

徒手體操之口令與繪圖研究

壹、口令與徒手體操之關係

楊雲

一、口令之要義：口令於徒手體操教學中，佔極重要之地位，亦為領導體操之重要技術，其音量之輕重，音韻之快慢與長短，直接影響整個體操之成敗或其成績之優劣。口令之數字呼唱，不僅為一種藝術且為指揮動作之動定，控制操作之精神。

二、口令之功能：口令與其他運動項目之應用關係較少，惟對體操間發生效果關係至為密切，茲分述其功能：

- (一)使精神貫注，意志集中。
- (二)引起旺盛之士氣與學習之興趣。
- (三)支配動作之強弱快慢，使動作與韻律調和。
- (四)說明部位名稱，使運動部位正確。
- (五)指示動作方法，促使姿勢優美、自然、活潑、協調，與肌肉之收縮、伸張放鬆作用。
- (六)指揮動作開始、變化、及停頓，令動作進行整齊劃一。

三、口令類別：分為有預令與無預令兩種：

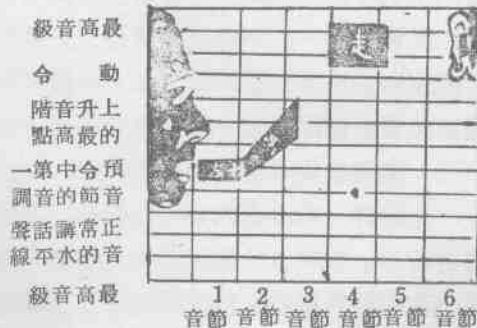
(一)有預令口令：又稱為「完全口令」其意義為有「預令」與有「動令」之口令也。其呼唱時，應先有「預令」，繼以「停頓」最後發出「動令」。如「齊步一走」之口令，「齊步」為預令，預令後停頓片刻，再呼「走」，「走」則為動令，茲將其「預令」及「動令」之意義分述於下，以清原委：

- 1 預令：用以說明部位方向及動作之方法，並暗示或提示動作開始或停止，俾利學習者有所準備，可促使動作整齊一致也。
- 2 停頓：預令之後，動令之前，稍作片刻之停頓，使學習者領悟預令所示動作之方向及方法。
- 3 動令：用以指揮動作開始、續作、調換及停止等功用。

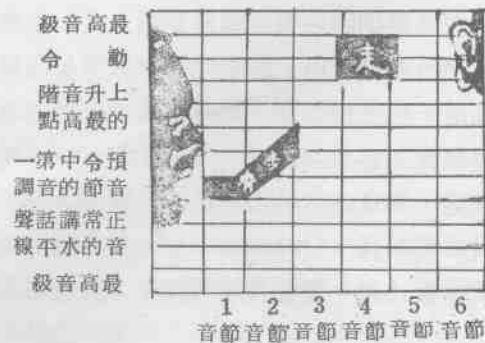
至於有預令口令之呼唱法，則預令悠長而音階漸高，惟需均勻而有韻律，凡三一五字者，如：「左轉彎一走」，其首節概為三拍如圖(1)。凡一二二字者，如：「齊步一走」，其首節概為二拍如圖(2)。

其預令以後必須稍有「停頓」，然後再呼「動令」，動令應短促洪量，不可停滯或猶豫不決。

走——轉彎左 圖一第



走——一步齊 圖二第



(二)無預令口令：又稱為「不完全口令」，其意義為無預令之口令，其音階與音節與有預令之口令無異。換言之口令一完即完成動作之操作如也。惟無預令之口令，其音階與音節與有預令之口令無異。無預令口令之呼唱法，應根據下列各則：

- (1)該類動作不僅一種者，應呼唱有預令之「步一走」等。
- (2)凡動作有方向之分者，應呼唱為有預令之「向後一轉」，「向右看一齊」等。
- (3)凡動作有數字之分者，應呼唱為有預令之「一二三四五六七」等，以各隊伍為準，前後的距離，左右的間隔，各隊伍應一致。
- (4)反上列三原則者，應呼唱為「無預令」之「解散」等。

四、口令運用與呼唱法：徒手體操口令，有分解與連續之分。分解口令，係將動作一一分解而作，近代體操趨向自然與韻律化，故在分解動作操練時使用之。「連續口令」係將動作連續呼唱，舉例如下：

