

疊羅漢教材教法圖解範例(上)

楊 雲

「疊羅漢」運動於其價值上論；可謂最佳團隊整體性之運動，不僅為力與美表現之象徵，且能發揮高度之團結精神，況能於短時間內完成訓練，即有非凡之成效演出（不論舞台、操場、電影、電視中），故能高潮迭起引人叫絕，誠屬難能可貴之精彩節目，較之舞蹈，徒手操、儀隊、國術、器械操、鼓號樂隊……既省時、又省錢、更省事。因之不論民間技藝、或社會群眾，或各級學校莫不以「疊羅漢」之教材蒐集參考。筆者曾蒙先師朱公重明於南京臨大時傾囊向授，來台後在各運動會、或晚會節目中指導演出，均能獲得極高之評價。自受聘本校（台灣省立體育專科學校）教學體操遊戲，或教材教法中傳授「疊羅漢」運動後；深受日夜間部各生之熱愛，畢業之各校友亦多紛紛函邀指導，足可證實其教材在各級學校之需求性也。近又受選三出版社誠意聘請委編「最新高中高職體育」，不敢閉門造車，乃遵照教育部修正頒定之七十二年高級中學體育課程標準，及參照台灣省政府教育廳於民國七十二年四月出版之台灣省高級中學體育教學指引着手編著，並經本校周前校長子敬（鶴鳴）公校訂，聞出版後即有洛陽紙貴之勢，今將其「疊羅漢」有關教材纂輯於下，以供本校學生，及畢業校友參考使用，因目前吾體育界能授此課者已漸乏其人也。況自民國七十年左右各體育科系奉令停授體操遊戲課程，今後此技恐成絕學之虞耳，爰以拋磚引玉之動機，以期共能薪火相傳，惟野人獻曝；尚請海內外專家斧政是幸。

壹、簡 史

「疊羅漢」名稱之由來，體育史上無從考查，按字義解釋，疊為重重疊疊，形容山峯之多，羅漢為梵語中之名詞，其地位次於菩薩，體格強壯，慷慨好義之舉也。此項活動我國以疊羅漢三字名之，其涵義可知。且曾流行於我國民間技藝中或供平劇基本動作之訓練。歐美稱疊羅漢為 Pyramid Building，其意義為以人組成金字塔，言活動之偉大也。

1919年芝加哥梭考爾 Sokol 委員會領袖 Joseph Paspovsny 著出。「Complete Method of Pyramid Building」——疊羅漢方法論單行本後。美國體育家克羅密 William J. Gromie 亦著有徒手和器械疊羅漢一書。Staff Sergt 所著「Pyramid for Gymnastic Displays」。綜觀國外出版疊羅漢之著作僅此三數冊而已。至于我國疊羅漢書籍之創行；始見于民國十一年有徒手疊羅漢與器械疊羅漢二譯本，嗣後更有西湖風景疊羅漢與中國疊羅漢二書出版。此實為我國疊羅漢之嚆矢，現有吾先師朱重明編著疊羅漢圖解問世。

貳、疊羅漢之價值

- 一、疊羅漢，不受場所、設備及人數之限制隨時隨地均可練習。
- 二、疊羅漢，形式美觀，動作平衡，能啟發學生美感，陶冶心性及養成均衡正確之姿勢。
- 三、疊羅漢，在中、底層者，能養成載重負艱，任勞任怨，堅忍不拔之精神。
- 四、疊羅漢，在上層者，能訓練膽大心細，履險犯難，勇敢冒險之膽量。

五、疊羅漢，動作完成快速，能養成動作機敏，整齊劃一之習慣。

六、疊羅漢，為團體活動，能養成團結互助，調協合作諸美德。

叁、疊羅漢隊形分類

一、凸體式：其尖峯在中間者。

二、凹體式：其尖峯在兩側者。

三、直線式：分組疊成各種直線形狀者。

四、方形式：分組疊成各種正方或長方形狀者。

五、扇面式：分組疊成各種扇面形狀者。

六、錐體式：分組疊成各種圓錐體或三角錐形狀者。

肆、疊羅漢教材選配

一、選配教材，應由淺而深，由易而難，由少數人至多數人，由基本動作至聯合動作，由分組練習至聯合練習。

二、選配教材，須配合場所。如廣場表演者，應多採直線式或凸體式、扇面式，向左右發展；如舞臺表演者，應多採錐體式或凸體式，向上發展。

三、選配教材，須顧及人數之多少。多者，可選凸、凹、直線、扇面、方形等式，分組疊成，向左右發展；少者，可多選錐體式或扇面式、凸體式，向上發展。

四、每一形式之結構配合，須有難有易，不能均為難者，亦不可皆為易者。

五、選配教材，須注意形式與動作之適當支配。任何形式，左右必須對稱；任何疊法，中央一組之人數必多，兩旁依次減少；任何形式，每組之最高峯必兩臂上舉或側平舉或側斜上舉，以示高峻之意。

