



家庭健身操

原 著 者 麥 克 樂

編 譯 者 教 育 部 國 民 體 育 委 員 會



教 育 部 特 設 體 育 師 資 訓 練 所 印

G831.9

5



.09

體育書刊

小學墊上運動與疊羅漢

田徑賽補助運動

國民體育常識

小學韻律活動

小學整隊與走步教材

初中器械運動

徒手操教材教法

周鶴 鳴 編 著

吳文忠 編 譯

趙汝功 編

高 梓 校 編 著

陳韻蘭 趙汝功 編 著

周鶴 鳴 編 著

俞晉 祥 編 著

發行處：教育部國民體育委員會研

究編審組

重慶青木關

民國三十二年十一月出版

原著者 麥克樂

格

編譯者 教育部國民體育委員會

發行者 教育部國民體育委員會

印刷者 教育部特設體育師資訓練所

家庭健身操簡要說明

一、家庭健身操為美人麥克樂氏所編，現正風行於全美，全操共有教程六則，男女各有紅操、白操、藍操三則，譯者根據其內容之深淺，名之曰第一教程。

第二教程與第三教程

二、每教程各分十一節，麥克樂氏根據其作用排定秩序，所以各教程中之同一節操，有同一之作用。

三、學習家庭健身操時，必須依次而進，先學第一教程，再學第五教程，最後學第三教程，不可顛倒，亦不可過度。（請細讀麥氏原序）

四、學習一個月後，每月可用家庭健身操成績自我測驗法，測驗本人學習之進步率。

五、學習家庭健身操時，必須注意下列三點：

- (一) 有恒心
- (二) 有規律
- (三) 求進之心不可太急，務須逐漸遞進。

六、家庭健身操中之有若干仰臥、俯臥之動作，可以地上鋪簾、褥、地毯以利進行，身體不過於重者，或可在床上行之。

二七、家庭健身操為一種增進健康之積極方法。希望學者依照麥氏原序之意，不特自己要繼續不斷的練習，並且須推而廣之，及於家屬親戚鄰居與朋友。使每個國民有健康的身體，來肩負抗戰建國的重任。

八、本教程之動作說明，力求避用專門術語，俾一般人易於瞭解。

家庭健身操原序

愛我華大學體育主任
麥克樂編

「去作家庭裡的體育教師」

在這非常時期，我們要求每個國民盡他最大的努力，使戰爭勝利早日來臨。成人們無論男的或女的，加倍的用力在工廠裡、田園裡或其他處所工作。但是估計全美的工廠裡，「全日工」每天的損失大約有六百萬至一千萬。工原因是許多工人，或者因為臨時的疾病而不到，或者因為缺乏耐勞的身體而不能終日以最大速度工作。我們要知道沒有健康的身體去為國家工作，等於對國家逃避責任。戰爭需要每個國民用最快的方法去恢復他們的健康，並且時刻保持着。

一般看來，美國人對於他們的生活習慣，如每日有一二小時的戶外運動，是不很肯改變的。不過往往為了氣候和生活環境的關係，使他們不能實現他們的願望。在這種情形之下，如果每日有一次或兩次的機會（早晚各一次，每次十五分鐘），讓他們在家裡去運動，一定是很有補益的。假使每個

人能準確不移的做下去三四個月內對於他們體格的進步一定有顯著的

效果。很少的人懂得如何在家裡運動所以我們在這裡預備着六套的健身

標教材。三套適合於男性三套適合於女性總稱叫「紅白藍操」

紅操動作很容易也不需要很大的體力最適合於體弱者他們可從這

一套開始練習繼續不斷一直做到這一套所建議的最多次數為止然後進

一步練習白操白操是比較費力的一套等到你身體比較強健時方可改

用藍操因為藍操是最有力量的全套可以幫助你得到真正強健的體

格。最重要的一點你必須明白你自己的健康情形如果稍有疑慮應該請

醫生檢查已經滿四十歲的人更應該時刻注意一有不好的現像就請醫生

檢查尤其是關於心臟血管和胃臟的問題不可稍有疏忽

做這種健身操時切勿性急務須有恒心而逐漸遞進每一動作每天至

多加一二次如果在開始的兩天稍微覺得有肌肉僵硬的現像使你不良於

的。行這是無關緊要的，只要繼續做十天八天以後，這種現象自然會無形消失。

練習時遞進方法有二種，一種是每星期增加每節操練的次數，另一種是增加動作的速率至相當限度，在這裡請特別注意各套中的第一、三、七、九各節的動作次數，這四節的次數可以盡量增加，其餘的就做到指定的最高次數為止。

如果你覺得某套操的某一節動作非常困難，你儘可把前一套的同一節來代替着繼續做下去，因為三套中各節的秩序是一樣而同一節的作用亦是相同的，譬如各套的第一節都是腹部運動，第二節都是腿部運動……健壯的女孩不妨採用男孩的教材。

五 操練最要緊的是有規律，我們以為早晚各一次是最合式，因為早上起身後和晚上就寢前，是操練身體最好的時間，為了在早晨之前，操練這個問題，曾經詳細討論過，有人試行後，覺得在這個時候操練會發生輕微的反胃，依生理作用來講，在晚上，血液常聚集在腹部的血管裡，在早上起來的時候

短時間內血管的收縮力較弱，因此血液循環也較慢，腦部的血液也較少，所以這幾套健身操裡，我們用仰臥的部位來開始動作，讓腹部肌肉動作，使腹部的血管受到相當的壓力，如果我們用力去做這些動作，可以很快的使血液分散到全身去，交感神經也就因此恢復了他的正常作用，仰臥起坐動作做過後，我們就得到準備，可以繼續做其他動作，在早晨操練，除非你的身體很重，你可以把被壓在足上，將枕頭放在被上，就在床上做仰臥起坐的動作。如果操練者有生理上的缺點，他可以在做完第一二兩節動作以後，先去漱口洗臉，再繼續做下去，若操練者的機能富於適應能力，一二星期後，決不會感到任何困難的，操練必須天天實行，有恆心有規律，才有進步，如遇早上事情多，時間太急促，而無法全套做時，可將第五六七十節免去。

