



童子軍用書

童子軍體操

商務印書館出版



3 2169 5886 2

MG  
G834.01

Z

操 體 軍 子 童

例言

一、本書自英國培明罕 Birmingham

青年運動會

指導員

Alfred Bradley 所著之“Scout Exercise” 譯出

部操法均依原本不加修改。

二、操法第一第二兩種不論何處均可按演惟第三種應在地

板上演之如有健身房則更善矣。

三、各種運動均始左終右。

四、凡一部演畢後可參酌行深呼吸數次。

五、書末遊戲法十種均詳確實地經驗所得編輯成篇附



B 391586

童 子 軍 體 操

---

錄於此。以爲運動之一助。

# 童子軍體操目次

一 管理法	一
二 教授法	五
三 徒手操	七
四 木棍操	二十二
五 地板上運動	三十三
附錄	
一 願詞規律競爭	四十七

二	紐結競爭 (其一).....	五十
三	紐結競爭 (其二).....	五十一
四	視覺競爭.....	五十一
五	背負傷人競爭.....	五十三
六	嗅覺競爭.....	五十五
七	聽覺競爭.....	五十七
八	擔架競爭 (其一).....	五十八
九	擔架競爭 (其二).....	五十九
十	角力 (其一).....	六十一

童 子 軍 體 操

---

十一角力 (其二) .....	六十二
十二陷阱 .....	六十三
十三奪帽 (其一) .....	六十四
十四奪帽 (其二) .....	六十六
十五奪旗 .....	六十七



# 童子軍體操

## 一、管理法

管理法之良否。關係一團事業之進程。至鉅且宏。故管理之人。苟無經驗。無思想。即不足以當此重任。語雖有云。領袖之才由天生。非由人爲。然人爲亦可勝天。有天才者而不加以學問實習。終亦汨沒其天才已耳。

童子軍當隊長之時。即實習訓練法之第一階級。惟訓練法在在可以實習。不獨任隊長而始能也。至如何可以發展管理他

人之能力。則青年多未能知之。譬如書上曾有「人格」一語。教者雖知其意。而不能舉以教人。或能言之矣。而不知何以匡正他人有損人格之行爲。此其病皆在不善用其所學。設有童子軍一隊。每週須實習一次。實習之際。隊員多不能熱心將事。懈怠之容時見。此時其隊長須處之以堅持鎮靜。苟共赴實習者。祇餘二人。隊長應作業如故。不稍懈怠。以示本身作則之至意。能如是勝於面命而耳提遠矣。隊長於各種職務。須澈底明瞭。然後轉授隊員。有不明瞭者。宜再三指示。務使學者興趣橫生。熱誠將事。則隊長之職不廢。而管理之能事亦克盡矣。

隊長又須具以下二種資格。

(一)觀察力 隊長富於觀察力。則無論何事。皆洞見其癥結。然後可以指導隊員。

(二)判斷力 不論何事。須能從速判斷。隊長而遇事猶豫。最能引起全隊隊員之畏縮心與不信仰心。則隊中進行事項。無形中受其阻礙。

隊長又須有犧牲時間金錢及個人快樂之願心。團員之有依賴性者。隊長須極力扶助之促激之。使其自立能力。逐漸增進。

責任心爲個人品行之一端。隊長應勉隊員共養成之。

隊長又應知凡在隊中各員。莫不有爲隊長之資格與天才。故宜慎察。見有材可造者。應立拔之。與以管理隊員之機會。俾發展其能力。

訓練爲一團體成立之要素。訓練之主點爲使服從。服從不可勉強。須令以真意出之。苟隊長能感動隊員。使隊員不但心服。且心向之而無他。則訓練之能事。亦可謂盡矣。

下述數要點。爲隊長者不可不知。

(一) 力制不如善導而使由之。

(二) 提命不如以身作則。

(三) 破壞不如造作。

(四) 廢棄不如利用。

(五) 變更不如守成。

(六) 責罰不如阻止。

此外吾人所望於隊長者尤有數端。處事則身先他人。判斷則公正不阿。功過褒貶。毫不偏袒。能如是。則無間言矣。

二、教授法

本書所載各節操法。驟視之似甚艱難。然倘能實行以下各種

方法。則困難自解。

(一) 教者首須明了每節之操法及姿勢。雖至微之點。亦須注意。

(二) 教授時。每一動作。須先示以完全之模範。及詳細之說明。俾學者十分領悟。動作時。已能姿勢正確。然後再教以第二段。

(三) 每演一動作。可多延片時。庶得以矯正不正確之姿勢。若需時過久。則先令「稍息」。而後再說明之。

(四) 每節完全教畢後。教者乃依動作之次數。高聲唱號。(如

一、二、三、四等口令）而令學者依次演之。

（五）動作純熟後。令學者亦於動作時唱號。聲宜緩而勻。

（六）既畢一節。須勤加練習。較難者。可分爲數次教授。

（七）每次演習。須將前授者複習一過。然後授以新者。

（八）操時可和以音樂。如 Violin, Piano, Mouth organ. 等均  
可。

### 三、徒手操

預備姿勢 直立

### 第一節

童 子 軍 體 操

- (一)兩臂平舉於前。掌心相對。兩臂距離。與肩等闊。(二)左足向左一步。同時兩臂左右分開。高與肩齊。掌心向前。(如圖一)(三)兩手握拳。拳孔向上。同時兩踵舉起。(四)兩踵輕下。同時將拳放開。(五)兩臂旋轉。使手背向前。同時兩踵舉起。(六)兩臂兩踵復原。(七)兩臂向前平舉。手心相對。兩足不動。(八)兩臂下垂。同時

第 一 圖





左足歸原位。復預備時之姿勢。過。

第二節

(一)左足後退一步。同時兩臂左右平舉。與肩成水平。手背向上。(二)兩臂旋轉。使手心向上。同時胸向後彎。(下顎勿突出。膝勿屈)。(如圖二)

第 二 圖



如斯換右足開一步。復演一

兩臂還原。同時胸復正位。(四)兩臂下垂。左足不動。(五)兩踵支地。微舉兩足尖而左向後轉。(六)兩臂左右平舉。手背向上。(七)胸向後彎。同時兩臂旋轉。手心向上。(八)兩臂下垂。同時胸復正位。左足歸原。復預備時之姿勢。如是複演第三次第二次與第一次動作。至第三第四次時。換以右足後退一步。

第三節

(一)左足向足尖方向踏出半步。足跟提起。同時兩臂斜向後舉。掌心向外。全身重量。託於右足。(如圖二) (二)兩手握拳。

童 子 軍 體 操

第 二 圖



第 四 圖



歸原。復預備時之姿勢。  
交互行之。

如是複演三次。惟左右足之提起。應

肱向上屈。拳孔向後。同時左腿提起。平懸身前。足尖用力向下。  
(如圖四) (三)兩臂與左足復原位。(四)兩臂左足同時

第四節

(一) 兩手握拳向上屈。同時左足前進一步。全身重量平均於兩足上。(兩臂上屈如第四圖) (二) 兩臂直向上伸。將拳放開。手心相對。同時兩踵舉起。(三) 兩臂左右平舉。手心向上。同時兩膝向下半屈。上體正直。目視前面。(如圖五) (四) 兩臂旋轉。使手背向上。膝仍屈。

第 五 圖



(五) 兩臂平屈於前面。腿位仍不動。(如圖六)

(六) 兩臂左右分開。同時

兩膝伸直。(七) 兩臂旋

轉。手心向上。同時兩踵輕

下。(八) 兩臂下垂。左足歸原。復預備時之姿勢。如是複演

一次。惟須換右足向上一步。

第五節

(一) 左腿屈膝、向左踏出一大步。右腿膝伸直。上身正直。面仍

第 六 圖



童 子 軍 體 操

向前。兩足距離三英尺。足尖方向毋變。同時兩手叉腰。(如圖七) (二)舉左踵而身不動。(三)左踵輕下。(四)兩臂左右平舉。足仍不動。(五)(六)上

第 七 圖



體左向轉。(轉時宜緩) (七)上體復正。(轉時較速) (八)兩臂下垂。同時左足歸原位。復預備時之姿勢。如是複演三次。惟左右足應交換。

第六節

(一)兩臂左右平舉。與肩成水平。掌心向下。同時兩足向左右跳開。(跳時足尖先着地。足跟隨之而下) (二)上體盡力向左彎。兩臂不動。成直線。頭與兩膝均不屈。目正視前面。(如圖八) (三)上體復正。 (四)以左足足跟右足足尖為軸。向左轉。左膝屈。右膝跪地。上體正直。

