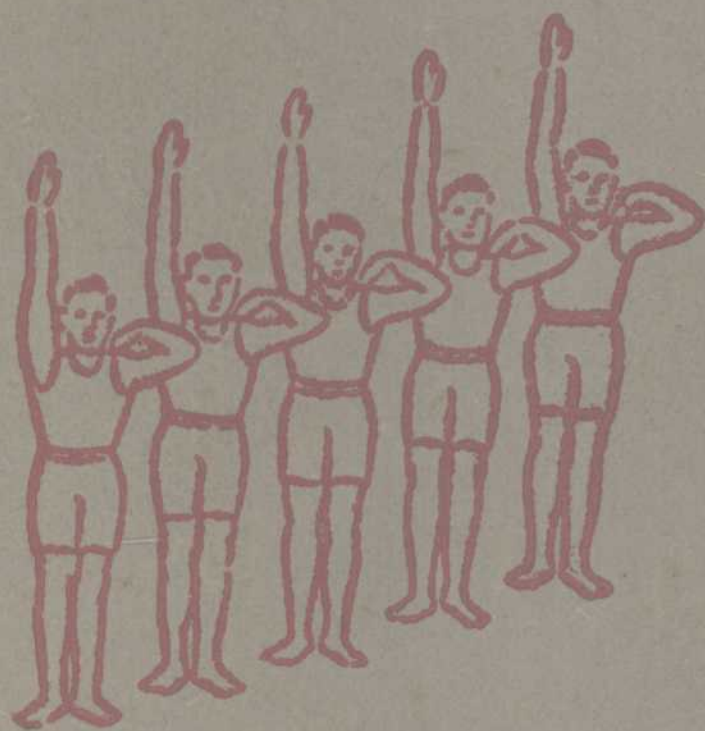


新國民操

張覺非編



中華書局印行

1.9

民國三十七年四月初版
民國三十七年四月初版



新國民操 (全一冊)

◎定價國幣一元八角

(郵運匯費另加)

編者 張覺非

發行人 李虞杰
中華書局股份有限公司代表

印刷者 上海澳門路八九號
中華書局永寧印刷廠

發行處 各埠中華書局

(一三七二九)

郝 序

國民須受基本教育，而教育之基本在體育。體育含義甚廣，內容甚富，惟體操一門，不論年齡，不分性別，均可行之，以臻健康，是體操又爲體育之基本也。張覺非先生積十餘年教育之經驗，近編新國民操一書，將以問世，當茲體操教育頗受忽視，體操教材極感缺乏之時，張先生之貢獻，必大有助於中小學之體育訓練，亦即大有裨於國民基本教育，用誌數語以爲序。

郝更生於教育部

蔣 序

二十幾年前，學校課程中只有體操，沒有體育；十年以來，學校課程中有了體育，幾乎不見了體操。這種變遷，可以說是適合時代的進步，亦可以認爲不

無偏廢的缺憾。我以爲體操的名詞可以換，體操的實質不宜滅，因爲體操自有它的優點與價值。世界任何一個講究體育的國家，不但沒有廢除體操的趨向，並且相反地在研究改進。

體操漸被忽視的原因很多，主要的或許是缺乏研究和怕編教材兩點。張覺非先生近以其多年研究心得，編成中小學適用的新國民操一書，理論與實際並重，如果能普遍採用，定可使青年兒童得到普遍和緩而適宜的基本訓練，養成健全的國民。因此，在這本書出版的時候，願寄以最大的希望，並爲介紹。

蔣湘青於上海市立體育場

邵 序

時代激盪，教育演進，新中國的國民，應受潮流所趨的基本教育。教育是文化傳遞的命脈，民族生命綿延的基質，其重要性，誰也不能否認，而基本教育的基礎，應建築在基本教育的上面，亦爲教育界所公認。

體育是人生機體活動的教育，也是基本教育的基本，其範圍甚廣，其內容亦富，體操一項，爲其重要作業之一，論其教育形式，述其演進步驟，在三十餘年長期過程中，東西舶來，先後相演，有各個體操，聯絡體操，瑞典式體操，德國式體操，美國式體操，丹麥式體操等名稱，時尚所趨，各有長處，其活動方式，組織順序，微有不同，而其要旨，不外刺激內臟，張弛肌肉，連絡通路，養成優美姿勢，在集體規律訓練中，以期完成生活上必要之活動，此是體操之功效，也是體育運動中體操所居的位置。

