

中國國民黨中央政治學  
研究部  
圖書室

分類號數 528.93

著者號數 938

登記號數 2989

2989

MG  
G831  
4

528.93  
938

書叢小育體

操體軟柔室教

著 登 波  
譯 夢 浮 李

行發館書印務商



3 1773 8957 8

2989

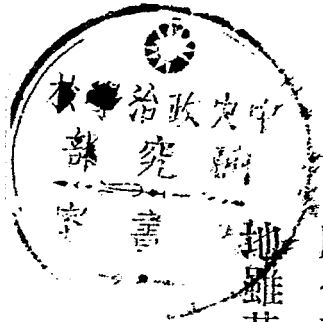
## 弁言

兒童在校聚坐。抄寫誦讀。或工作於書案之間。引入一種拘縛之狀態者。每日不下五小時。苟非有適當之運動以調和之。實於兒童身心之發育有礙。惟平常教室中。非特鮮有器械之設備。其室內範圍。亦最有限制。故師長雖有注意生徒運動之願。頗有乏術之慨。著者因本此意。繹成此書。以應需要。此種體操。頗合於教室中舉行。故名教室柔輦體操。不論其爲鎮爲鄉。其地雖甚狹隘。亦能適用。願吾國之關心兒童體育者。其注意之。

譯者序

教室柔輦體操

一



# 教室柔軀體操

## 第一部

### 第一運動

部位 立正。(圖

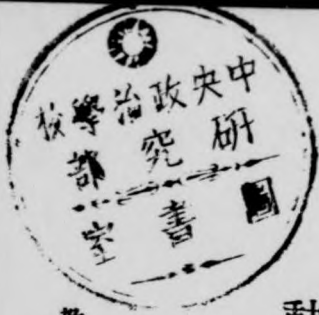
一)

動作 手指屈伸。

(A)兩臂在下

伸部位。(

教室柔軀體操



一 圖

美國 O. R. Porden 著  
中國 李浮夢 譯



圖二

(B) 兩臂在左右平伸部位。

(C) 兩臂在前

平伸部位。

(D) 兩臂在上

伸部位。

第二運動

部位 立正。

動作 手之屈伸。



二 圖

(A) 兩臂在下伸部位。

(B) 兩臂在左右平伸部位。

(C) 兩臂在前平伸部位。

(D) 兩臂在上伸部位。

### 第三運動

部位 立正。

動作 (A) 兩臂左右平伸。下臂上屈。

(B) 兩臂前方平伸。下臂上屈。

(C) 兩臂在左右平伸部位。下臂上屈。

(D) 兩臂在向前平伸部位。下臂上屈。

〔註〕 下臂上屈

時。以手指觸

肩爲度。(閱

圖三)

### 第四運動

部位 立正。(圖

二)

動作 (A) 兩臂由側上舉。



三 圖



第五運動

(B) 兩臂由前上舉。

部位 立正。雙手

叉腰。(圖

四)

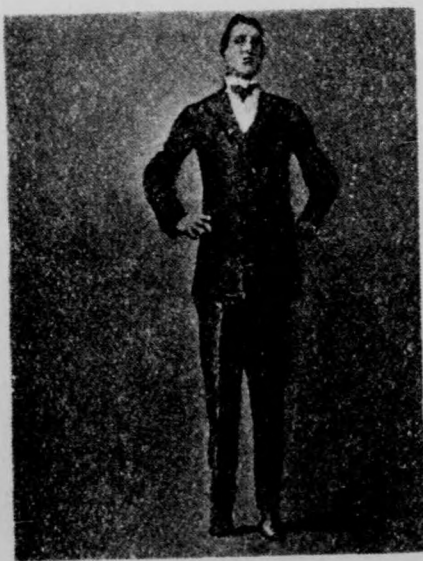
動作

(A) 上體

左彎。

(B) 上體右彎。(圖五)

(C) 上體左右彎。



四 圖

(D) 上體後彎。

### 第六運動

部位 同前。(圖

四)

動作 (A) 起踵。

(B) 起足尖。

(C) 踵與足尖交互提起。

(D) 兩足展合。(圖六)