第 八 圖



童 子 軍 體 操

第 九 圖



第 十 圖



同時右手由下向前平舉。(如圖九)左手叉頸。如第十圖中之右手然。(五)兩臂與上體及足均復原位。(六)上體向左屈。同時右手叉頸。左手叉腰。(如圖十)(七)兩臂與上體復原位。(八)兩臂下垂。兩足跳歸原位。復預備時之姿勢。如



是複演一次。惟須轉向右方行之。

第七節

(一)(二)兩踵舉起。同時兩膝向下深屈。兩臂垂於身旁。(如圖十一)(三)(四)上體向左轉而下俯。以兩手支地。手指向前。同時右足向後伸。足尖抵地。左足不動。(如圖十二)(五)(六)左足亦向後伸。與右足相

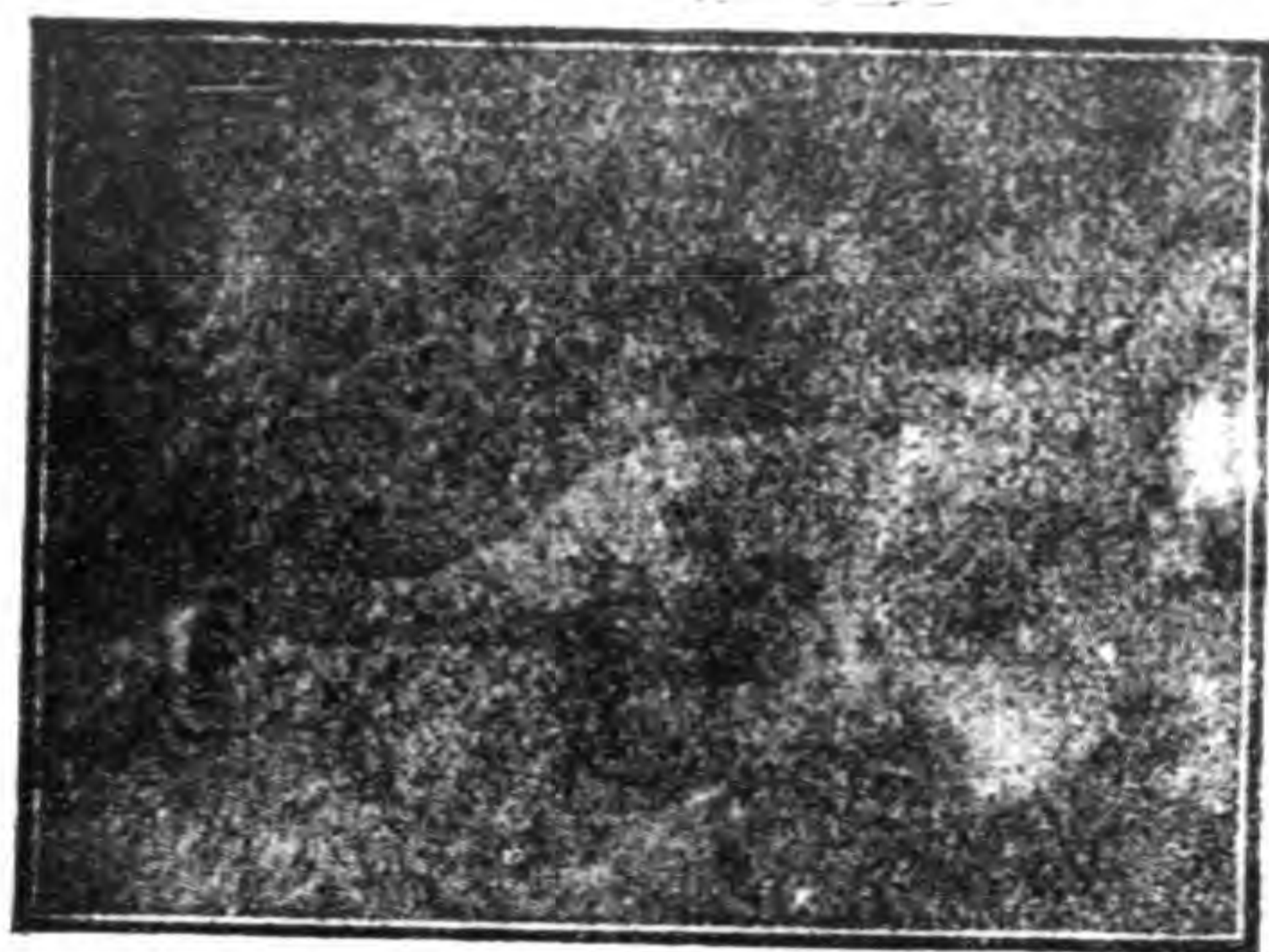
第十圖



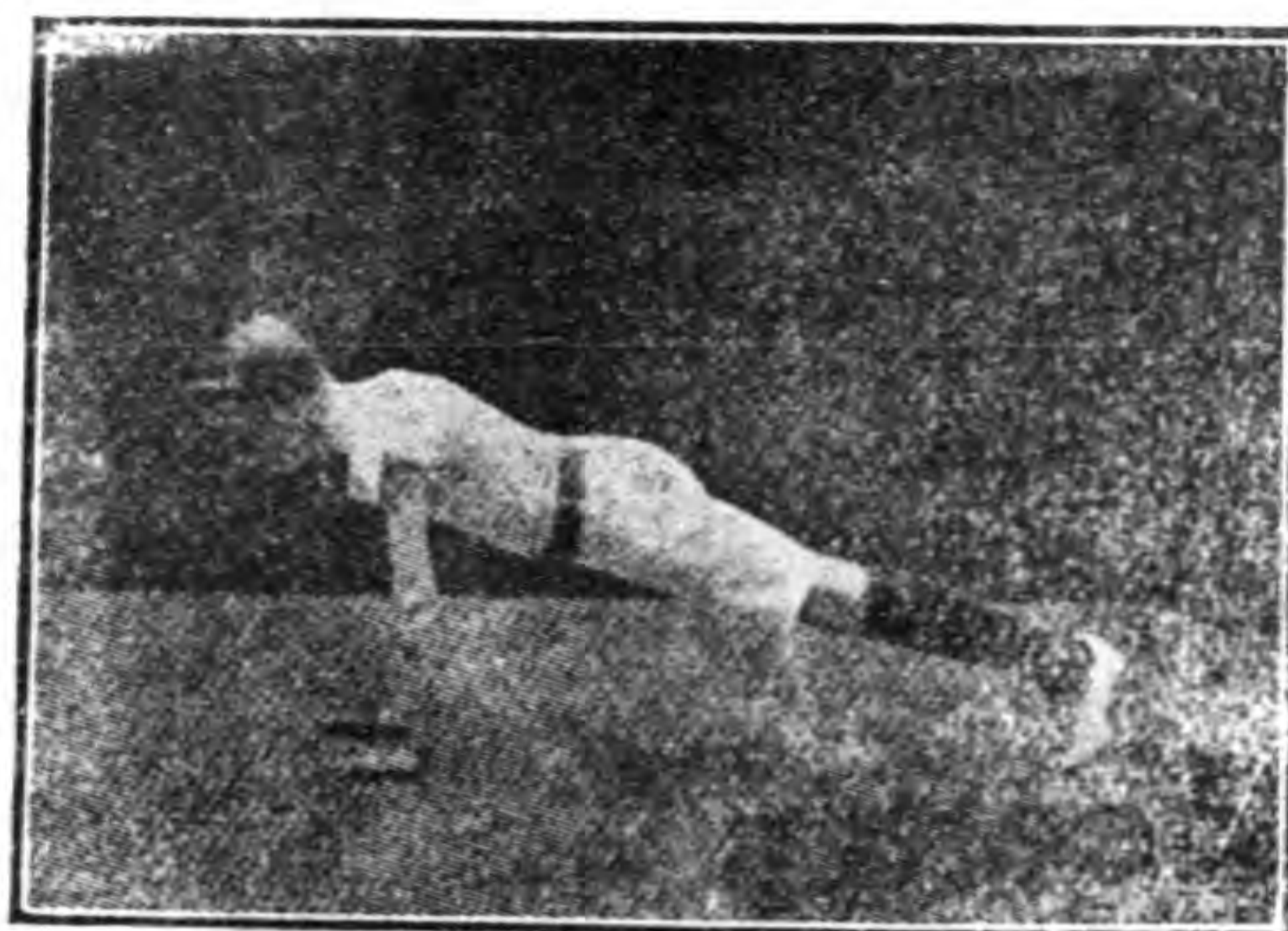
童 子 軍 體 操

並。身。體。直。如。一。線。其。重。量。以。兩。足。尖。與。兩。臂。支。之。（如圖十三）  
 （七）（八）右足向上舉。（舉足時腰部不動）（九）（十）右  
 足復原位。  
 （十二）  
 （十二）兩  
 膝屈足跟  
 相並。（  
 十三）（十  
 四）起立。

