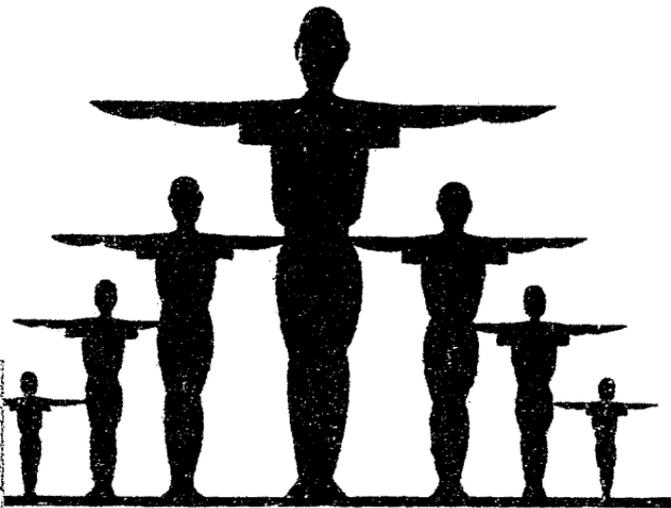


教育部特設體育師資訓練所

# 早 操

實 驗 教 材

吳 澂 校 周 鶴 鳴 編



教育部特設體育師資訓練所印

經售處 教育部特設體育師資訓練所出版組

籃球

蕭保源 編著

單杠雙杠

行將出版之新書

單雙杠遊戲與比賽

蕭保源 編著

學校中等體育建築及設備

吳蘊瑞 校著  
宋鴻坦 編著  
俞淑芬 編著  
高梓 著

踢踏舞

特設 教育部體育師資訓練所體育叢書

MG  
G831  
12

## 序 言

師資與教材缺乏為我國體育界多年來所同感之問題。抗戰而後此種問題益形嚴重。我政府殫精竭慮力謀補救之道。於師資則擴充育才機關增設短期訓練班。於教材則訂定標準延聘專家編審。於私人著述尤為提倡鼓勵。期於最短期內將此多年來之困難問題得以合理解決。本所為一適應時代需要而產生之短期訓練機構。兩年以來訓練各級體育學員已逾百人。各同仁懍於使命之重大。於教學之餘致力專題之研究及教材之編撰檢討實驗補充修正先後脫稿者已有多種。為使此項工作步趨一致體系完整便於教學與參考爰有研審會之組織編輯本所體育叢書發行問世既畧盡棉薄有助於教材問題之解決並藉此拋磚引玉激起全國體育界共同努力提高學術之水準也是為序。

郝更生

民國三十四年一月



3 1762 2404 0

中央華僑學校圖書館藏

## 編輯大意

- (一)書中列有教程二十則每二週練習一則足供各校一年早操之用以後可從頭開始複習。
- (二)書中所列教程由簡至繁由淺入深先後聯繫有一貫進度。
- (三)書中各教程曾在教育部特設體育師資訓練所先後試用五學期復經該所畢業生在各中等學校試教修改至再編印成冊現正繼續實驗以求完善。
- (四)各教程中之動作輕鬆自然簡單易做適合於教中學之用。
- (五)書中列有「早操教程之編製」與「早操之教學」各一章因篇幅有限叙述簡括僅供讀者編製早操教程及教學之參攷。
- (六)書中預備部位一章用圖解釋名以求醒目便利讀者編製教材及教學之用。
- (七)教程中未編坐卧與撐地之動作俾適應早操時場地露濕之環境。
- (八)各節動作均附有圖解讀者閱圖讀字更易明瞭。
- (九)書中附有人體肌肉解剖圖解並加註肌肉之名稱與功能俾使讀者瞭解各動作之肌肉作用應用於其他

運動或改正身體姿勢之缺陷。

(十)讀者用本書之教材教學初中學生或女生時可將每  
教程之第二第八兩節刪去。

(註)本書辱承吳 漱先生校正至感榮幸。

(註)早操教材教法國內專書尚不多見本人試成此編不  
揣譎陋以應需求惟因時間倉促掛漏之處在所難免  
尚希海內專家多予指正。

編者

# 目 錄

第一章 早操教程之編製	一
第一節 動作之類別與意義	一
第二節 教程編製之順序	五
附圖 人體肌肉位置圖	八
第三節 編製教程要則	〇
第二章 早操之教學	二
第一節 和緩運動	二
第二節 分隊	三
第三節 口令	八
第四節 示範	一
第五節 觀察與改正	一
第三章 預備部位圖解	二
第四章 實驗早操二十教程	二
第一教程	九
第二教程	二
第三教程	四
第四教程	七
第五教程	〇
第六教程	三

第七教程	四六
第八教程	五〇
第九教程	五三
第十教程	五六
第十一教程	五九
第十二教程	六二
第十三教程	六五
第十四教程	六八
第十五教程	七一
第十六教程	七四
第十七教程	七七
第十八教程	八〇
第十九教程	八三
第二十教程	八七
正誤表	九〇

# 第一章 早操教程之編製

## 第一節 動作之類別與意義

體操之動作甚多有同一動作因觀照之不同而名稱亦不同者有動作之方式雖相同因運動量大小之不等而其功能不同者例如開立上體前灣動作稱灣體之動作亦可稱腰部動作又可稱收縮腹肌及腰肌之動作若收縮之程度加大即成為伸展腿後肌之動作吾人編製早操教程務使其功能普及全身肌肉之作用完備則不得不先研討動作之類別與意義茲列述如下俾供參攷：

### (壹)動作及於身體之部份分類

- (一)上肢動作 為肩肘關節至手指間各部份之動作
- (二)下肢動作 為股關節至足趾或足踵間各部份之動作

- (三)軀幹動作 為頭項至臀部間各部份之動作分述如下：

- (a)頸部動作 (b)胸部動作 (c)背部動作 (d)腹部動作
- (e)腰部動作 (f)臀部動作

(g)全身動作 為四肢與軀幹同時動作

### (貳)動作之肌肉作用分類

- (一)收縮動作 行此類動作時作用肌由長縮短其方



法有二：

(甲)快速收縮動作 行此類動作時作用肌於短時間內作彈擊性之縮短其功能為培養力量增加速度使動作敏捷用以矯正肌肉肥大動作遲鈍之缺陷。

(乙)遲緩收縮動作 行此類動作時作用肌漸次縮短其功能為發達肌肉增加力量與耐力用以矯正肌肉瘦弱無力之缺陷惟操練以後須以放鬆或伸展動作調濟之以免呆板之弊。

(二)伸展動作 行此類動作時作用肌收縮對方之肌肉被強迫拉長其功用為減少頑硬增加可縮程度加強工作力量。

(三)放鬆動作 行此類動作時關節四週之作用肌收縮而附屬於該部份之肌肉鬆軟作無力狀其功能一為準備於開始運動前用之一為恢復疲勞於運動完畢時用之其主要之目的則使肌肉活潑和諧運動時減少頑硬節省力量。

(叁)動作之形式分類

(一)舉一屬四肢或軀幹快速或遲緩收縮動作

(二)垂一屬四肢或軀幹放鬆動作

- (三)提—屬上肢遲緩收縮動作
- (四)擊—屬上肢快速收縮動作
- (五)拍—屬上肢快速收縮動作
- (六)推—屬上肢遲緩收縮動作
- (七)拉—屬上肢遲緩收縮動作
- (八)擺—屬四肢及軀幹放鬆動作
- (九)展—屬四肢及軀幹伸展動作
- (十)闔—屬四肢及軀幹快速或遲緩收縮動作
- (十一)屈—屬四肢及軀幹快速或遲緩收縮動作
- (十二)伸—屬四肢及軀幹遲緩收縮動作
- (十三)撐—屬四肢遲緩收縮動作
- (十四)振—屬四肢或軀幹收縮或伸展動作
- (十五)灣—屬軀幹遲緩收縮或四肢軀幹伸展動作
- (十六)繞—屬四肢軀幹遲緩收縮或放鬆動作
- (十七)轉—屬軀幹快速或遲緩收縮或伸展動作
- (十八)挺—屬軀幹收縮或伸展動作
- (十九)弓—屬軀幹遲緩收縮動作
- (二十)立—屬四肢或軀幹遲緩收縮動作
- (二十一)坐—屬下肢放鬆或軀幹遲緩收縮動作
- (二十二)蹲—屬四肢或軀幹遲緩收縮動作

- (三)踢—屬下肢快速收縮或伸展動作  
 (四)走—屬四肢遲緩收縮動作  
 (五)跑—屬四肢快速收縮動作  
 (六)跳—屬四肢或軀幹快速收縮動作  
 (七)跪—屬下肢及軀幹遲緩收縮動作  
 (八)卧—屬全身放鬆動作  
 (九)<sup>出步</sup><sub>箭步</sub>—屬下肢軀幹遲緩收縮動作  
 (十)點地—屬下肢軀幹遲緩收縮動作  
 (十一)踏足—屬四肢軀幹遲緩收縮動作

## 第二節 教程編製之順序

體操之派別甚多稱著於世界者有新舊德式及瑞典丹麥等式舊德式體操偏重動作之整齊與表演瑞典標注重改正身體之姿勢丹麥操用以放鬆關節新德式體操注重發達肌肉培養力量以為其他運動之補助各派主張不同功能不一余編此書目的係供中學早操之用肌肉之瘦弱者使之強壯動作之呆板遲鈍者使之敏捷活潑姿勢之畸形者使之正常且注重操練時動作之整齊一律故不拘泥於某國之派別或某種方式茲將編製之順序與原則列表如下：

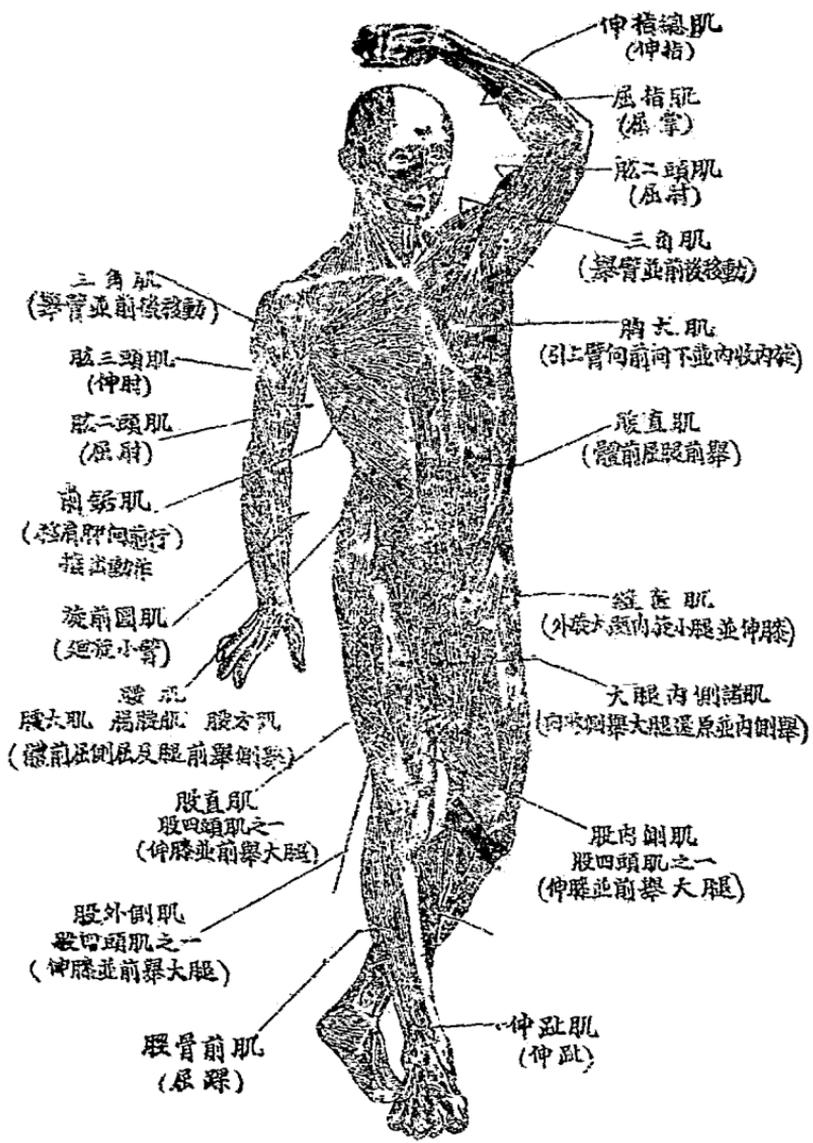
各教程中動作之次序性質與功能對照表

各教程 中動作 之次序	動作 性質	功 能
第一節	上肢 放鬆	(一)放鬆上肢肌肉如肱二頭肌、肱三頭肌、肱 橈肌、前旋圓肌使之活潑。 (二)培養肩胛關節四週肌肉如三角肌、提肩 胛肌、岡上肌、岡下肌、胸大肌、胸小肌、斜方 肌、菱形肌、背闊肌、大圓肌、小圓肌等之力 量。 (三)準備開始動作。
第二節	上肢 收縮	(一)培養上肢肌肉(同右)及肩胛四週肌肉(同 上)之力量。 (二)發達以上肌肉並使動作敏捷。
第三節	挺胸 (背部 收縮)	(一)訓練上肢肌肉如三角肌、肱三頭肌及背 部肌肉如斜方肌、菱形肌、薦棘肌等之動 作敏捷並增加力量。 (二)拉長胸部肌肉如胸大肌、胸小肌使胸部 挺起並增加可縮程度。
各教程		

