

早操 與 課間操

陳奎生
金兆均
合著

勤奮書局出版

體育叢書

早
操
與
間
操

著者

陳奎生
金兆均

勤奮書局發行

體 育 叢 書
早 操 與 課 間 操

版 權 所 有 翻 印 必 究

一 九 四 九 年 四 月 修 正 出 版

全 一 冊 基 價 參 元 伍 角 正

編 譯 者 金 兆 均

出 版 人 馬 蔭 馳

出 版 者 勤 奮 書 局

上 海 馬 當 路 三 二 八 弄 一 號
電 話 八 五 二 四 七 號

代 售 處 全 國 各 大 書 局

編

輯

例

言

(一) 早操與課間操，在普及學校體育之計畫上，佔重要之位置。其功效能養成青年學生早起，守時，有恆及愛好運動諸優良習慣；至對於學生身體之鍛鍊，心身之調劑，尤有顯著之效果，故各地學校施行者，已日見其多也。

(二) 本小冊於早操及課間操之理論，祇作簡要之敘述；而於早操及課間操之實施，如排列，編制，考查及記載諸法，則特為詳細說明，可供師範學校講授體育學科，體專學校講授體育行政，及學校訓育員

體育主任等參考之用。

(三) 末附早操教材十六例，最適於中等學校之用，閱者如根據體操編配上之原理加以變化，則自能產生多種新的教材以供應用也。

勤書
奮局

—體—育—叢—書—

中國唯一之體育叢書——

——教師學生運動員必備

本局為提倡體育發行體育叢書著作人均係國內外專家貢獻最新體育理論與標準的運動方法歷年以來深蒙政府當局及社會各界之稱許舉凡關於體育原理行政建築歷史體操舞蹈田徑球類游泳以及規則解釋等無不齊備堪稱唯一之體育用書誠如 教育部長王世杰氏之讚美語云「……今幸得上海勤奮書局諸君子熱心提倡發行體育叢書舉凡近世中外優良體育教學方法均有所貢獻將來我國民體育之發展實多利賴……」於此可見本書價值之一斑

原 理

體育原理	中央大學體育科主任 北平師範大學體育系主任	吳藻瑞合作 袁敦禮	精裝二元二角 平裝一元六角
體測量學	時事新報運動編輯東亞體 專教授	蔣湘青著	一元九角
體育之理論 與方法	湖南省立第一 師範體育主任	陳奎生著	一元三角
民衆體育實施法	江蘇省立教育 學院體育主任	王 庚著	一元四角
健康教育實施法	江蘇省立教縣 學院體育主任	王 庚著	一元四角
標準運動實施法	衢州中學體育主任	孫 燾著	四 角
中學體育測驗	新民中學體育主任	龔以恂著	九 角

行 政

體育行政	國立中央大學體育教授	金兆均著	二元二角
中學運動會指南	江南體育師範校長	王復旦著	六 角
怎樣做一個小學 體育教師	天柱閣小學體育教員	俞子箴著	七 角
小學運動會指南	小學體育專家	項翔高著	六角半

早操與課間操目錄

第一章 早操	一
(一)早操之意義	一
(二)早操之利益及主旨	二
(三)早操之要點	三
(四)早操在學校體育行政上之位置	五
(五)施行早操前應注意之事項	六
(六)早操之季節及地點	八
(七)早操之排列及編制	九
(八)早操之稽查及記載	一五
(九)早操教材編配之方法	二〇

(十) 早操教授之要訣	二二
(十一) 早操教材舉例	二四
第二章 課間操	二六
(一) 課間操之意義	二六
(二) 課間操之利益及主旨	二六
(三) 課間操之要點	二七
(四) 課間操在學校體育行政上之位置及課間操之排列，編制，稽查，記載	二八
(五) 一日中舉行課間操之時候	二八
(六) 課間操教材編配之方法	二九
第三章 早操教材提要	三〇

早操與課間操

金兆均
陳奎生 合著

第一章 早操

(一) 早操之意義

(1) 廣義的——凡在早間操練身體，不論跑跳推擲拳術球戲等，皆得謂之早操。即或早起散步園庭，納新吐故，又或早間冷浴，摩擦皮膚，皆廣義的早操也。

(2) 狹義的——學校團體，在每早一定之時間，集合在一定之場所，排列在一定之位置，有人領導，同時多數人行一致之動作，其材料多用柔軟體操之次序，難易繁簡，恰合其團體之程度，人人得有機會以鍛鍊其身體，是即本篇所述之早操也。

(二)早操之利益及主旨。

(1)養成早起之習慣 早起有定時，則晚間就寢亦須有定時。成人睡足八小時，青年人睡足九小時，最爲適當。晨間操練須早起，則以必須睡足一定時間之故，可以改正晚間遲眠之弊病，是一舉兩得也。

