



116  
6634.96  
4

材 教 新 操 晨

編 行 一 徐



3 1762 1460 3

行 印 局 書 童 兒 海 上

1937

## 晨操新教材例言

一、本教材編制，依據現代體育標準，參照瑞典式美國式的程序，就編者二十年來教課的經驗而擬定的，以切合實用爲主旨。

二、本教材凡三十次序，每一次序運動，均有新穎動作，操練者按次更換練習，當有濃厚興趣。

三、本教材取材簡易，運動順便，故動作可活潑，姿勢易於正確，尤便於記憶。

四、本教材爲便利小場地團體訓練起見，各節運動，都從節省運動地位着想，不甚移動運動根基。

五、本教材所用運動名稱，參照「體操釋名」與「瑞典式體操教程」兩書。

六、本教材操練時，務須精神貫注，認真動作，每節練習數，以十六次數爲宜。

七、本教材不僅可供初小三四年級高小兩學年之用，兼可供初中應用。



足出及箭步方位圖解。

等 一 圖



第 二 圖

臂平屈，直立。

(南)

第三圖  
叉頭，開足直立。



第四圖  
臂上舉，起踵，挺胸。



## 第五圖

又腰，腿前平舉。



## 第六圖

又腰，腿前踢。



第七圖

臂側舉，側前步。



第八圖

足前進，叉頸，體前彎。



第 九 圖

臂上舉，側前步，體側彎。



第 十 圖

體深前彎，臂下垂。



第十一圖

開足，臂側舉，捻體下彎。



第十二圖

臂前舉，足尖併，下蹲。



屈臂，分腿前蹲。



第十三圖

圖 四 十 第



○ 伏 臥 ， 屈 臂

## 第一次序

### 準備運動

姿勢 兩手叉腰直立。

動作 (一)左足前進。(二)還原。(三)右足前進。(四)還原。

### 四肢運動

姿勢 立正。

動作 (一)屈臂，左腿前平舉。(二)還原。(三)屈臂，右腿前平舉。(四)還原。

### 挺胸運動

姿勢 兩手叉腰，左右開足直立。

動作 (一)起踵，挺胸。(二)還原。

### 轉體運動

姿勢 立正。

動作 (一)屈臂，左足側進。(二)體左轉。(三)體復正。(四)還

## 體前彎運動

姿勢 立正。

原。(五)屈臂，右足側進。(六)體右轉。(七)體復正。  
(八)還原。

動作 (一)叉腰，左足側進。(二)體前彎。(三)復(一)。(四)還

原。(五)叉腰，右足側進。(六)體前彎。(七)復(五)。

(八)還原。

## 肩膊運動

姿勢 立正。

動作 (一)臂側舉。(二)還原。

姿勢 兩手叉腰，開足直立。

動作 (一)起踵。(二)半蹲。(三)復(一)。(四)還原。

姿勢 左右開足直立。

動作 (一)體左側彎，左手撫左腿，右手上提腋下屈。(二)還

## 平均運動

## 體側彎運動

### 捻體運動

姿勢 兩手叉腰，左右開足直立。

動作 (一) 捻體左下彎。(二) 還原。(三) 捻體右下彎。(四) 還原。

原。(三) 體右側彎，右手撫右腿，左手上提腋下屈。(四) 還原。

### 跳躍運動

姿勢 兩手叉腰直立。

動作 (一) 兩足向左右跳開。(二) 還原。(開合跳)

### 下肢運動

姿勢 兩手叉腰直立。

動作 (一) 左足前進。(二) 左足前箭步。(三) 復(一)。(四) 還原。(五) 右足前進。(六) 右足前箭步。(七) 復(五)。(八) 還原。

### 呼吸運動

姿勢 左右開足直立。

## 第二次序

動作 (一)屈臂(吸)。(二)還原(呼)。

### 準備運動

姿勢 叉腰直立。

動作 (一)左足側進。(二)還原。(三)右足側進。(四)還原。

### 四肢運動

姿勢 立正。

動作 (一)臂側舉，左腿前平舉。(二)還原。(三)臂側舉，右腿

前平舉。(四)還原。

### 挺胸運動

姿勢 叉腰直立。

動作 (一)起踵，挺胸。(二)還原。

### 轉體運動

姿勢 立正。

### 體前彎運動

姿勢 立正。

動作 (一)又腰。(二)體前彎。(三)復(一)。(四)還原。

(八)還原。

### 肩膊運動

姿勢 立正。

動作 (一)臂前舉。(二)還原。

### 平均運動

姿勢 又腰，開足直立。

動作 (一)起踵。(二)全蹲。(三)復(一)。(四)還原。

### 體側彎運動

姿勢 又頸，開足直立。

動作 (一)體左側彎。(二)體還原。(三)體右側彎。(四)體還

原。

動作 (一)又腰，左足側進。(二)體左轉。(三)體復正。(四)還

原。(五)又腰，右足側進。(六)體右轉。(七)體復正。

## 捻體運動

姿勢 臂側舉，開足直立。

動作 (一) 捻體左下彎(右手置左足前)。(二) 還原。(三) 捻體右

下彎(左手置右足前)。(四) 還原。

## 跳躍運動

姿勢 立。

動作 (一) 臂側舉，兩足左右跳開。(二) 還原。(開合跳)

## 下肢運動

姿勢 叉腰直立。

動作 (一) 左足前箭步。(二) 還原。(三) 右足前箭步。(四) 還原。

## 呼吸運動

姿勢 開足直立。

動作 (一) 臂側舉(吸)。(二) 還原(呼)。

## 第三次序



### 準備運動

姿勢 叉腰直立。

動作 (一)左足後進。(二)還原。(三)右足後進。(四)還原。

### 四肢運動

姿勢 立正。

動作 (一)臂上舉，左腿前平舉。(二)還原。(三)臂上舉，右腿前平舉。(四)還原。

### 首胸運動

姿勢 叉腰直立。

動作 (一)頭左轉。(二)還原。(三)頭右轉。(四)還原。

### 轉體運動

姿勢 開足直立。

動作 (一)臂側舉，體左轉。(二)還原。(三)臂側舉，體右轉。(四)還原。

### 體前彎運動

姿勢 立正。

動作 (一)叉腰，左足前進。(二)體前彎。(三)復(一)。(四)還

## 肩膊運動

姿勢  
立正。

動作 (一) 臂前上舉。(二) 還原。

## 平均運動

姿勢  
叉腰直立。

動作 (一) 起踵。(二) 分腿半蹲。(三) 復(一)。(四) 還原。

## 體側彎運動

姿勢  
叉腰，開足直立。

動作 (一) 體左側彎。(二) 體還原。(三) 體右側彎。(四) 還原。

## 捻體運動

姿勢  
握拳，臂側舉，開足直立。

動作 (一) 捻體左下彎(右拳置左足前)。(二) 還原。(三) 捻體右下彎(左拳置右足前)。(四) 還原。

## 跳躍運動

姿勢  
立正。

## 下肢運動

動作 (一) 臂側上舉，兩足左右跳開。(二) 還原。(開合跳)

姿勢 叉腰直立。

動作 (一) 左足前斜進。(二) 左前斜箭步。(三) 復(一)。(四) 還

原。(五) 右足前斜進。(六) 右前斜箭步。(七) 復(五)。

(八) 還原。

## 呼吸運動

姿勢 開足直立。

動作 (一) 屈臂，起踵(吸)。(二) 還原(呼)。

## 第四次序

### 準備運動

姿勢 叉腰直立。

動作 (一) 左足前進。(二) 還原。(三) 右足前進。(四) 還原。

## 四肢運動

姿勢 立正。

(五)左足側進。(六)還原。(七)右足側進。(八)還原。

動作 (一)臂平屈，左腿前平舉。(二)還原。(三)臂平屈，右腿

前平舉。(四)還原。

## 首胸運動

姿勢 叉腰直立。

動作 (一)頭前彎。(二)還原。(三)頭後仰。(四)還原。

## 轉體運動

姿勢 開足直立。

動作 (一)叉頸，體左轉。(二)還原。(三)叉頸，體右轉。(四)

還原。

## 體前彎運動

姿勢 立正。

動作 (一)屈臂，左足側進。(二)臂下垂，體前彎。(三)復(一)

。(四)還原。(五)屈臂，右足側進。(六)臂下垂，體前彎

### 肩 膊 運 動

姿 勢 立 正。

動 作 (一) 臂 前 上 舉。(二) 臂 側 下 還 原。

姿 勢 立 正。

動 作 (一) 叉 腰，起 踵。(二) 分 腿 全 蹲。(三) 復 (一)。(四) 還

原。

### 體 側 彎 運 動

姿 勢 臂 上 舉，開 足 直 立。

動 作 (一) 體 左 側 彎。(二) 體 右 側 彎。

姿 勢 叉 頸，開 足 直 立。

動 作 (一) 捻 體 左 下 彎。(二) 還 原。(三) 捻 體 右 下 彎。(四) 還

原。

### 跳 躍 運 動

姿 勢 立 正。

## 下 肢 運 動

動作 (一) 臂側上舉，擊掌，兩足左右跳開。(二) 還原。(開合跳)

姿勢 叉腰直立。

動作 (一) 左足前斜箭步。(二) 還原。(三) 右足前斜箭步。(四)

還原。

## 呼 吸 運 動

姿勢 開足直立。

動作 (一) 臂側舉，起踵(吸)。(二) 還原(呼)。

## 第 五 次 序

## 準 備 運 動

姿勢 叉腰直立。

動作 (一) 左足前進。(二) 還原。(三) 右足前進。(四) 還原。

(五) 左足後進。(六) 還原。(七) 右足後進。(八) 還原。

## 四肢運動

姿勢 立正。

動作 (一)又頸，左腿前平舉。(二)還原。(三)又頸，右腿前平

舉。(四)還原。

姿勢 又腰直立。

## 首胸運動

動作 (一)頭左彎。(二)還原。(三)頭右彎。(四)還原。

## 轉體運動

姿勢 立正。

動作 (一)屈臂，左足側進。(二)體左轉，臂側伸。(三)復(一)

