

青年體育叢書之一

田漢祥 戴仁聲 編著

青年體操

青年出版社印行



MG
9831
11

一之書叢育體年青

操 體 年 青

著 編 祥 漢 田
聲 仁 戴

行 印 社 版 出 年 青



3 1795 9072 8

力
中正行

序

體操之種類，普通可分爲輕器械體操，重器械體操，徒手體操三種，然其功用，則均在增長肌力，活動關節，促進內臟機能，故其價值實不在其他運動項目之下，我國十五年前所盛行之體操，多仿自日本，而日本所採取之方法，則多脫胎于瑞典，故動作較爲機械板滯，一般青年，每感枯燥無味，難持以恆，功效亦隱而不顯，爲國人所忽視，非無因也。

德國自第一次世界大戰失敗後，因受凡爾賽條約之限制，遂力倡體育軍事化政策，寓軍事于體育訓練之中，對於體操動作，一反抄襲丹瑞之成規，而以自然活潑爲經，以大肌肉羣活動爲緯，自創一統，普遍推行，故終能復興民族，建立強大之新國家，今日歐美各國所採取之體操動作，大都以此爲準，因其活潑自然健趣而易于強身故也。

美國體育家麥克萊(McClary)氏近鑒於戰時影響，爲適合國家普遍節約及加緊生產

方面之需要，曾編有紅白藍綠操，一時風起雲湧，男女爭相採用，其重視體操之功，於此可見，我國抗戰八年，不但國民經濟遠不如歐美，即青年體格，亦墮乎人後，故推行體操實為最迫切我國今日青年訓練環境上之需要，以其不需經費而且易於普及羣衆也，田漢祥氏以十年之教學經驗，為便利國內男女青年鍛鍊體格起見，特根據近代歐美各國體操之動作，慎重選擇，編成青年體操一種，自戴仁聲君協助完成，此種體操，不特動作活潑，強度適當，姿勢優美，造貨成套，但操作者心情為感愉快，身體發育均勻，亦且編法新穎，易於領會，個人操作，頗顯整齊，用作學校機關，夏令營，及軍隊之早操，表演操教材，尤稱恰當，甚願國內熱心青年體育人士，共同倡導之。

此操編成，乞序於余，余不工詞藻，因抒所見，以代序。

三十三年十二月程登科識於國立重慶大學

青年體操目次

團長題字

序

說明

操法

一、準備運動

二、擺臂運動

三、四肢運動

四、挺胸運動

五、腰部運動

目錄

目 錄

- 六、腹部運動
- 七、背部運動
- 八、轉體運動
- 九、踢腿運動
- 十、跳躍運動

說 明

一、本體操之目的在於健康身心，所採取之動作，均以輕鬆活潑簡易為主，強度適中，姿勢優美，不但可作男女青年早操及夏令營教材，且適用於團體表演。

二、實施本體操，須使操作者先行領會所動作之目的及要領，然後示以模範，並可分解為動作減慢其節拍行之。

三、本體操於初次教練時，仍以分節操作為宜，操作者聞「一、準備運動」口令之「一」字時，應自行立正並聞「停」字口令時應還至立正姿勢，但繼之節須自行稍息，其餘各節均仿此行之。

四、本體操第一運動係由立正開始，以後每一運動最後一動之姿勢，即次一運動之預備姿勢，如連續操作，則每一運動開始前，均無須再喊「預備」及動作口令。

五、本體操頭部運動配合于五、六、七各節中，呼吸運動可于操作完畢後配合個人動量

之需要自由行之。

六、實施團體操作時，應先行數分鐘之跑步，然後再行開始，尤以天氣寒冷時爲然，或於全部操作完畢後，再行數分鐘之踏步以調節之。

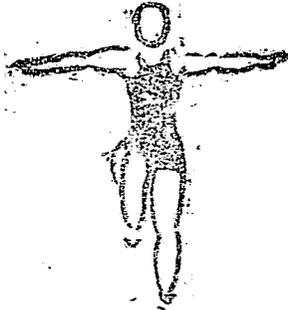
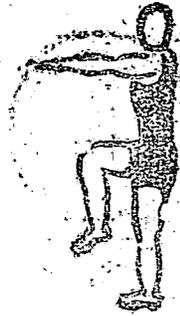
七、教練時，須顧及操作者之年齡，體質，性別及程度，以求配合動作之速度與強度，普通每節以操作三十二數至六十四數爲宜。

