

教材

禮券



上海勤奮書局出版

勤



3 0478 8484 0

書叢育體

農
操
教
材

編著者 彭禮南

勤奮書局發行

彭礼南著

晨操教材

朱籬署檢

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，而免法障。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，皆不啻吾樂籠中物，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！

彭禮南先生

(本書編者)



彭禮南先生小史

彭禮南先生，湖北麻城人，客居蜀西德陽，畢業濟川公學體育科，及國立成都大學體育系。富學識，精體育，擅技擊，喜軍事，工文學美術，於童子軍教育，尤所專長。爲學術功深計，在京滬等地，專攻體育，國術，及童子軍教育有年。民國十六年秋，受成大張表方校長之囑，會赴國內各省考察體育，斯時蜀中當道，均樂資助，二十九軍副軍長孫德操氏，助資尤多。曾歷任成都成城公學，中山公學，時中女學，廣益學校，綿陽南山學校，德陽什邡縣立中學等校，體育主任，德陽縣模範小學學校校長，成大體育助教，旋任講師，又四川省立第一師範學校體育教師，兼童子軍教練，建國中學體育指導，及童子軍總教練，成都時事週報社，世界新聞社體育編輯主任，暨四川藝術專科學校童子軍教練，及體育教授，著有體育概論，中外體育史綱，黨化遊戲，及木棒操法等書。

鄒伯暉先生序

我中華向稱文明國家之先進，獨立自尊，四千餘年矣。然自有清中葉，海禁大開，一與歐美各後起國相接觸而邊形拙，所有外交，在在失敗；至於晚近，國幾不國，此故何哉？顧或引咎於國政之不綱，科學之幼稚；而不知其最大原因乃在體育之道晦，人人相習於循循然以規矩自束，世代相襲，而人體日漸趨於羸弱不振也。夫身體爲一切學問事業之本，苟羸弱不振，則雖具有雄心卓識，亦終歸澌滅而無力展布。是以明達愛國之士，有鑑於茲，相率以體育號召全國，欲以振弊起廢，光復前猷，可謂能治其本者矣。顧斯道之倡，爲時未久，各就所習，教導殊方，其能依生理之構造，按所處之地域，因氣候之寒暑，舉動簡捷，功效速著者蓋寡。吾友彭君禮南，成大體育系第一班同學，研究體育之道深，所著晨操教材一書，其法簡，其義周，上述之長，兼而有之。予任奉節教育局長，兼長壩屬共立中校時，既實施其法，而皆見諸成效，固非有所謂於彭君而汎爲

晨操教材

序 鄒

諛詞也。雖然，彭君此書，非謂放諸四海而皆準，推之古今而不渝者，特其能就今之中國情形，人類身心，以及各方面之注意，故其價值非尋常體育書籍所能及者，殆所謂君子而時中歟！言體育者得此而行之，我國其不難有振興之望矣。

自序

彭禮南

吾國近來之講體育者，大多重視球藝，田徑賽，或拳術；至於健身所資及各種運動入門時應習之基本徒手體操，竟多漠視。致每次國人出席運動場中與外人比賽，迭遭北敗；外人目吾國人爲東亞病夫，誠奇恥也！兼之列強鷹瞵虎視，國勢岌岌，凡有血氣，莫不慟心疾首，應謀雪恥強國之方，以救萬一。

風會所趨，皆認爲立事體育各項之鍛鍊，強健身心，堅固意智，以待其成也，然體育鍛鍊中，最易普遍實現者，首推體操，體操中，尤以晨操占一重要位置。

晨操之舉行，無需特別之設備，長久之時間；且其動作簡單易行，含

普及性；男女同胞，每日晨起，選擇清潔場地（或在戶內開啓窗牖）行之。如能真實不斷學習，其效尤速。

晨操教授方式，取法各異。若教材分配失慎，確於同胞有損無益。故僅重操練，不擇適當方法與教材者，將難免「削足就履」之譏。教者學者，希留意於斯。

本書書中所載各種操法，采自它籍者，悉由編者本諸實驗，分別取舍，鄭重編成，以期盡善。至取材方面，係由淺入深，循序漸進，冀適合男女各級學校晨操或課間操之用，毫不躐等。

各部體操中姿勢之改正，盼教者學者，隨時注意；而操時前后衛生指導，更應重視勿忽。如此，不但收發育身心，健強體魄之效；且為強國強種雪恥之嚆矢矣。

本書承夔屬共立中學校校長，並奉節縣教育局長鄒伯暉同學，苦心試教，並惠以序，又承劉述異鄉兄，惠助一切，實深感篆誌此敬謝。

編輯大意

一、本書之成，編者因感國內其它體操出版物，如雨後春筍。惟晨操及課間操方面，尙乏專籍，編者此書，爲補助急切之需，與應各同好之要求而作也。

一、本書計分晨操教法，晨操教材，呼吸操法，及醫療操法四章。各章中，除編者本諸教學數年來心得撰成外，餘皆采取中外著名各家操法，悉由編者用最新運動方式，顧及青年男女身心上之種種修養計，慎重編成。

一、本書之編就，是循序漸進，由簡趨繁。適合教學兩者之需要，并能感無限興趣，毫不致發生煩厭等弊。

一、本書各種體操，採諸它書者；編者爲保存固有名義起見，故其名稱多襲舊有。如教者學者覺不妥當，不妨更改，以臻完善。

一、本書所載教材不多，然皆適合各級男女學校晨操及課間操鍛鍊體軀之用。至於對習者身心之發育，與日常生活動作上之需要，咸皆顧及。并經編者在國立成都大學，四川省立第一師範學校，四川術藝專科學校，建國中學，時中女學，以及昔年主任綿陽南山學校，成都廣益學校，成城公學，及德陽，什邡等中學體育時，一再實驗，均獲相當益效，決無過與不及之虞。

一、本書各種體操，操時之應呼唱與否，望教者學者審慎加入，亦可藉呼唱之力，收集中精神，與減除疲勞之效。

一、本書各種體操，爲教學明瞭起見，分預備，動作等項，詳細說明之。惟

醫療操法。編者爲適合病者種種起見，故動作方面，僅述運動之名稱。至運動量之多寡，須遵醫師，或體育教師檢驗體格後之規定施行之。

一、本書各種體操，操時之前後，應先教以短時間之走步，遊戲，及競技等操作。惟編時爲節省篇幅起見，對於此項教材，不再細贅。但編者當別出專籍，以供參攷。

一、本書舊稿，初不僅此。因各方同好催促付梓日迫，兼編者擔任各校體育課程及童子軍鐘點過多，不遑安息，無暇將所有原稿完全整理刊布，以餉同好，尙希原諒。

一、本書蒙成大體育主任蔡平莊先生，吾師向志均先生（現任師大體育主任）贈序，並蒙同學鄒伯暉兄長夔州聯合縣立中校時，及

楊元偉兄主任廣漢中學，榮縣中學，四川省立第三中學校體育時，
採作教材，已曾苦心試教，復蒙同鄉劉述異兄之贊助，實深沾感，誌
此敬謝。

528.93
183

晨操教材

晨操教材目錄

第一章 晨操教法	一
第一節 晨操之利益	一
第二節 晨操之設施	二
一 小學之晨操	二
二 中學之晨操	四
三 大學之晨操	四
四 女校之晨操	五
第三節 晨操之排列	六
第四節 晨操司令台之構造	九
第五節 晨操教材之分配	九
一 晨操之次序	一〇

二 課間操次序	一一
第六節 晨操應注意之事項	一二
第二章 晨操教材	一五
第一節 思梅氏晨操教材十則	一五
第二節 英穀氏晨操教程六則	三〇
第三節 士方氏晨操教材十二次序	三七
第四節 禮南氏晨操教程四則	七四
第三章 呼吸操法	八五
第一節 米勤氏五分鐘呼吸操九法	八五
第二節 華佗五禽戲呼吸操法	九〇
第三節 八段錦呼吸操法	九六
第四節 思梅氏呼吸操八法	一〇一

第五節	禮南氏呼吸操七法	一〇六
第六節	克羅蜜威廉氏女子呼吸操七法	一〇九
第四章	醫療操法	一一三
第一節	治患咯血症及肺結核症初起病者醫療操法	一一三
第二節	治患神經衰弱頭痛及腦充血等病者醫療操法	一一四
第三節	治患偻背及肩骨傾斜醫療操法	一一八
第四節	治患痔瘡者醫療操法	一二二
第五節	治患性情躁急者醫療操法	一二五
第六節	治患身體過肥病者醫療操法	一二八

晨操教材

彭禮南編

第一章 晨操教法

第一節 晨操之利益

吾儕每晨早起，常覺有不舒暢之現象。細究其源，皆因體內炭酸氣積聚太多，使身體疲乏所致。苟稍事運動，立覺暢快非常。以是各級學校有晨操之舉，使學生得以吐故納新，俾新陳代謝之機能迅速加強，體內所有老廢物，爲之洗滌一清，精神因之爽快，元氣得以充實，日間工作興趣之力量必倍增。兼之又可養成早起之習慣，是以晨操之不可不提倡與立謀普及也。

晨操教材



第二節 晨操之設施

晨操之設施，最爲簡單易行，只要有體育教師合法之指導，與清潔場地一方，無需何種設備，均可舉行。至舉行時間之早遲，操作期間之長短，操法之繁易，運動量之多寡，須視學校之環境，地方之情形，氣候之區別，學童之年齡而定。茲將各級學校晨操之設施法，分述於次：

(一) 小學之晨操

小學之晨操，普通在第一時課前行之，若過早，頗屬困難。因小學校學生，通學者過多，時間太早，則不易齊，且有碍睡眠。在第一時課前十分鐘行之最爲適宜，因所有學生，不致缺席，且易養成學生按時到校之習性。又可藉運動之力量，以收其放心。至於晨操每週舉行之次數，各有不同。有按日舉行一次者，（星期日停止）有於星期一、三、五、間日舉行一

次者。總之，以符合教育方式，兒童心理爲原則。首都中大實驗學校，除星期日外，每日上午上課前三十分鐘，均按日舉行一次。操畢，依次各入教室，再舉行朝會，或開始教課。操時，除校長教員到場外，另指定教員二人，審查各級各組學生排隊之快慢，與乎運動尙努力否，並將當時情形記錄之。俟操畢後，另列表格，依上操時情形，分別公佈，以獎勵之。現時成大實驗學校，亦仿此而行，收效亦巨。

如鄉村小學，無體育教師者，司指導晨操之職者，可由校長任之，或由級任教員輪流擔任均可。普通學校，均由體育教師統司其事，各級級任教員，則從旁督促之。如是則晨操之秩序完善，所得之效果特大。因校長教員全體出席運動場中，兒童之興趣，必格外濃厚，實可藉以養成兒童終身愛好有益體育運動之習慣。

(二) 中學之晨操

中學之晨操，以個人管見所及，應列入必修科。因每日早晨舉行晨操，實可以資鍛鍊體魄，養成早起習慣。且中學學生寄宿者居多，按日時舉行晨操，毫無困難。舉行時間，普通在起床後行之為最宜。先由各級級任召集點名。次由體育教師表演動作，令全體學生照樣行之。所用教材，至多以十節為限。動作過於複雜，尤非所宜。

(三) 大學之晨操

大學之晨操，學校當局，能使全校學生，每晨按時齊集操場，由體育教師指導操作尤佳。不過吾國惡習，一般大學生，多不喜早起，且尤恨運動。因之大學校內之晨操，實不易舉行。所以大學校之晨操，竟成有無不定之勢。然為挽救計，只好在每期開課前由學校牌告詳細，敘明晨操之

效益，並設法特別獎勵之。或由校長召集全體學生，請體育教師，獨自表演晨操之動作，並說明其效用，使學生深信晨操得益處，自動練習之。

(四)女校之晨操

女校之晨操，教材用柔軟操最宜。在小學校時，可與男校一樣。至分別或混合教授均可。至在初高中時之設施，亦與男生無異。不過在男校中之女生，人數過多時，不妨另由女體育教師，負責教授之，或與男生分別排列，同時操作之亦可。著者在建國中學教課時，亦係男女生分別排列，同時操作，所收效果頗佳。總之，須視學校之情形與環境而定。大學女生晨操，可由女體育教師，或訓育主任督促進行效力更大。校中如設法使能自動舉行尤善。操時如分別排列，由男體育教師指導操作，亦無不可。

