詞。 1. 跑進去——就在跳長繩的時候，跳的人向轉繩的地方走去，看繩轉到可以跳過的時候，就跳過繩子，跑到兩個轉繩人的中間地方。 2. 跑出來——就是向前面跳過了繩子，或在繩子底下跑出轉繩的區域。

如把跳繩遊戲做一種比賽，應該分隊；每隊的人，做同樣的運動，每人做成了，得一分；做不成的無分。做了各種運動以後，教員看那一隊的分數多，就是那一隊勝。——跳繩運動的種類，可分下列的四種：

(1)單人跳短繩，

(2)一條長繩,

(3)兩條長繩,

(4)一條單人短繩,一條長繩。

(1)單人跳短繩的運動。 1.跳的人,站在一塊地方,向前轉繩,行十次到二十五次的雙足跳。(跳的次數不宜過多;過多了,於身體上有妨害。) 2.同「1,」但向後轉繩。 3.轉繩向前,先用左腳行五次單足跳,再換右腳也行五次。 4.同「3,」但向後轉繩。 5.向前跑,並轉繩向前,行多次跑步跳。 6.同「5,」但向後轉繩。 7.向後跑,並轉繩向前,行多次跑步跳。 8.同「7,」但向後轉繩。 9.兩個人拿著繩子的兩端轉繩,一個人在中間跳繩,三個人同時往前跑,脚步要齊;也有向前轉繩,向後轉繩兩種方法。 10.做上列從「1」到「8」的方法,要兩人並立,肩膀靠攏,再把靠近的手擱在並立的人的肩上,用兩人外面的手轉繩。 11.也做上列「1」到「8」的方法,也要兩個人。但一人在前,一人在後;在前的一人,左手拿著繩的一端,在後的一人,用左手握著前一人的腰部,右手拿著繩的一端轉繩。 12.一個人做「1」到「8」的方法。但轉繩的時候,兩手交叉,左手在右肩的旁邊,右手在左肩的旁邊轉繩。 13.一個人做「1」到「8」的方法。但轉繩的時候,

用一次手不交叉，一次手交叉的替換轉法。

(2)一條長繩(教兩人分握繩的一端，相對站著轉繩，旁的人在中間跳。)的運動。

1. 轉繩向前，跳的人看繩向上轉的時候，從繩的下面跑過去。
2. 同「1,」但向後轉繩。
3. 向前轉繩，跳的人跑進去跳一次，就向前跑出來。
4. 同「3,」但向後轉繩。
5. 同「3,」但跳的人該跳了五次，就跑出來。
6. 同「4,」也跳五次為度。
7. 跑進去跳一次，就往後跑出來。
8. 跑進去行多次跳，跳時，轉繩的人要數數。一……四數照平常的數法，五數以上逐漸加快，使跳的人不能跳過為止。
9. 搖籃跳——轉繩的人把繩向前後搖盪，跳的人跑進去跳了幾次，就跑出來。
10. 同「5,」但跳時，兩手要做出非常的姿勢；如抱頭，或兩臂向左右平舉，或叉腰……等。
11. 同「10,」但向後轉繩。
12. 跑進去跳繩時，用各種跳法；如做簡單的舞蹈，或兩腿交叉，或兩腳先分開，後並攏，……等。繩向前轉或向後轉都可以的。
13. 模仿首領跳——先選一個人做首領，其餘的人在他的後面排成一縱行。首領無論做甚麼動作，旁的人一定要模仿他做。如首領從繩底下跑過去，跳過繩兩次，就轉過來跑回。旁的人也模仿他做同樣的動作。
14. 做「1」到「12」的方法，兩人或三人同時做。
- 15.

「喊名」跳——第一人跑進去跳三次，跳第二次時，就喊別人的名字。被喊的人要趕快跑進去跟著他跳一次。這時第一人跳完，就跑出來。被喊的人跳第二次時，又要喊別的人。同上法輪流做下去。

16. 每人跳五次。第一人跑進去跳第一次時，就喊第二人；第二人跳第一次時，也要喊第三人。（被喊的人去跳第一次，該和喊他的人跳第二次的時間相同。）這樣喊了五次，就有五個人同跳一次。從此第一人跳完五次跑出來，第六人也就進去了；第二人跳完，第七人也進去了。以後常有五個人同時跳。

17. 兩人對面同時跳，跳了一次，要唱兩句表示往來更迭意思的歌詞。譬如第一人先唱「好花好花幾時開，」第二人接唱「蝶蝶蜂蜂花裏來」的時候，兩人交換位置再跳。演出蜂蝶往來的意思。這樣跳一回，交換一回，到跳不過時，大家走出去，換兩個人再跳。如果兩個人連跳了好幾次，轉繩的人該把繩轉得快些。

18. 一個人跑進去跳兩次，每次跳時，把身體轉四分之一；兩次跳完了，就跑出來。

19. 一個人跑進去跳兩次，每次轉二分之一；跳完了就跑出來。

20. 「開鐘」——一個人跑進去跳十二次，每次跳轉二分之一；跳時要數數，數到十二次，就跑出來。

21. 「掉手巾」——一個人跑進去，第一次跳時，把一塊手巾掉在

地上；第二次跳時，把他拾起，然後跑出來。22.「烤燒餅」——每人拿一塊石片或瓦片，進去跳第一次時，把他放在地上；（不可丟下去）跳第二次時，把他拾起，然後跑出來。23.一個人跑進去跳，跳的時候，慢慢的跳向一個轉繩人的面前，喊他道：「哥哥！給我一個鑰匙。」這人回說：「你去問姐姐。」他就跳向那邊一個轉繩人的面前，喊道：「姐姐，給我一個鑰匙。」那人回說：「你去問哥哥。」於是他再跳向這邊來，到跳不過時為止。如果一個人接連來回幾次，轉繩的該把繩轉得快些。

(3)兩條長繩的運動。做這種遊戲，站在兩端轉繩的人，兩手都拿著一條繩。轉的時候，兩根繩一先一後，輪流繞轉。轉的方向有兩種：如拿站在右邊的人做標準，一種是右手向前轉，左手向後轉；一種和上相反。轉繩的人該注意這種轉法很不容易，跳的方法有三種，也是很難：1.跳的人跑進去跳過兩根繩，就跑出來；2.跑進去隨便做一種跳單繩的方法，跳過兩根繩，就跑出來；3.行模仿首領跳法。（說明見前）

(4)一條短繩一條長繩的運動。兩人轉大繩時，一人轉小繩，做下列各種運動：1.運動員先在轉大繩的時候站定，使小繩和大繩同時照一個方向起轉，並同時跳過兩根繩，跳了五次，就跑出來。2.跳小繩

的時候，從大繩底下跑過去。(用跑步跳法) 3. 用跑步跳法跳過自己的小繩時，就跑進去用雙足跳，同時跳兩繩五次後，用跑步跳法跑出來。 4. 立定的時候，(和「1」同)跳五次，就往後跑出來。 5. 運動員把自己的短繩向後繞轉，跑進去跳三次，就跑出來。 6. 運動員把短繩向前繞轉，同時跳兩繩。在這時候，第二人跑進來，(不帶短繩)和轉小繩的人對面立，越近越好，兩人同時跳過兩條繩，然後跑出來。

上列各種跳法，不過舉個例子，教員在實施時，可以另外發明許多新方法出來。

壘球類的遊戲法

(一百零一) 拋球(Toss up)

用具 籃球或網球。

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，要在第一次球落地跳起之後接到。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，教員當在未曾遊戲時預先規定，不可過低，使接者不易接著。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，叫單數的人接。

勝負 看在二十球擲過後，那邊的人接得多，就得勝；每接一球就算得一分。

(一百零二) 打人靶 (Human target)

人數 從五人到六十人。

玩具 壘球。(最好要軟的)

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。教員把球交給任一打靶人。那人接球後，就向做靶子的打去，或傳給旁人，叫他打靶。那時旁的人和做靶子的人，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。

(一百零三) 爭綵球 (Crack-about)

人數 十人到六十人。

場所 操場或健身房。

用具 軟手球一個。

方法 叫全體的遊戲員，散佈在操場內，互相努力爭球。如球已被一個人爭到，爭到球的人，就用力拿球去打場上的人，其餘的人就要趕快跑開，想法躲避他打來的球。在球打出後，聽見爭球聲音時，全體的遊戲員，就衝向前爭。如球被人爭到，其餘來爭球的人就要趕快散開；同時拿球的人，就把球向散開的人打。最好打靠近的人。如又聽見爭球聲音，那末他們就照前法再往下繼續做。

注意 這個遊戲，是訓練人見球被人得到時，就要跑開躲避；見球打出時，就要向前爭奪。是公共激烈遊戲的一種，無論老少，都歡喜做。並且這個遊戲，能在幾分鐘內，供給許多活潑的動作，和活潑的精神。

又法 人靶子 (Human target)

在全體中，叫一人出來做「**兀**」站在圈子中心，其餘的人就做一個圈子，用球打「**兀**」那時「**兀**」要想躲避他們打來的球。如「**兀**」被球打着，他就叫圈子上的一個人出來，替他做「**兀**」以後的人，就照這個法則做。

(一百零四) 站壘躲避球 (Base dodge ball)

十六或十五個運動員，用一壘球。

先繞一圈，直徑自四十五呎至五十呎，在圈外畫多數圓壘，直徑約二呎，壘的數目，抵遊戲人數的一半。次把球員分成兩隊，甲隊站在大圈內，乙隊每一個人站在一小圈內。乙隊球員，先把壘球經過三個人的手，然後把球向甲隊球員拋擲；如球能打中甲隊一個球員，這球員就取消。但乙隊擲球時，甲隊球員有人用手接着，即可將球擲打乙隊站小壘的人；如被中，也就取消資格。因此乙隊人擲球要小心，免給甲隊人接着。但甲隊球員擲打時，如被乙隊球員接着，仍不取消資格。

乙隊球員，每次打甲隊球員以前，必須先把球擲給別的乙隊球員，使經過三個球員的手，才有打甲隊球員的效力。

倘若乙隊球員，打一甲隊球員；或乙隊球員，要接球不能接着而球落地，離站壘稍遠；或甲隊向乙隊擲球，乙隊躲開，就是球落地稍遠一點，乙隊球員，亦可離壘取球。

如乙隊有幾個人被取消，其他乙隊球員，或可跑到壘上。如不在站壘時要取球，必先跑到壘上，方可有取球資格。如甲隊見球，向站壘乙隊擲去，乙隊人躲開，離開站壘，亦當取消資格。

打過了五分鐘後，（教員看學生程度，更改遊戲時

間。)兩隊員更換位置。在每一次打完以後，教員即數兩隊被取消的人數，以最少一方面為勝。

(一百零五) 循環遊行 (Ten trips)

方法 分全體遊戲員為甲乙丙三組，每組三個遊戲員；

三組排成一直行，(縱隊)

距離從十呎起到二十呎

為止。每組一個球。號令一

發，每組居中的遊戲員，就

把球傳給本組後面的遊

戲員；後面的遊戲員，又把

球傳給前面的遊戲員；前

面的遊戲員，再把球傳給本組居中的遊戲員；這就叫

做一次遊行。然後照這個法則再連續做九次。

勝負 看那組先做完十次就是勝，勝一次就得十分。

注意 如一班人數太多，就可多分幾組。

(一百零六) 波斯球 (Boston ball)

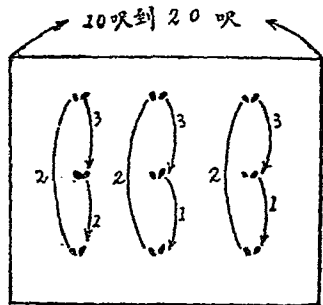
人數 十八人。

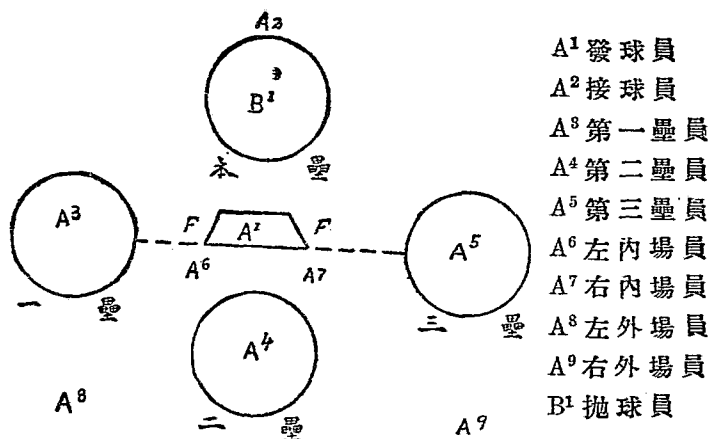
用具 室內壘球。

程度 小學與初中。

場地 操場、健身房。

佈置 在場的中央，畫四個小圈子做壘，每一個小圈子





的距離無定，以遊戲員的程度為標準，在四個圈子的中心，再畫一個梯形做發球區域，大小也無一定。（如上圖）

遊戲員的分派 先將十八人分為 A B 兩組，每組有組長一人。組長選一能接球和擲球的做接球員；選一擲球準確而不疲乏的做發球員；選三個身體高大而有膽量的做第一壘員，第二壘員，第三壘員，和本壘員；選兩個能傳球準確的做內場員；選兩個馳騁迅速的做外場員。拋球員應站在本壘上，順次到本壘上擲球。場員應照各人的位置站下，預備接球。

遊戲員的位置 拋球員站在本壘上，預備接球。發球員站在發球區域發球。三個壘員站在壘上。內場員站在

發球員的後面兩旁。外場員站在第二壘的兩旁，同一二兩壘的後面相對。

方法 在未遊戲之前，先叫 A B 兩組選場子；如 A 組選在場內接球，B 組就站在本壘板的旁邊，順次拋球。發球員拿球站在發球區域內，向本壘上的拋球員擲去；本壘上的拋球員，就接發球員擲來的球，同時再把接到的球，向發球員擲去，或把球在地上滾，或把球擲過 FF 線外。但球擲出去，不能比發球員的頭高。在拋球員擲球時，拋球員至少要有一隻腳站在本壘板上。假如拋球員擲一個界內球，那末拋球員就要在第一壘員未接到場員擲球給他之先，趕快跑到第一壘上去。如第一壘員在拋球員跑到壘之前，已站在壘上，把球接在手，那末拋球員就出局。假如拋球員不被出局，可以繼續跑到第二壘及第三壘回本壘爲止。如拋球員被壘上敵人用球碰，或球回到發球區域內，拋球員即不能跑壘。在第一個拋球員已跑到第一壘或別的壘上，或被出局，那末第二個拋球員，即照第一個拋球員的法則，在本壘板上繼續往下做。每一個拋球員如能跑回本壘，即得一分。等 B 組有三個人出局，就叫半局告終，互相調換位置，使 A 組做拋球員，B 組做場員。

規則

一 如發球員阻擋拋球的穿過 F F 線外時，那末拋球員即記一次失誤；如有三次失誤，拋球員就跑到第一壘上去。但要在第一壘員未接到球之前跑到。如球到發球區域內，則發球員可以阻球；但其餘的人不可阻球。

二 如拋球員把球擲出 F F 線外，或過 F F 線外，高於發球員頭上，即記一次界外球。如有四次界外球，就要出局。

三 假如這個球不曾穿過一三兩壘界外，如果是一個失誤，就要再發。如球在空中被場員接着，拋球員就要出局。

四 拋球員要隨時接球，即立刻擲球；但界外球不要接，如球已經發出，即繼續向下做，一直等到落在發球區域內的發球員手內為止。

五 在第二個拋球員擲一界內球出去，或到第三個失誤時，那末第一拋球員，就離開第一壘，跑到第二壘上去。（要在第二拋球員被出局之前，並在第二拋球員到第一壘之前。）如對組的人，已把球拿到第一壘上，或用他身體一部分碰壘，那末第二拋球員就要出局。

六 如拋球員擲一界內球，或擲三個失誤，那末拋球員要跑到第一壘上去。如第二拋球員擲一界內球，或擲三個失誤，那末第一壘拋球員，就要跑到第二壘上去。

第二拋球員就跑到第一壘上去。第三拋球員擲一界內球，或擲三個失誤，那末第一拋球員，就跑到第三壘上去，第二拋球員，就跑到第二壘上去，第三拋球員，就跑到第一壘上去。餘類推。

七 拋球員的目的，是要跑回本壘。假如拋球員不被出局，可以由第一壘跑回本壘爲止。如球已被場員接着，或發球員在發球區域內接着，拋球員就不能跑回本壘。如已離開本壘跑走，就叫他再跑回原來的壘上去。

八 假如拋球員擲出的球，在空中被場員接着，這一個拋球員立刻出局；並已站在壘上的拋球員，若在空中接球之前，已經離開他所站的壘，他必須立刻跑回剛才所立的壘。若跑回去之前，場員擲球到該壘員，叫壘員在擲球後，或用球用腳觸壘；離開壘的拋球員，就被出局。如能安然跑回，就不出局。

九 場員要各人協同動作，如外場員接到球，就傳給內場員，然後內場員再傳給壘員，同時本壘員就在本壘上做壘員的職務，

勝負 看那組跑回的人數多就算勝。但每一局有幾個人跑回本壘，必須預先記在紙上，以備決定勝負。

附註 出局的意思，就是取消資格，英語作 (out,) 也有譯作失格的。

(一百零七) 德國棒球(German bat ball)

人數 多少無定。

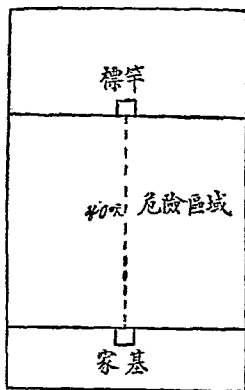
用具 籃球。

場所 操場或健身房。

佈置 在場的一端，畫一條線；在這條線的中間，畫一個

小方形，做家基。距家基四十呎遠的地方，再畫一個小方形，做標竿。在標竿同家基之間，名危險區域。(如圖)

方法 分全體遊戲員為甲乙兩隊，如甲隊做打球的人，就站在家基區域內，順次打球；乙隊就做追球的人，站在危險區域的



四方。但是不要數人聚在一塊。打球的人在家基上，把球擲起，同時用手把球打出去。把球打出去後，打球人就要離開家基，向前快跑，繞過標竿，再跑回來。在球被打出時，危險區域的人，就趕快追球，同時拿球打這打球的人，但拿球打人的，不能拿球跑向前面去打，只能站在本來的位置上打，或傳給同隊靠近打球人打。如在危險區域的線內，打到打球的人，這個打球的人，就算死了。如在危險區域的線外打著，就不算。

規則 如甲隊有三個人被球打着,就要調換位置,那末乙隊就做打球人,甲隊就做追球人。如甲隊沒有三個人被球打到,就繼續照前法往下做。

記分 如打球的人繞過標竿跑回來時,未曾被追球的人拿球打着,那末打球的人就算得一分。最後就比較兩隊人得分數的多少定勝負。

(一百零八) 林氏球(Ling ball)

場所 劃兩條平行線在地上,相距二十五呎。

用具 室內壘球一、擊球棍一。

方法 把遊戲人分做兩隊,一隊在打球線的後面,由一個發球員站在打球員的兩碼前,拋球給打球員,使他打出去。打球員將球打出後,就乘機跑過那一面的橫線。如果機會很好,仍可繼續跑回。這樣,依次進行。另一隊的遊戲員,散立場上,等候接球。如果打球員打出的球,被另一隊的人接住,該打球員就要出局。如在地上將球拾起,可於該打球員跑去或跑回時,擲中他身體的任何一部,該打球員也要出局。打球員在未跑出之前,可看機會再跑。如球已被敵隊拾起,不及穿場跑過,可靜待於線後,等別人打球有好機會時再跑。

得分 每人如能安全跑一來回,就是本隊得著一分。

規則 每人打球三次不中,就要出局;有三人出局,就和

守場隊互換位置。守場員將球拾起後，不得走二步以上追擊跑的人。

(一百零九) 自由壘球(Anyway ball)

人數 從十二人到三十人。

用具 軟的壘球和壘球棒。

方法和規則。

這是壘球的一種，先在操場上畫一壘球場，要有四個壘。場的大小式樣，和籃球同。次分學生爲人數相等的兩隊。遊戲時，一隊先打球，一隊先接球。接球的一隊，指定一個人做接球員，站在本壘的後面。其餘的人隨意站在甚麼地方，界內界外都可以。接球隊派一人先發球給打球隊的第一打球員；打球員見球來時，只可打一擊。打著了就跑。(無論界內球或界外球都要跑)如果打不着，反被接球員接着了，就要出局。沒有給接球員接着，打球員可以跑。打球員站在壘的時候，接球員不可使他出局。不站在壘上時，可用球打他，使他出局。但打球員同時不許兩人站在一壘中。如見打球員跑來時，已經站在壘上的人，該走到別壘去讓他。

如有下列的條件，打球員該出局： 1. 打球員沒有打着球，被接球員接去； 2. 打了一個騰空球，球在沒有落地以前，被接球隊的人接住； 3. 不站在壘上的時候，

接球員拿球觸他或擲球打他。

第一人打過以後，把球擲來擲去；末了一人接球的，該做下一次的發球員。打球員有三個人出局，兩隊交換位置。一人跑到四壘沒有出局過，勝一分。兩隊都有三個人出局，就算打一盤。教員先決定打幾盤，就算頑一次遊戲。各種名詞和其餘的規則，可看壘球規則。

壘球規則，上海商務印書館和青年協會都有出售。

(一百十) 長球(Long ball)

場所 室內壘球場。

用具 室內壘球一，擊球棍一。

方法 均分遊戲員為兩隊，一隊散守場中，略如室內壘球；但場上只有兩壘，一是本壘，一是第二壘。另一隊魚貫立在打球線後，依次用棍打球。打球員一次打球，被接球員接住時，就要出局。（出局立在本隊後面，俟各人輪過再打。）如接球員未能將球接住，打球員仍有打球的機會，打中一個好球時，就跑向第二壘，叫做馳聘員。不論多少馳聘員，可同時佔據第二壘。待有好球打出時，跑回本壘。（沒有好球，不準跑回。）

規則與勝負 除上述的出局外，馳聘員在未到或離開壘時，被球擊中身體的任何一部，也要出局。三人出局，（無論在馳聘時或打球時有犯出局條件的）就要換場。

每次換場,打球員仍繼續前次輪流次序。各項支配,由各隊隊長負責。比賽終結時,(每隊各打若干次)總計安全跑一來回的若干人,就得若干分。得分多的一隊為勝。

附註 本壘、第二壘 (Home base, second base) 的名詞,亦有譯作本站、第二站的。

(一百十一) 棍棒壘球 (Hit pin base ball)

用具 足球一個,棍棒四個。如在戶外遊戲,棍棒容易被風吹倒,須用五吋見方的板,釘在棍棒下端。

場所 在戶外遊戲,畫見方球場一,四角都有一壘;壘的大小是一呎至一呎半見方,壘線是四十五呎長。當中

做發球區域,

長十二呎,寬

四呎,前面離

本壘約三十

呎。再由本壘

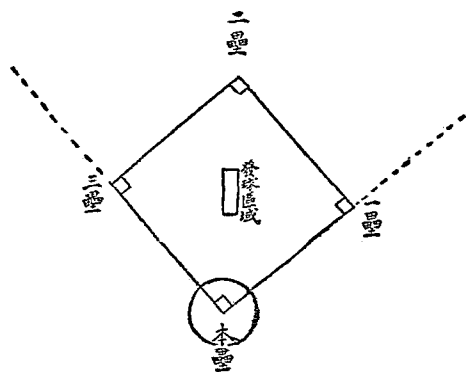
中心畫三呎

半徑圓圈。如

在戶內遊戲,

場的大小,看房間的大小而定。發球區域,即為七呎長,

三呎寬。又在每一壘的中心,立一根棒。



球員 一隊有九人，球場位置與壘球同。就是接球員站在本壘後，發球員站在發球區域內。每一壘站一球員。另有四個球員，站在任何位置。（壘員不必常在壘上，可以跑來跑去。）

目的 分甲乙兩隊，接球與踢球。如甲隊踢球，每次踢一界內球，並順次跑到第一、二、三和本壘，不被出局，即得一分。甲隊球員，踢界內球以後，乙隊得了球，就順次傳到第一、二、三壘員，至本壘員；傳到本壘後，接球員就要用球把壘上的棍棒碰倒。按此方法傳球，要比踢球員跑得快。球傳到壘時，踢球員還未到壘，就把棍棒打倒，那時跑壘的踢球員即出局，一隊有三個球員被出局，兩隊即相換位置，與壘球同。

界外球與界內球 由本壘至第一壘線延長線內，及由本壘至第三壘延長線內，為界內球；這線以外的，即為界外球。若球落在線上，亦為界內球。球的界內界外的分別，以球初落地時做標準。如踢球員踢一界外球，即算一擊；已有兩擊，即不算一擊。

假如發球時碰了踢球員的身體，可是沒有被他踢着，即算一死球，不能算一球。

一擊 發球員發出的球，如遇以下各條件之一，做為一擊。

- (1) 做踢球狀而未踢着的。
- (2) 踢球員還未兩擊以前，踢出界外的。
- (3) 球在踢球圈落地，而踢球員未踢着的。

如發球員發球時，球或踢球員把本壘上的棍棒碰倒，踢球員即被出局。

一球 被發的球不算一擊。死球、出局、界外球，都算一球。
踢球員 在踢球時，須站在踢球圈內，踢時用膝以下部分，否則即算一擊。若踢球員把棍棒碰倒，即出局；裁判員宣布三擊，亦出局。裁判員宣布死球，須將球交與踢球員，他可把球放在踢球圈內，任意把球踢出去；踢出後即跑。若此時踢一界外球，即被出局。無論踢何球，球還未碰到別的球員以前，（天花板或牆壁）即把棍棒碰倒，踢球員即出局。踢球時，不可先把球停止，然後踢球。否則也算一擊。

踢球員踢球後，即變為跑壘員。跑壘員須跑第一、二、三、本四壘，不可停止。並跑時須在界外，不可在界內。若背此條，即出局。又跑時碰倒無論那壘的棍棒，也被出局。又跑壘員跑到球場外，被接球員所妨礙，即算一分。跑壘員回到踢球圈，即算回本壘；跑壘員跑過了一壘，即算到壘，不必把腳踹在壘上。

發球員 在發球時，不可離開發球區域。否則踢球員可

踢一任意球，同宣布死球以後一樣。發球時，發球員的臂，不可高過肩膀。在肩膀以下，可以用無論何方法發球，或擲或滾都可。假使發錯了球，須再發球。

接球員 接球時不可妨礙踢球員，否則踢球員可踢一任意球。

壘員 可隨意站在一地方，惟傳球時，須先以球碰棍棒，或一脚踹在壘上；違背這條的，跑壘員即不算出局。如在跑壘員未到之前，要把棍棒碰倒，壘員須用手拿球，把棍棒碰倒，不可擲球碰倒。否則跑壘員也不出局。

在傳球時，必須先傳第一壘，然後傳到第二壘、第三壘、本壘。在傳時，必站在壘上，從一壘傳到別壘，可經過數人的手。

若踢球員踢騰空球，場內球員把球接着，踢球員即被出局。又跑壘員跑時碰倒棍棒，也被出局。又踢球員踢界外球，被人接着，也算出局。

踢球時，踢球員要順次序輪流，有三人出局，兩隊即互換位置。下次踢球時，即以被出局第一人為起踢。

兩隊相換九次，即算一次比賽。

籃球類的遊戲法

(一百十二) 彎曲球(Zig-zag ball)

準備 籃球一個。

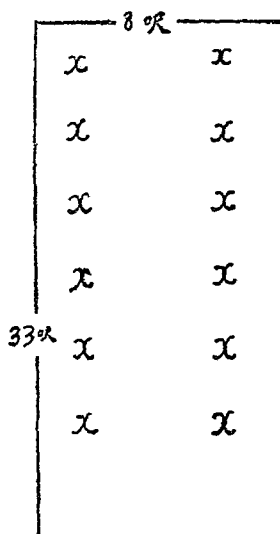
球場 在場上劃 x 記號，從線的一頭起，每 x 相距六呎；

兩行 x 線中間的距離是八呎。(如圖)

隊球 每隊約二十人，分成兩行，每行六人，相對的站着。

目的 這種球戲的目的，是使球曲折進行，拿進行的速度，定優勝的標準。

擲球 發球人站在發球線上，擲到對角的第二球員，使球成彎曲的方向進行，傳到末了一個球員。這球員立於離發球線三十三



呎的地方。當球來時，趕快把球擲還，仍傳至發球的人。從頭到尾，如此往返三次。若接得失球，那末旁立的球員，可以代接。

發球 沒有發令以前，准發球。犯了規則必須重罰。

球員地位 當球擲來手接的時候，每個球員要站在白粉所畫的 x 線上。不站在 x 線上的，即算犯規。

注意 當球在對面擲來時，不能出 x 一步。擲球或接球

之前,就要回 x 線上。

結果 每隊先擲完三次的算得勝。又裁判員有負計數的責任,最妥當的,可另定兩人做助理員。

指示 把球按在胸膛的前面,用兩手捧球成直線,然後擲出去,愈準確愈快的愈妙。

(一百十三) 連傳球(Combination pass ball)

準備 籃球一。

球場 劃一發球線,離發球線前十呎多,劃一犯規線;距發球線四十五呎,劃一終止線。如圖:

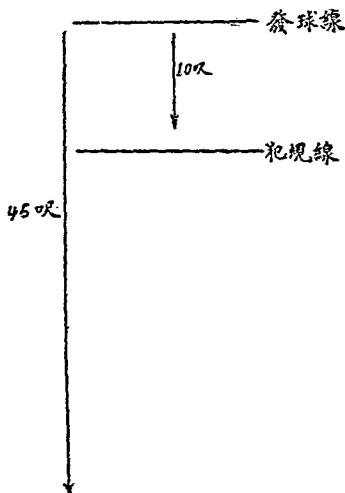
球隊 每隊十二人,球員的地位,站在所劃的單線上;隊長站在發球線上。

目的 此類球戲的目的,

以球連傳比他隊快的得勝。

發球 未發令以前,不得出發,併不能跨出發球線或達犯規線,須靜立以待發令。犯規則的,就要取消。——發球員須把球捧在肩下,以待發令。

傳球與轉球 依次傳球,照下列所示:



A,由隊長從頭頂上向後依次傳至終止線末一球員,即轉二分之一, (一八〇度)使向發球線。

B,末一球員在跨下傳過,仍傳至隊長。

C,轉四分之一

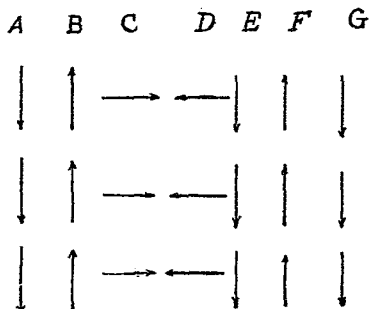
向右,由隊長依次向側面,傳至末一球員。

D,全隊向後轉二分之一。末了一個球員, (即手中拿球的球員)向後轉的時候,不許向本隊的球員面前轉,必向他一方面轉。

E,轉四分之一向左傳球, (由隊長至末一球員)即變為單數由頭上傳,雙數由跨下傳。

F,向後轉,兩膝全屈, (除末一人外均作此狀)拿球的球員傳球過頭頂,依次傳至末尾。

G,立正,轉三分之一, (除末尾一人外餘均作此)兩足分開約兩呎, (全體均做)滾球經過兩足所跨開的巷,從第一人至末尾。末尾一人接球後,急捧球跑過終止線,傳球於本隊球員。



球員須照上面箭的路程變更他進行的方向

觸球 每球員當傳球時,手須觸球。不合上法的,作犯規論。

過犯規線 頑這球戲時,除在手中運球外,每球員向終止線進行時,脚不得踏在犯規線上。不合上法的,作犯規論。

傳球 除去輪轉球外,在所立地位上,不能轉球,如第六例,犯規則的,就要取消。

示法 守成直線,立近傳球的人,使球可以連連接到。

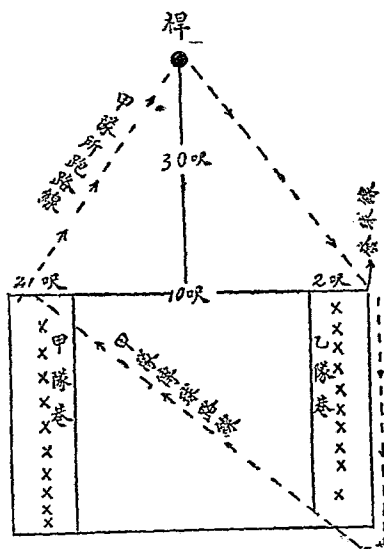
(一百十四) 桿球(Post ball)

準備 籃球一。

球場 畫場中為兩巷,巷線的距離是十呎,闊二呎,長十呎。(如圖)

球隊 分甲乙兩隊;每隊可容十人,立在巷內,面向著桿。

目的 這種球戲的目的,以全隊球員,依次繞桿擲球,先完的算得勝。



繞桿 每巷內的前一人捧球向前跑，繞過桿子，由對隊的外面，跑到對隊後的面，將球成對角方向，擲給本隊的第二人。此時第二人已進立出發線上，照這樣依次做下去。（看前圖，圖中僅註甲隊進行的路線，乙隊相反。）

發球 未發令以前，不得發球。犯規則的重罰。

巷的地位 除跑者外，餘皆雙足立在巷內。足立巷外者，作犯規論。

跑者 第一人須在發令後，方可為跑者。其餘隊員，須待己隊球員擲球於彼離手時，方可起跑。

接球 當球擲來不準時，隊員可出巷外接住，不必再回巷內。

失球 若球一時失手，未能接得，而觸在他處地板上的。則須將球接得，持球回到發球線上，然後再跑出繞桿。不如此，作犯規論。

犯規線 跑者擲球時，不得跨入巷的內線。不如此作犯規論。

結果 末後跑者，跑到對隊的後邊的端線，作為跑完。那一隊末了，一人先跑到的就得勝。

示法 當接球時，其餘的人，切勿逼近。持球在臂下跑時，須留意擲，不可隨便。

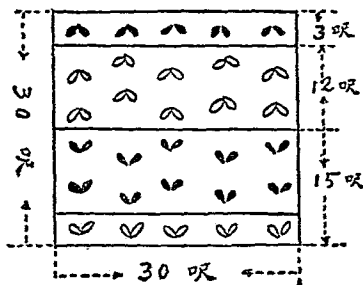
(一百十五) 外端球(End ball)——大將球(Captain ball)
的預備遊戲。

場地的畫法 畫一縱橫三十呎的方場,中間劃一線,平分全場爲二部;每部外端,各劃一小場做壘,闊約三四呎。

人數和位置 人數不拘多少,分爲二隊;每隊以三分之一人作守壘員,其餘的人立在守壘員對方的內場中做守衛員。(亦曰場員)

時間 分上下兩半,每半時若干分鐘,臨時酌定。

得分 無論何時,凡守壘員接得同隊守衛員擲來的球,(籃球)就得一分。



規則與方法 此遊戲由裁判員主持比賽,開始時,(或每半時開始時)由裁判員在中線上二隊的各一守衛員中間發跳球。(跳球方法與籃球同)無論何隊員,不得走出其所守的場線。球出邊界時,由最近場員拾球,立在出界處,傳與本隊場員。得分多的一隊算得勝。

(一百十六) 角球(Corner ball)

場地 操場或健身房。

人數 十人至三十人以上,如果人數過多,場子須畧大。

用具 籃球一個。(隊球亦可)

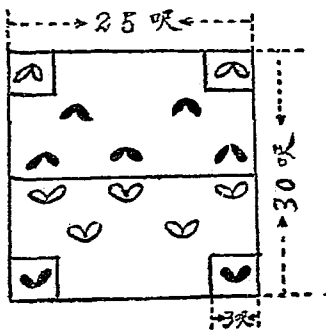
佈置 (1)場地 將地上畫成闊二十五呎長三十呎的方場,再從中間橫畫一直線,分做兩部;在各部的外角畫一小方格做壘,長闊約有三四呎。

(2)遊戲員 分做兩隊,立在中線的兩邊;各置守壘員兩人,站在對方後面的兩壘上。

方法 各遊戲員須看守或阻蔽後面的對隊守壘員。遇有球從對方擲來時,急忙設法從中截奪,勿令球為守壘員接去。此外當然於得球時擲過對隊,使入本隊守壘員之手。

規則 遊戲時,無論何人,不得越過場中的分界線。守壘員不得走出壘外;如係在壘外接球,作為無效。對隊員也不得走進壘中。

得分 凡守壘員接著本隊場員擲來的球一次,就得一分;得分後,應將球擲還本隊場員,勿使對隊場員截去,以便繼續得分。先得二十分的



一隊,就算優勝。

附註 開始發球與球出邊界各項,和「外端球」同。

(一百十七) 中間人捉球(Center catch ball)

人數 十人至三十人以上。

場地 操場或健身房。

用具 籃球或隊球。(豆囊亦可代替)

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,相距約六呎至八呎。中間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,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。若球被圈中人碰著或捉住,也和最後觸球的人交換位置。

(一百十八) 擲球進籃(Goal throw)

人數 多少無定。

佈置 掛幾個籃在牆上,離地約十呎;均分人數做兩隊或幾隊,各隊排立在一個籃的前面十五呎線外。

方法 各隊第一人拿一籃球，目的就要擲球進籃，擲中的愈多愈好。

規則 比賽時，各隊同時開始，依次到擲球線上擲球進籃。每人可連續擲三次，三次中無論是否擲中，就要傳球給以下的遊戲員。

得分 每一次進籃，就得一分；比賽終了時，得分最多的一隊算優勝。

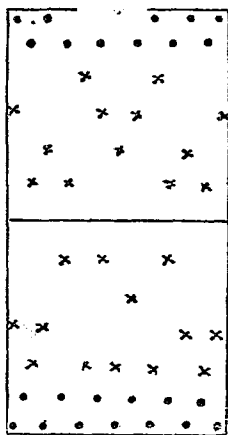
(一百十九) 砲攻(Bombardment)

人數 十人至一百人。

地點 運動場或健身房。

器具 籃球和棍棒。

佈置 在場的中央，劃一橫線，把全場分做相等的兩部。各部的後方，豎棍棒一排，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，散立在各部棍棒的中線的中間。人數多時，須用籃球幾個。



目的 這種遊戲的目的，在打倒敵方的棍棒。每運動員須負兩種責任：一種是保護自己的棍棒；一種是投球擊敵方的棍棒。每得一球時，即可任意投出，無一定的規則限制。例如將球投到敵方棍棒後之牆壁上，等他反跳，或連跳，以擊倒敵人後方之棍棒，亦無不可。但無論何人，不許走過中線。其最有興趣的，是數球同時投擊。

記分 每擲倒一棒，即記投球的一分。如各棒被一本隊隊員打倒，即記敵隊得一分。遊戲的時間，以十分鐘至二十分鐘為限。到了終止時，看何隊得分數多，就是何隊得勝。

(一百二十) 躲球(非正式的)(Dodge ball, informal)

人數 十人至六十人。

地點 運動場或健身房。

器具 籃球。

方法 均分運動員成兩隊，甲隊繞一大環，乙隊散立環中。甲隊的一人拿著籃球，向乙隊隊員擲去，希望擊中他們身體上的任何一部份；同時，乙隊用種種方法躲避，或跳，或俯，或向左右閃避，但不能踏出環外。若一人被擊，就變成甲隊的隊員，也立在環上。如此繼續進行，乙隊隊員逐漸減少，甲隊隊員逐漸增加。最後環中只

贖一人，這一人就是得勝者。然後乙隊繞立環上，甲隊散立環中，行如前的運動。運動時，如球停在中央，可由環中人傳至環外，或由環外拾回，但不得在環中擊人。一次擲出的球，若連中二人，只有第一被中的人算有效。

(一百二十一) 躲球(環形的)(Dodge ball, circle)

躲球是一種極有組織的學校遊戲。比賽時所需的規則，制定如下：

一 遊戲的時間，可分為兩半，每半時約三分鐘。第一半時，甲隊圍繞圈外，拿籃球投擊圈內的乙隊；乙隊在圈內設法躲避。第二半時，兩隊交換地位，遊戲方法同上。

二 頑劇烈遊戲時，女童須有直徑三十五呎的圓圈，男童須有直徑四十五呎的圓圈。

三 每隊十六人，或其他數目亦可。

四 圈內人的身體任何一部份，或衣服，被一騰空球，或地上回躍的球接觸時，公正人就通知記分員，記圈外的人一分。被觸的人，和其餘的人，仍舊繼續玩去，不要中止。若一次投出的球，接連觸著幾個人，也只算一分。到終了時，比較兩隊所得的分數，以定勝負。

五 圈外人投球，須從圈外投去。若投球的時候，身體或球的任何部分接觸圈線，或侵入圈的空間，就算犯

規。就是所投的球擊中圈中人，也不記分。

六 若一投出的球，停留圈內，或反跳入圈內時，圈外人可以跑入圈內拿回；但須拿出圈外，才可投一好球。或在圈內傳給一本隊可以投一好球的人投去，也無不可。

七 犯規：(1)若一圈外人，拿球進圈，傳給本隊隊員，就算犯規，要罰他仍拿球退回原處，耗費他授球的時間。(2)若圈內人用手捉球，或用其他方法阻礙圈外人的進行，或遲延他的時光，那末公正人須認為廢時。公正人並須承認由一切意外非犯規之事，所失去之時間，為廢時，令他們補上。

八 號笛祇用於每半時的開始、終止和犯規的時候。

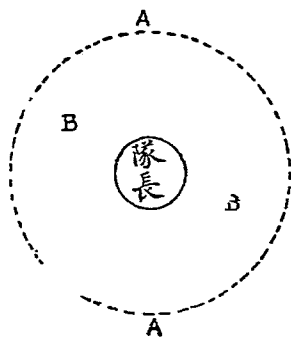
(一百二十二) 隊長躲球(Captain dodge ball)

人數 三十人至八十人。

地點 健身房或運動場。

器具 籃球。

佈置 先劃同心圓圈二，一個的直徑，從四十呎至五十呎，一個是五呎。(如圖)
次等分運動員成A B 兩



隊：A 隊立於外圈的外面，B 隊散佈在兩圈的中間，B 隊隊長，站在小圈中，由本隊隊員保護他。

目的 A 隊隊員，接到公正人的球，就向 B 隊攻擊；若 B 隊隊長被擊後，那末 A 隊隊長，可令 B 隊隊員中，任擇二人，使他出局，B 隊隊長，仍站在圈中。因此在攻擊時，B 隊隊員，應極力保護隊長，或舉足，或用前臂，阻止球的攻擊。但不能用身體的他部分阻球，否則被擊的，就要出局。到了規定的時間，（三分鐘或五分鐘）B 隊還贖若干人，就得若干分。該交換位置再頑。到時間終了時，那一隊得分多，就是那一隊勝。

規則 A 隊攻擊時，不能進圈拾球攻擊，必須回到圈外，或傳給在圈外的本隊隊員。B 隊隊長躲球時，也不能走出小圈。

開始 開始時，由公正人吹號笛，同時拋球給圈外的一隊員。

（一百二十三）進步躲球(Progressive dodge ball)

人數 十五人至七十五人。

地點 運動場或健身房。

器具 籃球。

佈置 先把長方形地均分成三區，每區約三十平方呎。若不能得此大場地時，那末兩旁的二區，可以略小。次

等分運動員成三隊，每隊各表一色，(如紅藍白等)各據一個區域遊戲開始時，在旁的兩隊，排立在內邊線



上；居中的一隊，聚於中央。(如圖)每局終了時，互換一區，再照前法佈置。玩時須有裁判員一人，兼任記分的事宜。

目的 在旁的兩隊，共同擲球擊中央隊員；居中一隊得球後，可向旁邊任何一隊擲去。

開始 這種遊戲分三次入局，每次五分鐘。開始時，照上圖佈置，裁判員擲球到中央一隊，同時吹號笛。凡隊員被球擊中時，裁判員須吹號笛，使他出場；出場後，再吹號笛，繼續擲擊。每一局終了時，裁判員也要吹號笛停球。

規則和注意點 在開始向中央擲球時，白隊(見圖)一人，即向前捉球，然後跑到紅隊或藍隊的邊線上，向敵隊擲擊。同時被擊的隊員，迅速避往遠處；倘若擊中，裁判員就吹號笛，使被擊的出場。如不中時，將球拾起，急到內邊線上，向白隊擲去。若再不中，球入藍隊或白隊的境內，那末拾起再擲，以擊中敵隊的人為主。但從牆

上、地上、或他種物件，反躍的球，或由他運動員身上回躍的球，雖擊中，亦不出場。故擊球時，必須從界線飛擲，逕中敵隊隊員，較易得分。每次入局終了時，各隊從右到左，遷移一區，就是藍隊到白隊，白隊到紅隊，紅隊到藍隊的區域。到第三次入局時，那末紅隊居中，藍白居左右，使每隊輪值各區的地位。第二次以下入局時，前次被擊出場的隊員，都回本隊再頑，故每次入局，隊員均可足數。

記分 每隊每次入局後，都在表中記明幾人出場，等到終了時總結，出場人數最少者，算勝利。記分表如圖：

附註 這種遊戲，比賽時，若能在運動場中掛一記分板，那末玩的人更有興味。

入局	一	二	三	總結
紅	0			
白	5			
藍	2			

(一百二十四) 三場躲球(Three field dodge ball)

人數 十六人至六十四人。

地點 運動或健身房。

器具 籃球。

說明 這種躲球遊戲，適用於兩隊同時玩的。除下列三條件外，餘均和上法——進步躲球——相同。

(1)兩隊人數須平均。頑一激烈遊戲時，最好每隊是十六人。

(2)在第一半時開始時，攻隊分二部，立在兩旁區。第二半時開始時，同樣第二隊分二部，立在兩旁區。

(3)以十分鐘為半時。如在遊戲開始以前，經兩隊的許可，可以減少時間。

(一百二十五) 立躲球(Stand dodge ball)

人數 六人至二十人。

地點 室內或室外。

器具 籃球或足球或輕小的豆囊一個。

說明 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。圈中的人當球來時，可以設法躲避；不過躲避的時候，踏在圈中的一個腳，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。

(一百二十六) 跑躲球(Run dodge ball)

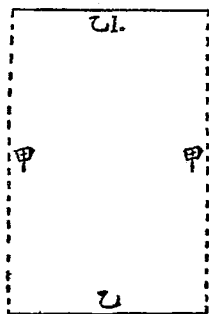
人數 三十人至八十人。

地點 運動場或健身房。

器具 籃球。

佈置 等分運動員成甲乙兩隊，甲隊運動員，再分做兩部，相向而立，距離約三十呎。乙隊運動員，站在場的一邊，沒有一定的排列。(如圖)

目的 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，同時避去甲隊隊員的球擊。到第二次聽號笛後再跑回。如



此繼續進行，若途中被擊，就要出局。到了規定的時間，看乙隊還贖若干人，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。

規則 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，

(一百二十七) 雙躲球(Double dodge ball)

人數 十六人至八十人。

地點 運動場或健身房。

器具 籃球兩個。

說明 這是高級遊戲，很劇烈，防禦的一隊，決計不能長

久住在圈中的。方法是：把運動員分成兩隊：一隊住圈中，一隊繞圈外的人，用兩球投擊圈中的人。被投的，就出圈。等圈中人完全退出後，再兩隊交換運動。每次從開始起，到圈內最後的一人被擊為止，所費的時間，要用錶計算。到遊戲終了時，比較兩隊在圈內的時間，那一隊長，就是那一隊得勝。

(一百二十八) 守球(Keep ball)

人數 多少無定。

場所 健身房、操場。

用具 籃球。

方法 分全體遊戲員為相等的兩組，兩組要想一個方法，能夠叫每組的人，立刻辨別自己是那一組的人。有時他們可以拿特別的服裝分組，或者用紙，或者用手巾，縛在身上。這個遊戲是用籃球做的。如同組的人接到球，就得一分。但同組的人擲球，給本組的人接到，就不計分。如紅組的人得分，則公證人就報告紅組的分數；藍組得分，則公證人就報告藍組的分數。記分員就依照公證人的報告，在每組的記分冊上，做一個得分的記號。

規則 遊戲員不能拿球跑，或者推敵人，或把球搶了走。如犯規則，就要罰一分。公證人要隨球跑，注意察看遊

戲員的犯規則。

勝負 在規定時間做完後，看那組分數多，就得勝。

注意 這個遊戲的運動量，是非常激烈，所以練習時間，宜短不宜長。

(一百二十九) 蹲球(Pin ball)

人數 多少無定。

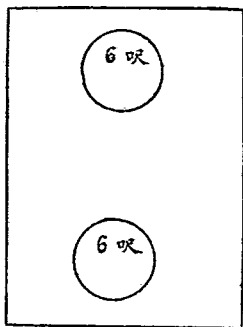
場所 健身房、操場。

用具 籃球。

佈置 在遊戲場地板的每端，畫一個六呎半徑的圈子；

圈子的中央，豎一個印第安的棍棒。(如圖)

方法 遊戲員站在圈子外面，用球打圈子中心的印第安棍棒；如打倒的就得一分。並且要走進圈子內，把棍棒豎起，給別的人打。



規則 這個遊戲，是從籃球變化而來，所以規則就照籃球的普通規則用。

(一百三十) 必夫球(Biff ball)

人數 多少無定。

場所 健身房、操場。

用具 隊球。

方法 這個遊戲，無論甚麼人，都可以做；就是拿一個隊球，照籃球的法則，在場的中央擲起，然後各人爭球擲籃。

規則 不能拿球向前跑，只能抱球，或做各種動作。如擲進一球，就得二分；但是這擲進的球，就是死球，要在中央重新擲起，才可以繼續做。如用手打球，碰到籃板，就得一分；也算死球，到中央擲起繼續做。

注意 這個遊戲，最容易使人身體發暖，如冬日在上體育班前數分鐘做這個遊戲，很可以免去學生畏寒的態度象。

(一百三十一) 大將球(Captain ball)

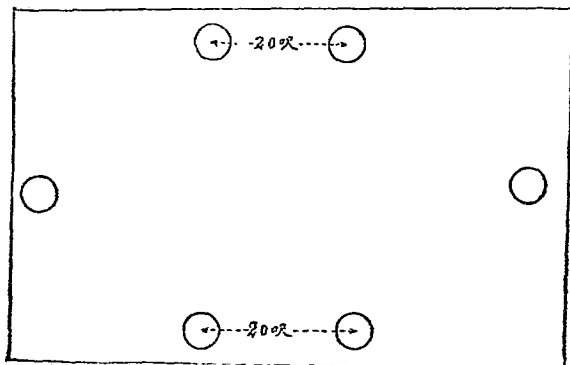
用具 籃球一個。

人數 十四人。(在不正式比賽時可減少或加多)

目的 在跳球以後，各隊守衛，要把球傳來傳去，與籃球同。然後得一機會，即傳與一個壘員，(靠近邊線的壘上)次交與端線壘上人，又次交與隊長。壘員和隊長收球以後，就把球傳與別壘員或隊長。若傳時經過別人的手，(即別人用手接着)就算得分數。若對隊球員未把球接住，單碰球還可以得分數。這種球戲，是女生最喜歡的，且性質與女子籃球相同。在比賽時，甲隊壘

員與隊長多在球場之一半，乙隊隊長與球員在一半，守衛可站在任何地方。

規則 (1) 球場長五十五呎，寬二十呎，在場上要畫六個圈子，每個直徑二呎，各離場界二呎，所有位置如圖：



(2) 球。用一籃球。

(3) 球員。一隊有七個球員，三個壘員，當中的一人為隊長，其餘四個為守衛，守衛當中一人為跳球員。如有預備員要補球員時，須在死球時才可。

(4) 裁判員的責任。與籃球同。

(5) 比賽時間。與籃球同。(女子每十五分鐘一次，中間留十分鐘休息；男子則每二十分鐘一次，計比賽兩次。)

(6) 在比賽之前，應用擲錢法，規定兩隊選場的位置。

(7)比賽的規則。

1. 在開始比賽時,裁判員在場中擲球向上,叫兩個跳球人跳球,與籃球同。

2. 如有一個壘員犯規,可以擲球向隊長,(隊長須站在靠端線的壘上)只許一人防禦隊長,擲球壘員的守衛,不許防禦。

3. 在擲罰球時,若隊長把球接着,即算一分。若沒有接着,還繼續比賽。

4. 如有兩方面同時犯規,即在當中跳球。

(8)犯規。**1. 普通犯規。**

- a. 推或抓或打或絆一對隊球員。
- b. 對隊球員持球時,有觸他手中球者。
- c. 把球授與別人。(必須用傳球法)
- d. 踢球。
- e. 耽誤比賽。
- f. 拿球行走。

2. 守衛的犯規。

- a. 出壘。
- b. 在罰球時,防禦擲球人。
- c. 跨過一壘。

d. 兩個守衛,防禦一個壘員。

e. 在防禦時,身體或上肢不能出壘的四方豎平面。

3. 壘員的犯規。 壘員不許用兩腳立壘。若往上跳接球,下來時必用一脚先落在壘上,才可用一脚落在壘外。

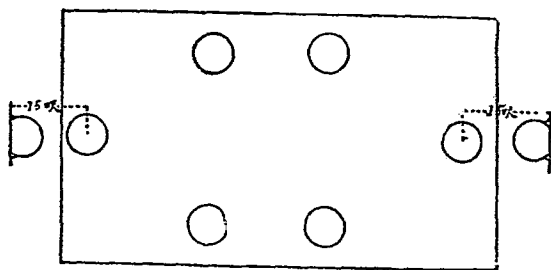
(9)分數。

1. 壘員傳球與別的壘員,即得一分。
2. 壘員傳球與隊長,即得兩分。
3. 隊長擲球與壘員,即得一分。

(註) 如在傳球時,球落地或對隊球員觸球,後來有壘員接球,就不取消分數。

(10)界外球。 球若傳到界外,又傳進來,規則與籃球同。

(一百三十二) 擲籃大將球(Captain basket ball)



用具人數 與「大將球」同。

球場 與「大將球」同，但要畫在一個籃球場上，隊長的壘，須離籃十五呎；因此有時球場的大小，要隨籃球的球場而改變。如有改變，各壘亦隨之改變；但距離比例要相等。

規則 遊戲方法，與「大將球」同；但得分數方法，略有不同。茲列如左：

(1) 一個壘員傳球，與第二壘員，即得一分。

(2) 若有一個壘員傳球與隊長，即得兩分。

(3) 隊長擲球入籃，即

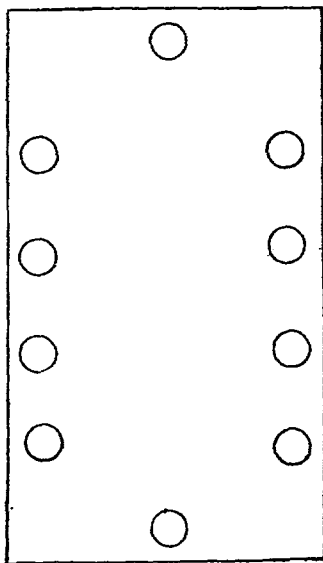
得兩分。

壘員傳球到別的壘，可有幾次傳來傳去，每一次算一分。但傳與隊長以後，隊長必須擲球向籃。若擲進去，即在當中跳球，與開始比賽同。否則即在界外交與對隊的守衛。

人數的加多 若人數加多，可有兩種方法適用：

(1) 壘員四。

一法



隊長一。

守衛六。(或五人亦可)

每隊共十一人。

(2) 壘員二。

隊長二。

守衛五。(或四守衛)

每隊九人。——此法

有二隊長，仍由一隊

長擲球入籃。

(一百三十三) 場球

(Field ball)

用具 足球一個。

人數 兩隊各十一人。

球場 以一百八十呎長，一

百呎寬為最適宜，大小看

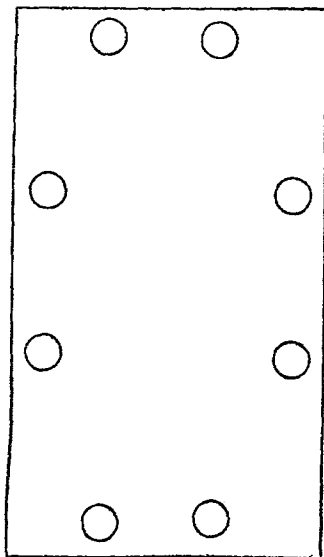
球場而定。四方各畫界線。兩端線當中，各立一球門。球

門長十呎，高八呎，做法與足球同。

在兩端線中，畫一條中線，在中線的中心點，做一記號，指明中心點的所在地。

離兩端線三十呎的距離，畫一條線與端線平行。這兩線以內，為球門區域。

二 法



在兩端線中，畫兩平行線，相離十五呎，與邊線平行，此線不得過球門區域線。

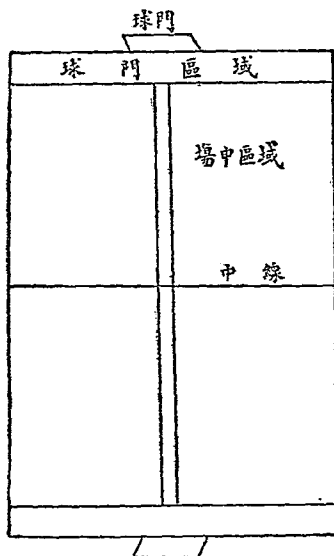
球員 正式比賽時，各隊十一人；臨時練習，不定人數。球員位置，與足球同。

目的 要把球傳來傳去，領球到球門處把球傳入。

時間 與籃球同，在小學不得過十二分鐘。

開始比賽 在開始比賽時，各隊站在中線後，發球隊球員，要先跑十五呎以上，就向他隊擲球。（越遠越妙）在每次得分後，即照此法發球。未得分的一隊，可規定發球或收球，聽其自便。在開始比賽的以前，兩隊的隊長，擲錢規定發球與收球，且可定所站場的位置，他隊發球收球聽便。

分數 一隊每次擲球入別隊的球門，即得一分。惟在擲球時，有對隊的球員觸球，不在此例。



傳球 一個球員在接球或拾球時，須用兩手得球，在三秒鐘內，把球傳出。若有兩隊球員，同時接球，裁判員即令他跳球，與籃球同。

球員僅能運球一次，（即球在地上反跳再接）也許往上擲一次再接。

傳球必須擲球，不可傳給同隊球員。

手 在球門區域以外，不許在球員的身旁防禦；如防禦時，須離守球員十五呎。（即要設法傳球不是防禦擲球球員）在球門區域以內，可以靠身旁防禦，但兩臂一定在上下豎平面防禦，不可把兩臂向前傾靠。又球員萬不可搶球。

球出界線 球過了界線時，看那隊球員最末後觸球，即叫那隊球員傳球進來。若過了端線，球即歸守隊。守門員在球門區域內，可無論在何處發球。發球之前，也可往前跑，但不許跑出球門區域。若跑過球門區域的界線，即歸攻隊球員之一。該球員須站在邊線與端線相接之處；其餘一切守隊員，離開至少十五呎。

規則 (1) 在手裏拿球時，不許用兩腳行走，可往無論那一方走一步跳起。但在落地之前，球必脫手。（與籃球同）

(2) 不許把球授與別人，（即傳給與人）也不許踢

球。

(3)別人在手裏擲球,不許用手觸球。

(4)不許推、抓、絆、或用別的方法妨礙別的球員。

(5)在防禦時,兩臂不許離開豎平面。

(6)不許兩次運球或拋球,或往上接。

(7)接球後不許持球過三秒鐘;又臥在地上時,不許擲球。

(8)當中前鋒與當中中衛不許走出場中區域;別的球員,亦不許走進場中區域。

處罰 (1)在開始比賽,或在得分數後發球時,如發球人還未發球以前,別的球員有越過中線,即算越位,裁判員即令一起退十五呎重發。若在發球時,球未落十五呎遠,也同上處罰。凡有二次犯規,球即交與對隊發球。

(2)在球門區域以內,守隊犯規,無論那一攻隊球員,可從球門區域線外擲球向球門;守隊的守門員,與兩後衛可以防守,其他球員不得防禦。若守隊的守門員,在比賽時走出球門區域,亦同樣處罰。在球門區域以內,攻隊犯規,即把球交與守門員,守門員可從球門區域以內,無論那一處把球擲出。其餘攻隊球員,必離開十五呎。

(3)在球門區域以外犯規,即把球交與最近對隊

球員。但若犯規是防禦持球者，兩臂不在豎平面，即按第二條的守隊犯規法處罰。

裁判員 有執行總裁判、檢查裁判員、記時員、記數員、與四個巡邊員。

(1) 執行總裁判 宣布犯規一切處罰，報告分數和執行一切的遊戲。

(2) 檢查裁判員 宣布犯規並特別注意距執行總裁判較遠的球員。

(3) 記時員 須用馬表一個，記比賽的時間。

(4) 記數員 須記各球員的位置及分數。

(5) 巡邊員 幫助執行總裁判，規定球是否出界，並看球門區域以內的球員的位置。在罰球或從端線外發球入場，並注意場中內外的球員，是否越場中區域的界限。

這種球戲，是一種高級小學與初級小學中最適當的遊戲。他的性質與籃球相差不遠。

隊球類的遊戲法

(一百三十四) 接擲隊球(Newcombe)

人數 從十二人到三十二人。

器具 籃球或足球。

球場 同隊球的球場。最小的長五十呎，闊二十五呎；最大的長九十呎，闊四十五呎。場的大小，看學生數的多少和年齡的大小而定。在場中掛一個最低五呎半，最高八呎的網；——小學末兩年時以六呎半為最合宜，初級中學約七呎，高級中學約七呎半。——在網的兩邊，相離約六呎，各畫一條線，這線名叫「限擲線。」

方法 比賽時，兩隊各在網的一邊，受隊長的指揮排列；最好各隊排成幾行。最少兩行，最多四行。每人守一小區域。遊戲的宗旨，是擲球到敵隊的區域內，使落在地上；或使敵隊的人把球拋出界線的外面。各隊的運動員，在遊戲時，可以接球、觸球、或用手掌拍球，或用頭頂球，或用身體膝以上的一部分打球；但不可用腳踢球。接過球以後，要在兩秒鐘內把球發出去；在兩秒鐘的中間，可以拿球往前跑。

時間 在比賽開始時，教員定一比賽的時間；這時間要分前後兩部分。賽過了前部分的時間，兩隊該交換球場上的位置。

規則 (1)發球——開始比賽時，教員把球交給一隊；這一隊的隊長，就先站在端線後，擲球過網。以後發球的時候，每隊輪流交替，一個人發一次。看那一隊輸一分，叫那一隊先發球。在後部分時間開始發球時，不能把

球交給前部分時間開始發球的一隊。

(2)接球——接球的時候，球員可以任意站在甚麼地方，就是過了限擲線，或走到球場外也不妨；接球用一個手，或兩個手，或抱持在胸前，都可以。

(3)擲球過網——擲球過網時，不拘用甚麼方法；但擲的時候，一定要在場內限擲線的後面擲去，不許在場外或跨過限擲線。擲球時，可以奔跑。不過從接球到擲球的中間，不得過兩秒鐘；過了，就算失敗。

(4)傳球——球員接球以後，可以傳球給同隊的人；但經過三人的遞接後，必須向敵隊擲去。如同時有兩人接球時，就算經過兩個人。傳球的時間，也須在接球兩秒鐘以內。如在場外或過限擲線接球後，必須傳給在場內的本隊球員。

(5)分數——如有下列條件之一，就勝一分。 1. 球在敵隊的場內落地； 2. 敵隊的一個球員，拿球過兩秒鐘後； 3. 敵隊觸球後，球在場外落地； 4. 敵隊的球員，從場外、或過限擲線擲球過網；（如有一隻腳或兩隻腳的一部分站在線外，就算犯規則；但站在線上時，不在此例。） 5. 球在敵隊中經過四個人，或四個人以上的手； 6. 球觸了敵隊球員膝下的一部分； 7. 敵隊的一球員用拳打球。