張君覺非專攻體育，担任中等以上學校體育有年，本其經驗所得，著新國民操，分男女兩部，每部十五節，共計六十節，絕無雷同，並不限男女，任教師選擇應用，曾在上海青年館，市體育館，民立女中，治中女中，數度表演，頗得各方贊許。張君不以自滿，費了許多精神，編成是書，將付剞劂，欲俞一言以爲序，用綴數語，以供同志的參考，其大有造於基本教育，豈淺鮮焉哉，是爲序。

民國三十六年十月二十一日邵汝幹寫於體育館

金 序

張覺非先生編著新國民操一書，囑爲之序，謹就個人管見，提出徒手體操之價值，以供體育同志之研討。

徒手體操，爲各國體育課程之基本活動，尤以歐洲更爲風行，良以運動而徒手，有其特殊之價值，既可爲他項運動之基本訓練，更具全身平均發展之優點。現代體育，均偏重於競賽性質之遊戲，此類遊戲，並未完全適合社會環境，更不盡適合經濟落後之我國現狀。徒手體操，則可補此缺點，因體操無時間、空間、經濟及其他環境之拘束，可以自由運用。尤有進者，現代體操，已與日俱進，不若昔日舊式體操之呆板單調，不僅活潑自然，尤富鍛鍊體格之價值。今值張先生新國民操問世之際，聊誌數語，藉以表揚徒手體操之功能。對於本書所編教材，兆均在上海青年館成立紀念日體育表演及上海市立體育館體育表演，均曾目睹其成績之特出，編製之合式，深爲贊佩，故樂於作序。

金兆均於上海市立體育專科學校

吳 序

體操爲一切運動之基礎，增進健康之良法，各國均依其文化、經濟、及生活環境之不同，各有其特殊方式與程序。我國對此，尙乏專門研究，平日學校所教，個人所習，苟非抄襲成法，卽多悖於原理。甚或過事點綴，以迎合表演時之觀衆心理，而於健身的實際功效，反而忽視，其離體育之真正意義，蓋亦遠矣。張君覺非教授體育有年，近以其教學心得，編爲新國民操，內容切實，程序分明，付梓之日，索序於予，爲贅數語，以資介紹。

吳邦偉於上海市立體育專科學校

自序

體育教育的目的，本來不僅僅爲強身，它實在是一種活的教育。它的效果，它的價值，雖然各人對他有不同的衡量：有的認爲它僅是一種正當的娛樂，足以代替各種無益的消遣；有的把它作爲建設國防的準備，是發揚國力的初基；有的認爲是一種最好的公民訓練，可以培養現代國民應具的合作、互助、犧牲、負責、守法的精神。觀點儘管各異，但體育教育效果的宏大，却是一致公認無可非議的。

我國自魏晉以來，習於崇文輕武。體育與生活脫節，可說由來已久。直到受了歐西武力的刺激，有心人才發奮圖強，把德日的軍式體操介紹過來，一般人都誤認爲體操就是體育，但因枯燥呆板，普及不易。直到美國式的體育活動傳入我國，大家都震眩於他的活動範圍的廣大，方法的豐富，才知道以前真是管窺蠡測。物極必反，於是又相率鄙夷往日的體操，認爲不值一顧，不屑一談，一般學校中又幾乎除田徑球類外無體操了。

平心而論：體育教學效果的所以宏大，正因爲體育活動是多方面而不局限於一隅的緣故。所以各種教

材都有它相當的價值，柔輭體操它能發達肌肉矯正缺陷，其價值正不下於其他活動，而且無須設備，隨處可行，對於物資困乏如我國，場地狹窄如上海各校，要以最小的代價獲得最大的效果，它究竟不失為一種適合環境的教材。可是因為多年來體育界鄙夷體操的緣故，這種教材在坊間竟寥若晨星。

編者濫竽體育界有年，深愧無所貢獻，前年承各方師友勗勉，試編體操教材，這部新國民操，就是在這種情形下產生的，這部教材既名為國民操，顧名思義，即知能施之於每一國民之意，所以。不分大中小學，不分男女學生，並亦適用於社會教育機關，祇須教者在教材的分量上略加損益，均可獲得顯著之效果。至於冠以新字，則一來所以別於舊日襲自德日丹麥等國之體操教材，一來現在正當新中國建設肇始，國民均應具堅健的體魄，才能負荷艱鉅，而如何訓練其健強，則編者願以此書作為芹獻了。

