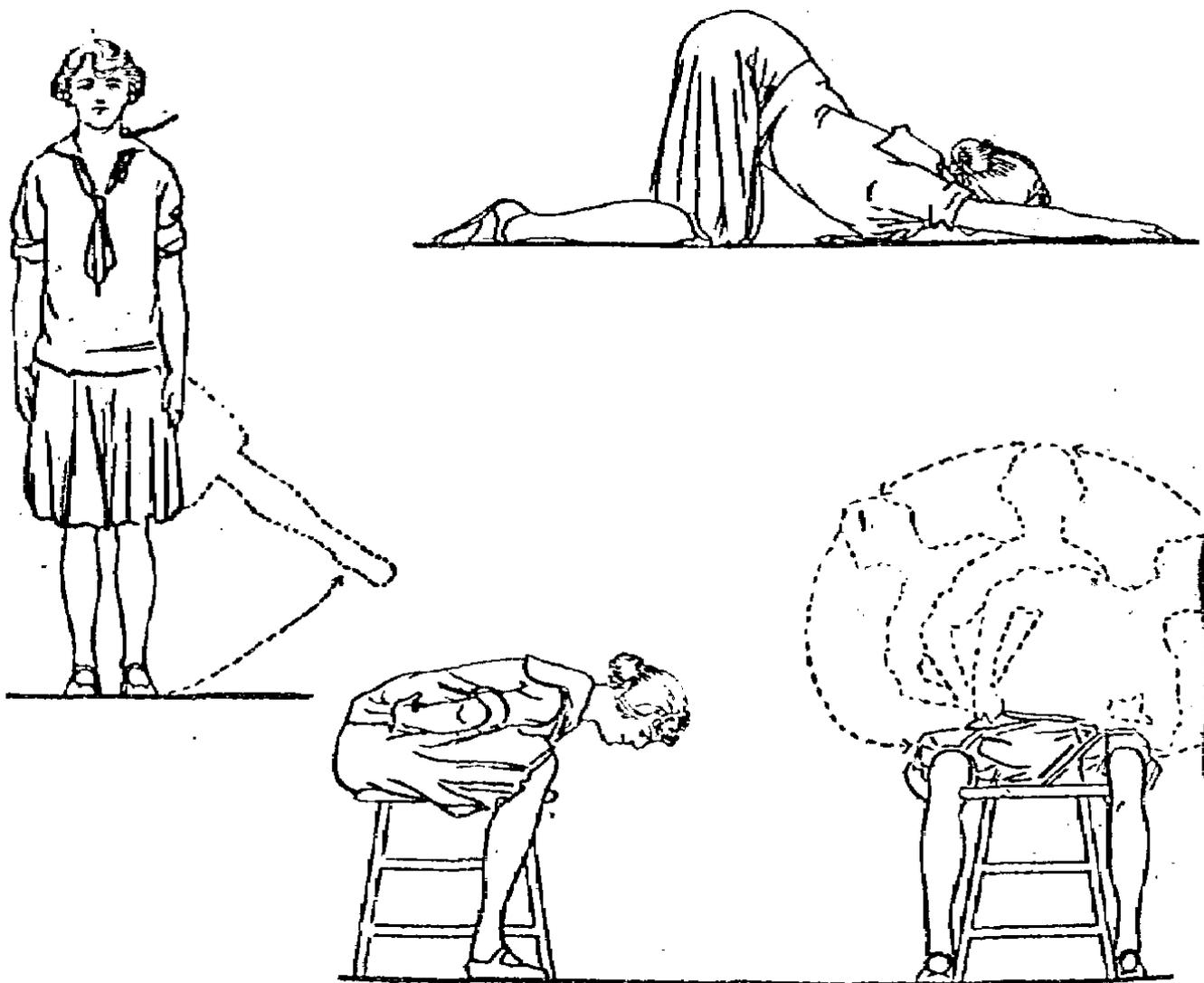


實 用 婦 女 醫 療 操

JANE BELLOWS 著 陳韻蘭 譯



上 海 勤 奮 書 局 出 版

體育叢書

實用婦女醫療操

原著人

芹尼裴樂 Jane Bellows

翻譯者

江蘇省立蘇州女子師範體育主任

陳韻蘭

上海勤奮書局發行

體育叢書序言

中華全國體育協進會會長張伯苓

中國稱病夫，久矣！近年國人始知推求吾族致病之原，與夫其他民族所以健全之由來，思設法而為救藥，實一絕好現象。鄙人前此赴日參與第九屆遠東運動會事，目覩彼族對體育進步，真足驚人，迥非吾族一蹴可能幾及。但有志者事竟成，故不揣冒昧，當為今後吾國體育改進，擬有治標治本二法。治本即自中小學起施行強迫體育教育，養成青年體育之愛好；治標即常與本國或外國隊作長時間多次數之比賽，藉增經驗，而免怯陣。二者並進，再益以精良訓練，將來自不無成效可言。茲之體育叢書所載，皆不啻吾藥籠中物，治標治本，隨在可以取材者也。有功於體育前途之發達，之改進，為益甚大，故樂為之序，一為吾國關心體育者正告焉！



陳韻蘭女士小史

陳韻蘭女士。江蘇吳江人。體格偉健。性情豪邁。有丈夫氣。民國十九年畢業於南京金陵女子大學體育系。在校時學術兩科冠儕輩，曾充南京市球類選手出席杭州全運會，見者咸譽爲巾幗英雄。是年秋，任教蘇州景海女中翌年應江蘇省立蘇州女子師範之聘。任體育主任。女士不競虛名，務求實際。年來該校體育日趨普及，成績斐然，皆女士努力之證也。近於授課之餘，編譯本書。對於我國女子體格鍛鍊。裨益匪淺矣。

譯者序

陳韻蘭

在體育救國的聲浪中，近年來中國的體育的確向着前進的路上走。不要說蹦蹦跳跳的男孩子是捧着球在操場上奔跑，就是以前足跡不出門戶，言語不聞鄉里的小姐們，現在也露着大腿，赤着手臂捧着球兒玩呢。

比賽，尤其是球類的比賽，處處是盛行着。這不知鼓起了多少人的注意力，引起了多少人的運動興趣。所以在學校裏面，除了球類之外，體育指導員似乎沒有別的應當注意的了。學生呢？也覺得除了打球之外，似乎沒有別的需要了。學校中的所謂體育是這樣！

再看着人們的姿勢吧！真是糟極了！不是八字腳，凸肚，駝背，聳肩，就是肩膀往前合，或脊柱往側彎，一百個人中不知有幾個是完全的。矯正

姿勢的需要又這樣！

身體的健康，當由四方面並進。運動是良好的衛生習慣，優美的姿勢和愉快的精神。所以姿勢同運動是一樣的重要。不良的姿勢，常常關係身體的健康，引起許多的病症。有許多頭痛病，腹痛病，月經病，肺癆病等等。察其病原，皆起於不良的姿勢。所以姿勢之於身體的健康，有密切的關係。

學校的體育是這樣，矯正姿勢的需要是這樣，姿勢對於身體的健康又這樣。但是考查國內對於矯正姿勢的書籍，還是很少。所以敢把芹妮裴樂斯 Jane Fellows 的個人體操 Individual Exercise 譯出，貢獻給諸位。

從英文譯成中文，常常不容易達意的，尤其這些專門名辭。在這一篇譯本裏面，當然有許多不妥當的地方。極願讀者指正。

照這本書原文的定名，應當譯作個人體操。不過因為這本書的內容，都半是醫療和改正方面的練習，所以我就用了一實用婦女醫療操」七個字做牠的標題，不敢立異，不過求其切實罷了。

民國二十四年春陳韻蘭序於吳門

實用婦女醫療操目錄

第一章	引言	一
第二章	體操釋名	八
第三章	普通體操	一〇
第四章	矯正姿勢的練習	四四
第五章	矯正足部的練習	五五
第六章	月經病者的練習	六五
第七章	心臟病者的練習	六七
第八章	靜脈腫病者的練習	六九
第九章	眼臉下垂病者的練習	七一
第十章	消化不良者的練習	七七

第十一章	大便閉結者的練習	七八
第十二章	體重過度者的練習	八〇
第十三章	體重不足者的練習	八三
第十四章	身體前後面姿勢不良者的練習	八五
第一種	駝背	八五
第二種	凹背	九一
第三種	駝凹背	九五
第十五章	身體側彎的練習	九八
第十六章	身體復側彎的練習	一〇三

(胸部向左右彎，腰部向左彎。)

528.932

477

2

實用婦女醫療操

實用婦女醫療操

原著者 芹妮裴樂女士
翻譯者 陳韻蘭女士

第一章 引言

這一本小冊子編輯的希望，就是使一般體育指導員和一般有澈底的健康檢查的人們，有相當的幫助。

在應用這許多體操的時候，各個體育指導員必須根據着，人體肌動學 Kinesiology 去做。他必須研究多種肌肉的訓練，——牠們的做法，牠們對於個人的影響。他必須研究學生們的衛生習慣——如頭痛，大便積，痛經等等，他又須研究學生們的職業，體重，肌肉的健康，腳和身體的姿勢等。

在醫生和體育指導員的指導之下，他儘可用這本書內所載的練

習。在這許多練習裏面有“Card”記號者，就是婦女印書館 (The Women's Press) 所印行的。共有二十二張卡片，上面說明着簡略的作法。這種練習，可以在檢查體格以後，在家裏做的。

自從我們研究了個性的差異以後，我們所選的練習也須適應個人的需要才是。這一種主張已在矯正身體畸形的練習中實行了。並且在訓練一般似乎身體好的人的體操班上，已常用着這些排列着做的體操；不管他們體重的過輕或過重，不管他們的肌腱好或不好，不管他們姿勢的近乎畸形與否，不管他們的職業是立的或坐的，不管他們個人的歷史和個人的衛生習慣是怎樣。所以在這本書裏的操練中從第一到第五十七分類叫「普通體操」。在每節的練習中，我們可以分別得出牠所包含的一部或幾部的肌肉運動。一個經過這種訓練的人，的確知道「重踏」比臂腿的屈伸來得用力些。所以種種個人體操的關鍵，就

是在乎肌肉的放鬆和發展肌肉的堅韌力。

在種種的情形之下，倘若他們有同樣的需要，那末一個練習可以給一個體量過重者做，或者給一個體量過輕者做。但是，過重的人做這練習時必須比過輕的人做得快些，用力些。有心臟病的人不但不應當完全廢止一切的運動，並且應當在醫生的指示之下，做規定的運動才是。不過他們應當除却跳躍，支撐持久的部位，和屏息懸掛的動作。至於月經的時候，練習運動仍須繼續。但是動作方面必須減輕。

個人體操的幾個主要原則：

1. 我們必須預先考慮他們個人的歷史，然後適應他們的需要，給與相當的功課。並且，我們預先應當決定了我們所應當注意的一點，特別加以訓練，倘若這個地方除了體操課之外，還有特別班的，那就可以使必須要受特別訓練的學生，暫免「普通體操」，單選他所需要的幾

個動作做就是了。倘使沒有別的體操課呢，那末這些「普通體操」還是要做的。

2. 在計劃教案的時候，把最用力氣的動作，放在一課的中間，或者正在中間之後。在一課開始的時候，必須做緩和從容的動作。到一課將完了時，動作也須漸漸地慢下來。這樣可使操練者在完了時，不致於氣喘或疲乏；並且能使他們有休息和放鬆的感覺。

3. 屈曲性及弛緩性的動作，須在施強性的動作之前。

4. 一課的秩序可用：（在初學時必須做最簡單的。）

- （子）一個很簡單的，用力很小的動作。如臂，腿的屈伸，與「重踏」
- （丑）上肢運動：如做游泳動作，撐船的動作，擴大胸的動作等等。

（寅）平衡運動：如起踵，膝屈等。

(卯)足部動作：如足滾向外，握趾等等。

(辰)軀幹運動：如「蛇行」，上體繞圓，彎體，轉體等。

(巳)用鐵圈或肋木。(在初學時勿用爲佳)

(午)足繞圓。

(未)背部運動，(背部運動之後常跟着腹部運動)俯臥體上起等。

(申)腹部運動：仰臥，膝繞圓等。(倘若他是凹背，作雙膝上屈)

(酉)普遍運動：坐或立作兩臂向左右平舉，雄鷄式，雌人魚側式。

(戌)足與姿勢的練習，走步。

5. 身體的一部份在作運動的時候，必須令身體的別部分休息。所以坐，立與臥的部位必須輪流挨做。

6. 在家庭裏做的練習，也須適應着個人的需要。大便積，月經病，體

量過重，足與別種情形之下所需要的練習，倘若每星期有一二次的督察，就可以自己在家裏練習。但是我們碰到姿勢過壞的人，必須加以謹慎的督察。給予他五六個練習，讓他自己在家裏做。這些練習我們可以「普通體操」中選那些體態相稱的動作。

倘若要有更進一步的參考，我將介紹 Positive Health Series of the Womans Foundation for Health, 370 Seventh Avenue, New York, 回 Lillian Curtis Drew 的 Individual Gymnastics, 610 Lexington Avenue, New York。

我們應當向海麗曉·惠爾特女士 Miss Harriet Wilde, 道謝，因為這裏大部份的動作，都是由她編的。就是上面的「教案問題」也是從他的筆記簿中——教暑期學校的筆記簿中——採取來的。我們也當向克蘭麗麥許爾博士 (Dr. Clelia Mosher) 道謝，承她允許我們採用了她

的健康與婦女運動 (Health and the Woman Movement) 中的麥許爾操。由海倫麥克金斯屈立 (Helen Mc Kinstry) 處，我們採用了他的倒爬肋木的動作。由堪的斯阿特姆先生 (Curtis Adams) 處，我們採用了臂腿的屈伸，打氣式，剪刀式，依牆踏車式等等的動作。對這兩位我們也當致謝。謝謝愛特華特開扶先生在攝影方面的指導。謝謝 Brooklyn Central Branch Association 的特別班裏的同志，代我們表演這許多體操的各種動作式樣。

第二章 體操釋名

1 鈎式 兩膝是屈的。

a. 鈎臥 仰臥地上，兩膝屈，兩足平置地上。

b. 鈎坐 坐地上，兩膝屈近軀幹，兩足平置地上。

c. 鈎懸 懸垂時兩膝上屈。

2. 長坐式 坐地上或蓆上，兩腿向前直伸，腿與軀幹成直角。

3. 闊步式 兩足並行開立，足趾直向前。

a. 跨立 兩足並行開立。

b. 跨坐 兩膝分開，騎於長凳或矮凳上。

4. 俯向式 面向地。

a. 俯立 立時上體向前屈，背平。（屈自大腿節）

- b. 俯坐 坐時上體向前屈，背平。（屈自大腿節）
 - c. 俯臥 臥地上，面向地，背向上。
5. 偃僂式 體前彎，彎及大腿節，全脊柱，背部。
- a. 偃僂立 立，上體向前下彎，背亦彎。
 - b. 偃僂坐 坐，上體向前下彎，背亦彎。
6. West Point 式 兩臂垂兩旁，手掌翻向外，手背近靠股部。立，坐，臥，走均可。這名辭由 West Point 地方軍校學生的呼吸運動所產生的，所以另成這個方式。

第三章 普通體操

(參看教案問題第二三四條)

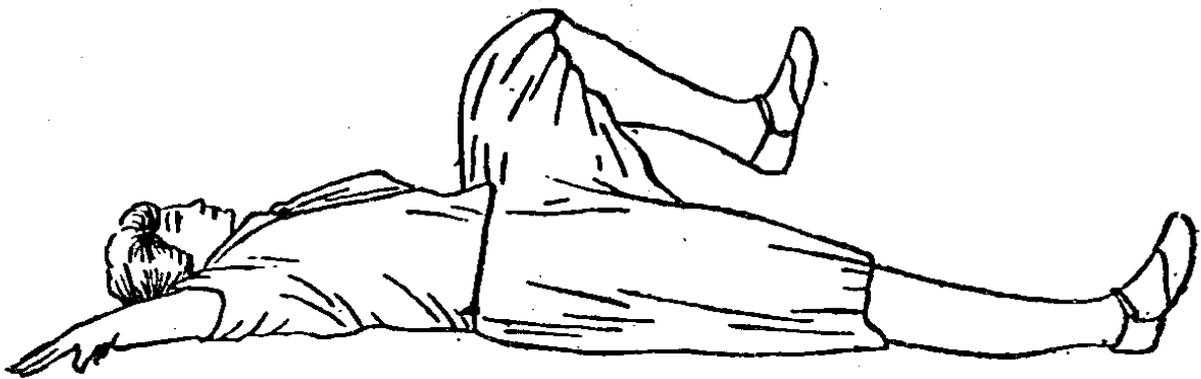
1. 臂腿屈伸 (Adams)

仰臥，兩臂放鬆側屈，掌開，手指搭肩上。左膝上屈至胸部，同時兩臂向左右伸——伸時掌指展開。臂屈，膝下伸還原。向右同式。左右連續做約十次至三十次。

器械——蓆或地板

2. 重踏 (Card)

(a) 跪兩臂摺肘爬地上，額部枕於兩小臂上。右腿向後伸，膝直，同時背向下沉落。右腿還原，屈至



腹部，左腿同式。左右輪流連續做約十次至三十次。

(b) 略變上面之動作，可用於凹背及脊柱之僵硬者。在右膝還原後，背部上起，坐於兩腿上如乘木馬式。

器械——蓆

3. 打氣式 (Adams)

仰臥，兩膝屈，兩足平置地上，吸氣時腹之上半部向上舉。呼氣時，腹部放鬆。欲知其動作之地位之正確與否，可置手於腹部之上端——即在肋骨下角之下，然後作吸氣腹上舉之動作，連續做約十次至三十次。