第 十 二 圖



第 十 三 圖



成立正之姿勢。(惟此時方向已改。) (十五) 以左足足跟右足足尖爲軸。向左轉。(如圖十四) (十六) 右足並上。成立正之姿勢。如是再行一次。則方向復原。惟須右向行之。

第八節

(一) 兩臂左右平舉。同時兩足尖內向併合。(踵毋動膝毋屈)。  
(二) 上體徐徐向前下彎。彎時兩臂由側下向垂。以手指尖

第 十 四 圖



童 子 軍 體 操

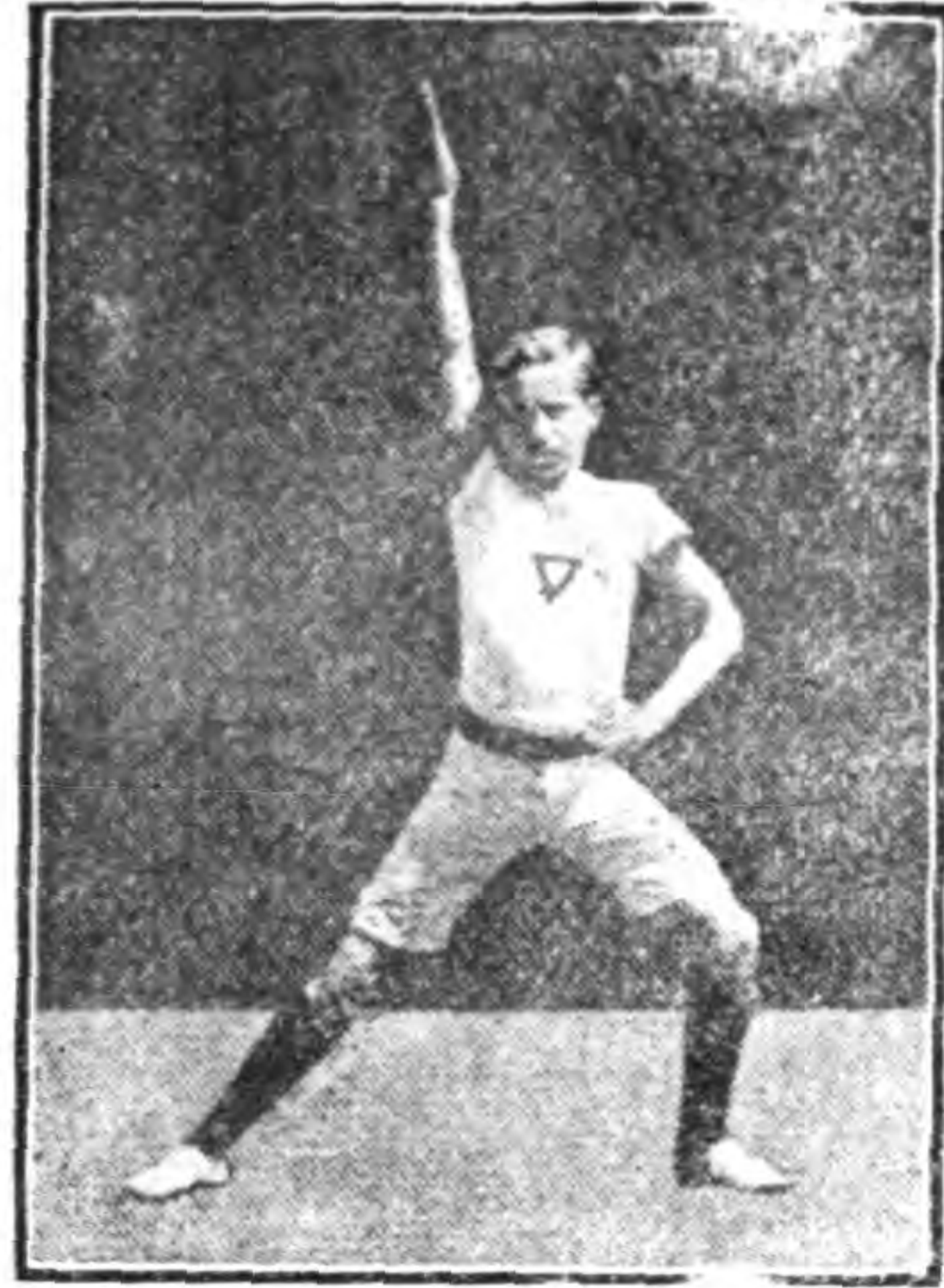
觸地爲度。惟膝不可屈。(如圖十五)  
(三)兩臂及上體均復位。  
(四)兩手握拳。屈於肩上。手背向上。臂之上部。成水平線。同時兩足向左右跳開。  
(五)左膝屈。右膝直。同時左手叉腰。右手直向上伸。(如圖十六)  
(六)上體向左屈。手足均不動。右臂直對左斜方。與右足成一直線。(如圖十七)  
(七)上體復正。(如圖十六)  
(八)左手下垂。右手則由前而下。同時左足

