

早操 與 課間操

陳奎生
金兆均
合著

勤奮書局出版

體育叢書

早
操
與
間
操

著者

陳奎生
金兆均

勤奮書局發行

體 育 叢 書

早 操 與 課 間 操

版 權 所 有 翻 印 必 究

一 九 四 九 年 四 月 修 正 出 版

全 一 冊 基 價 叁 元 伍 角 正

編 譯 者 金 兆 均

出 版 人 馬 薦 馳

出 版 者 勤 奮 書 局

上海馬當路三二八弄一號
電話八五二四七號

代 售 處 全 國 各 大 書 局

編

輯

例

言

(一) 早操與課間操，在普及學校體育之計畫上，佔重要之位置。其功效能養成青年學生早起，守時，有恆及愛好運動諸優良習慣；至對於學生身體之鍛鍊，心身之調劑，尤有顯著之效果，故各地學校施行者，已日見其多也。

(二) 本小冊於早操及課間操之理論，祇作簡要之敘述；而於早操及課間操之實施，如排列，編制，考查及記載諸法，則特為詳細說明，可供師範學校講授體育學科，體專學校講授體育行政，及學校訓育員

體育主任等參考之用。

(三) 末附早操教材十六例，最適於中等學校之用，閱者如根據體操編配上之原理加以變化，則自能產生多種新的教材以供應用也。

勤書
奮局

——體——育——叢——書——

中國唯一之體育叢書——

——教師學生運動員必備

本局爲提倡體育發行體育叢書著作人均係國內外專家貢獻最新體育理論與標準的運動方法歷年以來深蒙政府當局及社會各界之稱許舉凡關於體育原理行政建築歷史體操舞蹈田徑球類游泳以及規則解釋等無不齊備堪稱唯一之體育用書誠如 教育部長王世杰氏之讚美語云「……今幸得上海勤奮書局諸君子熱心提倡發行體育叢書舉凡近世中外優良體育教學方法均有所貢獻將來我國民體育之發展實多利賴……」於此可見本書價值之一斑

原 理

體育原理	中央大學體育科主任 北平師範大學體育系主任	吳蘊瑞合作 袁敦禮	精裝二元二角 平裝一元六角
體測量學	時事新報運動編輯東亞體育專教授	蔣湘青著	一元九角
體育之理論與方法	湖南省立第一師範體育主任	陳奎生著	一元三角
民衆體育實施法	江蘇省立教育學院體育主任	王 庚著	一元四角
健康教育實施法	江蘇省立教縣學院體育主任	王 庚著	一元四角
標準運動實施法	衢州中學體育主任	孫 燾著	四 角
中學體育測驗	新民中學體育主任	龔以恂著	九 角

行 政

體育行政	國立中央大學體育教授	金兆均著	二元二角
中學運動會指南	江南體育師範校長	王復旦著	六 角
怎樣做一個小學體育教師	天柱閣小學體育教員	俞子箴著	七 角
小學運動會指南	小學體育專家	項翔高著	六角半

早操與課間操目錄

第一章 早操	一
（一）早操之意義	一
（二）早操之利益及主旨	二
（三）早操之要點	三
（四）早操在學校體育行政上之位置	五
（五）施行早操前應注意之事項	六
（六）早操之季節及地點	八
（七）早操之排列及編制	九
（八）早操之稽查及記載	一五
（九）早操教材編配之方法	二〇

(十) 早操教授之要訣·····	二三
(十一) 早操教材舉例·····	二四
第二章 課間操·····	二六
(一) 課間操之意義·····	二六
(二) 課間操之利益及主旨·····	二六
(三) 課間操之要點·····	二七
(四) 課間操在學校體育行政上之位置及課間操之排列，編制，稽查，記載·····	二八
(五) 一日中舉行課間操之時候·····	二八
(六) 課間操教材編配之方法·····	二九
第三章 早操教材提要·····	三〇

早操與課間操

金兆均
陳奎生 合著

第一章 早操

(一) 早操之意義

(1) 廣義的——凡在早間操練身體，不論跑跳推擲拳術球戲等，皆得謂之早操。即或早起散步園庭，納新吐故，又或早間冷浴，摩擦皮膚，皆廣義的早操也。

(2) 狹義的——學校團體，在每早一定之時間，集合在一定之場所，排列在一定之位置，有人領導，同時多數人行一致之動作，其材料多用柔軟體操之次序，難易繁簡，恰合其團體之程度，人人得有機會以鍛鍊其身體，是即本篇所述之早操也。

(二) 早操之利益及主旨

(1) 養成早起之習慣 早起有定時，則晚間就寢亦須有定時。成人睡足八小時，青年人睡足九小時，最爲適當。晨間操練須早起，則以必須睡足一定時間之故，可以改正晚間遲眠之弊病，是一舉兩得也。

(2) 養成恆心 每早一定時候起床，每晚一定時候就寢，起床後必須做一種操鍊身體之工作，久之則恆心成功，於人生應用，大有補益。

(3) 養成好運動之習慣 每早在一定之時候，做一定之操練，久之養成恆性，身體因而強健，無形中獲益甚多，於是對於運動一事，不知不覺之間，發生興趣，而成爲一種好尚矣。

