

教育部國民體育委員會主編
中小學體育教材
小學塾上運動與疊羅漢

周 鶴 鳴 著
吳 激 校 訂



正中書局印行

35

館圖書室

528.935
7746

教育部國民體育委員會主編
中小學體育教材

小學墊上運動與疊羅漢

周鶴鳴 編著
吳激 校訂



丁 004474

正中書局印行

039065

編輯大意

- 一、本書係根據教育部頒佈之體育課程標準編輯，足供小學六年教學之用。
- 二、本書各級教材之編制，以動作爲單元，每一動作，包括若干性質相同，而形式與運動量不相同之動作，有時則利用遊戲與比賽之方法，藉以增加兒童學習之興趣，並使教材富有彈性。
- 三、本書於各年級教材之末，另附補充教材，以補正課之不足。
- 四、五六年級之教材，男女不同，以適應生理上之差異。
- 五、本書所用之教材於生理方面，以訓練肌肉之力量與機巧，速度與耐力爲主，於教育方面，則培養勇敢與奮鬥，互助與合作之精神，各年級之動作，均由淺而深，由易而難，有適當之進度。
- 六、書中各動作除用文字說明外，均附插圖，使讀者一目瞭然。
- 七、書末附有疊羅漢教材八則，爲五六年級男女生之補充教材，如能將基本動作訓練純熟，可以變化無窮。
- 八、本書匆促成編，難免有錯誤之處，謹希專家指正。

目 次

| | | | | | | | | |
|-----|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| 第一章 | 小學墊上運動之意義 | ... | ... | ... | ... | ... | ... | 1 |
| 第二章 | 小學墊上運動之教學 | ... | ... | ... | ... | ... | ... | 3 |
| 第三章 | 各級墊上運動教材 | ... | ... | ... | ... | ... | ... | 9 |
| | 一年級教材 | ... | ... | ... | ... | ... | ... | 9 |
| | 二年級教材 | ... | ... | ... | ... | ... | ... | 14 |
| | 三年級教材 | ... | ... | ... | ... | ... | ... | 20 |
| | 四年級教材 | ... | ... | ... | ... | ... | ... | 28 |
| | 五年級男生教材 | ... | ... | ... | ... | ... | ... | 35 |
| | 六年級男生教材 | ... | ... | ... | ... | ... | ... | 49 |
| | 五年級女生教材 | ... | ... | ... | ... | ... | ... | 60 |
| | 六年級女生教材 | ... | ... | ... | ... | ... | ... | 67 |
| 第四章 | 疊羅漢之意義與教學 | ... | ... | ... | ... | ... | ... | 74 |
| 第五章 | 五六年級疊羅漢教材 | ... | ... | ... | ... | ... | ... | 76 |
| | 五年級男生教材 | ... | ... | ... | ... | ... | ... | 76 |
| | 六年級男生教材 | ... | ... | ... | ... | ... | ... | 78 |
| | 五年級女生教材 | ... | ... | ... | ... | ... | ... | 82 |
| | 六年級女生教材 | ... | ... | ... | ... | ... | ... | 84 |

第一章 小學墊上運動之意義

際茲亂世，危難死亡之機會增多，惟有身強力壯，活潑機敏者，能減少意外之遭遇。夫機敏活潑與健康之身體，只有從體育鍛鍊中得之。墊上運動為體育功課之一，其內容無非爬行打滾，跳躍，騰翻等動作，此項活動，今日稱為鍛鍊身體之良好方法，而在原始時代，為先人生存競爭之必需技術也。吾人因得自先人優厚之遺傳，故俱有是項活動之天性，試觀幼年兒童，雖未學步，而即好爬行打滾之活動，健康之兒童，往往喜攀臺上凳，與爬樹追拍之遊戲，雖屢經父母痛責禁止，然仍偷避父母耳目，聚眾活動，其興趣未嘗或減，此何故？性之所近也。近代科學進步，以水電及機器代替機體之活動，是故吾人身體之健康，遂日益退化。加以吾國人民，因受科舉制度之影響，重文輕武，致畸形發展，兒童天真活潑好動之天性，幾為摧殘殆盡，如是代代相傳，故有東亞病夫之譏。大戰以後，急須從事建設。然而復興之計，千頭萬緒，軍事與工業，科學與教育，與夫政治農商及一切事業，應同時並進，而鍛鍊體格，為一切事業之基礎，兒童為國家未來之主人，民族命脈之所寄，苟童年時代體格缺少訓練，則直接足以影

響其身體之發育與健康，間接足以影響其學習與將來之事業，是故國家多一健全之兒童，將來即多一建設之人才，今日吾國積極提倡空軍，建設海軍，幼年航空及幼年海軍學校之設立，其意義即欲於童年時開始訓練也。然而幼年空軍與幼年海軍之人才，均來源於小學，故小學兒童體格之訓練，尤為當前一切建設工作中之急務也。吾國經濟落後，小學體育場地及設備甚為有限，而墊上運動最適合於經濟之原則，如於狹小之空地，設備樓墊數方，即可供多數學生之活動，綠茵草地，可為天然之樓墊，集數十數百兒童於一場，作是項活動時，每興高采烈，興趣無窮，兒童既好之，師長復倡之，因勢利導，事半而功倍矣。如教材配合適宜，常加變化，則教之不盡，學之無窮，更能引起兒童學習之興趣，而收健身之效果，再以運動生理與心理學而論，墊上運動為富有冒險性之大肌肉活動，能訓練肌肉機巧活潑，平均發達，間接足以促進內臟之健康，培養勇敢奮鬥之精神，減少危難時之困厄，而充實應付生活之技能，故墊上運動實為小學校中必需之運動也。

第二章 小學塾上動動之教學

一、教學要則

六歲至十二歲之兒童，正在小學年齡，心理學上稱爲兒童期，在此時期之兒童，天真爛漫，對於所見之事物，俱有效行之傾向，好模仿，好活動，尤其對富有勇敢及冒險性之大肌肉活動，特感興趣，以體育之立場而言，此時正爲訓練機巧之基礎時期。過去學校中，教師莊重之容貌，使兒童見而生畏，嚴厲而失當之懲罰條規，使兒童之天性無從發展，師長每贊許文弱之兒童爲可愛，責備好動之兒童爲頑皮，在今日以兒童爲中心之教育目標之下，此種觀念，急應革除。夫莊靜之兒童果可教，頑皮之兒童亦可教，視教導之方法如何耳。學校中各項學科，均在教室中上課，集若干兒童於一堂，靜坐聽講，且各人有一定位置，管理既易，秩序自然嚴整，惟體育課則活動於操場，時而跑跳，時而遊戲，好動之兒童，正投其所好，展其所長，往往從中嬉戲，藉以取樂，上課之秩序或較紛亂；但教學有方，動中亦有秩序，上課時教師宜以和藹可親之態度，循循善誘；對少動之兒童，應多鼓勵，引起其動機，提高其興趣，對笨拙之兒童，尤須忍耐教導，增

加其勇氣，解除其困難，非萬不得已，勿用處罰之方法。因處罰屬於消極，有礙於兒童之心理者也，又此期之兒童，身體發育雖甚速，然仍保持嬰孩之氣，肌肉軟弱，不宜於過分用力之活動，骨骼富膠質，容易彎曲，心臟小而呼吸急迫，故不宜劇烈運動，或使過度疲勞，此教學兒童之要則也。

二、基本訓練與教材變化

墊上運動在形式上觀之，僅為機體之訓練，實則肌肉之活動，出於運動神經之作用，因肌肉與神經之間，有通路相連，苟刺激與反應間之聯結不強，則動作生疏，而不能應付，此為初學時常見之現象。作墊上運動時，人體有俯伏者，有倒豎者，方向與站立時不同，兒童初學，難於辨別，況動作變化繁多，忽而身體騰空如鳥飛，忽而蜷屈如鼠蝟，其中肌肉之運動與神經指揮之作用，非常複雜，故有賴於基本訓練也。基本訓練者，乃將不易學習之動作，分為若干部份，由易而難，由淺而深，漸漸達其目標，如是則兒童之自信加強，教學之困難自除。但基本訓練，將複雜之動作化為簡單，練習時枯燥無味，兒童易生厭倦，故教師應了解兒童心理與教學環境，隨時變化動作之形式與方法，以迎合兒童好奇與好勝之稟性。例如單足跳一動作，為墊上運動基本訓練之一，本極簡單，但可用兩臂自由擺動，兩臂同時前後擺動，跳時兩手拍掌，上體前彎作拍球姿勢，或一手握一足，兩手抱一腿等不同之方式行之，有時可視環境之需要，舉行表

演或比賽，則兒童學習之興趣增加，教材之變化亦無窮矣。

三、隊伍之排列

兒童天真活潑，性好動，操場為活動之環境，兒童入場，躍躍欲試，在興高采烈之情緒中，秩序最難維持，管理兒童，可集合排隊，教師於平日即須予以紀律之訓練，尤其教學墊上運動，非有整齊之隊伍不可，因進行動作，各人須先後有序，排列隊伍與人數之多寡、設備之多少、場地之大小，與教學之方式，均有密切之關係，茲定下列各原則，以資參考：

(一)點名與訓話時，隊伍須排成單行橫隊。

(二)示範時，隊伍亦排成單行橫隊，列於墊之一旁，各生面向墊，與進行之方向平行。

(三)隊伍須便利各生參觀他人進行動作之情況。

(四)隊伍須便利教師隨時說明指導及監視全場。

(五)進行之方向應背陽光，在室內者應背窗戶。

(六)隊伍務求相稱均等，整齊美觀。

(七)凡人數過多之班級，可依上列之原則，將全班分為二隊，排列於墊之兩旁。

(八)進行動作時，由單行橫隊，漸次折轉改成單行縱隊，趨向進行之方向。

四、墊之製成與保管

墊之形式如床褥，外表為墊面，用帆布或櫻皮製成，四週縫

以提手，便利搬運。內部爲墊胎，用牛毛或亂櫻編成，與墊面相連，使之固定。凡用帆布與牛毛製成之墊，鬆軟而耐用，以櫻皮及亂櫻製成者，價廉而易壞，亦有用稻草編成者，雖經濟而更不持久，且櫻墊草墊易積灰沙，於滾翻騰跳時，灰沙飛揚，有礙呼吸，故有用黃色或白色土布製成布套，隨時洗換。墊之大小無一定，普通以每張長六呎至七呎，寬三呎半至四呎半，厚二吋至二吋半者爲宜，蓋便利於搬運也。墊爲墊上運動之工具，宜小心保管，使之清潔，保持鬆軟，每週整理一次，用長棍打拍，除去灰沙，曬之於陽光下，排除潮溼，平時搬運，萬勿拖拉，致墊面多受摩擦，容易損壞。教師可訓練學生搬運之方法，及愛護器具之公德心，則可減少無謂之損壞矣。

五、上課時教師之任務

(一)墊之布置 教師於上課時，宜經濟時間，以增加學生活動之機會，布墊應在上課之前，布置完成，如平日對於學生或工役訓練有素，則臨時可以指派其完成之。每次上課，布置之式樣，宜酌量變更，有時布成一字形或十字形，有時則布成圓形或梅花形，視教材之需要，藉以改變學習之環境。

(二)準備運動 開始上課時，即迅速集合學生，爲單行橫隊，點名一過，即行各種花式之走步與跑步，或作輕微之柔輭操，或作單簡之遊戲，其目的使體溫增高，肌肉伸縮自然，在冬季氣候嚴寒，準備運動更爲需要，動作之運動量宜大，時間宜較長。

(三)說明與示範 教學墊上運動，與其他運動同，理論與技術並重，說明屬於理論，示範屬於技術，若偏重於理論，則師生間之關係，猶如留聲機之與聽衆，若偏重於技術，則猶如電影之與觀衆，不成其爲教學。教材與方法之說明，力求簡單，且語中須含有引起動機之意義，示範時動作宜慢，使學生澈底了解，每一動作先後示範二次，第一次快，第二次慢，同時加以解釋，余常見若干體育教師，往往偏重於理論之講解，學生鵠立一旁，無所事事，在冬季奇寒之時，益加難受，不但失去活動之意義，教學之效能亦可想而知矣。

(四)嘗試活動與保護 新教材經示範說明以後，即令學生依次一一行之，然因初學，神經與肌肉聯結不強，有因方向錯誤而動作失敗者，有因肌力不足而不能應付者，亦有因用力不當，致中途發生傾跌之危險者，教師在旁，宜集中注意，隨時輔助及保護之，保護之方法，視動作而定，然兩手須時時作準備之姿勢，兩足須保持開立或出立之部位，小學生身長有限，有時教師須用單膝或兩膝跪地而行之。

(五)指導與改正 嘗試活動時，必發生許多教育上與理論上之問題，如方向與用力，姿勢與方法之錯誤是也。教師除隨時指正外，應在全體學生動作完畢以後，歸納其普遍之錯誤，用啓發問答之方法，使學生自覺而解決之，最後可指出某生動作之優點，某生方法之錯誤，令全體注意，再度說明合理之方法，並

作準確之示範，予學生深刻之印像。指導與改正時之態度，宜寬容和平，對笨拙努力之學生，尤須忍耐與鼓勵，空言威赫，惡聲責罵，殊非教學之良法也。

(六)舉行遊戲與比賽 兒童有好勝之天性，以其所長，與人相比，一旦得勝，十分得意，此為常見之現象，遊戲與比賽，可以提高學習之興趣，檢討學習之成績，上課之最後數分鐘內，可舉行個人或團體之遊戲或比賽，以姿勢之優劣，速度之快慢、高度與距離之長短，決定勝負，兒童有此機會，必興趣百倍，努力為之，間接則足以培養奮鬥進取之精神與忠心團體之美德。