第 十 五 圖

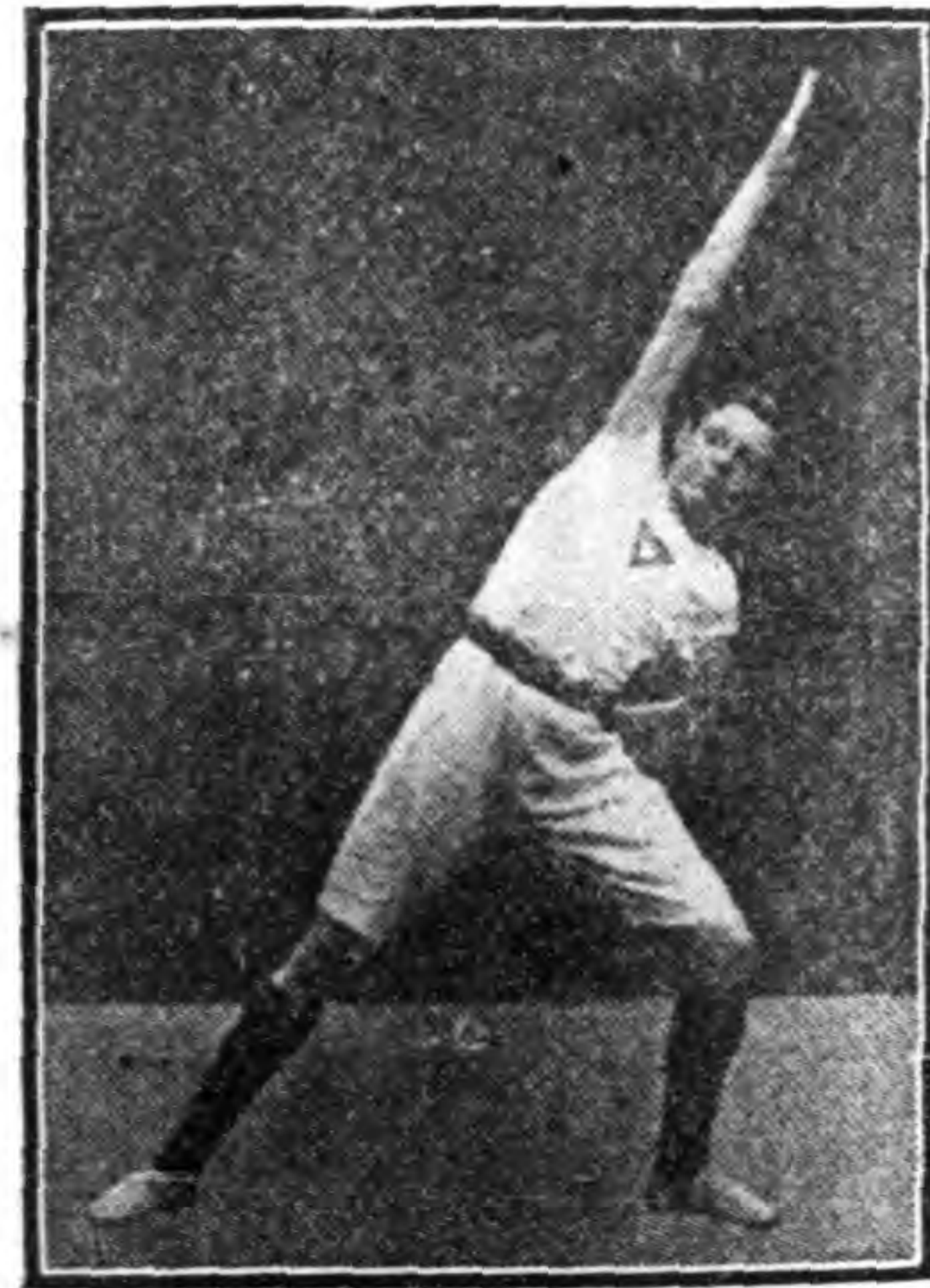


童 子 軍 體 操

第 十 六 圖



第 十 七 圖



歸原位。復預備時之姿勢。如是複演三次。惟須左右向交換行之。

四、木棍操

預備姿勢 兩手握棍中段。約當全段三分之一處。手背向前。

棍橫於身前下面。為動作之準備。棍即用童子軍

第一節

(一)兩臂由前高舉。棍橫於頭上。(二)兩臂屈下。棍置頸後。

同時左足向左踏出一步。

(如圖十八) (三)上體

向前屈。約成四十五度角。

胸用力挺出。頭與脊柱正

直。(如圖十九) (四)上

第 十 八 圖



童 子 軍 體 操

體復正。(五)兩臂直向  
頭上伸出。(六)棍前舉  
與肩平。(七)兩臂屈於  
胸旁。棍橫肩前。(八)兩  
臂下垂。同時左足歸原位。  
復預備時之姿勢。如法  
再行四次。惟左右足應交換。

第二節(續前)

(一)左腿屈膝、向足尖方向踏出一大步。右膝伸直。同時左臂

第 十 九 圖



童 子 軍 體 操

橫屈於肩前。脈部向前。肘與肩平。棍貼於右臂。右手不動。兩足成直角形。距離約三英尺。面仍向前。（如圖二十一）（二）右手之棍換握法。脈部向前。移近至左手處。以棍自右後方畫環形而上舉。棍之一端。接近頭部。棍、足、身。成一直線。面對足尖方向。（如圖二十一）（三）棍倒於背後。左手屈置右肩上。（左手在上。右手在下。）同時左膝伸直。如預備打擊狀。（如圖二十

第 二 十 二 圖





第 二 十 一 圖



第 二 十 二 圖



(一) 四左腿屈膝。同時兩手作打擊勢。棍向上舉。如第二動。  
 (二) 同(一)  
 (三) 同(二)  
 (四) 同(三)  
 (五) 同(四)  
 (六) 同(五)  
 (七) 左足歸原位。同時棍向  
 (八) 兩臂由前  
 上舉。右手改正握法。並移至原處。左手不動。  
 下垂。棍橫於體前。復預備時之姿勢。如法再行一次。惟換右

足行之。

第三節

(一) 右臂橫屈。右手在左肩前。肘與肩平。脈部向前。左手不動。棍貼於左臂。(如圖三十二) (二) 右手下垂。左臂橫屈於肩前。棍移至右面。其姿勢適與二十三圖相反。 (三) 兩手移進。以棍之右端由下而上。畫半圓形。棍端向左方。又以棍之左端。由上

第 二 十 三 圖



童 子 軍 體 操

而下。畫半圓形。棍端向  
右方。兩臂交叉。平屈於  
胸前。棍、肩、肘、等高。而平屈右臂。覆於左臂之上。（如圖二十四）

（四）右腿屈膝。向右踏出一大步。左膝伸直。同時右手握棍向右伸出。棍之一端置左小臂上。面仍向前。（如圖二十五）

（五）右膝伸直。左膝屈。同時棍向左伸。右手握棍屈於胸前。棍之一端置於右小臂上。面仍向前。（如圖二十六）

（六）左膝伸直。右膝屈。還至

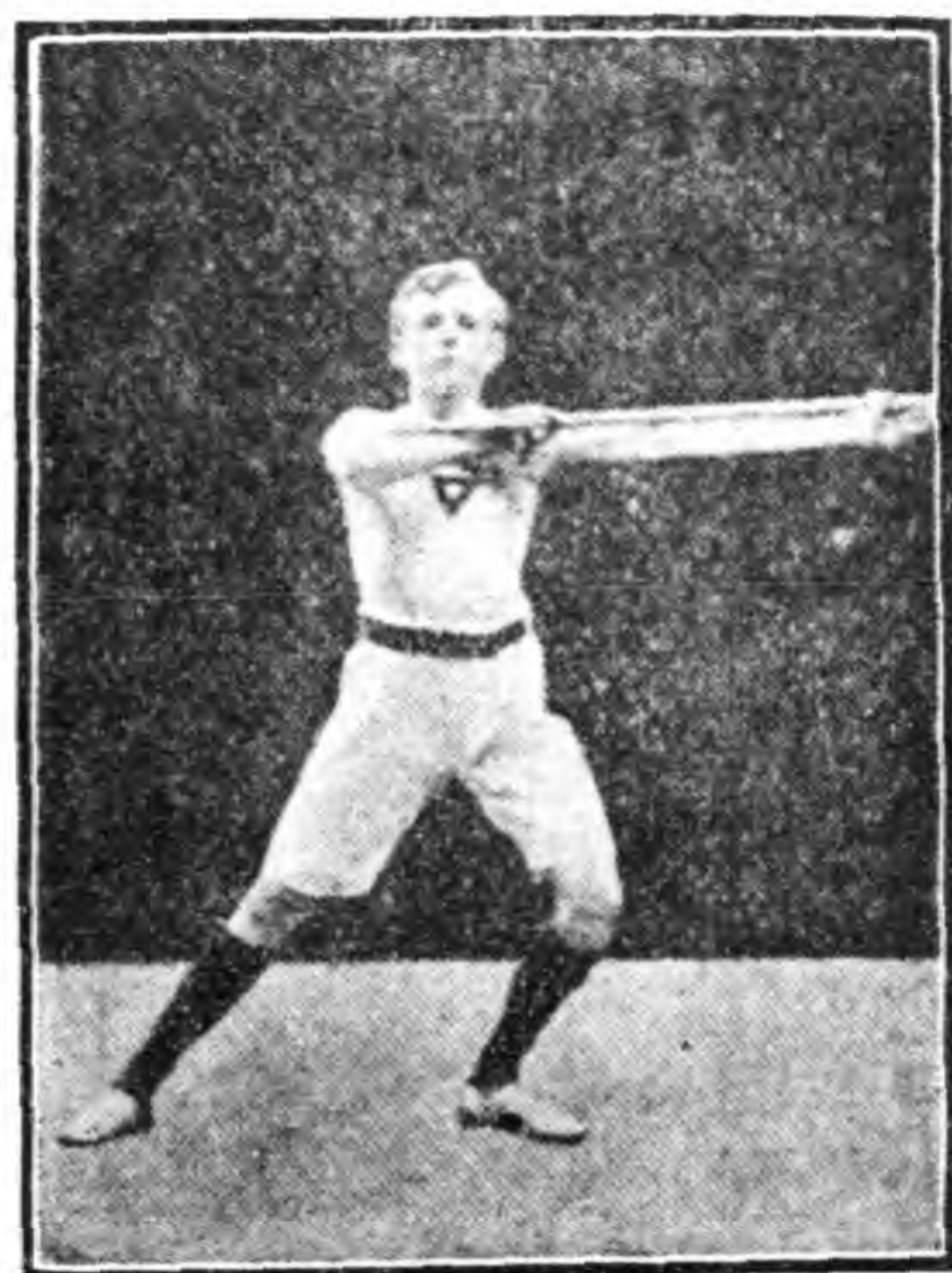
第 二 十 四 圖



第 二 十 五 圖



第 二 十 六 圖



手在上左手在下。同時左足歸原位。兩臂下垂於體前。復預備時之姿勢。

(八)右手改正握法。

第三動姿勢。

(七)棍舉平。橫於胸前。兩臂交叉。與肩平。(右

童 子 軍 體 操

第四節

(一) 右手改換握法。脈部向前。同時左手移至右手之下。兩手以棍立於身前中央。棍之左端着地。(在二足之間如圖二十  
七) (二) 兩膝向下深屈。同時兩手亦隨之滑下。高與肩齊。(三) 左足向外伸出。踵抵地。身體重量。右足支持之。(如圖二十八) (四) 左足復原位。