五 圖

第七運動

部位 立正。

動作

(A) 兩手

叉腰。

半蹲。

(B) 兩臂

在左

右平伸部位。半蹲。(圖七)

(C) 兩臂在前平伸部位。半蹲。



六 圖

(D) 兩手

在抱

頭部

位。半

蹲。

第八運動

部位 叉腰。(闊

圖四)

動作 (A) 左足向左點地。



八

七

圖

(B) 右足向右點地。

(C) 兩足交互運動。

(D) 左足向後點地。

(E) 右足尖向後點地。

(F) 兩足交互運動。

(G) 左足向前點地。

(H) 右足向前點地。

(I) 兩足交互運動。

〔註〕 展腿時。其負重之腿。宜略屈膝。(閱圖六)

## 第二部

### 第一運動

部位 立正。(圖一)

動作 (A)兩臂在下垂部位畫小環。

(B)兩臂在左右平伸部位畫小環。

(C)兩臂在前伸部位畫小環。

(D)兩臂在上伸部位畫小環。

### 第二運動

部位 叉腰。

動作

(A) 屈左小腿。

(B) 屈右

小腿。

(C) 左右

腿交

互運

動。

(閱圖八)



八 圖

### 第三運動

教室柔軟體操

部位 叉腰。

動作

(A) 屈左腿與小腿。

(B) 屈右

腿與

小腿。

(C) 兩腿

交互

運動。



九 圖

〔註〕

膝由前方上舉。小腿宜與股接近。(閱圖九)



#### 第四運動

部位 叉腰。

動作 兩肘前後擺振愈遠愈妙。

#### 第五運動

部位 叉腰。

動作 一、二、三、四、前進四步立定。五、六、七、八、左足向前點地兩次。

#### 第六運動

部位 叉腰。

動作

(A)動作與第五運動同。惟用右足點地。

(B)左右足交互運動。

第七運動

(A)前進四步。

左足向後

點地。(圖

十)

(B)前進四步。

右足向後



十 圖

點地。

(C)兩足交互運動。

### 第三部

#### 第一運動

部位 兩手抱頭。

動作 (A)頭前俯。

(B)頭左彎。

(C)頭右彎。

(D)頭後仰。

(E) 兩肘前後振。以遠爲妙。

(F) 上體左右轉。

## 第二運動

部位 立正。

動作 (A) 兩臂向側平振。

(B) 兩臂向前平振。

## 第三運動

部位 同前。

動作 (A) 半蹲。兩臂前方平振。

#### 第四運動

(B) 半蹲。兩臂側方平振。

部位 同前。

動作

(A) 提踵。兩臂前方平振。

(B) 提踵。兩臂側方平振。

#### 第五運動

部位 同前。

動作

(A) 兩足交互向前點地。兩臂側方平振。

(B) 左足前方點地。兩臂由前上振。

### 第六運動

部位 叉腰。

動作

- (A) 前進四步。左足向後點地。
- (B) 前進四步。右足向後點地。
- (C) 兩足交互點地。

### 第七運動

部位 同前。

動作 前進四步。半蹲兩次。

## 第八運動

部位 同前。

動作 (A) 前進四步。兩臂由側方上振兩次。

(B) 前進四步。兩臂由前上振兩次。

## 第四部

### 第一運動

部位 立正。

動作 (A) 左足側方點地。兩臂向前平振。

(B) 右足側方點地。兩臂向前平振。



## 第二運動

部位 叉腰。

- (C) 左足後方點地。兩臂向前平振。
- (D) 右足後方點地。兩臂向前平振。

動作 (A) 左足向前、左、後、三方點地。(六呼)

(B) 右足運動。(六呼)

(C) 左右足交互運動。(十二呼)

## 第三運動

部位 兩臂左右平伸。



動作

- (A) 下臂上屈。手近肩。掌向上。
- (B) 下臂下屈。手近腋。掌向下。
- (C) 兩臂前方平振。闔掌。

#### 第四運動

部位 開足立。(相距十八英寸)手置胸側。

動作

- (A) 兩臂向下衝出。
- (B) 兩臂側方衝出。
- (C) 兩臂前方衝出。
- (D) 兩臂上方衝出。

### 第五運動

部位 開足立。兩臂側方平舉。

動作 (A) 屈臂於胸側。(呼一) 兩臂由胸側向上衝出。

(呼二) 復原。(呼三) 下伸。(呼四)