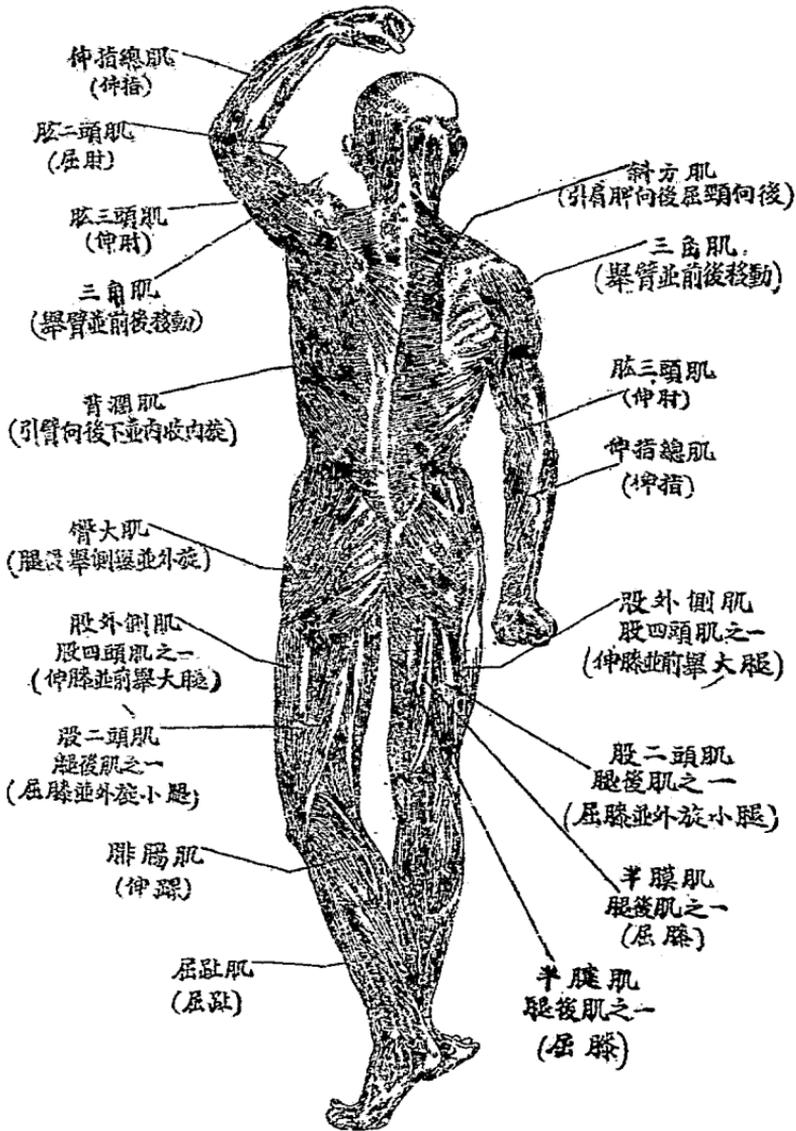
中動作 之次序	動作 性質	功 能
第四節	下肢 收縮	<p>(一)培養腹部肌肉如腹直肌腰部肌肉如腰方肌腸腰肌臀部肌肉如臀大肌臀中肌臀小肌閉孔內肌及下肢肌肉如大腿內側諸肌股四頭肌腿後肌脛骨前肌腓腸肌等之力量與耐力。</p> <p>(二)增加以上各部肌肉之速度並使之發達。</p>
第五節	下肢 放鬆 或伸 展	<p>(一)放鬆下肢肌肉如大腿內側諸肌股四頭肌腿後肌脛骨前肌伸踮長肌伸趾長肌腓腸肌等使之活潑。</p> <p>(二)拉長大腿內側諸肌股四頭肌腿後肌增加可縮程度。</p> <p>(三)培養腹部肌肉如腹直肌腰部肌肉如腸腰肌腰方肌臀部肌肉如臀大肌臀中肌臀小肌閉孔內肌之力量與耐力。</p>
第六節	腰部 收縮 前後 等法	<p>(一)培養背部肌肉如薦棘肌棘間肌腰部肌肉如腹直肌腹外斜肌腹內斜肌腰部肌肉如腸腰肌腰方肌等之力量。</p> <p>(二)拉長下肢肌肉如股四頭肌腿後肌腹部</p>

		肌肉如腹直肌腹外斜肌腹內斜肌臀部肌肉如臀大肌臀中肌臀小肌增加其可縮程度。
第七節	腰部收縮 (側彎體)	(一)培養腹部肌肉如腹外斜肌腹內斜肌腰部肌肉如腸腰肌腰方肌之力量。 (二)拉長上述各肌對方之腹部與腰部諸肌增加其可縮程度。
第八節	腰部收縮 伸展 (體操)	(一)培養背部肌肉如棘橫肌腹部肌肉如腹外斜肌腹內斜肌腹橫肌之力量。 (二)拉長上述各肌對方之背部與腹部諸肌增加其可縮之程度。
第九節	全身收縮	培養上述四肢與軀幹各部肌之力量速度與耐力並使之發達。
第十節	跳躍	(一)培養舉臂肌肉如三角肌岡上肌關節伸肌如臀大肌臀中肌臀小肌下肢伸肌如股四頭肌腓腸肌及關節屈肌如腹直肌腸腰肌腰方肌及下肢屈肌如腿後肌脛骨前肌等之收縮速度及力量。 (二)培養四肢之動作和諧並使上肢肌肉活潑 (三)增加腸蠕動補助消化。

# 人體肌肉位置圖一



人體肌肉位置圖二



### 第三節 編製教程要則

- (壹)編製早操教程應注重其質即教程中所列動作應普及全身各部之大肌肉動作之肌肉作用如收縮伸展放鬆等均須完備。
- (貳)教程應注重其量即時間之長短動作之多少及運動量之大小適合於對象之需要兒童與女子之教程少用快速收縮及過分伸展之動作。
- (參)教程中各動作之肌肉作用之配合須先後有序收縮動作之後配以伸展或放鬆動作伸展動作之後可用放鬆動作調濟之。
- (肆)教程之前後配合和緩運動如開始操練時之放鬆動作操完後之踏足走步是也。
- (伍)整個教程之先後須有聯繫及適當之進度其原則如下：
- (一)動作由簡單輕微進至複雜劇烈例如上肢繞環初繞半環次繞全環再繞環一週半或二週等。
  - (二)動作之節拍由慢加快則肌肉作用由遲緩收縮漸次成為快速收縮其用力之程度亦漸次加大例如初用二數做一動作次用一數做再次用一數做二動作最後可將動作之節拍加快。

- (三)體操時兩足間之寬度適宜可節省一部份維持身體重心之力量動作容易如將寬度漸次縮短則動作之程度隨之增高例如灣體動作先用開立部位次用半開立再次用直立單足立足尖立等。
- (四)重心遠離身體則力距加長作用肌担負重量大動作較難例如開立灣體先用兩臂下垂部位次用兩手叉腰再次用兩臂側屈兩手托頸托頭兩臂側平屈與上舉等部位行之。
- (五)體操時身體之重心離地愈高維持重心愈不易故動作亦較難例如直立灣體較坐於地上灣體難做。
- (六)體操時身體運動之範圍小用力少範圍大則用力多例如開立兩手叉腰上體繞大環較繞小環難做。
- (七)延長操練時間增加動作次數可增加運動量例如由十六數增至三十二數或四十八數。
- (八)將一二節簡單動作合而為一則神經支配肌肉運動之作用較複雜故較難例如將上肢與下肢單獨之動作合為一節四肢同時動作是也。
- (九)加重量於作用肌上加重其負擔則費力多而動作較難例如行上體前灣之動作若用兩手托頸下壓較兩力叉腰時為難其效果亦較大。

(+)於同一動作上重複同樣之動作可加深其程度例如直立上體前灣再繼以下振之動作動作之形式雖同而後者之效果較前者為大其程度亦較高。

## 第二章 早操之教學

余習體操初以為是項活動簡單易做因此推及體操之教學僅為口令之呼唱動作之示範而已既經學習復經試教始知其內容複雜行之不易即以口令而言體操時集數十數百或數千人於運動場團體雖大然務使各人注意集中動作整齊一致則有賴口令之指揮且體操動作按其性質有用力伸展與放鬆之分操習時務使動作合於韻律輕重顯著有賴口令高低快慢之不同是故呼唱口令良非容易又如動作之示範務求簡單清楚姿勢準確又如集隊之求迅速散隊之守秩序行列之均等整齊方向之變更姿勢之矯正等等無一非教學早操必須研討之問題也今擇其大者列述如下：

### 第一節 和緩運動

早操前後須有和緩運動前者使身體發暖肌肉伸縮自然以為準備後者則調濟動作藉以休息恢復疲勞過去體操前之和緩運動多用穿花走步或跑步式樣繁複不勝枚舉在今日提倡自然活動之體育聲中一般學者

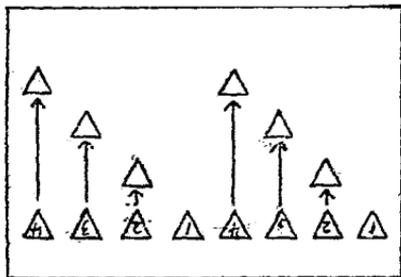
認為此種方法多費腦力，功效不大，故改用踏足走步跑步或各種放鬆動作以代之。作者對走步一項素無研究，不敢定論。按過去教學之經驗，知穿花走步與跑步確能迎合兒童一時之興味，如其內容過繁，行之過久，易生厭倦，因此和緩運動，無論走步跑步或穿花，總以輕而易舉，簡單有效為宜。此作者區區之意見耳。

### 第二節 分隊

早操之前，先行分隊，各人間隔約二步，俾擴大活動之空間。過去體操之分隊，內容複雜，方法頗多，此種資料多數供表演之用，余以為早操既以活動身體為目的，則分隊務求簡單，俾可節省精力，經濟時間。茲舉普通分隊方法數種如下：