(2)養成恆心 每早一定時候起床，每晚一定時候就寢，起床後必須做一種操鍊身體之工作，久之則恆心成功，於人生應用，大有補益。

(3)養成好運動之習慣 每早在一定之時候，做一定之操練，久之養成恆性，身體因而強健，無形中獲益甚多，於是對於運動一事，不知不覺之間，發生興趣，而成爲一種好尚矣。

(4)用簡單而有興趣之動作 在短少之時間內行之，使大多

數人都能作有益之活動，於時間、地點及教授人材，都能獲得經濟上之利益。

(5) 藉早操之集合，為每日之朝會，於全體團結之精神，很有促進之功效。

(6) 利用晨間清氣之刺激，以振起精神，以為一日工作之始端。

(二) 早操之要點

早間操練身體，其用意與平常訓練個人運動之特殊技能不同，故有下之二要點須加注意：

(1) 晚間睡眠在八小時以上，肌肉弛放，骨節壓屈，各種內臟器官，如循環、呼吸、消化、排泄、分泌諸作用，均不旺盛，應須用人工法使各器

官之功用迅速恢復原狀，以便日間工作效力加大。故編制早操之材料，應特別注意活動心臟肺臟胃臟及四肢，於第八節中詳述之。

(2) 早操時間甚短促，多則一刻鐘，少則十分鐘，在此很短之時間內，集合大多數人於一場舉行團體運動，對於風紀上，須特加注意，必須由體育部及訓育部合同負責。訓練其按時早起，到場迅速，注意觀領導者示範及聽領導者口令，動作要整齊，精神要振作，秩序要嚴肅。凡此種種，對於學生人格修養，效力甚大。就學校行政方面言，可說此種早操舉動，乃其重要工作之一項，其眼光不可祇射在運動身體上之一小點也。故學校早操能做到整齊嚴肅活潑，則其校風必優良。若集合數百人在一場舉行早操，而弛緩散漫，則其學生團結合羣之精神必缺乏，將來出身服務，必無合作，犧牲，守規律，尚協同之諸種精神，是謂之教育上的

失敗。我國興新教育將近三十年，而新少年一出學校多數即變成老腐敗者，即因未曾得受相當之訓練所致。願吾國教育界人士，慎毋謂早操小事，無關宏旨，遂忽略視之。宜振作精神，努力合作，使風氣純正，改造我國青年羣衆之心理，以端正其趨向，要使一般散砂之壞現象，一變而為一致合作之新精神，則幸甚幸甚！

(四)早操在學校體育行政上之位置

早操於鍛鍊身體，訓練精神，既有最大之功效，而視為學校行政上重要工作之一，則必須鄭重其事，嚴訂規條，俾衆遵守。茲舉早操規程一例，以供參考。

(1) 凡住校學生，均須出席早操，(通學生不能趕到早操鐘點，且其入校，已有步行代替，故可無須早操。)

(2) 早操成績，作體育成績百分之二十計算。(有此規定，則學生不至偷懶遲起，無故曠操。)

(3) 三次請假缺席，作缺正課一小時計算，三次無故缺席，作曠正課一小時計算，其處分由學校訓育部執行。

(4) 代表學校之選手隊隊員，如由體育部規定有晨間練習者，可以免去早操；(其缺席辦法與有早操同) 惟運動季過去，仍須早操。

(5) 早操教材，以柔軟體操為主，每週換一次。

(五) 施行早操前應行注意之事項

早操時間雖短促，教材雖簡單，然在我國教育尙未辦到十分進步之時代，舉行此事，亦頗不容易。且有些學校，從未有過此種舉動，則在事前，尤不可不有所準備。茲將施行早操前應行注意之事項，條述於下，

以備同志之採擇。

(1) 在學校開課之初，即可舉行早操，但在未實行以前，必須集合全體學生爲一度之講演或報告。能請對於體育有興趣之名人及本校教職員，或實行早操獲有效果之經驗（如我國之張士一先生，行早操數十年，譯有米勒氏書）者講演，以鼓勵青年對於早操之興趣，或報告本校早操之實行方法及規程，俾學生明了學校施行早操之用意。如此則早操精神，必然良好，無故缺席者必然減少，而早操利益之收獲，必然要多矣。

學校初開課，人數必不能到齊，早操不好點名，故一方面提倡榮譽制以鼓勵其自動的到操，但學生人多，究不免勤惰不齊，一方面由訓育員於上早操搖鈴之後，巡視宿舍，督促遲到及偷懶者。積極與消極同時

進行，風氣自易於轉好。

早操教材，須預先編就，用較大之紙張繕好，裝於鏡框內，在星期日揭示於公共場所，俾衆週知，且可作爲有志研究體育之學生參考。此舉在有師範班之學校中，尤不可省。

(六) 早操之季節及地點

早操之起止時期，隨季候之寒暖而定。在我國中部，大抵每年三月初或三月半開始舉行，十一月半或十一月底停止。在南部則因近於熱帶，終年可行，不過在冬春兩季，將時間略事移遲可耳。在北部祇宜於春末起，冬初止，因其地平敞多風，較南方早冷遲熱，故行早操之月季甚短。凡不能舉行早操之季節，可改行課間操。早操之地點，以露天運動場爲最適宜，若健身房及風雨操場，非空氣不清鮮，卽有灰塵飛揚，均不相宜。