(B) 動作同 A。惟呼二時向側衝出。

### 第六運動

部位 叉腰。

動作 前進四步上體前屈。(圖十一)

### 第七運動

部位 同前。

動作

(A) 前進

四步。

上體

左屈。

(B) 前進

四步。

上體右屈。

(C) 前進四步。上體左右互屈。



一 十 圖

(D) 前進四步。上體後屈。

### 第八運動

部位 同前。

動作 前進四步。全蹲兩次。

### 第五部

#### 第一運動

部位 立正。

動作 提踵兩臂側方平舉。

#### 第二運動



部位 叉腰左足出立。

動作 (A) 上體前屈。左手觸前足尖。右臂由後上舉。

(B) 動作同前。惟用右手觸左足尖。

(C) 動作同前。惟以右腿出立。

### 第三運動

部位 下臂前屈胸側。

動作 (A) 左足前方邁箭步。兩臂側方衝出。

(B) 動作同前。右足邁箭步。

(C) 兩足交互運動。

教室柔軟體操

### 第四運動

部位 立正。

動作 (A) 雙手叉腰全蹲。

(B) 全蹲。兩臂側方平舉。

(C) 全蹲。兩臂前方平舉。

### 第五運動

部位 下臂前屈胸側。

動作 (A) 左足前方邁箭步。兩臂向前衝出。

(B) 動作同前。右足邁箭步。

# 第六運動

部位 雙手叉腰。

動作

(A) 前進四步。左足邁箭步兩次。

(B) 動作

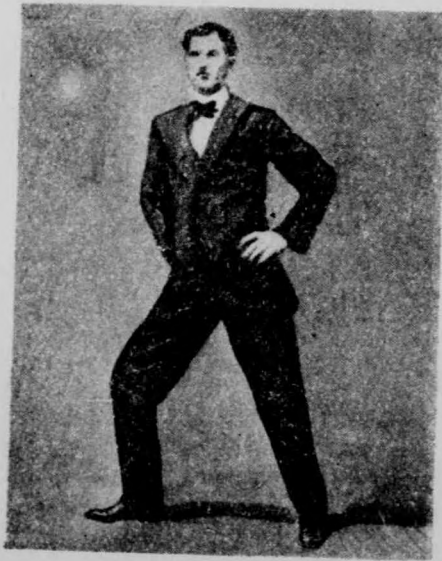
同前。

右足

邁箭

步兩

次。(



二十圖

圖十二

(C) 左右足交互運動。

第七運動

部位 同前。

動作 (A) 前進四步。左足前方點地。

(B) 動作同前。右足點地。

(C) 左右足交互運動。

第八運動

部位 同前。



動作 前進四步舉踵。

## 第六部

### 第一運動

部位 臂上舉。兩手交握。臂直勿屈。接近頭部。

動作 (A)體左屈。(B)體右屈。(C)體左右屈。(D)體

後仰。(E)體前俯。

### 第二運動

部位 立正。

動作 兩臂由前上舉。(呼一)兩臂由側方下垂。(呼二)

兩臂由側方復上舉部位。(呼三)兩臂由前方下垂。(呼四)

### 第三運動

部位 下臂前屈胸側。

動作 (A)半蹲。(呼一)兩臂前方衝出。(呼二)復原。(

呼三)兩臂向下衝出。(呼四)

(B)動作同前。惟(呼二)兩臂側方衝出。

(C)動作同前。惟(呼二)兩臂向上衝出。

### 第四運動

部位 同前。

動作

(A)左足前方邁箭步。(呼一)兩臂側方衝出。(

呼二)臂復原。(呼三)臂下垂。(呼四)

(B)兩臂動作與前節(A)(C)同。

### 第五運動

部位 立正。

動作

(A)左足前方邁箭步。兩臂上舉。(呼一)

兩臂下垂手觸前足尖。(呼二)

兩臂復上舉部位。(呼三)

兩臂下垂至立正部位。(呼四)