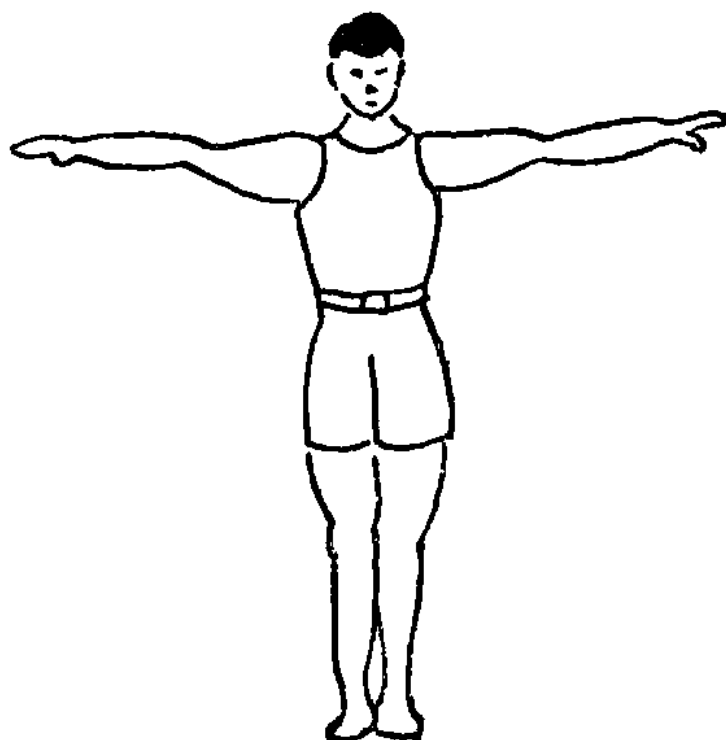
編者執教於上海市立格致中學曾以本教材從事實驗獲得成功。先後在該校復校紀念，暨三十週年校慶時表演，迭蒙教育當局嘉獎。上海市體育館和青年館成立紀念，亦曾以本教材演出，頗博各方好評，因得攝為電影，推廣全國，最近上海全市運動會，本教材

參與表演，成績復列爲最優等，編者雖深感榮幸，但自知才識謏陋，或不免有謬誤之處，尙望體育先進，予以指正，不勝感禱。

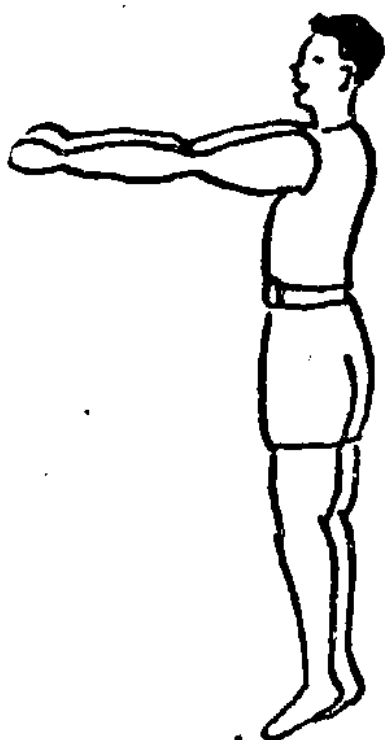
張覺非自序於格致中學



1. 兩臂上振，掌心向前。



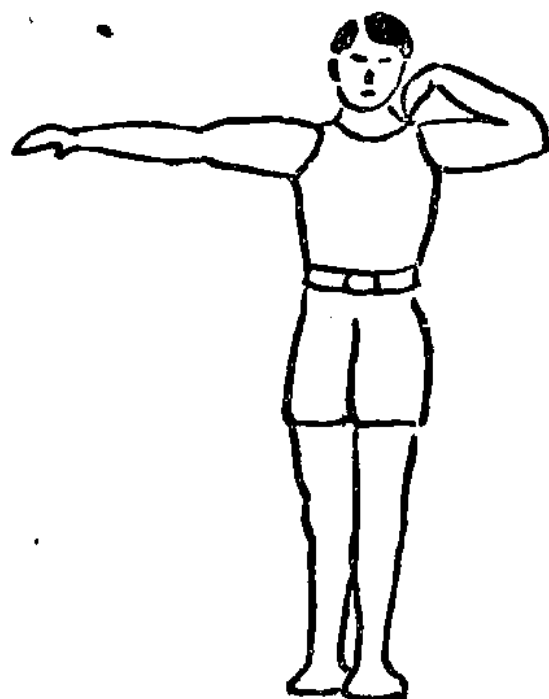
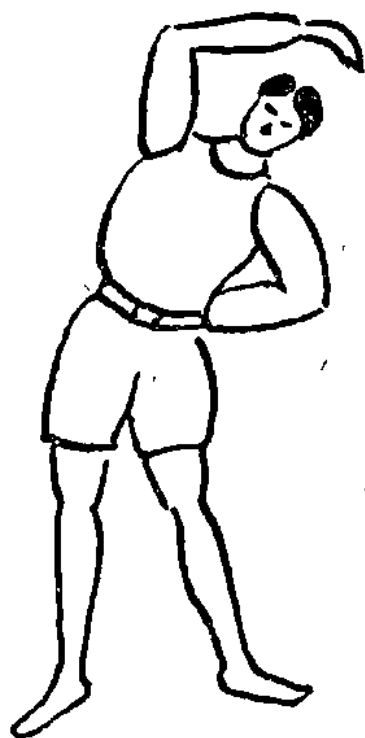
2. 兩臂左右平振，掌心向下。