但運動場之能否舉行早操，亦須加以注意，必須合於下之三條件，方能適用：

(1) 日光常到者，

(2) 空氣新鮮者，

(3) 場之周圍無積穢或污水者。

(七) 早操之排列及編制

通學生不必早操，編排位次時可以除外。團體集合，宜以班級為主，然後按一班中之高矮次序，排列前後。通常短者在前，高者在後。至其方位，則以背北面南為最好，如行呼吸運動，可臨時轉令東向，其編排位次之步驟，簡述如下：

(1) 先計算場地面積之大小與人數之多少。每人所佔地位，至

少十六平方尺，如人少場大，即擴張至三十六平方尺亦可，惟在動作方便上計算，其實每人以二十五平方尺爲最適宜。在橫直五尺之內，做向前彎體箭步兩手觸地之動作，亦綽有餘裕。若在橫直四尺之內做此動作，其身長者，稍有不便，故佔面積只十六平方尺之地行此類動作時，可令半面左或右轉，則可解除逼窄之困難，此由經驗而獲得之變通法也。

(2) 其次調查各班級學生高矮之次序，順排一姓名單，只要分出班級及高矮而已。

(3) 畫表一張如下式，(見第十二頁)其行排之多少，則依人數多少而定。如在三百人上下，則直者可編十五行，橫者可編二十排，再多者行排各可增加。但據經驗，直行不宜過二十列，以向左右擴張過廣，則兩翼不便正面觀察指導者之示範動作。至若橫排，可加到三十，距指導

者十五丈遠(5尺×50=15丈)

(早操用指揮台說明)

(A) 木料必用堅固能耐久者。

(B) 表面必須塗以防

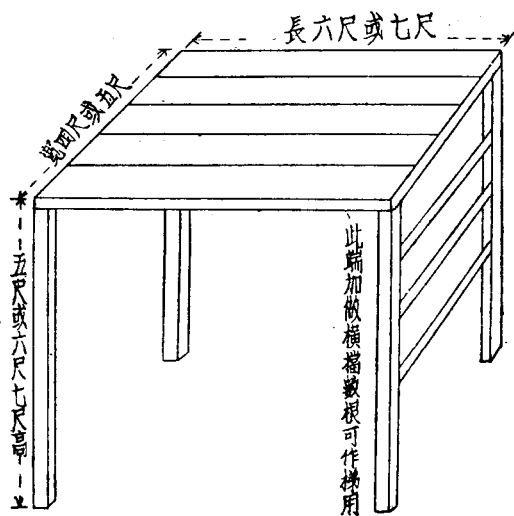
腐油。

(C) 板上釘頭必須嵌入，不可外露。

(D) 不宜常搬動，致傷接榫。

(E) 四柱之腳，必用磚墊起，免積水浸腐。

早操用指揮台尺寸圖



(F) 如位置可固定而經濟充裕者，可用洋泥製。

(G) 台面上或鋪以鋼板，亦能耐久。

(H) 一端加梯，或添做橫檔，以便上下。

如指揮台「即示範台」高到六尺以上，其最後之排，仍可明視指導者之動作也。

(下表說明) 早操缺

席總表，亦有姓名位次。

總表可代此表用。故此

表可省。

(4) 將各學生

依班級及高矮次序填

早操位次表

				南
4	3	2	1	東
				A
				B
				C
				D

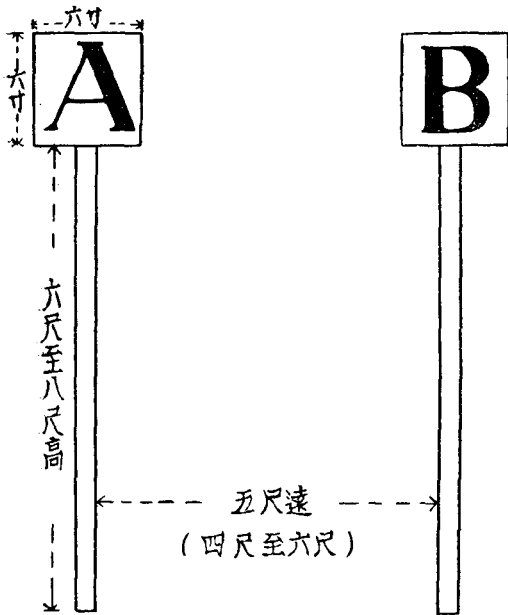
國民 年 月 日 編

入位置表內。若一班所剩高者人數不尷尬時，則可在次行由後向前從高而矮編排之。次行所剩之位次，再編排下一班級之學生。如此編排，則在前者無高過在後者之人，不至妨礙後方之視線，於觀察示範，輔助整齊上，便利多矣。

(5) 在場地東南兩方，各用高八尺或六尺頂上釘六寸見方白底紅字木牌之木柱若干根，每間五尺「或四或六尺」遠整齊安置之，以爲站立之標識。如下圖：（見第十四頁）

牌上所漆之數字文字，要勻整美觀。爲便於遠視，必須用白底紅字，他種顏色，均不相宜。字畫寬窄，以六七分爲適當，須用通常之正楷，不可做花字。木柱以方形圓邊爲佳，髹以綠漆或藍漆。其排列距離，務使勻稱，高低出進，須成直線。材料須能耐風雨日光，堅固久用。若場地之一邊有

