

新體操教材

劉惠編



上海北新書局出版

新體操教材



劉惠編

上海北新書局出版

一九五二年十一月五版

12001—17000 冊 定價2800元

新體操教材

編者 劉 惠

印刷者 大新印刷廠

出版者 北新書局

上海淮海中路425弄6號

總發行所 童聯書店

上海天津路19號

前 言

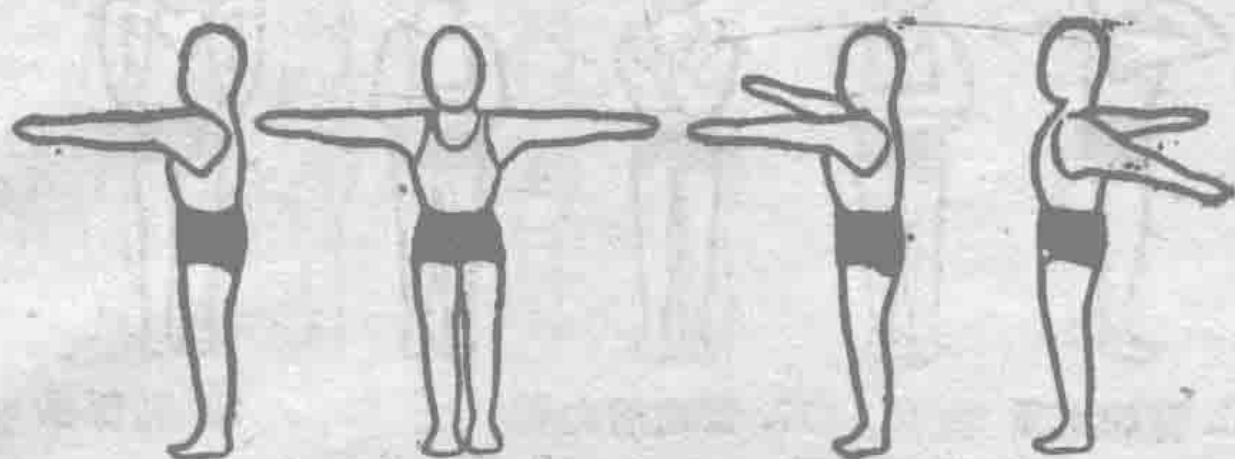
- (1) 本書各教材的編制，都是由簡到繁，由淺入深，精密步驟，動作活潑輕快，簡單易做；小學中高年級及女子中學用做教本，很是適宜。
- (2) 本書共包含徒手操教材十則，每一教材計分八節，足供一學期早操之用。
- (3) 書前“預備部位圖解”一章是本書各教材中所應用的動作，並便利讀者自編教材及教學之用。
- (4) 本書所述各節教材，都是根據編者的日常學習經驗，不免存在着許多缺點，希望同志們能給予批評和指教。

1951, 9, 10. 編 者

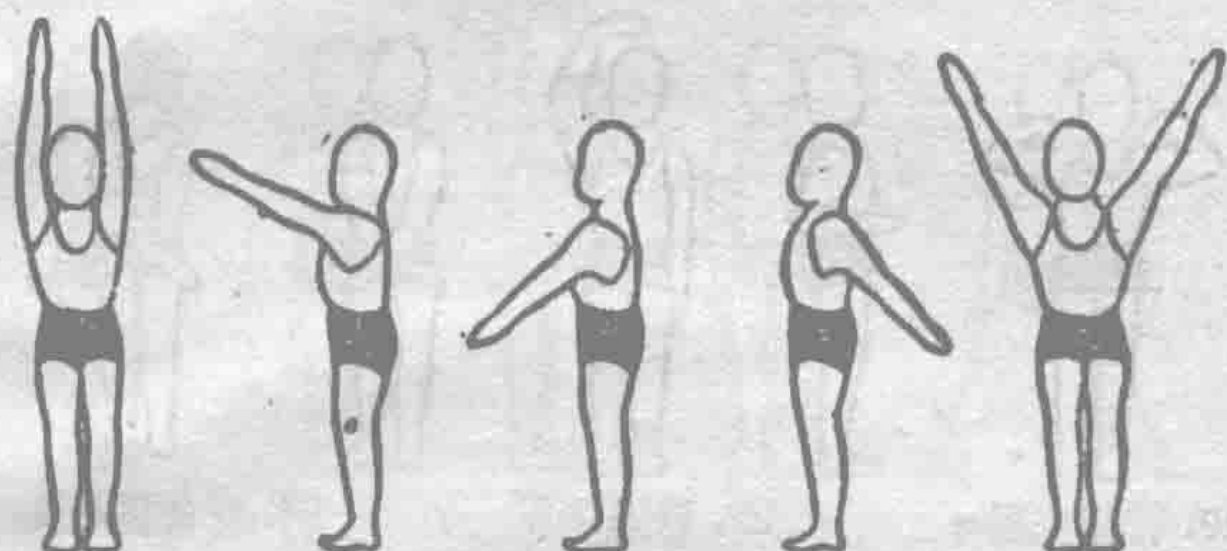
目 次

預備部位圖解.....	1—6
教材(1).....	7—14
教材(2).....	15—22
教材(3).....	23—30
教材(4).....	31—38
教材(5).....	39—46
教材(6).....	47—54
教材(7).....	55—62
教材(8).....	63—70
教材(9).....	71—78
教材(10).....	79—86