勝敗 賽完了,看那一隊的分數多,就是那一隊勝。

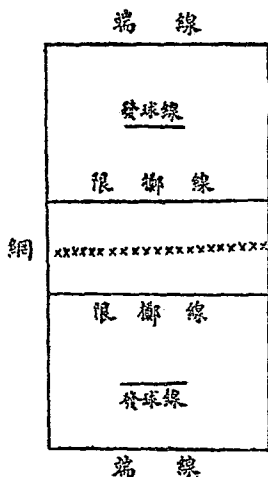
附註 行這種遊戲時,教員可以
以看學生年齡的大小,把規則自由更改;如學生不能在端線外發球時,可在場中畫一發球線

(一百三十五) 低網隊球
(Canton ball)

人數 兩隊的人數必須相等。
人數的多少,看球場的大小而定;在正式比賽時,每隊應有九人。

器具 大皮球一個,裏面有橡皮胎,外面包着熟皮,周圍該在二十五吋和二十六吋之間,和女子隊球同。隔網一個,濶最少約三呎,長度該比球場的濶度兩面多一呎;網眼的大小,可以阻球使不能穿過爲限。

球場 球場的地面,越平越好,四周該用濶約二吋的線做界線。界線各點,離開界外牆壁等障礙物,至少要有三呎。場的兩頭的界線,叫端線;兩旁的界線,叫邊線。端線長三十呎,邊線長六十呎,中間掛着隔網。網下畫一橫線,把場成正方形的兩區。網的掛法,或掛在牆壁



上,或用小柱子,都要在邊線以外;網頂離地約高五呎六吋。

方法和規則 遊戲開始時,先發球的一隊,就按照本隊發球的次序,使第一隊員發球到敵隊的區域中。凡發球的人該繼續發球,等裁判員呼「失敗」時才停止。以後該使敵隊的球員發球,規例同前。隊員們如有不照應得的次序發球,就算失敗;他發球時所占的勝籌,也要取消。發球人所發的球,要一直打過網去,不受本隊旁的隊員的幫助,並不許觸着別的物件;否則也算失敗。但每次發球時,准饒他失誤一次。(失誤就是不按規則發球的意思,兩次失誤,就算失敗。)發球觸着網頂,落到敵隊的區域內,叫做網球;該取回重發。本隊發球到敵隊區域內,准着地一次,(不着地亦可以)敵隊的隊員,就要還擊。第一人擊了後,也准着地一次,使第二人繼續擊球。但至多擊球四次為限,就要過網。如果沒有着地,也可傳擊四次。但一人不能連擊兩次。球到本隊界內時同前。還擊的球,如果觸着網頂,落到對方的區域內,不算犯規。

占籌和失敗 發球的一隊;如果犯了下列各條,就算失敗;受球的一隊,如果犯了規則,那末發球的一隊占一勝籌。 1. 令球出界; 2. 拿球在手中; (就是極短的

時間也不可以) 3. 球沒死的時候,腳踏過中線,或身體的一部分觸網;(兩對隊的隊員,同時過中線或觸網,就算死球,應當從新發球) 4. 球在敵隊區域內的時候,過網去打球; 5. 拿球或推球靠網; 6. 連擊球在兩次以上;(無論球觸網或出界時,都不許連擊) 7. 用腳踢球; 8. 身體靠他人或旁的東西而升高擊球; 9. 不按次序發球。

勝敗 受球的一隊,如果不能按例擊球,還到敵隊的區域內,那末發球的一隊占一勝籌;先得勝籌到十五分的一隊,就算得勝,但兩隊已得十四分後,那末一隊該多兩分,才算得勝。到這時候,一局就算完畢。

附註 隊球的方法很好,男女學校都可適用;詳細的規則,商務印書館和上海青年協會都有印本出售。

(一百三十六) 手球(Hand ball)

人數 三人或四人。

這一種遊戲,只能兩人或四人同時做,是一種頂好的遊戲法。如學校內的牆壁上,沒有窗戶,附近的地方,亦甚平硬,即可用他打手球。規則如下:

(一) 球場大小。

例 1. 球場。

(1)最大的球場,長四十呎,寬二十呎,前面牆壁,寬二

十呎，高十六呎。

(2) 最小的球場，長三十呎，寬十五呎，前面牆壁，寬十五呎，高十二呎。

「註」a. 在邊線與端線外，必留五呎以上的距離。

b. 邊線須與前面牆壁成直角。

例 2. 須畫一橫線，在端線與牆壁中，這一條線要和邊線相接，叫發球線。

例 3. 在發球線與邊線相交的地方，和在發球線後兩旁，各畫一個三呎見方的區域，這兩個區域，就叫發球區域。

(二) 球。

例 1. 須用一個黑橡皮手球。

「註」平常在學校中比賽，可用一網球。

(三) 遊戲。

例 1. 一局手球，算二十一分。如兩隊都有二十分，一隊比他多得兩分，才可得勝。遊戲時二人三人四人不等。

例 2. 在起頭比賽時，用擲錢或抽籤規定發球的秩序，然後即按此秩序，輪流發球。

例 3. 發球員與發球的一隊，叫發球員；他隊叫收球員。

例 4. 發球員如贏一分，就繼續發球；敗了一分，就給

他隊發球。

例 5. 發球時先把球丟在地上,球從地面反跳後,才可用手發球。發球時,可用足踏過發球線。發球用手掌手指打球,使球直接打到前面牆壁上,反跳回來。

例 6. 如發球時球從前面牆上跳回,不過發球線,或過邊線;或過端線;或未觸牆壁以前觸地, (或在室內觸天花板)即算一次失誤。收球員若打一次失誤球,就算一次失敗。發球員要兩次失誤,算一次失敗。

例 7. 發球後,球過了發球線,收球員可隨便打騰空球,或等球從地上反跳再打。

例 8. 發球員可以試發球兩次, (如第一次失誤) 並發球時無論從何發球區域都可。

例 9. 發球以前,發球員必先叫預備,收球員叫發以後,才可發球。

例 10. 如收球員試打,就算預備好。

例 11. 如收球員還未預備,並未說出「發」字,亦未做打球勢;這一次發球,無論失誤或未發,均作無效。

例 12. 如收球員不把球打回牆壁,或打回牆壁以後,球在球場外落地,發球員就贏一分。又打球員把球打回,必須在球第三次落地以前。

例 13. 發球員的一隊,可得分數;收球員的一隊,不可

得分數。

例 14. 發球員如有下列條件的一條,就算失敗。

(1)發球員繼續有兩次失誤。

(2)收球員把球打回以後,他自己未打球到牆上去。

(3)若打球時把球打到場外落地。

例 15. 若球在內線或端線上落地,就算在場內。

例 16. 若有四個人賽球,即分兩隊。(即二人一隊)與上列條件不同之處如下:

(1)發球時,發球隊兩球員都可有一次失敗,兩球員都失敗,該隊即算失敗,每局開始時,只可有一個球員發球。

(2)發球員的同伴,在發球的時候,必須站在對面發球區域以內,等到球由牆壁跳過發球線以後,才可離開。

(3)如一個球員發球,不按抽簽定秩序,即作失敗,所得分數都取消。

例 17. 如有三個人打球,有與上列條件不同之處,分別如下:

(1)三個人打球時,個個人都算自己分數,每人輪流發球,其餘二人,抵抗發球者。

(2)如一個人與其他兩個人比賽,當打一個先發球,

其餘兩個按四人打球方法發球。即每人可失敗一次，單打的人，可失敗兩次。

例 18. 發球時如球觸了發球員或同伴，發球員即算一次失敗。

(1) 在比賽時，球觸到同伴，即作失敗論。

(2) 發球如觸一他隊球員，他隊球員未打回發球，發球員即贏一分。

(3) 若球觸裁判員，或參觀人，即作為無效，再發。

(四) 阻礙球。

例 1. 若球員因參觀人距離太近，不能打球，即算一次阻礙球。

例 2. 若一球員，有意或無意阻擋對手，使失去機會打球，算一次阻礙球。但在打球以後，打球人不動，不能算阻礙對手。

例 3. 若在球場內牆壁上端有器械，球觸上去，即算一阻礙球。

例 4. 若球向牆壁，即打了一對手，算一阻礙球。

例 5. 凡一阻礙球，須再發。

「註」如球員未作勢打球，不能要求一阻礙球。

(五) 打球。

例 1. 只可用一個手打球，不能用足踢。

例 2. 打球只許打一次,不可連打兩次。

例 3. 如違背本條例 1. 或例 2, 發球員即算失敗。收球員如違例,發球員即得一分。

(六) 裁判員。

例 1. 正式比賽時,應有執行總裁判一人,記分員一人,巡線員若干人。

例 2. 執行總裁判判決一切關於發球與打球的問題,判決失誤失敗和阻礙球等問題;並判決不在本規則以內的境遇。

例 3. 記分員要記兩隊分數;且報告當時分數,不可站在球場上。

例 4. 巡線員助理執行總裁判判決界內球或界外球,並宣佈他所見的情形。

足球類的遊戲法

(一百三十七) 蹲足球(Pin foot ball)

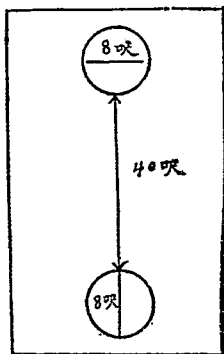
人數 多少無定。

場所 健身房、操場。

用具 棍棒。

佈置 在場的兩端,各畫一個圈子,直徑約八呎;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，要先把他的蹲棍豎起，然後才可踢球。



(一百三十八) 趕足球(Foot ball tag)

人數 從六人到三十人。

器具 足球一個。

球場 小的可用籃球場；大的約長一百五十呎，闊一百呎。

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。如果有人把球踢到界線外，該和相近的趕球員交換位置。
 2. 如足球程度適中的學生，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。

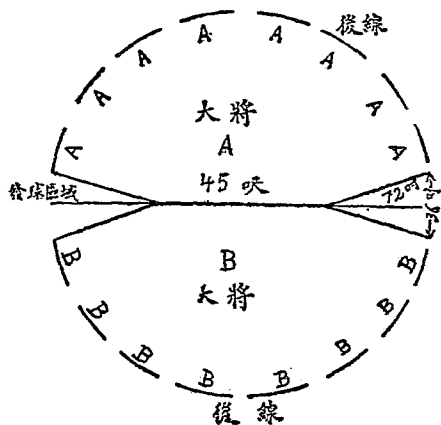
(一百三十九) 踢圈球(Kick ball in a circle)

人數 十八人。

場所 健身房、操場。

用具 籃球或足球。

佈置 在場的中央畫一個圈子，直徑是四十五呎；再在直徑的兩端，畫兩個二等邊的三角形，做發球區域，底邊三十六吋，二



等邊各長七十二吋。(如圖)

目的 這個遊戲的目的，是專為訓練踢一個籃球或一個圓形的足球，穿過對邊遊戲員的界線。

方法 分十八人為甲乙兩組，每組叫一人出來，站在靠近中線區域的地方，做大將。（就是追趕者或名遊行）其餘的人，就在各組區域內，排列起來，保護後線。如甲組的遊戲員，把球從敵人肩下，踢過對邊，就叫做進一球。(A goal)在踢球時，如欲停球，只能用腳，或用身體停止球，不能用手同臂。那個能踢進一球，就出來做大將。在遊戲員保護後線，或球門線嚴密時，大將可以在場內四面移動進攻。這些站在後線的人和大將，要一齊想方法，得敵組的分數。如大將踢自由球門時，對組的大將，不能阻擋他踢來的球。在他踢時，對組的大將，要退到後線去，同他的遊戲員站在一齊，讓敵組大將踢發自由球門。這是因為對組的遊戲員，把球踢過敵人的頭上。各組的遊戲員，須要保護他的右面地方。如甲組的遊戲員，踢一個球，穿過乙組的遊戲員兩腿的中間，或在兩個遊戲員的中間穿過，但要在肩下穿過去，甲組就得一分。甲組得分後，乙組的大將，就拿球重踢。

界外球 1. 球被踢過發球區域外， 2. 球被手或臂碰

過； 3. 發現越位的人。(就是越過中線)

規則 如球從場外擲進來，或者大將踢自由球門，都可以用手。踢自由球要在中線後面，但地點無定，隨便甚麼地方都可以踢。

勝負 一局是二十一分，看那組先得到二十一分就算得勝。

(一百四十) 踢邊球(Side kick)

人數 多少無定。

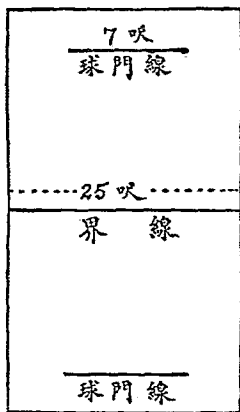
場所 健身房、操場。

用具 足球。

佈置 場的面積，闊二十五呎，長以人數的多少而定。在場的兩端，畫兩條線，做球門線，長約七呎。再在場的中間畫一條線做界線。(如圖)

方法 在每組內，隨便叫一人出來，站在場的中央，做追趕者。其餘的人，就各歸本組，排列在球門線上，互相牽手。如追趕者得到兩分後，就順次輪流做追趕者。追趕者的目的，是把球踢給

他同組的人踢。排列在球門線上人的目的，是要把同



組的追趕者踢來的球，踢過對邊，穿過對邊的球門線外，就得兩分。如球踢過對邊的頭上，則對組就得一分。假如追趕者踢過球門線外，則對面的追趕者一組，就得一分。

規則 每組的人，只能在追趕者的界線內做，但是不能越過這個追趕者的界線外。如一個遊戲員走上前踢過對組的球門線外，或越過追趕者的界線外踢，就不計分數，再由公證人拿球重做。如甲組的人，雖把球踢過乙組的球門線外，但手落下，就不記分，如守組人手落下，就給攻組人一分。在得分後，或出界球後，或被推出界外後，起頭重做時，都由公證人拿球先做。（就是把球從界外成垂直線，滾到追趕者的區域內。）

勝負 二十一分為一局，看那組先得到二十一分就算得勝。

(一百四十一) 簡單足球(Soccer foot ball)

人數 二十二。

場所 操場。

用具 足球。

佈置 場的面積，長由一百碼起，到一百五十碼止；寬由五十碼起，到一百碼止。在場的中間，畫一條線，名中線；把全場分為相等兩部分。在場的兩端，畫兩條線。做球

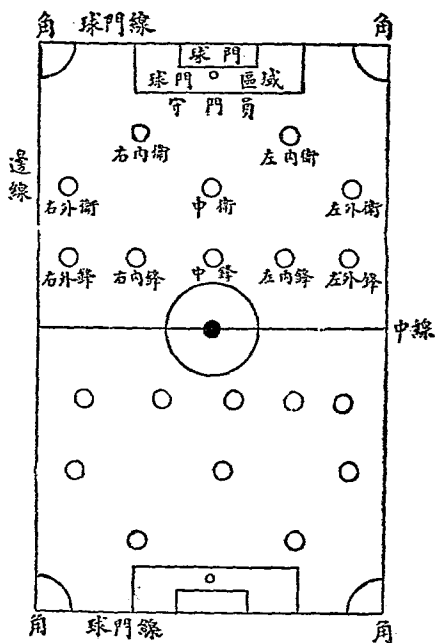
門線；在場的兩旁，畫兩條線，做邊線；再在場的中央，畫一個圈子，做發球區域，圈子的半徑是十碼。

球門 在兩端線中間兩旁，各豎兩根柱子；柱子的距離，約八尺遠，在兩根柱子上面，再用一根

橫樑，橫在兩根柱子上；橫樑離地約八尺高。

球門區域 在每一個球門柱子的兩旁，距離六呎遠的地方，畫兩條線，互相平行。再在球門前，距離六碼遠的地方，畫一條線，同平行線相連；在這個區域內，名球門區域。

遊戲員 每組十一人，一個守門員，兩個內衛員，一個中衛員，兩個外衛員，一個中鋒，兩個內鋒，兩個外鋒，各人所站的位置，如上圖。



時間 時間分兩次，每一次二十分鐘或四十分鐘，休息時間，是五分鐘或十分鐘。

選球門 公證人叫兩隊的隊長出來選球門。如甲隊要銅元的有字的一面，乙隊要銅元有國旗的一面，那末公證人就把銅元向空中一擲，如銅元落地時，是有字的一面在上，就叫甲隊選球門；如有國旗的一面在上，就叫乙隊選球門。球門每次一調換。（就是在第一次做完後調換）

開始遊戲 如甲隊先發球，那末甲隊中鋒員，同內鋒員，就站在發球區域的中央，向乙隊踢球。在甲隊未把球踢出之前，乙隊的衝鋒員，不能進發球區域的圈子內踢球。發球員不能一脚踢進球門。在踢進球門後，敗隊站在發球區域內發球。在第一次做完後，兩隊就調換球門。

停止遊戲 如球被踢進球門，或球在空中出界線外，或球在地上滾出界線外，就停止再做。

記分 在球被傳進球門內，如果不是用手打進去，或用臂碰進去，或用手拿進去，或用手擲進去，攻隊就得一分。

擲球進場 如球被甲隊的人踢過界線外，乙隊人就站在邊線上，面對場內，用雙手從頭上把球擲到場子內。

但發球的人，不能踢球，要等別的人踢過後，才可以踢。
在球門的地方，不能用擲球進場的規則。

球門發球 如球被攻隊的人踢到敵隊的球門後面去，或從球門上踢過去，則守隊的人，就把球放在球門區域內發球。如球從右邊出場，就在右邊發球；從左邊出場，就在左邊發球。假如球在球門區域內，被甲隊的人踢到後面去，則攻隊的人，就把球放在場的角端一碼區域內，踢角球。但守隊的人，在六碼區域內，不能阻擋攻隊的人踢球。

守門員 守門員只能在守門區域內用手，但是不能拿球跑；如要換守門員，必定要通知公證人。

犯規 遊戲員不能輕跳，或高跳，不能踢人，不能推人，不能抱人；如甲隊有人犯規，就叫乙隊的人在犯規的地方發自由球。

自由球 如甲隊的人踢自由球，則乙隊的人，不能站在球的六碼區域內阻擋球，只能站在球門線上。這個發球員踢過後，不能繼續再踢第二腳，要經別人踢過後，他才可以踢。

復行開始遊戲 如因特別原因，要暫時停止遊戲，至後復行做時，就由公證人在停球的地方，把球向地上一擲；兩隊的人要等球從地上跳起後，才能踢。

職員 一個公證人，(負一局的完全責任)兩個邊線員，
(一邊派一人)一個記時員，兼做記分員。

普通足球的規則，商務印書館和上海青年協會，都有印本出售。

(一百四十二) 團體足球(Mass soccer)

人數 二百人以下。

用具 每三十個人用一足球。若有三十一人以上，用兩個足球；有六十一人以上，用三個足球等等。

球場 與足球同。

球員 可分兩隊，一隊須有符號，以便識別，如沒有紅帶，可令一隊戴帽，一隊脫帽；或一隊捲袖，一隊不捲袖。

遊戲 每一個球應有一裁判員。在開始比賽時，一切球，放在中線，距離須一樣。發球後，隨便那一球員可踢。除守門員外，別人不可用手觸球。其餘規則，與足球同。

分數 若把球踢入球門，算五分；踢過端線算一分。如踢過端線時，有守隊人觸球，(即在平常足球算角球)即算兩分。每次得分數後，歸那一球的裁判員，把球拿出中線拋下，使左邊球員，從新比賽。若僅有一球，(即有三十人以下比賽)在從新比賽時，仍放在地上，與尋常足球同。

罰球 如有犯規的事，無論在甚麼地方，即把球放在地

上，對隊球員須離球十碼，執行犯規的一隊，可任意踢球。無論那種犯規，可以一脚踢入球門，不罰十二碼球。

這種遊戲，在普通體操班中很有興趣，即可叫許多人同時比賽。假使僅有一體育教員做裁判員，可以選幾個學生，做臨時裁判員，每五分鐘換一次。

其他球類的遊戲法

(一百四十三) 跨下球(Circle stride ball)

人數 十人到三十人以上。

場所 運動場或體育館。

教具 足球或籃球。

方法 一人做擲球人。其餘跨立成圈形，一人的左(右)足和他人的右(左)足相靠緊密，防球出圈。

擲球人立在圈形的中心，拿球從跨立人的腳間擲出圈外。跨立的人該用手攔球，使不出圈。倘擲球人將球擲出圈外後，可和球從跨下經過的人，或從右邊出圈的人，交換位置，繼續遊戲。倘若跨立的人把腳稍稍移動，也要和擲球人交換。

擲球人可多用巧計，以達其目的。例如，先向此方作勢，忽然轉向他方急擲，或乘他人之不備而擲去。

當球擲出圈外後，跨立的人後轉，面向外。擲球人

依同樣規則，執球向圈內擲去。

(一百四十四) 擊人球(Spud)

人數 十人到一百人。

場所 運動場或體育館。

教具 球或豆囊。

方法 這是 Call ball 和 Ball tag 的聯合遊戲，加着記分和罰則的規例。無論兒童若干年歲，都可通用。遊戲人聚立成羣，一人立在中間，執球向下擊地；同時呼羣中一人的名。除被呼的一人外，其餘立即散開，恐防球的襲擊。被叫的人，快把球接住或拾起，投擊其他奔散的人。倘若不中，那末拾起球來立在拾球的地方再擲。其餘的人可以任意逃避。若投中了，被擊的人，立即拾球，再擊他人。如此繼續做下去。

有拿球擊人不中的，叫做 Spud，他就算失敗一次。接連失敗三次，要教他在離遊戲人二十呎的地方，背面站着。每人執球擊他以示罰。罰畢，受罰的人，仍在場中照常遊戲。

(一百四十五) 馬上球(Mount ball)

人數 十人到一百人。

場所 運動場或體育館。

教具 籃球或手球。

方法 這種遊戲是教一半遊戲人騎在他一半人的背上做的。所以人數該成雙，並且每對人的體重和大小，該相等或相近。

各對的人排成圈形。每人與他同組的人，前後並立。兩行的人，向內轉，成兩個同軸的圈形。在相近兩對之間，應多留空地。使圈的大小，比遊戲人數相較略大。然後拈鬮，定兩組中何圈先做馬，何圈做騎馬人。做馬的一組，各人彎腰向前，拿雙手壓膝，腿宜直，膝須僵，勿曲。使背前傾，騎馬人跨在他的背上。

各人拿球互相拋擲，要把球擲接不斷為目的。做馬的人要使騎馬人不易接球。因此，笨驚不馴，跳越轉動；但不能越出通常的圈位。

凡騎馬人接不着球時，該立即下來，向各方奔逃；但該組做馬的人，趕快拾球立呼「停！」把球向騎馬人擲去。這時騎馬人不許行動，只可跳蹲俯仰以避球。並不能移動其所立的地位。其他做馬的人仍維持圈形的部位，使擲球時不致混亂。若騎馬人在下騎時，就被擊中，那末做馬的人和騎馬人交換地位；若沒有擲中，仍照前法遊戲。

無論何時，騎馬人的位置若何困難，不應持球在手，宜立刻傳給他人。最好有一領袖。（無論組中人或

他人)評判誤點,宣告上騎下馬,和擊中等。

這是一種最興奮的遊戲,古代希臘人多愛玩的。各鄉通行的形式不同。使用合宜,可得競技的價值。

(一百四十六) 藥球 (Medicine ball)

藥球是一種中間塞布屑的球。重量三磅至十磅。如籃球的大小或稍大。通常拿球的大小,決定他的重量。擲此球時,須用力量。接球時,方法宜精巧。遊戲方法,是命兒童作一個圓圈,在後的一人走向前,雙手握球,曲腰向前,將球盡力向上拋。當球正在空際,後方第二人走入圈內去接他。若遊戲人分成兩圈,那末每組輪次做,記算接球次數的多少,分別勝負。

倘遊戲人列成正圈,(就是各人的面對着中心)那末可速將球自第一人傳到第二人。傳藥球的法子,完全與籃球不同。

倘遊戲人立成側圈,(一人立在他人的後面)那末舉球過頭向後傳到第二人,或屈腰將球向後滾,或從腿下滾向後亦可。

倘遊戲人分爲二組,相對站在十呎到十五呎的距離,可將球從此邊擲到彼邊。擲球的方法,宜用手和前臂持球。如此,強力的人,所擲的球,不易接住。此遊戲如用團體比賽法,可以記明擲的次數,和接住的次數,互相比較,

以分勝負。

(一百四十七) 門球(Goal ball)

門球是籃球和足球聯合的遊戲。冬季在學校操場上舉行，尤其適宜。如有同等的興味的，無論人數多少，都覺得很便利。

門球的設備甚單簡，只要一球門及球門面積地。并且裁判的職責很易。在遊戲場的底端，各立兩柱，相離六呎，高亦六呎。(如圖中的a)再

拿繩或桿，橫釘在兩柱的頂端。

(如圖中的b) 因此成功一門。

(如G) 從兩柱下畫一線做基線。沿此線向場內畫一六方呎

的面積，叫做球門區域。(如K)

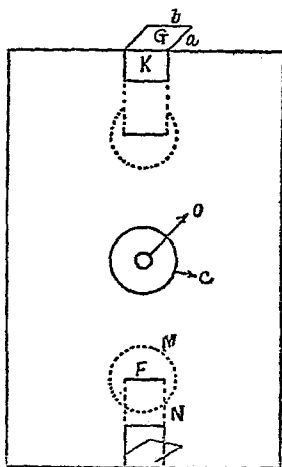
場的中間，畫一十八吋直徑的

圓圈。(如O) 再同軸畫一二十

呎直徑的圓形。(如C) 和球門

區域相離十五呎處，平行作六

呎長的線叫罰線。(如F) 由此線的中點，作一二十呎直徑圓形。(如M) 再由球門區域之近端，與罰線聯接作一狹道。(如N) (各種圓形，均為二十呎。非正式遊戲時，狹道可以不需。)



遊戲場地，不拘形狀和大小，六千方呎或一萬方碼均可。但場地愈小，遊戲的人數應愈少。

遊戲人數，兩邊相等。放籃球在中心的小圈內。每邊一人，單足立，趾躄（單足行）十八吋的圈內。警笛一鳴，皆向前奪球。其餘的均立在十呎的外面。得球後，傳給同組，向球門進攻，擲入門內，即勝一分。遊戲時間分兩等期。球門先後互換。

門球的規則，如下：

(一) 每邊應有守球門一人，在此球門區域內，可以自由行動。若守隊的任何一人，（除守球門者外）走入球門區域，那末攻隊在五碼的地方，自由擲球一次。擲自由球的時候，若攻隊的人，無論身體何部，進了球門區域，就是攻進一球，也不記分，更令守球門人擲球。但敵隊不能立在近十呎的地方。

(二) 不許個人挾球逃跑或行進。若犯了，該立在十呎之外，令敵隊擲球。

(三) (1) 踢球。(2) 阻礙對手的動作。(3) 用肢體或身體推對手，以及其他粗暴的動作，都照挾球行走的規則處罰。（如第二條）

(四) 自由擲球時，餘者應立在罰線和球門區域近端十呎之外。狹道內亦不容一人站着。

(五) 此遊戲無出界的規則。如上述四條的情形或勝一分後，就稍停止，將球放在中心，照前法遊戲。

(六) 在小場所比賽，須職員一人。但不用大球場時，有職員二人，那更便利。

(一百四十八) 滾球(Roll ball)

人數 從十人到三十人。

器具 用重球，或籃球或足球。

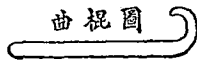
方法 球員除了一個人以外，繞成一個圓圈，兩腳分開；兩人靠近的腳，相差約一呎。一個人站在中間，拿球按在地上，就設法把球滾到圈外。——滾球的方法，不可用腳踢球，又不可擲球。——繞圈的人，要用右手預備打球，不使球滾到圈外；但也不可用腳踢，又不可用左手打球。如果球從一人的跨下滾到圈外，那末被球滾過的人，該和站在中間的人交換位置。或者那球在兩人的中間滾出時，該使在右手滾過球的人，和站在中間的人交換位置；在左手滾過球的人不負責任。

(一百四十九) 簡單的曲棍球(Shinny)

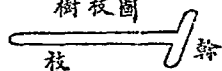
人數 從十二人到二十人。

器具 每人一根曲棍，長約兩呎半到三呎，徑約一吋半。這種曲棍，有現成可買。如在南方有竹

曲棍圖



樹枝圖



子的地方，可以拿竹根代用；沒有竹子的地方，可以拿樹枝來代用。如在草地上遊戲時，可用一個硬的棒球。(Cricket ball)如在跑冰場上遊戲，要用一塊板，厚約四分之三吋，板面約有圓心三吋；不用板，最好用橡皮，名叫迫克 (Hockey puck) 的，並每人要準備一雙跑冰鞋。

球場 球場約一百碼長，五十碼闊，球門約十二呎闊。做簡單的球場時，可堆積學生的衣服做球門，並在場中做一個發球的記號。

規則 人數分成相同的兩隊，一人做守門員，其餘約一半做前鋒，一半做後衛。排列的法子，和足球相同。在發球(或迫克)的時候，就把球(或迫克)放在地上，兩隊的球員預備發球；這種發球法叫做爭發球。在球(或迫克)的兩旁，站立兩隊各一人，背向邊線，左手對着敵隊的球門，把曲棍放在球的兩旁，使球在兩棍的中央。教員發令時，兩人先把棍相擊一下，次擊地上一下；再連續做兩棍相擊和擊地一次；到第三次兩棍相擊後，就可擊球。搶過了球以後，別的球員可以隨便搶或打。各人的目的，就是把球打入敵隊的球門。比賽時不許犯下列的各條件：(1)用身體撞敵隊的球員；(2)用手或背、或腿、或腳、或曲棍，阻礙敵隊球員的動作；(和籃球略同)

(3)用身體擋住敵隊人的進行；(4)用棍打着他人

的棍；(但可以鉤住敵人有球時的棍子) (5)用棍打人；(6)舉棍比肩膀高；(7)用腿碰人；(8)用手打球；(9)用腳踢球；(10)做其他各種猛烈的舉動。

比賽時，各球員該用棍把球傳來傳去，或打向前去。如果敵隊的人打球來時，本隊可以用手或腳停球，才可用棍打；不可用手或腳使球移動。每一次把球打進敵隊的球門，就勝一分。如把球打到邊線外，敵隊的球員，就用手把球打進來。(如在跑冰場上用棍把迫克打進來)如一隊把球打過敵隊的端線，敵隊的人，把球拾起來，在球落的地方，向前進邊線二十五碼，把球放地上，重行爭發球，如一隊把球打過自己的端線，該把球放在滾過的端線上，使敵隊的人打球。如有犯規的事情，就把球放在犯規的地方，使敵隊的人自由打球；本隊的人，該離開打球地方至少約十碼。

上列種種遊戲法，不是正式比賽的規則，是在校中遊戲時適用的。又此法在冬天有冰的地方最適用。

(一百五十) 速球(Speed ball)

人數 從十人到三十人。

用具 一個足球。

規則

(一) 球場用足球場，畫線的方法，和足球場同；但球

門以前六碼地方，該畫一長線，延長到邊線；這線名叫六碼線。

(二) 遊戲 (1) 遊戲時間，分做四個時期，每時期十分鐘，和籃球同。如時間完畢後，兩隊的分數相等，處理的方法，也和籃球同。就是把時間延長五分鐘。(2) 在最初開始比賽時，和每次得分數以後，開始的規則，和籃球同。

(3) 賽過一半的時間，兩隊更換區域，和籃球同。(4) 每次得分數以後，開始在中圈發球的權利，該歸負隊。(5) 球出了界線，和得分數以後，裁判員宣布犯規的時候，裁判員停止比賽的時候，成爭球的時候，那球都算死球。

(6) 球出界線後，不必等裁判員第二次吹號笛，可以拾球入場，繼續比賽。(7) 每隊可以停止比賽三次，過了三次，如再停止一次，就算一次技術犯規，該被罰一次十二碼球。

(三) 分數 (1) 如球在地上的時候，或從手中丟下觸過了地以後，用腳把球踢進球門或用頭頂球進門時，(和足球同) 就勝三分，名叫踢球入門。如一個球員用手接過了球，想把球踢進門，必先使觸地，才可用腳踢；但不可在落下沒有觸地時把球踢進球門。(2) 球員接過了球，把球丟在地上，球從地上剛一跳起，用腳尖踢球越過球門上的橫木，叫做踢反跳球過門；算得一分。踢進門的

不算。(3)球員接到了球，從對區六碼線以前把球傳過端線，被同隊的球員在端線和外端線的中間接住，並且沒有從手裏落下來的，就算兩分；這叫做端線接球。（如果一個球員傳高球過端線，自己跑到端線外面接球也可以。）(4)踢罰球和足球一樣；但是技術犯規，踢球人可以選用平常罰球的方法，或按第二例踢反跳球的方法。若用平常方法踢進門，得兩分；反跳法過門的得一分（選踢反跳球的時候，就在犯規的地點踢球。）踢反跳球或無論何種別的任意球，對隊的球員，該離開踢球地點十碼，和足球踢任意球一樣。

(四) 球出界線 (1)球過邊線的規則，和籃球一樣

(2)球過端線。1.若攻隊把球踢過端線，（除踢反跳球過門）或傳球過端線時，沒有被同隊的球員接住，或攻隊的球員拿球走過端線，都算球出界線。守隊的隊員，該把球在端線外傳球入場，或在地上踢球入場，或拋高球踢入球場。或踢反跳球入場。2.若球過端線以前，最後觸球的是守隊的球員，攻隊就在端線外面使球入場，方法同〔1〕。(3)球碰球門反跳回來時，不算出界。

(五) 遊戲的權利 (1)無論那一個球員，踢起一個騰空球，在球沒有落地以前，或球從地上反跳比膝較高以後，踢球的人或別的人都可以用手接球。如球落地在

地上滾的時候，或沒有反跳比膝高的時候，不許用手或臂觸球，只可用腳踢球。(2)球員可以任意在地上盤球，或用籃球的方法運球。如用腳盤球，規則和足球同；用手運球，規則和籃球同。(3)守門員和其他球員的權利一樣。(4)接過騰空球拿球行走的規則，和籃球一樣。若在端線後接騰空球，該比球先到端線後面，不可在端線裏面跳起來接球，再移到端線的外面。(5)球在地上的時候，踢球的規則和足球同。如球在膝以上腰帶以下，有兩個球員一個想踢球，一個想接球時，接球的人該負責。當接球時，踢球的人把他的手踢傷了，不算犯規。但球比腰高的時候，不許踢球；踢了就算犯規。(6)防禦和守衛的規則，和籃球一樣。但不可阻礙沒有球的對手進行，又不可攔阻對手動作的自由。侵人犯規也和籃球一樣。(7)如有兩個球員同時爭球，或者裁判員不能判斷球被任何隊觸出界外，就宣布爭球。在爭球的地方，(如爭球是相近界線，就移到離界線五碼的地方。)把球放在地上，兩個爭球員的腳觸着。(兩個人的手，都向着自己所守的門。)吹號笛以後，兩人只能用腳搶球；其餘和籃球的跳球一樣。

(六) 犯規和罰球 (1)犯下列規則的一條，就在十二碼地點罰任意球。 1. 無論何種侵人犯規：如踢人、絆

人、撞人、推人、攔阻動作自由，阻擋進行，和無論何種猛烈的舉動。

2. 替補員不按規則加入比賽。
3. 在接騰空球以前，用腳踢球，就算技術犯規；或在試踢的時候，踢着別的球員，就算侵入犯規。
4. 撞一個球員。（若是往前盤球或運球的對手，可以阻擋他的進行。）
5. 在罰球區域以內，有技術犯規。
6. 在踢罰球的時候，守隊的球員，犯罰球規則，走進罰球區域。
7. 停止比賽過三次。

(2) 如犯以下各技術犯規的一條，就在犯規的地方，使對隊踢任意球。

1. 用手或臂觸着比膝低的球。
2. 踢一騰空球。
3. 拿球行走。
4. 連續兩次擲球向上，自己接球。
5. 耽擱時刻。（包括球出界線後，使球入場的球員，在他人未觸球前，自己再觸球。）
6. 在踢罰球的時候，除了踢球人以外，攻隊的他隊員，進罰球區域。

(3) 特殊情形。

1. 若一隊允許比賽以後，又不願意比賽，或過了預定比賽時間十分鐘，執行裁判員就宣布那一隊失敗。
2. 倘若球員有不合運動員應有的仁俠精神的舉動，執行裁判員有取消他比賽資格的權力。
3. 如有其他犯規，是違背運動的精神，而沒有載在本規則內的，裁判員也可以罰任意球，並且故意犯第二次的，可以罰十二碼球。

(七) 職員 (1) 職員有三個人：執行裁判員一人，巡邊員兩人。(2) 執行裁判員的職務，和籃球一樣，該常在

場內跟球跑來跑去，有判斷一切的權力。(3)巡邊員的職務，是幫助執行裁判員指出球幾時出界，並吹號笛。還要幫助裁判員注意侵人犯規的事，並且該特別注意在裁判員背後有侵人犯規的事項。兩個巡邊員若都是中立的，裁判員對於他們的判斷，應當承認；若不是中立的，可以不必承認他們的判斷。

(八)附註 這一種遊戲的設備，和足球一樣，但是興味比足球還大；在中學和大學校中都很合用。

(一百五十一) 升桿的網球(Tether tennis)

人數 兩人。

器具 一根桿子，豎在地上，高約十呎；在上頭縛一根八分之一吋的粗繩，長約七呎；繩上做一小網袋，袋裏放一個網球。還要球拍兩個。

方法 在地上畫一條線，經過桿的下端。一人站在線的這一邊，一人站在那一邊，手中各拿着一個球拍。比賽時，一個人拿住了球袋，猛力用球拍把球拍一下，使球向左繞在桿上；對面的人趕快猛力拍去，不使球這般的繞法。這樣，你一拍，我一拍，等繫球的線完全繞在桿上，球觸着桿為止。看在自己面前向左繞的得勝，向右繞的失敗。此法係網球的基本練習法，學校中最好多預備幾個桿子，便多數學生的練習。——網球的規則，

商務印書館和上海青年協會都有印本出售。

籠球(Cage ball)是一個大氣球,直徑約一呎半到三呎,外廓用蓬布,裏面用一個橡皮的氣袋,體質很輕。這種遊戲,在高級小學和中學男女學生都可適用;並且用籠球可以做好幾種的遊戲法。遊戲的規則,商務印書館和上海青年協會都有出售。

正式球戲法

此種正式遊戲規則,每年略有更改,中國書局已有出版,因此本細目不加以說明,請各位體育教員,可自行向書局購讀,茲列於左:

(1)足球 (2)籃球 (3)壘球 (4)網球 (5)籠球 (6)對球 (7)田徑賽規則

這七種規則,是上海青年協會(上海博物院路十二號)所編輯,在別的書局亦有,如上海商務印書館等。

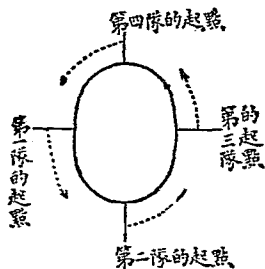
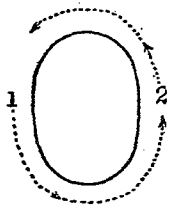
此外女子籃球對球,是上海女青年協會書報部所出版,在上海亦可買着。

接力賽跑法

接力賽跑的遊戲法 接力賽跑,可以分做幾種根本的方法:

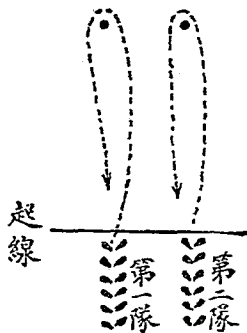
(一) 直跑的接力法 此法與普通接力賽跑同,就是第一人跑到接力的地方,第二人在那裏接力,向同一方向跑去;其餘的人依次輪流接力,比賽各隊誰先到的時間,定勝敗的標準。行此法時,如因人多要跑稍長的路,可繞一圓道。

(二) 追趕的接力法 此與「一」法大同小異,但起跑的地方不同。在比賽前,布置一較小的跑道,起跑和接力



的地方,相離約五十呎左右。比賽時,把運動員分做若干隊,各隊每一人輪流賽跑;跑的次數不一定,要拿手拍着前隊的人為目的。被拍的人算失敗,就要停止賽跑。

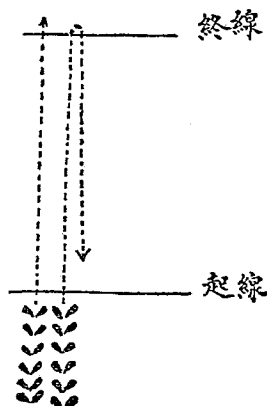
(三) 往來的接力法 此法,各隊排成直行,站在一條線的後面。此線做起點,又可做終點。各隊的一人,先向前跑到和起線若干距離的地方站住,做欄架。比賽時,各隊第一人向前跑去,繞過站立的人,回至本隊;



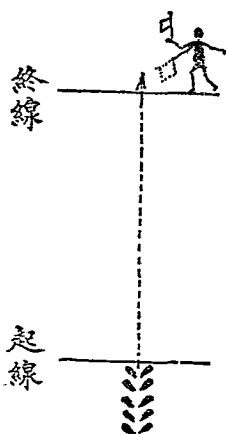
其餘的人，依次賽跑如上法。等到末了一人跑完，以先到終線的算勝。但每人跑回時，須挨次站在本隊的後面。

(四) 多人往來的接力法 此與「三」法大同小異。

但在起跑時，須兩人以上先跑；跑到前方終線上，一人站住，其餘的人跑回，帶領本隊的一人再跑。跑到終線時，那最先跑的人，又站住不走。照此法輪流更換，到末了兩人，跑到前方終線上站住，不必回來，先跑完的一隊勝。

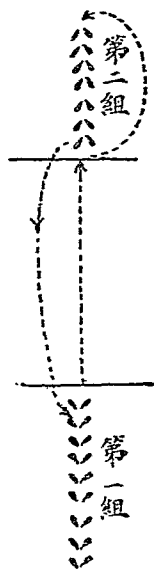


(五) 捧旗的接力法 此法有一起線，有一終線。兩線的距離，從三十米到一百米。各隊在起線的後面，排成一直行；在各隊的終線上，站着一個人；手中拿着一面旗子，或一塊手巾，或旁的東西。比賽時，發令員放槍，各隊第一人向前跑去。到了終線的時候，拿旗的人把旗向下一捧，第二人就起跑。其餘的



人如此依次向前跑去，拿末了人跑到的先後，定勝敗的標準。如果有人不等捧旗起跑，捧旗人可照定則，處以相當的懲罰：如教他到終線時，數數至十以上，然後捧旗；或教他旋轉幾回，然後捧旗；或用他法處置都可以的。

(六) 織梭的接力法 此法也畫兩條線，兩線的距離不一定。各隊的人分兩組：第一組站在起線的後面；第二組站在終線的後面。各組排成一直行。比賽時，第一組第一人跑到第二組所站的地位，拍第二組第一人的手；第二組第一人就跑去拍第一組第二人的手；第一組第二人也跑去拍第二組第二人的手。按此方法，跑來跑去，到第二組的末了人跑回時，把先到的算勝。用此法接力跑，每一個人拍過他人的手時，就站在那一組的後面。各組跑完後，如有興味，不妨繼續輪流，連跑幾次。



(七) 遞物的接力法 此法注重遞物。此種比賽，多半用在教室中，或人數太擠的地方。

上列幾種接力賽跑，可以應用幾百種的跑法，教者儘管隨便使用，變化發明。下面幾種接力賽跑的遊戲法，

各類學校，都可應用。但也不必死守成法，自可隨意更改，有變化無窮的妙用。各種方法，分列如下：

(一) 遞物接力跑 賽跑時可利用直跑法，或用往來法，或用織梭法。所帶的物件，或籃球，或重球，(藥球)或啞鈴，木棒，或別種東西都可以；但稍重的東西如重球等較好。

(二) 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。

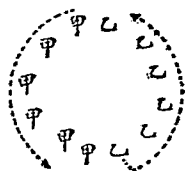
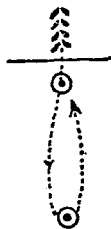
(三) 「趕車」接力跑 教兩人並立，接近的兩手相挾，外面的手各拿一球竿；後面站一人，拿住前兩人所拿的球竿。如法排成幾組。跑了一轉後，換一人；再跑一轉，再換一人；每人跑三回為度。如人多時，可以跑了一組，換一組，依此接替。(前一組跑時後一組就要預備) 又可教三四人站在前方，或挾手，或握一球竿。行此法接力跑時，用直跑法，或追趕法，或多人往來法都可以。

(四) 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

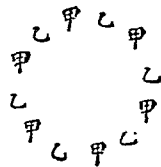
球的地方，畫相離約十呎的兩條線。運球人必先跑過第一線，才可把球拿住；走到極近地方，遞給第二人。這種接力跑，凡在小學四年以上，都可適用。

(五) 盤足球的接力跑 用此種接力跑有二法：

1. 往來法，2. 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。

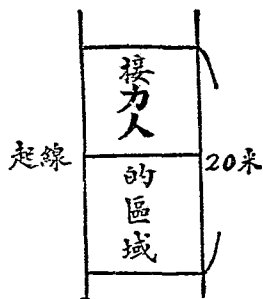


(六) 繞圈接力跑 這種接力跑，有兩個方法：(1) 甲乙兩隊繞成一大圈，兩隊各占一半；每隊第一人先繞一圈，跑完了，第二人接着跑去，先完的一隊勝。或用追趕法，甲隊追過乙隊，或乙隊追過甲隊的算得勝。(2) 甲乙兩隊相間繞成一大圈，比賽方法同上。



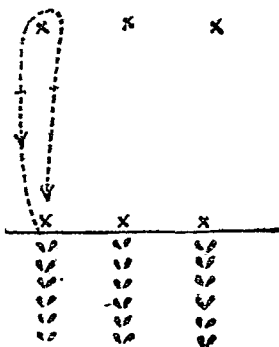
(七) 直跑接力跑 行此法時，如在操場上有現成的跑道，就可應用；否則須用四根木棒，或欄架，或球竿，放

在地上，做跑道的標準。又在起跑的地方畫一條起線；前後相離十米的地方，另畫兩條線。如跑道很大，可以預備幾個接力的地方。在小學三四年級的跑道，最長的每人約跑一百米；五六年級，最長約二百米；中學至大學除了選手隊外，多半亦不過二百米。如運動員已經



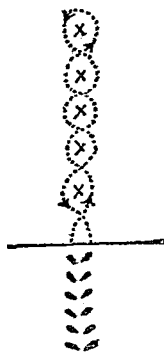
訓練得很好，可以跑到四百米；平常體育課時，該以二百米為限。在起跑的時候，每隊第一人從起線跑到接力的地方；第二人必須在相離二十米的中間接力。如不到線上，或已過線時，都算失敗，須將運動者取消運動資格。又用此法賽跑時，須教賽跑人帶一短棍，或手巾，或其他物件，接力時遞給接力人；但不可在遠距離的地方擲去。

(八) 繞物接力跑 在起處畫一線，前面相離若干地方，放木棒或欄架等物。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。此法可繼續做去，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) 蛇行接力跑 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，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。



(十) 移棒接力跑 此法在起線前距離若干地方，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。

(十一) 送取接力跑 在起線前若干距離地方畫一圓形；各隊的人排成直行，站在線的後面，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。

(十二) 拍牆接力跑 此法可在運動場上畫一起線，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。

(十三)前後接力跑 畫若干距離的線兩條，各隊的人，在第一線後排成一直行。教員發令起跑的時候，各隊的第一人往前跑去；跑到第二線時，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。

(十四)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，跳到第二線上，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。

(十五)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，拿一籃球，或足球，或重球放在地上做預備。教員發令起跑的時候，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，繞過前線滾回，再照上法遞給第二人。

(十六)雙足跳接力跑 此法可用直跑法，或往來法或織梭法。跑的人必使兩足相並，同時往前跳去。——或用一繩，將兩足縛住。——但這種運動很劇烈，距離不可

太遠；最好從二十米至三十米爲度。

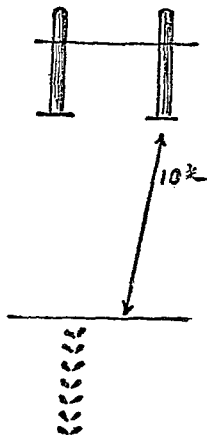
(十七)奇巧接力跑 這種接力跑，都用往來法。各隊在起線後排列成行。比賽時，跑到前面若干距離地方，做幾種機巧運動。(看本書第二部第六章)譬如拿一根短棍放在地上，每個運動員跑到放棍的地方，將棍舉起，在兩手握住的中間跳過，再把那棍放在地上；跑回去拍第二人的手，使他繼續運動。如有高橫槓，可在槓前幾十米的地方跑去，攀槓向上跳過，然後跑回。如同時用多種機巧運動，亦可。

(十八)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「五」法同。但用此法時，又可用手拍球，或滾球。

(十九)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，或隊球，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。

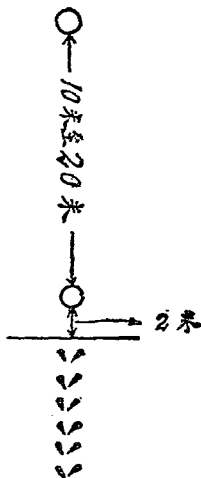
(二十)擲接接力跑 先預備一個撐篙跳高架，把橫竿放在離地三米高的地位，要用繩縛住。（如在小學校女生練習時，可減低至二米或二米半。）又在離架十米地方畫一起線。比賽時，各隊排在起線後，第一人手中拿一籃球。教員發令起跑，第一人就往前跑去，隨意把球擲過橫竿，自己接球。——如果接不着球時，必須把球重擲，務使一擲就接着爲度。又擲球過竿的動作，在跑去或跑回時做，都可以。——接球後跑回，把球傳給第二人。第二人須接球後，才可跑出起線。又用此法作一種個人比賽時，可教每人往來跑三次，每次都從起線出發，並須擲球。



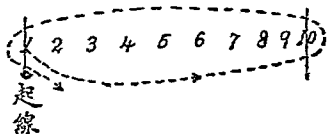
(二十一)木棒接力跑 在距離十米至二十米地方，畫甲乙兩圓圈，每圈的直徑約三十釐；（一呎）離甲圈兩米地方，再畫一起線，並在甲圈中直立一根木棒。比賽時，各隊的人排在起線的後面。第一人先跑到甲圈中，把棒搬到乙圈，就跑回。第二人跑去，把棒搬回甲圈。第三人再去把棒搬到乙圈。這樣，往來搬運，

到末了時爲止。但搬運時，須將木棒直立圈中才行。此法又可在兩圈的中間，分立幾根木棒，照第「九」法做。

(二十二) 攀繩接力跑 此法至少要預備兩條繩，離繩十幾米的地方，畫一起線。看繩的多少，把運動人分做幾隊；再看學生攀繩的程度，在繩上縛一東西做記號，普通以離地十呎至十二呎爲度。比賽時，各隊第一人向前跑去攀繩，要攀到限度，然後下地跑回。其餘的人依次做下去。

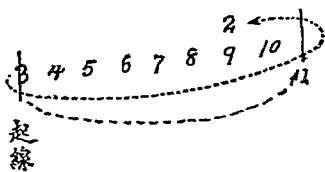


(二十三) 繞臂接力跑 此法也用往來法。先畫兩條界線，相離的地位，看人數多少而定；約每人相離一米。運動人排成一直行，站在兩條線的中間，第一人站在起線上，末了一人站在那一條線上。教員發令後，第一人就從起線向末了一人跑去。(如圖一)跑到末了一人的面前時，兩人接近的手臂相繞，末了一人用力幫他轉彎。(如跑過末了一人的右面時，可用左臂和末了一人的右臂相繞；同時末了一人屈右臂向前預備。)跑回

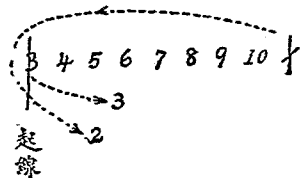


圖一

起線時。第二人預先站在起線上，照末了一人的方法預備。第一人跑過時，第二人就接替做第一人的運動。那時第三人以下的人，趕快往前幾步，第三人站在起線上；第一人跑到那條線上，代替末了一人的職務。(如圖二)等到第二



圖二



圖三

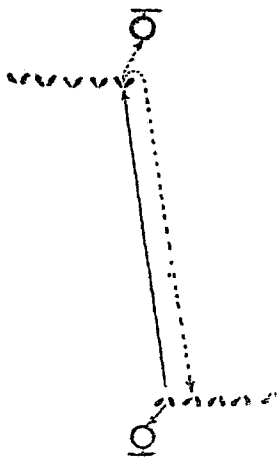
人繞回起線時，第三人趕快接替運動。(如圖三)照此法輪流賽跑，到末了一人跑回起線為止。

(二十四) 短棒接力跑 此法也用往來法。在起線前若干距離，放一件東西，做欄架。比賽時，每隊第一人把右手伸直，手掌向上，並在手指上直立一短棍。教師發令後，第一人就向前跑去，繞欄架而回，拿短棍遞給第二人，第二人必照上法把棍直立後，才可跑出起線。行此法時，棍稍長的較易，愈短愈難。但那棍在半路落下時，必須重新放好，然後跑去。

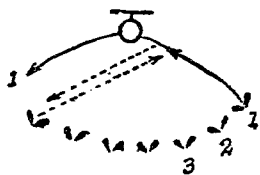
(二十五) 跳繩接力跑 此法可用好幾種的運動法：(1)在起線前約十米地方，甲乙兩人相對，拿着一條長繩，上下繞轉不停。比賽時，各隊第一人向前跑去，要接

連跳過那繩三次，然後繞到甲的身旁，代替甲的職務。甲就跑去拍第二人，使第二人向前跑去，照第一人的情形，連跳三次後，代替乙的職務。乙就跑去拍第三人。照此法輪流做下去。但跑回的人，須挨次站在各人的後面。不能同時跳三次的，一定要繼續跳過三次才行。(2)在起線前若干距離的地方，放一根短繩。比賽時，各隊第一人向前跑去，拾起繩子，連跳三次後，把繩放在原地方，就跑回去，拍第二人。叫第二人做下去。(3)在起線前若干距離放一欄架。各隊第一人，都拿一條短繩。比賽時，第一人隨跑隨跳，——大約每兩步跳一次——繞過欄架跑回，遞給第二人。使第二人做下去。此法可以應用往來法，或織梭法。

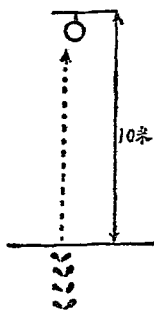
(二十六) 籃球接力跑 此法也有好幾種：(1)在場上若干距離地方放兩個籃球架；各隊分兩組，每組站在一個籃球架的旁邊。比賽時，甲組第一人把球投入球籃後，再把球投給乙組第一人。乙組第一人接球後，也須投入球籃一次，然後投給甲組第二人。照此法輪流傳遞。但每次每人必須



投入球籃一次。(2)各隊的人在籃球架的前面繞成半圓形。比賽時，第一人向球籃跑去，末一人把球投給第一人；第一人接到了球，趕快向球籃投去；——不中的不必再投——次把球投給末一人，自己跑到末一人的左面站住。那時第二人向球籃跑去，拿球的人再把球投給他；第二人向球籃投過後，把球投給站在末一人左面的人。——方



才投球的第一人——那人接過後把球投給第三人。第二人又跑到第一人的左面，做接球投球的職務。這樣輪流做下去，以時間短，擲中的球多為勝。(3)在離球架約十米以上的地方畫一起線，各隊的人排在起線的後面。比賽時，各隊的第一人運球前往，把球投入籃中，以中籃為度。投中後，拾球遞給第二人，自己跑到本隊的後面。第二人就照第一人的方法做下去。(4)在籃球場的中心畫一圓圈；甲乙兩個籃球架的前面，畫一徑八呎的半圓線。比賽時，分學生為甲乙兩隊，對立中心圓圈的兩旁；各隊第一人，站在圓線上。發令後，甲隊第一人先運球向甲架的前面半圓線外，向球籃投一次；次在



內投一次。再運球到乙架的線外線內，各投球一次。

然後運球給第二人。那時

第二人已站在中心圓線上預備。乙隊的做法同，但

方向相反。投球時，無論中或不中，只投一次。在線外

中的得二分，線內中的得一分。比賽的時間，以二三

分鐘為度。(5)與[3]同，但每人接球以後，必先旋轉，

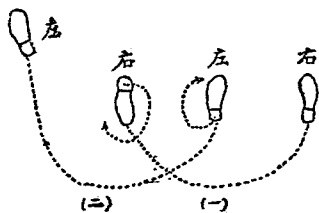
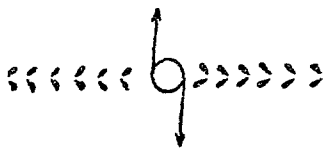
然後把球運去。旋轉的方法，是接球的時候，兩腳分開約三呎。接球以後，以左脚為

旋轉的中心，向後轉半面；再以右脚為中心，向前轉

八分之五。在左脚沒有下地以前，兩手把球拋在地上，就往前運去。如向旁的

方向旋轉，與此法相反。——此種旋轉法，在賽球的時候，

可以做躲避敵人的預防。

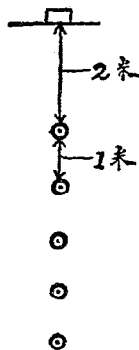


籃球接力跑的方法，除上列五種外，教員可以自由

發明幾種，或投籃，或運球，或傳球都可以。

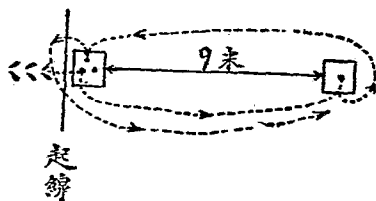
(二十七) 番薯接力跑 這種接力跑，方法也很多；在下列的四種，教員可以自由更改，又可按照學生年齡，

隨便選用幾種。(1)在起線前二米，畫一徑約三十厘米的圓圈；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



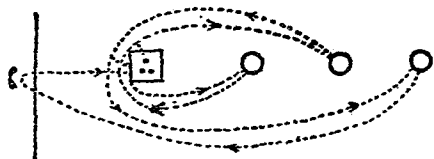
三人的手。這樣，單數人做第一人的動作，雙數人做第二人的動作；但投物時，必須放入筐中，不可丟在筐外。(2)在場上畫距離十米到二十五米的甲乙兩線；甲線上放兩件東西，乙線的後面排列許多學生。運動時，第一人先跑到甲線上，拾第一件跑回，放在乙線上；次拾第二件跑回乙線，在地上擊一下，再跑去放在甲線上；又回來拾第一件搬回甲線；然後跑回，拍第二人的手，使他照樣做下去。(3)預備四吋深，一呎闊，架高兩呎的箱子兩個，放在相離九米的地方；在第一箱的前面，畫一起線；箱中放三塊木片。運動時，第一人向箱中拿一木片，往前繞過第二

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,到末了一人爲止。如果沒有木箱,可用小筐或在
地上畫圓圈。(4)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。

更回到起線,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。

(二十八)背人接力跑 畫兩條界線,相離約十五
米。(小孩最多十米)運動人在起線後排成一行,第一人

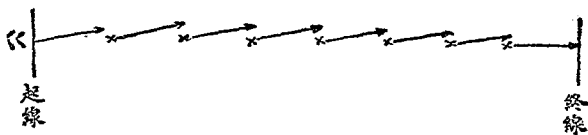
站在起線後，第二人把手按在第一人的肩上。教員發令後，第二人向上一跳，伏在第一人的背上，兩手屈在第一人的腰部，第一人用手挽住，趕快起跑，把第二人背到終線上。第一人站着不動。第二人趕快跳下地來，跑回起線，背第三人跑去，第三人又背第四人。這樣，輪流接替，到末了一人到終線時，要背第一人跑回起線，才罷。

(二十九) 成對背人接力跑 照上法畫兩條線，運動人排在起線的後面。第一、第二兩人，站在起線後，照上法預備。教員發令後，第一人背第二人跑到終線上；兩人互相交換，第二人背第一人跑回。那時第三、第四兩人，站在起線後預備。第二人背了第一人跑回起線時，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。

(三十) 抱傷兵接力跑 照上法畫兩條線，運動人排在起線的後面，先報數預備；次教二數、三數兩人相對，握住左右手；一數坐在二數、三數的手臂上。教員發令後，二數、三數抱了一數人跑到終線上，一數跳下，站在終線上不動；二數、三數趕快跑回起線。三數、四數照上法，抱二數人送到終線上。這樣，四數、五數抱送三數人，五數、六數抱

送四數人，輪流接替，到末了一人為止。

(三十一) 騎馬接力跑 此法在極長的距離畫兩條線，各隊在兩線的中間，約離十米站一人；起線的後面，站着兩個人，一個人做馬，一個人做騎馬的，照「二十八」法預備。比賽時，一人背着騎馬的向前跑去；跑到有人站着的旁邊立定，騎馬的就跳到站着那人的背上，教他接替做馬，——但不許落在地上。落在地上就算失敗。——往前跑去。起先做馬的人，站在那邊休息。這樣，輪流接替，把騎馬人背到終線為止。又此法可用織梭法，每隊分兩組，各組站在距離相近的兩線後。先甲組第一人背着騎馬的跑到乙組線上，騎馬的就跳到乙組第一人的背上；乙組第一人背着跑回甲組線上，使甲組第二人接替做馬；……等。

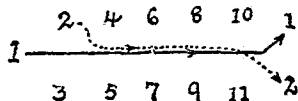


(三十二) 傳人接力 先報數預備，除去一數，教其餘的人排成雙行，兩行相對立，相對的兩人，都握住左右手成一組。一數躺在二數和三數組握住的手臂上，頭在後，腳在前，身體要挺直。運動時，各組人趕快把一數人在手臂上傳下去，到末了一組時，用手按一數的胸前，使上

體向下翻一筋斗，跳到地上，

站在末了一組的旁邊。那時，

再把二數照上法傳下去，使



和一數相對立，也握手成一組，做傳人的預備。這樣，挨次傳下去，到末了一人傳完為止。

(三十三) 推小車接力跑 畫相離十米到二十米的兩條線，運動人在起線後排成一行，第一人的兩腳分開，上體向前彎，兩手按在地上；第二人站在第一人的跨下，用手舉起第一人的兩腿，使腳向上，貼在自己的身旁。起跑時，第二人推第一人向前跑，——那時第一人用兩手在地上移動。——到了終線上，第二人就放去第一人，叫第一人站在終線上，自己跑回起線，在起線後照上法做第一人的動作。第三人把他推到終線上，第三人又回來使第四人推送。這樣，依次做到末了一人為止。又此法可仿第「二十九」法，第二人推第一人到終線時，第一人推第二人跑回；使第三、第四人依次做下去。

(三十四) 背靠背接力跑 照上法畫兩條線，先報數，次教一數在前，二數在後，背靠背站在起線後，挽住左右手預備。起跑時，一數背着二數，跑到終線上；一數立着不動。二數跑回，代替一數的動作，照上法背三數跑到終線上。三數又去背四數。這樣，輪流接替，到末了一人為止。

(三十五) 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，用布帶縛住，再挽着靠近的兩手，在起線上預備。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。

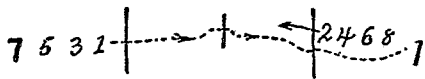
(三十六) 縱對接力跑 此法，在距離二十米到三十米地方畫兩條線，運動人排在起線的後面，第一人在前，第二人在後，各拿着兩個球竿的一端預備。起跑時，兩人跑到終線上，第一人站住不動；第二人帶着球竿跑回，照上法和第三人一同跑去。——但第二人在前，第三人在後。——第二人又站在終線上不動；第三人又回去帶第四人。這樣輪流接替，到末了一人為止。

(三十七) 分腿騰越接力跑 此法，教各隊的人相離約一米，排列成縱行。先從末了一人起，往前報數，次令各人上體向前屈，兩臂向胸前屈，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；三數等二數跳過四數時，也趕快接着做；到末了一人完全跳過其餘的人

爲止。時間愈快愈妙。

(三十八) 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，末了一人把兩腳並攏坐下，其餘的人分腿往後短步走。等末第二人跨過末了一人的膝部時，末了一人就躺下。那時末第二人就跨在末了一人的頭部坐下，兩腳放在末了一人的脅旁靠緊。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。到末了一人站起來爲止。

