

書叢識常事軍民國

德國國民體教育範

譯傑光吳



標商冊註



中華
科學

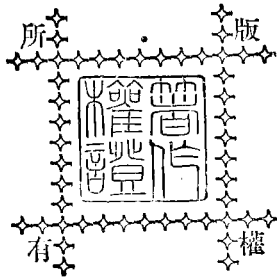
65

民國二十六年十一月印刷
民國二十六年十一月發行

國民軍事常識叢書
德國國民體育教範 (全一册)

◎ 實價國幣一元

(郵運匯費另加)



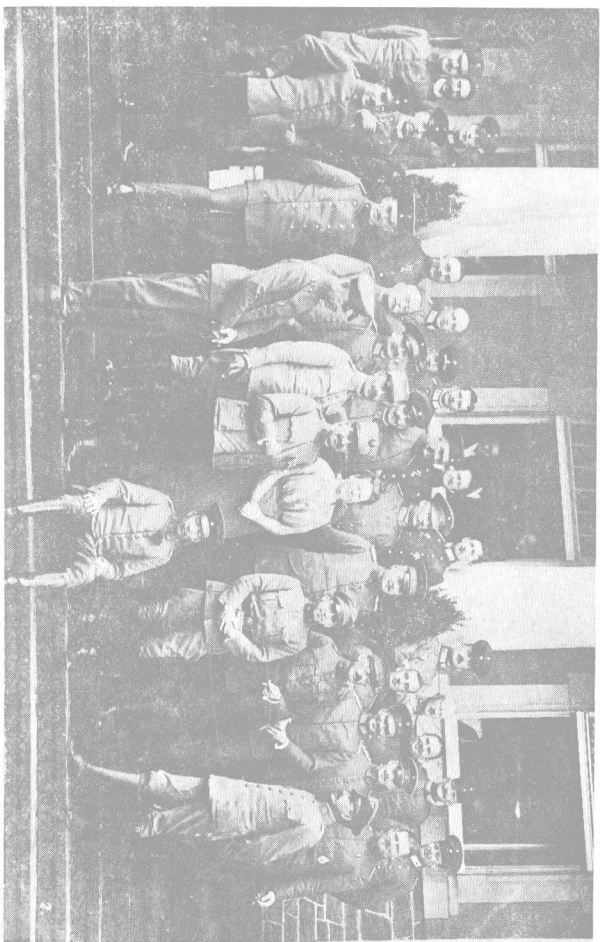
譯者 吳光傑

發行者 中華書局有限公司
代表人 路錫三

印刷者 上海澳門路
中華書局印刷所

總發行處 上海福州路
中華書局發行所

分發行處 各埠
中華書局



一九一六年八月世界大戰中駐德各中立國武官參觀戰事攝
於德之 FALKENSTEIN 次中坐階前者爲本曹譯者吳光傑

序言

國家由民衆組織而成，故國之強弱，繫於民衆體魄之健全與精神之團結與否。民衆體魄之健全，固半由於遺傳，半由於教育之補助；而體育訓練，不特可以養成雄健之體魄，且可增進團結之精神，實爲鞏固國家民族之基礎。

往者各國對於體育訓練，僅施之學校與軍隊之中，而於民衆未嘗顧及。歐戰以後，始知此後戰爭將爲全民之戰爭，勝負之數，非僅繫於軍人與少數知識份子。故於體育訓練，謀普及於社會之中，使其人民體魄日益健全，意志堅強，精神活潑，養成軍人之良好基礎，現已不脛而風靡於一時矣。

歐戰之前，各國軍隊教育，多注意於制式之訓練。經大戰之教訓，咸認

野外教育最爲重要而體育乃爲野外教育之基礎，其重要可知矣。故各國現今之軍事教育，皆趨重於體育與野外之訓練，而尤以德國爲最。是以彼邦國防部所頒定之陸海軍體育教範 (Ausbildungsvorschrift für Leibesübungen des Reichsheeres und der Reichsmarine) 其內容計分爲四篇：

第一篇 首爲總論，係詳述教育之主旨與方法，及場所器械之設備與管理，服裝衛生與獎勵等事；

第二篇 詳述各種柔軟體操與器械體操等動作；

第三篇 詳述田徑賽各種球戲與游泳等動作；

第四篇 詳述近戰方法與刺槍擊劍拳術以及各種搏鬪等動作。

此教範既可爲軍人之用，又可爲民衆之用，實爲近代最完善之體育

專書。譯者深感我國已出版之體育書籍，多屬零散，缺乏完善之本；有之亦或僅適於軍人之用而不適於民衆之用，或僅適於民衆之用而不適於軍人之用，未見有能爲軍民兩用包括體育全部如是書者。因亟譯之以餉國人。原是書爲德之國防部所頒定，不特爲所屬陸海軍機關之教材，同時亦爲民衆訓練之範本，故譯者易其名爲德國國民體育教範，惟本書關於球戲說明及照片，比較簡略，及刺槍術係用一手，與我國習慣用雙手者微有不同，故譯者於書內增添各種球戲及我國刺槍術兩附錄，以便讀者參考，而爲國人攻錯之資，用作他日強種強國之左券。

民國廿五年十月吳光傑序於南京

德國國民體育教範目錄

序言

第一篇	總論	一
第一章	緒言	一
第二章	總則	一
第三章	指導教授及監督	三
第四章	教育次序	五
第五章	比賽決鬪	八
第六章	關於體操之衛生常識	三
第七章	運動服裝	三
第八章	運動器具之處置及收藏法	三

第九章	運動場之設備及游泳池之管理	三三
第十章	關於體操獎章及運動獎章之規定	三三
第二篇	柔軟體操	二五
器械體操		二五
第一章	柔軟體操	二五
一	通則	二五
二	體操之整列	二七
第一節	徒手體操	二六
第一款	發端姿勢	二六
第二款	呼吸訓練	三五
第三款	通則	三七
	a. 弛緩	三七
	b. 柔軟伸張及強力	三六
第四款	筋肉訓練	三九
一	頸部	三九

二	胸部肩部及兩臂	四〇
三	軀體	四三
四	腿部	四五
五	訓練之分類	四五
六	平衡體操	六七
七	器械體操	六八
八	藥球	六八
九	鐵球	七三
一〇	錘與拋重體	七六
一一	圓重體	七六
一二	樹幹	八〇
一三	舉石担	八二
一四	持槍體操	八五

第三節 肋木體操……………九〇

第四節 射擊騎乘及操舟有關之訓練……………一〇〇

第二章 器械體操……………一〇九

一 通則……………一〇九

二 器械旁之整列……………一一〇

三 助手……………一一一

四 體操術語……………一一二

第一節 必修操練……………一一三

第一款 新兵操練……………一一三

甲 鐵槓……………一一五

乙 雙槓……………一一三

丙 木馬……………一二六

丁 吊桿吊繩及梯……………一二三

丙 木馬	一六四
丁 吊繩吊桿及梯	一六六
第二節、選修操練	一六六
第一款 第三級程度	一六六
甲 鐵槓	一六六
乙 雙槓	一六七
丙 木馬	一六六
丁 吊繩吊桿梯	一六六
第二款 第二級程度	一六九
甲 鐵槓	一六九
乙 雙槓	一七一
丙 木馬	一七三
丁 吊索吊桿梯子	一七四

第三款 第一級程度	一七四
甲 鐵槓	一七四
乙 雙槓	一七七
丙 木馬	一七六
丁 吊索吊桿梯子	一七九
第二篇 田徑賽球戲游泳	一八一
第一章 田徑賽	一八一
通則	一八一
第一節 徑賽	一八二
第一款 基本練習	一八二
第二款 預備練習	一八四
第三款 練習	一八四
a. 百公尺	一八四

b. 四百公尺	一八五
c. 千五百公尺	一八六
d. 越野賽跑	一八六
e. 起步	一八八
f. 接力賽跑	一九〇
g. 高欄賽跑	一九二
第二節 跳	一九二
第一款 跳之基本練習	一九二
第二款 預備練習	一九二
第三款 跳之分類	一九三
a. 原地跳遠	一九三
b. 疾行跳遠	一九三
c. 疾行跳高	一九五

d. 原地跳高	一九七
e. 撐竿跳高	一九七
第三節 擲重	一九七
第一款 推擲基本練習	一九七
第二款 預備練習	一九八
a. 推鉛球	一九八
b. 推石	二〇〇
第三款 投擲分類	二〇〇
a. 手榴彈投擲	二〇〇
b. 擲錘及擲重球	二〇一
c. 擲擺動球	二〇四
d. 擲標槍	二〇四
e. 擲鐵餅	二〇四

第四節	田徑賽於軍事上之應用	二〇五
第五節	其他自由練習之技術	二二四
第二章	球戲	二二四
總論		二二四
第一節	必修球戲	二二四
第二節	自由練習之球戲	二二六
第三章	游泳	二三〇
通論		二三〇
第一節	游泳訓練	二三一
第一款	陸上練習	二三一
第二款	水中練習	二三五
第三款	胸游	二三六
第二節	各種游泳術	二三八

第一款	仰泳	三九
第二款	拔手游	三二
第三款	側游	三三
第四款	轉身游	三三
第五款	潛水游	三三
第六款	跳水	三四
第三節	水上游戲	三六
第四節	救護游泳	三六
第五節	成績等級	三四
第四篇	近戰	四〇
第一章	通則	四九
第二章	各種搏鬪之基本原則	五一
第三章	刺槍	五二

通則	二五二
第一節 刺槍練習	二五三
第二節 自由對刺之預習	二六四
第三節 自由刺槍(對刺)	二六四
第四節 教育器材及防具	二六五
第五節 決鬪演習之規則	二六六
第四章 擊劍	二七〇
通則	二七〇
第一節 擊劍練習	二七〇
第二節 自由擊劍之過渡	二八五
第三節 自由擊劍	二八五
第四節 比武規則與決鬪	二八六
第五節 教授及掩護器具	二八六

第五章 自衛及解除武器……………二八七

第六章 拳術……………三〇八

附錄(一) 第三篇之障礙超越及手榴彈投擲附圖……………三七

附錄(二) 各種球戲……………三五

(1) 足球……………附美國足球……………三六

(2) 籃球……………三三二

(3) 排球……………三四

(4) 網球……………三六

(5) 棒球……………三九

(6) 壘球……………三四二

(7) 曲棒球……………附冰上曲棒球……………三四三

(8) 馬球……………三四五

(9) 高爾夫球……………三四六

附錄(三) 我國現行刺槍術……………三六四

德國國民體育教範

第一篇 總論

第一章 緒言

本教範範圍僅及軍事訓練及軍人必須修習之各項高等體育，以供軍隊之用，其所述必修科目乃任何軍人均須練習者。

自由選修科目（第六篇）因不甚重要，故均簡略述之，其實施細則應參照團體練習（參照三六）之規定。

第二章 總則

一、由身體鍛鍊而增進其精神及道德，實為要務。

軍人教育以鍛鍊體格爲第一要義，但已受教育而體格鍛鍊有成績之軍人，固不僅使能勇往直前，且當使保持奮勇、忍耐、勇猛敢爲、卓越及迅速之決斷力。

二、體操運動、遊戲，均能增進身體之健康及氣力，且能使身體敏捷、忍苦、耐勞。

基於以上諸效用，體操訓練實爲教育使用兵器過程中不可缺少之基本訓練也。

三、體育練習因發生興趣及新鮮之感覺，可喚起競爭心，比賽時因其自信力及自動力之發達，更可增進偉大之體力，奮鬥之精神，堅強之意志，故正當之體育練習，實足以養成高尚軍人之道德，而堅其必勝之信念也。

四、努力遊戲運動與比賽運動，均足以增進軍隊之激憤心，及團結精神。

五、教育之目的，在鍛鍊全身，且使身體之各部達到最高能率，故此種教育使全部軍人得良好之平均成績，其全部平均成績之良好，關係於軍隊，較之徒有少數士兵具優良之技術能力者爲有價值。

第三章 指導教授及監督

六、連長及與連長同等之各軍官（資深軍官）在其指揮範圍內，應負體操教育之責，並鼓勵各士兵練習之興趣及其嗜好心之保持。

七、教官須有良好之學識及適當之技能，始能收教育上之效果，連長以下各青年軍官（軍屬同等軍官）及各軍士均須努力於部下體育教育之進步，為部下體育教育之教官及模範，故體育教育為連以下各軍官之責任。

八、按集團軍司令部，師管區司令部，及海軍管區司令部之轄地劃為體操區域，委一特別模範軍官總司體操教育事務。

九、連長或與連長同等諸軍官及軍隊指揮官，應注意評判員及裁判官之養成，必使其本身有充分教育之能力，且宜訓練有體育能力之士兵為助手。

十、集團軍及海軍之體操教育，係先將所屬有特別良好成績之軍官軍士施以體育教練，此等軍官軍士在師或其他部隊等管區內，按人數之比例，使用原有之器材，分為若干訓練班以教育之。每屆冬季，此等人員在部隊內更須有特別教育之時間，以求進步，以備用作部隊之體操教官，俾足指導第二教授班之必修科目。

入伍生及預備軍士考試一定之標準，參照教令第廿九號第四款規定之標準。

國防區考試之及格軍官，其體操指導之能力均已增高，用以指導第二教授班可以適合。

十一、體育乃軍隊勤務，雖士兵因其自願在勤務以外努力練習而致受傷殘者，其受傷殘係因教育上之興趣，與職務上之關係無異，在原則上國家有撫恤之義務，此種事變之發生，不問其出諸本身志願或承長官之允許，抑或在命令之下行動者，固毫無分別也。

十二、在職務上行練習之時，應在軍官監督之下行之，教官及有監督權之軍官，須穿着所服務部隊之體操服裝。

監督軍官為預防危險之發生，在開始練習之先，即須實行器械護具之檢查監視等事務，並適當分配救護人員在規定時間外自由練習時，亦應有監督人員。

十三、過度及越規之練習，應設法預防之。在大規模運動準備時，亦應有最低限度之制止，並接醫官之規定，確實顧慮妨害健康等事之發生。（參照第廿九節至三十六節）

十四、着運動服裝時之敬禮，參照陸軍禮節。

第四章 教育次序

十五、體操爲各兵種勤務教育內重要課程之一，須使用相當時間以從事練習，其教育次序，應由簡易之動作而漸及於繁難，以列入教育計劃之內。

十六、體育課目之配當，應與軍隊其他勤務爲有充分價值之調和，因體操實施須有新鮮活潑之氣力，在各種技術及勤務中不應有所偏重，故體操時間配入日常課程，須加以適當考慮。

清晨體育，應日日實施之。除因天氣空間教育等關係必須停止外，不得間斷。

十七、體格及健康培養諸理論之教授，體育教育意義之講演，若能利用照片，電影，或掛圖，則於教育上有充分之補助。

十八、在訓練期間之軍隊，體育教育之課目，各季皆平均配置之。

冬季爲野戰部隊各種運動主要練習時間，既能於室內施行運動，而越野賽跑及必須練習之各種運動皆能練習，夏季乃增高野外運動要求之期間，競賽尤爲適宜。

教授人員在全年期間，均應繼續練習以求深造。

十九、體操於新兵教育有特別重大之價值，因體操爲其他各種操練之基礎也。

新兵教育宜先鍛鍊心臟肺臟，而使之強固，同時由其身體羸弱之改善及痼癖之矯正，使其姿勢良好，且漸次發達其筋肉。

新兵除一般體育原則外，尤須施行短距離之越野賽跑遊戲及使用器械之體操，如肋木體操，器械體操，（本書第二卷一四七至一七之新兵練習課目）爲強健體格之練習，乘馬兵科之新兵體育教育，對於騎術之訓練有莫大之補助。（第二篇一四一）

二十、新兵於某一項練習之課目不要求特殊之成績，即在第一兵役年度內之兵，亦不需以持久之比賽運動作爲隨意外力之練習。

二十一、在十二年之兵役期間，（現在德國兵役改爲二年只有下士有長期服役之事）有區分器械體操，競技（跑，跳，投擲）及游泳各練習班分別練習之必要，各練習班所要求之成績，則詳於本書各卷中。

二十二、新兵入野戰部隊後，應舉行成績考試，按其成績之優劣分爲三班，入班時須按其平日之平均成績，或按其考試時之最高紀錄爲準，列入連排等部隊點名簿內。

司令部所屬人員及派遣之部隊，均須練習體操，且按成績編入各練習班。

二十三、軍隊長官應不斷促進體育教育程度之提高。

冬季教育成績，由步工礮各營騎兵各團之長官按下列之標準以行考試。

甲、身體之構造及其姿勢。

乙、必修課目教育之狀況，實施方式（技術之支配）及其成績。（越野賽跑亦在內）

丙、教官適當之技能及理論上學識（軍官包含在內）最後則考查自由練習之各項課目，特別注意各班之分配必適合各兵之成績。

夏季除考查田徑賽外，對於游泳及持武器之體操，亦須考試。

施行右列之考試，可舉行一非檢閱性質之軍隊競技會。

二十四、體育總檢閱通常每年由國防部之陸軍署派遣專門人員舉行各師各部隊之比賽或成績考試，以決定其各個及各部隊之平均成績。

若最高軍事機關於某一教育年度內不舉行成績檢閱時，各防區司令部可自行辦理。

第五章 比賽 決鬪

二十五、各種運動方式熟練後，即開始實行比賽，比賽之結果，繫於機敏之戰鬪動作，（即戰術）能運用自己之戰鬪方法壓迫對方，使對方之優點無從發展，己方之弱點則巧妙掩護之。

