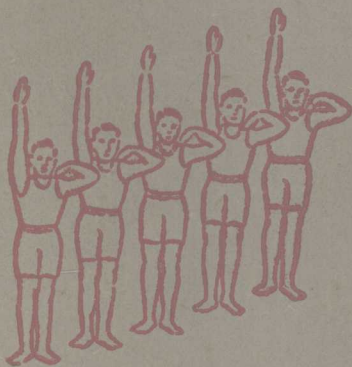


# 新國民操

張覺非編



中華書局印行

1.9

4

540

312

2



(13729)

民國三十七年四月初版  
民國三十七年四月初版



新國民操 (全一冊)

◎ 定價國幣一元八角

(郵運匯費另加)

編者 張覺非

發行人 李虞杰  
中華書局股份有限公司代表

印刷者 上海澳門路八九號  
中華書局永寧印刷廠

發行處 各埠中華書局

(一三七二九)

## 郝 序

國民須受基本教育，而教育之基本在體育。體育含義甚廣，內容甚富，惟體操一門，不論年齡，不分性別，均可行之，以臻健康，是體操又為體育之基本也。張覺非先生積十餘年教育之經驗，近編新國民操一書，將以問世，當茲體操教育頗受忽視，體操教材極感缺乏之時，張先生之貢獻，必大有助於中小學之體育訓練，亦即大有裨於國民基本教育，用誌數語以為序。

郝更生於教育部

## 蔣 序

二十幾年前，學校課程中只有體操，沒有體育；十年以來，學校課程中有了體育，幾乎不見了體操。這種變遷，可以說是適合時代的進步，亦可以認為不

無偏廢的缺憾。我以為體操的名詞可以換，體操的實質不宜減，因為體操自有它的優點與價值。世界任何一個講究體育的國家，不但沒有廢除體操的趨向，並且相反地在研究改進。

體操漸被忽視的原因很多，主要的或許是缺乏研究和怕編教材兩點。張覺非先生近以其多年研究心得，編成中小學適用的新國民操一書，理論與實際並重，如果能普遍採用，定可使青年兒童得到普遍和緩而適宜的基本訓練，養成健全的國民。因此，在這本書出版的時候，願寄以最大的希望，並為介紹。

蔣湘青於上海市立體育場

## 邵 序

時代激盪，教育演進，新中國的國民，應受潮流所趨的基本教育。教育是文化傳遞的命脈，民族生命綿延的基質，其重要性，誰也不能否認，而基本教育的基礎，應建築在基本教育的上面，亦為教育界所公認。

體育是人生機體活動的教育，也是基本教育的基本，其範圍甚廣，其內容亦富，體操一項，爲其重要作業之一，論其教育形式，迹其演進步驟，在三十餘年長期過程中，東西舶來，先後相演，有各個體操，聯絡體操，瑞典式體操，德國式體操，美國式體操，丹麥式體操等名稱，時尚所趨，各有長處，其活動方式，組織順序，微有不同，而其要旨，不外刺激內臟，張弛肌肉，連絡通路，養成優美姿勢，在集體規律訓練中，以期完成生活上必要之活動，此是體操之功效，也是體育運動中體操所居的位置。

張君覺非專攻體育，担任中等以上學校體育有年，本其經驗所得，著新國民操，分男女兩部，每部十五節，共計六十節，絕無雷同，並不限男女，任教師選擇應用，曾在上海青年館，市體育館，民立女中，治中女中，數度表演，頗得各方贊許。張君不以自滿，費了許多精神，編成是書，將付剞劂，欲俞一言以爲序，用綴數語，以供同志的參考，其大有造於基本教育，豈淺鮮焉哉，是爲序。

民國三十六年十月二十一日邵汝幹寫於體育館

## 金 序

張覺非先生編著新國民操一書，囑爲之序，謹就個人管見，提出徒手體操之價值，以供體育同志之研討。

徒手體操，爲各國體育課程之基本活動，尤以歐洲更爲風行，良以運動而徒手，有其特殊之價值，既可爲他項運動之基本訓練，更具全身平均發展之優點。現代體育，均偏重於競賽性質之遊戲，此類遊戲，並未完全適合社會環境，更不盡適合經濟落後之我國現狀。徒手體操，則可補此缺點，因體操無時間、空間、經濟及其他環境之拘束，可以自由運用。尤有進者，現代體操，已與日俱進，不若昔日舊式體操之呆板單調，不僅活潑自然，尤富鍛鍊體格之價值。今值張先生新國民操問世之際，聊誌數語，藉以表揚徒手體操之功能。對於本書所編教材，兆均在上海青年館成立紀念日體育表演及上海市立體育館體育表演，均曾目睹其成績之特出，編製之合式，深爲贊佩，故樂於作序。

金兆均於上海市立體育專科學校

## 吳 序

體操爲一切連動之基礎，增進健康之良法，各國均依其文化、經濟、及生活環境之不同，各有其特殊方式與程序。我國對此，尙乏專門研究，平日學校所教，個人所習，苟非抄襲成法，即多悖於原理。甚或過事點綴，以迎合表演時之觀衆心理，而於健身的實際功效，反而忽視，其離體育之真正意義，蓋亦遠矣。張君覺非教授體育有年，近以其教學心得，編爲新國民操，內容切實，程序分明，付梓之日，索序於予，爲贅數語，以資介紹。

吳邦偉於上海市立體育專科學校



## 自序

體育教育的目的，本來不僅僅爲強身，它實在是一種活的教育。它的效果，它的價值，雖然各人對他有不同的衡量：有的認爲它僅是一種正當的娛樂，足以代替各種無益的消遣；有的把它作爲建設國防的準備，是發揚國力的初基；有的認爲是一種最好的公民訓練，可以培養現代國民應具的合作、互助、犧牲、負責、守法的精神。觀點儘管各異，但體育教育效果的宏大，却是一致公認無可非議的。

我國自魏晉以來，習於崇文輕武。體育與生活脫節，可說由來已久。直到受了歐西武力的刺激，有心人才發奮圖強，把德日的軍式體操介紹過來，一般人都誤認爲體操就是體育，但因枯燥呆板，普及不易。直到美國式的體育活動傳入我國，大家都震眩於他的活動範圍的廣大，方法的豐富，才知道以前真是管窺蠡測。物極必反，於是又相率鄙夷往日的體操，認爲不值一顧，不屑一談，一般學校中又幾乎除田徑球類外無體操了。

平心而論：體育教學效果的所以宏大，正因爲體育活動是多方面而不局限於一隅的緣故。所以各種教

材都有它相當的價值，柔輭體操它能發達肌肉矯正缺陷，其價值正不下於其他活動，而且無須設備，隨處可行，對於物資困乏如我國，場地狹窄如上海各校，要以最小的代價獲得最大的效果，它究竟不失為一種適合環境的教材。可是因為多年來體育界鄙夷體操的緣故，這種教材在坊間竟寥若晨星。

編者濫竽體育界有年，深愧無所貢獻，前年承各方師友勗勉，試編體操教材，這部新國民操，就是在這種情形下產生的，這部教材既名為國民操，顧名思義，即知能施之於每一國民之意，所以。不分大中小學，不分男女學生，並亦適用於社會教育機關，祇須教者在教材的分量上略加損益，均可獲得顯著之效果。至於冠以新字，則一來所以別於舊日襲自德日丹麥等國之體操教材，一來現在正當新中國建設肇始，國民均應具堅健的體魄，才能負荷艱鉅，而如何訓練其健強，則編者願以此書作為芹獻了。

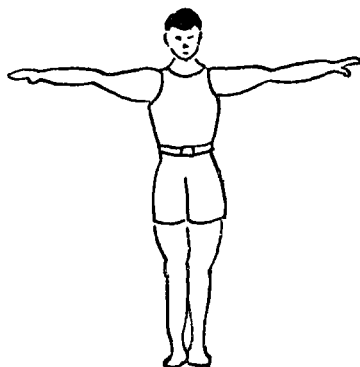
編者執教於上海市立格致中學曾以本教材從事實驗獲得成功。先後在該校復校紀念，暨三十週年校慶時表演，迭蒙教育當局嘉獎。上海市體育館和青年館成立紀念，亦曾以本教材演出，頗博各方好評，因得攝為電影，推廣全國，最近上海全市運動會，本教材