第三章 各年級墊上運動教材

一年級教材

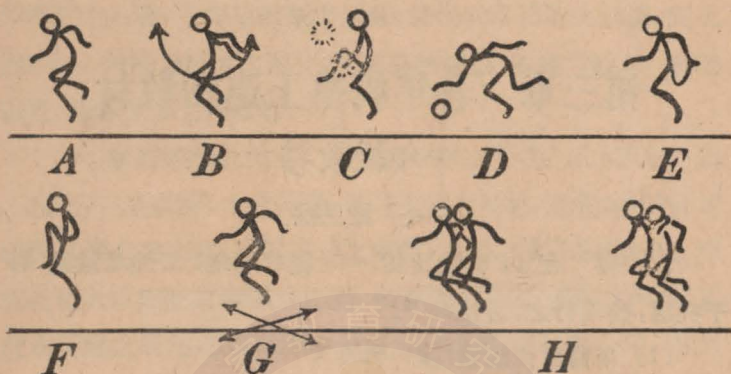
一、單足跳

一、內容 直立，彎體屈膝，一足提起離地，以他足跳躍，若干次後，換足行之，方法如下：

- (1) 兩臂自由擺動(圖一A)。
- (2) 兩臂同時前擺或後擺(圖一B)。
- (3) 兩手交換於屈膝提起之大腿上方與下方拍掌(圖一C)。
- (4) 上體前彎作拍球姿勢(圖一D)。
- (5) 一手握同方或對方之一足踝(圖一E)。
- (6) 兩手抱屈膝提起之腿(圖一F)。
- (7) 前後左右相間跳(圖一G)。
- (8) 二人或三人互相攜手鉤臂或鉤頸(圖一H)。
- (9) 比高(置跳高架)，比遠(量跳之距離)，比快(分隊接力或計時間)。

二、功能 訓練下肢伸肌之彈性，增加腸胃蠕動，補助消化。

三、要點 跳時全身放鬆，用足尖下落。



(圖一)

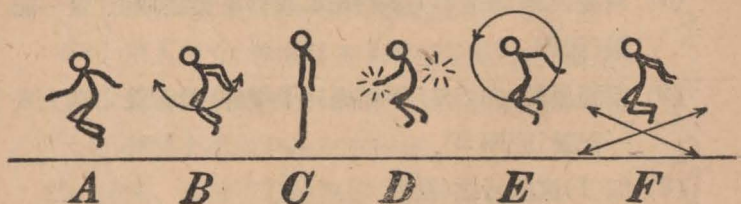
二、雙足跳

一、內容 兩足相距約四吋，直立，彎體屈膝，兩足跳躍，方法如下：

- (1) 兩臂自由擺動(圖二 A)。
- (2) 兩臂同時前擺或後擺(圖二 B)。
- (3) 膝伸直(圖二 C)。
- (4) 兩手交換於身前身後拍掌(圖二 D)。
- (5) 兩臂前後繞環如跳繩(圖二 E)。
- (6) 前後左右相間跳(圖二 F)。
- (7) 比高(置跳高架)，比遠(量跳之距離)，比快(分隊接力或計時間)。

二、功能 訓練下肢伸肌彈性，增加腸胃蠕動，補助消化。

三、要點 跳時全身放鬆，用足尖落地。



(圖二)

三、單跳雙落

一、內容 直立，彎體屈膝，兩臂前後擺動，用一足跳起，兩足下落(圖三)。方法如下：

- (1) 左足跳起，兩足落地。
- (2) 右足跳起，兩足落地。
- (3) 比高(置跳高架)，比遠(量跳之距離)。

二、功能 訓練墊上運動起跳之基本方法。

三、要點 單跳須輕鬆，雙落須有力。



(圖三)

四、彎體畫地

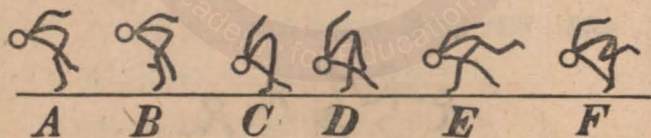
一、內容 開立，手持粉筆上體前下彎，於背後之地上畫一

記號，愈遠愈好，方法如下：

- (1) 兩腿屈膝，左(右)手於左足或右足後之地上，畫一記號(圖四 A)。
- (2) 兩腿屈膝，左(右)手經過袴下後伸，於背後之地上畫一記號(圖四 B)。
- (3) 同(1)直膝行之(圖四 C)。
- (4) 同(2)直膝行之(圖四 D)。
- (5) 依上列之方法，以一足站立行之(圖四 E, F)，左右手與左右足互換。
- (6) 個人(量足踵與記號間之距離)或團體比賽(分隊行之，由第一人畫記號於地上，第二人站於記號前繼續行之，餘類推)。

二、功能 拉長下肢之股四頭肌，腿後肌與臀肌。

三、要點 畫地時上體盡量彎屈，手臂伸直。



(圖四)

五、分膝全蹲

一、內容 直立，屈髖節與膝節，分膝下蹲，方法如下：

- (1) 全蹲時臂與手之部位如下(圖五 A, B, C, D, E, F):

A. 兩臂自由, B. 兩手按膝, C. 兩手叉腰, D 兩手托頸,
E. 兩臂側平舉, F. 兩臂向上舉。

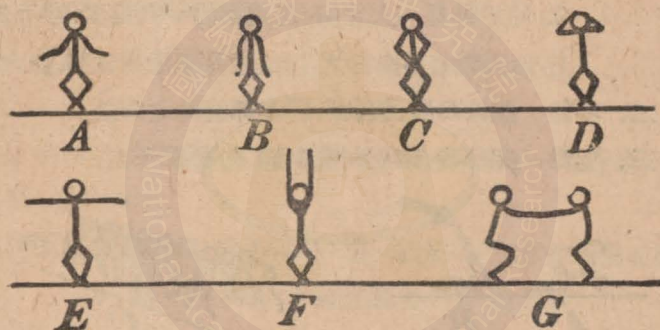
(2) 兩人對立, 各兩臂前平舉手互握行之(圖五 G)。

(3) 比賽次數之多少, 由直立至分膝全蹲作一次。

(4) 分膝全蹲向前後左右行走。

二、功能 訓練下肢伸肌與臂肌之耐久力。

三、要點 全蹲時起踵, 動作由慢漸次加快。



(圖五)

補充教材

一、手膝爬行

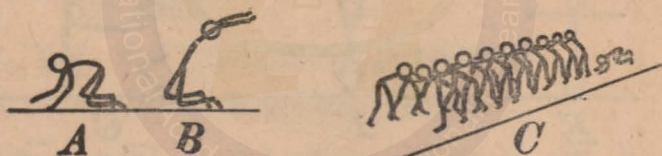
一、內容 雙膝跪, 上體前彎, 兩手撐墊, 手膝爬行, 方法如下:

(1) 手與膝之方式不拘, 向前後左右方爬行(圖六 A)。

- (2) 左膝依左手，右膝依右手前進，向前後左右爬行。
- (3) 同(1)與(2)，每進一步，兩臂與上體片時上舉一次，繼續行進，繼續舉臂舉體(圖六B)。
- (4) 依上列之方法，舉行分隊接力比賽。
- (5) 分數隊，每隊排成雙行橫隊，各人與對方一人面對站立，手互置對方一人之肩上，上體前彎，編成小巷，由排頭一人起，依次於巷內之墊上手膝爬行，至他端起立，站於排尾一人之旁，仍與對方一人面對，手互置肩，如法繼續替換行之，以某隊先完成者為勝(圖六C)。

二、功能 訓練四肢、腹、腰、臀等部肌肉之力量。

三、要點 爬行時，膝須向前滑進，勿提舉太高。



(圖六)

二年級教材

一、複習前學年教材

- (1) 單足跳， (3) 雙足跳， (3) 單跳雙落， (4) 彎體畫地， (5) 分膝全蹲。

二、連續單跳雙落

一、內容 如單跳雙落，惟連續多次，方法如下：

- (1) 左足跳起，雙足落地，連續多次。
- (2) 右足跳起，雙足落地，連續多次。
- (3) 一次左足單跳雙落，繼以一次右足單跳雙落，連續多次。
- (4) 比快(個人或分隊接力比賽)。

二、功能 同單跳雙落。

三、要點 同單跳雙落。

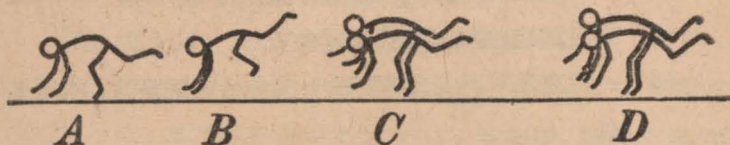
三、兩手一足行走

一、內容 弓身俯臥撐，一足舉起離地，以兩手一足行走，兩足互換，方法如下：

- (1) 弓身俯臥撐，兩手與左(右)足支地，左右手先後前進一步，繼以左(右)足向前躍進一步(圖七A)。
- (2) 同上，惟左右手同時前進一步，繼以左(右)足向前躍進一步(圖七B)。
- (3) 二人為一組，甲在左，乙在右，甲之右腿與乙之左腿以帶子縛住，行以上之動作，二人之地位須互換(圖七C)。
- (4) 同上，惟甲之右腕與乙之左腕，亦以帶子縛住行之，二人之地位須互換(圖七D)。
- (5) 個人或分隊接力比賽。

二、功能 訓練四肢伸肌之力量。

三、要點 開始時動作須慢，行走時身體重心勿過於前傾。



(圖七)

四、膝行

一、內容 雙膝跪地，以膝行走，方法如下：

(1) 身體伸直，兩臂自由，向前後左右各方向膝行（圖八 A）。

(2) 同上，惟兩手叉腰（圖八 B）。

(3) 屈髖關節，左右手按左右大腿上，向前後左右各方向膝行（圖八 C）。

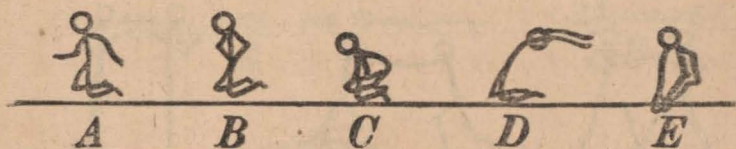
(4) 每向前或向後膝行一步時，兩臂上舉，上體後仰，挺胸一次（圖八 D）。

(5) 左右手提握左右足踝，足尖離地，向各方膝行（圖八 E）。

(6) 個人或分隊接力比賽。

二、功能 訓練腰肌之力量，與拉長股四頭肌與髌股韌帶。

三、要點 行走時膝須靠近墊面前滑。



(圖八)

五、對立互推

一、內容 二人對立，向前舉臂與對方人之手掌相接，向前互推，方法如下：

(1) 二人各出左(右)足，伸臂前平舉，手掌相接，兩臂交換屈伸，來去對推(圖九A)。

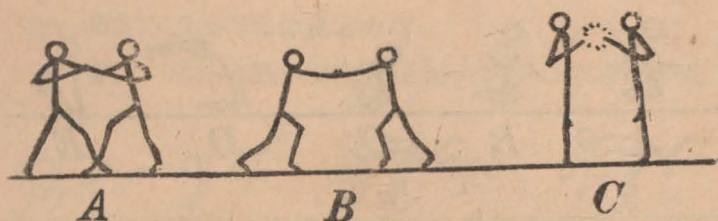
(2) 二人之間畫一平均橫線，各出左(右)足，兩臂前平舉手掌相接，向前互推，目的佔過橫線(圖九B)。

(3) 二人相對約離三呎至四呎處開立，兩臂屈肘，舉小臂於胸前，掌向前方，聞動令時各伸肘向前彈推，使二人之手掌作片時之接觸，但有時可作假推之動作，其目的使對敵者身體失去重心，而不能站立於原地(圖九C)。

(4) 依(2)與(3)之方法，行個人或分隊比賽。

二、功能 訓練上肢、胸部、腹部肌肉之力量與控制力。

三、要點 二人兩臂屈伸之動作須聯合一致，同時須保持重心穩固。



(圖九)

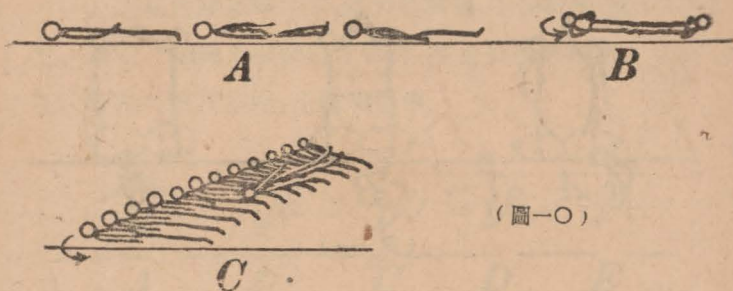
六、旋身滾翻

一、內容 由仰臥或俯臥之部位，向左或向右旋身滾翻，方法如下：

- (1) 仰臥，向左(右)旋身 $1/2$ 滾翻至俯臥(圖十A)。
- (2) 仰臥，繼續向左(右)旋身滾翻。
- (3) 甲仰臥，乙於相反之方向，俯臥於甲之身上(頭對足)，以兩手握甲之兩足踝，甲以兩手握乙之兩足踝，二人同一方向繼續旋身滾翻(圖十B)。
- (4) 若干人並肩俯臥，另有一人仰臥於各人之背上，身體與俯臥各人所成之部位為垂直，俯臥之各人一律向左(右)旋身滾翻，使仰臥者於身上滾過(圖十C)。

二、功能 訓練腹部腰部肌肉之力量。

三、要點 旋身滾翻時，全身須伸直附於墊面，兩臂兩腿須內夾。



(圖一〇)