(三十九) 織梭跳欄接力跳 在相離二十米至五十米地方畫兩條線，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，跳過欄架，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，到末了一人爲止。——二數起跑時，一數在雙數組的後面休息。

(四十)織梭螃蟹接力跑 照上法排列,各隊分單雙數兩組;但兩線的距離,只要十米到二十米。一數坐在起線上,兩手撐在背後,使臀部提空預備。比賽時,一數用手腳並行,向前跑去。同時二數在那一線上,照上法預備。一數跑去時,用腳觸着二數的腳,二數趕快向起線跑來。同時三數在起線上預備。這樣,輪流接替,到末了一人跑完爲止。——跑過的人,退往他組的後面休息,同前。

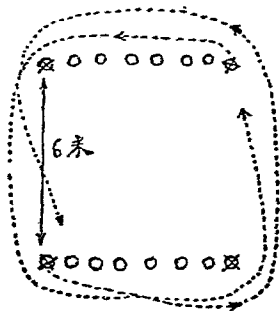
(四十一)用非常的姿勢,行各種接力跑時,凡直跑、織梭……等種種方法,都可應用。在跑時身體的姿勢不拘。如 (1)兩手抱頭,兩膝前屈,向前跑的時候,要保守這個姿勢。(2)姿勢同「1」,在往前跑的時候,兩腳同時跳。

(3)四足行,就是手脚同時放在地上往前爬行。(4)手脚都在地上行蛙跳,就是兩腿劈開,在往前跳的時候,兩腳跳到兩手的旁邊。(5)向前跑,每步的時候,右膝着地。

(6)向前跑,每步的時候,手向上平舉與鼻齊,腳高舉,腳尖碰着手。實施時,教員又可隨意發明許多旁的姿勢。

(四十二)重球接力跑 先在地上做四個記號成方形,分學生爲甲乙兩隊;兩隊的人相對分立在兩個記號的中間,第一人和末一人須要站在記號上。兩隊相離約六米。每隊的第一人,各拿一個重球。比賽時,第一人拿了重球,向後面繞過本隊,再繞過那一隊,跑一大圈。那時

第二人以下的人，向前幾步，第二人站在記號上。等第一人跑回時，第二人接着重球，照上法跑去。第一人退到末了一人的地位。這樣，輪流接替，先跑完的一隊得勝。



(四十三) 遞球接力跑

這種接力跑，方法很多；教員在實施的時候，可以自由發明幾種。現在寫出幾種普通的方法來：(1)各隊排成一縱行，各人前後的距離約半米；在第一人和末一人的地位上，都畫一短線；第一人手中拿一個籃球或重球。教員發令起跑時，第一人兩手捧球，從頭上向後傳給第二人，挨次傳下去。到末一人接到了球，就跑到第一人的位置上；第一人以下的人，同時往後退下一人的地位；末一人照上法傳遞。這樣，輪流接替，並變換位置，到第一人回到原有的地位上為止。先完的一隊勝。(2)照上法排列，從跨下往後傳球。變換位置時的方法同上。(3)排列法同上。傳球時，單數從頭上傳，雙數從跨下傳。變換位置的方法也同上。(4)照上法教各隊都排成一橫隊，從第一人起，挨次把球傳下去。變換位置法也同上。(5)各隊也排成一橫隊，在第一人的前面畫一圓圈，末一人

的前面也畫一圓圈；並在第一人前面的圓圈中，放十個至十五個的豆囊。比賽時，各隊第一人挨次把豆囊一個一個傳下去；末一人接到了，一個個堆在前面的圓圈中先完的一隊勝。但第一人傳豆囊時，每次只限傳一個；末了一人堆豆囊時，要堆得整齊。第一次完了後，照上法變換位置，並將豆囊搬到前面的圓圈中再做。到第一人回到原有地位為止。看那一隊得勝的次數最多，就算總得勝。(6)上面「1……4」四種方法，如果不用籃球，可以改用木棒、或啞鈴、短棍……等東西。用木棒遊戲時，又可應用「5」法，把木棒在圓圈中一根一根的直立起來。(7)各隊的人排成一橫行，各人相離約十呎；（小學生可減到七八呎）第一人手中拿球或旁的東西，各人立正預備。教員發令後，第一人拿球向左行一箭步；第二人向右行一箭步接球。接到了，就立正，再往左行一箭步，傳給第三人。——已經傳過球的人還原——第三人照第一人的方法接球和傳球。這樣，輪流做下去，到末了一人接到球後，照前法變換位置再做。——做這種接力跑的時候，教員可以加上無論那一種的體操動作：譬如教每一人接了球以後，立正，兩手捧球向前平伸，同時向前蹲下；還原後，向左行一箭步，把球傳下去。或在接球以後，立正，行開腳跳到開立的部位，同時上體向前屈，把球觸地；次還原，

立正，行一箭步傳球，……等。如沒有球或旁的東西做傳遞品，可用拍手來代替。

(四十四) 傳言接力跑 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。

第三章 個人和團體武的競爭

個人本性之競爭的本能，是有非常大的力量。在文化時代，沒有很多的境遇，可以激發奮鬥的反應。試看教育的統系中，有甚麼是可以供給這一種的境遇？那就恐怕不能很發達這一部分的本性了。因此在體育教育中，就應當有這種較武的競爭運動。練習這種運動，可以使學生發達進取精神，不怕劇烈，不避痛苦；並且願意盡力競爭，慢慢兒可以養成一種保衛自身的方法，和其他種種應用的技能。

在文化時代施教育的人，不但要發達這種競爭的性質，並且尤其要發達一種高尚的精神。——運動上君子的精神——故在起初教這一類武的運動法，應當時常注重競爭時候所應當有的君子態度，使學生雖然盡力求勝，也必須按公理，守規則，不可存著私心。要知道不按公理的得勝，並沒有甚麼價值。

下列的各種運動法，有一個系統的秩序，多是由淺入深；但有的也不很嚴格。按這個秩序，因為要把性質相同的運動，列在一起，教員應用的時候，可以隨時變更。這些運動分爲四級，都是按運動的難易，分別先後。各級的號數，順次連續，檢查很易。

第一級

注意 下列運動之中，有許多是推或拉的競爭。用這一類的運動，最好畫兩條平行線，相離一丈多遠；用拉或推的時候，就在這兩條線中。當拉或推對手過一條線競爭時，兩個人要按體重成對。後邊的運動，只舉出右手的；右手做過，左手也要替換做。

(一) 兩人對面互握右腕。教員發令的時候，就各盡力把對手拉過線。

(二) 同前，但同時用兩手拉。

(三) 同「第二」，但兩方各另用一個人，在身後抱腰

助力。

(四) 兩人對面互握右腕，一脚獨立；拉的時候，用單足跳移動身體。

(五) 同「第四」，但用兩手拉。

(六) 兩人相對互握右腕，兩腳並攏；拉的時候，用雙足跳移動身體。

(七) 同「第六」，用兩手。

(八) 兩人相對，各用右手攀對手的頸後，左手抓對手的左肘；用這姿勢或拉或推對手過一條線。（教員要先指定一條線）

(九) 把學生分爲兩隊，都站在兩條線中。兩條線距離兩丈。兩隊的目的，是要把對手拉過一條線。被拉過的人，就取消，站在線後。直到一隊都被拉出區域以後，才分勝負。

(十) 兩人相對，右脚在前，右脚的外側相靠，各用右手四個指頭輪流互鉤，指頭被拉直的算失敗。再換左手，左脚在前。兩手共拉八次，一個勝五次以上的，就算得勝。如兩個人得勝的次數相同，就隨使用那一個指頭再拉一次，作爲決賽。

(十一) 兩人相對，同抓一根短棍，把對手拉過界線。

(十二) 兩人在地上對面坐，兩腳相抵，同抓一根短

棍。棍在兩人腳相抵的上邊。一個被拉過臀部離地，就算失敗。

(十三) 用兩根帶結成一個圈，兩人對面蹲下，兩手按地，(蹲撐)把帶子套在兩人的頸後，各用力往後拉；一個人被拉過界線，或帶子脫下來的，都算失敗。

(十四) 兩人坐地上，背相對，距離數尺，手在臀後按地，用帶子套在兩人的前額，各用力往前拉；一個人被拉過界線或帶子脫下，就算失敗。

(十五) 兩人對面立，右腳在前，用右手托住對手左脅前，各用力把對手推過界線。

(十六) 兩人對面立，兩手按在對手的肩上，把對手推過界線。

(十七) 同「第十五」，但一脚獨立，用單足跳。

(十八) 同「第十六」，但一脚獨立，用單足跳。

(十九) 同「第十五」，但兩腳並擺，用雙足跳。

(二十) 同「第十六」，但兩腳並擺，用雙足跳。

(二十一) 右掌相抵，手指扣結；或用右拳相抵，把對手推過界線。

(二十二) 同「第二十一」，但用兩手。

(二十三) 兩人對面立，兩手各按在對手的肩上，身後另用兩人推背前行，把對手推過線。

(二十四) 同「二十一」，但一脚獨立，用單足跳。

(二十五) 同「二十二」，但一脚獨立，用單足跳。

(二十六) 同「二十一」，但兩腳並攏，用雙足跳。

(二十七) 同「二十二」，但兩腳並攏，用雙足跳。

(二十八) 兩人對面立，各用兩手放在自己的臀後，各以右(左)肩推對手過界線。

(二十九) 兩人同拿一根棍，彼此相推。

(三十) 兩人兩手同拿兩根棍，棍的兩端在兩人左右腋下，彼此推過界線。

(三十一) 兩隊拉繩，繩的中心有一個記號，正當地上的中線；離中心記號向兩端各數尺做一個記號，把中心拉過這記號，就算失敗。

(三十二) 兩人平握一根短棍，右手反握，左手正握，各用力扳轉，把棍由和地面平行的位置，轉成和地面成直角，被轉過的就算失敗。

(三十三) 兩人隨意同抓一根短棍互奪，一個人脫手，就算失敗；如得教員的允許，也可以用腳絆倒。

(三十四) 對面立，兩手掌相抵，手指扣結，各用力使手腕向前屈；一人被壓至手腕內屈向下，就算失敗。

(三十五) 翻腕 兩人對面立，右腳在前，右臂向前平伸，彼此用右手互握姆指，——但教員須視兩人握的部

位要平均。——兩人用力把自己手腕向內翻，翻過來的算得勝。

(三十六) 兩人對面立，各用右手扳對手的頸後，左手抓對手的左肘，兩人極力扳動；一人的腳移動，或一脚離地，都算失敗。

第二級

(三十七) 兩人對面立，各屈左脚在身後，用右手抓左脚，用左手在背後抓右肘，右脚獨立，用肩或身旁撞對手，一人脫手或跌倒，就算失敗。

(三十八) 畫一個大圈，直徑約一丈，運動法同「三十七」，但須撞對手出圈外。

(三十九) 兩人對面立，各用兩臂抱自己的胸部，單足立，用肩或身旁撞對手；一人臂張開，或他足着地，就算失敗。

(四十) 同「三十九」，但將對手撞至圈外。

(四十一) 一個人站在小圈子裏，(直徑約六呎) 第二人把他撞出圈外，第二人可以進圈出圈，第一人不能出圈，出圈就算失敗。第二人進攻五次，不能把第一人撞出圈外，也算失敗。

(四十二) 同「四十一」，但縛兩腳，用雙足跳。

(四十三) 兩人對面立，各用左手扳右脚，右脚行單

足跳，用膝撞對手；用膝壓或頂都可以。一人撒手或跌倒，就算失敗。

(四十四) 分兩組在大圈中，用鬪雞法，一組人被撞出圈外，或撒手脚落地，算失敗；末了只剩一組人在圈內的，算勝。用成隊鬪雞法，不畫圈也可以。

(四十五) 兩隊各出一人用鬪雞法，一人繼續勝五人，那一隊就算得勝。

(四十六) 兩人對面坐地上，雙手抱膝，在腿灣下肘灣上挾一短棍，兩人的脚背相抵，把對手推仰地上為勝。

(四十七) 兩人對面，用兩手握兩髁上，把對手撞出圈外為勝。

(四十八) 兩人對面立，各出右脚在前，脚尖相抵，左臂橫置腰後，各用右手互握，彼此用力扳，一人一脚離地，或移動，就算失敗。

(四十九) 同「四十八」，但彼此相推。教員吹兩次號笛，第一次開始競爭，第二次停止。一人的手被推過脚上的垂直線，或脚移動，就算失敗。

(五十) 同「四十九」，但各握拳，用手腕相靠，吹二次號笛，看一人的手被扳到右邊，就算失敗。

(五十一) 兩人顛倒躺在地上，兩頭相併，用右肘互鉤。教員說「一二三」，各起右脚相鉤，至「三」，各用力鉤右

脚；一人被鈎，翻身過來，就算失敗。

(五十二) 十餘人握手繞圈，中間畫一個直徑四呎的圈，圈中置木棒或球，一人踏進圈，觸木棒或球，就被取消。如因為避免觸棒或觸球而撒手，也被取消。這個遊戲有三種方法：(1)取消只贖一個人，這一個人就得勝。(2)被取消的人，可按預定的地點，跑回來再加入。(3)被取消的，另成一個圈。

(五十三) 二人在直徑一丈的圈內，無論用甚麼法子，把對手抵到圈外。

(五十四) 畫一大圈，學生分二隊，各把對隊的人撞到圈外；一隊完全被撞出來的算失敗。

(五十五) 在大圈中畫一個小圈，直徑約一丈，兩隊都在大圈內，無論用甚麼方法，把對手送到小圈裏去。

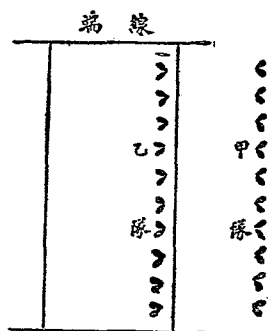
(五十六) 同「五十五」，無論送對手進小圈，出大圈，就算得勝。

以上成隊各法，如有一人出界，就被取消，不能再加入。

(五十七) 用一條長粗繩，直放在地上，兩隊排列，各站在繩的兩旁，離繩各十呎左右，教員吹號笛，兩隊跑到繩前拉繩過自己的界線，無論用甚麼法子都可以。或者用推的法子，把對隊推過界線。

(五十八) 在草地上或墊上畫兩條平行線，相離兩丈左右，兩端另畫兩條線，作為端線，如圖：

乙隊站在一邊線內，甲隊排列在邊線外約六呎。教員吹號笛，甲隊就跑向前衝過邊線，再到那一邊線；乙隊極力抵抗，不使他們衝過。但甲隊人不可繞出端線。這個競爭要預定一時間，在這時間內兩隊互換位置，看某隊過去人多者為勝。兩端線的距離，看人數多少而定。



第三級

(五十九) 用拳術法，手指對手的胸，被拍着的算失敗。

(六十) 用拳術法，把對手的帽子打去。

(六十一) 日本相撲 一人出圈，或腳以外身體一部分着地算失敗。

(六十二) 兩人相撲，一人被提起，兩腳離地，算失敗。

(六十三) 相撲，一人身體的一部分觸地，算失敗。

(六十四) 相撲，設法到對手背後，把他提起，使腳離地。到背後的方法，多是把對手的左肘或右肘頂起來，在

脅下鑽過去。

(六十五)率角 用腿絆,使對手身體的無論那一部分觸地。

(六十六) 二人對面立,各用右手按在對手的右腋下,左手抓在對手的右臂上;在這個部位,摔對手使身體無論那一部分觸地。

(六十七) 兩人貼胸,各用兩臂交叉互抱,把對手摔至身體無論那一部分觸地。

(六十八) 騎馬率角,兩人一組,乙騎在甲的頸上,甲用臂抱住乙的兩腿,在上邊的人率角,下邊的人也可以用腳絆;下邊的人身體無論那一部分觸地或上邊的人身體觸地,就算失敗。

(六十九) 同「六十八」,但分兩隊同時率角,一隊完全失敗,就完畢。用這個法子,可以同時幾對攻一對。

第四級

(七十) 中國率角術。

(七十一) 兩人各穿蓬布衣裳,用右手抓對手的領子,左手抓對手的右袖子,不可撒手,可用腳絆,一人身體觸地或撒手,就算失敗。

(七十二)西洋率角術 一人的兩肩胛骨同時着地,就算失敗。

(七十三) 希臘羅馬 率角術 一人的兩肩胛骨同時着地,就算失敗;但不可用腳絆,也不可抓腿。

(七十四) 兩人各拿一根六呎長的繩子,目的要把對手的腳捆住,無論用甚麼方法都可以。

(七十五) 西洋拳術 兩手須帶手套,(特製)打的時候,不可打在腰帶下;打時必須握拳,不許用肩肘或頭,也不可用率角法。如一人被打倒,(膝着地也算倒)就不許再打,等十秒鐘起來。如到十秒不能起來,就算失敗。正式比賽的時候,必要在一個二十四方呎的地方,比賽三分鐘,休息一分鐘,每四分鐘為一局,共比賽四局。在四局之前,如一人過於軟弱,裁判員可立刻停止比賽,宣布勝負。若在四局中無論何人被打倒過十秒鐘不能起來,就算失敗。四局比完後,裁判員可以宣布勝負。

(七十六) 日本 柔術。

(七十七) 中國 拳脚術。

(七十八) 刀術。

(七十九) 短棒術。

(八十) 劍術。

第四章 墊上運動

下列運動,為美國軍隊在歐戰時所發明,那時叫做

戰壕運動。在學校內較小的地方可以用；且能使學生很有趣。練習時，繞成一圈，向左或向右繞行。如學校有墊子，即在墊上，男女都可以做。

(一) 起踵向前走，用足尖走時，兩手可隨意放，或叉腰；或抱頭；或向側舉；或行別種動作。

(二) 立一足，向前行多次單足跳。

(三) 同「二」，惟向後行多次單足跳。

(四) 同「二」，向側行多次單足跳。

(五) 立一足，他足向後屈，用手抓足，向前行多次單足跳。

(六) 同「五」，向後跳。

(七) 同「五」，向側跳。

(八) 立一足，他膝向前屈往上舉，用兩手抱足，向前行多次單足跳。

(九) 同「八」，向後行多次單足跳。

(十) 同「八」，向側行多次單足跳。

(十一) 向前行多次單足跳。(上列之單足跳法，無論何種都可用。)每逢第四步轉四分之一向左或向右。

(十二) 雙足並立，向前行多次雙足跳。

(十三) 同「十二」，向後行多次雙足跳。

(十四) 同「十二」，向側行多次雙足跳。

(十五) 向前行兩足多次開合跳。向前跳時，第一次分開足，第二次往前跳，跳至並足地位。

(十六) 同「十五」，兩臂在開立跳時，向左右平舉；在兩足合起時，兩臂下垂拍腿。

(十七) 向前行最短最快走。

(十八) 向前走，走時漸漸加快，兩臂不可前後擺動。

(十九) 向前行每次走一步，抱膝往後屈，足向後舉，舉時以手拍踵。（用同邊或他邊的手均可）

(二十) 向前走，每走時脚跟向後踢自己的臀。

(二十一) 向前跑，跑時左右足在落地處，左右離中線處三呎。（如跨溝一樣）

(二十二) 慢行高正走。

(二十三) 兩足併起，向前行多次曲折雙足跳。

(二十四) 向前走，兩臂向前平舉。（或兩臂輪流向前平舉）每走時，他足踢向前平舉的手。

(二十五) 向前走，每走時他足向前高踢。

(二十六) 在墊上或地上用粉筆畫幾個圈，直徑自一呎至一呎半，前後左右之距離，自三呎至八九呎。（看學生年齡的大小）畫時秩序不一定，可遠可近，有的向左向右向前，好像一條很淺的河，有幾塊石頭，跨這石頭過河。做時令學生向前慢跑，只要在圈內過河。每次用此種

運動。可以把當中距離，增長一點，有時可定一地方，遠幾十步。如踏在圈外，即算踏在水裏，弄溼了鞋襪，就要使他跑回。小孩子做這種運動，最有趣味，可以養成很好的平均技能。

(二十七) 彎體向前，把手尖着地，保守這部位，向前行走。

(二十八) 多次向前向上跳，跳時兩膝後屈，兩手拍兩踵。

(二十九) 多次向前向上跳，每次跳時，兩腿向前舉，兩膝稍屈，兩手拍兩足尖。

(三十) 向前走，走時後腿膝要屈，膝蓋差不多着地。

(三十一) 同「三十」，但走時須稍停頓。

(三十二) 全蹲，兩肘向前半屈，且稍向後舉。在保守全蹲部位時，向前行，同時兩臂交換，向前平伸。

(三十三) 彎體向前，兩膝半蹲，兩臂抱兩大腿在膝下，向前走。

(三十四) 叉腰全蹲，向前行多次雙足跳，要保守全蹲部位。

(三十五) 稍彎體向前，行跑步，好像站在很淺的戰壕一樣。

(三十六) 彎體向前，兩手按在地上，向前行四足走。

或四足跑，好像一隻狗向前跑的樣子。

(三十七) 同「三十六」，惟向後跑。

(三十八) 同「三十六」，惟向側跑。

(三十九) 兩手兩足均在地上，向前行多次蛙跳，兩足要同時向前，在兩手以外。

(四十) 熊跳 同「三十九」，不過手放在兩腿的中間。

(四十一) 同「四十」，惟單用一個腿。

(四十二) 同「四十」，惟單用一個手。

(四十三) 同「四十」，惟單用一個手一個足。

(四十四) 放墊子在當中，分開兩呎至五呎，（看學生的大小）向前行多次蛙跳。或熊跳。到了墊子分開地方，行一次大跳跳過。如在外邊草地上，即用兩根棍子，做跳的界限。

(四十五) 象走 向前行四足走，兩膝與雙肘挺直。

(四十六) 跳馬 這運動稍難。即從直立的姿勢，彎體向前，兩足往上跳，兩手同時按在地上，兩腿要跳到半倒立部位，立刻雙腿往下蹠，同時兩手做一跳的動作跳起，足一落地，再行上列動作。這動作足先跳起，雙手後落地，然後雙手先起，足後落地，好像一匹野馬跳動一樣。

(四十七) 向前伏，雙手與足尖着地，胸腔與腹部離地要近，雙肘半屈向前爬行，越低越好。

(四十八) 全蹲，彎體向前撲，至伏臥撐部位。次兩膝向前屈，使兩足向前，至手附近處，到蹲撐部位，再向前撲，行多次這種動作。

(四十九) 同「二十九」，惟兩膝須挺直。

(五十) 在地上畫兩條線，距離看學生的大小。如在墊上，把末了一墊，和末了第二墊分開，使學生向前跑，跳過兩條線，或墊分開處，漸漸把墊分開一點，或把線畫遠一點。學生有跳不過去的，即假裝跳河跳不過去。每一個跳不過去的人，即按「二十六」條方法處罰。

第五章 運動

(甲) 教育上的價值

田徑賽運動，都是天然活動。因為人類從古代以來，生存競爭的武器，大半都依賴跑、跳、擲、接、攀、打等等的活動，所以這種運動，自然令人喜作。並且借此可以發達體力和耐勞的習慣；補充元氣有用的技能；順應思想，和勇敢、敏捷、進取、奮鬥的精神；以及個人與社會主要的興趣。（看第一部第三章體育教學的目的〔6頁〕）因此田徑賽運動，是一種最要緊最有價值的教材。

田徑賽運動，男女學生都可練習；但男生應較女生劇烈。（看下列男女生應當練習法）女生宜多注重團體

競爭，少用個人競爭。因為她們的神經，沒有男生的健全。如行個人比賽，即易激動她們的感情。——在春秋二季，尤宜多行此種運動。

(乙) 運動的教授

教員應知道教運動最重要的目的。所謂重要的目的，即發達學生的人格，與各種建設的性質。但又切不可使學生到疲勞的地步；須漸漸的增進運動的劇烈，及不易疲勞的運動法，使能盡力練習與比賽，這是與教育很有關係的。

教員須令學生注重各項運動的技術；而教員自己，亦當學習技術的詳細。（看本館發行田徑賽運動和體育季刊二卷一二四期三卷二期）又教學時宜鼓勵學生熟練運動技術的詳細，尤當熟習田徑賽運動技術的詳細，以做模範。

教授時宜多用比賽分析技術詳細的標準。如做柔軟體操，不僅注重全體，即個人亦要注意。在比賽時，當鼓勵學生努力得勝。

教運動時，不可過於激動學生的感情；重要比賽時，或可用激動的方法。不過在平常練習時，切不可空費他們的精神，

(丙) 教育運動的類別

(一)個人比賽 個人田徑賽運動，即按體重、年齡、體高分組。

(二)團體比賽 以團體為比賽單位。如一個教室；或體操班；或一隊的比賽單位，有時以學校為比賽的單位。

(三)運動標準試驗 完全為個人試驗。即先定運動標準成績，使每一個學生練習，能否達到標準成績。

(丁) 個人比賽的運動

這個人比賽的運動，男生宜多用，女生宜少用。在學校內，如用個人比賽，不分組別，即無興趣。因為每級中運動資格較好的人，別人與他比賽，即無甚趣味。假使用分組方法，可免這種弊病。其分組方法如下：

(一) 最簡單的方法，拿教室為組位。即小學四年級學生，與小學四年級學生比賽，……等。從學校行政一方面，這法最為簡單，效力一方面則反是。

(二) 以年齡為單位，此法亦不甚適當。如有別的學校轉來學生，往往不實說他的年齡。這問題在小學，還不十分困難，可以到家裏去問他父母；中等學校的學生，他的家庭，有的不在近處，這問題即不易解決。

(三) 以體重為單位，學生就不易撒謊；因為身體的重量，可得分組的適當處置，以定標準。

(四) 用年齡體高與體重做標準，可用下列的公式

(1)用英寸與磅,即把年齡乘八,體高乘一五,體重乘一,再把分數加起來。如有一個學生十二歲,體高六二吋,體重九五磅,公式如下:

$$12 \times 8 + 62 \times 1\frac{1}{2} + 95 \times 1 = 284$$

「二八四」爲他的組數,年齡須以滿年爲標準。如算男生,則不過十八歲,(若二十歲還算十八歲)女生則不過十三歲。(若十八歲還算十三歲)

(2)若用法國算法,即用米突與千克。公式如下:

$$7 \times \text{年齡} + \frac{1}{2} \times \text{體高} + 2 \times \text{體重比數}$$

如有一個學生十三歲,體高一五八百分米,體重四四千克,即

$$13 \times 7 + 158 \times \frac{1}{2} + 44 \times 2 = 258$$

「二五八」爲他的組數,年齡的限制與上同。用英寸與磅爲單位,可用二十五分爲組距,即在一九九以下,爲第一組距。排列如下:

200 - 224 二組

225 - 249 三組

250 - 274 四組

275 - 299 五組

300 - 324 六組

325 - 349 七組

若學生人數少,這組距即太大了,教員可以隨時增加。

算學生組數時,可用第一表,將中國歲數翻成足歲。——因爲中國歲數是虛歲應用於科學方面須用足歲計算——

用米突法如下

179 以下 一組 若用英吋與磅,則用二三兩表。
 180 - 202 二組 第二表是把年齡翻成分數,第
 203 - 225 三組 三表是把英吋翻成分數。如某
 226 - 248 四組 校與他校比賽,當用英吋與磅
 249 - 271 五組 爲標準。假使有一學校用米突
 272 - 294 六組 法,則可用四五兩表。第四表是

把百分米翻成英吋的分數,第五表是把千克翻成磅。

第 一 表

陰 陽 曆 年 齡 對 照

幾月生	陰曆	一	二	三	四	五	六
	陽曆	2	3	4	5	6	7
按 陽 曆 調 查 的 月 份	1	- 2年 + 11月	- 2年 + 10月	- 2年 + 9月	- 2年 + 8月	- 2年 + 7月	- 2年 + 6月
	2	- 1年	- 2年 + 11月	- 2年 + 10月	- 2年 + 9月	- 2年 + 8月	- 2年 + 7月
	3	- 1年 + 1月	- 1年	- 2年 + 11月	- 2年 + 10月	- 2年 + 9月	- 2年 + 8月
	4	- 1年 + 2月	- 1年 + 1月	- 1年	- 2年 + 11月	- 2年 + 10月	- 2年 + 9月
	5	- 1年 + 3月	- 1年 + 2月	- 1年 + 1月	- 1年	- 2年 + 11月	- 2年 + 10月
	6	- 1年 + 4月	- 1年 + 3月	- 1年 + 2月	- 1年 + 1月	- 1年	- 2年 + 11月
	7	- 1年 + 5月	- 1年 + 4月	- 1年 + 3月	- 1年 + 2月	- 1年 + 1月	- 1年
	8	- 1年 + 6月	- 1年 + 5月	- 1年 + 4月	- 1年 + 3月	- 1年 + 2月	- 1年 + 1月
	9	- 1年 + 7月	- 1年 + 6月	- 1年 + 5月	- 1年 + 4月	- 1年 + 3月	- 1年 + 2月
	10	- 1年 + 8月	- 1年 + 7月	- 1年 + 6月	- 1年 + 5月	- 1年 + 4月	- 1年 + 3月
	11	- 1年 + 9月	- 1年 + 8月	- 1年 + 7月	- 1年 + 6月	- 1年 + 5月	- 1年 + 4月
	12	- 1年 + 10月	- 1年 + 9月	- 1年 + 8月	- 1年 + 7月	- 1年 + 6月	- 1年 + 5月

接 第 一 表

陰 陽 曆 年 齡 對 照

幾月生	陰曆	七	八	九	十	十一	十二
	陽曆	8	9	10	11	12	1
按 陽 曆 調 查 的 月 份	1	- 2年 + 5月	- 2年 + 4月	- 2年 + 3月	- 2年 + 2月	- 2年 + 1月	- 2年
	2	- 2年 + 6月	- 2年 + 5月	- 2年 + 4月	- 2年 + 3月	- 2年 + 2月	- 2年 + 1月
	3	- 2年 + 7月	- 2年 + 6月	- 2年 + 5月	- 2年 + 4月	- 2年 + 3月	- 2年 + 2月
	4	- 2年 + 8月	- 2年 + 7月	- 2年 + 6月	- 2年 + 5月	- 2年 + 4月	- 2年 + 3月
	5	- 2年 + 9月	- 2年 + 8月	- 2年 + 7月	- 2年 + 6月	- 2年 + 5月	- 2年 + 4月
	6	- 2年 + 10月	- 2年 + 9月	- 2年 + 8月	- 2年 + 7月	- 2年 + 6月	- 2年 + 5月
	7	- 2年 + 11月	- 2年 + 10月	- 2年 + 9月	- 2年 + 8月	- 2年 + 7月	- 2年 + 6月
	8	- 1年 + 11月	- 2年 + 11月	- 2年 + 10月	- 2年 + 9月	- 2年 + 8月	- 2年 + 7月
	9	- 1年 + 1月	- 1年	- 2年 + 11月	- 2年 + 10月	- 2年 + 9月	- 2年 + 8月
	10	- 1年 + 2月	- 1年 + 1月	- 1年	- 2年 + 11月	- 2年 + 10月	- 2年 + 9月
	11	- 1年 + 3月	- 1年 + 2月	- 1年 + 1月	- 1年	- 2年 + 11月	- 2年 + 10月
	12	- 1年 + 4月	- 1年 + 3月	- 1年 + 2月	- 1年 + 1月	- 1年	- 2年 + 11月

按上表上列為陰陽歷對照,右行是臨時查問的月份,中間各格,註明按本歲加減而得足歲之數。例如有一兒童,按中國虛歲為八歲,他的生辰在二月,照陽歷則為三月。若考查時在陽歷十月,檢表中第二行第十格,註明減一年加七月,則足歲為七歲七個月。餘類推。

第二表

年 組	身 組
齡 分	高 分
8 - 64	
8.5 - 68	
9 - 72	
9.5 - 76	
10 - 80	
10.5 - 84	
11 - 88	
11.5 - 92	
12 - 96	
12.5 - 100	
13 - 104	
13.5 - 108	
14 - 112	
14.5 - 116	
15 - 120	
15.5 - 124	
16 - 128	
16.5 - 132	
17 - 136	
17.5 - 140	
18以上 - 144	

第三表

(英 寸)	
身 組	身 組
高 分	高 分
36- 54	58- 87
37- 55.5	59- 88.5
38- 57	60- 90
39- 58.5	61- 91.5
40- 60	62- 93
41- 61.5	63- 94.5
42- 63	64- 96
43- 64.5	65- 97.5
44- 66	66- 99
45- 67.5	67- 100.5
46- 69	68- 102
47- 70.5	69- 103.5
48- 72	70- 105
49- 73.5	71- 106.5
50- 75	72- 108
51- 76.5	73- 109.5
52- 78	74- 111
53- 79.5	75- 112.5
54- 81	76- 114
55- 82.5	77- 115.5
56- 84	78- 117
57- 85.5	

第四表

(百 分 米 突)		
身 組	身 組	身 組
高 分	高 分	高 分
92- 54	130- 77	168- 99.5
94- 55.5	132- 78	170- 100.5
96- 57	134- 79	172- 102
98- 58	136- 80	174- 103
100- 59	138- 81.5	176- 104
102- 60	140- 82.5	178- 105
104- 61.5	142- 84	180- 106.5
106- 63	144- 85	182- 107.5
108- 64	146- 86	184- 109
110- 65	148- 87.5	186- 110
112- 66	150- 88.5	188- 111
114- 67.5	152- 90	190- 112
116- 68.5	154- 91	192- 113.5
118- 70	156- 92	194- 114.5
120- 71	158- 93.5	196- 116
122- 72	160- 94.5	198- 117
124- 73	162- 96	200- 118
126- 74.5	164- 97	
128- 75.5	166- 98	

第 五 表

(千 克 與 磅 之 等 數)				
18 - 40	27 - 59.5	36 - 79	45 - 99	54 - 119
18.5 - 41	27.5 - 60.5	36.5 - 80.5	45.5 - 100	54.5 - 120
19 - 42	28 - 61.5	37 - 81.5	46 - 101	55 - 121
19.5 - 43	28.5 - 62.5	37.5 - 82.5	46.5 - 102	55.5 - 122
20 - 44	29 - 64	38 - 83.5	47 - 103.5	56 - 123
20.5 - 45	29.5 - 65	38.5 - 85	47.5 - 104.5	56.5 - 124.5
21 - 46	30 - 66	39 - 86	48 - 105.5	57 - 125.5
21.5 - 47	30.5 - 67	39.5 - 87	48.5 - 106.5	57.5 - 126.5
22 - 48.5	31 - 68	40 - 88	49 - 108	58 - 127.5
22.5 - 49.5	31.5 - 69.5	40.5 - 89	49.5 - 109	58.5 - 129
23 - 50.5	32 - 70.5	41 - 90	50 - 110	59 - 130
23.5 - 51.5	32.5 - 71.5	41.5 - 91	50.5 - 111	59.5 - 131
24 - 53	33 - 72.5	42 - 92.5	51 - 112	60 - 132
24.5 - 54	33.5 - 74	42.5 - 93.5	51.5 - 113	60.5 - 133
25 - 55	34 - 75	43 - 94.5	52 - 114.5	61 - 134
25.5 - 56	34.5 - 76	43.5 - 95.5	52.5 - 115.5	61.5 - 135.5
26 - 57	35 - 77	44 - 97	53 - 116.5	62 - 136.5
26.5 - 58	35.5 - 78	44.5 - 98	53.5 - 117.5	62.5 - 137.5

接 第 五 表 (千 克 與 磅 之 等 數)

63 -138.5	69.5-153	76 -167	82.5-181.5	89 -196
63.5-140	70 -154	76.5-168.5	83 -182.5	89.5-197
64 -141	70.5-155	77 -169.5	83.5-184	90 -198
64.5-142	71 -156	77.5-170.5	84 -185	90.5-199
65 -143	71.5-157.5	78 -171.5	84.5-186	91 -200
65.5-144	72 -158.5	78.5-173	85 -187	91.5-201.5
66 -145	72.5-159.5	79 -174	85.5-188	92 -202.5
66.5-146.5	73 -160.5	79.5-175	86 -189.5	92.5-203.5
67 -147.5	73.5-162	80 -176	86.5-190.5	93 -204.5
67.5-148.5	74 -163	80.5-177	87 -191.5	93.5-206
68 -149.5	74.5-164	81 -178	87.5-192.5	94 -207
68.5-151	75 -165	81.5-179.5	88 -194	94.5-208
69 -152	75.5-166	82 -180.5	88.5-195	

若用米突法,可用下列的表:

第 六 表
(年 齡 × 7)

年 齡	分 數
8 -	56
8.5-	59.5
9 -	63
9.5-	66.5
10 -	70
10.5-	73.5
11 -	77
11.5-	80.5
12 -	84
12.5-	87.5
13 -	91
13.5-	94.5
14 -	98
14.5-	101.5
15 -	105
15.5-	108.5
16 -	112
16.5-	115.5
17 -	119
17.5-	122.5
18 -	126

第 七 表
(百 分 米 × .5)

百 分 米	分 數	百 分 米	分 數
90-	45	146-	73
92-	46	148-	74
94-	47	150-	75
96-	48	152-	76
98-	49	154-	77
100-	50	156-	78
102-	51	158-	79
104-	52	160-	80
106-	53	162-	81
108-	54	164-	82
110-	55	166-	83
112-	56	168-	84
114-	57	170-	85
116-	58	172-	86
118-	59	174-	87
120-	60	176-	88
122-	61	178-	89
124-	62	180-	90
126-	63	182-	91
128-	64	184-	92
130-	65	186-	93
132-	66	188-	94
134-	67	190-	95
136-	68	192-	96
138-	69	194-	97
140-	70	196-	98
142-	71	198-	99
144-	72	200-	100

第 八 表
(千 克 與 分 數)

千 克	分 數	千 克	分 數	千 克	分 數
18 -	36	32 -	64	46 -	92
18.5-	37	32.5-	65	46.5-	93
19 -	38	33 -	66	47 -	94
19.5-	39	33.5-	67	47.5-	95
20 -	40	34 -	68	48 -	96
20.5-	41	34.5-	69	48.5-	97
21 -	42	35 -	70	49 -	98
21.5-	43	35.5-	71	49.5-	99
22 -	44	36 -	72	50 -	100
22.5-	45	36.5-	73	50.5-	101
23 -	46	37 -	74	51 -	102
23.5-	47	37.5-	75	51.5-	103
24 -	48	38 -	76	52 -	104
24.5-	49	38.5-	77	52.5-	105
25 -	50	39 -	78	53 -	106
25.5-	51	39.5-	79	53.5-	107
26 -	52	40 -	80	54 -	108
26.5-	53	40.5-	81	54.5-	109
27 -	54	41 -	82	55 -	110
27.5-	55	41.5-	83	55.5-	111
28 -	56	42 -	84	56 -	112
28.5-	57	42.5-	85	56.5-	113
29 -	58	43 -	86	57 -	114
29.5-	59	43.5-	87	57.5-	115
30 -	60	44 -	88	58 -	116
30.5-	61	44.5-	89	58.5-	117
31 -	62	45 -	90	59 -	118
31.5-	63	45.5-	91	59.5-	119

接 第 八 表 (千 克 與 分 數)

千 克	分 數	千 克	分 數	千 克	分 數	千 克	分 數	千 克	分 數
60	-120	66	-132	72	-144	78	-156	84	-168
60.5	-121	66.5	-133	72.5	-145	78.5	-157	84.5	-169
61	-122	67	-134	73	-146	79	-158	85	-170
61.5	-123	67.5	-135	73.5	-147	79.5	-159	85.5	-171
62	-124	68	-136	74	-148	80	-160	86	-172
62.5	-125	68.5	-137	74.5	-149	80.5	-161	86.5	-173
63	-126	69	-138	75	-150	81	-162	87	-174
63.5	-127	69.5	-139	75.5	-151	81.5	-163	87.5	-175
64	-128	70	-140	76	-152	82	-164	88	-176
64.5	-129	70.5	-141	76.5	-153	82.5	-165	88.5	-177
65	-130	71	-142	77	-154	83	-166	89	-178
65.5	-131	71.5	-143	77.5	-155	83.5	-167	89.5	-179
								90	-180
								90.5	-181
								91	-182
								91.5	-183
								92	-184
								92.5	-185
								93	-186
								93.5	-187
								94	-188
								94.5	-189
								95	-190
								95.5	-191

下列表用英吋翻成百分米分數;如用英吋量,可用這表把英吋按米突法翻成分數。

第 九 表

時	百之 分分 米數	時	百之 分分 米數	時	百之 分分 米數	時	百之 分分 米數	時	百之 分分 米數	時	百之 分分 米數
36	- 63.7	43	- 76.1	50	- 88.5	57	- 100.8	64	- 113.3	71	- 125.7
37	- 65.5	44	- 77.9	51	- 90.2	58	- 102.6	65	- 115.	72	- 127.4
38	- 67.3	45	- 79.6	52	- 92.	59	- 104.4	66	- 116.8	73	- 129.2
39	- 69.	46	- 81.4	53	- 93.8	60	- 106.2	67	- 118.6	74	- 131.
40	- 70.8	47	- 83.2	54	- 95.6	61	- 108.	68	- 120.4	75	- 132.7
41	- 72.5	48	- 84.9	55	- 97.3	62	- 109.7	69	- 122.1	76	- 134.5
42	- 74.3	49	- 87.6	56	- 99.1	63	- 111.5	70	- 123.9		

下表把磅翻成千克乘二;如以米突法為標準,即用磅乘體重,可用這表算體重的分數。

第 十 表

磅	千×2 克	磅	千×2 克	磅	千×2 克	磅	千×2 克	磅	千×2 克	磅	千×2 克
48	- 43.5	57	- 51.7	66	- 59.9	75	- 68.0	84	- 76.2	93	- 84.4
49	- 44.4	58	- 52.6	67	- 60.8	76	- 68.9	85	- 77.1	94	- 85.3
50	- 45.3	59	- 53.5	68	- 61.7	77	- 69.8	86	- 78.0	95	- 86.2
51	- 46.3	60	- 54.4	69	- 62.6	78	- 70.8	87	- 78.9	96	- 87.1
52	- 47.2	61	- 55.3	70	- 63.5	79	- 71.7	88	- 79.8	97	- 88.0
53	- 48.1	62	- 56.2	71	- 64.4	80	- 72.6	89	- 80.7	98	- 88.9
54	- 49.0	63	- 57.1	72	- 65.3	81	- 73.4	90	- 81.6	99	- 89.8
55	- 49.8	64	- 58.0	73	- 66.2	82	- 74.4	91	- 82.5	100	- 90.7
56	- 50.8	65	- 58.9	74	- 67.1	83	- 75.3	92	- 83.5	101	- 91.6

接 第 十 表

磅	千 克×2	磅	千 克×2	磅	千 克×2	磅	千 克×2	磅	千 克×2	磅	千 克×2
102-	92.5	116-	105.2	130-	117.9	144-	130.6	158-	143.3	172-	156.0
103-	93.4	117-	106.1	131-	118.8	145-	131.5	159-	144.2	173-	156.9
104-	94.3	118-	107.	132-	119.7	146-	132.4	160-	145.1	174-	157.8
105-	95.2	119-	107.9	133-	120.6	147-	133.3	161-	146.0	175-	158.7
106-	96.2	120-	108.9	134-	121.6	148-	134.3	162-	147.0	176-	159.7
107-	97.1	121-	109.8	135-	122.5	149-	135.2	163-	147.9	177-	160.6
108-	98.	122-	110.7	136-	123.4	150-	136.1	164-	148.8	178-	161.5
109-	98.9	123-	111.6	137-	124.3	151-	137.0	165-	149.7	179-	162.4
110-	99.8	124-	112.5	138-	125.2	152-	137.9	166-	150.6	180-	163.3
111-	100.7	125-	113.4	139-	126.1	153-	138.8	167-	151.5		
112-	101.6	126-	114.3	140-	127.0	154-	139.7	168-	152.4		
113-	102.5	127-	115.2	141-	127.9	155-	140.6	169-	153.3		
114-	103.4	128-	116.1	142-	128.8	156-	141.5	170-	154.2		
115-	104.3	129-	117.0	143-	129.7	157-	142.4	171-	155.1		

用上列方法,表面上是很費時間;若教員用一算盤,那就容易算出每人應歸何組。

(五)按成績分組 這種分組法,是很合式的;但須用簿記的工夫。他的手續,即在第一次開運動會時,把個人成績記下。最好在體操班上,開一小運動會;開運動會時,要把個人成績記下來,在無論何種運動,以成績做標準,按運動員的技能,分比賽的組別。如在一個中學校,有人能按分數表,得五〇〇分的人,即為甲級的最高數,可編成四〇〇分五〇〇分人為一組;以下即二〇〇分至三〇〇分為乙級組;一五〇分至二〇〇分為丙級組等等。至於應當有多少分,即看學校成績而定。——如一個學生成績進步,超過他比賽的一級,下次比賽,即加入上一級比賽。

(六)選手比賽 這種比賽,是最通用的;也是一種最不好的法子。因為只有少數人比賽,大多數人就不肯加入。他以為同運動能力很好的人比賽,無得勝的希望。所以學校中,要另外組成一組非選手比賽,不令選手加入。

(戊) 運動會

運動會有好幾種:如各校聯合運動會,學校各級運動會,和各團體聯合運動會,或一體操班的臨時組織小運動會。組織運動會時,有下列各方法。

(一)選手運動會 組織時,可用上列無論那一種的分組方法。如在大學或高級中學或一班內組織選手運動會。若年齡與體高體重的差別不大,可以不必分組。但是不分組則得勝的人數較少;因此大多數的地方,在中學以下的學生,都用上列各方法之一分組。

在一組內所選定的項目,即看學生大小而定。在中學校大都每年開一次選手運動會,可用全省運動會的項目。這項目在各省不大統一。下列為男子運動項目。

一〇〇米 二〇〇米 四〇〇米 八〇〇米 · 一五〇〇米(有的中學不用) 二〇〇米低欄 一一〇米高欄(有的地方不用高欄賽跑用一一〇米低欄賽跑) 急行跳高 急行跳遠 撐竿跳高 推十二磅鐵球(在初級中學與高級小學用八磅鐵球) 擲標槍

擲鐵餅 八〇〇米接力賽跑

中學女生運動項目，現在還無一定標準；但下列項目，為普通所用的。

二五米 五〇米 一〇〇米 五〇米低欄賽跑(欄高一呎 五〇米高欄賽跑(欄高二呎半) 急行跳高 立定跳遠 急行跳遠 推六磅鐵球 擲籃球比遠 擲壘球比遠 二〇〇米接力賽跑(共四人每人跑五〇米)

選手大運動會，各學校大半都在春季舉行；全省聯合運動會，在前一兩星期舉行。分組方法，與全省運動會分組方法同。

在高級小學內舉行選手運動會，各組項目，不一定相同。即從下列各種運動中選出。

男生——五〇米 六〇米 七五米 一〇〇米
二〇〇米(除最大學生外不用二〇〇米) 蕃薯賽跑
五〇米低欄(欄高二呎) 立定跳遠 立定三次跳遠
立定跳跑(從一脚或從兩腳) 急行跳遠 急行跳跑
急行跳高 撐竿跳高 推六磅鐵球 推八磅鐵球
擲籃球比遠 擲壘球比遠 引體向上
二〇〇米接力跑 四〇〇米接力跑
女生——二五米 五〇米 一〇〇米 五〇米低

欄賽跑(欄高一呎半) 蕃薯賽跑 木棒賽跑 立定
跳遠 立定跳跑 急行跳遠 急行跳高 擲籃球
比遠 擲壘球比遠 推五磅鐵球 二〇〇米接力
跑

在小學校運動會內，多半每組只有四五種運動，其中應有一兩項賽跑，一項跳遠，一項跳高，一項擲重物比賽，(有的用跳欄比賽)一項接力賽跑。

女生比賽跳遠或跳高時，沙坑至少要一呎深，沙宜細鬆，使兩足落地，減少震動力。又小學內無論男女，賽跑運動不得過二〇〇米。

舉行此種運動會時，校內當預備一點獎品；但不可過奢，務求價值不大的為宜。如用獎帶、銅牌、證書(四五寸見方)等。

(二)校內和其他運動會 校內運動會，大半拿體操班做單位，所以平常項目不多，每次以短促的時間，做三四種運動。在第一次只可做一兩種，等到學生練習純熟，再行增加。執行手續，須簡單迅速，三四分鐘內，即行賽完。

平常舉行這種運動會，沒有預賽和決賽。所用方法，只有三種：

(1)分隊比賽 如一體操班內有四隊，由第一隊隊長派出各隊一人比賽，結果第一名得五分，第二名

得三分,第三名得一分,其餘一名無分;次由第二隊隊長派各隊一人比賽,第三四隊亦如上法,得分數方法,亦與上同。

一切比高的運動,如跳高,騰越比高等,按學生的程度,規定五個階級:高級中學跳高,可定三呎二吋,三呎六吋,三呎十吋,四呎二吋,四呎六吋;或九六百分米,一〇六百分米,一一六百分米,一二六百分米,一三六百分米。每人在每次可試跳兩次,最下階級第一得一分,第二得兩分,第三得三分等等。

一切比遠的運動,如跳遠擲鐵球,亦分五個階級:立定跳遠,在高級中學爲六呎半,七呎,七呎半,八呎,八呎半;或一九〇百分米,二〇五百分米,二二〇百分米,二三五百分米,二五〇百分米等等。可在地上畫六條線,第一線爲起足線,跳過第一線得一分,第二線得兩分,第三線得三分,第四線得四分,第五線得五分,第六線得六分。擲鐵球亦照這樣,但須在圈中心畫一弧形。

比賽畢,然後把全隊的總分加起來;如各隊人數不同,即把人數除總分數得該隊總分。又每隊人數不同,在賽跑時教員可隨意令別隊一人跑兩次;但平均時,稍有不同,只要平均田賽分數,不要平均徑賽分數。

(2)個人運動 用個人運動時,把體操班按程度

分爲甲乙丙丁戊各組。最好的爲甲組，最不好的爲戊組，即以下列的分數表爲標準。左列爲高級中學的分配。

甲組 511—600 乙組 421—510 丙組 331—420
丁組 241—330 戊組 150—240

從初級中學至高級中學，教員可按學生程度，定各組的分數。在小學體操班內，可隨意叫學生各種運動都歸在一組。或願意多做一點簿記的功夫，可使某項運動歸入特別組。若一個學生，在比賽時超過他所歸各組的成績，就可自動的升一級，加入上級。這種比賽法，是叫每一個人努力增進自己的程度；不過教員多費一點功夫記他成績。最好教員另用一點名簿，把各人成績記下。

上列體操班運動會，亦可用在各班或各年級互相比賽。如用分組法行聯合比賽，各班或各年級甲組互相比賽，乙組互相比賽，……戊組互相比賽。記分數和其他手續，與選手運動會同。

(3) 用這種分組比賽法，還有一法，稍有不同。即每一個人在每一次運動，可讓成績或讓距離。若跑百米，定十二秒爲標準分數。凡跑十三秒鐘的人，即從起點以前八九米起跑等等。目的，即使每一個人都能同時跑到。有能跑勝的，下次跑時，即減去所讓的距離一

米。

在跳高，假定五呎爲標準。(152百分米突)凡跳四呎的學生，(122百分米突)即讓他一呎，也算合格。但每逢得勝一次，應減去所讓的距離兩吋。(5百分米突)其餘跳遠擲鐵球等，亦照此法。不過讓的多少，與扣的數目，由教員斟酌決定。

上列方法，很有興趣，全校可以通用，大運動會，亦可以用，就是簿記方法多用一點。但在大運動會以前，必先用這種方法幾個星期。否則，不知各人應讓成績幾何。

(三)用分數表爲運動會的標準 此種比賽方法，完全在乎個人成績。每一次比賽，無論何項運動，必記個人成績。在年終結束時，把個人成績分數加起來，作他一年的分數。

(四)平均數的運動會 這一種運動會，完全是分隊的運動會，一切賽跑，都用接力賽跑，把人數除在時間以內。在田賽用接力法，或用個人比賽法，把個人成績加起來，也要把人數除在裏頭，作一平均數。後來各項運動的平均數，按分數表給他相當的分數。再把各項分數加起來，看那一隊的總分數多，即算那一隊勝。

(己) 團體競爭

這種方法大同小異，有幾種畧差一點，現在把他述出來：

(一) 一個體操班內，團體競爭的組織，把學生分成四隊，每隊八人左右。分隊方法，是教員叫學生選舉四個隊長，然後隊長在別的屋子內，(如教員預備室)拿那體操班的學生名單選隊。這樣，學生們就不曉得那個是第一，那個是第二，那個是第三。選隊以後，每隊在一處練習，正式比賽，每星期一次。別的時候，還是在一處練習。

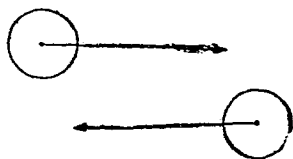
練習時，教員可叫學生排成一行，練習柔軟操，操完以後，各隊再分開。假使這一天預備練習跳高，立定跳遠，擲鐵球，與五十米賽跑，次序如下：

	(1)	(2)	(3)	(4)
甲	跳高	立定跳遠	擲鐵球	五十米賽跑
乙	立定跳遠	擲鐵球	五十米賽跑	跳高
丙	擲鐵球	五十米賽跑	跳高	立定跳遠
丁	五十米賽跑	跳高	立定跳遠	擲鐵球

假使體操班時間有四十分鐘，柔軟操與點名用十五分鐘，還有二十五分鐘，教員即令每隊練習上列每項運動各五分鐘，餘下五分鐘做互換位置用。在先要叫學生經濟時間方法，使每隊練習，不費時間。如跳高可用兩架，(即成績好的一隊；不好的一隊。)擲鐵球要預備兩個

圈子，相離約三十呎，分爲兩半，各站在圈子的旁邊。第一圈子人擲去，第二圈子人擲來，可節省擲球時間。(如圖)

在練習賽跑時，大半在頭上兩三分鐘。每一人跑五十米兩三回，再練習跳遠；跳時第一人在前跳，第二人就要預備，不要耗費時間。



練習時，可用無論何項運動。但在本星期所練習的，就要在本星期內比賽。比賽方法，請看體育季刊一卷一二三四期，高等小學男女合理的運動一篇，最爲詳細。

如各體操班要同時比賽，可用下列幾個方法：

(1) 各班有相同的程度，如果都是小學四年級，即可直接比賽，

(2) 若小學四年級與小學六年級比賽，可按年

第十一表

年齡	男生	女生
8	- 59	- 65
9	- 79	- 74
10	- 100	- 86
11	- 125	- 97
12	- 149	- 110
13	- 175	- 123
14	- 202	- 131
15	- 227	- 133
16	- 249	- 134
17	- 268	- 135
18	- 287	- 136
19以上	- 307	- 137

} 都可在一組

齡、體重、體高分組比賽。

(3) 教員可把各班學生年齡平均一下，按下列的表讓分數。

(4) 教員按幾次各班比賽成績，武斷的規定讓分數多少。

(二) 各班平均數運動方法在上列平均數運動會已說明，下列是

記成績的方法。

(I) 不精密的計成績法

(1) 擲梭比賽法 用此法，兩隊人數必須相等。

a. 跳的運動 先畫一條界線，使兩隊運動員分列於界線的兩邊，甲隊的第一人，即由此界線向前跳；乙隊的第一人，由甲隊第一人跳落的地方，跳向界線。甲隊的第二人，再由乙隊的第一人落地的地方，向前跳；乙隊的第二人，繼續跳向界限。甲乙兩隊的人，按此法輪流前跳，待至乙隊的末一人跳完。設乙隊的人，跳過界線，則乙隊為勝；設乙隊的人，不及界線，則乙隊為敗；設乙隊的人，腳跟正落在界限上，則兩隊不分勝敗。

b. 擲球的運動 此法與上相同，惟甲乙兩隊的人，從球落地的地方起，或離界線擲；或向界線擲。

設有四隊，接「a b」兩法比賽，必先兩隊比賽後，將得勝兩隊，復行比賽，敗的暫列第二；再以既敗兩隊復行比賽，勝的暫列第三，敗的第四。假使暫列第三位的，已為第一位所勝，即須與暫列第二位的人，復行比賽，決定先後的位置。平時用這法比賽，不用特別裁判員，與勝負記分員，即由兩隊隊長，擔任報告教員。此種比賽，可用以下動作：(一) 立定跳遠，

(二)立定二次或三次跳遠,(三)跳跑,(一次單足跳一次一步跳一次雙落單跳)(四)一次或屢次單足跳,(五)一次或屢次一步跳,(六)擲鐵球,(七)擲皮球,(八)擲槍,(九)擲鐵餅等。

c. 接力跑的運動 用此法無論隊的多少,都可同時比賽。惟各隊的人數,必須相同,亦必須有雙數。未跑以前,須畫兩條界線,距離十碼或百碼不等,各隊以二分之一排為縱行,各在一條界線之後。教員發令時,各隊的一方第一人起跑,跑到對面的第一人為止,等拍手後,對面的第一人,才可起跑,到第一人原立的地方,與第二人拍手;第二人拍着後,就起跑。這樣,輪流遞跑,等末一人跑完,才可決定勝敗。

(2)普通接力比賽法 按此法或跑或跳或擲物,皆認定一方向,第二人即接第一人所到的地方向前運動。若各隊的人數相同,可無須量距離,即能決定勝敗。惟行此種運動,須用一極大的地方。

(3)輪選比賽法 按此法兩隊或跑、或跳、或擲物,兩隊同時比賽。甲隊隊長,先選出一運動員,向乙隊比賽;乙隊隊長,亦選出一運動員,向甲隊比賽。再由乙隊隊長,選出一運動員,向甲隊選出運動員比賽。兩隊中的運動員,勝的一分。以下皆照此法,等末兩人比賽完

時，看兩隊的分數多少，即可決定勝敗。

(4) 定級比賽法

a. 比高 按此法比高，可定三種階級。凡能跳過第一階級的得一分；跳過第二階級的得二分；跳過第三階級的得三分。

b. 比遠 按此法與上相同，惟跳或擲的運動，當未比賽以前，須畫數條界線。若做跳的動作，界線宜成一橫形，與起跳的地方平行；若做擲球的動作，界線宜成一弧形，以擲球圈中心為標準。跳或擲球時越過第一階級的得一分，第二階級的得二分，第三階級的得三分。

[a b]兩法，令運動員試一次，或二次三次，可由教員隨宜決定。

以上各法，可知跳或擲，無須量距離，即可決定勝敗，法最簡易；且不至多費手續，以誤比賽的時間。

(II) 平均人數法 用此法比賽，裁判員須為運動員記成績。各隊比賽的人數，不必相同。惟在比賽完畢時，即以各隊人數除入各隊總成績內，得每隊的平均數。

(5) 各人成績均平法 每隊運動員比賽完時，將他所得的成績，一一加上，即以每隊的人數，除在其內，

然後在每隊中，可得一均平數。再以各隊的均平數，共同比較，以決定何隊的勝敗。此法比較稍費手續。

(6) 接力直進平均法 此法與普通接力比賽法相同，各人按直進的方向接力運動，或跳或跑或擲物等。各運動員按次序比賽完時，即將全隊的總距離或時間，以每隊的人數除之。然後在每一隊中，可得一均平數。

(7) 捧旗依次賽跑法 各運動員排縱行於起線後，順次報數，記時員與一裁判員立於終線的地方，裁判員手拿一旗。發令員放槍的時候，第一運動員起跑，等跑到終線的時候，裁判員將旗向下摔；第二運動員再起跑。等跑到終線時，裁判員再將旗向下摔；於是第三運動員再起跑。按此法各運動員依次奔跑，等末一人跑到終線時，計時員停止馬表，將全隊時間，以人數除之，得一平均時間。設無馬表，亦可用普通表代。惟用普通表時，不用發令員，以裁判員充當計時員，等到秒針走六十秒時，裁判員將旗向下摔。於是第一運動員起跑，其餘依次遞跑，到末一人時，裁判員看表的時刻，仿照上法，而得一均平時間。

全隊運動員中，如有越次先跑的，就有兩種懲罰：第一法，看全隊中有幾個人先跑，則加他所跑的時間，

每一人加五分之一秒。設一隊有一人故意先跑，就取消全隊比賽。第二法，距起線前十呎，畫第一條界線，距起線前二十呎，畫第二條界線；在旗向下摔時，跑過第一界線的，罰加一秒鐘；跑過第二界線的，罰加二秒鐘。惟用何種懲罰法，教員須在比賽以前，向各運動員詳細聲明。

(8) 擲械接力均平法 此法與擲梭法內接力跑的運動相同；惟須將各隊的人數，除在成績內，然後在每隊中，可得一平均的時間。

以上四法，有時在青年會或學校按班比賽，各班必有一定的百分數，借此可以鼓勵各人運動。惟有時常有一隊中許多運動員，不能及格，隊長不令預賽，在比賽時人數必少。——有時教員雖准他比賽，但仍將應有的人數作除數。——教員可按這隊缺少的人數，加增他慢的時間。這樣就可在比賽中，得一均平的數目。

(庚) 運動標準的試驗

論標準的試驗，當先說明目的是怎樣。按教育研究，有數種運動，是能定標準成績的。每一個常態學生，都能及格，不過人的大小有不同；這種標準，與年齡、體高、體重的不同，大有關係。從此看來，體育問題與智育問題是兩

樣的。因為智育只要注意智力的程度；腦的大小，是沒有甚麼關係。但在體育，身體的大小，確是很有關係的。並且身體大小相等的人，也有先天體能不不同的地方。（與先天智能不同）因此定標準的時候，除了年齡、體高、體重以外，標準不可太高，要以大眾平均為準，切不可選手為標準。平常所用的試驗標準如左：

（一）年齡的標準 看上列第十一表，（274頁）按這表各年齡的分數，可以定一及格數。就是無論有那種運動，列一分數表，就可以查出分數標準，做各年齡的分數。（分數內說年齡即足年）除了上列分數法以外，還可臨時用下列的成績。——這種成績，不是依賴中國統計，是照美國菲拉道爾非亞城的統計。因在美國小學生與中學相差不多，所以可以利用。請看左列各表，即可知道。

第 十 二 表

		立 定 跳 遠							
年 齡		8	9	10	11	12	13	14	15
女	平均	.91 (3.0)	.94 (3.1)	.99 (3.3)	1.7 (3.6)	1.12 (3.8)	.94 (3.10)	1.22 (4.0)	1.24 (4.1)
	好	1.32 (4.4)	1.37 (4.6)	1.45 (4.9)	1.52 (5.1)	1.60 (5.3)	1.68 (5.6)	1.84 (6.0)	1.84 (6.0)
男	平均	1.20 (3.4)	1.12 (3.8)	1.22 (4.0)	1.29 (4.3)	1.37 (4.6)	1.45 (4.9)	1.57 (5.2)	1.65 (5.5)
	好	1.32 (4.4)	1.24 (4.10)	1.62 (5.4)	1.55 (5.10)	1.90 (6.3)	1.98 (6.6)	1.85 (6.10)	2.24 (7.4)

接第十二表

		急 行 跳 遠							
年 齡		8	9	10	11	12	13	14	15
女	平均	1.65 (5.5)	1.67 (5.6)	1.55 (5.10)	1.98 (6.6)	2.8 (7.2)	2.44 (8.0)	2.74 (9.0)	2.74 (9.0)
	好	1.83 (6.0)	1.88 (6.2)	2.3 (6.8)	2.33 (7.8)	2.54 (8.4)	2.74 (9.0)	3.25 (10.8)	3.54 (11.8)
男	平均	1.83 (6.0)	1.95 (6.6)	2.13 (7.0)	2.51 (8.3)	2.89 (9.6)	3.45 (11.4)	3.81 (12.6)	4.09 (13.5)
	好	2.05 (6.9)	2.13 (7.0)	2.28 (7.6)	2.77 (9.1)	3.25 (10.8)	3.71 (12.2)	4.08 (13.5)	4.44 (14.7)

		三 次 立 定 跳 遠							
年 齡		8	9	10	11	12	13	14	15
女	平均	3.15 (10.4)	3.20 (10.6)	3.07 (10.10)	3.68 (12.1)	3.78 (12.5)	3.88 (12.9)	3.96 (13.0)	3.98 (13.10)
	好	3.65 (12.0)	3.81 (12.6)	4.31 (14.2)	4.46 (14.8)	4.77 (15.8)	5.18 (17.0)	5.18 (17.0)	5.36 (17.7)
男	平均	3.65 (12.0)	3.73 (12.3)	3.96 (13.0)	4.26 (14.0)	4.42 (14.6)	4.59 (15.1)	4.97 (16.4)	5.66 (18.1)
	好	4.34 (14.3)	4.47 (14.8)	4.80 (15.9)	5.10 (16.9)	5.66 (18.7)	5.79 (19.0)	6.57 (20.7)	6.80 (22.4)

