

# 田家炳中學 體育科

## 「早操的意義」

### (一) 意義

本校自開校開始，即安排每周一次課前時間作早操訓練，由體育科負責訓練，並編排不同學生組織之學生領袖擔任帶領者。早操安排一直堅持至今，因早操有其獨特之意義：

- ◇ 培養恒心，以早操為日常生活之必須事項
- ◇ 養成喜好運動之習慣
- ◇ 促進健康，強健體格
- ◇ 利用新鮮空氣之刺激，以振奮精神，為餘下一天學習時光奠基
- ◇ 訓練團隊精神，融入校園生活

### (二) 教材之選擇

- ◇ 動作宜簡單活潑，人人能做，男女咸宜
- ◇ 運動量不宜過大，以免過度疲勞，影響整日之課堂或工作；或因受校服之樣式影響動作
- ◇ 特別注意四肢各關節及心、肺等器官之活動
- ◇ 時間短暫，不宜選擇難做、費解之動作
- ◇ 大集體運動，跑步有所不便，應採用原地踏步或原地緩步跑代替之
- ◇ 呼吸應保持輕鬆及自然
- ◇ 教材編排，應使全身各部得到活動，達到平均發展的原則；順序方面，亦應由簡而繁，由緩而速，由輕而重，以適合循序漸進之原則

### (三) 安排

- ◇ 每周一次，高中同學於星期三進行，初中同學於星期四進行；男生排前，女生排後較為合宜，人與人之間應有兩步之距離較為合適
- ◇ 如遇雨天，當天早操取消
- ◇ 學生於上學期進行一套十式的徒手體操，下學期進行一套八式之八段錦
- ◇ 每年陸運會安排全校師生進行千人操，由學生會會長及四社社長負責帶領

### (四) 帶領要點

- ◇ 書包應放置於腳跟後，毛衣、校褸及其他物品則放於書包之上
- ◇ 帶領者示範時應站於較高位置，以儘量不影響學生之視線為原則
- ◇ 帶領者為學生習之標準，姿勢務求切實正確，動作必須緩慢清楚
- ◇ 因帶領者是作逆向示範，故應由左方做起，學生則由右方做起
- ◇ 前後之動作，有時學生不易看清，故帶領者應作側面之示範
- ◇ 動作開始前，應先發（預備-----開始）之口令
- ◇ 如發現學生中錯誤太多，可中途發（停止）口令，再示範說明之
- ◇ 動作途中，如發現有不認真、不投入之學生，應用目視或手指等暗示警戒法，尤以前彎、後彎等動作，多為學生偷懶之機會，故帶領者不必每動作跟隨去做，以便監視
- ◇ 帶領者應用口令隨同呼唱動作之拍子，顯示輕重長短，並表示動作之快慢強弱