

520

255



復興體操教範

中央訓練團編印

三十六年十二月再版

273363

萬

上海图书馆藏书



A541 212 0013 1997B

力
行



中正

~~1529481~~

序

我國國民體力，長期衰退，已盡失先民堅強偉健之雄風；今以與世界各民族相較，平均彼此壽命比例數字相差，已達一倍，而服務年齡差比，亦至兩倍有奇，此皆射御之教失修，狃於文習，忽視運動之結果。夫運動所以使肌肉活動，調節生命進行，其重要不下於飲食，無飲食固難乎其以爲生，無運動亦不足以遂生命光輝之發展，而大多數生命發展偏枯，乃至衰頹萎縮。似此虛黯滯鈍之人民，所組成之國家，其文教武功之廢弛，經濟生產之落後，殆屬必然。

復興體操教範 序

二

總裁近年深以此事爲憂，更一再警誡吾人，國民體育不及他人，乃我民族之奇恥，本團仰體此旨，特就我國國術及歐美體操，取長汰冗，創爲全國男女老幼皆可實行而又式簡效宏之國民體操一種，期以推行全國。並準備在廣播聲音指揮之下，使全國男女老幼在一定時間，齊赴運動場所，循聲操作，以十分鐘內畢其事，如此日積月累，習以爲常，俾國民生活與體育打成一片，養成重秩序，守紀律之習慣，從而發揚民族精神，此是項體操創製之經過，亦本教範之所由印行，因其創製與最先實行，皆在復興關下，故名之曰復興操，是爲序。

王東原 民國三十二年十一月二十日

復興體操教範 目錄

第一章 總則

第二章 運動

第一 準備運動

第二 旋臂運動

第三 挺胸運動

第四 踢腿運動

第五 四肢運動

第六 背部運動

復興體操教範 目錄

273363

復興體操教範 目錄

第七 腰部運動

第八 轉體運動

第九 全身運動

第十 跳躍運動

復興體操教範

第一章 總則

第一 復興體操之目的，在鍛鍊心身，增進體力氣力，所採取之動作，均甚簡易，而且富於民族性，但須持之以恆，乃能收效。

第二 教練者，須明瞭運動者之體格體質及心身發達狀態，而行適切之教育，故本篇以外之運動，亦可參酌施行。

第三 施行體操時，須考慮運動者之年齡、程度、時間

、場所、天候、季節等而配合其進度順序方法爲要。

第四 運動之順序，通常由強度稍弱之運動開始，漸次移於稍強之運動，繼之以劇烈之運動，然後再行輕易和緩之運動。

第五 運動時，須絕對遵守紀律，並切實嚴守諸法則，運動者之身心，須能竭全力以表現於實施，乃能健康。

第六 初次教練時，須使運動者領會所欲運動之目的效果，然後示以模範及動作要領，視情況可分解其動作，或緩和其節度，漸次要求其進入正確之速

度及強度。

第七

教練者須隨時觀察運動者身體狀態及運動能力，疲勞程度，以加減運動之強度，通常可由顏貌、態度、言語、呼吸、發汗之狀態推知之。

第八

實施團體教練時，應先行數分鐘之行進或跑步，然後再開始教練，而以季候嚴寒時為尤然，在稍劇烈之運動後，亦可行數分鐘之行進或踏步，以調節之。

第九

迅速發現運動者之缺點，確實予以矯正，最為緊要，動作敷衍不能竭力從事者，更應糾正之，否則，無益於身體且失去運動之目的。

第十

根據學理，不單設頭部運動，故本教範之頭部運動，皆配合於第三、六、七、八、九五節內行之。

第十一

本體操未設呼吸運動，根據學理，此項運動應配合動量於需要時自然行之，團體操作後，可令自由作數分鐘呼吸運動。

第二章 運動

第一 準備動運

準備姿勢——口令……「立正」

動作 口令：「兩臂前平舉，兩腿半彎——」

第一動：兩臂向前平舉，掌心向下，兩眼平視，同時起踵——（一）

第二動：兩臂後擺，掌心向上，同時兩腿半彎起踵上體稍向前傾，大腿與小腿屈成約九十度——

（二）

第三動：還至第一動姿勢——（三）

第四動：還至準備姿勢——（四）

被教者聞「第一、準備運動」口令之一字時，應即自行立正，原準備口令「立正」，可不再喊，以下均仿此。

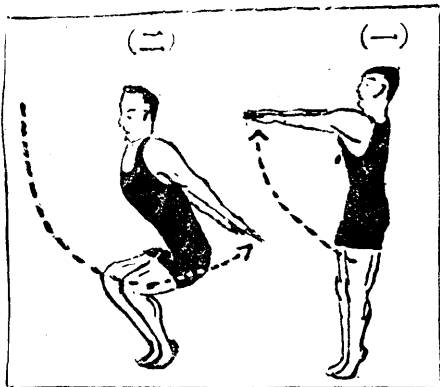
欲使動作停止，可下「停！」口令，被教者，即行還至立正姿勢，并即自行稍息，以下各運動均仿此行之。