		急 行 跳 遠							
年 齡		8	9	10	11	12	13	14	15
女	平均	2.79 (9.2)	3.50 (11.6)	4.16 (13.8)	4.41 (14.6)	4.69 (15.5)	4.72 (15.6)	4.9 (16.4)	5.03 (16.6)
	好	3.35 (11.0)	4.14 (13.9)	5.18 (17.0)	5.69 (18.8)	6.50 (21.4)	6.40 (21.0)	6.45 (21.2)	6.09 (20.0)
男	平均	3.5 (10.0)	3.96 (13.0)	4.98 (16.4)	5.48 (18.0)	5.69 (18.8)	6.2 (19.9)	6.58 (21.7)	7.1 (23.6)
	好	3.2 (10.6)	4.57 (15.5)	6.22 (20.5)	7.1 (23.0)	7.44 (24.5)	7.92 (26.0)	8.84 (29.0)	8.96 (29.5)

接 第 十 二 表

		急 行 跳 高							
年 齡		8	9	10	11	12	13	14	15
女	平均	.96 (2.2)	.73 (2.5)	.81 (2.8)	.84 (2.9)	.63 (2.10)	.96 (3.2)	.94 (3.11)	.83 (2.9)
	好	.76 (2.6)	.81 (2.8)	.63 (2.10)	.91 (3.0)	.96 (3.2)	.99 (3.3)	.94 (3.1)	.63 (2.10)
男	平均	.66 (2.2)	.73 (2.5)	.81 (2.8)	.64 (2.7)	.94 (3.1)	1.1 (3.4)	1.7 (3.6)	1.14 (3.9)
	好	.81 (2.8)	.63 (2.10)	.96 (3.2)	1.1 (3.4)	1.7 (3.6)	1.14 (3.9)	1.27 (4.2)	1.34 (4.5)

擲籃球比遠

下列擲籃球比遠的擲法，運動員站在起線後，（脚尖靠起線）用兩手持球，面向擲球的方向，球由頭後過頭頂向前擲。擲時，兩腳不可離地，和足球從邊線擲球入場同。惟須站線後，不在線上。

		五 十 米							
年 齡		8	9	10	11	12	13	14	15
女	平均	3.71 (12.2)	4.16 (13.8)	4.69 (15.5)	5.36 (17.7)	5.89 (14.4)	6.47 (21.3)	6.75 (22.2)	7.11 (23.4)
	好	5.18 (17.0)	6.9 (20.0)	7.62 (25.0)	8.53 (28.0)	9.45 (13.0)	10.66 (35.0)	10.66 (35.0)	10.97 (36.0)
男	平均	4.37 (14.4)	4.92 (16.2)	5.33 (18.2)	6.17 (20.3)	7.8 (23.3)	7.34 (24.1)	8.10 (26.7)	8.86 (29.1)
	好	5.79 (19.0)	6.7 (22.0)	7.92 (26.0)	9.14 (30.0)	7.77 (35.6)	11.27 (37.0)	11.43 (37.6)	11.88 (29.0)
女	平均	10.2	9.8	9.4	9.2	9.	9.	9.	8.8
	好	9.6	9.4	9.	8.8	8.6	8.6	8.4	8.2
男	平均	9.6	9.4	9.	8.8	8.6	8.4	8.2	8.
	好	9.4	9.2	8.8	8.6	8.4	8.2	7.8	6.6

		百 米							
年 齡		8	9	10	11	12	13	14	15
女	平均	20.8	20.2	18.8	18.2	18.	17.8	17.6	17.6
	好	19.6	18.2	17.2	17.	17.	16.6	17.8	16.6
男	平均	20.8	20.2	18.8	17.6	16.8	16.4	15.4	14.6
	好	19.4	18.2	17.2	16.6	16.4	15.6	14.8	14.2

〔註〕 上列的表，有括弧者爲英尺，在括弧上者爲米。

(二)分等成績標準法 此種方法，前二十幾年，在美國紐約公共體育場所發明，經過許多年，修改幾次，按經驗一方面，很爲合式。我曾改過他的女生運動項目，因他所方法，內含許多設備，與中國小學有不方便的地方。這種方法，把運動分爲三個階級；即初中、高三級。每一級預備一種小徽章，越便宜越好。前幾年我在商務印書館買了一種假橡皮小徽章，約五分錢一個，三級徽章樣子可相同，顏色不可相同，中心用初中高三字來區別。每一級試驗，須有三種運動，如有兩種超過標準成績，有一種差一點，還不能算及格，必須三種都能及格，方能算一級及格。第一級能及格，即給他第一級徽章；第二級能及格，即給他第二級徽章；第三級能及格，即給他第三級徽章。但得着高一級徽章後，須交還原級徽章。

下列成績，不是最低的，所以鼓勵學生，使他們的成績增進。

男生

初級 五〇米—八秒鐘 立定跳遠—一·七三
米(五呎八吋) 引體向上一四次

中級 一〇〇米—一五·四秒 立定跳遠—一五·
六四米(十八呎六吋) 引體向上一六次

高級 二〇〇米—二九秒 急行跳高—一·二
七米(四呎二吋) 引體向上一九次

女生

初級 五〇米—八·八秒 立定跳遠—一·三二
米(四呎四吋) 擲籃球比遠—八米(二十六呎三吋)

中級 五〇米—八·六秒 立定跳遠—一四·三二
米(十四呎二吋) 擲籃球比遠—十米(三十二呎十吋)

高級 五〇米—八·二秒 急行跳高—一米(三
呎三吋半) 擲籃球比遠—一二米(三十九呎四吋半)

上列運動規則列下：

舉行此種運動時，當先做跳擲與引體的運動，凡及格的，才有資格加入。賽跑運動，不要記個人成績，可用下列方法執行：計有四個裁判員，一個發令員，一個記時員，兩個終點裁判員。發令員放槍或吹笛。(吹笛時把手中旗放下)在發令時，記時員即按馬表，不要看跑來人；只要看馬表，到了標準時，即吹笛子。兩個終點裁判員，一個在

跑道左,一個在跑道右,牽繩高舉,高過跑的人頭,一聽哨聲,即把繩放下,阻止運動員的進行。這時,看已跑過的算及格,否則不能及格。教員可隨便定一試驗時間,每樣有幾次試驗,不必限於一次。

第十三表

第十四表

本表用 $(8 \times \text{年齡}) + (1 \frac{1}{2} \times \text{體高}) + (1 \times \text{體重})$

男子組數與應得之分數表(用英尺與磅)	第十三表			第十四表		
	組數	分數	分數	組數	分數	分數
160	26-111	305-217-302	310-244-309	160	53-75	285-129-189
165	33-118	315-230-315	320-237-322	165	56-80	290-132-194
170	39-124	325-244-329	330-250-335	170	59-85	295-135-198
175	46-131	335-257-342	340-264-349	175	62-89	300-138-203
180	52-137	345-270-355	350-276-362	180	65-94	305-141-207
185	59-144	355-283-368	360-289-374	185	68-98	310-144-212
190	66-151	365-296-381	370-303-388	190	71-103	315-147-217
195	72-157	375-309-394	380-316-401	195	74-108	320-150-221
200	79-164	385-323-408	390-329-414	200	77-112	325-153-226
205	81-171	395-336-421	400-343-428	205	80-117	330-156-230
210	92-177	405-349-434	410-356-441	210	83-121	335-159-235
215	99-184	415-363-448	420-369-454	215	86-126	340-162-239
220	106-191	425-376-461	430-383-468	220	89-130	345-165-244
225	112-197	435-389-474	440-396-481	225	92-135	350-168-248
230	119-204	440-396-481		230	95-139	355-171-253
235	126-211			235	98-144	360-174-258
240	132-217			240	101-148	365-177-262
245	139-224			245	104-153	370-180-266
250	146-231			250	107-157	375-183-271
255	152-237			255	110-162	380-186-276
260	158-243			260	113-166	385-189-280
265	165-250			265	117-171	390-193-285
270	171-256			270	120-176	395-196-289
275	178-263			275	123-181	400-199-294
280	185-270			280	126-185	
285	191-276					
290	198-283					
295	205-290					
300	211-296					

第十五表

男子組數與應得之分數對照表(米突法)

用 $(7 \times \text{年齡}) + (.5 \times \text{體高}) + (2 \times \text{體重})$ 的公式

組數	平均數	優的	組數	平均數	優的
130-10	10	97	270-227	227	237
135-18	18	105	275-228	228	315
140-25	25	112	280-235	232	
145-33	33	120	285-243	330	
150-40	40	127	290-250	337	
155-48	48	135	295-258	345	
160-55	55	142	300-265	352	
165-63	63	150	305-273	360	
170-70	70	157	310-280	367	
175-78	78	165	315-288	375	
180-85	85	172	320-295	382	
185-93	93	180	325-303	390	
190-100	100	187	330-310	397	
195-108	108	195	335-318	405	
200-115	115	202	340-325	412	
205-123	123	210	345-333	420	
210-130	130	217	350-340	427	
215-138	138	225	355-348	435	
220-144	144	232	360-355	442	
225-153	153	240	365-363	450	
230-160	160	247	370-370	457	
235-168	168	255	375-378	465	
240-175	175	262	380-385	472	
245-183	183	270	385-393	480	
250-190	190	277	390-400	487	
255-198	198	285	395-408	495	
260-205	205	292	400-415	502	
265-213	213	300			

第十六表

女子組數與應得之

分數對照表(米突法)

所用公式與上同

組數	平均數	優的	組數	平均數	優的
130-46	46	66	250-129	128	188
135-50	50	71	255-132	193	
140-53	53	76	260-136	198	
145-57	57	81	265-139	203	
150-60	60	86	270-142	208	
155-63	63	91	275-146	214	
160-67	67	96	280-149	219	
165-70	70	101	285-153	224	
170-74	74	106	290-156	229	
175-77	77	112	295-160	234	
180-81	81	117	300-163	239	
185-84	84	122	305-167	244	
190-88	88	127	310-170	249	
195-91	91	132	315-173	254	
200-94	94	137	320-177	259	
205-98	98	142	325-180	265	
210-101	101	147	330-184	270	
215-105	105	152	335-187	275	
220-108	108	157	340-191	280	
225-112	112	163	345-194	285	
230-115	115	168	350-197	290	
235-118	118	173	355-201	295	
240-122	122	178	360-204	300	
245-125	125	183			

(三)運動比數的試驗 在智育教育,有智力比數的試驗法,可得一百分數。這百分數一百分之一百,即表明常態人的智力;一百分之一百二十,一百分之一百四十,表明人的奇才;百分之八十,表明蠢笨的智力。所謂運動比數,也是這樣用的,即百分之一百,不是表明那人完全的好,是表明他有常態的平均數,程度與上列智力標準

試驗略同。用這方法，可以拿個人的程度，比較這年齡、體高、體重同等或相等的人，算出一個比數來，看他的程度，比常人高或低。

算法：先要用本章第一表，算學生的足年，然後按本章上列的方法，算他運動的組數。{如用英吋，即用上列第二三兩表，以 $(8 \times \text{年齡}) + (1.5 \times \text{體高}) + (\text{體重})$ 的公式。如用米突法，即用第六表和第七第八表 $(7 \times \text{年齡}) + (.5 \times \text{體高}) + (2 \times \text{體重})$ 算運動比數。}得了組數以後，即用上列各表翻成應有的分數。

用這表可以算出常態分數怎麼算。惟算組數時，不要忘却女生在十三歲以上，男生在十八歲以上，不再加算年齡的方法。

算運動比數，即下列的試驗運動法，用本章附屬分數表，看他的分數；(見後315頁以下)再把各種運動分數加起來，算成平均數，以平均數為子數，常態分數為母數，算出他的百分數。如有十三歲男生，體高一五四百分米，體重四六千克，跑百米一七·四秒，立定跳遠二·〇八米，急行跳高一·一二米，擲八磅鐵球七·二米，引體向上七次。

$$13(\text{年齡}) \times 7 = 91$$

$$154(\text{分米}) \times .5 = 77$$

$$46(\text{千克}) \times 2 = 92$$

總數 = 260

按二六〇總數查第十三表，得常態分數一五八分。

照分數表，運動分數如下：

一百米成績 17.4 秒 = 141 分

立定跳遠成績 2.08 米 = 242 分

急行跳高成績 1.12 米 = 226 分

八磅鐵球成績 7.2 米 = 165 分

引體向上七次 = 263 分

1037

1037 ÷ 5，為運動平均分數。以此為子數，一五八為母數， $\frac{207.4}{158}$ = 百分之一三一，為他的運動比數。

用運動比數，只有一樣難處，即計算的麻煩。假使教員用一個算盤，一個學期算一次，用本章內表，算他應有的分數，兩個人在兩三點鐘內，可算二百多人的常態成績。凡學校人名簿上，都有學生年齡，且學生年齡，每年一律增加。容易計算，問過一次，不必再問。在每一個學期開始，可在一個體操班上課時間內量體高，稱體重。得了運動成績以後，查了各項運動分數，即須除常態分數在實際分數內。這最好用一計算尺，買了一計算尺，可用二十幾年。除計算比數外，還可算各樣的學校成績，和其他數學的問題。此外又有一種方法，即使學生自己算自己的

比數，然後互相校對，或用對數表亦可。（請看下表，此表係三位對數，如果不明白用法，可看下面的說明。）

三位對數表

數目	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	000	004	009	013	017	021	025	029	033	037
11	041	045	049	053	057	061	064	068	072	076
12	079	083	086	090	093	097	100	104	107	111
13	114	117	121	124	127	130	134	137	140	143
14	146	149	152	155	158	161	164	167	170	173
15	176	179	182	185	188	190	193	196	199	201
16	204	207	210	212	215	217	220	223	225	228
17	230	233	236	238	241	243	246	248	250	253
18	255	258	260	262	265	267	270	272	274	276
19	279	281	283	286	288	290	292	294	297	299
20	301	303	305	307	310	312	314	316	318	320
21	322	324	326	328	330	332	334	336	338	340
22	342	344	346	348	350	352	354	356	358	360
23	362	364	365	367	369	371	373	375	377	378
24	380	382	384	386	387	389	391	393	394	396
25	398	400	401	403	405	407	408	410	412	413
26	415	417	418	420	422	423	425	427	428	430
27	431	433	435	436	438	439	441	442	444	446
28	447	449	450	452	453	455	456	458	459	461
29	462	464	465	467	468	470	471	473	474	476

三位對數表

數目	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
39	477	479	480	481	483	484	486	487	489	490
31	491	493	494	496	497	498	500	501	502	504
32	505	507	508	509	511	512	513	515	516	517
33	519	520	521	522	524	525	526	528	529	530
34	531	533	534	535	537	538	539	540	542	543
35	544	545	547	548	549	550	551	553	554	555
36	556	558	559	560	561	562	563	565	566	567
37	568	569	571	572	573	574	578	576	577	579
38	580	581	582	583	584	585	587	588	589	590
39	591	592	593	594	595	597	598	599	600	601
40	602	603	604	605	606	607	609	610	611	612
41	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622
42	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632
43	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642
44	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652
45	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662
46	663	664	665	666	667	667	668	669	670	671
47	672	673	674	675	676	677	678	679	679	680
48	681	682	683	684	685	686	687	688	688	689
49	690	691	692	693	694	695	695	696	697	698
50	699	700	701	702	702	703	704	705	706	707
51	708	708	709	710	711	712	713	713	714	715

三位對數表

數目	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
52	716	717	718	719	719	720	721	722	723	723
53	724	725	726	727	728	728	729	730	731	732
54	732	733	634	735	736	736	737	733	739	740
55	740	741	742	743	744	744	745	746	747	747
56	748	749	750	751	751	752	753	754	754	755
57	756	757	757	758	759	760	760	761	762	763
58	763	764	765	766	766	767	768	769	769	770
59	771	772	772	773	774	775	775	776	777	777
60	778	779	780	780	781	782	782	783	784	785
61	785	786	787	787	788	789	790	790	791	792
62	792	793	794	794	795	796	797	797	798	799
63	799	800	801	801	802	803	803	804	805	806
64	806	807	808	808	809	810	810	811	812	812
65	813	814	814	815	816	816	817	818	818	819
66	820	820	821	822	822	823	823	824	825	825
67	826	827	827	828	829	829	830	831	831	832
68	833	833	834	834	835	836	836	837	838	838
69	839	839	840	841	841	842	843	843	844	844
70	845	846	846	847	848	848	849	849	850	851
71	851	852	852	853	854	854	855	856	856	857
72	857	858	859	859	860	860	861	862	862	863
73	863	864	865	865	866	866	867	867	868	869

三位對數表

數目	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
74	869	870	870	871	872	872	873	873	874	874
75	875	876	876	877	877	878	879	879	880	880
76	881	881	882	883	883	884	884	885	885	886
77	886	887	888	888	889	889	890	890	891	892
78	892	893	893	894	894	895	895	896	897	897
79	898	898	899	899	900	900	901	901	902	903
80	903	904	904	905	905	906	906	907	907	908
81	908	909	910	910	911	911	912	912	913	913
82	914	914	915	915	916	916	917	918	918	919
83	919	920	920	921	921	922	922	923	923	924
84	924	925	925	926	926	927	927	928	928	929
85	929	930	930	931	931	932	932	933	933	934
86	934	935	936	936	937	937	938	938	939	939
87	940	940	941	941	942	942	943	943	943	944
88	944	945	945	946	946	947	947	948	948	949
89	949	950	950	951	951	952	952	953	953	954
90	954	955	955	956	956	957	957	958	958	959
91	959	960	960	961	961	961	962	962	963	963
92	964	964	965	965	966	966	967	967	968	968
93	968	969	969	970	970	971	971	972	972	973
94	973	974	974	975	975	975	976	976	977	977
95	978	978	979	979	980	980	980	981	981	982

三位對數表

數目	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
96	982	983	983	984	984	985	985	985	986	986
97	987	987	988	988	989	989	989	990	990	991
98	991	992	992	993	993	993	994	994	995	995
99	996	996	997	997	997	998	998	999	999	000

本對數表用法，先查子數的對數。這子數的對數，即在左邊縱行，有頭兩數目字，在左邊有三個數目字。譬如上列 207.4，可把 .4 去掉不算，即 207。看左邊縱行有 20，上橫行有 7，在兩行相交的地方，看 316，為 207 的對數定值部分。他的定位部分，即比他位數少一個，即 207，有三位，定位部分即 2。所以 207 對數，即 2.316。按此方法，查 158 對數，他定位部分，自然是 2；定值部分，即 199，此對數即 2.199。現在要把子數的對數，減母數的對數，($2.316 - 2.199 = 0.117$) 為運動比數對數。

應用何種運動種類，請看左列的表。

第十五表

男生(外)

小學三四年	小學五六年	初 中	高中與大學
50 米	100 米	200 米	200 米
立定跳遠	立定跳遠	立定跳遠	急行跳遠
急行跳高	急行跳高	急行跳高	急行跳高
六磅鐵球	六磅鐵球	八磅鐵球	十二磅鐵球
引體向上	引體向上	引體向上	引體向上

如操場狹小,或在健身房舉行標準試驗,即用下列項目:

男生(戶內)

小學三四年	小學五六年	初中	高中與大學
四 立 急 擲 引	六 立 急 擲 引	百 立 急 擲 引	六 立 急 擲 引
十 行 行 行 行	十 行 行 行 行	米 定 定 定 定	十 定 定 定 定
米 跳 跳 跳 跳	米 跳 跳 跳 跳	繞 跳 跳 跳 跳	繞 跳 跳 跳 跳
架 遠 高 比 遠	架 遠 高 比 遠	架 跑 高 比 遠	架 跑 高 比 遠

女生(戶外)

小學	中學與大學
五 立 急 擲	二 立 急 擲
十 行 行 行	十 行 行 行
米 跳 跳 跳	米 跳 跳 跳
遠 高 比 遠	或 跑 高 比 遠

女生(戶內)

小學	中學與大學
四 立 急 擲	六 立 急 擲
十 行 行 行	十 行 行 行
米 跳 跳 跳	米 跳 跳 跳
架 遠 高 比 遠	賽 跑 高 比 遠

教員應當把運動比數的意思,告訴學生並且在告訴時,可利用智力測驗的比數,為運動比數試驗的動機。所謂智力的比數,即一四〇以上為特才,一二〇——

四〇爲最優，一一〇——一二〇爲優，九〇——一一〇爲常態，八〇——九〇爲遲鈍，七〇——八〇爲精神較弱，六〇——七〇爲精神薄弱，四〇——六〇爲蠢笨，二〇——四〇爲無能，二〇以下爲癡呆；運動也可用這方法分等。往往有些學生，以爲他的運動比數，爲百分之七十，就算很好。（平常百分之六〇爲及格）我們要告訴他，這種程度，不過與薄弱和較弱的人相等，還是要受影響的。

教員要把每一個人的成績和所用的運動表登出，叫學生練習，增進他們的運動程度。同時登出成績優劣，使他們不滿意於常態成績，必須求優等的成績。

（辛）運動規則

下列規則，不是爲大運動會；專爲小學或中學體操班上舉行而用。因此裏面未包含多少裁判員所擔任的職務；假使要舉行大運動會，可看遠東運動會所訂的田徑賽規則。

（一）賽跑 舉行各種賽跑時，有三種裁判員是少不了的。在體操班上，教員可令學生擔任這種裁判職務，現在把各裁判員緊要的職務列左：

（1）發令員 在起跑的地方，有管理運動員的權力，並判定運動員起跑的時間，有犯規沒有。在起跑前，

應報告每組比賽員被取的人數，他受了執行總裁判（或教員）的記號，就吩咐各比賽員預備，叫「各就各位」。看運動員各在本行，再令起跑。令他起跑時，最好用手鎗發令；如無手鎗，在體操班上可用哨子或口令。不過在發令時，同時要把手巾或旗放下，通知記時員。運動員在發令以前，有向前起跑的動作，或有不公平的起跑，發令員當發第二次鎗，令運動員退回原位再跑。運動員有犯規三次，即取消比賽資格。

(2)終點裁判員 他的責任，在決定徑賽中各運動員到終點的先後次序。如有終點裁判長，他即注意一切同時到終點的人。裁判員有不能決定時，即由終點裁判長決定。裁判員判決運動員到終點時，要注意運動員軀幹先達到終點的地方。（除頭背腿三部不算）

(3)記時員 要注意運動員運動的時間記時，須看手鎗火焰，或手中的旗放下的時間，不可依照鎗聲。當第一人到終點時，即停止馬表。

預備比賽時，教員或其他幹事，要規定各運動員在跑道上左右的位置。在正式比賽時，即令各人抽籤。

賽跑時若跑在直道上，各運動員當向前直跑，不許在別人面前，向裏或向外轉變。如有犯這條規則，有礙別

的運動員進行的，執行總裁判應取消他資格，令別的運動員再跑一次。

若不在直道上賽跑，運動員要在別人面前轉彎，須先跑到那一運動員面前，並有充分的距離，斜跑過去，不妨礙他人，才可跑向內圈。有犯這條規則的，執行總裁判須取消他的賽跑資格。

(二)跳欄比賽

(1)五十米跳欄，每行各置欄四架，高度由教員自定。各欄相離十碼，(九又百分之十四米)從起點到第一欄，相離十五碼，(十三又百分之七十二米)從最後一欄到終點，相離九碼二呎一吋。(八·八六米)

(2)一百十米高欄，每行各放欄十架，欄高三呎六吋。(一又百分之六米)各欄相離十碼；(九又百分之十四米)從起點到第一欄，相離十五碼；(十三又百分之七十二米)從最後一欄到終點，相離四十六呎。(十四又百分之二米)若跑一百十米低欄，與高欄距離相同。

(3)二百米低欄，每行各放欄十架，欄高二呎六吋。(百分之七十六米)各欄相離十八米；由起點到第一欄，也相離十八米；由最後一欄到終線，相離二十米。

(4)運動員跳欄的時候，當各在一行。

(5)運動員跳欄，碰倒欄數在三架或三架以上的；

或繞一欄而跑的;或腿和脚在一欄旁跨過的,都要取消他比賽的資格。

(三)繞架蕃薯賽跑 此種賽跑,當為每一個運動員預備兩個架子。高六呎, (六十百分米) 上面有一個一呎見方(三十百分米)四吋深(十百分米)的箱子,上面無蓋,下面用金屬或木質做架子。這兩個架子,相離十米;距起線較遠一個放幾塊方木。(三塊至十塊)跑時從第一架起線向前跑,將小方木一個一個搬了跑回,放在箱內,搬完了,跑到終線為止;但跑時須繞架。

(四)雙線蕃薯賽跑 在地上放兩框,或畫兩圈,兩圈距離十米,直徑約一呎,在較遠的圈中,放幾塊方木。(從三塊至十塊)由第一圈跑起,把方木一一放在第一圈內,放完了,就跑到終線;但做此種賽跑,多半不繞過圈子。

(五)多圈蕃薯賽跑 由起線畫四圈,第一圈放一框子,其餘三圈各放一方木。運動員由起線向前跑至第一放方木圈內,取方木跑回放在框內,再往取第二圈內的方木,如法再取第三方木。取完後,再取框內方木之一,搬到第一圈放下;復跑到框內,又取方木之一,放到前第二圈內;再跑回取第三個方木,放到前第三圈內;最後跑回起線為止。

(六)木棒賽跑 距離起線十米,畫兩個圈子,直徑半

米，地須水平，一圈中直立木棒三個。運動員由起線向前跑，至圓圈處先把一個木棒用一隻手（不可用兩手扶）移在旁邊一圈內，就跑回；次照上法再跑去，把一個木棒放在旁邊圈內；到第三木棒放好後，跑回起線為止。惟木棒須直立地上，不可倒下。

(七)擲球賽跑 距離起線十米，豎一高橫桿，高三米。運動員拿籃球一個，由起線跑到高橫桿前，擲過橫桿，用手接着跑回；如未接着，須再擲一次。

(八)急行跳高 跳高架相離至少十二呎，架橫桿釘子，要平伸在架外，不得過三分。釘體須直無支節，最粗的直徑半吋。橫桿可用竹或木質，要牢固，闊不得過一吋，放在釘上之一面要平。

跳高時，以跳過高橫桿架子為準則。在跳過時，若把橫桿碰落，即算失敗一次。又跳時不許用魚躍或翻斛斗跳法，手裏亦不得拿任何物件。

〔註〕 本規則魚躍的解說，即頭或軀幹的一部，不得先過橫桿。（上肢不問）

比賽員在每次高度，可試跳三次。若三次都失敗，即失去繼續比賽的資格。

除了有不可免的事情以外，（如偶然溜滑失敗）若足由地上跳起，即作一次失敗。

每加高一次，各運動員可照次試跳一次；若有不能跳過的，得照次試跳第二次；二次失敗的，再得照次試跳第三次。

運動員可在初跳高度以上的任何高度起動，在無論什麼高度，運動員可以辭却試跳；但他辭却試跳以後，就不許再跳那個高度。

跑時所跑的距離，沒有限制。

高度的丈量，當從地面垂直，量到橫桿上面最低的地方。

跳高架前地面宜作平面，最好有半圓形區域，半徑約五米，中心點正在橫桿中心下面。這塊土當堅固，免運動員脚跑跳時有滑溜的弊病。

(九)立定跳高 規則與前「急行跳高」同；不過在起跳以前，運動員先站在起跳的地點，兩脚不許在地上無論何方面移動。並在跳以前，一脚或兩脚不許離地；只可做起尖或起踵的動作。

(十)魚躍滾翻比高 規則與「急行跳高」同；但運動員向前跑時，須從兩脚跳起向前縱身跳，手先過橫桿，次頭，末後脚，如魚由水躍出一樣。落地時，先把兩手按在地上，兩臂稍停止往下速度，然後頭的後部落地，在兩手的當中；(頭向前彎)肩膀與背落地以後，向前滾翻起立。

教這種動作時，須學向前滾翻的動作，以後先稍跳起，再向前滾翻，要慢慢的加高。

(十一)騰越比高 用能更動高度的低橫杠，在桿下懸墊子或報紙或別種東西。運動員在地板上跳時，手必須先抓橫杠，不可先跳後抓。跳時兩脚只許離地一次，跳過後，軀幹的動作，不可停止，要離杠移動。除手外，身體無論那一部分，不許觸杠，亦不許觸杠下懸之物。身體在杠上時，頭部不許低於杠的下邊平面，其餘規則與跳高同。

(十二)撐竿跳高 規則與「急行跳高」同，惟運動員手中要拿一竹竿，把他插在橫桿下的中心洞內，用竹桿把他的身體撐過橫桿。

試跳時有折斷竹竿的，不作一次試跳算。凡撐竿跳時，運動員因不能自制而失敗的，田賽裁判員得酌量情形，通融不算失敗。又跳時如足由地上跳起，就作一次試跳。

(十三)急行跳遠 比賽人所跑的遠近，沒有一定的限制。但必要從起跳線或未到起跑線跳起。

比賽的人都可以試跳三次。凡最好的六個人，可再跳三次，各人都把最遠的一次計算。

起跳線在起跳板的前邊，這板闊八吋，(二十種)長四呎，(一又十分之二米)厚四吋，(十種)並埋在地裏，上

面和地一樣平。起跳線前四吋(十釐)以內的地面,要用鬆土或沙泥墊着,比較板面稍高一些。

凡比賽人起跳的時候,他的腳一部分若已踏出起跳線,就不必丈量,作為一次的失敗算。

比賽的人向前跑的時候,如向旁邊轉彎,他的腳又踏過起跳線,或其他引長的地方,以致他的腳踏過或斜跌在起跳線以外的,即算試跳一次。

跳遠的丈量,當由跳者身體的任何部分,或身上衣服在地上作了印記的最近地方,量到起跳線為止;量尺要和起跳線成直角。

(十四)急行跳跑 比賽的人第一次落地的腳,當還作起跳的腳;他的第二次落地時候,須用他腳;第三次落地的時候,要把雙腳齊下。

除上例外,都照急行跳遠規則。

(十五)立定跳遠 規則與「急行跳遠」同;但預備跳時,腳尖須站在起線後。(若用急行跳遠起跳板,腳須站在板上,惟腳尖在板前邊以內。)在起跳前,須先立定,站立起跳板上,可以起踵或起尖;但腳不許離地,亦不可左右移動。跳時只可越起離地一次。

(十六)立定跳跑 運動員須先立定,與「立定跳遠」同。跳時先用一腳落地,第二次落地,須用他腳;第三次落

地時，要把雙腳齊下。其餘規則，與「急行跳遠」同。

〔註〕 有時可叫學生先站在一腳上，行立定跳跑的動作。若用此法，規則與「急行跳跑」同。

(十七)三次立定跳遠 規則與「立定跳遠」同，不過要繼續向前跳三次，並不許停頓在落地時腳要相齊。

(十八)撐竿跳遠 規則與「急行跳遠」同；但手中拿竹竿。從起跳板起跳時，應把竹竿撐在起跳板前地上，把身體撐過。（竹竿不要太長，成人以八呎長為宜。）

(十九)向上跳頭頂比高 用一蒙皮鼓狀物，以繩繫着，可上下活動。運動員往上跳時，頭頂頂鼓比高，其餘規則與跳高同。

(二十)立定踢高 用上述鼓狀物，由一脚踢鼓，他腳須站在地上。其餘與「立定跳高」同。

(二十一)急行踢高 亦用一鼓狀物，運動員從地上跳起，一脚踢鼓皮，（用無論何式都可）其他規則，與「急行跳高」同。

(二十二)急行雙腳踢高 規則與「急行踢高」同；但雙腳須同時踢鼓，落地時不許有他人幫助，腳須比身體無論何部先落地。

(二十三)單足急行踢高 規則與「急行踢高」同；但運動員向前跑以後，須用一脚向上跳，並用這一腳踢鼓

皮，即由此腳落地，再行兩次單足跳，才可有身體無論那部分落地。

〔註〕行這種運動，從起跳時單用一脚。

(二十四)推鐵球比遠 鐵球當由肩部用一手推出，在推球的時候，不得托到肩後或肩下。

〔註〕推的解說，當由直線推出，自動作開始的時候，肘節當在鐵球的後面，又當不犯前例。

鐵球當在直徑七呎(二·三五米)的圓圈內推出，在圈的前半中間，當用一弧形的抵腳板，很堅固的釘在地上。板長至少四呎，(一又十分之二米)高四吋，(十釐)闊度沒有一定限制。板的裏邊，要和圈的裏邊相合。當推出時，運動員可用腳抵着那板，但不得踏在板上。

凡違例的試推，可不丈量，還當作一次失敗算。其規例如下：

(1)不由肩部用一手推出。推球的時候，托到肩後或肩下的。

(2)試推時，鐵球由手中滑出落地的。

(3)試推後，裁判員在球落地的地方，沒有作記號以前，或身上衣服任何部分，碰到圓圈上部；或抵腳板上部；或圈外的地面的，都一律算為違例。

比賽的人，皆可試推三次。凡最好的六個人，可再試

推三次,各人都以最遠的一次計算。

推球的丈量,要從球落地最近的地方,引一直線,到圓圈的中心點,以便丈量他到圓圈內邊的距離。

推鐵球的時候,不得用機械的東西來助力。

球是渾圓形的金屬造成的。

(二十五)擲鐵餅 鐵餅當在直徑八呎二吋半(二又二分之一米)的圓圈內擲出;他的落地地點,當在地上所畫的九十度角的兩線裏,兩線都由圈的中心起,向外引伸。

違例試擲,可不必丈量,還當作一次的失敗算,其規例如下。

(1)違犯前例的。

(2)試擲時,鐵餅由手中滑出落地的。

(3)在鐵餅沒有落地以前,身體或衣服任何部分碰到圓圈上邊,或圈外的地面的,都一律算為違例。

比賽的人,皆可試擲三次。凡最好的六個人,可再試擲三次,各人都以最遠的一次計算。

鐵餅的丈量,計由鐵餅最近着地的痕跡的一點,引一直線,到圓圈的中心點,就把他作為到圓圈裏邊的距離。

(二十六)擲籃球比遠 規則與「擲鐵餅」同,所擲的

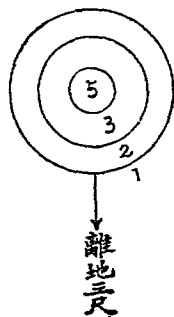
球,最輕的二十英吋,周圍最小三十吋。

(二十七)擲壘球比遠 (Indoor baseball) 規則與「擲鐵餅」同,球周圍十四吋,最輕的英吋七·五。

(二十八)擲棒球比遠 (Outdoor baseball) 規則與「擲鐵餅」同,球周圍九吋,重五英吋。

(二十九)雙手過頂擲籃球比遠 在預備擲球時,脚尖須站在起足線後,(與立定跳遠同)兩手持球從頭頂後過頭頂,向前擲球。在擲球時,兩足不許越起,也不許向前過起足線。(此種擲球法,與足球出邊線時,從邊線擲球入場相同。)

(三十)擲壘球比準 用一塊篷布,九呎長,六呎寬,掛起來;或用健身房內墊子也可;或在牆壁畫三個圈子,當中的圈子,直徑二十吋,第二個圈子四十吋,第三個圈六十吋。在當中圈子裏,畫一個 5 字,第二圈子裏畫一個 3 字,第三個圈子畫一個 2 字,第三個圈子外,畫一個 1 字。(看圖)外圈下邊,離地三呎。擲的時候,學生站在起線後邊,(各組的距離不同,甲組五十呎,乙組四十五呎,丙組四十呎,丁組三十五呎,戊組三十二呎,己組二十九呎,庚組二十六呎。)左脚在前,右脚在後,右手拿



球,往前繞大環,再在頭後繞小環,把球擲出去。站的時候,重量在右脚上,右膝稍屈。擲球的時候,身體往前傾,重量移在左脚上。練的時候,每人擲五球。試驗的時候,可以使學生先擲三球,活動身體。把球完全擲在中圈算五分,擲在中圈線上或二圈內算三分,擲在第二圈線上,或第三圈線內算二分,擲在第三圈以外,仍在布上的算一分。

(三十一)擲籃球比準

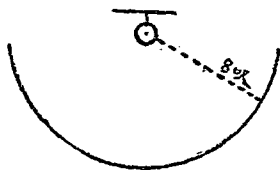


(1)擲籃球比準,即每一個運動員擲十次,看他中了幾次。

(2)站在籃下無論何處,手中拿球,教員手中用-

表吹哨後，運動員擲球入籃，用無論何法都可，越快越好。過了三十秒鐘，教員再吹哨停止。若在第二次吹哨時，球已離手入籃，亦算一球。結果看他入籃多少次。

(3) 在籃球下中心點起，畫一八呎半徑半圓圈，教員吹哨時，運動員先在圈外丟球入籃，次往圈內中心點丟



球入籃，又次往外丟球入籃，丟後再入圈內，如是內外丟球。教員隔半分鐘吹哨，看丟進去幾次。

(三十二) 擲標槍 標槍當從界線的後面擲出，這界線為一埋在地下的木板，這板的闊至少二吋四分之三，(七種) 長至少十二呎。(三又百分之六十六米)

擲槍時，手要握在用絃線纏繞的地方，不得握在他處。

槍擲出時，若槍桿比槍尖先落地的，即算無效。

凡遇違例的試擲，可不丈量，並當作一次失敗計算，其例如下：

(1) 違犯上列三例的。

(2) 試擲時，槍由手中滑出落地的。

(3) 在槍未着地以前，身體或衣服的任何部分碰在木板上面，或木板以外的地面的。

若槍在空中折斷，就不得算為一次試擲。

比賽的人，都可以試擲三次。凡最好的六個人，可以再擲三次，各人都以最遠的一次計算。

標槍的丈量，當從槍尖落地最近的一點上，直量至界線；或界線的引長地方。（量的線要和界線成直角）

（三十三）踢足球比遠

（1）規則與「擲鐵餅」同，（用二米半圓圈）以球從手中拋空，在球未落地以前，用腳踢出比遠。

（2）球放在地上，無論用何方法，把球踢出比遠。

（3）規則與「擲鐵餅」同，把球拋起，使球在圈內落地，待球從地面反跳後，用腳背踢球比遠。踢時不一定在第一次反跳時要踢，不過踢球以前，球不許在圈外落地。

（三十四）仰臥起坐 作這種運動的時候，使學生仰臥在地上，雙臂在胸前盤起，使另一個學生，把他兩個腳捺住，臥在地上的學生，把上體向前舉起，到坐直的姿式。坐的時候，萬不可用臂幫助，並且一定要挺胸。如果把上體向前彎的，就不算。

（三十五）引體向上 先要一直懸垂，上肢下肢全體都要直；引上的時候，下頰要放在杠子上，或比杠子高，腿和軀體不可動，如跨或擺或踢等等動作。

(三十六)雙臂屈伸

(1)由伏臥撐。

(2)由跪撐。(跪撐即兩膝全跪,兩手按在地上,身體挺直,其餘與「伏臥撐」同)

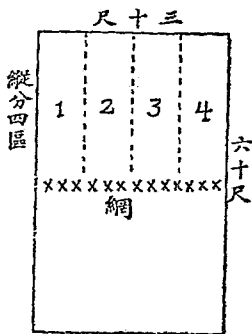
(三十七)平梯懸垂雙腿前舉 運動員在平梯一邊外面懸垂,面向他邊,身體不要擺動,雙腿挺直向前舉高,脚尖踢平梯的邊,越多越妙。若腿下來時,身體擺動,教員可用手停止。

(三十八)攀繩比快 教員出口令時,同時開馬表,學生往上跳爬繩,可用無論何方法,向上攀繩,攀到所定的標準,即停止馬表,看每一個人攀的快慢。每人可試三次,以最快的人為勝。

(三十九)攀繩比遠 若學生怕攀不到上端,教員可用線繞在另一繩上作幾個記號,攀到一處算一分,第二處算兩分等等。

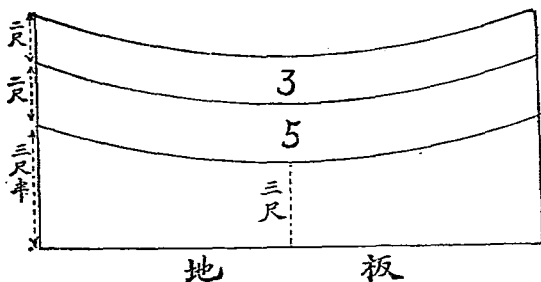
(四十)發對球比準 場長六十呎,寬三十呎,把球網掛在場的中央,上邊離地六呎半。在場的對

面縱着,分成四區,(看圖)使學生發五個球,前四個球要按秩序發進對面四個區內,第五球要指明發進那一區,



可以隨便指定。若球落在區線上，也算進區。落在區線上或區內算五分，落在區外就不算。發球的時候，球觸網過去就不算，該從新再發。一切別的規則，和發隊球規則一樣。（看體育季刊第一期遊戲規則）各組發球離網的距離，甲組三十呎，乙組二十八呎，丙組二十六呎，丁組二十四呎，戊組二十二呎，己組二十呎，庚組十八呎。

（四十一）發網球比準 在牆上畫三條線，和地板平行，下邊一條線，當中離地三尺，兩端離地三尺半，就成當



中往下稍彎的一個弧形，第二條線比下邊一條線高二呎，第三條線比第二條線高二呎。若是球觸下一條線，或是一二線的中間算五分；若觸二三線中間算三分；若觸三線以上，就算無效。（看圖）各組站立的距離不同，甲組三十九呎，乙組三十六呎，丙組三十三呎，丁組三十呎，戊

組二十七呎,己組二十四呎,庚組二十一呎。

(四十二)低欄橫杠從前正撐往後推比遠 用低橫杠,高四呎九吋;在杠垂線下,畫一根線,與杠平行。運動員上杠到前正撐,(即雙手抓杠,跳到兩大腿之前面,靠杠之部位,體重全在雙手上。)雙腿由杠下向前舉,身體向前彎,極力將腿從後向上振,同時靠雙手的力,向後推,愈遠愈妙。落地後不許向前觸地。量距離時,由杠下的線量起,量到最近觸地的地方為止。

(四十三)平均臺 此種運動,都是女子所用,教員可自定比賽的種類。平常大半使學生從當中平均臺做數種運動,如:

(1)向前走到前端,向後走到後端,然後再向前走到當中。

(2)向後退,退步到後端,即向前走到中部,向後轉,向後退,到前端,再向後轉,向後退到中部。

(3)站在當中,向前走到前端,即向後轉,行全蹲動作,起立再向前走到中部,再向後轉,向後退到後端;向後轉,再向後退到中部。

(4)站在中部,向右轉,橫步到一端;再橫步回到中部;向後轉,再橫步到一端,即回來。

教員可按上列方法發明,自由應用。

第十六表

本表可查出各級應習的運動項目。格內有「×」的，就表明適用；有「？」的，就表明有時可用，有時不大常用。

運動項目	初級小學		高級小學		初級中學		高級中學	
	女	男	女	男	女	男	女	男
跑的運動								
1 二十五米	×	×	×		×		×	
2 四十米	×	×	×	×	×		×	
3 五十米			×	×	×	×	×	×
4 六十米			×	×	×	×	×	×
5 七十五米			×	×	×	×	×	×
6 一百米			×	×	×	×	×	×
7 二百米					?		×	×
8 四百米						×		×
9 八百米								×
10 一千五百米								×
11 五十米低欄(高1'6")			×		×		×	
12 五十米低欄(高2')				×	×	×	×	?
13 五十米低欄(高2'6")				×	×	×	×	×
14 五十米高欄(高3'6")								×
15 一百一十米低欄(高2'6")						×	?	×
16 一百一十米高欄(高3'6")								×
17 二百米低欄(高2'6")								×
18 繞架蕃薯賽跑	×	×	×	×	×	×	×	×
19 多圈蕃薯賽跑	×	×	×	×	×	×	×	×
20 雙線蕃薯賽跑	×	×	×	×	×	×	×	×
21 木棒賽跑	×	×	×	×	×	×	×	×
跳的運動								
1 立定跳遠	×	×	×	×	×	×	×	×
2 立定跳躍			×	×	×	×	×	×
3 急行跳遠			×	×	×	×	?	×
4 急行跳躍			×	×	×	×		×
5 急行跳高	?	?	×	×	×	×	×	×
6 向上跳頭頂比高			×		×		×	
7 撐竿跳高				?		×		×
8 撐竿跳遠				×	×	×	×	×
9 急行踢高			×	×	×	×		×
10 單足急行踢高						×		×
11 急行雙足踢高						×		×

運動項目	初級小學		高級小學		初級中學		高級中學	
	女	男	女	男	女	男	女	男
12 魚躍翹比高				×	×	×		×
13 騰越比高			×	×	×	×	?	×
擲重的運動								
1 擲壘球比遠	×	×	×	×	×	×	×	×
2 擲壘球比準	×	×	×	×	×	×	×	×
3 單手擲籃球比遠			×	×	×	×	×	×
4 雙手過頂擲籃球比遠			×	×	×	×	×	×
5 擲重皮球比遠					×	×	×	×
6 推六磅鐵球			×	×	×		×	
7 推八磅鐵球				×		×		×
8 推十二磅鐵球						?		×
9 擲餅						?		×
10 擲標槍						?	?	×
他種運動								
1 仰臥坐起比多	?	?	×	×	×	×	×	×
2 俯臥撐雙臂屈伸			×	×	×	×		×
3 跪撐雙臂屈伸			×	×	×		×	
4 引體向上		?	×	×	×	×	×	×
5 攀繩比快或比高		?	×	×	×	×	×	×
6 (在手中擊球) 踢足球比遠				×		×		×
7 (在地上) 踢足球比遠				×		×		×
8 低槓槓從前正撐往後推比遠		×	×	×	×	×		×
9 走平均台	×	×	×		×		×	
10 懸垂雙腿前舉			×	×	×	×	×	×
11 擲籃球比準			×	×	×	×	×	×
12 發毬球比準			×	×	×	×	×	?
13 發網球比準			×	×	×	×	×	×
14 擲球賽跑			×	×	×		×	

下列表為最適用的運動項目分類表。大凡運動標準測驗分數表，都在此。第一行為成績，(米或秒) 第二行為成績所得的分數。如查成績，就可用下列的表，看運動所得的分數。在平常體操班上比賽時，可用最近的成績；或用表上所超過的成績。譬如擲八磅鐵球，(請看八磅

鐵球表)假使擲了12.15米,可用最近的成績代;(12.2)或用超過的成績代。(12)但在正式比賽的時候,要算出來他實有的成績,就用補間法。如表上兩成績,12與12.2,相差為.2米,兩個成績所得的分數,為385與395,相差為10分。若用補間法算實在的分數,算法如下:

12米與12.15米相差.15米

12米之分數 = 385
12.2米之分數 = 395 } 相差 10分

12米與12.2米相差.2米

所以12.15米之分數 = $385 + \left(\frac{1.5}{.2} \times 10\right) = 392.5 = 393$

二十五米

五十米

秒	分	秒	分	秒	分	秒	分	秒	分
3"	-1122	7.4"	- 32	5.2"	-1024	9.6"	- 111	14. "	- 14
3.2"	- 900	7.6"	- 27	5.4"	- 900	9.8"	-102	14.2"	- 12
3.4"	- 781	7.8"	- 23	5.6"	- 794	10. "	- 94	14.4"	- 10
3.6"	- 600	8"	- 19	5.8"	- 704	10.2"	- 86	14.7"	- 8
3.8"	- 497	8.2"	- 15	6. "	- 626	10.4"	- 79	15. "	- 6
4"	- 414	8.4"	- 12	6.2"	- 559	10.6"	- 73	15.3"	- 4
4.2"	- 349	8.6"	- 9	6.4"	- 500	10.8"	- 67	15.6"	- 2
4.4"	- 295	8.8"	- 7	6.6"	- 449	11. "	- 61	16. "	- 0
4.6"	- 251	9"	- 4	6.8"	- 404	11.2"	- 56		
4.8"	- 214	9.2"	- 2	7. "	- 364	11.4"	- 52		
5"	- 184	9.4"	- 0	7.2"	- 328	11.6"	- 47		
5.2"	- 159			7.4"	- 299	11.8"	- 43		
5.4"	- 137			7.6"	- 271	12. "	- 40		
5.6"	- 118			7.8"	- 246	12.2"	- 36		
5.8"	- 102			8. "	- 225	12.4"	- 33		
6"	- 89			8.2"	- 205	12.6"	- 30		
6.2"	- 77			8.4"	- 187	12.8"	- 27		
6.4"	- 67			8.6"	- 171	13. "	- 24		
6.6"	- 58			8.8"	- 157	13.2"	- 22		
6.8"	- 50			9. "	- 144	13.4"	- 20		
7"	- 43			9.2"	- 132	13.6"	- 18		
7.2"	- 37			9.4"	- 121	13.8"	- 16		

百 米

秒 分	秒 分	秒 分	秒 分	秒 分	秒 分
10. " - 1028	13.6" - 354	17.2" - 148	20.8" - 67	24.6" - 28	
10.2" - 961	13.8" - 336	17.4" - 141	21. " - 64	24.8" - 26	
10.4" - 900	14. " - 319	17.6" - 135	21.2" - 61	25.2" - 24	
10.6" - 843	14.2" - 302	17.8" - 129	21.4" - 58	25.5" - 22	
10.8" - 791	14.4" - 285	18. " - 124	21.6" - 56	25.8" - 20	
11. " - 742	14.6" - 274	18.2" - 118	21.8" - 53	26.1" - 18	
11.2" - 697	14.8" - 261	18.4" - 113	22. " - 51	26.5" - 16	
11.4" - 656	15. " - 248	18.6" - 108	22.2" - 49	26.8" - 14	
11.6" - 618	15.2" - 236	18.8" - 104	22.4" - 47	27.2" - 12	
11.8" - 582	15.4" - 225	19. " - 99	22.6" - 45	27.6" - 10	
12. " - 549	15.6" - 215	19.2" - 95	22.8" - 43	28. " - 8	
12.2" - 515	15.8" - 205	19.4" - 91	23. " - 41	28.5" - 6	
12.4" - 490	16. " - 195	19.6" - 87	23.2" - 39	29.1" - 4	
12.6" - 463	16.2" - 186	19.8" - 83	23.4" - 37	30. " - 2	
12.8" - 438	16.4" - 178	20. " - 80	23.6" - 35		
13. " - 415	16.6" - 170	20.2" - 77	23.8" - 34		
13.2" - 393	16.8" - 162	20.4" - 73	24. " - 32		
13.4" - 373	17. " - 155	20.6" - 70	24.3" - 30		

二 百 米

秒 分	秒 分	秒 分	秒 分	秒 分	秒 分
20. " - 1009	25.2" - 463	30.4" - 240	35.6" - 134	45.6" - 46	
20.2" - 976	25.4" - 461	30.6" - 235	35.8" - 131	46. " - 44	
20.4" - 945	25.6" - 439	30.8" - 229	36. " - 128	46.4" - 42	
20.6" - 915	25.8" - 427	31. " - 224	36.4" - 123	46.8" - 40	
20.8" - 885	26. " - 416	31.2" - 219	36.8" - 118	47.3" - 38	
21. " - 857	26.2" - 405	31.4" - 214	37.2" - 113	47.8" - 36	
21.2" - 831	26.4" - 395	31.6" - 209	37.6" - 108	48.3" - 34	
21.4" - 805	26.6" - 385	31.8" - 204	38. " - 103	48.8" - 32	
21.6" - 780	26.8" - 375	32. " - 200	38.4" - 99	49.3" - 30	
21.8" - 766	27. " - 365	32.2" - 195	38.8" - 95	49.9" - 28	
22. " - 734	27.2" - 356	32.4" - 191	39.2" - 91	50.5" - 26	
22.2" - 712	27.4" - 347	32.6" - 186	39.6" - 87	51.1" - 24	
22.4" - 691	27.6" - 338	32.8" - 182	40. " - 84	51.8" - 22	
22.6" - 670	27.8" - 330	33. " - 178	40.4" - 80	52.5" - 20	
22.8" - 650	28. " - 322	33.2" - 174	40.8" - 77	53.2" - 18	
23. " - 632	28.2" - 314	33.4" - 170	41.2" - 74	54. " - 16	
23.2" - 614	28.4" - 306	33.6" - 167	41.6" - 71	54.8" - 14	
23.4" - 596	28.6" - 298	33.8" - 163	42. " - 68	55.7" - 12	
23.6" - 579	28.8" - 291	34. " - 159	42.4" - 65	56.7" - 10	
23.8" - 563	29. " - 284	34.2" - 156	42.8" - 62	57.8" - 8	
24. " - 547	29.2" - 277	34.4" - 153	43.2" - 60	58.8" - 6	
24.2" - 532	29.4" - 271	34.6" - 149	43.6" - 57	60. " - 4	
24.4" - 517	29.6" - 264	34.8" - 146	44. " - 55	61.4" - 2	
24.6" - 503	29.8" - 258	35. " - 143	44.4" - 52		
24.8" - 489	30. " - 252	35.2" - 140	44.8" - 50		
25. " - 476	30.2" - 246	35.4" - 137	45.2" - 48		

四十米繞架蕃薯賽跑

秒 分	秒 分	秒 分	秒 分	秒 分
7.6"-1027	10.4"- 345	13.2"- 142	16. "- 63	18.8"- 26
6.8"- 940	10.6"- 322	13.4"- 134	16.2"- 59	19.1"- 24
8. "- 862	10.8"- 301	13.6"- 126	16.4"- 56	19.3"- 22
8.2"- 792	11. "- 282	13.8"- 119	16.6"- 53	19.6"- 20
8.4"- 729	11.2"- 264	14. "- 112	16.8"- 50	19.8"- 18
8.6"- 672	11.4"- 248	14.2"- 106	17. "- 47	20.1"- 16
8.8"- 621	11.6"- 232	14.4"- 100	17.2"- 44	20.4"- 14
9. "- 574	11.8"- 218	14.6"- 94	17.4"- 42	20.7"- 12
9.2"- 532	12. "- 205	14.8"- 89	17.6"- 39	21.1"- 10
9.4"- 493	12.2"- 192	15. "- 84	17.8"- 37	21.5"- 8
9.6"- 468	12.4"- 181	15.2"- 79	18. "- 34	21.9"- 6
9.8"- 426	12.6"- 170	15.4"- 75	18.2"- 32	22.3"- 4
10. "- 397	12.8"- 160	15.6"- 71	18.4"- 30	22.8"- 2
10.2"- 370	13. "- 151	15.8"- 67	18.6"- 28	23.3"- 0

六十米繞架蕃薯賽跑

秒 分	秒 分	秒 分	秒 分	秒 分
12. "-1007	15.6"- 405	19.2"- 199	22.8"- 96	28.8"- 31
12.2"- 951	15.8"- 387	19.4"- 183	23. "- 93	29.2"- 28
12.4"- 900	16. "- 371	19.6"- 176	23.2"- 90	29.6"- 26
12.6"- 852	16.2"- 355	19.8"- 169	23.4"- 86	30. "- 24
12.8"- 807	16.4"- 339	20. "- 163	23.6"- 83	30.4"- 22
13. "- 765	16.6"- 325	20.2"- 157	23.8"- 80	30.8"- 20
13.2"- 726	16.8"- 311	20.4"- 151	24. "- 78	31.2"- 18
13.4"- 689	17. "- 298	20.6"- 145	24.4"- 72	31.6"- 16
13.6"- 655	17.2"- 286	20.8"- 140	24.8"- 67	32. "- 14
13.8"- 622	17.4"- 274	21. "- 135	25.2"- 62	32.5"- 12
14. "- 592	17.6"- 263	21.2"- 130	25.6"- 58	33.1"- 10
14.2"- 564	17.8"- 252	21.4"- 125	26. "- 54	33.7"- 8
14.4"- 537	18. "- 242	21.6"- 120	26.4"- 50	34.4"- 6
14.6"- 512	18.2"- 232	21.8"- 116	26.8"- 46	35. "- 4
14.8"- 488	18.4"- 223	22. "- 112	27.2"- 42	35.8"- 2
15. "- 465	18.6"- 214	22.2"- 108	27.6"- 39	36.6"- 0
15.2"- 444	18.8"- 206	22.4"- 104	28. "- 36	
15.4"- 424	19. "- 198	22.6"- 100	28.4"- 33	

百米繞架蕃薯賽跑

秒 分	秒 分	秒 分	秒 分	秒 分
20.6"-1012	23.8"- 647	27. "- 435	30.4"- 298	44"- 81
20.8"- 982	24. "- 631	27.2"- 425	30.8"- 285	46"- 68
21. "- 954	24.2"- 615	27.4"- 416	31.2"- 273	48"- 57
21.2"- 926	24.4"- 599	27.6"- 406	31.6"- 262	50"- 48
21.4"- 900	24.6"- 584	27.8"- 397	32. "- 252	52"- 40
21.6"- 874	24.8"- 569	28. "- 388	32.4"- 242	54"- 33
21.8"- 850	25. "- 555	28.2"- 379	32.8"- 232	56"- 27
22. "- 826	25.2"- 541	28.4"- 371	33.2"- 223	58"- 21
22.2"- 804	25.4"- 528	28.6"- 362	33.6"- 214	60"- 17
22.4"- 782	25.6"- 515	28.8"- 354	34. "- 206	62"- 13
22.6"- 760	25.8"- 503	29. "- 347	34.4"- 198	64"- 10
22.8"- 740	26. "- 491	29.2"- 339	34.8"- 190	66"- 7
23. "- 720	26.2"- 479	29.4"- 332	35"- 189	68"- 4
23.2"- 701	26.4"- 468	29.6"- 325	38"- 140	70"- 1
23.4"- 683	26.6"- 457	29.8"- 318	40"- 117	
23.6"- 665	26.8"- 446	30. "- 311	42"- 98	

一百十米低欄

秒 分	秒 分	秒 分	秒 分	秒 分
12.8"-1009	16. "- 516	19.2"- 292	22.4"- 179	28.2"- 79
13. "- 963	16.2"- 497	19.4"- 285	22.6"- 174	28.6"- 75
13.2"- 920	16.4"- 479	19.6"- 275	22.8"- 169	29 "- 71
13.4"- 880	16.6"- 461	19.8"- 267	23. "- 164	29.4"- 68
13.6"- 842	16.8"- 446	20. "- 258	23.4"- 155	29.8"- 64
13.8"- 806	17. "- 429	20.2"- 250	23.8"- 146	31"- 55
14. "- 772	17.2"- 414	20.4"- 242	24.2"- 138	33"- 42
14.2"- 740	17.4"- 400	20.6"- 235	24.6"- 130	35"- 32
14.4"- 710	17.6"- 386	20.8"- 228	25. "- 123	37"- 24
14.6"- 681	17.8"- 372	21. "- 221	25.4"- 117	39"- 16
14.8"- 653	18. "- 360	21.2"- 214	25.8"- 111	41"- 10
15. "- 628	18.2"- 348	21.4"- 208	26.2"- 105	43"- 6
15.2"- 603	18.4"- 336	21.6"- 202	26.6"- 99	45"- 2
15.4"- 579	18.6"- 320	21.8"- 196	27. "- 94	
15.6"- 557	18.8"- 314	22. "- 190	27.4"- 89	
15.8"- 536	19. "- 304	22.2"- 184	27.8"- 84	

急 行 跳 高

米 分	米 分	米 分	米 分	米 分
2.11-1001	1.75- 652	1.39- 331	1.03- 184	.67- 55
2.09- 979	1.73- 635	1.37- 338	1.01- 175	.65- 50
2.07- 958	1.71- 618	1.35- 356	.99- 166	.63- 45
2.05- 937	1.69- 602	1.33- 343	.97- 158	.61- 40
2.03- 916	1.67- 585	1.31- 331	.95- 149	.59- 36
2.01- 895	1.65- 569	1.29- 319	.93- 141	.57- 31
1.99- 875	1.63- 553	1.27- 307	.91- 133	.55- 27
1.97- 856	1.61- 538	1.25- 296	.89- 126	.53- 23
1.95- 836	1.59- 522	1.23- 285	.87- 118	.51- 19
1.93- 816	1.57- 507	1.21- 273	.85- 111	.49- 15
1.91- 797	1.55- 492	1.19- 262	.83- 104	.47- 12
1.89- 778	1.53- 477	1.17- 252	.81- 97	.45- 8
1.87- 759	1.51- 463	1.15- 242	.79- 91	.43- 5
1.85- 741	1.49- 449	1.13- 231	.77- 84	.41- 2
1.83- 723	1.47- 435	1.11- 221	.75- 78	.39- 0
1.81- 705	1.45- 421	1.09- 212	.73- 72	
1.79- 687	1.43- 407	1.07- 202	.71- 67	
1.77- 669	1.41- 394	1.05- 193	.69- 61	

騰 越 比 高

米 分	米 分	米 分	米 分	米 分
2.38-1006	2.02- 637	1.66- 365	1.30- 176	.94- 59
2.34- 960	1.98- 603	1.62- 340	1.26- 160	.90- 50
2.30- 915	1.94- 569	1.58- 316	1.22- 145	.86- 41
2.26- 872	1.90- 536	1.54- 293	1.18- 130	.82- 33
2.22- 830	1.86- 505	1.50- 271	1.14- 116	.78- 26
2.18- 789	1.82- 475	1.46- 251	1.10- 103	.74- 19
2.14- 749	1.78- 446	1.42- 231	1.06- 91	.70- 13
2.10- 711	1.74- 418	1.38- 212	1.02- 80	.66- 7
2.06- 673	1.70- 391	1.34- 194	.98- 69	.62- 2

立 定 跳 遠

米 分	米 分	米 分	米 分	米 分
3.84-1005	3.20- 665	2.56- 397	1.92- 199	1.28- 67
3.80- 981	3.16- 646	2.52- 383	1.88- 189	1.24- 61
3.76- 958	3.12- 627	2.48- 369	1.84- 179	1.20- 55
3.72- 935	3.08- 609	2.44- 355	1.80- 169	1.16- 49
3.68- 913	3.04- 591	2.40- 341	1.76- 160	1.12- 43
3.64- 890	3.00- 573	2.36- 328	1.72- 151	1.08- 38
3.60- 868	2.96- 556	2.32- 315	1.68- 142	1.04- 33
3.56- 847	2.92- 539	2.28- 302	1.64- 133	1.00- 28
3.52- 825	2.88- 522	2.24- 290	1.60- 125	.96- 24
3.48- 804	2.84- 505	2.20- 277	1.56- 117	.92- 19
3.44- 783	2.80- 489	2.16- 265	1.52- 109	.88- 15
3.40- 763	2.76- 473	2.12- 254	1.48- 101	.84- 11
3.36- 743	2.72- 457	2.08- 242	1.44- 94	.80- 8
3.32- 723	2.68- 442	2.04- 231	1.40- 87	.76- 4
3.28- 703	2.64- 426	2.00- 220	1.36- 80	.72- 1
3.24- 684	2.60- 412	1.96- 209	1.32- 73	

三次立定跳遠

米 分	米 分	米 分	米 分	米 分
11.5-1001	9.5- 648	7.5- 375	5.5- 178	3.5- 50
11.3- 982	9.3- 618	7.3- 352	5.3- 162	3.3- 41
11.1- 924	9.1- 588	7.1- 330	5.1- 146	3.1- 32
10.9- 886	8.9- 559	6.9- 308	4.9- 132	2.9- 24
10.7- 850	8.7- 530	6.7- 287	4.7- 118	2.7- 17
10.5- 814	8.5- 502	6.5- 267	4.5- 105	2.5- 11
10.3- 780	8.3- 476	6.3- 248	4.3- 93	2.3- 5
10.1- 746	8.1- 450	6.1- 229	4.1- 81	2.1- 0
9.9- 713	7.9- 424	5.9- 211	3.9- 70	
9.7- 680	7.7- 399	5.7- 194	3.7- 60	

