

體育叢書

第一集 第十三編

柔軟體操十二式

商務印書館發行

體 育 叢 書

美國  
標準

柔 軟 體 操 十 二 式

第 一 集 第 十 三 編

李 培 藻 譯 述

商 務 印 書 館 發 行

PHYSICAL EDUCATION SERIES

GYMNASTICS

BY

WALTER CAMP

Translated by

LI P'EI TSAO

1st ed., Jan., 1926

Price: \$.20, postage extra

THE COMMERCIAL PRESS, LIMITED

SHANGHAI, CHINA

ALL RIGHTS RESERVED

中華民國十五年一月初版

（美國標準）  
柔軟體操十二式一冊

（每冊定價大洋貳角）

（外埠酌加運費匯費）

原 著 者 美 國 培 坎  
譯 述 者 李 培 坎  
發 行 者 李 培 坎  
印 刷 所 上 海 北 河 南 路 北 首 寶 山 路  
總 發 行 所 上 海 棋 盤 街 中 市 館

分 售 處  
商 務 印 書 館  
長 沙 常 德 衡 州 成 都 重 慶 廈 門  
福 州 廣 州 潮 州 香 港 梧 州 雲 南  
貴 陽 張 家 口 新 嘉 坡  
北 京 天 津 保 定 奉 天 吉 林 龍 江  
濟 南 太 原 開 封 西 安 南 京 杭 州  
關 谿 安 慶 蕪 湖 南 昌 九 江 漢 口

美國標準

# 柔軟體操十二式

美國 Walter Camp 著

開端

這種體操經氏（指 Walter Camp 以後仿此）屢次改正，作

爲各種運動的補助品，當世界戰爭的時候，氏拿着這種體操訓練過海軍，就好像是一種得到身體平均發育的效果最快的法子，從前的舊瑞典式和別的舊法子，多半注重四肢，這種體操是把四肢及軀幹的重要筋肉平均練習，在學校裏施行這箇體操固然是很適宜，就是箇人在臥室裏邊，或是旁的方



## 式二十操體軟柔

這些各箇動作都不很難，也不很費精力，我們就無須用許多

- I
1. Hands. 手
  2. Hips. 腰
  3. Head. 頭

- II
1. Grind. 扭
  2. Grate. 掀
  3. Grasp. 彎

- III
1. Crawl. 攀
  2. Curl. 捲
  3. Crouch. 蹲

- IV
- 1 Wave. 環
  - 2 Weave. 旋
  3. Wing. 獵

便地方練習，也能够得極多的益處，爲着容易記憶起見，把這種體操十二式，分爲四組，合三個動作爲一組，每箇動作都有一箇名稱，並且一組裏邊的頭一個字母都相同，如下：

## 式二十操體軟柔

的力量，作一種特別的運動，但就科學或運動這兩面觀察，是應該給全身種種筋肉有相當的動作，我們平日生活上那些不常用的筋肉，都能夠教他們柔軟，並且特別要他們發達，每天要能用十五分鐘，作這箇日用體操，所得的利益，總比那靈巧或是費力多的運動快的多，說到我們初次練習那些不合理的運動的結果，常常把頸背腹等部分不常用的筋肉丟去，只讓那些已經疲勞的筋肉去操作，如此所發生的害處比益處還多了。

無論甚麼成部的體操，應當含着準備的性質，就是讓人預備

## 式二十操體軟柔

他們日間重要的工作，對於生機的任何部分，無有極微的消耗，這箇簡便新式的成部體操，就本着這樣宗旨，給人一箇活潑的狀態，來調濟那些不能使身體迎合各種工作的要求，每節動作都從立正部位作起。

1. 兩踵相併，必須在一箇直線上，
2. 脚尖向外相等，所成的角度，約爲六十度，
3. 兩膝挺直，
4. 身體直立，要點在腰部以上，並且要往前稍微傾出，兩肩應相平而堅實下垂並須略向後張，

