



新舊健身操的比較

謝銘燕／中國文化大學副教授

壹、前言

體操在經過長時間的發展與演變後，迄今傳統式的國民健康操已面臨新式健身操的挑戰，此意味著人類為了追求更健康的身心，逐漸地把原制式的體操轉型成另一種更適合現代人體能所需的體操。由於定名為「新式健身操」無形中把新舊健身操也清楚地釐清。所謂「新式健身操」顧名思義，是一套能促進身心健康的新體操。

本文研究的主题是「新舊健身操的比較」，由於體操的起源很早，發展至今範圍廣闊，故在舊體操部份，擬針對一般學校早操和課間操（國民健康操）比較。為了方便各級學校教師能夠連貫性的閱讀，筆者遂從體操發展史開始敘述，再比較新舊健身操之相同性、相異性、相似性，並希望透過多方比較後，能進一步瞭解新舊健身操的特色和優缺點，作為教育

部推展和教師教學的參考資料。

貳、體操的發展

體操一詞，英文為(gymnastic)，語源於古希臘的(gymnos)，其本意為裸體或健身術，人類為了身體的需要，將若干人體動作編成有秩序的運動，稱為「體操」(註1)。近代體操，產生於西方文藝復興以後，最著名的有：

一、古茲姆斯(Johann Friedrich Gutsmuths, 1759-1839)

和楊氏(Friedrich Ludwig Jahn, 1778-1852)首創之

德國體操，楊氏稱體操為(Turnen)，認為體操不僅為肌肉活動的訓練，更有其深遠的教育意義。

1800年普魯士政府規定學校以體操為必修科。二

十世紀之初，韻律體操漸露頭角，丹肯(Duncan)

姊妹二人於1903年已教授此種體操，其後有健身操的產生。



二、林氏(Pehr Henrik Ling, 1776-1839)所創造的瑞典體操，林氏體操以愛國體操為主，其內容：1. 教育（學校）體操，2. 軍事體操，3. 醫療體操，4. 審美體操。1907年徐傳霖譯日本版，傳入我國。林氏之子小林(Hjalmar Ling, 1820-1886)為分節（節次）體操的創始者，編著體操動作部位姿勢約二千種。

三、拿哈德考爾(Franz Nachtegell, 1777-1847)樹立丹麥體操，1809年政府規定中學生必修體操。丹麥最初採用德國體操，中途瑞典化，及後自創基本體操。

德國體操與瑞典體操同受世人稱為世界體操兩大派別，1863年德國的羅斯田(H. Rothstein, 1810-1865)曾赴瑞典專習林氏體操，歸國後鼓吹瑞典體操，並評擊楊氏體操「內容空虛，徒具外形技術，毫無學理根據」。支持楊氏派者，反評瑞典體操「太自誇學理，毫無自然活潑精神（註2）」。無論楊氏或林氏體操都好，因體操是根據人類生活的需要所創造之自然活動，對人體有益無害，且在當時已將其列入學校課程中，由此而知其重要性是不可漠視的。

近代體操範圍愈來愈廣，大致分為徒手體操與器械操，徒手體操(free gymnastic)依運動目的又分為：

準備體操、柔軟體操、矯正體操、醫療體操、健美體操、補助體操、整理體操、學校早操、課間操、健身操等。至於器械操的發展，自西元1881年成立國際體操聯盟(Federation of International Gymnastics-F.I.G.)，即將男子地板、單槓、跳馬、雙槓、吊環、鞍馬等六項及女子地板、平衡木、跳馬、高低槓等四項，列入奧林匹克競技項目中，又稱競技體操。

參、我國體操的時代背景

我國的體操，早在黃帝時代已有健身的醫療體操，稱為「康復」；其後道家的「導引術」，亦有養生意義；直至後漢華陀發明「五禽戲」，為虎、鹿、熊、猿、鳥之象形運動；梁武帝時有印度達摩來華傳十八手易筋經；宋時岳武穆之「八段錦」；元代白玉峰創「五拳」龍、虎、豹、蛇、鶴五式模仿動物的動作等（註3）。中國古代體操的演進雖多般般可考，但均漫無系統。明末以來，由於西方民族傳教、通商、戰爭的結果，至光緒初年（1895年），德國、日本的體操，隨著新教育輸入，成為我國近代體操的萌芽時期，體育隨著國勢與教育的革新，遂發生數千年來的巨大變動。