第二十七圖



童 子 軍 體 操

(五) 右足亦向外伸出。  
與二十八圖之姿勢相反。

(六) 右足復原位。屈膝

如第二動。(七) 上體起

立。復(一)之姿勢。(八)

棍與手均歸原。復預備時

之姿勢。如法再行三次。左右向交換行之。

第五節

(一) 兩臂由前高舉至頭上。兩手向左右分開。手握近棍端。同

第 二 十 八 圖



童 子 軍 體 操

時左足後退一步。約三英尺。兩足平均分受身之重量。(如圖二十九) (二) 右膝屈左膝跪地上。體正直。同時兩臂提棍兩端。反

第 二 十 九 圖



垂身後下方。(如圖三十) (三) 手足均復原。如(一)之姿勢。(四) 以足尖為軸。向左轉。手仍不動。(五) 還原如(一)。(六) 棍下垂。同時左足歸原位。復預備時之姿勢。(七) 棍舉於頭上。左足向前舉。身體重量托於右足。(如圖三十一)

第 三 十 三 圖



第 三 十 一 圖



(八) 棍下垂。同時左足還原。復預備時之姿勢。  
次。惟左右足互調。

如法再行一

五、地板上運動



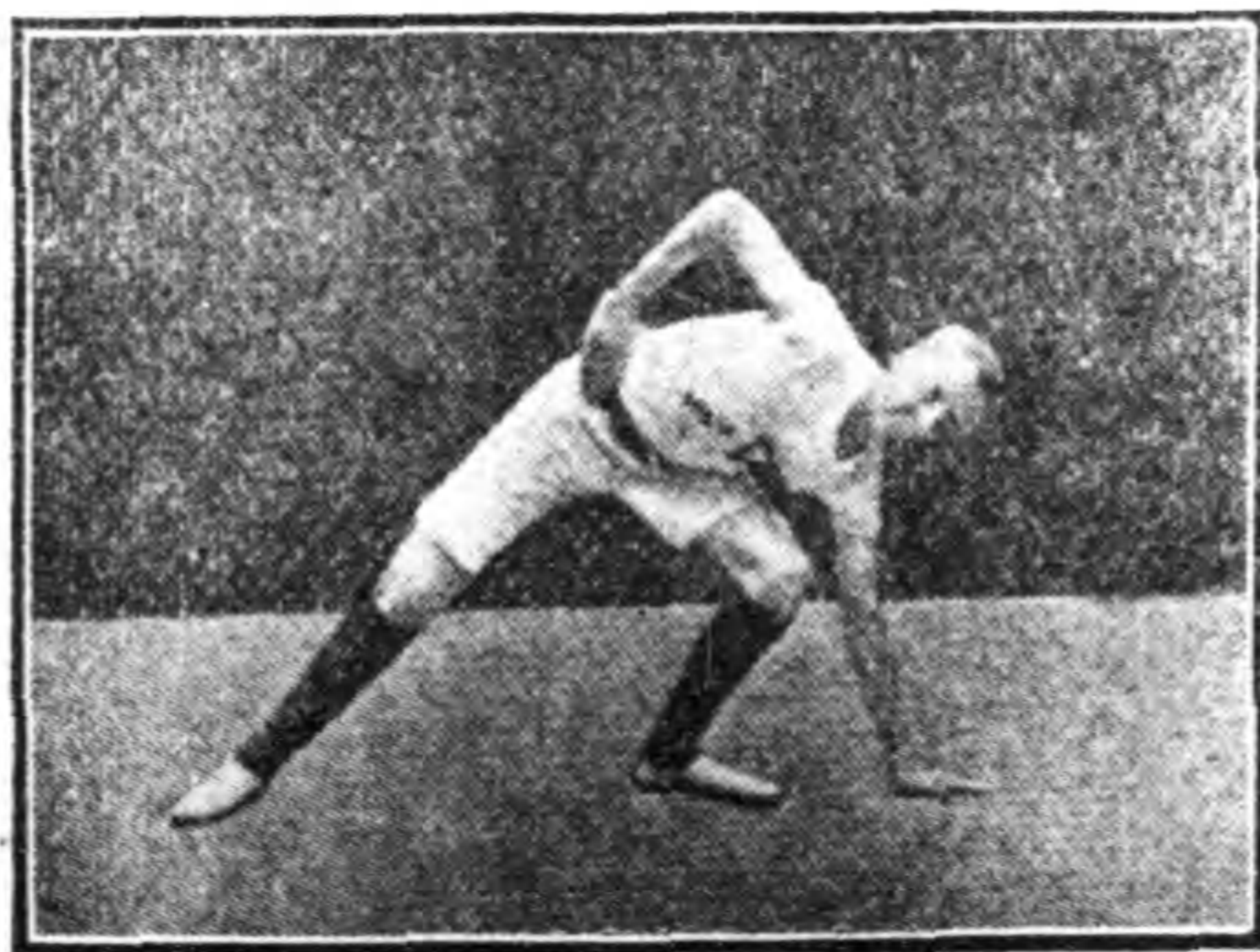
空內運動。當以地板上運動爲最有益。所謂地板上運動者。言  
以身據地上或臥或起。作種種動作是也。其詳如下。

預備姿勢

仰臥。分四動。(一)

左足向左一步。同時  
左臂向側方平舉。右  
手叉腰。(二)上體  
向左屈。同時屈左膝。  
以左手支地。手指向  
左。(如圖二十三)

第 三 十 三 圖



還原亦四動。

(二) 上體坐起。復三十三圖之姿勢。(三) 以

(三) 左足向右伸。與右足相並。同時身體向右轉。坐下。並以右手支地。其姿勢與左手同。兩手與臀部之距。約八英寸。(如圖三十三)

