



晨操新教材

徐一行編

上海兒童書局印行

26

541.1

946

1=



1.2

實價三角五分

0.30元

材 教 新 操 晨

編 行 一 徐

行 印 局 書 童 兒 海 上

1 9 3 3

中華民國二十二年十一月
初版發行

晨操新教材〔全一冊〕實價大洋三角五分

外埠酌加郵匯費

著 作 人 徐 一 行

發 行 人 張 一 渠

印 刷 者 兒 童 書 局

版 權 所 有

翻 印 必 究

總 發 行 所 兒 童 書 局 總 店

上海浙江路五馬路口
電話九一九一三
電報掛號九三〇一

分 發 行 所

上海四馬路
仙世界原址
上海老靶子路
北江西路口

兒童書局第一支店
兒童書局第二支店

晨操新教材例言

一、本教材編制，依據現代體育標準，參照瑞典式美國式的程序，就編者二十年來教課的經驗而擬定的，以切合實用為主旨。

二、本教材凡三十次序，每一次序運動，均有新穎動作，操練者按次更換練習，當有濃厚興趣。

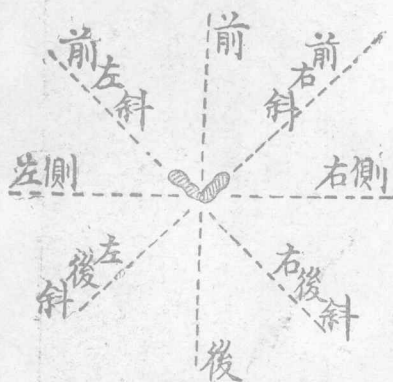
三、本教材取材簡易，運動順便，故動作可活潑，姿勢易於正確，尤便於記憶。

四、本教材為便利小場地團體訓練起見，各節運動，都從節省運動地位着想，不甚移動運動根基。

五、本教材所用運動名稱，參照「體操釋名」與「瑞典式體操教程」兩書。

六、本教材操練時，務須精神貫注，認真動作，每節練習數，以十六次數為宜。

七、本教材不僅可供初小三四年級高小兩學年之用，兼可供初中應用。



足出及箭步方位圖解。

等 一 圖



第 二 圖

臂平屈，直立。

第三圖

叉頸，開足直立。



第四圖

臂上舉，起踵，挺胸。



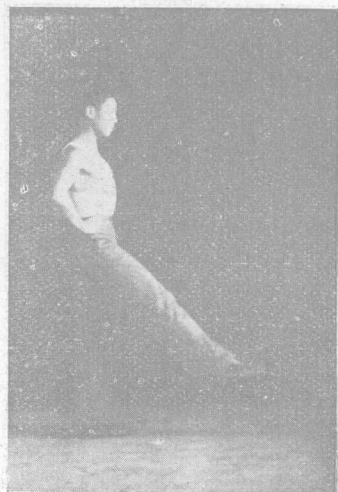
第 五 圖

叉腰，腿前平舉。



第 六 圖

叉腰，腿前踢。



第七圖

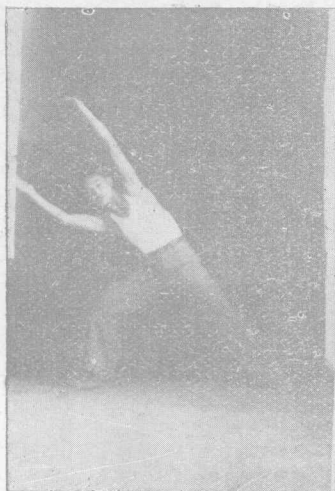
臂側舉，側箭步。



第八圖

足前進，叉頸，體前彎。





臂上舉，側箭步，體側彎。

第九圖

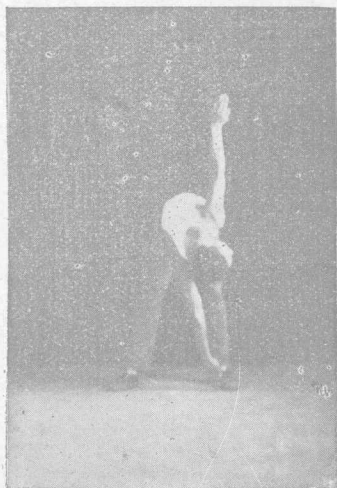


第十圖

體深前彎，臂下垂。

第十一圖

開足，臂側舉，捻體下彎。

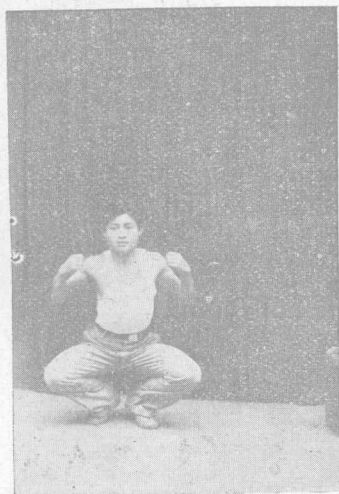


第十二圖

臂前舉，足尖併，下蹲。

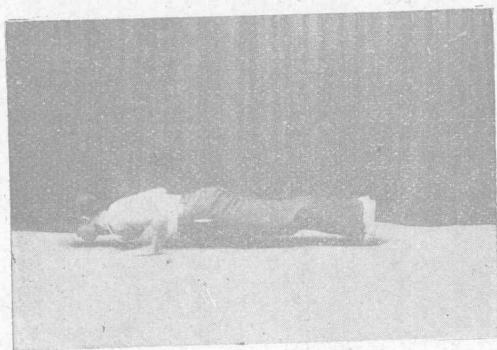


屈
臂，
分
腿
前
蹲。



第
十
三
圖

圖 四 十 第



○ 伏 臥 ， 屈 臂