每一運動分四動即「四數」，如欲連貫操作，喊至第四「四數」之「三」時，聲音應稍延長，以資暗示，第四「四數」之最末一數，應令被教者，還至下一運動準備姿勢。

圖示

動運備準

一第



復興體操教範

八

要領

(一) 操作時，全身肌肉及關節均應盡量放鬆，尤以兩臂及兩腿爲然。

(二) 動作應輕快連續，不可停頓過久。

第一 旋臂運動

準備姿勢——口令：「兩臂側平舉，兩腿離開——」
動作——口令：「兩臂旋轉——」

第一動：兩臂伸直，由下向上畫一大圓圈，左手在上，右手在下——（一）

第二動：重複第一動畫一大圓圈——（二）

第三動：與第二動同——（三）

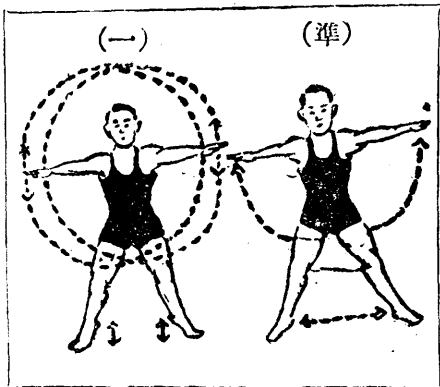
第四動：與第二動同——（四）

由下向上旋轉四數後，可改由上向下旋轉四數。

圖示

旋臂運動

第二



要領

(一) 兩臂旋轉時，上體應保持立正姿勢，兩膝伸直，兩臂上旋時，應同時起踵。

(二) 兩臂旋轉時，如畫一大圓圈，肘關節及肩關節，均應放鬆。

第二 挺胸運動

準備姿勢——口令「立正」

動作——口令：「張臂挺胸——」

第一動：左脚向前踏出一步，兩臂在胸前平屈，掌心向下，重心落于後脚上——（一）

第二動：兩臂交叉前伸，右手在上，掌心轉向上向後平張，同時挺胸起踵，身體重心落于前脚尖上——（二）

第三動：與第一動同——（三）

第四動：還至準備姿勢——（四）

此動作應用左右脚交換行之。

挺胸運動

第三

復興體操教範



要領

- (一) 兩臂向後平張時，應稍用力。
- (二) 挺胸時，應徐徐吸氣，體重應移至前足尖上。

第四 踢腿運動

準備姿勢——口令：「兩臂上伸——」

動作——口令：「腿向前踢——」

第一動：兩臂由上向前平伸，掌心轉向前，左腿用力向上踢，高與手接觸爲度，再行落下，同時兩臂亦回至原來姿勢——（一）

第二動 與一動同——（二）

第三動 與一動同——（三）

第四動：與一動同——（四）

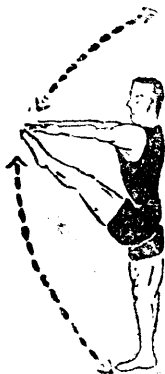
用左脚踢四數後，應換右脚同樣行之。

圖示

踢腿運動

第四

(一)



(準)



要領

- (一) 兩臂上伸時掌心相對。
- (二) 踢腿時，上體應保持立正姿勢，兩膝不可彎曲，手脚還原時，動作應稍快，胸部應挺起。
- (三) 運動時，不可凝滯，須柔軟行之。

第五 四肢運動

準備姿勢——口令：「抱肘——」

動作——口令：「前打正踢——」

第一動：左脚弓箭步，右拳向前平擊——（一）

第二動：右拳收回抱肘，左拳向前平擊，同時右脚向

前；踢後，即迅速還至第一動姿勢——（二）

第三動：與二動同——（三）

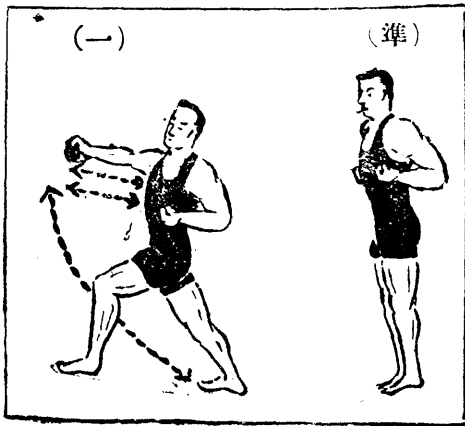
第四動：還至準備姿勢——（四）

此動作先用右拳左腿行之，後四數應改用左拳右腿交換行之。

圖示

第四肢運動

第五



要領

- (一) 出拳踹腿均應用力。
- (二) 自第一動後應連續實施。

第六 背部運動

準備姿勢——口令：「兩臂上伸兩腿離開——」

動作——口令：「上體下振」

第一動：兩腿保持原來姿勢，上體下振，兩拳自然下

垂至觸地爲止——（一）

第二動：上體稍抬起再下振一次——（二）

第三動：與第二動同——（三）

第四動：還至準備姿勢——（四）

圖示

第六

背部運動

(一)