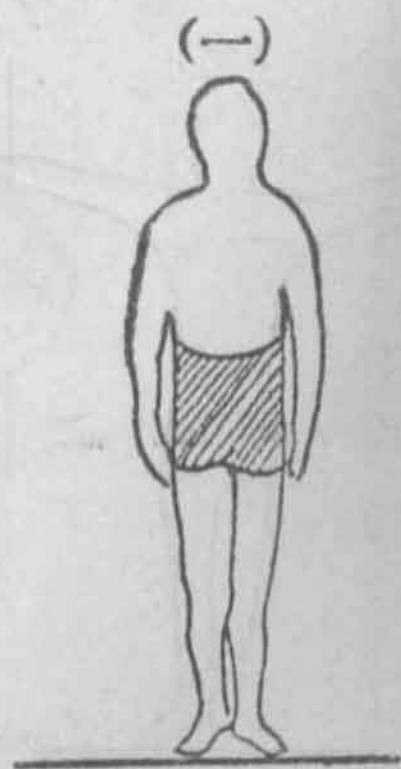
## 式二十操體軟柔

5. 雙手和臂在兩側自然垂直，手背向外，中指貼近褲上外縫，肘部與體略相接、

6. 頭直立，面向正前，頰部微縮，惟別太板滯，兩目前視、（圖一）

練習的時候，應在寬闊地方，指導

人與隊相對，每箇動作，應當依着指導的口令，或是數目的呼唱，可是除了速度的考驗（speed test）之外，都要緩慢而有韻律，因為這些練習的效果，是靠着筋肉上堅穩遲緩的緊張，所以不可急促，一遇着倉卒忽略的趨勢，指導人就應立刻禁止、





# 式二十操體軟柔

一切動作上的速度須始終一樣、

## 第一組

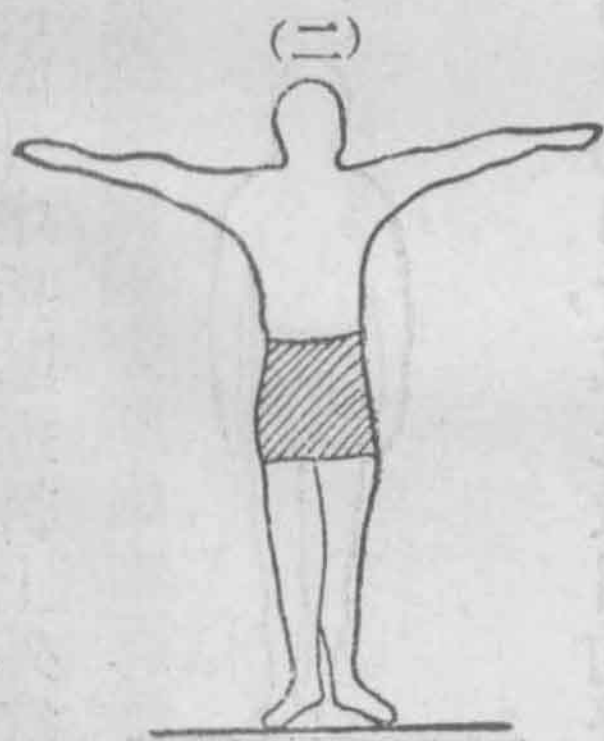
第一動作 手(Hands)

預備 雙臂左右平伸，掌向下、

(圖一)

運動 雙臂下垂至立正部位、

(圖二)此時注意的中  
心，應完全注於臂上，不  
可聽其自然垂落，以後



式二十操體軟柔

的各動作均同。

停 一聽停的口令，即刻復立正部位，以下同此。

第二動作 腰(Hips)。

預備 同前。

運動 雙手叉腰，肩肘和拇指

均要向後。(圖二)

停 同前。

第三動作 頭(Head)。

預備 同前。

(三)



## 式二十操體軟柔

運動 兩手托頸，食指相接，肘

部盡力後迫，(圖四)