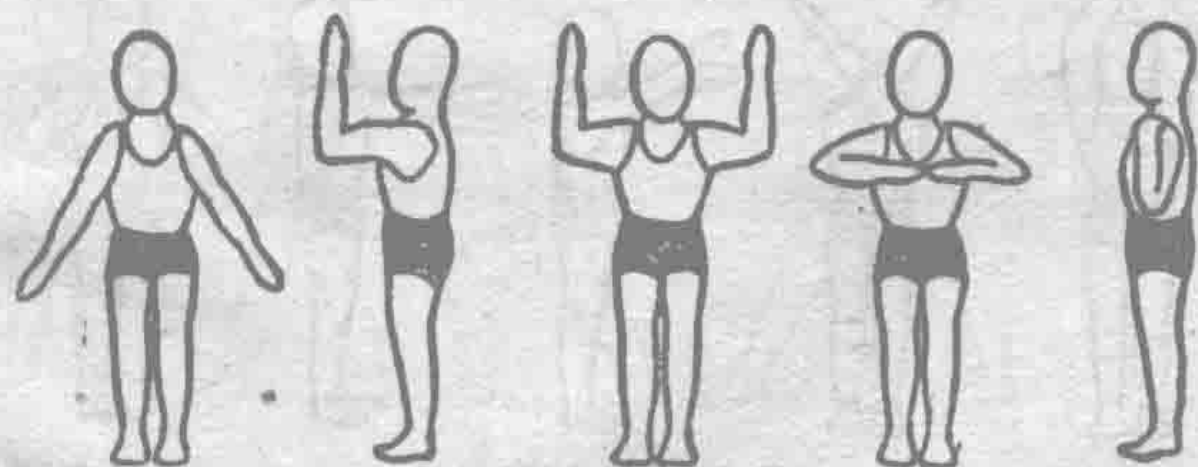
· 預備部位圖解 ·



1. 臂前平舉 2. 臂側平舉 3. 臂前斜平舉 4. 臂後斜平舉



5. 臂上舉 6. 臂前上斜舉 7. 臂前下斜舉 8. 臂後斜下舉 9. 臂側上斜舉



10. 臂側斜下舉 11. 臂前上直屈 12. 臂側上直屈 13. 臂胸前平屈 14. 臂前屈



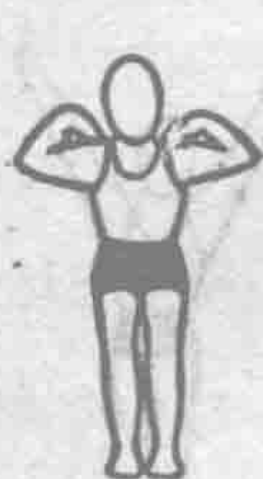
15. 臂前上屈

17. 臂胸前交臂

19. 臂側屈

16. 臂疊臂屈

18. 臂背後屈



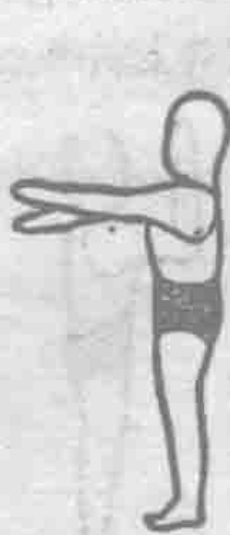