(四) 上

體後倒。仰臥地上。兩手置於身旁。手心着地。

第 三 十 三 圖



童 子 軍 體 操

第 三 十 四 圖



第 三 十 五 圖



左手握左踝。右手不動。(如圖二十四) (三)  
舉左足。身向右轉。屈膝於身下。右手不動。右足

第一節

伸直。以足尖支地。（如圖二十五）（四）右足併上。兩手垂身旁。起立。成立正之姿勢。

三十六

（二）左腿屈膝。向上平舉。（膝與踝成水平）足尖用力向前。左足不動。（如圖二十六）（二）左足還原。復預備時之姿勢。如是複演八次。

第三十六圖

第二節

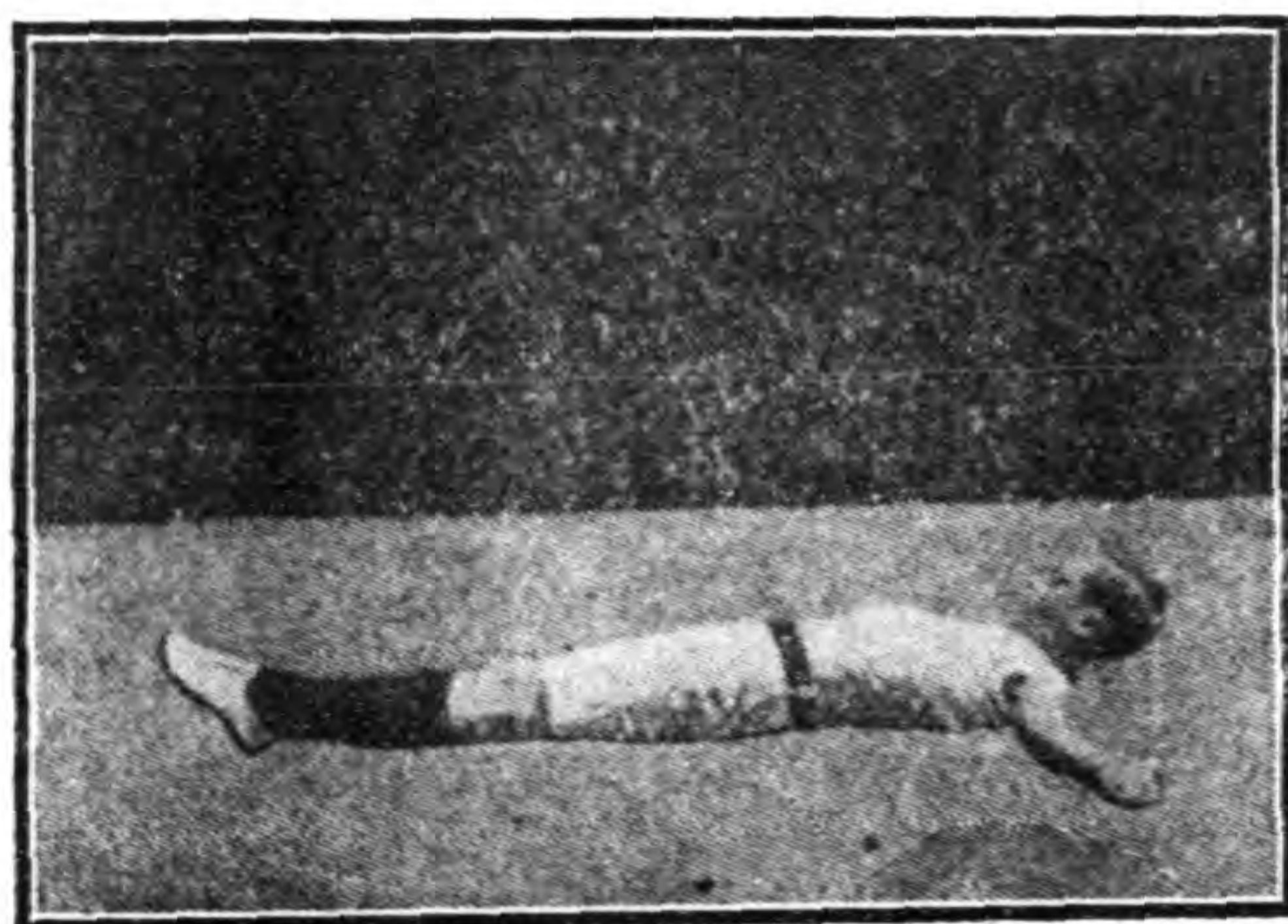


(一) 右足屈膝向上平舉。與第三十六圖之姿勢相同。(二) 右足還原。復預備時之姿勢。如是複演八次。

第三節

(一) 兩臂左右平舉。手背着地。同時頭向前屈。(如圖三十七)  
(二) 頭與兩臂還原。復預備時之姿勢。如是複演八次。動作須遲緩。

第 三 十 七 圖



第四節

(一) 兩足均屈膝平舉。如第三十六圖之姿勢。(二) 兩足還原。復預備時之姿勢。如是複演八次。

第五節

(一) 由鼻吸氣。使充滿肺部。擴胸骨向上。(二) 由鼻或口呼氣。同時胸骨復下。如斯反復四次。

(注意) 吸氣必由鼻。呼氣須發聲。

第六節

(一) 上體坐起。兩臂垂於身旁。(二) 上體儘力屈前。同時兩臂前舉。以手指觸足尖。惟膝不可屈。(手指雖不及足尖亦無

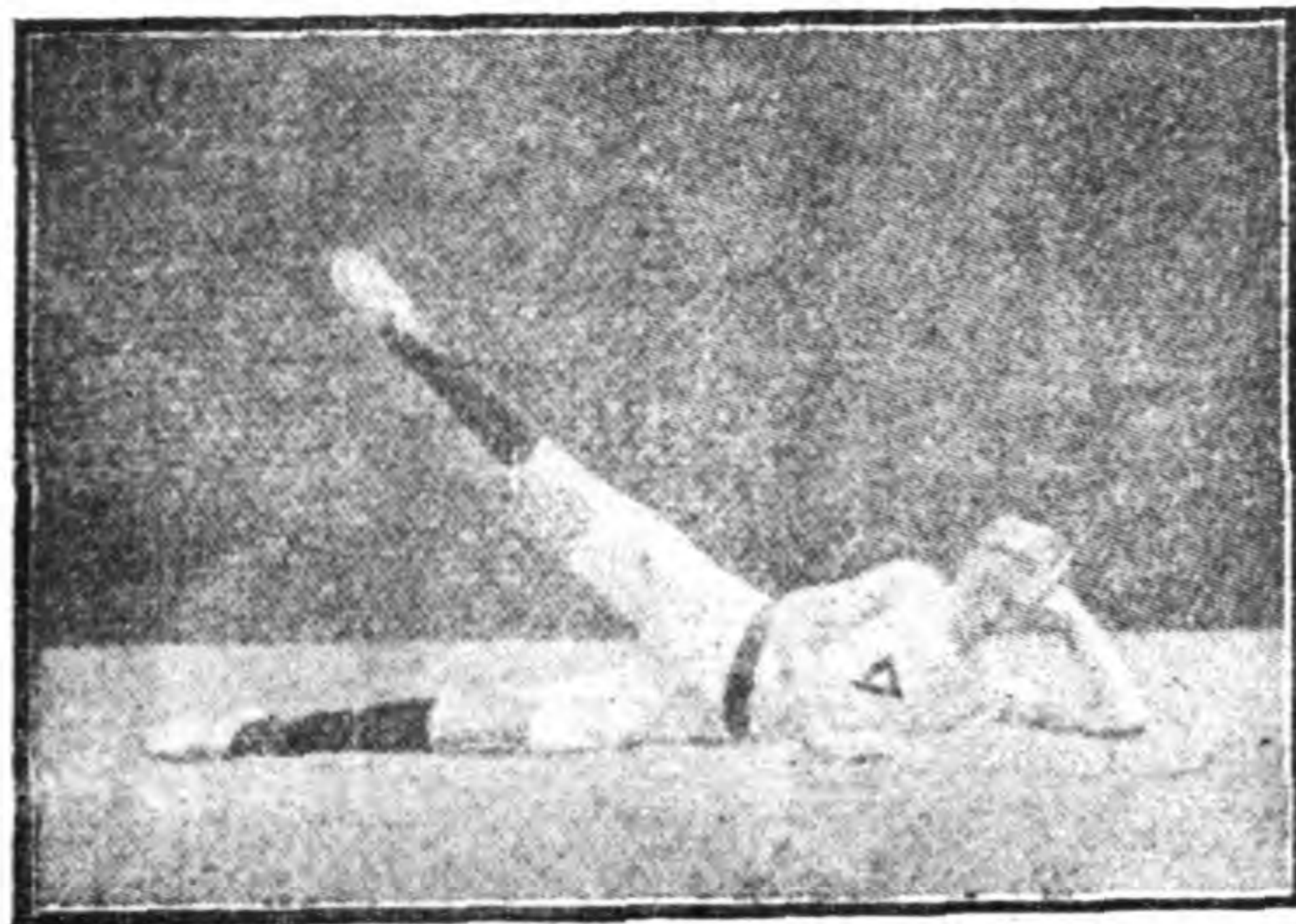
妨。)  
(三) 上體復原。如第一動之姿勢。  
預備時之姿勢。如是複演八次。  
(四) 上體後倒。復

第七節

預備姿勢 身體向左轉，屈左臂

以支頭。手脈部向左。  
上膊貼地。右臂屈於  
身前。手支地。如第三  
十八圖未舉右足前  
之姿勢。

第三十八圖



(一)右足向上舉。膝不屈。(如圖三十八)  
(二)右足復原。  
如斯反復八次。

第八節

預備姿勢 體向右轉。兩手交換位置。

(一)左足向上舉。膝不屈。與第七節(一)之姿勢相反。  
(二)  
左足復原。如斯反復八次。

第九節

預備姿勢。身體再向右轉。成伏臥之姿勢。兩足稍開。兩手屈於身下。手指向前。



童 子 軍 體 操

(二)用兩臂力撐起全身。兩足伸直。以足尖抵地。狀如第十三圖。  
圖。(二)右手不動。身體向左轉。成直綫。同時左臂向上舉。(如圖三十九)  
(三)身體與左臂均復原。如第十三圖。  
(四)兩臂復屈。復預備時之姿勢。  
(五)全(二)。(六)左手不動。體向右轉。同時左臂向上舉。與第二動之姿勢相反。  
(七)右臂與身體均復原。如第十三圖。  
(八)全