柱牌文字之方東



牆，或一角兩邊均有牆，可利用做標字則更好，不但省費，而因有牆壁之掩護，可以避風，指揮者之口令，可利用回聲以益加宏亮，惟此境地，頗不易得耳。標柱安好，在地上橫直各間一柱畫二寸寬之石灰線，則學生站立。

更易正確如下圖。

(6) 揭示早操

位置圖，應出一佈告，囑其各自數清記好，以免臨時紛亂。在第二早實行之前，可將該位置表掛在指揮台側，如有少數忘記或誤記或在先

請假者，可臨時查明位置。編排手續至此，已告完畢。
 排·編·位·置·之·用·意·如·下·

- (甲) 班級有定，高矮有序。
- (乙) 形式整一，秩序不亂。
- (丙) 便於稽查勤惰，及易於記載缺席等事。此條最爲重要，務使學生各就各位，不得錯亂。如站立錯位，考查者不負責任。

(八) 早操之稽查及記載
 考查記載，既須嚴密，又須

	1	2	3	4	5
A					
B					
C	線灰石係者粗				
D					
E					

簡單。點名責任，或由訓育部分担，須另印一種位置空白表格，每日格內用色線分成六小格。每日用一小格，每週換一張，其式如下：

(說明)

(A) 此表按週

依次保存，

以備稽查。

(B) 請假缺席

符號：×

無故缺席

符號：—

(C) 每週分六

表名點操早週第
(月日起)

南 東	1	2	3	4
A				
B				
C				
D				

(注意) 直行數字欄，須印空白，用時再填。

小格，星期一三五記入上邊三格，二四六記入下邊三格，以便過後復查。

(D) 一週完畢，即將缺席次數，用色筆分別記入缺席總表小格內，(如請假三次，用紅色記3字。曠操一次，用藍筆記1字之類。表之東方文字，可先印好，南方數字可用空白。一人點名不及，必須有二人或三人分担。設有十八行，由三人分担點名，每人點六行。第一人表上填一至六行，第二人表上填七至十二行，第三人表上填十三至十八行，實行點名時，可一次點兩行。在兩行之間巡視，見有空位，即在空位上認明位次，輕呼其位次號字而做記號。如第十二行D排缺席，則輕呼D，此恐因位次站錯，故令其空位周圍之人聽得報告，若有錯誤(或點名

者看錯。或操者站錯）發覺立即改正，免事後查辦不清。製較表稍大之輕質木板數塊，每週調換新表一張，切記填週數及月份日期，而記報缺席次第，亦必按由左而右由上而下之次序，以便將來發生錯誤，容易檢查。在操場上點名做記號之後，再查對假簿，如有告假者，須將記號補正，以免遺忘錯誤。一週完畢，將各學生缺席次數用色筆分別（請假者與曠操者）記於早操考查總表上，揭示於衆，俾學生明白，知所警惕。并將一週所操之次數記於總表之下欄各週空格內，以便一期完畢時，可知一期舉行早操若干次，及計算及格之次數爲若干。

總表上學生之位置與實地同，其格較大，上橫寫姓名，下分畫爲十六小格，每格記載一週之缺席時數，如下表：——

早操與課間操

早操記載總表

年 月 日 第 週 起

東 南	1	2	3	4
A	王者香			
B				
C				
D				

各週早操實行次數記載表

(年 月 日 第 週 起)

週次					
次數					

	本期總次數	及格次數

(上表可附在缺席總表之下，記載稽查均便)
 如用學生點名，每行從前方起，依次輪派值週生點查本行人數。其點名表，各行一張，每張分爲六日，恰用一週。不過學生點名，總難如法，點名後教職員乃須復查一次，才能放心。且記載統計，仍須教職員負責，故爲節省手續起見，仍以訓育部職員二三人分擔點名責任，由一人總記統計爲最相宜。

(九)早操教材編配之方法

早操教材，祇以簡單的興趣的徒手體操爲主，節數宜少，動作宜簡。人數多，時間少，欲求普及人人能做，故不得不注重此兩條件也。其編配上應注意

以下數原則

(1) 團體人衆，不能行走與跑，祇好用踏步及原地跳或定位跑替代之。

(2) 照呼吸原則，未動身體前，不宜行深呼吸。但來做早操者，多半起床已有些時，穿着盥漱及走到場上，均已有身體上之動作，故在開始之初即行呼吸，亦無不合。

(3) 晚間睡下，內臟工作弛緩，故如刺激消化、循環、呼吸、排泄、各器官之動作，宜用力多做，且用四肢動作以助之。總之早操宜多動胸腹腰三部及四肢，此正理也。

(4) 宜雜入倣效動作，以增其興趣。

(5) 末節呼吸之後，可附以歡呼。

(6) 最末時齊唱共通之歌，如校歌、朝會歌、或運動會歌之類。(5) (6) 兩條雖非必要之原則，然於補助呼吸、團結精神，亦頗有功效也。(7) 節數以六至八為度，時間要恰在十分鐘可以完畢者為適當。故每一動作以三十二呼唱為起碼數。若首節準備運動及後段快速運動之呼唱，可增多到六十四或九十六呼唱；因此兩節，均可用由徐而急由急而徐之調劑，故增到九十六呼唱，不至嫌其多也。