20. 臂側上屈

22. 臂過頂屈

24. 臂背後交叉

21. 臂腰旁屈

23. 臂腹前交叉



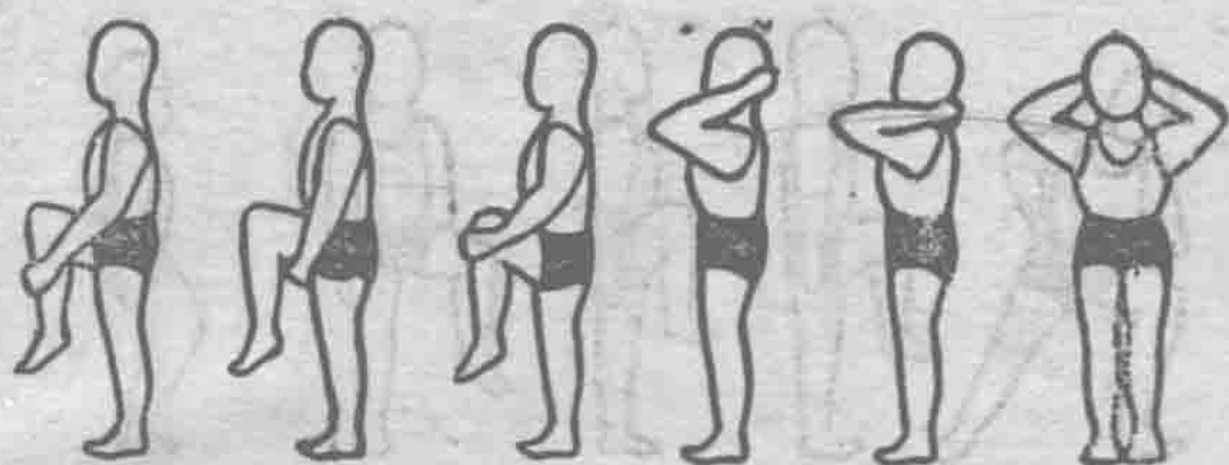
25. 臂頭上交叉

27. 臂前斜上舉交叉

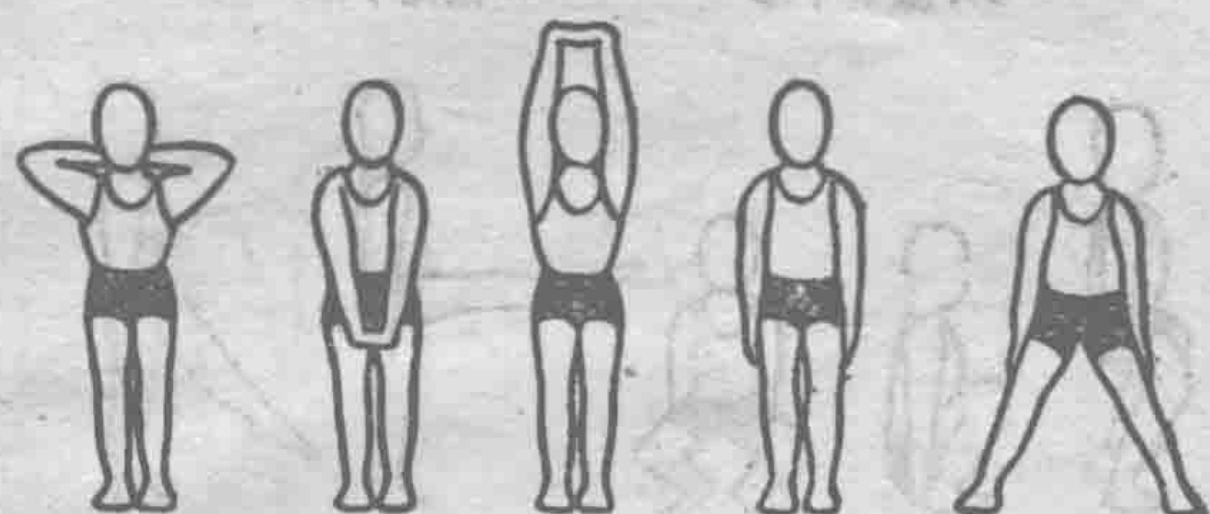
29. 手叉腰

26. 臂頭前交叉

28. 臂前平交叉



30. 抱小腿 31. 抱腿 32. 抱膝 33. 抱頭 34. 抱頸 35. 托頭



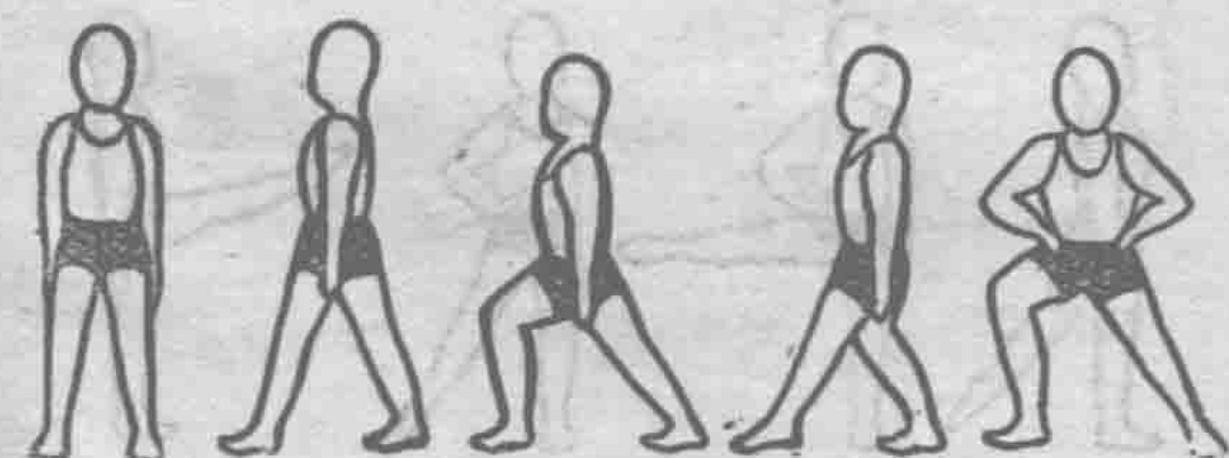
36. 托頸

38. 組指上托

40. 大開立

37. 腹前組指

39. 直立