3. 兩臂前平振，兩踵起。

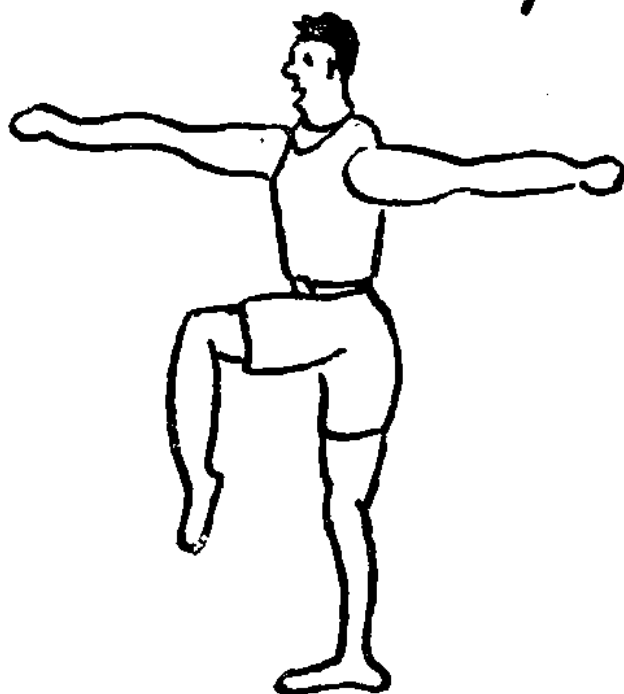


4. 兩臂交叉於腹前。



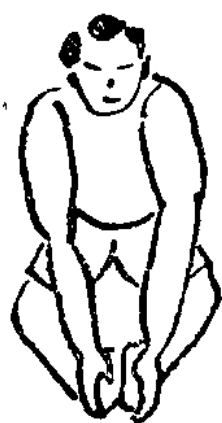
5. 左手撐腰，右手過頂屈，同時
左脚向左出一步，彎體向左。

6. 左手側上屈，右手右平伸。

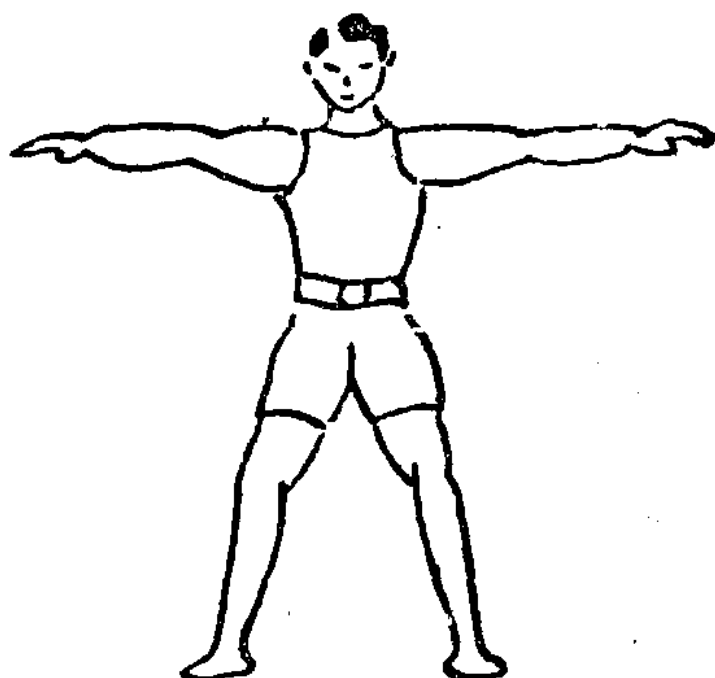


7. 兩臂後振，兩膝併屈，同時兩
踵起。