比賽指導者須熟悉比賽規則，且為往日曾經參加比賽之人員。

團體比賽以在可能範圍內人數衆多為佳，各個比賽是為決賽，須由多數中選其成績最佳者以期最後之勝利，但預賽複賽及決賽之間，須以充分之預備。

球賽參照第三篇第二章。

二十六、比賽科目應按照大部隊比賽之規則實施之，如單項比賽，數項比賽等，（五項十項等）各部隊須將此種規定中決賽或比賽裁判等之重要規則，則列入體操課程之內。

二十七、比賽直接有益於各兵種之訓練，故特具價值，（參照各兵種操典）應列入軍隊日課表，各種教育科目之內，時時練習，迨比賽或成績考查時，其練習之效果自能表現也。

二十八、下列各項可為準備比賽之科目：

a. 田徑賽

徑賽：一百公尺 四百公尺 一千五百公尺 越野賽跑（三至十公里）

田賽：跳高 跳遠 原地跳高 原地跳遠 投擲

推鉛球 擲手榴彈 擲重物 擲槌

三項比賽：四百公尺以上之徑賽一項，田賽一項，投擲一項。

十項比賽：其科目則按照德國體育協會之規定。

團體比賽：四人百公尺接力 十人百公尺接力 四人四百公尺接力 四人千五百公尺

接力

人數衆多之接力可隨意規定之，例如五十人百公尺接力，有時施行一連之接力等等比賽。以相等或不相等之距離，由某地到某地之接力賽。

混合接力賽：例如某組有一跑遠者，一游泳者，一駕船者，一騎馬者。

連與連之對抗比賽：各種徑賽，各種田賽，各種投擲，及全付武裝之行軍。各兵種着軍裝訓練之團體比賽，請參照各兵種之操典。

b. 體操

各個比賽：鐵槓 雙槓 木馬

多人比賽：九項比賽 十二項比賽

c. 游泳

各個比賽：俯泳及仰泳之百公尺比賽 百公尺及三百公尺之自由式競賽。

五十米潛游。

潛水覓盤比賽（廿隻瓷盤）

入水比賽：三項至四項之必修入水比賽，例如：直下式 倒下式 向前翻身入水式

數項比賽：游泳 潛水 跳水

團體比賽：四人接力百公尺俯泳 四人接力五十公尺自由式 十人接力五十公尺俯

泳或自由式

d. 新式五項比賽

新式五項比賽，乃一種普通考試，五項即手鎗射擊 游泳 越野賽跑 野外騎乘 擊劍

此五項總比賽爲軍人有特別價值之考試。

一、手槍射擊：射擊距離二五公尺，高一·七〇公尺之人像圍靶。

發射二十發，分爲四列，每列五發，射擊時間爲三秒，每次發射後之休息爲十秒鐘，以命中次數決定成績，圍數之標準次之。

二、游泳：三百公尺自由競賽，按所需時間以定成績。

三、越野賽跑：距離四千公尺。

在情形不熟悉之地域內，出發點與到着點同在一地，各競賽所出發之時間相隔一分鐘，按所需之時間以定勝負。

於終點裁判時以達到之先後爲準。

四、野外騎乘：標定長三千至五千公尺之道路，設置高一·一〇公尺或寬五公尺之固定障礙物，各競賽者發進之時間相隔五分鐘。

錯誤：毀壞或避免障礙物，超出規定之時間。

勝負之次序按全程所需之時間，及錯誤之多寡計算之。

五、擊劍在國際競賽時多用平常武器，參加競賽者須與其他諸人按次對擊，將每次之被擊中者淘汰之，其成績以擊刺勝敗之次數定之。

第六章 關於體育之衛生常識

通論

二十九、甲：體育之目的，蓋欲使體力强健，以增加工作之能率，但操練必須合法，並適合於衛生原則，始能臻此也。

乙：體育最好於空曠中舉行，若可能時，將上身全裸；於室內行早操時，應掃除清潔，使空氣流通，（尤須注意墊褥之清潔）故應絕對禁止於有糞便處練習體操。

丙：身體上最不堪傷害處如眼，耳，頰，心臟，胃及腎部，前肚壁，性器管，及膝關節等部，於擊拳及他種運動時，須注意保護之。

丁：操練身體局部之運動，頗不恰當，故以鍛鍊身體各部份之運動為最佳。

戊：耐久能力，須繼續鍛鍊，至有自然持久工作之能力。

己：過於勇猛及極好勝之練習人員，不宜過於放縱，以免骨折。此外專比賽體力之體操，若無充分之練習，亦不宜參加。通常應按其體力及醫生指定之限度，以求其成績；蓋身體各肌肉因過度勞動，常起硬化，而此硬化之肌肉，非經醫治不易消除也。

庚：各軍士之患心肺病者，及有疝氣病者，非經醫生之特許，不應參加體操。

患耳病者應禁止其游泳及潛水，曾患耳病已愈者，應禁止潛水及跳水，軍士之耳鼓破穿者須以棉花塞外耳中，始可入水，近視者先配眼鏡，始許其參加關係視力之體操。

辛：於靜中休息時，宜盡量由鼻孔吸氣，呼氣則特須練習使其加強，並延長之；普通呼氣應較吸氣所需之時間為長。此外運動之步驟，宜按呼吸之快慢，以調處之。

俟有氣喘及心跳之現象，應即休息，至此現象消失為止。

皮膚之保護法

三十、甲：以冷濕毛巾摩擦全身，或行噴灌浴（即淋浴），然後將全身乾擦，直至有溫暖之感覺為止，此種冷水浴及冷水摩擦，通常每日以一次為度，但行淋浴時水不可直灌頭部。

冷水浴後之寒冷感覺，及不愉快之感覺，係因冷水浴之時間過長，或天氣過冷所致。

乙：體力疲勞之後，絕對禁止冷水浴及飲酒，應稍作溫和之運動，然後安臥數分鐘。天氣寒冷或有風時，須將身體以被毯等包裹之，以防受寒，休息之後，再以溫水灌洗全身。

丙：減少疲勞之按摩（參照第三十五）每於極度操勞之後行之頗為有益。此外熱水浴或熱水灌浴（在攝氏三十五度以上）亦有此等功效，但此浴須時間甚短，始能有減少時間之效。

丁：於空曠中洗浴，若水之溫度甚低時，歷時不宜過久；持久之游泳，應於事前將全身塗油，以減少體內熱度之外傳，並可省力。

空氣浴及日光浴，若運用得宜，無論何種天氣舉行之，均有裨益，而空氣浴尤易於舉行，若行浴後有寒冷之感覺，應即停止。能於空氣浴及日光浴中間參加運動，休息，曝日，憩蔭等等則更為有益，蓋因直曝於日光下之酣臥，則毫無裨益之可言。

日光浴時將頭部遮蔽之，於強烈之日光下，應帶有色之眼鏡，曝日過久，若尚未成習慣，往往有將皮膚灼焦，及發生頭痛及頭暈之虞。

戊：某部皮膚之需要特殊抵抗能力者，須另以灼別方法保護之。常以冷水洗腳及兩膀，則可

避免脚部及膝部之跑傷，普通於易受刺激之皮膚上，塗油或粉以防護之。

脚汗則可以酒精或福麻林之酒精溶液，或福麻林膏治療之，趾甲之向內生長者，只可剪去其前端兩角，中部任其存留，日久自可痊癒矣。

長時間之行軍或長距離跑之後，可以冷水洗脚，但歷時不可過久。

己：外傷應注意治療之，出血之傷口，乾結之血，即係自然之保護物，不可隨意將其拭去也，包裹傷口之綑帶，必須用完全消毒者，切不可不潔之手巾或布包裹，因以不潔之布包裹，易傳病菌，反不如直曝於日光或空氣中爲佳。

三十一、練習

練習係爲培養身體，增高技能，發揮其能力爲目的，故練習不僅有益於身體，且能發揮其他一切之能力。

養生之基本規律：

甲、平均最少須有八小時之睡眠。

乙、食物須以肉類及植物爲主，最佳以能在開始練習之第一週中，食物中增加蛋白質，（

肉類及餅乾）爾後則須多食糖類及含糖之食品，操練體力者，應多食滋補蛋白質爲宜，但亦不可缺乏新鮮之青菜及水果也。

早餐宜食菜湯，米飯，燕麥，可可茶等物，食物不可太熟，食時宜慢，並細加也。飯後須有兩小時之休息，然後可開始練習。

渴時不宜飲極冷之水，溫水最能解渴，若能以果露調水，或以檸檬汁調富於水分之水菓亦佳。

丙、烟酒茶等嗜好，以嚴格論，即應戒絕。

酒對於身體之傷害最大，操練時飲酒，於身體方面恆遺永久之損害。

茶及咖啡雖較酒爲佳，但飲之過量，亦有傷於心臟，故於操練期間，亦須香煙因含尼可丁能傷害神經，尤以吸煙入肺，及吸潮溼之煙爲甚，操練以上各種嗜好，始戒時雖難免有各種不快之感覺，但果能以精神貫注期間內戒絕之也。

丁、性交之限制，若謂限制性交，有害於身體，實爲一極大之錯誤，蓋有

傳染也。若不幸患有性病，即絕對不能操練矣。

三十二、體操之練習，分爲兩期：第一期爲普通練習，第二期爲專門練習，於未開始練習之前，須先由醫生行體格檢查，普通練習期內，以普通之體格訓練爲主，其專修之項目，則附屬操練之，蓋先有良好之體格訓練，將來始能得最佳之成績也。

預備練習每週練習兩三日，爲期約需六週之久，在此期間，不宜專努力於某項體操，以求其優良之成績。

在初練習之後，因脂肪消耗，往往使體重減輕，然後則因筋肉之逐漸發達，體重即可增加矣。預備練習完畢後，即繼之以專門練習，此專門練習爲期約需八週，此時應注全力於專修之項目，每週練習之次數，則視所選之項目而定，練習者此時須努力增進該項之成績，以期在比賽會中表現其最高之成績。

三十三、吾人於體操之練習期中，最須注意過度之損害，因其極危害吾人之康健也。其主要之現象爲體重驟減，此外則有神經衰弱之現象，如不能熟睡，胃口不佳，心臟機能失常，易受刺激，減低工作能率，及身體之不舒適等等。

發見有訓練過度之現象時，應立即停止練習，以期藉充分之休息及營養恢復其健康，有時僅減少其練習之次數，亦可恢復其健康矣。

究竟應否完全停止其操練，或僅減少其練習之次數，須經醫生之檢查以規定之。

若利用某種刺激物，以期當時提高其成績，爲害甚大，須絕對禁止，嗣後往往須由醫生月餘之治療，始能復原也。

三十四、欲明瞭個人操練期中之身體狀況，以預防操練過度之危險，每人應於操練之先，備一日記簿，將體重及成績登入，尤須將醫生檢查之結果，及每日練習前與練習後之體重紀錄以備查考。

運動按摩

三十五、運動按摩，對於各種體育均極有價值，尤以於操練時爲最，因其能使各筋肉弛緩；但按摩時不宜敲擊，以其易令收縮之筋肉感覺痛楚也。

按摩約分爲下列三種：

甲、預備按摩 於運動之前行之。

乙、休息按摩 於運動之後行之。

丙、無運動日之按摩。

甲解、預備按摩於將開始運動時行之，其目的以求盡量發揚其運動之成績。先以手輕按，輕擊，然後繼之以捏壓，如此既可增加其肌肉之工作能力，可又使被按摩者得有快感，同時於寒冷及潮濕之天氣中，尚可預防肌肉之裂傷。

預備按摩最忌用力太重，須以輕快為主，按摩時間約需十分鐘。

乙解、休息按摩之意義，在使肌肉迅速排洩其疲勞素，並減少其酸痛，以期不致防害次日之運動成績，故此休息按摩應用於運動或比賽之後，最為適宜。此種按摩以捏壓為主，藉此使各肌肉及筋肉組內之血液易於向心臟流通，然後繼之以摩擦及輕壓，將疲勞素平均散佈各組織中，令其迅速由淋巴管吸收之。休息按摩歷時約需半小時至四十五分鐘之久。

丙解、無運動日之按摩，其主要意義，在能使各肌肉鬆軟，並保持其運動技能為要；此外尚須將各關節及綫帶增加彈力，故此種按摩以捏壓而間以摩擦及敲擊為主，暇時則鍛鍊及舒展各筋肉，此時尤須注意已起硬化之各筋肉，須加意按摩之。

關於練習按摩，尚有一法：即以拇指研磨，有時亦可同時以手掌及五指研磨之，此亦常用之一法也。操練者每週應以此法按摩兩三次，每歷時四十五分之久。

若無擅長按摩者，則將預備按摩及休息按摩，代以自行按摩，親自按摩之。自行按摩有時雖頗困苦，但其利益非小，所得數倍於所失也。

三十六、甲、欲參加練習及比賽者，須先經醫生之檢查，此種醫生之檢查，對於指導練習者，亦須施行之，即於練習時期中，亦應時時考驗之。

乙、各種比賽，只准曾經相當時間之練習者參加之，其他如大病初愈者，及肺臟心臟之不健康者，皆不准參加任何比賽，及任何考查成績之比賽。

關於新兵之應否參加比賽，請參照第二十節。

丙、行爲浪漫及煙酒尚未戒絕者，不准參加任何練習及比賽。

丁、關於繁重之各種比賽，必設置一臨時醫生以備急救，長距離之賽跑尤宜佈置周密，以免失事。

戊、各種繁重之比賽，於夏季炎熱時應於上午十時之前或於午後日落時舉行之，天氣若

遇陰濕或悶熱，應將比賽暫時停止，即於此時操練亦不適宜。

己、關於夏日常發生之日射病，及嚴寒時之凍傷病，請參照「軍人教學入門」之衛生篇。
(閱衛生急救法)

庚、關於急救法，請參閱「軍隊衛生急救法」。

申、關於水中之救生術，請參照本書第三卷。(係採錄德國救生公會者。)

第七章 運動服裝

三十七、領用之運動服裝，為運動背心，運動短袴，及運動鞋，均須大小合適。運動背心應置於短袴內，而運動短袴以適及於大腿之半為宜，以便兩腿任意動作，穿運動鞋（跑鞋）時，普通均不穿襪，但若能以柔軟之雞皮以保護足趾，則頗為完善，而運動鞋須時擦油以保持其柔軟，運動服裝僅宜於操練時穿着之。

三十八、若情形許可，操練時亦可將上身赤裸。天氣寒冷時，操練及比賽之先後，可暫着大衫或毛衣以保溫暖。

操練之外其他不需用之服裝及軍器等，不准帶入運動場內。

第八章 運動器具之處置及收藏法

三十九、關於運動器具之收藏與保護方法，請參照德國陸軍叢書第四百八十八種第一部。

關於運動器具之構造、尺寸、重量，請參照德國體操專門學校所印之「運動器具學」及德國體操學會之比賽規則。

第九章 運動之設備及游泳池之管理

四十一、有適宜設備之運動場，往往引起操練者之興趣，及感覺滿足；各地若無公共之運動場所，則須自建一軍人之運動場，建築時宜注意於可能範圍內，設備務求完備，務先得國防部庶務處之許可，亦可將運動場及游泳池與當地之官有，及各體育協會所有合作經營，並共同利用之。

德國國家書局出版之體育叢書關於運動場之構造及設備，均有詳細研究。

若當地官廳或各體育協會合作建築運動場時，可請求國防部另派專家指導。

游泳池設備及構造之設計，可與柏林德國游泳協會籌商，該會並備有各種圖樣。

第十章 關於體操獎章及運動獎章之規定

四十一、德國之體操獎章及運動獎章，係由國家獎給，以表彰其某項運動之成績者，故凡德國國民（軍人自亦在內）均有得此獎章之權利，此種成績之標準，由國家規定之，軍人之各種體育考試，則由國防部指定之軍官，或由師部指派之軍官以監督之。