(一)分解口令中之「預令」呼唱應用法：

- 1 應用於部位之預令：用以準備進行部位之動作。例如：「兩臂側平舉(預令)——(停頓)舉」，「舉」即為動令。例如：「兩臂側平屈(預令)——(停頓)屈」。
- 2 應用於開始動作之預令：即開始動作前之預令。例如：「預備(預令)——(停頓)起(動令)」。
- 3 應用於停止之預令：用以準備停止動作。例如：「四二三(預令)——(停頓)停(動令)」，其四與八之最末一之預令也。

(二)以其他字為口令之預令者：

- 1 例如：「四二三五六停(預令)——(停頓)止(動令)」，其七之「停」字則為預令，「止」字則為動令，或「手放(預令)——(停頓)放(動令)」。

(三)分解口令中之「動令」呼唱應用法如下：

- 1 應用於動作之動令：用以指揮開始動作。例如：「預備(預令)——(停頓)起(動令)」。
- (2)以動詞為動令者：

(二)無預令口令：又稱爲「不完全口令」，其意義即爲僅有「動令」而無「預令」及「停頓」者。換言之口令一完即完成動作之操作如「立正」、「稍息」、「集合」、「解散」等是也。惟無預令之口令，其音階與音節與有預令口令動令同，關於辨別「有預令口令」與「無預令口令」之呼唱法，應根據下列各則：

- (1)該類動作不僅一種者，應呼唱有預令之口令，例如「齊步一走」，「跑步一走」，「正步一走」等。
- (2)凡動作有方向之分者，應呼唱爲有預令之口令，例如「左轉彎一走」，「向左轉一走」，「向後一轉」，「向右看一齊」等。
- (3)凡動作有數字之分者，應呼唱爲有預令之口令，例如「前排向前兩步一走」，「以中央伍爲準，前後的距離，左右的間隔，各兩步一散開」等。
- (4)反上列三原則者，應呼唱爲「無預令」口令，例如「立正」、「稍息」、「集合」、「解散」等。

四、口令運用與呼唱法：徒手體操口令，有分解用法與連續用法兩種，「分解口令」乃提示動作一一分解而作，近代體操趨向自然與韻律化之情形下，用之較少，除非用於動作之起始，或分解動作操練時使用之。「連續口令」係提示動作連續不斷而作，極富韻律感，效果亦宏，舉例如下：

(一)分解口令中之「預令」呼唱應用法：

1. 應用於部位之預令：用以準備進行部位之動作，可重複動詞之預令者。

例如：「兩臂側平舉（預令）—（停頓）舉（動令）」，其「兩臂側平舉」即爲徒手體操之部位也。「舉」即爲動令。

例如：「兩臂側平屈（預令）—（停頓）屈（動令）」。

2. 應用於開始動作之預令：即開始動作前之預令。

例如：「預備（預令）—（停頓）起（動令）」，其預備之「備」字即爲預令。

3. 應用於停止之預令：用以準備停止動作，其方法有二：

(1)以延長數字口令作預令者：

例如：「四二三（預令）—（停頓）停（動令）」，或「四二三四五六七（預令）—（停頓）停（動令）」，其四與八之最末一數字未呼出，僅三與七字音律延長，以代替停止之預令也。

(二)以其他字爲口令之預令者：

例如：「四二三四五六停（預令）—（停頓）作（動令）」，或「四二三四五六停（預令）—（停頓）止（動令）」，其七之數字未呼出，僅以六字呼完後，即以「停」字代替七之口令，「停」字則爲預令。或「四二三四五六調（預令）—（停頓）換（動令）」，或「手放（預令）—（停頓）下（動令）」者是也。

(三)分解口令中之「動令」呼唱應用法如下：

1. 應用於動作之動令：用以指揮開始動作，通常分下列數則：

(1)以「起」字爲動令者。

例如：「預備（預令）—（停頓）起（動令）」，其「起」字即爲開始動作之動令。

(2)以動詞爲動令者：

例如：「一二三四五六用力」，或「一二三四用力七八」，又如：「一二三四用力前臂，二二三四向後停止」，或「一二三四五六挺胸，二二三四五六舉腿」，及：「一二三四五六反作（交換向右），二二三四五六快做」。

(5)以寓用於加速動作之動令者：通常用於一小節前八拍末之兩數字，或用於一節動作後八拍末之兩個數字者。

例如：「一二三四五六快做」，或「四二三四五六快做」等。

(6)以寓意用於連接次節動作之動令：用以指示連接下一節動作，通常用於一節之最末兩個數字者：

例如：「四二三四五六第五節」，或「四二三四五六轉體」，或「四二三四五六調（交換）」等。

(7)以寓意用於一節中前八拍之動令呼唱者：

例如：「前（即臂前平振之意）後（臂後斜下振）上（臂由前向上振）下（臂下垂），前（臂前平振）分（臂側平展分開）合（臂前平合）後（臂後斜下振），二二三四五六七八，三二三四五六七八，四二三四五六調換」等。