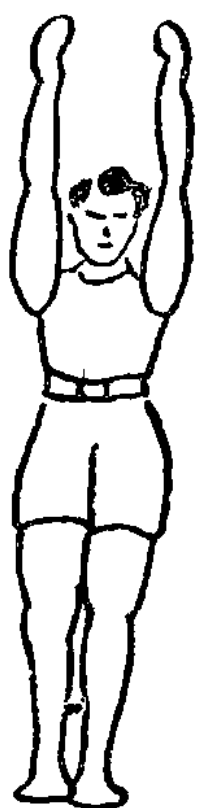
8. 兩臂前後振左脚前提。



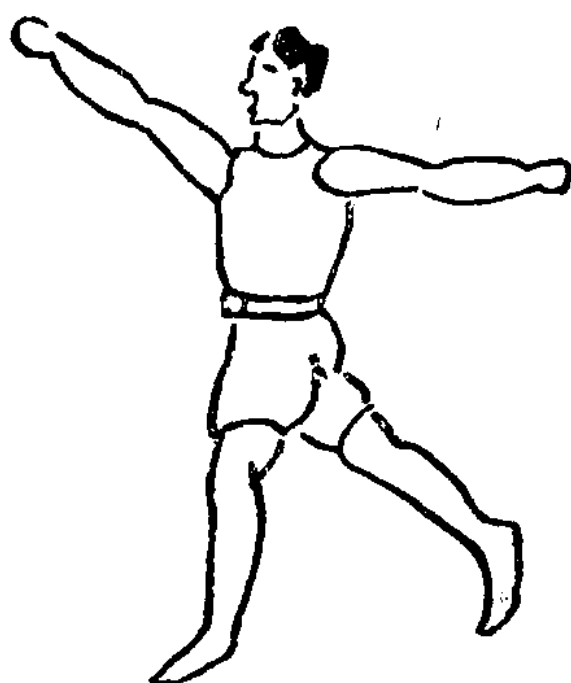
9. 兩手體前按地，兩膝分膝全蹲



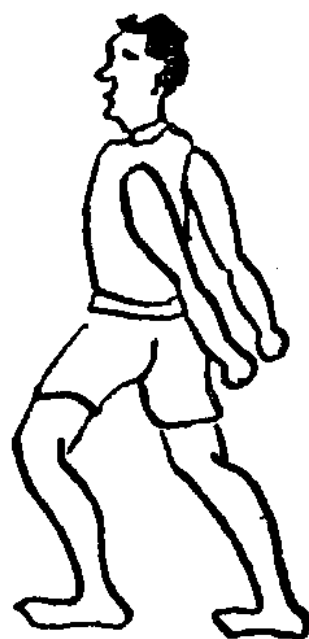
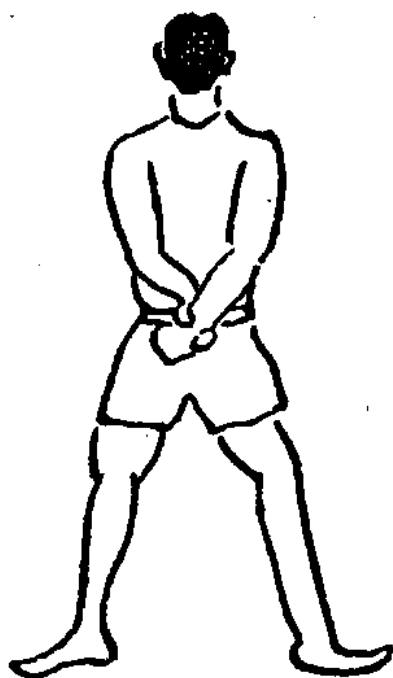
10. 兩臂左右平振，掌心向下，同時左腳向左出一步。