補充教材

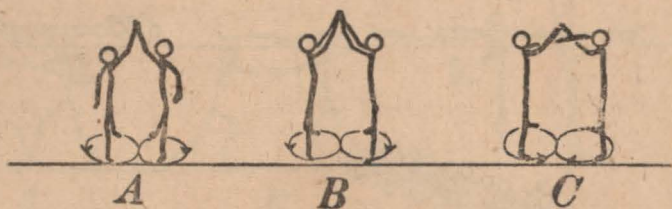
一、攜手旋身

一、內容 甲乙二人對立握手，臂向上舉，各於臂下旋身，方法如下：

- (1) 對立，甲乙之左(右)手互握，甲向左，乙向右旋身，或甲向右，乙向左旋身一週，繼續行多次(圖十一A)。
- (2) 同(1)，惟甲之左(右)手握乙之右(左)手行之。
- (3) 甲之左右手握乙之右左手行之(圖十一B)。
- (4) 甲之左右手握乙之左右手(即兩臂交叉相握)行之(圖十一C)。

二、功能 訓練腹部與腰部肌肉之力量。

三、要點 二人旋身之動作須聯合一致，動作由慢逐漸加快，時間勿延長太久。



(圖一一)

三年級教材

一、複習前學年教材

- (1) 連續單跳雙落，(2) 兩手一足行走，(3) 膝行，
(4) 對立互推，(5) 旋身滾翻。

二、屈腿拍踵跳躍

一、內容 由彎體屈膝，兩臂後擺之部位，跳起小腿後屈，同時手拍足踵，方法如下：

- (1) 用左(右)足單足跳起，於空中以左(右)手拍左(右)足踵(圖十二 A)。
- (2) 兩足跳起，兩腿左右分，小腿後屈，同時手拍足踵(圖十二 B)。
- (3) 同上，惟跳起後兩腿須相併(圖十二 C)。
- (4) 同(3)，跳起兩手拍足踵，繼以兩手在身前拍掌一次(圖十二 D)。

(5) 跳起兩腿屈膝前舉，使大腿觸胸，手拍足踵(圖十二E)。

二、功能 訓練下肢伸肌之彈性，並拉長股四頭肌。

三、要點 跳在空中，上體須挺直。



(圖一二)

三、直坐起立

一、內容 由直坐之部位，屈膝移兩足於臀旁，上體前傾起立，方法如下：

(1) 直坐，屈膝兩小腿交叉，兩手撐地，順勢起立(圖十三A)。

(2) 同(1)，兩手扶膝起立(圖十三B)。

(3) 同(1)，手不撐地，向前作勢起立(圖十三C)。

(4) 直坐，屈膝移兩足於臀旁，手撐地起立(圖十三D)。

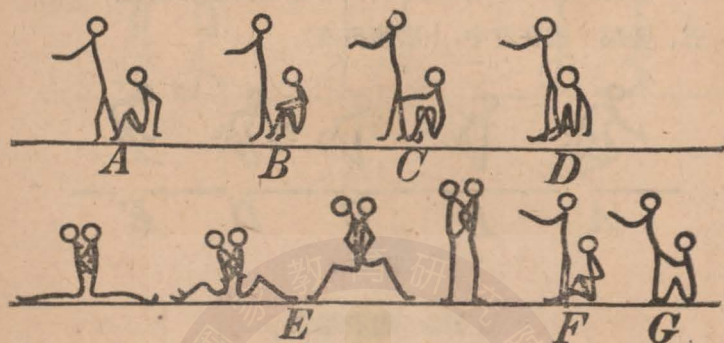
(5) 二人背坐，手臂互鉤，兩足漸次後退起立(圖十三E)。

(6) 同(5)，惟兩手扶膝起立(圖十三F)。

(7) 同(6)，手不撐地，亦不扶膝，身體向前作勢起立(圖十三G)。

二、功能 訓練下肢、腹部、腰部肌肉之力量。

三、要點 兩腿屈膝預備起立時，兩足須緊接於臀旁。



(圖一三)

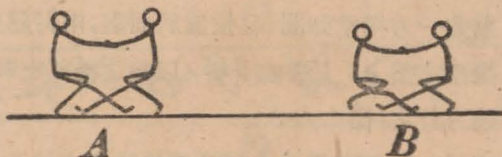
四、對蹲雙腿交換屈伸

一、內容 二人對蹲，臂前平舉，互相握手，甲伸左腿時乙伸右腿，兩腿交換屈伸(甲屈左腿時乙伸右腿，甲伸右腿時乙屈左腿)，方法如下：

- (1) 半蹲，甲伸左腿，乙伸右腿(口令一!)，伸直之腿屈膝(口令二!)，換腿行之(口令三!四!)，(圖十四A)。
- (2) 同上，惟在同一口令內，二人之一腿屈膝，其他一腿即伸直。
- (3) 同(1)，在全蹲之部位行之(圖十四B)。
- (4) 同(2)，在全蹲之部位行之。
- (5) 同(1)與(2)，陸續躍行前進。

二、功能 訓練下肢肌肉之力量與耐久力。

三、要點 二人伸腿屈膝之動作，須聯合一致，速度由慢而快。



(圖一四)

五、蹲立跳撲

一、內容 由蹲立部位，上體前俯，兩臂伸直，兩手撐墊，兩足跳起前進一步，方法如下：

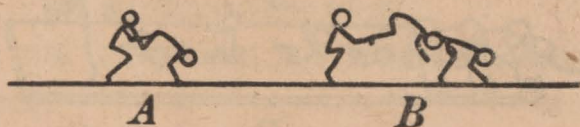
(1) 蹲立，上體前俯，兩手撐墊，兩足跳起離地，在原地落下(圖十五 A)。

(2) 同(1)，惟繼續前進如熊奔(圖十五 B)。

(3) 比遠(量距離)，比快(行個人或分隊接力比賽)。

二、功能 訓練上肢伸肌之力量與肩胛四週肌肉之控制力。

三、要點 跳撲時，上肢之動作限於肩胛關節，下肢之動作限於膝關節(髖與股關節保持彎屈並無動作)。



(圖一五)

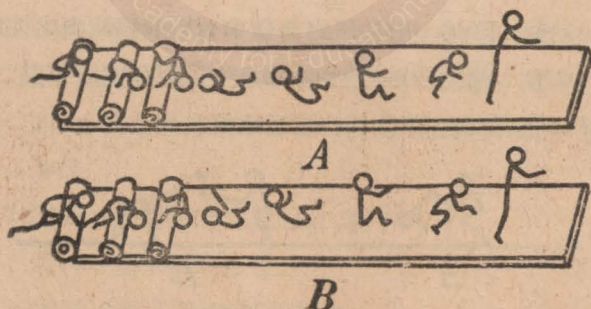
六、手撐地向前滾翻

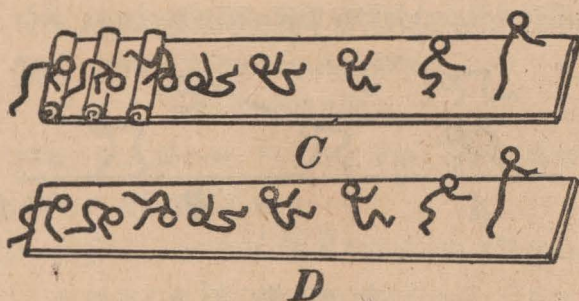
一、內容 蹲立，兩臂屈肘，兩手撐墊屈頸彎體，以頭之後部支墊上，兩足躍起向前滾翻起立，方法如下：

- (1) 將墊一方捲摺如圓筒，橫置於面前，兩臂屈肘，跪撐於捲摺之墊上，上體前下彎，以頭之後部支於捲摺之墊前方行之(圖十六 A)。
- (2) 同(1)，惟用兩手及一膝跪撐於捲摺之墊上，其他一足則站立於捲摺之墊後之地上行之(圖十六 B)。
- (3) 同(2)，僅用兩手撐於捲摺之墊上行之(圖十六 C)。
- (4) 取去捲摺之墊行之(圖十六 D)。
- (5) 個人及分隊接力比賽。

二、功能 訓練頸臂肌肉之力量，為墊上運動基本動作之一。

三、要點 滾翻時以頭之後部支墊，背與腿彎屈如球。





(圖一六)

七、蹲撐騰跳(虎跳)

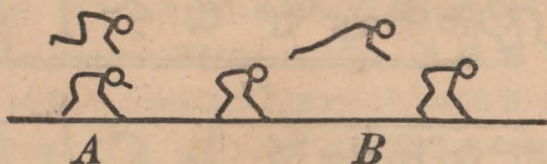
一、內容 由蹲撐部位，兩足躍起，兩臂前舉，身體前騰至遠方落下，方法如下：

- (1) 手足同時躍起，身體在空中保持原來部位，在原地落下(圖十七A)。
- (2) 同(1)，惟向前躍進。
- (3) 兩足躍起，兩臂前舉，身體放鬆，前騰至遠方，手先落墊，再屈髖關節與兩腿，使身體落下如虎跳(圖十七B)。
- (4) 比高(置跳高架)，比遠(量距離)，比快(計距離與時間)，舉行個人或分隊接力比賽。

二、功能 訓練四肢伸肌、腹肌、腰肌之收縮力，與全身肌肉之控制力。

三、要點 騰躍之力量起於踝關節至膝關節與髖關節，身體

騰入空中時，須極度放鬆，落下時使手掌先行撐墊。



(圖一七)

補充教材

一、屈膝坐地握足滾轉(滾人球)

一、內容 直坐墊上，兩腿屈膝，兩足離地，左右臂介於兩腿之間，左右手握左右足背，身體左右搖擺作勢，以足為圓心，向左或向右滾轉，假設為向左滾轉，則由右大腿外側滾至右肩側，再滾至背右方、背左方、左肩側及左大腿外側而還原，如法繼續滾轉，左右交換，本動作可用下列之方式行之(圖十八)：

- (1) 如上述兩手圍抱小腿行之。
- (2) 手握足背行之。
- (3) 手握足踝行之。



(圖一八)

二、功能 訓練四肢屈肌、腹肌與腰肌之力量與控制力。

三、要點 滾轉時身體與腿須捲屈如球。

二、搬運及負重

一、內容 三人爲一組，用下列之方法，行搬運及負重之動作或比賽，各人之位置互相交換：

(1) 甲乙丙三人同方向，依次前後立，丙兩臂圍抱乙之腋下，甲在乙前，以左右手握其左右足踝，三人向前行進如救護傷人(圖十九 A)。

(2) 甲坐於墊上，舉腿屈膝觸胸，兩手圍抱大腿，乙與丙對立於甲之兩側，各以兩手提甲之上臂，使其臀部離地，抬之行走前進(圖十九 B)。

(3) 甲乙二人對立，握手相聯，手掌向上，置於丙之大腿下，抬之行走前進，丙以左右手架於甲與乙之肩上(圖十九 C)。

(4) 甲在前，兩足前後開立，乙在後，上體前彎，以左右手握甲之左右手腕，丙騎坐於乙之背上，甲與乙向前行走如馬(圖十九 D)。

二、功能 訓練上肢屈肌與背肌之力量。

三、要點 行以上各動作，同組各人之身長體重須相仿，手與手、手與腿或手與足相聯之處須牢固，開始行進時之速度勿太快。



(圖一九)

四年級教材

一、複習前學年教材

(1) 屈腿拍踵跳躍，(2) 直坐起立，(3) 對蹲雙腿交換屈伸，(4) 蹲立跳撲，(5) 手撐地向前滾翻，(6) 蹲撐騰跳。

二、向前滾翻

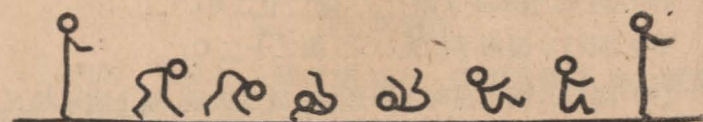
一、內容 直立，面向墊，彎體屈膝下蹲，以手、頭、背、臀與足先後觸墊向前滾翻起立，方法如下：

- (1) 如上述，以兩手及頭先行支墊行之(圖二十)。
- (2) 同(1)，惟兩手抱小腿起立。
- (3) 單足立，以兩手及頭先行支墊行之。
- (4) 同(1)，一手叉腰，以一手及頭先行支墊行之。
- (5) 同(1)，兩手叉腰以頭支墊行之。
- (6) 同(1)，兩臂在胸前屈肘交叉，兩手抱肩，以頭支墊行之。

(7) 左右手持左右足踝，向前滾翻起立。

二、功能 訓練頸臂肌肉之力量及墊上運動之基本技術。

三、要點 滾翻時以頭之後部支墊，背與腿須彎屈如球。



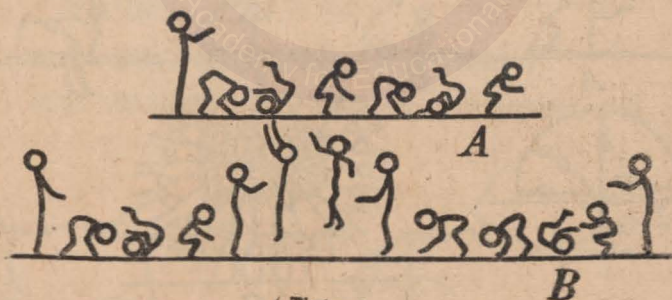
(圖二〇)

三、連續向前滾翻

一、內容 方法與向前滾翻同，惟連續行多次，或在每一次滾翻後，加以旋身之動作，或舉行個人及分隊接力比賽(圖二十一A,B)。

二、功能 同向前滾翻，惟運動量較大。

三、要點 同向前滾翻，連續之次數不宜太多。

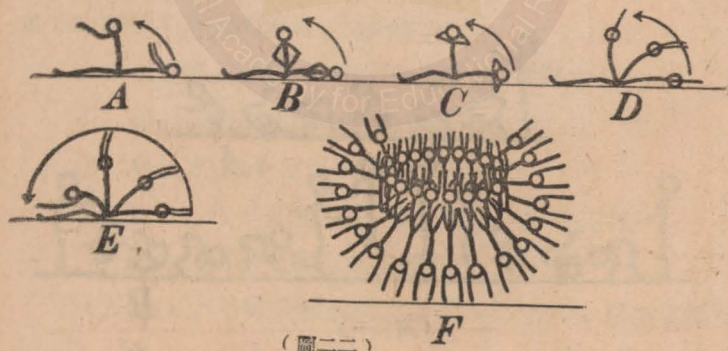


(圖二一)