第三節 晨操之排列

晨操之排列，應使學生各有一定地位。如是則舉行時，能於極短之

時間內，使全校之學生

齊集之一，則可免耗費

時間，二則秩序不致紊

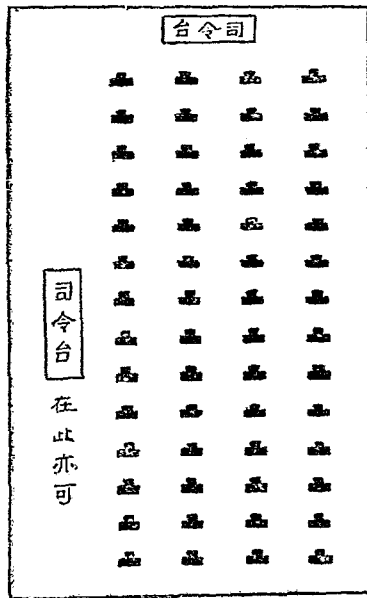
亂。茲將晨操排列法，繪

圖如下：

至於排列所應注

意之事項，分述於後：

- 1 年級低，年齡小，身材短者，宜在年級高，年齡大，身材長者之前。



級，年齡高矮排定後，將名字填入表內。以表高懸揭示處壁上，使學生自

更可用較大且厚之硬紙，另製一晨操位次表。令全體學生，分別年

行數 號數	A	B	C	D
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

如人數過多時，可在場地上，用石灰畫一排列位次圖，其畫法如次：

- 2 教師所站之地位，應在身材小者學生之前。
- 3 女生多者，可分別另排列之。位於適當之地位為最合宜。
- 4 每行前應有固定之標記。

晨操教法

已認定所站之地位爲何處。如是按規定排列操作，最爲齊整壯觀。且記缺席時，不須學生唱數，按空之地位，記以缺席，頗屬便當。

至晨操每人所占之地位，以兩米半見方，爲最合宜。如場地小者，亦可稍縮小。小學校者，兩米足矣。

晨操點名冊之製法，可照晨操位次表式樣製之。惟編頁宜小，裝訂成冊，以便攜帶收藏爲要。其樣式如左圖：

學校操晨點名冊				
行數 記缺席 號數	A	B	C	D
	1			
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
備考				
年 月 日 星期				

×爲缺席記之符號

第四節 晨操司令台之構造

晨操司令台之構造，向無一定，有用磚石修成者，有用泥土築成者，有用木製成者。三者之中，木製者爲最適宜。因易於搬遷，可隨意移其位置。使磚石與土作成者，雖較木製者固穩經用，但一經修成，遷移不易。且臨時借作他用，實非易事，故不若木製者便也。兼之木製者，要用時，可臨時裝好，不用時，可立即拆散收藏。不過構造時，須選堅硬之木料爲之，方爲合用。台高應有兩米半。台之面積，至少須四米見方，或長六米，寬三米之長方形亦可。台面應極平，台之四方，宜裝之木板。一方另作梯級，備司令者登台之用。台腳應較台面稍大，方穩固適用。

第五節 晨操教材之配置

晨操教材配置時，應當留意者，約有數項，茲分述於次：

(一)晨操因時間短促，節數不宜太多，動作更不宜過於複雜，否則使學生操時，必感厭倦。

(二)小學校晨操之節數，至多五六節為最宜。中學校八九節，或十節為宜。大學校，可采已成部之體操，如米勒氏五分鐘呼吸運動，華佗五禽戲，及八段錦等為最適宜。

(三)所施之教材，每月或半月更換一個次序為最適當。因晨操之動作，多健康衛生之運動，如更換太速，難收益效。

(四)運動量，因由小而大。動作，更宜由簡趨繁，但於氣候，及學童年齡方面，尤應隨時顧及，不然有害無利。

(五)晨操教材，如由體育教師，自行編訂，其次序之分配，可如下例。

(一)晨操次序

- 1 呼吸運動。
 - 2 上肢或四肢運動。
 - 3 胸部運動。
 - 4 腰腹運動。
 - 5 下肢運動。
 - 6 跳躍運動。
 - 7 呼吸運動。
- (二) 課間操次序
- 上列次序中，如每節間，插入呼吸運動，頗屬適當。
- 1 呼吸運動。
 - 2 上肢運動。

- 3 平均運動。
- 4 腰腹運動。
- 5 呼吸運動。

第六節 晨操應注意之事項

晨操爲健康衛生運動，前已詳述明矣。不過我國各校對於晨操，向多輕視，驟然校中有晨操之設，雖有體育教師，負責指導，級任教員，督促其進行，若注意不周，實難收效。茲將應注意之事項，逐一述之於次：

(1) 晨操一項，各校當局，應以其他一切正課，同樣重視。並應列入必修科內。

(2) 晨操服裝，應式樣一律，大小合宜，不可出奇，致有碍運動。質料用國貨最佳，且價廉而物美也。

(3) 如適陰雨天氣，如校中無風雨操場，或健身房者，可在校內之走廊，食堂，禮堂，或合班教室內舉行之，千萬不可因雨停止。

(4) 冬季天氣漸寒時，早操亦可暫停，能改爲課間操尤善。

(5) 晨操時，如適空氣不潔，只可操作，不可呼吸。尤忌行深呼吸。

(6) 晨操後，宜令學生，以毛巾浸水洗滌鼻孔，並用清水漱潔口腔，能入浴尤佳。

(7) 學生對於晨操，如有無故不到缺席者，校中應與以相當處分。努力者，宜特別獎勵之。

(8) 晨操之點名，不限定級任教員，或其它教員，或體育教師。如能由學生中組長輪流執行點名亦屬妥當。

(9) 學校晨操，能養成早起操作自動習慣，如能設法使學生致離

晨操教法

開學校后，均能自動按日練習，方可算達到晨操圓滿目的矣。

第二章 晨操教材

第一節 思梅氏晨操教程十則

第一教程

第一運動 (1) 兩臂由左右向上舉。手握拳。(2) 舉踵，兩拳放開，指尖向上伸。(3)(4) 依次還原。

第二運動 (1) 兩臂向左右屈。(2) 左臂向下伸至膝蓋旁，右臂向上伸，同時上體向左屈。(3) 復(1)。(4) 與(2)同，惟相反行之。

第三運動

(1) 兩足跳開蹲下，兩手向前地上作拾物狀。(2) 右手作拋物向左，上體起向左轉，左手叉腰。(3) 復(1)。(4) 與

第四運動

(2) 相反行之。

(1) 兩臂向左右振起，同時兩足尖點地跳。(2) 手足還原。

(3) 同(1)。(4) 同(2)

第五運動

(1) 兩手輕按腹部，舉踵，盡量吸氣。(2) 還原，呼氣。(3) 同(1)。(4) 同(2)。

第二教程

第一運動

(1) 兩手握拳向左右平舉，同時舉踵。(2) 兩臂向上舉，全蹲。(3) 兩拳放開，兩膝伸直。(4) 兩臂由前下垂，踵放下。

(5) (6) (7) (8) 如前法再行之。

第二運動

(1) 兩臂向左右屈，同時左足屈膝向左進一大步。(2) 上體向左屈，同時右臂向上伸。左手叉於左膝上。(3) (4) 依

次還原。(5)(6)(7)(8)相反再行一次。

第三運動

徑賽起跑姿勢，在原地跑五步。

第四運動

(A)手叉腰，開立跳，行八次，併立跳，行八次。

(B)四動開立跳，四動併立跳，各行二次。

(C)二動開立跳，二動併立跳，各行四次。

第五運動

(1)兩臂向左右平舉，舉踵，盡量吸氣。(2)兩臂下垂，踵下，呼氣。如是行至八數為止。

第三教程

第一運動

(1)兩手握拳，由左右向肩屈，同時左足向左進一步。

(2)兩臂向上伸，五指盡力張開，同時全蹲。(3)(4)依次

還原。(5)(6)(7)(8)換右足右行之。

第二運動

(1) 兩手握拳，肩前平屈，拳掌向內，同時左足屈膝向左進一大步。(2) 左臂拳向左伸出，右臂肘挺向右，胸部挺出。(3)(4) 依次還原。(5)(6)(7)(8) 相反再行之。

第三運動

(1) 兩手握拳，臂屈於腰旁。(2) 右臂拳向上伸，左臂拳向左平伸，同時左足屈膝盡力向前提起。(3) 手足還原如(1)姿勢。(4) 兩手復立正姿勢。(5)(6)(7)(8) 相反再行之。

第四運動

(1) 兩臂側舉，兩足開跳。(2) 兩手叉腰，兩足交叉跳躍(左足在前)。(3) 同(1)。(4) 同(2)。(5) 左足在前。(6)(7)(8) 如前法再行一次。

第五運動

(1) 上體前屈，兩手按腿前。(2) 兩臂由前向上舉，上體復

正，盡量吸氣。(3)同(1)呼氣(4)(5)(6)(7)(8)如上法再行之。

第四教程

第一運動

(1)兩臂由左右向上舉合掌，同時踵起。(2)全躡，兩臂由左右垂至身後下方，手合掌。(3)(4)依次還原。(5)(6)(7)(8)如前法再行之。

第二運動

(1)兩足向左右跳開一大步，屈膝作騎馬式，兩手握拳，肩前平屈。(2)挺胸，左拳食指伸直向上，臂向左推出，右臂肘向右挺。(3)復(1)。(4)與(2)相反行之。(5)(6)(7)(8)如前法再行之。

第三運動

(1)左膝盡力提起，兩手攀住左足底。(2)兩手將左足尖

第四運動

扳向下。(3)(4)依次還原。(5)(6)(7)(8)相反行之。
次。(A)兩臂向左右舉，開跳四動，手叉腰，交叉跳四動，各行二

第五運動

(B)兩臂側舉二動，開跳手叉腰二動，交叉跳各行四次。
(1)蹲下。(2)兩臂由前向左右分開，上體起立，同時盡量
吸氣。(3)復(1)姿勢，盡量呼氣。(4)復立正姿勢。(5)
(6)(7)(8)如前法再行之。

第五教程

第一運動

預備 兩手十指相組於身前下方，兩足開立。
動作 (1)上體前彎，兩手掌心向下按地。(2)兩臂由前
上舉，掌心盡力向上托，舉踵。(3)兩手抱頂，頭向後

第二運動

預備 同第一運動。

屈。(4)復預備姿勢。

動作 (1)兩臂向前舉，掌心向前，同時全蹲。(2)兩手掌

心向前推，同時上體傾出，舉踵。(3)(4)依次還原。

第三運動

預備 同第一運動，惟兩臂向上舉。

動作 四拍，上體自右後左前繞環，次自前左後右繞環。

第四運動

預備 同第一運動，惟兩足靠攏。

動作 (1)兩手抱頸，兩足跳開，屈膝作騎馬式。(2)兩手

掌向上托，兩足跳攏。(3)(4)如前法再行之。

第五運動

預備 兩臂側屈，上體前屈。

動作 (1)兩臂向左右伸，上體復正，盡力吸氣。(2)復

第六教程

第一運動

預備

兩手握拳屈於腰旁，兩足開立。

動作

(1)右臂拳向上伸。(2)上體前彎，右手握住左足踝。(3)上體復正，右臂由左向上舉，手握拳。(4)復

預備姿勢。(5)(6)(7)(8)相反再行之。

第二運動

(1)兩臂拳向左右平舉，左足屈膝向左進一大步。(2)上體向左屈，左手握住左腿踝。(3)(4)依次還原。(5)(6)

(7)(8)相反再行之。

第三運動

預備 兩手握拳，屈於腰旁。

動作

(1)右臂拳前平伸，左腿向前踢十字腿。(2)復預

備姿勢(3)(4)相反再行之。

第四運動

(1)兩足跳開，屈膝作騎馬式，兩手虎口向內，撐於兩膝蓋上。(2)還原。(3)(4)如前法再行之。

第五運動

(1)兩臂由左右向上舉，盡量呼氣。(2)兩臂由前下垂，呼氣。(3)(4)如前法再行之。

第七教程

第一運動

預備 開足。

動作

(1)兩臂由左右上舉，舉踵。(2)兩臂由左右下垂至背後，互握小臂，同時全蹲。(3)(4)依次還原。

(5)(6)(7)(8)如前法再行之。

第二運動

(1)兩手互握，臂屈於左臂前，同時左足向左進一步。(2)

彎體向前，兩手盡力向檔下後伸。(3)兩臂齊向左伸，上體轉向左方，右踵提起。(4)還原。(5)(6)(7)(8)相反行之。

第三運動

(1)右臂向前斜上舉，同時左膝盡力向前提起，即復原，立正。(2)與(1)相反行之。(3)(4)(5)(6)(7)(8)如前法再行之。

第四運動

預備 兩手握拳屈於腰旁。
動作 (1)兩臂向左右平伸，拳放開，指尖向上，掌心向側推出，同時兩足向左右跳開。(2)(3)兩臂在側舉部位，握拳放開二次，兩足開立跳躍。(4)復預備姿勢。(5)(6)(7)(8)如前法再行之。