中國近代體育的肇始，首由兵操開其端，從清光緒六年起（1880年），在此以前尚無體操一詞出現，



自南京陸師學堂、天津水師學堂和武備學堂等創立後，才有體操出現。民前十年（1902年），尋常及高等小學堂均設體操科，同年中學堂亦定體操為必修科，而高等學堂，亦列有體操課程，民前九年始規定初等及高等小學堂每週體操三小時，中學堂、高等學堂、初級師範學堂及初等農學堂，均設體操為公共必修科，四年後，女子師範學堂亦設體操課程，每週二小時。民前三年（1909年），初小體操教學時數，每週增加一小時，並規定城市學校以體操為必修科，鄉村學校為隨意科。當時的體操頗重形式，動作簡單，兼有軍操所要求的整齊劃一，分為徒手和器械體操，而徒手體操實即舊德國操，又稱連續操。至於日籍教師所教者兼有瑞典操，即各個體操（註4）。

由於體操在清末已略開其端，有逐漸發展的趨勢。民國元年12月，教育部公佈中學校實施體操如下規定：「體操要旨，在使身體各部平均發育，強健身體，活潑精神，並養成守規律尚協同之習慣」和「體操分普通及兵式二種，兵式體操尤應注重，女子中學免課兵式操（註5）。」此後，民國11年教育部頒行新學制，體操一科改稱體育，實施範圍亦漸擴大（註6）。

早期學校體育教學，包括早操、正課及課外活動

三大部門，早操的實施，旨在養成學生早起與晨間運動的習慣，其目的不僅在鍛鍊身體，並為學校團體生活之一部份。冬季亦有舉行課間操者，但亦有徒重形式而不求實效者。小學實施早操成績較中學佳，亦有於全校運動會之前，作短期練習，以備團體表演，此均與傳統校風及訓導行政及操場規模等有關。至於台灣地區體操的正式傳入，則是日據時代由日本人透過初等教育的教學引入，其著重在徒手體操，目的在矯正不良姿勢（註7）。目前我國學校徒手體操則沿襲過去德國、瑞典及丹麥等各國特長，再綜合近代美國、日本體操菁華，期盼使學生達到強健體格、矯正動作缺陷、肌力平均發展及補助其它運動不足的目的。

肆、新式健身操的崛起

在現代科技社會中，電腦代替人工，人口集中，活動空間逐漸縮小，導致兒童體能普遍低落，肥胖學生比例偏高，遂使國人健康面臨缺乏運動所引發之文明病之威脅，以及與先進國家相比，我國國民體能偏低等現象。教育部於民國85年8月14日召開第一次提昇國民體能規劃委員會，並於86年成立「國民體能規劃委員會」，擬定提昇國民體能活動企劃書，並負責審核、督導與考核。在「國民體能規劃委員會」下編

動人口由百分之十，提昇為百分之十三（註11）。

(二)透過多樣性的體操運動，降低肥胖學生的比率。

(三)運用趣味性的有氧運動方式，改善學生體能，

減少醫療經費的支出。

二、新舊健身操內容與節次之比較

原制式的體操，依據教育部公佈學校體操課程標準規定：教師可自編或參照國民健身操編配內容，至於動作難易及運動量大小，應配合各年級男女學生之需要編配。新式健身操是依各年齡層運動量之不同編製教材，分為國小低年級、國小中高年級、國中、高中職等四套不同組別，內容區分為：1. 暖身活動，2. 主要活動，3. 緩和活動。為清晰起見，將新舊健身操內容與節次列為表一。

三、新舊健身操動作之比較

新式健身操動作設計強調活潑、新穎有趣，能合乎日常生活的適應能力，並提高學生心肺功能，對於拘謹、枯燥、講求動作整齊劃一的原制式體操，的確是一大挑戰。為清晰起見，將新舊健身操動作列為表二。