11. 兩臂上振。

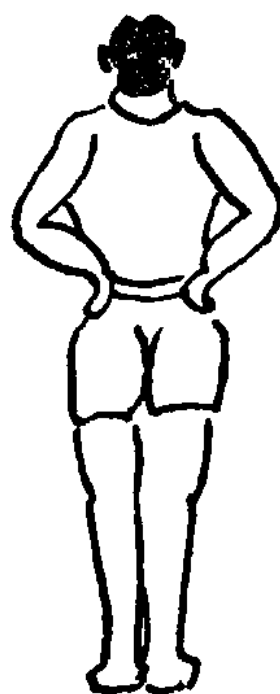
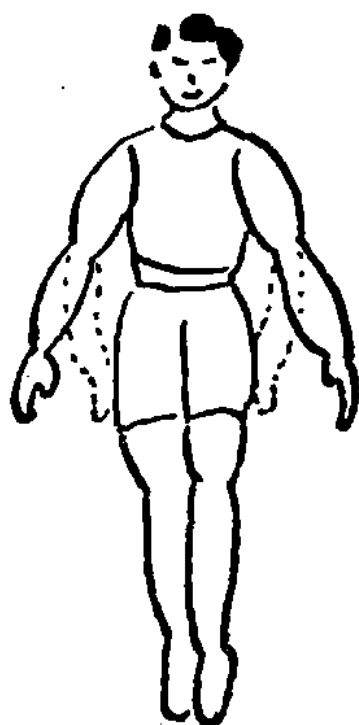


12. 兩臂左右平振，同時右腳向後振，左踵起。



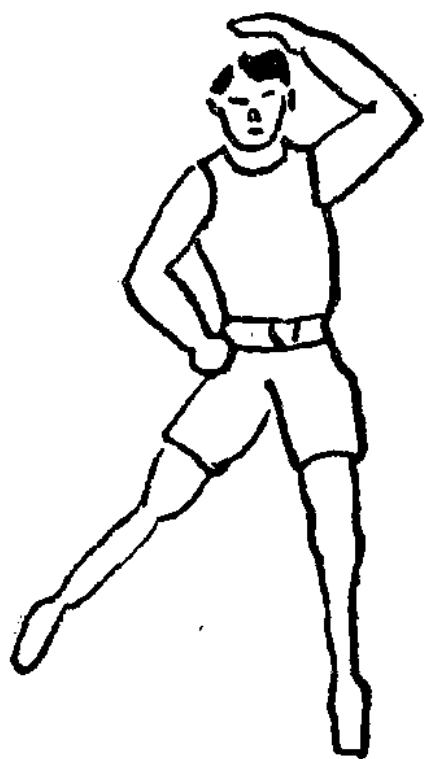
13.左脚向左出一步，同時右手握拳，左手緊握右手成稍息勢。

14.兩臂後振，同時左脚前箭步。



15.兩脚併立跳，兩手拍股，自由彈動。

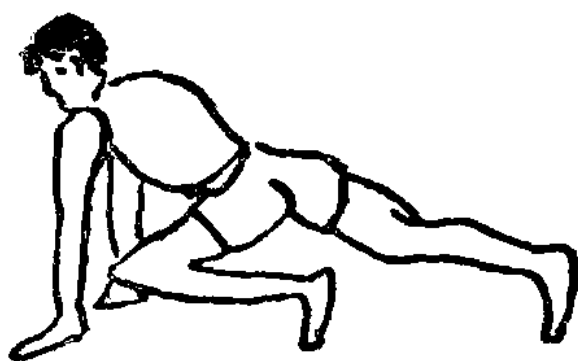
16.手背叉腰。(女子用)