六、疊羅漢身材之選配，亦極重要，如高低胖瘦配合不當，不但影響美觀，疊成後亦不易穩固。

七、其選配原則如下：

(一)底層：在底層者，應體重重而強，肩寬有力，更須大膽而有忍耐性，並能判斷力之方向，隨時加以調節，否則中上層之人必易失敗。

(二)中層：在中層者，以普通之身材，體強力大，動作敏捷，並能應付上下不利之狀態發生者充之。

(三)上層：在上層者，以體重輕而短小者為宜，其頭腦必須冷靜，其動作必須機敏輕捷，善平和而有勇氣，能判斷而有決心者擔任。

(四)兩側：在左右兩側相稱動作者，應身材大致相同，以求美觀。

伍、疊羅漢教材分析

一、疊羅漢組織：可以分做徒手 (Groups Simple Without apparatus)、用器械 (Group with apparatus)、立於器械上 (Groups on the apparatus) 等三類茲分述如下：

(一)徒手類：全賴人體徒手組織，無須借助於器械。此類組合變化無窮頗能迎合人們心理，倘練

習嫻熟隨時隨地均可表演，此類可謂為最基本之動作。

(一)用器械類：須借助於長棍、短棒等器械方能完成。此類優點在各種器械上均可做任何極穩固之懸垂等動作，既嚴整而又美觀。

(二)立於器械上：乃由用器械疊羅漢動作嫻熟後演進而成。此類動作可在各種器械上組織疊成。如雙槓、單槓、木馬、跳箱、吊環、單(雙)扶梯、桌、椅、或平均台……等均可堆疊。此類疊法祇要隊員身體強健，感覺敏捷，自成新穎之動作，如萬花筒之變化。可謂疊羅漢中最高級與最富有危險與精彩之動作。

二、疊羅漢形態：第(一)類、第(二)類又可分做三種形態：

(一)平行形。

(二)圓錐形。

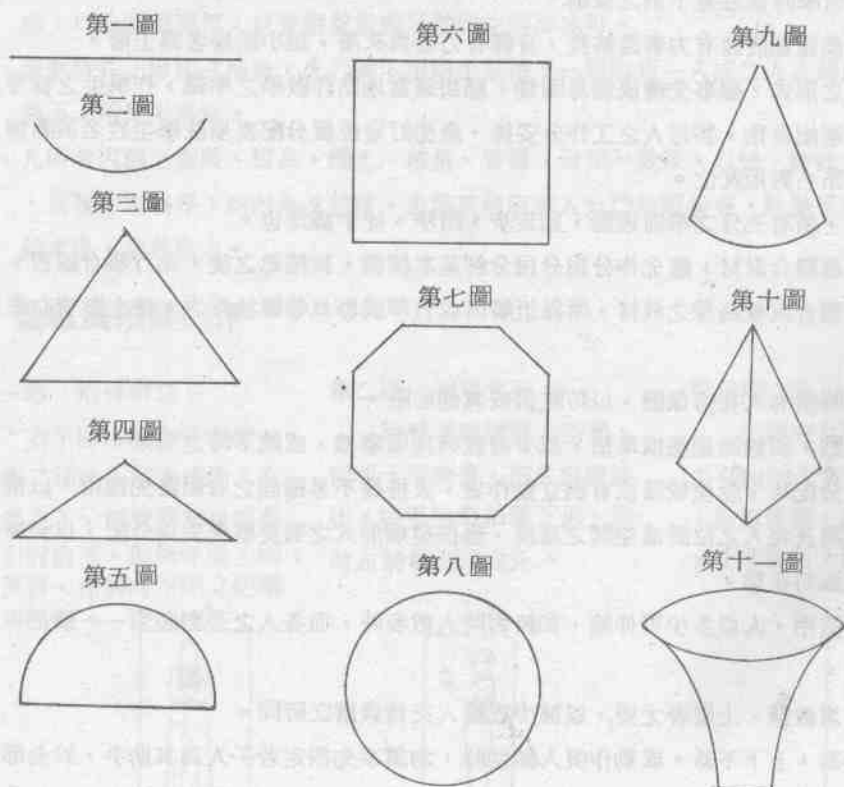
(三)可以移動形。

上列；(一)平行形，(二)圓錐形，可於第三類立於器械上疊出，惟(三)可以移動形者，不能適用於第三類立於器械上，因在器械上疊出之動作不能移動也。

三、形態說明：

(一)平行形疊法：非常簡單、應用廣，凡少數人亦能夠組合疊成。

此基本形式。通常皆是直線(如第一圖)，或橢圓線(如第二圖)，不過疊羅漢之形式很多有正三角形(第三圖)、鈍角形(第四圖)，半圓形(第五圖)、正方形(第六圖)、多角形(第七圖)、圓形(第八圖)等，不用器械之疊羅漢法，僅有此數種為常用者。