(B)動作同前。右足前方邁箭步。

### 第六運動

部位 雙手叉腰。

動作 前進四步。舉踵數次。

### 第七運動

部位 立正。

動作 (A)前進四步。臂側舉。下臂上屈。手指觸肩。

(B)動作同前。兩臂由前方上屈。手指觸肩。

## 第八運動

部位 雙手叉腰。

動作

(A) 前進四步。左腿前舉屈小腿。

(B) 前進四步。右腿前舉屈小腿。

(C) 前進四步。兩腿交互運動。

## 第七部

### 第一運動

部位 開立。雙手叉腰。

動作 (A) 體左彎。

(B) 體右彎。

(C) 體前屈。

(D) 體後仰。

## 第二運動

部位 立正。雙手傍胸。

動作 (A) 左足前方邁箭步。雙臂向前衝出。

(B) 右足前方邁箭步。雙臂向前衝出。

## 第三運動

部位 雙手叉腰。

動作 全蹲。手指在足前方着地。

#### 第四運動

部位 叉腰。

動作 (A) 半蹲。(一、二) 左足向前點地。(三、四)

(B) 半蹲。(一、二) 右足向前點地。(三、四)

(C) 半蹲。(一、二) 兩足交互前方點地。(三、四)

#### 第五運動

部位 同前。

動作 (A) 向前彎腰。(一、二) 左足前方點地。(三、四)

(B)同(A)。惟用右足點地。

(C)同(A)。惟向後點地。

(D)同(B)。惟向後點地。

### 第六運動

部位 同前。

動作 前進四步。足尖向前點地。(五)側方。(六)後方。

(七)立正。(八)

### 第七運動

部位 同前。



動作 前進四步。提踵。(五、六)半蹲。(七、八)

### 第八運動

部位 同前。

動作 前進四步。兩臂側舉。(五、六)向前邁箭步。(七、八)

## 第八部

### 第一運動

部位 立正。

動作 (A)提踵。臂前舉。

(B) 提踵。臂側舉。

### 第二運動

部位 叉腰。

動作 後退一步。仍立正。(一、二) 半蹲。(三、四) 前進一步。立正。(五、六)

### 第三運動

部位 立正。(如在教室內練習。應左轉。面對書桌。)

動作 (A) 左足側方點地。兩手傍肩。

(B) 右足側方點地。兩手傍肩。

## 第四運動

部位 同前。

動作

(A) 左方邁箭步。左臂頭上直舉。

(B) 右方邁箭步。右臂頭上直舉。

(C) 爲(A)(B)交互動作。

## 第五運動

部位 立正。

動作

(A) 左方邁箭步。左臂頭上直舉。(一) 左臂下垂

至膝。(二) 復上舉部位。(三) 立正。(四)

(B) 右方同式。

### 第六運動

部位 叉腰。

動作 前進四步。(A) 左足前方點地。(五、六) 半蹲。(七、

八、

(B) 右足向前點地。(五、六) 半蹲。(七、八、

### 第七運動

部位 同前。

動作 前進四步。(A) 體左彎。(五、六) 左足在右足後

## 第八運動

方點地。(七、八)、(B)對方同式。

部位 同前。

動作 前進四步。腰前後彎。

## 第九部

### 第一運動

部位 立正。雙手叉腰。

動作 (A)半蹲。與左方邁箭步。

(B)半蹲與右方邁箭步。

第二運動

部位 開立。

動作 腰左彎。左臂下伸。用手觸左足尖。

第三運動 與前節同。惟方向相反。

第四運動 爲前二節交互動作。

第五運動

部位 叉腰。

動作 體左右轉。以遠爲妙。(圖十三)

第六運動

部位 同前。

動作 前進四步。

腰前彎。

(五、六) 提  
踵。(七、八)

### 第七運動

部位 同前。

動作 前進四步。

(A) 左足前方邁箭步。及半蹲。

教室柔軟體操



三十圖

(B) 右足前方邁箭步。及半蹲。

## 第八運動

部位 立正。

動作 前進四步。兩臂前振。至膀胸部位。(五) 由膀胸部

位向側衝出。(六) 收回胸側。(七) 復立正部位。

(八)

