

民衆體育叢書之二

國民健身操

教育部國民體育委員會主編
吳澂 王子鶴 合編

[

國民健身操

吳鶴齡編
王子鶴

例言

一、本編為求一般人之易於學習，與易於記憶，故所包含之動作，以適量為度，對於動象與動向，亦力求單純。

一、本編因力求簡單，故所採動作，純以實效為原則，動作次序之排列，亦不能繼以任何一國之方式，對於常例，或有出入，但於教材編制之原理，則力求符合。

一、全部動作，對於動象之引進，為由簡而繁，由易入難，由輕及重，由小肌肉而至大肌肉，由局部而至全體。對於動量之引進，則一循漸昇曲線，自一至七動，逐漸加重。

一、本編因力求通俗，故對於動作之敘述，盡量避免採用專門名詞，惟因求文字之簡明與扼要，對於術語與專門名詞，有不能完全捨棄不用者，特用圖以表出之。

一、關於各個動作習練之次數，本編估量前後，定一擬數，雖此數字，決不能適合於



3 1762 7785 7

M4
4931
6

緩人。蓋體弱者習之，已覺太累，而強健者行之，尚嫌不足。故本編儘在各種動作之說明中，說明該動作之主動部份，若已感受影響，如發熱，覺酸甚或發汗，則此動作所做之次數已夠，不必再做。此習者所應自覺與體驗者。

一、本編依照最新學理，不設呼吸動作，蓋呼吸應配合動量，於需要時行之，不必循一般習慣，專設一節。置諸結尾，而可在任何動作後，或於比較劇烈之動作間自然行之。

一、本編對於肌肉堅強的訓練，較為着意，而予若干富有訓練價值之動象如：握，攏，繞，放鬆，快伸提縮，等動作，均棄置未用。

一、本編專供初習者用，以後並擬續編較為高深之教材以應進一步操練之需要。

第一節

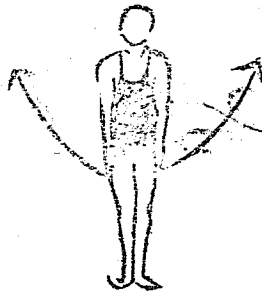
預備 由直立之部位如(圖一)至足間左橫平步，寬按肩等。兩臂左右平舉，高與肩齊，手指拉攏，手掌向上。如(圖二)。

動作 (一)兩手握拳，兩小臂上屈，至拳觸肩，大臂保持與肩平之部位。(如圖三)

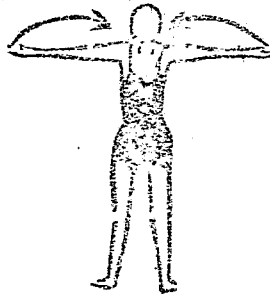
(二) 手及小臂伸至還原。

說明 動作之快慢，以每分鐘行六十次至九十次為合度。動作愈快愈有效，每次練習或
 數無定，視各人之體力行之，以做到上肢及兩肩之肌肉發熱為止。

一圖



二圖



三圖



第二節

準備 開立兩手握拳兩臂側平屈，如(圖四)由第一節之預備姿勢，兩手握拳，兩小臂
 屈至拳按胸前肘節須始終保持與肩平之部位。

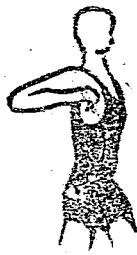
動作 連續行兩拳向外引拉，使肘節行向後「振」之動作。每一次作一數。如(圖五)肘節後振，須在兩肩之平面上轉動，不得下落。

說明 動作之快慢，以每分鐘行九十至一百二十次為合度，愈快愈好，惟兩肘須盡量向後張，每次練習次數無定，可視各人之體力行之，以做到肩及背之上部微覺酸澀為

四圖



五圖



第三節

頸縮

由直立之部位，「屈膝」「全身」，兩手置膝，胸宜挺，如(圖六)

動作

連續下蹲至臀部觸足跟之動作，蹲時兩膝須有彈性，下蹲至臀部觸足，即行回至直立

原。每一拳似作一數連續不離行之。

說明 動作之快慢，以每分鐘行一百至一百二十次為度，愈快愈好。每次練習，以做到

大腿上面之大肌肉發熱覺酸為止。

六 圖



第四節

預備 由直立之部位，兩足左右分開跳，至「大開立」之部位。如(圖七)兩足開立之距離，約及肩兩倍。

動作 (一) 上體前俯，兩手按地，(或扶踝關節。在此部位，稍予停頓，腰背須有彈

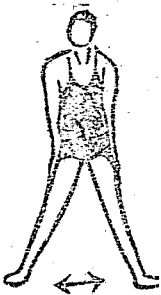
性，能使上體在灣屈之部上，作一二小小振動為最好。如（圖八）

（二）上體後仰，（勿凸腹，宜挺胸。）兩臂左右張開成左右上半屈之姿勢，如（圖八）手掌向前，手指微屈，須自然而舒適，頭盡量向後仰。在此部位，再予少停。

說明

動作之快慢，以分鐘行二十至三十次為度，每次練習，開始宜緩，漸漸加快，但不得過驟。練習以十二至二十為度，在飽吃後，不宜去做，練習過快易致昏眩，故宜緩，但過慢，則不備失效，且致礙板，故須注意腰脊之靈活與彈性。

七圖



八圖



第五節

預備 即就第四節兩足「大開立」之姿勢，兩手叉腰如(圖九)