參與表演，成績復列爲最優等，編者雖深感榮幸，但自知才識謬陋，或不免有謬誤之處，尙望體育先進，予以指正，不勝感禱。

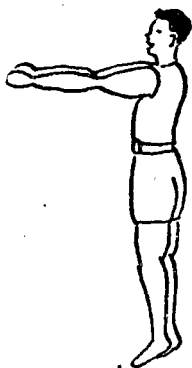
張覺非自序於格致中學



1. 兩臂上振，掌心向前。



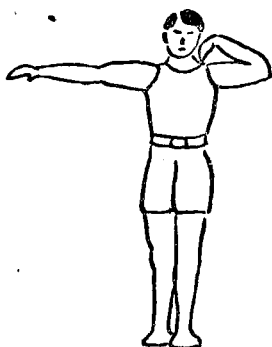
2. 兩臂左右平振，掌心向下。



3. 兩臂前平振，兩踵起。

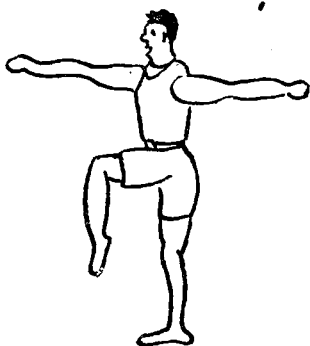


4. 兩臂交叉於腹前。



5. 左手撐腰，右手過頂屈，同時  
左脚向左出一步，彎體向左。

6. 左手側上屈，右手右平伸。

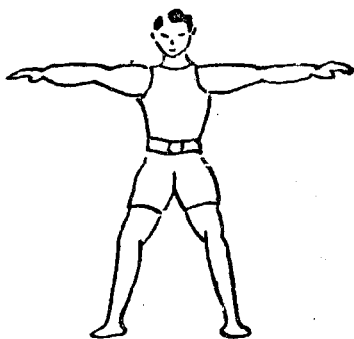


7. 兩臂後振，兩膝併屈，同時兩  
踵起。

8. 兩臂前後振左脚前提。



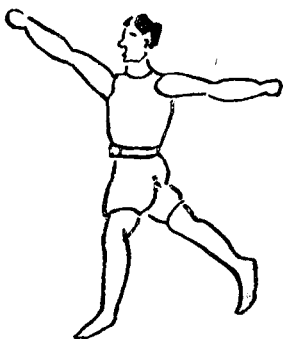
9. 兩手體前按地，兩膝分膝全蹲。



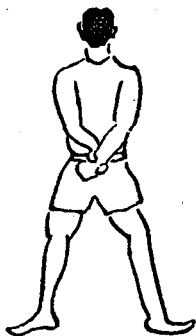
10. 兩臂左右平振，掌心向下，同時左腳向左出一步。



11. 兩臂上振。

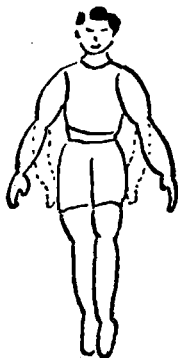


12. 兩臂左右平振，同時右腳向後振，左踵起。



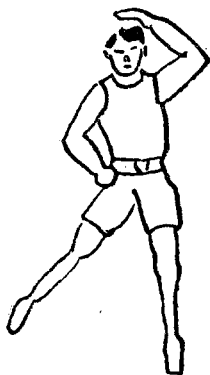
13. 左脚向左出一步，同時右手握拳，左手緊握右手成稍息勢。

14. 兩臂後振，同時左脚前箭步。



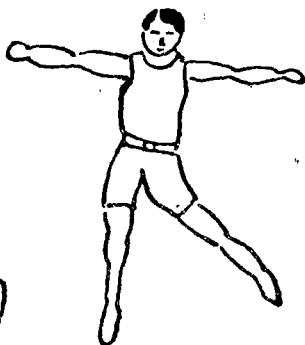
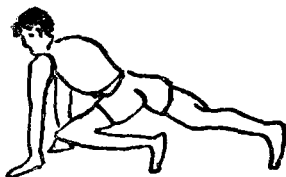
15. 兩脚併立跳，兩手拍股，自由彈動。

16. 手背叉腰。(女子用)



17. 右手撐腰，左手過頂屈，同時  
右腳向右振，左腳原地跳。

18. 左手斜上舉，右手側上屈，同  
時併膝屈，兩踵起。



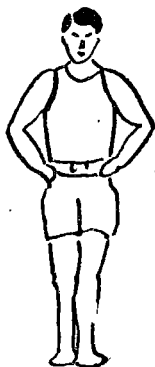
19. 兩手按地全蹲，右腳向後伸。

20. 兩臂左右平振，同時左腳向左  
振，右踵起。





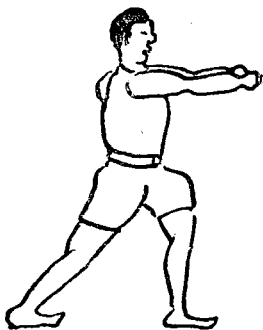
21. 兩手握拳前平屈，同時左腳向左出一步，兩肘後展，盡量挺胸。



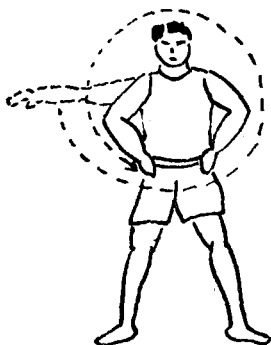
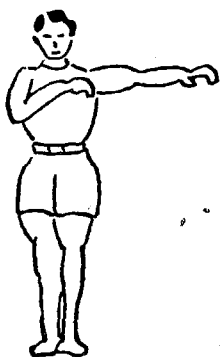
22. 兩手叉腰。(男子用)



23. 左手叉腰右手胸前平屈。

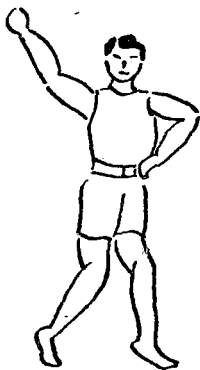


24. 兩臂前平振，左腳前箭步。



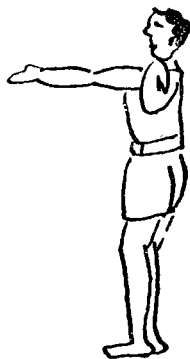
25. 兩臂向左振，左臂平，右臂胸前屈。

26. 右臂由下向左內繞大圈一下，繞至叉腰部位。

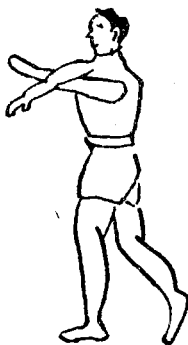


27. 右手握拳斜上振，同時上體向右轉。

28. 兩臂左右平振，同時上體前彎，轉體向右，左手指右脚尖。



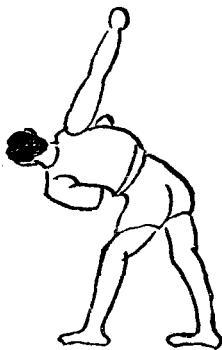
29. 左手側上屈，左臂前平伸。



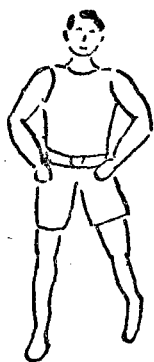
30. 左脚向前行進一步，同時兩臂前平振深交叉。



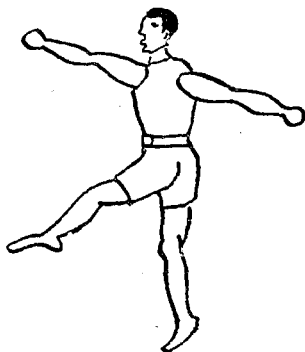
31. 右脚向前行進一步，同時兩臂前平屈。



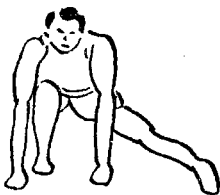
32. 兩臂向右振，右臂平，左臂胸前屈，同時上體前彎，轉體向右。



33. 兩手叉腰，左脚向左點地。



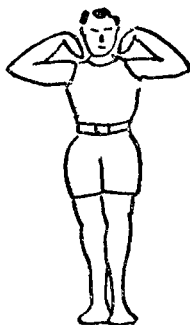
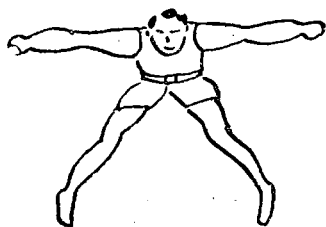
34. 兩臂左右平振，左脚前踢，右踵起。