八、操作者須絕對聽從指揮，嚴守紀律，遵行動作之諸要領，盡全力以表現其動作之精神。

九、教練者如發現操作者之錯誤或缺點時，應迅速矯正，不可任其敷衍，致失操作之目的。

提法

一、準備運動



口令：「提腿兩臂前側舉」

動作：（一）由立正姿勢，將左腿前提至大腿與地面平行，一

小腿自然下垂，兩臂前平舉，掌心向下。

（二）左腿還原，換右腿行之，兩臂由前向下向外擺

至側平舉之部位，掌心向下。

（三）還至（一）

（四）還至立正姿勢，

第二個四數先提右腿行之。

要領：（一）提腿擺臂時，四肢關節，均應放鬆合乎節拍。

（二）提腿擺臂時，動作應連貫，不可停頓。

二、擺臂運動

口令：「兩臂交叉擺」

動作：(一)由立正姿勢，將兩臂前擺至腹前交叉，左腳向左

橫開一步。

(二)兩臂外擺至側平舉之部位，掌心向下

(三)兩臂前擺至腹前交叉順勢向上向外各畫一大圓圈

至(二)之部位

(四)兩臂順勢還至(一)之部位，左腳靠攏

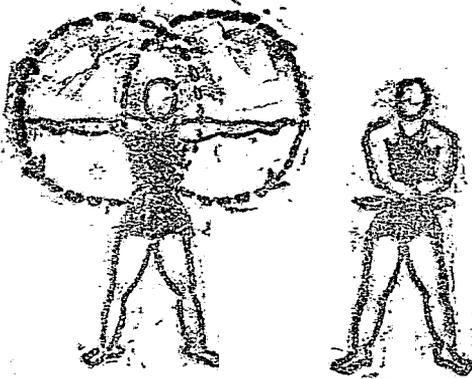
第二個四數之第一個二同(二)右腳向右橫開一

步，第二個二兩臂前擺至腹前交叉，三同(二)

