

書叢小育體

操體軟柔室教

行發館書印務商





體育小叢書

教室柔輦體操

波登著

李浮夢譯

二十二年十月國難後第一版  
十四年五月三初版

體育叢書 教室柔輦體操一冊

Indoor Gymnastic Exercise

每冊定價大洋貳角伍分

外埠酌加運費匯費

原著者 C. R. Borden

譯述者 李浮夢

發行所 上海河南路 商務印書館

發行所 上海及各省埠 商務印書館

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

## 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

## 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。(



圖

美國 O. P. 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。

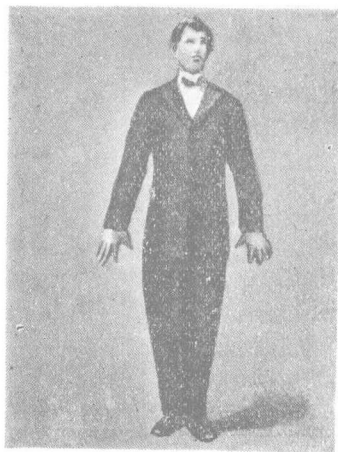
(D) 兩臂在上

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

一)

動作 (A)兩臂由側上舉。



三 圖

(B) 兩臂由前上舉。

### 第五運動

部位 立正。雙手

叉腰。(圖

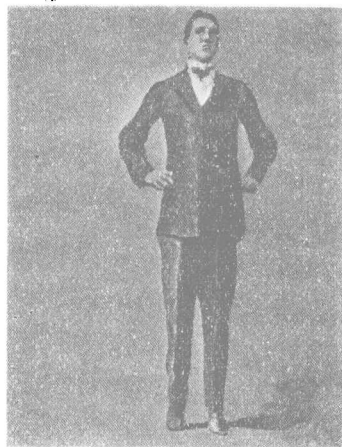
四)

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。



(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

互連

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。

(C) 右足前方點地。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。



- (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。

## 第二運動

部位 叉腰。

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。



圖 十 一

(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。

### 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

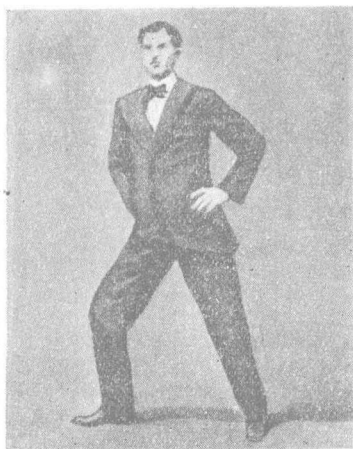
同前。

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。(呼二)兩臂側方衝出。(

呼三)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。(呼二)

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。

(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

方點地。(七、八) (B)對方同式。

## 第八運動

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。



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。手指所畫爲完全圓圈。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。兩臂畫大圓圈。

## 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、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、三、