進步之道，莫過於提高動作之難度，至身體最高之要求為止，這同運動員逐步加重他對於機體的訓練以求進步，是一樣的道理。

中年人最好多做些時間「紅操」，欲速則不達，求進太急是不利的，但是他們應該逐漸求進步，至少須達到用「白操」的一個階段，他們求取健康的

時間或者比較長些，不過終久可以得到健康。

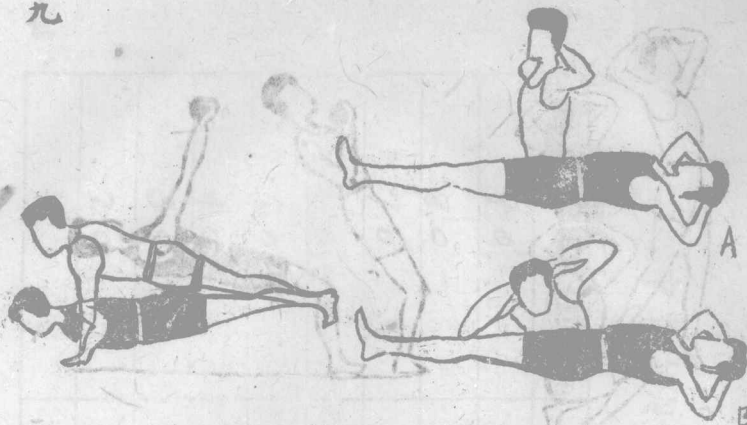
「去作家庭裡的體育教師」

美國政府正在想法從保安的組織求取國家的健強，學校很可以做許多重要的貢獻。在美國五年級至十二年級的學生，占據全人口百分之十二。如果能使這些學生了解家庭健身操的做法和常識，去教他們的家人或鄰居，那末這個推廣的效率，一定很可觀的。各學校的教師們，應該把這六套健身操全部教給四年級以上的學生，使他們能教別人。一方面教他們如何做各種動作，一方面教他們如何去轉教別人，並且每星期作統計，查驗他們的工作，看有多少兒童是在家庭裡操的，有多少兒童的家人是在跟着他們操的，有多少兒童在教他們的鄰居或其他的人操的。

家庭測驗

這裡預備着幾個家庭測驗的方法，操者究竟得到多少進步，可在實行操練後的第一個月之後，每月測驗一次，最好每星期作一種測驗。這裡預備的四個測驗，是與各教程的第一、三、七、九等四節動作相符的。在測驗某一節的那天，可將測驗代替原來次序中的那一節。最初舉行測驗時，不必盡全力去做，不過做到自己覺得差不多到了限度為止。下一個月就把做的次數增加，如是逐漸增加至全部都能做去，而身體上不覺得僵硬或困乏為止。不過不必冒險去試驗去超過測驗表上所規定的最高次數。測驗方法和標準附後。

後，即未至而即退的效率。一、定限下價。二、學好由是。三、門類。四、計。五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百。



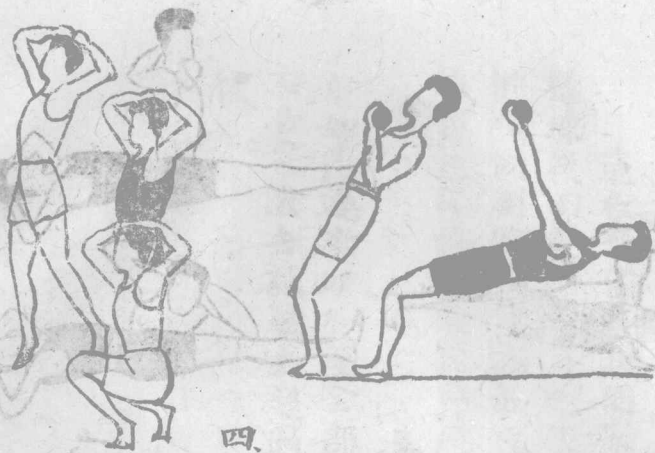
男子家庭健身操成績自我測驗法

一、仰臥起坐

分腿仰臥，兩足相距二呎至二呎半，兩手托頭，兩足緊貼地上，起坐轉體向左，用右肘觸左膝，臥下隨即起坐，轉體向右，用左肘觸右膝，如是左右交換做。

二、雙臂屈伸

俯臥撐，兩手距離與肩寬同，兩臂挺直，體重支於兩手與兩足尖上，全身自肩至足成直線。在此部位，兩臂屈使胸部觸地，再兩臂伸直還至原部位，作時身體切勿搖擺或蠕動，并只准胸部觸地。違犯上述之規定者作半次計算，如違犯滿四次時，應即令其停止測驗，隨後補行。



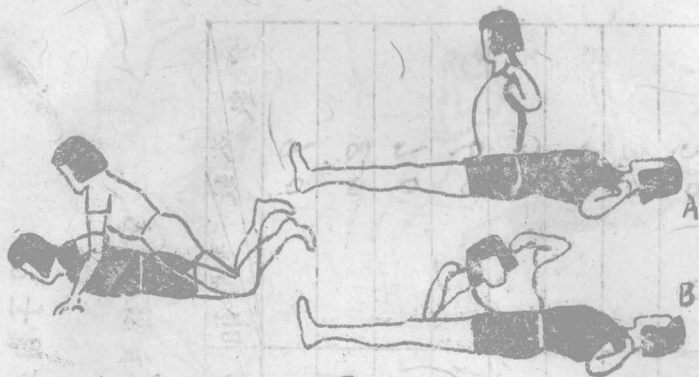
三引體向上 用兩靠椅椅背相對距離約三呎再將能支本人體重之木棍(如門門等均可)架於椅背上兩手反握木棍(手掌向內較向外為易)兩手距離約等於肩寬全身懸於棍上兩臂垂直兩足着地膝節屈成直角全身自膝以上成直線與地面成平行由此部位作引體向上至胸部與棍接觸為度作時切勿將身體搖擺或蠕動