35. 兩手按地全蹲，左脚向左伸。

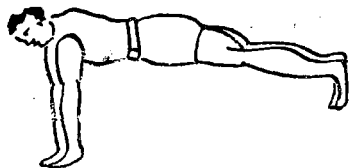


36. 左手側上屈，右手向上伸。



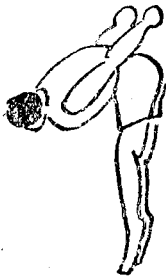
37. 兩臂由上內繞大圈一下，繞至左右平擺部位，同時上體前彎。

38. 兩手側上屈。



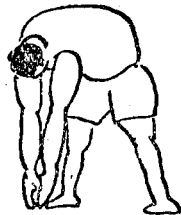
39. 兩手按地全蹲，兩脚併立後跳，全體成一直線。

40. 兩手側上屈，右脚向右點地，同時彎體向右。



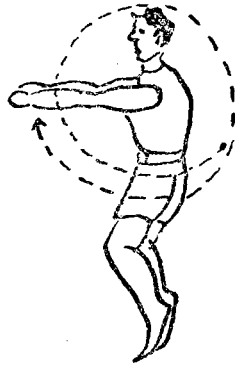
41. 兩臂後振，上體前彎，同時兩腳起。

42. 兩腿分膝全蹲，同時兩手下振指地。



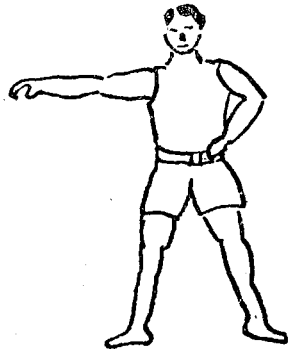
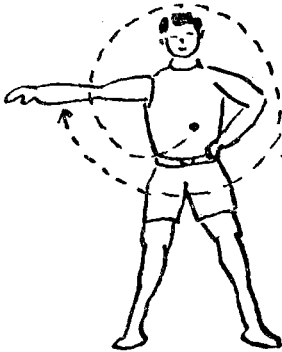
43. 左手斜上振，右手斜下振，同時右腳右振，左腳跳。

44. 兩腳開立，上體前彎，兩手下伸，手掌向內。轉體向右，手指右腳尖。



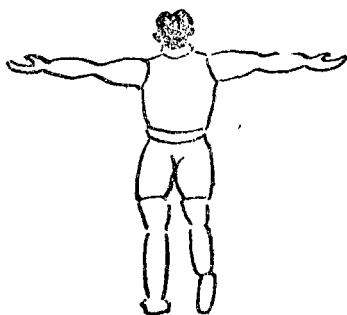
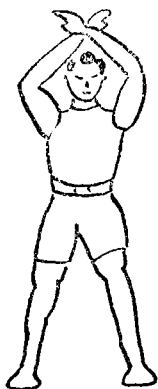
45. 兩臂前平振，兩膝併膝微屈兩踵起。

46. 兩臂由後前繞大圈一下，繞至前平振部位，同時併膝屈兩踵起。



47. 右臂向右外繞大圈一下，繞至右平振部位，同時右腳向右出一步。

48. 右臂右平振，左手叉腰，同時右腳向右出一步。



49. 兩臂左右上振交叉，同時左脚向左出一步。

50. 左脚前進一步，右踵起，同時翻掌向上，盡量挺胸。



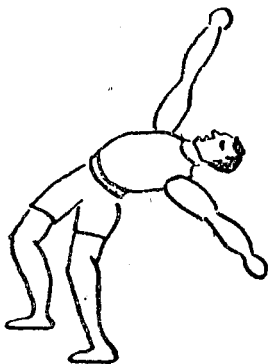
51. 上體前彎，兩手向下伸，掌心向內，手指指地。

52. 兩手叉腰，右腳左前交叉向左點地。

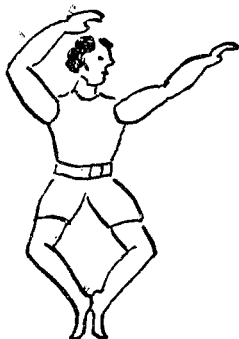
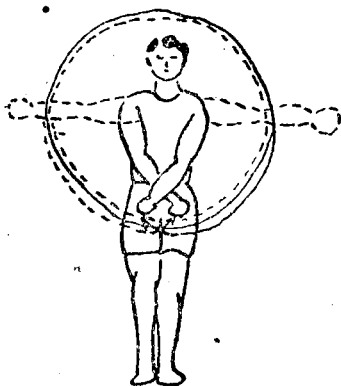




53. 兩臂下振，交叉於腹前，同時兩膝微屈。
54. 由俯臥撐姿勢，兩臂深屈，盡量挺胸，胸部齊地，全體成一直線。

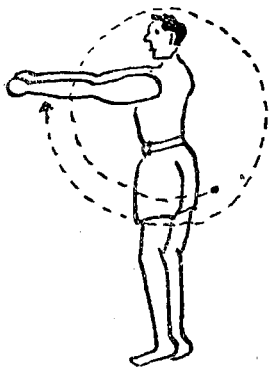


55. 兩臂由下內繞大圈一下，繞至左右平振部位，同時翻掌向上，上體後仰。
56. 左手撐腰，右手過頂屈，同時側體向左。



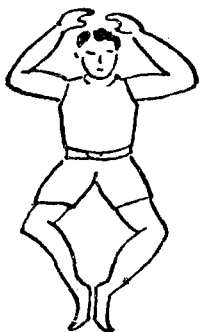
57. 兩臂由下內繞大圈一下，繞至交叉於腹前部位。

58. 左手斜上振，右手過頂屈，頭向左轉，目視手背，同時分膝屈，兩踵起。

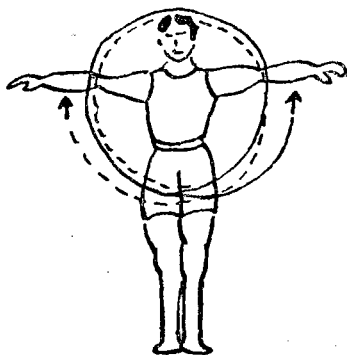


59. 兩臂由後前繞大圈一下，繞至前平振部位。

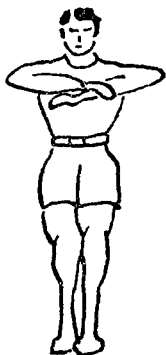
60. 立正姿勢。



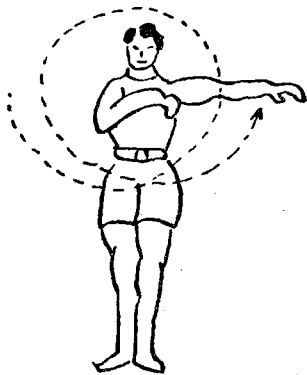
61. 兩手按頂屈，同時分膝半蹲，兩踵起。



62. 兩臂由腹前交叉部位，左右外繞大圈一下，繞至左右平振部位。



63. 兩臂胸前平屈。



64. 兩臂自右振部位，由下向左繞圈一下，繞至左臂平右臂胸前屈之部位。

新國民操

男子部初級教程

## 第一節

預備姿勢： 兩手叉腰，左脚向左出一步。

動作：

- (1)左臂向左平振，同時握拳。
- (2)左臂向右振，屈臂於胸前。
- (3)左臂向左平振。
- (4)左臂向右振，屈臂於胸前。
- (5)(6)左臂由下向左外繞大圈一下，繞至左平振部位。
- (7)(8)左臂由下向右內繞大圈一下，繞至叉腰部位。

[註] 全節四八呼唱，左右交換行之，(5)(6)兩動作及(7)(8)兩動作均有連續性。

## 第二節

預備姿勢： 兩手握拳交叉於腹前（左手在

內右手在外)同時左脚向左出一步。

動作：

- (1)兩臂左右平振兩踵起。
- (2)兩臂下振交叉於胸前，兩踵落下。
- (3)兩臂左右平振兩踵起。
- (4)兩臂下振交叉於胸前，兩踵落下。
- (5)(6)兩臂由下向左右外繞大圈一下，同時兩踵起，繞至左右平振部位兩踵落下。
- (7)(8)兩臂由下向左右內繞大圈一下，同時兩踵起，繞至腹前交叉部位兩踵落下。

[註] 全節四八呼唱，(5)(6)兩動作及(7)(8)兩動作均有連續性。

### 第 三 節

預備姿勢： 兩手握拳直立。

動作：

- (1)兩臂向左振，左臂平右臂胸前屈。
- (2)兩臂向右振，右臂平左臂胸前屈。
- (3)(4)兩臂自下向左繞大圈一下，繞至第一

動作部位。

- (5)兩臂向右振，右臂平左臂胸前屈。
- (6)兩臂向左振，左臂平右臂胸前屈。
- (7)(8)兩臂自下向右繞大圈一下，繞至第五

動作部位。

[註]全節四八呼唱，最後一動作，繞至預備姿勢。

(3)(4)兩動作及(7)(8)兩動作均有連續性

## 第 四 節

預備姿勢： 兩手握拳兩腳併立。

動作：

- (1)兩臂向前平振，兩踵起。
- (2)兩臂向後振，兩踵落下。
- (3)同(1)
- (4)同(2)
- (5)(6)兩臂前上振後繞大圈一下，繞至前平振部位，同時兩膝分開深屈。
- (7)(8)兩臂後上振前繞大圈一下，繞至後振部位，同時兩膝伸直。

