

189126

基本訓練

晨操

教材

彭南禮編



上海勤奮書局出版

01648

4243
材教操農

編輯大意

一、本書之成，編者因感國內其它體操出版物，如雨後春筍。惟農操及課間操方面，尙乏專籍，編者此書，爲補助急切之需，與應各同好之要求而作也。

一、本書計分農操教法，農操教材，呼吸操法，及醫療操法四章。各章中，除編者本諸教學數年來心得撰成外，餘皆採取中外著名各家操法，悉由編者用最新運動方式，顧及青年男女身心上之種種修養計，慎重編成。

一、本書之編就，是循序漸進，由簡趨繁，適合教學兩者之需要，并能感無限興趣，毫不致發生煩厭等弊。

一、本書各種體操，採諸它書者，編者爲保存固有名義起見，故其名稱多襲舊有，如教者學者覺不妥當，不妨更改，以臻完善。

一、本書所載教材不多，然皆適合各級男女學校農操及課間操鍛鍊體軀之用。至於對學習者身心之發育，與日常生活動作上之需要，咸皆顧及。并經編者在國立成都大學，四

川省立第一師範學校，四川術藝專科學校，建國中學，時中女學，以及昔年主任綿陽南山學校，成都廣益學校，成城公學，及德陽，什邡等中學體育時，一再實驗，均獲相當成效，決無過與不及之虞。

一、本書各種體操，操時之應呼唱與否，望教者學者審慎加入，亦可藉呼唱之力，收集中精神，與減除疲勞之效。

一、本書各種體操，爲教學明瞭起見，分預備，動作等項，詳細說明之。惟醫療操法，編者爲適合病者種種起見，故動作方面，僅述運動之名稱。至運動量之多寡，須導醫師，或體育教師檢驗體格後之規定施行之。

一、本書各種體操，操時之前後，應先教以短時間之走步，遊戲，及競技等操作。惟編時爲節省篇幅起見，對於此項教材，不再細贅。但編者當別出專籍，以供參攷。

晨操教材目錄

第一章 晨操教法	一
第一節 晨操之利益	一
第二節 晨操之設施	二
一 小學之晨操	二
二 中學之晨操	四
三 大學之晨操	四
四 女校之晨操	五
第三節 晨操之排列	六
第四節 晨操司令台之構造	九
第五節 晨操教材之分配	九
一 晨操之次序	〇

二 課間操次序·····	一一
第六節 晨操應注意之事項·····	一二
第二章 晨操教材·····	一五
第一節 思梅氏晨操教材十則·····	一五
第二節 英穀氏晨操教程六則·····	三〇
第三節 士方氏晨操教材十二次序·····	三七
節四第 禮南氏晨操教程四則·····	七四
第三章 呼吸操法·····	八五
第一節 米勒氏五分鐘呼吸操九法·····	八五
第二節 華佗五禽戲呼吸操法·····	九〇
第三節 八段錦呼吸操法·····	九六
第四節 思梅氏呼吸操八法·····	一〇一

第五節	禮南氏呼吸操七法·····	一〇六
第六節	克羅蜜威廉氏女子呼吸操七法·····	一〇九
第四章	醫療操法·····	一一三
第一節	治患咯血症及肺結核症初起病者醫療操法·····	一一三
第二節	治患神經衰弱頭痛及腦充血等病者醫療操法·····	一一四
第三節	治患僂背及肩骨傾斜醫療操法·····	一一八
第四節	治患痔瘡者醫療操法·····	一二二
第五節	治患性情躁急者醫療操法·····	一二五
第六節	治患身體過肥病者醫療操法·····	一二八

晨操教材

彭禮南編

第一章 晨操教法

第一節 晨操之利益

吾儕每晨早起，常覺有不舒暢之現象。細究其源，皆因體內炭酸氣積聚太多，使身體疲乏所致。苟稍事運動，立覺暢快非常。以是各級學校有晨操之舉，使學生得以吐故納新，俾新陳代謝之機能迅速加強，體內所有老廢物，爲之洗滌一清，精神因之爽快，元氣得以充實，日間工作興趣之力量必倍增。兼之又可養成早起之習慣，是以晨操之不可不提倡與立謀普及也。