四下蹲上躍 兩足前後立相距約六吋至一呎兩手交握覆置頭頂上下蹲至臀尖觸足跟為度于是向上躍起至兩腿伸直時兩足在空中前後交換然後落地隨勢下蹲如此每次交換兩足之前後位置

男子自我測驗給分標準

中學生與大學生適用

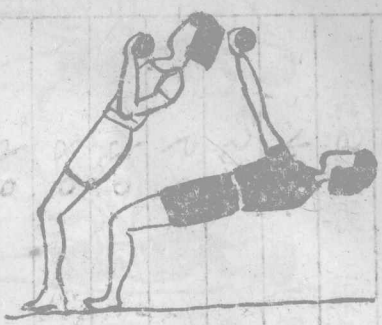
分數	次數	測驗項目	仰臥起坐	雙臂屈伸	引體向上	下蹲上躍
90	90		112	53	63	127
80	80		82	43	53	98
70	70		58	34	45	74
60	60		42	26	38	54
50	50		32	21	31	42
40	40		25	16	25	31
30	30		20	13	19	21
20	20		15	10	14	11



女子家庭健身操成績自我測驗法

一仰臥起坐 分腿仰臥兩足相距約二呎至二呎半
 臂側屈手指觸肩兩足緊貼地上起坐轉體向左用
 右手觸右膝臥下隨即起坐轉體向右用左肘觸右
 膝如是左右交換做

二雙臂屈伸 俯臥小腿舉起與大腿成直角兩手置
 兩肩下地上全身由肩至膝成一直線於是兩臂伸
 直將身體撑起如是連續做去當身體下降時僅許
 胸部觸地在整個動作中臀部不得屈曲或向後搖
 蕩



三 引體向上 用兩靠椅椅背相對距離約三呎再將能

支本人體重之木棍(如門門等均可)架於椅背上兩手

反握木棍(手掌向內較向外為易)兩手距離約等於肩

寬全身懸於棍上兩臂垂直兩足著地膝節屈成直角

全身自肩至膝成一直線與地面成並行由此部位作

引體向上至胸部與棍接觸為度作時切勿將身體搖

擺或蠕動

(在健身房內作此種測驗時可用低單杠杠高約三呎)

四 全蹲起立 從立正屈肘兩臂預備前伸之部位直接

下蹲至臀尖觸足跟為度同時兩臂前平伸還原

女子自表測驗給分標準

中學生與大學生適用

分數	測驗項目		仰臥起坐	雙臂屈伸	引體向上	下蹲起立
	次數	項目				
90	50		50	60	30	142
80	37		37	43	22	99
70	28		28	28	17	69
60	21		21	20	14	55
50	15		15	15	11	46
40	11		11	10	8	40
30	8		8	6	5	32
20	4		4	3	3	25

家庭健身操教材

男子適用

第一教程 (原名紅操)



一部位：仰臥，兩臂平放身旁。

動作：(一)起坐，上體向前傾，以手指觸足趾，膝部仍保持

挺直。(二)還原(即還至預備部位後仿此)

次數：一〇——三〇。

做完本節後，兩膝用力伸直，起坐，軀幹盡量放鬆，上體向前引伸數次，使大腿後部肌肉伸展(圖B)

一部位：立正，兩臂向上伸直。

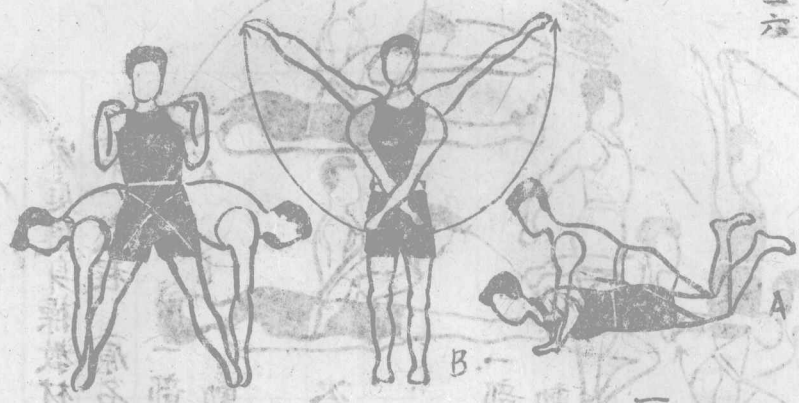
動作：(一)兩臂由上向前下，後擺，當臂向下擺動時，兩膝

隨之屈曲，至成直角為度(圖A)；俟臂至後方時，

兩膝復隨之挺直(圖B)；(二)兩臂由後向下前上

擺，兩膝仍隨臂之上下而屈伸，如有韻律的反

覆行之，練至腿力增強時，膝之屈度可加深，此動



作一若立定跳遠之準備動作

次數：一五——四。

一部位：俯臥屈膝小腿舉起與大腿成直角，屈肘兩手

支於肩部兩側地上。

動作：(一)全身(由膝至肩)保持直線兩臂用力漸漸

撐起至肘節完全挺直為止。(二)還原

次數：一。——二。

本節做舉起立後，再從兩臂交叉舉於胸前之部位，

將兩臂用力向側展開，並微向上後方舉，如是做六

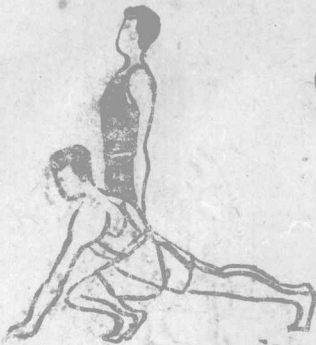
至十次(如圖B)。

部位：兩足開立相距約二呎兩手側垂。

動作：(一)上體向左轉向下彎至左腿前兩臂下伸手

指觸左足兩側之地面。(二)上體下振一次。(三)再

振一次上體每次下振時彎度宜加深。(四)還原



六部位：立正

動作：

(一) 蹲撐兩手置兩足前約六吋至一呎 (二) 兩足向後躍伸至俯臥撐全身成一直線 (三) 還至 (一) 之部位 (即蹲撐) (四) 還原

次數：

一〇——二〇



B

動作：

(一) 轉臂向外拳心轉至兩肩外側兩肘緊貼胸側同時縮頸動作宜緩而有力 (二) 還原 (圖B)