四、仰臥起坐

一、內容 由仰臥部位，舉體至直坐後還原，方法如下：

- (1) 仰臥，兩臂前上舉，順勢坐起又還原(圖二十二 A)。
- (2) 同上，惟兩手叉腰行之(圖二十二 B)。
- (3) 同(1)，惟兩手托頸行之(圖二十二 C)。
- (4) 同(1)，兩臂在向上舉部位，放鬆後垂，隨上體舉起又還原(圖二十二 D)。
- (5) 同(4)，於舉體至直坐部位時，加以向前彎體，手觸足尖，與頭觸膝之動作後還原(圖二十二 E)。
- (6) 同(5)，惟若干人並肩並足仰臥墊上，圍成圓隊形行之，如花瓣之收縮與開放，全隊可一、二報數，呼口令一時，一數者舉體手觸足尖，呼口令二時，一數者還原，二數者舉體手觸足尖，如法繼續行之(圖二十二 F)。



二、功能 訓練腹部腰部肌肉之力量與拉長腿後肌。

三、要點 舉體之動作愈慢，則費力愈多，初學時可利用一人按足行之。

五、 衡立與彎體

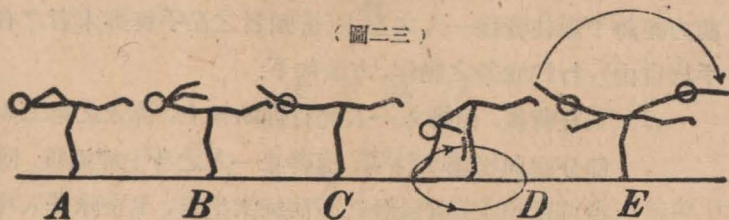
一、內容 單足立，上體前彎，其他一腿伸直後舉，與上體成直線，與地面平行，方法如下：

- (1) 如上述兩手叉腰行之(圖二十三 A)。
- (2) 如上述兩臂左右平舉行之(圖二十三 B)。
- (3) 如上述，兩臂向上舉行之(圖二十三 C)。
- (4) 在衡立部位，左右手交換，在身體四週之地上畫一圓周，愈大愈好(圖二十三 D)。
- (5) 依(1)，(2)，(3)之方法，至衡立之部位，上體後仰，面向上，一腿前上舉與上體成一直線，與地面平行後又還原(圖二十三 E)。

二、功能 訓練背、腹、腰、臀諸部肌肉之控制力。

三、要點 衡立彎體之動作須慢，使能保持身體重心平衡。

(圖二三)



六、向後滾翻

一、內容 背向墊直立，彎體屈膝下蹲，以手、臀、背、頭與足先後觸墊向後滾翻起立，方法如下：

(1) 坐墊上，屈膝觸胸，身體前後搖動數次，向後滾翻起立。

(2) 背向墊直立，彎體屈膝下蹲，以手撐墊向後滾翻起立。

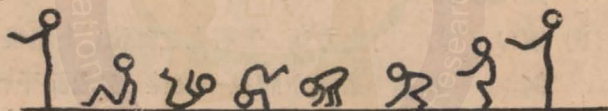
(圖二十四)

(3) 同(2)，手不撐墊行之。

(4) 同(2)，左右手握左右足踝行之。

二、功能 訓練頸肌上肢肌之力量，及墊上運動之基本技術。

三、要點 滾翻時身體必須先得向後之動力，背與腿宜彎屈如球，



(圖二四)

七、蛇脫殼

一、內容 若干人開立排成單行縱隊，各向前彎體，右手由前方經跨下握住背後一人之左手(排頭者之左手與排末者之右手均自由)，行蛇脫殼之動作，方法如下：

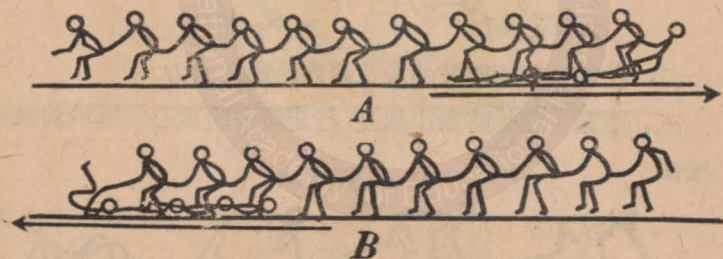
(1) 墊在背後，由排末一人先行仰臥墊上，排末之第二人即分腿向後退步行走，從排末一人之身上經過後，隨亦仰臥墊上，其餘各人同法依次退行，至全隊各人均

仰臥於墊上爲止，於是由排頭一人起依次立起行進還原(圖二十五A)。

- (2) 墊在前面，由排頭一人起，先向前滾翻至仰臥墊上，第二人分腿行走前進，經過第一人之身上，亦即向前滾翻至仰臥，其餘各人同法依次行之，至全隊均仰臥爲止，即由排末一人起開始向後滾翻退行還原(圖二十五B)。

二、功能 訓練四肢與腹部肌肉之力量與合作之能力。

三、要點 本動作應先行初步訓練，以二人或三人爲一組行之，隨又組織小隊行之，亦可舉行比賽。退行與前進時，兩足必須左右分開，坐下臥下與滾翻之動作須慢。



(圖二五)

補充教材

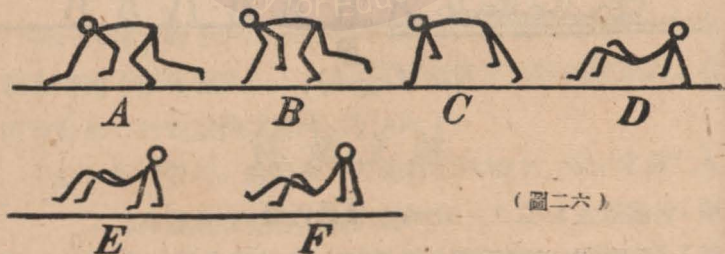
一、手足行走

- 一、內容 以雙手雙足撐於墊上，向前或向後行走，方法如下：

- (1) 面向墊，兩手及兩足撐墊上，左足隨右手，右足隨左手，向前行走(圖二十六A)。
- (2) 同上，惟左足隨左手，右足隨右手，向前行走(圖二十六B)。
- (3) 同(2)，惟行走時，兩臂之肘關節及兩腿之膝關節伸直固定(圖二十六C)。
- (4) 面向上，兩手及兩足撐墊上，左手隨右足，右手隨左足，向前行走(圖二十六D)。
- (5) 同(4)，惟左手隨左足，右手隨右足，向前行走(圖二十六E)。
- (6) 面向上，兩手及兩足撐墊上，向左或向右橫走(圖二十六F)。

二、功能 訓練四肢伸展及關節活動之能力。

三、要點 開始時動作須慢，行走時身體重心勿過於前傾或後傾。



(圖二六)

二、雙人彎體舉腿

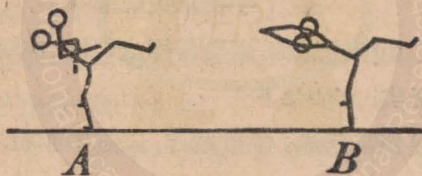
一、內容 甲乙二人相背立，肘節互鉤，或兩臂上舉手互握，一人向前彎體，另一人向上舉腿，方法如下：

(1) 甲乙背立，肘節互鉤，甲之左右肘鉤乙之右左肘，甲向前彎體時，乙兩足離地屈膝向上舉腿，如法二人來去行之如軒輊板(圖二十七A)。

(2) 同(1)，惟二人兩臂上舉握手行之(圖二十七B)。

二、功能 訓練上肢屈肌、腹肌與腰肌之力量。

三、要點 二人之身長體重須相仿，二人之足半開立，背須緊貼，彎體舉腿之動作須一致。



(圖二七)

五年級男生教材

一、複習前學年教材

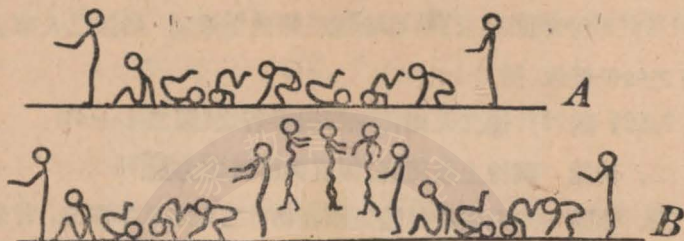
- (1) 向前滾翻， (2) 連續向前滾翻， (3) 仰臥起坐，
(4) 衡立與彎體， (5) 向後滾翻， (6) 蛇脫殼。

二、連續向後滾翻

一、內容 同向後滾翻，惟連續行多次，或間以旋身動作(圖二十八 B)，或舉行個人及分隊接力比賽。

二、功能 同向後滾翻，惟運動量大。

三、要點 同向後滾翻，惟連續之次數不宜太多。



(圖二八)

三、手拍足尖跳躍

一、內容 由彎體屈膝，兩臂後擺之部位，跳起兩腿前舉，左右手拍左右足尖，方法如下：

(1) 左足單足跳起，右腿踢起，以右手拍右足尖。(圖二十九 A)

(2) 同(1)相反行之。

(3) 由彎體屈膝，兩臂後擺之部位，跳起兩腿屈膝，左右手拍左右足尖(圖二十九 B)。

二、功能 訓練下肢伸肌之力量，並拉長腿內側肌與腿後肌。

三、要點 跳在空中，上體勿過分前傾，以維重心。



(圖二九)

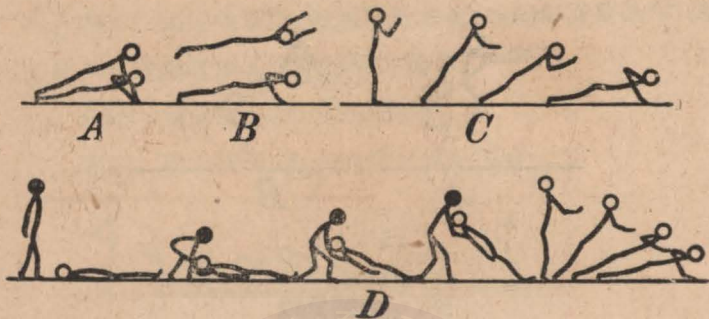
四、直體倒地

一、內容 直立,全身緊張伸直,向前倒下,兩臂屈肘,以手撐墊,訓練本動作之方法如下:

- (1) 分腿或併腿俯臥撐,行雙臂屈伸之動作,屈時手臂盡量放鬆(圖三十A).
- (2) 屈肘俯臥撐,伸臂原地向上騰躍,使兩手兩足離地後落下還原(圖三十B).
- (3) 同(2),惟兩手離地,在空中拍掌一次或二次後落下.
- (4) 直立,向前倒下至屈肘俯臥撐(圖三十C).
- (5) 二人行之,甲仰臥,乙立於甲之頭後方,彎體以兩手托甲之頸部,提起向前拋送,使甲經直立之部位,向前倒下至屈肘俯臥撐,二人互相交換(圖三十D).

二、功能 訓練全身肌肉之控制力,與墊上運動基本技術。

三、要點 倒下時全身緊張伸直,兩臂必須放鬆屈肘。



(圖三〇)

五、伏撐騰跳(蛙式跳)

一、內容 由伏撐部位，兩臂屈肘平置墊上，兩腿左右分開，挺胸上體下伏，以小臂與腿騰躍如青蛙，訓練之方法如下：

- (1) 小臂與腿向上躍起，身體在空中保持原來部位，於原地落下(圖三十一A)。
- (2) 同(1)，向前躍進。
- (3) 兩腿躍起，兩臂前舉，全身放鬆向前騰出，小臂先行落下，在空中時屈髖節與兩腿，使身體向前下方落下如蛙跳(圖三十一B)。
- (4) 比遠(量距離)，比快(計距離與時間)，舉行個人或分隊接力比賽。

二、功能 訓練四肢伸肌、腹肌、腰肌之力量，與全身肌肉之控制力。

三、要點 跳起之基本力量，起於膝關節與髖關節，其他一部份之力量，則起於肘關節，身體騰入空中，必須放鬆。



(圖三一)

六、仰臥起立

一、內容 仰臥墊上，舉體屈膝起立，方法如下：

- (1) 仰臥先行舉體至直坐，再行屈膝，兩小腿交叉，用手撐地起立(圖三十二 A)。
- (2) 同(1)，惟同時舉體並屈膝，用手撐地起立。
- (3) 同(2)，手不撐墊。
- (4) 由仰臥兩臂前上舉起，順勢舉體與屈膝起立(圖三十二 B)。



(圖三二)