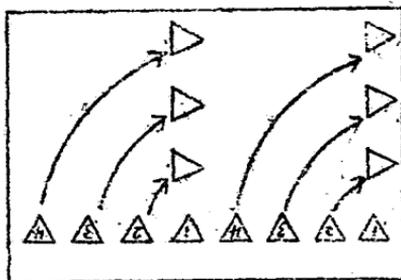
#### (壹) 橫隊分隊法

##### (一) 一列橫隊分成數列橫隊



口令：一至四報數，一數不動，二數向前二步，三數向前四步，四數向前六步，分隊——走！

(二) 一列橫隊分成四行縱隊 (三) 二列橫隊分成四列橫隊



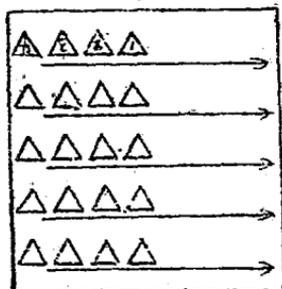
口令：『一至四報數！各四右轉灣一走！』

註：此分隊法須與縱隊分隊法(一)聯用

(二) 縱隊分隊

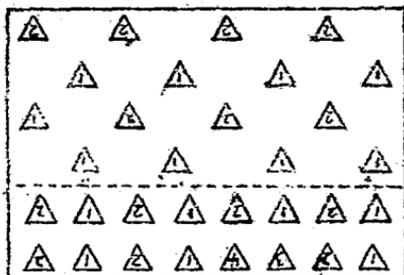
(一) 四行縱隊分隊

(A)



口令：『兩臂側平舉向右(左)分隊一走！』

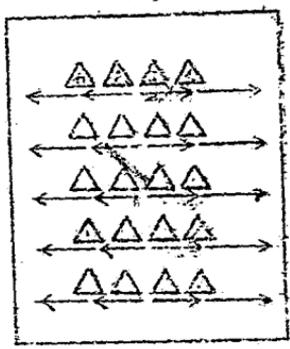
變換後之隊形



原隊形

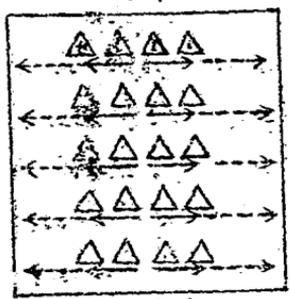
其一：口令：『前後排一二報數！前排向前三步走！各排雙數向前二步分隊一走！』  
其二：口令：『前後排一二報數！後排一數不動二數向前二步前排一數向前三步二數向前五步分隊一走！』

(B)



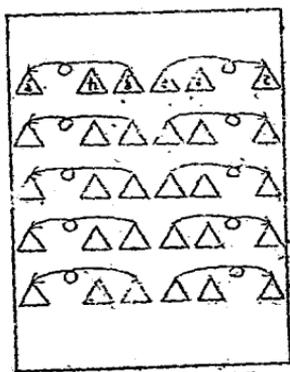
口令：『兩臂側平舉向左右  
分隊一走！』

(C)



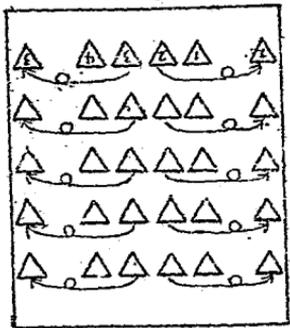
口令：『六數開隊一走，  
一，二，三，四，五，六！』  
註：外行向外橫三步，中行  
向外橫一步，每步二拍。

(D)



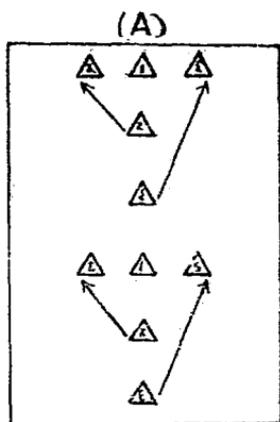
口令：『前旋分隊一走，  
一，二，三，四，五，六，七，八！』  
註：中行之人由外行一人之  
面前向外走八步並旋身一週，  
每步一拍。

(E)



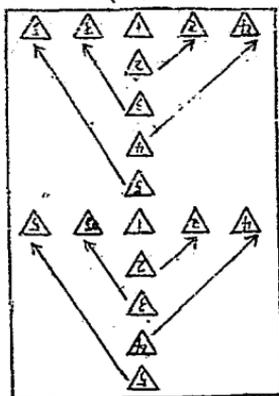
口令：『後旋分隊一走，  
一，二，三，四，五，六，七，八！』  
註：中行之人由外行一人之  
背後向外走八步並旋身一週，  
每步一拍。

(二) 一行縱隊分成數行縱隊



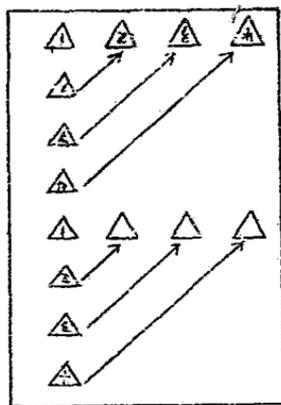
口令：『一至三報數，一數在中，二數在左(右)，三數在右(左) 分隊——走！』

(c)



迅速就位，代替分隊，便利點名，茲將設置標記之法圖

(B)



口令：『一至四報數，一數在左(右)，餘數在右(左)分隊——走！』

口令：『一至五報數，一數在中，單數在左(右)，雙數在右(左)分隊——走！』

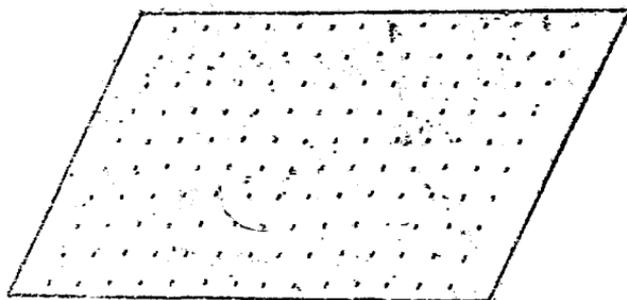
(參) 標記代替分隊

百人以上之早操，分隊費時，可於運動場上預設位置之標記，畫表規定各人之位置，早操開始時，各人按標記

解如下：

(一) 標點法

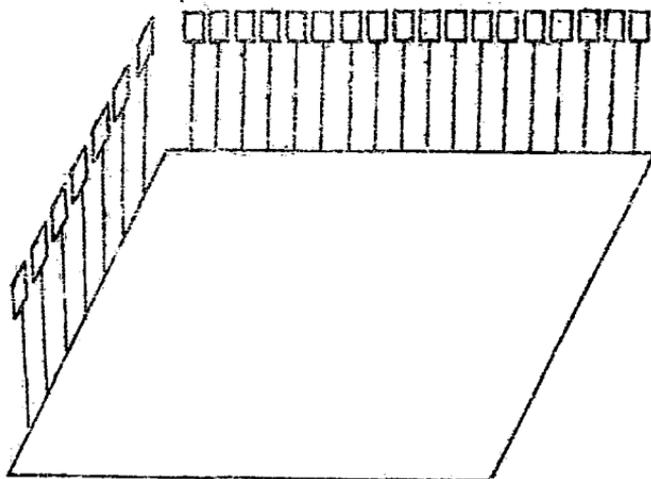
每點間隔二步（五至六呎）



早操台

(二) 標記法

每標記間隔二步（五至六呎）



早操台

### 第三節 口令

口令為領導早操之重要技術，用以說明部位與方法，指揮動作之動定，控制操習之精神，早操成績之優劣，與口令之關係至為密切，茲分述如下，以供參攷：

#### (壹) 口令之類別

(甲) 預令 用以說明部位與動作之方法，並暗示動作之開始或停止，俾使學生準備動作整齊一致，預令可分下列數類：

(一) 部位預令 用以準備進行部位之動作，重複動詞作預令。例如：「兩臂側平舉——舉！」

(二) 開始動作預令 為開始動作前之預令，常用「預備——起」三字，「備」字為預令，時間宜較長。

(三) 停止預令 用以準備停止動作，方法有二：

(A) 延長數字口令作預令。例如：「四！二！三！四！五！六！七！——停！」

(B) 用其他字作預令。例如：「四！二！三！四！五！六！停！——做！」

(乙) 動令 用以指揮動作之用，可分下列數類：

(一) 動作動令 用以指揮開始動作，分下列數類：

(A) 起字動令 為動令前之動令，以「起」

字作動令例如：『預備一起』。

(B)動詞動令 用以指揮開始動作  
重複動詞作動令例如：『兩臂前  
平舉一舉』、『兩臂側屈一屈』等。

(C)數字動令 用以進行動作以數  
字代表動令例如：『兩臂上舉一  
一』、『下垂一二』。

(二)停止動令 用以停止動作常用『停』字作動令例  
如：『四一二三四五六七——停』。

(三)寓意動令 用文字代替數字動令表明意見可分  
下列數類：

(A)用以變換動作之方向者有二。

(子)動令放於前八數之末例如：『一|二|三|四|五|六|  
換足』又如：『一|二|三|四|五|六|相反』。

(丑)動令放於本八數之前面例如：『左|二|三|四|五|  
六|七|八|右|二|三|四|五|六|七|八|前|二|三|四|五|六|七|  
八|後|二|三|四|五|六|七|八|』。

(B)用以重做動作者例如：『四|二|三|四|五|六|再|做|一|  
操』等。

(C)用以警場或改正姿勢者例如：『一|二|三|四|五|六|』。

用力、延時等。

(四)用以加快動作速度者例如：『四、三、二、一、快！』  
做。

(式)數字口令之音韻

早操動作有用力伸展與放鬆之分，領導時如能配以婉轉輕重不同之音韻，足以使動作之功能顯著，操習之精神飽滿，茲將口令之音韻分述如下：

- (一)直線者『—』用於遲緩收縮動作，延長收縮之時間。
- (二)尖銳者『V』用於快速收縮動作，使之快速有力。
- (三)弧形者『O』用於繞環擺動之動作，使之輕鬆自然。
- (四)重複者『—』用於伸展動作，加深拉長之程度。

(叁)呼唱口令要點

- (一)說明動作之部位與方法，或進行動作之數字口令，均須清晰響亮簡短扼要，使易明瞭。
- (二)大團體前呼唱口令，教師學生之距離宜較遠，俾使聲音遠播至兩側。
- (三)性質不同之動作，配以音韻不同之口令，使之功能顯著。
- (四)預令之時間宜較長，俾使準備動作能整齊一致。
- (五)動令之音韻，須尖銳短促，使動作整齊有力。

(六)動作中之用力部份，口令之音調須加重使動作顯著。

(七)數字口令之節拍宜由極慢逐漸加快增加運動量。

#### 第四節 示範

示範亦為教學早操之重要技術用以表演動作姿勢，令學生模仿照做，茲述其要點如下，以供參攷：

(一)教師之示範為學生模仿之標準，姿勢務求切實準確。

(二)示範動作須緩慢清楚使易明瞭。

(三)示範時練習之團體愈大，教師離學生之距離須愈遠，俾使四週視線均等。

(四)大團體前示範，教師登早操台上行之，俾免前排學生阻碍後排者之視線。

(五)早操時教師與學生對立，示範左右之動作，須與學生同方向，即學生向左，則教師向右。

(六)凡正面示範，不能明顯表演動作之內容時，可用側面示範。

(七)示範簡單之動作，可與口令同時進行，且說且做，容易明瞭，且有興趣。

#### 第五節 觀察與改正

早操進行時，教師除示範動作、呼唱口令而外，尚須觀察學生動作之情形，如有缺點，設法矯正，茲述其方法如下：

- (一)動作進行時，教師目光須遍視全場，觀察缺點。
- (二)上下左右，或與地面平行之動作，從正面觀察缺點，前後之動作，從側面觀察缺點。教師站立早操台上，如不便走動，可令學生向左或向右轉。
- (三)早操進行時，教師如發覺少數學生有缺點，用目光或姿勢暗示，或用寓意口令改正之。
- (四)早操進行時，教師如發覺多數學生有缺點，立即停止動作，於說明改正後重做。
- (五)改正缺點，用最簡單扼要之說明。
- (六)改正缺點，忌用取笑、譏諷、責備、處罰之方法。