□圓錐形疊法：在訓練上較平行形疊法為難，因所疊之核心，須有多數健碩之隊員，訓練純熟後，可在操場上、曠野中或專設之舞台上表演。其基本形式，常採用第三、第六、第七、第八……等圖。有時借助於器械或單雙梯。故形式即變成第九、第十、第十一等……圖。

□可以移動形：極宜於娛樂或遊戲之場合，此種疊法着力點僅結合鞏固和耐久性兩項，庶幾首尾銜接，不至演成樹倒猢猻散之笑劇，此種形又可區分為兩式：

1 攢集式或輻射式：轉成圓形攢集在中樞上，或由中心輻射至圓周。

2 直線移動式（簡稱轉軸式）：

從縱方面說法，綜合上面兩式，又可分做下列三式：

(1) 全式：上一行立在下一行之肩上。

(2) 半式：上一行立在下一行之肩部以下各部位。

(3) 混合式：混用(1)(2)兩式。

倘全體為純一式之組合者（全式或半式）稱為單式。如果屬於混合式，則稱為複式。

陸、疊羅漢教學法

疊羅漢分徒手與器械二大類已如上述，前者藉人體組成，為基礎之訓練，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，而迎合練習者好奇之稟性，故用為各級學校機巧運動之教材，頗為適合。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為重要，故教學時應注意下列之原則：