第二篇 柔軟體操 器械體操

第一章 柔軟體操

(一) 通則

四十二、徒手體操乃爲鍛鍊身體之基本，可使身體各部得根本之健全，且能矯正體格上因特種工作形成之固癖，使之日漸發達，強壯有力，行動迅速而敏捷。

平衡體操，乃專用於糾正身體之柔弱及畸形者。（參看一〇一）

四十三、柔軟體操分爲徒手體操，器械體操，不用器械之合作（一伍）操練，及肋木操練等。

四十四、體育之目的，在使全身各部平均發達，徒手體操之練習，正適合此種目的，對於體格之發育，頗有特殊之表現。

四十五、體操教練之進度，須注意依次漸進。（繁難之程度，次數，要求及時間。）

四十六、柔軟之體操操練之時間，以每日清晨爲最佳。（約十五分鐘晨操）（參照第一篇第十六）

四十七、訓練時，各項科目應適宜變換，如在劇烈動作後，當繼之以輕鬆或相反之動作，本書第一百條所列之訓練科目即輕重科目配置之一例也。

各種柔軟體操，既認爲鍛鍊身體之適宜方法，即應本此努力以達希冀之目的，且體育之訓練，亦甚簡單而易施行也。

四十八、凡未經練習之體操，須先說明其動作並示以範式然後下「開始」口令，各人即取發端姿勢，開始操練。（參照第五十五至五十九）

（註）凡一運動，必由發端姿勢而開始，結束姿勢而完畢，即每項運動皆有發端及結束兩姿勢，發端務迅速，而發端及結束更須以正確之姿勢行之，敏確之動作，活潑之精神，實爲操練不易之本旨。

凡操練者，不可不以同一之要領行之。

操練之口令，如未以數字規定動作時，須聞發令者「停止」之口令，始得停止操練，運動完

畢後，始得休息。(註)(凡「開始」之先，須先下「注意」之口令俾各兵取立正姿勢，然後開始操練爲宜。

(二)體操之整列

四十九、體操整列時，各兵之距離間隔，依所欲操練動作之目的定之，但廣大距離間隔之整列，則監視困難。

依「各伍分解向左(右)若干步—走(快跑)」之口令除右(左)翼兵外，各兵均向右(左)轉，由所在之位置，與鄰兵取所命之間隔，後行兵對正前行兵之空隙，取三步之距離。

聞「向右(左)靠攏—走(快跑)」之口令，各兵均取捷徑恢復原隊形，有時可任意指定前行之某一兵爲基準，以行分解或靠攏，例如第五兵爲基準各伍分解(靠攏)向左右若干步—走(快跑)。

操練一定之動作時，可利用原來間隔，(例如列伍操練)尤以在施行器械體操時，任何隊形皆可應用。

依「右(左翼)爲準間隔×步距離×步—離開」之口令，各人除右(左)翼者外餘均

向左（右）轉，由所在之位置取所命之間隔，後行兵對正前行空隙並取所命之距離。

聞「某翼爲準——靠攏」之口令，各人均取捷徑，向指定之翼，恢復原來隊形。

有時可任意指定某名爲基準以行分解或靠攏，例如

「前行第五名爲準，間隔距離各三步——離開。」

「前行第×名爲準——靠攏。」

練習體操有時用原來之隊形爲適宜者，如行各個或伍教練時，又如器械體操，按當時器具及場地情形得適當用各種隊形。

第一節 徒手體操

第一款 發端姿勢

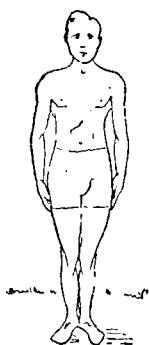
五十、立正姿勢（圖一 a 及圖一 b）依照步兵操典施行之。

兩足依體格之許可用足跟密切的靠攏而立，足尖須向外伸出，惟其離開之度數以六十度左右爲限，此時體重均寄於足跟及足掌之上，兩膝自然挺直，上體須挺立，胸部則宜自然向前挺出，兩肩須平高並微向後引伸，兩臂自然下垂，雙手以手腕及指尖與上腿接觸，手指須合攏及微

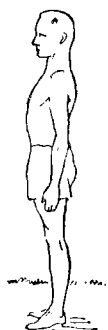
屈。

頸項由兩肩上自然伸出，頭宜高舉，下腮微向頸項接近，目光自然向前注視。

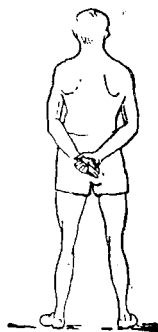
圖一 a



圖一 b



圖二



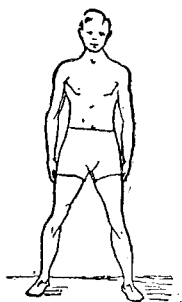
筋肉之緊張宜輕微而平均，若筋肉過度緊張，易使姿勢惡劣及陷於不自然。

五一、休息姿勢（圖二）

每個訓練完結之後，必須休息而成休息姿勢，此時左足向左伸出，其度數與肩齊闊，體重則平均落於兩足之上，兩手相握置於臀部。

五二、旁伸姿勢（圖三）

圖三



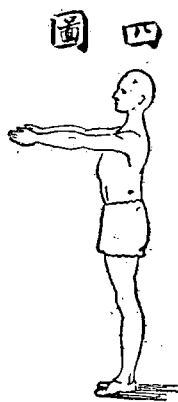
爲旁伸姿勢時，須將左足向左伸出其度數與肩齊闊，此時兩肩之姿勢仍與作立正姿勢時相同。（參閱第一）

回復立正姿勢時，即將左腿回復原狀。

五三、兩臂下伸

從立正姿勢中將兩臂及兩手以至指尖向下用力伸出之。

五四、兩臂前伸（圖四）



兩臂須於經過兩臂下伸後，作與肩齊闊之度數向前伸高，至與肩高相等，此時手心相對，而身體上部之姿勢則依舊不動。

兩臂放下時可不必復作兩臂下伸動作，僅回復於立正姿勢。

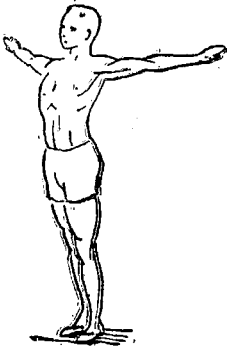
五五、兩臂側伸（圖五）

兩臂須於經過兩臂下伸後，向側伸高至與肩高相等，並須向後向上略為傾斜，此時手掌須略為高舉，放下時與第五條相同。

兩臂向頸後引伸（圖五b）

自兩臂側伸動作後，將兩臂向頸後彎轉，此時指尖互相交叉，兩臂向胸前引伸。（圖五c）
自兩臂側伸動作後，將下臂向胸部彎轉。

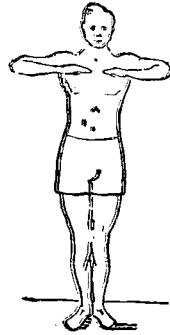
圖五a



圖五b

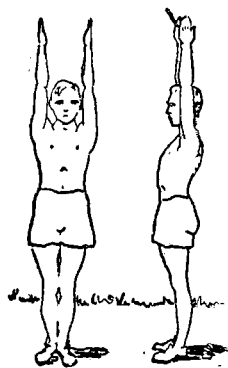


圖五c



五六、兩臂上伸（圖六 a 及圖六 b）

圖六 a 圖六 b



兩臂須經過下伸動作後，向旁伸高，及至與肩齊高時，手掌須向高引伸，此時兩臂離開之度數與肩齊闊，且須手心相對，手臂放下時之還原動作，亦分二動，惟兩臂不用下伸。

五七、兩臂向後引伸（圖二）

兩臂取自然姿勢向臀部放置，且以左手放置於右手之上，身體之姿勢依舊不動。

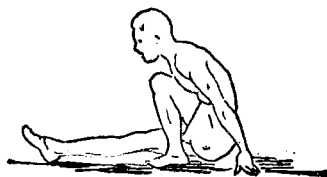
五八、坐下姿勢

一足為深度之膝屈，同時其他一足向前直伸（圖七）然後用在地上支持之手為助，將已

屈之腿延伸而坐，下之，此時手掌分向臀部兩旁，而安放於地上。

起立時動作相同。

圖七



五九、臥下姿勢

練習者將軀幹由坐下姿勢平面向後倒下，此時全身以自然姿勢伸出，而兩臀必須密合於身體，手掌則放於地面上。

起立時動作相同。

第二款 呼吸訓練

六十、體操時其絕大之價值在於呼吸，呼吸之原則須求自然，并須與目的相適合，故運動之與呼吸不可須臾分離，而呼吸訓練之實施，尤當與自然之運動及增進之動作相為結合。

關於呼吸之訓練分為呼吸技術之學習（發育呼吸之筋肉）及劇烈動作後之安息呼吸，至於過度之停止呼吸，或壓迫呼吸，均須避免之。

通常之呼吸由於鼻孔，惟於呼吸須要之增進時——如在奔走之中——得由口腔呼氣，在呼吸之學習時雖在未過度之運動中可令由口腔呼氣，使之喘息有聲，俾易於察覺其呼吸已否舉行，在一切訓練及工作之中以呼氣為最有價值，通常在身體俯屈時為呼氣，身體挺直時為吸氣，又在劇烈之訓練時，則於訓練之前吸氣，於訓練之中呼氣。

呼吸之訓練須清潔之空氣中為之，又切不可久為同一之訓練，庶眩暈不致侵入。

六十一、呼吸技術之學習

a. 腹部呼吸 在胸部不動於呼氣姿勢之中，將腹部或起或伏，使腹部之呼吸於自然之呼吸交換中為之。

b. 胸部呼吸 在輕微之腹部收縮中，用胸部以呼氣或吸氣，腹部或胸部之呼吸，可於仰臥姿勢中爲之，胸部或腹部共同運動之錯誤處，可用手壓驗之。

c. 完全呼吸 完全呼吸由腹部及胸部之呼吸以構成之，若與運動相連，則爲力尤大，腹部之呼吸於訓練之開始及完結時爲之。

出發姿勢，兩腿向側伸開。

在柔軟之兩臂，於經過兩臂旁伸，以至兩臂伸高之徐緩的伸高中，及脊骨之挺立當中（足趾企立）在可能之範圍內而吸氣，然後立將兩臂仍由兩臂旁伸轉爲兩臂向臀部，此時須徐而深呼出氣息，若呼氣由於軀幹之俯屈更爲雄大。

完全之呼吸亦可在仰臥姿勢當中訓練之。

在柔軟姿勢中之呼吸訓練於十八至二十條詳載之，若能努力爲之，則同時可得姿勢肌肉之優越。

六十二、安息之呼吸

在劇烈運動之後，宜有安息之呼吸，此時兩手宜叉於腰可使呼氣，以此自然呼吸之需要少

爲延長，安息之呼吸，亦可於仰臥之姿勢中爲之。

第三款 通則

a. 弛緩

六十二、弛緩爲柔軟及伸張訓練之確正實施之前提，凡習練者，均應自知肌肉之是否爲弛緩或緊張，若此時仍如常人所優爲之筋肉緊張，則肌肉弛緩之感覺已失去大半，弛緩之訓練爲有準備之性質，亦惟於教師指示及監視之下始可實施之。

六十四、弛緩之練習，藏於仰臥之姿勢及有人在旁護助始可爲之，練習之人須致力於其筋肉之完全弛緩，旁助之人則將練習人之四肢或軀幹爲之施行伸高，放下，及倒落之運動，此時兩人均應由於身體或四肢之重，而感覺弛緩，倘旁助者離開時，則練習者身體之一部份倒落，不可僵硬的即倒下之，故練習之時須有軟和之墊托以防護傷害，或由旁助之人爲之照料，須無痛苦之倒落。

訓練：下臂上臂全臂兩臂之伸高放下及倒落之運動。

下腿全腿及兩腿之伸高放下及倒落之運動。

以上身爲縱橫之軸，而行左右旋轉及前後俯仰之運動。

扶持雙肩及雙腿，將身體伸高，呼吸務須自然，於俯屈之時爲呼氣，於挺直之時爲吸氣。

b. 柔軟伸張及強力

六十五、練習者如對於筋肉緊張筋肉弛緩已經學習，即可開始學習柔軟伸張及強力之訓練，如練習者爲羸弱，則於強力之訓練須加注意，如爲酸麻及僵硬，則當注意於柔軟及伸張之訓練。

每個之訓練均由俯屈及伸直以構成之，在俯屈之時，則俯屈之筋肉爲之短縮，在挺直之時，則挺直筋肉爲之延長，故此每個之運動，無不與強力及伸張相關連，而訓練之條文上則對於伸張或強力上何者之應否特加注意，亦均有指示。

柔軟之訓練，須用弛緩之筋肉，而當爲震動之運動，或擺動之運動而實施之。

在擺動之運動時，若身體之某一部份須加注意之訓練者，則由於一個驟然之用勞運動可以得迅速之效果。

伸張之訓練，常足以增進柔軟之訓練，至於欲得絕大之效果，則須由於嚴格的以及漸次而

增進之用勢運動。

強力之訓練，須於徐緩之中，以及用抵抗力至覺微有倦乏之時而實施之，惟此項之效果須漸次而增進的。

此項訓練須由於最大之俯屈以至最大之挺伸而實施之，在迅速之強力訓練中，則力量發展可以迅速集中。

六十六、在訓練之中如用音節和諧之振動運動，可以使練習者之情緒感覺運動容易過去。（參閱第五十）。

第四款 筋肉訓練

（一）頸部

六十七、立正姿勢，雙手叉於臀部姿勢，（迅速之）頭向左右轉，頸須在於嚴格之用勢中迅向左右旋轉，並須立即回復於發動姿勢，此時頭正直，而雙肩亦不得動搖。

在訓練之實施中為呼氣，又此項之訓練為伸張頸部之筋肉。

此項訓練如用彈性亦可以為柔軟之訓練，再次如徐緩的用手支於右眼角頭部以生抵抗

之力量，亦可當強力訓練之實施。

六十八、兩腿旁伸姿勢，兩臂又於臀部，頭（強度）之前後兩側之俯屈。

在短時間之蓄勢中，將頭用嚴格之用勢向已經指定之方向而俯屈，此時須用呼氣，然頭不可在伸張姿勢中久留，須即回復於發端姿勢。

此項訓練所以伸張頸之筋肉，然亦可以不用或可用抵抗力，以至於強力之訓練。

六十九、兩腿旁伸，兩手又於腰部，頭作圓形旋轉，自向前俯屈姿勢中，將頭作一圓形之運動，向左（右）而實施之，此後頭須立即正直，然身之上軀不得共同運動。

此項運動所以使頸之筋肉增強。

（二）胸部肩部及兩臂

七十、兩腿旁伸姿勢，兩臂旁伸，兩臂之向後振動，（圖八）在蓄勢之中，將兩臂自前面之

下端於可能之限度中斜歪的向上振動。

此項訓練使胸之筋肉伸張。

在蓄勢之中呼氣，在向上振動之中吸氣。

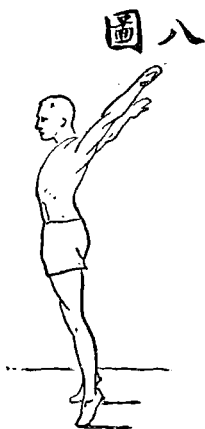
七十一、兩腿旁伸姿勢，兩臂下垂，二臂之振動。

將左臂（右臂）與身體密切接近極柔軟的作一大圓形振動，此項訓練使肩之關節及肩之筋肉柔軟。

七十二、兩腿旁伸姿勢，兩臂上伸作風車式振動。

雙臂於完全之大圓形中，向前後作風車式振動。

此項訓練使肩之肉帶柔軟。



七十三、兩腿旁伸姿勢，兩臂前伸握之訓練。

自兩臂前伸中，將兩臂及兩掌同時旋轉，嚴格的向後退收，惟收時指須開張，此時下臂須得

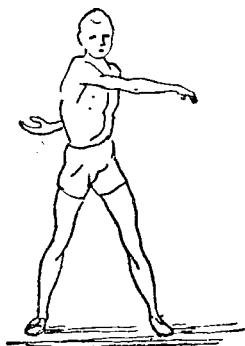
爲水平，又在此姿勢之中，復將兩臂嚴格的向前伸直，此時兩拳須迅速及用力鎖合。

七十四、兩臂旁伸姿勢，下臂肌肉之伸張。

在兩腿旁伸姿勢之中，將左右手之手的關節以其他一手之援助，於可能之限度內向上向下俯屈。

在向下運動時，將援助之手用手掌伏壓手之背部，在向上運動時，將援助之手用手掌抵對手之指部。

圖九



七十五、兩腿旁伸姿勢，臂之擺動。（圖九）

在兩腿旁伸姿勢之中，將下垂之兩臂於驟然自腰部而發於身體旋轉而入於運動，及隨繞身體之上軀向前後擺動，其後則動而入於休息。

此項訓練所以使肩之肌肉柔軟。

(三) 軀體

七十六、

a. 兩腿旁伸姿勢，兩臂下垂，用彈力使軀體俯屈。(圖十 a)