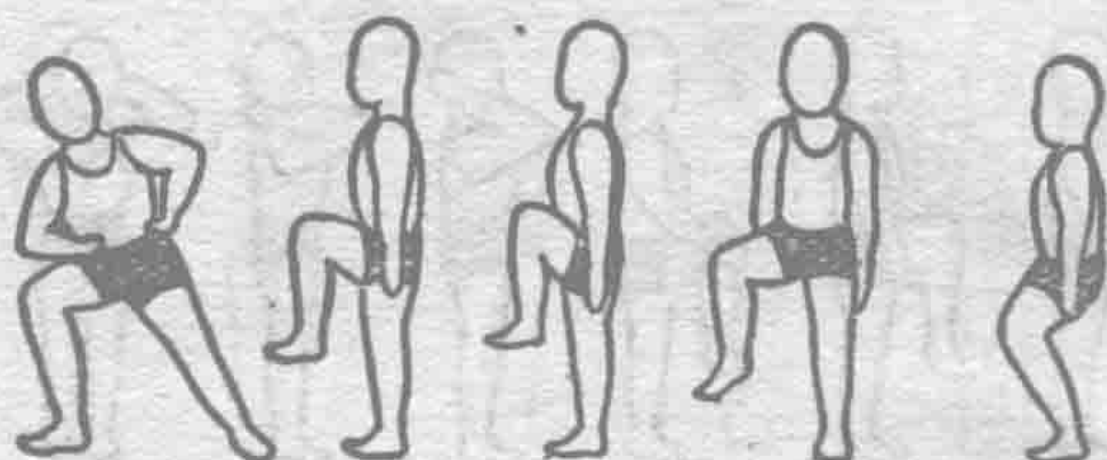
41. 平開立

43. 前箭步

45. 側箭步

42. 前出步

44. 後箭步



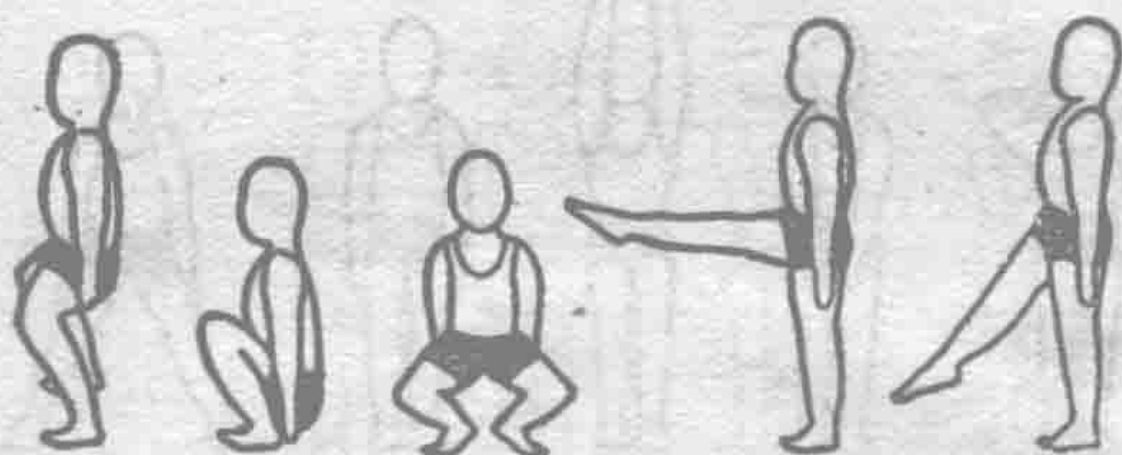
46. 斜體箭步

48. 膝上舉

50. 併腿半蹲

47. 膝前平舉

49. 膝側平舉



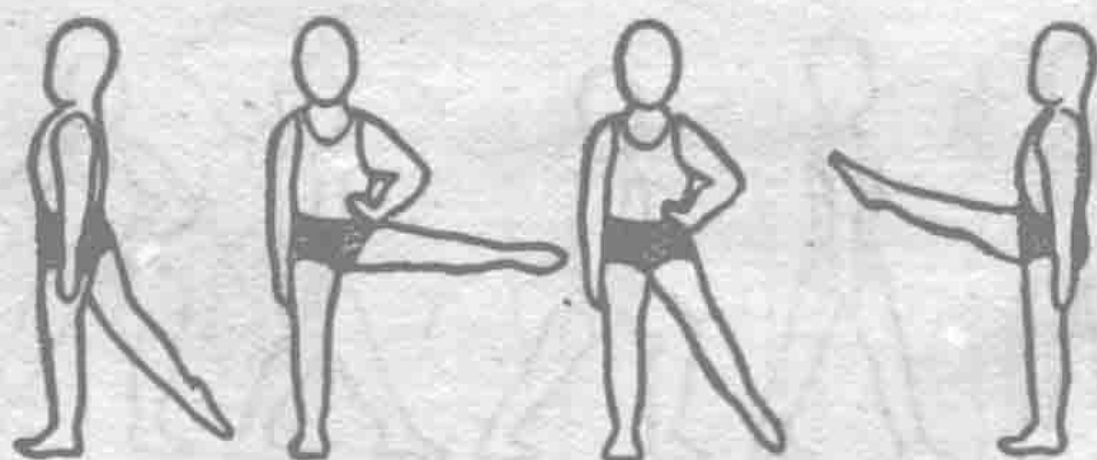
51. 分腿半蹲

53. 分腿全蹲

55. 腿前斜下舉

52. 併腿全蹲

54. 腿前平舉

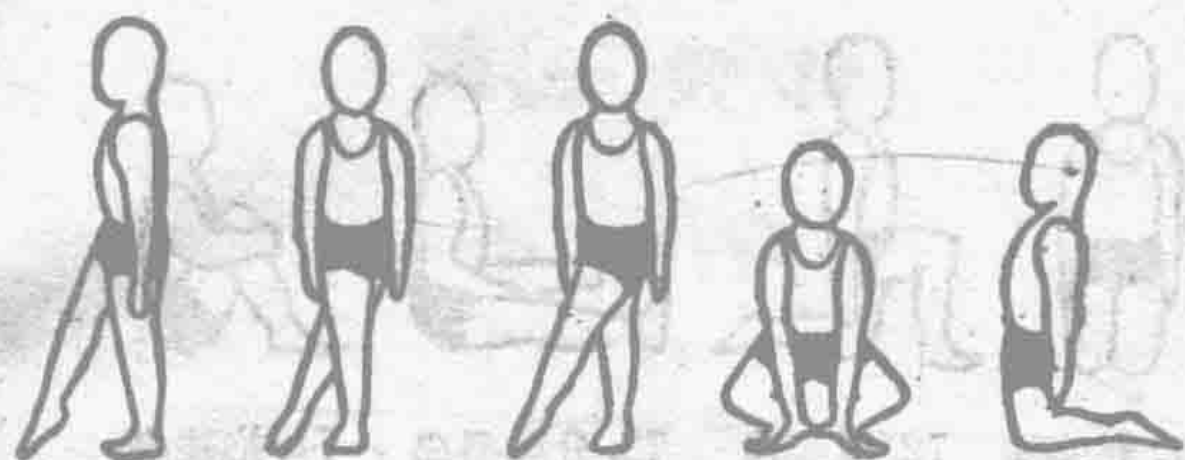


56. 腿後斜下舉

58. 腿側下半舉