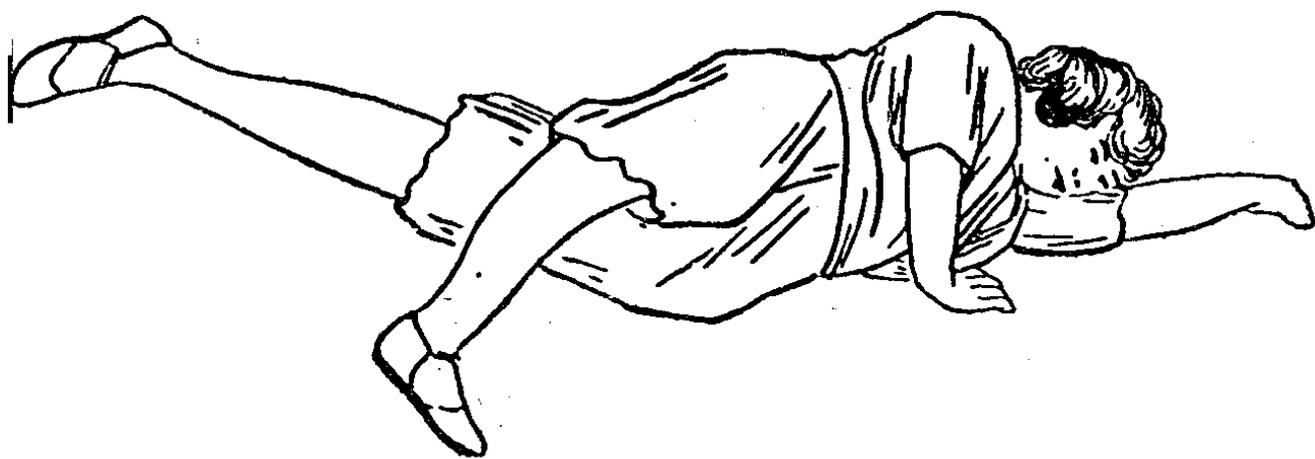
器械——蓆，板。

4. 剪刀式 (Adams)

向左侧臥，左臂上伸，墊於頭下，與身體成直線。右手撐



於胸部前之地上。右腿壓於左腿上。兩腿與身體，左手成直線。背之下部須平扁。頸與肩須放鬆。兩腿同時上舉，離地約三吋，於是右腿向前踢，左腿向後踢。再左腿向前，右腿向後面踢。合奏節繼續做去。惟踢時須自大腿節起，膝節須直，但非僵硬。足須保持自然之部位，不必伸直。左右交換做約四次至六次。於是覆臥蓆上以休息。休息時全部須放鬆。向右侧臥，重做上述之動作。如是，左右交換側臥，藉俯臥以休息。動作時，頭臂兩部毋須貼緊。動作之次數，直隨身體平衡之進步及力之增加而增加之。平衡既得，撐支之臂（如圖上之右臂）可向上伸與左臂並行，惟手與手則離約三



吋。當踢動力增加之時，動作者之身體，自會向下移動。作該節體操時，切宜自然，且宜去緊張力。

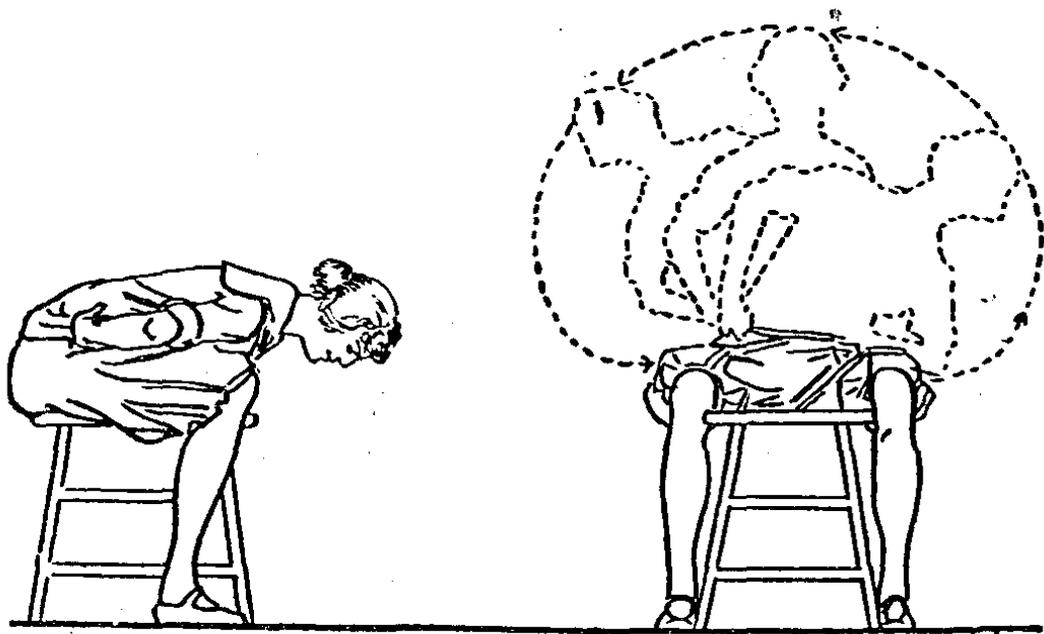
5. 坐，體繞環。(CARD)

騎跨坐凳上或椅子上，兩手叉腰，上體向前彎，與地成並行。背須平扁。身體自左向上，向右，向下，繞圈一週，（身體向上時，勿必過於後仰）連續做約五次。共做十次至二十次，以五次為單位。

器械——凳，椅子，或柱石及鏡子。

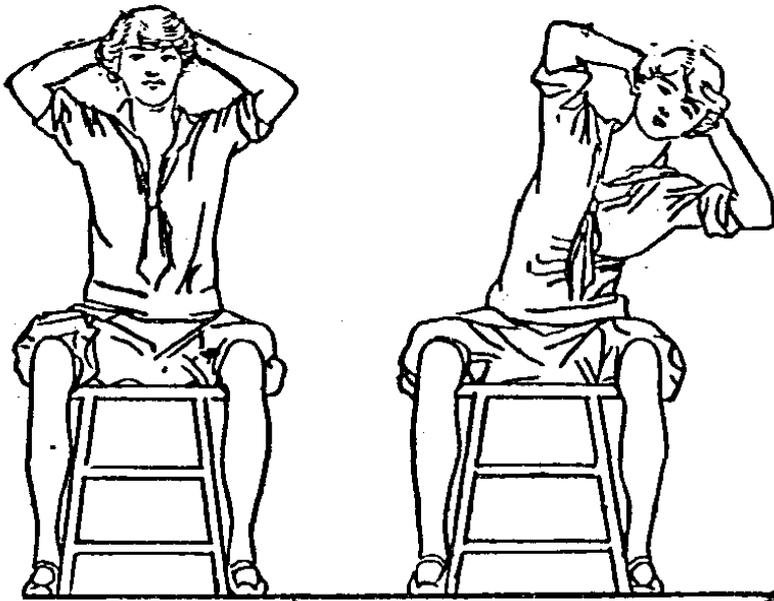
6. 坐，體彎。

騎跨坐於長凳或椅子上。兩手叉腰，或托頭，或托頸。上體向左彎，體直。上體向



右灣，體直。連續做六次至二十次。

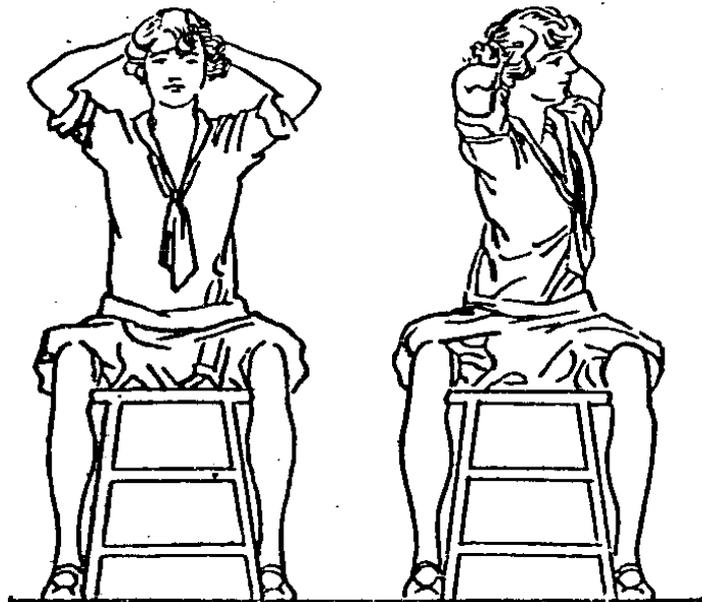
器械——椅子，凳，或柱石及鏡子。



7. 坐，體轉。

騎跨坐長凳，或椅子上。兩手托頸。轉體向左，轉體向右。在向左向右時中間毋須停止。如此連續做六次至二十次。

器械——椅子，凳，柱石及鏡子。



8. 魚尾式(一)

向右側睡，腿伸直。

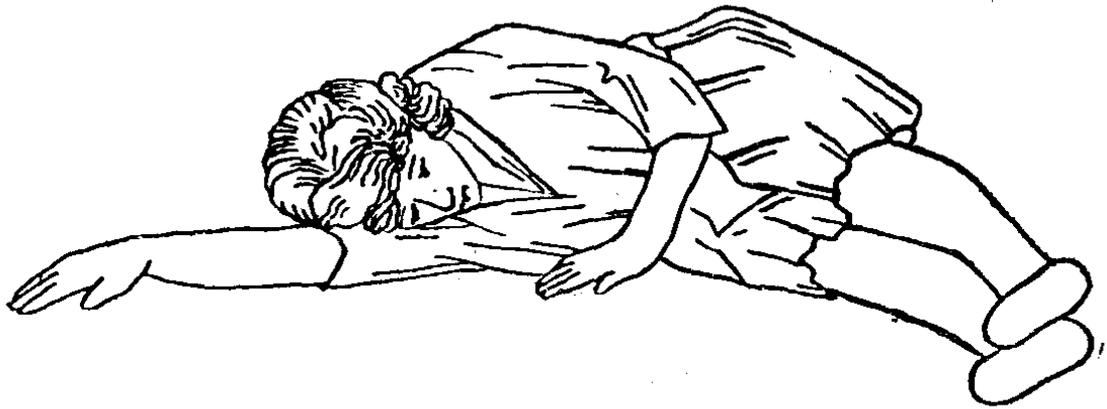
1. 用力將雙膝上舉至胸部。

2. 膝直，兩大腿稍向內屈，如是兩足不在原位。全身在蓆上移動。擘頭兩部引導全身轉一圈。向右同式。

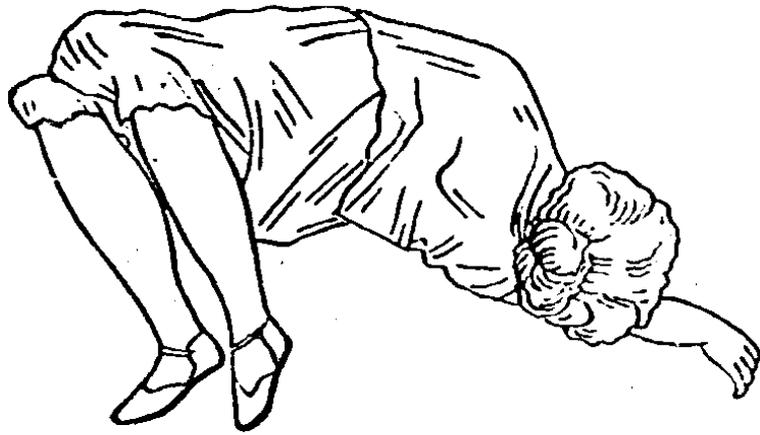
器械——蓆。

魚尾式(二)

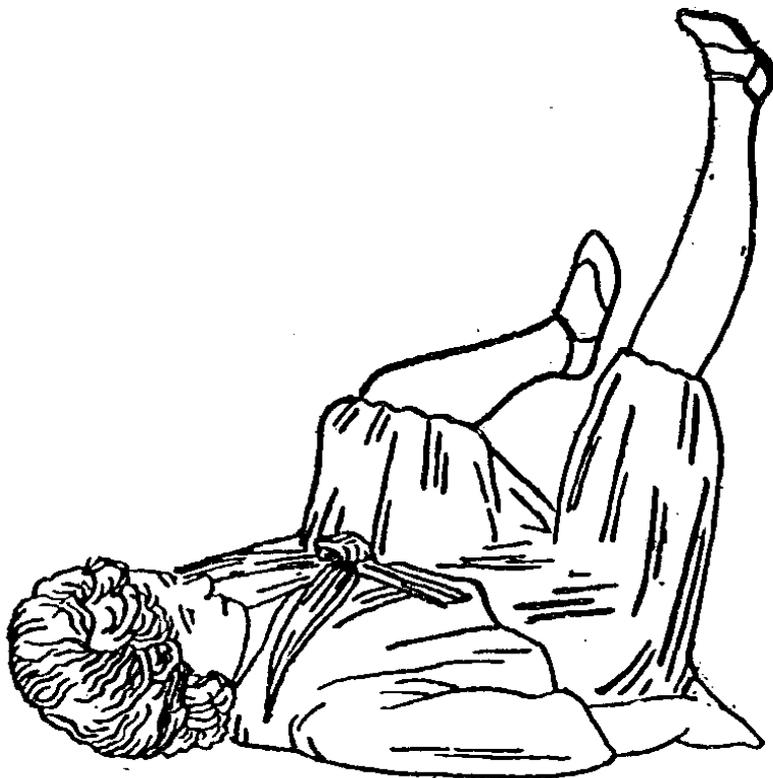
預備動作，與(一)同。惟該節做時，頭向前彎，試與膝部相接。於是兩足向後移動，至盡量為止，同時頭亦



向後力彎，試與兩足相接，此節之前後兩動作，雖移動成圓形，但兩圓形均不能完全。



9. 依牆踏車式 (Adams)
仰臥蓆上，
臀尖觸牆，兩腿
沿牆向上直伸。
上體放鬆，兩臂
亦放鬆置蓆上。
左腿由牆上滑
下，及至左膝屈
到胸部及腹部。



用力將左膝倚牆向上挺伸——伸時足跟在前領導，及至膝之後部亦已

靠牆爲止。當左腿伸直時，右膝屈。如是左右輪流連續做，如踏車然。足上伸時須用力，屈時須放鬆。作二十次至八十次。

器械——蓆，牆邊之嵌板。

10. 盪膝

1. 鈎臥 兩足平置地上，不動。將兩膝向側擺動，以觸及地板爲度，左右交換做，做時兩肩不准離地。

2. 仰臥 仰臥，兩膝屈至胸部，兩足靠緊。兩臂向側伸，肩部在地上。擺雙膝向側至地。左右輪流擺開。連續做約十次至三十次。

器械——蓆。

3. 懸垂 兩臂懸掛於肋木上，兩膝屈至胸前。於是雙膝擺向右，試與肋木相接。再擺向左。如是左右輪流連續做，約六次至十八次。

器械——肋木或單杠。

11. 起踵，膝屈。

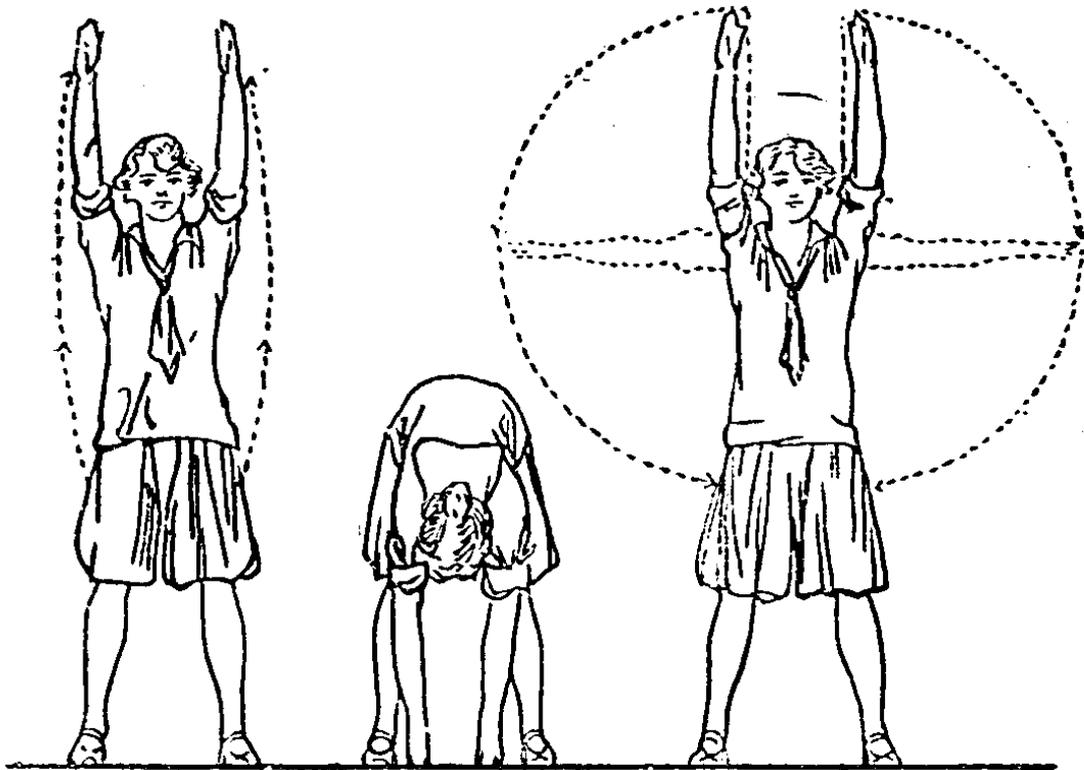
兩足開立，足部並行，兩手叉腰，足踵起，上體下蹲。兩臂由兩膝間下垂摸地，同時上體稍向前傾。上體起立。踵落。重複做約五次至十次。