一、訓練疊羅漢應選壯健有力者為基底，身輕有力者為次層，短小活潑者為上層。

二、預計所疊之形式，應事先繪成簡易圖樣，懸掛適當地點作教學之準繩，作學生之參考。

三、依照身材選配原則，將每人之工作分妥後，應先訂定位置分配表填註學生姓名於圖樣上，練習前一一點名對照就位。

四、練習之前，須有充分之準備運動，如走步、跑步、徒手操是也。

五、教學每一種聯合教材，應先作分組分段分解基本練習，於純熟之後，始行聯合練習。

六、初次練習聯合或較高深之教材，須靠近牆垣或竹竿或器具等攀扶行之，使上層者心理有所依據。

七、初步訓練時須有人在旁保護，以防跌倒或其他危險。

八、練習之地點，須鋪海棉墊或草墊，減少身體與地面摩擦，或跳下時之震動。

九、墊子不足分配時，應使較高或有倒立動作者，或搭疊不易穩固之各組儘先應用，以策安全。

十、各組之間隔及每人之位置或空間之高度，應按整個形式之需要事先妥為分配，以免練習時疏密不勻或臨時移動。

十一、教材須活用，人數多少可伸縮，如練習時人數多時，而各人之姿勢必須一一矯正，以求整齊美觀。

十二、動作須敏捷，上層者尤要，以減少底層人支持負重之時間。

十三、上層過高，上下不易，或動作須人輔助時，均須事先指定若干人為其助手，於全部疊成後，可尋適當地點伏隱之。

- 十四、練習時應注意練習者之身體安全，例如疊羅漢前除應做準備運動而外，動作中應閉嘴，舌置牙內，以及頭部、後腦及諸關節等位置不可受傷或震盪等諸問題。
- 十五、項目形式不只一種，亦未定適當名稱時，可按順序定為第一、第二、第三、……等暗號，以幫助學生之記憶。
- 十六、注意團體合作之精神，如一部失敗恢復不易時，應全體拆散略加休息，指正其致敗原因後鼓勵其再作之。
- 十七、疊羅漢，首重花樣美觀，故服裝以整齊劃一為原則，但欲顯示頂峯之醒目，或含有特殊意義藉資標榜者，亦可使部分學生改着特別顏色之服裝，或執旗幟、標語或另設計多種音樂、燈光、效果（鞭炮、煙霧……等）配合之。定能令人嘆為觀止。
- 十八、疊羅漢除注重姿勢正確、動作敏捷外，聚散之次序與整齊。每種形式疊成及拆散之步驟，是否迅速確實，與指揮之是否得法，有密切關係。故開始應將學生排列成單行橫隊，或半圓隊形立正準備。教師則先發「預備」口令，集中學生之注意力，然後喊「起！」，令全體學生佐以整齊之掌聲（拍掌）後，立即用跑步各就各位站好不動，教師繼發「一！」「二！」「三！」……等口令，令學生隨之按步驟而作，俟全部形式疊成後，再長鳴口笛，此時整體式樣須停頓約三十秒以上，以示最後完成之意（等待攝影及鼓掌及訓練耐力）。拆散時，如法喊「一！」「二！」「三！」……等口令（應稍快，因拆散時往往不能按層控制），順次拆散，最後鳴長笛聲，等待每人仍落於原地不動，教師視全體學生落地，最後發「歸隊」口令，學生仍隨之拍掌後，迅速歸回原隊。如在舞臺表演，指揮人應隱於暗處，口令改用鳴笛，以長短聲音顯示動作之情形亦可。
- 十九、解散時在上層或次層者，先行蹲下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。
- 二十、凡所有表演之服裝、道具、燈光、佈景、音響、音樂、效果、口號、暗號（含手語、鼓音、笛音、旗幟等）均因多次排練，表演前更應專人分門別類檢查，點驗管理、操作俟表演結束後，依然為之。