第五運動

預備

兩臂前舉。

動作

(1) 兩臂向左右分開，掌心向前，頭微向後屈，吸氣。

(2) 復預備姿勢，呼氣。(3) (4) (5) (6) (7)

(8) 如前法再行之。

第八教程

第一運動

預備

兩手握拳屈於腰旁，兩足開立。

動作

(1) 兩拳放開，指尖向後，掌心向上托，同時踵起，上

體微向後仰。(2) 全蹲，兩臂由左右下垂，以手指向

兩旁地上伸去。(3) (4) 依次復原。(5) (6) (7)

(8) 如前法再行之。

第二運動

(1) 右手叉腰，右足向右伸，左膝深屈，上體向左屈，左手指

第三運動

端盡力向左旁地上伸去。(2)左手叉腰，右手向右足方伸去。(3)(4)依次還原。(5)(6)(7)(8)如前法再行之。

預備 兩手叉腰。

動作 (1)左腿向前高踢，(2)右腿向前高踢。(3)(4)

(5)(6)(7)(8)如前法再行之。

第四運動

預備 兩手握拳屈於腰旁。

動作 (1)兩臂向前平伸，十指盡力張開，兩足開跳，屈膝

作騎馬式。(2)(3)兩臂向上振動，手握拳放開兩

次，身向上聳，足尖點地跳躍。(4)復預備姿勢。(5)

(6)(7)(8)如前法再行之。

第五運動

(1)兩臂由左右屈於肩上，同時盡力吸氣。(2)兩臂由左

第九教程

右下垂，呼氣。(3)(4)(5)(6)(7)(8)如前法再行之。

第一運動

(1)兩手抱頸(十指相組)。(2)兩臂向上伸(十指仍組)。
掌心向上托，同時舉踵。(3)兩臂由左右下垂，同時全蹲。

(4)復立正姿勢。(5)(6)(7)(8)如前法再行之。

第二運動

(1)兩臂向左右屈，左足屈膝向前進一大步。(2)彎體向前，兩臂向前下伸撐地，同時右腿向後舉。(3)(4)依次還原。(5)(6)(7)(8)相反行之。

第三運動

預備 開立。

動作 (1)兩臂齊向左伸，作接球狀，上體略向左轉。(2)

兩臂向右上斜伸，作拋球狀，同時上體自左旋向右。

第四運動

(3) 全蹲，上體左轉，兩臂向左下伸，作接球狀。(4) 復預備姿勢。(5)(6)(7)(8) 如前法再行之。

(1) 右臂振向前，左臂振向前後跳開(左足在前)。(2) 相反行之。(3)(4)(5)(6)(7)(8) 如前法再行之。

第五運動

(1) 全蹲，兩手按在膝上。(2) 立起，兩臂向左右平舉，吸氣。(3) 復(1)之姿勢。(4) 與(2)同。(5)(6)(7)(8) 如前法再行之。

第十教程

第一運動 預備 開立。

動作 (1) 兩臂向前舉，十指張開，掌心向下。(2) 兩臂向上舉，掌心向前，舉踵。(3) 兩臂由左右下垂，手叉於臂後，同

時全蹲。(4)復預備姿勢。(5)(6)(7)(8)如前法再行之。

第二動動

(1)兩手抱住左大腿提起，貼近胸部。(2)還原。兩臂向左右舉。(3)(4)相反行之。(5)(6)(7)(8)如前法再行之。

第三運動

預備 蹲撐。

動作 (1)左足向左伸出。(2)還原。(3)(4)相反行之。(5)(6)(7)(8)如前法再行之。

第四運動

(A)原地跑步，小腿向後振，兩臂交互向前下斜振。
(B)原地跑步，兩膝向前提起，兩臂交互向前上振。

第五運動

兩手輕拍胸膛，吸氣。上體前俯，兩手拍背部，呼氣。如是共行

八次。

第二節 英毅氏晨操教程六則

第一教程

第一動作 (1)左足向左出一步,兩臂過頂屈(兩手指相組)(2)兩

踵起,翻掌向上,同時兩臂上伸(3)(4)依次還原。

第二動作 (1)開足跳,兩手叉腰(2)上體向後傾(3)(4)依次還

原。

第三動作 (1)兩手叉腰,左足退後一步(2)兩手托頸,彎體向後。

(3)(4)依次還原。

第四動作 (1)兩臂側舉,兩踵起(2)半蹲,兩手叉腰(3)(4)依次

還原。

第五動作

(1) 兩足開立跳兩臂左右舉。(2) 開立跳兩臂下垂擊掌
一下於身後。(3) 同(1)。(4) 同(2)。

第六運動

(1) 展臂向外吸氣。(2) 臂還原呼氣。(3) 同(1)。(4) 同
(2)。

第二教程

第一動作

(1) 開立跳兩手相組於身後。(2) 兩踵起翻掌向下。同時
縮頸挺胸。(3) (4) 依次還原。

第二動作

(1) (2) (3) (4) 兩手叉腰上體向前傾。自右而左繞環
一週。

第三動作

(1) 左足向左一步兩臂平舉。(2) 彎體向左左臂下垂左
臂過頂屈。(3) (4) 依次還原。

第四動作

(1)(2)左膝上舉,兩臂前平舉。(3)(4)手足還原。

第五動作

(1)右足跳,左足前點地。(2)右足跳,左足左點地。(3)復
(1)(4)右足還原。

第六動作

(1)兩臂側舉,翻掌向上,吸氣。(2)兩臂還原,呼氣。(3)同
(1)(4)同(2)。

第三教程

第一動作

(1)左足向前出一步,兩手握拳。(2)兩踵起,臂腋下屈。

(3)(4)依次還原。

第二動作

(1)左膝上舉,兩手叉腰。(2)兩手相組抱膝,用力向上拉。

(3)(4)手足還原。

第三動作

(1)左足向左一步,兩手托頭。(2)轉體向左,兩臂平舉。

(3) 復(1)。(4) 還原。

第四動作

(1) 左足向前一步，右腿後舉，左臂前斜上舉，右臂右斜下舉。(2) 休止。(3) (4) 還原。

第五動作

(1) 兩手叉腰，左足由側打下，占右足位置，同時右足側舉。(2) 右足由側打下，占左足之位置，如此交換為之。(即側打步。)

第六動作

(1) 兩臂側舉，翻掌向上，吸氣。(2) 兩臂還原，呼氣。(3) 同(1)。(4) 同(2)。

第四教程

第一動作

(1) 兩臂前屈。(2) 兩大臂側展。(2) 同時挺胸，縮頸。(3) (4) 依次還原。

第二動作

(1) 左足向前箭步，兩臂左右舉。(2) 左足反箭步，兩臂下垂，擊掌一下於身後。(3) (4) 還原。

第三動作

(1) 左足向左箭步，兩臂側舉。(2) 彎體向右，左手過頂屈，右手叉腰。(3) (4) 依次還原。

第四動作

(1) 左腿前舉，兩臂交叉平舉於胸前。(2) 右腿半蹲，手同(1)。(3) 復(1)。(4) 手足還原。

第五動作

(1) (2) (3) (4) 左足前點地，右足連跳四下，同時左臂下垂，右臂由上拍下，連拍四下。

第六動作

預備 兩臂左右平屈。
(1) 兩臂側展，兩踵起，吸氣。(2) 臂踵還原，呼氣，惟至末拍後，臂還原。(3) 同(1)。(4) 同(2)。

第五教程

第一動作 (1) 左足向前一步，兩臂側舉。(2) 兩手托頸，同時兩踵起

挺胸。(3)(4) 依次還原。

第二動作 (1) 左足向前箭步，兩臂側屈。(2) 彎體向下，兩臂下垂，手

指着地。(3)(4) 依次還原。

第三動作 (1) 開足跳，兩臂左右側上舉，手指相組。(2) 彎體向左。

(3)(4) 依次還原。

第四動作 (1)(2) 兩踵起，兩臂上舉。(3)(4) 兩足半蹲，兩臂前舉。

(5)(6) 起立，踵起兩臂側舉。(7)(8) 手足還原。

第五動作 (1)(2)(3)(4) 左足向左一步，連跳四下，同時右腿側

舉，左手托頭，右手叉腰。(5)(6)(7)(8) 同上，惟相反行

第六動作

預備 兩臂前屈，左足向左一步。

之。

(1) 兩肘向左右展，同時起踵。(2) 還原，惟至末拍後，手足方還原。(3)(4)(5)(6)(7)(8) 如前法再行之。

第六教程

第一動作

(1) 開足跳，兩臂左右平舉。(2) 兩踵起，兩臂上舉，擊掌一下，同時挺胸。(3)(4) 依次還原。

第二動作

(1) 左腿側舉(用力舉高)，左手叉腰，右手托頭。(2) 休止。(3)(4) 還原。

第三動作

(1) 左足向前斜出一步，兩臂側舉。(2) 彎體向前斜方，兩臂下垂，擊掌一下。(3)(4) 依次還原。

第四動作

(1)左足向前出一步，兩手叉腰。(2)左膝屈，右腿後舉，爲全平均立姿勢。(3)(4)依次還原。

第五動作

(1)(2)兩臂交叉平屈於胸前。雙足前後開立跳左足在前。(3)(4)同(1)(2)，惟右足在前。(5)(7)(7)(8)同上，惟每一拍跳一次。

第六動作

預備 彎體向前，兩臂下垂，置於膝下。
(1)(2)上體起，兩臂上舉，呼氣。(3)(4)兩臂還原，呼氣，惟至末拍後，上體及手還原。

第三節 士方氏晨操教材十二次序

第一次序

一、 部位 立正姿勢。

動作

(1) 兩臂左右平舉(手心向下)。(2) 右臂由右上舉(手心向左)。同時左臂由左前舉(手心向右)。(3) 同(1)。(4) 還原。(5) (6) (7) (8) 同前,惟改用左臂上舉,右臂前舉,左右交換四次。

二、

部位

立正姿勢。

動作

(1) 兩手叉腰左足向前箭步。(2) 反箭步。(3) 左足向左點地。(4) 還原。(5) (6) (7) (8) 同前,惟自右爲之,左右交換四次。

三、

部位

立正姿勢。

動作

(1) 兩臂左右平舉(手心向下)同時左足向左一步。(2) 左手心向上,右小臂屈於頭上(手心向下),同時右足屈於

四、

部位

立正姿勢。

左踵後。(3)同(1)。(4)還原。(5)(6)(7)(8)同前，惟自右爲之，左右交換共計四次。

動作

(1)兩手叉腰，同時兩足左右開立跳。(2)轉體向左，同時兩臂左右平舉。(3)同(1)。(4)還原。(5)(6)(7)(8)

同前，惟自右爲之，左右共行四次。

五、

部位

立正姿勢。

動作

(1)兩臂左右平舉，(手心向下)同時兩足左右開立跳。(2)兩手心向上，同時踵起，挺胸。(3)同(1)。(4)還原，共

行四次。

六、

部位

立正姿勢。

動作

(1)兩臂左右平舉，(手心向下)同時左足向前箭步。(2)兩臂下垂，同時左膝平舉，兩手互握抱蹲(胸挺)。(3)同(1)。(4)還原。(5)(6)(7)(8)同前，惟自右爲之，左右交換共行四次。

七、

部位

立正姿勢。

動作

(1)兩臂側屈，同時左膝向前平舉。(2)兩臂左右平舉，(手心向下)同時左小腿前伸。(3)同(1)。(4)還原。(5)(6)(7)(8)同前，惟自右爲之，左右交換共行四次。

八、

部位

立正姿勢。

動作

(1)兩臂前平舉，(手心相對)同時左足向前箭步。(2)兩臂上舉(手心仍相對)同時挺胸。(3)同(1)。(4)還原。

九、

部位

立正姿勢。

(5)(6)(7)(8)同前，惟自右爲之，左右交換共行四次。

動作

(1)左臂左平舉(手心向下)，同時右臂右屈。(2)同(1)，惟相反爲之，左右交換共行十次。

十、

部位

立正姿勢。

動作

(1)右足向右前斜重踏一步，右臂向右前斜方上伸(手心向左)，同時左腿左斜後舉。右手叉腰。(2)(3)(4)右足單跳三下。(5)(6)(7)(8)同前，惟自左爲之，左右交換共行四次。

一一、

部位

立正姿勢。

動作

(1)兩臂由前上平舉，徐徐運至兩側平舉(手心向上)

吸氣。(2) 還原，呼氣。如此上下共八次。

第二次序

一、 部位 立正兩臂左右屈。

動作 (1) 兩臂左右伸。(2) 還原。(3) 兩臂向上伸(手心向內)。

(4) 還原。(5) 兩臂向前平伸。(6) 還原。(7) 同(1)。(8) 還原。

二、 部位 立正兩手叉腰。

動作 (1) 左足向前點地。(2) 還原。(3) (4) 改用右足行之。

三、 部位 立正姿勢。

動作 (1) 兩臂左右平舉(手心向下)同時左足向左出一步。

(2) 左足向右足靠攏，同時兩臂向前平合擊掌一下。(3)