12. 駝峯式

起踵體下蹲之部位（蹲坐）
兩手撐地上。踵落地，膝直——臀上舉。重複做六次至十二次。

13. 蠕蟲式

1. 上體向前彎，手指觸地。足不



動。兩手在地上向前行走，及至身體成俯臥撐式。

2. 兩手不動，兩足盡力所能走向手

處，如是做五次至十二次。

14. 裁紙刀——伸臂彎體。

兩足並行開立，兩臂前上舉。體向

前彎，手指觸地，體直，兩臂由側還原。作

五次至二十次。

器械——地板，鏡子。

15. 蟹行

彎體向前，兩手撐地，兩足之全部

置地上，膝直。向後退走。

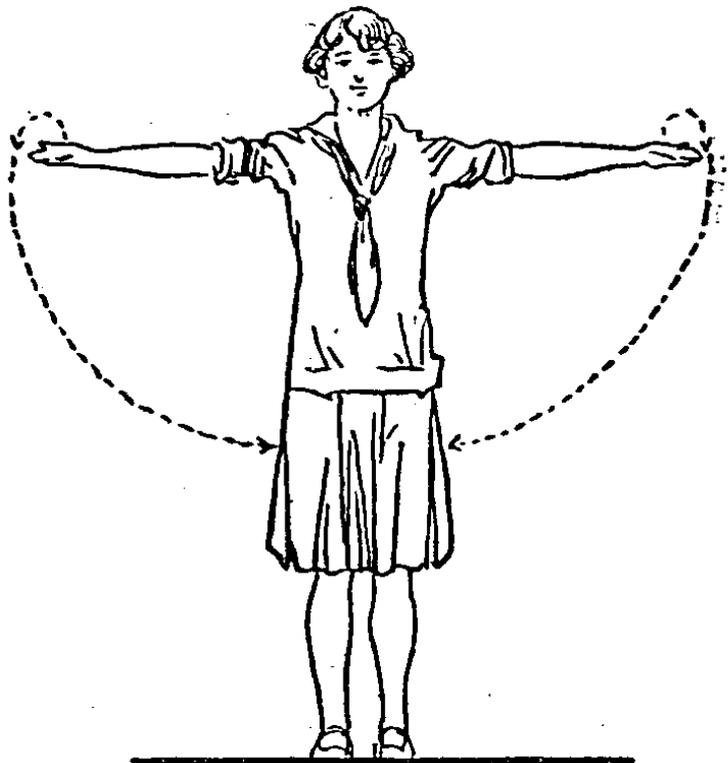
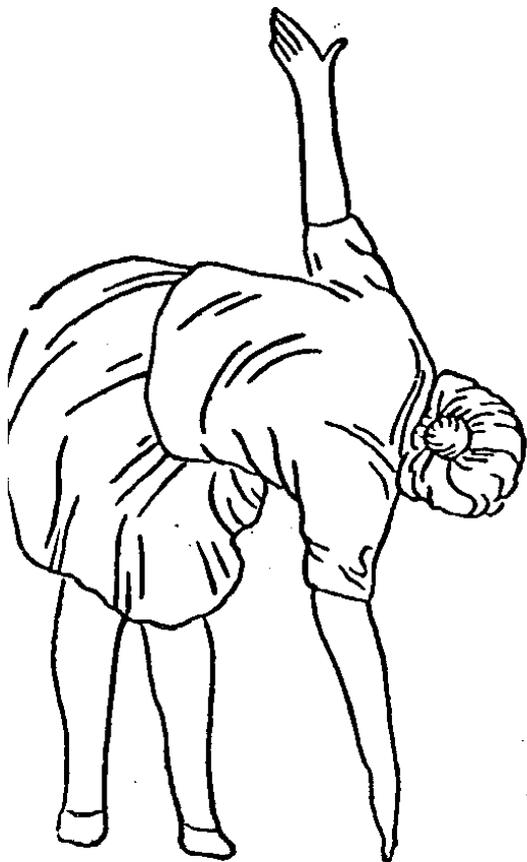
16. 飛艇式



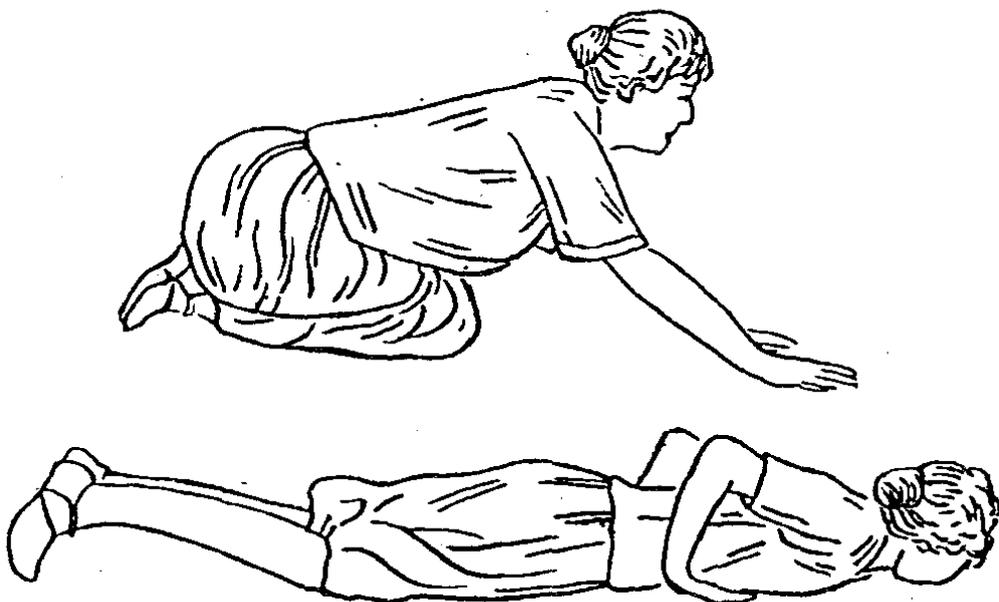
兩足並行開立，兩臂側舉與肩平。上體向前彎，且轉向左，直至右手觸左足趾（此時左臂仍須與肩相平），右手舉起還原時，在頭頂上繞一大圈。同時頭向後倒，胸與面均舉向上。然後以左手觸右足如是左右輪流作六次至二十次。

16. 搖馬式 (Card)

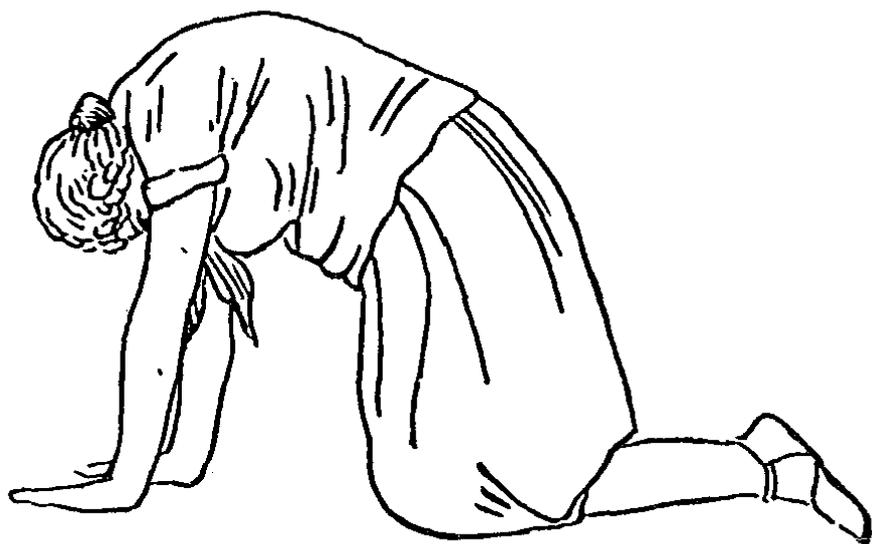
1. 兩膝跪地，坐於兩足上，兩臂前伸撐地，肩部則遠離地。



動時，肘不能屈。作十次至二十次。

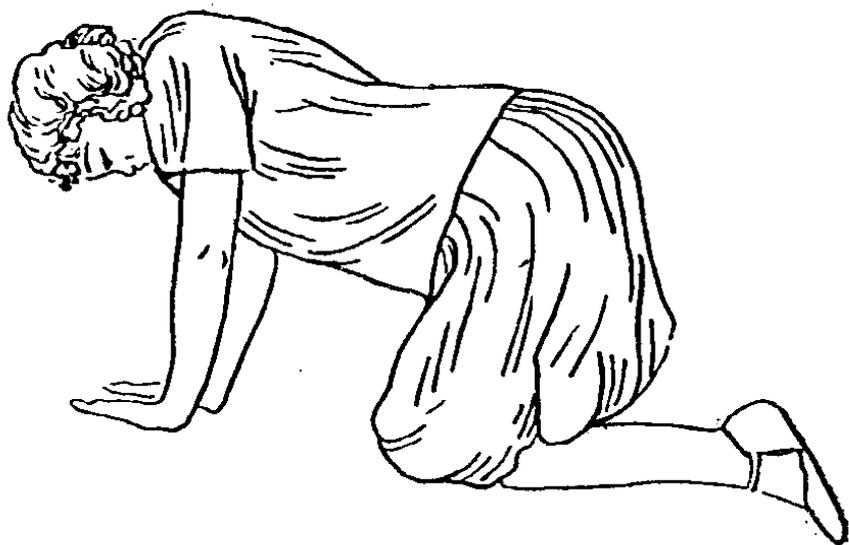


18. 貓形
 兩手兩膝置
 地上。聳肩凸背如
 貓形，同時收縮腹
 部與臀部之肌肉。
 於是放鬆并凹其
 背，兩肩亦放鬆。運



2. 擺身體向前，俯臥地上，膝伸直同時肘屈。還原至預備時之部位。如是向前後輪流擺動十次至二十次。

器械——蓆或
 地板。



19 驟踢

預備時作貓形。單足用力向後伸。左右足
輪流爲之十次至二十次。

20. 駝峯

(合搖馬式與

貓形爲一) 兩

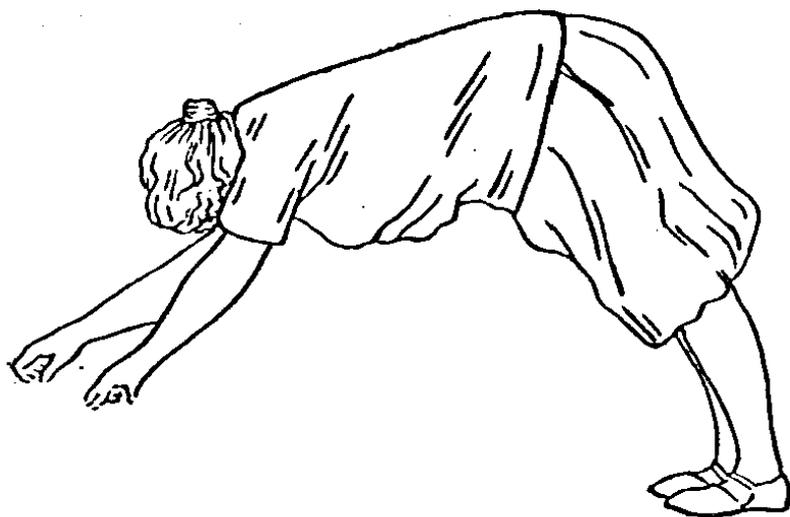
手兩足站地上,

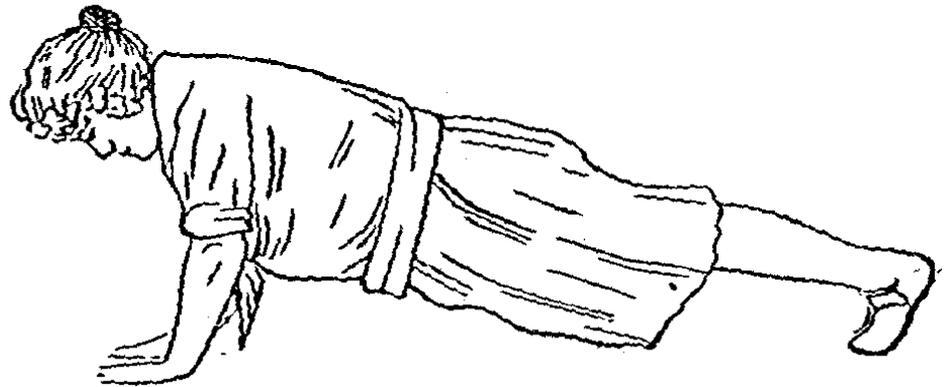
隆其背, 擺體向

後, 坐於兩足上

再擺擺向前, 面部正離地。然後再隆其背。反
是作之即擺體向前。而後, 體起背隆。作六次

至十二次





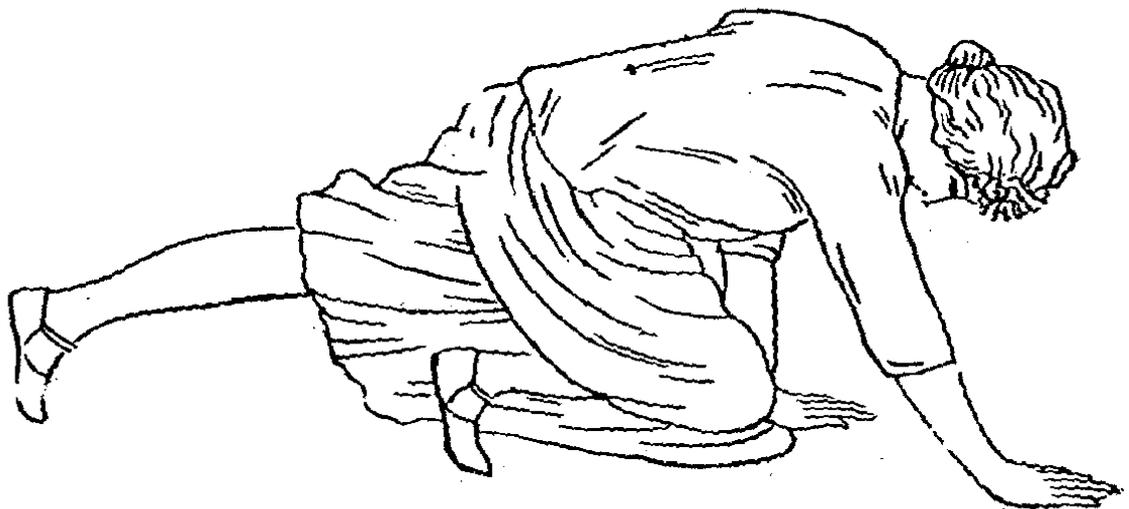
器械——蓆

21. 狗兒伸腰式

兩足並行稍開立，上體向前彎，以手指觸地，用手指走向前，直至成俯臥撐式。於是手指再走向後，直至成站立式。作四次至八次。

22. 貓行式

使頭，背，膝各部放鬆，成僵儻立式，兩手掌撐地上。右足右臂向前進，直至左膝挺直為止，然後用左手左足向前進，在前進時，全體向前聳。全身須



放鬆。且須在成貓形之後，方能前進。

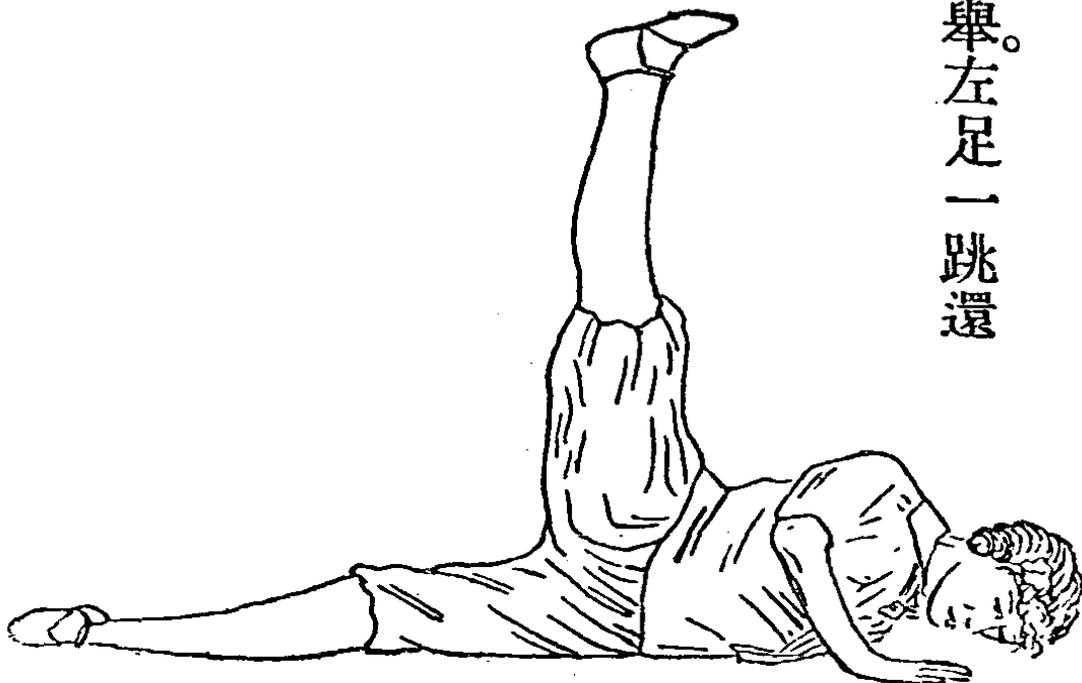
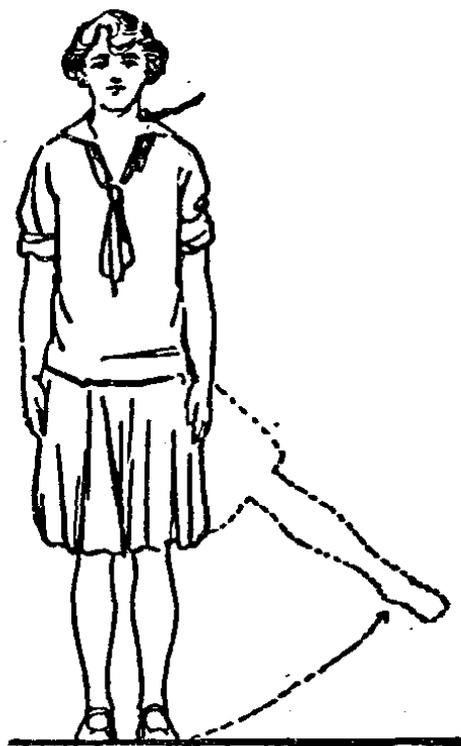
23. 搖籃步

兩足並立，右足一跳時迫左足向左舉。左足一跳還原時迫右足向右舉。作二十至四十次。

24. 腿外展

1. 臥地上或蓆上。

a. 向左側臥，高舉右腿。



d. 向右向左，高舉向上。

器械——蓆

2. 立

直立握肋木或界標柱，右腿向右高踢，還原。向左同式。右左輪流連續做十次至二十次。

器械——地板，肋木，界標柱，或任何固定之器械，能用以支撐者。

3. 懸垂

懸垂於肋木或界標柱之上，高踢兩腿於側，盡力使兩腿遠離，然後還原。五次至十五次。以五次為單位。

器械——肋木，界標柱或橫單杠。

25. 腿繞圈。

1. 臥。

向左侧臥，右腿繞大圓，自前至上。再反繞之，乃自後至上。向右側臥，作法同上。作十次至三十次。以五次為單位。

26. 左右輪流屈膝。(Card)