(8) 教師應隨學生共同運動，以作示範。並於每節之首，作一示範動作，切勿延長示範時間，以減少興趣。

(9) 每節運動之支配，如可分左右方之動作，最好向左十六數，向右十六數，然後左右交換十六數。在冬日天氣較寒之時，可以用開立跳十六數，代替交換之十六數。

(10) 在天氣較寒之日，最好先行互擦手指，或握手，搖手等動作。
(十一) 早操教授之要訣。

(1) 少數學生不注意，可用「注視法」「報名法」或說其位置之號數，如『A 1 注意一點』等。

(2) 欲全體精神充足，可夾以全體呼唱之動作，或用拍手之動作。

(3) 正式開操之前，有時可使全體做一最好之立正姿勢。教師說：『頭要直，胸腰挺，腹要進，兩手下垂。』冬日常有學生雙手插入褲袋，行此動作，可以振作精神。

(4) 有時精神不振，可以使全體仰望青天或遠山，以增興趣。

(5) 常有少數學生說『太冷』的話，教師可先穿外衫（如毛線

衫等，不宜穿大衣或太厚之衣，至開操時脫去，以爲學生之模範，則自不至常有是類之話矣。

(6) 同一教材，用數星期必少興趣，可以編數種教材，循環應用。
(本章舉例一週一換)

(7) 欲令全體注意時，可用全體立正靜默片刻。

(十一) 早操教材舉例

茲舉中等學校適用之早操教材十二例，附於書後。其呼吸運動之末，間附有歡呼。每個歡呼，均切實用。如學校平時舉行校內外之比賽，均可應用。校內比賽，祇將歡呼中所夾之校名，易爲所要歡呼之團體名即得。早操教材，固可一週或二週一換，但不必下學期所用者，完全須與上學期不同，即下期完全用上期之教材亦可，或將其中動作稍加變化亦

可。因爲早操之目的，不在操習特殊技能，而在鍛鍊身體強健，因此卽終身用同一之教材，亦無不合之處，明乎此，則可知早操非尙新奇務高遠之事矣。

第二章 課間操

(一) 課間操之意義

在兩課之休息時間中，舉行全校團體操，謂之課間操。有者在教室上課之時間內，令學生舉行一種二分間體操，或机間體操（机間即椅間，日本名），亦謂之課間操。此人少時短，容易舉行，茲略不論。本章只論前項所述之課間操。

(二) 課間操之利益及主旨

(1) 在能舉行早操之地方（如中國南部，四季皆宜，校風優良，學生都確能早起，耐受寒苦）仍以早操為最好，至不得已時，才用課間操。北部從仲秋起到暮春止，中部從仲冬起到仲春止，以天冷原故，可改

早操爲課間操。

報告。

(2) 課間操之集合，可代全校之日會，遇有偶發生事項，可藉此

(3) 養成恆心，好運動之習慣及教授之經濟，均與早操同。

(4) 藉短時間之動運，以調換業務，使身心獲得調濟之利益。

(三) 課間操之要點。

(1) 上課時注意力集中，血積頭腦，故宜多動四肢，使血散開，此動作在課間操中爲最重要，是與早操特異也。

(2) 上課久坐，腹腰及下肢均受壓迫，故宜多動腹腰及下肢，以驅散積血。

(3) 上課伏案用功，胸被壓迫，呼吸不暢，手指寫畫，小肌肉多

用發痠，故宜多動肺部及上肢。

(四) 課間操在學校體育之位置。

課間操之排列、編制、稽查、記載等等，均與早操同一重要，不贅述。

(五) 一日中舉行課間操之時候。

上午上課四小時，課間操以舉行在第二時與第三時，或第三時與第四時之間為最相宜。下午精神疲倦，只宜遊戲，不宜體操，故下午行課間操，無甚益處。有者於下午課畢集合全校學生舉行課後體操，此於學生心理上生理上，似均無好處，不可為法。在兩課之間舉行全體體操，最好將上下兩課之時間各少上五分鐘，合計原來應休息之時間十分鐘，有二十分鐘之久，以二十分鐘作集合體操與休息之用，儘可裕餘。

(六) 課間操教材編配之方法。

本章(二)節所載課間操之要點，即可作編配教材根據。其與早操相異之點，即上課時血積腦部，教材中要加入刺激頭頸之動作，導血下行；早操對於此動作，則不甚重要。其餘編配與普通之徒手教程相同；惟須對於胸、腹、腰、上下肢之動作，特將運動量加重而已。