。(四)還原。(五)屈臂，右足側進。(六)體右轉，臂側伸

。(七)復(五)。(八)還原。

姿勢 立正。

## 體前彎運動

動作 (一)又頸，左足前進。(二)體前彎。(三)復(一)。(四)還

原。(五)又頸，右足前進。(六)體前彎。(七)復(五)。

### 肩膊運動

姿勢 屈臂直立。

動作 (一)臂前伸。(二)還原。

姿勢 立正。

動作 (一)叉頸，起踵。(二)分腿半蹲。(三)復(一)。(四)還

### 平均運動

原。

### 體側彎運動

姿勢 叉腰，開足直立。

動作 (一)右手上舉，體左側彎。(二)還原。(三)左手上舉，體

右側彎。(四)還原。

### 捻體運動

姿勢 屈臂，開足直立。

動作 (一)臂側伸，捻體左下彎。(二)還原。(三)臂側伸，捻體

右下彎。(四)還原。



## 跳躍運動

姿勢 叉腰直立。

動作 (一)左足向前，右足向後跳開。(二)還原。(三)右足向前，左足向後跳開。(四)還原。前後開合跳。

## 下肢運動

姿勢 叉腰直立。

動作 (一)左足側進。(二)左側箭步。(三)復(一)。(四)還原。

(五)右足側進。(六)右側箭步。(七)復(五)。(八)還原。

## 呼吸運動

姿勢 手撫胸，開足直立。

動作 (一)胸後仰(吸)。(二)還原(呼)。

## 第六次序

## 準備運動

姿勢 叉腰直立。

## 四肢運動

動作 (一)左足側進。(二)還原。(三)右足側進。(四)還原。

(五)左足後進。(六)還原。(七)右足後進。(八)還原。

姿勢 立正。

動作 (一)臂斜上舉，左腿前平舉。(二)還原。(三)臂斜上舉，

右腿前平舉。(四)還原。

## 挺胸運動

姿勢 抱頭，開足直立。

動作 (一)頭後仰，挺胸。(二)還原。

## 轉體運動

姿勢 叉腰直立。

動作 (一)體左轉。(二)還原。(三)體右轉。(四)還原。

## 體前彎運動

姿勢 立正。

動作 (一)叉腰，左足前箭步。(二)體前彎。(三)復(一)。(四)

還原。(五)叉腰，右足前箭步。(六)體前彎。(七)復(五)

## 肩膊運動

姿勢 屈臂直立。

。(八)還原。

動作 (一)臂側伸。(二)還原。

## 平均運動

姿勢 立正。

動作 (一)叉頸，起踵。(二)分腿全蹲。(三)復(一)。(四)還

原。

## 體側彎運動

姿勢 開足直立。

動作 (一)右手上舉，左手撫左腿，體左側彎。(二)還原。(三)

左手上舉，右手撫右腿，體右側彎。(四)還原。

## 捻體運動

姿勢 開足直立。

動作 (一)捻體左下彎，臂前下垂。(指左足前着地)。(二)還原

。(三)捻體右下彎，臂前下垂(指右足前着地)。(四)還

## 跳躍運動

姿勢 立正。

原。

動作 (一) 臂側舉，左足前，右足後，跳開。(二) 還原。(三) 臂

側舉，右足前，左足後，跳開。(四) 還原。(前後開合跳)。

## 下肢運動

姿勢 叉腰直立。

動作 (一) 左側箭步。(二) 還原。(三) 右側箭步。(四) 還原。

## 呼吸運動

姿勢 臂前舉開，足直立。

動作 (一) 屈臂，手撫胸(吸)。(二) 還原(呼)。

## 第七次序

### 準備運動

姿勢 叉腰直立。

動作

(一)左足前進。(二)左足移至左側進。(三)復(一)。(四)還原。(五)右足前進。(六)右足移至右側進。(七)復(五)。(八)還原。

### 四肢運動

姿勢 立正。

動作

(一)臂上舉，左腿前踢。(二)還原。(三)臂上舉，右腿前踢。(四)還原。

### 挺胸運動

姿勢 抱頭，開足直立。

動作

(一)起踵，頭後仰，挺胸。(二)還原。

### 轉體運動

姿勢 立正。

動作

(一)叉頸，體左轉。(二)還原。(三)叉頸，體右轉。(四)還原。

## 體前彎運動

姿勢 立正。

動作

(一)臂上舉，左足前箭步。(二)臂下垂，體前彎。(三)復  
(一)。(四)還原。(五)臂上舉，右足前箭步。(六)臂下垂，  
體前彎。(七)復(五)。(八)還原。

## 肩膊運動

姿勢 屈臂直立。

動作

(一)臂上伸。(二)還原。

## 平均運動

姿勢 叉腰直立。

動作

(一)左足向左側進。(二)右足移置左足跟後，足尖點地，  
下蹲。(三)還原。(四)右足向右側進。(五)左足移置右足  
跟後，足尖點地，下蹲。(六)還原。

## 體側彎運動

姿勢 立正。

動作

(一)臂上舉，左足前進。(二)體左側彎。(三)復(一)。

### 捻體運動

姿勢

臂平屈，開足直立。

動作

(一)臂側展，捻體左下彎。(二)還原。(三)臂側展，捻體右下彎。(四)還原。

### 跳躍運動

姿勢

立正。

動作

(一)臂側上舉，左足前，右足後跳開。(二)還原。(三)臂側上舉，右足前，左足後跳開。(四)還原。(前後開

合跳)

姿勢

叉腰直立。

動作

(一)左後斜箭步。(二)還原。(三)右後斜箭步。(四)還原。

### 下肢運動

## 呼吸運動

姿勢 立正。

動作 (一)屈臂，起踵(吸)。(二)還原(呼)。

## 第八次序

## 準備運動

姿勢 叉腰直立。

動作 (一)左足前進。(二)起踵。(三)復(一)。(四)還原。(五)右足前進。(六)起踵。(七)復(五)。(八)還原。

## 四肢運動

姿勢 立正。

動作 (一)臂側舉，左腿前踢。(二)還原。(三)臂側舉。右腿前踢。(四)還原。

## 挺胸運動

姿勢 抱頭，立正。



### 轉體運動

動作 (一) 頭後仰，挺胸。(二) 還原。

姿勢 立正。

動作 (一) 臂平屈，左足側進。(二) 臂側展，體左轉。(三) 復

(一)。(四) 還原。(五) 臂平屈，右足側進。(六) 臂側展，體右轉。(七) 復(五)。(八) 還原。

姿勢 立正。

### 體前彎運動

動作 (一) 叉頸，左前箭步。(二) 體前彎。(三) 復(一)。(四)

還原。(五) 叉頸，右前箭步。(六) 體前彎。(七) 復(五)。(八) 還原。

姿勢 屈臂直立。

動作 (一) 臂斜上伸。(二) 還原。

### 平均運動

姿勢 立正。

### 體側彎運動

姿勢

立正。

動作

(一)右手上舉，左手撫左腿，體左側彎。(二)還原。(三)左手上舉，右手撫右腿，體右側彎。(四)還原。

### 捻體運動

姿勢

叉腰，開足直立。

動作

(一)屈左足，捻體左下彎(胸近左膝)。(二)還原。(三)屈右足，捻體右下彎(胸近右膝)。(四)還原。

### 跳躍運動

姿勢

叉腰直立。

動作

(一)起踵。(二)分腿下蹲。(三)向上跳。(四)復(二)。(五)復(一)。(六)還原。

### 下肢運動

姿勢 立正。

動作 (一) 屈臂，左後斜箭步。(二) 還原。(三) 屈臂，右後斜箭步。(四) 還原。

### 呼吸運動

姿勢 立正。

動作 (一) 臂側舉，起踵(吸)。(二) 還原(呼)。

## 第九次序

### 準備運動

姿勢 叉腰直立。

動作 (一) 左足側進。(二) 起踵。(三) 復(一)。(四) 還原。(五) 右足側進。(六) 起踵。(七) 復(五)。(八) 還原。

### 四肢運動

姿勢 立正。

## 挺胸運動

動作 (一) 臂上舉，左腿側踢。(二) 還原。(三) 臂上舉，右腿側踢。(四) 還原。

姿勢 抱頭，立正。

動作 (一) 起踵，頭後仰，挺胸。(二) 還原。

## 轉體運動

姿勢 立正。

動作 (一) 屈臂，左足前進。(二) 臂側伸，體左轉。(三) 復(一)。(四) 還原。(五) 屈臂，右足前進。(六) 臂側伸，體右轉。(七) 復(五)。(八) 還原。

## 體前彎運動

姿勢 立正。

動作 (一) 屈臂，左前箭步。(二) 體前彎。(三) 復(一)。(四) 還原。(五) 屈臂，右前箭步。(六) 體前彎。(七) 復(五)。(八) 還原。

### 肩膊運動

姿勢 立正。

動作 (一)臂前舉。(二)還原。(三)臂側舉。(四)還原。

### 平均運動

姿勢 立正。

動作 (一)臂上舉，左足側進。(二)臂側舉，右足移置左踵後，

足尖點地，下蹲。(三)還原。(四)臂上舉，右足側進。(五)

臂側舉，左足移置右踵後，足尖點地，下蹲。六還原。

### 體側彎運動

姿勢 屈臂，開足直立。

動作 (一)臂側伸，體左側彎。(二)還原。(三)臂側伸，體右側

彎。(四)還原。

### 捻體運動

姿勢 叉頸，開足直立。

動作 屈左足，捻體左下彎(胸近左膝)。(二)還原。(三)屈右足

，捻體右下彎(胸近右膝)。(四)還原。

## 跳躍運動

姿勢 立正。

動作 (一) 臂側上舉，擊掌，左足前右足後跳開。(二) 還原。

(三) 臂側上舉，擊掌，右足前左足後跳開。(四) 還原。

(前後開合跳)