第二節 晨操之設施

晨操之設施，最爲簡單易行，只要有體育教師合法之指導，與清潔場地一方，無需何種設備，均可舉行。至舉行時間之早遲，操作期間之長短，操法之繁易，運動量之多寡，須視學校之環境，地方之情形，氣候之區別，學童之年齡而定。茲將各級學校晨操之設施法，分述於次：

(一) 小學之晨操

小學之晨操，普通在第一時課前行之，若過早，頗屬困難。因小學校學生，通學者過多，時間太早，則不易齊，且有碍睡眠。在第一時課前十分鐘行之，最爲適宜，因所有學生，不致缺席，且易養成學生按時到校之習慣。又可藉運動之力量，以收其放心。至於晨操每週舉行之次數，各有不同。有按日舉行一次者，（星期日停止）有於星期一、三、五間日舉行一

次者。總之，以符合教育方式，兒童心理爲原則。南京南大附中學校，除星期日外，每日上午上課前三十分鐘，均按日舉行一次。操畢，依次各入教室，再舉行朝會，或開始教課。操時，除校長教員到場外，另指定教員二人，審查各級各組學生排隊之快慢，與乎運動尙努力否，並將當時情形記錄之。俟操畢後，另列表格，依上操時情形，分別公佈，以獎勵之。現時成大大實驗學校，亦仿此而行，收效亦巨。

如鄉村小學，無體育教師者，司指導晨操之職者，可由校長任之，或由級任教員輪流擔任均可。普通學校，均由體育教師統司其事，各級級任教員，則從旁督促之。如是則晨操之秩序完善，所得之效果特大。因校長教員全體出席運動場中，兒童之興趣，必格外濃厚，實可藉以養成兒童終身愛好有益體育運動之習慣。

(二)中學之晨操

中學之晨操，以個人管見所及，應列入必修科。因每日早晨舉行晨操，實可以資鍛鍊體魄，養成早起習慣。且中學學生寄宿者居多，按日按時舉行晨操，毫無困難。舉行時間，普通在起床後行之爲最宜。先由各級級任召集點名。次由體育教師表演動作，令全體學生照樣行之。所用教材，至多以十節爲限。動作過於複雜，尤非所宜。

(三)大學之晨操

大學之晨操，學校當局，能使全校學生，每晨按時齊集操場，由體育教師指導操作尤佳。不過吾國惡習，一般大學生，多不喜早起，且尤恨運動。因之大學校內之晨操，實不易舉行。所以大學校之晨操，竟成有無不定之勢。然爲挽救計，只好在每期開課前由學校牌告詳細，敘明晨操之

效益，並設法特別獎勵之。或由校長召集全體學生，請體育教師，獨自表演晨操之動作，並說明其效用，使學生深信晨操得益處，自動練習之。

(四) 女校之晨操

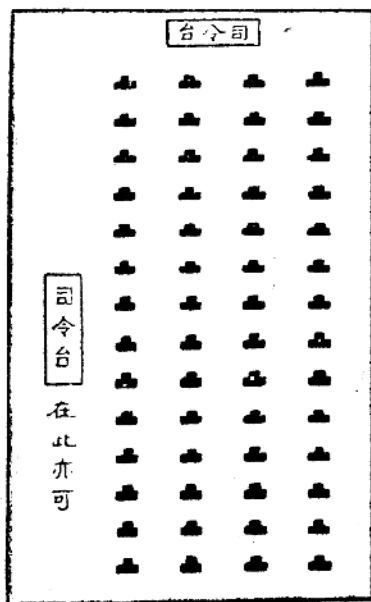
女校之晨操，教材用柔軟操最宜。在小學校時，可與男校一樣。至分列或混合教授均可。至在初高中時之設施，亦與男生無異。不過在男校中之女生，人數過多時，不妨另由女體育教師，負責教授之，或與男生分別排列，同時操作之亦可。著者在建國中學教課時，亦係男女生分別排列，同時操作，所收效果頗佳。總之，須視學校之情形與環境而定。大學女生晨操，可由女體育教師，或訓育主任督促進行效力更大。校中如設法使能自動舉行尤善。操時如分別排列，由男體育教師指導操作，亦無不可。