- (5) 同(4)，兩手托頭行之。

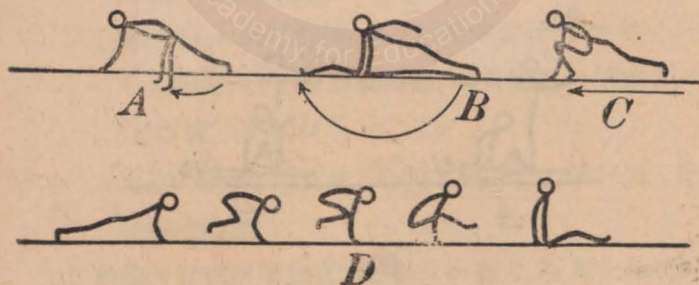
二、功能 訓練下肢屈肌、腹肌與腰肌之力量。

三、要點 舉體與屈腿動作之速度愈快，則起立愈容易。

七、俯臥撐騰身腿繞環

一、內容 俯臥撐於墊上，兩足躍起，兩腿向左、向右或向前繞半環至直坐部位，方法如下：

- (1) 俯臥撐兩足躍起，兩腿向左或向右繞 $1/4$ 之一週，至彎體側臥撐之部位後還原(圖三十三 A)。
- (2) 同上，惟左手離地，以右手為軸，兩腿向左繞半環至直坐部位(圖三十三 B)。
- (3) 同(2)相反行之。
- (4) 俯臥撐，兩足躍起，兩腿屈膝，兩足站立於兩手之間之墊上，至蹲撐之部位後還原(圖三十三 C)。
- (5) 同(4)，惟兩足躍起後，於兩手之間一次穿過至直坐之部位(圖三十三 D)。



(圖三三)

二、功能 訓練上肢伸肌、胸肌、腹肌與腰肌之力量，並拉長臀肌。

三、要點 腿繞環時，身體重心宜移於對方之手上，以對方之手臂為旋轉之軸，行兩腿由兩手間穿過之動作，兩腿盡量彎屈，使大腿觸胸。

八、背上向前滾翻

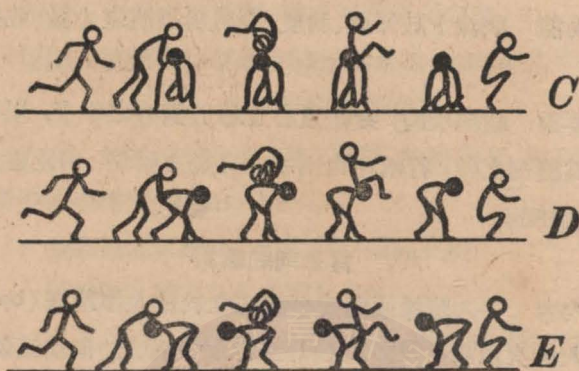
一、內容 一人跪撐或向前彎體站立於墊上作基底 (base)，其餘各人依次以兩手及頭之後部支撐於其背上，向前滾翻過，行本動作時，作基底一人之方法如下：

- (1) 跪撐於墊上，頭向前方或後方(圖三十四 A,B)。
- (2) 橫跪撐於墊上(圖三十四 C)。
- (3) 彎體兩足前後開立，頭向前方或後方(圖三十四D,E)。
- (4) 舉行分隊接力比賽。

二、功能 訓練上肢肌與頸肌之力量與墊上運動之基本技術。

三、要點 滾翻時身體須彎曲如球，作基底之人頸須前屈。





(圖三四)

九、分腿騰越過背

一、內容 一人或二人作基底，跪撐或兩足前後開立向前彎體，兩手按膝使背平，其餘各人依次跑前進跳起，兩手撐於基底一人之背上，分腿騰越過之，方法如下：

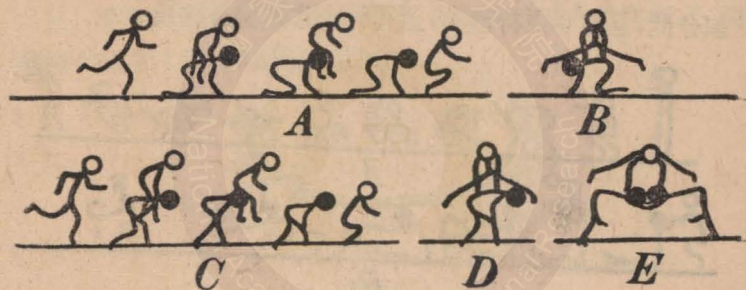
- (1) 作基底之人跪撐墊上，頭向前方，其餘各人分腿騰越過之(圖三十五 A)。
- (2) 同(1)，惟作基底之人，頭向側方橫跪於墊上，如橫木馬(圖三十五 B)。
- (3) 作基底之人兩足前後開立，向前彎體，兩手按膝，頭向前方，其餘各人依次分腿騰越過之(圖三十五 C)。
- (4) 作基底之人頭向側方，兩足左右開立，向前彎體，兩手按膝如橫木馬，其餘各人同法行之(圖三十五 D)。

(5) 甲乙二人兩足左右分開對立，向前彎體，手臂互架肩上，背平如橫木馬，其餘各人分腿騰越過之（圖三十五E）。

(6) 舉行分隊接力比賽。

二、功能 訓練上肢伸肌、腰肌之力量，與墊上運動之基本技術。

三、要點 作基底之人使身體之重心穩固，頸向前屈，騰越之人上體須伸直，眼看前方。



(圖三五)

補充教材

一、 雙人向前滾翻

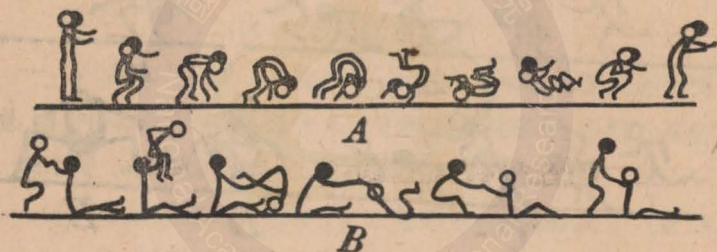
一、內容 二人合作，行下列向前滾翻之動作，方法如下：

(1) 甲在左，乙在右，二人並肩立於墊前，甲之右臂與乙之左臂互鈎，行多次向前滾翻（圖三十六A）。

- (2) 甲分腿直坐墊上，兩臂上舉，手掌向上，手指向後，乙站立於甲之背後，手掌向下，手指向外，握甲之手，撐起兩足躍過甲之肩，即下落向前滾翻至分腿直坐，甲順勢起立仿乙之動作行之，如法二人交換行多次（圖三十六B）。

二、功能 訓練四肢、頸、背、腹、腰等部肌肉之力量與合作之能力。

三、要點 滾翻時頸前屈，身體捲屈如球，越肩跳躍時，兩足須分開，並以手支持體重，二人之動作須聯合一致。



(圖三六)

二、手足騰越與旋身滾翻

一、內容 跪撐於墊上，兩手屈肘，伸臂彈起，同時兩足向上騰躍，落下時向左或向右旋身滾翻一週，方法如下：

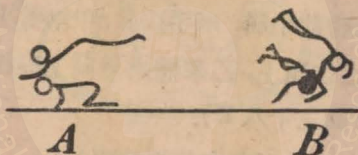
(1) 如上述，於原地向上騰躍（圖三十七A）。

(2) 同(1)，惟在空中拍掌。

- (3) 向左或向右騰躍。
- (4) 向左或向右騰躍，落下時繼以向左或向右旋身滾翻一週。
- (5) 二人合作行之，例如甲在右方向左方旋身滾翻，乙在左方向右方手足騰躍過之，如法二人相互交換行之（圖三十七B）。
- (6) 同(5)，三人合作行之。

二、功能 訓練四肢伸肌、腹肌、腰肌、臀肌之力量。

三、要點 騰躍宜高，旋身須快，如二人或三人合作行之，則騰躍與旋身之動作時間必須恰當。



(圖三七)

三、推拉硬人

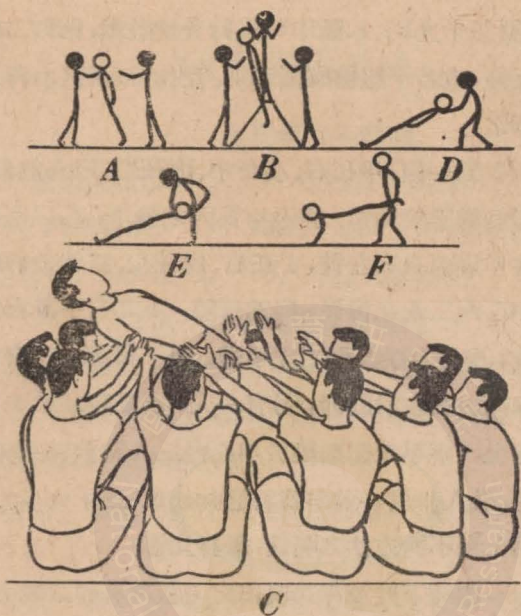
一、內容 一人為硬人，全身肌肉緊張收縮，其他各人用下列之方法推拉之，各人輪流交換行之。

- (1) 甲乙二人相距約二步對立，丙為硬人，站立於二人之間，面向甲或乙，向甲或乙任何一方傾倒，甲乙將丙來去對推（圖三十八A）。

- (2) 同(1), 惟四人組成三角形(圖三十八 B), 五人組成四方形, 六人組成梅花形, 多人組成圓形行之(每組有一人爲硬人)。
- (3) 硬人站在圓心, 餘人並肩坐地圍成圓形, 足相接, 對推硬人(圖三十八 C)。
- (4) 甲仰臥, 全身緊張伸直, 乙站於甲之頭後方, 兩足前後開立, 兩手交組握托甲之頸, 向上提起又放下, 如法行多次(圖三十八 D)。
- (5) 同(4), 惟乙將甲向後拖拉退行。
- (6) 甲仰臥, 全身緊張伸直, 乙站立於甲之頭後方, 兩足開立, 上體前平屈, 兩手按膝, 甲兩臂上舉, 兩手交組握懸於乙之頸上, 乙舉體將甲向上提起又放下, 如法行多次(圖三十八 E)。
- (7) 同(6), 惟乙將甲向後拖拉退行。
- (8) 甲分腿俯臥, 全身緊張伸直, 乙站立於甲兩腿之間, 面向前方, 以左右手提起甲之左右足踝, 甲行雙臂屈伸之動作(圖三十八 F)。
- (9) 同(8), 惟乙將甲推行前進, 甲用手向前行走如推小車。

二、功能 訓練上肢、背部、腹部肌肉之力量。

三、要點 行本動作之前, 須有充分之準備運動, 作硬人者, 全身必須緊張伸直。



(圖三八)

四、 雙人或多人騎負

一、 內容 雙人或多人合作，輪流行下列騎負之動作。

- (1) 甲乙二人前後立，乙兩手鈎按甲之肩，兩足躍起，兩腿交叉鈎住甲之腰，甲兩臂後伸，兩手接住乙之臀部，向前行進(圖三十九 A)。
- (2) 甲乙二人前後立，甲開立，上體前彎，兩手按膝，乙兩手按甲之肩，躍起分腿騎坐於甲之臀部，甲向前行走。

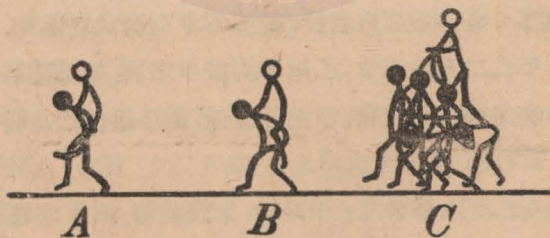
(圖三十九B).本動作可舉行各種遊戲,例如二組互拉互撞,或若干組排成圓隊形,互相傳球等(由背上之人行之).

- (3) 六人爲一組,甲在右、乙在中、丙在左,三人並肩站立,以紗帶圍繞胸前,經過甲與丙之腋下,乙以左右臂鈎住甲與丙之右左臂,丁在右、戊在左,二人並肩站立於甲乙丙三人之背後,向前彎體,丁之右手握甲之右手腕,戊之左手握丙之左手腕,而丁與戊之左右手則鈎握乙之右左肘關節,另有一人,兩足跨立於丁與戊之背上,兩手牽握圍繞於甲乙丙三人胸前之紗帶之尾端,各人步伐一致向前行進如馬車(三十九C).

- (4) 用上列不同方法之騎負,舉行比賽.

二、功能 訓練下肢及背部肌肉之力量與合作之能力.

三、要點 同組學生之身長體重勿相差太多,於開始本動作之前,須有充分之準備運動.