[註] 全節四八呼唱，(5)(6)兩動作及(7)(8)兩動作均有連續性。最後一動作繞復預備姿勢。

## 第五節

預備姿勢：兩手握拳直立。

動作：

- (1)兩臂前平振。
- (2)兩臂由下向左右平振，同時左脚向左出一步。
- (3)左手撐腰右手過頂屈，同時盡量側體向左。
- (4)兩臂左右平振，同時上體還原。
- (5)右手撐腰左手過頂屈，同時盡量側體向右。
- (6)兩臂左右平振，同時上體還原。
- (7)兩臂自左右下垂向前平振。
- (8)兩臂下振，同時左脚還原。

[註] 全節四八呼唱，左右交換行之。



## 第六節

預備姿勢： 兩手握拳直立。

動作：

- (1)兩臂下振交叉於腹前，同時兩膝微屈。
- (2)兩臂左右平振，手指併攏伸直，掌心向下，同時兩膝伸直。
- (3)兩臂下振交叉於腹前，同時兩手握拳兩膝微屈。
- (4)兩臂左右平振，手指併攏伸直，掌心向下，同時兩膝伸直。
- (5)兩臂胸前平屈，掌心向下，同時左脚向前出一步，右踵起。
- (6)兩臂左右平展，右脚向前出一步，左踵起，同時盡量挺胸。
- (7)兩臂胸前平屈，掌心向下，同時左脚向前出一步，右踵起。
- (8)兩臂左右平展，同時轉體向左，右脚併攏，直立挺胸。

〔註〕 全節四八呼唱，最後一動作復預備姿勢。

## 第七節

預備姿勢： 兩手握拳交叉下垂，同時上體  
向前深彎。

動作：

- (1)兩臂左右平振，兩踵起。
- (2)兩臂交叉於腹下，同時兩踵落下。
- (3)兩臂左右平振，兩踵起。
- (4)兩臂交叉於腹下，同時兩踵落下。
- (5)兩臂左右平振，兩踵起。
- (6)兩臂交叉於腹下，同時兩踵落下。
- (7)兩臂左右平振，上體直立。
- (8)兩手叉腰。

二八呼唱

- (1)左脚向左出一步，脚尖向左點地。
- (2)左脚前交叉向右點地，同時右膝微屈。
- (3)兩脚尖同時向右後方旋轉，體亦隨轉至  
後方。
- (4)左脚靠籠直立。

- (5) 右腳向右出一步，腳尖向右點地。
- (6) 右腳前交叉向左點地，同時右膝微屈。
- (7) 兩腳尖同時向左後方旋轉，體亦隨轉至後方。
- (8) 右腳靠攏兩手於下直立。

〔註〕 全節四八呼唱，三八同一八，四八同二八。

## 第八節

預備姿勢： 兩手握拳直立。

動作：

- (1) 兩臂向前平振，兩踵起。
- \* (2) 兩臂向後振，兩踵落下。
- (3) 兩臂向前平振，兩踵起。
- (4)(5)(6)(7) 兩臂前平屈，兩肘向後展，彈動四次，盡量挺胸，同時兩踵落下。
- (8) 兩臂後振。

〔註〕 全節四八呼唱，最後一動作復預備姿勢。

## 第九節

預備姿勢： 兩手握拳交叉於腹前。

動作：

- (1)兩臂左右上振，拳孔相對。
- (2)兩臂下振交叉於腹前，上體挺直，同時兩膝盡量分開深屈。
- (3)兩臂左右上振，拳孔相對，同時兩膝伸直。
- (4)兩臂左右下振，手指併攏點地，同時兩膝盡量分開深屈上體略向前倒。
- (5)左脚向左伸直，脚尖點地，同時目視前方，上體挺直。
- (6)還原。
- (7)右脚向右伸直，脚尖點地，同時目視前方，上體挺直。
- (8)還原。

二八呼唱

- (1)兩手按地，手指併攏向前，左脚向後伸直，脚尖點地。
- (2)還原。

- (3) 右腳向後伸直，腳尖點地。
- (4) 還原。
- (5) 兩腳併攏後跳，全體成一直線。
- (6) 還原。
- (7) 起立，兩手體後拍掌一下。
- (8) 兩手握拳交叉於腹前。

〔註〕 全節四八呼唱。三八同一八，四八同二八。

## 第十節

預備姿勢： 立正。

動作：

- (1) 兩手按頂屈，同時兩膝併攏微屈。
- (2) 還原。
- (3) 兩手按頂屈，同時兩膝併攏微屈。
- (4) 還原。
- (5) 右手按頂屈，左手左平舉，頭向左轉，目視手指，同時兩膝微屈。
- (6) 還原。
- (7) 左手按頂屈，右手右平舉，頭向右轉，

目視手指，同時兩膝微屈。

(8)還原。

〔註〕 全節四八呼唱。

## 第十 一 節

預備姿勢： 兩手握拳交叉於腹前。

動作：

(1)(2)兩臂向左右外繞大圈一下，繞至左右平振部位，同時左脚向左出一步，上體前俯。

(3)轉體向左，右手指左脚。

(4)轉體向右，左手指右脚。

(5)同(3)。

(6)同(4)。

(7)兩臂由體交叉，向下外繞至左右平振部位，同時上體直立。

(8)兩臂下振，交叉於腹前，同時左脚還原。

〔註〕 全節四八呼唱，左右交換行之。

## 第十二節

預備姿勢：立正。

動作：

- (1)兩臂前平振深交叉，右手在上掌心向下，同時左脚向左出一步。
- (2)兩臂左右平振，兩踵起，盡量挺胸。
- (3)兩臂前平振深交叉，同時兩踵落下。
- (4)同(2)。
- (5)同(3)。
- (6)同(2)。
- (7)同(3)。
- (8)左脚還原，復預備姿勢。

三八呼唱

- (1)兩臂前平振深交叉，同時左脚向前出一步。
- (2)兩臂左右平振，右踵起，盡量挺胸。
- (3)兩臂前平振深交叉，同時右踵落下。
- (4)同(2)。

(5)同(3)。

(6)同(2)。

(7)同(3)。

(8)左脚還原，復預備姿勢。

〔註〕 全節四八呼唱，左右交換行之，二八同一八，四八同三八。

### 第十三節

預備姿勢： 兩手握拳交叉於腹前，左脚向左出一步。

動作：

(1)兩臂向上分開，左右平振，拳孔向後，同時胸腹同挺，頭向後仰。

(2)兩臂向上交叉，繞至左右平振部位，同時上體前彎，腹部收縮，頭向前俯，兩踵起。

(3)同(1)。

(4)兩手叉腰，上體還原。

(5)左手握拳左斜上振，同時上體向左旋轉



- ，頭向左轉，目視手指。
- (6)左臂手叉腰，上體右轉，目視前方。
- (7)右手握拳右斜上振，同時上體向右旋轉，頭向左轉，目視手指。
- (8)兩臂下振交叉於腹前。

〔註〕 全節四八呼唱。

## 第十四節

預備姿勢： 兩手握拳交叉於腹前。

動作：

- (1)兩臂左右平振，同時左脚向前一步。
- (2)兩臂下振，交叉於腹前，同時右脚向前靠攏直立。
- (3)兩臂左右平振，同時併膝半屈。
- (4)兩臂下振，交叉於腹前，兩膝伸直。
- (5)兩臂左右平振，左脚退後一步。
- (6)兩臂下振，交叉於腹前，同時右後退，靠攏直立。
- (7)兩臂左右平振，同時併膝半屈。

(8)兩臂下振，交叉於腹前，兩膝伸直。

### 二八呼唱

(1)兩臂左右平振，掌心向下，同時左脚向左出一步。

(2)兩臂下振，兩膝下蹲，兩踵起，手指腳跟，上體挺直。

(3)兩臂左右平振，兩膝伸直。

(4)兩手握拳下振，交叉於腹前，同時左脚向右靠攏直立。

(5)兩臂左右平振，掌心向下，同時右脚向右出一步。

(6)兩臂下振，兩膝下蹲，兩踵起，手指腳跟，上體挺直。

(7)兩臂左右平振，兩膝伸直。

(8)兩手握拳下振，交叉於腹前，同時右脚向左靠攏直立。

〔註〕 全節四八呼唱，三八同一八，四八同二八。

## 第十五節

預備姿勢：立正。

動作：

- (1)兩臂左右平振，兩脚開立跳。
- (2)兩臂上振，兩脚併立跳。
- (3)兩臂左右平振，兩脚開立跳。
- (4)兩手叉腰，兩脚併立跳。
- (5)兩脚跳動，左脚左出點地。
- (6)兩脚跳動，左脚前交叉，向右點地。
- (7)兩脚跳動，向右後方旋轉，同時左脚向左點地。
- (8)兩脚跳動，左脚向右脚靠攏，兩手還原立正。