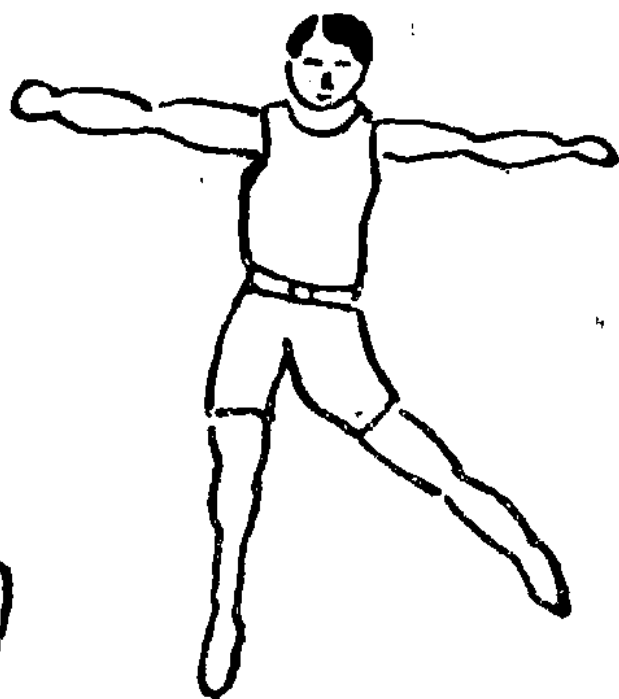
17. 右手撐腰，左手過頂屈，同時
右腳向右振，左腳原地跳。



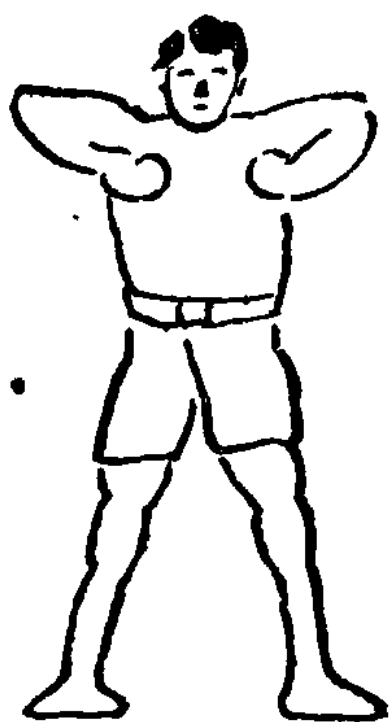
18. 左手斜上舉，右手側上屈，同
時併膝屈，兩踵起。



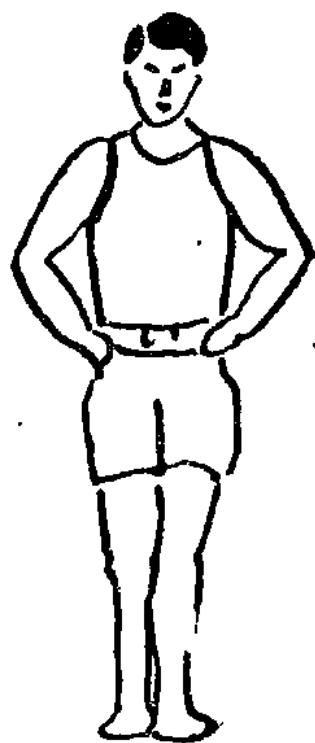
19. 兩手按地全蹲，右腳向後伸。



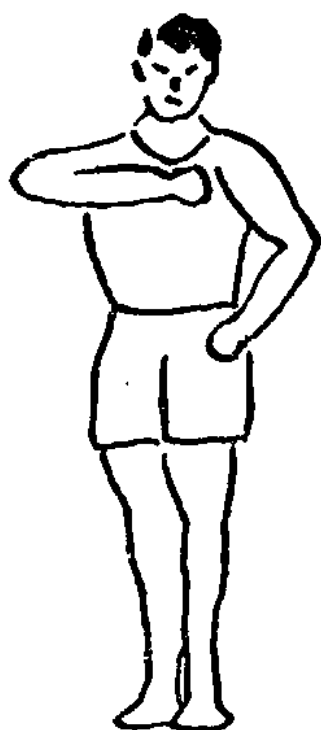
20. 兩臂左右平振，同時左腳向左
振，右踵起。



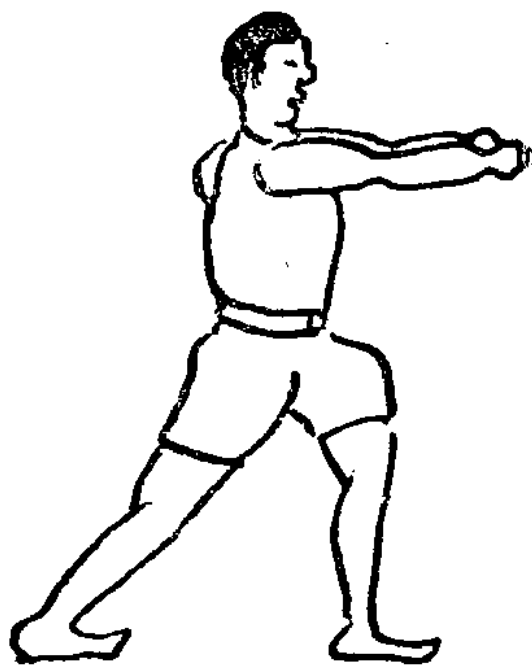
21.兩手握拳前平屈，同時左腳向左出一步，兩肘後展，盡量挺胸。