## 下肢運動

姿勢 叉腰直立。

動作 (一) 左後箭步。(二) 還原。(三) 右後箭步。(四) 還原。

## 呼吸運動

姿勢 開足直立。

動作 (一) 臂前上舉(吸)。(二) 臂前下，還原(呼)。

## 第十次序

## 準備運動

姿勢 叉腰直立。

### 四 肢 運 動

動作 (一)左足後進。(二)起踵。(三)復(一)。(四)還原。(五)

右足後進。(六)起踵。(七)復(五)。(八)還原。

姿勢 立正。

動作 (一)臂側舉，左腿側踢。(二)還原。(三)臂側舉，右腿側

踢。(四)還原。

姿勢 叉頸，開足直立。

### 挺 胸 運 動

動作 (一)起踵，頭後仰，挺胸。(二)還原。

姿勢 立正。

### 轉 體 運 動

動作 (一)屈臂，左足前進。(二)臂上伸，體左轉。(三)復(一)

。(四)還原。(五)屈臂，右足前進。(六)臂上伸，體右轉

。(七)復(五)。(八)還原。

### 體 前 彎 運 動

姿勢 立正。

## 肩 膊 運 動

姿勢  
立正。

動作 (一) 臂上舉。(二) 還原。(三) 臂側舉。(四) 還原。

## 平 均 運 動

姿勢  
叉腰直立。

動作 (一) 左足前進。(二) 右足跪下蹲。(三) 復(一)。(四) 還原。  
。(五) 右足前進。(六) 左足跪下蹲。(七) 復(五)。(八) 還原。

## 體 側 彎 運 動

姿勢  
立正。

動作 (一) 叉腰，左足前進。(二) 右手上舉，體左側彎。(三) 復(一)。(四) 還原。(五) 叉腰，右足前進。(六) 左手上舉



### 捻體運動

姿勢 握拳，開足直立。

體右側彎。(七)復(五)。(八)還原。

動作 (一)捻體左下彎 臂前下垂(拳着左足前地)。(二)還原

(三)捻體右下彎，臂前下垂(拳着右足前地)。(四)還原。

### 跳躍運動

姿勢 叉腰直立。

動作 (一)起踵。(二)分腿下蹲。(三)向上向左(右)轉跳。(四)

復(二)。(五)復(一)。(六)還原。

### 下肢運動

姿勢 立正。

動作 (一)屈臂，左後箭步。(二)還原。(三)屈臂，右後箭步。

(四)還原。

### 呼吸運動

姿勢 開足直立。

動作 (一)臂前上舉(吸)。(二)臂側下，還原(呼)。

## 第十一次序

### 準備運動

姿勢 立正。

動作 (一)屈臂。(二)臂前伸，左足前進。(三)復(一)。(四)還

原。(五)屈臂。(六)臂前伸，右足前進。(七)復(五)。

(八)還原。

### 四肢運動

姿勢 叉腰直立。

動作 (一)右臂上舉，左腿側踢。(二)還原。(三)左臂上舉，右

腿側踢。(四)還原。

姿勢 叉頸直立。

動作 (一)起踵，頭後仰，挺胸。(二)還原。

### 挺胸運動

## 轉體運動

姿勢 立正。

動作

- (一)屈臂，左足側進。(二)臂上伸，體左轉。(三)復(一)  
 。(四)還原。(五)屈臂，右足側進。(六)臂上伸，體右轉  
 。(七)復(五)。(八)還原。

## 體前彎運動

姿勢 立正。

動作

- (一)臂平屈，左前箭步。(二)臂側展，體前彎。(三)復  
 (一)。(四)還原。(五)臂平屈，右前箭步。(六)臂側展，  
 體前彎。(七)復(五)。(八)還原。

## 肩膊運動

姿勢 立正。

動作

- (一)臂上舉。(二)臂側下至側舉部位。(三)復(一)。(四)  
 還原。

## 平均運動

姿勢 立正。

## 體側彎運動

動作 (一) 叉頸，左足前進。(二) 右足跪，下蹲。(三) 復(一)。

(四) 還原。(五) 叉頸，右足前進。(六) 左足跪，下蹲。

(七) 復(五)。(八) 還原。

姿勢 屈臂，開足直立。

動作 (一) 臂上伸，體左側彎。(二) 還原。(三) 臂上伸，體右側

彎。(四) 還原。

## 捻體運動

姿勢 立正。

動作 (一) 叉腰，左側箭步。(二) 捻體左前下彎。(三) 復(一)。

(四) 還原。(五) 叉腰，右側箭步。(六) 捻體右前下彎。

(七) 復(五)。(八) 還原。

姿勢 立正。

動作 (一) 臂上舉，擊掌，兩足左右跳開。(二) 臂側下在身後下

## 跳躍運動

## 下 肢 運 動

姿勢

擊掌，兩足跳合立正。(開合跳)  
立正。

動作

(一)臂側舉，左足前箭步。(二)還原。(三)臂側舉，右足前箭步。(四)還原。

## 呼 吸 運 動

姿勢

臂平屈，開足直立。

動作

(一)臂側展(吸)。(二)還原(呼)。

# 第 十 二 次 序

## 準 備 運 動

姿勢

立正。

動作

(一)屈臂。(二)臂側伸，左足前進。(三)復(一)。(四)還原。(五)屈臂。(六)臂側伸，右足前進。(七)復(五)。

## 四肢運動

姿勢 立正。

(八) 還原。

動作 (一) 屈臂，左足前進。(二) 臂側伸，左足前箭步。(三) 復

(一)。(四) 還原。(五) 屈臂，右足前進。(六) 臂側伸，右足前箭步。(七) 復(五)。(八) 還復。

## 挺胸運動

姿勢 開足直立。

動作 (一) 臂上屈，起踵，挺胸。(二) 還原。

## 轉體運動

姿勢 立正。

動作 (一) 臂側舉，體左轉。(二) 還原。(三) 臂側舉，體右轉。

(四) 還原。

## 體前彎運動

姿勢 立正。

動作 (一) 臂上舉，左足側進。(二) 臂下垂，體前彎。(三) 復

### 肩膊運動

姿勢 立正。

動作 (一)臂側舉。(二)臂側上舉。(三)復(一)。(四)還原。

姿勢 叉腰直立。

動作 (一)足尖併。(二)併腿全蹲。(三)復(一)。(四)還原。

### 體側彎運動

姿勢 臂平屈，開足直立。

動作 (一)臂側展·體左側彎。(二)還原。(三)臂側展·體右側

彎。(四)還原。

### 捻體運動

姿勢 臂側舉，開足直立。

動作 (一)屈左腿，捻體左下彎(胸近左膝)。(二)還原。(三)屈

右腿 捻體右下彎(胸近右膝)。(四)還原。

## 跳躍運動

姿勢 立正。

動作

(一)右手前舉，左手後舉，左足前右足後跳開。(二)還原。  
 (三)左手前舉，右手後舉，右足前左足後跳開。(四)還原。(前後開合跳)

## 下肢運動

姿勢 立正。

動作

(一)叉頸，左側箭步。(二)還原。(三)叉頸，右側箭步。  
 (四)還原。

## 呼吸運動

姿勢 臂前舉，開足直立。

動作

(一)臂側展(吸)。(二)還原(呼)。

## 第十三次序

## 準備運動

姿勢 立正。



## 四肢運動

動作 (一)屈臂。(二)臂上伸。左足前進。(三)復(一)。(四)還

原。(五)屈臂。(六)臂上伸，右足前進。(七)復(五)。

(八)還原。

姿勢 立正。

動作 (一)屈臂，左足前斜進。(二)臂側伸，左前斜箭步。(三)

復(一)。(四)還原。(五)屈臂 右足前斜進。(六)臂側伸

，右前斜箭步。(七)復(五)。(八)還原。

姿勢 立正。

動作 (一)臂上屈，起踵，挺胸。(二)還原。

姿勢 立正。

動作 (一)左足前進，臂側舉。(二)體左轉。(三)復(一)。(四)

還原。(五)右足前進，臂側舉。(六)體右轉。(七)復(五)

### 體前彎運動

姿勢 立正。

。(八)還原。

動作 (一)叉頸，左足側進。(二)體前彎。(三)復(一)。(四)還

原。(五)叉頸，右足側進。(六)體前彎。(七)復(五)。

(八)還原)。

### 肩膊運動

姿勢 立正。

動作 (一)臂斜上舉。(二)臂側下還原。

### 平均運動

姿勢 立正。

動作 (一)足尖併。(二)臂前舉，併腿全蹲。(三)復(一)。(

四)還原。

### 體側彎運動

姿勢 立正。

動作 (一)屈臂，左足前進。(二)臂側伸，體左彎。(三)復(一)

## 捻體運動

姿勢

立正。

。(四)還原。(五)屈臂，右足前進。(六)臂側伸，體右彎。  
。(七)復(五)。(八)還原。

動作

(一)叉頸，左側箭步。(二)捻體左前下彎。(三)復(一)。  
(四)還原。(五)叉頸，右側箭步。(六)捻體右前下彎。  
(七)復(五)。(八)還原。

## 跳躍運動

姿勢

叉腰直立。

動作

(一)兩足左右跳開。(二)還原。(三)同(一)。(四)同(二)  
。(開合跳)。(五)左足前右足後跳開。(六)還原。(七)右  
足前左足後跳開。(八)還原。(前後開合跳)