以上例舉者，適宜初學階段或必要時，惟正常之徒手操時，可視操練情況酌予應用，因一部體操，熟練後，自應注意，非特殊不宜故意提示耳。

五、數字口令之音韻：徒手體操動作性能，有用力或伸展與放鬆之分別，領導時如能配以婉轉輕重不同之音韻，足以使動作之功能顯著，操習之精神飽滿，茲將數字口令之音韻分述如下：

(一)直線者「—」用於遲緩收縮動作，延長收縮之時間。

(二)尖銳者「∨」用於快速收縮動作，使快速有力。

(三)弧形者「○」用於繞環擺動之動作，使輕鬆自然。

(四)重複者「∨」用於伸展動作，加深拉長之程度。

六、呼唱口令之要點：

(一)口令乃說明動作之部位與方法，其進行動作之數字口令或「預令」時，均須清晰響亮，簡短扼要而具體，預令中最後一字之音韻應拉長，俾使學習者有所準備動作趨於整齊劃一。

(二)「停頓」時間之久暫，以預令所示動作之繁簡及人數之多寡而定。

(三)「動令」之聲音宜尖脆而沉重，使動作整齊有力，凡有大集團操作時，不妨音韻拉長，使聲浪充分溢揚。

(四)口令隨動作性質之不同而呼唱，其音韻宜有強弱、長短、快慢、輕重、緩急之分，以顯示動作之用力，放鬆、收縮、伸展等作用。

(五)口令應隨動作呼唱時，宜有抑揚頓挫，婉轉動聽之音韻，以提高學習者之情緒。

(六)數字口令之節拍，宜由極慢逐漸加快，增加運動量，其用力動作部份之口令、音韻須加重，使動作顯著。

(七)教學者發令前首先應自己「立正」，取得正確姿勢。

(八)教學者之位置宜視隊形及人數之多寡而定，左右愈寬，距離宜愈遠，前後愈長，地位宜愈高，務使兩側及最後之學習者均聽到或看見為原則，反之其教學者能目視全體為宜。

(九)呼唱口令時宜慎重，勿濫發、濫用，且呼唱時態度應莊嚴、鄭重並充滿自信及熱誠。

(十)呼唱口令時聲音須清晰而自然行之，呼唱口令前，先吸足氣，停於肺內，將口張開，放鬆

例如：「兩臂前平舉（預令）—（停頓）舉（動令）」，「兩臂側平振（預令）—（停頓）振（動令）」，其預令中之平舉之「舉」，及側平振之「振」，及動令中之「舉」及「振」，均屬動詞，動令中之「舉」與「振」即為動令。

(3)以數字為動令者：

例如：「兩臂上舉（預令）—（停頓）—（動令）下垂（預令）—（停頓）二（動令）」，其一與二即為動令。

例如：「兩臂前平舉（預令）—（停頓）—（動令），兩臂上舉（預令）—（停頓）二（動令），兩臂側平舉（預令）—（停頓）三（動令），兩臂還原（預令）—（停頓）四（動令）」。

2 應用於停止之動令：用以停止動作，常用「停」字作動令。

例如：「四二三（預令）—（停頓）停（動令）」，或「四二三四五六七（預令）—（停頓）停（動令）」其四數與八數未呼出，以停字代替四或八字，「停」字即為停止動作之動令是也。

四連續口令之呼唱應用法：其應用法多以寓意口令完成，俾利指示動作連續不斷而操作者。所謂「寓意口令」者：係以說話之方式將其呼唱中之數字，與文字句意，代表其動令，俾能藉助表明意見者，通常則有：