柒、疊羅漢預備動作

第一圖 組臂開立：

右手握住左大臂中段，（即二頭肌）左手插插入右大臂之下，兩臂交組在胸前，引肘向下，胸挺背直，面帶笑容，左腳向左開立距離與肩等寬。



第二圖 拍掌立正：

兩臂承組臂開立姿勢，兩手十指伸直，指尖向前推出。兩掌趁勢拍擊下垂，同時左腳收回成立正。



第三圖 立正：

左腳向右腳跟靠攏。腳尖分開作人字形，直膝併腿，胸挺背直，兩臂下垂體側，手掌緊貼大腿。



第四圖 臂側平舉併立（又名十字形直立）：
兩臂左右側平舉，掌心向下，脚尖閉合直立。



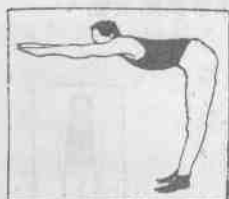
第七圖 手叉腰大開立
兩手叉腰，左脚向左分開一大步。



第十圖 組臂盤坐
左前右後交叉兩腿盤坐，左上右下兩臂交組在胸前。



第十三圖 體前平屈臂前平舉
上體前平屈，兩臂前平舉，掌心向下。



第五圖 開立臂側斜上舉（又名星形開立）：
兩臂向左右側斜上舉，掌心向下，左脚向左開立。



第八圖 手叉腰半騎馬式
兩手叉腰，左脚向左分開一大步，兩膝略屈做半騎馬式。（足尖向前）



第十一圖 弧形舉臂體側彎
足尖側點地
兩臂作弧形上舉，兩手掌相對，右（左）腳向右（左）側出一步，膝挺直，用脚尖點地，上體向右（左）側彎。



第十四圖 弧形舉臂單膝跪
兩臂作弧形向上舉，右（左）屈膝，左（右）膝跪地。



第六圖 臂上舉合掌開立
兩臂由側向上高舉，手掌相合，臂肘挺直，左脚向左開立。



第九圖 手叉膝分膝全蹲
脚跟離地，兩膝深屈全蹲，兩膝蓋向左右張開，兩手虎口向內，又在兩膝上。



第十二圖 臂上舉體後彎開立
兩臂上舉，兩手掌相對，左脚向左開立，上體向後彎。



第十五圖 臂上舉單膝跪
兩臂上舉，兩手掌相對，右（左）膝屈，左（右）膝跪下抬頭。



第十六圖 弧形舉臂體側彎
單膝側跪

左(右)膝屈，膝蓋向左(右)側，右(左)膝跪地，兩臂作弧形上舉，上體向左(右)側彎。



第十九圖 臂側舉側箭步

兩臂向左右側平舉，右(左)腳屈膝向左右踏出一大步，成側箭步。



第二十二圖 下組手前箭步

兩手十指相間組握在身前下方，左(右)腳屈膝向左(右)進一大步成左(右)前箭步，上體向左(右)轉。



第十七圖 手叉腰高跪

兩手叉腰，雙膝跪地，身正直，大腿與地面成九十度。



第二十圖 臂側上斜舉轉體前箭步

右(左)腳屈膝向右(左)成前箭步，上體右(左)轉，兩臂向右(左)前斜上舉，兩手掌相對。



第二十三圖 手叉腰扑腿

兩手叉腰，右(左)腳屈膝向右(左)進一大步，大腿蹲下與小腿貼近，腳跟提起，左(右)腿挺直扑下。



第十八圖 伏跪撐

兩膝跪地，腳背貼地，腳尖向後，兩手撐在前二尺之地，臂肘挺直，背部平直，大腿與腹部，兩臂與胸部，均成九十度。



第二十一圖 一臂斜上舉一臂橫腹前轉體箭步

右(左)腳屈膝向右(左)進一大步側箭步，上體轉向右(左)方，右(左)臂向右(左)上斜舉，掌心向下，左(右)臂橫在腹前，手指貼在右(左)大腿上。



第二十四圖 手叉腰一高膝跪一腿扑

兩手叉腰，左(右)腿跪下，右(左)腿向右(左)側方伸出，膝挺直扑下。



第二十五圖 一腿側伸一腿盤坐

右(左)腿盤坐地上，左(右)腿向左(右)伸出伏在地上，右(左)手撐在右(左)側地上，左(右)手伏在左(右)腿上。



第二十六圖 側坐撐

先用兩手撐地，兩腿疊起向左(右)伸出，右(左)臀部坐在地上，右(左)腿伏地，次將左(右)手伏在左(右)腿上，右(左)手撐在右(左)側地上。



第二十七圖 側撐

與第二十六圖側坐撐相同，不過臀部離地，身體挺直撐起，左(右)手叉腰。



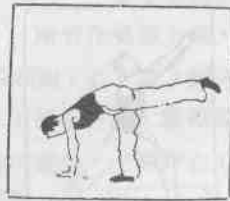
第二十八圖 伏撐

兩手撐地，兩腳齊向後伸，身體挺直，腳尖支地頭抬起。



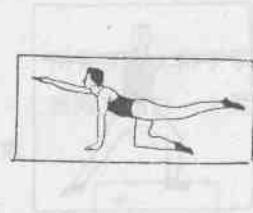
第二十九圖 俯撐腿後舉

先將身蹲下，兩手撐地，次將左(右)腿向後舉起，右(左)腿略屈，圖中姿勢不正確，左腿舉起應與上體成一平線。



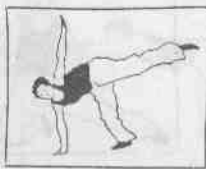
第三十圖 單邊跪撐

右(左)膝跪地，左(右)腿向後舉起，左(右)手撐地，右(左)臂向前平舉，掌心向下，抬頭。



第三十一圖 臂體舉腿側撐 (又名橫倒大字形)

先由第十九圖臂側舉弓式，次上體向右(左)臂，右(左)手撐地，左(右)腿向左(右)舉起，右(左)膝略屈。



第三十二圖 手叉腰腿側平舉

兩手叉腰，左(右)腿向左(右)側平舉。



第三十三圖 臂前平舉前平均立 (又名水平立)