## 下肢運動

姿勢

立正。

動作

(一)臂側舉，左後箭步。(二)還原。(三)臂側舉，右後箭

## 呼吸運動

姿勢

屈臂，開足直立。

動作

(一)臂上伸(吸)。(二)還原(呼)。

步。(四)還原。

## 第十四次序

## 準備運動

姿勢

立正。

動作

(一)屈臂。(二)臂前伸，左足側進。(三)復(一)。(四)還原。(五)屈臂。六)臂前伸，右足側進。(七)復(五)。

(八)還原。

姿勢

立正。

動作

(一)屈臂，左足側進。(二)臂側伸，左側箭步。(三)復

## 四肢運動

### 挺胸運動

姿勢 開足直立。

(一)。(四)還原。(五)屈臂，右足側進。(六)臂側伸，右側箭步。(七)復(五)。(八)還原。

動作 (一)臂側舉。(二)轉臂，掌向上，挺胸。(三)復(一)。

(四)還原。

### 轉體運動

姿勢 臂平屈直立。

動作 (一)臂側展，體左轉。(二)體復正，還原。(三)臂側展，

體右轉。(四)體復正 還原。

### 體前彎運動

姿勢 立正。

動作 (一)屈臂，左足側進。(二)體前彎。(三)復(一)。(四)還

原。(五)屈臂，右足側進。(六)體前彎。(七)復(五)。

(八)還原。

## 肩膊運動

姿勢 屈臂直立。

動作 (一)臂前伸。(二)還原。(三)臂側伸。(四)還原。

姿勢 立正。

動作 (一)臂側舉，左足前進。(二)臂上舉，右足跪，下蹲。

## 平均運動

(三)復(一)。(四)還原。(五)臂側舉，右足前進。(六)臂

上舉，左足跪，下蹲。(七)復(五)。(八)還原。

姿勢 立正。

## 體側彎運動

動作 (一)臂平屈，左足前進。(二)臂側展，體左側彎。(三)復

(一)。(四)還原。(五)臂平屈，右足前進。(六)臂側展，

體右側彎。(七)復(五)。(八)還原。

姿勢 立正。

## 捻體運動

動作 (一)臂側舉，左側箭步。(二)捻體左下彎(右指着左足尖

## 跳躍運動

姿勢  
立正。

地)。 (三)復(一)。 (四)還原。 (五)臂側舉，右側箭步。  
 (六)捻體右下彎(左指着右足尖地)。 (七)復(五)。 (八)還  
 原。

動作

(一)臂側舉，足左右跳開。 (二)還原。 (三)同(一)。 (四)  
 同(二)。 (開合跳)。 (五)臂側舉，左足前右足後跳開。 (六)  
 還原。 (七)臂側舉。右足前左足後跳開。 (八)還原。 (前  
 後開合跳)

姿勢  
立正。

## 下肢運動

動作

(一)臂側舉，左足前進。 (二)臂側上舉，左前箭步。 (三)  
 復(一)。 (四)還原。 (五)臂側舉，右足前進。 (六)臂側上  
 舉，右前箭步。 (七)復(五)。 (八)還原。

## 呼吸運動

姿勢 屈臂，開足直立。

動作 (一) 臂側伸(吸)。(二) 還原(呼)。

## 第十五次序

## 準備運動

姿勢 立正。

動作 (一) 屈臂。(二) 臂側伸，左足側進。(三) 復(一)。(四) 還原。(五) 屈臂。(六) 臂側伸，右足側進。(七) 復(五)。(八) 還原。

## 四肢運動

姿勢 立正。

動作 (一) 屈臂，左足前進。(二) 臂上伸，左前箭步。(三) 復(一)。(四) 還原。(五) 屈臂，右足前進。(六) 臂上伸，



## 挺胸運動

姿勢

立正。

動作

右前箭步。(七)復(五)。(八)還原。  
 (一)臂側舉。(二)轉臂，掌向上，挺胸。(三)復(一)。  
 (四)還原。

## 轉體運動

姿勢

立正。

動作

(一)臂平屈，左足前進。(二)臂側展，體左轉。(三)復(一)。(四)還原。(五)臂平屈，右足前進。(六)臂側展，體右轉。(七)復(五)。(八)還原。

## 體前彎運動

姿勢

立正。

動作

(一)叉頸。(二)體前彎。(三)復(一)。(四)還原。

## 肩膊運動

姿勢

立正。

動作

(一)屈臂。(二)臂上伸。(三)屈臂。(四)臂下伸。

## 平均運動

姿勢 立正。

動作 (一) 臂側舉，起踵。(二) 臂下垂，分腿全蹲。(三) 復(一)

。(四) 還原。

姿勢 立正。

## 體側彎運動

動作 (一) 屈臂，左足前進。(二) 臂上伸，體左側彎。(三) 復(一)

一)。(四) 還原。(五) 屈臂，右足前進。(六) 臂上伸，體

右側彎。(七) 復(五)。(八) 還原。

姿勢 立正。

## 捻體運動

動作 (一) 握拳，臂側舉，左側箭步。(二) 捻體左下彎(右拳着

左足前地)。(三) 復(一)。(四) 還原。(五) 握拳，臂側舉

，右側箭步。(六) 捻體右下彎(左拳着右足前地)。(七) 復

(五)。(八) 還原。

### 跳躍運動

姿勢 叉腰直立。

動作 (一)(二)(三)(四)提右足平舉，左足原地彈機跳。(五)

(六)(七)(八)提左足平舉，右足原地彈機跳。

### 下肢運動

姿勢 叉腰直立。

動作 (一)左足從前向後繞小環，還原。(二)右足從前向後繞

環，還原。

### 呼吸運動

姿勢 開足直立。

動作 (一)臂前上舉，起踵(吸)。(二)臂前下還原(呼)。

## 第十六次序

### 準備運動

姿勢 立正。

## 四肢運動

動作 (一)屈臂。(二)臂上伸。左足側進。(三)復(一)。(四)還

原。(五)屈臂。(六)臂上伸，右足側進。(七)復(五)。

(八)還原。

姿勢 立正。

動作 (一)屈臂，左足前斜進。(二)臂上伸，左前斜箭步。(三)

復(一)。(四)還原。(五)屈臂 右足前斜進。(六)臂上伸

，右前斜箭步。(七)復(五)。(八)還原。

姿勢 開足直立。

動作 (一)臂平屈。(二)臂側展，挺胸。(三)復(一)。(四)還

原。

姿勢 立正。

動作 (一)屈臂。(二)臂側伸，體左轉。(三)復(一)。(四)還原

## 挺胸運動

## 轉體運動

### 體前彎運動

姿勢

立正。  
（五）屈臂。（六）臂側伸，體右轉。（七）復（五）。（八）還原。

動作

（一）臂上舉，左足前進。（二）臂下垂，體前彎。（三）復（一）。（四）還原。（五）臂上舉，右足前進。（六）臂下垂，體前彎。（七）復（五）。（八）還原。

### 肩膊運動

姿勢

立正。

動作

（一）屈臂。（二）臂側伸。（三）屈臂。（四）臂下伸。

### 平均運動

姿勢

立正。

動作

（一）臂前上舉，起踵。（二）臂前下垂，分腿全蹲。（三）復（一）。（四）還原。

### 體側彎運動

姿勢

立正。

## 捻體運動

姿勢 立正。

動作 (一)叉腰，左足前進。(二)捻體左下彎。(三)復(一)。

(四)還原。(五)叉腰，右足前進。(六)捻體右下彎。(七)復(五)。(八)還原。

## 跳躍運動

姿勢 叉腰，併足尖直立。

動作 原地彈機跳躍。

姿勢 叉腰直立。

## 下肢運動

動作 (一)左足從後向前繞小環還原。(二)右足從後向前繞小環還原。

## 呼吸運動

姿勢 開足直立。

動作 (一)臂前上舉，起踵(吸)。(二)臂側下還原(呼)。

## 第十七次序

### 準備運動

姿勢 立正。

動作 (一)屈臂。(二)臂前伸，左足後進。(三)復(一)。(四)還

原。(五)屈臂。(六)臂前伸，右足後進。(七)復(五)。  
(八)還原。

### 四肢運動

姿勢 立正。

動作 (一)屈臂，左足側進。(二)臂上伸，左側箭步。(三)復  
(一)。(四)還原。(五)屈臂，右足側進。(六)臂上伸，右

## 挺胸運動

姿勢  
立正。

側箭步。(七)復(五)。(八)還原。

動作 (一)臂平屈。(二)臂側展，挺胸。(三)復(一)。(四)還

原。

## 轉體運動

姿勢  
立正。

動作 (一)臂上舉，左足前進。(二)臂側平，體左轉。(三)復

(一)。(四)還原。(五)臂上舉，右足前進。(六)臂側平，

體右轉。(七)復(五)。(八)還原。

## 體前彎運動

姿勢  
立正。

動作 (一)屈臂。(二)體前彎。(三)復(一)。(四)還原。

姿勢  
立正。

動作 (一)臂前上舉。(二)臂後下繞大圈還原。

## 肩膊運動



## 平均運動

姿勢 立正。

動作 (一)屈臂，起踵。(二)臂前伸，分腿前蹲。(三)復(一)。

(四)還原。

姿勢 立正。

## 體側彎運動

動作 (一)叉頸，左側箭步。(二)體左側彎。(三)復(一)。(四)

還原。(五)叉頸，右側箭步。(六)體右側彎。(七)復(五)