其他各項，均與早操相似，故略。

第三章 早操教材提要

▲第一。

(一) 踏步走——定位跑——呼吸運動。

(二) 四肢運動 (1) 兩足跳開，兩臂側舉；(2) 兩臂上舉；(3) 兩臂側舉；(4) 還原立正。

(三) 挺胸運動 (1) 兩足跳開，兩臂胸前平屈；(2) 兩臂側伸；挺胸昂頭；(3) 如(1)之姿勢；(4) 還原立正。

(四) 腰部運動 (1) 兩足跳開，兩臂側屈；(2) 上體左(或右)灣，兩臂上伸；(3) 如(1)之姿勢；(4) 還原立正。

(五) 腹部運動 (1) 兩足跳開，兩手握拳，兩臂側屈；(2) 上體儘

量前灣，兩拳放在兩腿之間；(3)如(1)之姿勢；(4)還原立正。

(六)跳躍運動 (1)兩脚跳開，兩臂側舉；(2)還原立正。

(七)呼吸運動 預備姿勢——兩脚跳開，兩手握拳，兩臂側屈：

(1)呼吸——上體略前灣，兩手兩臂下伸直，用鼻深深呼氣；(2)吸氣——復預備姿勢，昂頭，用鼻深深吸氣；(3)還原立正。

▲第二。

(一)開立跳——踏步——呼吸。

(二)(1)足側出，臂側舉；(2)起踵，臂上舉；(3)如(1)行之；(4)還原立正。

(三)(1)開立跳，兩手托頭；(2)上體向前屈，挺胸；(3)如(1)行之；(4)還原。

(四) 做打拳動作——預備——開立跳，抱拳：

(1) 上體向左轉，同時右拳向左打出；(2) 還預備姿勢。

(五) 預備——左足前出，兩手在頭上相擊：

(1) 前膝深屈，後腿伸直，兩手在膝下相擊；(2) 復預備姿勢。

(六) (1) 開立跳，臂側舉；(2) 足交叉跳，手交叉在胸前平屈。

(七) 呼吸運動。

▲第三。

(一) 準備運動——踏足——定位跳——呼吸。

(二) 四肢運動 (1) 左足側出，臂側屈；(2) 兩膝屈，臂上伸；(3)

如(1)；(4) 還原。

(三) 胸膛運動 (1) 左足後退一步，臂前舉；(2) 臂側開，掌心向

上，挺胸吸氣(3)如(1)；(4)還原。

(四)腹部運動 (1)兩足跳開，兩臂上舉；(2)兩膝下屈，兩掌在左膝下相拍；(3)如(1)；(4)還原。

(五)腰部運動 (1)左足向左箭步，兩手叉腰，上體左傾；(2)上體右傾；(3)如(1)；(4)還原。

(六)轉體運動 (1)兩拳側舉，左足左箭步；(2)上體左轉，右拳向前，左拳向後擺動；(3)如(1)；(4)還原。

(七)跳躍運動——雙手叉腰，兩脚側開，足尖點地躍跳。

(八)呼吸運動。

▲第四。

(一)準備運動 (1)深呼吸數次；(2)仿火車頭行動狀，作定位

跑(3)深呼吸。

(二)四肢運動 (彎身運動)(1)左足側出一步,兩臂側舉;(2)起踵,兩手向上拍;(3)復(1)之位置;(4)還原立定,全上左右交換各十六數

(三)挺胸運動 (1)左足側出,兩臂胸前平屈;(2)踵起,兩臂側伸,掌向上;(3)復(1)之位置;(4)還原立正,全上左右交換各十六數。

(四)腹部運動 (1)左足側出,雙手過頂,握掌向上;(2)上體前灣,掌觸地;(3)復(1)之位置;(4)還原立正,全上左右交換各十六數。

(五)全身運動 (1)向左箭步,兩臂左伸,作握繩狀;(2)用力向右侧蹬,兩臂向右屈,作拉繩狀;(3)復(1)之位置;(4)還原立定,全上左右交換各十六數。

(六) 跳躍運動 (1) 左足單足跳十六數，兩臂自由；(2) 右足單足跳十六數；(3) 左足單足跳八數；(4) 右足單足跳八數，全上依次減遞，至最後定位跑踏足而止。

(七) 呼吸運動 預備姿勢——兩足開立跳，兩臂屈於胸前，手握拳；(1) 呼吸，上體前灣，臂下垂，深深用鼻呼氣；(2) 呼氣，上體復正，畧向後灣，兩臂前屈，吸氣，再兩臂左右展開吸氣，全上深呼吸數次，還原立正，大聲歡呼而散。

▲第五。

(一) 振膝鉤足跳步——踏步——呼吸。

(二) 四肢運動 (1) 左(右)足側出，兩臂側舉；(2) 兩膝下屈，兩掌在頭上相擊，挺胸昂頭視之；(3) 如(1)之動作；(4) 還原立正。

(三) 挺胸運動——預備姿勢——兩臂前舉，手指散開，兩足開立；(學拉練肺器) (1) 兩手握拳，用力向後拉，全時挺胸昂頭吸氣，拳置胸側；(2) 兩手臂前伸，呼氣。

(四) 轉體動作——預備姿勢——兩足跳開，右膝小箭步，兩手如握槌柄，置於右腿側，上體向傾，頭左視；(學打鐵槌) (1) 兩手用力向左下打，上體隨之左側傾，左膝大箭步，眼如視左方之鐵砧；(2) 復預備姿勢。