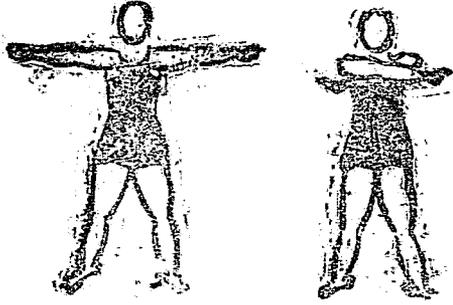
四兩臂順勢由外向上向內各畫一大圓圈至側平舉

之姿勢，右腳靠攏。

要領：(一)兩臂擺動時上體應保持正直姿勢，肩肘腕



四、挺胸運動



口令：「兩臂胸前交叉向後張」

動作：（一）由立正姿勢兩腳開立跳，兩臂向前平舉至胸前

交叉擺一次，左手在上，右手在下，掌心向下

（二）再交叉擺一次，換右手在上，左手在下，

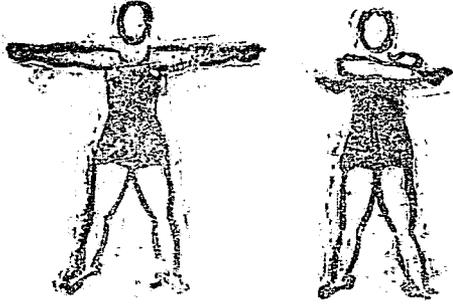
（三）（四）兩臂向左右平張各一次掌心向上；

要領：（一）向前交叉擺時臀部應放鬆

（二）向左右平張時應稍用力，同時應將腳跟提起來

胸

四、挺胸運動



口令：「兩臂胸前交叉向後張」

動作：（一）由立正姿勢兩腳開立跳，兩臂向前平舉至胸前

交叉擺一次，左手在上，右手在下，掌心向下

（二）再交叉擺一次，換右手在上，左手在下，

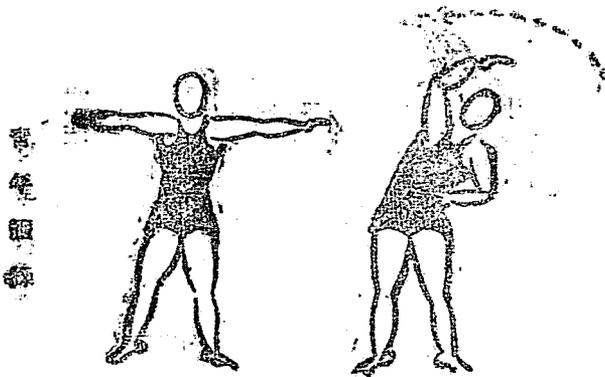
（三）（四）兩臂向左右平張各一次掌心向上；

要領：（一）向前交叉擺時臀部應放鬆

（二）向左右平張時應稍用力，同時應將腳跟提起來

胸

五、腰部運動



腰部運動

口令：「單手叉腰上體左右振」

動作：（一）由兩臂側平舉，兩腳半開立姿勢，將

上體向左彎振約四十五度，同時左手叉腰，

右臂肘關節在頭顱勢向左振動，掌心向

下，

（二）上體向左再彎振一次

（三）同（二）

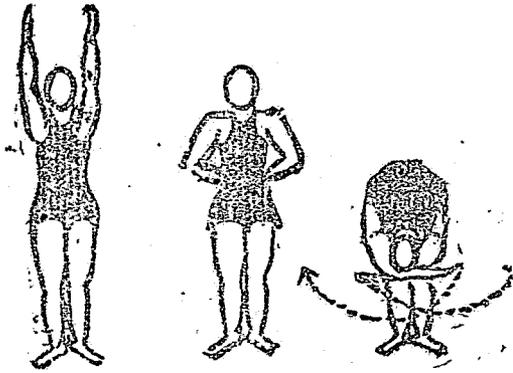
（四）還至兩臂側平舉之部位，

第二個四數向右彎振

要領：（一）上體彎振時在頭上之一臂，應用力順

勢振動，以增加其彎振之壓力，

七、背部運動



青年體操

口令：「上體下振，兩臂上伸」

動作：（一）由立正姿勢將上體向下振，兩臂交叉

於兩腿前，掌心向後，

（二）再振一次，兩臂舉勢向外擺開，

（三）上體還原，兩手叉腰，

（四）兩臂上伸，掌心相對

要領：（一）上體下振時，兩腿應直立，膝不可彎

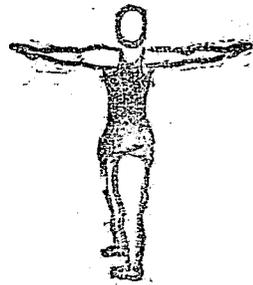
曲

（二）上體下振時，動作應連續，背部及兩

臂肌肉均應盡量放鬆。

八、轉體運動

海軍體操



口令：「兩臂側平舉，上體左右轉」

動作：(一)由立正姿勢或兩臂上舉姿勢，將兩臂

側平舉，左腿向左橫出一步，上體向

左轉九十度，掌心向下。

(二)上體向右轉一百八十度

(三)上體向左轉一百八十度

(四)還至立正姿勢

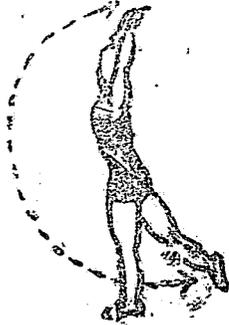
第三個四數上體先向右轉，右腿向右橫出一

步，

要領：(一)轉體時，兩脚尖向前，不可移動；

(二)上體所轉之角度，不可過多，亦不可

不及。



口令：「腿向前後踢，兩臂前上舉。」

動作：(一)由立正姿勢，兩臂前平舉，掌心向下，

左腿伸直向前上踢，高度與手肩，

(二)兩臂上舉，掌心向前，左腿由前向後

踢，

(三)還至(一)

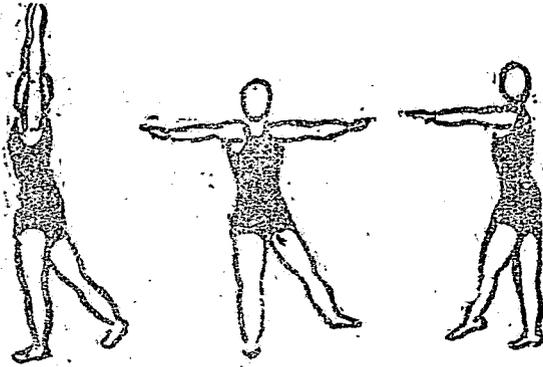
(四)還至立正姿勢

第二個四數換右腿行之。

要領：(一)踢腿應用力，兩膝不可彎曲

(二)向後踢腿時，應挺胸

十、跳躍運動



口令：「伸腿舉臂雙腳跳」

動作：（一）兩腳跳起，同時將左腳前伸腳尖點地

，兩臂前平舉，掌心向下，

（二）兩腳再跳起，同時將左腳向左伸腳尖

點地，兩臂側平舉，掌心向下，

（三）兩腳再跳起，同時將左腳向後伸，腳

尖點地，兩臂上舉，掌心相對，

（四）還至立正姿勢

第二個四數伸右腳行之

要領：（一）動作應輕鬆，臂腿動作應一致

（二）每動之間不可停頓。

中華民國三十三年十二月出版

青年體操

每册定價國幣二十元

編著者

田漢 戴仁聲

校訂者

程登忠 蕭國科

印行者

青年出版社

經售處

正青年書局

翻印必究

52
6493

BC
331
L