。(八)還原。

姿勢 立正。

## 捻體運動

動作 (一)臂側舉，左足前進。(二)捻體左下彎，右手指着左足

前地)。(三)復(一)。(四)還原。(五)臂側舉，右足前進

。(六)捻體右下彎(左手指着右足前地)。(七)復(五)。

(八)還原。

## 跳躍運動

姿勢 叉腰，足尖併直立。

動作 (一)彈機跳，跳向左。(二)彈機跳，跳向右。

## 下肢運動

姿勢 立正。

動作 (一)臂側舉，左側箭步。(二)還原。(三)臂側舉，右側箭步。(四)還原。

## 呼吸運動

姿勢 臂側舉，開足直立。

動作 (一)轉臂，掌向上，胸後仰(吸)。(二)還原(呼)。

## 第十八次序

## 準備運動

姿勢 立正。

動作 (一)屈臂。(二)臂側伸，左足後進。(三)復(一)。(四)還

### 四肢運動

姿勢

立正。  
原。(五)屈臂。(六)臂側伸，右足後進。(七)復(五)。(八)還原。

動作

(一)屈臂，左足後斜進。(二)臂上伸，左後斜箭步。(三)復(一)。(四)還原。(五)屈臂，右足後斜進。(六)臂上伸，右後斜箭步。(七)復(五)。(八)還原。

姿勢

立正。

### 挺胸運動

動作

(一)屈臂。(二)臂側伸，起踵，挺胸。(三)復(一)。(四)還原。

姿勢

立正。

### 轉體運動

動作

(一)臂屈，左側箭步。(二)臂前伸，體左轉。(三)復(一)。(四)還原。(五)屈臂，右側箭步。(六)臂前伸，體右轉。

## 體前彎運動

姿勢  
立正。

。(七)復(五)。(八)還原。

動作 (一)臂側舉，左足前進。(二)體前彎，屈左足。(三)復(

一)。(四)還原。(五)臂側舉，右足前進，(六)體前彎，  
屈右足。(七)復(五)。(八)還原。

## 肩膊運動

姿勢  
屈臂直立。

動作 (一)臂上伸。(二)還原。(三)臂側伸。(四)還原。

## 平均運動

姿勢  
立正。

動作 (一)臂上舉，起踵。(二)臂側下垂，分腿全蹲。(三)復(

一)。(四)還原。

## 體側彎運動

姿勢  
立正。

動作 (一)臂側舉，左側箭步。(二)體左側彎。(三)復(一)。

## 捻體運動

姿勢 立正。

(四) 還原。(五) 臂側舉，右側箭步。(六) 體右側彎。(七) 復(五)。(八) 還原。

動作 (一) 叉頸，左足前進。(二) 捻體左下彎。(三) 復(一)。

(四) 還原。(五) 叉頸，右足前進。(六) 捻體右下彎。(七)

復(五)。(八) 還原。

## 跳躍運動

姿勢 叉腰，足尖併直立。

動作 (一) 彈機跳，跳向前。(二) 彈機跳，跳向後。

姿勢 叉腰直立。

動作 (一) 左腿前踢。(二) 還原。(三) 右腿前踢。(四) 還原。

姿勢 屈臂，開足直立。

動作 (一) 臂側伸。起踵(吸)。(二) 還原(呼)。

## 呼吸運動

## 第十九次序

## 準備運動

姿勢 立正。

動作

- (一)屈臂。(二)臂上伸，左足後進。(三)復(一)。(四)還原。(五)屈臂。(六)臂上伸，右足後進。(七)復(五)。(八)還原。

## 四肢運動

姿勢 立正。

動作

- (一)臂側舉，左足前進。(二)叉頸，左前箭步。(三)復(一)。(四)還原。(五)臂側舉，右足前進。(六)叉頸，右前箭步。(七)復(五)。(八)還原。

## 挺胸運動

姿勢 立正。

### 轉體運動

動作 (一)屈臂。(二)臂上伸，起踵，挺胸。(三)復(一)。(四)還原。

姿勢 立正。

動作 (一)屈臂，左側箭步。(二)臂側伸，體左轉。(三)復(一)。

(四)還原。(五)屈臂，右側箭步。(六)臂側伸，體右轉。(七)復(五)。(八)還原。

姿勢 立正。

### 體前彎運動

動作 (一)臂上舉。(二)臂下垂，體前彎。(三)復(一)。(四)還

原。

### 肩膊運動

姿勢 臂側舉直立。

動作 擺臂，(臂在原姿勢前後擺動)。

### 平均運動

姿勢 立正。

## 體側彎運動

動作 (一)屈臂，起踵。(二)臂上伸，分腿全蹲。(三)復(一)。

(四)還原。

姿勢 立正。

動作 (一)臂上舉，左側箭步。(二)體左側彎。(三)復(一)。

(四)還原。(五)臂上舉，右側箭步。(六)體右側彎。(七)

復(五)。(八)還原。

姿勢 立正。

## 捻體運動

動作 (一)握拳，臂側舉，左足前進。(二)捻體左下彎(右拳着

左足前地)。(三)復(一)。(四)還原。(五)握拳。臂側舉

，右足前進。(六)捻體右下彎(左拳着右足前地)。(七)復

(五)。(八)還原。

## 跳躍運動

姿勢 叉腰直立。



## 下肢運動

姿勢

叉腰直立。

動作

(一)左腿側踢。(二)還原。(三)右腿側踢。(四)還原。

## 呼吸運動

姿勢

屈臂。開足直立。

動作

(一)臂上伸。起踵(吸)。(二)還原(呼)。

## 第二十次序

## 準備運動

姿勢

立正。

動作

(一)臂平屈。(二)臂側展，左足前進。(三)復(一)。(四)

還原。(五)臂平屈。(六)臂側展，右足前進。(七)復(五)

## 四肢運動

姿勢  
立正。

。(八) 還原。

動作 (一) 屈臂，左腿前平舉。(二) 臂側伸，左腿前踢。(三) 復

(一)。(四) 還原。(五) 屈臂，右腿前平舉。(六) 臂側伸，右腿前踢。(七) 復(五)。(八) 還原。

## 挺胸運動

姿勢  
立正。

動作 (一) 屈臂。(二) 臂後伸，起踵，挺胸。(三) 復(一)。(四) 還原。

## 轉體運動

姿勢  
立正。

動作 (一) 臂上舉 左側箭步。(二) 臂側平舉，體左轉。(三) 復(一)。(四) 還原。(五) 臂上舉，右側箭步。(六) 臂側平舉，體右轉。(七) 復(五)。(八) 還原。

### 體前彎運動

姿勢 立正。

動作 (一)屈臂，左足前進。(二)屈左足，體前彎。(三)復(一)。  
。(四)還原。(五)屈臂，右足前進。(六)屈右足，體前彎。  
。(七)復(五)。(八)還原。

### 肩膊運動

姿勢 屈臂直立。

動作 (一)臂前伸。(二)還原。(三)臂斜上伸。(四)還原。

### 平均運動

姿勢 立正。

動作 (一)臂平屈，起踵。(二)臂側展，分腿半蹲。(三)復(一)。  
。(四)還原。

### 體側彎運動

姿勢 立正。

動作 (一)屈臂，左側箭步。(二)臂側伸，體左側彎。(三)復  
(一)。(四)還原。(五)屈臂，右側箭步。(六)臂側伸，體

## 捻體運動

姿勢

立正。  
右側彎。(七)復(五)。(八)還原。

動作

(一)屈臂，左足前進。(二)臂側伸，捻體左下彎。(三)復(一)。(四)還原。(五)屈臂，右足前進。(六)臂側伸，捻體右下彎。(七)復(五)。(八)還原。

## 跳躍運動

姿勢

叉腰直立。

動作

(一)起踵。(二)分腿下蹲。(三)向上向左右轉跳。(四)復(二)。(五)復(一)。(六)還原。

## 下肢運動

姿勢

立正。

動作

(一)臂側舉，左足前斜進。(二)臂側上舉，左前斜箭步。(三)復(一)。(四)還原。(五)臂側舉，右足前斜進。(六)臂側上舉，右前斜箭步。(七)復(五)。(八)還原。

## 呼吸運動

姿勢 立正。

動作 (一)臂前上舉(吸)。(二)臂前下還原(呼)。

## 第二十一次序

## 準備運動

姿勢 立正。

動作 (一)臂平屈。(二)臂側展，左足側進。(三)復(一)。(四)

還原。(五)臂平屈。(六)臂側展，右足側進。(七)復(五)  
。(八)還原。

## 四肢運動

姿勢 立正。

動作 (一)屈臂，左腿前平舉。(二)臂上伸，左腿前踢。(三)復

(一)。(四)還原。(五)屈臂，右腿前平舉。(六)臂上伸，

## 挺胸運動

姿勢

右腿前踢。(七)復(五)。(八)還原。  
開足直立。

動作

(一)臂上舉，起踵。(二)屈臂，挺胸。(三)復(一)。(四)還原。

姿勢

立正。

動作

(一)屈臂，左足前箭步。(二)臂側伸，體左轉。(三)復(一)。(四)還原。(五)屈臂，右足前箭步。(六)臂側伸，體右轉。(七)復(五)。(八)還原。

## 體前彎運動

姿勢

立正。

動作

(一)左腿前平高舉，兩手抱左膝，體前彎。(二)還原。  
(三)右腿前平高舉，兩手抱右膝，體前彎。(四)還原。

## 肩膊運動

姿勢

屈臂直立。

## 平均運動

動作 (一)左臂前伸，右臂側伸。(二)還原。(三)右臂前伸，左

臂側伸。(四)還原。

姿勢 立正。

動作 (一)臂上舉，起踵。(二)臂側舉，分腿全蹲。(三)復(一)

。(四)還原。

姿勢 立正。

## 體側彎運動

動作 (一)叉腰，左側箭步。(二)右手上舉，體左側彎。(三)復

(一)。(四)還原。(五)叉腰，右側箭步。(六)左手上舉，

體右側彎。(七)復(五)。(八)還原。

姿勢 立正。

## 捻體運動

動作 (一)臂平屈，左足前進。(二)臂側展，捻體左下彎。(三)