四、

部位

立正姿勢。

同(1)。(4)還原。(5)(6)(7)(8)改用右足向右方爲之。

動作

(1)兩臂向上平舉,同時左足向前出一步。(2)兩臂左右

平放(手心向下),同時兩踵起,挺胸,縮頸。(3)同(1)。

(4)還原。(5)(6)(7)(8)改用右足爲之。

五、

部位

立正姿勢。

動作

(1)兩手托頸,同時左足向前箭步。(2)彎體向左。(3)同

(1)。(4)還原。(5)(6)(7)(8)改用右足爲之。

六、

部位

立正姿勢。

動作

(1)左足向前出一步。(2)兩手在身後互握(手心向外),

七、

部位

兩臂交叉向前平屈。

用右足向前行之。

同時兩踵起。(3)同(1)。(4)還原。(5)(6)(7)(8)改

動作

(1)(2)(3)(4)自左繞一週(用左足)。(5)(6)(7)

(8)改用右足向右繞一週。

八、

部位

立正姿勢。

動作

(1)兩臂左右平舉(手心向下)同時左足側舉。(2)兩

臂前平屈,同時左足還原。(3)右足向右(左足後)點地,同

時雙臂向左右平舉(手心向下)。(4)還原。(5)(6)(7)

(8)同前,惟改用右足爲之。

九、

部位

立正姿勢。

動作 (1)兩臂前上平舉(緩慢)同時兩踵徐徐提起,吸氣。(2)

兩臂由左右徐徐下垂,同時兩踵還原,呼氣。共行呼吸各四次。

第三次序

一、 部位 立正姿勢。

動作 (1)兩臂向前平舉(手心向內)。(2)兩臂向左右平分

(手心向下)。(3)同(1)。(4)還原,共行四次。

二、 部位 立正,兩手叉腰。

動作 (1)左足前箭步。(2)反箭步。(3)同(1)。(4)還原。(5)

(6)(7)(8)同前,惟自右足爲之,左右交換共行四次。

三、 部位 立正姿勢。

動作

(1)兩臂向前平舉，同時左右足前箭步。(2)兩臂左右平分。同時左足反箭步。(3)同(1)。(4)還原。(5)(6)(7)(8)同前，惟自右足爲之，左右交換共行四次。

四、

部位

立正姿勢。

動作

(1)兩臂前平屈，同時左足向右出步。(2)兩臂左右平伸(手心向下)，同時兩踵起，挺胸。(3)同(1)。(4)還原。(5)(6)(7)(8)同前，惟自右足爲之，左右交換共行四次。

五、

部位

立正姿勢。

動作

(1)兩手叉腰，左膝平舉。(2)兩臂左右平舉(手心向下)，同時左腿前伸，右膝屈。(3)同(1)。(4)還原。(5)(6)(7)(8)同前，惟自右足爲之，左右交換共行四次。

六、 部位

立正姿勢。

動作

(1) 兩手叉腰，同時右足向左箭步。(2) 轉體向左(手不動)。(3) 同(1)。(4) 還原。(5) (6) (7) (8) 同前，惟自右足爲之，左足交換共行四次。

七、 部位

立正姿勢。

動作

(1) 兩手托頸，同時左右開立跳。(2) 彎體向左。(3) 同(1)。(4) 還原。(5) (6) (7) (8) 同前，惟自左足爲之，左右交換共行四次。

八、 部位

立正姿勢。

動作

(1) 兩臂向前交叉平屈，同時兩足左右開立跳。(2) 兩臂左右平伸，同時兩足還原，如此共行八次。

九、

部位 兩臂前平屈，同時左足向左出一步。

動作 (1) 兩臂左右平伸，同時兩踵起，吸氣。(2) 還原，呼氣，共行

呼吸各四次。

第四次序

一、

部位 立正姿勢。

動作 (1) 兩手叉腰。(2) 右臂前平舉(手心向內)，左臂左舉

(手心向下)。(3) 同(1)。(4) 還原。(5) 同(1)。(6) 左手

前平舉，右手側舉。(7) 同(1)。(8) 還原，如是共行兩次。

二、

部位 兩手叉腰。

動作 (1) 左踵前點地。(2) 足尖後點地。(3) 同(1)。(4) 還原。

(5) (6) (7) (8) 改用右足爲之，共行兩次。

三、 部位 立正姿勢。

動作 連合本次序之(一)(二)兩動作行之。

四、 部位 立正姿勢。

動作 (1)兩臂前平舉(手心向內)同時左足退後一步(2)

兩臂側舉(手心向下)足尖起挺胸(3)同(1)(4)還原(5)(6)(7)(8)改用右足爲之,共行四次。

五、 部位 立正姿勢。

動作 (1)右足前箭步,兩臂左右平舉(手心向下)(2)體前傾

兩臂下垂(3)同(1)(4)還原(5)(6)(7)(8)改用右足爲之,共行兩次。

六、 部位 立正姿勢。

動作

(1)兩臂側屈,左足向左踏出一步。(2)體向左轉,兩臂前伸。(3)同(1)。(4)還原。(5)(6)(7)(8)改向右方行之。

七、
部位

立正姿勢。

動作

(1)兩臂左右平舉(手心向下),足起踵。(2)兩臂前平舉,同時兩腿全蹲。(3)同(1)。(4)還原,共行四次。

八、
部位

兩足前後開立跳,同時兩手托頭。

動作

(1)左足在前,右足在後。(2)還原。(3)與(1)相反。(4)還原,共行四次。

九、
部位

立正姿勢。

動作

(1)兩臂前上平舉,吸氣。(2)兩臂左右下垂,呼氣,共行呼

吸各四次。

第五次序

一、
部位 立正姿勢。

動作 (1)兩臂向前平屈(手心向下)。(2)兩臂向前平伸(手

心向內)。(3)同(1)。(4)兩臂向左右平伸(手心向下)。

(5)同(1)。(6)兩臂向上平伸(手心向內)。(7)同(1)。

(8)還原。

(注意)每一動作無論向左右向上舉時,兩臂須平行,平屈於胸前時,臂須與肩平。

二、
部位 立正姿勢。

動作 (1)左足向前叩踵步。(2)右足在左足之後點地。(3)同

(1)(4) 還原。

(注意)作叩踵步時,身體勿左右搖動,目向前注視。

三、 部位 立正姿勢。

動作 (1)左足向前出一步,同時兩臂左右平舉。(2)左手叉腰,

右手屈平於頭上(身體重量在右足上)。(3)同(1)。(4)

還原。(5)(6)(7)(8)相反爲之。

四、 部位 立正姿勢。

動作 (1)左足向左一步,同時左右手按於腰際(手心向外)。

(2)兩踵起,同時挺胸。(3)同(1)。(4)還原。

(注意)挺胸時,身體勿左右搖動。

五、 部位 立正姿勢。

動作

(1) 足向左一步，同時左手叉腰，右手向右平伸（手心向下）。(2) 彎體向左，同時右手彎於頭上（手心向下）。(3) 同(1)。(4) 還原。

六、

部位

(注意) 彎體時，目須注視前方。

立正姿勢。

動作

(1) 左足向左斜出一步，同時兩臂左右平舉。(2) 轉體向左，同時手拍左手一下。(3) 同(1)。(4) 還原。

七、

部位

(注意) 轉體時，身體挺直，勿彎向左右前後。

立正姿勢。

動作

(1) 兩臂左右平舉。(2) 兩手交叉，平屈於兩肩前。(3) 兩踵起，同時兩腿蹲下。(4) 還原。

八、

(注意)兩腿蹲下時,身體勿搖動。

部位 立正姿勢。

動作 (1)兩臂左右平舉,同時左右足開立跳。(2)兩臂靠攏;同

時兩臂上伸,拍掌一下。(3)同(1)。(4)還原。

(注意)跳時,須用足尖着地。

九、

部位 立正姿勢。

動作 (1)兩臂前上平舉,吸氣。(2)兩臂左右下垂,呼氣。

(注意)呼吸時,動作宜緩慢。

第六次序

一、 部位 立正姿勢。

動作 (1)兩臂前上屈。(2)兩臂向前平伸。(3)同(1)。(4)還

二、
部位

原(5)(6)(7)(8)同(1)(2)(3)(4)共行四次。
立正,兩手叉腰。

動作

(1)左足向前一步。(2)右足向前一步。(3)左足再向前一步。(4)右足並上。(5)(6)(7)(8)同(1)(2)(3)
(4)惟改用右足先起,後退爲之,共行二次。

三、
部位

立正,兩臂下垂。

動作

(1)兩臂向上屈,同時左足向前一步。(2)兩臂前伸,同時右足向前一步。(3)同(1)。(4)兩臂還原,同時右足並上。(5)(6)(7)(8)同(1)(2)(3)(4)惟右足先起,退後爲之,共行兩次。

四、
部位

立正,兩臂下垂。

動作

(1) 兩手叉腰，同時兩足左右開立跳。(2) 上體前屈(頭拾起挺胸)。(3) 上體還原。(4) 兩足還原。(5) (6) (7) (8) 同前，共行四次。

五、

部位

兩手托頸。

動作

(1) 上體前彎。(2) 還原。(3) 上體後彎。(4) 還原。共行四次。

六、

部位

兩臂側屈。

動作

(1) 左足向左前斜出一步，同時轉體向左，兩臂向前平伸。(2) 上體向前灣，兩臂向下平放。(3) 同(1)。(4) 還原。(5) (6) (7) (8) 同前，惟改向右方行之，共行兩次。

七、

部位

立正，兩手叉腰。

動作

(1)兩臂左右平舉,同時左膝向前平舉。(2)還原。(3)同(1)惟改用右足行之。(4)還原。(5)(6)(7)(8)同前,共行四次。

八、

部位

立正,兩臂下垂。

動作

(1)左足向左一步。(2)左足跳。同時右足踢出。(3)(4)同(1)(2)惟改用右足爲之,共行四次。

九、

部位

立正,兩臂下垂。

動作

(1)兩臂向前上緩緩平舉,吸氣。(2)兩臂左右緩緩下垂,呼氣。(3)(4)同(1)(2)共行呼吸各四次。

第七次序

一、 部位 立正,兩臂下垂。

- 動作 (1)兩臂左右側屈。(2)左臂前伸,同時右臂上伸。(3)同(1)。(4)還原。(5)(6)(7)(8)左右交換爲之。
- 二、
部位 立正,兩臂下垂。
- 動作 (1)兩手叉腰,左足向前箭步。(2)反箭步。(3)同(1)。(4)還原。(5)(6)(7)(8)改換右足爲之。
- 三、
部位 立正,兩臂下垂。
- 動作 (1)左足向前箭步,同時兩臂左右側屈。(2)左臂前伸,右臂上伸,同時左足反箭步。(3)同(1)。(4)還原。(5)(6)(7)(8)改用右足行之。
- 四、
部位 立正,兩臂下垂。
- 動作 (1)兩手叉腰。(2)左足向左一步。(3)挺胸,縮頸。(5)

五、

部位

立正，兩臂下垂。
(6)(7)(8)改用右足向右出步，同前行之。

動作

(1)右足向前出步，同時兩手叉腰。(2)上體前彎，同時兩臂下垂。(4)還原。(5)(6)(7)(8)同上，惟改用右足爲之。

六、

部位

立正，兩臂下垂。

動作

(1)兩臂前平屈。(2)上體向左轉(手足不動)。(3)同(1)。(4)還原。(5)(6)(7)(8)改向右方行之。

七、

部位

立正，兩臂下垂。

動作

(1)兩臂向左右側屈。(2)兩臂向左右平伸，同時開立跳(向左右)。(3)兩手交叉平屈，同兩時足還原。(4)同(1)。

八、

部位 立正，兩臂下垂。

(5)(6)(7)(8)同上。

動作

(1)兩臂前平舉，挺胸，吸氣。(2)兩臂前下垂，同時上體還原，呼氣，共行呼吸各四次。

第八次序

一、

部位 立正，兩臂下垂。

動作

(1)兩臂前上屈。(2)兩臂前平伸(手心向內)。(3)同(1)。(4)兩臂上伸。(5)(6)(7)同(1)。(2)。(3)。(8)還原。

二、

部位 立正，兩手叉腰。

動作

(1)右足斜出步。(2)休止。(3)右足退後，足尖點地。(4)

三、

部位

立正，兩臂下垂。

爲之。
還原。(5)(6)(7)(8)同(1)(2)(3)(4)惟換左足

動作

(1)兩臂向前交叉平屈，同時左足向前踏出一步。(2)