(1)以寓意用於動作之起始或停止者：

例如：「兩臂側平舉，兩足開合跳，預備（預令）—（停頓）起（動令）」。

例如：「第一節，上肢內外繞環，預備（預令）—（停頓）起（動令）一二三四五六七八、二二三四五六停止。」

例如：「一二三四五六七八、八七六五四三停（預令）—（停頓）止（動令）」。

(2)以寓意用於變換動作方向之動令者：

通常有下列三種

A、寓意動令發自每小節八拍中最後之兩個數字者。

例如：「一二三四五六換足」或「一二三四五六相反」，其七八兩數字不呼出，以「換足」或「相反」等兩字代替七八之數字口令者。

B、寓意動令發自本節動作前之字句者：

例如：「左二三四五六七八右二三四五六七八」，或「前二三四五六七八，後二三四五六七八，上二三四五六七八，下二三四五六七八」等。

C、寓意動令發自本節動作前之字句，及每小節八拍中最後之一或二字者：

例如：「左二三四五六七右，右二三四五六七上，上二三四五六七慢，再慢三四五六七停」。

例如：「左二三四五六向右，二三四五六向前，三二三四五六向後，四二三四五六停止。」

(3)以寓意用於動作重量之動令者：通常多用於一節體操最後八拍之最末之兩個數字者：

例如：「四二三四五六再做」，或「四二三四五六再操」，或「四二三四五六重作」等。

(4)以寓意用於警惕或改正姿勢者：

咽喉肌肉，突然發出所欲喊之口令，其音調為胸部音約佔百分之六十，喉部音約佔百分之四十。

(1)練習口令可培植自信心及熱心，應使學習者逐個能自行練習，呼唱口令之練習每次不可實施過久。

(2)欲使學習者練習口令時，教學者應先加以說明，爾後逐一示範，使學習者逐一複誦，有時可令全體同時自由練習之。欲中止練習時，可下「停」之口令。

七、口令與音樂指揮：

口令為領導體操之重要技術，用以說明部位與方法，指揮動作之動定，控制操習之精神，體操成績之優劣與口令之關係，至為密切已於前述，然體操運動除以口令指揮動作之進行外，尚可用其他之音樂伴奏以便指揮，其音樂中不外乎採用樂器當場吹奏，或用錄音機唱片等方式播放伴奏，其配合音樂指揮最重要者，即節奏中音量之強弱，音韻之長短，節拍之明顯為吾人選擇之首要也。尤其於表演時應用更為慎重，以免貽笑大方也。

其次以鈴鼓代替口令，此於局部訓練時可行之，即非正式操練時適宜也。更有以「口笛」代替口令，則屬謬誤耳，因口笛乃噪音之一種，無音韻及旋律，僅能用於運動比賽發令或裁判時，或集合前次鳴之號令，人群喧嘩時喚起注意之工具，或大集團步伐時，指揮之音響，故「口笛」如吹鳴不得當或吹鳴過多，則有反效果之產生矣，因此體操中操作時無法使用「口笛」以代口令，其原因如下：

(一)口笛為噪音之一，無音韻吹奏。

(二)口笛僅為音響之一，非音樂可比，吹鳴可多易生反效果。

(三)動作之強弱、輕重、緩急、快慢、長短，無法以口笛之音響區別。

(四)寓意之口令，口笛更無法鳴出而完成指揮。

(五)懸掛口笛有礙教學者之動作，分散學習者之注意力。

(六)鳴笛過多，有礙他人作息及安寧，失其教育意義。

至於口笛之吹鳴應用法，亦為吾人應知之常識，茲簡述下列則以供參改：

(一)長鳴：係用於開始或結束或特殊情況時，長鳴一聲，以清耳目（如球賽開始或每勝一球時）。

(二)短鳴：係於刹時間內所表現之行爲動作，以予糾正時，則短鳴一聲（如球賽犯規或發球時）。

(三)連鳴：係於集體或人群混亂之中，欲排難解紛時，則連鳴數次，以資鎮壓（如球賽雙方爭奪過劇，而侵入犯規，以解決球屬何方時）。

(四)少鳴：口笛應宜少鳴，否則失其注意力產生反效果，或令人有厭惡心理出現，故有負作用之表現。

貳、徒手體操動作圖解與繪製

徒手體操動作圖解，主要便於學習者易於理解動作之正確性，及體會要領，與其標準姿勢之實體範本，所謂「看圖識字」其圖解要較文字說明更能發揮效果，而達到依圖索驥，無師自通之捷徑，茲將徒手體操繪圖原則及圖形類型列下：