(4) 用簡單而有興趣之動作 在短少之時間內行之，使大多

數人都能作有益之活動，於時間、地點及教授人材，都能獲得經濟上之利益。

(5) 藉早操之集合，為每日之朝會，於全體團結之精神，很有促進之功效。

(6) 利用晨間清氣之刺激，以振起精神，以為一日工作之始端。

(二) 早操之要點

早間操練身體，其用意與平常訓練個人運動之特殊技能不同，故有下之二要點須加注意：

(1) 晚間睡眠在八小時以上，肌肉弛放，骨節壓屈，各種內臟器官，如循環、呼吸、消化、排泄、分泌諸作用，均不旺盛，應須用人工法使各器

官之功用迅速恢復原狀，以便日間工作效力加大。故編制早操之材料，應特別注意活動心臟肺臟胃臟及四肢，於第八節中詳述之。

(2) 早操時間甚短促，多則一刻鐘，少則十分鐘，在此很短之時間內，集合大多數人於一場舉行團體運動，對於風紀上，須特加注意，必須由體育部及訓育部合同負責。訓練其按時早起，到場迅速，注意觀領導者示範及聽領導者口令，動作要整齊，精神要振作，秩序要嚴肅。凡此種種，對於學生人格修養，效力甚大。就學校行政方面言，可說此種早操舉動，乃其重要工作之一項，其眼光不可祇射在運動身體上之一小點也。故學校早操能做到整齊嚴肅活潑，則其校風必優良。若集合數百人在一場舉行早操，而弛緩散漫，則其學生團結合羣之精神必缺乏，將來出身服務，必無合作，犧牲，守規律，尚協同之諸種精神，是謂之教育上的

失敗。我國興新教育將近三十年，而新少年一出學校多數即變成老腐敗者，即因未曾得受相當之訓練所致。願吾國教育界人士，慎毋謂早操小事，無關宏旨，遂忽略視之。宜振作精神，努力合作，使風氣純正，改造我國青年羣衆之心理，以端正其趨向，要使一般散砂之壞現象，一變而為一致合作之新精神，則幸甚幸甚！

(四)早操在學校體育行政上之位置

早操於鍛鍊身體，訓練精神，既有最大之功效，而視為學校行政上重要工作之一，則必須鄭重其事，嚴訂規條，俾衆遵守。茲舉早操規程一例，以供參考。

(1) 凡住校學生，均須出席早操，（通學生不能趕到早操鐘點，且其入校，已有步行代替，故可無須早操。）

(2) 早操成績，作體育成績百分之二十計算。(有此規定，則學生不至偷懶遲起，無故曠操。)

(3) 三次請假缺席，作缺正課一小時計算，三次無故缺席，作曠正課一小時計算，其處分由學校訓育部執行。

(4) 代表學校之選手隊隊員，如由體育部規定有晨間練習者，可以免去早操；(其缺席辦法與有早操同) 惟運動季過去，仍須早操。

(5) 早操教材，以柔軟體操為主，每週換一次。

(五) 施行早操前應行注意之事項

早操時間雖短促，教材雖簡單，然在我國教育尚未辦到十分進步之時代，舉行此事，亦頗不容易。且有些學校，從未有過此種舉動，則在事前，尤不可不有所準備。茲將施行早操前應行注意之事項，條述於下，

以備同志之採擇。

(1) 在學校開課之初，即可舉行早操，但在未實行以前，必須集合全體學生爲一度之講演或報告。能請對於體育有興趣之名人及本校教職員，或實行早操獲有效果之經驗（如我國之張士一先生，行早操數十年，譯有米勒氏書）者講演，以鼓勵青年對於早操之興趣，或報告本校早操之實行方法及規程，俾學生明了學校施行早操之用意。如此則早操精神，必然良好，無故缺席者必然減少，而早操利益之收穫，必然要多矣。

學校初開課，人數必不能到齊，早操不好點名，故一方面提倡榮譽制以鼓勵其自動的到操，但學生人多，究不免勤惰不齊，一方面由訓育員於上早操搖鈴之後，巡視宿舍，督促遲到及偷懶者。積極與消極同時

進行，風氣自易於轉好。

早操教材，須預先編就，用較大之紙張繕好，裝於鏡框內，在星期日揭示於公共場所，俾衆週知，且可作爲有志研究體育之學生參考。此舉在有師範班之學校中，尤不可省。

(六) 早操之季節及地點

早操之起止時期，隨季候之寒暖而定。在我國中部，大抵每年三月初或三月半開始舉行，十一月半或十一月底停止。在南部則因近於熱帶，終年可行，不過在冬春兩季，將時間略事移遲可耳。在北部祇宜於春末起，冬初止，因其地平敞多風，較南方早冷遲熱，故行早操之月季甚短。凡不能舉行早操之季節，可改行課間操。早操之地點，以露天運動場爲最適宜，若健身房及風雨操場，非空氣不清鮮，卽有灰塵飛揚，均不相宜。

但運動場之能否舉行早操，亦須加以注意，必須合於下之三條件，方能適用：

(1) 日光常到者，

(2) 空氣新鮮者，

(3) 場之周圍無積穢或污水者。

(七) 早操之排列及編制

通學生不必早操，編排位次時可以除外。團體集合，宜以班級為主，然後按一班中之高矮次序，排列前後。通常短者在前，高者在後。至其方位，則以背北面南為最好，如行呼吸運動，可臨時轉令東向，其編排位次之步驟，簡述如下：

(1) 先計算場地面積之大小與人數之多少。每人所佔地位，至