將脊柱自頸柱處向前俯屈，及俯屈至最深度時，則將軀體略為提起，并將兩臂懸垂，而使軀體為彈性之俯屈，此時須使兩手與地面相接觸，若回復原狀之時，則須以自腰部關節處發動為合。

在發動之姿勢時，應為深吸氣，在俯屈及用彈力時則為呼氣。

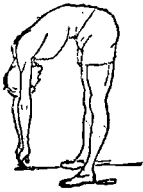
此項訓練使軀體伸直肌肉，及兩足之俯屈為柔軟及伸張。

b. 兩腿旁伸姿勢，兩臂伸高，或互叉於頭之後部，軀體之俯仰。(圖十 b)

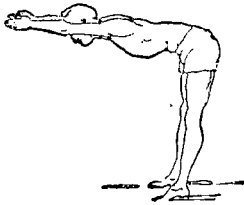
將軀體於脊柱挺直之中，僅自腰部關節處用力，而使身軀互為俯仰。

c. 兩腿旁伸姿勢，兩臂下垂，軀體之向後俯屈。（圖十c）

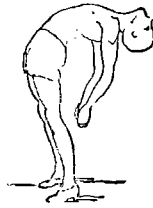
圖十a



圖十b



圖十c



軀體之俯屈與第二十七a同，惟在此須爲向後而且不用彈力，又在向後俯屈之時，須爲呼吸，而此項訓練亦得於跪下之時實施之。（膝之或開或合足尖須挺直）

此項訓練使腹部之筋肉伸張。

（四）腿部

七十七、兩腿旁伸姿勢，雙手作握斧式之訓練。

先將兩手互合作握斧式，然後在輕微彎曲之兩臂於同時向上高舉，及軀體向後俯屈之中，將兩臂及軀體向兩腿開張之袴下向後而振動之。

在高舉振動之時爲呼氣，在向後振動之時則爲吸氣，又此項訓練所以使背部之筋肉柔軟。

七十八、擴大的兩腿旁伸姿勢，強力的用彈力之軀體向前俯屈。

兩腿旁伸姿勢，於可能之限度內而擴大之，然後將軀體於用彈性之中又將兩手附着於下腿而至兩足之關節處，向前俯屈，使頭部於地面相摩擦，此時兩足仍須後挺，此項訓練使背之挺直肌肉及足之俯屈筋肉伸張及柔軟。

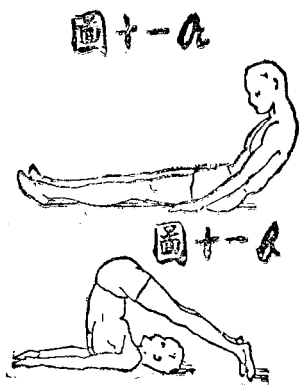
七十九、

a. 坐立姿勢軀體之前後起落。(圖十一 a)

自坐立之姿勢中自腰部發動，將身體向後倒落以至為仰臥姿勢，此時兩手須附着於兩腿，隨之而伸縮，若軀體須向前仰起之時，則發動之點須至頸骨而起，然後依樣為之，又軀體於向前仰起之時，須為彈性之俯屈，再則向後倒落之時為吸氣，於向前仰起之時為呼氣。

為訓練之開始時，兩足之關節處得用人相助。

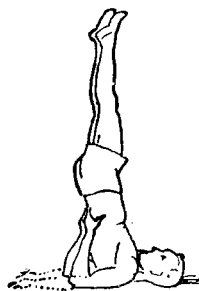
b. 臥倒之姿勢向後翻滾。(圖十一 b)



先將兩足豎起，然後將軀體向前翻滾，以使兩足之足尖與地面相摩擦，翻滾回復時，亦依此

法實施之，又於翻滾之時宜呼氣。

圖十一c



第三十 a 及 b 之訓練，所以使腹部之筋肉強力增加，又使軀體伸直之筋肉爲之伸張。
(附註) 如實施此項訓練爲多人之時，則各個須留出距離間隔，以便操作。

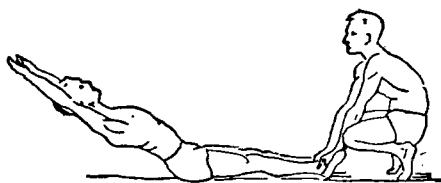
c. 臥倒姿勢身體之倒豎。(圖十一c)

自向後之翻滾中，將軀體由於腰部之挺直而成倒豎之姿勢，此時兩上臂仍須安放於地面之上，兩手則須附着於腰部以扶助軀體，又在此項姿勢之中，得將兩足之一互換以打擊地面。

八十、臥倒姿勢用人扶助之軀體俯仰。(圖十二)

自仰臥之姿勢中，將身體伸直，又自腰部之關節處將軀體略爲斜伸，至是軀體仍須保留其

圖十二



姿勢（扶助則在足之關節處），而自此坐立之姿勢中則軀體之俯屈須用彈力，（如三十一 a 之訓練）軀體之抑起或落下之時，最初得用密靠於身體之兩手而訓練之，但其後則得將兩手叉於頭之後部，或兩手高舉而訓練之。

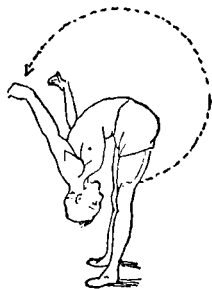
在休息之姿勢時為呼氣，在伸高或落下之時為吸氣。

此項訓練使腰部及腹部之筋強力增加，又使身體之伸直肌肉伸張。

八十一、兩腿旁伸姿勢，兩臂高舉劇烈的軀體之俯屈及伸直。

軀體於兩臂之用力振動中，驟然向前為極度之俯屈，并須同式的迅速歸復原狀，在軀體俯屈之時，兩臂須極其能度向背彎舉（參閱第十三圖）如為增進力量起見，則得於兩足靠攏中而實施此項訓練，在軀體俯屈之時為呼氣，在軀體正立之時則為吸氣。

圖十三



此項訓練為對於軀體肌肉之伸張，及迅速用力之訓練。

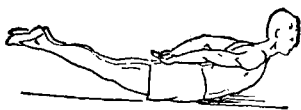
八十二、腹部倒臥，兩臂反叉於臀部為搖籃式（圖十四）

在向前倒臥之中（參閱三十七）於兩臂之俯屈將身體平鋪於地面之上，此時兩手則須

反叉於臀部。

在同時之兩腿，胸部，及頭部之上伸中，軀體於兩臂之伸直中，須迅速的用力的為弓形而彎舉。又在此為弓形之彎舉中須呼氣。

圖十四



圖十五



此項訓練，係強健軀體，及兩腿之伸直筋肉。

八十三、臥倒姿勢，兩腿之高舉及放下。（圖十五）

在向後倒臥之姿勢中，將直至足尖而靠攏及伸直之兩腿約為四十五度之高舉及放下，如為增進力量起見，則須將兩手反叉於頸部及將已經高舉之兩腿一再開張或翕合，此時軀體仍須安放於地面上不動。

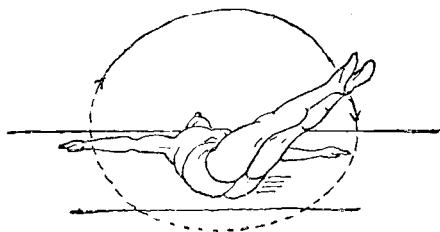
在臥倒之時為吸氣，在舉起或落下之時則為呼氣。

此項訓練以腹部筋肉之共同緊張而使腰部筋肉強壯，在訓練之始，得將一足互換高舉而訓練之。

八十四、a 向後臥倒，兩臂旁伸放置於地面上，兩足之為圓形運動，（圖十六）將已靠攏及直至足尖而伸直之兩腿，自左起或自右起為徐緩之運動而構成一大圓形，在休息之時為吸氣，而在為圓形之運動時則為呼氣，此項訓練強健一切腹部及盤骨之筋肉。

在向後臥倒兩臂旁伸，兩腿高舉自左至右之振動，經過垂直而至地面。

圖十六



八十五、深爬式之姿勢。(圖十七)

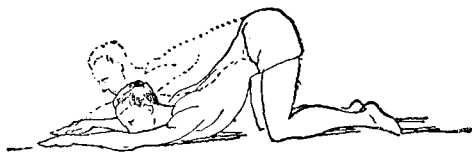
先將靠攏之兩腿跪下，然後將直立之軀體，及已高舉之兩臂自腰部關節處向前面俯屈，以至已伸直之兩臂及平坦之兩手與地面相接觸為限，然後再將軀體向前推進，而使上腿成垂直之形，此時頭部須略向頸部後舉，而在此姿勢之中，則將胸部劇烈的向下為彈性之起伏。

呼氣。

此項訓練，亦可自頭顱胸部脊柱及肩胛處由他人施以壓力以強健之，其在訓練之時則爲

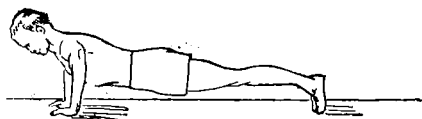
此項訓練所以改正背部之姿勢。

圖十七



八十六、向前倒臥及用兩手據地兩臂之俯屈及伸直。(扶地挺身)(圖十八)自靠攏之深的雙膝跪下中，將身體在兩手據地中向後伸直，而成向前倒臥姿勢，此時兩手之手指須彼此向內相對，而身體及兩腿則須伸直，(臀部不得高舉及背部不得凹入)頭則略為高舉，其在雙肩之下而挺直之兩臂則須成垂直形，又在此姿勢之中將兩臂俯屈或伸直。

圖十八

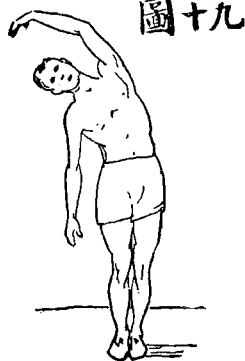


為增進此項之力量起見，得用指尖據地，及高據一腿(或右或左)而訓練之。

回復於立正姿勢時依樣爲之。

在俯屈之時爲吸氣，在伸直之時爲呼氣。

又此項訓練所以強健兩臂之伸直肌肉，腹部及腰部之肌肉。
八十七、立正姿勢，兩臂旁伸，軀體之向側俯屈。（圖十九）



圖十九

將軀體於不旋轉中驟然用勢向左右以可能爲限而俯屈之，並須立即回復於發動姿勢，至已高舉之一手，則須略爲振動，又此項運動自頸骨而開始。

在俯屈之時爲呼氣，在伸直之時爲吸氣。

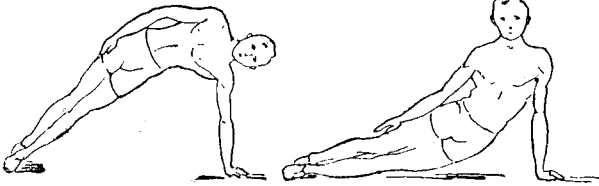
此項訓練於開始之時，如用懸垂之兩臂及用某性時，亦可視之爲柔軟之訓練。

此項訓練使腰部之肌肉伸張。

八十八、向側倒臥，腰部之穹窿沉下。(圖二十 a 及 b)

圖 = + a

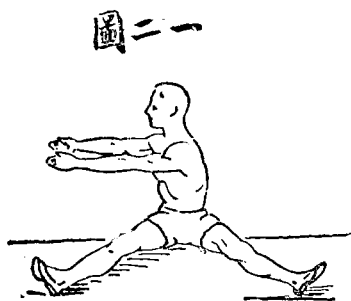
圖 = + b



自向前倒臥兩手據地當中，用四分之一旋轉向左（或右）爲向側倒臥，此時兩腿臥於地面之上，須互相靠攏，而在下之一足則須伸直，此後則將腰部於可能之範圍內沉下，及用力的高舉而爲穹隆，其在上之一臂，則依然柔軟而安放，在放下之時爲吸氣，在高舉而爲穹隆時則爲呼氣。

此項訓練強健側部的腹部，及背部之肌肉。

八十九、兩腿旁伸之坐立姿勢，雙臂向前伸張，軀體之旋轉。（圖二十一）



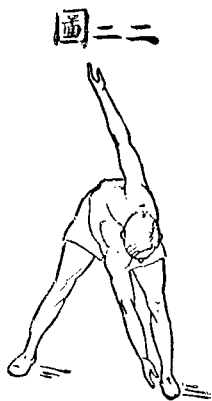
圖二十一

在輕微之用勢中，將軀體於可能之範圍內向左或（右）旋轉，惟須立即歸復於出發姿勢，此時軀體依然正直，惟頭則須共同運動。

在休息之時為吸氣，在動作之時則為呼氣。

此項訓練伸張側部的背肌肉。

九十、兩腿旁伸，兩臂旁伸，軀體之向前沉下，軀體之旋轉。（圖二十二）



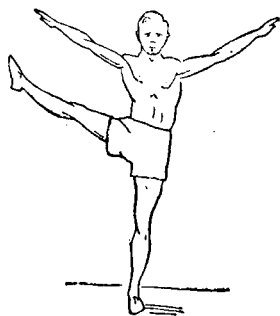
先將軀體成直角形向前沉下，然後用力的向左右旋轉，此時雙腿向後挺直，而上臂則於可能中向肩部而振動，惟頭則依然不動，於回復立正時依樣為之，又在軀體之旋轉時須為呼氣。

此項訓練伸張軀體之筋肉。

九十一、兩腿旁伸，兩臂垂下，軀體之爲圓形旋轉。

自頸骨處起，將軀體於徐緩中成直角形而俯屈，再則由此而爲圓形之運動，歸復於立正時
依樣爲之。

圖二五



此項訓練亦得用雙手叉於頸後，或兩手高舉之姿勢爲之，在向前之爲圓形運動時則爲吸氣，而在後時則爲呼氣，此項訓練所以訓練一切之軀體筋肉。

b. 腿部

九十二、立正姿勢，雙臂下垂，腿向前或向側踢開。

於驟然的劇烈的之用勢中，將一腿向前或向側踢開，於可能之限度內而振動之，並須立即

歸復於立正姿勢，在腿之踢開時上體須側重於踢開之方面，至企立之腿則須垂直，又於他腿之踢開時得將立腿之足趾企高。

在此項訓練之時，亦可將兩臂向前或向側平伸之。（圖二十三）

在立正姿勢時爲吸氣，在踢開之時爲呼氣。

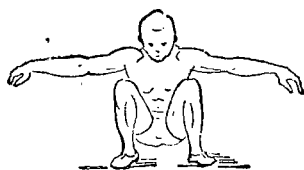
此項訓練伸張俯屈筋肉及足部。

九十三、立正姿勢兩臂平伸，一足之上提，及一足之向後振動。（圖二十四）

自兩臂旁伸（或兩臂互抱）及立正姿勢之中，將一足上提，向前伸直，及向後用力振動，而在向後振動之時，須爲呼氣，此項訓練伸張大腿之筋肉。



圖二五



九十四、立正姿勢兩臂向前平伸，膝之俯屈及伸直，將兩臂於足趾企立之中向前平伸，然後爲徐緩的益加深刻之俯屈，以至爲深度的雙膝俯屈，至其伸直之時依樣爲之，此項訓練得呼數目而實施之。

呼吸則須爲自然。

又此項訓練強健足部之伸直肌肉。

九十五、立正姿勢，兩臂下垂，足尖關合爲深度之屈膝。

於驟然的足部筋肉之弛緩中，將雙膝俯屈，以至爲最後之姿勢而實施之。

此項訓練所以伸張足部之伸直筋肉及臀部筋肉。

下垂之兩臂，亦可以爲向側據地之用，於回復原狀時，須依樣爲之，又在此項訓練之中，亦得用雙腿旁伸姿勢（圖二十五）及開步之姿勢以爲之。

在此項訓練時之呼吸須爲自然。

深度之屈膝，如用彈力性時，亦可以爲柔軟體操之用。

九十六、立正姿勢兩手反叉於臀部，足踵伸高及放下。

在立正姿勢中，將兩手反叉於臀部後，將兩足併攏，其後則於可能之範圍內將兩踵忽起忽落而實施之。

此項訓練強健腓骨之筋肉。

迅速的實施足踵之俯屈。

九十七、立正姿勢兩臂下垂，足部之顫動及擺動，將一足略爲提高於膝之關節處則俯屈之，其後則於弛緩中向前踢出，及爲柔軟之擺動。

此項訓練柔軟一切腿部之筋肉，而腿部之顫動，尤足以柔軟足部之關節。
九十八、兩腿旁伸姿勢，或爲開步姿勢，兩臂下垂踢開姿勢之大擴張。（圖二十六）兩腿旁伸姿勢，或爲開步姿勢，於徐緩中以至於可能之限度內而擴張之。