兩臂向前平伸(手心向內)，同時右足前出步。(3)同

(1)。(4)還原。(5)(6)(7)(8)同(1)(2)(3)(4)

推改用右足爲之。

四、

部位

立正，兩手叉腰。

動作

(1)左足前箭步。(2)轉體向左，同時兩臂向前平伸。(3)

拍掌一下。(4)還原。(5)(6)(7)(8)同前。惟改用右足

爲之。

八、 部位 立正，兩臂下垂。

動作 (1) 左右開立跳，同時兩手叉腰。(2) 還原。(3) (4) (5)

(6) (7) (8) 如前法再行之。

九、 部位 兩手在身後互握。

動作 (1) 兩踵起，同時挺胸，吸氣。(2) 還原，呼氣。(3) (4) (5)

(6) (7) (8) 如前法再行之。

第九次序

一、 部位 立正，兩臂下垂。

動作 (1) 兩臂左右屈。(2) 兩臂左右平伸(手心向下)。(3) 同

(1)。(4) 還原，共行四次。

二、 部位 立正，兩手叉腰。

動作

(1)(2)(3)左足前點地三下。(4)還原。(5)(6)(7)
(8)同上，惟改用右足爲之。

三、
部位

立正，兩臂下垂。

動作

(1)兩臂前平屈，同時左足向左一步。(2)兩臂還原，右足
並上。(3)同(1)。(4)同(2)。(5)(6)(7)(8)同上，惟

改向右方行之。

四、
部位

立正，兩臂下垂。

動作

(1)兩臂平舉，(手心向內)同時左足向左一步。(2)兩臂
左右平分(手心向下)同時起踵，挺胸。(3)同(1)。(4)
還原。(5)(6)(7)(8)同上。

五、
部位

立正，兩臂下垂。

八、

部位

立正，兩臂下垂。

七、

部位

立正，兩臂下垂。

六、

部位

立正，兩臂下垂。

動作

(1)左膝前半舉(足尖向下)。(2)小腿前伸(足尖向下)。(3)同(1)。(4)還原。(5)(6)(7)(8)改用右足行之。

動作

(1)兩手叉腰，同時左足向左出一步。(2)轉體向左。(3)同(1)。(4)還原。(5)(6)(7)(8)向右爲之。

動作

(1)兩手托頸，同時左足向左出一步(胸挺直)。(2)彎體向左。(3)同(1)。(4)還原。(5)(6)(7)(8)相反行之。

九、

動作

(1)兩足左右開立跳。(2)還原。(3)同(1)。(4)同(2)。(5)兩足前後開立跳。(6)還原。(7)同(5)。(8)同(6)。

部位

立正,兩臂下垂。

動作

(1)(2)兩臂前上平舉,同時吸氣。(3)(4)兩臂左右下垂,呼氣,共行吸呼各四次。

第十次序

一、

部位

立正,兩臂下垂。

動作

(1)兩臂左右上屈。(2)右臂上伸,同時右臂前平伸。(3)同(1)。(4)還原。(5)(6)(7)(8)同上。

二、

部位

立正,兩手叉腰。

動作

(1)(2)(3)左足向前點地三下。(4)右足並上。(5)

三、
部位

(6)(7)(8)改用右足行之。
立正,兩臂下垂。

動作

(1)兩臂向左右平舉(手心向下),同時左足前出一步。
(2)兩臂向上平舉,同時右足在左足後點地。(3)同(1)。
(4)還原。(5)(6)(7)(8)改用右足行之。

四、
部位

立正,兩臂下垂。

動作

(1)兩手叉腰,同時左腿前舉。(2)兩臂向左右平伸(手心向下),同時左腿還原。(3)兩手叉腰,右腿前舉。(4)同(2)。(5)同(1)。(6)同(2)。(7)同(3)。(8)還原。

五、
部位

立正,兩臂下垂。

動作

(1)兩手叉腰,同時左足前出一步。(2)彎體向左。(3)同

六、

部位

立正，兩臂下垂。

(1)(4) 還原。(5)(6)(7)(8) 同上，惟改用右足向前
出步行之。

動作

(1) 兩手叉腰。同時左足向左前斜出一步。體須正直。(2)
轉體向左。同時兩臂向上平伸(手心向內)。(3) 同(1)，
體復正。(4) 還原。(5)(6)(7)(8) 同前，惟改用右足行
之。

七、

部位

兩臂交叉，向前平屈。

動作

(1)(2)(3)(4) 左足向左斜出一步，同時體向左斜，跳
三次。(5)(6)(7)(8) 改用右足向右斜出一步，同樣跳
三次。

八、 部位 立正姿勢。

動作 (1)(2)(3)(4)兩臂左右上舉，吸氣（須緩慢）(5)

(6)(7)(8)兩臂還原，呼氣，共行呼吸各四次。

第十一次序

一、 部位 立正姿勢。

動作 (1)兩臂側屈。(2)兩臂左右平伸。(3)同(1)。(4)還原。

(5)(6)(7)(8)同上。

二、 部位 立正，兩手叉腰。

動作 (1)左足向左踏出一步。(2)右足在左足後交，叉屈膝，點

地。(3)同(1)。(4)還原。(5)(6)(7)(8)同上，惟改用

右足向右方行之。

三、

部位

立正姿勢。

動作

(1)兩臂向前平舉,同時右足向前點地。(2)兩臂左右平分,同時左足前箭步。(3)同(1)。(4)還原。(5)(6)(7)(8)同上,惟改用右足行之。

四、

部位

立正姿勢。

動作

(1)兩臂側屈,同時左膝前平舉。(2)兩臂左右平伸,同時小腿前伸。(3)同(1)。(4)還原。(5)(6)(7)(8)改用右足行之。

五、

部位

立正,兩手叉腰。

動作

(1)左足向左一步。(2)兩臂左右平舉(手心向下),同時轉體向左。(3)同(1)。(4)還原。(5)(6)(7)(8)同

六、
部位 立正，兩手叉腰。
上，惟改向右方行之。

動作 (1)兩臂左右平舉，同時左右開立跳。(2)兩臂向上平舉擊掌，同時兩足靠攏。(3)同(1)。(4)還原。(5)(6)(7)(8)同(1)(2)(3)(4)。

七、
部位 兩臂在身後交叉互握。

動作 (1)兩踵起，同時挺胸，吸氣。(2)兩踵放下，胸還原，呼氣，共行呼吸各四次。

第十二次序

一、
部位 兩臂左右屈。

動作 (1)兩臂左右平伸(手心向下)。(2)兩臂向上伸(手心

向內。(3)同(1)。(4)還原。(5)(6)(7)(8)如上法再行之。

二、 部位 立正，兩手叉腰。

動作 (1)左足向左箭步。(2)反箭步。(3)同(1)。(4)還原。

(5)(6)(7)(8)改用右足向足行之。

三、 部位 立正姿勢。

動作 (1)兩臂前平舉，同時左足前點地。(2)兩臂左右平分，

時左足向左點地。(3)同(1)。(4)還原。(5)(6)(7)

(8)相反行之。

四、 部位 立正姿勢。

動作 (1)兩臂左右屈，同時左足向左一步。(2)兩臂左右平分

五、

部位

立正姿勢。

(手心向上)同時兩踵起,挺胸,縮頸。(3)同(1)。(4)還原。
(5)(6)(7)(8)改用右足向右行之。

動作

(1)兩臂左右平舉(手心向下),同時兩踵起。(2)兩臂
向前平合(手心向內),全蹲。(3)同(1)。(4)還原。(5)

(6)(7)(8)同上再行之。

六、

部位

立正姿勢。

動作

(1)兩手托頸,同時左右開立跳。(2)轉體向左(足不動)。
(3)同(1)。(4)還原。(5)(6)(7)(8)同上,惟改向右

轉。

七、

部位

立正姿勢。

動作

(1)兩臂左右平舉(手心向下)同時左足向左一步(2)彎體向左,兩臂下垂(3)同(1)(5)(6)(7)(8)同上再行之。

八、

部位

立正,兩手叉腰。

動作

(1)(2)(3)(4)左右開立跳(5)(6)(7)(8)前後開立跳。

九、

部位

立正姿勢。

動作

(1)兩臂向上平舉,同時兩踵起,吸氣(2)兩臂左右下垂,呼氣。共行呼吸各四次。

第四節

禮南氏晨操教程四則

第一教程

一、 部位 立正，兩手抱頭。

動作 (1) 兩手抱頭盡力轉向左。(2) 復正。(3) 兩手抱頭盡力

轉向右。(4) 復正。(5) (6) (7) (8) 同(1) (2) (3)

(4) 惟至(8)時須復立正姿勢。

二、 部位 立正，兩手托頸。

動作 (1) 兩手托頸，上體向左彎。(2) 復正。(3) 同(1) 惟上體

向右彎。(4) 同(2)。(5) (6) (7) (8) 同(1) (2) (3)

(4) 惟至(8)時，手須復立正姿勢。

三、 部位 立正，兩臂上舉頭上，兩手相組，掌心向前。

動作 (1) 挺胸，縮頸。(2) 還原。(3) 同(1)。(4) 同(2)。(5)

(6) (7) (8) 如前法再行之，惟至(8)時手須復立正姿

四、

部位

立正，兩臂側屈，手指置肩上。

動作

(1)左膝盡力向上提，左足尖盡力向下伸。(2)足還原。(3)(4)(5)(6)(7)(8)如前法再行之，惟至(8)時

手足均還立正姿勢。

五、

部位

立正，手叉腰。

動作

(1)體向前盡力彎屈。(2)左足向後舉，足尖用力向後伸。(3)左足還原。(4)體復正。(5)(6)(7)(8)同(1)

勢。

六、

部位

立正姿勢。

動作 (1) 兩手盡力張開。(2) 起踵，同時兩手由前方上舉（手指盡力仍張開），吸氣。(3) 踵下（手指仍張開）兩手下垂，同時呼氣。(4) 手指合攏，復立正姿。(5) (6) (7) (8) 如前法再行之。

第二教程

一、 部位 立正，兩手向背後組臂。

動作 (1) 頭向前屈。(2) 再向左屈。(3) 再向後屈。(4) 復正。

(5) (6) (7) (8) 如上法再行之。惟頭先向後屈，再向右屈，再向前屈，至(8)時，手頭均復立正姿勢。

二、 部位 立正，兩手胸前屈，手指相對，手心向下，兩肘盡力向左右挺

起。

動作

(1)挺胸，縮頸，同時兩手盡力向左右伸(手心向前)(2)兩手復原(3)(4)(5)(6)(7)(8)如前法再行之，惟至(8)時，兩手復立正姿勢。

三、

部位

立正姿勢。

動作

(1)兩手由左右上舉，兩手伸直相握頭上方。(2)兩手仍伸直相握，同時體由左向前向右向後繞環，復正。(3)同(2)，惟體向後向右向前繞環。(4)兩手還原復立正姿勢。(5)(6)(7)(8)同(1)(2)(3)(4)。

四、

部位

立正，兩手叉腰。

動作

(1)左足向左盡量舉起，足尖伸直。(2)足還原。(3)右足向右盡量舉起，足尖伸直。(4)足還原。(5)(6)(7)(8)

五、

部位

立正，兩手握拳。

同(1)(2)(3)(4)惟至(8)時，手足復立正姿勢。

動作

(1)(2)(3)(4)(5)(6)(7)(8)由左足起作原地跑，至(8)時兩手之拳放開，復立正姿勢。

六、

部位

立正姿勢。

動作

(1)兩手前平舉(手心向下)(2)起踵，同時兩手盡力向左右平舉(手心向前)吸氣(3)兩手復(1)之姿勢，踵下，同時呼氣(4)兩手復立正姿勢。

第三教程

一、

部位

立正。

動作

(1)兩手左右平舉(2)頭向左彎(3)頭復正(4)兩手

二、
部位

立正。

復立正姿勢。(5)(6)(7)(8)同(1)(2)(3)(4)惟
頭向左彎。

動作

(1)兩手握拳左右平舉。(2)兩拳由前向後繞環。(3)兩
拳由後向前繞環。(4)兩手復立正姿勢。(5)(6)(7)

三、
部位

立正。

(8)同(1)(2)(3)(4)。

動作

(1)兩手由前左右平舉(手心向下)。(2)體向左彎。(3)
體復正。(4)兩手復立正姿勢。(5)(6)(7)(8)同(1)

四、
部位

立正。

(2)(3)(4)。

動作

- (1) 兩手前平舉(手心向下)。(2) 左足尖盡力踢左手心。
- (3) 右足尖盡力踢右手心。(4) 兩手復立正姿勢。(5)
- (6)(7)(8) 同(1)(2)(3)(4)。

