

兒童健身操

樂華圖書公司發行



文煥



16

新兒童生活叢書

兒童健身操

強濟昌著

體 育



上海

樂華圖書公司出版

1935

「新兒童生活叢書」

▲兒童健身操▼

每冊實價一角五分

民國24年5月初版

1-2000



著 者 強 濟 昌

發 行 人 陳 淡 如

發 行 者 樂 華 圖 書 公 司

印 刷 者 陞 記 印 刷 所

總發行所 樂華圖書公司

門市部

上海四馬路中市
二八九一號
四馬路中市二六七號

特約發行所

廣州 永漢北路 共和書局
雲南 昆明市 文化書

少年讀書界的異幟

樂華少年文庫

賢明的父兄都對子女說：「在國難期間，我們家庭開支處處都要節省，但是有一種却千萬不可省的，就是要替你們買樂華少年文庫呀！」賢明的師長都對學生說：「上課的時間是有限的，課本上的知識也是有限的，你們課後一定要多多地參看樂華少年文庫呀！」

為

他是高級小學和初級中學的補充讀物！
他是新家庭用以教導子女的良好工具！

第一輯十冊

●每冊定價三角●

少年模範生活	堅白編	社會的進化	平青作
少年書信	厚生作	中國革命故事	王涓作
少年閱報指導	巴克作	世界大政治家	賈英作
少年故事	伍月譯	航空的常識	葉頤作
少年義勇	開瑜作	趣味的數學	黑菌編

上海樂華圖書公司

兒童健身操

目次

一	甚麼時候最痛苦·····	一
二	怎樣使身體常常健康·····	三
三	健身操的利益·····	七
四	實行健身操的幾個先決條件·····	一一
五	健身操材料的選擇和支配·····	一四
六	一個健身操的實例·····	一六
立正姿勢——呼吸運動——上肢運動——下肢運動		
——頸部運動——胸背腰腹以及內臟運動		

七 再介紹幾種簡單的健身操.....三二

奧國式二分間操——木棒操——太極操

八 健身操以外的健身方法.....四五

兒童健身操

一 甚麼時候最痛苦？

諸位小朋友，開頭我便要請問你們一個問題：你們在什麼時候的生活，感覺得最痛苦？肚子餓了沒飯吃；身上冷了沒衣穿；……這些固然是最痛苦的事情；可是在幸福的你們，一切困難問題，有爸爸媽媽替你解決，替你打算。這樣說來，沒有痛苦的時候了嗎？不，還是有着呢，那就是當你身體不健全或是得到了疾病以後，那時的痛苦，真是說不盡，不但你自己難過，你的爸爸媽媽朋友和替你有關係的人，都會爲着你的痛苦擔憂呢！假使你

曾經有過不康健和生病的經驗，只要閉上了你眼睛回想一下，那種痛苦的情景，一定又會從你的腦海裏浮現了上來的。

真的，在不健康的時候，一切都不高興了；不問怎樣好聽好看的事情，引不起你絲毫的興趣。有了好吃的東西，你的胃口不願意去接受，平常看到了一碗熱氣騰騰的菜，便會垂涎滴滴的引動了你的食慾；但是一到了身體不健康的時候，不但食慾完全消失，反而生出一種厭惡的念頭了。平常聽到人家奏唱美妙的歌曲，自然地會使你生出一種快感，全副的精神好像都受了他的陶醉；可是當你身心衰弱的時候，美妙的曲調，變成嘈雜難聽使人討厭的聲音了。總之，在身體不健康，遭遇着痛苦的時候，在你周圍一切的事物，都會成功了你心頭煩悶的泉源。

俗話說：『好脚好手天堂路，壞脚壞手地獄門。』西洋也有句諺語說：『健全的精神，寓在健全的身體裏。』的確，身體健康是人生的第一要件。況且在你身體不健康的時候，不管什麼大小或是要緊的工作，只得停頓着不做，你心裏愈是要想努力地幹，你的身體却不允許你有細微的動彈，所以身體不健康，不但是最大的痛苦，也還是最大的損失。『健康是事業的出發點！』小朋友們，應該永遠把他記牢在心頭。

身體不健康既然是最痛苦的事情，那末我們到底要怎樣才得使身體常常保持健康呢？

二 怎樣使身體常常健康？

我們在討論怎樣叫身體常常健康以前，先要明白不健康是什麼道理？一個人並不是一定要遭着不健康或是疾病的，不健康的原因，是因為生活上有了缺點，違背了生理的緣故。像飲食不謹慎；工作休息不調勻；遇到意外的危險等等；……假如你生活上犯了以上的某一件事時，馬上可以使你的身體從健康的路走上疾病痛苦的路。

照以上的說話，我們要使身體常常健康，只要留心自己的生活，不叫他越軌，處處合理就好了。可是事實上難於辦到的。就把飲食做例子，不管你怎樣講究衛生，難免沒有微生物或病菌跟了食物跑進你的口胃；再像某一種食物容易消化的，某一種食物不容易消化的，如果胃弱的人，吃了不容易消化的食物，就要造