動作 (一)上體左彎，同時左臂下垂如(圖十)。(二)上體下振。(三)上體自左轉向右。

同左臂叉腰，右臂下垂。(四)上體下振。左右交換，連續行之。

說明 本動作宜緩行，在彎體向左右時，上體須放鬆。臂之下垂，亦宜完全放鬆。下振

即為彎度之增加，腰部須有彈性。上體左右轉與左右下振諸動作必須在左右平衡

上行之，俟至汗膏肌肉微覺發熱為止。

九圖



十圖



第六節

八

預備

即就第四節，兩足「大開立」之姿勢。兩手握拳，屈於腰旁，拳心向上，肘節彎屈至「後前屈」之部位。如(圖十一)

動作

(一)左拳用力向右打(拳心向下)同時上體隨拳向右轉，屈右膝，左膝伸直。如(圖十二)

(二)收至還原。左拳收回，亦須用力。

(三)右拳用力向左打，拳心向下，同時上體隨拳向左轉，屈左膝，右膝伸直。如(圖十三)

(四)收至還原。

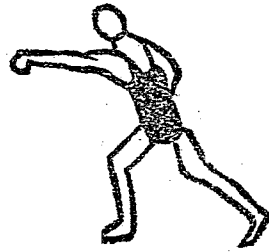
說明

動作之快慢無定，與其輕而快，不如慢而着力。因本動作之目的，在肌肉力量之表現故能快又能着力為最好，為要着力，而致快不起者亦可，但知快而不知用力者斯下矣。練習次數，以做至身體發熱為止。

第七節



圖一十



圖二十



圖三十

預備——就第四節兩足「大開立」之姿勢，兩手捧拳架右肩上，右膝屈，左膝伸直，上體
向右傾，並向右後扭轉。如(圖十四)

動作

(一)上體前彎，兩膝挺直。兩手捧拳向跨下擺，以增加上體向前彎之深度，兩臂
下擺時，肘節須伸直。如(圖十五)

(二)起上體，扭轉向左，並略向左傾。同時兩臂上跨下向上擺，捧拳架於左肩上
。左膝屈右膝伸直，如(圖十六)

(三) 上體在向左擺轉之部位上，行第一動之動作。

(四) 上體向右擺起至還原。

說明

動作之快慢，以每分鐘行四十至六十次為合度。練習之次數無定，但不必較其他各動多做，初勿宜驟，可漸加速。

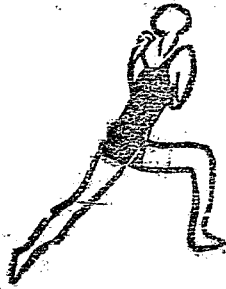
動作時上體應盡量前彎，兩臂擺向胯下，應盡量向後伸，如引拉上體，以增益其彎度。兩臂擺動時肘節須挺直，肩節須放鬆。本動作最要之點，為上體在前彎之部位上「舉體向側擺轉」之一動，必須着力做到扭轉之部位。舉體時，腰脊須有彈性，擺轉時，腰脊周圍諸肌，均須着力。



圖四十



圖五十



圖六十

第八 體

在體中由直立之姿勢，兩足並攏至「並足立」之部位，兩手握拳「後前屈」（見前）拳心向上。

動作

- (一)「並膝全蹲」，同時兩臂盡力前下斜伸。如（圖十七）手指並攏手掌向下。
- (二)起立至還原，肘節盡力向後伸，至「握拳後前屈」之部位，同時挺胸前（圖十八）。

說明

本動作不必按節拍做，初起宜緩行，尤須注意兩臂之前伸，使背部肌肉，盡量向左右張。在起立還原時，尤須注意肘節之後伸，使胸部肌肉左右張。兩臂前下斜伸不必高抬，兩膝並攏，不可分開，兩臂即在兩膝旁伸出。練習之次數無定，以做到大腿上面之肌肉發酸為止。

圖七十



圖八十



第九節

預備 直立之姿勢。如(圖一)

動作

(一)兩臂「前上擺」，同時「起踵」，頭順兩臂之擺勢向上仰，同時挺胸，使上體略向後仰。如(圖十九)

(二)兩臂「由前下擺」至向後伸之部位，「並膝半蹲」，上體前彎，臀部拱起。如(圖二十)在此一動中(兩膝應先自全蹲，再起至半蹲，應具彈性。)

(三)兩肩用力由後向前上擺，同時兩足順兩臂勢，盡力向上跳起，成「向後反弓屈」之姿勢。如(圖二十一)

(四) 落下還原至直立之部位。

說明 本動作亦按節拍做，每分鐘以行三十至四十為度。動作之次數無定，如做以上之八個動作已覺疲乏，則本動作得少作幾次，如餘力充沛，則不妨多作，尤應盡量向上高跳之一動。兩臂擺動肘節不必挺直，以放鬆自然為佳故不用『前上舉』而用『前上擺』第三動跳起時，以騰空愈高愈久為愈好。

(完)

十九圖



二十圖



二十一圖



中華民國三十一年九月九日初版

國民健身操

每冊祇收紙張印刷費國幣五角

主編者 教育部國民體育委員會

編訂者 吳 澂
王 子 鶴

印刷者 明 生 印 刷 局

地址：重慶林森路五五六號

經售處 國民體育季刊社

重慶：青木關教育部

歡迎教育
文化機關
體育團體
翻印贈送

KBC
G
831