(準)



要領

- (一) 臂與上體之運動須一致。
- (二) 上體下振時，兩膝不可彎屈，背部肌肉應儘量放鬆。

第七 腰部運動

準備姿勢——口令：「兩臂側平舉，兩腿離開——」
動作——口令：「上體左（右）彎」

第一動：身體向左彎，左手叉腰，同時右臂向上伸直
向左振，掌心向下——（一）

第二動：還至準備姿勢——（二）

第三動：身體向右彎，右手叉腰，同時左臂向上伸直
向右振，掌心向下——（三）

第四動：還至準備姿勢——（四）

圖示

腰部運動

第七

(一)



(準)



要領

(一) 身體左右彎時，頭部與上體應保持原來部位，頭不可前俯。

(二) 身體左右彎時，不可向前或向後傾斜。

第八 轉體運動

準備姿勢——口令：「兩臂側平舉，兩腿離開——」

動作——口令：「上體左（右）轉向下彎」

第一動：身體向左轉向左下彎，右手觸左脚尖，掌心
向右，左手後張，掌心向右，兩目注視左手

——（一）

第二動：還至準備姿勢——（二）

第三動：身體向右轉向右下彎，左手觸右足尖，掌心
向左，右手後張，掌心向左，兩目注視右手

——（三）

第四動：還至準備姿勢——（四）

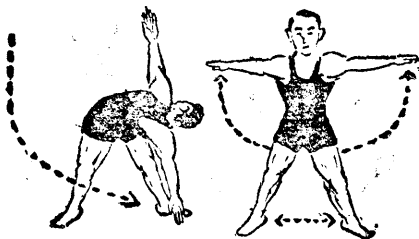
圖示

轉體運動

第八

(一)

(準)



要領

- (一) 上體左右彎時，上部之一臂應注意與肩平，腕不可向後扭轉或彎曲。
- (二) 兩脚伸直，兩腿離開之距離應稍大。

第九 全身運動

準備姿勢——口令：「立正」

動作——口令：「兩手前推上體下彎」

第一動：左足向前踏出一大步，上體微向後仰，胸部挺起，兩臂左右平屈，拳心向前，身體重心落于後腳跟上——（一）

第二動：兩手向前推下撲，同時上體向前向下彎，兩臂下垂，兩腿屈蹲——（二）

第三動：兩手握拳，兩臂由垂直部位向前提起，還至第一動姿勢——（三）

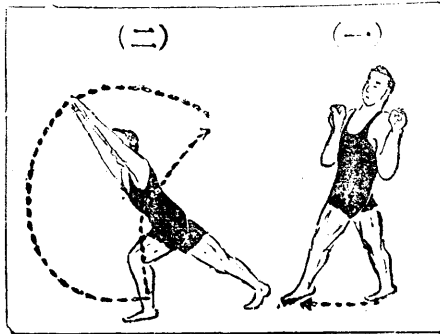
第四動：還至準備姿勢——（四）

圖示

此動作應用左右腳交換行之。

全身運動

第九



要領

(一) 兩手向前向下撲同時應着力，兩腿應下屈，身體不可凝滯。

(二) 兩手運動應畫成一大弧形，上體之運動須與兩臂兩膝適合。

第十 跳躍運動

準備姿勢——口令：「立正」

動作——口令：「原地跳」

第一動：身體躍起，兩腿離開，兩臂自兩側向上伸，
掌心相對——（一）

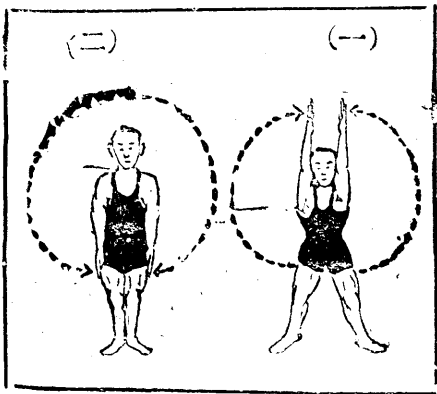
第二動：兩脚跳攏，身體還至準備姿勢——（二）

第三動：與第一動同——（三）

第四動：與第二動同——（四）

圖示

第十 跳躍運動





A541 212 0013 1997B

復興體操教範

三六

要領

(一) 跳躍運動應輕快活潑，先慢後快。

(二) 跳躍進可繼之以踏步或便步，走數分鐘。

三二、四、十九、復興關

~~408215~~