次數：

一〇——一五



A

五部位：

兩足開立兩臂側屈手握拳置肩前上體向前彎約成四十五度角 (圖A)

次數：

一〇——二〇

(五)(六)(七)(八) 向左右方同樣做



七部位：立正

動作：(一)上體前下彎，兩臂下垂，手指直對足趾。(二)上體下振一次。(三)再振一次，彎度加深。(四)還原。

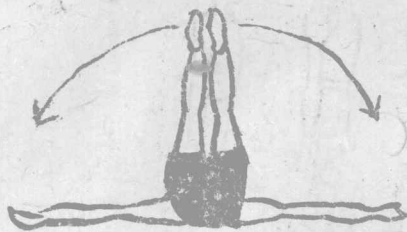
次數：六——一。



八部位：兩足開立，兩手交握，高舉於右肩上。

動作：(一)上體前下彎，同時兩臂用力向膝下打，如劈柴狀。(二)還原，此時兩手改舉於左肩上。(三)同(一)。(四)還原，此時兩手改舉於右肩上，如是輪流行之。

次數：一六——二。



九、部位：立正

動作：(一)全蹲起踵同時雙臂向前擺(二)還原
次數：二〇——四〇。

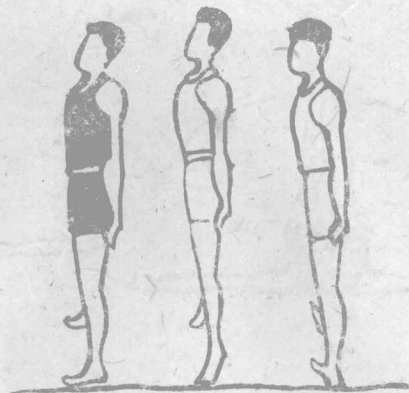
十、部位：仰臥，兩腿上舉，膝直，兩臂側舉，掌心向下，腿臂

均與身體成直角。

動作：(一)兩腿向左擺(二)兩腿向右擺，體力愈增，擺幅

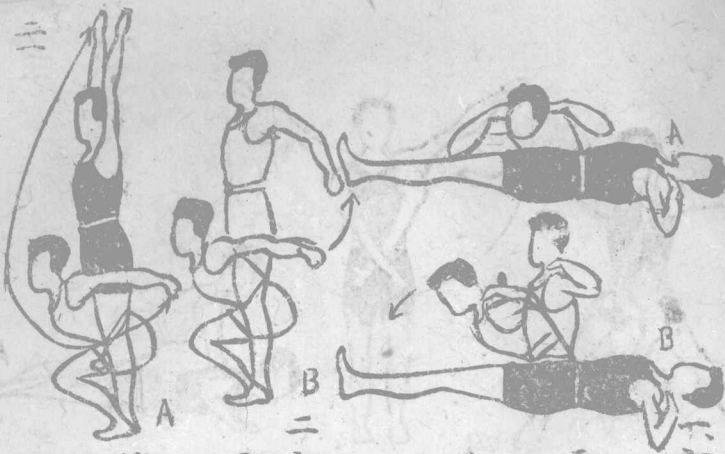
愈大。

次數：左右各作五——一〇。



士部位：兩足並行開立相距約一呎
動作：(一)起踵深吸(二)還原(三)起趾深呼(四)還原
次數：二〇——四〇

第二教程 (原名白操)



一、部位：仰臥，屈肘，手指與肩接，必要時可將任何物件

壓足上

動作：(一)起坐，同時轉體向左，以右肘觸左膝，(二)還原

(三)起坐，轉體向右，以左肘觸右膝，(四)還原

次數：二〇——四〇

做完本節後，兩膝用力伸直，起坐，軀幹盡量放鬆，上

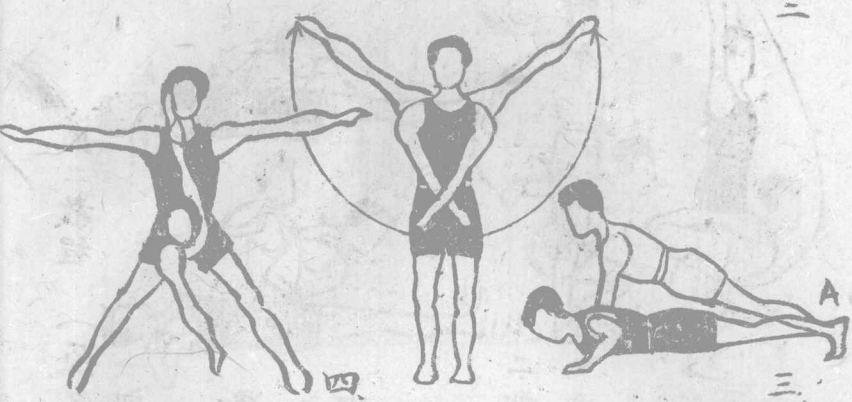
體向前引伸數次，使大腿後部肌肉伸長(圖B)

B 二部位：兩足開立相距約一呎，兩臂向上伸直

動作：(一)全蹲，同時兩臂由上向前，下後擺，(二)隨將兩

臂由後向下，前上擺，同時起立至原部位

次數：一〇——三〇



三、部位：俯臥，屈肘，兩掌支於肩旁。

動作：(一)全身自肩至足跟，保持直線，兩臂用力漸漸

撐起，至肘節完全挺直為止。(二)屈肘下降，軀體

除胸部外，不得觸及地面(圖A)

次數：八——二〇。

本節做完起立後，再從兩臂交叉舉於胸前之部位，

將兩臂用力向側展開，並微向上後方舉，如是做六

至二十次(圖B)

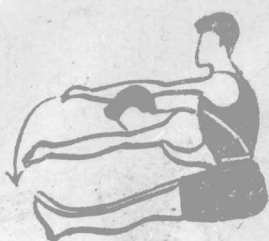
四、部位：兩足開立，相距約二呎，兩臂側平舉。

動作：(一)上體前彎，同時轉體向左，右臂向下，手指觸

兩足間之地面，左臂向上高舉。(二)還原。(三)四向

右同樣行之。

次數：一〇——二〇。



六、部位：坐於地上，兩膝伸直兩臂前平舉

動作：(一)膝部保持挺直，上體向前彎，兩手順勢向前伸

(二)上體向前振一次，(三)再振一次(振時每次遞

增其向前伸展之距離)(四)還原

次數：六——一。



五、部位：兩足開立，上體向前彎約成四十五度角兩臂

側平舉

動作：(一)上體前下彎膝須挺直，兩臂向下擺(二)上體

還至原部位(四十五度)兩臂用力向側後平擺

(本節為一用力之慢動作)