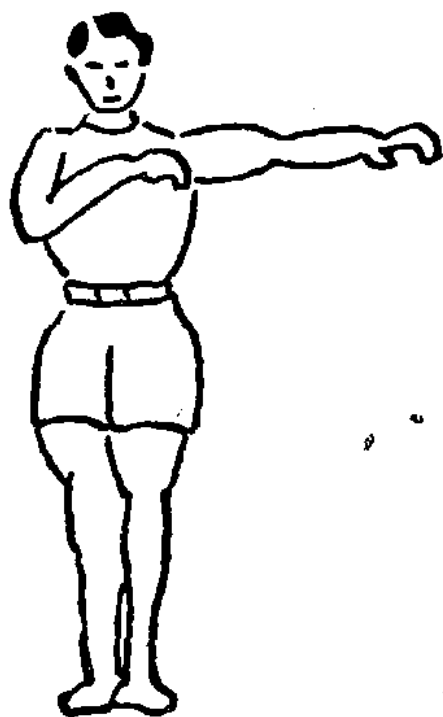
22.兩手叉腰。(男子用)



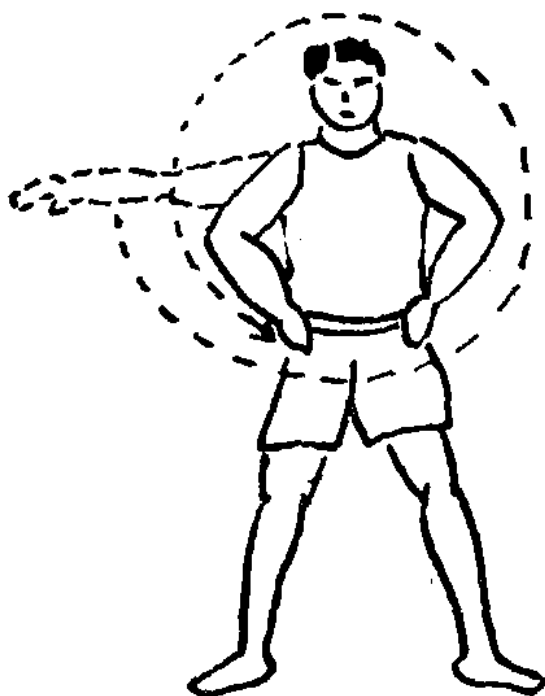
23.左手叉腰右手胸前平屈。



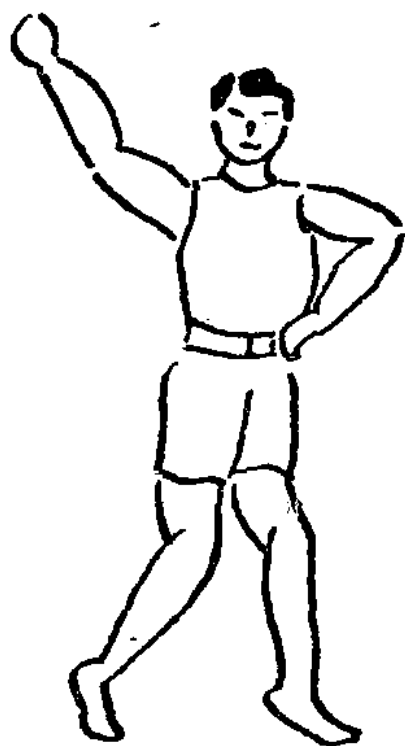
24.兩臂前平振，左腳前箭步。



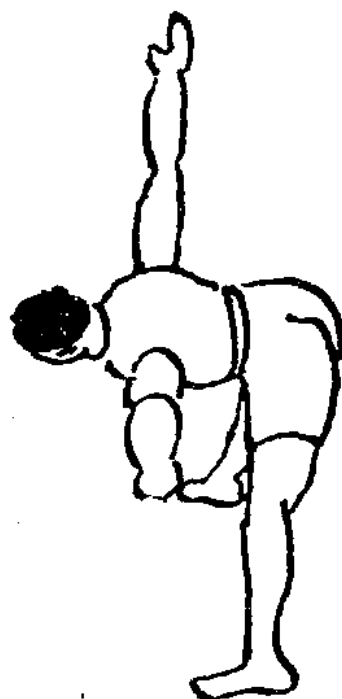
25.兩臂向左振，左臂平，右臂胸前屈。



26.右臂由下向左內繞大圈一下，繞至叉腰部位。



27.右手握拳斜上振，同時上體向右轉。



28.兩臂左右平振，同時上體前彎，轉體向右，左手指右腳尖。