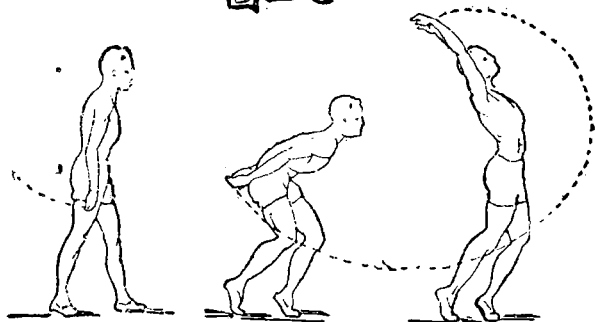
圖二六



回復原狀時，則將兩手據地及屈膝而實施之。
此項訓練伸張大腿及盤骨之筋肉。

九十九、開步姿勢，膝之俯屈及手之振動。(圖二十七)

圖二十七



將兩臂於手掌向前及同時之雙膝俯屈中，向前向上及回復而振動之。其次則須於漸次之

中用輕微之屈膝及兩臂之振動，以至爲最深度之屈膝（手指須與地面相摩擦）及於足趾之企立中，將身體爲最高度之伸直而訓練之。

此項訓練柔軟及伸張整個身體。（訓練之目的請參閱第六十六）

第五款 訓練之分類

在柔軟體操之開始訓練時，最好先爲輕微之跑步，或爲用力之擦摩，以使身體生暖。

一〇〇、

a. 輕易之訓練彙類

第一訓練 立正姿勢，雙手反叉於臀部，足踵之起落及俯屈。（參閱第九十六）

第二訓練 兩腿旁伸姿勢，雙手下垂，二臂之振動。（參閱第七十二）

第三訓練 坐下姿勢，兩臂前伸，軀體之旋轉。（參閱第八十八）

第四訓練 兩腿旁伸，兩手反叉於臀部，頭顱迅速的向左右旋轉及爲圓形之運動。（參閱

第六十七至六九）

第五訓練 深度之屈膝及用彈性力。（參閱第九十五）

第六訓練 深爬式之姿勢。(參閱第八十四)

第七訓練 仰臥兩腿之伸高及放下。(參閱第八十三)

第八訓練 兩腿旁伸姿勢，兩臂下垂，軀體用彈性力的俯屈。(參閱第七十六)

第九訓練 兩腿旁伸姿勢，兩臂之擺動。(參閱第七十五)

第十訓練 立正姿勢，兩臂下垂，向前或向側之雙腿為左右之踢開。(參閱九十二)

第十一訓練 立正姿勢，雙臂下垂，軀體之為向側俯出。(參閱第八十七)

第十二訓練 完全呼吸。(參閱第六十一)

b. 嚴重之訓練彙類

第一訓練 立正姿勢，一足之提高及向後振動。(參閱第九十三)

第二訓練 軀體向前倒臥，而用雙手據地，兩臂之彎屈及伸直。(參閱第八十六)

第三訓練 兩腿旁伸姿勢，兩臂側伸，軀體之向前俯屈和旋轉。(參閱第九十)

第四訓練 兩腿旁伸姿勢，頭顱之向前向後向側之俯屈。(參閱第六十八)

第五訓練 軀體倒臥，軀體之伸高及放下須用人為之助。(參閱第八十)

第六訓練 腹部倒臥，雙手反叉於臀部爲搖籃式。（參閱第八十二）

第七訓練 立正姿勢，膝之俯屈及伸直。（參閱第九十四）

第八訓練 兩腿旁伸姿勢，兩臂側伸，兩臂之向後振動。（參閱第七十）

第九訓練 兩腿旁伸姿勢，兩臂上伸，劇烈的軀體之俯屈及伸直。（參閱第八十一）

第十訓練 軀體向側倒臥，腰部之爲穹隆及放下。（參閱第八十八）

第十一訓練 向後倒臥，兩臂旁伸，兩腿之高舉向左右之分動。（參閱第八十四）

第十二訓練 兩臂旁伸，（開步姿勢）雙臂下垂擴大的踢開。（參閱第九十八）

第六款 平衡體操

一〇一、平衡體操用以矯正身體上之畸形發育。

筋肉柔弱之部分，施行有力之操練可以堅強之。例如臂部柔弱之肌肉，槓上之「曲肘懸垂」或「直立懸垂」可以增強之，用體操上適當之訓練，以增強各部之肌肉，且逐漸增加其重量及次數，以達健壯之目的。

畸形妨礙運動，惟柔軟、伸張，及有力之操練能挽回此缺陷。

平衡訓練得醫生之贊同，由教官訂定並督率實施之。

註二 使用器械之柔軟體操在此彙集之一除普通體操已經演述者外，凡屬技術訓練，特於田徑運動之推擲法中詳述之。（參看第三篇）

第二節 器械體操

第一款 藥球

一〇二、藥球是一種實心皮球，中徑約三十三至三十五公分，重量約三公斤。藥球體操能促進身體行動之迅速與敏捷。

訓練熟習後須極敏捷而盡力實施之。

一〇三、用兩臂將球由頭上向前投擲及抱接。（圖二十八 a b c）

練習者取自然姿勢，兩腿向前後或向左右分開，互相對立。兩人距離依練習者之投擲力而定。（六至九公分）

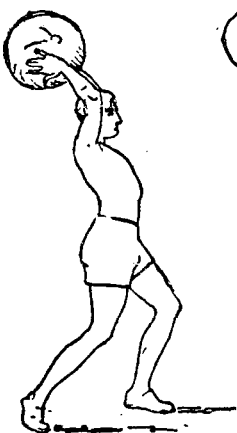
為增加球之振盪力使向前遠擲起見，練習者身體須向後彎，且將微彎之兩臂由頭上遠向後舉，然後用力向抱接者擲，彼則用兩臂平胸抱接之。（圖二十八 c）倘球高於抱接者之頭

第二篇

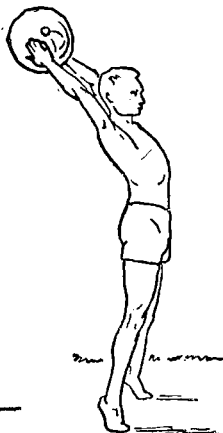
柔軟體操

器械體操

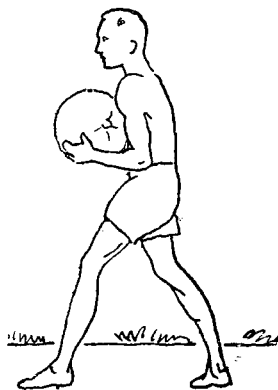
圖二八 a



圖二八 b

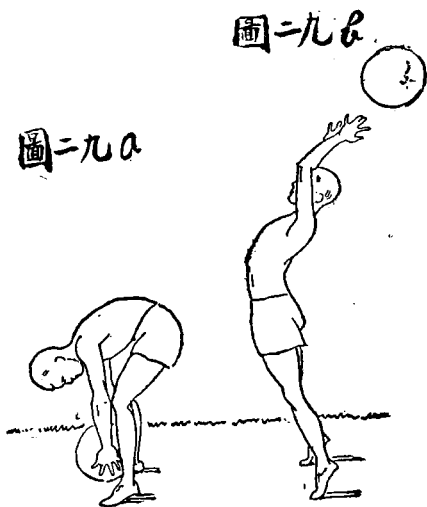


圖二八 c



而飛來，則高舉兩臂以接之。此種練習亦可以坐姿或臥姿起立而實施之。

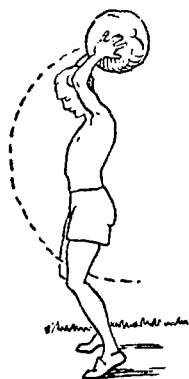
一〇四、兩臂舉球於頭上，向後投擲。（圖二十九 a 及 b）



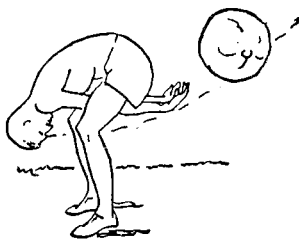
投擲者背向抱接者，兩腿左右分開，兩臂伸直握球；身體遠向前彎，將球在兩膝之下振盪。隨後身體猛然向上伸直，以足尖直立，同時將球由頭上盡力向後高擲。

一〇五、兩臂舉球由跨下向後投擲，抱接者向後方旋轉腰部能接之。（圖三十 a b c）

圖三十a



圖三十b



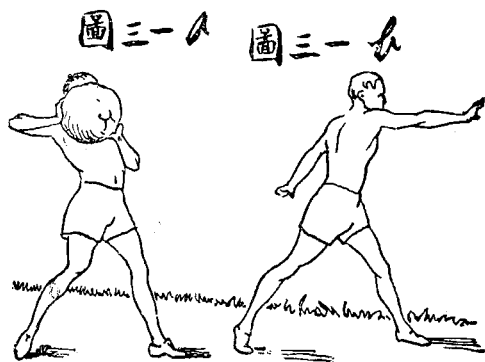
圖三十c



投擲者與接接者兩腿左右分開，取近距離互相背立（四至五公尺）。將球高舉，振盪作勢，身體由此下彎，兩臂伸由胯下將球猛向後擲，兩掌壓球向上。

接接者就兩腿分開姿勢，旋轉腰部使身體對向投擲者而接球，並立即行第二次之投擲。

一〇六、由短距離照直推球於相對者之胸上。（圖三十一 a 及 b）



演習者兩腿前後自然分開，兩人取近距離互相對立（四至五公尺），將球猛推於相對者之胸上，漸次縮短距離。此種演習須迅速用力實施。抱接者用兩臂與胸部接之，以便立即舉球再行推去。

一〇七、左右高遠推法。

演習者自由對立（距離六至八公尺），其推法以兩腿伸直經腰部及肩部將臂猛伸，其空手則扶住藥球，待球向前運動為止。

一〇八、一臂左右擲球法。

演習者自由對立（六至九公尺），用一臂將球搖盪而側擲之，左（右）手扶住藥球，待球向前運動為止。

抱接者用兩臂接球，旋即舉而擲之。

投擲法亦可用雙臂行之。

（藥球遊戲參閱第三章球戲）

第二款 鐵球

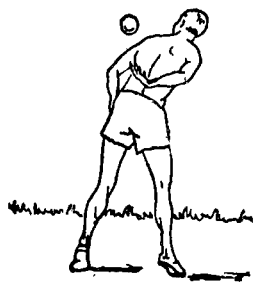
一〇九、鐵球柔軟體操先用五公斤之鐵球，然後用七又四分之一公斤者，此運動能強壯身體，保持健康，促進身體之敏捷，且鍛鍊視力。

鐵球之投擲及推進，均與身體之運動相連繫，接球不但用手臂而全身亦須有彈性之避讓。投擲及推進之高度，隨身體運動猛烈之程度徐徐增加。

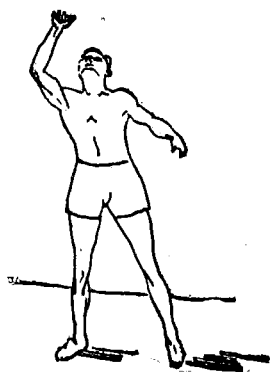
一一〇、訓練法

- (甲)兩臂屈曲，將球在胸前以左右手互相拋擲。(五公斤)
- (乙)用兩手或一手將球高擲而接住。
- (丙)用隻手在身體前方由左至右或由側方超過頭上高擲而接住。
- (丁)左(右)或由左至右高推而接住。(圖三十二a)
- (戊)鐵球操法。(圖三十二b)
- (己)兩人相對用兩手對擲接住，然後用隻手行之。
- (庚)兩人相對以左右手對推接住。(圖三十二c)

圖三二A



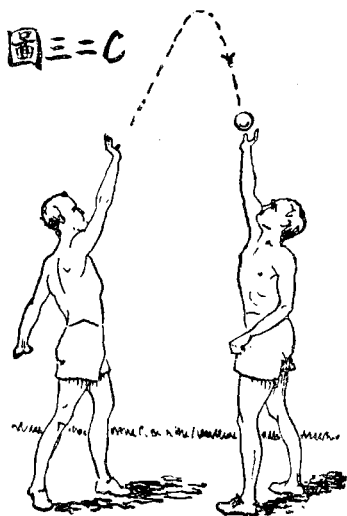
○ 圖三二a



第三款 錘與拋重體

一一一、揮錘須使用全身力量將錘由右後下方向左前上方高擺，借腰部猛烈之旋轉，則力量更大，兩目對錘注視。

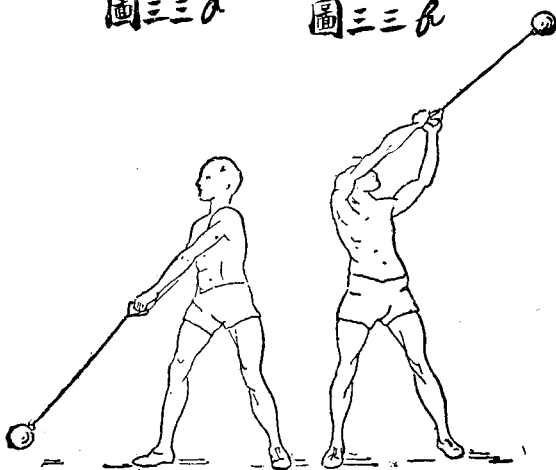
兩臂伸直，將錘向左上方高擲，右臂則引進頭部。（圖三十三 a 及 b。）
練習時亦不用腰部旋轉，而用伸直之兩臂及軀體之左右避讓，以鍛鍊腰之柔軟。



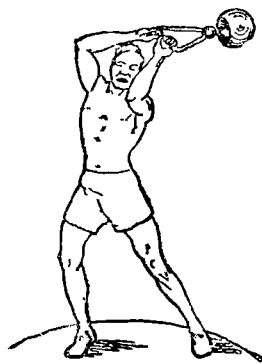
拋重體（二十公斤半）（圖三十四）其動作同上。握把時應使兩拇指相對併攏。

圖三三a

圖三三b



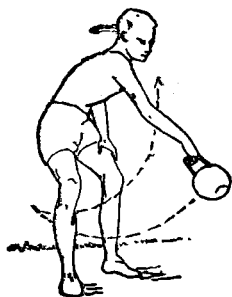
圖三四

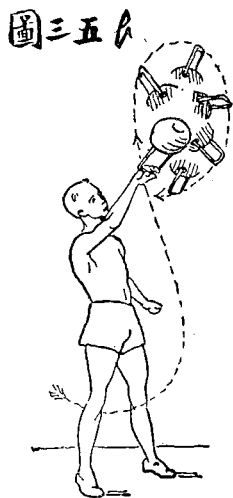


第四款 圓重體

- 一一二、圓重體爲附有大提鈕之空心鐵球。其重量十至十五公斤。
- 一一三、在身體前，圓重體之提擲法。（圖三十五 a 及 b）

圖三五





手心上（參看第一四八）緊握圓重體，貼於己身，借振盪之力上提與面部齊高，然後以提鈕向前上方推進，使繞一圓週，但重體旋繞時，投擲者須使重體與自身有相當距離，俾提鈕旋轉後，（飛旋）由下方回入掌中之瞬時，不需移步，容易接住。（使重體旋轉時若提鈕由反對方面向手打擊，則錯誤矣。）

熟練投擲者可用劇烈之運動，使圓重體旋轉兩週。（雙飛旋）

「圓重體同石鎖形相若，石鎖可准此施行。」

一一四、對擲

對擲係以手心向上緊握重體，由自身向站立於距離約四公尺之同伴擲去，且使提鈕由下方達到接受者張開之手掌，將掌合握，即能容易接住，距離可以逐漸增大。

此種練習須左右手互相交換。

重體亦可依第一一三之規定，在身體前方或後方行側面之提擲及接住。

第五款 樹幹

一一五、幹長二至四公尺，重十五至五十公斤。

單人及二人在便步與跑步時，施行水平和垂直擔負之練習。

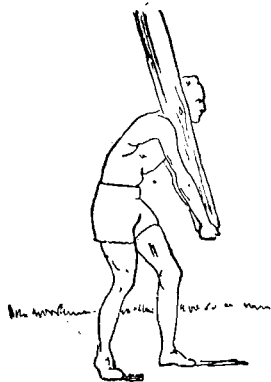
樹幹之操練，為各種高舉法及垂直提運法，重樹幹只用於高舉提運及擔負。推進用小樹幹，投擲用大樹幹。

推進運動，與鐵球之推進同；（參看第三章第二五〇）所異者樹幹之推進，用空手扶助，推進正確則樹幹自會滾倒。

用臂投擲時，將樹幹負於右（左）肩上，兩膝微屈，猛然用力伸直，乘勢高擲樹幹而使滾倒。

投下。（圖三十六 a b c。）

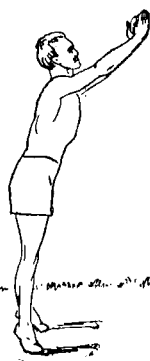
圖三六a



圖三六b



圖三六c



第六款 舉石擔

一一六、重器械之練習用以增進體力。凡單臂運動須左右手兼習之。故訓練考慮漸進之標準。用兩臂時盡力將全身之體重高舉，用單臂時則盡力將半身之體重高舉。若練習一運動而有長時間之壓迫，則練習者即感重大之困難。