### 第三章 預備部位



直立 開立 半開立 大開立 出立 足尖立 足踵立 單足立 交叉立



前腿立 後腿立 側腿立 前平均立 後平平均立 側平均立



後半平均立 側平均立 前半平均立 前屈膝平均立 後屈膝平均立

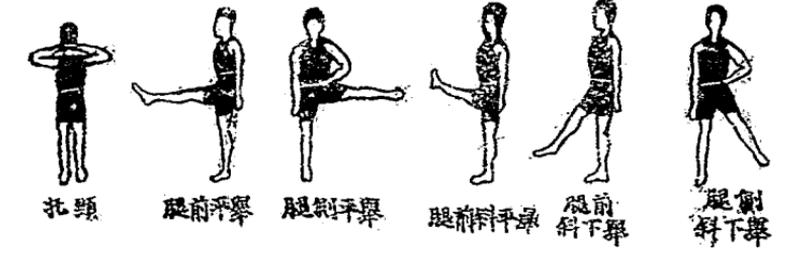


前膝平均立 後膝平均立 前弓身立 後弓身立 臂前平舉 臂側平舉



臂前斜平舉 臂後斜平舉 臂上舉 臂前斜上舉 臂前斜下舉 臂後斜上舉 臂後斜下舉

二四







前交箭步



後交箭步



單膝直跪



雙膝直跪



開膝跪



前後跪



屈體跪



彎體跪



盤坐



直坐



分腿直坐



屈膝坐



屈膝分腿坐



屈膝交叉坐



抱膝坐



提膝坐



抱腿坐



提腿坐



屈膝側坐



跪坐



彎體跪坐



俯臥



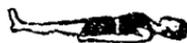
分腿俯臥



舉腿俯臥



屈膝俯臥



仰臥



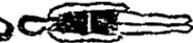
分腿仰臥



舉腿仰臥



屈膝仰臥



側臥





併腿仰臥撐

舉腿仰臥撐

側臥撐

寡腿側臥撐



手膝撐

俯跪撐

仰跪撐

蹲立撐

伏撐

第四章 中學早操二十教程

第一教程

第一節

(一)部位 開立左臂側平舉，右臂側平屈。

(二)動作 兩臂放鬆右擺至右臂側平舉，左臂側平屈，兩



膝屈伸一次——口令一，兩臂放鬆擺回還原，  
兩膝屈伸一次——口令二，如——口令三，如  
二——口令四。

第二節



(一)部位 開立兩手握拳，兩臂後前屈。

(二)動作 兩拳前擊——口令一，還原——口令

二，兩拳左右擊——口令三，還原——口令四。

第三節



(一)部位 直立

(二)動作 兩手握拳，拳心向後，兩臂背後屈。

左足向左出步——口令一，挺胸起踵——口

令二，腹——口令三，之姿勢——口令四，還原——

口令五，口令六，七，八，右足向右出步同法行之。

第四節

(一)部位 直立兩手叉腰

(二)動作 兩足踵向外磨轉(以足尖為圓心)



一口令一兩足尖向外磨轉(以足踵為圓心)  
一口令二繼續用足踵足尖向外磨轉  
至大開立一口令三四五六七八如前法  
足尖及足踵向內磨轉還原一口令二二

第五節

三四五六七八



(一)部位 直立

(二)動作 兩臂及左腿前平舉一口令一還  
原一口令二口令三四右腿前平舉同法  
行之

第六節



(一)部位 直立

(二)動作 兩臂背後屈,右手握左手腕左足  
向左出步一口令一上體前灣一口令二  
複口令一之姿勢一口令三還原一口令

四口令五六七八右足向右出步同法行之。

第七節



(一)部位 直立

(二)動作 左足向左出步一口令一上體左  
灣左臂下振右臂屈肘上振右肩聳一

口令二種 口令一之姿勢 口令三還原 口令四 口令五 六 七 八 右足向右出步 同法行之。

## 第八節



(一)部位 直立

(二)動作 兩手叉腰左足向左出步 口令

一 上體左轉 口令二 種 口令一之姿勢

口令三 還原 口令四 口令五 六 七 八

同法向右行之。

## 第九節



(一)部位 直立

(二)動作 兩臂側平舉左足向前箭步 口令

一 上體前彎兩手抱左膝 口令二 種

口令一之姿勢 口令三 還原 口令四

口令五 六 七 八 右足箭步 同法行之。

## 第十節



(一)部位 直立

(二)動作 兩臂放鬆左足前跳右足後跳 口令

一 兩足相反跳 口令二 如 一 口令三

如 二 口令四

## 第二教程

### 第一節



(一)部位 開立兩臂側平舉

(二)動作 兩臂放鬆腹前交叉擺(左前右後)

兩膝屈伸一次—口令—兩臂放鬆擺至

側平舉兩膝屈伸一次—口令二如——

口令三如二—口令四!

### 第二節



(一)部位 開立兩手握拳兩臂後前屈

(二)動作 兩拳上擊—口令—還原—口令

二兩拳下擊—口令三還原—口令四!

### 第三節



(一)部位 直立

(二)動作 左足向左出步兩手反掌叉腰(脚

掌向前)—口令—兩肘後振挺胸起踵—

口令二腹—口令三之姿勢—口令三還原

—口令四—口令五—六—七—八右足向右出步同法行之。

### 第四節



(一)部位 直立兩手叉腰

(二)動作 左足前伸屈右腿下蹲—口令—!

還原—口令二| 口令三| 四| 右足前伸，屈左腿下蹲同法行之。

### 第五節

(一)部位 直立

(二)動作 兩手抱左腿，左小腿放鬆前後擺動一次—口令—| 同法再擺二次—口令—| 三| 還原—口令—| 四| 口令—| 五| 六| 七| 八| 抱右腿同法行之。



### 第六節

(一)部位 直立

(二)動作 兩手叉腰，左足向左出步—口令—| 上體前彎—口令—| 二| 復—口令—| 之姿勢—| 口令—| 三| 還原—口令—| 四| 口令—| 五| 六| 七| 八|



右足向右出步同法行之。

### 第七節

(一)部位 直立

(二)動作 兩手叉腰，左足向左出步—口令—| 上體左彎—口令—| 二| 復—口令—| 之姿勢—| 口令—| 三| 還原—口令—| 四| 口令—| 五| 六| 七| 八| 右



足向右出步同法行之。

### 第八節



- (一)部位 直立
- (二)動作 上體快速左轉兩臂隨勢放鬆擺動—口令—(二)向右轉體同法行之—口令—三—四—

### 第九節



- (一)部位 直立兩手握拳兩臂後前屈
- (二)動作 左足向前箭步兩拳前擊—口令—一—還原—口令—二—三—四—右足箭步同法行之。

### 第十節



- (一)部位 直立
- (二)動作 兩臂側平舉兩足開立跳—口令—一—跳至還原—口令—二—如—一—口令—三—如—二—口令—四—

## 第三教程

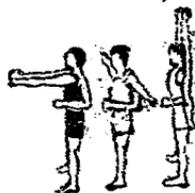
### 第一節



- (一)部位 直立兩臂前平舉
- (二)動作 兩臂放鬆後擺兩膝屈伸一次—口令—一—兩臂前擺兩膝屈伸一次—口令—

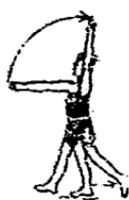
## 二、本一一口合三如二一口合四

## 第二節



- (一)部位 開立兩拳握拳兩臂後前展。  
 (二)動作 兩拳前擊一口令一還原一口令二兩拳左右擊一口令三還原一口令四兩拳上擊一口令五還原一口令六兩拳下擊一口令七還原一口令八

## 第三節



- (一)部位 直立  
 (二)動作 左臂前平舉左足向前出步一口令一左足後退足尖點地左臂上舉攏攏擬胸一口令二複舊令三之姿勢一口令三還原一口令四四令五六七八右臂右足同法行之。

## 第四節



- (一)部位 直立兩膝叉腰  
 (二)動作 左腿左伸屈右腿下蹲一口令一還原一口令二口令三右腿右伸屈左腿下蹲同法行之。

## 第五節

- (一)部位 直立



(二)動作 左腿屈膝上舉兩手緊抱左小腿，使大腿觸胸——口令一！還原——口令二！  
令三！四！右腿屈膝上舉同法行之。

第六節



(一)部位 直立

(二)動作 兩手反掌叉腰左足向左出步——  
口令一！上體後仰——口令二！複口令一之  
姿勢——口令三！還原——口令四！口令五！六！

七！八！右足向右出步同法行之。

第七節



(一)部位 直立

(二)動作 兩臂側屈左足向左出步——口令  
一！上體左灣兩臂左右伸——口令二！複口  
令一之姿勢——口令三！還原——口令四！口

令五！六！七！八！右足向右出步同法行之。

第八節



(一)部位 直立

(二)動作 兩臂側屈左足向左出步——口令  
一！上體左轉——口令二！複口令一之姿勢  
——口令三！還原——口令四！口令五！六！七！八！

向右同法行之。

### 第九節



(一)部位 直立

(二)動作 兩臂側平舉左足向左出步一口

令一上體放鬆前灣兩臂放鬆腹前交叉

擺一口令二用力舉體兩臂左右展一口

令三還原一口令四一口令五六七八右足向右出步同法行之。

### 第十節



(一)部位 直立

(二)動作 左足前跳右足後跳兩臂前平舉

兩手身前拍掌一口令一右足前跳左足

後跳兩臂後下斜舉兩手身後拍掌一口

令二如一一一口令三如二一口令四

### 第四教程

#### 第一節



(一)部位 直立左臂前平舉右臂後斜下舉

(二)動作 左臂放鬆後擺右臂放鬆前擺兩

膝屈伸一次一口令一兩臂放鬆相反擺

兩膝屈伸一次一口令二如二一口令三

如二一口令四

第二節



(一)部位 半開立

(二)動作 兩臂放鬆，兩肩正聳，向後下前上繞環一週一口令一，再繞一口令二，八數後相反繞。

第三節



(一)部位 直立

(二)動作 兩手抱頸，左足向前出步一口令一，兩肘左右展，向後振，移體重於左足，挺胸起踵一口令二，複一口令一之姿勢。

一口令三還原一口令四，一口令五，六，七，八，右足在前，同法行之。

第四節



(一)部位 直立兩手叉腰

(二)動作 左腿前伸，屈右腿下蹲一口令一，還原一口令二，右腿前伸，屈左腿下蹲一口令三，還原一口令四，左腿左伸，屈右腿

下蹲一口令五，還原一口令六，右腿右伸，屈左腿下蹲一口令七，還原一口令八。

第五節



(一)部位 直立

(二)動作 兩臂側平舉左腿左側舉一口令  
一還原一口令二側舉右腿同  
法行之。

第六節



(一)部位 直立

(二)動作 兩手叉腰左足向左出步一口令  
一上體前灣兩臂下伸手指觸地一口令  
二複一口令一之姿勢一口令三還原一口

令四口令五六七八右足向右出步同法行之。

第七節



(一)部位 開立

(二)動作 上體左灣左臂下振右臂屈肘上  
振右肩左振一口令一左振二次一  
口令二三還原一口令四口令五六七八

相反行之。

第八節

(一)部位 直立

(二)動作 兩臂側平舉左足向左出步一口

四。



令一上體前灣左轉兩臂放鬆腹前交叉擺一口令二複一口令三之姿勢一口令三還原一口令四一口令五六七八同法向右行之。

第九節



(一)部位 開立兩手握拳左臂前平舉右臂後前屈。

(二)動作 左臂後拉右臂前伸兩膝屈伸一次一口令一右臂後拉左臂前伸兩膝屈

伸一次一口令二如一一一口令三如二一口令四

第十節



(一)部位 直立兩手叉腰

(二)動作 左足單跳右足尖向左前斜方地點一口令一左足再跳右足收回一口令

二一口令三四右足單跳同法行之。

第五教程

第一節



(一)部位 開立兩臂側上平屈

(二)動作 兩肘向下振並還原一口令一再振一口令二兩臂(左前右後)放鬆腹前交

※擺一口令三還原一口令四

第二節



- (一)部位 開立兩手握拳兩臂後前屈  
 (二)動作 左拳前擊一口令一還原一口令  
 二右拳前擊一口令三還原一口令四左  
 拳左擊一口令五還原一口令六右拳右