〔註〕全節四八呼唱。

說明：

以上各節，動作快速，肌肉放鬆，首尾呼應，只須每節最後一動作，改復下節預備姿勢。

新國民操

男子部高級教程

## 第一節

預備姿勢： 兩手叉腰，左脚向左出一步。

動作：

- (1)左臂向左平振，同時握拳。
- (2)左臂向右振，屈臂於胸前。
- (3)(4)左臂由下向左外繞大圈一下，繞至左平振部位，同時左脚右前出一步，轉體向右。
- (5)左臂向左振屈臂於胸前。
- (6)左臂向左平振。
- (7)(8)左臂由下向右內繞大圈一下，繞至叉腰部位，同時左脚還原，上體左轉。

〔註〕 全節四八呼唱，左右交換行之，(3)(4)兩動作及(7)(8)兩動作，均有連續性。

## 第二節

預備姿勢： 兩手握拳，交叉於腹前。

動作：

- (1)兩臂左右平振，同時左脚向左出一步。
- (2)兩臂向下振交叉於胸前，同時右脚向左靠攏。
- (3)兩臂左右平振，同時左脚向左出一步。
- (4)兩臂向下振，交叉於胸前，同時右脚向左脚靠攏。
- (5)(6)兩臂由下向左右外繞大圈一下，繞至左右平振部位，同時左脚右前出一步，轉體向右。
- (7)(8)兩臂由下向左右內繞大圈一下，繞至前交叉部位，同時左脚向右靠攏。

[註] 全節四八呼唱，左右交換行之，(5)(6)兩動作及(7)(8)兩動作，均有連續性。

### 第三節

預備姿勢： 兩手握拳，左脚向左出一步。

動作：

- (1)兩臂向左振，左臂平，右臂胸前屈。
- (2)兩臂向右振，右臂平，左臂胸前屈。
- (3)同(1)。
- (4)同(2)。
- (5)(6)(7)(8)。兩臂自下向左連繞大圈三下，繞至左臂平，右臂胸前屈部位。

〔註〕 全節四八呼唱，左右交換行之，最後一動作，復預備姿勢，(5)(6)(7)(8)四動作，均有連續性。

## 第 四 節

預備姿勢： 兩手握拳直立。

動作：

- (1)兩臂前平振，兩踵起。
- (2)兩臂後振，兩膝略分深屈，上體挺直。
- (3)兩臂前平振，兩膝伸直。
- (4)兩臂後振，兩踵落下，直立挺胸。
- (5)(6)兩臂自下向上，前繞大圈一下，繞至前平振部位，同時兩膝略分深屈。
- (7)(8)兩臂向下後繞大圈一下，繞至後振部

位，同時直立挺胸。

[註] 全節四八呼唱，最後一動作繞復預備姿勢，

(5)(6)兩動作及(7)(8)兩動作，均有連續性。

## 第五節

預備姿勢： 兩手叉腰直立。

動作：

(1)(2)右手過頂屈，手掌向下，左脚向左舉，脚尖向左，同時頭向左轉，右脚跳躍兩次。

(3)(4)右手叉腰，左手過頂屈，右脚向右舉，同時頭向右轉，左脚跳躍兩次。

(5)(6)同(1)(2)。

(7)(8)同(3)(4)。

[註] 全節四八呼唱，最後一動作，復預備姿勢。

## 第六節

預備姿勢： 兩手握拳，交叉於腹前。

動作：



- (1)兩臂左右平振，左脚向左出一步。
- (2)(3)左手撐腰，右手過頂屈，盡量側體向左，彈動兩次。
- (4)兩臂左右平振，同時上體還原。
- (5)(6)右手撐腰，左手過頂屈，盡量側體向右，彈動兩次。
- (7)兩臂左右平振，同時上體還原。
- (8)兩臂交叉於腹前。

〔註〕 全節四八呼唱，左右交換行之。(2)(3)兩動作及(7)(8)兩動作，均有連續性。

## 第七節

預備姿勢： 兩手握拳直立。

動作：

- (1)兩臂下振，交叉於胸前，同時兩膝向前深屈。
- (2)兩臂左右平振，手指併攏伸直，掌心向下，同時兩膝伸直。
- (3)同(1)。
- (4)同(2)。

- (5) 左脚向前出一步，右踵起，同時兩臂上舉，掌心相對。
- (6) 兩臂左右平舉，右脚向前出一步，同時挺胸。
- (7) 左脚向前出一步，右踵起。同時兩臂上舉，掌心相對。
- (8) 兩臂左右平振，同時轉體向左，右脚向左脚靠攏，直立挺胸。

〔註〕 全節四八呼唱，繞成一正方形。

## 第 八 節

預備姿勢： 立正。

動作：

- (1) 兩手握拳向前振，臂與體平，同時上體向前彎。
- (2) 兩臂向後振，兩踵起，同時上體趁勢向下彎。
- (3) 同(1)。
- (4) 同(2)。

(5)同(1)。

(6)同(2)。

(7)同(1)。

(8)兩手叉腰，上體直立。

### 二八呼唱

(1)左脚向左出一步，脚尖向左點地。

(2)左脚前交叉向右點地，同時左膝微屈。

(3)兩脚尖同時向右後方旋轉，體亦隨轉至後方。

(4)左脚向右脚靠攏直立。

(5)右脚向右出一步，脚尖向右點地。

(6)右脚前交叉向左點地，同時右膝微屈。

(7)兩脚尖同時向左後方旋轉，體亦隨轉至後方。

(8)右脚向左脚靠攏直立。

〔註〕 全節四八呼唱，三八同一八，四八同二八，最後一動作，復預備姿勢。

## 第九節

**預備姿勢：** 兩手握拳，挺胸直立。

**動作：**

- (1)兩臂前平振，左脚向左出一步。
- (2)兩臂由下向左右平振，兩踵起。
- (3)兩臂由下向前平振，兩踵落下。
- (4)(5)(6)(7)兩臂前平屈，兩肘後展，彈動四次，盡量挺胸。
- (8)兩臂由前向後振，同時左脚還原。