57. 腿側平舉

59. 腿前斜平舉



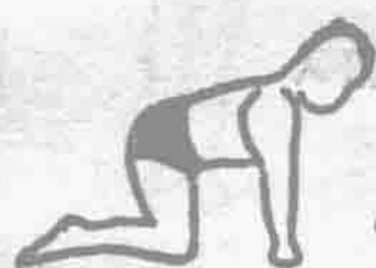
60. 足尖前點地

62. 足尖前交點地

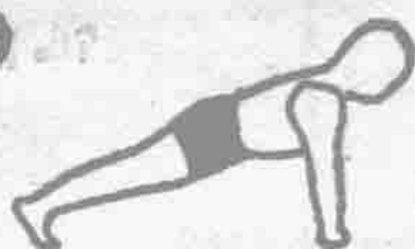
64. 跪坐

61. 足尖後交點地

63. 蹲撐



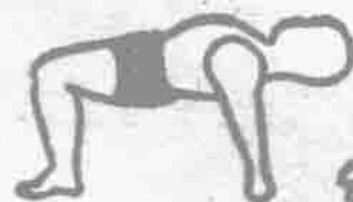
65. 跪撐



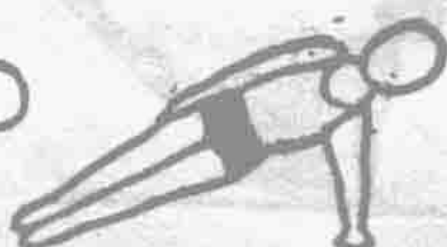
66. 俯撐



67. 仰撐



68. 屈膝仰撐



69. 單臂側撐



70. 長坐



71. 雙膝跪



72. 單膝跪