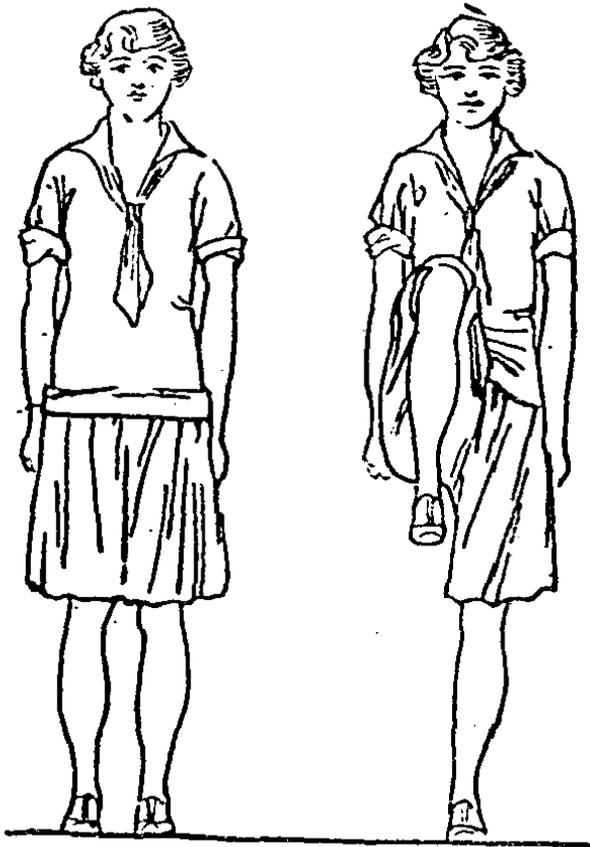
1. 臥或立，左右膝輪流用力上屈至胸部。速度宜快。屈膝時踝節亦屈。作二十至四十次。以五次為單位。

2. 臥，左右膝輪流

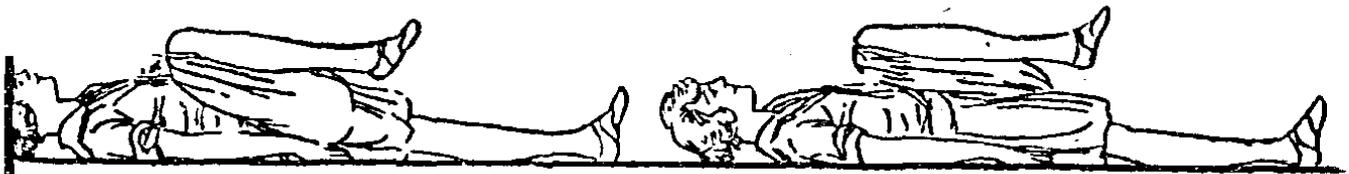
上屈同時用壓

力(Card)置右

手於腹之下半



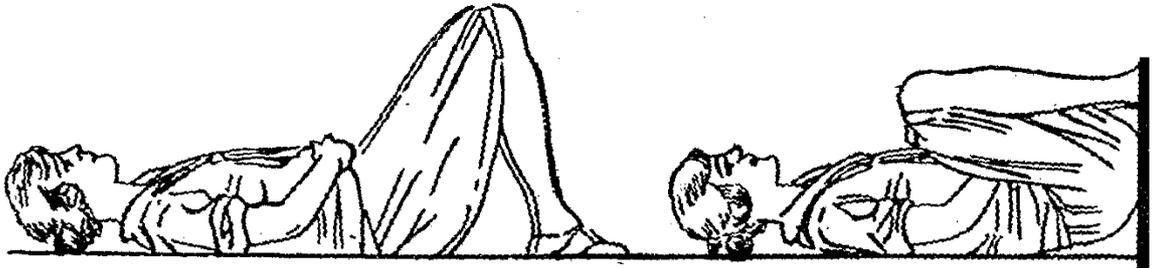
部——膝上舉時使腿能重壓右臂於是右臂榨壓腹部。否則，該



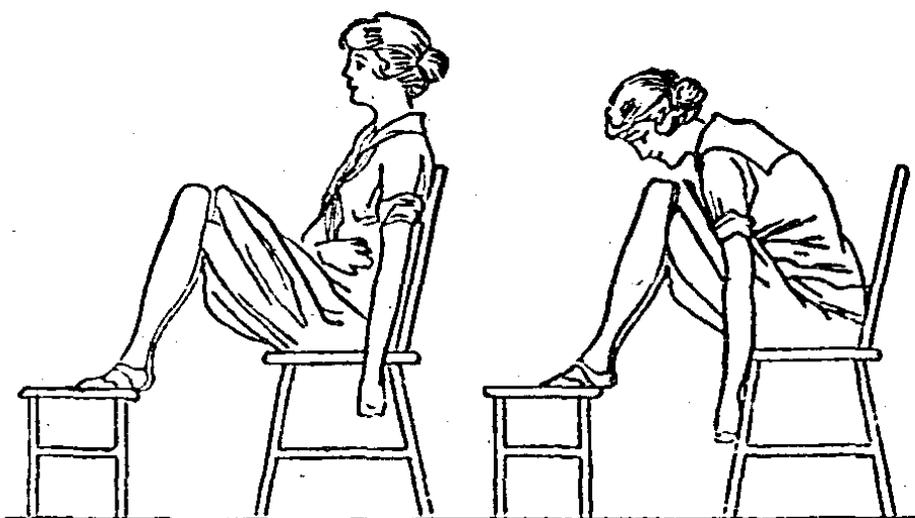
節之作法，可與1.同。

27. 雙膝屈

1. 臥地上，兩膝屈，兩足平置地上。用力將兩膝上屈至胸部。還至原位，雙膝仍屈。作三十次至四十次，以五次為單位。
2. 雙膝屈用臂壓力(Catch)置右



臂於腹上與第26之(2)同。作十次至三十次。以五次為單位。



28. 踏脚踏車式

臥地上，左右腿輪流用力屈伸，如踏脚踏車狀。腿伸屈時將腿與足在空中畫圈。腿上伸時，足跟須用力上推。膝屈時，足趾須緊握。如是合奏作六十次，以十次為單位。

29. 坐，摺身。(Card)

坐椅子上，兩足踏在另一較低二三吋之小椅或長凳上。右臂置腹上，左手垂於側。上體向前彎時將右臂重壓腹部，同時膝並緊。作二十至三十次。以五次為單位。壓於腹上之臂不必交換。該節動作於有月經病者頗不相宜。須注意及之。

30. 膝繞圈

一、睡仰臥。雙膝屈至胸部。兩腿繞圈，繞時雙膝仍屈。如此向左右輪流作之。作時以五次爲單位。

二、仰臥。雙膝屈至胸部。兩腿繞圈，兩膝由屈曲部位。漸漸伸直至兩足將近觸地而回，兩足之動作以掃地然。此節爲強有力之腹部動作，故須逐漸進行。運動時謹防頸上肌肉之緊張。

31. 盪腿

一、仰臥，兩腿上舉，同時繞左腿向外，繞右腿向內。反是作之。向右。做三次至五次。

二、向左繞腿如前，惟盪時須盡量向左。依向左繞盪之原路繞向右，然後還原。反是作之。作二次至八次。

32. 腿交叉

一、仰臥。舉兩腿，膝直。(1)擺兩腿各向外。(2)擺兩腿各向內，兩腿交叉。交叉時左右腿輪流上下——即交叉時一次，左腿在上，一次右腿在上。

二、進一步之作法。在腿之擺動與交叉時，兩腿逐漸沉落。再逐漸上舉。

33. 敲足跟。

仰臥，舉兩腿，膝直。盪兩腿各向外。再向內，此時兩足跟相敲。作十次至三十次。

34. 屈膝向斜對肩

仰臥。屈右膝向左肩。右膝伸直。以右腿緊壓腹之左部。徐徐還原至着地爲止。左足同式。作二十至三十次。以十次爲單位。



35. A 伸足接斜對肩。

仰臥，腿直。將右足上舉接左肩之附近處。右足還原。
左足同式。作二十至三十次。

B. 伸足接手指。

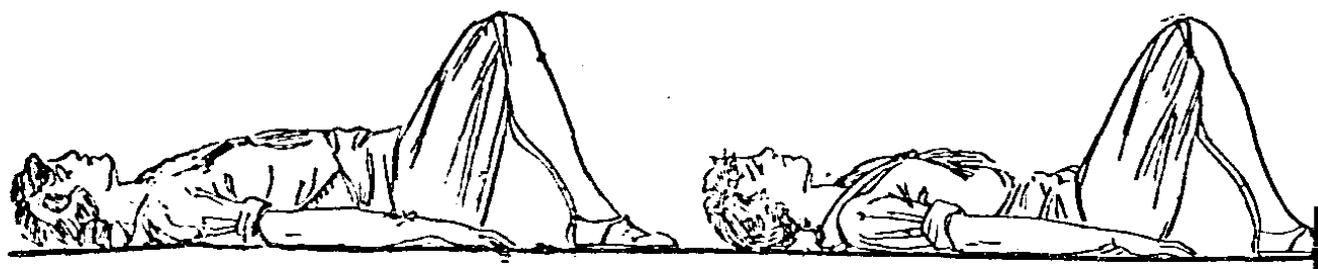
仰臥如A，兩臂伸側與臂平。右足上舉觸左手或左足觸右手。輪流作之二十次至三十次。

36. 腹部緊縮 (Card)

1. 仰臥，膝屈。用力緊縮腹肌使腹平，同時胸部向上挺。緊縮須在吸氣時。作十次至二十次。

2. 仰臥，膝屈。用力將腹部舉起，甚至使背之下端亦略離地。再用力將縮部收縮使腹部凹而胸部挺。

3. 斜腹肌緊縮



仰臥，膝屈。身體向右縮緊且向左斜展。向左同式。

4. 仰臥，膝屈。用兩肘撐支全身。使腹部擴大後移腹向右。

還至開始時之部位，腹部肌肉收緊。向左擴大再還至原位。

5. 仰臥，膝屈，用兩肘撐支全身之重量。胸部擴大。腹部擴大。胸部縮緊。腹部縮緊。

6. 盤膝坐，手置膝上。擴大腹部，縮緊腹部並移向右，再放鬆。向左同式。

37. 坐起

仰臥，兩足支住，上體上起至坐式，兩臂在側。做時用兩手叉腰或兩手托頸可增加氣力。作五次至十二次。

38. 向側壓擠，

跪立（即用兩膝站立）坐向左，兩手抱頭或兩手托頸。體向左彎使左肘觸地。連做三次。向右同式。



41. 吊圓

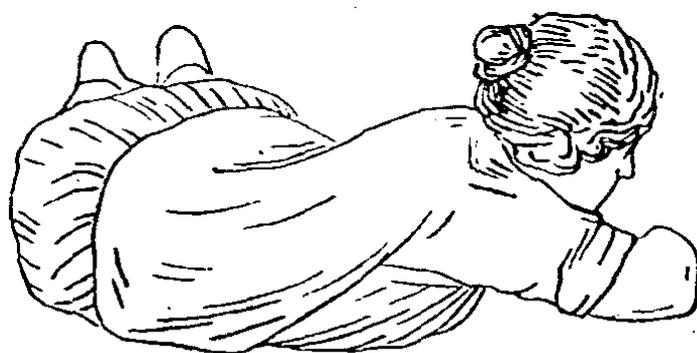
盪於吊圓上，用力向前後屈膝及高踢。動作開始時，兩手握於一人一攀高之鐵圓上。開始時用二三跑步後兩足離地，恃兩腿之動作增加

39. 開裂跳

立，兩手垂側。兩足左右開裂跳，兩手在頭頂上一拍。兩足併跳，兩臂側垂。連續作十次至二十次。

40. 揮鞭作聲

跪立，兩手叉腰，或托頸。上體向後坐時，兩足驟然折向左，前，右還原至跪立式連作三次換右方開始作同式。做六次至十二次。



其動力。如覺盪多而疲乏，可在盪向後面時。用一足拖地使緩，然後放手而下切忌跳下。以免危險。

器械——吊圈與墊子。

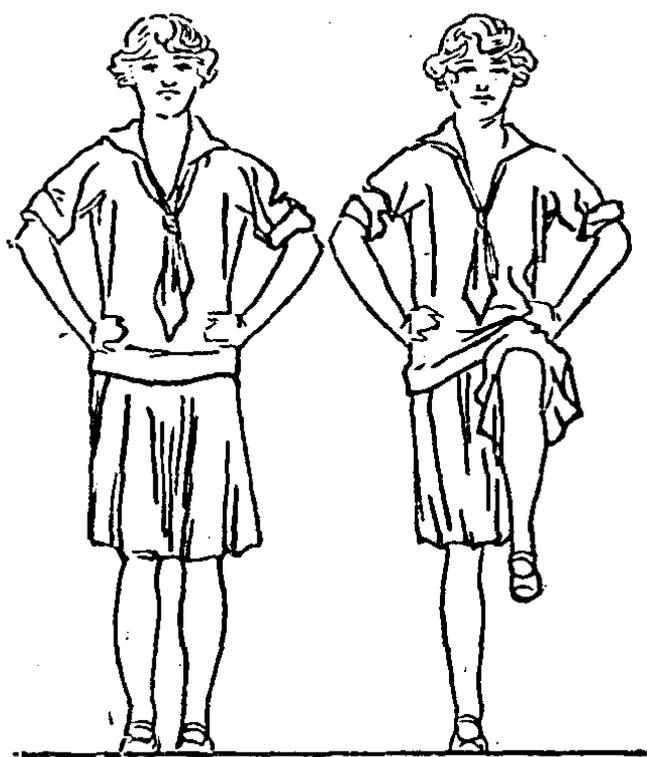
42. 蛇行

1. 俯臥，右手置於左手之前，向左移動時用手作小步。兩足不動。

換用左手在右手前，向右

移動如是作六次至十次。

2. 從蛇行部位。在用手作一二小步之後，用力掉轉。使頭與足互換方向。該節運動，祇可在光滑



之地板上作之。

43. 定位跑步

立。左膝向上舉，還原，身體仍立直。向右同式。左右輪流連續做之迅速如跑步。作二十次，至四十次。

44. 雄鷄式

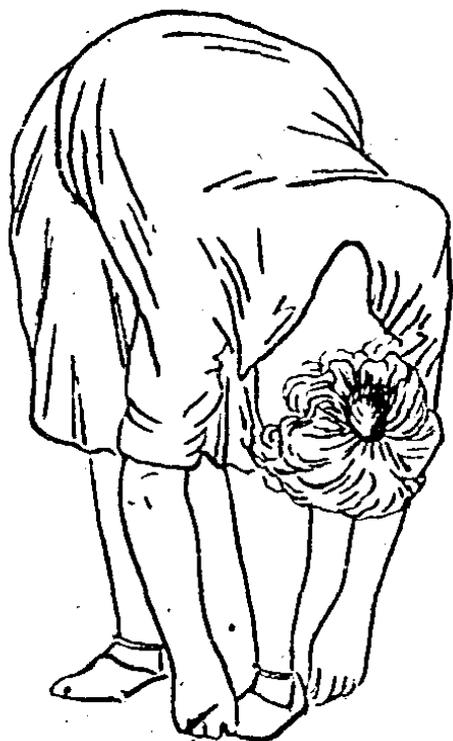
坐。頭向前垂，兩臂側屈，手指觸肩，兩肘側垂。頭與肘同時逐漸上舉。此時臂與頸兩部均須柔輦。于是頭向後垂。作十次至二十次。