第一次序

準備運動

姿勢 兩手叉腰直立。

動作 (一)左足前進。(二)還原。(三)右足前進。(四)還原。

姿勢 立正。

四肢運動

動作 (一)屈臂，左腿前平舉。(二)還原。(三)屈臂，右腿前平舉。(四)還原。

挺胸運動

姿勢 兩手叉腰，左右開足直立。

動作 (一)起踵，挺胸。(二)還原。

轉體運動

姿勢 立正。

動作 (一)屈臂，左足側進。(二)體左轉。(三)體復正。(四)還

體前彎運動

姿勢 立正。

原。(五)屈臂，右足側進。(六)體右轉。(七)體復正。
(八)還原。

動作 (一)叉腰，左足側進。(二)體前彎。(三)復(一)。(四)還

原。(五)叉腰，右足側進。(六)體前彎。(七)復(五)。

(八)還原。

肩膊運動

姿勢 立正。

動作 (一)臂側舉。(二)還原。

姿勢 兩手叉腰，開足直立。

動作 (一)起踵。(二)半蹲。(三)復(一)。(四)還原。

姿勢 左右開足直立。

體側彎運動

動作 (一)體左側彎，左手撫左腿，右手上提腋下屈。(二)還

捻體運動

姿勢

兩手叉腰，左右開足直立。

原。(三)體右側彎，右手撫右腿，左上上提腋下屈。(四)還原。

動作

(一)捻體左下彎。(二)還原。(三)捻體右下彎。(四)還

原。

跳躍運動

姿勢

兩手叉腰直立。

動作

(一)兩足向左右跳開。(二)還原。(開合跳)

姿勢

兩手叉腰直立。

下肢運動

動作

(一)左足前進。(二)左足前箭步。(三)復(一)。(四)還原

。(五)右足前進。(六)右足前箭步。(七)復(五)。(八)還原。

呼吸運動

姿勢

左右開足直立。

第二次序

動作 (一)屈臂(吸)。(二)還原(呼)。

準備運動

姿勢 叉腰直立。

動作 (一)左足側進。(二)還原。(三)右足側進。(四)還原。

姿勢 立正。

四肢運動

動作 (一)臂側舉，左腿前平舉。(二)還原。(三)臂側舉，右腿前平舉。(四)還原。

姿勢 叉腰直立。

挺胸運動

動作 (一)起踵，挺胸。(二)還原。

姿勢 立正。

轉體運動

體前彎運動

姿勢 立正。

動作 (一)叉腰。(二)體前彎。(三)復(一)。(四)還原。

肩膊運動

姿勢 立正。

動作 (一)臂前舉。(二)還原。

平均運動

姿勢 叉腰，開足直立。

動作 (一)起踵。(二)全蹲。(三)復(一)。(四)還原。

體側彎運動

姿勢 叉頸，開足直立。

動作 (一)體左側彎。(二)體還原。(三)體右側彎。(四)體還

原。

動作 (一)叉腰，左足側進。(二)體左轉。(三)體復正。(四)還原。(五)叉腰，右足側進。(六)體右轉。(七)體復正。

(八)還原。