## 第十部

### 第一運動

部位 立正。



動作 兩臂上舉及下垂。

### 第二運動

部位 同前。

動作 兩臂上舉。(一)彎腰。兩手下伸觸足尖。(二)直腰。  
臂上伸。(三)復立正部位。(四)

### 第三運動

部位 叉腰。

動作 (A)上體由腰部向左繞圈。  
(B)向右繞圈。

#### 第四運動

部位 兩臂向前方平舉。

動作 由腰部向左右轉體。逾遠逾妙。

#### 第五運動

部位 左上臂向側方平伸。下臂力屈。以手觸肩爲度。右臂向右方平伸。

動作 左臂伸直。同時右下臂力屈。

#### 第六運動

部位 兩手傍胸。

動作 前進四步。兩臂前方衝出。(五)向側方平振。(六)

復前伸。(七)傍胸。(八)

### 第七運動

部位 同前。

動作 前進四步。半蹲。(五)臂衝出及還原。(六、七)由

半蹲復立正部位。(八)

### 第八運動

部位 雙臂摺起。

動作 前進四步。雙臂由摺起部上舉至頭再還原。(兩

次

## 第十一部

### 第一運動

部位 左腿直立。右腿側展。

動作 (A) 右腿繞圈。

(B) 左腿繞圈。

### 第二運動

部位 腰後握手。

動作 兩臂在後方上舉。逾遠逾妙。

### 第三運動

部位 同前。

動作 (A) 彎腰。兩臂左舉。逾遠逾妙。

(B) 右舉。

(C) 左右交互動作。

### 第四運動

部位 同前。

動作 前方彎腰。兩臂由後上振。至直立部位。

### 第五運動

部位 立正。

動作 兩臂繞圓。手指所畫爲完全圓。力點均在肩部。

### 第六運動

部位 與第二運動同。

動作 前進四步。聯合第二運動。(五、六、七、八)

### 第七運動

部位 同前。

動作 前進四步。聯合第四運動。(五、六、七、八)

### 第八運動

部位 立正。

動作 前進四步。兩臂畫大圓。

## 第十二部

### 第一運動

部位 叉腰。

動作 (A)左腿用力後舉。脚亦盡力伸直。  
(B)右腿用力後舉。脚亦盡力伸直。

### 第二運動

部位 同前。

動作 上體由腰部前後彎。

### 第三運動

部位 雙臂側方平伸。

動作 (A) 雙臂前後振約六英寸。

(B) 動作同(A) 惟雙臂向前平伸。

### 第四運動

部位 叉腰。

動作 (A) 左腿側展。(圖十四)

(B) 右腿側展。



第五運動

部位 同前。

動作

(A) 左腿

側展

及全

蹲。

(B) 右腿

側展及全蹲。

第六運動

教室柔軟體操



四 十 圖

部位 同前。

動作 前進四步。聯合此部第一運動。

### 第七運動

部位 同前。

動作 前進四步。與此部第二運動聯合。

### 第八運動

部位 同前。

動作 前進四步。作全蹲與半蹲。

(附告)室內練習。宜先將門窗洞開。得有充量之新鮮空氣。

諸生繞行室內。至少當在一週以上。繼行呼吸運動。始可按節動作。操竟。繞行如前。俟空氣平靜。諸生就坐。再行閉窗。以免感冒。每動作至少應復習四次。數之自一至八而返。以一、二、三、四、五、六、七、八、七、六、五、四、三、二、一作走步。柔輦操時。自一至八。然後再由一起。如一、二、三、四、五、六、七、八、一、二、……等是。走步與運動。各爲四呼。各動作起首時。須由直立作起。本書內所用名詞。悉依麥克樂譯體操釋名。譯者識。

## 十一、四、二、



中華民國二十四年五月三十日  
中華民國二十四年六月十一日  
國難後第一版

(34314)

體育叢書  
教室柔輦體操一册

Indoor Gymnastic Exercise

每册定價大洋貳角伍分

外埠酌加運費匯費

原著者 Q. R. Borden

譯述者 李浮夢

發行所 上海河南路  
商務印書館

發行所 上海及各埠  
商務印書館

\*\*\*\*\*  
版 翻  
權 印  
所 必  
有 究  
\*\*\*\*\*