第三節 晨操之排列

晨操之排列，應使學生各有一定地位。如是則舉行時，能於極短之時間內，使全校之學生齊集之。一則可免耗費時間，二則秩序不致紊亂。茲將晨操排列法，繪圖如下：

至於排列所應注意之事項，分述於後：

- 1 年級低，年齡小，身材短者，宜在年級高，年齡大，身材長者之前。



級，年齡，高矮排定後，將名字填入表內。以表高懸揭示處壁上，使學生自

更可用較大且厚之硬紙，另製一晨操位次表。令全體學生分別年

行數 號數	A	B	C	D
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12		/		

如人數過多時，可在場地上，用石灰畫一排列位次圖，其畫法如次：

- 2 教師所站之地位，應在身材小者學生之前。
- 3 女生多者，可分別另排列之。位於適當之地位為最合宜。
- 4 每行前應有固定之標記。

已認定所站之地位爲何處。如是按規定排列操作，最爲齊整壯觀。且記缺席時，不須學生唱數，按空之地位，記以缺席，頗屬便當。

至晨操每人所占之地位，以兩米半見方，爲最合宜。如場地小者，亦可稍縮小。小學校者，兩米足矣。

晨操點名冊之製法，可照晨操位次表式樣製之。惟編頁宜小，裝訂成冊，以便攜帶收藏爲要。其樣式如左圖：

學校操晨點名冊				
行數 缺席 號數	A	B	C	D
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
備考				
年 月 日星期				

×爲缺席記之符號

第四節 晨操司令台之構造

晨操司令台之構造，向無一定，有用磚石修成者，有用泥土築成者，有用木製成者。三者之中，木製者爲最適宜。因易於搬遷，可隨意移其位置。使磚石與土作成者，雖較木製者固穩經用，但一經修成，遷移不易。且臨時借作他用，實非易事，故不若木製者便也。兼之木製者，要用時，可臨時裝好，不用時，可立即拆散收藏。不過構造時，須選堅硬之木料爲之，方爲合用。台高應有兩米半。台之面積，至少須四米見方，或長六米，寬三米之長方形亦可。台面應極平，台之四方，宜裝之木板。一方另作梯級，備司令者登台之用。台腳應較台面稍大，方穩固適用。

第五節 晨操教材之配置

晨操教材配置時，應當留意者，約有數項，茲分述於次：

(一)晨操因時間短促，節數不宜太多，動作更不宜過於複雜，否則使學生操時，必感厭倦。

(二)小學校晨操之節數，至多五六節爲最宜。中學校八九節，或十節爲宜。大學校，可采已成部之體操，如米勒氏五分鐘呼吸運動，華佗五禽戲，及八段錦等爲最適宜。

(三)所施之教材，每月或半月更換一個次序爲最適當。因晨操之動作，多健康衛生之運動，如更換太速，難收益效。

(四)運動量，因由小而大。動作，更宜由簡趨繁，但於氣候，及學童年齡方面，尤應隨時顧及，不然有害無利。

(五)晨操教材，如由體育教師，自行編訂，其次序之分配，可如下列。

(一)晨操次序。

- 1 呼吸運動。
 - 2 上肢或四肢運動。
 - 3 胸部運動。
 - 4 腰腹運動。
 - 5 下肢運動。
 - 6 跳躍運動。
 - 7 呼吸運動。
- (二) 課間操次序
- 1 呼吸運動。
 - 2 上肢運動。

上列次序中，如每節間，插入呼吸運動，頗屬適當。