

國立編譯館編

短期小學課間操教材

中華民國二十四年九月初版

短期小學課間操教材一冊

每冊實售大洋伍分

外埠酌加運費匯費

編纂者

國立編譯館

發行者兼
印刷者

上海商務印書館
上海中華書局
上海世界書局
南京正中書局

發行所

上海商務印書館
上海中華書局
上海世界書局
正中書局

教育部特許印刷

短期小學課間操教材

一 教室內五分鐘課間操教程

本教程專門適用於教室之內。如遇天雨地濕，室外不能上操時，得改用本教程。就教室內各行課桌間之走道中行之。爲適應室內課間操之需要，課桌之排列，最好均成單行。若限於事實，或課桌爲二人聯座者，或用普通之方桌者，則其排列方法，亦應顧到課間操動作之施行，整齊而有空間。設二人聯座時，本教程之若干動作，練習時難免發生困難，教員應酌量情形，使一部份學生排立於教室內四邊空處同做，或令二人

交換練習，即一人動作時，另一人坐觀，至前人做完，再交換行之。本教程全部動作，共分八節，其操法如下。

第一節

〔預備〕 兩足半開立。——如立於課桌左旁者，以左足向左踏出半步，約距十五公分，兩足左右齊平，不分前後。立於課桌右旁者，出右足。

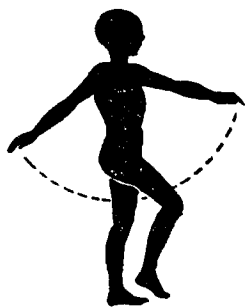
〔動作〕

『數一』 左膝前屈，左踵提起（足尖不得離地），身體重量隨之移向右足上，同時左臂向後擺動，右臂向前擺動。

『數二』 左膝左踵還原，隨即將右膝前屈，右踵提起，體重移向左足上，同時右臂由前向後擺動，左臂由後向前擺動。

(圖一)

『說明』 『數一』 『數二』 交互連續行之，以八次至十六次爲度。若將上述動作分晰，即兩足成踏足之姿勢，惟足尖並不離地，體重隨之左右移動。兩臂擺動宜大，向前時至平舉爲度，向後時至不能再高舉爲止，且應前後成一直線，以免觸及課桌。全部動作宜自然，肌肉宜放鬆，若呆板而緊張，即失去其功效。動作完畢時，仍保持半開立之部位，以便續做第二節。



一 圖

第二節

〔預備〕 兩足半開立，兩臂左右上半屈。——半開立部位見前。兩臂左

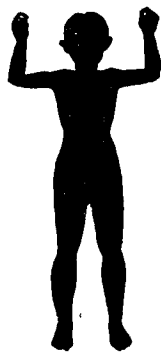
右上半屈，即將兩臂向左右舉，肘節屈成九十度角，手指向上，手掌向內。（圖二）

〔動作〕

『數一』 兩臂向前閣攏，兩掌在胸前相擊。

『數二』 兩臂還原至左右上半屈之部位。

『說明』 『數一』『數二』連續行之，以八次至十六次爲度。擊掌及還至左右上半屈部位時，兩臂均應用勁，兩臂左右展開還原時，更宜挺



二 圖

胸。動作完畢時，教員應另發『還原』口令，使學生全體回復至立正部位。

第二節

〔預備〕 兩手撐於課桌上。——在課桌間走道中者，以左手撐於左邊之課桌上，以右手撐於右邊之課桌上，若兩旁之一行僅一邊有課桌者，則以一手撐於課桌上，另一手叉於腰際。若立於空處無課桌可撐者，可用一手扶於牆上。

〔動作〕 『數一』 左腿向前舉。



三 圖

『數二』 左腿由前向後擺動。(圖三)

『說明』 『數一』 『數二』 連續不斷行之，以八次至十六次爲度。最後一次不向後擺而成立正部位，於是改以右足作前後擺之動作，次數與左足相等。擺動時大小腿均宜放鬆，而以股關節爲動作之中心。動作完畢時，還原至立正之部位。

第四節

〔預備〕 兩足開立。——與半開立同，惟兩足左右距離較大。

〔動作〕 『數一』 兩臂下垂，上體向前彎。

『數二』 上體向下振。

『數三』 上體再向下振。(圖四)