第 三 十 九 圖



(四) 如斯反復四次。

第十節

預備姿勢 兩臂平屈（形如拱

抱）置頸下。同時兩  
足向左右分開。

(一) 兩腿力向後灣。膝不離地。

(二) 舉兩膝離地。（如圖四十）

(三) 兩膝還原。復（一）之姿勢。

(四) 兩腿還原。復預備時之姿勢。

第 四 十 圖



如是反復八次。

第十一節

預備姿勢 由上節。兩手兩足均

復原。如第九節之預

備姿勢。

(一) 兩臂用力。撑起全身。兩足伸  
直。以足尖抵地。狀與第十三圖同。

(二) 臀部及肩部向後聳。頭亦  
隨之下垂。介於兩手之間。手與足

第 四 十 一 圖



均不動。(如圖四十二) (三) 還原。復(一)之姿勢。(四) 兩臂復屈。復預備之姿勢。如斯反復四次。

第十二節

預備姿勢 身體反轉。成仰臥狀。惟身不着地。兩膝屈。兩足相並。(如四十三圖之右足) 兩手支地。手指向後。

(二) 左足用力舉起。足尖向上。右足不動。如四十三圖之左足然。(三) 身體向後退。漸漸使身體着地。同時兩手旋轉。使手指向前。(四) 右膝伸直。(如圖四十二) (四) 左足下垂。與右足相並。成仰臥之姿勢。(五) 上體坐起。兩手置於臀後。約

容一足之地。

(六) 右膝

屈。左足斜向

上舉。(如圖

四十三)

(七) 還原。復

(五) 之姿勢。

(八) 上體後倒。復仰臥時之姿勢。

第 四 十 二 圖



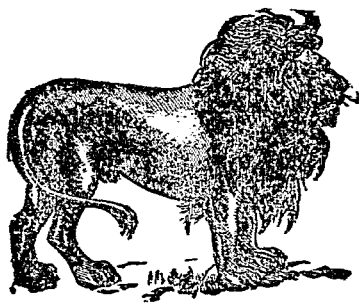
第 四 十 三 圖



如斯左右交換行四次。

操 體 軍 子 童

---



## 童子軍體操附錄

體操之目的。在康健身體。遊戲之目的。在活潑精神。二者宜相輔而行。方能達陶冶身體之目的。若專尙體操。則興味甚少。專尙遊戲。亦非適當之法。譬如食物。蛋白質雖能滋養身體。若無脂肪質、水素、鹽素等物。調和其中。安可得滋養之效。體操與遊戲。亦猶是也。本編之輯。卽本此意。

### 一、願詞規律競爭

用具 漏粉器一具。中貯白粉。(以下同)石板數方。石筆數枝。或白紙與鉛筆亦可。其數與人數相等。(例如有四人

準備

比賽即需石板四方石筆四支。

與賽人數。可多可少。先將漏粉器就場中劃粉綫三條。

(如圖四十四)第一條爲出發綫。石板石筆則置近第二條粉綫。第三條爲決勝綫。三綫之距離。可自由酌定。預備時。比賽者齊集於出發綫。

動作

動令一下。比賽者各向前快跑。至第二綫。取石板石筆。默寫願詞三條。(一)盡國民之責任。(二)隨時隨地扶助他人。(三)遵守童子軍規律。一規律之綱目十二條。(一)誠實(二)盡忠(三)助人(四)親愛(五)禮

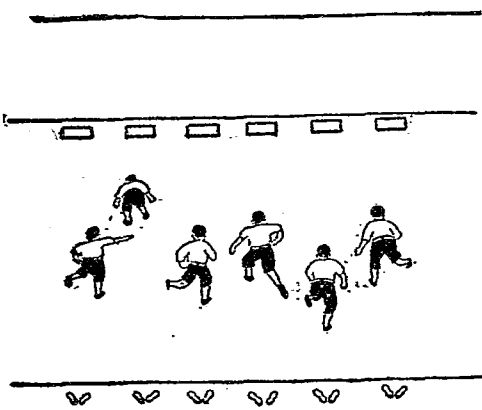


規則

節(六)愛物(七)服  
 從(八)快樂(九)節  
 儉(十)勇敢(十一)  
 整潔(十二)公德或  
 默寫指定之某某條  
 亦可。書畢。即跑至決  
 勝綫。將石板交與評  
 判員。以到之先後。及字句有無差誤。為勝敗之數。

(一)未聞出發令。不得先跑。(以下各種同)

第四十圖



(二) 默寫須依順序。

(三) 字跡不得模糊。

旨趣 培養公德與私德。並可考驗其願詞規律之純熟與否。

二、結繩競爭 (其一)

用具 漏粉器一具。麻繩若干。(或布帶) 繩數須較比賽人數多八倍。

準備 一切手續。均與願詞規律競爭同。惟易石板石筆以麻繩。

動作 亦與願詞規律競爭同。惟一則默寫願詞三條及規律

之綱目十二條。一則作結八個。一結之名稱如下(一)

捲帆結。(二)繫帆結。(三)單結。(四)縮短結。(五)稱人結。(六)雙套結。(七)捉魚結。(八)捉狗結。

規則 同願詞規律競爭之(一)

旨趣 磨練手腕。養成敏捷之習慣。

三、結繩競爭 (其二)

用具 全上。

準備 劃分場地爲十區。共有粉綫十條。第一條爲出發綫。第十條爲決勝綫。於中間之八條。各置麻繩一條。繩端繫

動作

以卡片一張。書「某某結」字樣。

動令一下。齊向前趨。跑至第二條粉綫處。取繩。依卡片上之名稱而作一結。然後再依次前進。直達決勝綫。

規則

結法須與名稱相符。否則無效。

旨趣

全上。

四、視覺競爭

用具

漏粉器一具。鞋子若干。

準備

劃粉綫三條。第一條爲出發綫。第三爲決勝綫。使隊員各卸自己鞋子。堆於第二條粉綫處背向。立於出發綫。

童子軍體操

動作

動令下。童子軍轉身直趨堆鞋子之處。尋覓己鞋。而以他人之鞋子。遠拋於他處。以誰能先得而無差誤及先到決勝綫者爲勝。

規則

不得推人撞人。不得誤穿他人之鞋。

旨趣

養成銳敏之觀察力。

(注意)此種遊戲。甚爲劇烈。且多危險。宜留意防範之。

五、背負傷人競爭

用具

漏粉器一具。

準備

先劃粉綫三條。第一條爲出發綫。第三條爲決勝綫。比

動作

賽者每二人爲一組。預備時使一人至第二綫處。或坐或臥。僞爲受傷者。餘則集於出發綫以待動令。

動令下。則各向前趨。跑至受傷人處。照一人獨負傷人

法負之（如圖四

十五）而趨。直達

決勝綫。

規則

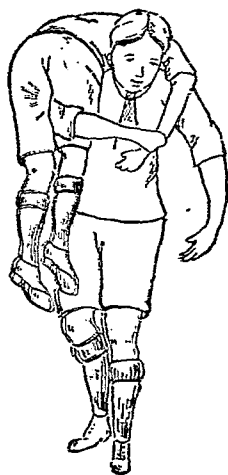
不得中途跌仆。

不得疏忽以致傷人墮地。

旨趣

養成敏捷之習慣。並使知救護傷人之法。

第四十五圖



(注意) (一)負人者與被負者。須配置適當。被負者體格

宜較爲短小。否則恐生危險。

(二)宜施行於平坦之地。瓦礫之場。不宜演習。

### 六、嗅覺競爭

用具 漏粉器一具。竹籤、凳、麻繩、(或布帶)形式相同之布袋

(或紙袋)若干。及嗅味不同之物品若干件。(如樟腦

生薑大蒜葱橘皮等)

準備 劃粉綫二條。一爲出發綫。一爲決勝綫。以凳排列於出

發綫處。凳之多寡依人數。有一人即需一凳。以各種物

品貯布袋中。(每袋一種)而置於凳上。(物品至少四種。至多不得過六種。)佈置既妥。然後使比賽者抽籤。(每支竹籤之上。書一種物名。)得既籤。認明籤上所書物名。比賽者乃齊集於出發綫。背決勝綫而立。並以麻繩反縛兩手。使不得捫摸。

動作

動令下。各隊員即按照應得之物品。以鼻嗅得。用口啣至決勝綫。交於評判員。以先到與不犯規則及無差誤者爲勝。

規則

反縛之手。不得脫落。



旨趣 練習嗅覺養成其靈敏之習慣。

七、聽覺競爭

用具 竹籤、蔽目布（或領巾）及各種樂器。（如鑼鼓鐃鈸等）  
其數與人數相等。

準備 先用抽籤法使知應得之物件。再以布掩比賽者之目。  
俾不得見。然後使人持樂器各赴指定地點。分布於四週。但每人祇可一種。

動作 動令下。則四週樂聲齊作。比賽者按照籤上所書物品。聽其聲音。辨別其所在地而求之。攜歸。交於評判員。以

不犯規則而先到者爲勝。

規則

手不得觸蔽目之布。

旨趣

磨練聽覺。使成敏捷之習慣。

(注意)同背負傷人之(二)