每次練習開始以前，須檢查舉石之駐螺。

練習舉石担時，設扶助者無位置。扶助者立於練習者後方，預防舉石向後墮落。練習完畢將舉石徐徐放下，不可彎擲。

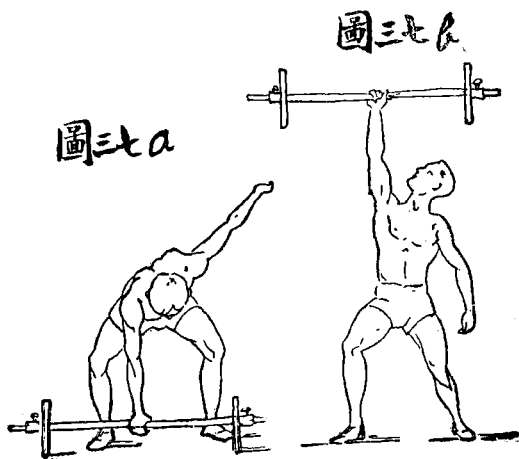
一一七、舉法即將放置練習者前面地上之石担，用單臂或雙臂迅速高舉而緊握之，且以一動將臂伸直而高舉過頂。

單臂舉法。（圖三十七 a 及 b）

兩腿左右分開，兩足近靠槓下，兩膝彎曲，右（左）手握槓之中央，將重體微提，驗準兩端之重量確實平衡，突然舉起，兩膝與軀體同時伸直，將重體近貼身面高舉撐直。兩目注視重體。

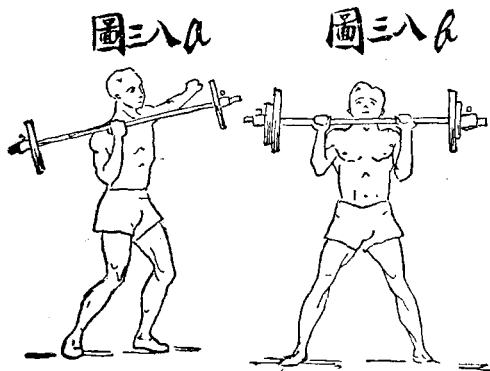
高舉之速度用以判斷成績。全身用力訓練完全能高舉重體作有彈性之躍跳練習，其空手

垂於側面或支撐於左（右）膝上。



雙臂舉法，其姿勢及動作與單臂同，最初重量用二十五公斤。
一一八、推法乃用單臂或雙臂，將重體分兩動高舉。

自由移置，乃將重體由地面用一動高舉於肩上，在單臂自由移置時，依上舉法將重體置於伸開兩腿之前方，手心向下握其中，舉法按第一一七，在重體與胸等高之瞬時前，身體急向空手之一側作四分之一之旋轉。（圖三十八a）重體須密貼身邊。左（右）臂自然垂下。



雙臂自由移置則手心向上緊握重體，舉至胸部。（圖三十八b）

單雙臂高推法，於自由移置後，幾不稍間歇，隨即實施之。

兩膝彎曲，兩腿用力高推重體於身體上而高舉撐住之，兩目注視重體。在全運動中重體之重心點，務置於身體縱軸上爲要。

第七款 持槍體操

通則

一一九、持槍體操之整列，準第四九。

聞「單手持槍體操」之預令，各兵兩腿左右分開，右手將槍提起，托尾高出右足，槍身垂直，上臂輕貼身體，左手叉腰，作持槍體操之預備，是爲單手持槍體操之發端姿勢。

若施行雙手持槍體操，則發「雙手持槍體操」之預令，各兵兩手自然持槍橫置大腿之前，兩手之距離與兩肩同寬，托尾向右，扳機向下，是爲雙手持槍體操之發端姿勢。

在雙手持槍體操時，欲施行單手持槍體操，則發「單手持槍」之口令，各兵即取本條第一項之發端姿勢，靜候「開始」之口令，以行他項運動。

一二〇、持槍體操，各兵之動作，毋須要求齊一，凡開始及完畢時，均取發端姿勢。雙手持槍體操，最初須練習下垂動作。

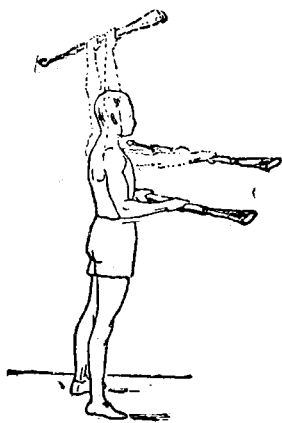
持槍體操動作完畢後，毋須取發端姿勢，應令恢復持槍立正姿勢。

雙手持槍體操

一二一、兩臂向前向上伸。（五至廿次參照第三十九圖）

兩臂彎曲，上臂靠近身體，與下臂約成直角，手背向下，兩臂由此取捷徑施行前伸與上伸，此操練可呼數字練習之。

圖三九



一二二、持槍高舉，下垂。（三至六次參照第四十圖）
由發端姿勢，兩臂徐徐由前向上伸，再徐徐下垂。（上伸時脚跟須提起）



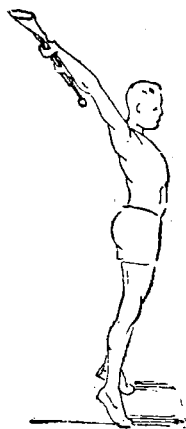
一二三、A. 槍前伸運動

兩臂向前伸，身體向左（右）轉。
兩臂向前伸，兩腿分彎立即復原。

B. 持槍上伸運動

脚跟提起兩臂向上伸，盡力向後。（三至六次參照第四十一圖）
兩臂向後彎向上伸，兩臂後彎時槍身置於項後肩上。（三至六次）

圖四一



兩臂向上伸，身體向前向下彎。

兩臂向上伸，身體向左右彎。

C. 持槍仰臥運動

互助練習：兩臂持槍仰臥地上，將槍上舉，同時由他人按其足於地上，然後施行上體起落運動。（如第八十節之操練法相同）

單手持槍體操

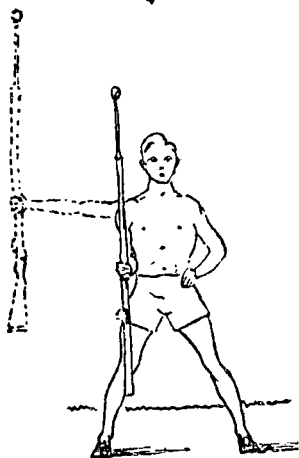
一二四、右（左）手持槍。（參照第四十二圖）

聞「右手持槍」口令，右手握槍之重點提槍向前，取發端姿勢，下臂水平與上臂約成直角，

槍身垂直，貼於腹部，左手叉腰，或插於腰皮帶內。

聞「左手持槍」口令，迅速將槍遞於左手，姿勢與右手持槍同，由右手遞槍於左手時，宜以近距離之拋擲，將槍交於左手。

圖四二



一二五、持槍向前或左右伸縮（三至六次）由發端之持槍姿勢，向前或左右平伸，然後將臂收回。

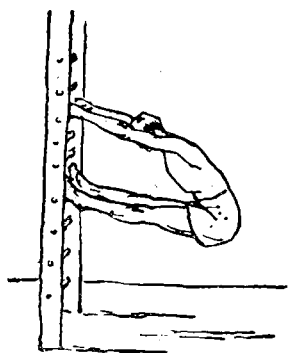
一二六、持槍向前（左右）平伸，向左右（前）旋動（三次至六次）。
由持槍向前（左右）平伸之姿勢，使臂成水平，徐徐向左右（前）旋動。

一二七、成射出姿勢，將步槍向左（右）旋轉（三次至六次）。
成右臂在前之射出姿勢時，以右手持槍，成左臂在前射出姿勢時，以左手持槍，槍口與足尖同一方向，然後以手腕運轉槍身，使槍口向外側方及內側方旋轉（由前方開始）在空中畫一橢圓形，依兩臂之支持，手指極力併攏，且接近身體。

第三節 肋木體操

肋木體操為特別強固發展全體肌肉之操練，此種運動，宜漸次增高其程度。
一二八、對肋木兩手下握，身體後彎。（第四十三圖）

圖四三



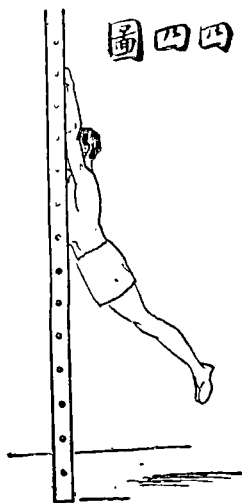
面對肋木應於第四橫木上，兩手握橫木略與腰齊，兩腿分開，身體由此後彎，頭在兩臂之間，兩手又同時下握，恢復直立姿勢。

操練完畢，即向後跳下。

身體彎曲時，向外呼氣，伸直時向內吸氣。

此種操練，可使身體肌肉之伸張發達。

一二九、對肋木斜立，腿向後舉（第四十四圖）。



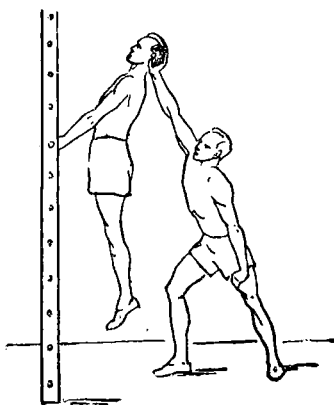
兩手握最高之橫木，身體懸空，用力將兩腿後舉。
操練完畢向後跳下。

兩腿後舉時，宜向外呼氣。

此種操練，可鍛鍊背部及腿部肌肉之伸縮力。

一三〇、頸部鍛鍊互助操練法（第四十五圖）。

圖四五

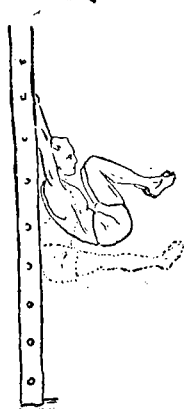


兩足立於第二或第三橫木上，兩手握橫木高與腰齊，頭向後傾，輔助者以掌托其後腦，將操練者舉起，使全身懸空，且成直立姿勢，由輔助者兩腿之伸縮，操練者之身體隨之上下，操練完畢時，向後跳下。

呼吸務須自然。

一三一、背對肋木懸立，單腿或雙腿之舉起，落下。（參照第四十六圖）

圖四六



先以面對肋木，右足踏於與左大腿等旁之橫木上，左手任意握一橫木，左足壓地面，利用腿關節之彈力，順勢以右手反握最高橫木之第二級，左手亦隨之反握於此級橫木上，兩手之距離與肩之寬度等，同時轉身以背向肋木，徐徐將兩腿水平伸直，與上肩成直角，足尖極力向前身體垂直舉起之，兩腿可分開，亦可併攏，以行舉起或落下，跳下時先將兩腿向前擺動，再順勢跳下。

懸立時宜吸氣，操練時宜呼氣。

此項運動，乃鍛鍊臀部且活動腹部肌肉。

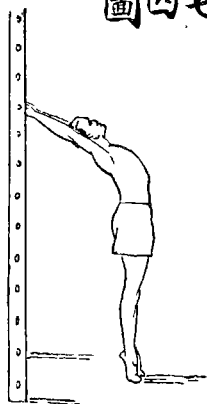
一三二、背對肋木懸立，兩膝彎近胸部。（第四十六圖）

背對肋木懸立，兩腿併攏，徐徐彎曲使膝接觸胸部，然後再放下，伸直。舉膝時，宜呼氣，下落伸直時，宜吸氣。

此項運動，乃鍛煉腹部。

一三三、全身挺伸。（第四十七圖）

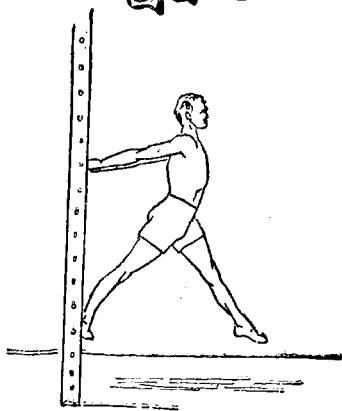
圖四七



背對肋木距離約一小步，兩手舉起向後，任握肋木之一級，兩手距離與肩之寬度等，然後以足尖着地，胸部極力向上向前挺出，（頭在兩臂之間，下顎微向後引）若臀部向後，則屬錯誤。此項運動，可改善脊椎胸部之姿勢。

一三四、背對肋木懸立，身體前側，一足前跨。（第四十八圖）

圖四八



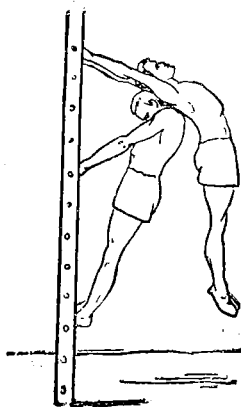
先以右手緊握與左乳同高之橫木，由左足之旋轉，背對肋木，右足踵即立於第四橫木上，左足壓地面懸起置於右足之處，左手同時握住橫木，兩手距離，約與腰寬等，則前傾之身體，由向後伸直之兩臂，保持胸部前挺，於是背對肋木，立於第四橫木上，同時以一足前跨，身軀向前遠傾。

足前跨時宜呼氣。

此項運動，乃鍛鍊肩部。

一三五、全身懸空後彎之互助運動。（第四十九圖）

圖四九



背向肋木取半步之距離，上身微向後傾，兩手舉握肋木。

助手面向肋木，立於運動者身體之下，由其兩肘緊握與肩同高之橫木，身體下彎，兩腿分開，立於橫木上，以肩部支持運動者之胛骨，同時將身體兩臂及兩腿徐徐伸直，則運動者之全身即被舉而完全彎曲矣！

呼吸須自然。

此項運動可舒展身體前部肌肉，且活動胸脊椎與肩胛關節。

一三六、背對肋木懸立，下體左右擺動。

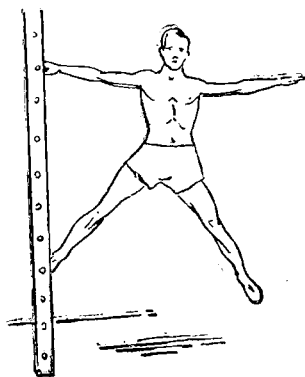
背對肋木懸立，兩腿併攏用力左右擺動，上體保持垂直，操練完畢，向前跳下。

呼吸須自然。

此項運動可發展腰部肌肉。

一三七、身體之一側懸立於肋木，一側懸於空間，手足向外伸。（第五十圖）

圖五十



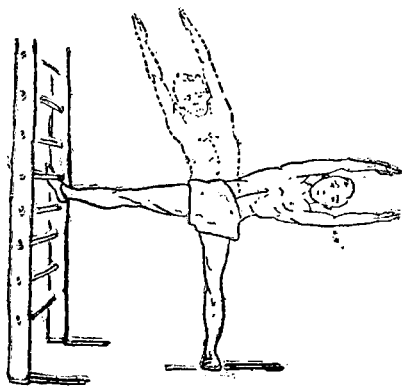
身體側立於第四橫木上，〔右（左）足在左（右）足前，〕右（左）手握與肩部等高之橫木，左（右）臂自然下垂，左（右）足同時隨身體之向上懸於空中，向左平跨，左臂向左舉平，再行放下。