上體向前平屈，兩臂向前平舉，掌心向下，右(左)膝屈成弓形，左(右)腿挺直向後平舉，腳尖用力向後指，頭略抬起，臂體腿三者成水平形。



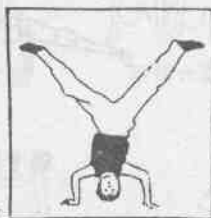
第三十四圖 三角撐併腿倒立

兩腿併緊，脚尖用力向上指，用兩手與頭頂支撐在地上倒立。



第三十五圖 三角撐分腿倒立

與第三十四圖三角撐併腿倒立相同，不過兩腿向左右分開（膝與脚尖伸直）。



第三十六圖 併腿倒立

兩腿併緊，脚尖用力向上指，用兩手撐地倒立。



第三十七圖 橋形仰撐（又名軟腰）

兩腿開立，上體向後彎到成拱橋形，兩手撐地，腹部弓起。



第三十八圖 前分腿直一字式

先將兩手撐地，右（左）腿向後伸，脚尖扑地，左（右）腿向前伸，脚尖向上，兩腿扑地成一字式，左上右下兩手相組在胸前。



第三十九圖 側分腿橫一字式

兩腿向左右伸出扑地。做一字式，脚尖向上，左上右下兩手相組在胸前。



捌、疊羅漢動作圖解

一、徒手個人基本動作圖例：



第一圖



第二圖



第三圖



第四圖



第五圖



第六圖



第七圖

二、徒手二人組合動作圖例：



第八圖



第九圖



第十圖



第十一圖



第十二圖



第十三圖



第十四圖



第十五圖



第十六圖



第十七圖



第十八圖



第十九圖



第二十圖



第二十一圖



第二十二圖



第二十三圖



第二十四圖



第二十五圖



第二十六圖



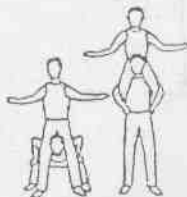
第二十七圖



第二十八圖



第二十九圖



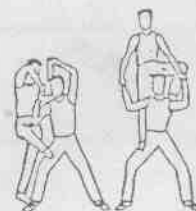
第三十圖



第三十一圖



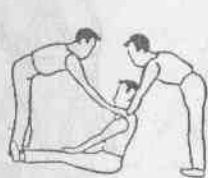
第三十二圖



第三十三圖



三、徒手三人組合動作圖例：



第卅四圖



第卅五圖



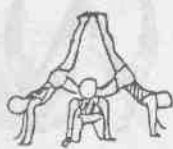
第卅六圖



第卅七圖



第卅八圖



第卅九圖



第四十圖



第四一圖



第四二圖



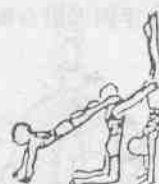
第四三圖



第四四圖



第四五圖



第四六圖



第四七圖



第四八圖



第四九圖



第五〇圖



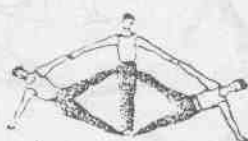
第五一圖



第五二圖



第五三圖



第五四圖



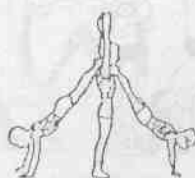
第五五圖



第五六圖



第五七圖



第五八圖



第五九圖



第六〇圖



第六一圖



第六二圖



第六三圖



第六四圖



第六五圖



第六六圖



第六七圖

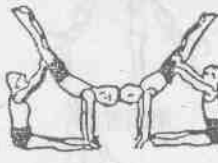


第六八圖

四、徒手四人組合動作圖例：



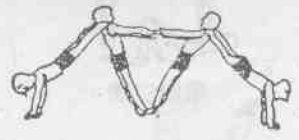
第六九圖



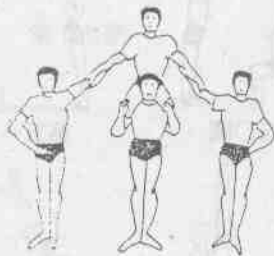
第七〇圖



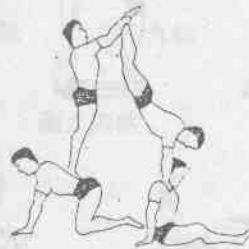
第七一圖



第七二圖



第七三圖



第七四圖



第七五圖



第七六圖



第七七圖



第七八圖



第七九圖



第八〇圖



第八一圖



第八二圖

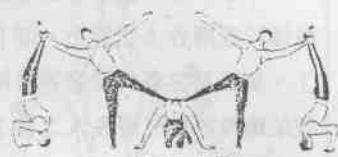