次數：六——二



七、部位：屈膝身體向前，兩手撐於離足前一呎之地上。

兩臂並行。

動作：

(一)兩足踵伸向後，使全身由肩至足跟成直線，體重支兩手與兩足尖上。(二)還原。

次數：

一〇——二〇。

八、部位：

兩足開立相距約二呎，兩手交握高舉於右肩

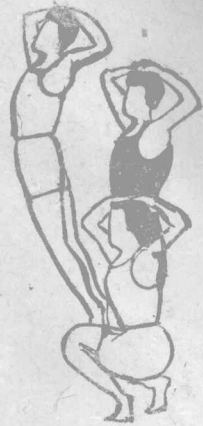
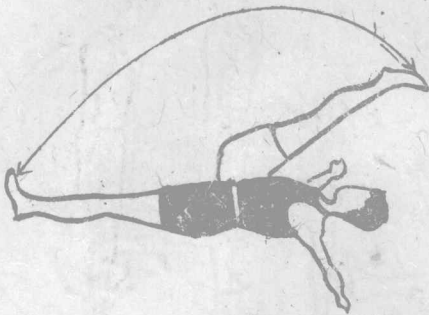
上。

動作：

(一)上體前彎，兩臂用力向下左方作砍劈之動作，手須擺至左足外側。(二)還原，此時兩手改舉於左肩上。(三)四)向右同樣劈一次。

次數：

一〇——二〇。



九部位：兩手交握覆於頭頂上，兩足並行，左足略前，右

足略後。

動作：

(一) 快速下蹲，使右臀坐於右足跟上，(二) 向上躍起，至兩足已伸直，兩足已離地時，兩足前後交換，使落地後變為右足畧前，左足畧後，(三) 下蹲此時以左臀坐於左足跟上，(四) 同(二) 惟落地時左足畧前，右足畧後，如是左右輪流行之，動作宜快速而不間斷。

次數：

一〇——三〇。

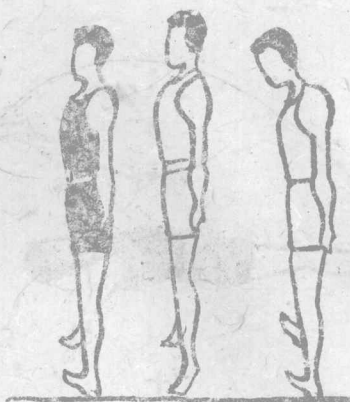
十部位：仰臥，兩手平放身旁，掌心向下。

動作：

(一) 膝節保持挺直，兩腿向上後方舉，(二) 還原。

次數：

一〇——二〇。



部位：兩足開立相距約一呎，足尖向內，足跟向外，為

內八字足。

動作：(一)起踵深吸，(二)起趾深呼。

次數：二〇——四〇。

第三教程 (原名藍操)



(一) 部位：仰臥，兩手托頭，兩足分開，相距約二呎，必要時

可將任何物件繫住足踝，使雙足不能離地。

動作：(一) 起坐，同時上體向左轉，以右肘觸左膝；(二) 還

原，再起坐時，轉體向右，以左肘觸右膝。

次數：三〇——六〇 (圖A)

做完本節後，兩膝用力伸直，起坐，軀幹盡量放鬆，上體向前引伸數次，使大腿後部肌肉伸展 (圖B)

(二) 部位：立正，兩臂上舉。

動作：(一) 兩臂由上向前，下，後擺，當臂向下擺時，作全

蹲，俟臂向後擺時，兩膝隨即挺直 (圖A、B) 兩臂

由後向下，前，上擺，當臂向下擺時，作全蹲，俟臂

向上擺時，兩膝隨即挺直，此動作一若立定跳

遠之準備動作，做時宜合節拍。



B



A

次數：一〇——二〇

三、部位：屈肘俯臥兩掌支於肩旁

動作：(一)全身自足跟至肩部保持直線兩臂漸漸撐

直(二)還原軀體胸部外不得觸及地面

次數：八——二〇

本節宜做至無力撐起為止然後將膝部支地上小

腿向上屈成直角繼續行雙臂屈伸之動作八至十

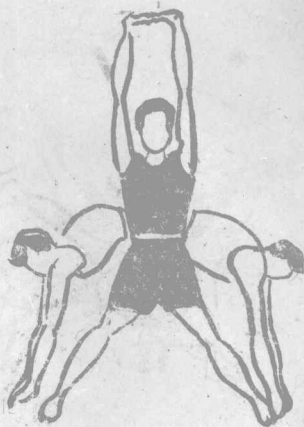
次注意撐起時由肩至膝仍須成直線(如第一教程

之第三動作A)

本節做完起立後再從兩臂交叉舉於胸前肘直之

部位將兩臂用力向側展開並微向上後方舉如是

做六至十二次(圖B)