立定跳跑

米 分	米 分	米 分	米 分	米 分
10.6-1015	8.8- 666	7.0- 398	5.2- 192	3.4- 60
10.4- 973	8.6- 632	6.8- 367	5.0- 174	3.2- 50
10.2- 931	8.4- 599	6.6- 342	4.8- 157	3.0- 40
10.0- 890	8.2- 567	6.4- 318	4.6- 141	2.8- 31
9.8- 850	8.0- 535	6.2- 295	4.4- 125	2.6- 23
9.6- 812	7.8- 505	6.0- 273	4.2- 111	2.4- 15
9.4- 774	7.6- 475	5.8- 251	4.0- 97	2.2- 8
9.2- 737	7.4- 447	5.6- 231	3.8- 84	2.0- 2
9.0- 701	7.2- 419	5.4- 211	3.6- 72	

急行跳遠

米 分	米 分	米 分	米 分	米 分
8.18-1001	6.66- 696	5.14- 437	3.62- 228	2.10- 74
8.10- 984	6.58- 681	5.06- 424	3.54- 218	2.02- 68
8.02- 967	6.50- 666	4.98- 412	3.46- 209	1.94- 61
7.94- 950	6.42- 652	4.90- 400	3.38- 199	1.86- 55
7.86- 933	6.34- 637	4.82- 388	3.30- 190	1.78- 49
7.78- 917	6.26- 623	4.74- 377	3.22- 181	1.70- 44
7.70- 900	6.18- 609	4.66- 365	3.14- 173	1.62- 38
7.62- 884	6.10- 595	4.58- 354	3.06- 164	1.54- 33
7.54- 867	6.02- 581	4.50- 342	2.98- 156	1.46- 28
7.46- 851	5.94- 567	4.42- 331	2.90- 147	1.38- 23
7.38- 835	5.86- 553	4.34- 320	2.82- 139	1.30- 18
7.30- 819	5.78- 540	4.26- 310	2.74- 131	1.22- 14
7.22- 803	5.70- 526	4.18- 298	2.66- 124	1.14- 10
7.14- 787	5.62- 513	4.10- 288	2.58- 116	1.06- 6
7.06- 772	5.54- 500	4.02- 277	2.50- 109	.98- 2
6.98- 756	5.46- 487	3.94- 267	2.42- 101	
6.90- 741	5.38- 474	3.86- 257	2.34- 94	
6.82- 726	5.30- 462	3.78- 247	2.26- 87	
6.74- 711	5.22- 449	3.70- 237	2.18- 81	

擲 籃 球 比 遠

米 分	米 分	米 分	米 分	米 分
54 - 1013	44 - 739	34 - 494	24 - 282	14 - 112
53.5 - 999	43.5 - 726	33.5 - 485	23.5 - 273	13.5 - 105
53 - 984	43 - 713	33 - 471	23 - 264	13 - 98
52.5 - 970	42.5 - 700	32.5 - 460	22.5 - 254	12.5 - 91
52 - 956	42 - 687	32 - 448	22 - 245	12 - 84
51.5 - 942	41.5 - 674	31.5 - 437	21.5 - 236	11.5 - 77
51 - 928	41 - 662	31 - 426	21 - 227	11 - 70
50.5 - 914	40.5 - 649	30.5 - 416	20.5 - 218	10.5 - 64
50 - 900	40 - 637	30 - 405	20 - 209	10 - 58
49.5 - 886	39.5 - 624	29.5 - 394	19.5 - 200	9.5 - 53
49 - 872	39 - 612	29 - 383	19 - 192	9 - 46
48.5 - 859	38.5 - 600	28.5 - 373	18.5 - 183	8.5 - 40
48 - 845	38 - 588	28 - 363	18 - 175	8 - 34
47.5 - 831	37.5 - 576	27.5 - 352	17.5 - 166	7.5 - 29
47 - 818	37 - 564	27 - 342	17 - 158	7 - 24
46.5 - 805	36.5 - 552	26.5 - 331	16.5 - 150	6.5 - 18
46 - 791	36 - 540	26 - 322	16 - 142	6 - 13
45.5 - 778	35.5 - 528	25.5 - 311	15.5 - 135	5.5 - 9
45 - 765	35 - 517	25 - 302	15 - 127	5 - 4
44.5 - 752	34.5 - 505	24.5 - 292	14.5 - 119	4.5 - 0

推 六 磅 鐵 球 比 遠

米 分	米 分	米 分	米 分	米 分
26.8 - 1001	21.8 - 728	16.8 - 485	11.8 - 275	6.8 - 106
26.6 - 991	21.6 - 718	16.6 - 475	11.6 - 247	6.6 - 100
26.4 - 979	21.4 - 707	16.4 - 466	11.4 - 240	6.4 - 95
26.2 - 947	21.2 - 697	16.2 - 457	11.2 - 252	6.2 - 89
26 - 956	21 - 687	16 - 449	11 - 245	6 - 84
25.8 - 945	20.8 - 677	15.8 - 440	10.8 - 238	5.8 - 78
25.6 - 933	20.6 - 667	15.6 - 431	10.6 - 231	5.6 - 73
25.4 - 922	20.4 - 657	15.4 - 422	10.4 - 223	5.4 - 68
25.2 - 911	20.2 - 647	15.2 - 413	10.2 - 216	5.2 - 63
25 - 900	20 - 637	15 - 405	10 - 209	5 - 57
24.8 - 889	19.8 - 627	14.8 - 396	9.8 - 202	4.8 - 53
24.6 - 878	19.6 - 617	14.6 - 388	9.6 - 195	4.6 - 48
24.4 - 867	19.4 - 607	14.4 - 379	9.4 - 188	4.4 - 43
24.2 - 856	19.2 - 598	14.2 - 371	9.2 - 181	4.2 - 39
24 - 845	19 - 588	14 - 363	9 - 175	4 - 34
23.8 - 834	18.8 - 578	13.8 - 354	8.8 - 168	3.8 - 30
23.6 - 823	18.6 - 569	13.6 - 346	8.6 - 167	3.6 - 26
23.4 - 812	18.4 - 559	13.4 - 338	8.4 - 155	3.4 - 21
23.2 - 802	18.2 - 550	13.2 - 330	8.2 - 149	3.2 - 17
23 - 791	18 - 540	13 - 322	8 - 142	3 - 13
22.8 - 780	17.8 - 531	12.8 - 314	7.8 - 136	2.8 - 10
22.6 - 770	17.6 - 521	12.6 - 306	7.6 - 131	2.6 - 6
22.4 - 759	17.4 - 512	12.4 - 298	7.4 - 124	2.4 - 3
22.2 - 749	17.2 - 503	12.2 - 290	7.2 - 118	
22 - 738	17 - 494	12 - 283	7 - 112	

推 八 磅 鐵 球 比 遠

米 分	米 分	米 分	米 分	米 分
22.2-1006	18.4-753	14.6-525	10.8-325	7-158
22-993	18.2-740	14.4-514	10.6-315	6.8-150
21.8-978	18-728	14.2-502	10.4-306	6.6-142
21.6-964	17.8-715	14-491	10.2-296	6.4-135
21.4-951	17.6-703	13.8-480	10-287	6.2-127
21.2-937	17.4-690	13.6-469	9.8-277	6-120
21-923	17.2-678	13.4-459	9.6-268	5.6-106
20.8-910	17-666	13.2-448	9.4-259	5.2-92
20.6-897	16.8-654	13-437	9.2-250	4.8-79
20.4-883	16.6-642	12.8-426	9-241	4.4-66
20.2-870	16.4-630	12.6-416	8.8-232	4-54
20-857	16.2-618	12.4-405	8.6-224	3.6-42
19.8-843	16-606	12.2-395	8.4-215	3.2-31
19.6-830	15.8-594	12-385	8.2-206	2.8-21
19.4-817	15.6-582	11.8-374	8-198	2.4-12
19.2-804	15.4-571	11.6-364	7.8-190	2-8
19-791	15.2-559	11.4-354	7.6-181	
18.8-779	15-548	11.2-344	7.4-173	
18.6-766	14.8-536	11-335	7.2-165	

推 十 二 磅 鐵 球

米 分	米 分	米 分	米 分	米 分
16.5-987	13.4-715	10.3-474	7.1-261	3.9-91
16.3-968	13.2-699	10.1-459	6.9-248	3.7-82
16.1-950	13.0-682	9.9-445	6.7-237	3.5-74
15.9-932	12.8-666	9.7-431	6.5-225	3.3-66
15.7-914	12.6-650	9.5-417	6.3-214	3.1-57
15.5-895	12.4-634	9.3-403	6.1-202	2.9-49
15.4-887	12.2-618	9.1-389	5.9-192	2.7-42
15.2-869	12.0-602	8.9-376	5.7-180	2.5-35
15-852	11.8-587	8.7-362	5.5-170	2.3-28
14.8-834	11.6-571	8.5-349	5.3-159	2.1-21
14.6-817	11.4-556	8.3-336	5.1-149	1.9-15
14.4-800	11.3-549	8.1-322	4.9-139	1.7-8
14.2-782	11.1-533	7.9-310	4.7-129	1.5-3
14.0-765	10.9-518	7.7-297	4.5-119	
13.8-748	10.7-503	7.5-285	4.3-109	
13.6-732	10.5-488	7.3-273	4.1-100	

引 體 向 上

米 分	米 分	米 分	米 分	米 分
79-1006	53-801	35-631	22-482	9-283
77-991	51-783	34-620	21-469	8-264
75-976	49-765	33-610	20-456	7-243
73-962	47-747	32-599	19-442	6-221
71-947	45-729	31-588	18-428	5-197
69-931	43-710	30-577	17-414	4-171
67-916	42-701	29-566	16-399	3-142
65-900	41-691	28-554	15-384	2-109
63-884	40-681	27-543	14-369	1-66
61-868	39-671	26-531	13-353	
59-851	38-661	25-519	12-337	
57-835	37-651	24-507	11-320	
55-818	36-641	23-494	10-302	

雙 臂 屈 伸

米 分	米 分	米 分	米 分	米 分
116-1003	82-778	49-531	32-385	15-214
114-991	80-763	48-523	31-376	14-202
112-978	78-749	47-514	30-366	13-190
110-965	76-735	46-506	29-357	12-178
108-952	74-721	45-498	28-347	11-166
106-939	72-706	44-490	27-338	10-154
104-926	70-692	43-481	26-328	9-141
102-913	68-677	42-473	25-319	8-127
100-900	66-662	41-464	24-309	7-113
98-887	64-647	40-456	23-299	6-99
96-873	62-632	39-447	22-286	5-84
94-860	60-617	38-438	21-278	4-68
92-846	58-602	37-429	20-268	3-51
90-833	56-583	36-421	19-257	2-32
88-819	54-571	35-412	18-247	1-10
86-805	52-555	34-403	17-236	
84-792	50-539	33-394	16-225	

第六章 機巧運動

機巧運動是美國學校中近年來所採用的一種體育運動。演習時，須要機敏取巧，所以有這名稱。這種運動，

在我國社會中本來也有幾種：或單獨做，或多人做；如翻筋斗、側翻等。各地通行，到處可見。只可惜一般教育家和體育家，都認他是無價值的體育法，不肯加意研究；甚至做父母師長的，禁止他們的兒女學習，並且說有傷身體，敗壞德性的。就是比較有些新知識的人，看見兒童演習這一種運動，也不過當他是無意識的頑皮，那裏有人熱心提倡！我國遊戲運動的不普及，體育的不發達，大概都是這個樣子。其實這種運動，在教育上極有價值；可以使身體平衡，氣力發達，筋帶伸長，骨骼柔軟；並且可以養成膽量、機巧、靈敏、動作迅速等習慣，因此別列一章，以引起體育界同情的提倡。

機巧運動分個人運動和多人運動的兩種：個人運動是專供一人練習的；多人運動是須要兩人或兩人以上合做的。本章分上下兩部：上部是個人運動；下部是多人運動。每部又分做五節；各節的教材，都按照難易，依次排列。第一節的動作簡單，稍有技能的，就可以學習，無論男女兒童，大概都可練習；第二節以下，動作較難，技能較優的，才可做到；此外間或有幾種運動，不是受過極高的訓練而富於機巧的，也怕不能做。至於成人，或因骨骼已硬，或因筋帶太短，往往經過長久的習練，也難做到。所以機巧運動，最適宜於小學校；因為兒童的體格柔軟，容易

學習的緣故。

這種運動，可以做個人特殊的運動，又可以做學校中體育科的教材。如在柔軟體操後，把他代普通的遊戲或器械操，學生必極有興趣；又在柔軟體操的次序中，也可酌量情形，擇要列入。因為兒童時代，好奇心和好勝心很發達，教他機巧的運動，各人必肯盡其所能以顯其技；借此可以振刷學生的精神，使他們樂於運動，不感受呆板動作的乾燥無味。總之機巧運動的實施，沒有一定的方法，在乎教師各人的聰明，教授時隨機應變罷了。

這一章所有的材料，多半從 Pearl 和 Brown 所著的 Health by Stunts 中譯來。下列各種運動，稱第一節的，做起來每一個值一分；第二節的值兩分；第三節的值三分；第四節的值四分；第五節的值五分。比賽練習時教員可以列一表格，記載各人能做的運動，比較分數。譬如做個人的機巧運動，男子最多可得一百九十六分；女子最多可得一百五十一分。教員利用這一種運動的時候，可以分隊練習，教隊長率領本隊的人自由練習，教員從旁指導，有幾種女子所不適宜的，在各個名詞的下面注一「男」字。

這種運動，在小學生最喜歡做，女子中學和大學也可以做；但做的時候，教員該留意有危險事情時，要盡保

險的責任。

上部 個人機巧運動

第一節

(一)屈膝全蹲 (Full squat) 立正,兩手叉腰,身體向下全蹲,兩脚跟離地,上體和地成一垂直線;後漸漸還原,不可失却平均的姿勢。

(二)向前滾翻 (Front roll) 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。如果要有優美的姿勢,可在兩脚起立時,用手握住踝關節;並做滾翻的動作。也可不用手着地。但演習時,動作該快,初學行走的嬰兒,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,能夠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。

(三)向後倒翻 (Back roll) 這是向前滾翻的相反動作。方法是,屈膝快速坐下,同時背向後臥,靠着脚向後擺動的運動量,向後行倒翻的動作。

(四)狗子奔跑 (Dog run) 這是很有興味的動作,但是能夠完善做的人很少。演習時,兩手撐在地上,兩膝稍

屈，模倣狗的奔跑，向前進行。如果教許多兒童同時演習，比較速度，那是更有趣味。

(五)弓身立定(Human wicket) 身體向前彎屈，兩手下垂，手指着地，臂和腿都要伸直，不能彎屈，保持這個部位，經過幾秒鐘後還原。

(六)空中擊踵(Heel knock) 兩腳向上高跳，兩個腳跟在空中相擊兩次；在落地前，兩腳該分開。有人能擊踵三次後落地，那是更好的。

(七)握踝滾翻(Ankle roll) 方法和「向前滾翻」同，但演習時，用手握踝關節罷了。

(八)空中旋飛(The top) 兩腳跳起，使身體向上高跳。在沒有落地的時候，轉體四分之四。腳落地時，該保持平均，不可傾側。轉體時，可用兩臂擺動做幫助。轉的方向，或左或右，任意練習。轉的度數，能四分之四以上更好。

(九)屈肘撐(Tip up) 身體全蹲，兩手平放在地上，肘在內側支住膝部，上肘撐在胸部，身體慢慢兒向前屈下，兩腳離地後舉。全身的重量，支在兩肘上。做這種動作時，可在地上放一塊手巾；還原時，把手巾銜起。

(十)弓身行走(Wicket walk) 照「五」的部位，用四肢行走，越快越好；行走時，腿要伸直，不能彎屈。

(十一)彎體取椅。(Solid ivory) 兩腳站在離牆兩呎

的地方，腳趾和牆壁的中間，放一張椅子。兩膝伸直，上體向前彎屈，使頭觸着牆上，兩手下垂不動；身體在腰部屈成直角，然後把椅子提起，逼近胸部，並還原到直立部位，膝不能屈，腳也不能移動。次在離牆較遠處再做。

(十二)掌躍 (Palm spring) 兩腳站在固定物體的前面，(如牆壁等類) 距離抵體高四分之三；兩腳固定，體向前傾，一掌支在牆上，用力一推，使身體彈回站直，但是腳不移動。如在做的時候覺得很容易的，可以站在較遠處再做。

(十三)兩臂屈伸 (Two-hand dip) 這種動作，和平常在地板上所做的兩臂屈伸不同。兩手的內邊，該靠近，手指並攏，肘部彎屈，體向下降，用嘴在兩手中間空隙處銜起一件東西，身體不許傾側或臥倒地上。

(十四)雙飛 (Hitch kick) 用一個錫罐，或同樣的東西，掛在高出頭上一呎的地方。身體向上跳，一脚踢起，踢到半高的度數；第二腳就向上去踢那掛着的東西。當第一腳向上踢到空間沒有落地的時候，第二腳該用力向上高踢，身體也盡量向上跳躍，以踢着掛的東西為目的。這種動作，可先跑幾步做的。

(十五)蟹式爬行 (Crab walk) 從立正的部位，屈膝蹲下，兩手在背後平放地上；(臀部該離地) 再從這部位

向前進行，面向上。這種動作，如能使許多兒童同時練習，和「狗子奔跑」(本節四)有同樣的興趣。

(十六)臀躍 (Body bounce) (男) 坐在地上，兩手各握住一腳，手腳都離地，用力作勢，使臀部跳躍起來；向前繼續做下去，越快越好。行動時，身體不許傾側。要得着良好的跳法，那是很不容易。

第二節

(一)屈膝跳躍 (Jumping jack) 身體全蹲，兩膝分開，兩臂交叉在體前，上體挺直，體重落在腳趾上。從這部位向上高跳，到立的部位，膝伸直，腳趾離地，全身重量支在腳跟。兩腳的距離約十八吋，兩臂側伸。這樣反覆做幾次，使身體不失平均為度。

(二)頭躍 (Neck spring) 方法和「第一節十一」相似，站在牆前，距離抵體高的一半。彎體向前，拿額部抵觸牆上，然後兩膝彎屈，同時用頸部和軀體肌肉的力量，向後彈回，到直立部位。如果在做的時候覺得很易，可站在離牆較遠處練習。做這種遊戲時，牆上抵額的地方，最好襯一軟墊，免得額部受傷。

(三)殘肢行走 (Stump walk) 兩膝跪在地上，兩手握住踝關節，背向前屈，用膝行走，不使傾跌。

(四)人球滾轉 (Human ball) 臀部坐在地上，兩膝上

屈，兩腳靠攏，兩手從腳間向外繞踝關節緊握，身體向側面擺動作勢；然後由左或向右滾轉，從大腿到肩側，次背部，次對方的肩側，背部，和大腿，回到坐的姿勢，恰似一球滾轉一周，所以叫做人球滾轉。演習時，自始至終，手指緊握，兩腳並攏；當膝肩着地時，該用大力，使運動量增加，還能够趁勢坐定。這樣連續兩次，每次成一圓形。起坐的地方，就是發動點。

(五)弓身擺動(Human rocker) 俯臥地上，兩手緊握踝關節，身體向前後擺動。演習時，胸腹兩部須成深弧形，如能使他人幫助擺動，增加浪勢，那就更好。做這遊戲時，頸胸腿三部都向後彎，可以矯正圓肩平胸，養成優美的姿勢。

(六)蛙式跳舞(Frog dance) 一脚蹲下，他腳側伸；次收回側伸的腳，拿蹲屈的腳改做側伸。這樣交換快速做去，上體愈直愈好。

(七)白熊跳舞(Bear dance) 一脚蹲下，他腳前伸；次收回前伸的腳，拿蹲屈的腳改做前伸，交換快速做去。同時兩臂側伸，保持身體的平衡。這一種和前一種都是俄國舞蹈中的一部，倘能做得得法，那末動作敏捷，極有興趣。

(八)單足全蹲(Single squat) 一腿前舉，他腳屈膝蹲

下,同時兩臂向側平舉,保持身體的平均;然後還原到直立部位,身體的任何部分,不許觸著地上。做這種機巧運動的時候,腳跟該平貼地上,不宜離地。還原時,可以提起腳跟,而腳趾站住。至於保持平均的方法,僅可借力於上體的前傾。

(九)蟠腿下蹲(Knee dip) 一脚站立,他脚用對方的手握在體後,慢慢兒蹲下,到膝著地爲止;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。

(十)高魚躍滾翻(High dive)(男) 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,兩腳同時落地,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,到能彀跳過的高度爲止。如不用跳高架,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。

(十一)搖椅(Forward fall) 兩膝跪在地上,兩手叉腰,體向後彎;於是頭在後,髖和胸腹在前,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。

(十二)反懸垂(Skin cat) 在高橫杠上懸垂,兩腳上舉,在杠下兩臂的中間穿過,身體往後翻,腳向後垂下,然後還原。

(十三)向後滾翻(Backward roll) 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,兩腳急舉過頭,和「第一節三」的動作同。做這種遊戲的時候,往往身體沒有著地,就要屈膝,使臀部受著重大的撞擊。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,就是在硬地上做,也不會受傷。

(十四)跳足(Jump foot) 一隻腳抵在牆壁或別種穩固的物體上,他的高度是離地一呎,旁的腳跳過的時候,這隻腳不能移動。如果兩腳都能履行後,可以照前法跳回。(就是還原)練習純熟後,將腳慢慢兒加高。或在跑的時候做也可以。

(十五)遠魚躍滾翻(Distance dive)(男) 方法同「本節十」但把高改做遠罷了。先跳過一個人,再加一人,逐漸加到不能跳為止。美國 Detroit 公立小學的學生,有能跳過十四個相並蹲下的兒童的。練習這個和「本節十」兩種魚躍最要之點,在兩手落地時,要略停一歇,使頭部從

容彎屈；最後兩肩平落地上，向前滾翻，伸到雙腳，慢慢兒站起來。如果做的得法，絕無撞擊衝撞的危險。

(十六)驢馬踢人(Mule kick) (男) 從立正的部位，手趕快向下垂。在手將要著地的時候，兩腳離地，猛向後踢。兩腳還原時，用手推地，使身體直立；同時兩手離地。這樣反復做幾次，極有興趣。演習時的動作該敏捷迅速，並且要用大力；倘能高踢，那是更好的。

第三節

(一)椅上倒立(Chair stand) 坐在一張低背椅子上，背靠椅背，兩腿向左右分開，兩手從腿下穿過，緊握椅子的兩邊，兩肘撐住胸部，身體向前屈下，使全身的重量，都支在手臂上，和「第一節九」同；兩腳作勢從後面向上伸，於是胸部擱在椅子的前邊，全身的重量，也大半落在該部，兩手不過握住椅邊，稍稍扶助罷了。次兩腿伸直，兩腳靠攏，成一倒立的姿勢。稍停，就還原。還原時，該做得慢些，並且兩腿要分開，免得擊著椅背。這種動作，在學習時很難。

(二)繞椅取巾(Chair Creeper) 放一塊手巾在椅子的右邊，使一角下垂，臀部坐在椅子的右側，手握著椅背，身體向後臥下，繞椅背後方；頭向前彎屈，用嘴啣著手巾還原。做這種動作時，身體的任何部分，不許傾側或觸著

地上。

(三)棒下轉體(Under stick) 全體蹲下，兩手交叉，(左手在上)握棒在胸前，兩手相離約一呎；兩腳的距離，也是一呎。次轉體向右，支棒的右端，在體後離腳約半身高的地方；左手離地該不滿一呎。於是身體向後彎屈，從左臂下方旋轉向上，到直立的部位，棒不准移動，身體也不能著地。初習時，可將棒的下端支在一角，使不易移動，然後慢慢兒做起來。做這種遊戲最要之點，是保持身體的平衡，倘能使棒始終維持垂直的部位，那末轉體時可免傾跌的危險。

(四)穿棒(Through stick) 用一根普通的竹棒或小圓棍，長約三四呎，兩手在背後各握棒的一端，手掌向前，舉棒過頭，到身體的前方平放，兩臂伸直，手仍握棒不動；右腿從外側向前繞過右臂和棒，穿過兩手的中間，然後左手將棒上舉，繞過頭頂及右膝和背，左脚向後跨過棒，回到直立部位，兩手仍握棒在身體的前面。次用左脚照上法再做。

(五)跳棒(Jump stick) 用棒一根，長約三呎，兩手分握著棒的一端，平放在腿前，用雙腳跳過棒，棒不能脫手，也不能使腳觸棒；次跳回。這樣，快快兒連續做幾次。學習之前，可先行舉膝近類的動作，越高越好；因為舉膝的動

作，可以訓練腳的彈性，增進跳躍的功能。

(六)頭肘倒立(Head stand) 把頭和兩肘放在地上，頭的位置在兩肘的中間，蹬腳向上，成倒立的姿勢；至少支持十秒鐘的時間。又有一法，將兩臂合攏，兩肘支在地上，頭放在手的前方約幾吋；然後照前法做起來。

(七)蟠膝取桃(Crok screw) 放一個桃子，或同樣大的物件，在右腳的外側。用左手經過體前，繞右腿的外邊，從右面穿過兩腳的中間，再繞到右腳前，將桃子拾起來。這時兩腳不能移動。兩腳的距離是幾寸。

(八)向後彎(Backward bend) 手中拿一根棍子，長約三四呎，把棍子的一端放在胸前；右手向前伸，握著棍子使離胸膛，越遠越好。次將棍子靠近胸前的一端，往前翻出去，兩手握住棍子，兩腳分開一呎或一呎半，把棍向上舉，體向後屈，使棍的一端著地，然後還原。

(九)魚鷹沒水(Fish-hawk dive) 一膝跪在地上，膝前放一塊手巾；一腿向後伸，身體向前彎屈，用嘴啣起膝前的手巾。這是特別的平均動作。

(十)鷺鳥沒水(Crane dive) 先拿一片硬紙豎在地上，次單腳立在和紙片相離約一二呎的地方，彎體向前，一腿向後舉起；同時兩臂側伸，用嘴啣起地上的紙片。身體仍要保持平均，不使傾跌。

(十一)犯人脫鎖(Human knot) 兩手在體前各握棒的一端,先掌向下,兩臂交叉,次掌向上,使棒和兩臂成三角形,用頭穿過三角,那末左手在右肩,右手在左肩,棒在頭的後面,兩手握著原處不動;再把棒從背部向下移動,到兩腳能向後跨過時,就跨進這三角形的中間,向上倒轉來。做這種動作極難,能夠做的人很少。

第四節

(一)側翻(Cart wheel) 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、左腳接替著地,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,那末形狀愈像。

(二)掛膝(Knee drop) 在高橫杠上,用雙膝掛在杠上,身體下垂,前後擺動幾次。向前擺動的時候,(向背所靠的方向)把頭往後舉,雙臂往前擺動,兩小腿挺直,落在地上。

(三)空心筋斗(Hand spring)(男) 起初學習時,教一個兒童伏在地上。運動的人,從若干距離的地方,向那個人奔跑。跑近他的身體時,把雙手著地,雙腳向後騰起,往前翻過那人。如果觸著他的背部,那末伏在地上的人,該趕快聳起身體來幫助他。等練到純熟後,可以一人單獨

做的。總之這種動作的目的，是雙手著地，向前行翻筋斗的動作，使兩腳直立，身體不能傾側或著地；演舊劇的人最爲擅長。

(四)椅上肩臂倒立 (Left arm chair stand) 用一張小椅子，左手握著椅子的右角，右手握著椅背的左角，蹬腳向上倒立，姿勢和「第三節六」相同。左手撐直，右手稍屈，肩胛支在椅背；身體的重量，大半落在肩部。

(五)椅上平衡 (Right arm chair stand) 立在椅子的右邊，(面向椅)拿右手握著椅面前邊，左手握著椅背，把身體向前傾，支在右臂上；兩腳向後直伸，使身體和椅面平行。

(六)鐘針旋轉 (Merry-go-round) 仰臥地上，腹部上挺，使腰背離地成一弓形；全身的重量，支在頭腳兩部，拿頭做中心，用腳繞行一周。演習時，頭部很費力，該用兩手在頭旁著地做幫助。

(七)趾跳 (Toe jump) 拿右手握住左脚，膝向外屈，屈度越開越好；次拿右脚在左脚上面跳過，那時右手不可離左腳的腳趾。這樣左右交換做，並可從後面跳回。(就是還原)

(八)烏魚滑水 (Fish flop) 身體仰臥在地上，雙臂側放，右腳用力向上踢，身體跟著離地，重心支在右肩上，作

勢向後轉體二分之一，從仰臥一跳變或俯臥。做得得法，能在原處著地，但身體換一方向罷了。右方練習純熟後，可改用左方再做。

(九)跳指(Finger jump) 雙手握拳，中指伸直，相觸在身體的前下方，手心向上，雙腳向上行跳躍的動作，穿過中指；那時相觸的兩中指不可脫離。再向後跳回。這樣反覆做幾次。

(十)金雞獨立(One hand balance) (男) 這種動作可在椅子上或地上做的，目的在使體重支在一臂，全體伸直和地平行。方法是用一手握在椅邊，或撫在地上，用肘撐著胸部，一手側舉；同時上體前傾，雙腿向後舉起，使全體成一直線，和地面平行。演習這種遊戲並不艱難，不過全在取巧，使身體平均。

第五節

(一)向後彎體(Back pick up) 兩腳開立，雙手握棒在面前，手和棒上端的距離，等於一臂的長短，身體盡量向後彎屈，使棒的上端著地；但是手的位置，該靠近鼻尖，不能向上移動。次還復原位。

(二)足踵遠跳(Heel jump) 放一枝鉛筆或旁的東西在地上，身體向前彎，雙手各握著腳尖，用脚跟跳過鉛筆時，手不能脫去。看所跳的遠近比勝敗。

(三)蹬足躍起(Snap up)(男) 這動作可分為兩個方法:

(甲)用手法。仰臥在地面上,把雙腿向上舉,向後滾至臀部離地的地步。同時將雙手在頭的兩旁放在地上,(手要向後翻,手指向肩。)雙足要向前向上蹬,(起先蹬足時,雙膝須挺直;全體挺直的時候,雙膝就屈下。)雙手往下推地,極力挺胸,躍至直立的部位。做此動作時須極力的做。初蹬時,全體挺成一個弧形,(凹面往下。)雙膝半屈。雙足一落地時,軀體須立刻向前行一個坐起來的動作。

(乙)不用手法。此法與前法同,但要把兩手放在兩大腿的前方。蹬足時,用雙手推腿,並用頭與肩抵地躍起。

(四)燕子撒水(Chest dive)(男) 雙手撐地,兩腳上舉,作倒立的狀態,頭抬起以保持平均;然後雙肘趕快彎屈,身體下降,使胸部著地。於是從胸、到腹、到膝,漸次擦過地面,慢慢兒向前到原立的部位。

(五)倒立屈伸(Hand stand dip)(男) 兩手放在離牆二呎的地方,兩臂伸直,蹬腳向上倒立;再拿腳靠在牆上,頭向後彎,腿伸直,臂漸彎屈,使身體下降,到頭著地而止,然後伸直兩臂。這樣,反覆做幾次。

(六)鴨走路(Hand walk)(男) 倒立,用兩手行走,拿兩腳保持身體的平均。這種動作學習很易,只要把頭抬起就可以了。

(七)頭手著地空³心筋斗(Head Spring)(男) 先把手和頭放在地上,好似向前滾翻的樣子;兩腳向後騰起,屈頸,滾到肩部時,雙腳正在空中適當的部位,照「第四節三」向前一彈,使上體起立,雙腳站地,背部不能觸著地上。

(八)臂下轉體(Under arm) 方法和「第三節三」同,但是演習起來更難。左手握拳,右手握著左腕,全蹬,轉體,把拳支在體後地上,使頭從臂下轉過。轉時,身體不許著地。這種遊戲非常難做,只有極少數人能夠做的。

(九)蜈蚣彈(Shoulder spring) 仰臥地上,雙手放在頭旁,雙腿儘力向前舉,使臀和背離地,把重心落在肩部,兩腳向下用力一彈,同時頭部肩膀和手都乘勢推地,以助身體起立。他的取巧方法,和「本節七」略同。這是翻筋斗運動中最普通的動作,戲院中常看見的。

(十)單臂屈伸(One hand dip) 雙手平撫地上,雙腳向後伸,全體成一直線;次一手離地,全身的重量支在一臂上;屈肘,身體向下降,用脣在地上啣起一塊手巾,(這塊手巾放在拇指和食指的中間。)然後將臂儘力伸直。

這種運動，該多多練習，才能做成。

(十一)傾體比遠 (Body reach) 甲童雙膝跪在地上，乙童坐在甲童的腳跟上，或用手抵住他也可以。甲童把身體慢慢兒向前傾，並且把身體伸長到所能達到的遠度還原，身體不能向前倒。做這種遊戲的時候，可用粉筆在最遠處劃一記號，比較各人所做的遠近。

(十二)猩猩起伏 (Gorilla swing) 用一根四呎長的棒，右手握著棒的一端，他一端在右脚前四五呎的地方用力撐住，身體向前臥下，用左手指在地上劃一記號，越遠越好；然後將左手推地，使身體還到立的部位。最優的成績，是從腳到記號的遠度，與直立時把手摸牆的最高度相等。

(十三)向前騰空翻 (Air flip) (男) 在跳沙坑以前，快跳幾步，末了三四步的時候，兩臂向上舉，兩肘往後舉，在坑邊用兩腳儘力往上跳。同時兩臂向前下垂，頭向前俯，使身體向前旋轉，兩膝向前舉，把全體蹠起來，兩手握住膝下小腿，在空中翻一筋斗。臨落地的時候，兩腳同時放下。

(十四)托額起屍 (Bull neck) 甲俯臥地上，全體用力伸直；乙用雙手抱甲的額部，把甲舉起，到直立的部位。這時甲須將肌肉緊張，形如僵屍，否則動作不易完善。

(十五)單手手翻(One hand hand-spring)(男) 方法和「第四節三」同,但單用一手。

下部 多人機巧運動

下列多人機巧運動,教法和利用的方法,和個人的相同。如有兩人同時所做的運動不同,該做兩種運動,才可定各人的分數。

第一節

(一)推小車(Wheel-barrow, a.) 甲乙兩人相對立。甲的右腳舉起,使乙用右手握住,就把身體向後轉,兩手著地,同時把左腳使乙的左手握住,這樣成一小車的形狀。行動時,甲用兩手代脚,乙緊握甲的踝節,緩緩而行。

(二)跳車(Wheel-barrow, b.) 從推小車的部位,甲體稍向後上,兩腿緊繞乙的上體,脚跟緊靠乙的背部,兩手向前跳躍。乙再舉起甲的腰部,幫助他的進行。

(三)背上躍(Back spring) 甲的手和膝蹲在地上。乙快跑幾步,到甲的身旁,兩手著地,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,可以無須甲的扶助,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。幼稚園和小學第一年級的學生，都很合用。

(四)獸行(Animal walk) 甲乙兩人前後立，甲在前，乙在後。乙兩手握在甲的胯下，幫助他上躍，使甲的兩腿緊繞在乙的上體，身體向前俯下，到甲兩手著地時，然後前行。

(五)象行(Elephant walk) 甲乙兩人對面立；甲兩手握在乙的胯下。乙向上跳，兩腿緊抱甲的腋部，身體和兩手向後垂下，擺過甲的胯下，兩手握甲的腳跟。同時甲的上體也向前俯，兩手著地。乙的手臂該完全伸直，頭仰起，背成弓形。行動時，乙拿兩手交換提起甲的腳跟。倘若動作合度，極像象的行路。還原時，乙的身體仍由甲的兩腿間回轉，甲幫助他兩腿落地。

(六)絞扭(Wringer) 甲乙兩人相對立，距離約三呎，右手互相握緊。甲拿左腿跨過右手，同時身體向後轉，背部對乙。乙又接著左腿照上法做一回。甲乙兩人變成背對背。還原時，甲用左脚，乙用右脚。倘若動作靈敏，連續不斷，很有興趣。但右手始終須緊握。

(七)駱駝走路(Camel walk) 這一種和「本節五」大概相同，但甲乙兩人前後立。甲向上跳躍，兩腿向後緊抱乙的腋部，然後爬過乙的胯下，握住他的踝節。這時甲該向上正看乙的背部。乙體前俯，兩手著地，然後行動。

第二節

(一)小麥包 (Flopper) 甲乙兩人對面立;甲上體前俯,頭靠著乙的胃部。乙用兩手緊抱甲體的中部,有如小麥包,慢慢兒舉起甲體,過自己的肩部,再沿背部溜滑而下。

(二)手上跳 (Shoulder jump) (男) 甲兩手相鎖,放在身體前面的左側。乙向前快跑幾步,用右脚插入甲兩手的中間,再用手緊抱甲的頭部,趁勢跳過他的肩部。甲也用手去幫助他。

(三)向前翻轉 (Front straddle) 甲乙兩人相對立,甲把身體向前下垂,兩手從胯下往後伸。乙同時也把身體往前俯下,緊握甲的兩手,用極敏捷的手腕,把甲提起,使他向前翻過一轉,兩腳著地,甲乙兩人仍舊對面直立。

(四)撲擊 (Back toss) (男) 甲乙兩人對面立。甲用左手握住乙的右手,右手握住乙的左手。丙向前快跑幾步,把頭插入甲乙四臂的中間,甲乙兩人用力舉起丙的全體,在空中翻一筋斗,兩腳在對方著地。有時丙的身體脫離甲乙四臂,只留頭部在他的中間,或再回到原地。如果排列許多兒童成一隊,挨次演習,越快越好。

(五)向後翻轉 (Back straddle) 和「本節三」同,但預備時,甲乙兩人改做前後立。因此甲的翻轉,該向後面了。

(六)運屍(Stiff) 許多兒童繞成一圓圈。中間站著一人，全體挺直，兩手伸直，放在身體的兩旁，不稍移動。旁的人用手推他，他就向任何方向傾倒。該方所站的人，再把他推往他方。這樣接續不斷。站著的人，當被人推動到直立的時候，必轉背向要傾跌的方向。如有一人不慎，致站著的人跌倒地上，就由四個人用兩把掃帚，一把放在頸下，一把放在踝節處抬他出去。

(七)人橋(Human bridge) 甲乙兩人並橫在地上，相離約一人的地位，面向上，全體支在兩手和脚，腹挺直。一人橫臥在甲乙兩人的身上，面也向上，全體伸直，手抱在胸部。這樣維持幾秒鐘的時候。人橋可以疊到二三層。

第三節

(一)過牆(Wall scaling) (男) 這是一種極有用極普通的遊戲，童子軍和軍士常演習的。這遊戲就在一手攀不到的牆旁，各人用最經濟的時間去跳過他。這個方法是要選一個最長最有力的人，背靠著牆站住，兩手相鎖，手心向上，放在身體的前面。其餘許多人連續踏在他的手上；站著的人該用力幫助他躍過牆頂，跳到對方。最後的兩人，從牆上向下引這在下的一人上牆。兩隊或兩隊以上可以互相競爭，比賽最快的時間。

(二)風車(Wind-mill) 甲用手和膝蹲伏在地上。乙和

丙坐在他的^身兩側，各拿兩腿橫架在甲的背上；乙用兩手握住丙的兩腳，丙也握住乙的兩腳，彼此緊連，很是穩固。甲慢慢兒起立，不可傾側，兩臂向後過兩人的頭，攙扶乙丙的身體，免得他們滑下去。這樣，風車已經做成。於是甲把身體旋轉，乙丙也跟著旋轉。倘若轉得很快，能使騎的人覺得很適意。

(三)用臂翻身(Arm roll)(男) 甲乙兩人相對立。甲的手掌向上，握著乙的手。各向後轉，相背而立，四臂向上舉，手仍握緊。甲把身體向前俯下，引乙離地，使乙在他的背上翻過。當乙翻身的時候，甲只要稍微用力，引著乙的手，就可成一美滿的旋轉，而平安落地。甲乙兩人再相反演習。這種遊戲，可以連續做，不必放手。

(四)負帶傷人(Fireman's lift) 一個兒童做受傷站立不穩的形狀。再教一個兒童做救護員，身體向前俯，用左手握著受傷人的右腕，右手伸過他的胯下，繞過右腿，擱在肩上；再把他的右臂繞在自己頸項的後面，然後站起立來，那末受傷人穩架在救護員的肩上，就可行動。但在沒有起立以前，當使受傷人的身體均衡，不偏在一邊，那是不可不注意的。

(五)膝上躍(Knee spring)(男) 甲臥倒地上，膝向上，兩腳平著於地。乙向前快跑幾步，兩手放在甲的膝下，兩

脚向上跳過頭。甲等乙的背部跳過時，用手打他的背部，幫助他落地。既可免去傾跌，又能幫助他的兩脚在跳躍時完全一轉。

(六)肩立 (Shoulder stand) (男) 甲照前法仰臥在地上，兩膝向上升起，兩脚平著於地。乙把兩手放在甲的膝上，兩肩支在甲的手中。甲把兩手向上用力托住乙的肩部。乙慢慢的舉起雙腿向上，使身體成一直線。過幾秒鐘後還原。

(七)擗人 (Shouldering) 這運動可以利用一袋麥，或身體較輕的人。要選一機巧而有力的人做擗者。被擗者的體重，該在擗者的能力四分之三以內，並且他的全身，該完全放鬆。這種運動不必多加說明，只要把被擗者舉起，放在任一肩上，擗著走罷了。

(八)蜈蚣爬行 (Centiped) 甲在乙後面，兩手放在乙的肩上，向上一跳，兩腿緊繞乙的身體。乙的身體向前俯下，兩人的手平放在地上。丙再爬在甲的背上，兩腿緊夾在甲的腰部，兩脚放在他的兩髻上，兩手放在甲乙前面的地上。這樣有手三雙，有脚一對，平著在地上。各人保持這種姿勢，向前進行。如果訓練純熟的兒童，爬上背時，能得其法，那末遊戲的人數，可以儘量增加。

(九)向前彈躍 (Front toss) (男) 這種運動，和下面的

「向後彈躍」同。但開始時，甲的身體向前俯下，胸部著於乙的背部罷了。

(十)向後彈躍(Back toss)(男) 甲乙兩人前後立，甲在後，乙在前。甲的身體向前俯下，乙在後面仰臥在甲的背上，還要握住甲的腰帶。甲就使乙上拋，翻過自己的頭，在背後落地。做這種運動時，也可以不握住腰帶做的。

(十一)倒立前滑(Bobbin ahead)(男) 甲乙兩人相離約幾呎，分前後立定。乙的身體向前俯下，兩手靠近甲的腳跟，向上倒立，兩腳過甲的肩上。甲就握住他的踝節，身體向前俯下，引乙到他的背部。乙就趁勢向下滑過，過甲的頸，兩腿落地，次甲乙相反做去。這樣，反覆演習幾次。

(十二)翻背(Bobbin)(男) 乙的身體向前俯下，兩手握在甲的踝節。甲的身體向後仰，全部著於乙的背部。乙握著甲的腳站起。甲向下溜滑，到兩手著地，乙就放手。這時甲的腳趁勢著地。次從這部位，甲握乙的踝節，照上法做下去。這樣，反覆演習幾次。

(十三)用肘翻身(Elbow roll)(男) 甲乙兩人背對背站著，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，在前面兩腳落地。這種遊戲，起初演習時該細心。在翻身時，兩人的背部，須要緊靠，以免傾跌。

(十四)金字塔(Pyramids) 金字塔的表演，種類很多，

人數的多少，也不一定。這種遊戲，在別的書籍中說得很詳細，現在不過把最簡單、最普通的格式說一種罷了。這種機巧運動，叫敏捷的天才兒童在空地方演習，很是合宜。排列的行數，可以任意伸縮。現在假定教四個人做基礎，各人把手和膝跪伏地上，並列成橫行，背部伸直，和地平行，頭也要在一直線上，成一長方形的基礎。另外有三個人爬上去，把一手一膝伏在一人的背上，還有一手一膝伏在鄰側一人的背上。另有兩個人再爬上這三個人的背上，做同樣的伏法。又次一個人爬上去做頂，那末金字塔就成功。俟最後的一人登頂後，發一記號，各向側方移動，那末塔就傾倒了。

(十五)膝上平均(Knee stand balance)(男) 甲仰臥地上，膝升起。乙握着甲的手，面向甲的腳，雙腳站在頭的兩旁，兩臂挺直，把身體擺動向前，趁勢將雙腳蹲踞在甲的膝上；次身體向前俯下，引甲起立，到半踞的部位。保持這平均的姿勢，經過了幾秒鐘，然後還原；或就一躍而跨坐在甲的頸部，也可以的。

(十六)魚躍滾翻(Eskimo roll) 甲仰臥地上，乙面對甲的腳，站在甲的頭部兩旁。甲把雙腿舉起，使乙握住他的踝節；同時甲也握住乙的踝節。這兩人的手，始終都不能移動。次乙向前魚躍，先使甲的腿著地，減輕他撞擊的

力量；然後彎頭向前滾翻，引甲起立。這時甲乙的地位相反。照上法再做。這樣，在同一方向連續快做幾次。

(十七)向後魚躍滾翻(Back eskimo roll) 照上法滾翻時向後還原。方法是從站立的人，趕快向後坐下，並引臥在地上的人的兩腳舉起來，向後翻過自身，使他站在自己頭部的兩旁。同時自身臥倒。這樣，反覆做下，可以還復原位。這種運動，戲院中演趣劇時常見的。倘若魚躍能高，兩臂伸直，兩腿任其自然，很可以使人驚奇。

第四節

(一)觸腹翻身(Stomach foot flip)(男) 甲仰臥地上，腿向上舉起，兩腳抵在乙的腹部，兩手握住乙的肩或手。甲再用腳趾抵住乙的腹部，乙就乘勢兩腳上拋，向後翻一筋斗，兩腳落地。

(二)觸背翻身(Back foot flip)(男) 同前，但甲的背部，支在乙的腳上。乙再握住他的手或肩部，使他兩腳上拋，向前翻一筋斗，然後兩腳落地。

(三)頸越(Neck flip)(男) 甲乙兩人前後靠緊站立。甲的右臂繞過左臂，握在乙的頸後，使乙的身體上拋，翻過自己的頭，兩腳落地。這種運動，也可從側面翻越，甲只要把右臂伸到左側就可以了。

(四)手上飛越(Diving hand spring)(男) 甲直立，兩手

相鎖，放在胸前。乙向甲跑去，一腳踏在甲的手中，同時甲助他向上跳躍，並向後翻一空心筋斗。頑這種運動時，乙的腰部該縛一牢固的繩，兩端各賸約三呎，使兩人各執一端，以免傾跌的危險。

(五)跨跳(Straddle vault) 甲乙兩人，兩手各自懷抱，相對而立。甲屈左膝，乙把左脚放在甲的屈膝上，然後跳起，跨過甲的頭部落地。

(六)三重魚躍(Triple dive)(男) 甲乙兩人前後站立，丙面向甲站著，相離約六呎。甲向前翻筋斗。丙見甲來時，就行魚躍，翻過甲的身體。乙等丙前來，也行魚躍翻過丙。這時甲已經兩腳著地，並轉體向後，連忙魚躍過乙。這樣丙過甲，乙過丙，連續不斷，三人各盡其力，越快越好。至於魚躍的方法，已詳前「本章個人運動第二節十五，」這不過要躍過滾翻的一人罷了。

(七)雙足站肩(Double stand)(男) 甲乙兩人站在同一的方向，甲握著乙的手，乙幫助甲向上跳，使甲站在自己的肩上。

(八)蹺板遊戲(Human teeter)(男) 甲直立，乙倒立在甲的面前。甲把兩手握在乙的踝節，乙也握住甲的踝節，並把身體挺直。丙用手和膝蹲伏地上，靠近乙的頭部。甲用力推乙向後，使他橫過丙的背部。這時乙兩腳落地而

直立，甲變成倒立，兩人的位置相反。再照這方法做去。這樣，忽前忽後，橫過丙的背部，很有趣味。丙始終保持他的位置不動。

(九)搖馬(Rocking horse)(男) 甲乙兩人對面立，雙手互握。甲向下跨坐在乙的腳上，兩腳向上舉，預備使乙坐下。這是預備的姿勢。乙見甲坐下後，自己趕快坐下。這時甲的腳在乙的腿下，也跟著落到地下。乙又把兩腳向上舉起，助甲起立。這樣兩人的部位相反。甲再趕快向後坐下，——乙的膝關節和髀關節，用力摒緊，上托甲體，使甲免去撞擊的危險。——乙又起立。如此忽前忽後，很有趣味。倘若在運動時要引人驚駭，該在每人起立的時候，不稍停止，趁勢做下去。這運動在終了時，坐著的人該用手拉住起立的人，不使他坐下。又或站立的人越過在地的一人，向前翻一筋斗而起立。

(十)友誼跳(Friendship spring)(男) 甲乙兩人相對立，兩腳分開，雙手相握。甲拉乙的手向下，同時身體稍向前彎屈。乙用力向上跳，並因甲的幫助，在空中翻一筋斗，臥在甲的背上。甲體直立，任乙翻下，到兩腳著地為止。

(十一)弓身立(Human arch)(男) 甲仰臥在地上，一面支著頭和手，一面支著兩腳，使身體舉起，成一弓形，腹部向上，用力摒緊。乙兩手放在甲的膝上，把頭支在甲的

腹部，向上倒立。

第五節

(一)魚躍手跳(Diving hand-spring)(男) 甲用手和膝，蹲在地上。乙同樣跪在甲的旁邊。他們的距離，在丙魚躍時兩手著地的地位為度。丙向甲跑去，魚躍過甲的身體，兩手著地；再得乙背部的助力，用手跳過乙體。如果魚躍的工夫逐漸進步，和甲同跪的可以加到八九人。——這種機巧運動，盛行於 Detroit 的小學校，都由於各人的自動，並沒有旁人的指導。

(二)飛跳滾翻(Flying somersault)(男) 甲用力站定，彎體向前。乙在甲的後面，向甲跑去，把兩手放在甲背後的腰帶地方，向上一跳；同時彎著頭，支在甲的背上，然後翻一筋斗，滾過甲的頭，在他的面前落地。——這種運動，又可使三人並列，互相靠緊，彎體向前；那末跳的人可在三人的背上翻筋斗了。

(三)三重滾翻(Triple roll)(男) 方法和「第四節六」同，學習起來也不難；但是要得著良好的格式，實在很不容易。運動時，甲乙丙三人在同一的方向，橫列在一線上，各人相離五呎；甲在中，乙在左，丙在右，三人都用手和膝蹲在地上。甲先向左滾翻；乙等甲來時，向上一跳，使甲滾過；乙落地時，就在甲的右側。這時，甲不動，還復預備時的姿

勢。乙落地後，就向丙滾翻。丙也同樣向上跳，並向甲滾翻。甲也照樣跳過丙體，再向乙滾翻。這樣滾翻，上跳，下落，連續不停，越快越好，是一種極可觀，並且極要用力的運動。

(四)撐肩倒立(Arm stand)(男) 甲仰臥地上，兩臂往前伸。乙把腳分開站在甲的腰部的兩側，把身體向前彎下。乙用兩手握甲的肩，甲用兩手握乙的上臂，乙就慢慢的倒立起來。同時甲要幫他的忙。

(五)騎頸後翻(Neck straddle flip)(男) 甲把兩腳稍分開，乙站在甲的面前，把兩手放在甲的頭頂上，兩腿向左右分開。甲把兩手放在乙的胯下，乙就跳起來。甲先用兩手用力托乙的胯下，使他騎在自己的肩上；次兩手用力托住乙的臀部。乙就把腿挺直，並稍分開，上體往後翻，從頭到腳成一弧形。這時甲用力托乙的臀部向上；乙把兩腿向前彎屈，然後兩腳落地。初做這種運動時，該有人在旁邊保護。

(六)雙側翻(Double cart wheel) 這一節和個人機巧運動的側翻「第四節一」相同，但改做兩人合演罷了。兩人相對靠緊站立，腰部用帶或繩將兩人結合。發一訊號，就向同一的方向，照側翻的方法演習。因兩人相對而立，所以一人用右手，一人該用左手。演習時若不停頓，很能使人注目。

(七)大人滾翻(Giant roll)(男) 甲乙兩人相離兩呎，前後站立。甲臂上舉，身體向後仰。甲乙兩人的手，交互握在腕節。於是甲體向上拋，乙幫助他向上翻過自己的肩，在後面落地。次甲舉起乙的身體，繼續練習。

(八)跳上肩(Shoulder jump)(男) 甲乙兩人相對立，雙手互握。甲屈右膝，乙把左脚放在甲的屈膝上，然後向上跳，跨立在甲的肩上，面和甲在同一的方向。立定時，放下雙手，同時身體站直，使保持平均的姿勢。

(九)肩上魚躍(Shoulder dive)(男) 甲立在乙的肩上，兩人雙手互握。甲向前魚躍，在空中翻一筋斗，到乙的前方落地。當放手時，趕快用力一推；如能得法，可使落地時安穩而無危險。

第七章 學生姿式的概要

近來學校衛生專家和體育家，最注重姿式教育，和姿式的訓練。在文化時代，人類生活的改變，往往智識大大的進步，身體就大大的退步。因為坐的工夫太多，動的工夫太少。現在我國已經受了幾千年文化的影響，個人退化的弊病，必較歐美各國為著。所以在我國學校中，這個問題格外重要。但是學校中多數教員，不甚明瞭這問題的根本原理，我就在下面把姿式退化的原因，好壞的

標準和改正姿式的概要，分別說明。各教員該洞明各種原理，把改良姿式的緣故，細細講給學生聽，使學生有改良姿式的動機，情願努力改良不好的姿式，達到好姿式的習慣。但是單用改正運動，沒有改良的熱心，仍屬無效。

人類的祖先，都是用四肢行走的。試察猿類、猩猩類或狒狒類，知道他們雖然可以直立，但是還沒有常行立直的習慣。然而反觀人類，表面上雖然順應直立的姿式；但仔細考查起來，也沒有十分變通直立的狀態。例如腹部和胸部的靜脈，都沒有靜脈瓣；所以血的流動，格外受地心吸力的阻撓。小腹下面有一處肌肉很軟，也很薄，所以這地方最容易發疝氣。

從胎生學看起來，人類的器官，在發生的時候，和狗貓及別的下等哺乳類相同。器官的位置，比較在長成的時候高得多。譬如小腸在發生的時候，上邊的膈肌，比較成人的膈肌為高。不過在生長的時期中，漸漸的就降下來。下等哺乳類腹部的臟腑，比較人類多偏向頭部。例如我們可以站在椅子的前面，兩膝略屈，把兩手按在椅子上，——脊柱和地成平行——抬頭向前看，行深呼吸幾次，然後仍保持胸膛的姿式立起來，就可以知道胸膛非常變高，膈肌也高，腹部縮小。這是甚麼緣故？也就是因為地心吸力，把胸膛和一切的臟腑往下吸引，並且屈體向

前,和地面平行;所以臟腑和身體的情形都改變了。心和肺的頭尾徑(起立時即爲上下徑)就減短,胸背徑(起立時即爲前後徑)就增長,左右徑是不變。因爲頭尾徑縮短,膈肌就向頭部移動,這是一定比常時要移動幾寸。因此,腹部的臟腑,乘著腸系膜往下垂,(往腹前下墜)腹內的器官,都向膈肌移動,腹的上部近膈肌的地方,就大起來,下部自然縮小。人在起立的時候,平常地心吸力都把器官往下吸,所以在往前俯的時候,就改變了方向。

試觀人類的骨骼,可以知道胸膛好像排列在脊柱的前面,後面被脊柱撐起來;但是前面就容易受地心吸力的影響。因爲這個緣故,人在起立的時候,胸前最受地心的吸力,無怪終日直立,就覺得很疲乏。試看四腳行走的動物,就可以明白人類胸膛的構造,本來是從一根橫的脊柱懸垂下來。現在人類直立,懸垂的方向也就變更。所以人在直立稍覺疲倦的時候,就廢弛了姿式,不由的身體彎屈。這就可以證明人類還沒有順應直立的姿式。

再從解剖學一方面看,就要先察看軀幹。上邊所說的胸膛,是掛在脊柱的前面,所以胸膛的前部,必須有肌肉把他吊起來。有兩種肌肉,都在頸部的上面:一種叫做「胸鎖乳突肌」就是從耳後邊乳突骨起,通過鎖骨,到胸骨的上段。一種就是「斜角肌」這種肌肉有三個,都從頸

脊椎起，通到上部幾條肋骨上。簡單的作用，這些肌肉雖然可以把胸膛吊起來，但是他們的反動力，就是使頭部和頸部往前俯。所以頸部、背部的肌肉，都扶起這根脊柱，這些肌肉就永久的受累。

胸膛裏邊有心、有肺、有許多的血管和腺，在心和血管的兩旁，各有一個縱隔胸膜。這個胸膜，後邊生在脊柱的兩旁；前邊生在胸膛裏面，胸骨的兩旁；下邊在膈肌之上。如果直立的時候，胸膛要挺起來，這個縱隔胸膜，就要把膈肌往上吊起來，胸膛的肋骨，本來不是前後一直的和地面平行，卻是往前下斜；所以地心吸力，好像使人的胸膛下墜。因為增加斜度，就把前後徑縮短，左右徑是不變。因此裏邊的內臟，祇能往下移動；並且受胸膛前後徑的壓迫，膈肌也往下降。這樣看來，對於腹部的臟腑，必受影響。腹部各器官，是用腸系膜和結腸系膜繫在脊柱和膈肌的上面。這腸系膜不容易增長，因為沒有甚麼彈性。如果胃和肝（繫在膈肌的下面）因胸膛不良的姿式往下降，就要使大腸、胃、肝、胰、脾等器官也下降，並且壓在小腸上面。這樣，腹的下部壓力，必然增大；腸系膜因為大小腸被壓下去的緣故，也就被拉長了；（第一圖）裏邊的膜管和神經，都要受著拉的力量。例如我們用一手懸垂在槓子上，除了手用力，別的部分都不用力，過幾分鐘，

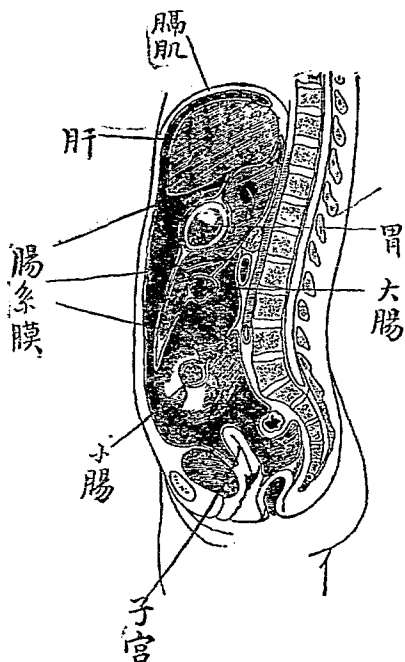
肩窩裏的膜管和神經，就覺著很痛；因為這伸長的狀態，是不自然的。若一人常有不良的姿式，他的腸系膜裏面的神經和血管，就常受這伸長力量的影響，並且因為腹部肌肉放鬆的緣故，腹內的血壓也就減了，腹部的血管就漲大，失去他常態的行程。

(甲) 怎麼樣是好姿式

一個好的姿式，就

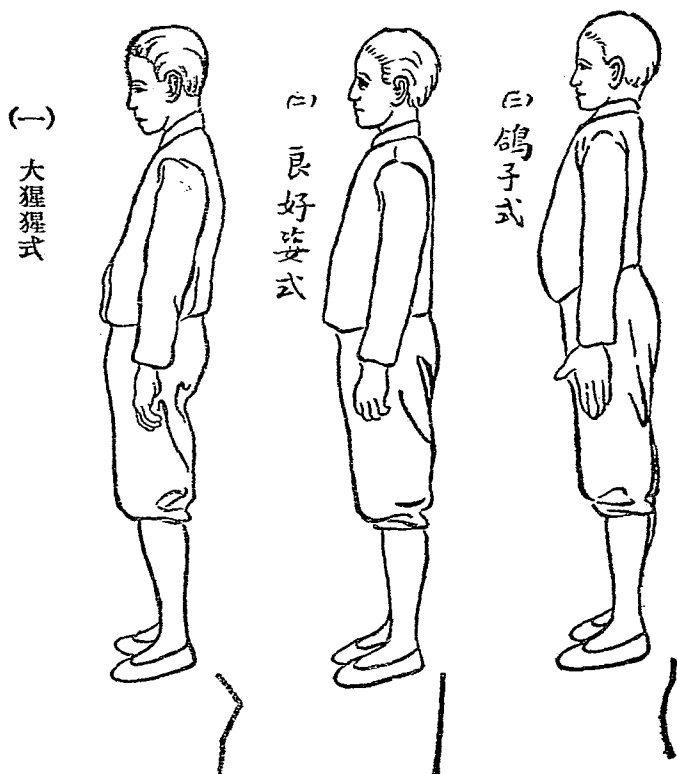
是能使臟腑都保存各自應佔的部位。若用一條垂線，從耳朵旁邊垂下去，這根垂線，要經過肩膀的前部，落地的點，就在脚的前部三分之一。脊柱要差不多和垂線平行。身體各部分要放鬆一點，不要緊張。胸膛稍微挺起，但不要過分用力挺硬。下頰稍往後縮，腹部也要往後稍縮。全體向上聳。(肩不可上聳) 骨盆的角度是一個適中的角度。若骨盆過分往前轉，腰部的脊柱，就要彎曲過度；若過

第一圖



分往後彎,小腹上邊的竅,就要一直的往上,大腸就往下衝,容易把小腹的器官壓傷。所以最要緊的是全體要均衡。(第二圖2)

第 二 圖



(乙) 不良姿式的結果

第一項就是腹部一切器官,和胸膛的器官往下降。

腹部內下墜的結果，前邊已經說過了。最重要的就是腸系膜下伸長，腹部的血增多而流動就減慢。因為小腸上端的一呎是不能動的，他是生在胃部的前邊，胃下降的時候，小腸的十二指腸和胃相接的地方，（即幽門）就扭結起來；所以胃裏的食物，就不易通到十二指腸。每見姿勢不良的人，在消化的時候，因為腹內覺着不舒服，於是挺起胸來，伸一個懶腰，就覺得舒暢。這個時候，有的可以覺得食物從胃中衝出來。

因為胸膛下降，前後徑減短，心臟就受了胸前部的壓迫，他的行程，就不能十分完備。在這種下陷的姿勢，胸膛既不好活動，又不好伸縮，所以呼吸的時候，多半是憑著膈肌，用下一半的肺營呼吸，那上一半差不多一點不通空氣。因為有這種情形，肺尖的行程，就大大的減退。於是大多數的肺癆，都從肺尖內發生。從前德國肺癆專家論肺癆的預防，說全世界的人們，如能每天給肺臟的各部分完全通空氣，——意思是用運動深呼吸一直到氣喘的地步——那末在這一時代之內，肺癆可以完全消滅。所以從預防中國人的大疾病看來，矯正姿勢是最要緊的。

不但肺部不通空氣有趨向肺癆的弊病，並且如果常有不良的姿勢，肺內空氣的容量，就要大大的減少。譬

如前幾年我用量肺器測我的肺量，我先做了一個好姿式，儘力吸氣，再儘力呼氣，呼出是三百十立方吋。後來再做一個不好的姿式，仍是儘力的吸氣，再完全呼出，量數祇二百七十立方吋。兩次相差四十立方吋，差不多是百分之十三。這還是儘力呼吸，若在平常不好姿式的時候，用通常的呼吸，肺內所容的空氣，還要減少許多。因此氮化的行程，更不能完全；所以不但肺部要吃虧，就是全體的氣管也要受損。

前邊所說的骨盆過彎的弊病，因為薦骨和髌骨關節的韌帶比別的地方多，所以骨盆太往前彎，或太往後彎，這些韌帶就常受伸長力的影響，容易使腰部疼痛。並且有反射的影響於全體神經系統。在女子如果下腹的上竅太平，就要使小腸和大腸衝下去，壓在小腹的生殖器官上。婦女小腹的病，約有一大部分是因為常有不良姿式的緣故。