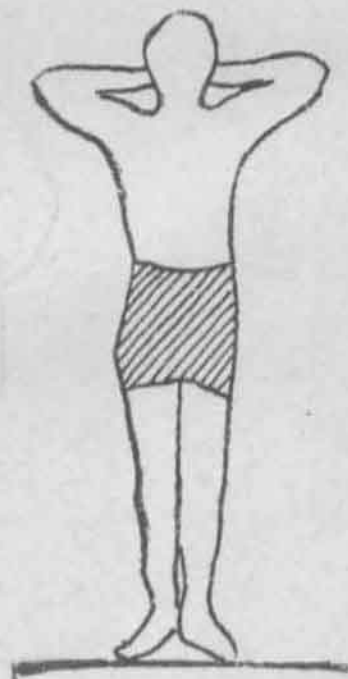
停 同前

註 以上幾節爲速度考驗  
的準備，練習不可過多、

速度考驗 (Speed Test)

在這種練習裏邊，無有預備的口令，指導人只給手 (Hands)，腰 (Hips)，頭 (Head) 等運動的口令，這些口令貴乎迅速多變化，使練習人用意追隨，以免疏懈，至時間長短，指導人可以隨意。

(四)



式二十操體軟柔

第二組

第一動作 扭 (grind)

預備 同前，惟手背向下，兩臂盡力後迫，

運動 (a) 兩手向前 (就是

向前向下向後并由

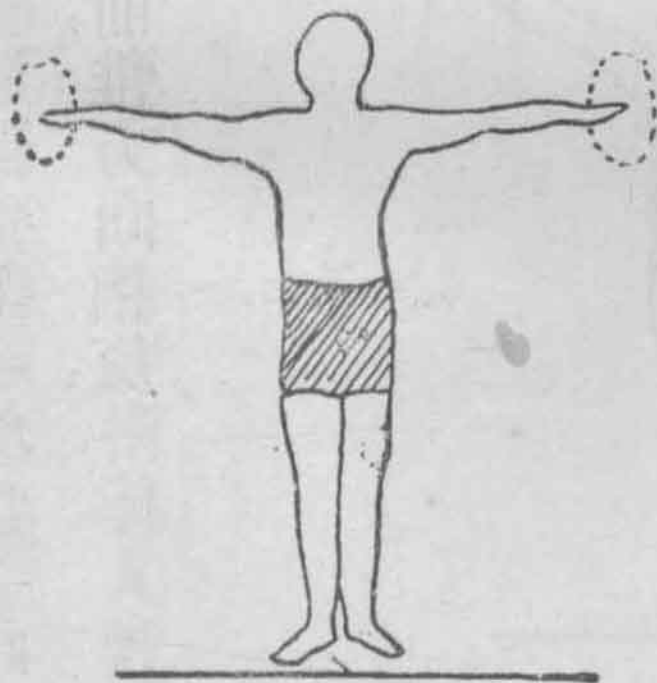
上方向前) 畫環，指

尖所經過的直徑，為

十二英寸，畫環至後

方的時候，兩臂勁直

(五)



式二十操體軟柔

無屈，力迫向後，力點恰在肩部，每畫一環爲一呼、

(b) 對方同式，其畫法同前，惟方向相反、

停

同前、

註

各方畫圈十次、

第二運動

掀 (grate)、

預備

同前、

運動

指導人數(二)時，雙臂向上慢舉，至與平伸成四十

五度之角爲度，提踵，全體重量移至脚掌，同時深吸、  
(圖六)數(二)雙臂復平伸部位，落踵，竭力呼氣，兩



式二十操體軟柔

臂下落，勿過平伸部

位，上舉時亦勿大於

四十五度、

(六)

停

同前、

註

舉落以十次爲度、

第三動作

彎 (grasp)