四、部位：兩足開立相距約二呎，兩臂上舉，以拇指相鉤

結

動作：

(一)上體向左轉向前彎，至左腿前，以兩手觸左足前之地面，愈速愈好。(二)還原。(三)向右方同樣行之。本節動作宜快速。

次數：

一〇——二〇

五、部位：

立正兩手托頭

動作：

(一)上體向前彎，同時頭背均隨勢前彎，至上體與地面成四十五度角時，背挺直。(二)頭向後仰，同時兩肘盡量向後展，兩手用力將頭按上體，漸挺直，動作宜慢而用力。

次數：

約十二次



六部位：前蹲撐兩手在足前約一呎半

動作：舉臀使膝節盡量伸直(二)還原

次數：一〇——一五

本節之作用在伸展大腿後部之肌肉，操練時務須將膝節用力伸直。

七部位：全蹲傾體向前兩手置於離足前約六吋之地

上兩臂並行

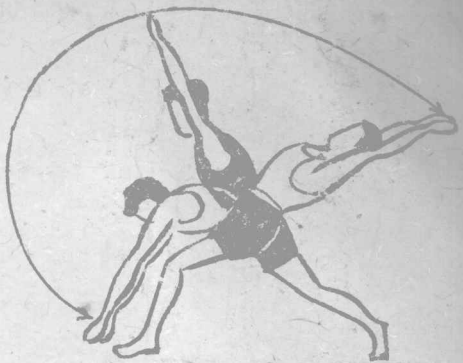
動作：(一)兩腿躍伸向後膝節伸直(二)左足支於地上

右腿用力向上後舉，全身由肩至支於地上之

足應成直線(三)右腿放下(四)還原再做時換舉

左足

次數：一〇——二〇



八部位：左足向前箭步，兩足相距約三呎半至四呎上。

體前傾，兩臂上舉，與伸直之右腿成直線。

動作：(一)上體前彎，兩手在左足前約二呎處觸地。(二)

還原。本節特別着重起復之動作，故還原時兩臂宜向上後方用力舉，肘節須伸直，向左連續

做若干次，再換右方。

次數：左右各約十次。

九部位：兩手交握覆於頭頂上，兩足並行，左足略前，右

足略後。

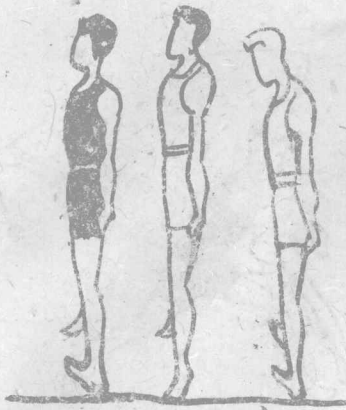
動作：(一)快速下蹲，使右臀坐於右足跟上。(二)向上躍

起至兩膝已伸直，兩足已離時，兩足前後交換，

使落地後變為右足略前，左足略後。(三)下蹲，此

時以左臀坐於右足跟上。(四)惟落地時，左足略

前，右足略後，如是左右輪流行之。



十、部位：兩足開立相距約一呎，兩踵分開成內八字形
 動作：(一)起踵深吸，(二)起趾深呼
 次數：二〇——四〇



次數：二〇——五〇
 最後十次躍起時，兩足至少離地一呎
 十、部位：兩足開立相距約二呎，兩臂在身旁
 動作：(一)上體前下彎，手觸地同時呼氣，(二)還原同時
 吸氣
 次數：一〇——二〇

家庭健身操教材

女子適用

第一教程 (原名紅操)



一、部位：兩臂平放身旁，如將足部置於任何擋礙物之

下，操練時可較容易。

動作：(一)頭胸兩部前彎，兩手由大腿前滑下，直至指

尖觸膝蓋，膝部須挺直。(二)還原(比較健壯之女

性，作此動作時可改作起坐，至坐直為止)

次數：一〇——二〇

做完本節後，兩膝用力伸直，起坐，軀幹盡量放鬆，上

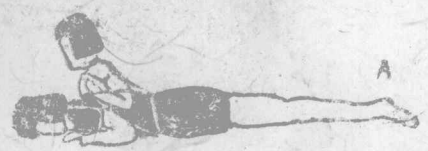
體向前引伸，數次，使大腿後部肌肉伸展。(備B)

二、部位：立正，兩臂向上伸直。

動作：(一)屈膝下蹲，至坐於足跟上，上體略向前彎，將

兩手置於足前地上。(二)起立，兩臂前上擺至原

部位，並盡力向上伸展。



次數：一〇——二〇

三、部位：俯臥，兩手置肩下地上

動作：(一)舉肩部與胸部離地，腿部仍留地上(二)還原

次數：一〇——二〇

本節做完起立後，再從兩臂交叉前平舉於胸前(肘

直之部位)將兩臂用力向側展開並微向上後方舉

如是做六至十二次(圖B)

四、部位：兩足開立相距約一呎半至二呎，兩手叉腰

動作：(一)體重移向左，左膝略屈，上體向左轉向下彎

至左腿前(二)上體向下振一次(三)再振一次(四)

還原(五)(六)(七)(八)向右方作同樣工作

次數：八——一二



五部位：兩足開立兩臂前屈，肘在胸前，手在肩前，上體

前傾約成四十角度。

動作：(一)展臂向外至手轉至兩肩外側，肩臂宜向後

拉，同時縮頸，動作宜緩而有力量。(二)還原。

次數：六——一二

六部位：兩足開立相距約一呎半至二呎，兩手叉腰

動作：(一)上體盡量放鬆，前彎膝伸直。(二)上體下振一

次。(三)再振一次，彎度加深。(四)還原。

次數：一〇——二〇



七部位：蹲坐於足跟上兩手由兩膝之間撐於離足前

約六吋至一呎之地上

動作：

- (一)兩足躍伸向後至全身由肩至足跟成直線
- (二)兩足躍分左右相距約二呎全身仍挺直
- (三)還至(二)之部位(四)還原

次數：

八——一二



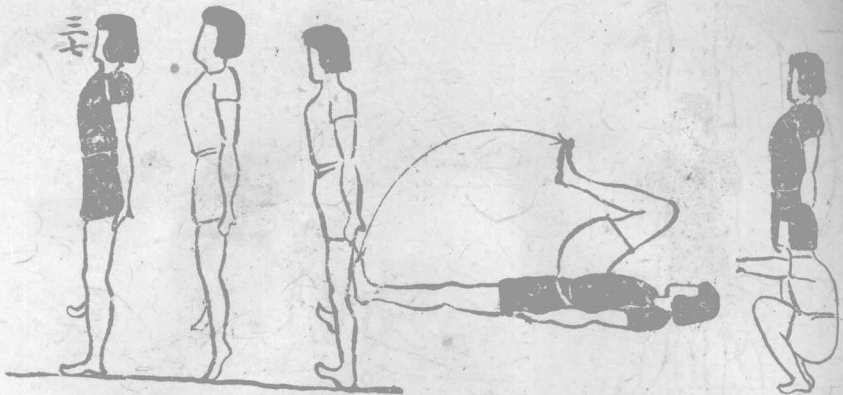
八部位：兩足開立兩手交握高舉於右肩上

動作：

- (一)上體前下彎同時兩臂用力向膝下打如劈柴狀
- (二)還原此時兩手改舉於左肩上如是左右輪流行之

次數：

一六——二〇



九、部位：立正

動作：(一)全蹲，足跟着地上，體略向前傾，兩臂前舉。(二)