(丙) 不良姿式的原因

這些原因很多，不能遍舉，祇能把幾條要緊的說出來。

(一) 作業不良：如著作家或書記，常伏在桌子上寫字，多彎體向前，胸膛就縮小。或是挖地的小工，常彎腰向前，兩手拿鏟子用力挖地。

(二)因爲骨節上特別的病症:如一個人的脊髓有癆症,脊柱就格外的彎曲,沒有法子可以挺直。

(三)因爲別種病症:如慢性病,精神不足,……

(四)因爲耳朵有些聾,或是目力不足,常常歪著頭,或臉向前俯。

(五)因爲衣服不合體:如中國婦女所穿的上衣,前後的大小不一樣,背後過鬆,胸前過緊;或是胸前圍一塊布,把乳部紮緊。

(六)因爲自己已有關於不良姿式的習慣,就不注意姿式。

(七)因爲常看見別人不良的姿式:如兒童看見父母,先生或同伴,常有不良的姿式,自己就去摹倣。

(八)因爲時尚的關係:如前四五年的時候,美國婦女界有一種時尚,都把身體往前稍陷爲美觀,本來有良好姿式的人,也故意做出這個樣式來。

(九)學校中或家庭中的桌椅不合式,使身體傾斜。或因爲過於疲倦或別的緣故,而做出不好的姿式。

(十)因爲精神不足,睡眠不足,飲食不足,或耗費精神太過等的原因。這些原因,都很重要。因爲無論有多少好的桌椅,或是練多少改正運動,如果沒有好的精神,就不容易常保持良好的姿式。

(十一)因爲胸膛的一兩個肌肉太短:例如胸小肌或前鋸肌或太短,肩膀的姿式必定不良。

(十二)因爲兒童常提過重的物件:如兒童上學的時候,常用右臂抱書。

(十三)因爲鞋尖太窄:這樣的鞋容易使脚成八字式,身體就因爲脚的姿式不對,跟著行步的姿式一同變壞。

(丁) 不良姿式的種類

不良姿式的種類很多,差不多每兩個人就有些不同。現在約略分成六種,因爲便於記憶起見,有的替他起了一個特別的名詞。

(一)大猩猩式 這種姿式,就是頭胸陷下來,腰部往後彎,於是脊柱就成弓形,有這一類姿式的人,多有力,不過生活力不甚大。(第二圖1)

(二)駝背 這種姿式,就是脊柱完全成一個弧形,十分往前彎。在中國上等社會人、著作家、書記、或店夥,有這種姿式的很多。(第三圖)

(三)鴿子式 這種姿式,是胸膛過於挺出,腰部過於往後彎。因爲自己願意做一個好姿式,但不知道怎樣做法,於是矯



第三圖

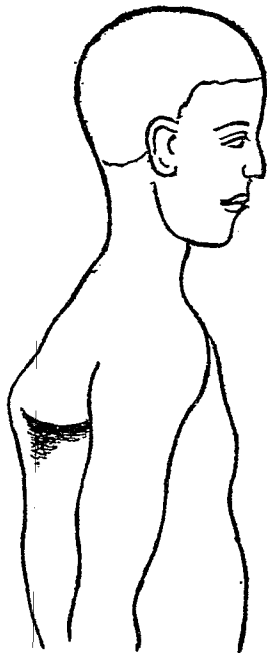
駝背

正過度，變成鴿子式的姿式。這樣的姿式，和薦髻關節韌帶很有影響。(第二圖3)

(四) 脊柱往側彎的姿式 這種姿式，多因為特別的病症，或是一隻腿短的緣故。

(五) 肩膀往前合 這種姿式，常和大猩猩式有連帶的關係。因為斜方肌和菱形肌不很發達，所以有時肩胛骨就往外凸出，好像兩個翅膀一樣。(第四圖)

第四圖



(六) 聳肩 兩肩往上聳，好像怕冷的樣子；這是因為斜方肌上部和別的肌肉太短的緣故。

(戊) 怎樣能使學生矯正他的姿式？

矯正學生姿式的目的，應使他們必需能做一個好姿式。

如因肌肉感覺不好，或是不完全，所以有時雖然要做一個好姿式，但是做得更不好。倘若我們要在體操班內同時教多數人做好姿式，第一步先應當矯正他們脚步的

姿式，或是兩腳平行，或是一隻腳稍比別一隻腳往前相離約六吋。然後就教他先把頭頂往上聳。若是他的頭或歪，或仰，或俯，就使他的耳朵往上聳。再教他把兩臂左右平舉，用髀骨做中心，把身體向前後搖曳兩三次。往後搖的時候，臂稍向後張，末次往前的時候，就把兩臂放下。在使脊柱挺直做好姿式的時候，胸膛要放鬆，免得胸部過硬。做過這個姿式以後，就要使學生注意自己覺得是怎樣？後來如有幾個學生仍不會做好的姿式，教員可以一個一個的說給他們聽，並且幫助教他們個人改正的方法。以後說明要他們在行走的時候，也做這樣的好姿式。但是教員自己在教人行走做好姿式的時候，先要矯正姿式。走頭幾步每步要起踵，好像往上跳，不過腳不離地。第一次頭頂要往上頂。行走或直立，該把腹部縮進去。行走時，尤其要常保持好姿式。還要教坐的姿式。教室內坐的姿式，大約有三樣：第一樣是無論怎樣坐法，先要把臀部往後退，約靠着椅背，然後軀體往上聳，好像直立的時候一樣。第二樣是看書或寫字的時候，稍屈體向前，但脊柱仍應挺直，彎的動作是在骨節。第三樣是一種休息的姿式，就是仰身靠在椅子背上，這個格式是很重要的。如果椅子或大，或小，或樣式不合，就和姿式很有不良的影響。因為這個問題，不在本書範圍以內，所以在這裏不多

講。休息往後仰身的時候，臀部不要往前滑，仍要保持往後靠的姿式。

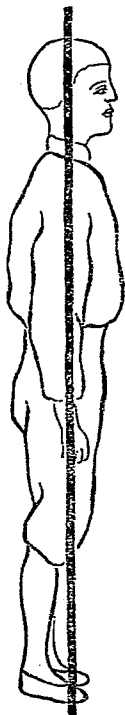
(己) 矯正個人姿式的方法

如果用團體改正方法，個人的姿式，還不能達到良好的地步。這沒有別的法子，必須要各個改正。若是個人肌肉感覺太缺乏，單做改正動作，也是完全無益。因為他在做不良姿式的時候，做改正體操，並非矯正他的姿式，反是越發強固他不良的姿式。因此我們教的時候，不但要使人會做一個好姿式，並且要使他的肌肉感覺變好。在改正個人姿式的時候，最好教他在室內站在大鏡子的前面，自己看自己的姿式。若是看著姿式仍有不良的地方，第一步就要設法矯正腹部。因為腹部的影響很大，先使他把腹部縮進去，胸膛稍往前移，使胸的重心正在腳的前端；或把頸約略縮進去也好。有人自己不能把頭頂往上聳，可用一個豆囊，或比豆囊還重的東西頂在頭上，然後用力往上頂。因為有了抵抗力，就容易使頭頂往上。並且頂的東西，越重越好。大約中學生頂十斤重的東西，並不嫌太重。

我們要判斷一個人的姿式的時候，可用一根長棍子，豎在他的身旁，(第五圖)上端經過他的耳朵，看身體的長徑，是否和這根棍子差不多平行。如有曲折的形狀，

這個姿式就不對，須要使肩膀正對著棍子，不應當往前縮到棍子的前面。棍子著地的地方，該在腳的前部三分之一。若是看鏡子、頂豆囊時，身體的姿式仍不能和棍子的關係相合，教員就用手幫助他。譬如腰部過彎，教員就用膝托住他的臀，用一隻手托住他的腹，一隻手托住他的背；若是頭的姿式或別的姿式不好，可以相機替他改正。最難改正的是肩膀和肩胛骨的姿式，可以用手把他的肩膀和肩胛骨往後開。有的人在做好姿式的時候，胸膛板硬，教員應當把手按在他的胸部下面，使他把胸膛放鬆。各人的弊病，都稍有不同，所以矯正個人姿式，最難說出一定的法則。

第五圖



他會做好姿式以後，進一步就使他練習這個姿式。練習的時候，是先把姿式寬弛下來，然後再整飭姿式。如此一弛一整，等他隨便甚麼時候想做一個好姿式就能做，那就可以了。

要求一個良好的姿式，也必須注意個人衛生。因為一個人的精神不足，萬不能保持良好的姿式。所以應當

注意睡眠；注意食物；所做的工作，也不可太過；衣服應當合體；所坐的椅子，也應當合適；飲食以能營養身體為目的，不要太多，也不要太少。還有鞋不舒服，或不合腳，也要影響於身體的姿式。

(庚) 改正運動

學生們關於良好姿式的肌肉太軟弱，恐怕就不能常保持一個好姿式；所以改正體操也是很要緊的。做改正體操以前，必須先教他做一個好姿式；因為若是他不能做一個好姿式，就是做改正體操，也沒有用。做了好姿式以後，再做幾分鐘改正動作，就有益處。最好每天做三次，每次至多五分鐘。因為要慢慢的健壯這些肌肉的緣故。若是使肌肉太疲倦了，反而無益。這些動作，大概可分五種。這五種動作的特性如左：

(一)全體往上聳的動作 目的就是使脊柱伸直，要勝過地心吸力。做這些動作時，肩膀不宜往上聳，身體也不要板滯。上肢所有的部位，平常只有七個：

1. 叉腰。
2. 放下。
3. 左右平舉，手掌向上。
4. 左右屈，肘靠脅。
5. 左右上屈，肘左右平舉。
6. 左右平屈，手掌向下。
7. 上舉，兩手相對。

行上列的動作時，教員要鼓勵學生們努力往上聳。如在演習時候，教員可以教他們聳得高一些，最高一些，……等就是。如教師發現學生的肩膀，上肢

等有不合的姿式，該詳細說明，使他改良。又做這種運動的時候，教員該使他們保持活潑伶俐的態度。

(二)健壯脊柱兩旁肌肉的動作 這種動作，是一切彎體向前，或彎體向左右，和頸部的動作。做這些動作，有一件事非常重要，就是使學生要能區別背部和腰部的動作。因為兩部的神經感應有密切的關係。一個人做背部動作的時候，十分之九同時也收縮腰部的肌肉；因此恐怕要成了鴿子式的姿式。所以應當在收縮背部肌肉的時候，能夠放鬆腰部的肌肉。因為這個緣故，教員應當把這道理向學生詳細說明，使他們在收縮背部肌肉的時候，特把腰部放鬆。有的時候可使他們坐在地板上，做背部改正的動作；或在全蹲的部位，做改正的動作；或在屈體向前的時候，做改正的動作；都可幫助放鬆腰部。因為做這些姿式的時候，腰部的肌肉必要伸長。有時教他先把背部的肌肉縮短，保持著這個姿式；同時活動腰部。教女生的時候，這種地方應當格外注意。教員可利用下列幾種動作：

1. 教學生坐在地上，兩腿向前伸直，兩手叉腰，頭往後縮，(頸往後彎)同時挺胸，兩肘向後往下闔。
2. 坐在地上，兩手抱頭頸往後彎，肘往後張。
3. 坐在地上，兩肘向前上屈；(手指觸着肩上)次兩肘向前平舉，頸向後彎；又次兩肘向左右張。
4. 全蹲，兩手叉腰，頸先

向前彎；然後挺胸，頸往後彎，兩肘向後闔。 5.同「4，」但兩手抱頭。 6.全蹲，其餘同「3。」 7.兩腳開立，手叉腰，背向前彎，頭俯下；從這部位挺胸到前傾立的部位，頸往後彎，兩肘向後闔。 8.同「7，」但兩手向前伸；挺胸時，兩臂向左右平展，手掌向上。 9.同「7，」但兩手抱頭；在向前彎的時候，兩肘向前闔攏，慢慢兒挺胸，到前傾立的部位；同時兩肘向後張，頸往後彎。 10.從「9」挺胸的部位，把身體向前屈下，向上挺直。

(三)上肢和肩胛骨的動作 這些動作，都是使肩胛骨往後開：如雙臂向前上舉，或左右上舉，下垂的動作；兩臂左右伸，或上伸的動作；抱肘的部位；左右平屈；左右上屈的部位；托頭；聳肩繞；兩臂左右平舉，繞小環的動作。若做這些動作的時候，身體向前傾，或向後屈。這些動作，可以增加劇烈。做這運動時，可用下列各動作： 1.身體稍往前屈，脊柱挺直，雙臂由前上舉，然後由左右下垂；下垂的時候，要努力向後張。 2.部位同前，雙臂由左右上舉，然後由左右下垂，努力向後張。 3.雙肘向左右屈，手指觸着肩上，兩臂竭力往外展，慢慢的向左右平伸；同時用力向後張，就還原。 4.部位同「3，」兩臂慢慢的向上伸，同時向後張。 5.雙肘向前屈，手指觸著肩上，兩臂竭力向外展，兩肩往後縮，兩肘靠着身旁。 6.雙肘向前上屈，

手指反觸着肩，雙肘向上往後舉，後向下垂，同時向後張，以後還原。 7. 雙手托頭，雙肘向後張，頸向後彎，就還原。 8. 雙肘向前半屈，往後行聳肩繞的動作，（就是雙肩先上聳然後向後下縮）以後還原。 9. 雙臂向左右平舉，手掌向上，同時用力向後張。 10. 從「9」的部位，在雙臂左右平舉時，雙手繞一小圈。做上列的動作時，頭部頸部和胸部，須保存良好的姿式。頭不可向前俯。並除了聳肩繞的動作外，肩膀不可向上聳。

(四)若是有的肌肉本來生得太短，應當有使他伸長的動作。譬如胸大肌太短，可以拿一根棍子，或一條繩子，兩手分開約幾呎，雙臂向後繞大環，經過向後斜平舉的部位，就略為停止，或慢慢的經過，然後把手慢慢的合起來。

(五)一切懸垂的動作 懸垂動作，是活動胸部，健壯許多緊要的肌肉。這種動作，最好使用攀繩和高橫槓及吊環上的動作。如學生有特別改良姿式的必要時，可使他練習下列的動作：在高橫槓上懸垂，全體挺直；（槓高要在懸垂時腳不著地）先使全體伸長，肩帶的肌肉放鬆，雙腳向下降。然後只把肩帶的肌肉縮短，（雙肘不屈）胸膈往上聳。次放鬆下降。教他屢次做這一種動作。

(六)除了前邊的五種以外，球戲中扔球的動作，也很

有活動肩帶的價值。做這些動作的時候，我們應當注意一個好姿式。不過這個姿式是靜止的，不是活動的。

(辛) 使學生對於姿式有動機的方法

無論教何種功課，都應當使學生對於所學的有動機，這是第一要緊的事情。所以要用比賽，就有最大的動機。美國紐約公共學校班克樂夫特女士 (Miss Bancroft) 發明一種考驗姿式和姿式比賽的方法。這考驗的方法，分三個階級：

第一階級，是在教室內或在操場上使學生直立，急速從側面看每一個學生的姿式，然後就把他們分成兩隊：第一隊是會做好姿式的，第二隊是不會做好姿式的。第二隊就算不及格。

第二階級，第一隊及格的就試驗第二階級。這是使學生做三四分鐘走步的動作，他們聽口令行走的時候，如沒有良好的習慣，姿式就容易還到不良的地位。走了幾分鐘，如有現出不良的情形的，就取消他；使能常保持好姿式的再考第三階級。

第三階級，使及格的學生做幾分鐘的上肢動作，要特別注重雙臂上伸和上舉的動作。等到他們的肌肉稍受累的時候，有的不能常保持好的姿式，就把他們取消。三種試驗都及格的學生，就算考上；無論那一種不及格

的，都算考不上。這種考法，每月第一個星期舉行考試，一個體操班約二十分鐘可以考完。

按以上的三個階級，教員把學者分爲兩組，甲組是及格的，乙組是不及格的。紐約的學校，教室以內都按組分座：甲組在一邊，乙組在一邊。過了幾天，教員也可以再分一個特組。譬如甲組裏雖然有的考上，但是不能常常保持好的姿式；看裏邊有終日保持好姿式的，就把他們升爲特組。

每一個教室，可以得一個分數。就把甲組學生的人數，（連特組算入）和全教室的總人數爲比例，得一個百分數。若是在這個教室以內，有一個學生是癱了一隻腿，或是脊柱不好，不能做好姿式的，他們雖然可以考，但是及格不及格都不算進總數去。譬如一教室有四十二個學生，其中有兩個人有缺陷，就不算入，總數就是四十。如有二十人及格，總數就是百分之五十；有三十人及格，就是百分之七十五；有三十二人及格，就是百分之八十。全校各教室，就把分數比較一次，預備一面旗，或別的獎品，給最優的教室，保留一個月。下月別個教室若比這一室好，這個獎品就歸入那一室。有的地方，教員就把幾個學生的名字寫在黑板上，並且也時常把每月的分數寫在黑板上。這些成績，也交給校長，一年一年的存著。若有一

個學生一年到頭及格,也可以給他一個小徽章,或別的獎品。

若是教員看出一個甲組的學生時常不用心,在月終的時候,可以把他降一組。不過千萬不要把不及格的學生因為他很用心,就把他升組。這是容易使他自己覺著已經及格,其實他還沒有及格。

有的地方可以派幾個較聰明、姿式較好的學生,做義務檢查員。他們查看別的學生有不良姿式的時候,就隨時提醒他們,使他們在或坐、或站、或背書的時候,都注意好的姿式。

除了比賽以外,還有幾條可以幫助學生達到好姿式的地步:

(一)若看見有的學生很熱心,可以使他在家中自己做一點改正體操。在紐約公共學校,他們就給學生一個秩序,如下:

(1)部位 兩臂向前上屈,肘和肩平,手指着於肩
上。

動作 用肘往上、左右、往後、下、繞半環,到左右屈的部位。到了這個部位的時候,肘緊靠脅,把肘再成原部位。如此連續做,做的時候要慢,並且要免去頭往前俯的趨向。因此做這個動作以前,應當把腹部縮進,頰

也往後縮。但是做這個動作，不要過十次。

(2)部位 叉腰，先把頭往後舉，眼向上看，把頸部的肌肉完全放鬆。

動作 從這部位把前額往上聳，要極力縮頸；然後還原。這樣做四次到十次。

(3)叉腰 上體往前屈，屈體的時候，腰不要動；腰部要放鬆，背部和頸部要極力往後收縮。這種動作練熟了以後，也可以增入上肢的動作。如加上兩臂平屈的部位，在上體往前屈的部位上，就可以用兩臂左右伸幾次，再直立。這樣做四次到十次。

(4)叉腰 彎體向左、向右，每次挺直的時候，略為停頓。

(5)坐在一個板檯上，把腳尖鉤在別的傢具下面，或是坐在教室中的桌子上，把腳鉤在椅子前面的下邊；叉腰，把身體和頭挺直，就彎體向後。彎的時候，吸氣，還原，呼吸。往後彎的度數，在乎學生的力量，如果還原的時候覺着吃力，那就表示彎的太過度了。若是學生的力量好，可以使他坐在地上往後彎。無論坐在地上或是板檯上，千萬要使頭和脊柱保存挺直的姿式。這個動作，做兩次到十次。

(6)叉腰 1. 起踵。 2. 半蹲，或全蹲， 3. 雙膝挺

直。4.雙踵落下。做這個動作的時候，脊柱要保存挺直的姿式，如此做十次到二十次。

(7)呼吸動作 叉腰，儘力吸氣，但肩膀不要往上聳，再儘力呼氣，做四次到十次。

學生做這種秩序的時候，要使他在鏡子前面做，自己可以看他自己的動作。

(二)每月學校中給學生父母送成績報告單的時候，就加入姿式一項；如不及格，或學生不用心，就請他的父母勉勵他，令他運動。

(三)有的地方不準姿式不及格的學生，加入代表本校的遊戲，或運動隊。

(四)教員有時把姿式的要點，講給學生聽。

(五)若是學生所用的桌椅不合身體，就設法改良。

(六)教員自己的模範要好。

(七)教員應當用種種的暗示，表明姿式的用處。

(八)在教室中所掛的圖畫，也能有影響於學生的姿式。譬如法國人常掛拿破崙的像，美國人或掛華盛頓，或掛林肯，或掛羅斯福的像，因為他們常有良好的姿式，學生看這樣的圖像，常能受著一點暗示。

(九)教員講故事，也可以加入一點形容好姿式的暗示，如敘說古來英雄的氣概，很能激動學生的動機。

總之培養好姿式的時候，有四條要件：

- (一)使學生對於姿式有興趣。
- (二)用比賽或別的法子，使學生對於姿式有動機。
- (三)常常練習。

(四)想免除學生廢弛偷懶，和暑假時候的退步，所以最重要的，就是要練成習慣；但是沒有興趣，就不能達到練成習慣的地步。

第八章 柔軟體操

柔軟體操在體育教材上的位置，沒有實在所有的位置這樣大。考這種體操的起原，在古代練運動的人，是用幾種重物，或提或拿，在手中擺動，以強健肩臂的肌肉。希臘古代，他們在運動會中，用銅作啞鈴行跳遠，就可跳得遠一點。因此他們運動員在練習時，拿啞鈴做各種上肢運動，卻沒有嚴密的組織。到前一百多年，德國和瑞典發明他們兩國的體操。他們的教員，都是軍官，所以有一種成排軍操的習慣。並且在那時教員少，學生多，不容易一一注意各個學生的訓練。因此他們的發明，是軍式大團體操法，都是聽口令，同時做一樣的動作。相沿至今，有許多年歷史的關係，和各人心裏的守舊性，總是叫人崇拜那種體操。

評論柔軟體操的好壞，可先說他的短處。這種體操，沒有什麼養成性質的效率，差不多完全是強健肌肉與活動身體的功用。換一句話說，他的功用，多半是生理學的，不是心理學的，並且興味很少，不大激發內分泌；從生理學方面，也差一點。不過有一點訓練的功用，但這種訓練的境遇，與生活普通的境遇，大不相同，所以實際上是不大合用。

說他長處，第一項就是方便。在學生很多，經濟不充足，教員不夠的時候，這種教材，可以使許多學生，同時受著運動，教員亦容易規定運動的多寡。並若程度不齊，亦容易使大家受同樣的運動量。如教授足球，有幾個學生因程度太淺，就不能活動；別的學生，就不願意傳球給他；他自己因不會踢，亦沒有興趣踢，幾分鐘功夫，他差不多一點運動也沒有。若叫他們練柔軟體操，如蹲下彎體等等，無論如何，他可以運動身體。

但這一個長處，也是一種弊病。因為叫大多數教員走這條順路，不願意逆行，達到較難的地步，使各人發達別種運動技能，和練習各種球戲，得教育的訓練。所以這種方便的方法，有時就為最好方法的大敵。

第二樣長處，就是教員能同時教許多學生，學一種新技能，同時教全隊，不必一一教個人。但只用為一種活

動身體的教材，引起教育價值太少。若因經濟不穀，教員過少，當設法對付這種境遇，加增教員的數目，達到訓練各個學生的目的。且當注意教材，使他有教育的功用。教時亦當常有特殊的目的，除了運動身體以外，還要發達一種特殊技能。

(甲) 柔軟體操的種類 柔軟體操共分二大類：

(一)軍式柔軟體操 這種體操的動作與教學法：一方面是軍人發明；二方面教學方法和選出動作，有軍隊的性質。這種的體操教材，平常只有運動肌肉的功用與目的。如日本式與瑞典式，教時頗為複雜。且栽培的技能，在生活上沒有什麼價值，大半是呆板不自然的動作。就是學好了，也沒有什麼應用。

照上面看起來，可知道這種體操，一點用處都沒有。但可叫身體最笨的學生，用這最簡易的動作，使他發達一種肌肉的感覺，支配他身體各部分的能力。但除了頭幾個月以外，這種體操教材，在各種柔軟體操中，頂多占四分之一的功夫。

(二)模仿體操 這種體操教材，比軍式體操價值高得多。因為除了訓練身體以外，還有學習他種技能的可能。——模仿體操又可分兩種。

(1)普通模倣柔軟體操 這一類模倣體操，多半

模倣普通事情。如農夫收成的活動，救火隊救火的動作，和其他種種普通生活，沒有什麼技術上的教育。在初等小學頭兩年，這種教材，最為適用。因在那時，小孩較複雜的神經肌肉聯絡，還沒有發達。又那時模倣性最強，最容易用模倣法學習；且可發達他們的戲劇心。

(2)技術模倣柔軟體操 這種體操，就拿各種運動格式，分析一下，把他根本的技能，一步一步學習。如學擲鐵球，可把推球格式，分析成最根本的原素，一個一個的教。這一種教材，除了操練身體以外，也有學習別種應用技能的用處。因此初等小學在頭兩年級以上，可應用四分之三。但是這種教材的教法，與軍式柔軟體操不同。因為他的目的，不是叫個個人同時做一種好看的動作，乃是叫個個人學一種技術。

(乙) 教體操的地點

(一)應有新鮮的空氣。若在室內，宜洞開窗戶。亦可在露天練習。

(二)露天做體操時，宜避去厲害的太陽和強光。

(三)室內體操，宜有合宜的溫度。太冷就少汗，太熱就沒有精神。

(四)地方要潔淨，空氣中不宜有灰塵，操場宜用草地或稍硬的土鋪上。

(五)學的人所站的地位,不可面向日光。

(丙) 秩序的概要

編制柔軟體操的秩序,從前就以爲應有一種合於生理的。所以瑞典人所定的體操大綱,最爲注意。就近幾年的研究與經驗,可以表明這個叫做生理秩序,並不是一種少不了的東西,可以把他更動。但有幾條,是有注意的價值。

(一)體操頭幾種動作,應有醫學準備運動:

(1)使身體發煖,俾肌肉筋帶準備後來做較劇烈的運動。

(2)使學的人注意。

(3)預備身體的姿式,擴充胸腔。

(二)以後運動應有下列的秩序:

(1)四肢運動。

(2)頸部胸部與其他各種改正運動。

(3)也可在這裏加平均運動;不過平均運動不一定要用的。

(4)軀幹的運動,如腹部,脇部,腰部,與背部運動。在這些運動,亦可做全體各個運動。

(5)快速運動與其他劇烈的健身運動。

(6)舒緩與呼吸運動。

上列各種運動，不一定是純粹屬於一類。如做一個四肢運動，動作當注意上肢與下肢；但亦有稍運動軀幹，或做軀幹運動時，也有同時運動上肢與下肢。做軍式柔軟體操時，可專做一部或兩部動作。若做模倣體操，就不容易分析。

(三)以上種種運動，要彼此相稱，免得一部肌肉有過累的弊病。肩膀上的三角肌，最容易受累；所以運動這肌肉的時候，不可過多。一部分的運動，要多分門類，並要有適中的力量。

(四)運動要由易到難，由簡到繁。

(1)先運用四肢的小肌，後運用四肢的大肌和軀幹肌。

(2)先用簡易的動作，後用劇烈的動作。

這樣可使肌肉先發煖，容易做以後劇烈的運動。運動起頭時，體中的血，半在臟腑內。漸漸加增運動劇烈，可免身體忽然受太劇烈的變動，引血到肌肉內去。

(五)若沒有傷風的危險，運動劇烈和久暫，亦可使身體出汗。

(六)運動時候，應自由呼吸，不要屏氣。

(七)運動應分四部，最劇烈處當在第三部。這部宜用快速運動，激動心肺腺部種種的作用。

做了柔軟體操以後，若還有其他種種運動或遊戲，可以使那運動遊戲做爲快速運動和舒緩運動。換一句說，運動劇烈的分配，不一定專在柔軟體操以內；不過以這體操班從頭到尾的一切活動爲標準。

(八)第四部的運動，較第三部爲簡易。使身體各器官的作用，漸次發達，以調和經脈的壓力。

(九)各種複雜的動作，和其他教育的動作，宜列在快速運動的前面。

(十)挺直身體肌肉的運動，較屈體肌肉運動爲多。因此胸背和肩後的肌肉，宜多加運動，以求養成良好的姿式。

(十一)次序中應包括數種振動身體的動作。如跳躍動作，以求激刺腸部的蠕動，和消化部及腺部的作用；但這振動，不宜太劇烈。

(十二)作柔軟體操時，多求身體的結果，少求心理的結果，各動作勿過複雜，且宜偏重下肢軀幹粗大的基本肌肉。

做模倣體操時，要以運動的格式爲標準。並應做的模倣體操，是有學習技術的目標。但做軍式柔軟體操，較複雜動作的技能，實際上沒有教育的價值，並沒有其他生活的應用。至於教的目的，計有二種：

(1)健壯身體和改正姿式 要達到這目的,那末簡單動作比複雜動作爲有效。

(2)養成神經肌肉的感覺 因爲許多未做過運動的人,肌肉分配差得很多,他向前舉手或稍向外舉,或舉腿高度與姿式,與他心內的願欲不合。所以在起頭時,應稍注重這神經肌肉的聯絡,多做一點軍式體操的單獨動作。因爲軍式柔軟體操,求這目的動作,越簡單越好。

爲了上列原因,我即主張各種軍式柔軟體操秩序或動作,應簡易不要複雜。

(十三)各種運動,應多注重動,不注重保守部位。所以除做改正運動以外,停頓的時間要短。

(十四)運動劇烈,不要過於個人的體力。各種運動要穩當,不可傷力。

(十五)教員應研究學生所喜歡的動作,和最不喜歡的動作。有的動作是學生頂喜歡,或有別種動作,他是特別喜歡。但這喜歡與不喜歡,就因爲教員是特別注意這一類的運動,特別設法,使學生喜歡這種運動。

(十六)教員選各種運動時,心內應有特殊目的,或健壯身體的一部分,或改正姿勢,或發達特殊技藝,或增體力和耐勞,不要選沒有目的的運動。

(十七)身體的二三部分聯合動作。

(1)各部分動作的速率,和運動所用的力量,當求相稱。

(2)動作的類別應相稱。做模做的運動,這是不成問題。但軍式體操的秩序,應注意這條條件。如伸臂與打的動作,最好與出步、箭步的動作聯絡。

(3)行軀幹動作時,當先固定下肢部位,最好兩腳要分開。

(十八)這柔軟體操的秩序,當與別的教材相稱。假使做過柔軟體操以後,要踢足球,在體操時可少做下肢運動。若做柔軟體操以後,要做器械體操,就要少做上肢和軀幹動作。這一種分配,可以注意動作,要注意動作的次數。譬如以後要踢足球,下肢運動,可單做八次。若以後要做器械體操,下肢運動時,可做二十幾次。

(十九)教柔軟體操時,可編一秩序,連用幾個星期。平常做一個動作,若單做一兩回,決不能練成動作肌肉的習慣。應當多做幾個星期,等到練熟了,受了教育影響,才換別的秩序。

(丁) 柔軟體操的教學法

(1) 軍式柔軟體操的教學法

這種教學條件,和別種大同小異。因此前所討論模

做體操教學法的特點，可以算為一種例外的條件。

(一)教的時候，教員精神要積極的能感動學生，引起他們興趣。因此教員要教他自己喜歡的材料，和他自己相信的材料。

(二)教的時候，不可單用一個教學法。須順應所教體操班的精神，與當時的境遇。譬如教小孩子與教大學生，天氣暖和和天氣冷，教學方法應有不同。

(三)教的時候，無論有什麼頑劣的學生，或有引人發怒的境遇，不要生氣。心裏無論怎樣不滿意，必要忍耐。

(四)對於學生態度，應該穩重。若有錯誤，就立刻承認，不要勉強去做。

(五)下列三條件，應做為普通模範。

(1)準時上課。

(2)制服式樣要合宜，且要整潔。

(3)自己姿式與動作要準確。若體操教員姿式不好，他就不容易領學生做好的姿式。

(六)教員聲音：

(1)須宏大能使最遠學生聽得清楚。

(2)有和悅的聲音。

(3)口令要清楚。

(七)口令 教體操口令，有三大要素：

(1)預令 使學生領會身體何部分向如何的方向作如何的動作。預先用口令完全指明，名曰預令。有時教員亦可單用體式表示。

(2)停頓 既出預令，就要少停頓片刻，使學生腦筋中領會預令所示的動作。

(3)動令 令學生開始動作的時的口令，叫動令。出動令的聲音，要宏大嘹亮，格外要重叫動字。

(八)用口令法和各種口令的作用。

(1)用動字爲動令 如「預令」雙臂左右平舉，「動令」舉；「預令」雙臂向下垂，「動令」垂。每次動作前，當先將動令說明。這法宜用在改正體操和教育體操。

(2)用數目字爲動令 預令同前，惟動令用數目字代。如「預令」雙臂向左右平舉，「動令」一、二、三、四。用這法時，當先說明動令後動作，教員要注意動令脫口後，再有動令。

(3)連續法 預令同前，停頓後用「起，」爲動令。動令出口後，就用數目字做一種拍板的作用，使學生知道動作的快慢。假使一同做各種運動，至將完時，數目才可脫口。這種教學法，和口令教學法有不同的地方。就是用口令教學法，若用數目字做動令，在動作還未開始以前，就把數目說出；用連續教學法，就是先做動

作，在動作快停止時，才說出數目字來。這連續法有二種：1.單數連續法——就是每一動作說一數目，如兩臂向前平舉，起一，(舉)二，(垂)一，(舉)二，(垂)用這種教學法，也可用動字，如「上下上下」等。2.雙數連續法——要注意動作準確，方法同「一。」但每次動作要說兩個數目：動作快停止時，第一數目才可脫口；說第二數目時，學生不動，保守原來部位。

(九)練習每式動作的次數 每式動作次數的多寡，當以動式的難易和學生年歲的大小而定，改正體操，以六或八為宜；他項體操，可由八至二十次。對於學生年歲和程度標準，大約年歲小的十分鐘，稍大的十五分鐘。且在體操時，加上音樂，格外可助學生的精神。

(十)欲使學生柔軟體操有特別的興趣，可用下列各方法：

(1)說明運動的作用；惟不可過多，因動作專在運動，不可多言，耗費時間。

(2)在運動時，或呼唱，或打哨，或唱歌，或蹬地，或擊啞鈴等。

(3)行方向不同的動作；如第一、第三、第五行向右，第二、第四、第六行向左。

(4)變更排列的式樣；或用圈形，或用雙行等等。

(5)使學生想像天然活動,以充滿心理上的興趣。

(十一)使學生遵守體操的訓練。

(1)在準備運動時,可多作活潑運動,以發洩學生凝集的精力。

(2)有不遵守訓練規則的,立加管束。

(十二)學生運動時,有不好的姿式,教員宜用相當的方法改正;惟改正的時候,不宜耗費全班的時間。

(十三)凡行各項動作時,宜活潑不宜拘滯。

(十四)體操身體姿式 身體的姿式,很為重要。如要善美的姿式,脊梁當伸直,全體重量稍傾向前,頭稍向上聳。但不可使身體過板,頰稍縮向後,肩稍向下向後,腹稍縮向後,腰脊梁不可太彎向後,雙足須平行,相離約五六吋,全身要成一直線,他的重心,要在足尖以上。凡體操以前,必須有這種姿式。且在做這姿式的時候,教員當告訴學生身體須直,耳須聳。

(II) 模倣柔軟體操

(一)普通模倣體操 這種操法,為六、七、八歲小孩所做,與軍式柔軟體操不同。

(1)教員狀態要和悅,和小孩態度一樣。因小孩注意力不久,所以教員狀態和舉動,要能引起學生的興趣。

(2)教時不要口令,要注意假裝。並用暗示法,叫學生真正覺得這種模倣運動的精神,好像大家合作,互有聯絡精神,不是一起同時在那裏做體操。

(3)不要使學生有同一的動作,自己要有主動的啓發性。教員要重視學生熱情和努力,使學生知道意思以後,按各意見表示。

(4)普通模倣體操的秩序,恐不能按上列秩序標準。因爲最要緊的,不是秩序,是運動的精神。

(二)技術的模倣體操 這種體操目的,除了健壯身體以外,還要教一種技能。因此教員所注意的地方,與軍式柔軟體操不同。其特點如下:

(1)教員應使學生洞明所求目的,先說明準備什麼運動,並把樣式的概要,表示一下,然後把動作樣式所分析出來的一部分,詳細教授。

(2)教員須記得,運動的人,肢體的長短,體重的輕重,體高的高矮不一致。那末運動格式,就不一定相同,快慢亦不一定相同。所以不一定注意學生運動的快慢,有的人比別人的動作稍大,亦不要緊。

(3)口令亦不必按上列軍式柔軟體操口令方法,不過教員要先說明運動部分,然後「預備」兩字,用數目字當動令;或用連續教學法亦可。

(4)教員應使學生注意這一項運動目的,叫他們用想像力。如用擲鐵餅的模倣體操,他就應該做一種真正擲鐵餅的樣子。若練習跳欄格式,也應該想像身前有欄架,做跨過去的樣子。

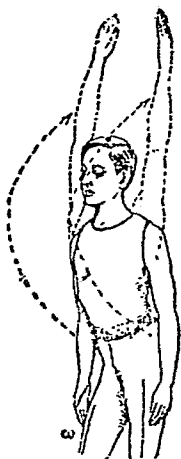
(5)教這種體操的秩序,不能做一種純粹一部分的秩序。但教員選動作時,可以稍與秩序概要分配一下。如練立定跳遠樣式,或跳欄樣式。(舉腿樣式,不是跑的樣式。)或練擲鐵球和單足跳的格式,都可加在四肢運動的一部分。練擲鐵餅,就放在轉體的一部分。練標槍或擲棒球,就放在腹部運動的一部分。練跑步的運動,就放在快速運動的一部分。教員分配秩序,不要太勉強,要知道他所教的格式目的,比較他編的秩序目的為要緊。

(戊) 教學柔軟體操時學生排列的格式

學生在體操時,各人的距離雖沒有一定,要以不妨礙為度。設學生在課室內,所立的位置,已與前或左右看齊,仍覺得位置窄小,可向左或右轉半面。在令學生排列一行的時候,一至四報數終了,凡在第一號的開八步,二號六步,三號四步,四號不動。此外教員可參考他種體操,或體育書籍,另定別項方法亦可。

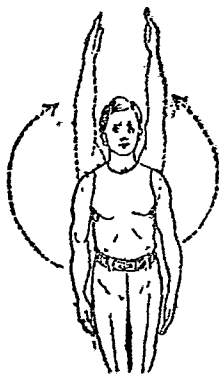
(己) 柔軟體操釋名

本章裏面柔軟體操釋名,都很簡單,看下列各圖,就可知道。如須特別研究這問題,可看體育季刊第二卷第四期,和體育與衛生第三卷一二期。這三期內的體操釋名,解釋非常詳細。——圖旁注有數字,係體育季刊和體育與衛生兩書中的插圖號碼,以便閱者參考翻閱之用。

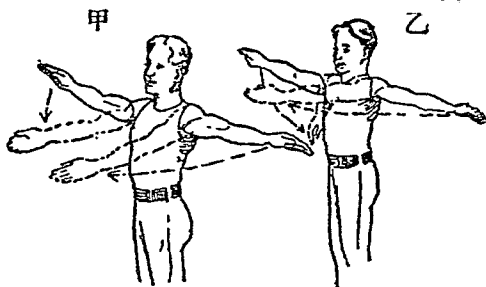


33. 立正。 35. 屈指。(握拳) 35. 屈手。

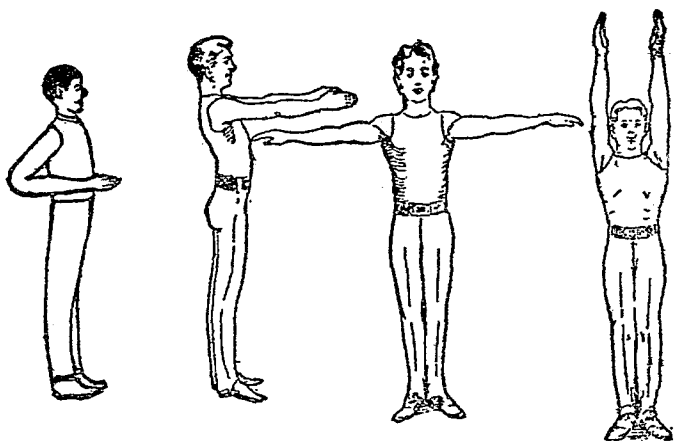
36. 雙臂由前上舉。



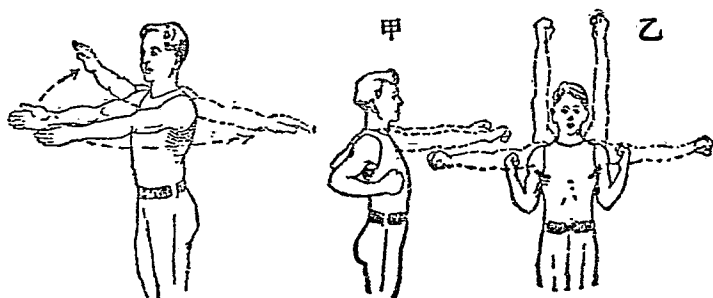
37. 雙臂由左右上舉。



40. 雙臂向前平闕。

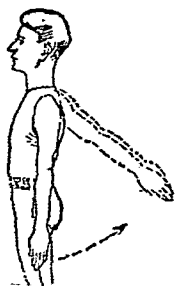


34. 雙肘後前屈。 19. 雙臂向前平伸。 19. 雙臂左右平伸。 19. 雙臂上伸。

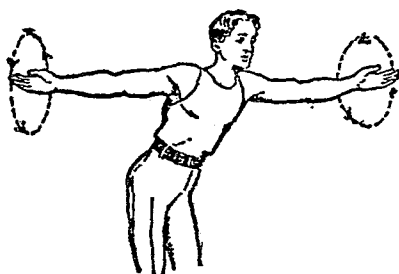


39. 雙臂左右平展。

22. 雙臂向前伸。 43. 雙臂上伸與左右平伸。
(由雙肘後前屈)



38. 雙臂後舉。



41. 雙臂在左右平舉的
部位向後繞小環。



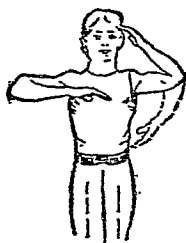
41. 雙肩繞。



28. 右肘向前屈，
左肘向左屈。



31. 右肘前上屈，
左臂前平屈。



29. 上臂向側平舉，小臂屈。



32. 右肘過頂屈，
左肘上後屈。



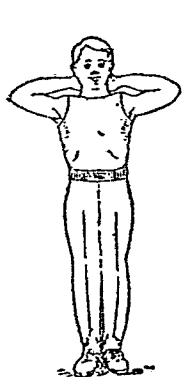
30. 雙肘左右半平屈。



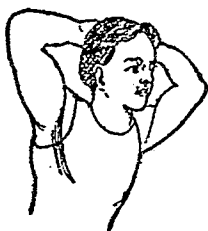
33. 右肘上頭後屈，
左肘額前半屈。



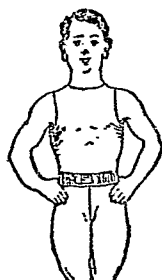
42. 肘繞環。



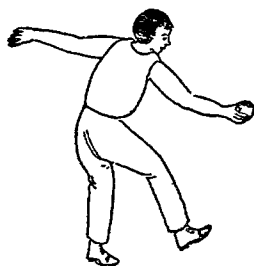
20. 抱頭。



20. 抱頭。



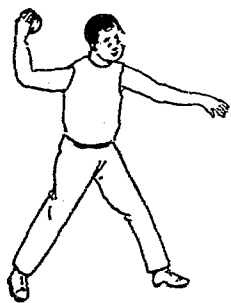
20. 叉腰。



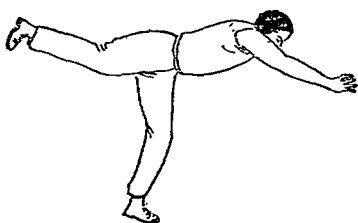
45. 擲炸彈。



25. 頸向前後彎，頸向左彎，頸向右彎，頭繞環，伸縮頸。



43. 擲棒球式(1)。



43. 擲棒球式(2)。



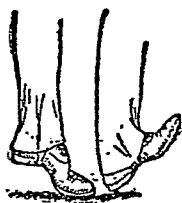
44. 擲軍棍球。



46. 鈎胸擲籃球。



6. 挺胸立。



54. 起踵，起尖。



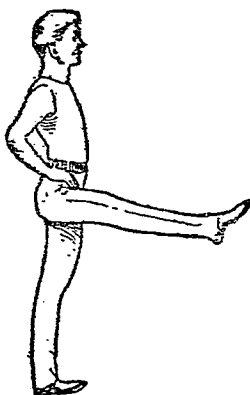
51. 右腿繞環。



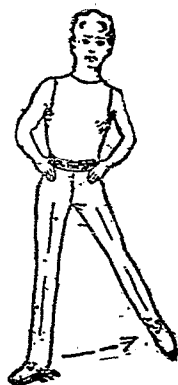
53. 轉小腿。



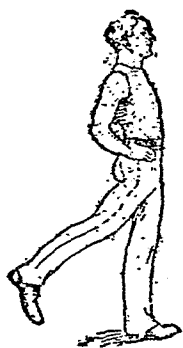
52. 腿向右轉，腿向左轉。



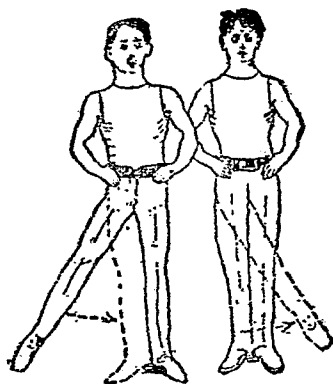
47. 右腿向前舉。



49. 左腿向左舉。



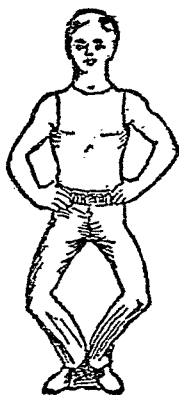
48. 右腿向後舉。



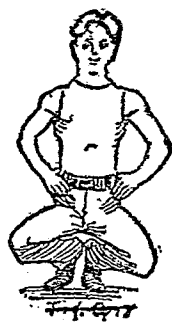
50. 右腿向右舉, 右腿前交舉。



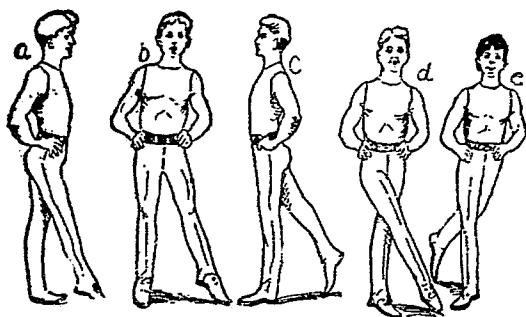
55. 風小腿。



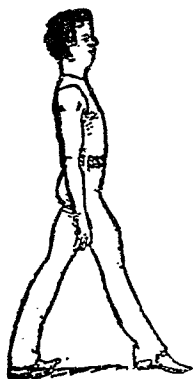
15. 半蹲。



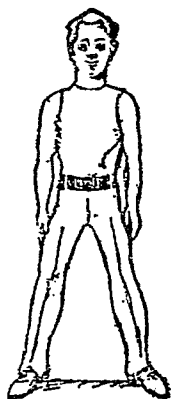
14. 全蹲。



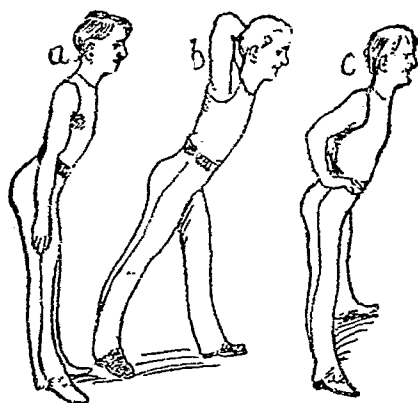
7. 向前點地， 向左點地， 向後點地， 前交點地， 後交點地。



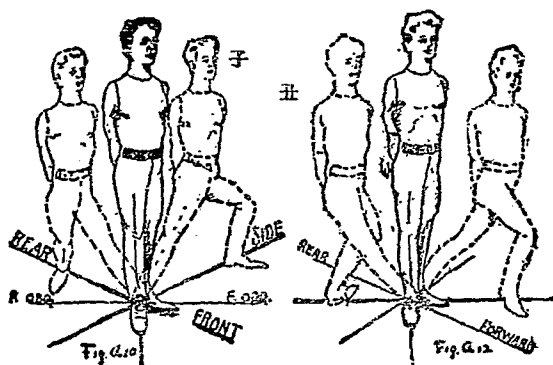
4. 出立。



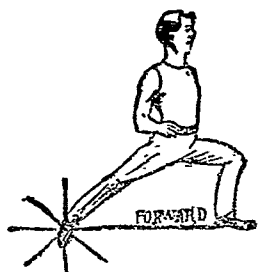
4. 開立。



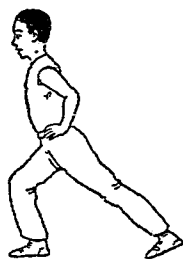
4. 前傾立, 出傾立, 開傾立。



9. 向各方向箭步。



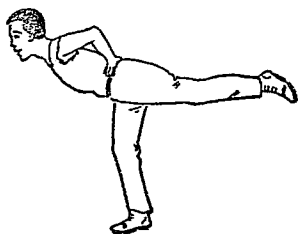
7 向前箭步。



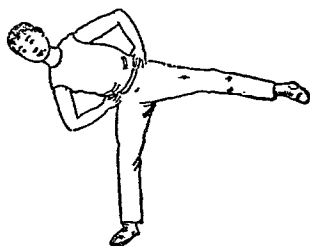
8. 向前全箭步。



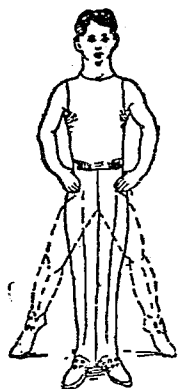
8. 向後足尖反箭步。



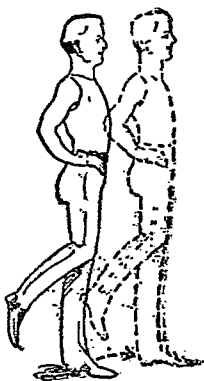
5. 向前平均立。



5. 向側平均立。



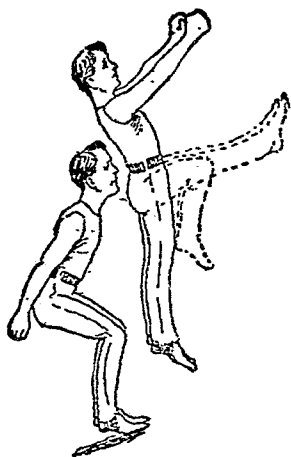
56. 開合跳。



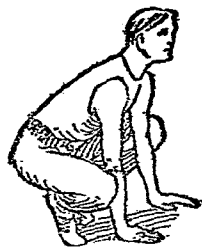
58. 向前單足跳。



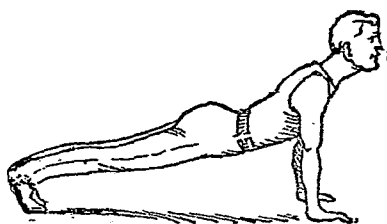
59. 前後出立跳。



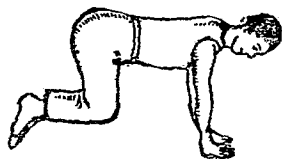
57. 向 上 跳。



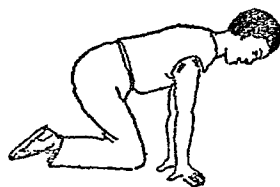
16. 蹲 撐。



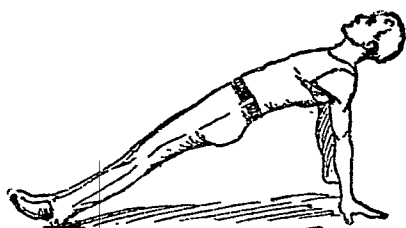
10. 俯 臥 撐。



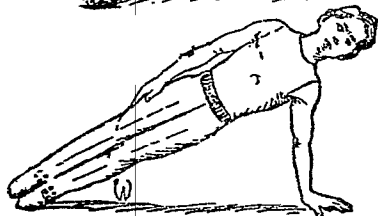
17. 下 匍。



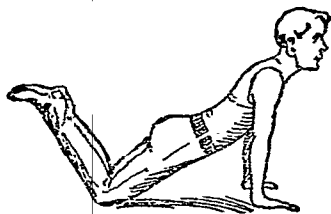
18. 匍 撐。



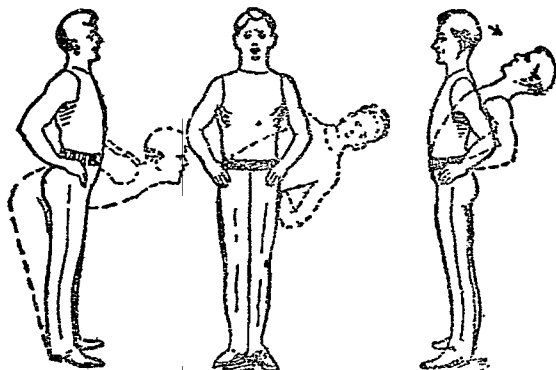
11. 仰臥撐。



12. 側臥撐。



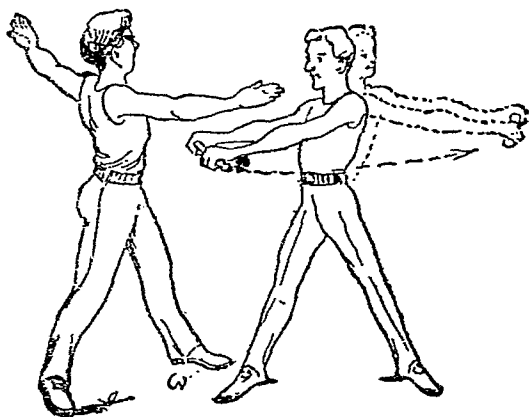
13. 跪撐。



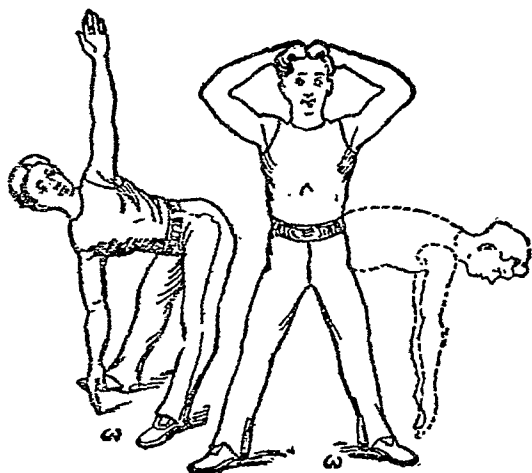
22. 屈體向前。

22. 彎體向左。

22. 彎體向後。



24. 轉體。(在開立部位)



23. 彎體向前,同時轉體向左。 23. 轉體向左,同時彎體向前。

軍式柔軟體操教材

現在中國學校內體育教員的經驗，和學生的程度，不能一致，要統一教材的規定，很不容易。所以我把本章軍式體操一種根本教材的細目寫出來。用這個編制體操教材秩序，就很容易。不過編這秩序前，教員應先明瞭所用的大綱。本書先把大綱寫出來，後述各部主要的教材。下面就是編秩序的方法說明。

(甲) 軍式柔軟體操的大綱

(一) 準備運動 用這種運動，要叫運動員不受外界的牽引，使他的腦筋與身體，專注意教員的口令和體式。這種運動大別有三：

(1) 關於身體的準備運動 用這種運動前，要使肌肉發暖。故準備這運動時，最宜跑步。假使沒有合宜的地點，就可用定位跑來代替。

(2) 關於腦筋的準備運動 這種準備運動的宗旨，要使學生注意柔軟體操的動式。如四肢或轉或出步等都可用。惟口令可用數目字做動令。至於動式的整齊和不整齊，要看學生注意不注意。所以在每作一次動作時，要引起學生的注意，得到最完全的動式為止。

(3)使身體姿式準備將來運動 就是頭往上聳，全體挺直，預備做下列各種體操的姿式。

(二)四肢健身運動 這動作分配：1.將做一較難的動式，2.使欲用的肌肉強健，3.活潑血脈和心的漲縮，4.加增肺伸縮的速率，5.激刺原氣發達。這種動作，以健身為目的。所以教授的時候，宜用連續法和以體式表示法，不宜多用口令教法。設教授新而難的動式時，亦可用數目字為動令。

(三)改正運動 動作要慢不要快，宜用口令教法，不要叫學生多項重複做。且這動式的姿勢，較動作為要緊。動作時，當使肌肉縮到極點；且宜停頓三秒鐘。大別有三種：

(1)上聳的運動 這動式頗注意向上的動作。這種動式變形不多，只要反復做。

(2)頭向後彎的運動 身體各部分在做各種姿式時皆宜用，待學生能自防他腰脊梁向後太彎時候亦可用。動作時宜將腹部肌肉稍縮。惟不宜多用在初級小學。

(3)肩臂的運動 這種運動，就是運用背後兩肩胛骨向脊柱合攏，並下降的肌肉，應當特別注意。設有學生的腰脊梁太彎，可叫他傾體向前。假這姿勢，再做

他項動式。

(四)平均運動 這動式要縮小脚所立的位置，能保存身體好的態度；且可啓發他自然禦防不測的特能。

(五)脅部腰部的健身運動 這動式爲彎體向側，和轉體，或舉腿向前，或向側的動作。他的功用，能強健腰部的肌肉。且腹內五臟，因揉搓亦稍運動，還可叫腸部的蠕動增多。假使多用力，就能增加心脈與呼吸的速率。彎體向後的運動，也歸於這一種。但是大多數的體育家，主張不用，恐怕使學生練成腰脊柱太向後彎的習慣。

(六)腰後與背部的健身運動 這種動式乃屈體向前，他的功用和「五」同。且可強健腰部的肌肉，和改正的功用。

(七)下肢健身運動(快速運動) 這動式乃運動身體最大的肌肉。所以能有強健腿臀部肌肉的功用，尤能強健心肺的功用。

(八)舒緩及呼吸運動 功用有四： 1.使肺量增漲至最大； 2.全胸的肌肉和筋帶伸長； 3.使靜脈(迴管)內的血，快回心房； 4.能增加靜脈內血行的速率。

呼吸運動，就使胸部盡力吸氣與呼氣，運動呼吸肌肉。並使胸的韌帶柔軟，以免胸部變硬。這種呼吸，亦是幫助靜脈內的血向心流動。這運動可在大綱內無論何部

列入。

(乙) 準以上的大綱排列體操教材

下面各種教材，是順著進步的難易排列。但完全照此法，教員應用較難，所以有許多地方，不十分照難易的次序排列。

(一) 準備運動

(1) 關於身體的準備運動 這種動式，皆為跑步。在操場上共有數法：如穿花跑，定位跑等等。在課室內可用定位跑步；或足尖點地和指地；或出步等的動式；或先運動後定位跑。如 1. 兩次開合跳，再定位跑四步。 2. 足尖向前點地，再定位跑四步。 3. 向右兩次足尖點地，再向前兩次足尖點地，再定位跑八步。

(2) 關於腦筋的準備運動 可隨意叫腿或背作簡易的運動。如叉腰，抱頭，足尖點地，向某方出一步，或右轉等動式。(看腿與背動作) 教授以上的動作時，要等學生能自作動式，使他整快為止。且宜用口令教法。

(3) 關於姿式的準備運動 就用下列改正運動中上登運動的無論那一種。

(二) 四肢健身運動

(1) 上肢運動式，共分六項，都按難易的次序排列，有時這項的末式，較他項的首式稍難。作這式時，無論

用足的何部都可。(足的部位見下第411頁「3」)

A 各種簡易的動作 1. 屈指;(臂的方向是臂向下伸的部位或向前平伸的部位或向左右平伸的部位或向上伸的部位) 2. 屈腕臂於各方向,同「1」; 3. 雙手握拳,雙拳繞小圓; 4. 多次叉腰; 5. 雙臂繞小圓;(下肢的部位或向左右平舉的式樣爲好) 6. 多次抱頭。——這動式較前稍難。

B 屈肘的動作 1. 雙肘向前屈; 2. 雙肘向左右屈; 3. 雙肘由左右向上屈; 4. 雙肘向前平屈; 5. 雙肘過頂屈; 6. 雙肘向左右平屈; 7. 雙肘向後前屈;(雙臂後舉雙肘前屈) 8. 雙肘向前上屈; 9. 雙肘向左右半平屈; 10. 雙肘向左右平半屈。

C 擺臂的動作 1. 雙臂左右平舉; 2. 由雙肘左右屈的姿勢,雙肘左右平舉;(肘還是屈) 3. 雙臂由左右平舉的姿勢上舉; 4. 雙臂左右平舉的姿勢向後張; 5. 雙臂後舉;(必須挺胸) 6. 雙臂由左右上舉; 7. 雙臂前平舉; 8. 雙臂由前平舉的部位向上舉; 9. 雙臂由前平舉的部位向左右平展; 10. 雙臂由前上舉; 11. 由雙肘前屈的部位雙肘前平舉; 12. 雙肘前上屈的姿勢雙肘左右平張。

D 伸的動作 1. 雙臂向左右平伸; 2. 雙臂

向上伸； 3. 雙臂向前平伸； 4. 雙臂向下伸。

E 雙臂繞小圓的動作 1. 雙臂在左右平舉的部位； 2. 雙臂在上舉的部位； 3. 雙臂在左右平舉的部位； 4. 雙臂向前平舉的部位。

F 雙臂繞大圓的動作 1. 雙臂向外繞大圓；（由雙臂向上舉的部位雙臂由左右下垂及向前交舉） 2. 雙臂向內繞大圓。（雙臂由上舉的部位交下垂及向左右上舉）

(2) 臂的部位 1. 叉腰； 2. 托頭； 3. 抱頸； 4. 雙肘左右屈，手指尖點肩； 5. 雙臂向左右平舉； 6. 雙肘向左右上屈； 7. 雙臂向前平舉； 8. 雙臂向上舉； 9. 雙手抱頭頂。

臂的動作和他的部位格式，很為重要。無論何項簡易的動作，能使適當，就有利益，否則徒勞無功。

A 須保守脊梁最直的姿式，不可隨頭向前伸。在雙臂向左右平展，向後舉時，要防頭向前伸的弊病。

B 保守肩向後向下的姿式。

C 雙臂向下向左右的動作，肩須用力向後張。

(3) 腿的動作

足的姿勢

腿的動作

- | | | |
|------------------|---|--------------------------|
| 1 立正...
2 併足立 | { | 1 向某方出一步 |
| | | 2 向某方足尖點地 |
| | | 3 向某方足尖指地 |
| | | 4 雙腿向外轉及還原(雙足尖先分
後合併) |
| | | 5 向側箭步 |
| | | 6 蹲撐 |

- | | | | |
|--------------|---|--|---------|
| 1 立正..... | { | | |
| 2 開立..... | | | |
| 3 斜出立..... | | | |
| 4 出立..... | | | 1 雙足起踵 |
| 5 併足立..... | | | 2 雙踵交換起 |
| 6 出立雙足平行... | | | 3 雙足起尖 |
| 7 向側箭步的姿勢 | | | 4 雙尖交換起 |
| 8 向前斜傾體箭步 | | | |
| 9 足尖點地..... | | | |
| 10 足尖指地..... | | | |
-
- | | | |
|-----------|---|--|
| 1 立正..... | { | |
| 2 出立..... | | |
| 3 出立雙足平行 | | |

(4)腿背連絡的動作 腿背連絡動作的方法,按

他進步次序列下：

A 用身體的一部分，如足無論在何部位，雙臂亦可同時動作。反過來說，雙臂無論在何部位，腿亦可同時動作。

1. 單獨的動作，如：雙臂向前平舉，還原。

2. 交換兩次單獨的動作，如：雙臂向前平舉，還原；再向左右平舉，再還原。

3. 連合兩次的單獨動作，如： a 雙臂向前平舉； b 向左右平展； c 向前平圍； d 雙臂下垂。

4. 併合兩項單獨的動作，如：連「3」式的四項動作，就成雙臂向前向左右繞半圓，至左右平舉的部位再還原。

B 用身體的兩部分。

1. 雙臂同時作單獨的動作，如：雙臂向前平舉，同時半蹲。

2. 身體兩部交換兩項的單獨動作。 a 上肢與下肢交換運動，如：起踵，還原，雙臂向左右屈，還原。 b 四肢同時交換單獨的動作，如：起踵，同時雙臂向左右屈，還原，半蹲，同時雙臂向左右平舉。

3. 腿與臂連合的動作。起踵,同時雙臂向前平舉; 全蹲,雙臂向上舉; 雙臂向前平放,雙膝挺直,同時起踵。立正或某部做單獨的動作,如: a 雙肘向左右屈,同時全蹲, b 雙臂向前平伸, c 雙肘向左右屈。

4. 腿作單獨動作時,臂作合併的動作。如:向左箭步,同時雙臂由向前平舉的部位繞半圓,到向左右平舉的部位復原。

初作時,當用單獨動作,至交換動作和連合動作,亦可逐漸用。且所用的動式,宜由簡單到複雜。第一要注意的,是否能作確當的動式。假使能舉動確當,雖是簡單動式,若得有完美格式的,亦無由難到複雜的動作。

(三)改正運動

(1)上登運動

- | | |
|----------------|---|
| 1 雙臂下垂..... | } 頭頂當竭力向上
登雙臂同時稍向
後張肩不可上登
且宜用力保守此
好的姿勢到三秒
鐘再還原 |
| 2 雙肘向左右屈..... | |
| 3 雙肘向左右上屈..... | |
| 4 雙臂左右平舉手掌向上 | |
| 5 雙肘過頂屈..... | |
| 6 雙臂上舉..... | |

(2) 彎頸向後的運動。這種運動在沒有體操教員的學校內，不宜多用。以最難做得最確當的姿勢。惟選這動作中，少數最好的，可以反復運動。且作這改正運動以學生的姿勢為最要緊，次為運動的進步。教員要專用的，為下列的動式：

- | | |
|------|--|
| 1 雙臂 | } 作這動作時，要慢慢向後彎頸，向後聳頭，向下彎頸，到最好的姿勢時，當竭力保守，停頓三秒鐘，再還原；勿使腰脊梁太彎向後，把胸的上部挺起。 |
| 下垂 | |
| 2 叉腰 | |
| 3 托頭 | |

(3) 肩臂運動

A 屈肘的動作。 1. 雙肘向左右屈； 2. 雙肘左右上屈； 3. 雙肘左右平屈； 4. 雙肘左右上平屈； 5. 雙肘左右平半屈。

B 擺臂的運動。 1. 雙臂左右平舉； 2. 由雙肘左右屈的姿勢，雙肘左右平舉； 3. 雙臂由左右平舉的姿勢向上舉； 4. 雙臂由左右平舉的姿勢後張； 5. 雙臂由左右上舉； 6. 雙臂由前平舉的姿勢向上舉； 7. 雙臂由前平舉的姿勢向左右平展； 8. 雙臂由前上舉； 9. 由雙肘前上屈的姿勢，雙肘向左右平舉； 10. 雙臂多次托頭。

C 伸臂的運動。(由雙肘左右屈或後前屈的

姿勢) 1. 雙臂向左右平伸; 2. 雙臂上伸; 3. 雙臂前伸; 4. 雙臂下伸。

D 繞臂和雜式的運動。 1. 雙臂左右平舉, 手掌向上的姿勢, 向後繞小圓; 2. 雙臂在上舉的姿勢繞小圓; 3. 雙臂向內或向外繞大圓; 4. 雙臂左右平舉, 竭力向後轉。

做這動作時, 不可使肩向上聳, 宜注意他向後的動作。做這姿勢的時候, 要停頓三秒多鐘。教授這動作時, 須用動字作動令的教法。或用數目字為動令的教法。若合併改正和腿為一動作, 倒不如單注意他改正為好, 這樣, 就可使他的注意量較大。

(四) 平均運動 為縮小足所站的地位, 他的動式如下:

1. 足尖站時, 行臂的動作。 2. 站在一足上, 他腿無論向前、側、後、三方的某方舉都可以。 3. a. 起踵, b. 全踵, c. 雙膝挺直, 同時起踵, d. 立正。 4. 足尖點地, 反箭步的姿勢。(屈膝, 使全身重量, 移在一足; 他腿向後舉, 足尖點地; 身體和向後所伸的腿成一直線。) 5. 由向前半箭步的姿勢向後舉, 向後的腿, 使身體已舉的腿成一直線。(名向前平均立) 6. 由向側箭步的姿勢, 把直腿側舉, 降身向他方。 7.