(五) 腹部運動 (1) 左(右)膝屈至胸前，兩手緊抱之；(學抱佛脚) (2) 復立正姿勢。

(六) 快速動作——預備姿勢——雙手緊叉腰，兩足開立；(學騎馬式跳) (1) 兩膝下屈；(2) 兩足用力抵地，隨即伸膝向上跳。

(七)呼吸運動——又歡呼——三遍。

『國——立——中——大——萬——歲！』

▲第六。

(一)準備運動 (1)深呼吸數次；(2)左右足交換，單足跳數十次；(3)踏步走；(4)深呼吸數次。

(二)四肢運動 (1)左足側出，兩臂側上舉，兩手指互插；(2)掌向上轉，同時足跟起，頭向上頂；(3)與(4)還原立正，同上左右交換各十六數。

(三)挺胸運動 (1)左足側出，兩臂前平舉，握拳；(2)兩臂用力向後拉。至左右屈之位置，用力挺胸(模仿擴胸器)；(3)與(4)還原，同前左右交換各十六數。

- (四) 腹腰運動 (1) 左足向側箭步，兩臂左右屈；(2) 轉體向左，兩手觸地，上體前灣；(3) 與(4) 還原立正，同前左右交換各十六數。
- (五) 腹部運動 (1) 左足側出一步，兩臂前平舉，掌向下；(2) 用力下蹲；(3) 與(4) 還原立正，同前左右交換各十六數。
- (六) 快速運動 (1) 兩足開立跳，同時兩臂左右平舉；(2) 保持(1) 之位置，定位跳一次；(3) 併足跳，兩臂上合；(4) 定位跳，全上共做數十次。
- (七) 深呼吸數次。

(八) 歡呼『中大 Rahl Rahl Rahl Rahl Rahl』

▲第七。

- (一) 準備動作 (1) 兩手扠腰，兩足交叉跳數十次；(2) 踏步。

(3) 深呼吸；(4) 四肢動作。

(二) 四肢動作 (1) 臂側屈，全時起踵；(2) 臂上伸，全時全蹲；

(3) 全(1)；(4) 還原立正。

(三) 改正動作 (1) 兩手托頭；(2) 左(右)足後舉，全時挺胸，頭後仰；(3) (4) 還原立正。

(四) 腹腰動作 (1) 兩臂前上舉，左(右)足前出步；(2) 體向右(左)後轉，上體前灣，同時兩手觸地；(3) 同(1)；(4) 還原立正。

(五) 腰部動作 (1) 兩臂左右舉，兩足開立跳；(2) 體向左灣，右手向左手擊掌；(3) 同(1)；(4) 還原立正。

(六) 快速運動 (1) 右手前上舉，左足上跳；(2) 左手前上舉，右足上跳，踏步。

(七)呼吸

附歡呼：

“U—Rah—Rah !

“中央 中央 !

“U—Rah—Rah !

“中 央 !

“S Bon Bar !

“中 央 !

“Rah Rah Rah” !

▲第八。

(一)準備運動——兩腿交換向前踢，由緩而急，再由急而緩，呼吸。

(二)四肢運動(1)左膝上屈，同時右手握住左跟高舉(2)還原；
(3)如(1)之動作，惟相反行之(4)還原。

(三)胸部運動——學開弓(1)兩腿跳開，左手左舉如握弓背，右手左屈如握弓弦，頭左轉，眼注視左手(2)右手拉弓弦向右，使弓開滿，同時挺胸吸氣(3)如(1)之動作，惟同時呼氣(4)如(2)行之。

(四)腹部運動——學立定跳遠第一二步兩動作(1)兩臂向上擺動，同時身體上聳(2)上體下屈，兩膝屈向胸前，同時兩臂由上向下後擺動。

(五)腰部運動——學向側方遠擲炸彈(1)兩腳跳開，上體前灣，右手在足前地上拾起炸彈(2)右手屈向右肩側，目向左方注視(3)右手向左擲彈遠出，同時上體隨向左彎(4)還原立正。

(六) 快速運動 兩手杈腰，兩足前箭步輪換跳，由 ∞ 次 ∞ 次而 \triangle 次，而 \mid 次 \mid 換足。

(七) 呼吸運動。

▲第九

(一) 準備運動 (1) 雙足開立跳，同時兩臂左右平舉；(2) 立正還原，繼續至氣促而止；(3) 深呼吸數次。

(二) 改正運動 (1) 左足側出，兩臂上舉握拳；(2) 足跟起，兩臂左右屈，挺胸聳身；(3) 與(4) 還原，左右各十六數，繼以開立跳十六數；

(三) 挺胸運動 (1) 左足側出，兩前臂平舉握拳；(2) 足跟起，兩臂向後左右屈，挺胸；(3) 與(4) 還原，左右各十六數，開立跳十六數；

(四) 腹部運動 (1) 左足側出，兩手托頸；(2) 上體用力向下灣；

(3)與(4)還原,左右各十六數,開立跳十六數。

(五)腰部運動 (1)側出一步,臂左右平舉;(2)向左轉體拍掌;