擊一口令七還原一口令八

第三節



- (一)部位 開立兩臂側上平屈  
 (二)動作 兩肘向上後下前繞環一週一口  
 令一再繞一口令二兩肘後振並還原一  
 口令三同三一口令四口令五六七八兩

肘相反繞環同法行之。

第四節



- (一)部位 直立  
 (二)動作 左足向前箭步兩手按左膝一口  
 令一左膝前後振二次一口令二三還原  
 一口令四口令五六七八右足向前箭步

同法行之。

第五節



(一)部位 直立兩臂上舉

(二)動作 全身伸直兩足尖原地走步用力  
下拉兩臂前後短振用力上拉同時髖關節  
隨勢左右扭轉左足尖原地走步左臂

前振——口令一——右足尖及右臂同法行之——口令二如——  
——口令三如二——口令四

第六節



(一)部位 開立兩手叉腰

(二)動作 上體前灣兩臂下伸——口令一——下  
振手指觸地——口令二——舉體後仰兩手反  
掌叉腰——口令三——後振——口令四

第七節



(一)部位 開立兩手叉腰

(二)動作 上體左灣——口令一——左振二次——  
——口令二——三還原——口令四——口令五——六——七——八——  
——旬右行之。

第八節



(一)部位 開立上體前平屈兩手握拳兩臂  
後前屈。

(二)動作 上體左轉右拳擊地——口令一——還  
原——口令二——上體右轉左拳擊地——口令

三還原一口令四

第九節

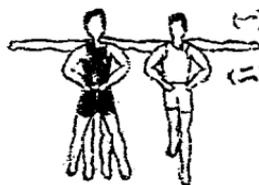


(一)部位 直立

(二)動作 兩臂側平舉左足向前出步一口  
令一灣體屈膝下蹲兩手緊抱左腿一口  
令二複一口令一之姿勢一口令三還原一

一口令四一口令五六七八右足出步同法行之。

第十節



(一)部位 直立兩手叉腰

(二)動作 兩臂側平舉兩足開立跳一口令  
一跳至還原一口令二兩臂側平舉左足  
前跳右足後跳一口令三跳至還原一口

令四兩臂側平舉兩足開立跳一口令五跳至還原一口  
令六兩臂側平舉右足前跳左足後跳一口令七跳至還  
原一口令八

第六教程

第一節



(一)部位 開立兩手握拳兩臂側平舉拳心  
向前

(二)動作 兩臂伸直向上後下前繞小環二

四  
四

週兩膝屈伸二次—口令—二兩臂放鬆向上後下前繞  
六環二週兩膝屈伸二次—口令三四

第二節



- (一)部位 開立兩手握拳兩臂後前屈  
 (二)動作 左拳上擊—口令—還原—口令  
 二右拳上擊—口令三還原—口令四左  
 拳下擊—口令五還原—口令六右拳下  
 擊—口令七還原—口令八

第三節



- (一)部位 直立  
 (二)動作 兩臂前平舉左足前出足尖點地  
 一口令一手掌向前兩臂上舉後振挺胸  
 左足起踵後退半步—口令二覆口令一  
 之姿勢—口令三還原—口令四口令五六七八同法用  
 右足在前行之。

第四節

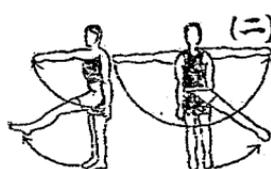


- (一)部位 直立  
 (二)動作 手掌相向兩臂前平舉左足前出  
 足尖點地—口令一手掌向下兩臂側平  
 舉左足側出足尖抵地—口令二覆口令

一之姿勢—口令三還原—口令四—口令五六七八右腿  
同法行之。

第五節

(一)部位 直立



(二)動作 手掌向下兩臂及左腿前平舉—  
口令一還原—口令二兩臂及右腿前平  
舉—口令三還原—口令四兩臂側平舉  
左腿左側舉—口令五還原—口令六兩臂側平舉右腿  
右側舉—口令七還原—口令八

第六節



(一)部位 直立

(二)動作 兩手托頸左足向左出步—口令  
一—上體前灣下振—口令二複口令一之  
姿勢—口令三還原—口令四—口令五六

七八右足向右出步同法行之。

第七節



(一)部位 直立

(二)動作 兩手托頸左足向左出步—口令  
一—上體左灣—口令二複口令一之姿勢  
—口令三還原—口令四—口令五六七八

右足何右出步何法行之。

第八節



(一)部位 直立

(二)動作 手指相插兩手托頸左足向左出步一口令一上體左轉一口令二複一口令一之姿勢一口令三還原一口令四一口令

五六七八同法何右行之。

第九節



(一)部位 直立兩手握拳兩臂後前屈

(二)動作 左足何左箭步兩拳左右擊一口令一還原一口令二一口令三四右足何右箭步何法行之。

第十節



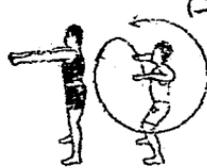
(一)部位 直立兩手叉腰

(二)動作 左足單足跳八數換右足單足跳八數口令之數字逐漸減少最後至原地跑步。

第七教程

第一節

(一)部位 開立兩臂前平舉



(二)動作 兩臂屈肘向後振並遠原兩膝屈伸一次一口令一同樣做一口令二兩臂放鬆由前上後下繞環二週兩膝屈伸二次一口令三四同一二一口令五六同三

四兩臂相反繞環一口令七八

第二節



(一)部位 開立兩手握拳兩臂後前屈

(二)動作 左拳前擊一口令一還原一口令

二右拳前擊一口令三還原一口令四左

拳左擊一口令五還原一口令六右拳左

擊一口令七還原一口令八左拳上擊

一口令二還原一口令二右拳上擊一口令

三還原一口令四左拳下擊一口令五還原一口令六右

拳下擊一口令七還原一口令八

第三節



(一)部位 開立手掌向下兩臂側前平屈

(二)動作 兩肘向上後下前繞環一週一口

令一再繞一口令二兩肘向後振並遠原

一口令三同三一一口令四一口令五六七八

兩肘相反繞環同法行之。

### 第四節



(一)部位 直立

(二)動作 兩手叉腰左足向左出步——口令  
一、屈腿下蹲——口令二、複口令一之姿勢  
——口令三、還原——口令四、口令五六七八

右足向右出步同法行之。

### 第五節



(一)部位 直立

(二)動作 左腿前上踢起兩手於左腿下拍  
掌——口令一、還原——口令二、口令三四、踢  
右腿同法行之。

### 第六節



(一)部位 直立

(二)動作 手掌向前左臂上舉右足向前出  
步——口令一、上體前灣兩腿屈膝左臂放  
鬆身後擺——口令二、複口令一之姿勢——

口令三、還原——口令四、口令五六七八舉右臂出左足同  
法行之。

### 第七節

(一)部位 直立



(一)動作 兩臂側平舉左足向左出步——  
 令一上體左彎左手叉腰右手叉頸——  
 令二複口令一之姿勢——  
 令三還原——  
 令四口令五六七八右足向右出步同

法行之。

第八節



(一)部位 直立  
 (二)動作 兩臂側屈左足向左出步——  
 令一上體左轉兩臂側伸右足起踵——  
 令二複口令一之姿勢——  
 令三還原——

令四口令五六七八向右同法行之。

第九節



(一)部位 直立  
 (二)動作 兩足開立跳兩手握拳置左肩  
 上——  
 令一上體前彎兩臂向跨下擺——  
 令二複口令一之姿勢——  
 令三還原——

令四口令五六七八兩拳置右肩同上法行之。

第十節

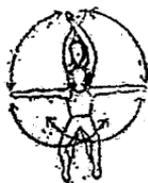
(一)部位 直立  
 (二)動作 兩臂側平舉兩足開立跳——  
 令



(一)兩腿跳至互相交叉(左前右後)兩臂擺至腹前交叉(左前右後)一口令二如一一口令三如二(惟左足右臂交叉在前)一口令四

### 第八教程

#### 第一節



(一)部位 開立兩臂側平舉  
(二)動作 兩臂(左前右後)頭上交叉振一口令一再振(右前左後)一口令二兩臂放鬆腹前交叉擺兩膝屈伸一次一口令三兩臂放鬆擺回還原兩膝屈伸一次一口令四

#### 第二節



(一)部位 開立兩臂側上平屈  
(二)動作 兩肘向上後下前繞環一週一口令一再繞一口令二八數後相反繞。

#### 第三節



(一)部位 開立兩臂側平屈  
(二)動作 兩肘後振同時挺胸並還原一口令一同樣做一口令二如一一口令三如二一口令四

第四節



- (一)部位 直立兩手叉腰。  
 (二)動作 左足向右半步交叉於右腿前一  
 口令一向右轉體1/2—口令二右足向  
 左半步交叉於左腿前一口令三向後轉

體1/2—口令四

第五節



- (一)部位 直立兩手叉腰  
 (二)動作 左腿放鬆前擺至屈膝前平舉—  
 口令一放鬆後擺踏地—口令二複口令  
 一之姿勢—口令三還原—口令四口令

五六七八右腿同法行之。

第六節



- (一)部位 直立  
 (二)動作 兩手握拳兩臂後前屈左足向左  
 出步—口令一上體前彎兩臂下伸兩拳  
 擊地—口令二複口令一之姿勢—口令  
 三還原—口令四口令五六七八右足向右出步同法行

之。

第七節

(一)部位 直立



(二)動作 兩手握拳，兩臂側平舉，左足向左出步——口令一——上體左彎，左臂身後屈，右臂頸後屈，向左振——口令二——複口令一之

姿勢——口令三——還原——口令四——口令五、六、七、八，右足向右出步，同法行之。

第八節

(一)部位 直立



(二)動作 手掌向前，兩臂上舉，右足向前出步——口令一——上體放鬆，左轉下彎，兩臂放鬆，向左、向下、向後擺——口令二——複口令一

之姿勢——口令三——還原——口令四——口令五、六、七、八，左足向前出步，同法相反行之。

第九節

(一)部位 直立 兩手握拳，兩臂後前屈



(二)動作 左足向前箭步，兩臂前伸——口令一——左腿伸直，上體前傾，右足離地——口令二——複口令一之姿勢——口令三——還原——口

令四——口令五、六、七、八，換右足向前半箭步，同法行之。

第十節



(一)部位 直立兩手叉腰

(二)動作 左足跳起右腿放鬆前擺一口令

一左足再跳右腿後擺一口令二如一

口令三跳至還原一口令四口令五口令六口令七

八換足跳同法行之。

第九教程

第一節



(一)部位 開立兩臂側上平屈

(二)動作 兩肘向上後下前繞環二週兩膝

屈伸二次一口令一兩臂伸直放鬆向

上後下前繞環二週兩膝屈伸二次一口

令三令四八數後兩肘及兩臂相反繞環同法行之。

第二節



(一)部位 開立兩手握拳兩臂後前屈

(二)動作 左拳向右斜方擊上體向右扭轉

一口令一還原一口令二右拳向左斜方

擊上體向左扭轉一口令三還原一口令

四

第三節

五  
四



(一)部位 直立

(二)動作 兩手握拳，拳心向後，兩臂前上直  
屈，左足向前出步一口令一，拳心向前兩  
肘左右展向後振，移體重於左足，挺胸起

踵一口令二，複一口令一之姿勢一口令三，還原一口令四，  
口令五、六、七、八，右足出步同法行之。

第四節



(一)部位 直立

(二)動作 兩手叉腰，左足向左出步一口令  
一，屈腿下蹲，兩臂於兩膝間前下伸，手掌  
相對，手指觸地一口令二，複一口令一之姿

勢一口令三，還原一口令四，口令五、六、七、八，右足向右出  
步同法行之。

第五節



(一)部位 直立

(二)動作 上體微向前彎，兩臂及左腿用力  
前上舉一口令一，還原一口令二，口令三，  
四，舉右腿同法行之。

第六節

(一)部位 直立



(一)動作 兩臂上舉左足向左出步一口令  
 一上體前彎兩臂放鬆跨下擺一口令二  
 複一口令一之姿勢一口令三還原一口令  
 四一口令五六七八右足向右出步同法行