由出立的姿勢,多次彎體向左右。 8.雙足跳高或跳遠的運動落地後,還當保存起踵的姿勢於相當時間中。

用雙臂的動作,可和上面諸動式合併運動,且要以動字為動令的教法。

(五)脊部腹部的健身運動 這動式都為彎體向側和轉體及舉腿的運動。

(1) 足的姿勢	動作	臂的姿勢
1 開立…	{ 1 彎體向側…… } { 2 轉體向左或右 }	1 叉腰
2 立正…		2 托頭
3 出立…		3 抱頭頂
4 向側箭步姿勢		4 雙臂左右平舉
		5 雙肘左右屈
		6 雙肘左右上屈
		7 雙臂左右上舉
		8 雙臂前平舉

(2) 足的姿勢	動作	臂的姿勢
		1 托頭
		2 抱頭頂
		3 雙臂向左右屈
		4 雙肘左右上屈

1 開立…	}	}	}	5 雙肘過頂屈	
2 立正…				1 彎體向側	6 雙肘左右平屈
3 出立…				2 轉體向左	7 雙臂左右平舉
4 向側箭 步姿勢				或向右…	8 雙臂由左右平舉 的姿勢上舉
				9 雙臂左右上舉	
				10 雙臂由前平舉的 姿勢左右展	
				11 雙臂左右平伸	
				12 雙臂上伸	
				13 雙臂前伸	

(3) 出一步向側箭步。無論向前、側、後、三方的某方都可，還原後再作「1」「2」二式。

(4) 以上諸動式，無論與甚麼動式，皆可交換運動，亦可用腰與臂部交換的動作。

(5) 臂的姿勢 腿的動作

1 叉腰………	}	}	1 舉一腿向前
2 托頭………			2 舉一膝向前
3 抱頭頂………			3 舉一腿向側
4 雙臂左右平舉			4 足尖向前指地
5 雙肘向某方屈			

- 6 雙臂上舉…… } (5 足尖向側指地
7 雙臂前平舉… }

做以上諸動式,同時亦可作無論何種臂的運動。

在這一部中,可以包括伏臥撐和仰臥撐的動作,因為這兩種動作,學生容易把手和衣服沾著污泥;在操後,學生亦沒有機會洗澡。這種動作,所以不甚相宜,如有草地,就可應用下面的方法:

(6)作伏臥撐或仰臥撐以前,須先做蹲撐的部位,(雙膝蹲下,手按地上,在兩膝當中。)若做伏臥撐,雙腿就向後伸到伏臥撐的部位。若做側臥撐,先把腿向後伸到伏臥撐的地位,就立刻轉體向左或向右;若轉體向左,左手拿開,放在身旁。各種動作,說明如下:

A 伏臥撐動作。 1. a 蹲撐, b 伏臥撐, c 蹲撐, d 起立。 2. 同「1」,惟雙腿後伸,到伏臥撐時,可加下列方法:

手的部位	足的部位
1 叉腰 ………	{ 1 兩足分開 2 一腿後舉 3 一足不動(保守蹲撐部位) 他腿向後伸
2 抱頭 ………	
3 向側平舉…	
4 向前平舉…	
5 向上平舉…	

- | | |
|-----------|--------------|
| 6 身體向側轉 | } 4 同前惟他腿向側伸 |
| 7 雙肘屈伸... | |

B 側臥撐。到側臥撐的姿勢，可加下列的動作：
(下列的手，是指不按地的手；運動的腿，就指上邊的腿。)

- | | |
|--------|----------------------|
| 臂的運動 | 腿的運動 |
| 1 叉腰…… | } 1 向側舉
2 向前舉足尖點地 |
| 2 托頭…… | |
| 3 向側平舉 | |
| 4 屈…… | |

在側臥撐時，也可先做地上一手叉腰，一手按在臀後的地上，然後把臀部向上提高到側臥撐的姿勢。

(六)腰後與臂部的健身運動。

- | | | |
|------------|--------------------------------|--|
| (1) 足的姿勢 | 動作 | 臂的姿勢 |
| 1 開立…… | } 1 屈體或變體向前…
2 先轉向側後屈體或變體向前 | } 1 叉腰
2 托頭
3 抱頭頂
4 雙肘向左右屈
5 雙臂向左右平舉
6 雙肘左右上屈
7 雙臂左右平舉
8 雙臂上舉 |
| 2 立正…… | | |
| 3 出立…… | | |
| 4 向側箭步 | | |
| 5 向前斜傾體箭步… | | |

(2) 足的姿勢

動作

臂的動作

- 1 開立
- 2 立正
- 3 出立
- 4 向側
箭步
- 5 向前
斜傾
體箭
步...

- 1 屈體或彎
體向前...
- 2 先轉向側
後屈體或
彎體向前

- 1 托頭
- 2 抱頭頂
- 3 雙肘左右屈
- 4 雙肘左右上屈
- 5 雙肘過頂屈
- 6 雙肘左右平屈
- 7 雙臂左右平舉
- 8 由雙肘左右屈的姿
勢雙肘左右平舉
- 9 雙臂由左右平舉的
姿勢向上舉
- 10 雙臂左右上舉
- 11 雙臂前舉
- 12 雙臂由前平舉的姿
勢向左右平展
- 13 由雙肘前上屈的姿
勢雙肘左右平展
- 14 雙臂由前平舉的姿
勢向上舉
- 15 雙臂前上舉

- 16 雙臂前平伸
- 17 雙臂左右平伸
- 18 雙臂下伸(彎體時伸
雙臂向足或跨下)
- 19 雙臂上伸

(3) 以上諸動式，亦可和無論甚麼種類動作交換運動，或先用足的動作，如箭步和出步的動作。

凡行以上動作時，勿使背直，同時彎頸向後；對於改正運動，背直的姿勢，格外重要。

(七) 下肢健身運動。

(1) 蹲與起踵的動作。(見前第411頁「3」)

(2) 箭步與傾體箭步的動作。這動作不論何方向，亦可做雙臂不定方向的運動，亦可做四肢運動，或彎體，或轉體，和其他交換動作。(見前第409頁「二」四肢健身運動下「1」「2」兩項)——連合臂與箭步的動作，多半使臂的動作及方向與箭步同。

(3) 定位跑的动作。行這動作時，雙臂可交換作數種動式。如左：

1. 屈指。
2. 雙肘交換向前屈。
3. 雙肘交換向左右屈。
4. 雙臂交換向前伸。
5. 雙臂交換向上伸。
6. 雙臂交換向左右平伸。
7. 雙臂交換向下伸。

8. 雙臂交換向前上屈。
9. 雙肘交換向後前屈。
10. 雙臂交換向前平舉。
11. 雙臂交換向左右平舉
12. 雙臂由前平舉的姿勢向上舉。
13. 雙臂交換向後舉。
14. 雙臂由托頭的部位,交換向左右平放或向上伸。

(4)單足跳成雙足跳的運動。

- A 雙足跳的動作。
1. 雙足多次跳高。
 2. 雙足多次跳高,跳時,雙膝挺直。
 3. 雙足多次向前跳遠。
 4. 雙足多次向前及向後跳。
 5. 雙足多次向左及向右跳遠。
 6. 雙足多次跳高向左或向右,每次轉四分之一,或二分之一。
 7. 雙足多次向側跳遠。
 8. 雙足多次高跳時,雙腿先分後合。
 9. 多次開合跳。
 10. 多次前後出立跳。
 11. 多次左右交叉跳。
 12. 多次前後交叉跳。
 13. 行以上動作時,亦可用舉臂或伸臂的動作。

- B 單足跳的動作。
1. 多次單足跳高。
 2. 多次單足跳遠,方向無定。
 3. 先用左足跳數次,右足相同。
 4. 此足單跳時,他腿可向前或側舉腿。

(八)舒緩運動及呼吸運動 用「二」「五」「六」條的動式,緩作向上的動作,當吸氣;向下的動作,當呼氣。

舒緩運動,就是向前行走步,身體挺直。走步時,步伐要稍快。

呼吸運動時，應竭肺量呼吸，作臂、或腿、或彎體、或轉體諸動作，仍用前面的呼吸法。

行特別呼吸時，不要同時做上肢運動。按最近研究，做上肢運動時，就不能盡量呼吸。因肩帶與胸腔的肌肉，是妨礙呼吸肌肉的收縮。所以呼吸時只要用下列三種動作：

(1) 兩臂垂下放鬆，慢慢吸氣，使自胸骨到兩旁肋骨擴大，胸膛不要挺起，好像胸骨下束一腰帶。在束帶的地方，擴充胸腔，至擴張到盡處，就慢慢呼出；十分呼出以後，再行吸氣。作這種運動，可使學生有時要向胸的下部擴張；有時要使下肋擴張。這運動功用，是擴張肺的下邊的。

(2) 部位同上，吸氣時，要把胸膛提起，越高越好，上肢與肩膀放鬆，盡力吸氣，不要把肩膀提高，然後一氣呼出。作這運動，就是要覺得胸膛上部完全擴充為是。這種運動功用，是把肺間的肺泡完全擴張的。

(3) 叉腰，兩手往下壓，把胸膛連上帶下擴張。盡力擴張時，就盡力呼氣。呼氣時，拿兩手托脅，往裏邊壓。這運動功用，是為伸縮胸膛韌帶，和運用肌肉用的。叉腰往下壓的時候，胸大肌與背闊肌，都是把胸腔往上提。因臂不能動，就把肌肉的起點，叫他向止點運動，把胸

膺提起。作這運動時，胸膛的伸縮，比較作前兩項還大。

(丙) 用以上的動作編成柔軟體操的方法

要編最短的次序，可在每條中選出一兩條，連合成一新次序。反過來說，若由每條中多項數次，就成較大的運動次序。總之，每條的動作，都是由淺到深，由簡到繁。現在列表在左面，使編新次序的人，看他動式的大小，定他選擇的多寡。

次序內的動式	九	十三	十七
第一條內的動作	二	二	二
第二條內的動作	一	二	二
第三條內的動作	一	二	二
第四條內的動作	一	一	一
第五條內的動作	一	二	三
第六條內的動作	一	二	二
第七條內的動作	一	一	三
第八條內的動作	一	一	二

要編一較長的次序，就不可不同時接連用盡「五」「六」「七」諸條內所有的動式。因為最好的方法，是由這三條內各選一項連合運動。如這項運動已習完，可再由這三條中，復選三項連合運動，到皆能得適當的姿勢為止。但每次動作，都得正確的姿勢，這動式就為改正動作。

所以這三條中的動式，亦不必多作。

編新次序的方法，可仿下列諸式：

- (一)(1) 1. 定位跑四步。 2. 左足向左點地還原。
3. 右足向右點地還原。

(2) 行向左轉及向右轉的動作。

(3) 頭頂向上聳。

(二)(1) 雙肘左右上屈，還原。

(2) 起踵還原。

(三)(1) 雙肘左右屈。

(2) 雙臂向左右後伸，還原。

(四) 叉腰，左右腿交換向側緩舉。

(五) 叉腰，開立，彎體向左右。

(六) 開立，雙肘左右平屈，屈體向前。

(七) 叉腰，行定位跑十幾步。

(八) 由半蹲式雙膝挺直，雙臂多次向左右上舉。

(九) 叉腰，作深呼吸。

上列每項動式，在學校內體操時，每當二三星期更換一項為宜。

(丁) 高小與中學體操時間宜以二三分鐘為度其
次序有五項運動

(一) 四肢運動。

(二)改正運動。

(三)軀幹運動,或脅部,或腰後與背部都可。

(四)快速運動。(卽下肢健身運動)

(五)舒緩與呼吸運動。

所選出的動作,應簡單淺易,要以左列次序爲標準。

(一)部位。 立正。

動作。 1. 雙臂向前平舉,同時起踵。 2. 雙臂向上舉,同時半蹲。 3. 雙臂向前平放,同時雙膝挺直,起踵。 4. 還原。

(二)部位。 兩足開立。

動作。 雙臂左右平舉,手掌向上,同時雙臂努力向後,胸腔挺起。

(三)部位。 兩足開立,雙手抱頭頂。

動作。 彎體向左,向右。

(四)部位。 立正。

動作。 行定位跑。

(五)部位。 叉腰。

動作。 定位走,同時行深呼吸運動。

以上的動式,可運動二三星期後,再行更換。

(注意) 教員教授以上的動式,當專注意每式的目的。「乙」項內「三四」兩條,(前第414頁以下)宜多用動字

爲動令的教法；或用數目字爲動令的教法。其他各動作，可用數目字爲動令或連續的教法。教員教授的時候，當以言語爲預令，或用體式表示，使學生明白式中的要點；尤要的在無論作何式時，必須準確。教員既出預令後，宜多停頓，借此可以啓發學生的自制力。（自制力，就是能令學生聽到預令，預備爲動作的態度。假使不聽預令，仍當忍受等待動令。）

本書所以再三說的，就是要使教員和學生，都注意每式準確的姿勢。因爲作少數的運動，可得好的確當姿勢，比較不好姿勢的多數動作，尤有價值。

有的教員喜用一個次序，但不如兩三星期更換一個方法爲好。如美國菲拉道爾非亞公共學校的體育系，所用的秩序，就照此法。他的小學和中學秩序如下：

（一）初級小學的秩序

（1）蹲下雙手按地，雙臂平行，成蹲撐部位。

（2）兩腿往後伸，到俯臥撐的部位，重量在手和足尖上。除上肢外，全體成一直線。

（3）雙臂屈，使胸膛觸地，或差不多觸地。

（4）雙臂挺直，還俯臥撐的部位。

（5）同〔3〕。

（6）同〔4〕。

(7)兩腿向前屈,還蹲撐的部位,同「1」。

(8)起立。

(9)(10)休息

(二)高級小學的秩序

走步 在這三年中,特別注重成四路走步的方法。

柔軟體操

第一運動 雙臂先向左右伸,還原。教員數一、二、三、四;由一至八次。

第二運動 握拳,上臂稍屈,在原地做跑的運動樣式。或稍舉膝向前做跑的動作。從四十步至六十步。教員要數一、二、三。天氣冷的時候,可以把這個運動增多,但要按學生的程度。

(注意) 天氣不好的時候,可以在室內做。也可改爲叉腰數次,行半蹲或全蹲的動作。

第三運動 兩臂向左右平舉,手掌向上,同時挺胸,頭向後縮,吸氣。教員慢數一、二、三、四。還原時,數五、六、七、八。如此做四次或五次。

第四運動

部位 兩腳向左右分開,同時叉腰。

動作 1. 彎體向前,向下,雙臂往下伸,指尖着地。
2. 上體挺直,雙臂向前上舉。 3. 雙臂左右平伸,手掌向

上,同時吸氣。此時動作較慢,數一至八,同時彎體向左向右,數九時,停止運動,再行叉腰。這運動做四次至五次。

第五運動

部位 雙腳跳,向左右開立,雙臂左右平舉。

動作 1. 轉體向左。(雙臂左右平行) 2. 彎體向右,以右手在左脚旁,或腳中間着地。 3. 挺直。 4. 轉體向右。 5. 彎體向左,以左手如前着地。 6. 挺直。此運動做六次至八次。

第六運動

部位 叉腰。

動作 1. 左脚向後舉,身體挺直,雙臂向左右平伸,手掌向上。 2. 還原。 3. 舉右腿向後,雙臂與「1」同。 4. 還原。做五次至六次。

第七運動

部位 叉腰。

動作 1. 開立跳。 2. 雙腳合並。教員數一、二、三。此動作做十二次,至十六次。——參看第二運動的注意,天氣不好,在室內可以改換動作。

第八運動

1. 雙臂由前上舉,同時吸氣。 2. 雙臂左右平放,手掌向上。 3. 雙臂下垂,同時呼氣,再做四次至五次。

(注意) 以上各運動,多是使學生用力做。除了改正姿勢以外,效力多為激動心肺的功用。如能在露天做,比室內好得多。做呼吸的時候,應當慢做,但應當盡力吸氣呼氣。又做以上的運動,應當養成雄健的狀態,增進身體根本上肌肉的分配,並增進順應口令的速度。

(三)初級中學柔軟體操秩序

(1)雙臂左右屈握拳,復向左右伸,再左右屈向上伸,還原。

(2)握拳,兩臂稍屈,定位跑,(要慢)每步舉膝要高。

(3)雙臂向左右平舉,手掌向上,同時急力挺胸,把頸向後縮,吸氣,慢數一、二、三、四,後來再呼氣。呼氣的時候,把身體合上肢還原,數五、六、七、八,共做四次至五次。

(4)開立叉腰。 1. 彎體向前,兩手伸下着地。 2. 身體挺直,兩臂由前上舉。 3. 兩臂向左右平放,手掌向上,同時呼氣,第一、二、三數要慢做。由此部位,彎體向左右,臂上舉,左臂下垂,還原;再彎體向左右,臂上舉,右臂下垂。這動作,左右各四次,數一至八。向左右彎時,同時要呼氣,到第九數就停止,還原,兩手叉腰,做四次至六次。

(5)開立,雙臂左右平舉。 1. 轉體向左,同時彎體向右呼氣,右手在兩腳中間着地,左臂向上伸。 2. 身

體挺直吸氣。 3. 轉體向右,同時彎體向左呼氣,左手在兩腳中間着地,右手向上伸。 4. 挺身吸氣,如此再做幾次。這個運動很用力,當慢做,兩臂應保持和肩平行的形勢。

(6)叉腰。 左腿往後舉,同時兩臂向左右平舉,手掌向上,同時挺胸,還原。再用右腿向後舉,還原。

(7)叉腰。 1. 兩腳分開。 2. 跳至兩腳交叉的部位,左腿在前,右腿在後。 3. 分開跳。 4. 同「2,」右腿在前,左腿在後。(參看本節第二條)

(8) 1. 兩臂由前上舉,深吸氣。 2. 兩臂左右平放,手掌向上,同時極力挺胸。 3. 身體挺直,雙臂下垂呼氣。

以上八個運動,都是用力的,運動效果,除了改正姿勢以外,多半是激動心臟合肺臟。因此就應當在露天做。一切深呼吸的運動,須慢做。但要把肌肉伸縮。做這個次序,當使學生有良好姿勢,增進他肌肉的分配,和使他迅速適應口令。

上面秩序大綱,與上列大綱,有些不同,用慣了後,就可一一更換動作,惟不可同時換。

普通模倣體操

在小學第一第二年,做柔軟體操不大合宜。因為他

們肌肉的分配還沒有發達，並且不能明瞭體操精神的緊要。在這時候祇能模倣別人所做的事情；並且他們心中，如有客觀的意思，大半能夠用身體表演出來；因此模倣體操在小學前兩年的時候，最有價值。

在美國的模倣體操非常發達，我國也該趕快提倡。編製這種體操次序的時候，必先有一種題目；一切的動作，都是學生想做出一種和題目有關係的事情。秩序裏頭，每一個動作，應當成一種柔軟體操的次序。（參看本章說明）譬如第一個動作是一個上肢的動作，也許第二個是下肢的動作，……等等。但是因為每一個動作和題目有關係，有時恐不能詳細編成一個柔軟體操的次序。

編製這種次序的時候，教員應當注意所在地方最盛行的職業狀況，編成兒童環境中最易明瞭的材料。

（甲）模倣體操在教育上的優點

（一）模倣操有戲劇的作用；為適應兒童戲劇的本能，激動他遊戲的興趣。

（二）模倣操可增進兒童的想像力，故多採用天然界的材料，可以常引他和天然界為精神上的接觸，養成他活潑的天趣，並增進天然界的智識。

（三）模倣操利用兒童摹倣的本性，可以發展工作的興味，養成通力合作的精神。

(四)模倣操按生理的次序，做各種的運動；一則可以幫助教育，一則可以養成支配各種動作肌肉的習慣，多學習順應的作用，以備適應將來實地的環境。

(乙) 教學上應當注意的要點

(一)對於兒童施教育，既要增進他的想像力，又要養成他的自動力；所以在教授的時候，只要先說明要去做法甚麼，引起他們的想像心。至於怎樣去做，要他們自己想法去摹倣，教員不過略為示範，領着他們一同做罷了。

(二)對於兒童身體上，只要他們運動的是那幾部分的肌肉就可以了，不要太看重呆板的姿勢。姿勢要極自然，態度要極快活，這樣對於身心才有益處。

(三)在做改正運動的時候，(如第一節)教員說話要極慢，使他們的動作也要慢。在做快速運動的時候，固然說話要有點力量，才可以激動他們；但是不要過於猛烈，刺激他們脆弱的神經，使他們做出極劇烈的運動，有害他們的身心。總之教兒童體操時，不要忘記「姿勢要極自然，態度要極活潑」的兩句話。

(四)教員說話的聲調意義，要合於兒童的心理，不要像教兵操的樣子，態度極嚴整，使他們望而生畏。

下列幾種次序，並不完備，不過做個例子罷了。這一種次序，該由教員自己發明。如果做了下列各種次序後，

可以明白他的內容和方法,再自由發明,或由學生提出幾個樣子來。

(一) 小磨房

第一節 穿衣

教員說：「我們快快起來,穿好衣服,預備到磨房裏去磨麵!」

動作 教員示範,使學生做伸懶腰的樣子,然後兩手次第向後下伸,屈肘,聳肩,兩拳輕握,向前下垂,作穿衣的樣子,同時起踵,落下。

第二節 赴磨房

教員說：「我們都拿起口袋來,趕快到磨房裏去罷!」

動作 教員示範,使學生做從地上檢起口袋的樣子,然後做原地跑。

第三節 裝麥子

教員說：「到了,到了,我們一半人把口袋擎好,一半人把麥子裝進去!」

動作 把學生分開,一半人雙手做擎口袋的樣子,一半人彎腰做量麥子的樣子;立起來,把麥子倒在口袋裏,嘴裏要唱「一斗,二斗,三斗,……」一半人量好了,彼此互換。

第四節 倒麥子

教員說：「好了，麥子都裝齊了，把他倒在磨子裏罷！」

動作 教員示範，使學生半蹲，俯身，雙手在胯前做拿重物的樣子，然後直立起來，雙手做把重物背在肩上的樣子，向前走幾步，再做倒麥子的樣子；倒完了，一齊拍手，做拍口袋的樣子。

第五節 推磨

教員說：「麥都倒完了，我們把磨子推起來罷！」

動作 教員示範，使學生半蹲，雙手前舉握拳，右拳在上，左拳在下，由右往左旋轉，要用極自然極快活的樣子，嘴裏唱道：「小磨兒，團團轉，大家用力磨白麵，拿回家去做餅乾。」每轉一次，唱一遍。

第六節 掃白麵

教員說：「你們看，磨出來的白麵有多麼白，快拿掃帚簸箕來掃罷！」

動作 教員示範，使學生起立，左手做拿簸箕，右手做拿掃帚的樣子，側身，脚尖點地，向左繞圓陣走；雙手要做出掃麵的動作。向後轉，雙手形勢互換，再向右繞圓陣。

第七節 回家

教員說：「麵掃完了，把他裝在口袋裏，背回家去，蒸大白饅頭吃呀！」

動作 教員雙手做擎口袋的樣子，使學生一個一個做

倒麵進口袋的樣子，(這時成一路)再教他們背起來，一隻手放在肩上，向前行跑步；要有韻律，嘴裏喊：「哎！喝！……」

第八節 到家喘息

教員說：「到家了，把口袋放下來喘喘氣罷！」

動作 學生做放口袋的樣子，舉手伸腰吸氣，手放下呼氣。

(二) 摸魚兒

第一節 折柳

教員說：「今年我們村子前邊河裏的魚很多，我們折幾根柳條，摸了魚兒，把他穿起來！」

動作 雙手上伸，仰頭，起踵，作折柳的樣子；再雙手平屈，兩肘向左右引，作拉柳條的樣子。

第二節 跑向河邊去

教員說：「我們大家快到河邊去罷！你們跑的時候，要躲開前邊的樹，不要碰傷了！」

動作 學生做由樹林中跑出來的樣子，行穿花跑。

第三節 脫衣

教員說：「到了，到了，好大水！我們快把衣服脫下來，跳下去罷！」

動作 學生先用雙臂做脫上衣的樣子，再蹲下做脫下

衣的樣子。

第四節 下河摸魚

教員說：「衣服脫好了，跳下去罷，看誰摸得多！」

動作 學生做向前跳的動作，然後半蹲，伸臂彎腰，上體左右轉，做摸魚的樣子。

第五節 游泳

教員說：「魚摸得不少了，我們到水深的地方游泳一回玩玩罷！」

動作 1. 雙腳開立，雙手從後上伸，向前繞環，到下垂時，兩腿下蹲；起立，連續做。 2. 上體前傾，手脚一齊向前動作，做游泳的樣子。

第六節 登岸

教員說：「好了，好了，到岸邊了！大家上去罷，小心腳底下的石頭，不要絆倒！」

動作 用腳尖走，雙手左右伸張，做在石頭上走的樣子。

第七節 回家

教員說：「天不早了，魚摸得也不少了，大家回家去罷！」

動作 跑步，跑的時候，要連跳帶跑，做出極自然極快活的樣子。

第八節 到家喘息

教員說：「到家了，大家透透氣罷！」

動作 學生挺胸，雙手輕握，右手展開吸氣，放下呼氣。

(三) 上山打獵

第一節 跑上山

教員說：「今天天氣很好，你們到山上打獵去罷。上山去要慢慢的跑，不要滾下來！」

動作 教員帶領學生，上體向前傾，屈肘作原地跑跳。跳的時候，膝要高舉，用腳尖落地。

第二節 到山頂

教員說：「到山頂了，大家挺起腰來，透透氣罷！」

動作 學生挺胸舒氣，或雙手上舉，伸腰起踵。

第三節 遠眺

教員說：「這個山林很大，我們往左右看看，有甚麼兔兒和山雞沒有！」

動作 身體左右旋轉，再左右擺動，做遠看的樣子。

第四節 伏伺

教員說：「前邊是一羣兔兒，我們快快爬在地上等着，不要驚走了他們！」

動作 學生下蹲，雙手着地，兩腳後伸。

第五節 遇狼

教員說：「不好了！前面不是兔兒，是一羣狼，我們趕快爬到樹上躲起來，把鎗都預備好，等狼來時，都把他們

打死」]

動作 趕快從地上起來，攀登高處，(如肋木窗臺……)
俯身下望，作放槍的樣子。

第六節 下樹

教員說：「大約狼都打死了，我們下去看看。慢慢的，不要摔着!」]

動作 大家攀援而下。

第七節 滿載而歸

教員說：「哈哈!我們今天打着許多狼，我們擡回去，剝下皮來，做狼皮褥子!」]

動作 兩人相對握雙手，做橫跳步。

第八節 舒氣

教員說：「好了!放下來透透氣罷!」]

動作 彎腰蹲下，做放物的樣子；次挺直了腰，頭部上聳吸氣，還原呼氣。

(四) 踏雪尋梅

第一節 跑雪

教員說：「今天下雪，前面嶺上的梅花，正當開放，紅白相映，有多麼好看，我們大家去賞玩賞玩!」[雪很深，跑的時候，腳要跳起來，不要陷在裏邊!」]

動作 學生作跑跳步。(即跑時腳尖向地面輕點一次)

第二節 聞香

教員說：「到了，梅花香的很呀！你們伸伸腰，休息、休息，聞聞香氣！」

動作 學生伸腰呼吸。

第三節 嶺頭賞雪

教員說：「你們看，大地都被雪蓋滿，成了一個琉璃世界；我們的村子，也埋在雪裏了。」

動作 學生引領翹足起踵，舉目轉身，四面觀看。

第四節 折梅

教員說：「這山上的梅花都是野的，我們不妨折幾枝，帶回家去，插在花瓶裏！」

動作 學生做攀昇的動作，髣髴像上樹折梅的像子。

第五節 歌舞

教員說：「我們遇見這樣好的景緻，大家都很高興，大家何妨唱一枝曲兒，跳舞一回，助助興趣呢！」

動作 學生兩手舞動，單足跳，身體先向左轉，後向右轉，嘴裏唱道：「天然美世界，白雪與紅梅；好花折一枝，莫任野風摧！」

第六節 下山

教員說：「我們頑够了，下山回家去罷。下山時候，仔細不要滑跌！」

動作 點足，雙臂左右伸，如走平均臺的樣子。

第七節 回家

教員說：「下來了，快些回去罷！」

動作 跑跳步。(跑時脚尖點地一次)

第八節 舒氣

教員說：「到了，休息休息罷！」

動作 伸腰舉手吸氣。手放下呼氣。

(五) 運動會

第一節 整隊入場

教員說：「今年春天，各處開運動會，你們是看見過的，你們都喜歡做運動嗎？我們今天也開一個運動會，你們做運動員的入場的時候，姿勢要好，步伐要整齊。注意！」

動作 教員用口令：「立正！ 向右看齊！ 向前看！ 成二路向右(左)轉！ 開步走！」走步的時候，嘴裏一齊唱運動歌。——來來來來來，快看運動會。草地一片旗五色，日暖微風吹。……

第二節 預備運動

教員說：「來到運動場了，大家挺挺胸，整整姿勢，增加些力量，預備好運動！」

動作 學生叉腰，兩肘向後引，同時挺胸起踵，頭往上聳，

落踵鬆體。如此做四次。

第三節 跳欄

教員說：「我們先做跳欄，跳欄是要注意兩腿的姿勢！」

動作 1. 左右臂前後擺，前腳高舉，向前跨大步。 2. 擺雙臂，後腳向側高舉，屈膝向前邁步。 3. 把以上兩個動作聯絡，每跑三步，如此跨步一次，共做三四次。

第四節 推鐵球

教員說：「現在要做推鐵球的運動，你們看我怎樣做！」

動作 1. 右手作擊鐵球狀，置於右肩，體重壓於右腳；左腳向左伸，腳尖點地，左手向左平舉。 2. 由雙腳開立的部位，用右手向左而上作斜伸推球勢，同時轉體向左。 3. 同「2」，但轉體的時候，須跳起；落地時，右腳在前，左腳在後。 4. 把「1」和「3」的動作連續做成推鐵球的動作。做三四次。

第五節 起跑

教員說：「百碼短跑是很好看的，但是起跑時很要緊，我們做幾次看看！」

動作 做起跑的動作四五次。

第六節 出場

教員說：「運動做完了，我們今日得勝，就此出場罷！」

動作 整隊行穿花走。

第七節 到校

教員說：「到了學校，大家休息休息罷！」

動作 雙臂上伸，起踵，吸氣；放下落踵，呼氣。

(六) 籃球遊戲

第一節 球場

教員說：「今年本城各校籃球比賽，你們都看見過，歡喜不歡喜？我們今天也學些籃球的玩法，現在大家都快到球場裏去！」

動作 整隊跑向球場去。

第二節 跳球

教員說：「比賽的時候，是先跳球，我們先學跳球的樣子！」

動作 一手上伸，一手緊靠背後腰部，頭向上仰，起踵；還原，兩手交換做。

第三節 擲籃

教員說：「比賽的時候，擲籃要準，才能得勝；我們再學擲籃的樣子！」

動作 1. 兩手在胸前作捧球狀，兩眼向上斜看。 2. 兩手由前部位從下方向內繞環，向前上斜伸，同時一脚向前跳起，做擲球入籃的樣子。

第四節 雙手傳球

教員說：「籃球最要緊的，是要把球傳給本隊的球員，所以傳球的法子，我們也要學的！」

動作 學生分兩隊，一隊做傳球的樣子，一隊做接球的樣子。(1)傳球。 1. 兩腳開立，雙手舉球過頂，由頭部向後擲球，同時膝稍屈伸。 2. 兩手在頭右側向左前擲，同時身體向右傾，雙膝稍屈伸，再向右前擲球。(2)接球。 1. 雙手向上伸，同時跳起。 2. 雙手向右上伸，右腳行單足跳，左腳向左伸，再向左做。

第五節 鈎腕傳球

教員說：「在大家搶球的時候，鈎腕傳球是最有用的，我們也學一學這個樣子！」

動作 (1)左(右)腳向前一步，(2)身體向右(左)轉，同時跳起，左(右)臂由頭上作鈎腕傳球的樣子。

第六節 運球

教員說：「玩籃球還有運球的法子，也是很要緊的，我們也要學一學！」

動作 一手作向地上拍球的樣子，同時向前跑。

第七節 整頓回校

教員說：「玩够了，大家回學校罷，回去也要整齊！」

動作 整隊走，舉步要輕緩。

第八節 休息

教員說：「大家很乏嗎？舒舒氣，休息休息罷！」

動作 雙手上伸，起踵吸氣，下落呼氣。

技術的模倣柔軟體操

按上面所述這種體操，就是把各種球戲與其他同類天然的活動格式，分成單位的技能，把他一個一個的練熟，然後連起來練習。這種運動的技術，一方面可以操練身體；一方面使學生學習各種客觀的技術。

下列的教材，是按身體最注重肢體的一部來排列。這種教材，是和軍式的不相同。軍式柔軟體操教材，可以專用身體的一部分，如上肢或下肢，或頸部等等。但天然的運動，不是這樣。譬如請諸位想擲球一個動作，我們或者想應用上肢擲球，這就是一個上肢運動；但擲球時，下肢須向前行一大箭步，就是一個下肢動作；軀幹極力向左轉，同時向左彎，那就是一個軀體的動作。在做下肢與軀體動作時，就同時做擲球的上肢的動作，合起來為一全體的運動。或分析立定跳遠的動作，那末我們可想那個跳，簡直是下肢運動。但跳時必得上肢同時運動，並且軀幹也有幫助下肢的動作。因為上列的緣故，把天然活動分類，不能以為一種運動，純粹是上肢或下肢等等運動。不過要看身體最應用的那一部分，就把他放在那一

部分的大綱中。有的運動，分析他的樣式，可以分爲數種。譬如推鐵球的頭一部往前單足跳的動作，是歸下肢運動；第二部爲跳與轉體的動作，爲全體的動作。因此下列各種體操法，有時候把一種格式，分成幾部；有時一部分歸入體操大綱的這一部，別的部分，是歸入體操大綱的別一部。

教這種教材時，有四條規則，是體育教員所應該注意的：

(一)所教的教材，應與本季的運動，或下季的運動有關係。譬如在秋季，一方面可教踢足球的格式，因爲學生在那時是注重足球；一方面教籃球的格式，因爲下一季是要教籃球的。秋季就準備冬季教材，以爲下季的應用。並在這時教網球與田徑賽的格式，爲春季的準備。

(二)教員應自己研究他所教的運動最好的格式。在分析教材時，可免教授上的錯誤。本書不能詳細說明各種田徑賽和球戲，教員可看商務印書館出版的參考書，如田徑賽運動，網球，足球，籃球等等。

(三)教的時候，應當使學生利用他的想像性，不要當作一個柔軟體操動作，須要告訴他所練的動作，爲的是學甚麼技術？使他想像做那運動的一部分。

(四)教的時候，不必注意動作的韻律。因爲教這種體

操,最主要的,不是外表,乃是叫學生學習一種有效率的技術。學生當中,有高矮不等的,有肢體長短不一樣的,因此做這種動作,自然有快有慢。所以只要注意學生的樣式,不一定要速率相同。這樣講起來,教員態度很有關係。他的腦子裏面,不要以為操練大家身體,他要自己是一個運動教員,要使每一個學生,有極快的進步,好像他是教選手一樣。因此他要注意個人的格式。不過他所要特加注意的,不在手指相並不相並,在乎運動機械學的樣式對不對。

(甲) 教材

(I) 四肢運動

(一)快走或賽跑的上肢運動 兩肘稍屈,(約二十度)左臂向前舉時,要稍偏向右,並左肘要屈到直角的地步,或多一點亦可。左手在頰部的前面,同時右臂一直向後舉,在臀後三吋至六吋。右肘屈度約十度。兩臂交換前後擺動,擺動時要用力向前擺,屈肘向後擺。(要伸直)這動作學過以後,要和下肢聯絡如下:

(1)定位走 兩臂向後擺動時,兩膝要輪流向前舉。左臂向前擺動時,右膝要向前舉;右臂向前擺時,左膝要向前舉。兩腳平行,相離約六吋。做這動作,可把腳底按地上。(如走步的踏脚走)這動作練熟了後,應單

使脚尖落地，舉膝向前到大腿與地面平行。這動作當用力，並軀幹應稍傾向前方，頭頂向上頂。

(2) 定位跑 同上，但比定位走為快。脚尖落地的地方，不要向後移動。兩腳平行，相離約八吋至一呎半，舉膝與股節同高。腳踏時，應注意離地的彈性。教員要特別注意這運動的格式，使他有一點伶俐的樣子。

學過定位走與定位跑以後，就可加下列的運動。

(3) 速走 令學生成排，或繞環，或在跑道上成行，行速走的運動。上肢運動與上列的運動同。向前跨一步時，前後膝都要挺直，前邊腳跟快要落地以前，後邊腳當極力起踵。（就把脚尖極力向後伸，加腳步的長。）左腳向前走步的時候，臀部要向右稍轉。換一法說：左邊的股節，要向前移動。練這動作，教員應令學生特別注意上肢動作。因上肢動作越用力，下肢腳步越長越快。但教員要注意在速走運動時，不可變成一跑步的式樣。要在走時常有一隻腳在地上。就是左腳先等右腳落地，然後左腳才可落地，並教員須注意兩腳落地時，兩膝須挺直。

(4) 跑步 平常學生行跑步時，動作太板，因此教員就應當使他全體肌肉放鬆，動作要伶俐。大多數受過教育的學生，不甚會跑，所以我們要使他常練跑步

各運動。

A. 上肢動作同上；惟不要用很大的力量。先行一種半走步半跑步的狀態。就是先使左脚落地後，右脚再離地，兩膝不挺直，須注意越起的彈性。然後使各部慢慢增長，叫他變成一直正跑步，腿肌肉要十分放鬆，不可太板。這跑步，是改正板的跑步。

B. 以上方法練熟以後，就要使下肢動作再進一步，膝部動作加高，並脚步增長。脚從後離地時，膝要向前上舉，然後把脚往前下伸，使脚的動作變成圓形動作。做這動作時，須注意離地的跳力。

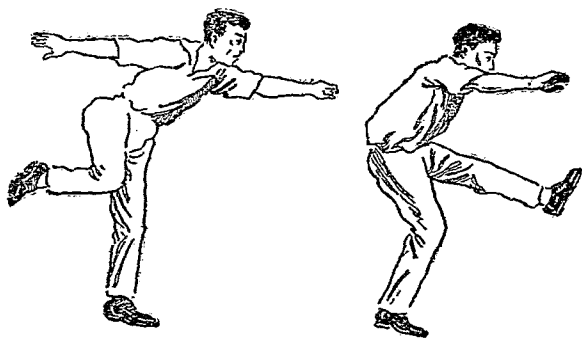
C. 同上；但把脚步放大。就使「B」這一部慢慢變快。上肢動作，須多用力，身體向前傾。脚離地時，應一直向前向上，後邊不要高。舉行這動作，脚離地後腿須柔軟，好像賽跑一樣。快速運動時，教員當注意跑步。

(二)跳欄的上肢運動 跳欄時要用跑步，每跑幾步之後，跳過一欄架。行此動作，應該先有三次(或五次)平常跑步的上肢動作，第四次(或第六次)就行一次跳欄的上肢運動。跳欄的上肢運動有兩種：

(1)跳低欄時，軀幹稍向前彎，(約三四十度)越彎越好。這種上肢動作，和跑的動作，差不多相同，不過比

較平常跑步動作稍大。左臂往前舉時，離臉稍遠一點。(肘節屈度二〇度至三〇度)右臂向後舉時，還要遠一點，手在臀後約一呎至一呎半。(本教材內尺寸都為成人尺寸，小孩子就小一點。)兩臂擺回來時，要繞一環，兩手離股一呎至一呎半，身體越高，手越近。這一種上肢動作，頗為用力。

(2)跳高欄時同上，惟身體向前彎約六十度，上肢向前後動作還要大，左手在臉前，(用他腳就相反)差



跳 欄 運 動

不多和眼一樣高；後邊的手，稍有不同，須向後向外舉。舉過以後，和肩膀平，在肩後約一呎。從這地方，手要往下往外擺回來。若體高較矮，這手向後擺時，差不多與肩一樣高，往側往後擺；稍高的人，就把那手向下向外

擺，從臀部向後過時，向外約一呎半，向後的臂，一直向前擺。

練這兩樣跳欄的上肢運動，先單用上肢動作，次加軀幹的前彎的動作，與下肢動作。如下：

(1)右腿的動作(若用右脚躍起，下列的動作就相反。)左臂向前舉時，軀幹向前傾，同時右脚向前向上跨一大步，好像跨過兩呎半的高欄架。腿上舉時，先舉膝，然後把小腿伸直，在脚跟已過想像欄頂時，就要放下，並左臂向後向外擺動。右腿向前跨步時，當一直往前，並腳一直向上向下，不要向外轉。

(2)左腿的動作 學過上列右腿動作以後，就要加左腿過欄的動作。右脚落地後，左腿就同時向左向前舉屈膝，就是膝向外向前舉。但脚跟正在臀後或臀旁，小腿與地平行。在已過理想的欄架，就要向前跨一步，就是膝放在股節以前的地位，脚步就向前向下擺到膝下。行這動作時，右臂向前，左臂向後擺。

(3)上列兩動作學過了，就把他連合起來，或在跑道上排成一二路，或繞一大圈，向前走三步，(右腳行第一步)然後左脚往前一步，按照本頁的「1」，把右脚自前向上跨高步，右脚一落地，左脚按本頁的「2」，行過欄架的樣式，落地時，往前行三步，再行這動作。(即

左脚每隔一次落地,行跨高步的動作。)

(4)學過這樣式以後,就加幾個跳高架起頭時,只要高一呎半。(這是指中學說,小學就按體高把欄架減低。)向前慢行跑步,到跳高架,行上列「3」的動作過去,但要做跑過去的式樣,不是走過去。又須漸漸的加快,把跳高架漸漸加高。

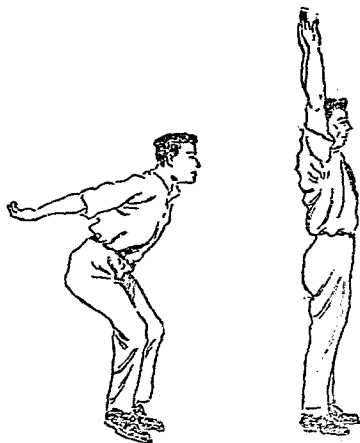
(三)立定跳遠或跳高的上肢運動 作這動作,要同下肢的動作連起來。立定跳高和立定跳遠的上肢動作,大同小異,所以要把立定跳遠說明後,才可把立定跳高所以不同的地方說明。這立定跳的上肢動作,可分為幾層說:

(1)準備跳的動作。

A.雙臂上舉,雙足起踵。

B.雙臂由前下垂,到向前下斜舉的部位,同時雙膝稍屈。

C.雙臂向下向後舉,同時雙膝挺直,軀體稍向前彎,約二十度。



立定跳遠運動

D 雙臂向前舉到向前斜的部位,同時雙膝稍屈。(同「B」)

E. 雙臂上舉,軀幹與雙膝挺直。(與「A」同)行「A、C、E」時,應極力起踵;行「B」與「D」時,雙踵稍落下,一直到踵與地約半吋的距離。

(2) 同「1」,但把「B」與「C」兩動作混合成一動作。(就在「B」後不停頓)並把「D」與「E」混合成一動作。這一動作,是立定跳遠與立定跳高的根本動作。上肢運動要用力,肘節須十分挺直。

(3) 這動作須「2」做熟了以後才可。就是先行「2」的動作兩三回,然後做「B、C」混合的動作。先由稍蹲雙臂後舉的部位起,把雙臂極力由前上舉,(D、E)同時向前向上跳,上肢一到上舉的部位,並在剛跳到極高點時,(身體未起頭下落)雙臂就由前下垂向後舉的部位(F)時,兩足落地。

(4) 「3」的上肢動作練熟了後,就加這一動作。前行「3」的動作,一落地後,身體向前傾,雙臂立刻向前平舉。(G)這一動作,為免身體向後跌的危險。

學過「2」「3」「4」三動作後,可把跳的動作加長,並習下肢的動作。

(1) 向前向上跳時,(D E) 雙腿在剛跳過之後伸

直，一到極高處，行「F」上肢向下擺的動作，同時雙膝差不多全屈，又向前舉，立刻把小腿向前伸，軀幹往上，雙腿向前舉約四十度。

(2) 腳跟一落地，再行「G」的上肢動作，雙膝全屈，使身體往前跌。

(3) 若只要練下肢，在做上肢擺動動作時，可行全蹲的動作。即做「B」時要全蹲，做「C」時要起來；做「D」時全蹲，做「E」時起來。做過這動作後，把「B、C」混合。這動作，一方面能發達下肢肌肉；一方面能練成一種立定跳遠最好的平均技能。

若習立定跳高，這是根本上肢動作，與上列的動作大同小異。「A、B、C、D、E、F」相同。但行「F」時，（就是上肢下垂運動）雙臂垂到往下伸的地步，不要向後舉；並向上跳時，不要向前跳。行跳高時，沒有「G」的動作。

習過了上列一次立定跳遠的樣式以後，就可學兩次或三次立定跳遠的格式，和一次立定跳遠的格式相同。但落地時，身體要往前傾，雙膝要半屈。（預備行第二次跳）雙臂由向後舉的部位，再向前行「D、E」的動作，同時行第二次往前跳。每次照這樣往前連續跳，雙臂還行這些動作。末一次落地後，才行「G」的動作。

上列的上肢運動，在各種跳的運動，可算極為要緊，

教員當使學生練熟。

(四)急行跳高的上肢運動 與跳高上肢運動略同。急行跳高時，不必先向前慢跑。在模倣慢跑時，上肢動作，與上列跑步動作同。並在練習時，該等跑步的上肢動作練好，然後練急行跳高樣式。行跑步的上肢動作時，教員當使學生踏腳向前走。假使學生用左脚跳起時，上肢動作如下：

(1) 右脚末次踏地時，左臂向下向後擺，與跑步同。並右臂由腹前向前交舉，到右肘在右乳之前一呎，右手在左肩前約一呎。

(2) 左腳踏地，行往上跳，右腿須前舉，同時左臂要極力向前向上擺，左肘屈約二十度，(越直越好)左手舉比頭頂高四吋或六吋，同時右臂要由下向右上擺，肘頭向上，兩臂的動作須格外用力，要快要重。在兩臂這樣擺動時，同時由左脚跳起來。

(3) 「2」的動作練熟了後，就可加一層。即跳了以後，身體半面向左轉，到最高的地步，左臂就向下，靠近左腿擺動，須擺過左腿與左腿旁邊的地位；(有的人只把左臂擺在前面的部位)右臂就要往下擺，靠近右腿，在正在過桿的時候，兩臂往下靠近身體，或離身旁不遠。然後在臨落地時，上肢可隨便往無論那方面舉，

以使身體平均。這動作學過了後，可幫助跳高好幾吋。起先只可往前走步，和上肢運動，後來就與下肢和全體運動連起來，如下。

(1)行上列上肢動作「2」的時候，右腿應極力向前向上擺，並用左脚向上跳。教員當使學生向前走幾步，然後行這動作。右腿向前舉時，身體應稍向前傾，左脚的高，約在一呎以下。

(2)上列動作學會了，再加上一層，就是跳到極高地方，把身體轉四分之一向左，右腿由向前與向上舉的部位向左轉，(轉到脚底與地面平行)同時向後擺動約一呎半，行這轉體與右腿的動作。動作時，身體要同時平落，與右腿成一直線，用左脚落地。

(3)「2」的動作練熟了後，再加一層，行上列右腿向左轉向後擺，與身體往左平落的動作，就把左腿向前向上舉，好像舉過一個橫桿子，立刻下垂，用左足落地。這左腿動作，差不多是一個繞環的動作。因由下往上舉以後，就要往下垂。

(4)再加一層，就是左腿向上舉，右腿一直向地面擺動，約一二呎。

上列各動作，因運動稍複雜，須慢慢使學生進步。每逢教一部下肢運動時，可用低橫槓使學生跳過。

(五)急行跳遠的上肢運動 先極力向前跑。在跳起時，上肢當加增一點高度。上肢動作，分析如下：

(1)行跑步上肢動作。

(2)行走步之後，在左足落地正跳時，左臂極力向前擺，右臂向後擺，與跳過低欄同；惟身體沒有前傾的樣式。一跳起來後，兩臂下垂，並稍張開，（左右相離約一呎）保持身體在空中的平均。

(3)快落地時，雙臂稍向後舉。

(4)一落地，雙臂向前舉，與立定跳遠「G」動作同。練上肢動作時，當稍做一點走步或踏腳的動作。

學到這一地步，可使學生略加一點下肢動作。就是向前走幾步，左足末次落地時，行上列「2」的動作；並把左膝極力往上舉。向上跳起落地時，行「3」的上肢動作；並把雙腿向前伸。（與立定跳遠同）其餘下肢動作，與立定跳遠同。

(六)急行跳跑的上肢動作 急行跳跑的動作，開始時和急行跳遠同。因此要先習急行跳遠動作，然後才可學這動作。

(1)先行急行跳遠跳起來的上肢動作。

(2)立刻把兩臂的部位相換兩次，（就是左臂向後再向前擺，右臂向前再向後擺。）行一次單足跳。這

一部的動作要很快。

(3)再把上肢部位相換一次，(就是在行一步跳時，這動作比「2」動作慢一倍。因行一步跳時，上肢動作是單的動作。)

(4)在行跳起的上肢動作，就做雙單跳的動作，放慢與「3」同。

行這上肢運動，運動各部分的韻律非常要緊，教員當使學生想像急行跳跑的動作。這動作很複雜，須習別的跳遠運動，才可以學。

學這跳跑的下肢運動，應分幾層：

(1)與急行跳遠的跳起來的樣式同。使學生向前行幾步，左足落地時與跳遠的樣式一樣。行跳起的動作，一跳起來，就把右腿極力向後擺，左腿極力向前擺，同時行上列「2」的上肢運動。這一動作，為跳跑的最要動作，學生當把他練熟。又落地時，是用左脚，並右腿稍向後舉，好像跑步時左脚剛落地一樣。

(2)練過上列單足跳的動作以後，就把一步跳的動作，行單足跳，一落地，右腿極力向前擺動，並左腿稍向後舉。上肢行上列「3」的動作，用右脚落地。

(3)這一步跳的動作練熟了，就加一層雙落單跳。這樣式與急行跳遠十分相同，不過從右脚跳起。

上列六個運動，皆為預備跑步與跳欄跳遠的健身運動。

(七)定位走 雙膝高舉與前第一動作「定位走」(448頁)同；但膝要極力舉高，不大注意走步的樣式，只要注意舉膝的動作。膝須與胸腔同高。站在地上的腳，應極力起踵。

(八)同「七」，惟向前舉的腿，當挺直往前踏，越高越好。

(九)屢次向上行跳高的運動，在跳時，同時把膝舉高。

(十)同「九」，惟向上跳時，把雙腿向前舉，雙膝挺直。初行這動作時，腳不可高舉，恐學生跌傷。——「九」「十」兩動作，最能健壯腹部的肌肉。

(十一)在草地上或墊上使學生坐下，右腿一直向前，左大腿一直向側，與右腿成直角，左膝全屈，小腿與腳在地上在大腿後，雙臂向前平舉，彎體向前，雙手向前伸，摸右腳尖，往右擺動，越遠越好。

(十二)部位同上，但兩臂在身旁，彎體向前，把左臂向前伸，右臂向後伸。——上兩動作，是準備跳欄的樣式。

(十三)擲鐵球的四肢運動

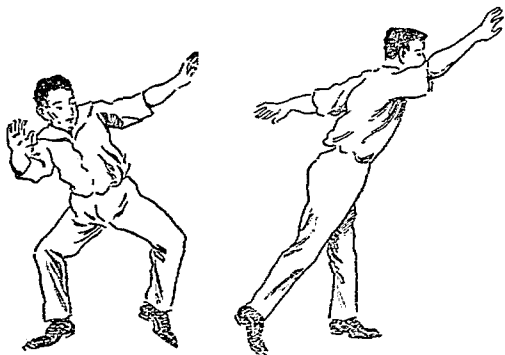
(1)部位 站在右腳上，身體稍偏向右，左腳向左點地，兩手叉腰。

動作 右膝稍屈，左腿向左舉，照此法作幾次。

(2)同「1」,但左腿舉過了三四回後,就擺到右脚旁,(或擺到右脚前亦可)立刻把左腿極力向左向上擺,同時右脚向左跳約二呎。右脚落地後,左脚就落地,離右脚約二呎或三呎遠。這動作可做幾次。

(3)同「2」,但右肘要屈,好像在頸旁要拿鐵球一樣。並左臂向左平舉。但左腿上舉時,同時要把左臂上舉,約一呎半。左腿下垂時,也要同時把左臂放下約一呎半。向左跳時,左臂從向左下斜的部位力舉,到左平舉或比左平舉稍高的部位,可幫助往左跳的動作。這動作可繼續向左跳幾次。

(4)部位 兩腳分開約三呎,右肘全屈,如拿鐵球狀。左臂向左平舉,並稍向前台。(左手在平舉部位,往前一呎。)



推鐵球推出時的運動

動作 雙膝稍屈,同時身體稍轉向右,並要向
右彎約一呎,好像預備極力把鐵球推出。然後把身體
挺直,並轉體向左,把右手向左向上伸出,好像推鐵球
一樣。兩腿要伸直,一直到左腳尖點地的部位爲止。這
動作可繼續做幾次。

(5)同「4」,但做推鐵球動作時要跳起,(向推鐵
球方面跳)並用左手極力向推球方向伸出,使身體轉
半面。足落地時,落在右腳上。

(6)把「3」與「5」的動作連起來,先行向左一次



推鐵球的單足跳運動

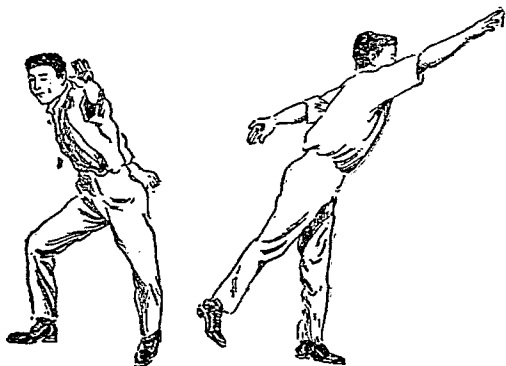
單足跳。右腳一落地,左腳即離地約一呎半。身體向前
移動時,(就是左腳預備落地時)下肢就預備跳,並身
體按「5」的部位,稍向右轉向右傾;左腳一落地,就照

「5」的動作一樣，行跳起推球的動作。

(7)預備擲球的運動 有許多學生，在小學內沒有練習過運動，身體非常蠢笨，推鐵球時，只知道靠右臂的推力，不知用身體幫助。可使這種學生，行下列的運動。就是兩腳分開，兩手叉腰，雙膝稍屈，把身體向右轉，並向右彎，然後使學生好像在他右肩的前面，扛一重物；並使他想像他用右肩向左向上，把重物擲出。並擲時，不要用手，只用肩與身體。因此要彎體向左，同時轉體向左，並用右肩行一拋擲動作狀。這一動作學會了後，就用手做「4」的動作。

(十四)擲鐵餅 在柔軟體操時，所習擲鐵餅的動作，應按下列的秩序：

(1)兩腳分開約二呎半，右手假裝抓鐵餅狀，手掌



擲鐵餅運動

向下，用左手放在想像鐵餅下面，雙肘都屈，鐵餅在左肩以前，右臂向右下斜擺，同時右膝稍屈，身體向右轉，稍向右彎，即刻把右臂還原，身體挺直，向左轉，右膝挺直，右踵起。按此方法，做幾次擺來擺去。

(2) 先行「1」的動作兩三回，然後由身體向右轉的部位，雙膝稍屈，極力行擲鐵餅的動作。擲的方向，是由左上斜。行這動作時，兩腳不離地。

(3) 同「2」，惟擲鐵餅時，兩腳跳起，並身體極力向左轉。（右臂與右肩，極力向擲鐵餅方向伸出。）落地時，在右腳上，左腳向後伸出。

(4) 學過上列三個動作後，就可起練轉身的方法。兩腳相離約一呎半，左腳尖在右腳尖後約六吋。做這部時，先行「1」的動作，然後由右臂向右向後的部位，以左腳尖為旋轉的交點，於是向左轉四分之三，右足落地處，正在右足原站的地方以後約二呎半。

(5) 「4」的方法（就是旋轉的頭一步）學過了以後，就加第二步，由「4」的部位，以右腳尖為交點，再向左轉半面，左腳落地的地方，在右腳第一次落地的地方以後約二呎至二呎半。

(6) 「4」「5」兩動作都學會了，就把他連起來，慢慢的做，當中不可停頓。並在做這兩部向左轉一週半時，

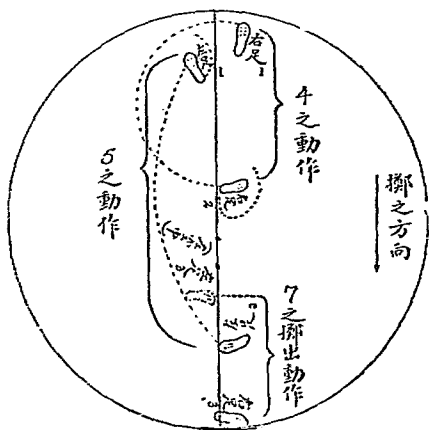
右臂要極力向右後下斜伸出,手掌向下,千萬不要使右臂向前擺。

(7)[4][5]兩部都能連絡以後,就加[3]的擲鐵餅的動作。轉體以後,從[5]的兩腳落地的部位,極力轉體向左,右臂向外繞,向左上斜,行擲鐵餅的動作。同時按[3]的動作跳起來,用右足落地。

行上列各種運動,應慢慢的進行。因這種運動很複雜。若學的太快,樣式恐不準確,須慢慢的加快,就不要緊。第一步的旋轉,總要比第二步為慢,兩步繼續的做下,變為一個動作。頭幾次練時,最好在地上畫幾條線,用線引導學生落足的地方。(看下圖)

(十五)擲標槍 在行柔軟體操時,可把擲標槍的格式練習一下。

(1)左脚向前
出一步,左脚尖一
直往前,右脚向外
六十度,身體向右
轉,並向後彎,(前
後按原立的地方
而定)右臂向後稍
向下伸,(手比肩



膀的高約低六吋)右肘稍彎約十度,手掌向上,由此部位,上體挺直,並稍向左轉,右臂向前向上斜。行擲標槍時,這動作可繼續做幾次,每動作要注意樣式,不要變為機械。

(2)同「1」,但行擲的動作時,要跳起來,右臂與右肩向擲的方向伸出,轉體半面向左,在右腳上落地。

(3)腳的部位同「1」,身體向前直立,右肘全屈,並肘節向右平舉,右手在右肩以上,行抓標槍勢。次轉體向右,與彎體向後,(與「1」的部位同)同時把右手一直向後伸,至「1」的部位,然後行「2」的動作。

(4)臂的部位同「3」,兩腳行立正的部位,由左腳起向前走三步。出頭一步時,右手就向後伸;右腳行第二步時,脚尖應向外約六十度,並身體向右轉向後彎;左腳向前出第三步時,左脚尖一落地,身體就在「1」的部位立刻向前行擲標槍的動作,與「2」同。

(5)起頭部位與「4」同,動作亦與「4」同,但要快一倍,跑三步。

擲標槍有別的樣式,只有一個比上述的樣式好,但那樣式太複雜,柔軟體操時不宜用,故不列入。

(十六)發壘球的樣式 兩腳跟相並,兩肘前半屈,兩手好像拿壘球一樣。身體稍向前屈,右手由下向後舉,一

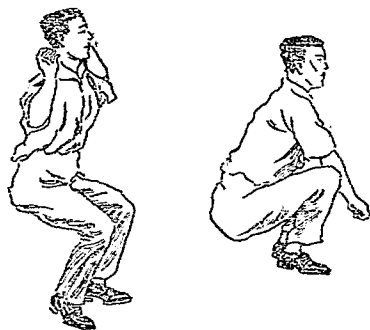
舉到這地步，左脚即向前出一步。左脚離落地時，右臂由下向前擺，同時右脚起踵，右膝挺直，行向前發球的動作。右臂向後擺時，就要彎體向前，與彎體向右。行發球時，身體還是向前，不過上體同時向左轉。