還原。

次數：一六——二〇。

十、部位：仰臥，兩手平放身旁，掌心向下。

動作：(一)舉膝向上，使大腿緊壓腹部，同時呼氣。(二)還

原，同時吸氣。

次數：一〇——二〇。

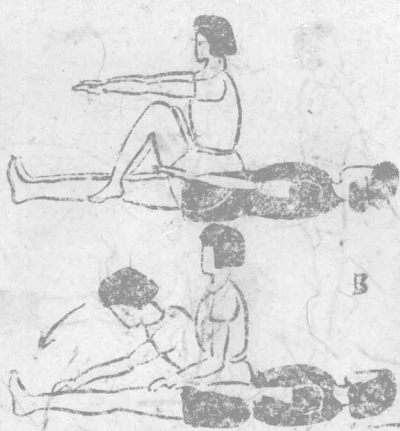
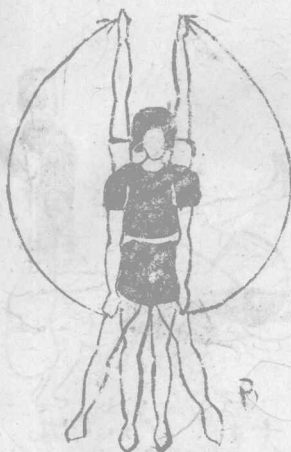
十一、部位：兩足並行開立，相距約一呎。

動作：(一)起踵深吸。(二)還原。(三)起趾深呼。(四)還原。

次數：二〇——四〇。

第二教程

(原名白操)



部位：仰臥兩手置大腿上

動作：(一)起坐同時舉膝兩足隨勢在地上滑近臀部

上體前傾兩臂盡力前伸(二)還原

次數：一〇——三〇

做完本節後兩膝用力伸直起坐軀幹盡量放鬆上

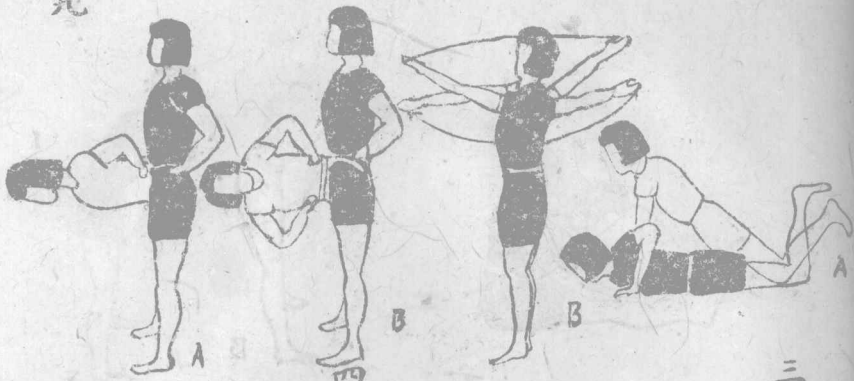
體向前引伸數次使大腿後部肌肉伸展(圖B)

部位：立正

動作：(一)兩足開立跳相距約二呎同時兩臂側上舉

(二)還原

次數：一〇——三〇



三部位：俯卧小腿屈與大腿成直角兩手支於兩肩旁

地上

動作：(一)全身由肩至膝保持直線兩臂用力漸漸撐

直(二)還原

次數：六——一二

本節做完起立後再從兩臂交叉前平舉於胸前(肘直)之部位將兩臂用力向側展開並微向上後方舉

如是做六至十二次(圖B)

四部位：兩足開立相距約二呎兩手叉腰(圖A)

動作：(一)上體前彎同時急轉向左(二)還原(三)向右

方作同樣之動作(圖B)

次數：一〇——一五



A



B

五、部位：

兩足開立，上體前彎約成四十五度角，兩臂前上平屈，手指觸肩。

動作：

(一)兩肘由前向側後展，同時縮頸。(二)還原動作。宜慢而有力，切勿急促。

次數：

八——一六

六、部位：

坐於地上，兩膝伸直，兩手置大腿上，上體盡量放鬆。

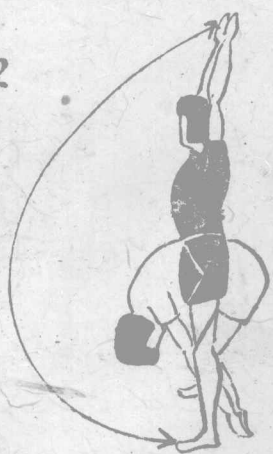
動作：

(一)上體前彎。(二)上體向前振一次。(三)再振一次。(振時每次彎度加深，兩手順勢盡量向前觸足。

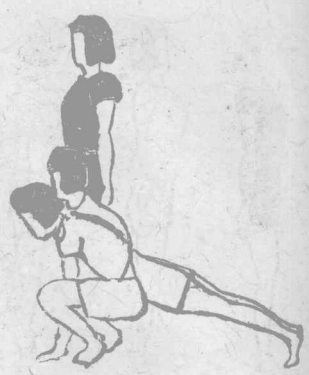
(四)還原。

次數：

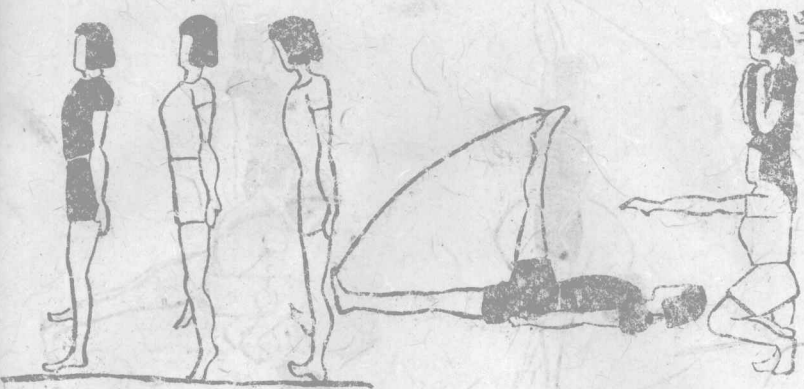
一〇——二〇



八、部位：兩足開立相距約二呎兩臂向上伸直
 動作：(一)上體前彎同時兩臂向胯下擺擺時膝略屈
 試以手指觸足後之地面(二)還原同時兩臂向上伸展
 次數：一〇——二〇