之。

第七節



(一)部位 開立兩手托頸  
 (二)動作 上體左彎一口令一左振二次一  
 一口令二三還原一口令四一口令五到七八  
 同法相反行之。

第八節



(一)部位 直立  
 (二)動作 兩臂前上平屈左足向左出步一  
 一口令一上體左轉兩肘左右展挺胸右足  
 起踵一口令二複一口令一之姿勢一口令  
 三還原一口令四一口令五到七八向同法行之。

第九節



(一)部位 直立  
 (二)動作 兩臂上舉左足向前箭步一口令  
 一上體前彎兩臂放鬆於身旁後擺一口

五六

令二護口令一之姿勢一口令三還原一口令四口令五  
六七八右足向前箭步同法行之。

第十節



(一)部位 直立

(二)動作 兩臂側平舉兩足開立跳一口令

一兩足跳至互相交叉(左前右後)兩足擺  
至腹前交叉(左前右後)一口令二如一一

口令三如二惟兩臂背後交叉(腿臂右前左後)一口令四

第十教程

第一節



(一)部位 開立左臂側平舉右臂側平屈

(二)動作 兩臂放鬆向左下右下右上左上  
繞環一週半至右臂側平舉左臂側平屈  
兩膝屈伸二次一口令一!二!兩臂放鬆向

右下左下左上右上繞環一週半至左臂側平舉右臂側  
平屈兩膝屈伸二次一口令三四!

第二節



(一)部位 開立兩臂側上平屈

(二)動作 兩肘下振一口令一!再振一口令  
二!兩拳上擊並還原一口令三!再擊並還

原一口令四

第三節



(一)部位 直立

(二)動作 兩手叉腰左足向左出步一口令  
一兩臂左右展至側斜上舉手掌向前挺  
胸起踵一口令二複一口令一之姿勢一口

令三還原一口令四口令五、六、七、八右足向右出步同法  
行之。

第四節



(一)部位 左足向前箭步兩手按左膝

(二)動作 左膝左臂向外繞環一週一口令  
一再繞一口令二、八數後左足後跳右足  
前跳箭步同法行之如法兩膝向外及向

內交換繞環。

第五節



(一)部位 直立

(二)動作 兩臂及左腿屈膝前平舉一口令  
一兩臂側平舉左膝伸直一口令二複口  
令一之姿勢一口令三還原一口令四口

令五、六、七、八換右腿同法行之。

### 第六節



(一)部位 直立

(二)動作 两手握拳拳心向前两臂側平舉  
左足向左出步一口令一兩臂經上舉向  
後擺上體前彎一口令二複口令一之姿

勢一口令三還原一口令四口令五六七八右足向右出  
步同法行之。

### 第七節



(一)部位 直立兩臂側平舉

(二)動作 上體左彎左手叉腰右手叉頸一  
口令一左振二次一口令二三還原一口  
令四口令五六七八同法向右行之。

### 第八節



(一)部位 直立

(二)動作 两手握拳兩臂側平舉左足向左  
出步一口令一上體左轉下彎左拳於身  
後擊背右拳於身前擊左大腿外側一口

令二用力複口令一之姿勢一口令三還原一口令四口  
令五六七八向在同法行之。

### 第九節

(一)部位 直立兩手握拳兩臂後前屈

(二)動作 左足向前箭步兩拳前擊一口

令一還原一口令二左足向左箭步兩

拳左右擊一口令三還原一口令四如

二——一口令五六同三四惟右足向前箭步行之。



第十節

(一)部位 左足單足立右腿屈膝右手提右足尖

(二)動作 左足單足跳一口令一再跳三次

一口令二三四口令五五六七八換右足同



法跳。

第十一教程

第一節

(一)部位 開立兩臂上舉手掌向前

(二)動作 兩臂放鬆向內(左前右後)向下交

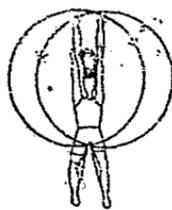
叉繞環一週兩膝屈伸一次一口令一兩

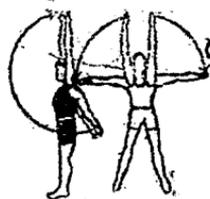
臂(右前左後)有法繞環一口令二八數後

相反繞。

第二節

(一)部位 半開立兩臂後斜下舉(手掌向後)





(一)動作 兩臂放鬆經前平舉左右展至側平舉(掌向上)一口令一同法還原一口令二如一一口令三如二一口令四!

第三節



(一)部位 開立兩臂側平舉手掌向上  
(二)動作 兩臂後振挺胸起踵並還原一口令一!同樣做一口令二!

第四節



(一)部位 直立  
(二)動作 兩臂側平舉左足向左出步一口令一!兩手托頸屈腿下蹲一口令二!複一口令一之姿勢一口令三!還原一口令四!

令五!六!七!八!右足向右出步同法行之。

第五節



(一)部位 直立兩手托頸  
(二)動作 左腿放鬆前擺一口令一!後擺一口令二!左腿前擺高踢兩手下壓上體前彎一口令三!還原一口令四!口令五!六!七!

八!擺踢右腿同法行之。

第六節



- (一)部位 開立兩臂下垂上體前平屈  
 (二)動作 上體放鬆作水紋振動一次一口  
 令一再振一口令二如法繼續行之。

第七節



- (一)部位 開立兩手握拳兩臂側平舉  
 (二)動作 上體左彎左臂身後屈右臂頸後  
 屈一口令一同法左振二次一口令二三  
 還原一口令四口令五六七八同法向右

行之。

第八節



- (一)部位 直立  
 (二)動作 手掌向前兩臂右斜上舉右足向  
 右出步一口令一二兩臂自右上經右下  
 擺至左斜上舉上體左轉後仰挺胸右足  
 起踵一口令三四複口令一之姿勢一口令五六還原一  
 口令七八口令二三四五六七八相反同法行之。

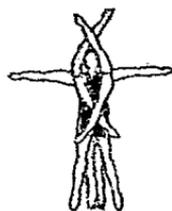
第九節



- (一)部位 直立  
 (二)動作 手掌向前兩臂上舉開立跳一口  
 令一上體前彎兩臂下垂跨下擺一口令

二用力舉體後仰兩臂後上舉一口令三跳至還原一口令四

第十節



(一)部位 直立

(二)動作 兩臂側平舉兩足開立跳一口令一兩足併跳兩臂頭上交叉一口令二如一一口令三兩足併跳兩臂腹前交叉一

一口令四

第十二教程

第一節

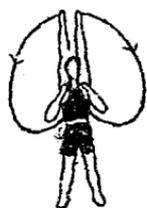


(一)部位 開立兩臂側平舉

(二)動作 兩臂(左前右後)放鬆向內向下繞環一週半至腹前交叉兩膝屈伸二次一口令一二兩臂(右前左後)向外向上繞環

一週半至側平舉兩膝屈伸二次一口令三四

第二節



(一)部位 開立手掌向前兩臂側屈

(二)動作 手掌相併兩臂由頭前向上舉一口令一兩臂向外繞至還原一口令二如一一口令三如一一口令四

## 第三節



(一)部位 直立

(二)動作 兩臂前上直屈手掌相向左足向  
左出步—口令—手掌向前兩肘左右展  
挺胸起踵—口令—複—口令—之姿勢—口令三還原—口令四—口令五—六—七—八—右足向右出步同  
法行之。

## 第四節



(一)部位 兩臂前平舉

(二)動作 兩臂側平舉左腿前平舉—口令  
—還原—口令—右腿前平舉同法行之  
—口令—三還原—口令—四

## 第五節



(一)部位 直立

(二)動作 手掌向下兩臂及左腿屈膝前平  
舉—口令—兩臂及左腿放鬆後擺左足  
順勢踏地—口令—複—口令—之姿勢—

口令三還原—口令四—口令五—六—七—八—舉右腿同法行之。

## 第六節

(一)部位 開立兩手叉腰

六四



(一)動作 上體前彎兩臂下伸一口令一還原一口令二手掌向前兩臂上舉上體後仰一口令三還原一口令四

第七節



(一)部位 直立  
(二)動作 兩臂側平舉左足向左出步一口令一上體左彎兩臂上舉一口令二複一口令一之姿勢一口令三還原一口令四

口令五口令六口令七口令八右足向右出步同法行之。

第八節



(一)部位 直立  
(二)動作 兩臂側平屈左足向左出步一口令一上體左轉反掌兩臂左右展右足起踵一口令二複一口令一之姿勢一口令三

還原一口令四口令五口令六口令七口令八同法向右行之。

第九節



(一)部位 直立  
(二)動作 兩手握拳置左肩上右足向前出步身體右側前傾一口令一上體左轉前彎兩臂向下後擺一口令二複一口令一之

姿勢一口令三還原一口令四一口令五六七八右拳置左  
肩上右足出步同法相反行之。

第十節



(一)部位 左足單足立右臂後屈前舉上體  
畧向前彎

(二)動作 左足單足跳右手作拍球動作一  
口令一同樣做三次一口令二三四口令

五六七八換右足左臂同法行之。

第十三教程

第一節



(一)部位 半開立兩臂前平舉

(二)動作 兩臂放鬆向下後上前繞環一週  
半至兩臂後下斜舉兩膝屈伸二次一口  
令一二兩臂向前上後下繞環一週半至

兩臂前平舉兩膝屈伸二次一口令三四

第二節



(一)部位 半開立

(二)動作 兩臂前平舉手指屈伸二次一口  
令一二兩臂上舉手指屈伸二次一口令  
三四兩臂側平舉手指屈伸二次一口令

五六兩臂下垂手指屈伸二次一口令七八

第三節



(一)部位 直立

(二)動作 左足向左出步兩手握拳兩臂前平屈一口令一兩肘左右展挺胸起踵一口令二複一口令一之姿勢一口令三還原

一口令四一口令五七八右足向右出步同法行之。

第四節



(一)部位 直立

(二)動作 兩臂側平舉左足向左出步一口令一兩手按頭頭屈腿下蹲一口令二複一口令一之姿勢一口令三還原一口令四

一口令五七八右足向右出步同法行之。

第五節



(一)部位 直立

(二)動作 兩臂前平舉左足向前箭步一口令一兩臂側平舉右膝跪地一口令二複一口令一之姿勢一口令三還原一口令四

一口令五七八右足向前箭步同法行之。

第六節



(一)部位 直立

(二)動作 兩手胸前拍掌一口令一兩臂由  
內下向外上繞環兩手頭上拍掌一口令

二上體放鬆前彎兩手拍大腿兩次一口  
令三用重複口令上體繼續下彎兩手拍小腿一次一口  
令四口令五六七八同法繼續行之。

第七節



(一)部位 直立

(二)動作 兩手握拳兩臂側平舉左足向左  
出步一口令一上體左彎左臂身後屈右  
臂過頭屈一口令二複口令一之姿勢一

口令三還原一口令四口令五六七八右足向右出步同  
法行之。

第八節



(一)部位 直立

(二)動作 兩臂上舉左足向左出步一口令

一上體左轉下彎兩臂於身旁放鬆向後  
擺一口令二複口令一之姿勢一口令三

還原一口令四口令五六七八同法向右行之。

第九節



(一)部位 直立

(二)動作 右臂上舉左足向前箭步一口令  
 一上體前彎右臂於身旁下擺一口令二  
 複一口令一之姿勢一口令三還原一口令

四一口令五六七八舉左臂出右足同法行之。

第十節



(一)部位 直立

(二)動作 兩臂側平舉兩足開立跳一口令  
 一兩足併跳兩手頭上拍掌一口令二如  
 一口令三兩足併跳兩手背後拍掌一

口令四

第十四教程

第一節



(一)部位 半開立左臂後斜下舉右臂前平舉

(二)動作 左臂於身旁放鬆向下前上後繞  
 環一週半同時右臂於身旁放鬆向後下  
 上前繞環一週半至左臂前平舉右臂後斜下舉腰部左  
 右扭轉兩膝屈伸二次一口令一、二兩臂放鬆相反繞環