表二 新舊健身操動作之比較

四、新舊健身操樂曲之比較

新健身操的音樂，是聘請音樂作曲家，依動作的

特質專門製作樂曲，四組音樂的共同特色是：輕快活潑、節拍明顯。為方便比較，將新舊健身操之音樂特質列於表三。

表三 新舊健身操樂曲之比較

五、新舊健身操活動拍速及時間之比較

新式健身操是透過趣味的有氧運動方式，以提昇學生體適能為目的，其編製及操練的節次、拍數，均比舊式多，經測量發現新舊健身操活動的拍速與時間是有很大差別，為清晰起見列為表四以便閱讀。（下列均包含前奏）

表四 新舊健身操活動拍速及時間之比較

陸、結語與建議

一、結語

本研究的目的是要瞭解新舊健身操的相同性、相異性和相似性，在經過前文對新舊健身操發展之追溯和比較後，發現新舊健身操各有特色，且均背負著強健體格的任務，茲將比較結果綜合如下：

(一)我國早在黃帝時已有健身的醫療體操，近代體操從清光緒六年始（1880年），首由兵操開其端，當時體操頗重形式，動作簡單，兼有軍操所要求的整齊劃一，隨後學校體操則沿襲過去德國、瑞典及丹麥等



設：1. 宣傳組，2. 體能教育組，3. 活動組，4. 體能檢測組等四組。其中於第二項體能教育組下，由台北市立體育學院承辦編製各級學校健身操教材，並負責推廣（註8）。

過去教育部體育司，為了推展全民運動風氣，於民國68年前後曾編印「運動健身之路」、「太極拳圖解」以及「健身操圖解」等三本書。可知，健身操在我國早已被廣泛推行。目前命名的「新式健身操」，其定義可解釋如下：「為提昇現代人之體能，而設計成一系列能促進身心健康的新體操。」前教育部長吳京博士曾述：「體能運動原是人類生活最自然之需求，教育學生對正確體能的認知，鼓勵其養成規律運動的好習慣，實為當前推動學校體育的重點課題。挑戰30等四組適用於中小學生之健身操教材，期盼學生在新穎、活潑且富趣味性之晨（課間）操中，養成每日規律運動習慣，並經健身操的實施，豐富校園生活，達成促進學生身心健康之目的（註9）。」由上述而知新體操在設計上，背負著改善學生體能的任務。

伍、新舊健身操的比較

本篇論說所指的新舊健身操，舊式部份係指各級

學校原制式的晨間或課間活動之國民健康操為範例（註10），而新式部份是由林嘉安、張麗珠（國小低高年級）、姜慧嵐（國中）、林麗芬（高中職）等四位教師主編的健身操（1997年）。筆者有幸曾參加上述四組種子教師研習會，並擔任北市北區（淡水國小承辦）教師研習會之講師，以及全國北區和總決賽國小低年級組的評審工作，是故在此提出新舊健身操的比較，以為教育部和各級學校體育同仁之參考。

一、新舊健身操目標之比較：

我國清代末葉，因長期處於內憂外患的困境，學校體操要旨，在使身體各部平均發育，達到強身健國為目的，民國元年五月教育部即通電各省、高等小學以上學校注重兵式體操。政府遷台以後分別於民國37年、41年、51年、57年、64年、71年、75年、76年、83年修訂國民體育課程標準時，對體操各教材要項的修訂均未改變。舊式體操的目標綜合如下：指導學生鍛鍊身心，增進機能均衡發育，培養學生運動樂趣，建立終身運動習慣。

至於新式健身操推展的目標，在察閱各相關資料中，顯見教育部為了迎合時代的需要，除了保留原舊式健身操的目標外，更增加了下列各項：

（一）期望以展新姿態出現的新式健身操，將全國運

各國特長，再綜合美國、日本體操菁華、期盼使學生達到強健體格、平均發展的目的。新式健身操的規劃是從民國85年8月開始，其推展除包含舊式體操目標外，主旨是提高學生體適能，降低現代人飲食不當，缺乏運動造成肥胖現象。

(二)從表一得知：新式健身操的操練節次，國小組均為31節(828拍)，國中30節(864拍)，高中23節(752拍)，比舊式健康操20節(320拍)多，運動量高。然而新式健身操編製的節拍有1×4拍、1×8拍、2×8拍、4×8拍、6×8拍、8×8拍不等的拍數，在教學或學習上，比舊式複雜。