復(一)。(四)還原。(五)臂平屈，右足前進。(六)臂側展

## 跳躍運動

姿勢 叉腰直立。

，捻體右下彎。(七)復(五)。(八)還原。

動作 (一)起踵。(二)分腿下蹲。(三)向上再左(右)向後轉跳。

(四)復(二)。(五)復(一)。(六)還原。

## 下肢運動

姿勢 立正。

動作 (一)臂側舉，左足後斜箭步。(二)還原。(三)臂側舉，右足後斜箭步。(四)還原。

## 呼吸運動

姿勢 立正。

動作 (一)臂前上舉，起踵(吸)。(二)臂側下還原(呼)。

## 第二十二次序



### 準備運動

姿勢 立正。

動作

(一)臂平屈。(二)臂側展，左足後進。(三)復(一)。(四)還原。(五)臂平屈。(六)臂側展，右足後進。(七)復(五)。(八)還原。

### 四肢運動

姿勢 立正。

動作

(一)屈臂，左腿前平舉。(二)臂側伸，左腿後踢。(三)復(一)。(四)還原。(五)屈臂，右腿前平舉。(六)臂側伸，右腿後踢。(七)復(五)。(八)還原。

### 挺胸運動

姿勢 立正。

動作

(一)臂上舉，起踵。(二)屈臂，挺胸。(三)復(一)。(四)還原。

### 轉體運動

姿勢 立正。

## 體前彎運動

動作 (一) 屈臂，左足前斜箭步。(二) 臂側伸，體左轉。(三) 復

(一)。(四) 還原。(五) 屈臂，右足前斜箭步。(六) 臂側伸，體右轉。(七) 復(五)。(八) 還原。

姿勢 開足直立。

動作 (一) 臂上舉，體後仰。(二) 臂下垂，體深前彎。

姿勢 屈臂直立。

## 肩膊運動

動作 (一) 左臂上伸，右臂側伸。(二) 還原。(三) 右臂上伸，左

臂側伸。(四) 還原。

姿勢 立正。

## 平均運動

動作 (一) 臂平屈，起踵。(二) 臂側展，分腿全蹲。(三) 復(一)

。(四) 還原。

## 體側彎運動

姿勢 立正。

### 捻體運動

姿勢  
立正。

動作 (一)左足前進，捻體左下彎，臂下垂(指着左足前地)。(二)還原。(三)右足前進，捻體右下彎，臂下垂(指着右足前地)。(四)還原。

### 跳躍運動

姿勢  
叉腰，足尖併直立。

動作 (一)(二)(三)(四)原地彈機跳躍。(五)彈機跳，跳向左。(六)彈機跳，跳向右。(七)同(五)。(八)同(六)。

### 下肢運動

姿勢  
立正。

動作 (一)臂上舉，左足後箭步。(二)還原。(三)臂上舉，右足

## 呼吸運動

後箭步。(四)還原。

姿勢 臂平屈直立。

動作 (一)臂側展(吸)。(二)還原(呼)。

## 第二十三次序

## 準備運動

姿勢 立正。

動作 (一)屈臂，左足前進。(二)臂上伸，起踵。(三)復(一)。

(四)還原。(五)屈臂，右足前進。(六)臂上伸，起踵。

(七)復(五)。(八)還原。

## 四肢運動

姿勢 立正。

動作 (一)屈臂，左腿前平舉。(二)臂上伸，左腿後踢。(三)復

## 挺胸運動

姿勢

立正。

動作

- (一) 臂斜上舉，起踵。
  - (二) 屈臂，挺胸。
  - (三) 復(一)。
  - (四) 還原。
- 右腿後踢。(七)復(五)。(八)還原。

## 轉體運動

姿勢

立正。

動作

- (一) 臂側舉，左側箭步。
- (二) 叉頸，體左轉。
- (三) 復(一)。
- (四) 還原。
- (五) 臂側舉，右側箭步。
- (六) 叉頸，體右轉。
- (七) 復(五)。
- (八) 還原。

## 體前彎運動

姿勢

立正。

動作

- (一) 屈臂，左足後進，體後仰。
- (二) 臂垂，體前彎。
- (三) 復(一)。
- (四) 還原。
- (五) 屈臂，右足後進，體後仰。

## 肩膊運動

姿勢

(六)臂下垂，體前彎。(七)復(五)。(八)還原。  
臂側舉直立。

動作

搖臂(臂在原姿勢搖動，自前上後下還原繞小環)。

姿勢

立正。

## 平均運動

動作

(一)屈臂，起踵。(二)臂側伸，分腿全蹲。(三)復(一)。

(四)還原。

## 體側彎運動

姿勢

立正。

動作

(一)叉腰，左足前箭步。(二)右手上舉，體左側彎。(三)

復(一)。(四)還原。(五)叉腰，右足前箭步。(六)左手上

舉，體右側彎。(七)復(五)。(八)還原。

姿勢

立正。

動作

(一)屈臂，左側箭步。(二)臂側伸，捻體左下彎。(三)

## 捻體運動

## 跳躍運動

姿勢 立正。

復(一)。(四)還原。(五)屈臂，右側箭步。(六)臂側伸  
捻體右下彎。(七)復(五)。(八)還原。

動作 (一)臂側舉，足左右跳開。(二)臂合攏交叉抱肩，左足

跳向右，右足跳向左，交叉下蹲。(三)復(一)。(四)還  
原。

## 下肢運動

姿勢 立正。

動作 (一)臂上舉，左足前斜箭步。(二)還原。(三)臂上舉，右  
足前斜箭步。(四)還原。

姿勢 臂前舉直立。

動作 (一)臂側展(吸)。(二)還原(呼)。

## 呼吸運動

## 第二十四次序

## 準備運動

姿勢 立正。

動作

(一)屈臂，左足前進。(二)臂側伸，起踵。(三)復(一)。

(四)還原。(五)屈臂，右足前進。(六)臂側伸，起踵。

(七)復(五)。(八)還原。

姿勢 立正。

動作

(一)屈臂，左腿前平舉。(二)臂側伸，左腿前踢。(三)復

(一)。(四)臂側伸，左腿後踢。(五)復(一)。(六)臂側伸

，左腿側踢。(七)復(五)。(八)還原。(九)(八)同，惟易

右腿前平舉行之。



### 挺胸運動

姿勢 握拳 屈臂直立。

動作 左臂上伸，頭後仰，看左拳。(二)還原。(三)右臂上伸，

頭後仰，看右拳。(四)還原。

### 轉體運動

姿勢 立正。

動作 (一)屈臂，左側箭步。(二)臂上伸，體左轉。(三)復(

一)。(四)還原。(五)屈臂，右側箭步。(六)臂上伸，體

右轉。(七)復(五)。(八)還原。

### 體前後彎運動

姿勢 立正。

動作 (一)臂上舉，左足後退，體後仰。(二)臂下垂，體前彎。

(三)復(一)。(四)還原。(五)臂上舉，右足後退，體後仰

。(六)臂下垂，體前彎。(七)復(五)。(八)還原。

### 肩膊運動

姿勢 立正。

## 平均運動

動作 (一)臂平舉。(二)臂側展。(三)復(一)。(四)還原。

姿勢 立正。

動作 (一)臂側舉，起踵。(二)臂上舉，分腿全蹲。(三)復(一)

。(四)還原。

## 體側彎運動

姿勢 立正。

動作 (一)屈臂，左足前箭步。(二)臂側伸，體左側彎。(三)復

(一)。(四)還原。(五)屈臂，右足前箭步。(六)臂側伸，

體右側彎。(七)復(五)。(八)還原。

## 捻體運動

姿勢 立正。

動作 (一)握拳屈於腰際，左側箭步。(二)捻體左下彎(拳下伸

，着左足前地)。(三)復(一)。(四)還原。(五)握拳屈於

腰際，右側箭步。(六)捻體右下彎。(拳下伸，着右足前

### 跳躍運動

姿勢 立正。

地。(七)復(五)。(八)還原。

動作 (一)起踵。(二)分腿下蹲。(三)向上高跳，臂側上舉。掌

相擊。(四)復(二)。(五)復(一)。(六)還原。

### 下肢運動

姿勢 立正。

動作 (一)臂側舉，左足前斜箭步。(二)還原。(三)臂側舉，右

足前斜箭步。(四)還原。

### 呼吸運動

姿勢 屈臂直立。

動作 (一)臂上伸，起踵(吸)。(二)還原(呼)。

## 第二十五次序

## 準備運動

姿勢 立正。

動作

- (一)屈臂，左足側進。(二)臂上伸，起踵。(三)復(一)。  
 (四)還原。(五)屈臂，右足側進。(六)臂上伸，起踵。  
 (七)復(五)。(八)還原。

## 四肢運動

姿勢 立正

動作

- (一)屈臂，左腿前平舉。(二)臂上伸，左腿前踢。(三)復  
 (一)。(四)臂上伸，左腿後踢。(五)復(一)。(六)臂上伸  
 ，左腿側踢。(七)復(五)。(八)還原。(二)(八)同，惟易  
 右腿前平舉行之。

## 挺胸運動

姿勢 立正。

動作

- (一)臂平屈，左足前進。(二)臂側展，起踵，挺胸。(三)  
 復(一)。(四)還原。(五)臂平屈，右足前進。(六)臂側展

### 轉體運動

姿勢

，起踵，挺胸。(七)復(五)。(八)還原。  
立正。

動作

(一)屈臂，左足前箭步。(二)臂上伸，體左轉。(三)復  
(一)。(四)還原。(五)屈臂，右足前箭步。(六)臂上伸。  
體右轉。(七)復(五)。(八)還原。

### 體前後彎運動

姿勢

立正。

動作

(一)屈臂，左足側進，體後仰。(二)臂下垂，體前彎。(三)復(一)。(四)還原。(五)屈臂，右足側進，體後仰。  
(六)臂下垂，體前彎。(七)復(五)。(八)還原。

### 肩膊運動

姿勢

立正。

動作

(一)臂前舉。(二)臂側展。(三)復(一)。(四)還原。

### 平均運動

姿勢

立正。

## 體側彎運動

動作 (一)臂側舉，起踵。(二)叉頸，分腿全蹲。(三)復(一)。

(四)還原。

姿勢 立正。

動作 (一)屈臂，左足前箭步。(二)臂上伸，體左側彎。(三)復

(一)。(四)還原。(五)屈臂，右足前箭步。(六)臂上伸，

體右側彎。(七)復(五)。(八)還原。

姿勢 立正。

## 捻體運動

動作 (一)臂平屈，左足前箭步。(二)臂側展，捻體左下彎。(三)