五、部位 立正, 兩手叉腰。

動作

- (1)(2)(3)(4) 左足在前, 作箭步式跳。(5)(6)(7)
- (8) 右足在前, 仍作箭步式跳, 惟至(8)時, 兩手復立正姿勢。

六、部位 立正。

動作

- (1) 兩手由左右起, 向前合掌。(2) 踵起, 同時兩手向左右平舉(手心向下), 吸氣。(3) 復(1)之姿勢。(4) 同(2)。
- (5)(6)(7)(8) 同上, 惟至(8)時, 兩手復立正姿勢。

第四教程

一、部位 立正，兩手握拳置腰間。

動作 (1)左拳變掌，由腰間向上，經面前，指尖由面右起，盡力慢

向左伸。(2)左手握拳，仍置腰間。(3)同(1)，惟用右手

爲之。(4)同(2)，惟係右手。(5)(6)(7)(8)如前法

再行之。

二、部位 立正。

動作 (1)左足向前出一步，同時右手由前向上舉(手心向左)

左手盡力向後舉(手心向右)。(2)兩手用力伸直，同右膝

前屈，成反箭步式。(3)復(1)之姿勢。(4)手足均復立正

姿勢。(5)(6)(7)(8)同(1)(2)(3)(4)，惟改用右

三、部位 立正。

足向前出步，與左手由前向上舉行之。

動作

(1)左足向左側出一步，同時兩手托頸，頭向上頂。(2)兩膝屈，成馬襠式。(3)體向右繞環。(4)跳起，同時手足復立正姿勢。(5)(6)(7)(8)同(1)(2)(3)(4)，惟右足向右側出一步，與體由左繞環耳。

四、部位 立正。

動作

(1)兩手向後斜舉(手心向下，手指尖向前)。(2)兩足交換用足後踵，踢兩手心。(3)(4)(5)(6)(7)(8)如前法再行之。惟至(8)時，手足復立正姿勢。

五、部位 立正。

動作

(1) 兩手由前向左右平舉(手心向下)。(2) 體向前彎, 同時左足向後伸直, 足尖用力向前指。(3) 頭上仰, 上體左右擺動。(4) 頭手足均復立正姿勢。(5)(6)(7)(8) 同(1)(2)(3)(4), 惟右足向後伸直耳。

六、部位 開立, 兩手握拳置腰間。

動作

(1) 兩手放拳向左右撐開(兩手心向左右, 指尖向上), 同時吸氣。(2) 起踵, 再盡力吸氣。(3) 踵下, 呼氣。(4) 手足復立正姿勢。(5)(6)(7)(8) 同(1)(2)(3)(4)。

第三章 呼吸操法

第一節 米勒氏五分鐘呼吸操九法

第一法

預備 兩臂垂於身體兩旁，兩足向左右分開一步。

動作 (1)(2)上體慢慢向後略屈，兩手握拳，兩臂從左右上屈於肩

胛上面，臂肘向後挺，同時吸氣。(3)(4)上體從後復正，再向前

深深彎屈，立將兩拳放開，兩臂慢慢向前下伸，手背向前，指尖觸

地，兩膝勿屈，同時呼氣。如前法再行三次，共作呼吸各四次。

第二法

預備 立正姿勢。

動作

(1)(2)上體慢慢向右方彎屈，右臂垂於身體右旁，手掌伏於右腿旁，向下移至右膝旁，左臂從左方向上高舉到頭頂，左臂肘略屈作半圓形，左手指尖儘力向頭右方伸出，使左脇部伸長，同時吸氣。(3)(4)上體慢慢復正，左臂從左旁下垂，同時呼氣，復預備姿勢。(5)(6)(7)(8)同(1)(2)(3)(4)，惟體向左方彎屈。如法再行三次，共作呼吸各四次。

第三法

預備

兩手握拳，臂垂於身旁，兩足向左右分開一步，足尖正向前方。

動作

(1)(2)兩臂向左右平舉，拳孔向上，上體向左旋轉到正對方，兩足不動，同時吸氣。(3)(4)上體和兩臂復預備姿勢，同時呼氣。(5)(6)(7)(8)同(1)(2)(3)(4)，惟上體向右旋

轉耳。如法再行一次，共作呼吸各四次。

第四法

預備 兩臂垂於身體兩旁，兩足向左右分開一步，手指伸直，手背向前。

動作 (1)(2)兩臂向前平舉，同時吸氣。(3)(4)兩臂仍前舉，兩膝

屈，將身蹬下，兩足跟不離地，同時呼氣。(5)(6)身體起立，兩膝

伸直，兩臂下垂。復預備姿勢。如法再行三次，共作呼吸各四次。

第五法

預備 兩臂垂於身兩旁，兩足向左右分開一步。

動作 (1)(2)上體略向後屈，兩臂屈於胸前，兩手握拳，輕輕擊胸上

部兩下，同時吸氣。(3)(4)上體從後向前略屈，肩脊不可彎屈，

兩臂向背後屈，兩拳輕輕擊背下部兩下，同時呼氣。如法再行三

次，共作呼吸各四次。

第六法

預備 兩手叉腰，兩足向左右分開一步。

動作 (1)(2)上體慢慢向右深屈，右膝正直，左膝屈，身底重點均在

左足上，同時呼氣。(3)(4)上體慢慢復正，左膝挺直，復預備姿

勢。(5)(6)(7)(8)同(1)(2)(3)(4)惟相反行之。如法

再行一次，共作呼吸各四次。

第七法

預備 兩手握拳，臂垂於身旁，兩足向左右分開一步，足尖正向前方。

動作 (1)(2)兩臂向左右平舉，拳孔向上，上體向左旋轉到正對左

方，兩足在原地不動，同時吸氣。(3)(4)上體向左腿方向下屈，

背脊須挺直，同時呼氣。(5)(6)(7)(8)同(1)(2)(3)

(4)惟改向反對方方向行之。如法再行一次，共作呼吸各四次。

第八法

預備 立正姿勢。

動作 (1)(2)兩臂向左右平舉，頭向後屈，兩足跟離地提起，同時吸

氣。(3)(4)兩手握拳，兩臂垂下，兩腿深屈，膝蓋向左右儘力張

開，足跟仍提起，頭略向前屈，同時呼氣。如法再行三次，共作呼吸

各四次。

第九法

預備 上體向前略屈，兩手將腹部推入，兩足向左右分開一步。

動作 (1)(2)上體向後屈，兩手將腹部推出，同時吸氣。(3)(4)復

預備姿勢，同時呼氣。如法再行三次，共作呼吸各四次。

第二節 華佗五禽戲呼吸操法

第一虎（二五呼唱）

預備 立正，心神須貫一，全身肌肉應放舒鬆。

動作 (1) 兩臂由前向上高舉，掌心向前，十指盡量張開，屈指如虎爪

狀，同時右腿屈膝提起。足尖用力向下。兩目注視前方，如虎起立狀，同時吸氣。

(2) 兩臂由前向下斜舉，掌心向下，十指仍作虎爪狀，左膝屈半蹲，右膝伸直，足向前半步踏下，雙目注視兩手，如虎攫物勢，同時呼氣。

(3) 兩臂由前平舉之部位，分開向左右下斜舉，十指仍作虎爪

狀，掌心向前，胸部挺出，同時左膝伸直，兩足跟提起，身體重點均移至前足上，兩目注視前方，如虎起立撲物狀，同時吸氣。

(4) 膝屈蹲下，左膝跪於地上，上體向前俯伏，兩臂由左右向前作撲地勢，指尖支於前方最遠之地上，頭微抬起，兩目仍向前前方注視，如虎據穴躍出勢，同時呼氣。

(5) 手足還原，復預備姿勢。

(2) 至(5)同前，惟須相反行之。

第二鹿(二五呼唱)

預備 同虎。

動作

(1) 兩手握拳齊向右側下方斜伸，同時上體轉至右方向前傾，右足尖向右側一步點地，左膝略屈，頭轉向前，如鹿上山回顧

狀，同時呼氣。

(2) 兩臂肩上屈，兩手十指盡力張開，掌心向前，大指貼於頭頂之兩旁，作鹿角狀，同時右足跟落地，雙膝微屈作半騎馬式，胸挺起，同時吸氣。

(3) 上體向左轉，右膝跪下，同時兩臂由前平舉之部位，齊向左伸，左臂盡力向左伸出，右臂之肘置於左膝蓋上，兩手掌心均向後，虎口相對，十指盡力張開，目視左手，作鹿向左側睡眠狀，同時呼氣。

(4) 兩臂由左經前方，齊向右伸，同時右膝離地左膝跪下，上體由左旋向右方，右臂盡力向右伸出，左臂肘置於右膝蓋上，兩手掌心均向後，虎口相對，十指盡力張開，目視右手，作鹿向右

側睡眠狀，同時再呼氣。

(5) 手足還原，復預備姿勢。

(2) 至(5) 同前，惟須相反行之。

第三熊(一五呼唱)

預備 同虎。

動作

(1) 左臂向前平舉，掌心向下，右臂屈於肩上，掌心向前，同時右足尖向前點地，作熊起立攫物狀，同時呼氣。

(2) 左臂由下經後向上高舉，掌心向前，右臂由上經前手按於左膝蓋上，同時左膝屈，右足移至右方，與左足平立一綫上，作

熊攀登樹幹狀，同時吸氣。

(3) 兩膝屈，身蹲下，兩手掌心按於離足尖前一尺之地上，作熊

蹲伏狀，同時呼氣。

(4) 臀部向右擺，肩向左擺，左膝略挺直，作熊將行走狀，同時再呼氣。

(5) 手足還原，復預備姿勢。

(2) 至(5) 同前，惟須相反行之。

第四、猿(二五呼唱)

預備 同虎。

動作 (1) 兩手指端相合，彎腕作鈎形，如猿將攫物狀，同時吸氣。

(2) 右臂向前斜上舉，左臂向後下斜舉，臂肘略彎，同時右足尖向前斜方點地，跳躍兩下，左腿屈膝向後提起，足心向上，上體向左斜傾出，頭向左轉，目注視右足，作猿躍狀，同時呼氣。

預備

同虎。

第五鳥（二五呼唱）

（2）至（5）同前，惟須相反行之。

（5）手足還原，復預備姿勢。

援注視右方遠物狀，同時吸氣。

（4）右足跟落地，左足尖支於右足旁，上體向左屈，左臂肘置於左膝蓋上，手作鈎形，右臂作弧形，屈於頭上，手掌加於額前，如

頭上，手掌加於額前，如援注視左方遠物狀，同時再呼氣。

（3）左足向後方踏下，兩膝曲蹲下，右足尖支於左足旁地上，上體向右屈，右臂肘置於右膝蓋上，手作鈎形，右臂作弧形，屈於

動作

（1）兩臂向左右側平舉，兩臂各屈伸二次，作展翼將飛狀，同時

吸氣。

(2) 自左足起行急踏步三下，兩臂伸直向上下振動，作鳥振翼狀，同時呼氣。

(3) 兩臂由下經前向上斜舉，脈腕交叉於頭前，上體向左轉，同時左足屈膝向左踏出一步，頭向右轉，作鳥飛空中返顧狀，同時吸氣。

(4) 屈膝，身蹲下，兩臂由左右向下，手指觸向兩側最遠之地面，作鳥飛下張翼撲地狀，同時呼氣。

(5) 手足還原，復預備姿勢。

(2)至(5)同前，惟須相反行之。

第三節 八段錦呼吸操法

第一·段 兩手擎天理三焦

預備 立正。

動作 (1)兩臂從左右向上舉,兩手十指相間組握,兩足跟提起,同時

吸氣。(2)兩手掌心翻向上托,繼續吸氣。(3)(4)兩手十指

放開,兩臂由左右慢慢的下垂,足跟輕輕落地,呼氣。

第二·段 左右開弓似射鵬

預備 立正。

動作 (1)右足向右方踏出一步,屈膝作騎馬式,左手握拳,臂平屈於

肩前,臂肘盡力向左挺,右拳食指翹起,掌心向右,慢慢將右臂

向右平伸出,吸氣。(2)右拳五指用力張開,右臂從右到前方

收回平屈於肩前,五指仍屈握拳,呼氣。(3)右拳仍平屈於肩

前，臂肘盡力向右挺，左拳食指翹起，掌心向左，慢慢將左臂向左平伸出，吸氣。(4)左拳五指用力張開，左臂從左到前方收回平屈於肩前，五指仍屈握拳。呼氣。

第三段 調理脾胃單舉手

預備 立正。

動作 (1)立正姿勢，右臂從右向上高舉，掌心向上，指尖向左，吸氣。

(2)右臂從右下垂，呼氣。(3)左臂從左向上高舉，掌心向上，指尖向右，吸氣。(4)左臂從左下垂，呼氣。

第四段 五勞七傷望後瞧

預備 立正。

動作 (1)頭向右轉，呼氣。(2)頭向前轉正，胸部提起，吸氣。(3)頭向

左轉，呼氣。(4)頭向前轉正，胸部提起，吸氣。

第五段 搖頭擺尾去心火

預備 立正。

動作 (1)右足向右方踏出一步，屈膝作騎馬式，兩手置於兩膝蓋上，

虎口正對後方，上體及頭向右屈，吸氣。(2)上體及頭由右繞向後屈，呼氣。(3)上體及頭由後繞向左屈，吸氣。(4)上體及頭由左繞向前屈，呼氣。

第六段 背後七顛百病消

預備 立正。

動作 (1)兩足跟併緊離地提起，將身體盡力向上提起。(2)作彈機

跳躍一次，以膝挺直能使足蹠離地為度。(3)同(1)，(4)同

(2) 惟此段不宜行呼吸運動。

第七段 攢拳怒目增氣力

預備 立正。

動作 (1) 右足向右方踏出一步，屈膝作騎馬式，兩手握拳置於腰間，

臂肘向後挺，吸氣。(2) 右拳慢慢向右旁伸出，目視前方，呼氣。

(3) 右拳從右旁收回腰間，吸氣。(4) 同(2)，惟相反行之。

(5) 同(3)，惟相反行之。(6) 右拳慢慢向前伸出，呼氣。(7)