成一種疾病。因為識別食物性質的智識，不是人人都有的，所以不知不覺中間把健康的身體，弄得不健全，是常常會發生的事件。至於身體受到意外的危險，那更不是可以用什麼方法防止他一定不會發生的，因為我們在活動的時候，無論怎樣謹慎小心，往往就有不測的侵害，降臨到你的身上來了。因此，我們要身體常常健康，只有在積極方面下功夫，這積極方面的工夫，便是要增強身體的力量，有了堅強的體力，外來的一切侵襲，便能抵抗得住。克服疾魔——細菌，不怕意外損傷，增進各器官工作效率等……這些都是保持身體健康的根本辦法。

『運動可以強健體魄，幫助肌肉的發達。』這是小朋友們早已知道的事情。

運動，一般人所提倡的運動，只注重在田徑賽方面，像跳高、跳遠、擲鐵球、賽跑等等，其他像球類運動、游泳、技擊等，這一種運動，在學校方面非常重視，學生中有喜歡田徑賽、足球的，特別給他們訓練，養成一種精練的技能，充足的經驗，但是這樣的過度練習，往往使運動的學生，精疲力盡，反而有害，有時或者竟會形成身體局部的發展。一般的學校更把運動作為競爭的工具，練習足球的目的在準備和人家博勝敗；練習競技在準備和人家作對抗；每一學生專習一種運動，因而養成一種畸形的發育，學校方面只希望取得一時的名譽，學生的利益完全不去顧到的。

現在我們所要談的健康運動，不是這種畸形的運動，是要人

人可以實行的健身運動，這個健身運動，就是平常說的健身操。我們在學校裏，每天早上，上了二三節用腦的學科以後，有一節十五分鐘或二十分鐘的健身操。可是這一種健身操，有的不免太簡單了；現在我們所要談的健身操，是比較進一步的健身方法。

三 健身操的利益

健身操的利益到底怎樣呢？上面已經說過，專門偏重了一種運動，只會發達身體的某一部份。健身操恰巧和這種運動相反，他是必須要注意發達全身各部的操練做基礎，故健身操對於身體的利益，無論肌肉的強有力，心肺內臟等的康健，都要顧到的。

健身操是柔軟操裏的一種徒手操。操練以後達到健全的程度，有上肢、（兩手）下肢、（兩足）胸背、腰腹、頸、以及內臟的許多器官，（呼吸器肺、心等，消化器胃、腸等。）

有人說，徒手健身操，只能發達肌肉，其實操練時激動內臟，內臟的器官，得到了相當的運動，自然能夠增強健全了。就是包圍內臟各器官外表的肌肉發達了，對內臟的健康簡接也有密切的關係。例如伸長胸部和肩膀的韌帶肌肉，呼吸時所用的肌肉就特別健全，同時有擴充胸部肺容量的功用。再像腰腹間有了堅強的肌肉，幫助消化作用的地方也很多。消化是人身營養的第一要件，消化強，所吃的食物可成爲富於滋養的血液；消化不良，儘管多吃或是吃得好，不但血液貧乏缺少滋養，不消化的食物在體

內積聚了變成毒質，弄成了種種疾病，這就會變做身體上最大的禍害。所以要使整個的身體離開虛弱境域走進健康活潑愉快的路，只有努力健身操的一法。

身體衰弱的人固要實行健身操，身體已強的人也要練習，就是專精一種運動的運動家，因為要補救偏重局部肌肉發達的弊病，也應該努力地實行。況且健身操對於各種田徑賽的幫助極大，例如下肢運動助長賽跑技能的養成，上肢運動助長推鉛球的成績；……。健身操是人人應有的一種健身運動。

身體健康了，精神自然也會活潑，做事能耐勞吃苦，處處有膽量，能夠抵抗困難。我們要看一個民族的是否健全，只要看那一個民族裏人民的體格是否健全。假如那一個民族人民的體格

是健全的，那末那民族一定是前進的強盛的，在全世界一定佔有偉大的勢力。德國在第一次世界大戰以後，不過十多年，他的地位已經完全恢復了；恢復國力最大的原因，是得力在國民健康的體魄；因為大戰所損失的是國家的物質，民族的精神和力量，絲毫沒有損失。大戰結束了，全國人民又集中力量努力建設的工作了。德國受了這個教訓，對於國民體格的訓練，更加注重了，體育會的組織，體育場的設施，隨地都有。我們再看到現在世界上唯一的社會主義國家——蘇聯，他們對於國民體格的訓練更是普遍了，那種個人主義，搶奪標準的田徑賽等競賽是不主張的，他們所注意的，那是個個做得到的使全身平均發展的健身操；每天早上，利用無線電播送健身操的口令，各機關的辦事人員，工廠

工人，學校教師和學生，都集合在廣大的運動場；個人在家庭裏或其他工作的地方，也立刻跑出戶外，依照着那播送的口令動作，這一種全國民衆體格健康的訓練，是最合理的。我們要做個新時代的兒童，那末這一種習慣也要養成的。

四 實行健身操的幾個先決條件

健身操實行起來，是十分便當的，因爲第一不費時間，（只要每天抽出二十分鐘或三十分鐘就足夠了）。第二不費金錢，（假使要費錢的，那末家境貧困的兒童一定辦不到的）。第三不費力氣，就是初習健身操，不必勉強把他操完，起初儘可把動作減少，等到體力慢慢強大了，再逐漸加長練習時間，把各節全部操