五、徒手五人組合動作圖例：



第八三圖



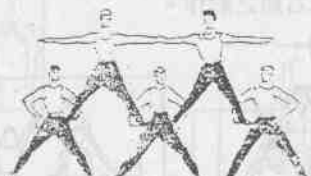
第八四圖



第八六圖



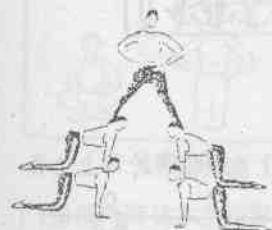
第八五圖



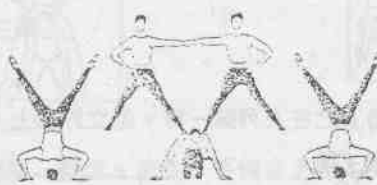
第八七圖



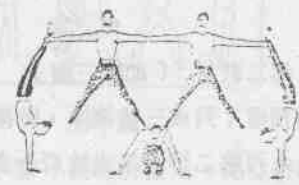
第八八圖



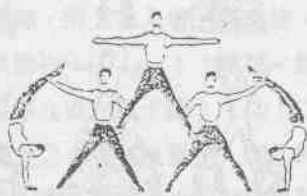
第八九圖



第九〇圖



第九一圖



第九二圖



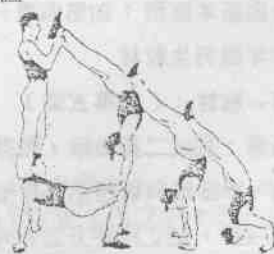
第九三圖



第九四圖



第九五圖



第九六圖

玖、國民小學五六年級疊羅漢教材

一、五年級男生教材

第一教材（如第一圖）

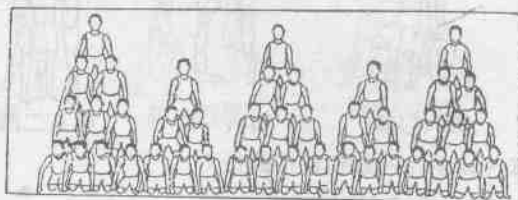
(一)預備：列成四排橫隊，底層之各人列第一排，次層者列第二排，餘類推。

(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！」

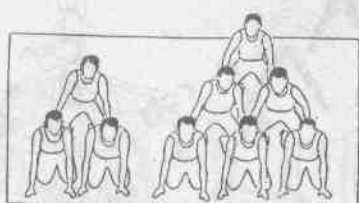
「七！八！九！十！」，第三排之各人爬登並跪撐於次層各人之背上。(4)「七！八！九！十！」，第四排各人爬登並跪撐於第三層各人之背上。

(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，可加以顛向前後左右屈之動作。

四分組基本練習：如第二圖。



第一圖



第二圖



第三圖

第二教材：（如第三圖）

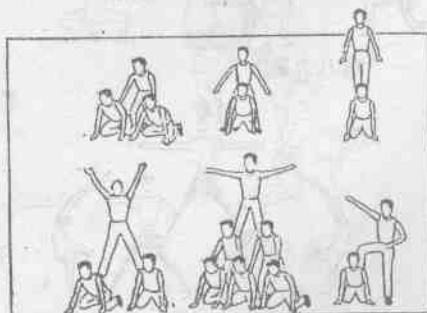
(一)預備：列成三排橫隊，跪撐於墊上之各人列第一排，站立於墊上、背上、與騎跨於背上之各人列第二排，站立於肩上者列第三排。

(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)站立於肩上之人須用足尖。

四分組基本練習：如第四圖。



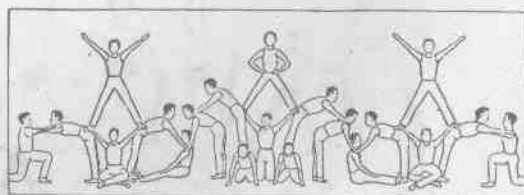
第四圖

二、六年級男生教材

第一教材：（如第五圖）

(一)預備：列成二排橫隊，跪撐、直坐、盤坐、直跪、單膝跪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、盤坐、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



第五圖

。(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。

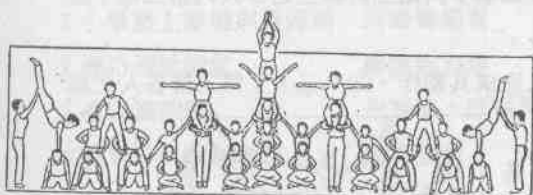
白要點：(1)各人之位置宜向隊之中心緊靠。(2)跪撐與彎體各人之背須平，站立於背上或臀上時，底層之人須彎體下蹲，降低身體高度。

四分組基本練習：如第六圖、第七圖。

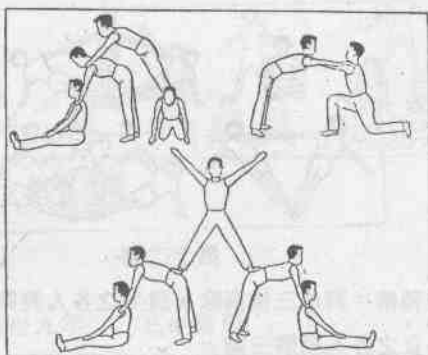


第六圖

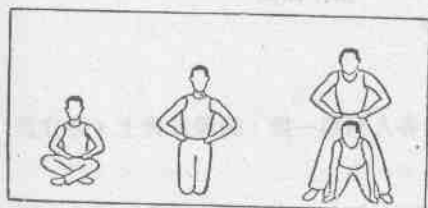
第二教材：(第八圖)



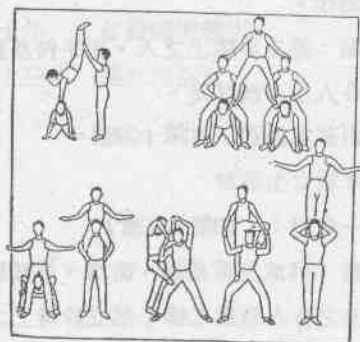
第八圖



第七圖



第九圖



第十圖

(一)預備：列成六排橫隊、跪撐、盤坐、直立、手倒立之各人列第一排；直跪於墊上，站立於腿上，騎跨於背上與肩之上各人列第二排；隊伍中堅處肩上騎坐人者列第三排，騎坐於肩者列第四排，肩上立人者列第五排，立人肩者列第六排。