45. 垂柳

立，左足在右足之前。背，頭，臂，膝各

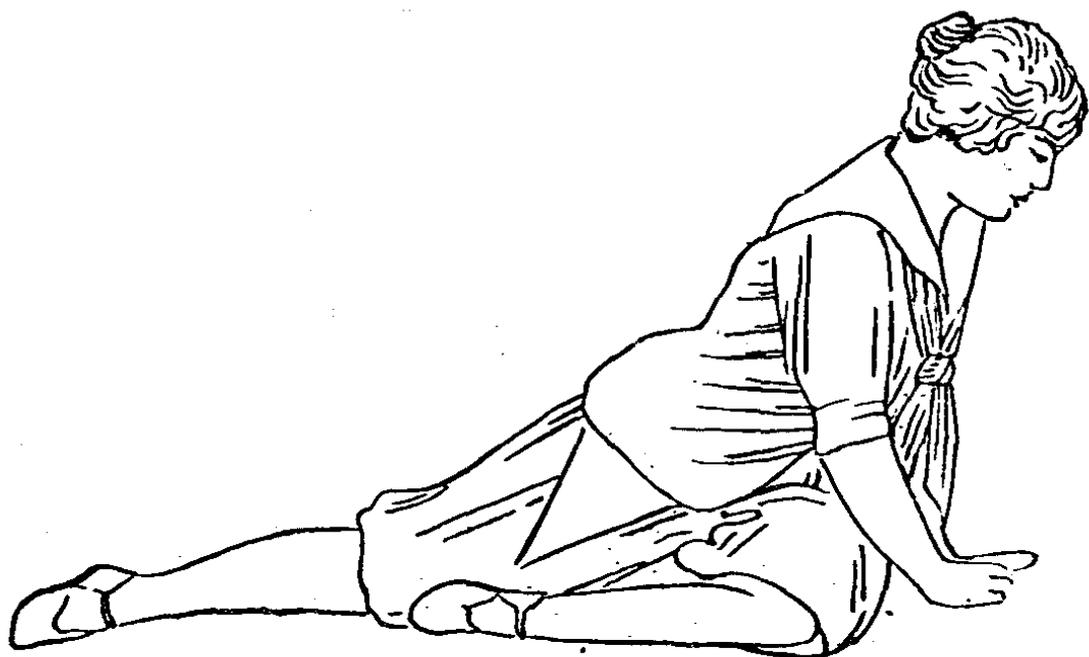


部完全放鬆。擺體向右下彎，兩臂並行下垂且放鬆。上體漸起，兩臂亦隨之向右上舉。於是再向左下彎。兩臂隨之徐下。作時全身肌肉須放鬆。



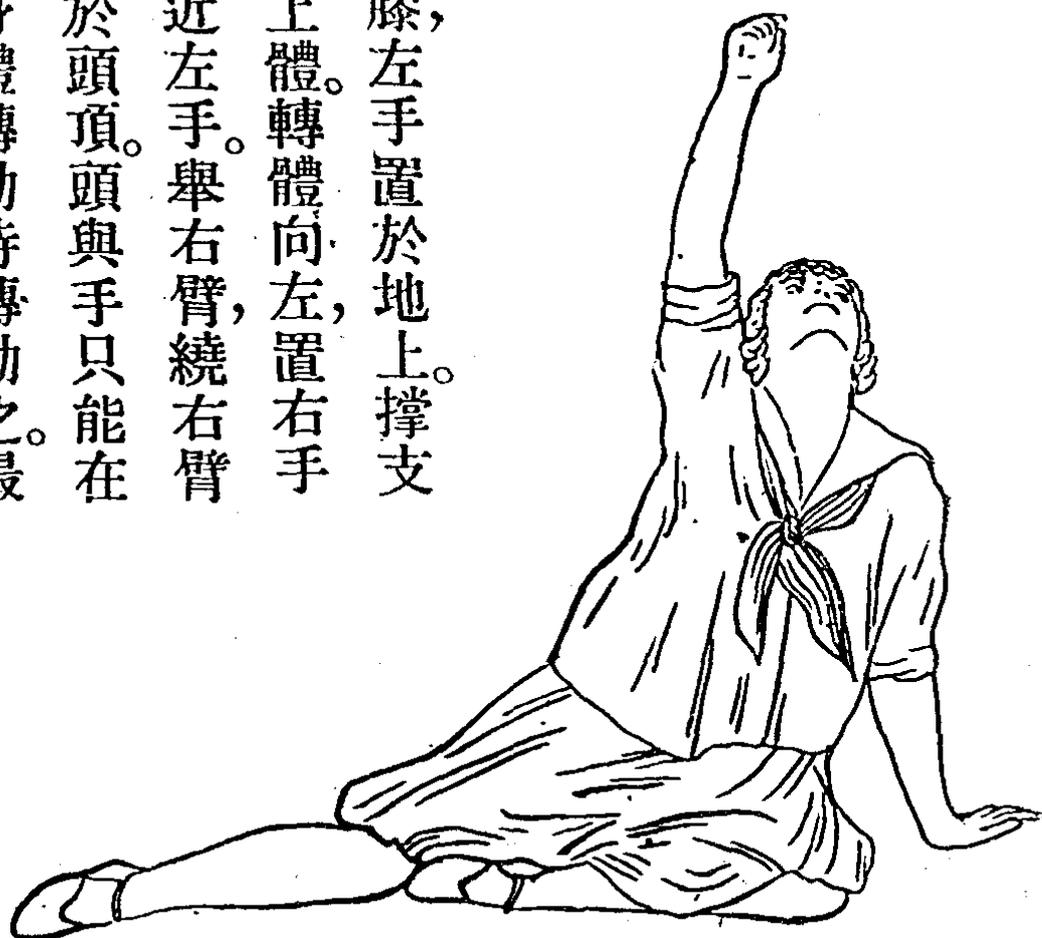
46. 雌人魚式

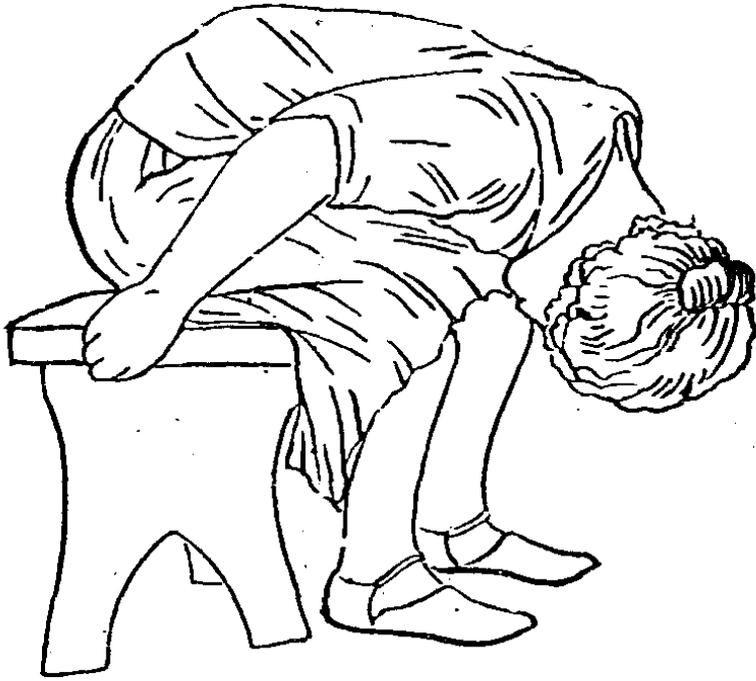
1. 坐，右腿向右伸，左膝屈，左足觸右



實用婦女醫療操

膝，左手置於地上。撐支
上體。轉體向左，置右手
近左手。舉右臂，繞右臂
於頭頂。頭與手只能在
身體轉動時轉動之。最
後，面與臂均高舉上挺。





2. 掠右手在右足趾前，右臂與上體逐漸上起繞一圈，直至還原至開始時之部位。如是者作五次。再換向左，作法與上全。

頭向後垂而止。



器械——長凳或椅子。

B. 坐體放鬆

坐於椅上。兩膝分開。兩足並行。兩手置大腿上。

(1) 擺體向前。經過大腿。

(2) 上體向前屈。頭下垂兩膝間。

47. A. 坐伸臂

身坐椅上足膝均分開。上體由兩膝間向前下彎。兩手背着地。上體漸起。脊柱亦隨之漸挺直。同時兩臂亦漸上舉。直至臂與身體均挺直。

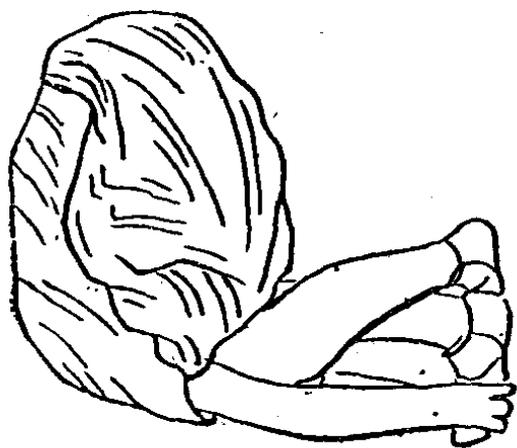
在上體起時。身體向後推動徐徐由脊柱之下端，節節伸直上至頭部。在脊柱完全伸直後然後將胸部挺起，頭向後垂。如是作合律連續之動作六次至十二次。

48. 海狗式

俯臥，兩手側垂。頭向左轉，盡力向左看。頭抬起，頭向左繞圈。向右看，作法同上。作四次至十二次。

49. 搖椅

盤膝坐，兩手分別緊握兩足。擺身向後而坐起至原來部位。此時手仍緊握足部。於是再漸漸



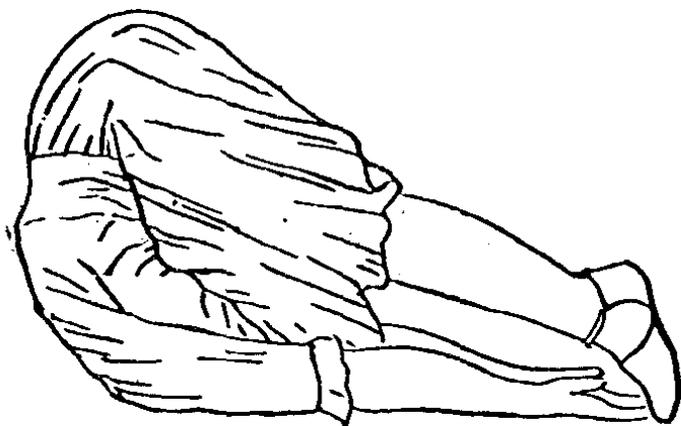
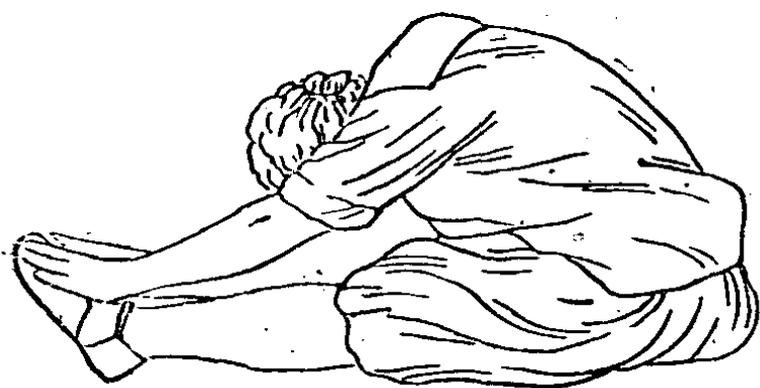
加大動力擺身向後，至兩足能觸頭後之地面而後坐起。

50. 滾翻式

兩膝伸直坐地上。背部放鬆，臂前伸。手指搭足趾上。擺身向後時手足過頭着地。擺身向前還原至第一部位。如是作六次至十二次。

51. 行走

右臂上舉，左臂側伸，兩臂均放鬆。身體與面部均上舉。右足慢步向前。在左足向前慢步時，兩臂向側下垂，頭亦向前下垂。如是左右足向前移步。頭與手亦交相起落。作十次至二十次。



52. 殘菊

站立，全體放鬆，左足

或右足略在前。自頭起漸

向前下彎。於是肩臂背腿

膝相繼而下垂。一膝跪下，他膝繼之。坐於兩足上，頭接地板，兩臂側垂。用



以上相反之動作還原至站立部位。最後，之動作爲肘，腕上舉，兩手亦上伸。然後臂還原，休息。如是作三次至六次。



第四章 矯正姿勢的練習

53. 立, 走, 及坐之各種姿勢

挺高而直立似自頭部懸掛者。兩足並行立, 足趾直向前。全身自足部起, 足拱拉起, 膝放鬆——勿宜過直——腹部置之合度, 頸部向後挺直, 頭部亦然, 胸部與肩部則放鬆。



勢姿良不



勢姿確正

54. 坐之姿勢。

脊柱下端務須緊貼於椅靠上，然後將背部靠上。切勿使臀部滑下。

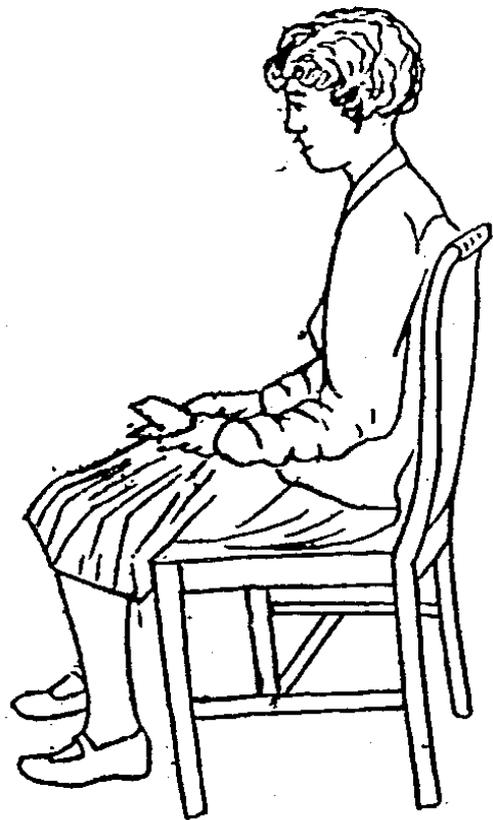
合度之椅須與膝同高，與膀彎至臀尖之距同長。椅背下部須留一空間，則臀部可以安置。背之凹處——如背脊與

腰脊柱處均須要靠板。肩胛骨處亦當有靠板使肩胛骨可平靠其上。如有人太矮，坐

時兩足不能着地，則須用矮凳一只承墊其足，如是則可使膝部與背部



正確姿勢



不良姿勢

在自然之部位。許多背痛腰痛之病，均緣於坐時足不踏地及躺坐所致。椅子可墊成適度之高低，以求合於兒童及矮小之人。枱子與書桌均須與坐者之肘同高，兒童之坐椅，尤當以適合此項標準為要。

55. 身體應如何向前最為合度。

坐時如欲向前看書，則須自大腿節屈曲。切勿彎腰屈頸，偃俛向前，看書時書本離雙目約十二、十五吋。



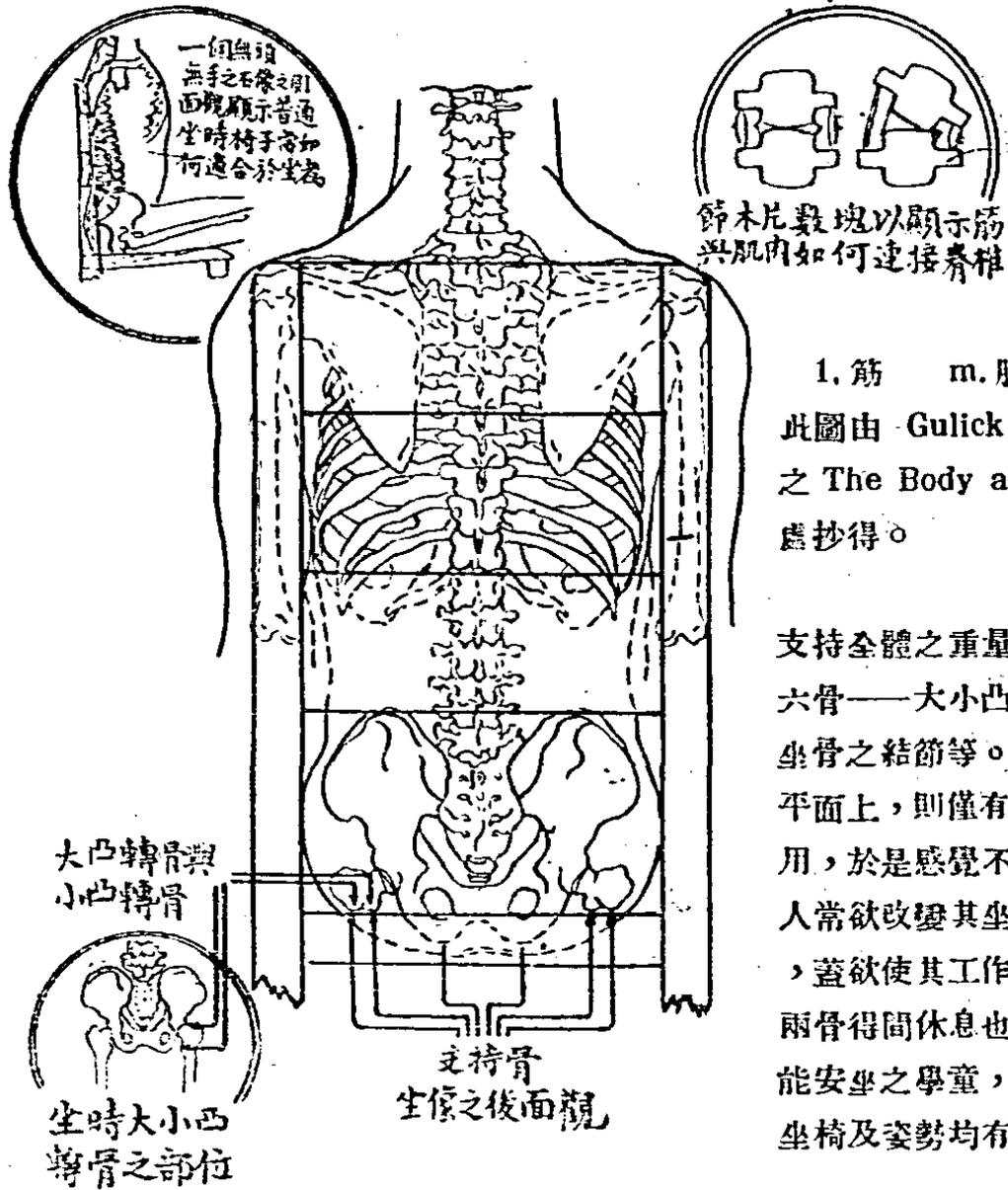
正確姿勢



不良姿勢

正 確 姿 勢 之 要 素

正 確 坐 姿 勢 之 機 械 學



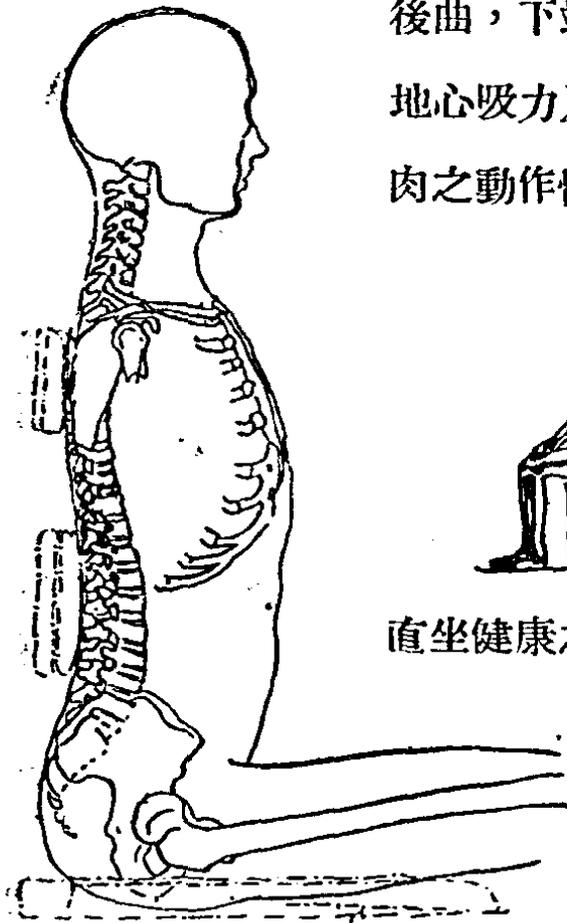
注意：坐像表示

1. 脊柱與椅靠背之關係
2. 六骨與椅面凹處之關係

正確姿勢之要素

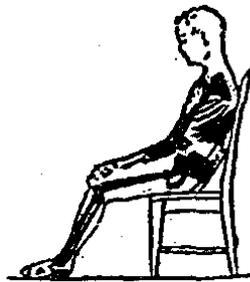
正確坐姿勢之要素

整個之脊柱爲一可屈可彎之柱，含有一定之曲線，其上端向前曲，中部向後曲，下端又向前曲。此等曲線乃由地心吸力及肌肉之動作所致。此種肌肉之動作恆能平衡身體直立時之重量



直坐健康之態度

Wkit man



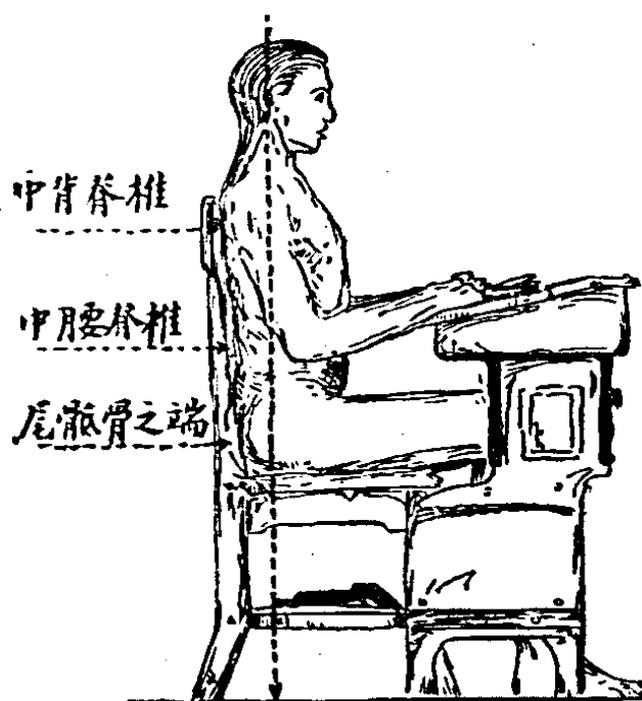
垂頭萎靡之態度

尾骶骨(脊柱之一端)不當支持
全身之重量

正確姿勢之要素

正確坐姿勢之要素

重力線



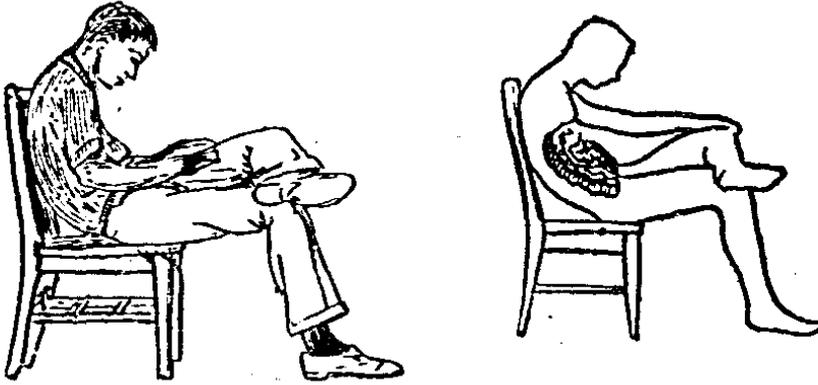
在此種姿勢中，重力助肌肉之活動，並予以普遍之鬆弛。

在脊柱之中腰曲線處有相當之支靠物，在肩下之向後曲線處亦有適合之靠背，如是之坐位可久坐而不覺疲乏。惟此種良好姿勢，須在童年時養成。

Mary D. Rose M.D.