右拳從前方收回腰間，吸氣。(8) 左拳慢慢向前伸出，呼氣。後

再將手足收回，復預備姿勢。

第八段 雙手攀足固腎腰

預備 立正。

動作

(1) 上體向前深屈，兩手握住足尖，呼氣。(2) 上體慢慢復正，兩臂垂於身旁，胸部挺起，吸氣。(3) 上體慢慢向後屈，兩手叉於背後，呼氣。(4) 上體慢慢復正，兩臂垂於身旁，胸部挺起，吸氣。

第四節 思梅氏呼吸操八法

第一法

預備 兩手叉腰，兩足向左右分開一步。

動作 (1) (2) 兩手從腰上移到背後，兩臂之肘慢慢盡量向後挺，

胸部提起，兩足跟離地提起，同時吸氣。(3) (4) 兩手仍舊移到腰上，臂肘和胸部完全復原，兩足跟放下，同時呼氣。如法再行三次，共作呼吸各四次。

第二法

預備 兩足仍舊向左右分開一步，兩臂垂於背後，兩手相間組握於尾

骨處。

動作

(1)(2)兩臂屈，臂肘向左右挺出，兩手掌心貼於脊柱，從尾骨處移到腰背上，胸部挺起，頭略向後屈，同時吸氣。(3)(4)兩手掌心仍移到尾骨處，臂肘慢慢伸直，頭和胸部復原，同時呼氣。如法再行三次，共作呼吸各四次。

第三法

預備 兩足仍舊向左右分開一步，兩臂平舉在前方，兩足跟離地提起，

兩腿深屈，兩膝盡力向左右張開，使臀部坐於兩足跟上。

動作

(1)(2)兩臂慢慢向左右分開，兩手掌心向前方，兩腿慢慢伸直，兩足跟仍舊提起，同時吸氣。(3)(4)兩臂仍舊向前舉，兩

腿仍復原狀，同時呼氣。如法再行三次，共作呼吸各四次。

第四法

預備 兩足仍舊向左右分開一步，兩臂平舉於左右，兩手心向下。

動作 (1)(2)兩臂盡力向左右伸出，將上肢各關節盡力伸長，使胸部張開，兩足跟提起，同時吸氣。(3)(4)兩臂慢慢回復原狀，

兩足跟輕輕落地，同時呼氣。如法再行三次，共作呼吸各四次。

第五法

預備 兩足仍舊向左右分開一步，兩臂略屈，兩手掌心按於腹前。

動作 (1)(2)兩臂肘慢慢向後挺，兩手掌心移至身之兩旁邊，將肋骨提起，胸部挺出，同時吸氣。(3)(4)兩手掌心慢慢仍移至

腹前，肋骨降下，胸部復原，同時呼氣。如法再行三次，共作呼吸

各四次。

第六法

預備 兩足仍舊向左右分開一步。

動作 (1)(2)兩臂從左右向上慢慢舉至頭上，兩手背相對，並相接合，掌心向側，兩足跟提起，同時吸氣。(3)(4)兩臂從左右慢慢垂下，兩足跟輕輕落地，同時呼氣。如法再行三次，共作呼吸各四次。

第七法

預備 兩足仍舊向左右分開一步。

動作 (1)(2)左臂從左旁慢慢向上舉，手心向左，右臂垂於身之右旁，手心向下，移至右膝旁，左足跟提起，上體向右屈，同時吸氣。

(3)(4)上體復正，兩臂還原，左足輕輕落地，同時呼氣。(5)(6)同(1)(2)，惟須相反行之。(7)(8)同(3)(4)，惟須相反行之。如法再行一次，共作呼吸各四次。

第八法

預備 左足屈膝向前一步，上體向前屈。兩臂向前下伸。

動作 (1)(2)上體從前起略向後屈，兩手握拳，臂屈於胸旁，掌心向前，左膝伸直，右膝略屈，同時吸氣。(3)(4)復預備姿勢，同時

呼氣。如法再行三次，後再換右足屈膝向前一步，上體仍向前屈，兩臂向前下伸。(5)(6)同(1)(2)，惟須相反行之。(7)(8)同(3)(4)，惟須相反行之。如法再行三次，共作呼吸各八次。至(8)時後，手足還原，復立正姿勢。

第五節 禮南氏呼吸操七法

第一法

預備 立正姿勢。

動作 (1) 兩臂由前側斜方向上高舉，起踵，同時吸氣。(2) 踵下，兩臂

由前側斜方下垂，同時呼氣。(3) 同(1)。(4) 同(2)。(5)

(6) (7) (8) 如前法再行之。

第二法

預備 立正姿勢。

動作 (1) 兩臂向左右側平舉，起踵，兩臂盡力向後壓，同時吸氣。(2)

踵下，兩臂還原，同時呼氣。(3) 同(1)。(4) 同(2)。(5) (6)

(7) (8) 如前法再行之。

第三法

預備 立正，兩臂肩上屈，指尖放於兩肩上。

動作 (1) 兩肘向上盡力舉，同時吸氣。(2) 肘復預備姿勢，同時呼氣。

(3) 同(1)。(4) 同(2)。(5) (6) (7) (8) 同(1)。(2) (3) (4) 惟至(8)操畢時，手足復立正姿勢。

第四法

預備 立正，兩手向上舉，拇指相鉤，手心向左右。

動作 (1) 兩手盡力向下。腰部盡力向前彎屈，使兩手過膝，同時呼氣。

(2) 手腰復原，同時吸氣。(3) 同(1)。(4) 同(2)。(5) (6) (7) (8) 同(1)。(2) (3) (4) 惟至(8)操畢時，手復立正姿勢。

第五法

預備 立正，兩手向前平舉。

動作 (1) 兩臂在胸前交叉，各向外方畫圓，同時挺胸，吸氣。(2) 兩手

復預備姿勢，同時呼氣。(3) 同(1)。(4) 同(2)。(5) (6)

(7) (8) 同(1)。(2) (3) (4) 惟至(8) 兩手復立正姿勢。

第六法

預備 立正，兩手叉腰。

動作 (1) 上體向左彎屈，同時呼氣。(2) 體復正，同時吸氣。(3) 同

(1)，惟體改向右彎屈。(4) 同(2)。(5) (6) (7) (8) 同

(1) (2) (3) (4) 惟至(8) 時，兩手復立正姿勢。

第七法

預備 立正兩手叉腰。

動作 (1)舉踵，同時吸氣。(2)踵仍起，體全蹲，兩膝盡力向左右分開，足跟離地靠緊，同時呼氣。(3)同(1)。(4)同(2)。(5)。(6)。(7)。(8)同(1)。(2)。(3)。(4)惟至(8)時，手足復，立正姿勢。

第六節 克羅密威廉氏女子呼吸操七法

第一法

預備 立正，兩手伏於兩腿旁。

動作 (1)。(2)兩肩慢慢引起向後挺，胸部向前突出，同時吸氣。(3)。(4)兩手移至大腿前，兩肩與胸部復原狀，同時呼氣。

第二法

呼吸操法

預備 立正，兩手叉腰。

動作 (1) (2) 兩臂之肘略向後挺，頭向後屈，胸部挺起，同時吸氣。

(3) (4) 頭慢慢從後再向前屈，胸與兩臂均復原狀，同時呼氣。

第三法

預備 立正，兩手叉腰。

動作 (1) (2) 胸部向前挺起，兩臂之肘慢慢盡力向後挺，同時吸氣。

(3) (4) 胸部復原，兩臂之肘慢慢盡力向前挺，兩手從腰間移至腹前，頭向前屈，同時呼氣。

第四法

預備 兩臂向前平舉，手心相對，頭向前屈。

動作

(1)(2)兩臂慢慢向左右分開，胸部向前挺出，頭略向後屈，同時吸氣。(3)(4)兩臂從左右慢慢向前平舉，胸部復原，頭向前屈，同時呼氣。

第五法

預備

兩臂屈於肩前，兩手指相組於頸後，兩臂肘正向前方，圍抱頭部，頭向前屈。

動作

(1)(2)兩臂肘慢慢向左右分開，胸部向前挺出，頭復正，同時吸氣。(3)(4)兩臂肘慢慢向前合，胸部復原，頭向前屈，回復預備時之姿勢，同時呼氣。

第六法

預備

兩臂向前平舉，手心相對，兩足跟離地提起，兩膝向下深屈。

動作

(1)(2)兩臂慢慢向左右分開，手心向下，兩膝慢慢伸直，兩足跟輕輕落地，同時吸氣。(3)(4)兩足跟提起，兩膝慢慢向下深屈，兩臂從左右向前平舉，同時呼氣。

第七法

預備

兩臂屈於胸旁，兩手十指相組於腹前。

動作

(1)(2)兩手十指仍相組，兩臂之肘慢慢向後挺，緊住兩脇，使胸挺起，腹向內收，同時吸氣。(3)(4)兩臂之肘向左右分開，胸復原狀，同時呼氣，回復預備呼姿勢，手足還原，復立正姿勢。