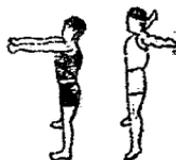
同法行之 一口令三、四

第二節



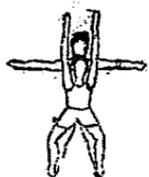
- (一)部位 開立兩臂側上平屈  
 (二)動作 兩肘下振一口令一再振一口令  
 二兩臂側平舉向上後下前繞小環一週  
 一口令三再繞一口令四八數後同法行之並相反繞環。

第三節 (一)部位 直立



- (二)動作 手掌相對兩臂前平舉左足向左  
 出步一口令一兩臂左右展挺胸起踵一  
 口令二複口令一之姿勢一口令三還原  
 一口令四口令五口令六口令七口令八右足向右出步同法行之。

第四節



- (一)部位 直立  
 (二)動作 兩臂側平舉左足向左出步一口  
 令一兩臂上舉屈腿下蹲一口令二複口  
 令一之姿勢一口令三還原一口令四  
 令五口令六口令七口令八右足向右出步同法行之。

第五節

- (一)部位 直立  
 (二)動作 兩臂及左腿前平舉一口令一左

長  
原



腿向左後繞半環同時兩臂向後側繞半環經側平舉部位還原一口令二口令三  
四舉右腿同法行之。

第六節



(一)部位 直立  
(二)動作 兩臂上舉左足向前出步一口令  
一上體前彎兩手抱左小腿(直膝)頭部觸  
膝一口令二複口令一之姿勢一口令三

還原一口令四口令五六七八右足向前出步同法行之。

第七節



(一)部位 直立  
(二)動作 兩臂側平舉左足向左出步一  
令一上體左彎左手叉腰右手叉頸左腿  
側舉一口令二複口令一之姿勢一口令

三還原一口令四口令五六七八同法相反行之。

第八節



(一)部位 直立  
(二)動作 兩臂側平舉左足向左出步一  
令一上體左轉下彎右手觸左足尖左臂  
屈肘置於背上一口令二複口令一之姿

勢一口令三還原一口令四口令五六七八向右同法行之。

第九節



(一)部位 兩手握拳兩臂後前屈。

(二)動作 左足向左箭步左拳左擊一口令

一上體左轉左拳收回右拳右擊一口令

二複一口令一之姿勢一口令三還原一口

令四口令五六七八同法向右行之。

第十節



(一)部位 左足單足立兩手抱右膝

(二)動作 左足單跳一口令一再跳一口令

二八數後換右足跳。

第十五套程

第一節



(一)部位 開立兩臂左斜上舉手掌向前

(二)動作 兩臂放鬆向右下右上左下左上

擺0字形一週同時兩膝屈伸二次上體

隨勢扭轉一口令一二如一二口令三四

八數後兩臂相反繞環同法行之。

第二節



(一)部位 半開立

(二)動作 兩臂前平舉手掌相對手腕向內

屈伸二次一口令一二兩臂上舉手掌相

對手腕向內屈伸二次一口令三四兩臂

側平舉手掌向下手腕向下屈伸二次一口令五六兩臂

下垂手掌相向手腕向內屈伸二次一口令七八

第三節

(一)部位 直立



(二)動作 上體畧向前彎兩臂屈肘胸前交

叉左足向左出步一口令一手掌向前兩

臂伸直左右展挺胸起踵一口令二複口

令一之姿勢一口令三還原一口令四口令五六七八右

足向右出步同法行之。

第四節



(一)部位 直立兩手叉腰

(二)動作 分膝半蹲一口令一還原一口令

二分膝全蹲一口令三還原一口令四

第五節

(一)部位 左足向前箭步兩手按左膝

(二)動作 左膝前振一口令一再振一口令



二上體下振一口令三再下振一口令四  
口令五六七八向前行之八數後左足後  
跳右足前跳箭步同法行之。

第六節



(一)部位 直立

(二)動作 兩臂側平舉左足向左出步一口  
令一上體前彎兩臂身前交叉兩手互握  
對方膝之外側下振一口令二複口令一

之姿勢一口令三還原一口令四

第七節

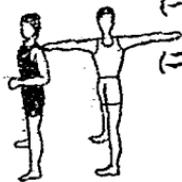


(一)部位 直立

(二)動作 兩臂側平舉左足向左出步一口  
令一上體左彎兩手頭上拍掌一口令二  
複口令一之姿勢一口令三還原一口令

四口令五六七八右足向右出步同法行之。

第八節



(一)部位 直立

(二)動作 兩手握拳兩臂後前屈左足向左  
出步一口令一上體左轉兩拳拳心向前  
左右擊一口令二複口令一之姿勢一口

全三還原一口令四口令五六七八同法向右行之。

第九節



(一)部位 直立

(二)動作 兩手握拳拳心相對兩臂側上直  
屈左足向前箭步一口令一上體前彎兩  
拳於身旁擊地一口令二復口令一之姿

勢一口令三還原一口令四口令五六七八右足箭步同  
法行之。

第十節



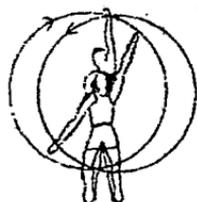
(一)部位 直立

(二)動作 兩臂側平舉開立跳一口令一兩  
手頭上拍掌兩足跳至互相交叉(左前右  
後)一口令二如一一口令三兩手背後拍

掌兩足跳至互相交叉(右前左後)一口令四

第十六教程

第一節



(一)部位 開立左臂上舉手掌向內

(二)動作 左臂放鬆向右下左上繞環一週  
繼以右臂向右上左下繞環一週兩膝屈  
伸二次一口令一二如法繼續行之八數

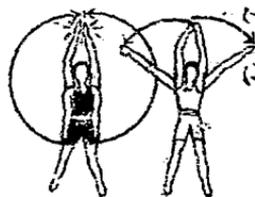
後兩臂相反繞環。

第二節



- (一)部位 開立兩臂側平舉  
 (二)動作 兩臂伸直向上後下前繞小環二  
 週一口令同法繞大環一口令三四  
 八數後相反繞。

第三節



- (一)部位 直立  
 (二)動作 兩臂側上舉兩手頭上拍掌左足  
 向左出步一口令一手掌向前兩臂左右  
 展至側斜上舉向後振挺胸起踵一口令  
 二複口令一之姿勢(頭上拍掌)一口令三還原一口令四  
 口令五六七八右足向右出步同法行之。

第四節



- (一)部位 開立兩手握拳兩臂後前屈  
 (二)動作 兩拳前擊屈膝半蹲一口令一還  
 原一口令二兩拳左右擊屈膝半蹲一  
 令三還原一口令四

第五節

- (一)部位 直立兩手叉腰

七六



(二)動作 左腿後斜下舉一口令一向側向前繞半環至還原一口令二口令三四右腿同法行之。

第六節



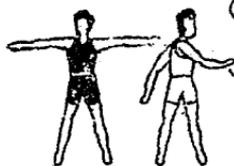
(一)部位 開立兩手叉腰  
(二)動作 上體前彎兩臂下伸一口令一下振手指觸地一口令二再振手掌觸地一口令三還原一口令四

第七節



(一)部位 開立兩手握拳兩臂側平舉  
(二)動作 上體左彎左臂身後屈右臂過項屈一口令一左振二次一口令二三還原一口令四口令五五六七八同法相反行之。

第八節



(一)部位 直立  
(二)動作 兩臂側平舉左足向左出步一口令一上體左轉左臂左後擺右臂右前擺一口令二復口令一之姿勢一口令三還

原一口令四口令五五六七八同法行之。

第九節



- (一)部位 直立兩手握拳兩臂後前屈  
 (二)動作 右拳前擊左足前跳右足後跳一  
 口令一!二!右拳收回左拳前擊左足後跳  
 右足前跳一口令三!四!

## 第十節



- (一)部位 直立兩臂前平舉  
 (二)動作 兩臂放鬆後擺屈膝半蹲一口令  
 一!兩臂放鬆前擺兩膝伸直一口令二!複  
 口令一之姿勢一口令三!兩臂前擺順勢

跳起並落下一口令四!

## 第十七教程

## 第一節



- (一)部位 開立左臂側平舉右臂側平屈  
 (二)動作 兩臂放鬆右擺一口令一!左擺一  
 口令二!兩臂放鬆自左下向右上繞環一  
 週半至右臂側平舉左臂側平屈兩膝屈

伸二次一口令三!四!口令五!六!七!八!兩臂相反繞環同法  
 行之。

## 第二節

- (一)部位 半開立

七八



- (二)動作 兩臂前平舉作波浪形振動—口令一  
 二兩臂上舉作波浪形振動—口令二  
 三四兩臂側平舉作波浪形振動—口令三  
 五六兩臂下垂作波浪形振動—口令四  
 七

八

### 第三節



- (一)部位 開立手掌向後兩臂後前交叉  
 (二)動作 手掌向前兩臂左右展至側斜上  
 舉挺胸起踵—口令一—向後振—口令二  
 再振—口令三—還原—口令四

### 第四節



- (一)部位 開立兩手握拳兩臂後前屈  
 (二)動作 兩拳上擊屈膝半蹲—口令一—還  
 原—口令二—兩拳下擊屈膝半蹲—口令  
 三—還原—口令四

### 第五節



- (一)部位 直立  
 (二)動作 兩臂側平舉左足向前箭步—口  
 令一—上體下振二次—口令二—三還原—  
 口令四—口令五—六—七—八—右足向前箭步同

法行之。

第六節



(一)部位 直立

(二)動作 左足向左出步一口令一上體前  
彎兩手握足踝下振一口令二複口令一  
之姿勢一口令三還原一口令四口令五

六七八右足向前出步同法行之。

第七節

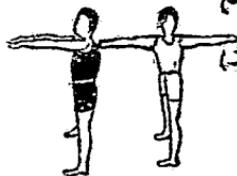


(一)部位 直立

(二)動作 兩手手指相揅反掌兩臂上舉左  
足向左出步一口令一上體左彎一口令  
二複口令一之姿勢一口令三還原一口

令四口令五六七八向右行之。

第八節



(一)部位 直立

(二)動作 兩臂前平舉左足向左出步一口  
令一上體左轉手掌向上兩臂左右展一  
口令二複口令一之姿勢一口令三還原

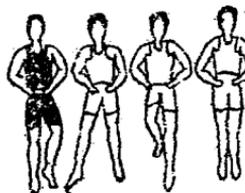
一口令四口令五六七八同法向右行之。

第九節



- (一)部位 直立两手握拳两臂後前屈。  
 (二)動作 两拳上擎左足向前箭步一口令  
 一還原一口令二两拳擊地右足向前箭  
 步一口令三還原一口令四

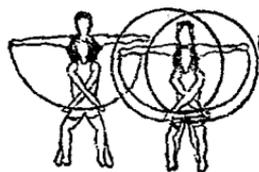
### 第十節



- (一)部位 直立两手叉腰  
 (二)動作 左足跳起右足尖向前點地一口  
 令一左足再跳右足尖向右點地一口令  
 二左足再跳右足尖向後點地一口令三  
 左足再跳右足還原一口令四一口令五六七八換右足單  
 跳同法行之。

