



家庭健身操

樂克麥 著者

會員委育體民國部育教 編譯者



印所練訓資師育體設特部育教

體育書刊

小學墊上運動與疊羅漢

周鶴 鳴 編 著
吳 澂 校

田徑賽補助運動

吳文 忠 編 譯

國民體育常識

趙汝 功 編

小學韻律活動

高 梓 校 編 著

小學整隊與走步教材

陳韻蘭 編 著
趙汝 功 校

初中器械運動

周鶴 鳴 編 著

徒手操教材教法

俞晉 祥 編 著
葛衢 康

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，再學第二教程，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，地氈以利進行，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操教材，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」是最有力量的一套，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，一有不好的現象，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象，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，這種現像自然會無形消失。

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。

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，有恒心有規律，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

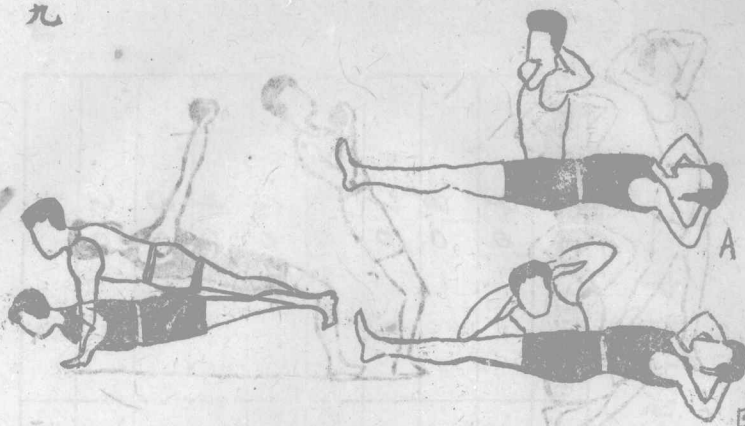
時間或者比較長些，不過終久可以得到健康。

「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

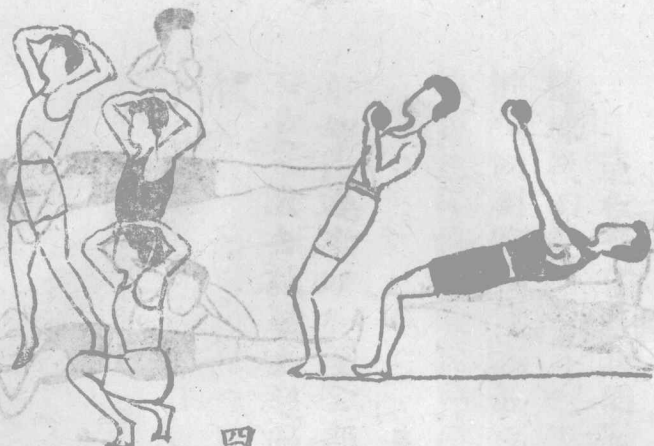
這裡預備着幾個家庭測驗的方法，操者究竟得到多少進步，可在實行的操練後的第一個月之後，每月測驗一次，最好每星期作一種測驗，這裡預備的四個測驗，是與各教程的第一、三、七、九等四節動作相符的，在測驗某一節的那天，可將測驗代替原來次序中的那一節，最初舉行測驗時，不必盡全力去做，不過做到自己覺得差不多到了限度為止，下一個月就把做的次數增加，如是逐漸增加至全部都能做去，而身體上不覺得僵硬或困乏為止，不過不必冒險去試驗去超過測驗表上所規定的最高次數，測驗方法和標準附後。



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）



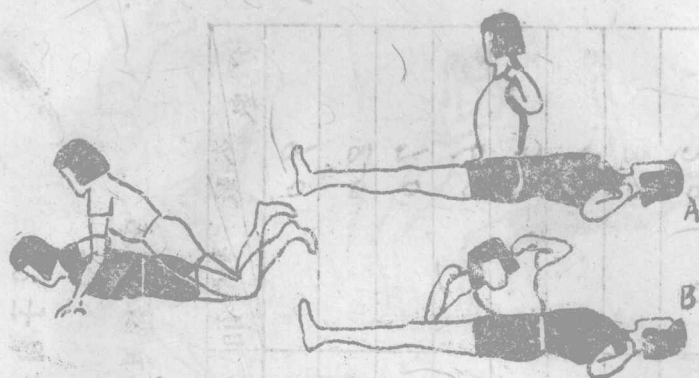
三引體向上 用兩靠椅椅背相對距離約三呎，再將能支本人體重之木棍（如門門等均可）架於椅背上，兩手反握木棍（手掌向內較向外為易），兩手距離約等於肩寬，全身懸於棍上，兩臂垂直，兩足着地，膝節屈成直角，全身自膝以上成直線，與地面平行，由此部位作引體向上，至胸部與棍接觸為度，作時切勿將身體搖擺或蠕動。

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，於是向上躍起，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

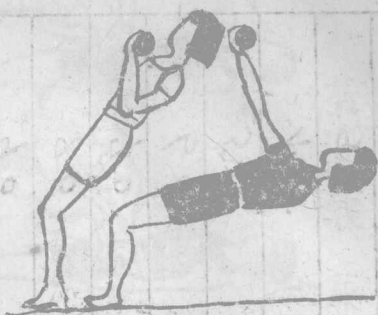
分數	次數	測驗項目	仰臥起坐	雙臂屈伸	引體向上	下蹲上躍
90			112	53	63	127
80			82	43	53	98
70			58	34	45	74
60			42	26	38	54
50			32	21	31	42
40			25	16	25	31
30			20	13	19	21
20			15	10	14	11



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
直將身體撐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。

四、全蹲起立

（在健身房內作此種測驗時可用低單杠，杠高約三呎）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	次數	測驗項目	仰臥起坐	雙臂屈伸	引體向上	下蹲起立
90			50	60	30	142
80			37	43	22	99
70			28	28	17	69
60			21	20	14	55
50			15	15	11	46
40			11	10	8	40
30			8	6	5	32
20			4	3	3	25