第四章 醫療操法

第一節 治患咯血症及肺結核症初起病者醫療操法

第一法

預備 立正姿勢。

動作 兩臂向前上舉。

第二法

預備 立正姿勢。

動作 兩臂繞小環，手心向上。

第三法

預備 立正，兩手叉腰。

動作 舉踵。

第四法

預備 兩臂向上舉，一足前出立。

動作 上體向後彎。

第五法

預備 兩臂向左右平舉，掌心向下，兩足開立。

動作 上體向左右彎。

第六法

預備 立正姿勢。

動作 上體向左右彎。

第二節 治患神經衰弱頭痛及腦充血等病之醫療操法

A
晨、早、操、練、之、動、作

第·一·法·

預備 立正姿勢，或兩手叉腰。

動作 頭向左右轉。

第·二·法·

預備 立正姿勢。

動作 頭向前後俯仰。

第·三·法·

預備 立正姿勢。

動作 頭向左右屈。

第·四·法·

晨操教材

法操醫療

預備 立正姿勢。

動作 兩手繞環。

第五法

預備 兩手叉腰。

動作 體半蹲。

第六法

預備 兩手叉腰。兩足開立。

動作 上體繞環。

第七法

預備 立正姿勢。

動作 兩臂向前上舉。

第八法

預備 兩手叉腰。

動作 大腿繞環。

B 晚間操練之動作

第一法

預備 立正姿勢。

動作 伸指。

第二法

預備 立正姿勢。

動作 頭繞環。

第三法

預備 立正，兩手叉腰，或兩手托頸。

動作 腿向前後交換舉。

第四法（頭部之摩擦）

預備 立正。

動作 A，用左手置於右耳之下，右手置於左耳之下向下擦，至肩而胸。

再由頸而肩，而胸。如是連續摩擦以四分鐘至八分鐘爲度。

B，用左手置於頸之右面，用右手置於頸之左面，互相向前擦，擦後用左手置於頸之左，右手置於頸之右，亦向前擦，擦後左右

手各擦頸之前部。如是連續爲之，以二十次至四十次爲度。

第三節 治患僂背及肩骨傾斜病者醫療操法

第一法

預備 立正。

動作 兩臂向前上舉。

第二法

預備 立正。

動作 頭向前後俯仰。

第三法

預備 立正，兩手叉腰，或兩手托頸。

動作 上體向前後傾。

第四法

預備 下臂向上屈，手指微觸於肩上，肘靠身旁。

動作 兩臂向前上左右交換伸。

第五法

預備 立正，兩手叉腰。

動作 體半蹲。

第六法

預備 俯臥床上，或地板上，頭部向外轉，兩手叉腰。

動作 俯臥彎體。

第七法

預備 右手之下臂向上屈，左手向左平舉，或如上法，相反亦可。

動作 兩臂向左右交換伸縮。

第八法

預備 兩手上舉，一足向前箭步，體微向前傾，與後腿成一直線。

動作 箭步體向前彎。

第九法

預備 立正，下臂向左右上半屈。

動作 下臂向前上轉。

第十法

預備 兩手托頸，兩足開立。

動作 舉踵。

第十一法

預備 兩足開立，兩臂向前平屈。

動作 下臂向前後平屈，體向前傾。

第十二法

醫療操法

預備 兩臂向左右平舉，掌向上。
動作 兩臂繞小環。

第四節 治患痔瘡者醫療操法

第一法

預備 兩手叉腰，或兩手托頸。
動作 上體向前後傾。

第二法

預備 立正，兩手叉腰。
動作 體全蹲。

第三法

預備 兩手叉腰，兩足開立。

動作 上體繞環。

第四法

預備 立正，兩手叉腰。

動作 膝向前平舉及舉腿。

第五法

預備 下臂向上屈，手指微觸於肩上，肘靠於身旁。

動作 兩臂向前上左右交換伸。

第六法

預備 兩手上舉，一足向前箭步，體微向前傾，與後腿成一直線。

動作 箭步體向前彎。

第七法

預備 直體俯臥，以兩手尖及兩足尖支撐身體於床上或地板上。

動作 俯臥撐及屈臂俯臥撐。

第·八·法·

預備 立正。

動作 定位快跑。

第·九·法·

預備 仰臥床上，或地板上，屈左（右）膝成一直角。

動作 仰臥腿繞環。

第·十·法·（腹部之摩擦）

預備 先緩行數十步。

動作 A. 坐於椅上，兩足置於它椅上，屈膝，兩手置於腹上，向腹部之左

預備 立正，兩手可略向外屈並屈指。
動作 聳肩繞。

第一法

第五節 治患性情躁急者醫療操法

B. 以兩手壓於腹上，手指略彎屈由右而上，而左，而下摩擦，宛如一圓形。如是連續爲之，以八次至十六次爲度。

C. 坐或立均可，上體微向前屈，以兩手緊逼腹部，用力微向上下擺動，越速越妙。如是反覆爲之，以三次至六次爲度。

右方擦，擦後以右手置於腹之右方，由鼠蹊而擦至肋骨，左手置於左方，由肋骨而擦至鼠蹊，如是連續爲之，以八次至十六次爲度。

醫療操法

第二法

預備 立正，兩手叉腰。

動作 膝向前平舉及舉腿。

第三法

預備 兩手叉腰，兩足開立。

動作 上體繞環。

第四法

預備 兩臂向左右平舉。

動作 腿向左右舉。

第五法

預備 立正。

動作 兩臂向左右上舉。

第·六·法·

預備 以一手及一足側撐於床上或地板上。

動作 側臥撐。

第·七·法·

預備 仰臥於床上或地板上。屈其左(右)膝成一直角。

動作 仰臥腿繞環。

第·八·法·

預備 兩足開立。上體向前傾而向右轉，兩手握拳，右手向右伸，與肩成

一直線，左手向前平屈。

動作 體向前傾，兩臂向左右交換伸縮。

第九法

預備 兩臂向左右平舉，掌心向上。

動作 臂繞小環。

第十法（腹部之摩擦）

預備 先緩行數十步。

動作 同治患痔瘡者醫療操法之第十法。

第六節 治患身體過肥滿者醫療操法

A. 晨早操練之動作

第一法

預備 立正，兩手叉腰。

動作 體全蹲。

第二法

預備 兩足開立，兩手向上高舉。

動作 上體向前彎屈。

第三法

預備 下臂向上屈，手指微觸於肩上，肘靠於身旁。

動作 兩臂向前上左右交換伸。

第四法

預備 兩手叉腰，兩足開立。

動作 上體繞環。

第五法

預備 直體俯臥，以手與足尖支撐於床上，或地板上。

動作 俯臥撐及屈臂俯臥撐。

第六法

預備 立正。

動作 定位快跑。

第七法

預備 立正。

動作 兩臂向前上舉。

第八法

預備 兩足開立，兩臂上舉。

動作 上體向前彎。

第九法

預備 立正，兩臂向左右平舉，掌向上。
動作 臂繞小環。

B. 晚間操練之動作。

第一法

預備 仰臥於床上或榻上，將腿服住或拘搭於它物上。
動作 體向上舉。

第二法

預備 兩手叉腰，一足向前斜箭，上體微向前傾，與後足成一直線。
動作 箭步，舉踵。

第三法

預備 直體俯臥，以手與足尖支撐於床上，或地板上。

動作 俯臥撐及屈臂俯臥撐。

第四法

預備 仰臥於床上或地板上。

動作 仰臥腿向上舉。

第五法（腹部之摩擦）

預備 先緩行數十步。

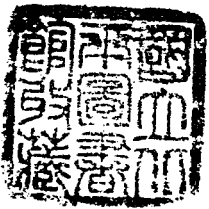
動作 同治患痔瘡者醫療操法。

上述醫療操法，病者習時，如能先請醫師，或體育教師，檢驗體格，攷查病源，認明病症，斷定或作或息，並經規定運動量之多寡後，然後實施操練，方為有益！否必有過與不及之虞。至操練時，應留意下列各項：

一、稍覺疲勞，立即休息。

- 一、呼吸宜自然隨意。
- 二、食前食後，及枵腹時，尤忌操練。
- 三、操練時，宜選空氣清潔與流通之地點。
- 四、病重時，宜行少量之操練。
- 五、操練時，宜着輕便寬裕清潔之衣服，操後汗出過多時，襯衣當立更換，再作數分鐘之散步尤佳。
- 六、操練後，身體之熱度增加時，衣服不可驟然脫去，否則必致感寒。
- 七、能操後入浴最佳，因由汗管排出之老廢物，得以洗滌一清故也。
- 八、操練後，應立即清潔口腔，鼻孔。
- 九、操練後，身心如覺較常愉快，更當每日不斷施行。
- 十、留意一切修養。

(完)



德國復興早操

特價
九折

德國阿托兒霍治著
裴熙元陸翔千合譯

定價
五角

本書特點

- (一) 原書係德國高等體育學校教授兼田徑指導阿托兒霍治所著，由中央體育場主任，每晨在柏林用無線電播音機喊口令，使全國國民同時在各處操練。
- (二) 卷首有基本部位二十四種，學者宜先行瞭解此二十四種姿勢，然後始能練習。
- (三) 原書圖多字少；經譯者按圖解釋，編註每個動作之先後次序，學者再按圖索驥，便利多多。
- (四) 全書分八十四節，每節均附有明晰之插圖，使讀者可一目瞭然。

門上租馬五
市海界路四
部英四號五

勤奮書局印行

總所法勞二路
發上租神三號
行海界父九

中央大學體育教授金兆均
湖南省立一師體育指導陳奎生 合著

早操與課間操

中學小學體育教師之
最新實用參考與教材
〔定價五角〕

本書對於早操與課間操之理論。簡要敘述。且於早操與課間操之實施。
如排列，編制，考查及記載諸法。則有詳細說明。書末附早操教材十六
例。如根據編配上之原理。加以變化。自能產生無窮之新的教材。

號四五五路馬四海上部市門

行發局書奮勤海上

號二九三路父神勞海上 所行發總

中華全國體育協進會審定

各種運動最新規則

- 最新田徑賽規則.....實洋二角
- 最新男子籃球規則.....實洋一角
- 最新女子籃球規則.....實洋一角
- 最新足球規則.....實洋一角
- 最新網球規則.....實洋一角
- 最新男女排球規則.....實洋一角
- 最新游泳規則.....實洋一角
- 最新萬國乒乓球規則.....實洋一角
- 最新業餘運動規則.....實洋一角

(郵購每冊加寄費二分掛號費八分國外三角)

總發行所
上海法租界
三九二號

勤奮書局印行

門市部
上海四馬路
五五四號

勤奮體育叢書

中國唯一之專書 體育專家之結晶
強身救國之利器 國民人人所必讀

(一) 體育學理

- | | | |
|------------|---|-----------------------|
| 體育原理 | 東北大學體育科專任教授
北平師範大學體育系主任
袁敦禮 合著 | 定價二元二角
特價一元九角
折 |
| 體育行政 | 國立中央大學體師教授
吳蘊瑞 合著 | 定價二元二角
特價一元九角
折 |
| 人體測量學 | 復旦大學體育主任時事新報運
動編輯東亞體育專門學校教授
蔣湘青 著 | 定價一元九角
特價一元四角
折 |
| 運動場建築法 | 江南體育學校校長
王復旦 著 | 定價一元四角
特價九角
折 |
| 體育之建築及設備 | 東北大學體育科教授
吳蘊瑞 著 | 三月底出版 |
| 世界體育史略 | 南開大學體育主任
章輯五 著 | 定價六角
特價九角
折 |
| 遠東運動會歷史與成績 | 運動 著 作家
沈蔚村 校 | 五月底出版 |
| 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 | 定價一元七角
特價九角
折 |
| 中學運動會指南 | 江南體育師範校長
王復旦 著 | 五月底出版 |
| 小學運動會指南 | 小學體育專家
項翔高 著 | 五月底出版 |
| 按摩術與改正操 | 中央大學體育教授
余兆均 合著 | 定價二元九角
特價二元九角
折 |
| 早操與課間操 | 湖南省立一師體育指導
陳奎生 合著 | 定價一元五角
特價九角
折 |
| 德國復興早操 | 江蘇省立體育場編輯
陸翔千 合譯 | 定價一元五角
特價九角
折 |
| | 上海中等學校體育聯合會主席 | |

晨操教材
童子軍體操

運動救急法

運動衛生

體育場指南

舞蹈入門

(二) 運動訓練

田徑賽訓練法

田徑賽裁判法

五項十項訓練法

足球訓練法

足球規則問答

足球成功術

籃球訓練法

女子籃球訓練法

成都大學體育主任

成都大學體育主任

運動著作家

運動著作家

運動著作家

上海市立第一公共體育場場長

愛國女學舞蹈教授

彭禮南著

彭禮南著

汪潤村著

汪潤村著

汪潤村著

王壯飛著

沈明珍著

國立中央大學體育教授

江蘇體育師範學校校長

運動著作家

國立山東大學體育主任

江蘇省立鎮江公共體育場場長

江蘇省立鎮江公共體育場場長

英國足球家

中央大學體育教授

江蘇省立鎮江公共體育場場長

東北大學體育指導

張恆著

王復旦著

阮蔚村著

郝更生著

吳邦偉著

吳邦偉著

亨脫著

吳邦偉著

宋君復著

五月底出版

五月底出版

定價六角半

定價九角

定價九角

定價九角

定價九角

定價九角

定價九角

定價九角

定價九角

定價九角

定價九角

定價九角

定價九角

定價九角

美國籃球新術

籃球裁判法

游泳訓練法

網球訓練法

鐵爾登網球術

網球要綱

世界網球家獲勝祕訣

排球訓練法

棒球訓練法

女運動員臨陣以前

越野跑訓練法

競走訓練法

乒乓訓練法

考爾夫訓練法

中小學體育課程標準

國民體育實施方案

美國體育記者

上海中華裁判會會員

美國籃球指導

光華大學體育主任

上海青年會游泳指導

第七八九屆遠東運動會中華

隊網球指導

美國網球教練

美國女網球家

世界網球大家 馬迪夫人

運動著作家

南華體育會幹事棒球專家

世界女運動著名健將

江南體育師範學校校長

光華大學體育指導

上海兵乓聯合會會長

考爾夫專家

白爾斯 原著

張國勳 合譯

錢一勤 著

彭文餘 譯

錢一勤 著

馬德泰 著

波魯斯 著

白瑛女士 著

海倫雅各白女士 著

阮蔚村 著

蔡慧一 著

人見絹枝 著

王復旦 著

陸翔千 著

命斌 著

姚蘇鳳 著

定價四角 折

定價六角 折

定價二元四角 折

定價五角 折

定價五角 折

定價四角 折

定價九角 折

定價九角 折

定價九角 折

定價九角 折

定價九角 折

定價一角五分 折

書叢育體
材教操晨

究必印翻權作著有書此

中華民國二十二年五月出版

一册全定價大洋七角正

外埠加寄費洋一角六分(國外三角五分)

編者 彭禮南

發行人 馬崇淦

總發行所 勤奮書局
上海法租界勞神父路三九二號

門市部 勤奮書局
上海英租界四馬路五五四號

代售處 全國各大書局



中
民
國

.93



教
育