(圖三九)

六年級男生教材

一、複習前學年教材

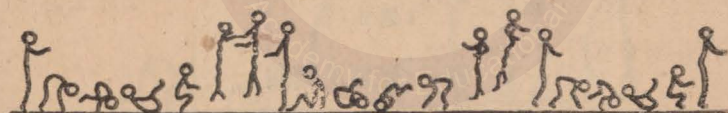
(1) 連續向後滾翻， (2) 手拍足尖跳躍， (3) 直體倒地， (4) 伏撐騰跳， (5) 仰臥起立， (6) 俯臥撐騰身腿繞環， (7) 背上向前滾翻， (8) 分腿騰越過背。

二、連續向前向後滾翻

一、內容 直立，跑前進至墊前，向前滾翻起立，旋身 $1/2$ ，向後坐下，即繼以向後滾翻起立，旋身 $1/2$ ，繼續行之(圖四十)。本動作可舉行分隊接力比賽。

二、功能 訓練上肢肌及頸肌之力量，與墊上運動之基本技術。

三、要點 同向前向後滾翻，惟滾翻之次數不可太多。



(圖四〇)

三、蹲立魚躍滾翻

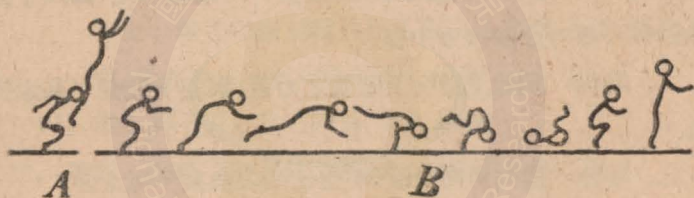
一、內容 蹲立墊前，兩臂前擺，兩足跳起向前魚躍，全身放鬆，手先觸墊，繼以向前滾翻起立，訓練之方法如下：

(1) 先行蹲撐騰跳之動作若干次(見前)。

- (2) 蹲立舉臂伸腿跳躍(圖四十一A)。
- (3) 蹲立向前滾翻(見前)。
- (4) 蹲立向前魚躍滾翻(圖四十一B)。
- (5) 比高(置跳高架), 比遠(量距離), 比快(舉行個人或接力比賽)。

二、功能 訓練全身伸肌及頸部肌肉之力量, 與墊上運動之基本技術。

三、要點 躍出時全身須伸直放鬆, 滾翻時全身彎屈如球。



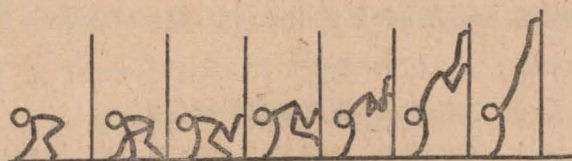
(圖四一)

四、倒立足爬牆

一、內容 背牆蹲撐, 兩足漸次向牆上爬至依牆倒立之部位(圖四十二), 又逐漸還原。

二、功能 訓練四肢伸肌、胸、背、腹、臀諸部肌肉之力量與控制力, 為倒立之基本動作。

三、要點 初學時須有人在旁保護, 兩手後退與兩足爬牆之動作須慢。

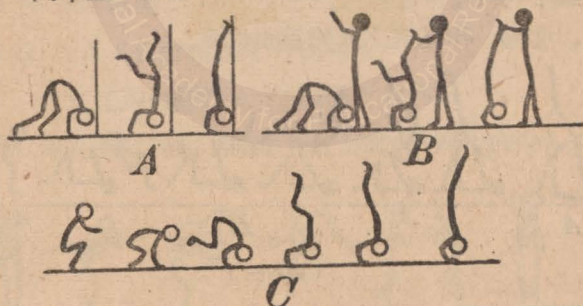


(圖四二)

五、頭手倒立

一、內容 蹲撐額與兩手成鼎足之勢支撐於墊上，兩足躍起倒立，腹前挺，腿伸直，足尖上指，訓練本動作之方法如下：

- (1) 先學倒立足爬牆(見前)。
- (2) 背向牆蹲撐，兩足跳起行之(圖四十三A)。
- (3) 如(2)，二人為一組，先後互相保護行之(圖四十三B)。
- (4) 蹲撐，頭手支墊，兩足不跳，漸漸舉起至頭手倒立(圖四十三C)。



(圖四三)

二、功能 同倒立足爬牆。

三、要點 頭與手三點須成三角形，倒立時頭後仰，腹挺出，足尖上指。

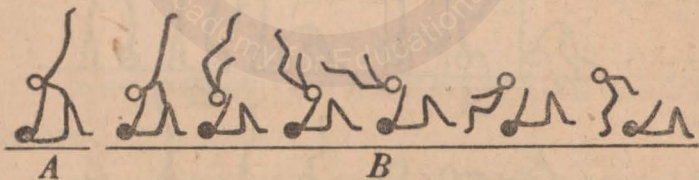
六、膝肩倒立與騰身翻

一、內容 甲為基底，仰臥墊上，兩臂前上舉，兩腿屈膝，乙面向甲，左右手按甲之右左膝，左右肩抵住甲之右左手，躍起倒立或騰身翻，方法如下：

- (1) 如上述，於原地甲乙二人交換行膝肩倒立（圖四十四A）。
- (2) 如上述，惟跑前進行之。
- (3) 於膝肩倒立之位置，向前騰身翻下（圖四十四B）。
- (4) 跑前進，膝肩騰身翻下。

二、功能 訓練四肢、背、腹、腰、臀諸部肌肉之力量與合作之能力。

三、要點 作基底之人體重須較重。



（圖四十四）

七、握足騎頸後翻

一、內容 甲開立，乙站於甲之背後，向前彎體，置頸部於甲

之跨下，兩手握甲之兩足踝，甲上體後仰下垂，兩手撐墊，向後翻身下，二人如法交換，繼續行之（圖四十五）。

二、功能 訓練四肢伸肌、背肌、腹肌與臀肌之力量。

三、要點 行本動作，甲乙兩人之體重須相仿，上體後仰之動作須緩慢，作基底之人，兩足開立，維持身體重心之穩固。



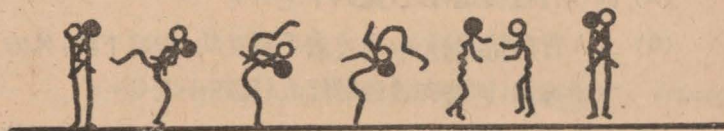
（圖四十五）

八、背上向後滾翻

一、內容 甲乙二人相背立，臂與手互聯，甲向前彎體時，乙仰臥其背上舉腿，如是彎體舉腿數次後，乙順勢於甲之背上向後滾翻下，各向後轉體 $1/2$ ，甲於乙之背上同法向後滾翻下，行本動作時，二人手與臂相聯之方法如下：

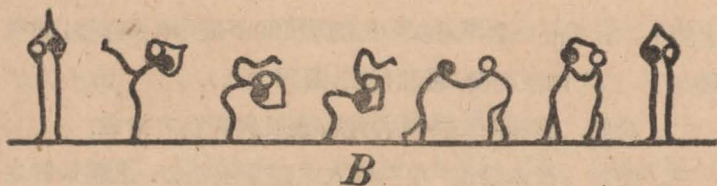
（1）背立互鈎肘關節行之（圖四十六 A）。

（2）背立兩臂各向上舉手互握行之（圖四十六 B）。



A

（圖四十六）



(圖四六)

二、功能 訓練下肢屈肌與腹肌、腰肌之力量。

三、要點 行本動作時，二人彎體與舉腿之動作，須聯合一致，舉腿之力宜大，向後滾翻宜駝背，二人肘節互鉤，肘關節間之角度至少為直角。

九、雙人前後滾翻

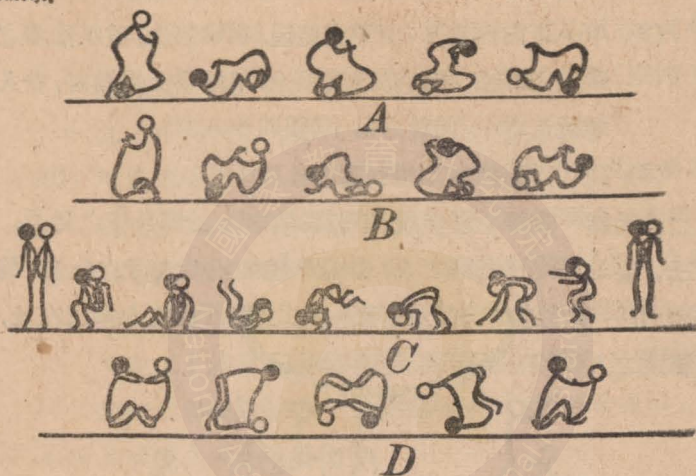
一、內容 二人合作，行向前向後或一人向前一人向後之滾翻動作，方法如下：

- (1) 甲仰臥，足在前方，分腿上舉，乙站在甲之頭部後方，上體前彎，兩手握甲之兩足踝，甲握乙之兩足踝，乙兩足躍起向前滾翻，甲順勢騰起隨之向前滾翻，如是繼續前進如坦克車(圖四十七A)。
- (2) 同(1)，惟後退行之(圖四十七B)。
- (3) 二人背向墊並肩立，內方之手臂互鉤，彎體下蹲，外方之手撐墊，同時向後滾翻起立(圖四十七C)。
- (4) 甲乙二人屈膝對坐，手互置肩上，足互置臀下，相聯如球形，來去搖動數次，至最後一次時，甲即向後滾翻，

而乙則向前滾翻，如法繼續滾翻如球(圖四十七D)。

二、功能 訓練四肢、頸、背、腹等部肌肉之力量與控制力。

三、要點 滾翻時二人用力須聯合一致，且各人須彎體屈膝如球。



(圖四十七)

補充教材

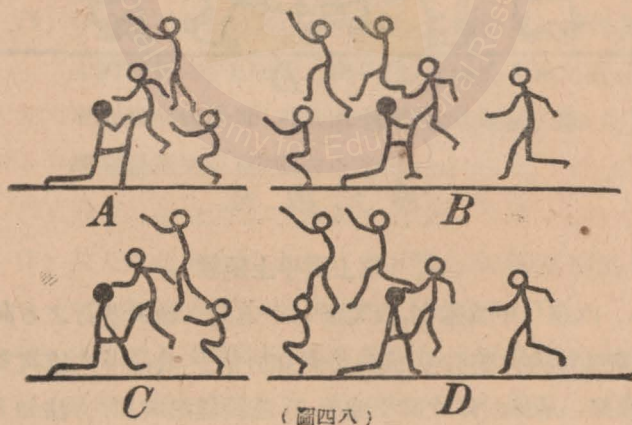
一、膝上與手上騰跳

一、內容 甲為基底，面對進行之方向，(即與進行之方向相反)，單膝跪或向前箭步，或前後開立於墊上，其餘各人依次對甲前進，以一足站於甲之膝上或手上，騰跳越過其肩，方法如下：

- (1) 甲單膝跪於墊上，其餘各人跑前進，以一足踏其膝上，騰跳至空中，向後方(甲之面前)落下(圖四十八A)。
- (2) 同(1)，惟越過甲之肩，於前方(甲之背後)落下，(圖四十八B)。
- (3) 甲一足向前箭步，兩手交組握，手掌向上，置於箭步之膝上，其餘人跑前進踏其手上，甲兩手上提助勢，各人騰跳至空中，向後方落下(圖四十八C)。
- (4) 同(3)惟越過甲之肩(圖四十八D)。

二、功能 訓練上肢屈肌、下肢伸肌之力量與合作之能力。

三、要點 充任基底之人，身材與體力須較大者為合格，騰越過肩時，須注意足勿踢及基底一人之頭，基底之人如出左足，則騰跳之人須以左足起跳，越過其左肩。



二、 雙人手足行走與騰躍

一、內容 二人合作，以手與足向前行走或騰躍，二人之位置互相交換行之，方法如下：

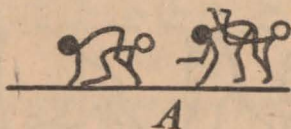
(1) 甲分腿弓身俯臥撐，乙於相反之方向，跪撐於甲之腹下，頭鑽過甲之跨下，左右手握撐甲之左右足踝，兩小腿交叉反鉤懸於甲之背上，甲行走前進如象（圖四十九 A）。

(2) 甲分膝弓身俯臥撐，乙於甲之背後，同方向站立於甲兩腿之間，甲舉兩腿並交叉小腿反鉤懸於乙之腰間，乙上體前彎，以兩手圍抱甲之腹部，甲舉體兩手向前上彈躍時，乙順勢上體後仰，同時兩手提托其腹部向上，至甲之上體與兩手落下向前方躍進一步時，乙即順勢用兩足向前躍進一步，如法繼續行之（圖四十九 B）。

(3) 用以上之方法舉行比賽。

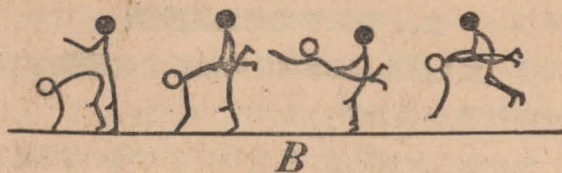
二、功能 訓練四肢伸肌、背肌、臀肌之力量與合作之能力。

三、要點 二人之身長體重須相仿，行走與騰躍之動作須慢，二人之動作須聯合一致。



A

（圖四九）



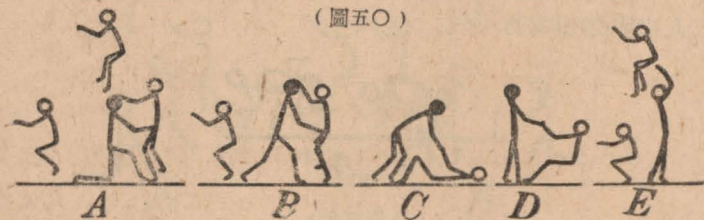
(圖四九)

三、分腿騰越過頂

一、內容 二人合作，交換互助行分腿騰越過頂之動作，方法如下：

- (1) 甲乙相向，甲左右開立，乙單膝跪，兩手提托甲之跨下，甲兩手按乙之頭，兩腿微屈，順勢跳起分腿騰越過之(圖五十A)。
- (2) 同(1)，惟乙在前後開立之部位(圖五十B)。
- (3) 甲屈膝仰臥，乙面對甲向前彎體，牽握甲之手(圖五十C)，甲行舉體及仰臥之動作數次，至最後一次舉體時，乙之兩手用力向後上拉起，甲順勢躍起(圖五十D)，分腿騰越過乙之頭頂(圖五十E)。

(圖五〇)



二、功能 訓練四肢、腹部、背部、臀部肌肉之力量與合作之能力。

三、要點 二人提拉與騰躍之力須合而為一。

四、人橋

一、內容 若干人站立或跪於墊上，組成橋形，由排末一人起，各人依次爬行或行走過橋，方法如下：

- (1) 若干人排列成單行縱隊，各人開立，向前彎體，屈頸於一側，兩手圍抱前面一人之腹部，排頭跪撐，排末在相反方向跪撐，組成橋形，由排末起，各人依次爬行或行走過橋(圖五十一 A)。



(圖五十一 A)

- (2) 若干人排成雙行橫隊，面相對開立，向前彎體，手臂互架對方一人之肩上，組成橋形，由排末起，各二人依次

單行爬行或行走過橋(圖五十一B)。

(3) 用以上之方法舉行分隊比賽。

二、功能 訓練背肌力量。

三、要點 同組學生體重須相仿，各人須注意保護頭部。



(圖五十一B)