73. 分腿長坐



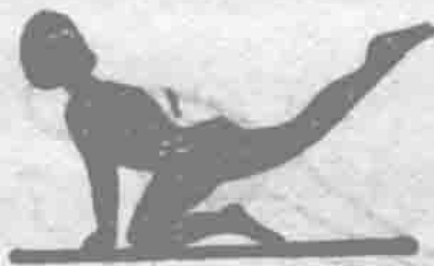
74. 抱膝坐



75. 仰臥



76. 俯臥



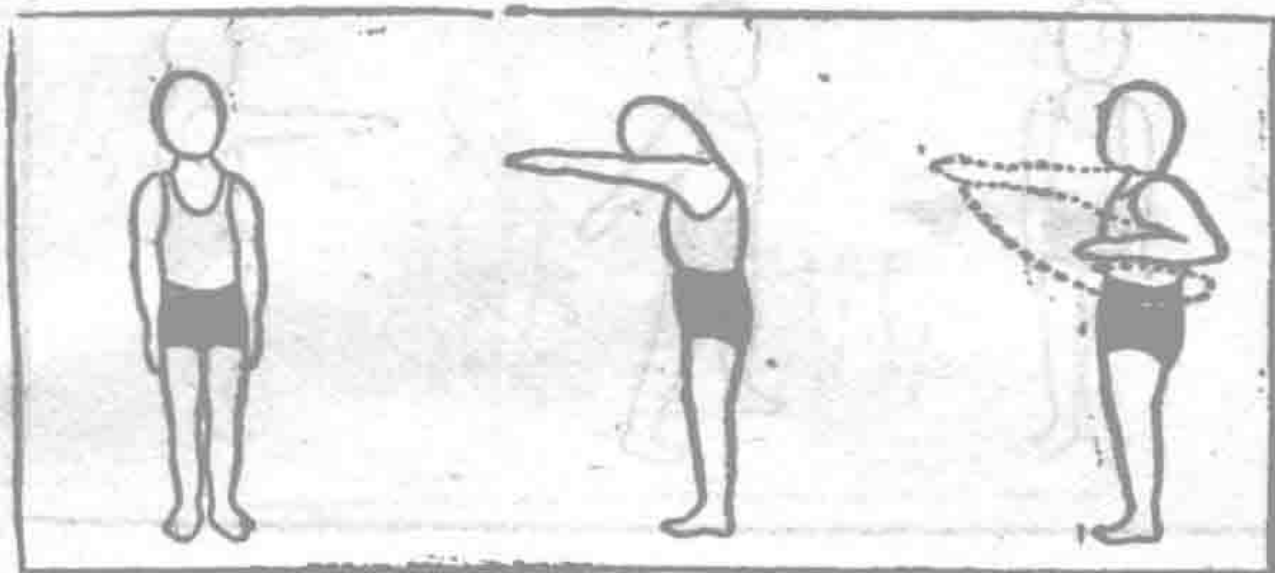
第一教材

第一節

預備：

(1)

(2)



【動作說明】

預備部位：直立（蛙式游泳的手動作）。

(1) 頭前彎，雙臂前伸（手心向下）。

(2) （手心翻向外）雙臂由前向側分，劃圈。

臂屈至胸部位（手心向下，手指向前）。

(3) 同 (1)。

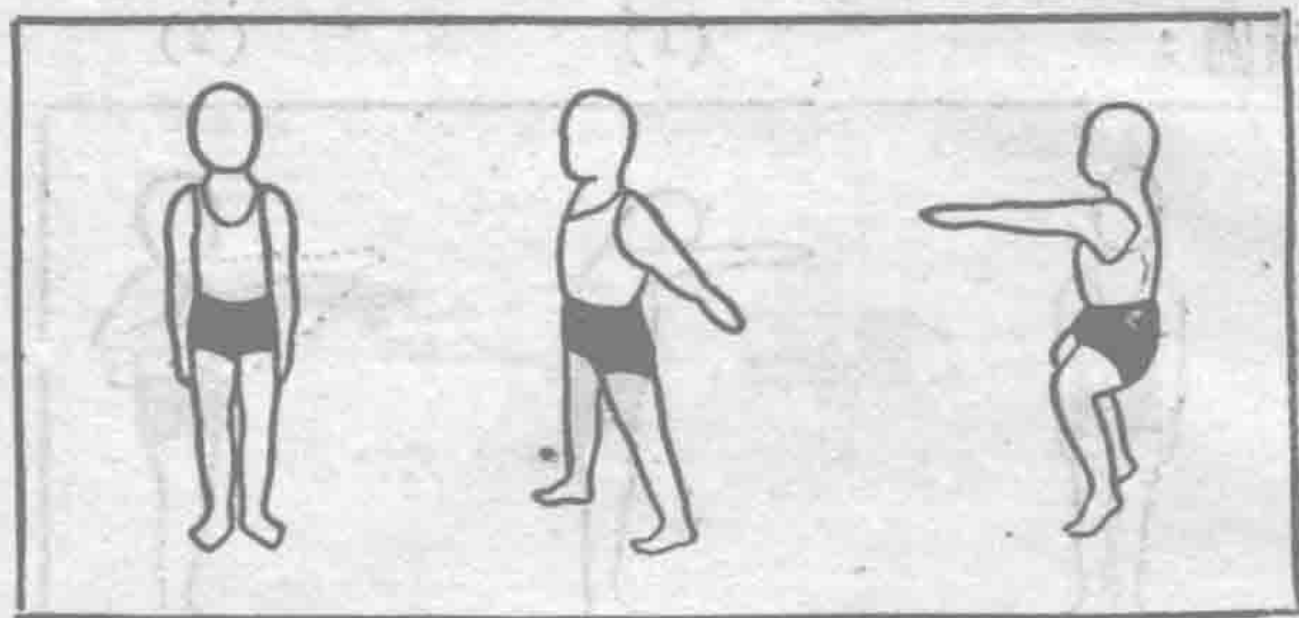
(4) 同 (2)。

第二節

預備：

(1)