(二)口令與動作：(1)「一！」跪撐、盤坐、直跪之各人完成其動作，騎坐與站立於肩之上各人預備(如第九圖、第十圖)。(2)「二！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各人完成其動作。(3)「四！」站立於腿上之各人完成其動作。

白要點：(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：如圖第九圖、第十圖。

三、五年級女生教材

第一教材：(如第十一圖)

(一)預備：列成二排橫隊，盤坐之各人列第一排，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



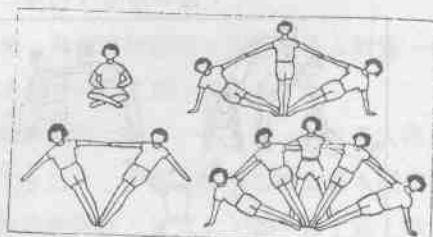
第十一圖

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。

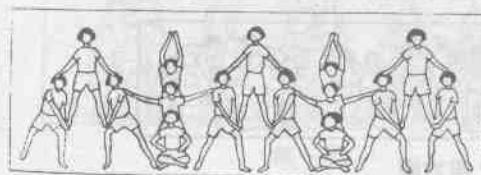
白要點：(1)聯手各人之手必須緊握，足必須互抵。(2)聯手各人之身體與腿須伸直。

四分組基本練習：如第十二圖。

第二教材：(如第十三圖)



第十二圖



第十三圖

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

(□)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。

白要點：站立於腿之上之人，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：如第十四圖。



第十四圖

四、六年級女生教材

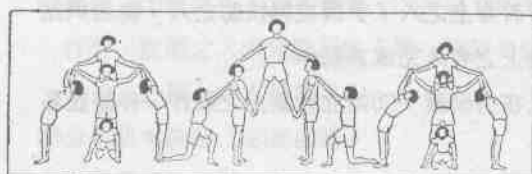
第一教材：(如第十五圖)

(→)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。

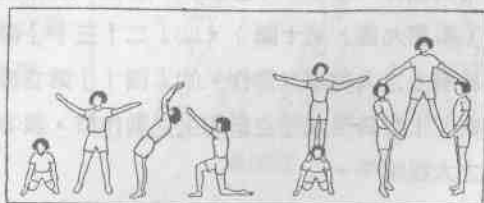
(□)口令與動作：(1)「一！二！」第一排各人完成其動作。(2)「二！三！」第二排與第三排各人完成其動作。

白要點：(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：如第十六圖。



第十五圖



第十六圖

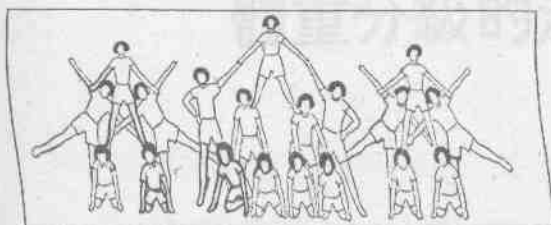
第二教材：(如第十七圖)

(→)預備：列成三排橫隊，跪撐各人列第一排；開立、彎體開立、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。

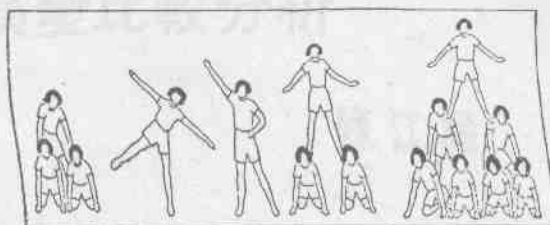
(□)口令與動作：(1)「一！二！」第一排各人完成其動作。(2)「三！四！」第二排各人完成其動作。(3)「五！」第三排之人完成其動作。

(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：如第十八圖



第十七圖



第十八圖

拾、參考資料

- | | | | |
|--------------|-----------|--------|---------|
| 1 小學墊上運動與疊羅漢 | 周鶴鳴編著 | 民國卅九年 | 正中書局 |
| 2 機巧運動圖解 | 鄭煥韜編譯 | 民國四五年 | 國防部總政治部 |
| 3 疊羅漢圖解 | 朱重明、廖愛英合編 | 民國四十九年 | 幼獅書店 |
| 4 體育分科教材教法 | 焦嘉誥著 | 民國五十年 | 台灣開明書店 |
| 5 最新高中、高職體育 | 楊雲編著 | 民國七十三年 | 選三出版社 |