〔註〕 全節四八呼唱，左右交換行之，(4)(5)(6)(7)四動作，均有連續性，最後一動作，復預備姿勢。

## 第十節

**預備姿勢：** 兩手握拳交叉於腹前。

**動作：**

- (1)兩臂左右上振，拳孔相對，同時兩踵起。
- (2)兩臂下振，交叉於腹前，上體挺直，同時兩膝盡量分開深屈。
- (3)兩臂左右上振，拳孔相對，同時兩膝挺

直，兩踵起。

(4)兩臂左右下振，手指併攏點地，同時兩膝盡量分開深屈。

(5)左脚向左伸直，脚尖點地，同時上體挺直，目視前方。

(6)還原。

(7)右脚向右伸直，脚尖點地。同時上體挺直，目視前方。

(8)還原。

### 二八呼唱

(1)左脚向後伸直，脚尖點地。

(2)右脚向後伸直，兩脚併攏。

(3)兩臂深屈，全體平衡，體不着地。

(4)兩臂伸直，復(2)姿勢。

(5)左脚還原。

(6)右脚還原。

(7)起立，兩手體後拍掌一下。

(8)兩手握拳交叉於腹前。

[註] 全節四八呼唱，三八同一八，四八同二八。

## 第十一節

預備姿勢：立正。

動作：

(1)左脚側出點地，腳尖向左，右手按頂屈，左手左平振，同時頭向左轉，目視手指，上體向左略側，和左脚成一直線。

(2)還原。

(3)右脚側出點地，腳尖向右，左手按頂屈，右手右平振，同時頭向右轉，目視手指，上體向右略側，和右脚成一直線。

(4)還原。

(5)左手左平振，右手按頂屈，同時兩膝向前深屈。

(6)還原。

(7)右手右平振，左手按頂屈，同時兩膝向前深屈。

(8)還原。

[註] 全節四八呼唱。

## 第十二節

預備姿勢：兩手握拳交叉於腹前，左脚向左出一步。

動作：

(1)兩臂向上分開左右平振，拳孔向後，同時胸腹同挺，頭向後仰。

(2)兩臂向上交叉，繞至左右平振部位，同時上體前彎，腹部收縮，頭向前俯，兩踵起。

(3)同(1)。

(4)同(2)。

(5)同(1)。

(6)同(2)。

(7)同(1)。

(8)兩手叉腰，上體挺直。

二八呼唱

(1)左手握拳左斜上振，同時上體向左轉，頭向左轉，目視手指。

(2)左臂由下向右振，屈臂於胸前，同時上體右轉，目視前方。

(3)同(1)。

(4)左手叉腰，上體右轉，目視前方。

(5)右手握拳右斜上振，同時上體向右轉，頭向右轉，目視手指。

(6)右臂由下向左振，屈臂於胸前，目視前方。

(7)同(5)。

(8)上體右轉，目視前方，同時兩手握拳交叉於腹前。

〔註〕 全節四八呼唱，三八同一八，四八同二八。

### 第十三節

預備姿勢： 兩手握拳交叉於腹前。

動作：

(1)兩臂左右平振，手指併攏，掌心向下，左脚向左點地，脚尖向左。

(2)兩手握拳，交叉於腹前，同時左脚前交



叉向右點地，左脚微屈。

(3)兩臂左右平振，手指併攏，掌心向下，同時兩脚尖向右後方旋轉，體亦隨轉至後方。

(4)兩臂下振，兩膝下蹲，兩踵起，手指腳跟，上體挺直。

(5)兩臂左右平振，兩膝伸直。

(6)同(2)。

(7)同(3)。

(8)兩手握拳，交叉於腹前，同時左脚向右脚靠攏直立。

〔註〕全節四八呼唱，左右交換行之。

## 第十四節

預備姿勢：兩手握拳交叉於腹前。

動作：

(1)兩臂左右平振，兩膝屈伸一次。

(2)兩臂下振，交叉於腹前。

(3)同(1)。

(4)同(2)。

(5)兩臂左右平振，右腳向右振，左踵起。

(6)兩臂下振，交叉於腹前，同時兩腳還原。

(7)兩臂左右平振，左腳向左振，右踵起。

(8)兩臂下振，交叉於腹前，同時兩腳還原。

## 二八呼唱

(1)(2)兩臂左右上繞大圈一下，同時左腳向左出一步，上體前彎，手指觸地一下。

(3)(4)上體前彎，彈動兩次，手指觸地二下。

(5)轉體向左，手指左腳尖前，觸地一下。

(6)轉體向左，手指右腳尖前，觸地一下。

(7)(8)兩手握拳，兩臂由下內繞大圈一下，繞至前交叉部位，同時上體直立，左腳還原。

〔註〕 全節四八呼唱，左右交換行之，三八同一八，四八同二八。

## 第十五節

預備姿勢：立正。

動作：

- (1)兩臂左右平振，兩腳開立跳。
- (2)兩臂左右上振，掌心相對，同時兩腳併立跳。
- (3)兩臂左右平振，掌心向下，同時兩腳開立跳。
- (4)兩臂下振，兩腳併立跳，成立正姿勢。
- (5)同(1)。
- (6)同(2)。
- (7)同(3)。
- (8)同(4)。

〔註〕 全節四八呼唱。

說明：

以上各節動作快速，肌肉放鬆，首尾呼應，只須將每節最後一動作，改復下節預備姿勢。

新國民操

女子部初級教程

## 第一節

預備姿勢： 兩手握拳交叉於腹前。

動作：

(1)(2)兩臂向左右外繞大圈一下，繞至左右平振部位，同時兩踵起。

(3)(4)兩臂向下內繞大圈一下，繞至腹前交叉部位，同時兩踵落下。

(5)兩臂左右平振，同時左脚前提，脚尖向下。

(6)兩臂下振，交叉於腹前，同時左脚還原。

(7)兩臂左右平振，同時右脚前提，脚尖向下。

(8)兩臂下振，交叉於腹前，同時右脚還原。

〔註〕 全節四八呼唱，(1)(2)兩動作及(3)(4)兩動作，

均有連續性。

## 第二節

預備姿勢： 兩手握拳交叉於腹前。

動作：

- (1)兩臂左右平振，兩踵起。
- (2)兩臂下振，屈臂於胸前，同時兩踵落下。
- (3)兩臂左右平振，同時左脚向左振，右踵起。
- (4)兩臂下振，屈臂於胸前，同時左脚還原，右踵落下。
- (5)同(1)。
- (6)同(2)。
- (7)兩臂左右平振，同時右脚向右振，右踵起。
- (8)兩臂下振，屈臂於胸前，同時右脚還原，左踵落下。

〔註〕 全節四八呼唱，最後一動作復預備姿勢。

### 第三節

預備姿勢： 兩手握拳直立。

動作：

(1)兩臂向左振，左臂平，右臂胸前屈，同時彎體向前。

(2)兩臂向右振，右臂平，左臂胸前屈。

(3)兩臂向左振，左臂平，右臂胸前屈。

(4)兩臂向右振，右臂平，左臂胸前屈，同時上體直立。

(5)(6)兩臂由下向左繞圈一下，繞至左臂平，右臂胸前屈之部位，同時左脚向左出一步，右脚向左脚靠攏直立。

(7)(8)兩臂由下向右繞圈一下。繞至右臂平，左臂胸前屈之部位，同時右脚向右出一步，左脚向右脚靠攏直立。

[註] 全節四八呼唱，(5)(6)兩動作及(7)(8)兩動作，均有連續性。

## 第四節

預備姿勢·· 立正。

動作：

- (1)兩臂側上屈，左脚向左點地，同時側體向左。
- (2)還原，同時拍股一下。
- (3)同(1)。
- (4)同(2)。
- (5)兩臂側上屈，右脚向右點地，同時側體向右。
- (6)還原，同時兩手拍股一下。
- (7)同(5)。
- (8)同(6)。

二八呼唱

- (1)左臂側上振，右臂側上屈，同時頭向左轉，目視手背，上體挺直，併膝半屈。
- (2)還原，同時兩手拍股一下。
- (3)同(1)。
- (4)同(2)。



(5)右臂側上振，左臂側上屈，同時頭向右轉，目視手背，上體挺直，併膝半屈。

(6)還原，同時兩手拍股一下。

(7)同(5)。

(8)同(6)。

〔註〕 全節四八呼唱，三八同一八，四八同二八。

## 第五節

預備姿勢：，兩手叉腰直立。

動作：

(1)(2)右手過頂屈，手掌向下，左脚向左振，脚尖向左，同時頭向左轉，右脚跳躍兩次。

(3)(4)右手叉腰，左手過頂屈，手掌向下，右脚向右振，脚尖向右，同時頭向右轉，左脚跳躍兩次。

(5)(6)同(1)(2)。

(7)(8)同(3)(4)。

〔註〕 全節四八呼唱，最後一動作，復預備姿勢。

## 第六節

預備姿勢：立正。

動作：

- (1)左臂側上屈。
- (2)左臂向左平伸，右臂側上屈。
- (3)右臂向右平伸，左臂側上屈。
- (4)右臂側上屈，左臂還原。
- (5)右臂前平舉，左臂側上屈。
- (6)左臂前平伸，右臂側上屈。
- (7)左臂側上屈，右臂還原。
- (8)左臂還原。

二八呼唱

- (1)右臂側上屈。
- (2)右臂向右平伸，左臂側上屈。
- (3)左臂向左平伸，右臂側上屈。
- (4)左臂側上屈，右臂還原。
- (5)左臂前平舉，右臂側上屈。
- (6)右臂前平伸，左臂側上屈。

(7)右臂側上屈，左臂還原。

(8)右臂還原。

### 三八呼唱

(1)兩臂側上屈。

(2)兩臂左右平伸。

(3)兩臂側上屈。

(4)兩臂還原。

(5)兩臂側上屈。

(6)兩臂前平伸。

(7)兩臂側上屈。

(8)兩臂還原。

〔註〕 全節六八呼唱，四八同一八，五八同二八，

六八同三八。

## 第七節

預備姿勢： 兩手握拳直立。

動作：

(1)兩臂前振，交叉於腹前，同時兩脚併膝  
微屈。

- (2)兩臂左右平振，五指併攏，掌心向下，同時兩膝伸直。
- (3)兩手握拳，兩臂前振，交叉於腹前，同時兩腳併膝微屈。
- (4)兩臂左右平振，五指併攏，掌心向下，同時兩膝伸直。
- (5)左脚向前一步，右踵起，同時翻掌向上，挺胸。
- (6)右脚向前一步，左踵起，同時翻掌向下。
- (7)同(5)。
- (8)轉體向左，右脚向左脚靠攏，同時翻掌向下。