預備

同前、

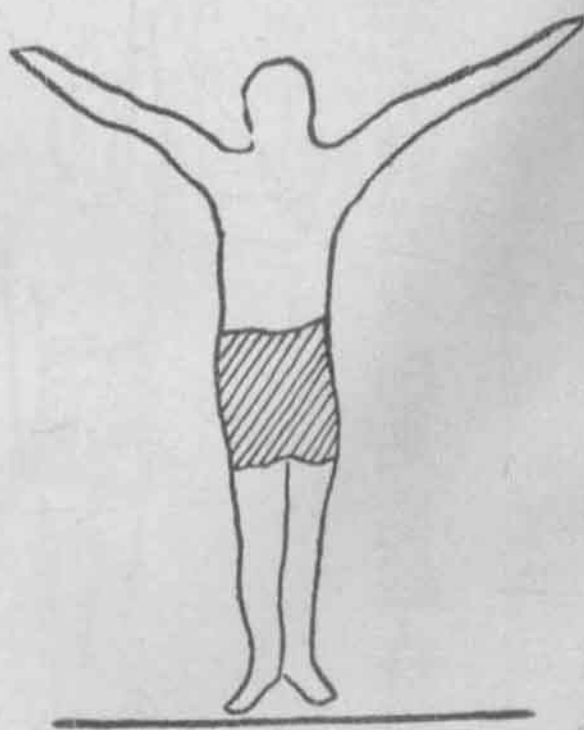
運動

部位同頭

(head) (圖四)

直立，眼前視，指導人數

(一) (二) (三) (四) 身體由腰部盡力前彎、(圖七)



式二十操體軟柔

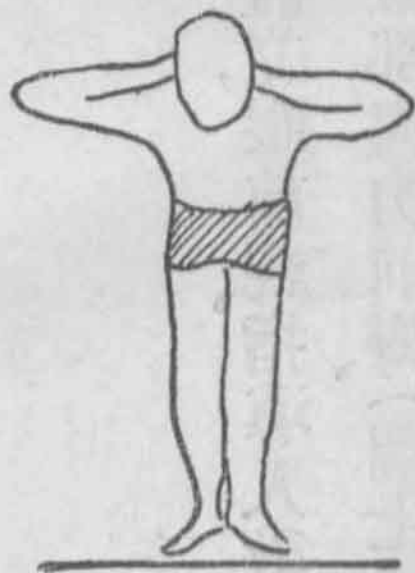
第三組

第一動作 攀 (CRAWL)

復直立部位的時候，亦四呼，再數（二）盡力後彎，數（二）直立，（末二呼愈慢愈妙）動作時不得擺動，貴用實在力量，同前，

註 完全動作，要復習五次、

(七)



式二十操體軟柔

預備 同前、

運動 數(一)、(二)、(三)時，左掌上轉，左臂由側上舉，右臂

下垂，數(四)時，右

臂下垂至立正部

(八)

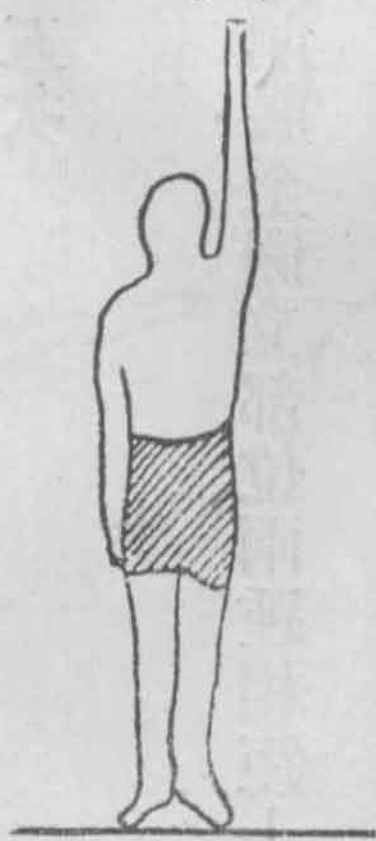
位、左臂直立，手掌

向右、(圖八)再數

(一)、(二)、(三)向右彎腰，右臂下滑，手過膝部，同時

左臂在頭上作半圓形，以指觸着右耳為度、(圖九)

數(四)速還預備部位，至指導人再數的時候，右掌



式二十操體軟柔

上轉，動作方向與前相

反、

停

同前、

註 完全動作，應當復習五次、

第二動作 捲 (roll)

預備 兩臂左右平伸，右足側展至開立部位，兩踵相距十

二英寸，左足勿動、

運動 數(一)(二)(三)兩手由肘部下垂，此時兩肘應力

迫向後，手入腋下，數(四)時，頭與肩部均極力往後

(九)