正確姿勢之要素

坐姿不良之爲害



此種不良姿勢能阻止吾人之深呼吸與血液之暢行及神經之供給。

腹中之臟腑及容物均將擠緊，使腰處脊柱向後彎曲，成腰向後彎之姿勢。由是而生命之重要機管，均受其影響矣。

此種不良之姿勢易致：

頭痛

不消化

背痛

大便結

肝病

月經病

及胸部與背部之畸形，胸背之相伴物之病痛。

Mary & Rose, M.D.

完美之坐位

主持合乎玉剛
之曲線

腹部與胸部之內
容物毫無防礙

適度之膝部
靠背

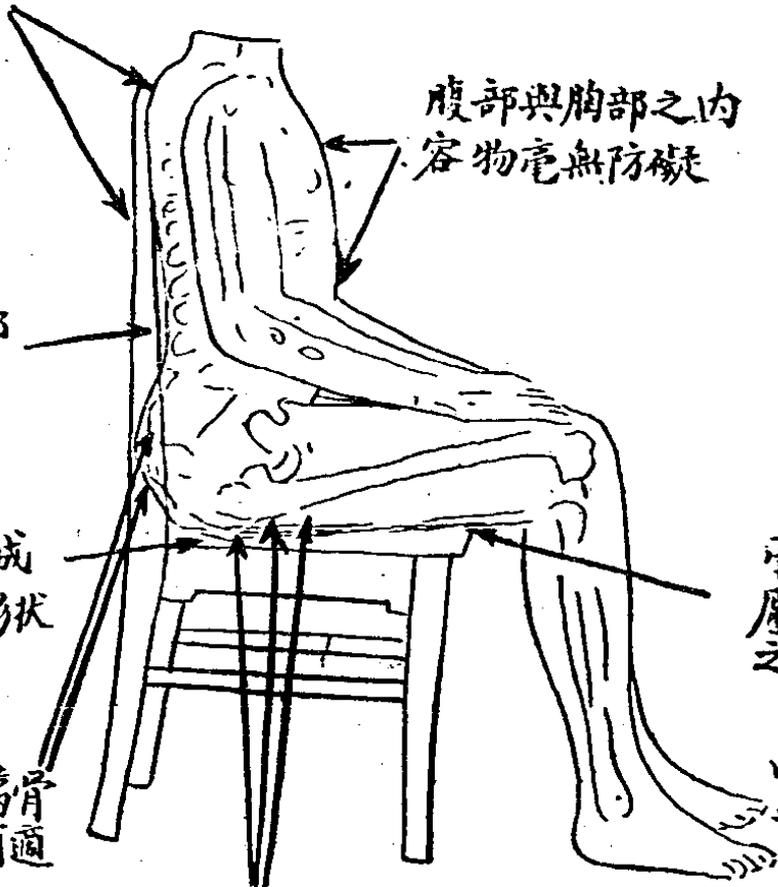
鞍狀物作成
適合於人之形狀

毫無不須有
壓力在兩腿
之下

尾骶骨與薦骨
均頗高并有適
度之關係

兩足頗方
正在地上

六根直持骨及其肌肉
墊子作用頗佳



56. 如何攜帶物

件

攜帶物件事時，以左右手交換為善。在可能範圍內，將所帶物件分為二份，左右手各攜其一。如是，則可免曲背聳肩之弊。

57. 如何攀登

攀登時不可彎

背縮胸（以免背疲氣喘）

須將上體挺直，致全力於腿部及足部。如是，



正確姿勢



不良姿勢

則呼吸可自然，心跳亦合度。

各種可使姿勢正確之練習，均注重於姿勢方面，以冀達到理想中之良好姿勢。

下列各練習可

發展及維持優美之姿勢，並具特別之利益。

1. 重踏
2. 剪刀式

(普通體操之 No. 2)

(普通體操之 No. 4)



正確姿勢



不良姿勢

矯正姿勢的練習

3. 坐，體繞圓
(普通體操之 No.5)
4. 坐，彎體
(普通體操之 No.6)
5. 坐，轉體
(普通體操之 No.7)
6. 飛艇式
(普通體操之 No.16)
7. 搖馬式
(普通體操之 No.17)
8. 雄鷄式
(普通體操之 No.44)
9. 殘菊式
(普通體操之 No.52)

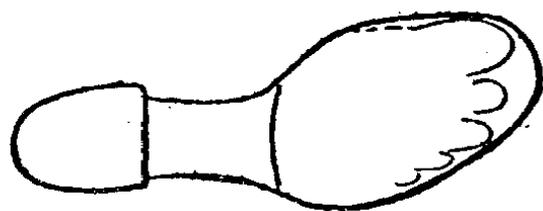
第五章 矯正足部的練習

(參看教案問題)

足趾在鞋子中務使自然。使腿之後部之肌肉伸長。足部之各種練習，作時須裸足或只穿襪子。

1. 單足伸展

左足前伸，足之前半部蹠起或墊起，左足跟着地。於是右



足前進一步。支持如

是之部位約二三秒

鐘。向右同式。作二十

次至四十次。(凡足

部之動作，每作五次須間以休息。)



械器——木板，書，或二三吋高之肋木。

2. 腿高舉

甲、睡地上，右腿高舉，膝部伸直，同時足跟向上推。右腿還原，左腿作同式。作十次至五十次。

乙、兩腿高舉，膝部伸直，兩足之足跟均向上推。兩足還原，還原時，膝

屈而滑兩足至原位。作五次至十次。（須免除直腿還原之慢性動作。因此種動作易使心受傷。）

3. 複伸展

面對支持物，站於距此約四尺之地方，兩手按於高與臀平之支持



物上，兩手相距與肩同闊，手轉向內。兩肘屈同時兩肩外轉，身體向前。如是則使胸部向前觸支持物或頗近支持物。作十五次至三十次。

器械 矯正姿勢枱，橫木，杠，枱子或窗檻。

4. 趾向內，踵行。

足趾蹠起，趾尖向內。足踵向前行走一圈，作時可穿鞋或不穿鞋。

5. 駝峯式

(普通體操之 No. 12)

6. 蟹行

(普通體操之 No. 15)

7. 如何上梯法

(普通體操之 No. 56)

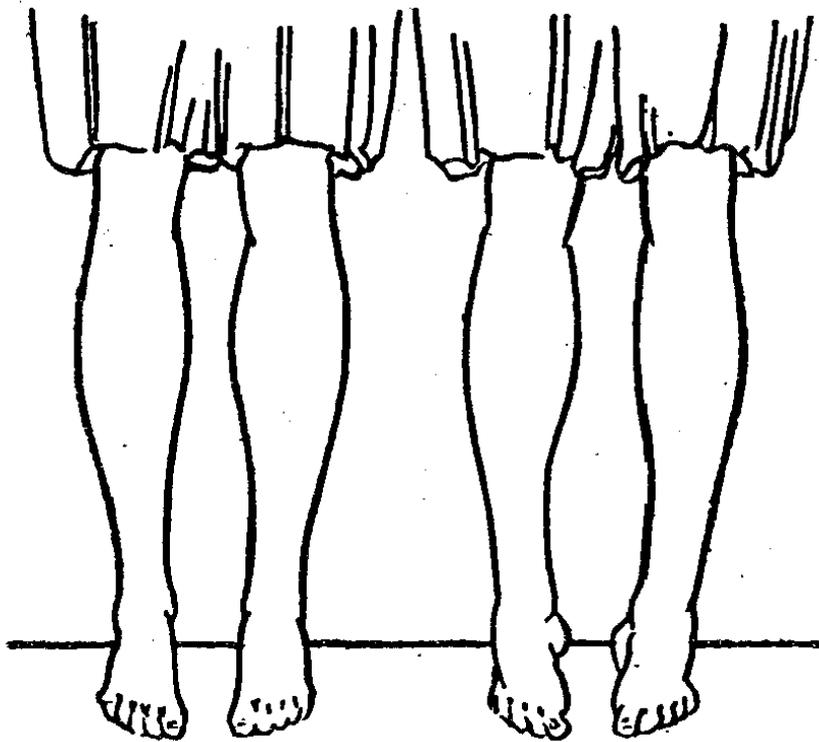
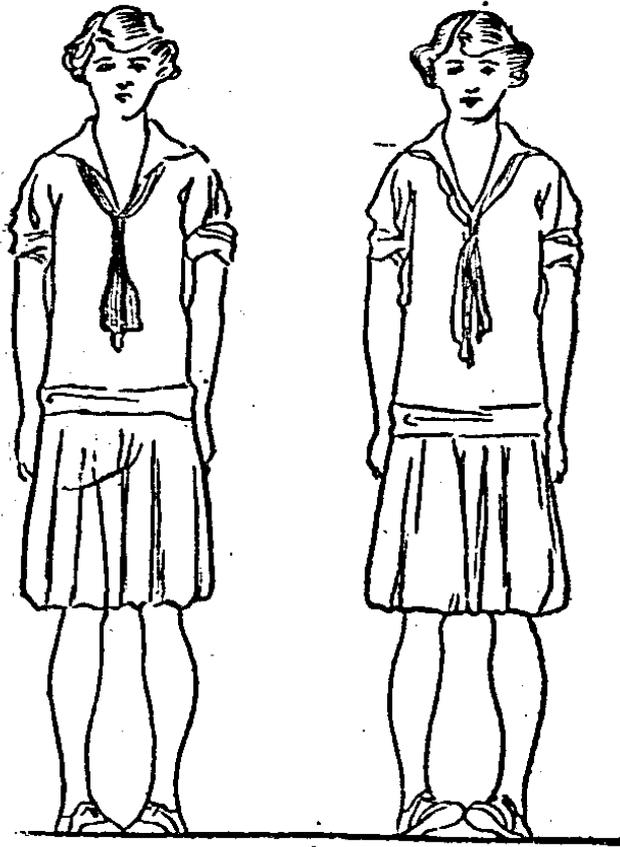
在上梯或下梯之時，足部須平置於地板上，身體挺直。如是則可使小腿上之肌肉伸展，同時可使足之橫拱 (Transverse arch) 省力。

縱拱 (Longitudinal Arch) 之前旋及鬆弛。

使後旋肌與足背屈肌有力。

8. 舉足趾(向脚背上屈)(Card)
 坐,立,或臥;兩足之足尖並緊,足跟略相離。足趾上起且向內。單足左
 右輪流作之。然後兩足同時作之。作約十次至四十次每作五次後略休
 息。

9. 足滾向外。(Card)



兩足並立。足趾着地，足之內緣舉起向上而且向外，膝直。還原。作十次至三十次，每作五次後略休息。

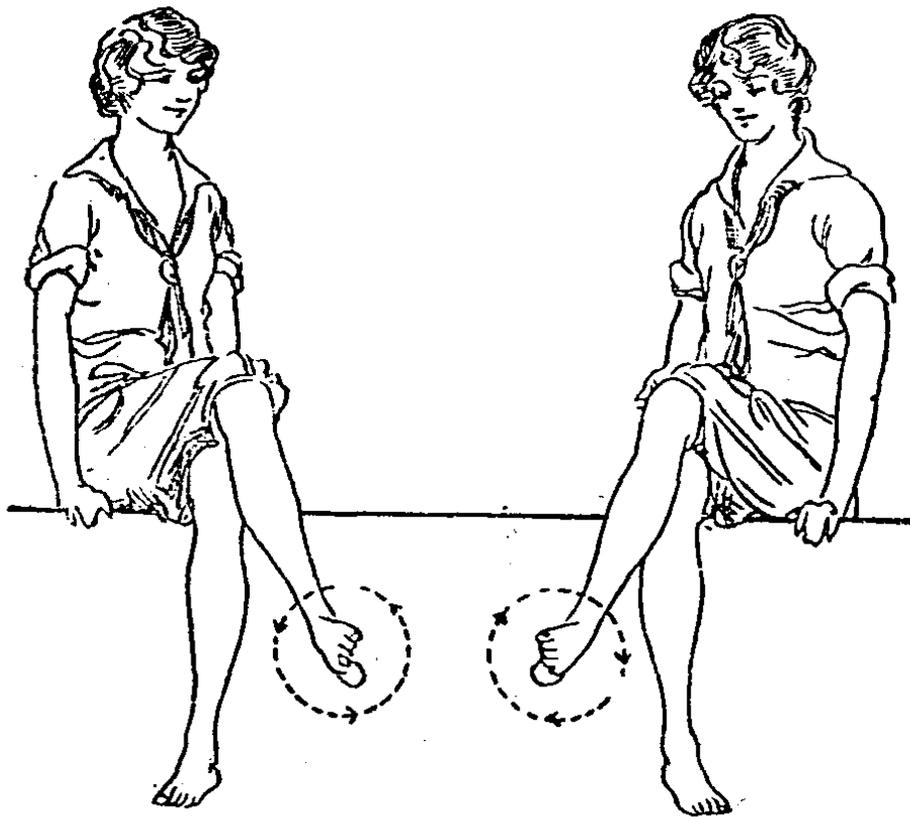
10. 足踵起，足滾向外。

立，足尖並，足踵略相離。踵起滾足向外。兩足踵落，在踵落時，身體之重量須在足之外緣上。作十次至十五次。該節練習對於阿溪里腿之短者或足之屈力過度者，不宜操練。

11. A. 足繞圓，及足掌及足

上屈。

坐。右腿交於左膝上。左足



足趾轉向內。右足繞圓，自上而外，下，內再上。在足繞圓向上向內時，足須格外用力。繞圓向外向下時須放鬆。左足作同式。如是作三十次至四十次。

B. 足繞圓，臥地上。

臥地上，兩腿伸直，兩足並。動作與坐時作之足繞圓相同。（即依牆踏車式之部位）或者臥地上，右膝屈，右足置地上。左膝交在右膝上。左足作足繞圓。

器械——長凳，椅子，蓆或地板。

12. 足趾向內，踵行。

踏過虛中綫之行走。走時足向外覆，右足踏過虛中綫之左邊，左足移步時踏過該中綫之右邊。

13. 踏腳踏車式

(普通體操之No. 28) 做時用外屈腿狀之部位。作六十次。以十次爲單位。

橫拱鬆弛使蹠屈肌有力。

14. 足握 (Card)

甲、坐。兩足並行置地上，足趾展開。足趾向內捲，作握地板狀。左右足輪流交換。做後，兩足同時作之。作二十次至四十次。



乙、立，與(1)之作法相全。

丙、臥地上——膝屈，足置地板上。或膝直，兩足觸牆。

丁、用足趾拾石彈，或鉛筆。或用足趾拉襪。

15. 使足趾活動。

足趾須展開。常有足趾併緊而不易分開者。際此種情形之下，宜使其足趾展開活動。作握物之動作。如是足趾方可活動而有力如常。作二十次至三十次。以五次為

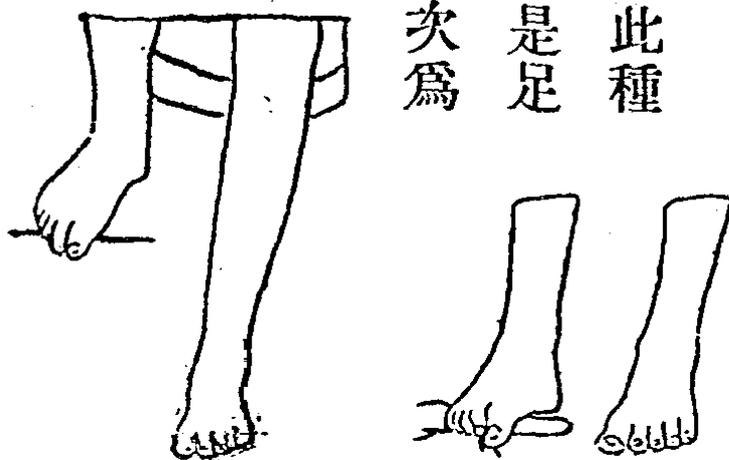
單位。

16. 握趾進行

右足向前進，右足握緊。於是左足前進，左足緊握。如是向前進行。在足趾握緊之後，身體之重量方能移至該足。做該節練習時，開始時須用緩步。繼而可與通常步相同速度。

17. 握襪子或手巾

置足於手巾或襪子之上。足跟不准移動，只用足趾拖手巾或襪子，



漸漸拖至足下，此種遊戲，確為足趾活動與否之實地試驗。

18. 障礙跑

遊戲員坐於地板上。每人之身旁置椅子一只，每只椅子之旁置物件多種，如線板，板刷，鞋子等等。每遊戲員所有之物件須相同。於是用足趾將地下之物件一一搬至椅子上。同時足趾握一次不得搬兩件。

19. 藥球遊戲

遊戲員坐地板上，背向起跑線。兩手撐在背後，在起跑線上，準備進行。每遊戲員足握小重球丸或彈子或他種物件——能使足部有強有力之工作之物件。俟口令一發遊戲員足握障礙物背向進行。