七、部位：立正
 動作：(一)屈膝彎體兩手撐於足前(二)兩足躍伸向後
 身體與兩腿成一直線(三)還(一)之部位(四)還原
 全部動作須力求快速
 次數：八——一六



九部位：立正兩臂前屈肘節畧向後方。

動作：(一)全蹲起踵同時兩臂前伸身體須盡量挺直。

(二)還原

次數：一五——三〇。

十部位：仰臥兩臂平放身旁掌心向下。

動作：(一)左腿向上舉至與地面成垂直膝節須伸直。

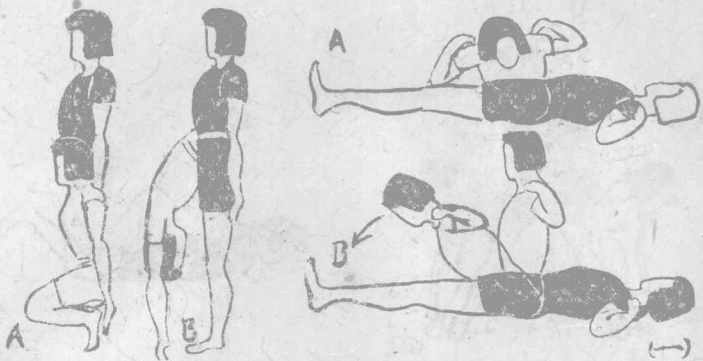
(二)還原(三)右腿作同樣之動作。

次數：一〇——二〇。

十一部位：兩足並行開立相距約一尺。

動作：(一)起踵深吸(二)還原(三)起趾深呼(四)還原

次數：二〇——四〇。



第三教程
(原名藍操)

(一) 部位：仰臥兩足緊貼地上，兩臂側屈手指觸肩。

動作：(一) 起坐上體畧向前彎將右肘觸左膝 (二) 還原

(三) 起坐將左肘觸右膝 (四) 還原

次數：二〇——四〇

做完本節後兩膝用力伸直起坐軀幹盡量放鬆上體向前引伸數次使大腿後部肌肉伸展

部位：立正

動作：(一) 屈膝下蹲至坐於足跟上 (二) 還原 (三) 上體前

彎以手指觸足趾 (四) 還原

次數：一〇——二〇



四部位：兩足開立兩臂向上伸直。

動作：(一)上體向左轉向前彎至左腿前兩手手指觸

左足兩旁之地面距離愈遠愈佳(二)還原(三)

向右作同樣之動作。

次數：一〇——一六



三部位：俯臥，小腿屈與大腿成直角，兩手置於兩肩膀

地上。

動作：(一)由肩至膝保持直線兩臂用力漸漸伸直(二)

還原

次數：六——一五



五部位：兩手托頭上體前彎約成四十五角度。

動作：

(一)頭胸前彎(二)還原此時兩肘用力向後拉背
部肌肉竭力收縮。

次數：

一〇——一五



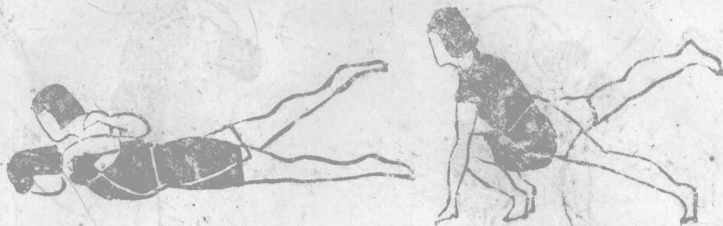
六部位：屈膝彎體兩手置於兩足前一呎半之地上

動作：

(一)舉臀使膝節盡量伸直(二)還原本動作原為
伸展大腿後面之肌肉而作故在操練時務須
將膝節用力伸直。

次數：

一〇——一五



七部位：屈膝彎體兩手置於足前

動作：(一)兩足躍伸向後(二)左腿(膝須伸直)向上舉，動作宜敏速(三)還至(一)之部位(四)還原(五)(六)(七)八舉右腿

次數：一。——一六

八部位：俯臥兩臂側屈，手指觸肩。

動作：(一)上體與兩腿同時上舉，祇用腹部支於地上(全身如弓形)同時兩臂盡力向外後展(二)還原。

次數：一。——二。



次數：二〇——三〇

呼吸
後擺如走步中之踏步每兩步一吸氣兩步一呼氣

十、部位：立正

動作：

(一)左膝前平舉右臂向前擺左臂向後擺(二)左膝還原左膝前平舉同時左臂向前擺右臂向後擺

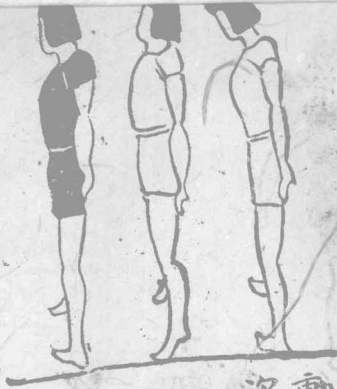


次數：一〇——二〇

動作：

(一)全蹲(二)下振一次(三)再振一次振時膝節宜有彈性(四)還原當還原時兩足輕跳落地時右足在前

九、部位：兩手覆頭頂上兩足開立相距約一呎左足畧前右足畧後



士部位：兩足開立相距約一呎，足尖微向內
 動作：(一)起踵深吸(二)起趾深呼
 次數：二〇——四〇