左（右）足向左（右）舉時宜呼氣。

此項運動，乃鍛鍊身體，及腿部。

一三八、身體向一側屈伸（第五十一圖）

圖五一



再行伸直。
以右（左）足置於與腿同高之橫木上，兩手高舉或置於頸背，身體向左（右）彎成水平，

呼吸須自然。

此項運動，乃鍛鍊身體之兩側。

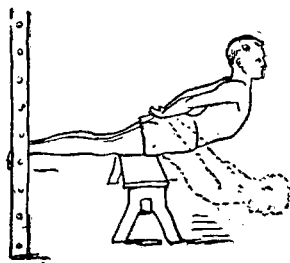
一三九、仰臥長橙上，身體之平舉與下彎。

面對肋木，以大腿坐於長橙上，兩足置於兩橫木之間，兩臂置於身體之兩側，然後令身體彎及地面，再行舉起，若再兩手高舉，或置於頸後則更佳。

坐於凳上時，宜吸氣，身體下彎與舉起時宜呼氣。

一四〇、伏臥長凳上，身體之平舉與下彎。（第五十二圖）

圖五二



背對肋木，以大膀支持身體，伏於長凳上，兩足置於兩橫木之間，兩臂置背後伸直，身體盡力平舉下彎。

運動時若能將兩手高舉，或置於項後則更佳。

身體舉起時宜呼氣，下彎時宜吸氣。

此項運動可鍛鍊全身肌肉之伸張力。

第四節 射擊騎乘及操舟有關之訓練

體操之應用於射擊騎乘及操舟者頗多，茲分述其應鍛鍊之部位及施行之運動如左：

一四一、A. 射擊

1. 鍛鍊手指，手掌及臂部，行下列諸運動：

第二篇 七三 握力之增進

七四 下臂鍛鍊

一一九至一二七 持槍體操

一五二 攀上

一六九 猿升

二二一 懸垂

第三篇 二七二 拉繩

2. 發展項部之運動如左：

第二篇 六七 頭向左右轉

六八 頭向前後彎

六九 頭向左右旋轉

3. 應用於臥射者。

鍛鍊背部及腹部其運動如左：

第二篇 七六 C. 身體向前向下彎

八〇 身體之抬起與落下

八二 搖籃式運動

八五 匍匐姿勢

4. 應用於跪射者。

鍛鍊腿部，其運動如左：

第二篇 九二 兩腿前後左右平伸

九三 單腿之前後踢

九四 兩膝下彎與起立

九八 兩腿前後左右之低伸

活動膝關節之運動如左：

第二篇 七六 C. 跪下姿勢之身體前彎後仰

九五 兩膝分開之蹲下與起立

活動大腿關節其運動如左：

第二篇 八七 身體左右彎

八九 身體左右旋轉

九〇 身體前彎與左右旋轉

九一 身體之旋轉

一一一 鐵錘運動

鍛鍊腹部及身體全部者。

第二篇 七九 A—C 前後翻轉以項部貼地下體向後倒捲

八〇 身體之抬起與落下

八一 身體猛向前彎及直立

八三 雙腿之舉起及落下

八四 A 兩腿併攏之圓圈形旋轉

八四 B 兩腿之左右擺

5. 應用於坐射者。

身體全部鍛鍊之運動如左：

第二篇 七八 兩足左右離開身體向前彎

八〇 身體之提起與落下

八一 身體猛向前彎及直立

6. 應用於立射者。

平均分配全身重量。

第二篇 五二 兩腿左右分開

B. 騎術

1. 鍛鍊項部頸部者：

第二篇 六七 頭向左右旋轉

六九 頭作圓圈形旋轉

2. 活動肩關節者：

第二篇 七一 單臂旋轉

七二 兩臂之風車形旋轉

七五 兩臂前後擺動

3. 鍛鍊身體全部者：

第二篇 七六 A. 身體

七六 B. 向前平伸及直立

八三 仰臥及雙足上伸

八四 兩腿併攏之圓圈形旋轉

八七 身體左右彎

八八 隻手支地側臥臀部之抬起及落下

一〇三至一〇八 藥球操練

一一一 錘與拋重體之換擲

一三八 肋木上之身體左右彎

4. 鍛鍊下臂及手部者。

第二篇 七三 握力鍛鍊

一六九 攀登

第三篇 二七二 拉網

第二篇 柔軟體操 器械體操

5. 活動腰部者。

第二篇 七五 兩臂隨腰擺動

一一一 擺動鐵錘

一三六 肋木上下體之左右搖擺

一八三 側跳木馬

6. 兩腿分開運動。

第二篇 七八 兩腿左右分開身體前彎

九二 單腿前後左右踢

九八 兩腿前後左右低伸

一八五 有環木馬操練

二〇四 有環木馬操練

7. 兩腿伸縮運動。

第二篇 九三 單足前後踢

九八 兩腿前後左右低伸

8. 大腿由臀部向內旋轉運動。

第三篇 二二九 跑之預備練習

9. 鍛鍊膝關節者。

第二篇 九四 兩膝下彎與起立

九五 兩膝分開之蹲下與起立

10. 鍛鍊足腕關節者。

第二篇 九六 足跟提起

第三篇 二四三 跳繩

每次操練，應參加發展筋肉（詳第六五）之運動。

C. 操舟

1. 鍛鍊臂部及手部者。

第二篇 五五 兩臂左右平伸

第二篇 柔軟體操 器械體操

五六 兩臂上伸

七三 握力鍛鍊

七四 發展下臂肌肉

一一九至一二七 持槍體操

一五二 攀上

一六九 猿升

第三篇 二七二 拉繩拉木

2. 鍛鍊身體全部者。

第二篇 七六 A. 身體下彎

七九 A. 身體前後翻轉

八〇 身體之抬起落下

一一一 鐵錘與拋重體之投擲

一三九 肋木長凳上身體之平舉與下彎

3. 鍛鍊腿部者。

第二篇 九四 兩膝下彎與起立

九五 兩膝分開之蹲下與起立

一一五 樹幹之高舉與提運

一一七 圓板啞鈴之提舉

一一八 圓板啞鈴之推動

第二章 器械體操

鐵槓，雙槓，木馬，吊桿，吊索，斜梯及直梯。

一 通則

一四二、設備完善訓練適宜之器械體操，能為其他各種操作極有價值之補助，故在教育全年度內，應與其他體操為適當之分配。

各種器械操課目之選擇，須按一般士兵體格訓練之目的，勿因器械而受限制。

器械體操所用之器械爲鐵槓，雙槓，木馬，吊索，吊桿，斜梯及直梯。

器械體操之操練宜常變換課目以增加興趣，不宜拘於制式而爲某一種之練習，且宜更換器械及動作以避免身體某一部過度之疲勞，各體操組預定之諸般操練，在一教育年度之期限內不易完成，須於二年至三年之時間內適當分配之。

操練之初，足以增高體操之價值者，首在姿勢之正確，器械體操之良好姿勢爲兩腿靠攏，兩膝伸直，足尖併攏向下，運動開始前及完了後均取立正姿勢。

呼吸宜自然，不宜緊促。

不可利用跳板，用草墊僅限於堅硬之地面。

二 器械旁之整列

一四三、操練時於器械旁之整列，無須如制式教練之運動，可用簡短之口令詞使取捷徑，至器械之一側或兩側成一列橫隊便可。

聞「開始」口令，即自行開始操練，惟對初學者可以某名「開始」與「入列」之口令詞行之。

三 助手

一四四、初學者須有助手補助，使其練習容易，且可避免不幸之傷害，在最初時此項助手由教官任之，嗣後則擇其同列之熟練者充任。

四 體操術語

一四五、操練者於操練器械前之位置暨姿勢，以「前立，背立，及側立」等口令命令之。運動之方向，則以向前，向後，向左，向右，向上，向下之口令出之，旋轉之動作則分直轉，橫轉，轉等。

器械握法之種類（參照五十三圖）

甲、正握（手心向前）

參照甲圖

乙、反握（手背向前）

乙圖

丙、側握（手背向外）

丙圖

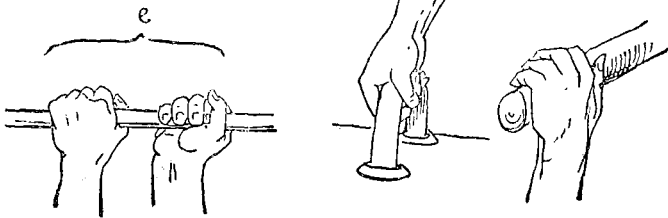
丁、全握（五指在同一方向）

丁圖

戊、雙握（雙手一正一反握之）

戊圖

圖五三



此外尚有直立，支立，懸垂，坐，臥懸，支懸，等。

第一節 必修操練

第一款 新兵操練

一四六、綱要

甲、鐵槓

一四八、直立懸垂 跳下

一四九、直立懸垂 舉膝 舉腿

一五〇、直立懸垂 屈膝懸垂 舉腿懸垂 直立懸垂

一五一、曲肘懸垂 舉腿

一五二、反握曲肘

一五三、舉腿上 後下

一五四、跨坐

一五五、臂立跨坐

第二篇 柔軟體操 器械體操

乙、雙槓

一五七、臂立 跳下

一五八、臂立 舉膝

一五九、振動臂立(一次)

一六〇、手前騎坐

一六一、彎曲及伸直臂立

一六二、左(右)手前之騎坐

一六三、撤出

丙、木馬

一六四、臂立 跳下

一六五、向側方振動撤出側坐

一六六、屈膝跳

一六七、跪跳

一六八、坐上 跳下

丁、吊桿 吊索

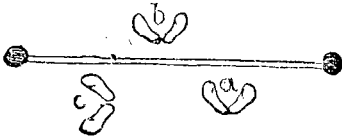
一六九、攀登

梯

一七〇、上升

甲、鐵槓

圖五四



一四七、鐵槓高度分爲與臀等高，與胸等高，與頭等高，舉手之高，及跳握之高數種，但操練時用何種高度，則視練習之課目及動作巧拙之度而定。

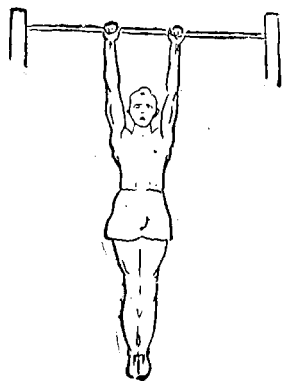
開始操練時在器械近處站立之位置，有(甲)前立，(乙)背立，(丙)側立(五十四圖 a b c)各種開始時，兩目注視鐵槓。

一四八、正握直立懸垂(第五十五圖)跳下——(鐵槓高度爲舉手或跳握)

懸垂：跑步至鐵槓之中央下成立正姿勢，使額與鐵槓不在一垂直綫內，在鐵槓稍後方。

兩膝微屈，兩手下垂五指併攏，手心向後跳握鐵槓作懸垂姿勢，兩手距離較肩略寬，身體垂直，兩腿微向前伸。

圖五五



勢。

跳下兩手微向上提，身體乘勢跳下，足掌着地，足跟隨兩膝之彎曲向上隨即直成立正姿

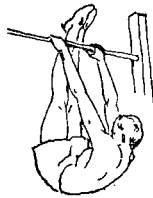
一四九、懸垂 舉膝 舉腿

手握鐵槓兩臂伸直，先以右膝或左膝舉至肋下，然後再雙膝併攏行之。

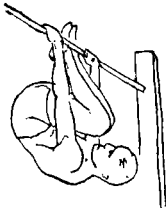
兩腿伸直作此練習亦可。（雙膝舉起）

跳下。（準一四八）

圖五七



圖五六



一五〇、山正握懸垂姿勢行舉膝懸垂（第五十六圖）舉腿懸垂（第五十七圖）回復直立懸垂姿勢，跳下（用跳握高度之鐵槓）

跳握鐵槓作正握直立懸垂姿勢（如第一四八）舉起兩膝（如第一四九）置於兩臂之間，足背緊貼鐵槓，作舉膝懸垂，然後伸直兩膝，作舉腿懸垂，再將兩腿徐徐落下，恢復直立懸垂姿勢跳下。

一五一、懸垂曲肘（五十八圖）兩腿向左右舉（鐵槓高度約與胸及頭等高）雙手正握或反握，兩臂上提作曲肘姿勢，舉左（右）腿或雙腿齊舉（膝併攏）

一五二、反握懸垂曲肘連續三次（鐵槓高度為跳握）

第一動：兩臂用力彎曲，將身體上提至兩肩高出鐵槓，頭部及身體保持正直。

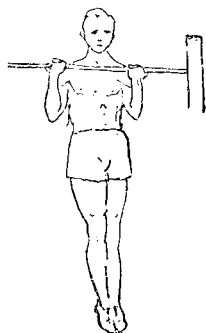
第二動：兩臂徐徐伸直，身體下落恢復懸垂姿勢跳下。

一五三、舉腿上（五十九圖）換手俯下（鐵槓約與胸或頭等高）

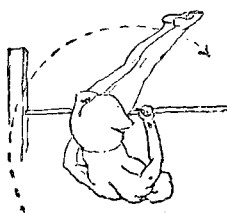
在鐵槓稍後作立正姿勢，微曲雙臂正握鐵槓，并由兩臂稍向上提，乘微跳之衝力，兩腿倒捲而上，身體腹部懸臥於鐵槓上作蝦形懸垂姿勢，然後兩足倒捲使上體向上成臂立姿勢（六十

第二篇 柔軟體操 器械體操

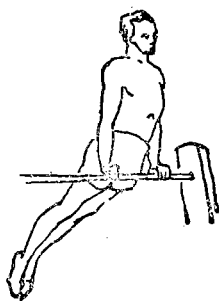
圖五八



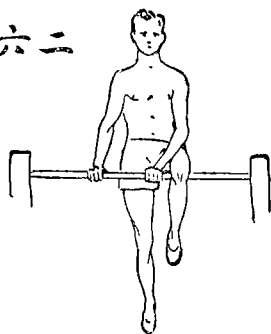
圖五九



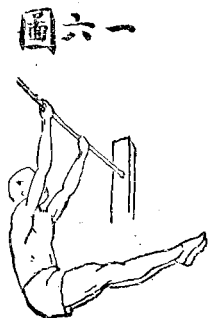
圖六十



換手：身體重量平均支於伸直之兩臂上，先以左手換為反握，然後再換右手。
後下：上體前傾，兩臂彎曲，臀部滑下，身體由蝦形懸垂姿勢，立變為舉腿懸垂（兩腿併攏腳面接近鐵槓稍停）後身體降下，平舉兩足，由擺動懸垂（六十一圖）而為直立懸垂，再行跳下。



圖六二



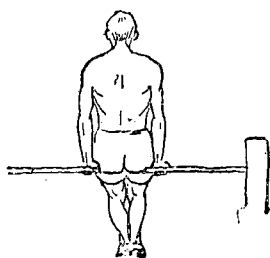
圖六一

一五四、兩臂直立於槓上，（六十圖）兩腿接近手臂輪流坐於槓上。（鐵槓與胸等高）
（圖六十二）

在鐵槓後約與下臂等長之距離處作立正姿勢，正握鐵槓，利用膝部之彈力向上跳躍，使兩臂直立上體前傾，以伸直之左（右）腿跨，越鐵槓而坐於其上，小腿盡力伸直，全身重量盡置於大腿上，腰脊骨極力前彎，伸直之腿盡力向後。

後下向後方跳下。

圖六三



一五五、臂立姿勢變為坐槓姿勢跳下。（鐵槓與胸等高）

先以臂立之姿勢，將伸直之左腿，在離開鐵槓之左手下，跨於槓上，左手仍握鐵槓，略停息後，以同樣之姿勢，將右腿在右手下，跨向前方，坐於槓上。（圖六十三）兩腿微舉，兩臂微曲，脊背伸直。

跳下：身體隨兩腿之擺動，以兩臂之迅速向後推動，乘勢跳下，背部伸直兩目向前注視。

乙、雙槓

一五六、雙槓之高度分爲與臀等高，與胸等高，與肩等高，與頭等高數種。

兩槓間之距離約等於練習者兩肩之寬，不可過大。

練習者之位置：（圖六十四 a 至 f）

甲、槓內橫立

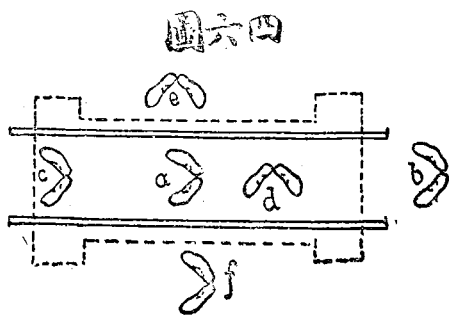
乙、槓後橫立

丙、槓前橫立

丁、槓內側立

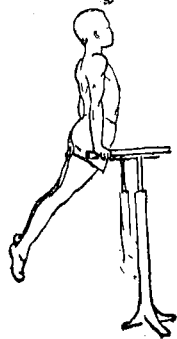
戊、槓外側立

己、槓外橫立



一五七、跳上成臂立姿勢跳下，（第六十五圖）雙槓高度自臀至胸。
跳上以槓後橫立姿勢，兩手輕握雙槓，兩臂伸直，虎口在雙槓上面，微屈兩膝，利用其彈力跳
起成臂立姿勢，兩足併攏後伸，腰脊骨極力前彎，身體直立。

圖六五



跳下：兩臂用力將身體微向後推，屈膝跳下，兩手仍握住雙槓，稍停，即恢復立正姿勢。

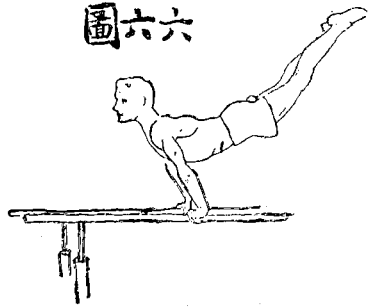
一五八、在臂立姿勢時，膝之左（右）舉及雙膝并舉，（雙槓高度自臀至胸）兩膝交互用力上舉，兩脚尖極力向下約至水平稍停，再向下伸直，腰脊骨盡力向前，身體由兩肩保持靜止，在雙膝并舉時，則不能保持腰脊骨盡力向前之姿勢，但兩膝向下伸直時，仍須恢復原有姿勢。