[註] 全節四八呼唱，走成一正方形，最後一動作，復預備姿勢。

## 第八節

預備姿勢： 兩手握拳直立。

動作：

(1)(2)兩臂由後向上，繞大圈一下，繞至後振部位，同時左脚向左出一步，上體前彎。

(3)兩臂前振。

(4)兩臂後振，兩踵起。

(5)兩臂前振，兩踵落下。

(6)兩臂後振，兩踵起。

(7)(8)兩臂由前向上，繞大圈一下，繞至前平振部位，同時左脚還原，兩踵落下，上體挺直。

[註] 全節四八呼唱，左右交換行之，(1)(2)兩動作及(7)(8)兩動作，均有連續性，最後一動作，復預備姿勢。

## 第九節

預備姿勢：立正。

動作：

(1)兩臂左右上振，兩手交叉，左手按右手，同時左脚向左出一步。

- (2)兩臂左右平振，同時下蹲成馬式。
- (3)兩臂上振，兩手交叉，同時兩膝伸直。
- (4)兩臂左右平振。
- (5)兩臂上振，兩手交叉。
- (6)兩臂左右平振，同時下蹲成馬式。
- (7)兩臂上振，兩手交叉，同時兩膝伸直。
- (8)兩臂下振，交叉於腹前，同時左脚還原。

〔註〕 全節四八呼唱，左右交換行之，最後一動作，復預備姿勢。

## 第十節

預備姿勢： 兩手握拳交叉於腹前。

動作：

- (1)兩臂側上振，兩踵起。
- (2)兩臂側下振，交叉於腹前，同時兩膝略分微屈，兩踵落下。
- (3)兩臂側上振，兩膝伸直，兩踵起。
- (4)兩臂側下振，交叉於腹前，同時兩踵落

下。

(5)兩臂左右平振，同時左脚後振，右踵起

。

(6)兩臂下振，交叉於腹前，同時左脚還原，右踵落下。

(7)兩臂左右平振，同時右脚後振，左踵起

。

(8)兩臂下振，交叉於腹前，同時右脚還原，左踵落下。

[註] 全節四八呼唱。

## 第十 一 節

預備姿勢： 兩手握拳交叉於腹前。

動作：

(1)兩臂左右平振，兩踵起。

(2)兩臂下振，交叉於腹前，兩膝半屈。

(3)兩臂左右上振，同時兩膝伸直，兩腿左右分合跳。

(4)兩臂下振，交叉於腹前，同時兩踵落下

(5)同(1)。

(6)同(2)。

(7)同(3)。

(8)兩手撐腰，兩踵落下。

### 二八呼唱

(1)左脚向左出步，脚尖向左點地。

(2)左脚右前交叉點地，左膝微屈。

(3)兩脚尖同時向右方旋轉，體亦隨轉至右方，同時左脚向左劃開，脚尖點地，成開立式。

(4)左脚向右脚靠攏直立。

(5)右脚向右出步，脚尖向右點地。

(6)右脚左前交叉點地，右膝微屈。

(7)兩脚尖同時向左方旋轉，體亦隨轉至左方，同時右脚向右劃開，脚尖點地，成開立式。

(8)右脚向左脚靠攏直立。

[註] 全節四八呼唱，三八同一八，四八同二八，



最後一動作，復預備姿勢。

## 第十二節

預備姿勢： 兩手握拳直立。

動作：

(1)(2)兩臂由前上繞大圈一下，繞至前平振部位，同時左脚向左出一步。

(3)(4)兩臂前平屈，手掌向下，同時兩肘向後振，彈動兩次，盡量挺胸。

(5)(6)兩臂左右平振，掌向上翻，同時向後振，彈動兩次，盡量挺胸。

(7)翻掌向下，兩臂前平屈，彈動一次，盡量挺胸。

(8)兩手握拳，兩臂由前向後振。

[註] 全節四八呼唱，(1)(2)(3)(4)(5)(6)諸動作，均有連續性，最後一動作，復預備姿勢。

## 第十三節

預備姿勢： 兩手握拳直立。

## 動作：

- (1)(2)兩臂由前上繞大圈一下，繞至前平振部位。
- (3)(4)兩臂由下後繞大圈一下，同時兩膝深屈，兩手按地。
- (5)左脚向左伸，脚尖點地。
- (6)左脚還原。
- (7)右脚向右伸，脚尖點地。
- (8)右脚還原。

## 二八呼唱

- (1)左脚向後伸，脚尖點地。
- (2)左脚還原。
- (3)右脚向後伸，脚尖點地。
- (4)右脚還原。
- (5)兩腳向後併立跳。
- (6)兩腳向前併立跳還原。
- (7)(8)兩臂由下後繞大圈一下，繞至後振部位，同時兩手握拳，兩膝伸直。

〔註〕 全節四八呼唱，三八同一八，四八同二八，

(1)(2)(3)(4)及(7)(8)諸動作，均有連續性，最後一動作，復預備姿勢。

## 第十四節

預備姿勢：立正。

動作：

(1)(2)兩臂左右上繞大圈一下，同時左脚向左出一步，上體前彎，手指觸地一下。

(3)(4)上體前彎，彈動兩次，手指觸地二下。

(5)轉體向左，手指右脚尖前，觸地一下。

(6)轉體向右，手指右脚尖前，觸地一下。

(7)(8)兩臂由下內繞大圈一下，繞至腹前交叉部位，同時上體直立，左脚還原。

〔註〕全節四八呼唱，左右交換行之，最後一動作，復預備姿勢。

## 第十五節

預備姿勢：手背叉腰。

### 動作：

(1)(2)右腳側振，左腳跳動兩次。

(3)兩腳交換，右腳跳動一次。

(4)(5)兩腳交換，左腳跳動兩次。

### 二五呼唱

(1)(2)左腳側振，右腳跳動兩次。

(3)兩腳交換，左腳跳動一次。

(4)(5)兩腳交換，右腳跳動兩次。

〔註〕 全節四五呼唱，三五同一五，四五同二五，

以上諸動作，均有連續性，最後一動作，復預備姿勢。

### 說明：

全節動作快速輕鬆，前後均可聯繫，祇須將每節最後一動作，改復下節預備姿勢，叉腰動作，均用手背。



新國民操

女子部高級教程

## 第一節

預備姿勢： 兩手握拳直立。

動作：

(1)兩臂左右上振，同時兩踵起。

(2)兩臂下振，交叉於胸前，同時兩踵落下。

(3)同(1)

(4)同(2)。

(5)(6)兩臂向左右上振，繞大圈一下，繞至上振部位，同時起踵一次。

(7)(8)兩臂左右下振，繞大圈一下，繞至下交叉部位，同時起踵一次。

[註] 全節四八呼唱，(5)(6)兩動作及(7)(8)兩動作，均有連續性，最後一動作，復預備姿勢。

## 第二節

**預備姿勢：** 兩手握拳交叉於腹前。

**動作：**

(1)兩手左右平振，同時併膝屈。

(2)兩臂下振，交叉於腹前，同時兩膝伸直

(3)同(1)。

(4)同(2)。

(5)(6)兩臂向左右外繞大圈一下，繞至左右平振部位，同時併膝屈伸一次。

(7)(8)兩臂向下內繞大圈一下，繞至交叉於腹前，同時併膝屈伸一次。

[註] 全節四八呼唱，(5)(6)兩動作及(7)(8)兩動作，均有連續性。

### 第三節

**預備姿勢：** 兩手握拳交叉於腹前。

**動作：**

(1)兩臂左右平振，左脚向前振，脚尖向下，同時右踵起。



(2)兩臂下振，交叉於腹前，左腳還原，右踵落下。

(3)兩臂左右平振，同時左腳側振，右踵起

(4)兩臂下振，交叉於腹前，左腳還原，右踵落下。

(5)兩臂左右平振，右腳向前振，腳尖向下，同時左踵起。

(6)兩臂下振，交叉於腹前，右腳還原，左踵落下。

(7)兩臂左右平振，同時右腳側振，左踵起

(8)兩臂下振，交叉於腹前，右腳還原，左踵落下。

〔註〕 全節四八呼唱。

## 第四節

預備姿勢： 立正。

動作：

- (1)左手叉腰，右手過頂屈，同時左脚向左點地，側體向左。
- (2)還原，同時兩手拍股一下。
- (3)同(1)。
- (4)同(2)。
- (5)右手叉腰，左手過頂屈，同時右脚向右點地，側體向右。
- (6)還原，同時兩手拍股一下。
- (7)同(5)。
- (8)同(6)。

### 二八呼唱

- (1)左手側上振，右手按頂屈，同時左脚側出點地，脚尖向左，頭向左轉，目視手指。
- (2)還原，同時兩手拍股一下。
- (3)同(1)。
- (4)同(2)。
- (5)右手側上振，左手按頂屈，同時右脚側出點地，脚尖向右，頭向右轉，目視手