20. 石彈遊戲

置石彈之法，與蕃薯競走中之蕃薯相同。遊戲員用足趾拾起第一個石彈。單足跳還後，把石彈放下。於是再向前拾第二個，——等等。

21. 移棋遊戲

有遊戲員兩人，置許多棋子於地上。另有遊戲員兩人一一移之。

第六章 月經病者的練習

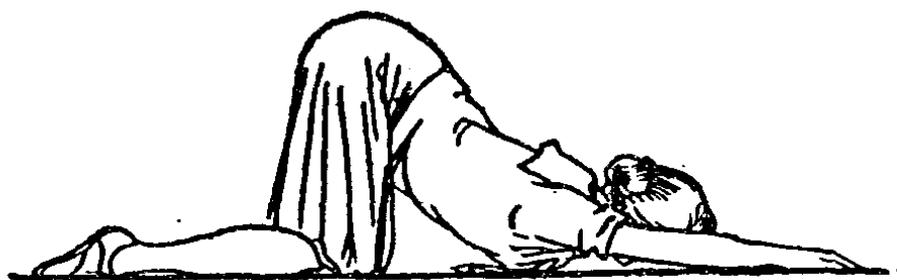
(參看教案問題)

1. (1) 胸膝支撐部位 (Card)

兩膝跪地上，胸與頭均着地，面向左轉或右轉。臂上伸或側伸，放鬆。膝處成直角。大腿節處成銳角。背部峻峭傾斜向頭部。每天早晚，保持如是之部位約三五分鐘。(兩臂側舉，或兩臂下垂，或摺臂枕面下均可。注意脊柱伸直。)

(2) 自胸膝支撐部位，高舉右腿，還原。高舉左腿，還原。如是作十次至十二次。

2. 搖馬式



(普通體操之 No.17)

3. 馬萱博士(Dr. Mosher's)之練習

仰臥地上或牀上。膝屈，兩足平置地上或牀上。手輕輕置於腹部之下端。舉腹部，放鬆。用力緊縮腹部，放鬆。如是按拍作之，謹防搶傷與急跳。以四拍為單位。作五次至十次。

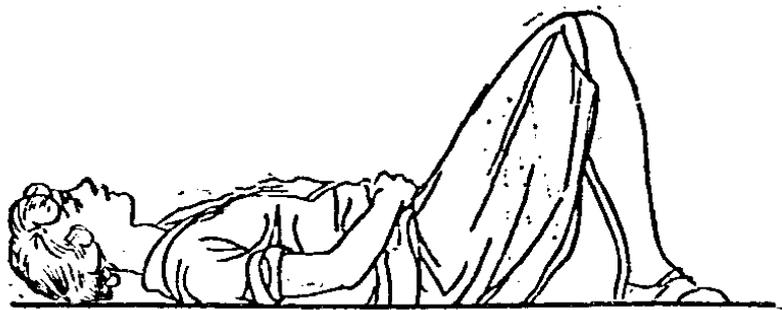
4. 蟹行式 (普通體操之 No.15)

5. 蠕蟲式 (普通體操之 No.13)

6. 貓形 (普通體操之 No.18)

7. 狗兒伸腰式 (普通體操之 No.21)

8. 搖椅式 (普通體操之 No.49)



第七章 心臟病者的練習

(參看教案問題)

1. 慢性之足繞圈。

a. 依牆踏車式 (普通體操之 No. 9)

b. 臥地上 (矯正足部之練習 No. 11)

做時須慢，作十次至二十次，以五次為單位。

2. 慢性之左右輪流膝上屈。

仰臥蓆上，右膝上舉至胸部。膝還原，膝直。(此地切勿與膝屈而腿漸沉落誤用) 向左同式。如是繼續作之。慢而且合拍。作二十次至三十次。

3. 慢性之腿繞圈同時膝屈。

仰臥蓆上，右膝屈。右膝繞圓，足部放鬆下垂。右膝繞圓向內三次，再向外三次。左膝作同式。作六次至十二次。

4. 剪刀式

(普通體操之 No. 4)

5. 魚尾式

(普通體操之 No. 8)

6. 依牆踏車式

(普通體操之 No. 9)

7. 盪膝

(普通體操之 No. 10 之(1)與(2)非(3))

8. 腿外展

(普通體操之 No. 24) 只做 1.

9. 左右輪流屈膝

(普通體操之 No. 26) 只做 1.

10. 踏腳踏車式

(普通體操之 No. 28)

11. 腿高舉

(足部練習之 No. 2)

注意：在腿還原時，膝屈，於是兩足滑下還原。

第八章 靜脈腫病者的練習

(參看教案問題)

1. 踏腳踏車式 (普通體操之 No.28)
2. 依牆踏車式 (Adams) (普通體操之 No.9)
3. 臥, 高舉足繞圓。

臥地上, 兩腿升起並支持於斜板上, 或依牆於垂直部位。足部繞圓。作二十次至四十次, 以五次為單位。

器械——高低合度之木板, 或蓆與牆。

4. 腿外展 (普通體操之 No.24) 只做 1.
5. 腿繞圓 (普通體操之 No.25) 只做 1.
6. 盪腿 (普通體操之 No.31)

7. 腿交叉

(普通體操之 No. 32)

8. 敲足跟

(普通體操之 No. 33)

如在普通體操中之任何一練習，能參加在此處者，身體之重量必須不支在足上。任何躺下休息時必須使足部墊起比頭部略高。

第九章 眼臉下垂病者的練習

(參看教案問題)

1. 臥，胸上舉。

臥，胸上舉同時臂上舉過頭着地，腹地收縮，使橫隔膜上起。作五次至十五次。

器械——斜板或木板，仰臥，股部與腿部上起，頭部與肩部較低。

2. 雙膝屈 (Card)

(普通體操之 No. 27)

注意：做時須與 1. 相同，即股部與腿須舉起比頭部肩部高。

3. 體上起

仰臥，膝屈，兩足置地上。兩臂側舉。上體舉起，同時膝向外轉。

器械——蓆

4. 手跪(搖馬式)

擺體向前,向後。每次在胸膝支撐式而身體擺向後時,置以休息。

(Card) 普通體操之(No.17)

5. 依牆踏車式(Card)

作四十次至八十次。(普通體操之No.9)

6. 倒爬肋木(Me Kinstry)

肋木凳二三只相連接,椅之一端觸肋木。人臥肋木凳上。頭部觸肋木,兩手握於比於肋凳稍低之木肋上。膝屈,兩足置凳上;舉兩膝至胸部。用足爬上肋木直至祇有頭部與肩部仍在凳上。兩手保持原定部位。再行爬下肋木,足還原置椅上。作五次至十五次。

器械——肋木,凳子二三只。(此節練習,可以臥在蓆上或地板上)

作之。可不必用凳子。

7. 滾翻式 (普通體操之 No. 50)

8. 翻節斗向前與向後

(向前與向後翻滾) 作五次至十次。

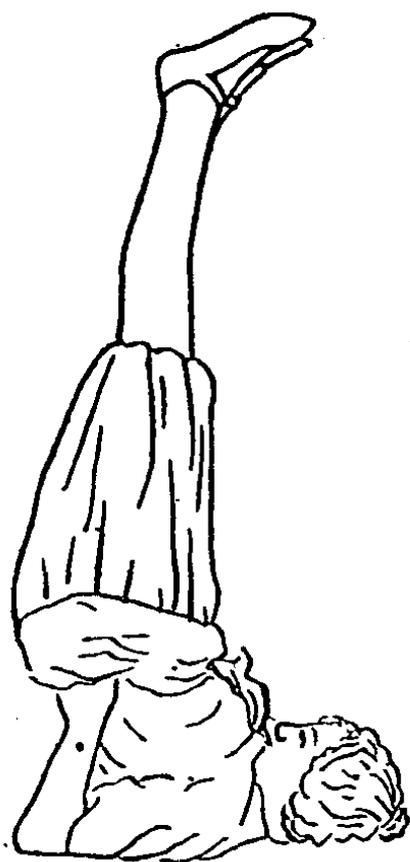
9. 蟹行 (普通體操之 No. 15)

10. 搖椅式 (普通體操之 No. 46)

11. 肩立 (此節練習須逐漸而上，且須在謹慎督視之下作之)。

甲、仰臥，舉腿部及股部

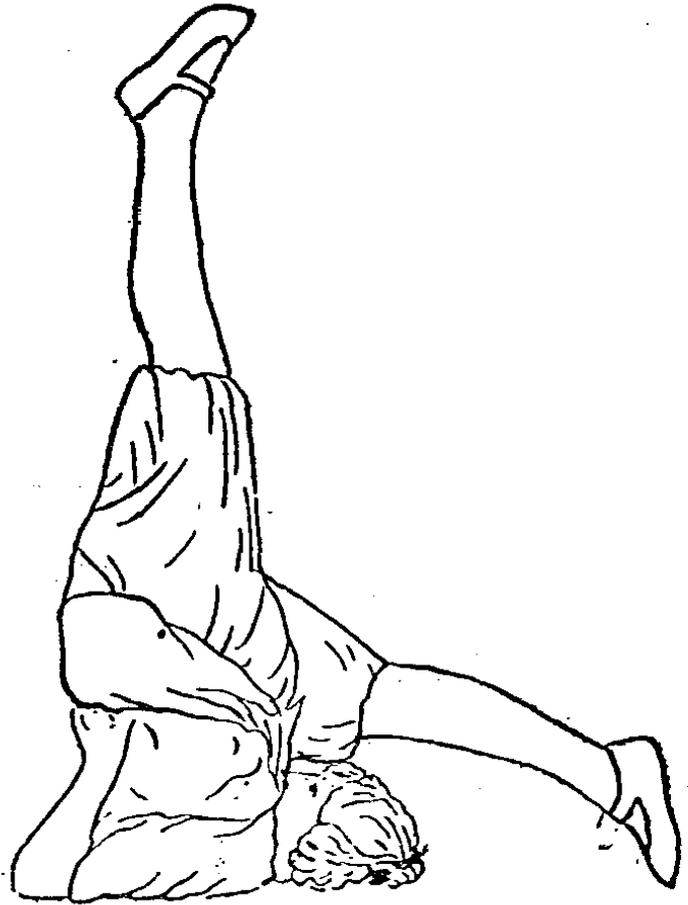
向上。用手掌撐住股部，手指尖向足。身體之重量由兩臂撐支，兩臂撐地上。當軀幹上起至垂直部位時，兩手漸漸移至肩部。



此時身體之重量全由肩部與兩臂支持。還原作，三次至五次。

器械——地板或蓆。

乙、剪刀式 盪一腿向



前。同時盪他腿向後。

丙、肩立。屈兩膝至胸部，擺膝向左。膝伸直，再膝屈於是擺膝向右。

丁、肩立「8」字形，左足

作大圈而後觸頭之右邊。還原。右足作同式。注意，兩足須遠離。

戊、肩立。足前上斜伸觸地板。

己、肩立。屈膝斜上舉觸地板，促成一筋斗。

庚、肩立踏車式。自肩立部位，用兩腿作踏車式。

器械——地板與蓆

在此類練習之後，作使鬆弛之練習如

1. 雄雞式 (普通體操之 No. 44)

2. 雌人魚式 (普通體操之 No. 46)

3. 坐體放鬆 (普通體操之 No. 47B)

12. 頂立

兩手平置地上，手指尖向內，額部着地，兩膝略屈而着地。兩膝上起，兩足走向頭部。置兩膝於兩肘上，兩足之足跟並緊。於是膝部漸漸提高，

膝部漸漸伸直足遂成垂直部位。

頂立剪刀式 在足向上之垂直部位時作剪刀式之練習。

第十章 消化不良者的練習

(參看教案問題)

1. 駝峯式 (普通體操之 No.12)
2. 蠕蟲式 (普通體操之 No.13)
3. 蟹行 (普通體操之 No.15)
4. 貓形 (普通體操之 No.18)
5. 貓行式 (普通體操之 No.22)
6. 向側壓榨 (普通體操之 No.38)
7. 雌人魚式 (普通體操之 No.46)
8. 搖椅式 (普通體操之 No.49)

第十一章 大便閉結者的練習

(參看教案問題)

1. 重踏
(普通體操之 No. 2)
2. 坐, 體繞圓
(普通體操之 No. 5)
3. 坐, 體彎
(普通體操之 No. 6)
4. 坐, 體轉
(普通體操之 No. 7)
5. 盪膝
(普通體操之 No. 10) 祇做 1. 與 2.
6. 飛艇式
(普通體操之 No. 16)
7. 貓形
(普通體操之 No. 18)
8. 驟踢
(普通體操之 No. 19)
9. 腿外展
(普通體操之 No. 24)

10. 左右輪流屈膝
(普通體操之 No.26)
11. 坐摺身
(普通體操之 No.29)
12. 腿交叉
(普通體操之 No.32)
13. 伸足接斜對肩
(普通體操之 No.35)
14. 雌人魚式
(普通體操之 No.46)

第十二章 體重過度者的練習

(參看教案問題)

普通體操均可用以減輕體重，如作時更用力，更快，更多時間。減輕體重之練習，必須在某一體育指導員之督視之下作之。且須適合此運動員之心臟及血壓之情形，而助以內分泌學與飲食學之知識。在普通體操之中，下列各練習對於減輕體重最爲有效：

1. 臂腿屈伸 (普通體操之 No. 1)
2. 重踏 (普通體操之 No. 2)
3. 依牆踏車式 (普通體操之 No. 9)
4. 盪膝 (普通體操之 No. 10)
5. 裁紙刀式 (普通體操之 No. 14)

6. 驟踢 (普通體操之 No.19)
7. 駝峯 (普通體操之 No.20)
8. 搖籃步 (普通體操之 No.23)
9. 腿外展 (普通體操之 No.24)
10. 腿繞圓 (普通體操之 No.28)
11. 踏脚踏車式 (普通體操之 No.28)
12. 膝繞圓 (普通體操之 No.30)
13. 盪腿 (普通體操之 No.31)
14. 腿交叉 (普通體操之 No.32)
15. 敲足跟 (普通體操之 No.33)
16. 伸足接斜對肩 (普通體操之 No.35)
17. 腹部緊縮 (普通體操之 No.36)

習練的者度過重體

18. 開裂跳
(普通體操之 No. 39)
19. 揮鞭作聲
(普通體操之 No. 40)
20. 吊圓
(普通體操之 No. 41)
21. 定位跑步
(普通體操之 No. 43)
22. 滾翻式
(普通體操之 No. 50)

第十三章 體重不足者的練習

(參看教案問題)

注意於休養與休息。此類練習亦須在某一體育指導員之督視之下作之。

1. 臂腿屈伸 (普通體操之 No. 1)
2. 剪刀式 (普通體操之 No. 4)
3. 魚尾式 (普通體操之 No. 8)
4. 依牆踏車式 (普通體操之 No. 9)
5. 盪膝之 No. 1 (普通體操之 No. 10)
6. 雄雞式 (普通體操之 No. 44)
7. 垂柳 (普通體操之 No. 45)

8. 雌人魚式
(普通體操之 No.46)
9. 坐, 體放鬆
(普通體操之 No.47B)
10. 殘菊
(普通體操之 No.52)

第十四章 身體前後面姿勢不良者的練習

祇許在謹慎之督視之下作之。

第一種 駝背——Kyphosis——為背部與胸部之動作

1. 臂部練習，坐或立作之。

甲、臂向側平舉，手心向上。

乙、臂向側平舉，手心向上，再由側上舉。作五次至二十次。

丙、臂迴轉

兩臂前上舉；臂垂直過頭，挺伸直。於是臂還原至側平舉。手心向上。反掌向下，兩臂下垂於側。作五次至二十次。

丁、臂繞圈

兩臂側舉與肩平，手心向上。臂作小圈——由前而後。作五次至二十

五次。以五次爲單位。

戊、做游泳動作

動作自胸出，當兩臂向側移動時，手掌向上。作五次至二十次。

己、臂向側展伸

兩臂側屈，手腕直，手掌閉，兩臂向側平伸與肩平，手掌向上。作五次至二十次。

2. 擴胸之練習

甲、站在兩柱之間，兩手握柱與肩平，肘屈成直角。吸氣時胸部擴大，同時使肩胛骨扁平與腹部緊縮，兩足跟仍在地下。保持此部位約二秒至五秒鐘。作五次至二十次。

器械——柱子或門口

乙、在屋隅作法，如1。面對房角，手與肩平，肘屈，小臂與手掌依牆。作

五次至二十次。

器械——任何一屋之空角。

3. 俯臥上體起。

臥，兩手側垂，手掌向外如 West Point 部位。面向下，頭部與背之上半部上起。保持如是之部位約二三秒鐘。

器械——矯正姿勢枱，柎木椅或蓆。

4. 俯臥，腿後舉——單足或雙足。

俯臥，舉右腿向上，膝伸直，兩手置額下或握住他種器械。左腿作全式。作十次至三十次。

器械——矯正姿勢枱，柎子，或蓆。

5. 舉啞鈴

甲、俯臥於姿勢枱上。手握啞鈴息於枱級上。舉臂向側同時旋轉兩

手向上。作五次至十次。

乙、俯臥。手握啞鈴，息於枱級上。揮臂向後且向外，同時兩手旋轉向上。

器械——柱石（即姿勢枱）或蓆，及啞鈴——重約一磅至四磅。

6. 僵僕支，立，舉體。

面對杠或橫木而立，身即靠於此上——即與腰同高之杠或橫木上。上體向前彎直至手指觸地板，或手指將觸地板。舉體向上同時舉臂向前，於是向上至頭頂上成垂直形，同時全身向上挺伸。兩臂由側還原。（此節練習作時，亦可不用支撐物如杠，橫木等。作時用兩足開立式可也）作五次至十五次。

器械——杠或橫木。

7. 俯支立 (Prone-Support Standing) 彎體。

甲、面對杠或橫木而立，身即靠於此上——即與腰同高之杠或橫木上。上體向前彎，彎自大腿節，背平。臂用 West Point 部位或用兩手托頸。保持如是之部位約三五秒鐘。

乙、兩足開立，上體向前彎，彎自大腿節，背平。支持如是之部位片刻。作五次至十五次。

器械——杠，橫木，矯正姿勢枱或矮凳。

8. 盪短棒於肩後。

坐或立。舉棒向前向上過頭頂。臂屈帶短棒於肩甲骨後。作十次至二十次。

器械——木棒，鋼棒或球桿。

9. 頭懸式。

立於長凳之上。橫木之前，橫木恰在頸後，兩手握橫木與肩闊。兩足離

凳。將頭向後推動，兩手前握以支持身體之重量。作三次至六次。

器械——橫木及椅子或長凳。

10. 各種膝屈

甲、立，用支持物。左右輪流做約二十次至四十次。

器械——界標木或肋木。

乙、臥，手托頭或握器械。左右輪流做約二十次至四十次。

器械——矯正姿勢枱或蓆。

丙、垂懸於肋木上，兩膝同時上屈。作五次至十次。

器械——肋木或界標柱。

丁、臥地上，作踏車式，兩腿繞大圈，足跟在前領導繞圈。作二十次至四十次。

器械——矯正姿勢枱或蓆。

11. 向側彎體運動。

普通體操之五,六,七,十六,三十六,四十二,四十六。

第二種——凹背, Lordosis

下列各動作能使腰部伸展而平扁,並使腹部之肌肉有力。

1. 雙膝屈

(普通體操之 No. 21)