五年級女生教材

一、複習前學年教材

- (1) 向前滾翻， (2) 連續向前滾翻， (3) 仰臥起坐，
(4) 衡立與彎體， (5) 向後滾翻， (6) 蛇脫殼。

二、仰臥舉體腿繞環(踏自由車)

一、內容 仰臥墊上，舉腿舉體，使背之下部離地，兩臂屈肘上臂平置地上，兩手叉腰，兩腿前後繞環如踏自由車，方法如下：

- (1) 兩腿交換由前上至前下向後上繞環(圖五十二A)。

(2) 兩腿交換由後上至後下向前上繞環。

(3) 兩腿同時由前上至前下，向後上繞環(圖五十二B)。

(4) 同(3)相反方向行之。

二、功能 訓練下肢、背部、腹部、臀部肌肉之力量與耐久力，並放鬆下肢肌肉使之活潑。

三、要點 繞環之動作須放鬆調和。



(圖五二)

三、手拍足尖跳躍 同五年級男生。

四、仰臥起立 同五年級男生。

五、蟠腿蹲立

一、內容 單足立，另一足用對方之手握住足尖置於身後，單足立之腿屈膝下蹲，使握住一腿之膝部觸墊後還原，訓練本動作之方法如下：

(1) 單足立，屈膝下蹲，兩手及其他一腿自由，若干次後，兩足交換行之(圖五十三A)。

(2) 右足單足立，右手握左足尖行之(圖B)。

(3) 左足單足立，左手握右足尖行之。

(4) 比賽次數。

二、功能 訓練下肢肌肉之控制力與耐久性。

三、要點 蹲下與起立之速度愈快，則動作愈易，故本動作須遲緩進行，以身體能保持重心平衡為最重要。



(圖五三)

六、 衡立屈膝

一、內容 直立，上體前彎，一腿後舉，與上體成直線，並與地面平行，他腿行屈膝及還原之動作，兩腿交換行之，本動作兩臂之部位如下：

- (1) 兩臂自由(圖五十四 A)。
- (2) 兩臂叉腰(圖五十四 B)。
- (3) 兩臂左右平舉，或排成橫隊或圓隊，各人之手互聯行之(圖五十四 C)。
- (4) 兩手托頸(圖五十四 D)。
- (5) 兩臂向上舉行之(圖五十四 E)。
- (6) 比賽次數。

二、功能 訓練下肢及背部肌肉之控制力與耐久力。

三、要點 行本動作身體重心須保持平衡，屈膝及還原之動

作須緩慢。



(圖五四)

七、雙人坐地起立

一、內容 二人由鈎肘或握手直坐之部位，行起立及還原之動作，方法如下：

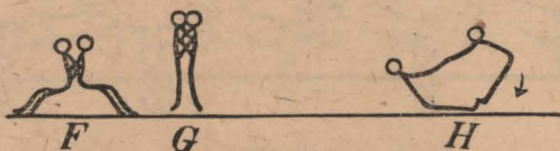
- (1) 二人鈎肘相背蹲立，兩腿交換屈伸(圖五十五 A)。
- (2) 二人鈎肘相背蹲立，同時起立及還原(圖五十五 B)。
- (3) 二人鈎肘相背直坐，兩腿交換屈伸(圖五十五 C)。
- (4) 同(3)，惟兩腿同時屈伸(圖五十五 D)。
- (5) 二人鈎肘相背直坐，屈膝兩足交換蹬墊，漸漸起立後又漸漸還原(圖五十五 E, F, G)。
- (6) 甲分腿直坐，乙面向甲開立，二人握手相聯，甲起立則乙坐下，乙起立則甲坐下(圖五十五 H)。

二、功能 訓練下肢、腹部、臀部肌肉之耐久力。



(圖五五)

三、要點 二人之背須互相抵住，屈膝蹬地之動作須一致。



(圖五五)

八、攜手轉體

一、內容 二人或三人為一組，手互握，轉體循行，方法如下：

(1) 甲乙二人，左手與左手，或右手與右手，或左手與右手相聯，甲向左轉體 $1/2$ ，以右足跨過相聯之手，乙向右轉體 $1/2$ ，以左足跨過相聯之手，至二人相背立，騎跨於相聯之手上，甲繼以向左轉體 $1/2$ ，以左足跨過相聯之手，乙即向右轉體 $1/2$ ，以右足跨過相聯之手而還原，如法行多次後，相反再做(圖五十六A)。

(2) 三人為一組，甲之左手聯乙之右手，乙之左手聯丙之右手，丙之左手聯甲之右手，互相圍成圓圈，手臂上舉，丙前進鑽過甲乙之臂下，甲向左轉體 $1/2$ ，乙向右轉體 $1/2$ ，三人背向圓心，甲再向左轉體 $1/2$ ，以右臂繞過乙丙之頭上，乙與丙各向右轉體 $1/2$ 還原，如是三人交換，連續行之(圖五十六B)。

二、功能 訓練腰肌之力量。

三、要點 三人之步伐與轉體之動作，須合作一致。



(圖五六)

補充教材

一、坐臥搖擺

一、內容 一人或多人坐或臥於墊上，行來去搖擺之動作，方法如下：

- (1) 坐墊上，駝背屈膝，兩手圍抱大腿觸胸，以臀與背支持身體重心，於墊上前後搖動(圖五十七A)。
- (2) 俯臥墊上，屈膝，兩手握兩足踝，身體成弓形，前後搖擺(圖五十七B)。

- (3) 三人爲一組，甲乙二人面向對立，丙坐於二人之間之墊上，兩腿伸直上舉，兩手握足踝，甲乙二人對推丙之兩足，使之來去搖擺，三人輪流交換行之(圖五十七C)。

二、功能 拉長腿後肌臀肌，並訓練全身肌肉之控制力。

三、要點 來去搖擺時，貼近墊面之胸或背須彎屈成弓形。



(圖五七)

二、提人擺蕩

一、內容 一人臥墊上，二人握其手與足來去擺蕩，三人輪流交換行之，方法如下：

- (1) 甲仰臥，手足分開上舉，乙與丙對立於甲之左右側，各人取其一手與同方之一足，將其提起來去擺蕩如蕩船(圖五十八A)。

- (2) 同(1)，惟甲俯臥(圖五十八B)。

- (3) 甲仰臥，乙與丙對立於甲之頭方與足方，乙取其兩手，丙取其兩足，將其提起來去擺蕩(圖五十八C)。

二、功能 訓練乙與丙之背肌，放鬆甲全身之肌肉，使之活潑。

三、要點 同組學生體重須相仿，乙與丙提甲之手與足，必須緊握，擺蕩之動作須自然，二人全身之肌肉均極放鬆。



(圖五八)

三、推拉硬人 參考五年級男生補充教材中之推拉硬人動作(1),(2),(3),(4),(5)。

六年級女生教材

一、複習前學年教材

(1) 仰臥舉體腿繞環，(2) 手拍足尖跳躍，(3) 仰臥起立，(4) 蟠腿蹲立，(5) 衡立屈膝，(6) 雙人坐地起立，(7) 攜手轉體。

二、旋身單足繞環

一、內容 單足全蹲(用足尖)，原地移動旋轉，他腿前伸繞環循行，兩足交換行之，方法如下：

- (1) 蹲立兩手撐地行之(圖五十九 A)。
- (2) 兩臂自由(圖五十九 B)。
- (3) 兩手叉腰(圖五十九 C)。

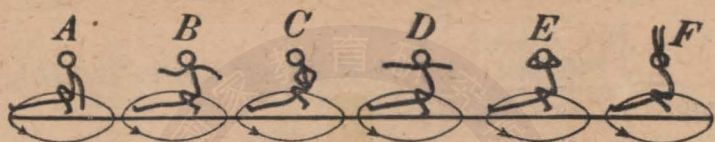
(4) 兩臂左右平舉(圖五十九D)。

(5) 兩手托腰(圖五十九E)。

(6) 兩臂向上舉(圖五十九F)。

二、功能 訓練下肢肌之力量與耐久力。

三、要點 下蹲之足用足尖抵地，旋身腿繞環之速度須由慢而快，上體須挺直。



(圖五九)

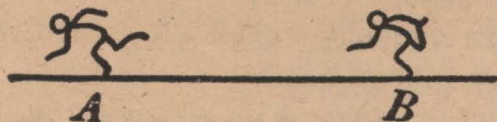
三、單足跳畫地

一、內容 由起跳點用單足向前跳一步，用手於足踵後之地畫一記號，再跳第二與第三步，同樣畫一記號，比較每步所跳之距離，並以三步距離之總和，與他人比賽，單足跳之方法如下：

(1) 兩臂及其他一腿自由(圖六十A)。

(2) 左(右)手持左(右)足，置於身前或身後行之(圖六十B)。

(3) 左(右)手持右(左)足，置於身前或身後行之。



(圖六〇)

二、功能 訓練下肢伸肌之彈性與控制力。

三、要點 起跳之力起於足踵，跳起後須用足尖下落。

四、蹲立魚躍滾翻 同六年級男生。

五、雙人搖椅

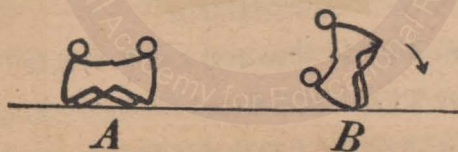
一、內容 甲乙二人對坐，手相聯，兩腿屈膝，兩足置於對方一人臀下，腿內夾(圖六十一A)。甲上體後仰用力舉腿時，乙即躍起上體前傾，使臀離墊，至相當之高度，即下落還原，如法二人來去對搖，方法如下：

(1) 如上述，二人來去對搖(圖六十一B)。

(2) 如上述，惟每搖一次，向前或向後躍進一步。

二、功能 訓練四肢、腹部、腰部肌肉之力量與控制力。

三、要點 二人舉腿與躍起之動作須聯合一致，且躍起不可太高，以免身體失去重心。



(圖六一)

六、蹲立互撞

一、內容 甲乙二人蹲立，以肩互撞，凡身體失去重心而傾倒者為失敗，方法如下：

(1) 二人兩臂各屈肘，兩手抱肩，蹲立互撞(圖六十二A)。

(2) 兩手抱臀行之(圖六十二 B).

(3) 兩手握足踝行之(圖六十二 C).

二、功能 訓練下肢肌之控制力與耐久力。

三、要點 蹲立須用足尖，互撞時須來去跳動。



(圖六二)

七、雙人前後滾翻 同六年級男生。

八、分腿騰越過背 同六年級男生。

補充教材

一、牆前動作

一、內容 站立牆前，行各種不同之動作，方法如下：

(1) 距牆約二呎至三呎站立，面對牆，身體前傾，兩臂屈肘，兩手抵牆，伸臂用力推牆，使身體直立，牆與人中間之距離，逐漸增加(圖六十三 A)。

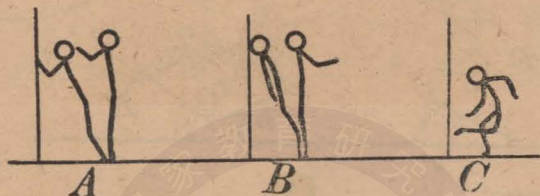
(2) 背對牆，以頭之後部抵牆站立，用力頂牆，使身體直立(圖六十三 B)。

(3) 身體左側對牆，離牆約一呎，用左足單足立，右腿屈膝，小腿向左側舉，右足抵牆，左足跳起越過右腿，右足不

得離牆(圖六十三 C)。

二、功能 訓練四肢伸肌、頸肌、胸肌、背肌之力量。

三、要點 行本動作前，須有充分之準備運動，初學時離牆之距離宜較近。



(圖六三)

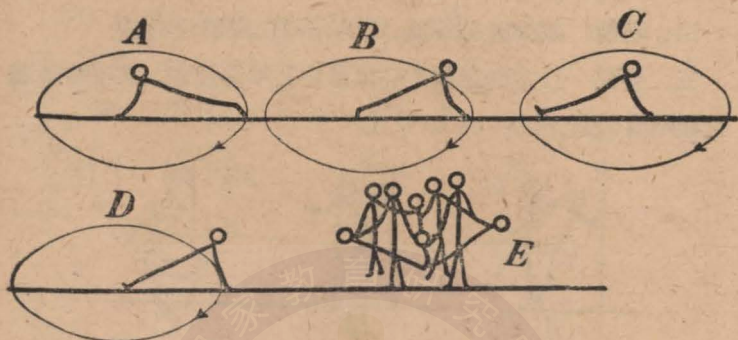
二、臥撐手足循行

一、內容 一人或多人行下列臥撐手足循行之動作。

- (1) 俯臥撐以手為圓心，兩足繞圓周循行(圖六十四 A)。
- (2) 同(1)，以足為圓心，兩手繞圓周循行(圖六十四 B)。
- (3) 仰臥撐，以手為圓心，兩足繞圓周循行(圖六十四 C)。
- (4) 同(3)，以足為圓心，兩手繞圓周循行(圖六十四 D)。
- (5) 同(1)，(2)，(3)，(4)，若干人俯臥撐或仰臥撐排成圓隊形行之。
- (6) 八人或十人圍成圓隊形，面向圓心，握手相聯，一、二報數，雙數者兩足前跳至圓心處成仰懸足撐姿勢，單數者繞圓周循行(圖六十四 E)。

二、功能 訓練四肢伸肌、胸肌、背肌、腹肌與腰肌之力量。

三、要點 循行時四肢與軀幹須伸直。



(圖六四)

三、人橋

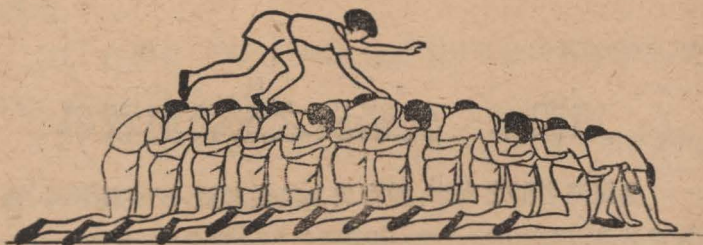
一、內容 若干人排成單行縱隊，或雙行橫隊，跪於墊上，組成橋形，由排末一人起，各人依次爬行過橋，方法如下：