(2)



【動作說明】

預備部位：直立。

(1) 臂後擺，左腿向左侧出步開立(膝直)。

(2) 臂前擺平舉，膝半屈。

(3) 同(1)。

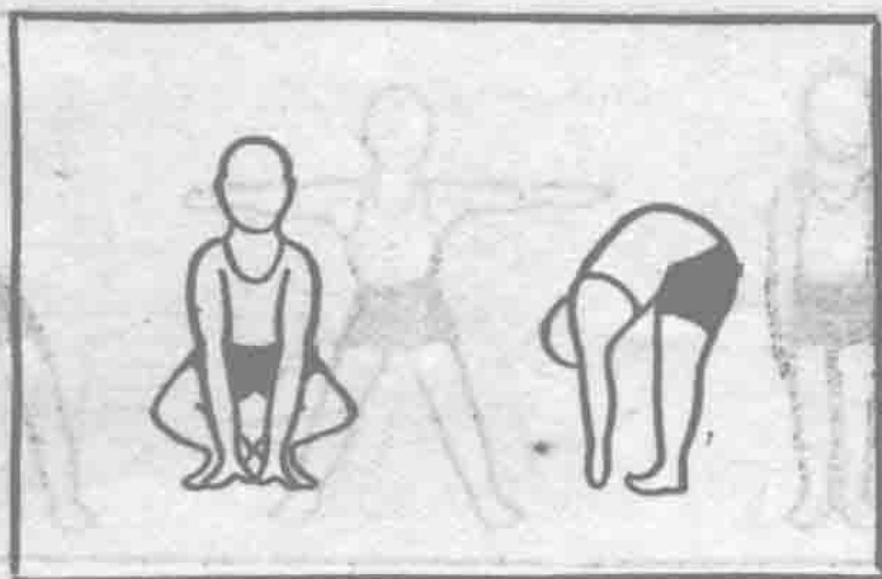
(4) 收左腿復預備部位。

(四拍左右交換作)

第三節

預備：

(1)



【動作說明】

【動作說明】

預備部位：蹲撐。

(1) 膝直。

(2) 膝屈復預備部位。

(3) 同 (1)。

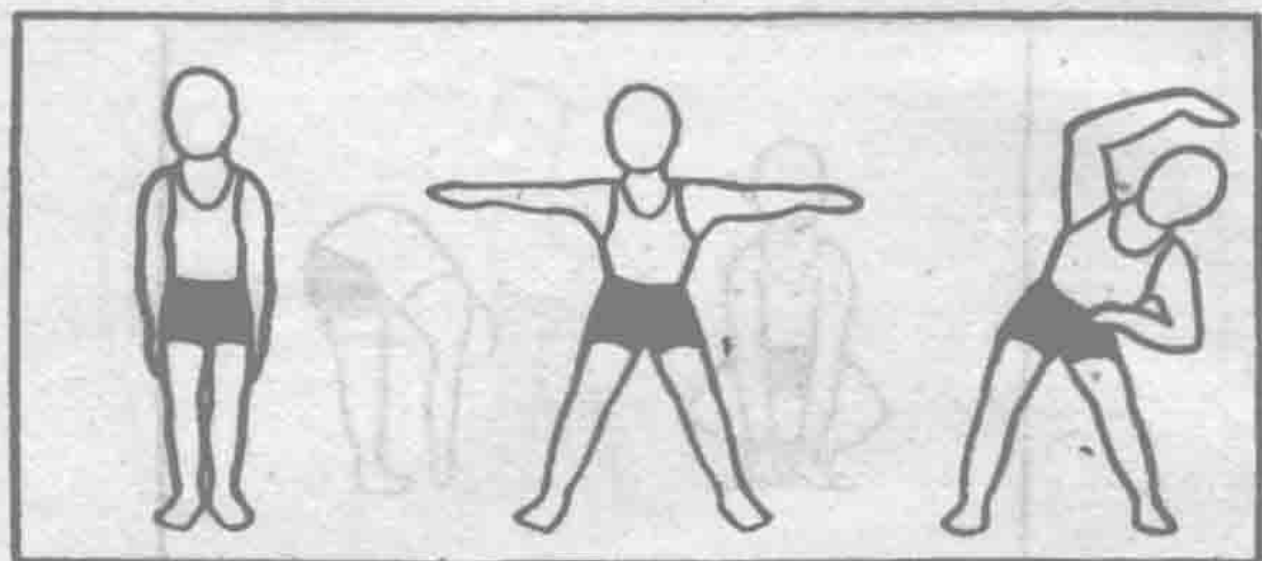
(4) 同 (2)。

第 四 節

預備：

(1)