(十七)拉弓箭 左臂向左平舉，握拳，好像拿弓一樣，右手先向左舉起，與右臂平行，右肘稍屈，好像拉弓弦一樣。右手行拉弦的動作，須拉到右肘向右後平舉，右手正在右肩以前，頭向左轉的部位。行這動作，兩臂要極力往後張，使這動作有改正的姿勢。

(十八)踢毽子 這種動作，本國人最爲熟習，故從略。

(十九)提石礮 兩

脚左右分開約二呎，好像石礮在地上正在脚前。全蹲，用手往下伸，如拿石礮狀。膝挺直，同時雙肘向前全屈，然後雙臂向上伸，並在向上伸時，雙腿稍行跳的動作以幫助上伸。

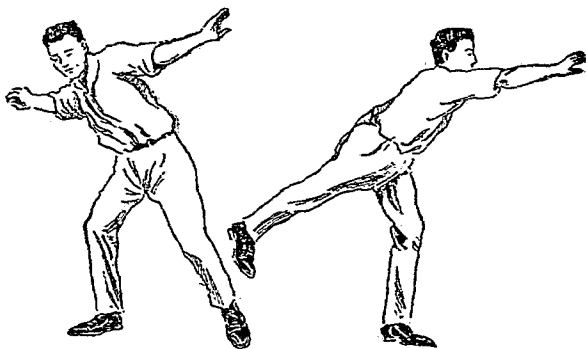


舉石礮運動

(二十)托重物 全蹲，兩膝稍分開，雙手向下伸，手尖着地，行捧重物狀。雙膝極快挺直，身體挺起，雙手行提重

物往上伸勢。起踵，好像把物件放在頂高的檯子上一樣。

(二十一)擲棒球 在四肢運動上，只要練上肢運動，身體半面向右轉，左脚向左前斜出一步，右手向前交舉，向左前平舉的部位，手掌向下行抓球的樣子。右臂往前下垂，就往後舉，同時稍轉體向右，至右臂向右平舉(手掌向下)的部位。由此部位，右肘上屈，同時右上臂向前平圍，上體向左轉，胸膛轉到向擲球的方向；並右肘節移到肩



擲 棒 球 運 動

膀前約三吋處，右肘向前伸直，行擲球的動作。——上，面右手動作，好像手裏拿木棒，往下繞大環，在頭後繞小手環。這上肢動作，不可板，要活動。

(二十二)打網球的動作 網球的動作很多，在本書內只要說他的大概，要知道他的詳細，請看本館發行的

體育叢書第一集第三編網球。做這些動作，最好叫學生各人拿他自己的球拍來，較有效力。如沒有球拍，可用短棍，長短與球拍相同。或學校中買幾個舊球拍，把網子去掉，（若把網子去掉，一方面可免球拍蹣跚；一方面學生不得拿他打球，不然，到上柔軟體操時，球拍就沒有了。）免得上體操班時，沒有球拍。

教的時候，教員應注意脚步的動作。球拍在右邊打，（正手打）左脚應向前出一步；球拍在左邊行反面的動作時，右脚當向前出一步。凡在頭以上的打法，如發球等，應用左脚向前出一步。一切別的動作，請看本館出版網球內根本動作以後，教員可隨意叫學生把這動作變更。如把五六個動作連起來做一套，好像應他方面打來幾個球一樣。要使這動作變為全體動作，可想像所打的球，離身體較遠一方面要向球箭步；又一方面要向球彎體。

（二十三）擲籃球的動作

（1）擲罰球時，有兩種方法：

A. 兩足分開約二吋，兩脚向外約四度，雙臂向前平舉，兩手如拿籃球狀，身體挺直，頭擡起，好像拿籃球一樣。由這部位，雙膝半屈，上體挺直，雙臂下垂，至兩手在雙大腿前約六吋。在這部位稍停頓，雙臂向前向上行擲球的動作，同時雙膝挺直。

B.雙足平行,相離約一呎半,或一足(或左或右)向前約六吋,雙肘向前半屈在胸前,以兩手抓球,雙膝稍屈,雙臂一直向前向上伸。正在行把球擲出的動作時,兩手掌要向前轉,好像最末一擲球的力量,由兩大拇指出來。擲時,雙膝要挺直。

(2)普通向籃擲球法 手的部位與上列「B」同。將擲球時,一足(平常人左足)向前出一步,足一落地,兩膝要稍屈預備跳。在按上列的「B」行擲球時,就要向上往前跳。跳的時候,腿向前舉,同時屈膝。

(3)單手進籃往上擲球法 按上列「B」方法拿球,右足向前,左足向前出一步,立刻極力由左足向上跳。跳的時候,手的動作,好像用兩手舉球與頭頂一樣高的地位以後,用右手托球向上,越高越好。最末一動作,就是手向上頂的動作。

其餘擲籃球向籃的格式,普通的學生,不應該用。因上列的根本方法,沒有練熟,不能練習花法。假使上列各上肢根本方法練熟了,那就不必在柔軟體操班中練別的方法。

(二十四)傳籃球法

(1)單手由腰旁向前傳球法 雙手在腰前,做拿球勢,左足向前出一步,同時雙手向右繞,在右股節旁

拿球地位，立刻將身體向前傾，左手放開，右手行向前推球的姿勢。

(2)單手在頭旁傳球向前法 兩手在前，作拿球勢，左脚向前出一步，同時雙手向右繞，好像拿球向頭的右旁，立刻左手放開，身體向前傾，右手行向前擲球的姿勢。

(3)雙手向前傳球法 雙手在胸前，行拿球狀，如向前擲籃一樣；(向前行擲籃狀)惟手的動作一直向前，同時要跑。

(4)雙手向旁行傳球法 雙肘向前半屈，雙手行擲球的動作，左手在球上，右手在球下，左脚向左出一步，同時雙手向左移動，身體向左傾，雙手向左平行擲球的動作。這擲球的動作，多半靠肘伸直的力量。

(5)鉤腕傳球法

A.雙手在腰前，行拿球狀。雙手向右舉，舉到右手一樣高地位，右手腕向前全屈，如鉤子一樣；然後好像球靠手腕，在下臂與腕連接的地位，手指把球抓住，繼續右臂向右，一直向上過頭，向左把球擲出。

B.同上，但身體先要對球方向正擲，左腿往擲球方向進一步。

C.左脚向前進一步，一直往上跳，同時轉半面

向左落地，兩足分開約二呎，身體向前彎。

D.同「C」，但跳時，要同時行「B」的上肢運動。這動作上肢與下肢的分配，非常要緊。先行跳與轉體的動作，並跳時要立刻轉頭向後往後看，到了最高點，就行上肢的動作，右臂要在前後平面繞動。這種轉球法，為籃球選手不可少的，惟最難學習。因為方法太複雜，小學校中不宜用。

(6)由頭後向前轉球法 雙手上舉，雙肘向後屈，好像在頭後拿球向前出一步。傾體向前，把雙臂稍向前伸，同時雙肘伸直，行向前擲球勢。做這動作時，身體向前傾的動作最要緊。

(二十五)籃球旋轉與運球法 在預備運球時，有時要先躲避，然後運球。最普通的方法列左：

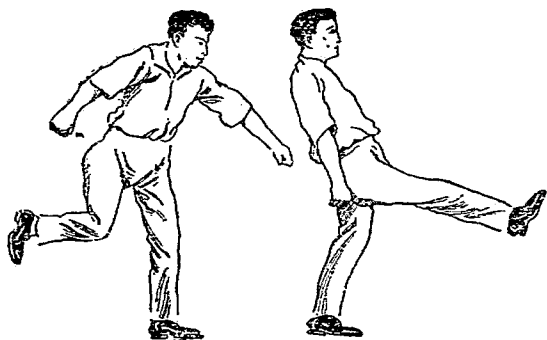
(1)假使有敵隊球員從後面來，就用這動作，兩足分開約三呎或三呎以上，用左足(向左轉)為旋轉中心點，向左轉半面；右脚落地的地方，要正在他原站地方正對面。換一法說，就是正轉一八〇度。

(2)如有敵隊球員從前面來，動作如左：

A.手在腰前行拿球狀 雙足分開約三呎或三呎以上，用左足為旋轉中心點，向後轉一八〇度，右足落地，與原站處成正對面，同時把上體極力向

右轉,左脚落時,足尖向外。

B.同「A」,但右足一落地,就向左轉二二五度,左足就向那一方出一步往前跑。但左足尖還未離地以前,兩手要行擲球向下勢。(就是起頭運球的動作)如不想運球,或擲球或傳球與別人,可先把左足離地,然後傳球。這動作在中國用的甚少,惟中等以上學生的選手,當利用這種躲避方法。不過技術很複雜,宜慢慢兒求進步。



踢 足 球 運 動

(二十六)踢足球 這種模倣運動有三種:

(1)球在地上,直往前踢。初練這種動作,最好在地上先畫一條線。因為學生踢足球時,站地的脚,應在球旁,不在球後。故練習時,先在地上畫一線做記號,學生

當想像球在線上，在線後約三呎站立，右脚在前，左脚約在後一呎半，左手在前，右手在後舉，與跑步樣式同。從右脚跳起，左脚向前跳，到想像的球的左旁，同時右腿向後舉，右膝全屈，並兩臂交換前後位置，立刻左足起踵，身體稍向前傾，兩臂再交換前後位置；次右膝挺直，右脚尖向下指，右大腿向前擺，如用脚背踢球，一直向前，在行踢球的動作時，右股節當稍舉，比左股節稍高。不然，右脚尖恐要碰地。

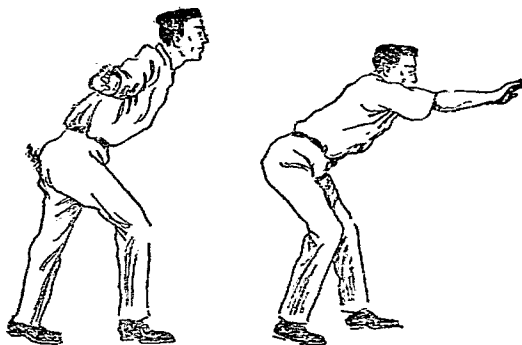
(2)球在地上，踢球的人，從旁邊跑來踢球，向側站的部位同「1」。學生要想像踢球向左，左脚向前跳，與「1」同。但左脚落地，要在球以後，脚尖向左向外，（與踢球方向平行）跳時，要同時轉體四分之一向左，左膝稍屈，一落地立刻用右腿向左，行踢球的動作。

(3)拿球在手中踢球，（如守門員踢球出去一樣）立正，手在前，好像手中拿球，右脚向前走一步，同時做雙手舉球向前的動作，左脚向前跳一步，右脚一離地，（左脚還未落地以前）兩手做下球勢，同時右腿向後舉，與上列「1」同；左足一落地，右腿就向前行踢球狀，又與上列「1」的動作略同；但身體不往前傾。並想像踢的地方，球離地約在左足以前一呎。

上列各動作，應左足與右足交換練習。

(二十七)游泳的上肢運動

(1)蛙式 身體向前,兩腳稍分開,頭往後仰,雙肘向前全屈,手相並,兩手正在胸前。



蛙 式 游 泳 運 動

A. 雙手向前伸,同時把兩掌向外轉。

B. 雙臂向左右平展,手掌向後。

C. 由左右平伸的部位,雙肘下垂,靠胸前,同時兩肘全屈還原部位。

(2)仰式 做這動作,也可叫學生仰在地上,或立直都可。頭要向後仰,雙臂下垂,手掌按在大腿前面。

A. 兩臂交舉,同時兩肘半屈,兩小臂靠胸前往上舉到極高處,兩手伸直,手掌向外。作這動作時,應從鼻孔呼氣。

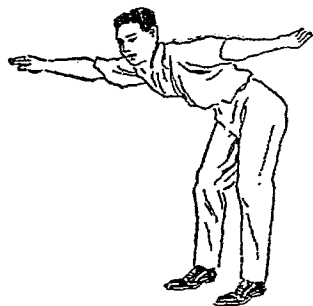
B.雙臂上舉,從手掌向外的部位,向左右向後下垂,手掌好像划水狀。做這動作,應用口吸氣。(在游泳時,都用口吸氣,用鼻呼氣。)

做「1」「2」兩動作時,動作應分三部:(做「1」動作,「B C」就混成第二步。)做了兩臂往前往上動作爲第一步;兩臂往下動作爲第二步;(就是兩臂復原狀)做過這兩種動作後,應稍停止,好像可乘往前的運動量,多走幾呎一樣。

(3)兩臂輪流式 右脚在前,左脚在後,彎體向前,與地面平行,右臂向前下斜,左臂向後上斜,頭向左轉。

A.右手往下往後擺,手掌向後,右肘稍屈,約二

十度,並肘節頭向外,同左臂向前擺,好像在水面以上,臂與水面差不多平行;左肘屈約三十度,手掌向上,左臂向內轉。做這動作時,頭向左轉,用口吸氣。這部動作做



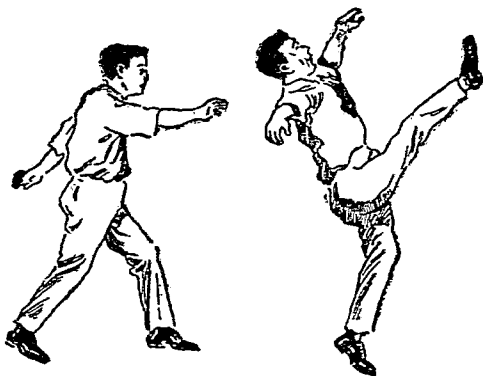
自由式游泳運動

完後,左手一直向後伸,手掌向上,右手一直向前伸,手掌向下。

B.與「A」相反,左臂做往下往後的動作,右臂做往前往上的動作,但頭只要向前轉,(臉向下)用鼻孔呼氣。

(二十八)自由踢高式

(1)立定式 左足向前出一步,立刻右腿向前向上踢,越高越好。向上踢時,左足要起踵,並左臂向前舉,右臂向後舉。



立 定 踢 高

(2)急行式 向前走三步,(左足走第一步)左足第二次落地時往上跳,同時右腿向上舉,與跳的樣式略同,立刻就把右腿下垂,左腿極力向上踢,以右足落地。行左腿下垂,右腿上踢動作時,身體沒有到最往上的地方舉行。學過這動作以後,可使學生分組比賽。

(二十九)單足踢高 動作同「二十八²」,但用左足踢高以後,還用左足落地。落地後,行三次單足跳,就用左足跳,左足踢,再用左足落地。

(三十)雙足踢高 向前走三步,以左足走第一步,由左足往上跳三呎,用雙足落地,同時雙臂向後舉。落地時,好像預備一個立定跳高一樣。就立刻向上跳,到極高處,雙膝向前舉,(同時屈膝)再雙膝往上伸,直行雙足往上踢的動作,就把雙腿下垂落地。

做這動作,起初要慢,可不必踢高,恐不能落在雙足上,可慢慢加高起來。在踢時,雙臂要向前下垂。下落時,應極力由前上舉。這上肢動作,很可幫助落地的動作。

(三十一)武術的四肢運動 這種運動頗多,有時用柔軟操時間教授。本館出版武術書頗多,故不詳說。

除了上列運動外,在本書內第二章遊戲中的跳繩運動,與第四章墊上運動,第六章機巧運動,第十章舞蹈,都有教材可編四肢運動。

(II) 平均運動

大多數的平均運動,是在軍式柔軟體操教材內,另有幾種分述如下:

(一)立定跳遠的動作 做這動作,教員可叫學生無論在那部位停止,保存那部位。且在那跳過落地時,就保

存半屈膝雙臂後舉的部位，一開口令，就把雙腿挺直，並把雙臂向前平舉。教員看上列四肢運動內跳的運動，可自己變更成平均運動。

(二)推鐵球 擲鐵餅與擲標槍的動作擲過後，向前向上跳，以右足落地。教員可叫學生保存那部位。

(三)在立定時，教員叫學生無論向那方向跳，一落地就要保存某某部位，可用單足跳或雙足跳。如 1. 向前行雙足跳三呎； 2. 向右行雙足跳，同時轉體四分之一向左跳二呎； 3. 向前向右斜，由雙足跳以右足落地，左腿向後舉，身體向前傾；(向前平均立) 4. 向後跳二呎，用左足落地，右腿向前平舉。

教員行上列運動，與其他各種跳法，可加上肢動作，或上肢部位。

(四)同「三」，惟先向前走幾步。從這地上畫步點，跳到別的地方。

(五)向前跑，或騰越過，或跳過跳箱，或跳過高架子，落在地上所畫的小圓圈，保存教員所指定的部位。

(六)在地上畫幾個小圓圈，直徑約一呎，相離為四呎至六呎，(高級中學或大學相離可八呎) 方向要曲折。距離不要相同，好像一條很淺的小河，有幾塊石頭在水面上，使學生走過或跳過。教員應先叫他們慢行，然後加快。

如有人踏在圈外，就算落在水裏，作為失敗。（如在小學校用這方法，可做為一種小遊戲。凡腳踏圈外，就算腳弄溼，假定令他趕快回家換鞋襪。他就跑往假定地點，再跑回加入。）

(七)走平均臺 這運動已在上列第五章說過幾個，教員可隨意叫學生做幾個平均臺的走步。要從天然動作一方面看起來，平常天天行走的動作，最為合式。

(III) 軀幹與上肢運動

(一)兩腳分開，彎體向前，雙手向下伸，雙膝稍屈，做一捧重物狀，腰要挺直，好像把重物放在桌子上。

(1)做放重物在前面桌子上狀。

(2)做放重物在身旁頂高的架子上狀。

(3)轉體向右，或向左，做放重物於桌子上狀。

(4)轉體向右，或向左，做放重物於身旁架頂上狀。

(5)轉體向左，或向右，做捧重物放在身旁地上狀。

(二)同「一」各條，但彎體向下時，要彎體向左或向右，如抓物件在腳的外旁，遠近都可，不過越遠越難。

(三)彎體的部位同「一」，作捧物狀後，就行向前向上擲的動作，身體挺直，雙臂由前上舉，極力行擲物件狀。

(四)同「三」，但做捧物狀後，要假裝這物件很重，略為起身，把雙臂向前擺動，再把身體彎下，雙臂由跨下向後

擺，做向前後擺的動作兩三回。每次擺動，漸漸增大。（亦可用這擺法，做前「2」的動作。）

（五）兩腳分開，彎體向前，同時轉體向右，好像要捧右脚外旁的物件；轉體向左，好像抓左脚外旁的物件。身體挺直，並同時向右轉，雙臂由前上右斜，舉行向右上斜擲出狀。

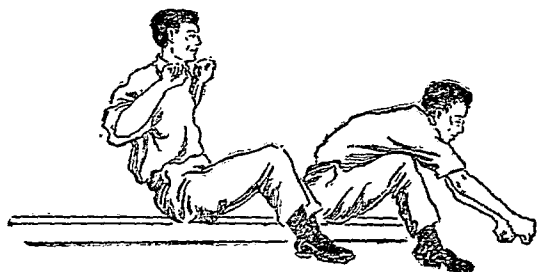
（六）兩腳分開，左手放在左大腿上，右手行抓兩腳中間的重物狀。身體挺直，右手向前向上行擲物動作。（動作同「三」，惟單用一手。）

（七）動作同「四」，惟單用一手。身體的部位同「六」。

（八）身體的部位同「六」，但要向左轉，好像在右脚的外旁抓物件，身體挺直，向左向上行擲物件狀。

教員可按上列各種運動，發明其他同性質的動作。

（九）想像在腳前有石礮，兩足分開，身體向前彎，雙手做抓石礮狀，身體挺直舉石礮，到雙肘向前屈，石礮在胸



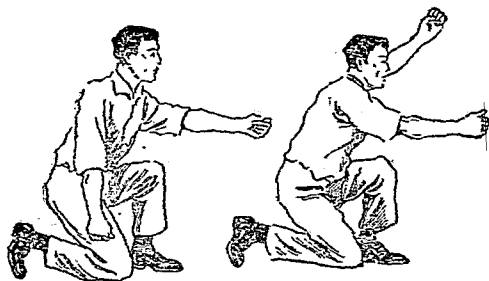
搖 船

前的部位,然後把雙臂向上伸。

(十)兩個人成一隊,第一個把第二個從地面舉起,被舉的人,稍彎體向前,舉的人,彎體向前,肩膀放在腹部之前,兩臂抱被舉人的腿,負在肩上,把身體挺直。

(十一)踢毬子的彎體動作 好像把毬子往上踢,就彎體使毬子落在臉旁。照這動作,可以發明適宜的動作。

(十二)坐在地上,雙腿向前伸直,彎體向前,雙手向前平伸,手掌向下,好像抓一搖船槳一樣。彎體向後,同時雙臂向後拉,兩手在胸前作搖槳的動作。



搖 短 槳

(十三)右膝跪下,右腳向後按地上,(單膝跪)左手向前上斜舉,右手向前下斜舉,好像拿一短槳,就在右身旁做搖船動作。這動作應注重彎體與轉體的動作。

(十四)擲手炸彈 左腳向前,右腳向後,雙手向前平舉,好像要把炸彈裏的針拿出來一樣。

(1)轉體向右,同時右臂由上向後擺,右下斜舉的部位,左手向左平舉,頭向右轉看右手。(因擲手炸彈時,要留意手碰戰壕的邊。)

(2)急速轉體向左,同時彎體向左,右臂一直向上舉,就向前行擲手炸彈的動作。

(十五)發英磅球(軍棍球) 直立,右腳向前,右手向前稍屈,好像手中拿球一樣。左脚向前出一步,身體稍右轉,右臂向下向後向上繞大環,肘節挺直,行向前擲的動作。(按軍棍球規則,須用這種上肢動作發球,不許屈肘。)

(十六)推鐵球的上體動作 兩腳分開,右手做擲鐵球的部位,右臂向左平舉。

(1)轉體向右。

(2)轉體向左,同時稍傾體向前,右臂向前上伸,行推鐵球的動作。

(十七)擲鐵餅的上肢動作,看四肢運動立定擲鐵餅的動作。

(十八)擲標槍的上肢動作 按四肢運動,行擲標槍的動作,彎體向後,與擲標槍彎體向前的動作。

(IV) 全體的聯合運動

這運動在四肢運動內,若多注意軀幹運動,亦可為全體運動。

(一)上體與上肢運動 與「III二」(480頁)同,但把物件拾起之後,要向無論那一方向行一箭步,就把物件放在想像的桌子上。如轉體向右,同時彎體向前,抓右脚外旁之物件,把上體挺直,向左轉,同時右足向左方行一大箭步,假裝把物件用雙臂伸出,放在地上,要離左足站的地方,越遠越好。

(二)使學生向前走幾步,在走時,要彎體向前,好像從地面把東西拾起一樣。

(三)同「二」,但要跑步,做跑步在地上拾物件時,就在腳旁把東西拾起,右足一落地,就彎體向前,同時稍轉體向右;左足一落地,兩手正在左足的右旁,行拾物件動作,即刻把身體挺直。

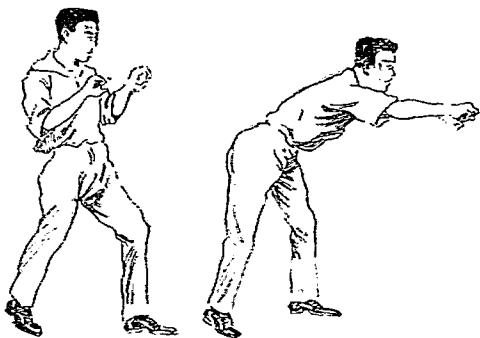
(四)在草地或墊上,由仰臥或伏臥的部位,行起立的動作。做這運動可叫學生比快,每次起來,應往上跳,雙臂上舉。比賽時,叫學生臥下若干次。五次或十次等等。

(五)令學生立正,模倣教員的動作。教員先做出步或箭步,然後彎體雙臂伸出,好像在無論那方向抓桌子上、或架子上、或別地方的東西。如教員叫他們右脚不動,單以右脚做中心點,向右轉四分之一,左脚即向前箭步,彎體向前,雙臂向前平伸,做抓物件狀;立刻身體再向左轉四分之一,左足在左,做一大箭步,彎體向左,把雙臂向上

斜伸,好像在那一方面,把東西放在架子上。按這方法,教員可自由發明幾十種運動。

(六)按上肢運動所列打網球樣式,可加箭步與彎體向前的動作。

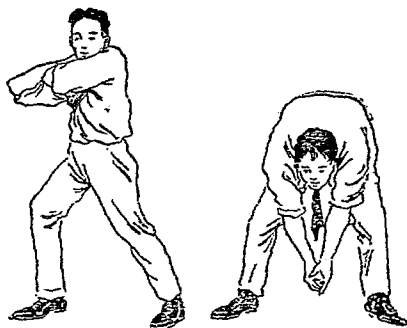
(七)立直,左脚向前出,雙肘向前屈,做搖櫓動作。右脚向前進一步,彎體向前,雙臂往前伸,如推櫓一樣;然後右脚向後退一步,身體向後彎,做拉櫓的動作。



搖 船 運 動

(八)同「七」,做雙槳向前搖船動作,與搖櫓略同,但沒有往後用力拉的動作。

(九)砍木 兩腳分開,兩手在胸前,好像拿一斧子,身體稍轉向右,雙手舉到右肩以上,如把斧子預備砍木頭一樣。立刻彎體向前,行往下砍的動作,雙手在跨下,上體挺直,並稍轉體向左,舉手到左肩上,如此繼續做這動作。



砍木運運

(十)坐在地上,行搖船的動作,與軀幹動作搖船動作同。但彎體向前,把雙手往前伸時,要同時把雙膝半屈,腳跟在靠近臂處,彎體向後,兩手向胸前行拉槳動作時,雙腿伸直。

(十一)打棒球運動 兩腳分開,雙手拿一短棍,在身體右面打。(即身體左面向球來方向向左打)拿棍時,右手向前,左手向後,下面都是往這面打。教員應兩方面練習,想像雙腳所站地位,與球丟來的方向平行。(經過兩腳)左足向發球地位,右足向接球員所站地方,頭向左轉,雙手在右肩與右肩以前向上舉起來,左肘節高舉,左小臂與地面平行,想像球被丟來時,就轉體向左,拿棍向左行打球狀。

上述的根本動作學會了後,就加一部下肢動作,兩

脚分開約一呎。在臨打時，左足要向左出一步，右膝稍屈，左足一落地，就行上述的打球動作。

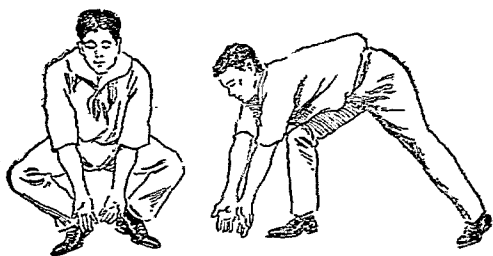
(十二)接棒球或壘球的動作 這接球動作很多，在下面單把幾個要緊的動作寫下來。

(1)接胸膛以前來的球，雙脚分開，身體稍傾向前，雙手向前舉，兩肘稍屈，手掌向前向內，手指向上，正在接球的動作時，胸膛稍屈，兩手在接球時收回來。

(2)接高球 行接高球動作，雙手須向上伸。

(3)接最高球 要極力往上跳，雙手上伸，行接球動作。

(4)接地上球 脚跟相並，膝往外展，半蹲或全蹲，雙手下伸在跨前，手掌向前向內行接球動作。(上面要雙脚相並的原因，就是恐怕手接不住球，脚和臂可把他擋住。)



接 棒 球 運 動

(5) 向右接球 向右行箭步，把雙手向右伸出，左手向上，右手向下。(如在腰部，以右手向上，左手向下)

上列各運動，可稍變更方向。如往上跳接高球時，可以向上向右跳，或向上向左跳。在右邊接球時，向右向上，向右向下都可。

(6) 行上列動作後，可加下肢動作。如跑一步，或跳一步，或箭步等等動作。例如：

A. 向右跑兩步，即刻跳到全蹲部位，行接地上球狀。

B. 向左一大箭步，同時彎體向箭步的方向，把雙臂向前伸出，行一離地面約二呎的高球狀。

(7) 單手接球 因打棒球時，常用左手帶手套，都是單手接球運動。

做上列動作後，可向無論那方向，行一擲球動作。

(十三) 接過了壘球或棒球後，把球按在敵隊球員身上，使他出局的動作。

按上列無論那一種接球動作，立刻轉體向左或向右，行拿球觸地上跑來人的動作。這一動作要快；做過後，可做一擲球動作。

(十四) 擲壘球或棒球動作 這動作不一。

(1) 由肩上往前擲球 按四肢運動第「二十一」

(468頁)的動作方法。但要同向擲球方向，左足出一步擲過後，身體向前傾，右足離地。

(2)由肩外與肩外邊擲球 從雙腳稍分開，雙臂在胸前稍屈的部位起，轉體向右，同時彎體向右，右膝稍屈，左足立刻向前出一大步，右臂由右下斜擺，左臂自然，右臂的肘節，稍向上屈，手腕向後屈，左臂立刻與地面平行，行擲球動作。肘節等過右肩才伸直，身體轉到左邊向前彎。

(3)由肩下行擲球 動作同上，臂向下前斜擺動。

上列各運動，可從無論那接球部位行，不過左脚向擲球方向進一步，用左手擲球的人就相反。

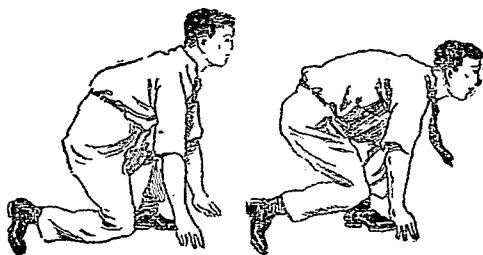
(十五)在這全體運動動作裏頭，亦可行四肢與軀幹運動。如推鐵球，擲鐵餅，擲標槍，擲壘球等等的動作。這些運動，多半在初練時，把他完全分析技術的單位，拿他當一四肢或軀幹運動。練熟了後，連起來成一完全軀幹運動。這些動作，上邊已述出。

(十六)起跑的運動

(1)左脚在右脚前約一呎半，並在右腳的左邊約四吋，右膝跪下，膝蓋在左腳旁，左腳腳心以前，腳尖以後。看行下列動作，那一部位最有力，最適合。

雙手按在地上，在左腳尖前約四吋，兩臂平行，大拇

指與食指在想像起線上,別的指在食指以後按地上。



起 跑 運 動

到上述部位時,右膝即離地約五吋至八吋,身體向前傾,體重平分在左脚與雙手上,頭稍抬起,看左脚以前六呎或八呎處。這部位為預備部位,到這部位,可再起來做。做時,口令說(1),各就各位,蹲下,雙手按地,再說(2),預備,右膝離地,預備,跑。

(2)「1」的動作練熟了,就加一層,從預備部位起,吹哨或拍手,做起跑口令。學生一聽口令,就兩手離地,左臂向前擺動,右臂向後擺動,(與賽跑上肢動作同。)同時右足向前走一步,然後繼續走三四步。

(3)上列上肢動作練熟了,就行跑的動作,同「2」。惟離預備部位時,要跑出來,身體向前傾,雙臂極力擺動,身體慢慢兒起立。練這運動,最好使學生分組,第一組跑出來時,第二組即預備等等。

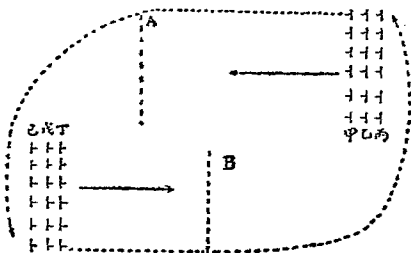
(十七)跳的運動 樣式在四肢運動已說明,行全體運動時亦可做。

(十八)武術的運動。

(十九)看第三章個人和團體武的競爭,推,拉,提,等兩人動作。

(V) 快速運動

行下列快速運動時,最好把學生分組,約六人一組,每組成一小排,一邊三排,面相對,如圖,「甲」跑過,站在「己」後,「丁」跑過,排在「丙」後等等。



(一)定位走 與四肢運動同,但這動作,要努力做得很快。

(二)速走 與四肢運動同,按上圖方法比賽,走若干距離。

(三)跑步 用跑步動作,或繞圈,或行穿花跑,或按上列方法,先行起跑的動作,後比賽都可。

(四)空位跑

(五)跳欄 按上圖在各組跑路中間攔欄架。(在「A B」處)起先練這動作,不要叫學生賽跑,恐怕有人跌傷。等他們進步後,令各排比賽。

(六)向前跑 跑時到「A B」地方,就彎腰把地上東西拾起,(可用網球或壘球或手巾等物)拾起來後,趕快跑回,到起跑地方。再向前起跑時,跑到地上畫的A與B線上,就停止,將物件放在地上;次依虛線方向,走到對隊的後面。(看上圖)

(七)做踢高的動作 看四肢運動。

(八)繞圈向前跑 當跑時,須向上輕輕越起,脚步要短,(約三呎)要向前舉膝,上肢運動當加重。

(九)繼續行幾次立定跳遠。

(十)多次繼續行雙足跳高。

(十一)向前行多次單足跳 每次跳,愈遠愈好。

(十二)同上,惟比快。

(十三)向前多次雙足跳比快 行這運動時,雙足要比快。如有正式比賽運動,就取消犯規的人;並在決賽時,可用繩把運動員的腳絆住。

(十四)向前行跳跑的運動。

(十五)行多次往上跳的接球動作。

(十六)二人成隊,乙騎上甲的腰,甲即負乙賽跑。(看第二章接力賽跑法[216頁以下])

技術的模倣柔軟體操,上述單用一脚或一手,教員可叫學生兩方面練習。譬如本書單說右手擲鐵餅運動,

教員可叫學生右手做過後，再用左手練習。如單說用左脚跳，亦可用右腳跳。但有幾種不必練兩方面的。如擲籃球的人，應當左右手都可用，跳欄的人，亦可用左右腳，打棒球亦能從左邊或右邊打。跳欄起跑時，有時用右腳向前。但擲棒球、罰壘球與打網球動作，差不多沒有用兩隻手的人，都是用左手或右手，教員不必叫學生練兩隻手，可用別的運動，練習他們的肌肉。

教上列技術的模倣柔軟體操，這一類動作，就與實際的實習運動，應有密切關係。就是根本上技術練熟了後，教員並不以為達到目的，還要叫學生分組實行練習。若練起跑的樣式，練過了幾天，就可實行練習起跑，如選手一樣，同時練賽跑格式，把兩樣連起來。

若練過立定跳遠樣式後，就要預備跳遠地方，叫學生預備賽跳，按第五章團體運動方法做。(272頁以下)

練過了跳欄四肢運動後，當加低欄或跳高架，令學生練習跳欄架格式，漸漸增高，以後叫他用跳欄做學賽跑的比賽。

練擲籃球與傳籃球格式，可以分組丟球向籃，或傳球，把球傳來傳去。總起來說，教員不要以為這活動都是柔軟體操，要以為他是學習運動技術的一種方法。換一法說：當以為各個學生，是一選手，教運動人，好像教選手

運動一樣。按這原理，用這教材，一方便學生快快的進步；一方加上學習的興味。這種教材，可算是極積求進步的教材。不過那普通軍式柔軟體操教材，是一種操練身體的消極教材，他所求的進步，為力量與康健。

除了技術模倣柔軟體操教材外，還有很多模倣運動，與技術無關係的事件。好像一個小孩子，模倣火車頭、或升梯、或拉繩等等運動。但這種教材，只能用在小學一二年級內，練熟了這些技術，沒有什麼應用。

因此種技術模倣柔軟體操，都是屬於運動的技術，教員當研究運動的技術詳細才可。

(VI) 代替體育的其他各種活動

在各學校體育部，常有一個問題發生，就是某種事情，能否代替體育。這個問題，應該照下列的原理來解決：

(一)體育不但是要運動身體，使他身體康健；還要叫他學習高尚應用技能。因此若用那別的活動來代替體育的學生，假使沒有發達那種技能，就不應該以工作代替體育教育的訓練。

(二)若與體育時間沒有甚麼衝突，那就無須代替。因拿別的工作來代替普通體育，是一樁不得已的事；既無衝突，那就不必代替了。

(三)代替體育的活動，必須包含運動肌肉的工作。

(四)別的工作代替體育,至多代替一半。因為那種工作,有時可以代替健身;但不容易代替體育教育的教材。

(五)代替體育的工作,須有一個負責教員,或別的指導員擔負責任,和學生一同去做。並在每一星期,按定一定的時間。

(六)下列事業,如在必要時,可以代替體育的一部。

(1)童子軍運動身體的活動 如露宿,旅行,打靶,爬牆,游泳,等等活動。

(2)生物學科的野外實習 如實習植物,動物,森林,等等。

(3)中等工業的測量事業等等。

(4)本城其他體育機關所組織的體育,如俱樂部,青年會,童子軍,等等所有體育機關,由那機關職員,證明他的運動。

(5)有時一種運動,得體育教員的承認,可以代替體育教育的價值的。如騎馬,溜冰,游泳,滑雪,等等活動。但教員須有一種方法,能使學生去做,不要有不好的先例發生出來。

第九章 敏捷運動

敏捷的運動,方法很多,要一兩星期換一次,學生即

有興趣；且可發達他們的敏捷思想。下列各例，是一種樣子，教員可自己發明，務使學生能有極快的反應。

(一)集合，要使學生看教員立在何處。集合時，學生距離教員一兩丈遠，學生一集合，教員即走了幾步，向左向右或向後轉，再喊學生集合。教員可用一時計，看每一次集合要多少時間。

(二)學生成單行時，教員喊繞圈跑，即繞成一圈，越快越好。

(三)教員定各隊學生要到的地點，如兩隊預賽足球，並定各人應守的位置。教員喊各就各位跑，學生一聽口令，各人即跑到所定的位置。站定以後，教員再喊甲乙隊互換位置。

(四)如操場上有幾處器械，叫學生登上，在學生不曉得時，使各人離地。學生一聽口令，每人隨即跑到每一器械，或其他地方登上。有時要做拍人遊戲，可用這法選一追趕員。即末一離地人，就做追趕員。

(五)與「四」差不多相同，即在學生不曉得時，喊各人兩足離地，或登器械；或倒立；或躺地，兩足上舉；或用其他方法，使兩足離地。

(六)教員在學生集合以後，吹一聲長笛，警告學生，即刻使各人伏在地上。如做遊戲，或普通體操，或其他各種

操法，都可用吹長笛法，令學生伏地。

(七)學生成兩排練武術，或練習短棍，球桿等等體操，教員可喊拿對手的棍。(或槍刀球桿等)一聽號令，各人即把自己器械，放在地上快跑，互換器械，越快越好。

(八)在學生不曉得時，教員令學生觸木，或觸鐵，或觸磚。一聽口令，即須發動。如圍繞操場有石頭牆，學生可跑到牆壁觸牆，或在地上找一石塊；或雨操場上石鼓亦可。教員出口令，在未觸石頭以前，可更換一口令觸磚；或各人離地，或伏地，或集合；學生總以聽從最後一口令為是。

(九)假定凌、李、羅等姓，教員先令學生分成兩隊，在地上畫兩條界限，相離大約一丈，甲乙兩隊後面的界線，約離前線各五丈，甲乙隊各排立相離一丈的界限上。教員即告學生，若喊凌，甲隊即立刻追乙隊，把乙隊追過後邊界限。在未過界限以前，乙隊的人，有被甲隊的人捉着的，即取消他的資格。若喊李，乙隊即按上法追甲隊。教員喊凌、李時，用反切法分成前後二音，要把前音延長，後音一出，學生立刻去做。時間，教員看學生興趣而定。次數的多少，總數加起來要相等。結果以每隊被取消人數最少的為勝。

學生做過幾次，方法已熟，即進一層。教員若喊羅，兩隊都不可過界。如有過界的人，即被取消。這種遊戲方法，

最能練習學生敏捷。即張、王、趙、金、魏、溫、諸姓都可。

(十)「老李說，」這一種運動，是教員告學生：「老李說什麼，」學生就要聽從。若在出令以前，未說「老李說，」無論什麼口令，都不要做。如說「老王說，老凌說，」這種動作，即不要做。做時，學生一齊排起，如做柔軟體操一樣，教員可隨意叫許多口令。如「老李說少息，」(要做)「老李說立正」(要做)「向右轉，」(因老李未說不做)「老王說向右轉，」(因老李未說故不做)「老李說向右轉。」(要做)等等。用這方法，可做柔軟操走步等的口令。結果以最末一未錯的人為勝。

(十一)教員叫學生預備做柔軟操，或走步，可隨意出口令，可以聽從的，即聽從；不可以聽從的，即不聽從。如教員說：「向右看齊，」學生立定及立正時，他們可以向右看齊。如在向右看齊時，教員忽然令「開步走，」學生即可不聽從。因在看齊時，只可有一口令，就是「向前看。」所以不可聽從。又做柔軟操，教員在喊口令時，可以另外做一種動作。學生要聽從他所發的口令，不可聽從他所做的動作。如教員令學生「雙臂左右平舉，」自己把兩臂向前平舉等。學生當做兩臂左右平舉，不可做兩臂向前平舉。這一種遊戲，以最後未被取消的人為勝。

(十二)做這一動作，或做那一動作。教員指定幾種動

作，同時可做這一個或做那一個的。他若說做這一個，學生即一齊要做。如有做那一個的，即被取消。這一種和上列方法一樣，使剩一人存在，即算這一人勝。

(十三)教員領學生做柔軟操時，不說出口令，單從第一動作至末一動作，連續做下去，並不停頓，只數一二一二……，或一二三四……。換一動作，學生即隨他換。如有人錯了，即被取消。但第一次錯時，可不取消。連續再錯，即行取消。

(十四)教員領學生做柔軟體操，單用口令；所用口令，都是預令，沒有動令，且把口令縮短。學生一聽口令，即行聽從。如雙臂前平，雙臂側平，雙臂向下，雙臂向上，身體前彎，身體右彎，全蹲，右尖步等。叫他做過動作以後，若說二，即令他還原。用此法時，起先不要過快，漸漸的縮短時間。凡做錯的，即被取消。

用上列的末了幾個方法，教員可看學生錯不錯，或叫學生自己誠實判斷自己的錯誤，取消自己的資格。這些方法，很有養成誠實精神的可能。如教員使用一兩次不合式，須忍耐去做，才有效力。上列方法，自初級小學至大學，都可以應用。

第十章 舞蹈

(甲) 土風舞的步法**(一) 跑跳步 (Skipping Steps.)**

音樂 $\frac{2}{4}$, $\frac{6}{8}$, $\frac{4}{4}$

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 向左同式,連續作。(跳時足離地)

(二) 滑步 (Slide Step.)

音樂 $\frac{2}{4}$, $\frac{4}{4}$, $\frac{6}{8}$

第一拍 右足向側一滑,同時左足向右足滑併。

(左足滑併時右足稍離地一跳)

第二拍 向左同式。

每動一拍。

滑時,重力全在足尖。向前與向側相同,惟一足在前,他足隨後,其重力稍在前足。向後與向側相同,惟一足在後,他足在前,其重力稍在後足。

(三) 踏跳步 (Step, Swing.)

音樂 $\frac{6}{8}$, $\frac{2}{4}$, $\frac{4}{4}$

第一拍 右足向右踏出一步。

第二拍 右足一跳,同時左足前舉。(右足前舉時,先由本位漸至左足踵,繞半圓形,向前一伸,膝直,足尖向下。)

第一、二拍 向左同式。

向前與向側相同，惟右足向前踏出一步，右足一跳，左足前舉。

向後與向側亦相同，惟右足退後一步，右足一跳，左足前舉。（右足一跳時，上體向左稍彎；左足一跳時，上體向右稍彎。）

(四)卜加步(Polka Step)

音樂 $\frac{4}{4}$, $\frac{2}{4}$

第一拍 右足一跳，同時左足向前踏出一步（左足稍提起，膝屈，足尖向下。）

第二拍 右足置於左足踵後。

第三、四拍 左足前進一步，右足提起，稍停。

(五)荷蘭步(Dutch Step)

音樂 $\frac{6}{8}$

第一拍 右足向右輕蹀一下，同時上體稍向左彎，左足踵離地。

第二拍 左足向前一舉，足尖向下。（左足向前舉時，先與右足踵一拍。）

第一、二拍 向左同式。

向前與向後動作同上，惟向前後蹀出一步。

(六)荷蘭華士步(Dutch Walty Step)

音樂 $\frac{6}{8}$

第一拍 右足側出一步。

第二拍 右足一跳，左足向側舉起，膝直，同時上體
向右彎。

第一、二拍 向左同式。

(七)沙的呀步(Schotlische Step)

音樂 $\frac{4}{4}$

第一拍 右足向右滑出一步。

第二拍 左足置於右足踵後。

第三拍 右足側出一步。

第四拍 右足一跳，同時左足前舉。(足尖向下，膝
直。)

向左同式。——一、二、三、四拍。(右足跳時，上體向左
彎。)

(八)鴨步(Jig Step)

音樂 $\frac{2}{4}$, $\frac{4}{4}$

第一拍 右足側出一步，同時上體向右彎。

第二拍 右足一跳，同時左足向側稍提起。

第一、二拍 向左同式。

(作時如鴨行步，故名鴨步。)

(九)搖蕩步(Balance Step)

音樂 $\frac{3}{4}$, $\frac{6}{8}$

第一拍 右足側出一步。

第二拍 左足提起，置於右足尖前，同時足踵皆離地。(左足置於右足尖前時，先由右足踵經過。)

第三拍 右足踵落地，同時左足稍提起。

向左同式，一、二、三拍。

向右作時，上體稍向左彎；向左作時，上體稍向右彎。

(十) 麥寄卡步 (Mazurka Step)

音樂 $\frac{3}{4}$

第一拍 右足向側滑一步。

第二拍 左足稍跳至右足可滑之位置上，迫右足同時右足一跳，向側舉起。(重力全移在左足。)

第三拍 左足一跳，同時右膝屈，左掌與左小腿一拍。(拍時，右膝向外屈。)

向左同式，一、二、三拍。

向右作時，身體稍向右轉；向左作時，身體稍向左轉。

(十一) 滑跳步 (Slide hop Step)

音樂 $\frac{4}{4}$, $\frac{2}{4}$

第一拍 右足向前滑一步，同時上體稍向前傾。

第二拍 右足一跳，同時左足向後舉起。

第一、二拍 向左同式。

向前斜，惟向前斜滑一步。

(十二)瓦所飛步(Varsovienne Step)

音樂 $\frac{3}{4}$

第一拍 右足向前斜滑一步，左足踏於右足所滑之位置上，同時右足提起。(重力全在左足)

第二拍 右足側出一步。

第三拍 左足向前點地。(足踵點地亦可)

向左同式，一、二、三拍。

左足前點時，上體向左彎；右足前點時，上體向右彎。

(乙) 土風舞的教材

(一)初級小學適用的

(1)請安舞(Greeting and meeting)

唱歌

(A)朋友你好嗎?(1-2)節

(B)今天你好嗎?(3-4)節

(C)肯來圈內跳舞嗎?(5-6)節

(D)我來做引導罷?(7-8)節

(E)特拉拉拉拉拉(如此按琴調唱完)

排列 一圓圈，選一人立於圈中，任其意選一同伴。他即立於所選之同伴前，面對立。

動作 唱 A B C D，彼此行鞠躬禮。

(E)二人立刻左右手相攜,入圈內,作跑跳步。(按琴調作,共作二十四個跑跳步。)

作完後,二人任意各選一同伴,動作同上。如此,直等到全體被選完為止。

跑跳步 參看前節步法。

請安舞的歌譜



(2) 洗衣舞 (Washing Clothes)

唱歌

(A) 洗,洗洗,洗,洗。(1節)

(B) 絞,絞絞,絞,絞。(2節)

(C) 曬衣裳,曬衣裳。(3節)

(D) 收去了,收去了。(4節)

排列 兩行,二人對立。

動作 唱(A)兩手握拳，兩臂前下伸，作擦衣狀，五下。

(B)兩臂前屈握拳，作絞衣狀，亦五下。(C)二人彼此攜手，向左右搖蕩四次，作曬衣狀。(向右作起) (D)攜手在本位踏足六下，同時由手下鑽過。(右轉一週)

(1-4節)(琴調反復)動作同上。

洗衣舞的歌譜



(3) 蝸牛 (Snail)

唱歌

第一節 你看我們手拉手，好像蝸牛爬殼進。愈走愈近，愈走愈近。愈走愈緊，愈走愈緊。你住殼內真快樂，不嫌窄小不嫌悶。

第二節 你看我們手拉手，如同蝸牛出殼行。愈走

愈遠，愈走愈遠。快要放鬆，快要放鬆。誰會想到小殼兒，能容我們在其中。

音樂 $\frac{2}{4}$ 每節數二。

排列 全體攜手成一行。

動作 唱第一節時，領頭的人走成圓形，餘者隨後而走，直走成一蝸牛形。(即螺旋形)唱第二節時，領頭的人轉身向外而走，使全體成直行爲止。

蝸牛的歌譜

(4) 我們快樂 (Happy are We.)

唱歌

快樂活潑的小孩,你們快來跳舞!(1-2)節

跳給大家看看,看有本領沒有?(3-4)節

但是我們必要好好的跳,要跳得輕軟如柳。(5-7)節

哈哈!哈哈!我們跳舞。(8-9)節

請大家看看,我們跳得醜不醜?(10-11)節

排列 雙圓圈,面向圈內。在外圈的人,雙手置於在內圈的肩上;內圈的人手相攜。

動作 作時同唱。

(1-7節)全體向左走通常步。(走時面稍向左)每小節走四步。

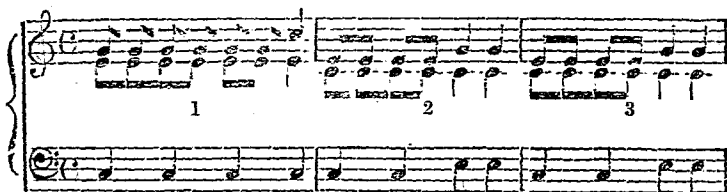
(8-9節)向左滑八步。

(10-11節)向右滑八步。

(8-11節)(琴調反復)向左右各滑八步。末拍時,內外交換位置。動作同上。

滑步 參看前節步法。

我們快樂的歌譜



(5) 皮匠舞(Shoemakers' Dance.)

音樂 $\frac{2}{4}$ 每節數四。

排列 雙行圓圈，對面立。

動作(1節)兩臂前平屈，雙手握拳，互繞三次。(向外繞，作繞繩狀)

(2節)動作同上，惟向內繞。

(3節)兩臂向旁後拉。(作拉繩狀)

(4節)拍手三次。(右手在上)

(1-4節)以上的動作,復作一次;惟第4節時,兩拳相擊三下。(右手在上作打釘錘狀)

(5-8節)面向排頭,二人內手相攜,外手叉腰,作十六個跑跳步。(每小節作兩個跑跳步)

(5-8節)琴調復彈一次。(每次作八個跑跳步)

跑跳步 參看前節步法。

皮匠舞的歌譜

(6)掃帚舞(Broom Dance.)

唱歌

(A)我的朋友在那裏?(1-2節)

(B)不見了,我心驚。(3-4節)

(C)我的朋友在那裏?(5-6節)

(D)在南京,在北京。(7-8節)

(E)特拉拉拉(按琴調唱特拉拉)(9-16)節

掃帚舞的歌譜

Allegro.

The musical score is written for piano accompaniment. It consists of four systems, each with a treble and bass clef staff. The tempo is marked *Allegro.* The key signature has one flat (E-flat major). The time signature is 4/4. The music features a rhythmic pattern of eighth and sixteenth notes in the treble clef, and a steady accompaniment of eighth notes in the bass clef.

排列 兩行,對面立,距離約八尺。每行人數相等。另選一人立於兩行的中間。

預備 各行手相攜,立於中間的人,攜一掃帚。

動作 隨作隨唱，中間的人走來走去。

第一段

(A)向前走三步。末拍時，雙足併立，彼此行鞠躬禮。

(右足起，每兩拍一步。)

(B)動作同上，惟退後回本位。

(C)動作同「A」

(D)動作同「B」唱至末字時，甲行的人向前跑，任意選乙行的人為同伴。同時中間的人丟了掃帚，奪乙行的一人為同伴。

(E)甲乙二生左右手相握，任意向何方作八個卜加步。同時奪不着的甲生，拾取丟下的掃帚，獨自跳卜加步。跳畢，各回本位，起始反復數次。每次換一新生。

卜加步 參看步法。

(7) 鼬鼠過關 (Pop Goes The Weasel.)

音樂 $\frac{6}{8}$ 每小節數二。

排列 雙行圓陣，面對立，內手相握，外手叉腰。在內者為一數，在外者為二數。(向排尾的為內)

動作 分兩段。

第一段

(1-2節)外足側出一步，(一拍)內足點於外足踵後，同時雙膝屈，行鞠躬禮。(一拍 Step Bend)內足同上。

(3-4節)向側滑四步。(外)

(5-6節)面向排尾,向前走四步。(內足起)至末拍時,對面立。

(7-8節)二數從一數與自己的手下鑽過,由左轉一週。

(1-8節)反復1-8節之動作。

第二段

(9-14節)兩手相握與肩平,向側滑十二步。(至末拍時雙足併立)

(15-16節)動作同第一段之7-8節。

滑步 參看步法。

鼯鼠過關的歌譜

The musical score is presented in two systems, each with a treble and bass staff. The first system contains measures 1, 2, 3, and 4. The second system contains measures 5, 6, 7, and 8. The music is in 6/8 time and features a consistent rhythmic pattern of eighth and sixteenth notes across all measures.



(8) 荷蘭雙人舞(Dutch Couple.)

音樂 $\frac{6}{8}$ 每小節數二。

排列 雙圓圈，面向排尾，內手相攜，外手叉腰。左者為男，右者為女。

裝扮

女——女帽，長裙，頭上結一絲帶，圍裙，木鞋。

男——長袴，輕便外衣，領帶，小帽，木鞋。

動作 分三段。(面向排尾的左右足為外足)

第一段

(1節)外內各作一個荷蘭步，外足起。(每動一拍)

(2-4節)同1節。(外內交換作)

第二段 各手叉腰。

(5節)在本位跑六小步，由外轉一週，末拍時對面立。

(6節)兩臂左右平舉,同時上體向前彎。(第一拍)兩臂下伸,上體起,膝直立。(第二拍)

(7-8節)同本段5-6節,由內轉一週,

第三段 手叉腰。

(9節)外足退後一步,一跳,內足前舉。內足退後一步,一跳,外足前舉。

(10節)同本段9節。(外內)

(11-12節)同本段9-10節,惟向前作。(外內)

(13-16節)兩臂左右平舉,手相攜,在本位作八個荷蘭華士步,由外轉一週。(跳時上體向左右彎)

荷蘭步,荷蘭華士步,參看步法。

荷蘭雙人舞的歌譜

Andante.

1 2 3

4 5 6 7



(9) 愛利克 (Hop, Mother Annika.)

音樂 $\frac{2}{4}$ 每小節數二。

排列 雙行圍圈，面向排頭，內手相攜，外手叉腰。

動作

小引 (Introduction)

彼此行鞠躬禮，（足稍轉動，向內，一足在前，他足在後。）同時各手叉腰。

（1-4節）向前走通常步十六步。（外足起，同時手在前後擺動。）（1-4節反彈一次）

(5-8節)向前作跑跳步十六步。(手前後擺動,畢時面對立。)

(9-10節)右足前頓一下,右足收還。(每動二拍)

(11-12節)動作同9-10節,惟左足行之。

(9-12節)反復,動作同9-12節,畢時面向前。

(13-20節)向前作八個卜加步。外足作卜加步時,面對面;內足作卜加步時,背對背。同時手向前後擺動。)

每作小引時,在右者向前走,與新對行鞠躬禮。

愛利克的歌譜

Introduction

1 2 3

4 5 6 7

1 2

8 8 9 10



跑跳步,卜加步,參看步
法。

(二)高級小學適用的

(1)三人舞(Troika)

音樂 $\frac{2}{4}$ 每小節數四。

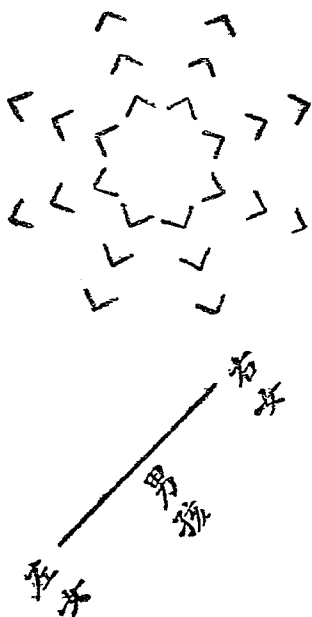
排列 三人為伍,作一圓
形,如圖。

預備 內手相攜,外手叉
腰。

動作 分兩段。

第一段

(1節)各用右足起,向右前

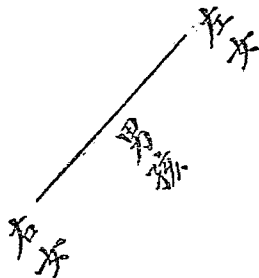


斜跑四步。

(2節)各用左足起，向左前斜跑四步。

(3-4節)向前跑八步。

(5節)在左旁之女孩，向前躡過右旁之女孩，與男孩所攜之手放下，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。)躡過後之圖如下：



(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。(跑時各手攜直)

(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躡過，跑至前伍二人的中間。此時前伍中間之男孩，也躡向前去。躡時，用跑步四步。

注意 未躡之先，每伍當留意，到第十二拍時，男孩之方向必要向前。如此，易於跑向前伍。

三人舞的歌譜

Allegretto.

1 2 3 4

5 6 7

8 9 10

11 12 13

14 15 16 17 18

p *f*

(2) 手巾舞(Laundnum Bunches.)

音樂 $\frac{6}{8}$ 每小節數二。 〃 6 〃 3 〃 2

排列 六人爲一組，三人成一行。 〃 5 〃 4 〃 1

如圖：

若人多，可分成數組；每組橫列，當中距離三四步。

預備 每人白手巾兩條，兩手握手巾的下垂。

步法 分甲、乙、兩種。

(甲) 向前跑三步一跳，(右、左、右) 右足跳時，左足前舉，足尖向下；同時上體稍向前傾，兩手漸漸下落。(山上) 左足跳時，上體傾起，同時兩手上舉。(共二小節)

(乙) 1. 右足起，退後作階跳步兩次，同時兩手在上，由外而內作小旋轉兩次。(二小節) 2. 雙足一跳，同時兩手下垂，上體前傾。雙足再跳，同時兩手前上舉，上體起。(二小節)

動作 共分七段。

第一段 琴師彈至末二小節時，一數與六數作步法「乙2」(雙足跳)

(1-2節) 一數與六數交換位置，右肩相遇，右足起，作步法「甲。」

(3-4節) 同1-2節。(左足起)

(5-6節) 作步法「乙1。」(作時右後轉，面向中。)

(7-8節)作步法「乙2。」同時二數與五數亦雙足跳。

(1-8節)二數與五數交換位置，動作同1-8節。惟7-8節，三數與四數亦雙足跳。

(1-8節)三數與四數交換位置，動作同1-8節。惟7-8節，全體同作。(雙足跳)末次跳時面向排頭。

第二段 各依各之路線，跑S字形，如圖。

(1-16節)同第一段1-8節。(作兩次)第一次跑半個S字形，第二次又跑半個S字形，末次雙足跳時，面向中立。

第三段 各歸本位。

將第一段之動作，全作一次。

第四段 動作同第一段。惟一數與二數，三數與四數，五數與六數，彼此對面，交換位置。(右肩相遇)再作一次回原位。

第五段 將第一段之動作，全作一次。

第六段 (背對背繞，右肩相遇)

(1-8節)動作同第四段，惟背對背作。(向前跑三步一跳。作第二次時，背對背繞，同時向後退。)作末次雙足跳時，面向排頭。

第七段

(9-10節)各組之五數與六數，在本位踏足三次一



跳,同時二數與四數隨着六數,一數與三數隨着五數,向前跑三步一跳。

(11-12節)同本段9-10節。(成半圓形)

(13-16節)同第一段5-8節。作末次雙足跳時,右足尖前點地,同時兩臂斜上舉。

踏跳步 參看步法。

手巾舞的歌譜

The musical score is presented in three systems. Each system consists of two staves (treble and bass clef) joined by a brace on the left. The first system is a single line of music. The second system is divided into three measures, labeled 1, 2, and 3. The third system is divided into three measures, labeled 4, 5, and 6. The music includes various rhythmic patterns, including eighth and sixteenth notes, and rests.



(3) 牛舞(Oxen Dance.)

從前瑞典國克耳斯但得城有一個大學校,全校之學生給第一年級學生一個綽號爲「牛。」因此該校之第二年級學生,編一舞蹈名「牛舞。」

音樂 $\frac{2}{4}$ 每小節數四。

排列 甲乙二隊,對面立,距離一二步。

預備 各手叉腰。

動作 分六段。

第一段

甲(1—2節)第一節停,第二節甲隊上體前屈,同時乙隊兩膝屈。(兩膝併)

(3節)停。

(4節)同2節,惟甲乙兩隊交換作。

(5—8節)同1—4節。

(9—16節)動作同上,惟每動兩拍。(不停)

乙(17節)兩臂左右平舉,雙手握拳,同時各右足向側重踏一步。(第一拍)又左足併上。(第二拍)第三四拍同第一二拍。

(18節)第一拍同17節第一拍,第二拍停,第三四拍手仍握拳,臂前平屈,同時左足併上。

(19—20節)同17—18節,惟向左作。

(21—24節)同17—20節。

第二段

甲(1節)停。

(2節)左足一跳,右足尖前點地。

(3節)停。

(4節)左足一跳,右足收回。

(5—8節)同本段1—4節。(右足跳)

(9—16節)動作同上,惟左右交換,每動兩拍。

乙(17-24節)同第一段乙。

第三段

甲(1節)停。

(2節)上體向左轉,右肘相近。

(3節)停。

(4節)上體前轉。

(5-8節)同本段1-4節。(向右轉)

(9-16節)動作同上,每動兩拍。

(乙17-24節)同第一段乙。

第四段

甲(1節)停。

(2節)甲隊之人,各以右手打(非真打)乙隊人的頭,
(立時收回)同時乙隊之人各自拍手一下。(在腹前)

(3節)停。

(4節)甲乙動作交換。

(5-8節)同本段1-4節。

(9-16節)動作同上,每動兩拍。(愈快愈妙)

(乙17-27節)同第一段乙。

第五段 右足前進一步,各右手置於對面人之頭
上。

甲(1節)停。

(2節)甲隊頭前屈,同時乙隊不動。(乙隊以手按甲隊人之頭)

(3節)停。

(4節)甲隊頭抬起。

(5-8節)同本段1-4節(乙隊頭前屈)

(9-16節)動作同上,每動兩拍。

(乙17-24節)同第一段乙。

第六段

甲(1節)停。

(2節)右手握拳,右臂交叉相擊。(手近腰部)

(3節)停。

(4節)手還原。

(5-8節)同本段1-4節。(左臂相擊)

(9-16節)動作同上,每動兩拍。

乙(17-24節)同第一段乙。

牛舞的歌譜

民國二十一年一月二十九日
 啟公司突遭國難總務處印刷
 所編譯所書棧房均被炸燬附
 設之涵芬樓東方圖書館尙公
 小學亦遭殃及盡付焚如三十
 五載之經營墮於一旦迭蒙
 各界慰問督望速圖恢復詞意
 懇摯銜感何窮 敝館雖處境艱
 困不敢不勉爲其難因將需要
 較切各書先行覆印其他各書
 亦將次第出版惟是圖版裝製
 不能盡如原式專勢所限想荷
 鑒原謹布下忱統祈 垂眷
 上海商務印書館謹啟

版 權 所 有 翻 印 必 究

中華民國十七年四月初版

民國二十一年十二月印行 國難後第一版

(二七三)

新學 體 育 教 材

每冊定價大洋壹元

(外埠附加運費隨覽)

著 者

沈 麥 重 克 威 樂

發 行 者

上海商務印書館

發 行 所

上海商務印書館
 上海及各埠