『數四』 上體及兩臂還原至直立部位。

『說明』 『數一』時，上體前彎，約四十五度。『數二』時，

先將上體略起，然後再向下彎，其

彎度較『數一』爲大。『數三』

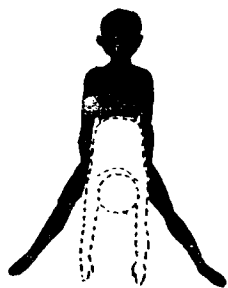
時，又將上體略起，然後更向下彎，

其彎度應較『數二』時更大，在

九十度以上。蓋「振」字之意，實含來復動作之解說，故彎時必先略起，然後作較大之彎曲。兩臂下垂宜放鬆，勿呆板或用力挺直。本節以做四次至八次爲度。

第五節

短期小學課間操教材



四 圖

〔預備〕

兩足開立，兩手叉腰。——叉腰用手之虎口架於腰際，兩肘展於兩側。若用抱頸等部位代叉腰亦可。

〔動作〕

『數一』 上體向左彎。

『數二』 上體向左下振。

『數三』 上體再向左下振。（圖五）

『數四』 上體還原至預備時之部位。

『說明』 振時上體宜先略起，

然後再向下彎，至較大之度數。向

左向右各行四次至八次。然後令



五 圖

第六節

〔預備〕 兩足開立，兩臂左右平屈。——平屈即將兩臂左右平舉，惟下

膊屈於上膊之前，兩手在胸前，手指相對，手掌向下。（圖六）

〔動作〕

『數一』 上體向左轉，同時兩臂向左右展開，成左右平舉之部位。

『數二』 休止。

『數三』 上體及兩臂還原

至預備時之部位。

『數四』 休止。

『說明』 本節動作宜緩，故每一動後，均有休止。向左作四



圖 六

次至八次後，再向右行同等次數之動作，或左右交互行之亦可。動作完畢後，應令兩臂還原下垂。

第七節

〔預備〕 兩足開立，兩手握拳，向前下伸。

〔動作〕 『數一』 上體向前下彎，同時兩臂用力向下伸。（圖七）

『數二』 上體及兩臂還原至預備時之部位。

『說明』 『數一』『數二』連續行之，以八次至十六次

爲度。本節之動作，係揷「水龍」

之倣倣動作，故做時宜用力，而

不必太呆板，上體前下彎時，得



七 圖

同時屈膝，兩臂得隨勢稍作屈伸，不必完全挺直，終以迫真歡「水龍」之實情爲要。動作完畢後，令還至立正部位。

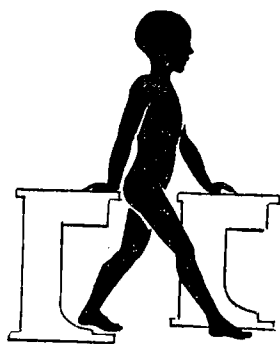
第八節

〔預備〕 兩手撐於課桌上。——同第三節。

〔動作〕 〔數一〕 兩足離地跳起，落地時左足在前，右足在後。（圖八）

〔數二〕 從〔數一〕之兩足落地部位跳起，落地時改爲右足在前，左足在後。

〔說明〕 〔數一〕〔數二〕



圖八

連續交互行之（即通稱之兩足前後交互跳）以八次至十六次爲度。

二 室外五分鐘課間操教程

本教程專門適用於室外，無論操場或任何場地上均可行之。苟非不得已必須改用室內教程外，應依照本教程在室外上操，以養成學生勇敢耐苦之精神，不為環境所束縛。本教程全部動作，共分九節。其操法如下：

第一節

〔預備〕 立正。

〔動作〕 『數一』 兩臂由前方向上舉。

『數二』 兩臂下垂。(圖一)

『說明』 動作時以

上肢肌肉放鬆爲主，故
下垂時並非不須至垂
直時爲止，而得順勢略
向後擺。『數一』『數
二』宜連續不斷行之，
無須停頓，以八次至十六次爲度。

第二節

〔預備〕

兩足開立，兩手握拳，兩臂側屈於腰旁。



圖一

〔動作〕

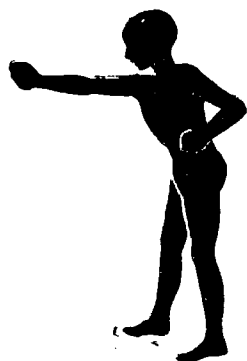
『數一』 左臂用力向前直打，至全臂伸直時，隨即收回，至預備時之部位。（圖二）

『數二』 右臂行同樣之動作。

『說明』 做法與拳術之正面拳擊相似，打出時上體得略向前傾，以滿足拳勢。一打一收宜敏捷，勿間斷。『數一』『數二』連續行之，以八次至十六次爲度。做完後宜令手足還原。

第三節

短期小學課間操教材



二 圖