2. 搖椅

(普通體操之 No. 49)

3. 滾翻式

(普通體操之 No. 50)

4. 偃僕支,立舉體。

第一種之 No. 6

兩臂在側,上體須漸漸上起,頭部至再後時方舉直,腹部肌肉緊縮。作五次至十次。

器械——杠,橫木或椅靠背。

5. 踵起，膝屈

(普通體操之 No. 11) 作五次至十五次。

6. 駝峯式

(普通體操之 No. 12)

7. 長坐式

甲、跨坐於矯正姿勢枱上，揮兩腿至姿勢枱上，兩膝直。保持如是之部位。(兩臂可用 West Point 式或兩手托頸。)

乙、跨坐於矯正姿勢枱上，揮兩腿至姿勢枱上同時盪兩臂向側再向上成垂直部位。上體向前彎，背圓。臂向前伸使手指觸足趾。同時膝部平置於矯正姿勢枱上。還原至開始時之部位。作五次至十五次。

器械——高之矯正姿勢枱。

3. 盤膝坐如土耳其坐式，伸腿向前成長坐式作五次至十五次。

8. 鈎坐式。

甲、坐時兩膝屈，兩足平置地上，膝部靠近軀幹。兩手輕輕置兩膝上。保持如是之部位約三五秒鐘。

乙、鈎坐式與長坐式輪流交換作之。作五次至十五次。
器械——地板，蓆或矯正姿勢枱。

9. 坐起（普通體操之 No. 37）

10. 依牆踏車式（Adams）（普通體操之 No. 9）
同時舉臂。

部位與前次相同。惟此節練習則兩臂側屈頗鬆弛。屈左膝。當左足向上推動時，兩臂用力向頭頂揮動。直至兩臂着地。手指均須展開。當右膝屈時，兩臂側屈。當右足向上推動時，兩臂又向上揮動。連續作之，臂與腿共同合作。（注意，伸臂向上即兩臂向前向上揮動使胸部之肌肉伸展之動作非尋常之臂上伸也）作二十次至八十次。

11. 仰天剪刀式 (Adams)

仰臥，手臂側屈或托頸。舉腿至垂直軍部位。故在大腿節處恰成直角成之屈度。盪腿向前向後。如是交換合律作之。作十次至四十次。

器械——蓆或地板。

12. 肋木上之倒爬 (Mc Kinsty)

有肋木凳兩三只。連節直排於肋木之前。人躺於此肋木凳上。頭觸肋木。兩手握於較肋木凳略低之肋木上。膝屈，兩足休息於肋木凳上。屈膝至胸部，於是用足向肋木上爬直至全身離肋木凳而只有頭與肩着凳。兩手保持故有之部位。於是爬下肋木，兩足還原至肋木凳上。作五次至十五次。

器械——肋木與兩三只肋木凳（亦可用蓆或地板）

13. 魚尾式 (普通體操之 No. 8)

14. 盪膝 (普通體操之 No. 10)

15. 蟹行 (普通體操之 No. 15)

第三種 駝凹背 — Kypbo-Lordosis

下例各練習，乃展伸并加力於背部同時不致使其背部更凹，并展伸與加力於腰部同時不致使其駝背。

第一種與第二種合併之動作。

1. 半俯臥式，舉體上起。

俯臥於矯正姿勢枱上，軀體自大腿節起攔於支持物上。兩腿下垂。頭部與肩部上起。手托頭。動作集中於背之上端。

器械——高之矯正姿勢枱。

(在此種練習之後，必須跟着作一腹部之練習，如下面之 No. 2)

2. 臥，雙膝屈。 (普通體操之 No. 27)

3. 僵僕支立。(第一種之 No. 6) 背部上起挺直須慢。由腹部漸漸上起至體直部位。作五次至十次。

4. 懸掛，雙膝屈。

懸於肋木上。背向肋木。雙膝同時上屈至胸部。作五次至十次。

器械——肋木或橫木。

5. 頭懸，雙膝屈。

(第一種之 No. 6 及上面之 No. 7) 作五次至九次。

6. 長坐於矯正姿勢枱上同時揮短棒於頭後。

(第二種之第七個之 No. 2 與第一種之 No. 8) 作十次至二十次。

7. 半俯臥於矯正姿勢枱上，舉啞鈴。

(參看上面之 No. 1 與第一種之 No. 5) 作十次至二十次。

8. 邊膝

(普通體操之 No. 10)

9. 魚尾

(普通體操之 No. 8)

第十五章 身體側彎的練習

身體全向左彎着，練習須集中於全身之脊柱。

1. 低側懸掛

掛於第四或第五根之肋木上。面對肋木，兩腿置地上并向左伸。舉左腿。右臂置於左臂上。他人助舉其腿較爲活動。但不合用於脊柱太彎之人。作五次至十次。

器械——肋木或低的橫木。

2. 側持

左膝跪下，左手置於左膝左面之地板上。右腿向右伸。身成拱向右，右臂彎於頭頂之上。左腿及左足與身體成側角形。保持如是之部位約五秒至十五秒鐘。頗活動。

器械——地板或蓆與鏡子。

3. 側臥舉腿。

甲、舉單腿

向右侧臥，右手上伸墊頭下。左臂側垂或撐在身前之蓆上。左腿盡力向側上舉。作十次至三十次。

乙、舉雙腿

預備之方法與上全，惟此節則以左手撐支。高舉兩腿側上。舉體上起向左。作五次至十次（普通體操之 No. 24）

器械——矯正姿勢枱與蓆。

4. 體側舉

向右侧臥。右手屈於頭頂之上，左手側垂。兩足支撐。舉體上起向左。作五次至十次。

器械——蓆或矯正姿勢枱。

5. 俯臥，舉臀。

俯臥。舉臀或聳臀向肩。作十次至三十次。

器械——矯正姿勢枱，枱子或蓆。

6. 僵儻轉屈立。

立靠於支持腹部下端之支持特上，手托頸。屈體向前，彎背；轉肩向後至左，屈體向左。於是體屈如上不動，體轉並向側彎。

此節練習，指導員之幫助為極需要。

器械——低杠或橫木。

7. 彈簧坐。

俯坐橫過一矮凳或長凳，右臂上伸，左臂向下後伸并轉外腿。右向兩後伸。此時只有左臀仍然着凳。作五次至十次。

器械——長凳或矮凳及鏡子。

8. 自矯。

跨坐，右手彎於頭頂之上，左手置於身體曲線之凸處。拖拉其體向
右直至，脊柱成直線或過直。於是兩手還原垂側。保持如是之過直部值
片刻。作五次至十次。（此節須跟做下面之 No. 9）

器械——矯正姿勢枱，長凳或矮凳及鏡子。

9. 跨坐轉體。

跨坐。兩手托頸，轉體向後至左。作十次至十五次。

器械——矯正姿勢枱，長凳或矮凳及鏡子。

10. 矯正體側彎應行注意之點。

甲、對於身體之有姿勢上之複曲綫者，切勿給予懸掛之練習。

乙、切勿給予「身體側彎之練習」任其在家自作。

- 丙、背部之練習做後須跟以腹部之動作。
- 丁、須多給普遍而使身體全部之肌肉有力之練習。
- 戊、相稱之練習須比偏面之練習爲多。
- 己、須免除緊張。

第十六章 身體複側彎之練習

身體複側彎——胸部向右彎，腰部向左彎。或反之之複側彎。

1. 側臥，舉對腿。

向右側臥，右臂墊於身下。左臂支撐於身前。左腿由側上舉。（右臂在胸彎處作墊子。）

2. 脊柱伸展。

甲、仰臥或俯臥，兩臂放鬆垂於側。頭部向前拉起，足跟向後推動。作十次至二十次。

器械——地板，蓆或矯正姿勢檯。

乙、坐。頭部向上推起，慢而用力。兩臂放鬆掛於側。或輕按於體前所置之支持物上。作十次至二十次。

器械——長凳或椅子及鏡子。

3. 懸掛膝屈。

懸掛於橫木之上，左膝上舉至胸部片刻。作三次至十次。

器械——橫木，杠或肋木。

4. 彈簧坐。

（「身體側彎之練習」之 Z. O. 1）左臂向上，右足與右腿向後，或（如兩肩齊平）右腿向後，兩臂側垂，背直，或兩手托頸。作五次至十次。（如兩臀已相稱相平，此節不必做。如無腰部之曲，此節亦不必做。）

5. 舉重棍。

跨坐，重棍或球桿橫膝上。舉棍過頭須慢以保持最好之姿勢之矯正。還棍至膝上，仍保持此矯正之姿勢，作五次至十五次。

器械——鋼棒或球桿。

（完）

勤奮書局

—體—育—叢—書—

中國唯一之體育專書——

——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材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 吳蘊瑞 合作 精裝 二元二角
北平師範大學體育系主任 袁敦禮 平裝 一元六角

人體測量學

復旦大學體育主任 時事新報運動編輯 東亞體育教授 蔣湘青著 一元九角

小學體育之理論與方法

湖南省立第一師範體育指導 陳奎生著 一元七角

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

江蘇省立教育學院體育主任 王 庚著 一元四角

標準運動實施法

衡州中學體育主任 孫 燦著 五 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
小學運動會指南	小學體育專家	項翔高著	六角半
運動救急法	運動著作家 東亞體育專門學校教授 醫	阮蔚村著 蔣湘子青岡校 汪蔚村著 阮蔣汪蔚村著 汪湘子青岡校	六角半
運動衛生	運動著作家 東亞體育專門學校教授 醫	阮蔚村著 蔣湘子青岡校 汪蔚村著 阮蔣汪蔚村著 汪湘子青岡校	六角

建築

體育之建築及設備	東北大學體育科教授	吳蘊瑞著	二元八角
運動場建築法	江南體育學校校長	王復旦著	一元四角
體育場指南	上海市立第一公共體育場場長	王壯飛著	七角

歷史

世界體育史略	南開大學體育主任	章輯五著	六角
遠東運動會歷史與成績	運動著作家 全國體育協進會主幹	阮蔚村著 沈嗣其校	九角五分
林寶華網球成功史	體育記者	蔣槐青編	三角
邱飛海網球成功史	體育記者	蔣槐青編	三角
劉長春短跑成功史	體育記者 青島大學體育教授	蔣槐青編 宋君復校	三角

體操

初中男生體育教授細目	三冊	教育部	每冊七角半
按摩術與改正操	中央大學體育教授 湖南省立一師體育指導	金兆均合著 陳奎生	二元角
早操與課間操	中央大學體育教授 湖南省立一師體育指導	金兆均合著 陳奎生	五角
德國復興早操	江蘇省立體育場編纂 上海中等學校體聯會主席	裴熙元合譯 陸翔千	五角
晨操教材	成都大學體育主任	彭禮南著	七角
童子軍禮操	成都大學體育主任	彭禮南著	七角
基本體操	金陵女子文理學院體育系		一元二角
中學機巧運動	江南體專教授	鄒吟廬	七角

舞 蹈

舞蹈入門	愛國女學舞蹈教授	沈明珍著	九 角
舞蹈新教本	愛國女子中學舞蹈教員	蔣佩瑛著 陳慕蘭	一 元
歐美土風舞	愛國女學舞蹈教員	沈明珍編	一元二角
各國舞蹈新選	金陵女子文理學院	體育系編	印刷中

田 徑

田徑賽訓練法	國立中央大學體育教授	張 恆編	二 元
田徑賽裁判法	江南體育師範學校校長	王復旦著	六 角
五項十項訓練法	運動著作家 國立青島大學體育主任	阮蔚村著 郝更生校	九 角 半
女運動員 ^{臨陣以前}	世界女運動著名健將	人見絹枝著	九 角
越野跑訓練法	江南體育師範學校校長	王復旦著	四 角
競走訓練法	光華大學體育指導	陸翔千著	六 角

球 類

足球訓練法	中央大學體育教授 蘇省立鎮江公共體育場長	吳邦偉著	九 角
足球規則問答	中央大學體育教授 蘇省立鎮江公共體育場長	吳邦偉著	三 角
足球成功術	英國足球家	亨 脫著	五 角
籃球訓練法	江蘇省立鎮江體育場場長	吳邦偉著	九 角
籃球裁判法	美國籃球指導 光華大學體育主任	森克爾著 彭文餘譯	六 角

美國籃球新術	美國體育記者 上海中華裁判會會員	白爾凱 原著 張國勤 合譯 錢一勤	四角半
女子籃球訓練法	山東大學體育主任	宋君復	一元四角
網球訓練法	第七八九屆遠東運動會中華網球隊指導	馬德泰著	五角
鐵爾登網球術	美國網球教練	波魯斯著	五角
網球要訣	美國女網球家	白瑯女士著	七角
世界網球家 <small>獲勝秘訣</small>	世界網球大家	馬迪夫 人 海倫雅各白女士著 鐵爾登	四角半
排球訓練法	運動著作家	阮蔚村著	九角
排球裁判法	江蘇省立公共體育場場長	吳邦偉著	六角
女子壘球訓練法	山東大學體育主任	宋君復	九角五分
棒球訓練法	南華體育會幹事棒球專家	蔡慧一著	在印刷中
乒乓訓練法	上海乒乓聯合會會長	俞斌祺著	四角
考而夫訓練法	考而夫專家	姚蘇鳳著	六角
毬子比賽法	上海市毬子賽冠軍	周柱國著	五角
手球訓練法	體育著作家	阮蔚村著	印刷中

游 泳

游泳訓練法	上海青年會游泳指導	錢一勤著	二元四角
游泳成功術	英國游泳名指導 中國游泳會指導	英國海傑 著 俞斌祺 校	六角
女子游泳訓練法	游泳專家	江良規譯	七角

勤奮書局體育叢書

新程準 課標 小學體育教本全書目錄

(一) 遊 戲 類

書 名	適用 年級	編 著 者	冊數	價 格
唱歌遊戲 ^{甲編}	低	上海東亞體育 專門學校教授 潘伯英	一	四 角
唱歌遊戲 ^{乙編}	低	小學體育 音樂專家 胡敬熙	一	五 角
故事遊戲	低	上海市立第一 體育場編輯 項翔高	一	三角八分
摹仿遊戲	低	江蘇省立教育 學院體育主任 王 庚	一	二 角
追逃遊戲	低中	江蘇省立教育 學院體育主任 王 庚	一	三 角
摹擬遊戲	中	江蘇省立教育 學院體育主任 王 庚	一	一角五分
競爭遊戲	高中	江蘇省立教育 學院體育主任 王 庚	一	三角五分
競技遊戲	低中 高	江蘇省立教育 學院體育主任 王 庚	一	四 角
鄉土遊戲	低中 高	江蘇省立教育 學院體育主任 王 庚	一	三角八分

(二) 舞 蹈 類

聽琴動作	低	小學體育 音樂專家 胡敬熙	一	四 角
小學歌 舞	中	中國女子體師校長 中國女子體師教授 杜 宇 飛 郁 茲 地	一	五 角

小學歌 舞	高	中國女子體師校長 中國女子體師教授	杜宇飛 郁 茲 地	一	五 角
小學土風舞	低中	中國女子體育 師範學校校長	杜宇飛	一	五 角
小學土風舞	高	中國女子體育 師範學校校長	杜宇飛	一	五 角

(三) 運 動 類

模仿運動	低中	上海市教育局 體育視察	邵汝幹	一	四角五分
小學機巧運動	中	江南體育 師範教授	鄒吟鷹	一	四 角
小 足 球	高中	湖南省立第一師 師範學校體育指導	陳奎生	一	二角八分
小學田徑運動	高中	體育著作家 東亞體專教務主任	阮蔚村 孫和寶校	一	三 角
小學遠足登山	低中高	體育著作家 上海市教育局體育視察	阮蔚村 邵汝幹校	一	二角八分
小學器械運動	高	湖南省立第一師 師範學校體育指導	陳奎生	一	二角八分
小學游 泳	高	體育著作家 中國游泳研究會會長	阮蔚村 俞斌祺校	一	三 分
小學籃 球	高	體育著作家 兩江女子體師校長	阮蔚村 陸禮華校	一	三角五分
小學排 球	高	體育著作家 東南女體專教務主任	阮蔚村 秦醒世校	一	三角二分

(四) 其 他

小學姿勢訓練	低中高	上海市立第一 體育場編輯	項翔高	一	三角五分
小學準備操	低中高	上海教育局 體育視察	邵汝幹	一	三角五分

各種運動最新規則

最新田徑賽規則 全能運動	中華全國體育協進會審定	角 半
最新男子籃球規則	中華全國體育協進會審定	角 半
最新女子籃球規則	中華全國體育協進會審定	角 半
最新網球規則	中華全國體育協進會審定	一 角 半
最新足球規則	中華全國體育協進會審定	八 分
最新壘球規則	中華全國體育協進會審定	八 分
最新男女排球規則	中華全國體育協進會審定	八 分
最新游泳規則	中華全國體育協進會審定	八 分
最新萬國乒乓規則	中華全國體育協進會審定	八 分
最新業餘運動規則	中華全國體育協進會審定	八 分
中小學體育課程標準	教育部公佈	一 角 半
國民體育實施方案	教育部公佈	一 角
男女籃球記分簿	布面精裝	八 分

勤

奮

體

育

月

報

▲體育專家執筆
▲理論教材並重

是中國首創的體育月報！

是體育教師的萬有文庫！

月出一冊定價每冊二角全
年十二冊二元四角郵費三
角特價全年二元

優待

讀者

舉行

特價

本報旨在提倡體育，復興民
族，貢獻最新體育教材，貫
輸中外體育智識，出版以來
風行全國，現為優待讀者，
舉行特價

勤奮體育月報社出版

勤奮書局發行

總發行所 上海勞神父路三九二號

門市部 上海四馬路二七七號

書叢育體

實 用 婦 女 醫 療 操

版 權 所 有 翻 印 必 究

中華民國廿四年六月

全一冊定價大洋七角

函購加掛號寄費一角一分

原 著 人 芹 尼 裴 樂

翻 譯 者 陳 韻 蘭

發 行 人 馬 崇 淦

發 行 所 勤 奮 書 局
上海法租界勞神父路三九二號

門 市 部 勤 奮 書 局
上海英租界四馬路二七七號

印 刷 者 華 豐 印 刷 鑄 字 所
上海滬西林肯路一百號

代 售 處 全 國 各 省 市 大 書 局