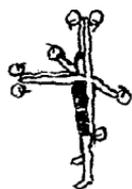
## 第十八教程

### 第一節



- (一)部位 開立两臂側平舉  
 (二)動作 两臂(左前右後)放鬆腹前交叉擺  
 两膝屈伸一次一口令一兩臂放鬆向外  
 還原擺两膝屈伸一次一口令二兩臂放  
 鬆向內向下繞環一週半两膝屈伸二次一口令三四兩  
 臂相反擺動及繞環同法行之。

### 第二節



(一)部位 半開立兩手握拳

(二)動作 兩臂前平舉向外上繞小環二次

一口令一二兩臂向上舉向外後繞小環

二次一口令三四兩臂側平舉向上後繞

小環二次一口令五六兩臂下垂向外前繞小環二次一

口令七八數後兩臂相反繞環同法行之。

### 第三節



(一)部位 開立兩臂側平屈

(二)動作 兩肘後振挺胸並還原一口令一

再振一口令二兩臂伸直左右展(手掌向

前)向後振挺胸起踵並還原一口令三同

樣做一口令四

### 第四節



(一)部位 開立兩手握拳兩臂後前屈

(二)動作 兩拳上擊屈膝半蹲一口令一還

原一口令二兩拳左右擊屈膝半蹲一口

令三還原一口令四兩拳上擊屈膝半蹲

一口令五還原一口令六兩拳下擊屈膝半蹲一口令七

還原一口令八

### 第五節

(一)部位 直立



(二)動作 手掌向下兩臂前平舉左腿放鬆  
前擺一口令一兩臂側平舉上體前屈左  
腿放鬆後擺一口令二複一口令一之姿勢

一口令三還原一口令四口令五六七八擺右腿同法行之。

第六節

(一)部位 直立



(二)動作 兩手手指相揸反掌兩臂上舉左  
足向左出步一口令一上體前彎手掌觸  
地一口令二複一口令一之姿勢一口令三

還原一口令四口令五六七八右足向右出步同法行之。

第七節

(一)部位 直立



(二)動作 兩手叉腰右足向右箭步一口令  
一上體左彎一口令二複一口令一之姿勢  
一口令三還原一口令四口令五六七八

同法向右行之。

第八節

(一)部位 直立



(一)動作 兩手握拳兩臂後前屈左足向左  
出步一口令一上體左轉下彎左臂後上  
舉右臂向上繞環經頭頂右拳於左足尖  
旁擊地一口令二後一口令一之姿勢一口

令三還原一口令四口令五六七八同法相反行之。

第九節



(一)部位 直立兩手握拳兩臂後前屈  
(二)動作 兩拳左右擊左足前跳右足後跳  
一口令一二兩拳收回右足前跳左足後  
跳一口令三四如一二一口令五六如三

四一口令七八

第十節



(一)部位 半蹲兩臂後斜下舉  
(二)動作 兩臂放鬆前擺同時伸膝一口令  
一還原一口令二如一並跳起在空中小  
腿後鈎足踵觸臂一口令三下落至預備

部位一口令四

第十九教程

第一節

(一)部位 直立兩臂前平舉



(二)動作 兩臂放鬆後擺兩膝屈伸一次一

口令一兩臂放鬆前擺兩膝屈伸一次一

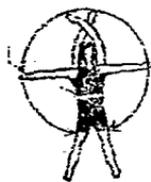
口令二兩臂放鬆向下向後上繞環一週

半至兩臂後斜下舉兩膝屈伸二次一口

令三四口令五六七八兩臂放鬆前擺及後擺並向前向

上後繞環一週半至兩臂前平舉兩膝先後屈伸四次。

### 第二節



(一)部位 開立兩臂側平舉手掌向前

(二)動作 兩臂(左前右後)頭上交叉振一口

令一再振(右前左後)一口令二手掌向後

兩臂(左前右後)身後交叉振一口令三再

振(右前左後)一口令四

### 第三節



(一)部位 開立兩臂後斜下舉手掌相向

(二)動作 兩臂前擺經前平舉向上舉用力

左右展至側平舉手掌向上向後振挺胸

起踵一口令一 同法還原一口令二 如一

一口令三 如二 一口令四

### 第四節

(一)部位 直立



(一)動作 兩臂側平舉並起踵——口令一屈  
 膝下蹲兩手抱大腿下一口令二複口令  
 一之姿勢——口令三還原——口令四

第五節



(一)部位 左足向前箭步兩手托頸  
 (二)動作 上體下振——口令一—再振三次——  
 口令二三四左足後跳右足前跳箭步上  
 體下振——口令五再振三次——口令六

七八

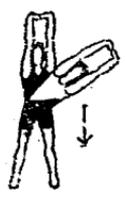
第六節



(一)部位 開立兩手手指相插反掌兩臂上  
 舉  
 (二)動作 上體前彎下振——口令一—再振手  
 掌觸地——口令二舉臂舉體後仰——口令

三後振——口令四

第七節



(一)部位 開立兩手手指相插反掌兩臂上  
 舉  
 (二)動作 上體左彎——口令一—左振二次——  
 口令二三四還原——口令四——口令五六七八

與法何右行之。

第八節



(一)部位 直立

(二)動作 左足向左出步兩手手指相插反掌兩臂上舉一口令一上體左轉下彎兩臂下伸一口令二複口令一之姿勢一

口令三還原一口令四一五六七八同法何右行之。

第九節



(一)部位 直立

(二)動作 兩手握拳拳心向前兩臂側上直屈兩足開立跳一口令一上體前彎兩臂下垂一口令二複口令一之姿勢一

口令三兩臂伸直向外上繞環還原一口令四一五六七八同法繼續行之。

第十節



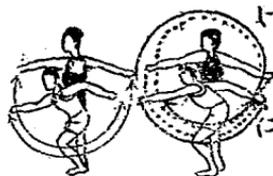
(一)部位 直立兩臂側平舉

(二)動作 兩臂放鬆腹前交叉擺屈膝半蹲一口令一兩臂放鬆向外擺兩膝伸直一口令二複口令一之姿勢一

口令三兩臂左右展分腿跳起並落下口令四

第二十教程

第一節



(一)部位 半開立左臂後斜下舉右臂前平舉

(二)動作 左臂放鬆前擺右臂放鬆後擺兩膝屈伸一次一口令一左臂後擺右臂前擺

兩膝屈伸一次一口令二左臂放鬆向前下上後同時右臂放鬆向後下上前各繞環一週半至左臂前平舉右臂後斜下舉腰部順勢左右扭轉兩膝屈伸二次一口令三四一口令五六七八兩臂放鬆相反擺動及繞環同法行之。

第二節



(一)部位 半開立

(二)動作 兩臂前平舉小臂向內下旋轉二次一口令一兩臂上舉小臂向內前旋轉二次一口令三

四兩臂側平舉小臂向前下旋轉二次一口令五兩臂下垂小臂向內後旋轉二次一口令七八

第三節

(一)部位 開立兩臂側平舉



- (一)動作 掌向下兩臂(左上右下)前平舉交叉振——口令一 再交叉振(右上左下)——口令二 反掌向上兩臂左右展向後振振胸起踵——口令三 同三向後振——口令四

#### 第四節



- (一)部位 直立兩手叉腰

- (二)動作 兩臂前平舉併膝全蹲——口令一

- 還原——口令二 兩臂側平舉併膝全蹲——

- 口令三 還原——口令四 兩臂上舉併膝全

- 蹲——口令五 還原——口令六 兩臂下垂併膝全蹲——口令

- 七 還原——口令八

#### 第五節



- (一)部位 直立

- (二)動作 兩臂側平舉左腿左側舉——口令一

- 兩臂及左腿向內交叉擺——口令二 兩

- 臂側平舉左腿用力向左側舉——口令三

- 還原——口令四 口令五 六 七 八 舉右腿同法行之。

#### 第六節

- (一)部位 直立兩手叉腰

- (二)動作 上體前彎兩臂下伸手指觸地——



第七節

口令一：下振手掌觸地——口令二：再下振  
兩手抱小腿，頭部觸膝——口令三：還原——  
口令四

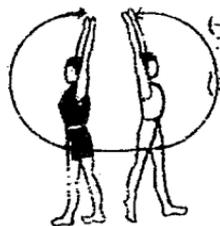
(一)部位 直立



(二)動作 兩臂側平舉，右足向右箭步——口  
令一：左手叉腰，右手叉頸，上體左彎——口  
令二：複口令一之姿勢——口令三：還原——

口令四、口令五、六、七、八：左足向左箭步相反行之。

第八節



(一)部位 直立

(二)動作 手掌向前，兩臂上舉，右足向前出  
步——口令一：二：以足尖為圓心，上體左轉  
1/2，挺胸，右足起踵，兩臂放鬆，向下向上

繞至上舉——口令三、四：複口令一之姿勢——口令五、六：還  
原——口令七、八：口令一、二、三、四、五、六、七、八：相反同法行之。

第九節



(一)部位 直立，兩手握拳，兩臂後前屈

(二)動作 右拳前擊，左足前跳，右足後跳——

口令一：二：右拳收回，左拳前擊，右足前跳

九。

左足後跳一口令三四兩拳左右擊左足前跳右足後跳  
一口令五六兩拳收回右足前跳左足後跳一口令七八

第十節



(一)部位 直立兩手握拳兩臂後前屈

(二)動作 兩臂放鬆向下後上前繞小環一  
次兩膝屈伸一次一口令一如一一口令  
二如一向上跳一口令三落下兩臂同法

繞環一口令四

正誤表

頁數	行數	誤字	改正
書中多處		灣	彎
七	末	增加腸蠕動	增加腸胃蠕動
二〇	十五	教師學生	教師離學生
四〇	十三	地	點
四〇	十四	點	地
五二	十六	向前箭步	向前半箭步
五九	第九節體操附圖二		
五九	五	口令五六同三四 惟右足向前 箭步行之	口令五六同 一二三四 惟右足箭步行之
六五	一	右	兩
六五	一	左	右
六五	二	右	左
六七	五	用重複口令	(用重複口令)
七六	末二	同法行之	同法向右行之
七九	七	向前	向右

本書重要參攷書目

- (一)體操釋名 麥克樂譯
- (二)體育上肌肉動作應用表 麥克樂 焦湘宗 合編
- (三)基本體操 金陵女子文理學院體育系編譯
- (四)徒手操教材教法 俞晉祥 編著  
葛衢康
- (五)丹麥體操圖說 朱重明 編譯  
花素珍
- (六)近代德式體操之理論與實際 周鶴鳴編著
- (七)Gymnastic Teaching Skarstrom. w.
- (八)Deutsche Gymnastic Hans Suren.
- (九)Fundamental Gymnastic Buch. N.
- (十)Gymnastik Hans Suren.

所有權  
必究  
翻印

重慶青木閣

出版組

處

教育部特設體育師資訓練所

甲

設體育師資訓練所

編者 周鶴鳴

編者 周鶴鳴

外埠 函購

早操一冊 收回印刷費 元

民國三十四年一月初版