(2)



【動作說明】

預備部位：直立。

(1) 臂側平舉，左腿向左侧出步開立。

(2) 左手叉腰，右臂過頂屈，手心向下，上體左彎（膝直）。

(3) 同 (1)。

(4) 收左腿復預備部位。

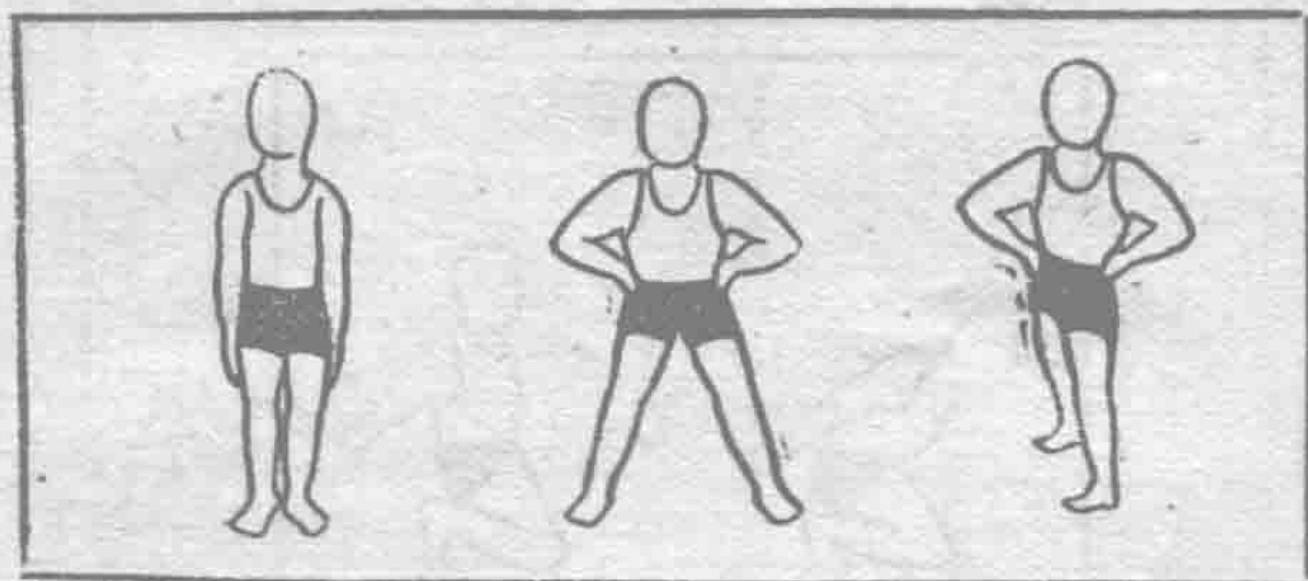
（四拍左右交換作）

第五節

預備：

(1)

(2)



【動作說明】

預備部位：直立。

(1) 兩手叉腰，同時左腿向左侧出一步開立。

(2) 上體向左轉（下肢不動）。

(3) 同(1)。

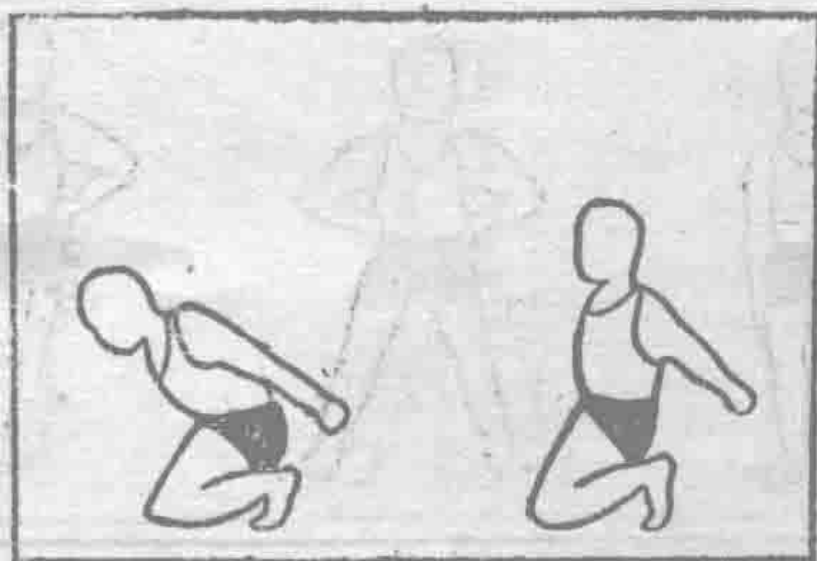
(4) 收左腿復預備部位。

（四拍左右交換作）

第六節

預備：

(1)(2)



【動作說明】

預備部位：上體前彎，兩手體後組指相握，
跪坐姿勢。

(1)(2) 上體稍向上，同時挺胸，手心翻向
後。

(3)(4) 復預備部位。

(動作應慢)