(三)舊式國民健康操之動作常以立姿、開雙足、箭步為主要姿勢，新式健身操在編製上，把新潮的有氧韻律舞蹈和徒手體操結合在一起，身體前、後、左、右移動和方向變化較多，相較之下確實新穎、活潑、生動，尤其國小組動作設計能掌握模仿、遊戲、運動等學生所好，且新式健身操因跳躍動作多，活動量夠，可彌補現代學生體能不佳問題，然而因動作較複雜有難度，需花費更多學習時間，尤其動作快，為避免受傷，無法編列頸部和腰部動作。至於舊式體操是依據人體生理和解剖學設計的，動作雖單調緩慢，對於擴大關節活動的領域，堅強肌肉、訓練柔軟性、平

衡性、協調性和運動前或賽前暖身活動等這些要項，都有其存在的價值。

(四)新式健身操的樂曲，隨著各年齡層的樂趣和運動量之不同而配樂，較能引起興趣，又因節奏明快，能達到心肺訓練及提高體能效果，對於傳統式枯燥無味的軍樂曲，確是一大革新；而舊式體操樂曲中含帶口令，練習時對節拍和動作提示功能甚佳。

(五)新式健身操是以達到提昇學生體適能為目的，其活動拍速比舊式快，如表四，主要活動中高中職組拍速144拍/分，舊式拍速100拍/分，緩和活動國中組130拍/分，舊式68拍/分。由此可知，整個活動中，新式健身操是處於有氧運動方式，與舊式不緩不急的拍速明顯差異。至於舊式體操活動時間，因各級學校教師自編，有些學校每節2×8拍，有些4×8拍，因此，無法詳細的比較。

二、建議

(一)新式健身操是經過許多體育專家精心編製，具有教育價值，期望能持續推廣並發揚光大，不要成為部份學校專利，或為比賽而教學，應普及全國，並定期舉辦教師研習會，讓更多教師有參與的機會。

(二)期望教育單位在不耽擱教學情況下，聘請已退休的專業體育教師，組成督導團(委員)，至全國各



中心論題

中、小學分區巡迴視查及指導，同時考核各校實施情況，瞭解各校反應和需求。

(三)舊式體操有其實質的功能，不可任其荒蕪。在寒冷季節時，操練新式健身操；而氣候炙熱時，舊式體操仍可交替運用。今後重新編製體操時，暖身和緩和活動多採用舊式體操，以取其長，輔其短。

註釋

註1：吳文忠（民86年），體育史。國立編譯館出版。正中書局，第十八次印行，頁433-434。

註2：同註1，頁435-439。

註3：同註1，頁307、頁443。

註4：同註1，頁321-322。

註5：同註1，頁330。

註6：同註1，頁325、頁334。

註7：林正常等（民86年），國中體育。康和出版公司第一冊，頁16。

註8：86年度提昇國民體能活動企劃書（民86年），教育部、省教育廳、北高市政府，頁4、5、頁12。

註9：張麗珠、林嘉安、郭志輝（民86年），新式健身操：剪刀、石頭、布。台北體育學院編製，教育部發行。

註10：健康操之全國學校機關團體適用。第一國民健康操圖解，典禮儀式音樂專集，環球唱片出版。

註11：同註8，頁15。

參考文獻

●林正常等（民86年）。國中體育。康和出版公司，第一冊。

●林嘉安等（民86年）。新式健身操之剪刀、石頭、布。台北體育學院編製，教育部發行。

●林麗芬等（民86年）。新式健身操之超越巔峰。台北體育學院編製，教育部發行。

●吳文忠（民86年）。體育史。國立編譯館出版，正中書局，第十八次印行。

●吳萬福（民68年）。國民小學新舊體育科課程標準的比較。體育學報第一輯，頁68-71。

●姜慧嵐等（民86年）。新式健身操之挑戰130。台北體育學院編製，教育部發行。

●張麗珠等（民86年）。舊式健身操之跑跳蹦。台北體育學院編製，教育部發行。

●嚴子三（民87年）。國民新式健康操的動作探討。中華體育季刊，第七期，頁11-19。

●高級中學課程標準（民72年）。正中書局，頁277。