(3)與(4)還原,左右各十六數,開立跳又十六數。

(六)腹部運動 (1)向前箭步,臂左右平舉;(2)向前灣體,腿下

拍手;(3)與(4)還原,左右各十六數,開立跳又十六數。

(七)腰部運動 (1)側箭步,臂左右平舉;(2)向側灣體,手掌上

拍;(3)與(4)還原,左右開立跳各十六數。

(八)全體運動 (1)向下蹬,兩臂向下後揚;(2)上體直立,足跟

起,臂上伸;(3)全(1)(4)全(2)惟用力向上跳起,繼續至氣促

而止。(立定跳高)

(九)深呼吸數次,大聲呼叫而散。

▲第十。

(一) 足尖踏跳，兩手由下而前，而上，而側，而後，各搖振十六次。

(二) 屈肘由內而外，復由外而內，各繞環十六次，再伸肘由內而外，復由外而內，并轉動腰部，各繞環十六次——呼吸數次。

(三) 兩手從地面握鐵杠舉起改正胸脯運動(1)左足側開一步，兩手在地面拾握鐵杠(2)雙手舉至胸前(3)雙手舉至頭上，注目視之，胸自然挺出(4)還原立正，再右足，再兩足跳開行之。

(四) 一手高舉鐵杠——腰部運動(1)左足側開一步，右手在地面拾握鐵杠，左手杓腰(2)右手舉杠至肩前(3)右手高舉至頭上，注目視之，上體左側傾(4)還原立正，再右足左手行之，再兩脚跳開左右手交換行之。

(五)腹部前灣動作——刺激腹臟 (1)左脚前箭步，兩掌上合，(2)上體前灣，兩掌在左膝下合；(3)如(1)之動作；(4)還原，兩掌後合——箭步用跳躍式做成。

(六)車夫暖體法 (1)兩手側開，手掌向前，兩足跳開；(2)兩足跳攏，兩肘屈，右手指抱左肩，左手指抱右肩，如此由徐而快，由快而徐行六十四次。——末後踏足以調劑之。

(七)呼吸數次。

▲第十一

(一)準備運動——踏足——定位跑——呼吸。

(二)四肢運動 (甲)兩足左右開跳，兩臂前舉，上舉，側舉，還原立正；(乙)兩足左右開跳，兩臂側舉，上舉，前舉，還原立正。

(三) 改正胸膛運動——學木工鉋木板 (1) 兩足前後開跳，兩肘胸側屈，兩手如握鉋子之兩耳；(2) 兩手用力向前鉋，前足屈膝成箭步式；(3) 如(1)之動作（注意胸膛擴張）(4) 還原立正。

(四) 腹部運動 (1) 兩足左右開立，兩手握拳上舉；(2) 下蹲，使腹部壓在膝上，兩臂後舉；(3) 如(1)之動作（注意胸膛擴張）(4) 還原立正

(五) 腹腰運動 (1) 兩足左右開跳，兩臂側舉；(2) 左臂下垂，右臂上舉，頭向左後轉，兩眼望到右足跟；（此時軀體自然扭轉，刺激內臟）(3) 如(1)之動作；(4) 還原立正。

(六) 跳躍運動——兩手扞腰，兩足左右前後交互跳躍數十次。

(七) 呼吸運動。

▲第十二

準備運動 左右足交換單足跳，繼以定位跑，再繼以踏足，深呼吸數次。

第一運動 (1) 兩臂左右屈，左足前出一步；(2) 足跟起，兩臂上伸，體上聳；(3) 與(4) 還原，左右交換共四十八數。

第二運動 (1) 兩臂前平舉，左足前點地；(2) 兩臂左右展，挺胸，同時左足左點地；(3) 與(4) 還原，左右交換共四十八數。

第三運動 (1) 兩臂左右屈，左足前出一步；(2) 上體向右轉向下灣，兩手觸地；(3) 與(4) 還原，左右交換共四十八數。

第四運動 模仿蛙式游泳姿勢：(1) 兩臂屈於胸側，掌心向下，左足向前箭步，同時兩手在胸前合而前伸，作游泳前進之姿勢；(2) 左足

收還原同時兩手向外分開至(1)之預備位置，左右各做十六數。

第五運動 模倣擲棒球之姿勢：(1)下蹬，兩手作地下接球之姿勢，(2)左足前遠點地，右足仍屈，上體向右側，同時左手向前右手向後，作預備擲球之姿勢；(3)右腿伸，上體前傾，左膝作箭步之姿勢，同時右手作向前擲球之姿勢，左手則向後擺；(4)立正還原，共做八次，計三十二數。

第六運動——推鉛球 (1)右手作托球之姿勢，右足退後一步，稍屈，全身重量均集右足上，左臂前斜舉，左足側點地，作預備之姿勢；(2)手足姿勢同上，兩足向前用交換步進一步；(3)右足向前跳，左足後舉，同時右臂用力作向前推球之姿勢，左臂用力向後擺，面向前望；(4)立正還原，共做八次三十二數。

第七運動——立定跳高 (1)併足下蹬，同時兩臂向後擺；(2)臂向上擺，足跟起；(3)復(1)之位置；(4)用力向上跳，同時兩臂向外繞環，共做八次。

第八運動 踏足，深呼吸。

(完)