復(一)。(四)還原。(五)臂平屈，右足前箭步。(六)臂側

展，捻體右下彎。(七)復(五)。(八)還原。

姿勢 立正。

## 跳躍運動

動作 (一)起踵。(二)分腿下蹲。(三)向上高跳，臂側舉。(四)

## 下肢運動

姿勢

叉腰直立。

動作

(一)左足後斜踢。(二)還原。(三)右足後斜踢。(四)還原。

## 呼吸運動

姿勢

屈臂直立。

動作

(一)臂側伸，起踵(吸)。(二)還原(呼)。

## 第二十六次序

### 準備運動

姿勢

立正。

動作

(一)屈臂，左足側進。(二)臂側伸，起踵。(三)復(一)。(四)還原。(五)屈臂，右足側進。(六)臂側伸，起踵。

## 四肢運動

姿勢

立正。  
七)復(五)。(八)還原。

動作

(一)臂平屈，左腿前平舉。(二)臂側展，左腿前踢。(三)復(一)。(四)還原。(五)臂平屈，右腿前平舉。(六)臂側展，右腿前踢。(七)復(五)。(八)還原。

## 挺胸運動

姿勢

立正。

動作

(一)臂前舉，左足前進。(二)臂側展，起踵，挺胸。(三)復(一)。(四)還原。(五)臂前舉，右足前進。(六)臂側展，起踵，挺胸。(七)復(五)。(八)還原。

## 轉體運動

姿勢

立正。

動作

(一)屈臂，左足前斜箭步。(二)臂上伸，體左轉。(三)復(一)。(四)還原。(五)屈臂，右足前斜箭步。(六)臂上伸



### 體前彎運動

姿勢  
立正。

，體右轉。(七)復(五)。(八)還原。

動作

(一)屈臂。(二)臂下垂，體前彎。(三)復(一)。(四)還原。

### 肩膊運動

姿勢  
立正。

動作

(一)臂前上舉，起踵。(二)臂側後下，繞大環還原。

### 平均運動

姿勢  
立正。

動作

(一)臂前舉，起踵。(二)臂側展，分腿全蹲。(三)復(一)。(四)還原。

### 體側彎運動

姿勢  
立正。

動作

(一)臂平屈，左側箭步。(二)臂側展，體左側彎。(三)復(一)。(四)還原。(五)臂平屈，右側箭步。(六)臂側展，

## 捻體運動

姿勢

體右側彎。七復(五)。(八)還原。  
立正。

動作

(一)屈臂，左側箭步。(二)捻體左下彎，臂下伸(指着左足前地)。(三)復(一)。(四)還原。(五)屈臂 右側箭步。  
(六)捻體右下彎，臂下伸(指着右足前地)。(七)復(五)  
。(八)還原。

## 跳躍運動

姿勢

叉腰直立。

動作

定位跳跑。

姿勢

立正。

動作

(一)臂上舉，左足後斜箭步。(二)還原。(三)臂上舉。右足後斜箭步。(四)還原。

## 呼吸運動

姿勢

立正。

## 第二十七次序

動作 (一) 臂前上舉，起踵(吸)。(二) 臂前下還原(呼)。

### 準備運動

姿勢 立正。

動作

- (一) 屈臂，左足後進。(二) 臂上伸，起踵。(三) 復(一)。
- (四) 還原。(五) 屈臂，右足後進。(六) 臂上伸，起踵。
- (七) 復(五)。(八) 還原。

### 四肢運動

姿勢 立正。

動作

- (一) 臂平屈，左腿前平舉。(二) 臂側展，左腿後踢。(三) 復(一)。
- (四) 還原。(五) 臂平屈，右腿前平舉。(六) 臂側展，右腿後踢。(七) 復(五)。(八) 還原。

## 挺胸運動

姿勢 立正。

動作

(一)臂前舉，左足側進，臂彎側展，掌心向上，起踵，挺胸。  
(二)復(一)。(三)復(一)。(四)還原。(五)臂前舉，右足側進，(六)臂側展，掌心向上，起踵，挺胸。(七)復(五)。(八)還原。

## 轉體運動

姿勢 立正。

動作

(一)臂側舉，左足前箭步。(二)叉頸，體左轉。(三)復(一)。(四)還原。(五)臂側舉，右足前箭步。(六)叉頸，體右轉。(七)復(五)。(八)還原。

姿勢 立正。

動作

(一)屈臂，左足側進。(二)體前彎，臂跨下後伸。(三)復(一)。(四)還原。(五)屈臂，右足側進。(六)體前彎，臂跨下後伸。(七)復(五)。(八)還原。

## 體前彎運動

### 肩膊運動

姿勢 立正。

動作

(一)臂平屈，左足前進。(二)左足前箭步，臂側展。(三)復(一)。(四)還原。(五)臂平屈。右足前進。(六)右足前箭步，臂側展。(七)復(五)。(八)還原。

### 平均運動

姿勢 立正。

動作

(一)臂前舉，起踵。(二)臂上舉，分腿全蹲。(三)復(一)。(四)還原。

### 體側彎運動

姿勢 叉頸直立。

動作

(一)體左彎。(二)體復正。(三)體右彎。(四)體復正。

### 捻體運動

姿勢 立正。

動作

(一)左足前進，捻體左下彎 握拳，臂向下伸(拳着左足前地)。(二)還原。(三)右足前進，捻體右下彎，握拳，

## 跳躍運動

姿勢

臂向下伸(拳着右足前地)。(四)還原。  
又腰直立。

動作

(一)(二)(三)(四)定位跳跑。(五)定位跳跑，左足向前踢。(六)定位跳跑，右足向前踢。(七)同(五)。(八)同(六)。

## 下肢運動

姿勢

立正。

動作

(一)臂上舉，左側箭步。(二)還原。(三)臂上舉，右側箭步。(四)還原。

## 呼吸運動

姿勢

立正。

動作

(一)臂前上舉，起踵(吸)。(二)臂側下還原(呼)。

## 第二十八次序

## 準備運動

姿勢  
立正。

動作 (一) 屈臂，左足後進。(二) 臂側伸，起踵。(三) 復(一)。

(四) 還原。(五) 屈臂 右足後進。(六) 臂側伸，起踵。

(七) 復(五)。(八) 還原。

## 四肢運動

姿勢  
立正。

動作 (一) 臂平屈，左腿前平舉。(二) 臂側展，左腿側踢。(三)

復(一)。(四) 還原。(五) 臂平屈，右腿前平舉。(六) 臂側

展，右腿側踢。(七) 復(五)。(八) 還原。

姿勢  
立正。

動作 (一) 臂上舉，左足前進。(二) 臂屈，起踵，挺胸。(三) 復

(一)。(四) 還原。(五) 臂上舉，右足前進。(六) 臂屈，起

踵，挺胸。(七) 復(五)。(八) 還原。

## 轉體運動

姿勢 立正。

動作 (一) 臂上舉，左足前箭步。(二) 臂側平，體左轉。(三) 復

(一)。(四) 還原。(五) 臂上舉，右足前箭步。(六) 臂側平，體右轉。(七) 復(五)。(八) 還原。

姿勢 立正。

## 體前後彎運動

動作 (一) 屈臂 體後仰。(二) 臂下垂，體前彎。(三) 復(一)。

(四) 還原。

## 肩膊運動

姿勢 立正。

動作 (一) 屈臂，左足前進。(二) 臂後伸，左前箭步。(三) 復(一)。

(四) 還原。(五) 屈臂，右足前進。(六) 臂後伸，右前箭步。(七) 復(五)。(八) 還原。

## 平均運動

姿勢 立正。



### 體側彎運動

動作 (一) 臂前舉，起踵。(二) 臂側展，分腿全蹲。(三) 復(一)

。(四) 還原。

姿勢 屈臂直立。

動作 (一) 臂上伸，體左側彎。(二) 還原。(三) 臂上伸，體右側

彎。(四) 還原。

姿勢 臂腋下屈。開足直立。

動作 (一) 捻體左下彎(右肘對左膝)。(二) 還原。(三) 捻體右下

彎(左肘對右膝)。(四) 還原。

姿勢 叉腰直立。

動作 (一)(二)(三)(四) 定位跳跑。(五) 定位跳跑，左足向後踢

。(六) 定位跳跑，右足向後踢。(七) 同(五)。(八) 還原。

### 下肢運動

姿勢 立正。

## 呼吸運動

姿勢 開足直立。

動作 (一)臂上舉，左足側進。(二)臂側平舉，左側箭步。(三)復(一)。(四)還原。(五)臂上舉，右足側進。(六)臂側平舉，右側箭步。(七)復(五)。(八)還原。

## 第二十九次序

## 準備運動

姿勢 立正。

動作 (一)臂平屈，左足前進。(二)臂側展，起踵。(三)復(一)。(四)還原。(五)臂平屈，右足前進。(六)臂側展，起踵。

## 四肢運動

姿勢

立正。  
。(七)復(五)。(八)還原。

動作

(一)臂前舉，左腿前平舉。(二)臂側展，左腿移側平舉。  
(三)復(一)。(四)還原。(五)臂前舉 右腿前平舉。(六)臂側展，右腿移側平舉。(七)復(五)。(八)還原。

## 挺胸運動

姿勢

立正。

動作

(一)臂前舉，左足前進。(二)屈臂，起踵 挺胸。(三)復(一)。(四)還原。(五)臂前舉，右足前進。(六)屈臂，起踵，挺胸。(七)復(五)。(八)還原。

## 轉體運動

姿勢

立正。

動作

(一)臂上舉，左前斜箭步。(二)臂側舉，體左轉。(三)復(一)。(四)還原。(五)臂上舉，右前斜箭步。(六)臂側舉

## 體前後彎運動

姿勢  
立正。

，體右轉。(七)復(五)。(八)還原。

動作 (一)臂上舉，體後仰。(二)臂下垂，體前彎。(三)復(一)