(1) 若干人雙膝分開跪於墊上，上體前彎，屈頸於一側，兩手圍抱前面一人之腹部，組成橋形，由排末一人起，依次爬行過橋(圖六十五 A)。

(2) 若干人排成雙行橫隊，面相對跪於墊上，向前彎體，手臂互架對方一人之肩上，組成橋形，由排末一人起，各人依次爬行過橋(圖六十五 B)。

二、功能 訓練四肢、胸部、背部肌肉之力量。

三、要點 跪撐諸人，須並肩身體緊貼，頸向前下屈。



(圖六五 A)



(圖六五 B)

第四章 疊羅漢之意義與教學

疊羅漢名稱之由來，體育史上無從考查，按字義解釋，疊爲重重疊疊，形容山峯之多，羅漢爲梵語中之名詞，其地位次於菩薩，體格強壯，慷慨好義之流也。此項活動我國以疊羅漢三字名之，其涵義可知。歐美稱疊羅漢爲 Pyramid Building，其意義爲以人組成金字塔，言活動之偉大也。疊羅漢分徒手與用器械二類，前者藉人體組成，爲基礎之訓練，後者則利用器械，技術較深，是項活動富於冒險與創造之價值，亦足以培養機巧與合作之能力，苟或訓練有素，技術嫻熟，則基本動作雖學習不多，亦能有無窮之變化，而迎合兒童好奇之稟性，故用爲小學機巧運動之補充教材，頗爲適合。初步訓練時，技術所佔之成分較少，而組織與各人位置之分配則最爲重要，故教學時應注意下列之原則：

(一) 訓練疊羅漢應選壯健有力之兒童爲基底，身輕有力者爲次層，短小活潑者爲上層。

(二) 教學之前，應先訂定位置分配表，練習時可按表點名就位。

(三) 練習之前，須有充分之準備運動，如走步、跑步、徒手

操是也。

(四) 教學每一種聯合教材，應先作分組分段基本練習，於純熟之後，始行聯合練習。

(五) 初次練習聯合教材，須靠近牆垣行之，使上層兒童之心理有所依據。

(六) 練習時兒童之人數雖多，而各人之姿勢必須一一矯正，以求整齊美觀。

(七) 教材須活用，人數多少可伸縮。

(八) 疊羅漢除注重姿勢正確，動作敏捷以外，聚散之次序與整齊，亦極重要，活動前應將兒童排列成單行橫隊，或半圓形隊，站立準備，教師應先呼口令‘預備——起！’令各兒童於胸前拍掌一次，跑步往目的地就位，於第二次‘預備——起！’之口令發出時，各人又拍掌一次，繼即再呼數字‘一！二！三！四！’在此時間中，各人完成各人之動作，於支持約二十秒左右之時間以後，教師即呼口令‘預備——解散！’各人再於數字口令‘一！二！三！四！’之時間中，解散歸隊。

(九) 解散時在上層或次層之兒童，用兩手按撐下一層臨近一人或二人之肩或頭頂，向後方跳下，用足尖落地。

(十) 初步訓練時須有人在旁保護，以防跌倒或其他危險。

(十一) 練習之地點，須滿鋪櫻墊或草墊，減少身體與地面摩擦或跳下時之震動。

第五章 五六年級疊羅漢教材

五年級男生教材

第一教材 圖六十六



(圖六十六)

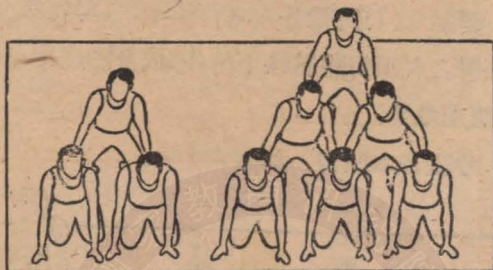
(一) 預備 列成四排橫隊，底層之各人列第一排，次層者列第二排，餘類推。

(二) 口令與動作 (1)‘一!’第一排之各人跪撐，(2)‘二!三!’第二排之各人爬登並跪撐於底層各人之背上，(3)‘四!五!六!’第三排之各人爬登並跪撐於次層各人之背上，(4)‘七!八!九!十!’第四排各人爬登並跪撐於第三層各人之背上。

(三) 要點 (1)各人之背須平，(2)上層各人須從後方依

次由下層各人之臀上爬登，(3) 本教材於疊成之後，可加以頸向前後左右屈之動作。

(四) 分組基本練習 如圖六十七。



(圖六十七)

第二教材 圖六十八



(圖六十八)

(一) 預備 列成三排橫隊，跪撐於墊上之各人列第一排，站立於墊上背上與騎跨於背上之各人列第二排，站立於肩上者列第三排。

(二) 口令與動作 (1)‘一!’第一排各人跪撐;(2)‘二!三!’第二排之各人完成其動作,(3)‘四!五!六!’站立於肩之上之各人完成其動作。

(三) 要點 (1)跪撐各人之背須平,(2)行站立於肩之上之動作時,底層之人須彎體屈膝下蹲,降低身體高度,(3)站立於肩之上之人須用足尖。

(四) 分組基本練習 如圖六十九。

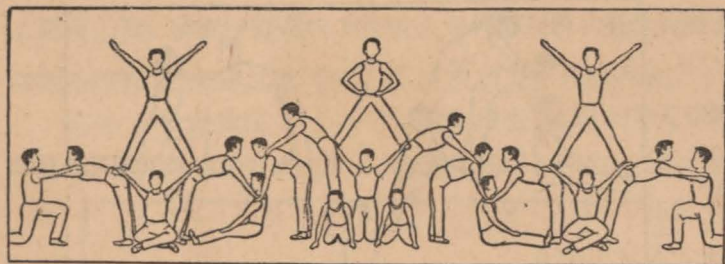


(圖六十九)

六年級男生教材

第一教材 圖七十

(一) 預備 列成二排橫隊,跪撐,直坐,蟠坐,直跪,單膝跪



(圖七〇)

與彎體站立於墊上與背上之各人列第一排，站立於臀上之各人列第二排。

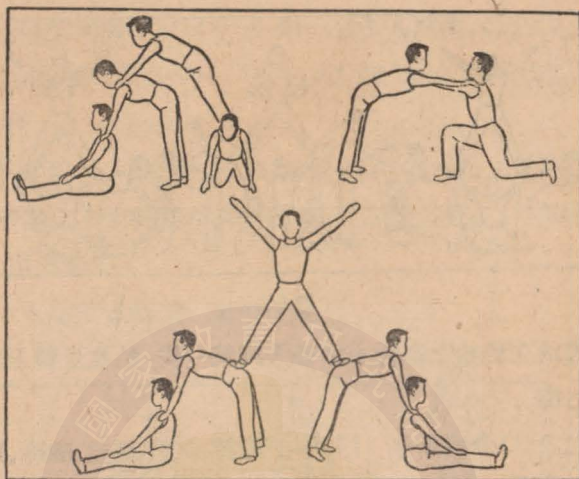
(二) 口令與動作 (1)‘一!’跪撐、直坐、蟠坐、直跪、單膝跪與彎體站立於墊上之各人完成其動作，凡面向側方者，應於動作之前先行轉體；(2)‘二! 三!’站立於背上各人完成其動作；(3)‘四! 五!’站立於臀上之各人完成其動作。

(三) 要點 (1)各人之位置宜向隊之中心緊靠，(2)跪撐與彎體各人之背須平，站立於背上或臀上時，底層之人須彎體下蹲，降低身體高度。

(四) 分組基本練習 如圖七十一。

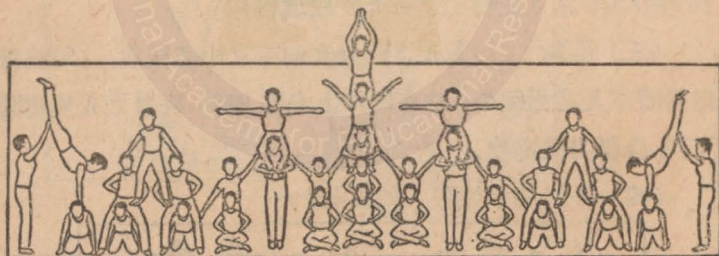


(圖七一)



(圖七一)

第二教材 圖七十二。



(圖七二)

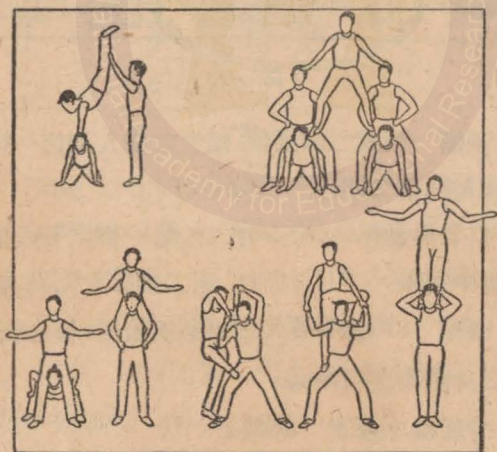
(一) 預備 列成六排橫隊，跪撐、蟠坐、直立、手倒立之各人列第一排；直跪於墊上，站立於腿上，騎跨於背上與肩上之各

人列第二排；隊伍中堅處肩上騎坐人者列第三排，騎坐於肩上者列第四排，肩上立人者列第五排，立人肩上者列第六排。

(二) 口令與動作 (1) ‘一!’ 跪撐、蟠坐、直跪之各人完成其動作，騎坐與站立於肩上之各人預備(見圖七十三)；(2) ‘二!’



(圖七三)



(圖七三)

三！’騎跨於背上之人，手倒立與扶助之人，騎坐與站立於肩之上人完成其動作；（3）‘四！’站立於腿上之各人完成其動作。

（三）要點 （1）行騎坐或站立於肩之上動作時，須有人在旁保護；（2）站立於腿上之動作，作基底各人之大腿須平。

（四）分組基本練習 如圖七十三。

五年級女生教材

第一教材 圖七十四



（圖七十四）

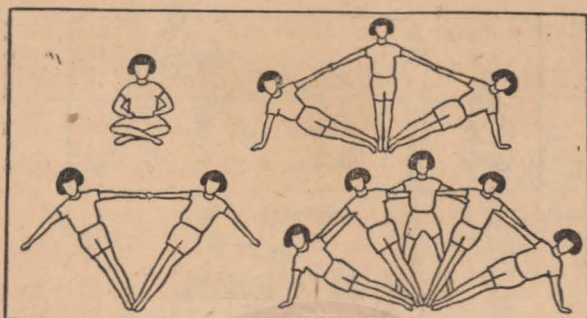
（一）預備 列成二排橫隊，蟠坐之各人列第一排，站立與側臥撐之各人列第二排。

（二）口令與動作 （1）‘一！二！’第一排之各人坐下，第二排之各人聯手預備；（2）‘三！四！’第二排各人完成其動作。

（三）要點 （1）聯手各人之手必須緊握，足必須互抵；（2）聯手各人之身體與腿須伸直。

（四）分組基本練習 如圖七十五。

第二教材 圖七十六



(圖七五)



(圖七六)

(一) 預備 列成三排橫隊，蟠坐之各人列第一排，蹲立或箭步與站立於腿上之各人列第二排，直立之各人列第三排。

(二) 口令與動作 (1)‘一!二!’第一排與第二排各人完成其動作，(2)‘三!’第三排各人完成其動作。

(三) 要點 站立於腿上之人，用手按基底一人之頭頂，基底各人用手按其足。

(四) 分組基本練習 如圖七十七。



(圖七七)

六年級女生教材

第一教材 圖七十八



(圖七八)

(一) 預備 列成三排橫隊，跪撐、單膝跪、開立與弓身立之各人列第一排；騎跨於背上，站立於手上之各人列第二排；站立於背上之各人列第三排。

(二) 口令與動作 (1) ‘一！二！’ 第一排各人完成其動作，(2) ‘二！三！’ 第二排與三排各人完成其動作。

(三) 要點 (1) 站立於手上之人，以手按基底一人之頭頂，基底各人之手須交組握；(2) 弓身立之各人，身體勿過向後。

仰，須各自維持身體重心。

(四) 分組基本練習 如圖七十九。



(圖七九)

第二教材 圖八十



(圖八〇)

(一) 預備 列成三排橫隊，跪撐各人列第一排；開立、變體開立、單足立於墊上與站立於背上之各人列第二排；站立於肩上之人列第三排。

(二) 口令與動作 (1) ‘一! 二!’ 第一排各人完成其動作，

(2) '三! 四!' 第二排各人完成其動作, (3) '五!' 第三排之人完成其動作。

(三) 要點 (1) 跪撐各人須緊靠, 背須平; (2) 行站立於肩上之動作時, 基底之人須彎體屈膝微向下蹲, 降低身體之高度。

(四) 分組基本練習 如圖八十一。



(圖八一)



版權所有
翻印必究

中華民國三十九年十二月興一版

小學墊上運動與疊羅漢

全一冊 基本定價三角三分

(外埠酌加運費匯費)

| | | |
|-----|-----|------------|
| 主編者 | 編者 | 教育部國民體育委員會 |
| 編著者 | 著者 | 周 鶴 鳴 |
| 校訂者 | 訂者 | 吳 激 |
| 發行人 | 行人 | 張 廷 休 |
| 印刷所 | 印刷所 | 正 中 書 局 |
| 發行所 | 發行所 | 正 中 書 局 |

(2544)

校整
：：：
駁耘

滬·本

218—0.075



528

77

國立教育資