一、圖解繪製原則：

- (一)圖解應連貫無缺：全部圖解應依動作說明之順序或過程繪製，不可缺少，並應連貫齊全，一個動作接一個動作。
- (二)動作方向應一致：圖解中所指示之動作進行方向，應「自」同一方向，或「向」同一方向。亦即運動方向從左開始者，於全圖中每節動作開始之方向皆應自左，不應間雜自右開始，其動作進行方向應一致為原則。
- (三)部位及姿勢應多面顯示：體操圖解中之運動部位及動作姿勢，如果正面不易顯示時，應採側面顯示表達之方式，甚至一個動作部位與姿勢有正面，亦有側面之顯示。
- (四)圖解姿勢應正確，圖解中之每一動作姿勢均應正確而規格化，以為學習者之標準示範藍本，如臂平舉之姿勢，應圖示於水平，臂屈之動作形式，應明顯圖示其程度，以求正確。
- (五)圖之大小應一致：同一種形式動作圖形之大小與高低應一律，甚至全部之圖形大小皆應一致。肢體之比例更應接近正確。
- (六)圖解型式應統一：動作圖解之型式如採用甲種型式時，其該幅圖解皆應繪製甲種型，即不應夾有其他型式之圖式，以及有漏繪之部份，應力求統一完善為原則。
- (七)圖解應美觀大方：依繪圖技術及喜好之不同與應用之不同（書刊製板或複印等）。所採取之圖型亦不同，不論採何種圖型，於繪製上應力求精確，逼真整潔，應以美觀大方及實用為原則。

二、圖形之類別：

用於體操動作圖解上之圖形，一般所喜愛採取者，不外下列各種型式，依繪畫技術及用處與觀點之不同，取捨各異，於畫法之原則上通常皆根據人體解剖，描畫出人體肢體之輪廓，形像體操之動作姿勢於紙張上，關於其繪畫之人體各部比例茲簡述之。

身長：身長 = 七又二分之一之頭長 = 七腳長 = 九手長。

胴體：肩寬 = 二頭長 = 或稍寬於四分之一身長。

胸寬（最窄處）= 一脚長 = 或稍大於一頭長。

頭寬：四分之三頭長。

頸寬：二分之一頭長。

下頸至乳頭 = 乳頭至臍 = 一頭長。

胴體 = 三頭長。

由臀部下緣至頭頂 = 四頭長。

臀高 = 一頭長。

臀寬（兩大轉子間）= 一又二分之一頭長 = 或五分之一身長。

兩乳頭間距 = 約一頭長。

肩至腰窩 = 一又二分之一頭長。

上肢：上肢（由肩至中指指尖）= 三頭長。

手至膝之間距 = 約一頭長。

前膊 = 一頭長 = 或大於二分之一大腿長。

上膊 = 一又二分之一頭長。

尺骨 = 一脚長。

下肢：下肢（由大腿骨上端至踵）= 四頭長。

踵至膝=二頭長。

膝至腕骨上緣=二又二分之一頭長。

膝至臀溝=一又二分之一頭長。

踵至臀溝=三又二分之一頭長。

大腿骨=二頭長。

脛骨=稍大於一又二分之一頭長。

茲將徒手體操中各圖型列舉如下：

- (一)甲種圖型：將真人或人體模型所做之體操動作攝成照片，翻印於體操圖片之上。如圖(1)。
- (二)乙種圖型：將人體肢體之各部用線條方式儘量畫出人像之形式，上體着衣或背心，下體着短褲或長褲。之體操動作姿勢。如圖(2)。
- (三)丙種圖型：即繪出人體裸體之形像，圖面全部塗以黑色，如同人影，並可將肢體主要之關節部份，以細微之空白間隔，以顯明動作姿勢及部位。如圖(3)。
- (四)丁種圖型：以線條方式繪出體操動作姿勢，頭部以○形代表，軀體部份畫成○形代表之，上下肢則以線形代表之，如圖(4)。
- (五)戊種圖型：係以單線方式畫出肢體形式及體操動作姿勢，此種圖型最為簡單，如圖(5)。



三、「動作說明」之原則：

體操圖解為協助瞭解體操動作中不可缺少之一項，然僅藉圖解尚難全部明瞭動作之過程及細節，則必須加諸動作之說明，以彌補動作之詳細過程與操練時應注意之事項，因此「動作說明」乃體操圖解中最具重要之一部份，亦為不可缺少之工作，茲就圖解「動作說明」之原則綜述如次：

- (一)動作說明，應簡明扼要具體。
- (二)指明動作姿勢及運動部位（應符合徒手體操部位名稱，與基本動作部位圖解之原則）。
- (三)指明動作程度及用力強弱。
- (四)按動作進行次序解說要領。
- (五)動作速度與過程應說明清楚。
- (六)特殊注意事項應註明於附註（或要點）欄內。

註：茲將徒手體操圖解表格之式樣列下：

○○○○○○○學校○○操第○教材圖解

節次	動作名稱	預備姿勢	動作圖解	說明	附註 (或要點)