。(四)還原。

## 肩膊運動

姿勢  
立正。

動作 (一)臂後舉。(二)臂從後上舉，前下，繞大圈，還原。

## 平均運動

姿勢  
叉腰直立。

動作 (一)左腿前舉。(二)右腿下蹲。(三)復(一)。(四)還原。

(五)右腿前舉。(六)左腿下蹲。(七)復(五)。(八)還原。

## 體側彎運動

姿勢  
立正。

動作 (一)臂平屈，左足前箭步。(二)臂側展，體左側彎。(三)

復(一)。(四)還原。(五)臂平屈，右足前箭步。(六)臂側

## 捻體運動

姿勢

叉頸直立。  
展，體右側彎。(七)復(五)。(八)還原。

動作

(一)捻體左下彎。(二)還原。(三)捻體右下彎。(四)還原。

## 跳躍運動

姿勢

立正。

動作

(一)屈臂，舉左足。(二)臂上伸，體前傾，左足向前跳着地，右足後舉。(三)復(一)。(四)還原。(五)屈臂，舉右足。(六)臂上伸，體前傾，右足向前跳着地，左足後舉。(七)復(五)。(八)還原。

## 下肢運動

姿勢

立正。

動作

(一)屈臂，左足側進。(二)臂側伸，左側箭步。(三)復(一)。(四)還原。(五)屈臂，右足側進。(六)臂側伸，右

## 呼吸運動

姿勢

側箭步。(七)復(五)。(八)還原。

臂前舉直立。

動作

(一)屈臂撫胸，起踵(吸)。(二)還原(呼)。

## 第三十次序

## 準備運動

姿勢

立正。

動作

(一)臂平屈，左足側進。(二)臂側展，起踵。(三)復(一)  
(四)還原。(五)臂平屈，右足側進。(六)臂側展，起踵  
(七)復(五)。(八)還原。

## 四肢運動

姿勢

立正。

動作

(一)臂平屈，左腿前平舉。(二)臂側展，左腿移至側平舉

### 挺胸運動

姿勢

立正。  
（二）復（一）。（四）還原。（五）臂平屈，右腿前平舉。  
（六）臂側展，右腿移至側平舉。（七）復（五）。（八）還原。

動作

（一）臂上舉，左足前進。（二）臂側平，起踵，挺胸。（三）復（一）。（四）還原。（五）臂上舉，右足前進。（六）臂側平，起踵，挺胸。（七）復（五）。（八）還原。

### 轉體運動

姿勢

臂半向上屈，足尖併直立。

動作

（一）臂上伸，體左轉。（二）還原。（三）臂上伸，體右轉。（四）還原。

### 體前後彎運動

姿勢

立正。

動作

（一）臂上舉，手指相叉，抬頭，體後仰。（二）體前彎，臂前下，手掌近足趾着地。

## 肩膊運動

姿勢 伏臥。

動作 (一)屈臂。(二)伸臂。

## 平均運動

姿勢 立正。

動作 (一)臂側舉、左腿前舉。(二)臂上舉，右腿下蹲。(三)復

(一)。(四)還原。(五)臂側舉，右腿前舉。(六)臂上舉，

左腿下蹲。(七)復(五)。(八)還原。

## 體側彎運動

姿勢 臂上舉直立。

動作 (一)體左彎。(二)體右彎。

姿勢 立正。

動作 (一)臂側舉。(二)捻體左下彎(右手着地)。(三)復(一)。

(四)還原。(五)臂側舉。(六)捻體右下彎(左手着地)。

(七)復(五)。(八)還原。



### 跳躍運動

姿勢 立正。

動作 (一)分腿下蹲。(二)向上高跳，臂由前上舉，後下，繞大

圈。(三)復(一)。(四)還原。

### 下肢運動

姿勢 立正。

動作 (一)臂側舉，左足側進。(二)臂上舉，左側箭步。(三)復

(一)。(四)還原。(五)臂側舉，右足側進。(六)臂上舉，

右側箭步。(七)復五。(八)還原。

### 呼吸運動

姿勢 捧腹，開足直立。

動作 (一)體略後仰，捧腹向上(吸)。(二)體略前彎，壓腹部(

呼)。

## 晨操特殊教材

是項教材，本現代體育標準，採取國術的動作，根據瑞典式體操的方式，經編者數年的研究而編成。其性質特殊，而富有鍛練精神，最合晨操特殊的訓練。茲將練習應行注意之點，略述於左：

- (一) 操練時，應精神貫注，不可思想廢弛，意志雜亂，務求心身一致。
- (二) 操練時，肌肉應放鬆，勿宜僵硬，須隨動作的自然而活動。
- (三) 操練時，呼吸宜自然而忌強制。
- (四) 練習動作，應緩徐連綿，而活潑自然。
- (五) 每節操練次數，可隨學者體力而增減，并可因練習的進步，而逐漸增加。通常操練，則以每節十六數為度。
- (六) 每節動作，操練完畢，即須歸復立正姿勢，以便下節的準備。

晨操特殊教材



圖 五 十 第

第一節

姿勢 開足直立。

動作

(一) 臂徐徐前上  
舉，掌相對如捧

物)，吸氣。(

二) 臂側下垂，

全蹲；呼氣(如

第十五圖)。



第 十 六 圖

## 第二節

姿勢 抱肘直立。

動作 (一)臂側伸，砍掌(掌心向側)。

(二)復預備式。(三)臂向前伸(

如第十六圖)，手前推(掌心向

前)。(四)復預備式。(五)臂上

伸，手向上托(掌心向上，指相

對)。(六)復預備式。(七)臂下

伸，手向下壓(掌心向下，手指

向前)。(八)復預備式。



圖 七 十 第

## 第三節

姿勢 抱肘，大間隔，開足直立。

動作

- (一)左側箭步，體捻向左，右臂前伸，出右掌。(二)屈右膝，伸左腿，撲腿勢，左臂前伸，出左掌，右臂收回抱肘。(三)復(一)。(四)還原。(五)右側箭步，體捻向右，左臂前伸，出左掌。(六)屈左膝，伸右腿，撲腿勢，右臂前伸，出右掌，左臂收回抱肘(如十七圖)。(七)復(五)。(八)還原。



第  
十  
八  
圖

#### 第四節

姿勢 開足直立。

動作 (一) 臂由胸前向上伸

(手如捧物)，頭向上

仰，掌向上托（手指

相對）。(二) 臂復從

胸前下伸，手徐徐向

下壓，體向前下深彎

，手掌着地，（手指

相對）如第十八圖。



第十九圖

## 第五節

姿勢 抱肘直立。

動作

(一)左足前箭步，右臂前伸，張開手指向前握。(二)右足屈膝，左膝伸直，右臂收回，手握拳，抱肘，左臂前伸，手前按。(三)復(一)。(四)還原。(五)右足前箭步，左臂前伸，張開手指向前握(如第十九圖)。(六)左足屈膝，右膝伸直，左臂收回，手握拳，抱肘，右臂前屈，手前按。(七)復(五)。(八)還原。



第 二 十 圖

## 第六節

姿勢 抱肘，大間隔，開足直立。

動作 (一)左側箭步，體向左轉，臂前

伸，張開手指向前握（如第二十

圖）。(二)右膝屈，左膝伸直，

臂收回，手握拳，抱肘。(三)同

(一)。(四)同(二)。惟腿復預備

姿勢。(五)右側箭步，體向右轉

，臂前伸，張開手指向前握。(

六)左膝屈，右膝伸直，臂收回

，手握拳，抱肘。(七)同(五)。

(八)同(六)。惟腿復預備姿勢。





第二十一圖

### 等七節

姿勢 抱肘，開足直立。

動作 (一) 捻體向左向下彎，右臂由側

上舉，部位隨身體左側下垂，右

手撫左足(如第二十一圖)。(二)

右臂從原方向上舉，捻體上仰。

(三) 捻體向右向下彎，左臂由

側上舉部位隨身體右側下垂，左

手撫右足。(四) 左臂從原方向上

舉，捻體上仰。



第二十二圖

## 第八節

姿勢 雙捧，大間隔，開足直立。

動作 (一)左側箭步，左手向左側按，

(手心向側，臂弧形平屈)，如第

二十二圖。(二)左手收回，仍屈

腰際，手心向上捧，右側箭步，

右手向右側按，(手心向側，臂

弧形平屈)。



第二十三圖

### 第九節

姿勢 抱肘，大間隔，開足直立。

動作 (一)左側箭步，體向左轉，右臂

前伸，出右掌。(二)踢右腿，左

臂前伸，出左掌，右掌收回，握

拳·抱肘(如第二十三圖)。(三)

復(一)。(四)還原。(五)右側箭

步，體向右轉，左臂前伸，出左

掌。(六)踢左腿，右臂前伸，出

右掌，左臂收回 握拳，抱肘。

(七)復(五)。(八)還原。



第二十四圖

## 第十節

姿勢 抱肘，馬式。(開足半蹲)。

動作 (一)左側箭步，右臂向左斜平伸

，手向前握(如第二十四圖)。(

二)復馬式，右臂收回，轉臂，

握拳，抱肘(同預備式)。(三)右

側箭步，左臂向右斜平伸，手向

前握。(四)復馬式，左臂收回，

轉臂，握拳，抱肘(同預備式)。

晨操新教材 (全一册)

中華民國二十六年七月三初版

定價國幣三角五分

遵照教育部訓令核減

實售國幣二角三分

不折不扣外埠酌加郵匯費

編著者 徐一行

發行者 張一渠

印刷者 兒童書局

版權所有  
翻印必究

總發行所

上海四馬路四二四號  
電話九一九二三  
電報掛號九三〇一

兒童書局 總店

52  
28 712



30  
4.96

實售國幣二角三分