八、擔架競爭 (其一)

用具

漏粉器一具。擔架若干副。(擔架每組一副)

準備

比賽者每組三人。一人爲受傷者。二人爲擔傷者。場中

劃粉綫三條。第一條爲出發綫。第三條爲決勝綫。第二條粉綫處。預伏一人於地。作受傷狀。其餘二人。持擔架

集於出發綫。

動作

動令下。各隊員直向前趨。至傷人處。扶傷人置於擔架內。然後擔之。繼續前進。以不犯規則而先到者爲勝。

規則

(一)不得使傷人墜地。(二)不得使擔架脫手。以致傷人着地。

旨趣

養成共同工作之敏捷習慣。並使知救護傷人之法。

九、擔架競爭 (其二)

用具

漏粉器一具。木棍若干。(木棍每組二根)

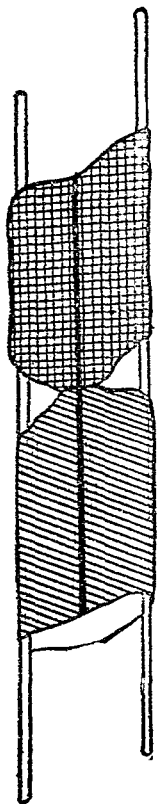
準備

一切手續均與上同。惟擔架易以木棍耳。

動作

動令下。則各人直向前趨。至傷人處。各將自己上衣脫下。將領口相對。以木棍穿於兩袖中。即成一簡便之擔架。(如圖四十六)載受傷者於其上。然後穩步前進。達

第四十六圖



規則

決勝綫。以不犯規則而先到者為勝。

(一)(二)全前。

旨趣 全上。  
(三) 未至受傷者地點時。不得先行解卸服裝。

十、角力 (其一)

用具 木棍二根。麻繩一條。

準備 比賽者二人爲一組。以繩紐棍之中央。評判員另取一

棍。直豎於地。穿繩紐中。二人各握棍之一端。(如圖四

十七)

動作 動令下。二人卽儘力互推。以能使己身體與直豎之棍

相齊。爲勝。

童 子 軍 體 操

規則 動作須同時。不得先後。

旨趣 增長臂力。

十一、角力 (其二)

用具 漏粉器一具。木棍一根。

準備 場中劃粉綫二條。距離

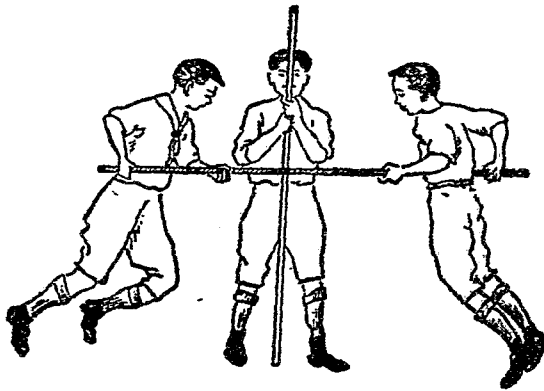
約十五步。比賽者立於

界綫中央。各執棍之一

端。

動作 勳令下。則各人用力拖

第 四 十 七 圖



曳。以能使敵人過己方之界綫者爲勝。

規則 拖曳時不得突然放手。以詐陷人。

旨趣 全上。

十二、陷阱

用具 漏粉器一具。

準備 場中劃一粉圈。名曰陷阱。使兩隊隊員相間分佈於圈

外。互相攜手。繞圈而立。

動作 動令下。則各人繞圈疾行。行時力推其近旁之人。使入

陷阱之內。凡被推入陷阱者。應無比賽資格。須退出。其

餘則繼續進行。至僅存一人爲止。此人所屬之隊卽爲

全勝。

規則 推時不得鈎脚。

旨趣 使知臨時機變。力避危險。

十三、奪帽（其一）

用具 童子軍帽一頂。

準備 以童子軍分爲甲乙兩組。各列橫隊。相對而立。距離約

二十步。以軍帽置於中央。（如圖四十八）

動作 動令下。各隊排頭第一人。疾馳前進。預定第一次演習

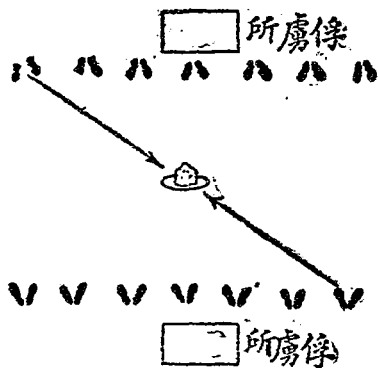


童 子 軍 體 操

規 則

時。甲組奪。乙組守。既得後即跑歸原位。若於未歸原位時而被捕。即為敵人之俘虜。應隨之而入俘虜所。帽則仍置於中央。再發第二令。則第二人繼續行之。如是順次。至最後之一人而止。第二次演習時。則乙組奪。而甲組守。法亦如之。結果以何組得俘虜多者為勝。未歸原位。於中途將被

第 四 十 八 圖



捕時。不得棄帽於地。

旨趣 使心身並用。而養成其靈活之習慣。

〔注意〕奪帽時。宜機敏而謹慎。須出奇計。使其防不勝防。出其不意。以奪之。若於快跑時奪帽。則一時不易轉身。反致被捕。

十四、奪帽 (其二)

用具 漏粉器一具。

準備 分與賽者爲二組。各列橫隊。對向而立。組與組之間。相隔約二十步。就其中央。繪一粉圈。

動作

動令下。兩方排頭第一人跑至粉圈內。互相爭奪所戴之軍帽。忽東忽西。忽逃忽奪。務欲達到目的爲止。奪得後則各歸原位。然後第二第三人繼續行之。以至最後一人。結果以奪帽多者爲勝。

規則

(一) 爭奪時不得逃出圈外。  
(二) 不得以手遮帽。

旨趣

全前。

十五、奪旗

用具 漏粉器一具。長柄旗二方。紅綠帶若干。

準備

分與賽者爲二隊。每隊設隊長一人。各備長柄旗一方。並以紅綠帶縛於身上。以爲區別。擇野外或森林中便於設計之地。劃界線一條。兩方距離界線百碼之處。各豎一旗。（插旗之處無定。以在隱藏而難奪之處爲要。）旗之周圍相距五十尺處。派四人爲守衛。保護是旗。不使落於敵手。再於距離界綫二十碼處。劃地一方。作爲俘虜之牢獄。其旁置守者二人。其餘則均爲攻者。（時間預爲規定）

動作

（動令下。則開始進行。守者守。攻者攻。其目的則在衝入

規則

敵陣奪其旗。攜之而返者。爲勝。

(一) 守衛軍旗之人見敵人已入己之範圍內者。即可捕之。捕得後高呼捉得！捉得！！捉得!!! 三聲。被捕者卽爲俘虜。若不及三呼。而被脫逃者。不爲俘虜。

(二) 若無敵人入此五十尺之範圍內。則守衛者亦不得擅入。

(三) 已爲俘虜。須入指定之牢獄中。

(四) 本隊之人來救俘虜。以能觸及其身者。爲有效。可歸本隊。惟救時。爲俘虜者不得越出界線一步。至少須

有一足在圈內。方爲有效。

(五) 所救俘虜。每次祇許一人。

(六) 救者未能救人而反被捕。則亦爲俘虜。

(七) 雖得旗。未及奔入己界。而被捕者。亦爲俘虜。旗則交還敵人。遊戲仍繼續進行。

(八) 時間已至。而旗尙未奪得。則亦可停止。卽以俘虜之多寡定勝負。

旨趣 練習機智。及養成合力的動作。

(注意) 隊長若能分配得當。往往獲勝。



Physical Training  
For Boy Scouts  
Commercial Press, Ltd.

All rights reserved

中華民國八年十月初版



編纂者 校訂者 發行所 印刷所 總發行所 分售處

(童子軍體操一冊)

(每冊定價大洋貳角)

(外埠酌加運費匯費)

宿遷魏鼎 吳淞 上海北河南路北首寶山路 上海棋盤街中 北京天津保定奉天吉林龍江 濟南太原開封洛陽西安漢口 杭州蕪湖安慶蘇州南昌 長沙常德重慶瀘縣福州 廣州香港梧州雲南 貴陽張家口 新加坡