指。

(6)還原，同時兩手拍股一下。

(7)同(5)。

(8)同(6)。

〔註〕 全節四八呼唱，三八同一八，四八同二八。

## 第五節

預備姿勢： 兩手握拳交叉於腹前。

動作：

(1)(2)兩臂向左右外繞大圈一下，繞至左右平振部位，同時左脚向左出一步，上體前彎。

(3)兩臂向下內繞大圈一下，掌心向上，同時上體後仰。

(4)兩臂向上內繞大圈一下，掌心向下，同時上體前彎。

(5)同(3)。

(6)同(4)。

(7)(8)兩臂向下內繞大圈一下，繞至交叉於

腹前，同時左脚還原，上體挺直。

〔註〕 全節四八呼唱，左右交換行之。

## 第六節

預備姿勢： 立正。

動作：

- (1)左手側上屈。
- (2)左手上伸，右手側上屈。
- (3)右手上伸，左手側上屈。
- (4)左手左平伸，右手側上屈。
- (5)右手右平伸，左手側上屈。
- (6)左手前平伸，右手側上屈。
- (7)右手前平伸，左手側上屈。
- (8)右手側上屈，左手還原。

二八呼唱

- (1)右手上伸，左手側上屈。
- (2)左手上伸，右手側上屈。
- (3)右手右平伸，左手側上屈。
- (4)左手左平伸，右手側上屈。

- (5)右手前平伸，左手側上屈。
- (6)左手前平伸，右手側上屈。
- (7)左手側上屈，右手還原。
- (8)左手還原。

### 三八呼唱

- (1)兩手側上屈。
- (2)兩手上伸。
- (3)兩手側上屈。
- (4)兩手左右平伸。
- (5)兩手側上屈。
- (6)兩手前平伸。
- (7)兩手側上屈。
- (8)兩手下伸還原。

〔註〕 全節六八呼唱，四八同一八，五八同二八，

六八同三八。

## 第七節

預備姿勢： 立正。

動作：

- (1)左臂側上振，右臂下振，手指靠左脚，同時左脚向左出一步，上體前彎，轉體向左。
- (2)右臂側上振，左臂下振，手指靠右脚，同時轉體向右。
- (3)同(1)。
- (4)同(2)。
- (5)兩手握拳前平屈，同時上體直立，轉體向左。
- (6)轉體向右。
- (7)轉體向左。
- (8)轉體向右。

〔註〕 全節四八呼唱，最後一動作，復預備姿勢。

## 第八節

預備姿勢： 兩手握拳交叉於腹前。

動作：

- (1)(2)兩臂向左右，外繞大圈一下，繞至上振部位，同時兩膝屈伸一次。

(3)(4)兩臂向下，內繞大圈一下，繞至交叉於腹前，同時兩膝屈伸一次。

(5)兩臂左右平振，同時左腳後振，右踵起

。

(6)兩臂下振，交叉於腹前，同時兩腳還原

。

(7)兩臂左右平振，同時右腳後振，左踵起

。

(8)兩臂下振，交叉於腹前，同時兩腳還原

。

[註] 全節四八呼唱。

## 第九節

預備姿勢： 兩手握拳直立。

動作：

(1)兩臂向左振，左臂平，右臂胸前屈，同時左腳向左出一步。

(2)兩臂由上分開，向左右下繞至前平振部位，同時左腳旋轉，右腳前出一步，轉

體向左。

(3)兩臂由下向左右上振，同時左脚向前出一步。

(4)兩臂由前向後振，同時兩膝伸直，上體盡量前彎。

(5)兩臂前彎，上體挺直。

(6)兩臂由上向左右下繞大圈一下，繞至前平振部位，同時左脚後退一步。

(7)兩臂由下向左右平振。

(8)兩臂由上向前下振，同時右脚後退併立。

〔註〕 全節四八呼唱，(1)和(2)，(3)和(4)，(5)和(6)，(7)和(8)均有連續性。

## 第十節

預備姿勢： 兩手握拳直立。

動作：

(1)兩臂前振，兩踵起。

(2)兩臂後振，兩膝微屈，兩踵落下。



(3)兩臂前振，兩膝伸直，兩踵起。

(4)同(2)。

(5)同(3)。

(6)同(2)。

(7)同(3)。

(8)兩臂左右平振，兩踵落下，同時左脚向左出一步。

### 二八呼唱

(1)(2)左手撐腰，右手過頂屈，同時側體向左，彈動兩次。

(3)(4)右手撐腰，左手過頂屈，同時側體向右，彈動兩次。

(5)左手撐腰，右手過頂屈，同時側體向左，彈動一次。

(6)右手撐腰，左手過頂屈，同時側體向右，彈動一次。

(7)(8)兩臂由上向內繞圈，繞至後振部位，同時上體挺直，左脚還原。

〔註〕 全節四八呼唱，左右交換行之，三八同一八

，四八同二八，(1)和(2)，(3)和(4)，(7)和(8)諸動作，均有連續性，最後一動作，復預備姿勢。

## 第十 一 節

預備姿勢： 兩手握拳直立。

動作：

- (1)兩臂向右振，右臂平，左臂胸前屈，同時左脚向前一步，兩膝直，右踵起。
- (2)兩臂向左振，左臂平，右臂胸前屈，同時右脚向前一步，兩膝直，左踵起。
- (3)同(1)。
- (4)兩臂向左振，左臂平，右臂胸前屈，同時右脚左前點地，兩腳對直，踵趾相接。
- (5)兩臂由上向左右分開下振，交叉於腹前，同時用兩腳尖向左方旋轉，兩膝分開微屈，上體挺直。
- (6)兩臂左右平振，兩膝伸直。
- (7)兩臂由上向內繞大圈一下。

## (8)兩臂下繞前振。

〔註〕 全節四八呼唱，走成一方形，(6)(7)(8)三動作，有連續性，最後一動作，復預備姿勢。

## 第十二節

預備姿勢： 兩手握拳交叉於腹前。

動作：

- (1)兩臂左右平振，同時左脚向左出一步，上體向前彎。
- (2)兩臂下振，交叉於膝前。
- (3)兩臂左右平振，兩踵起。
- (4)兩臂下振，交叉於膝前，同時兩踵落下。
- (5)同(3)。
- (6)同(4)。
- (7)同(3)。
- (8)兩臂下振，交叉於腹前，同時上體挺直，兩踵落下。

二八呼唱

- (1)(2)兩臂左右上振，內繞大圈一下，繞至左右平振部位，同時用脚尖旋轉，轉體向左。
- (3)(4)兩臂下振，內繞大圈一下，繞至交叉於腹前，同時右轉還原。
- (5)(6)兩臂左右上振，內繞大圈一下，繞至左右平振部位，同時用脚尖旋轉，轉體向右。
- (7)(8)兩臂下振，內繞大圈一下，繞至交叉於腹前，同時左轉還原。

〔註〕 全節四八呼唱，三八同一八，四八同二八，二八及四八諸動作，均有連續性，最後一動作，復預備姿勢。

### 第十三節

預備姿勢： 兩手握拳直立。

動作：

- (1)(2)兩臂由前上繞大圈一下，繞至前平振部位，同時左脚前出步，成半箭步式。

(3)(4)兩臂前平屈，同時兩肘後振，彈動兩次。

(5)兩臂由前向後振。

(6)兩臂向前振。

(7)兩臂前平屈，同時兩肘後振一次。

(8)兩臂由前向後振，同時左脚還原。

[註] 全節四八呼唱，左右交換行之，(1)(2)和(3)(4)諸動作，均有連續性，最後一動作，復預備姿勢。

## 第十四節

預備姿勢：立正。

動作：

(1)(2)兩臂由後上繞大圈一下，繞至體前按地，同時左脚向左出一步，右脚向左靠攏，兩膝分開深屈。

(3)左脚向左伸。

(4)左脚還原。

(5)右脚向右伸。

(6)右脚還原。

(7)兩腳向後併立跳。

(8)兩膝跪地。

### 二八呼唱

(1)兩膝伸直。

(2)兩膝跪地。

(3)同(1)。

(4)同(2)。

(5)同(1)。

(6)兩腳前跳，復深屈按地姿勢。

(7)(8)起立，右腳向右出一步，左腳向右腳靠攏，同時兩手體前體後各擊掌一次。

[註] 全節四八呼唱，左右交換行之，三八同一八，四八同二八。

## 第十五節

預備姿勢：立正。

動作：

(1)(2)左手叉腰，右手過頂屈，同時右腳向右點地，左腳跳動兩次。

(3)(4)右手叉腰，左手過頂屈，同時左腳向左點地，右腳跳動兩次。

(5)(6)左手側下振，右手側上振，同時頭向右轉，目視手掌，左腳向左振，右腳跳動兩次。

(7)(8)右手側下振，左手側上振，同時頭向左轉，目視手掌，右腳向右振，左腳跳動兩次。

〔註〕 全節四八呼唱，最後一動作，跳動一次，復預備姿勢。

### 說明：

全部動作快速放鬆，各節均可聯擊，祇須將每節最後一動作，改復預備姿勢，叉腰均用手背。