跳下。

一五九、臂立時之擺動（一次）跳下。（雙槓高度自臀至胸）

由槓後橫立姿勢跳起成臂立姿勢，將兩腿前後擺動一次跳下，向前擺動時，將臀部彎曲，兩腿伸直，足尖高及胸部或頭部，向後擺動時保持腰脊骨盡力前彎之姿勢，（六十六圖）兩目向前注視，此操練可連續練習兩三次，兩手須緊握雙槓。

圖六六



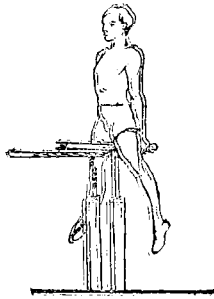
一六〇、由槓後橫立姿勢躍坐於兩手前方向內擺動跳下（第六十七圖）（槓高及胸）
跳起成臂立姿勢，兩腿順勢向前擺動，跨坐於手前槓上，此時全身重量平均撐持於兩大腿上，兩小腿伸直，胸部自然前挺，腰脊骨盡力向前，兩目向前平視，兩手放開，即以兩手伸直時之長度微觸於雙槓上。

向內擺動：將兩腿舉起立即併攏跳下。

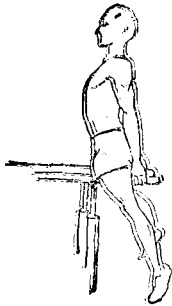
一六一、臂立時兩臂一次之伸縮（槓高及肩）

由臂立姿勢將兩臂徐徐彎曲，身體隨之降下，再用力伸直，身體隨之直立。預習：甲、（雙槓之高度自髻至肩）跳躍作兩臂彎曲之臂立，跳下。乙、由伸直臂立作三次彎曲臂立之姿勢，跳下。

圖六七



圖六八



丙、由彎曲臂立作兩次伸直臂立，跳下。

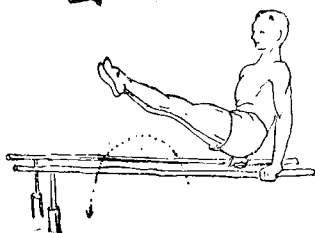
一六二、由槓後橫立左（右）腿騎於左（右）手前，（六十八圖）向內擺動跳下。（槓高度自臀至胸）

先在槓後橫立跳躍，成臂立姿勢，同時將左手鬆握左腿跨越槓上，左手仍握雙槓，身體直立，腰脊骨盡力向前，身體重量撐持於兩臂之上及左大腿之內部，兩腿微向外分開。

向內擺動跳下。

此項操練可左右交互操練數次，跑下時兩手仍握雙槓。

圖六九



一六三、由槓後橫立向左（右）騰越跳下（六十九圖）由槓後橫立姿勢躍起臂立於槓上，兩腿向前後擺動，並以兩臂之下壓，脊背之挺伸，將身體向左前方側越槓跳出，作槓外橫立姿勢，右手握於左手原握處之前，至兩足彎屈着地後，仍把握之，俟離開木槓之臂伸直，始行鬆握，兩目向前平視。

身體一經立起，即成立正姿勢，此項操練宜左右輪流練習之。

丙、木馬

木馬以練習特種跳法為主，器械之註記及練習者之位置如七十圖甲至戊。（a i e）

木馬側方 甲、面對木馬 乙、背對木馬

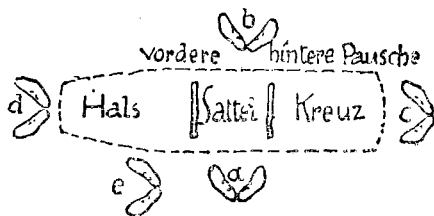
木馬前後 丙、立木馬後 丁、立木馬前

一六四、扶跳

（木馬高自一、〇五公尺至一一、〇公尺約及臀部）

面對木馬，兩手握住雙環，兩臂微曲，兩膝稍屈，用力跳於木馬上成臂立姿勢，腰脊骨盡力前彎，兩肩平正，胸部自然挺出。

圖七十



跳下：兩臂用力後壓，身體輕速向前跳出落下，此動作應行多次之連續練習，俟熟練後，可用短距離之便步及跑步接近木馬。

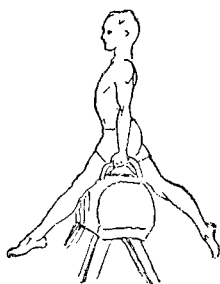
一六五、坐跳。(木馬高一、〇公尺)

以立正姿勢面對木馬側方，跑步接近木馬，右手支於前環上，左手支於馬頸上，兩膝微曲跳起，由左手下越過木馬，坐於馬頸上，兩腿併攏伸直上舉，背脊挺直兩臂不必用力。

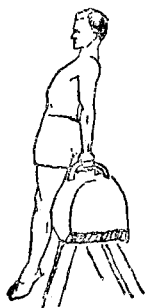
向前跳下：兩腿微向前擺動，兩臂用力下壓，順勢跳下。

一六六、屈膝懸立（七十一圖）及後懸臂立（七十二圖）（馬高一公尺十）以立正。

圖七三



圖七二



圖七一



姿勢面對木馬，跑步至木馬之一側，兩臂立雙環上，兩膝併攏前屈，以足尖懸立於木馬上，然後跳下。後懸臂立時，足尖不觸木馬超越而前，成後懸臂立姿勢，以行跳下，或向後超越成前懸臂立姿勢，然後跳下，此運動可以臂立及跑步行之。

一六七、跪跳。(木馬高一、一〇公尺)

面對木馬之一側，跳起跪於木馬上，跳下時由兩膝及股關節藉兩臂向前之力以行跳下。

一六八、騎乘，跳下(木馬高一、一〇公尺)以立正姿勢跑步接近木馬，兩手握環成臂立姿勢，將身體重點支於左側或右側，以右腿或左腿前跨橫坐於木馬上(七十三圖)然後將身體半面向右(左)轉成騎乘姿勢(七十四圖)兩腿前伸，胸部前挺，兩手下垂於大腿後，跳下亦適用此動作。

跳下時直接由騎乘姿勢行之，其法先以兩臂持前環成臂立姿勢，上身前傾，兩臂彎曲，將左(右)腿由後方落下，側立於木馬之右(左)側。

丁、吊桿 吊繩 斜梯及直梯

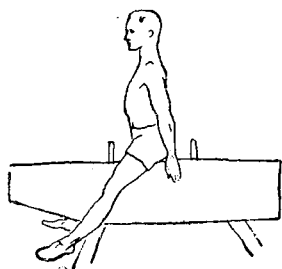
一六九、攀繩。

身體上躍，以兩手握繩作懸垂姿勢，兩手輪流上攀，兩臂務保持彎曲，兩膝屈曲隨手向上，在每次上攀之後，則以足背及小腿緊貼繩索，以保持身體之穩定，如是兩手盡其可能，向上攀握，足背及小腿亦隨之上升，降下亦適用此動作。（七十五圖）



圖七五

圖七四



攀登吊桿之動作與攀繩同，惟兩手移動較速耳，降下亦適用此動作。

一七〇、斜梯及直梯之上升

升梯動作須活潑自然，兩手握梯級或梯柱，可任各人之便利。

第二款 第三等成績

一七一、要綱

甲、鐵槓

一七二 正握 直立懸垂 曲肘

一七二 掛腿上

一七四 車輪上 振下 (考)

一七五 側身過槓(先跑數步)

一七六 側越(先跑數步)

乙、雙槓

一七七 兩臂屈伸

第二篇 柔軟體操 器械體操

一七八 臂立振動 (考)

一七九 坐槓

一八〇 振動撤出

一八一 向臂立振動撤出

丙、木馬

一八二 坐上 跳下

一八三 側身跳越

一八四 橫跳

一八五 馬環之操練

丁、吊繩 吊桿 梯

一八六 攀登上升(如新兵操練者同)

(註)有「考」字之各項操練，係由第三等成績升入第二等成績之考試操練也。

甲、鐵槓

一七二、正握直立懸垂 曲肘三次

預習：在懸垂中換手直懸向兩側將兩臂彎曲伸直，

一七三、掛腿上（鐵槓高度為跳握）

以立正姿勢立於鐵槓後約半步處，跳握鐵槓，迅曲兩臂，兩腿併攏向前振動，舉近鐵槓，以一腿屈膝掛於槓上，另一腿伸直用力向下壓，同時兩臂用力使身體向上成臂立姿勢，以一腿坐於槓上，此運動可正握以左右腿交互練習之。

跳下：

甲、兩臂伸直，左（右）腿後跨，身體平正，兩臂徐徐彎曲，成直立懸垂姿勢，然後跳下。

乙、由臂立姿勢將坐於槓上之腿放下後，俯下，再向後方跳下。

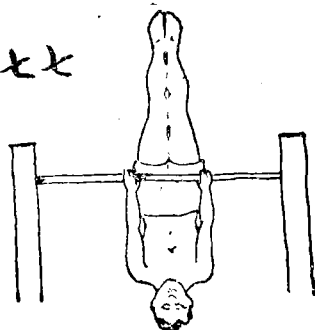
預習：（鐵槓高度自胸至頭部然後加高跳握）

屈一膝掛鐵槓上，將身體擺動，作屈膝蝦形懸垂。（七十六圖）

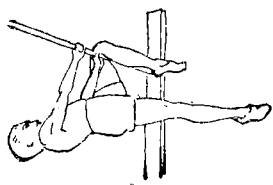
由曲肘懸垂作屈膝蝦形懸垂，且回復原姿勢。

由直立懸垂及曲肘懸垂前後擺動。

一七四、正握車輪上——振下（鐵槓高度跳握）



圖七七



圖七六

以立正姿勢立於鐵槓後約半步，跳握鐵槓，兩臂盡力彎曲，兩腿併攏向前上方擺動，由迅速立之舉腿懸垂，藉振動之力，使全身重心向上，將身體貼靠鐵槓成臂立姿勢。

換手跳下

預習：（鐵槓高度自胸至頭部，嗣後加高至跳握爲止。）

由立正姿勢握鐵槓成屈膝懸垂，然後轉爲曲肘懸垂，或握鐵槓成舉腿懸垂，然後轉爲曲肘懸垂。

由舉腿懸垂，轉爲直立舉腿懸垂（七七圖）及曲肘懸垂。

由立正姿勢前握鐵槓，（高及胸部）以迅速之直立舉腿懸垂，立時向後運動身體，乘勢緊貼鐵槓，尤要者爲脊背之迅速伸直，將身體置於槓上。

一七五、側越（由立正姿勢臂立鐵槓之上向左（右）跨越）（鐵槓高度自臀至胸）動作與一八三同。

預習：臂立於鐵槓上，兩腿併攏左右擺動，或以一腿跨越橫槓。

一七六、跳越（鐵槓與臀等高）動作與一八四同。

乙 雙槓

一七七、臂立曲肘。(兩臂伸縮)(三次)(雙槓與肩等高)

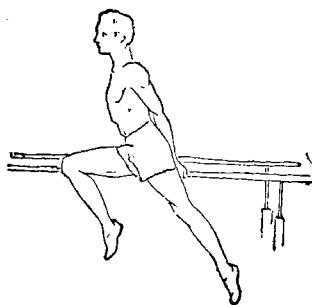
一七八、臂立振動。(雙槓與肩等高)

振動約三至四次。

補充練習：每次振動以兩腿向槓之兩側跨越，前後振動至最高點時，兩腿向側方跨越後立即併攏直伸。

一七九、坐槓(雙槓高及臀部或肩部)

圖七八



此項練習先由槓後橫立姿勢，然後臂立擺動。

甲、兩腿分開坐於兩手之前或後。

乙、向外側橫坐於右左手之前。（七十八圖）

丙、騎坐於右左手之前。（六十八圖）

一八〇 振動向左（右）撤出。（槓高與肩等）

腰脊骨盡力向前，身體向後振動，向側方越過左（右）槓向外跳下，橫立於槓之左（右）側，右（左）手則於撤越時移於左（右）槓，握左（右）手之前方，左（右）手即時鬆槓，右（左）手則直至跳下着地時始行放下，最初兩腿振動，僅稍稍高出雙槓，嗣後再增加高度兩目向前注視，不宜俯視地面，向後擺動時，臀部或小腿不宜高舉。

一八一、臂立擺動向左（右）撤出。（槓高與肩等）（六十九圖）

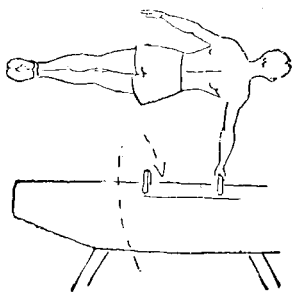
丙 木馬

一八二、騎乘跳下，（用無環之木馬高度增至一公尺四十）動作與一六八同。

一八三、側身跳躍——以馬環馬項或馬臀上為支撐。（七十九圖）

跑步接近木馬，握木馬之兩環，成臂立姿勢，以一臂支於馬頭或馬臀上以行跳越。

圖七九



身體直立以其一側正對木馬超越而過，身體重量靜置伸直之右（左）臂上，其他一臂則由臂立姿勢伸直，隨身體之擺動而置於一側，當擺動越過木馬時，身體須成水平，如圖七十九。

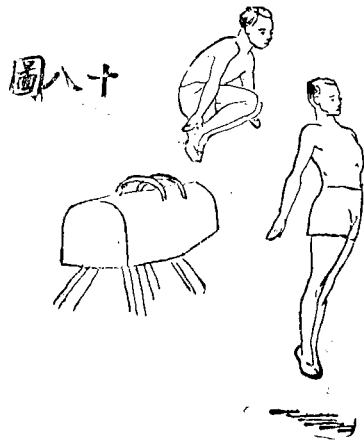
預習：

甲、面對木馬直立或跑步接近木馬，向上跳躍成臂立姿勢，以兩腿向右（左）擺動，然後跳下。

乙、面對木馬側方，以左（右）側向前跳越。

丙、地上練習以左（右）手將身體之一側支於地上，臀部着地迅速伸直舉起，并將他手收回，以特別之注意而迅速翻轉身支於其他之一側。

一八四、以跑步接近木馬之橫跳。（八十圖）



身體用力跳躍，兩手盡力下按，上身前傾，跳過木馬着地前，上身即迅速伸直。（此操練木馬上無須設環）

預習：

甲、跳躍或臂立姿勢跳下。

乙、踞跳姿勢於木馬上，將全身伸直兩足向前跳下。

一八五、馬環之操練。

由兩手握環側身臂立之姿勢，左右腿向上跨越，作轉身，背對木馬，成背立之姿勢。

丁 吊索 吊桿 斜梯及橫梯

一八六、動作與第一六九及一七〇同，惟增高其熟練程度。

第三款 第二等成績

一八七、綱要

甲、鐵槓

一八八 前肘

一八九 舉腿 上 反握 俯下

一九〇 振動掛腿上 俯下

一九一 蝦形上

一九二 單立臂上單臂後下

一九三 臂立撇越

一九四 臂立跳越

乙、雙槓

一九五 曲肘

一九六 振動中升兩臂屈伸

一九七 振動中之臂立

一九八 上臂懸立倒捲

一九九 曲臂振動倒立

丙、木馬

二〇一 自由跳越

二〇二 分腿跳

二〇三 曲臂倒立

第二篇 柔軟體操 器械體操

二〇四 馬環操練

丁、吊索 吊桿 梯

二〇五 攀登上升

甲 鐵槓

一八八、曲肘 正握四次 反握五次（參看一五二及一七二）

一八九、舉腿上 換手俯下（鐵槓高度為跳握）

第一動 正握懸垂。

第二動 兩臂伸直兩腿徐徐上舉，成舉腿懸垂姿勢。

第三動 同時兩臂彎曲，臀部上舉成蝦形懸垂姿勢，然後上體伸直成臂立姿勢。

反握俯下：兩臂彎曲，頭向前傾，腹部置於槓上，然後身體自然下墜，及腹部離開鐵槓，兩腿伸直沿鐵槓垂直由上而下，並由曲肘懸垂成直立懸垂姿勢跳下。

預習：（槓高及頂）

甲、由臂立姿勢兩手反握後下，（兩腿盡其可能徐徐下垂）兩臂伸直。

乙、以舉腿懸垂姿勢，兩臂彎曲上提，復伸直向下，臀部同時舉起，隨兩臂之屈伸起落。

丙、以舉腿懸垂姿勢繼續降下，并以距鐵槓兩掌之距離施行接近及離開運動。

丁、由掛腿舉腿（先彎曲兩臂嗣後則伸直兩臂練習之）成屈膝懸垂及舉腿懸垂（槓

之高度爲跳握）

一九〇、振動掛腿上振，動掛腿下。

兩膝振動掛於兩手之間，乘勢用力上旋坐於槓上，掛腿下之動作，依反對運動之順序行之。

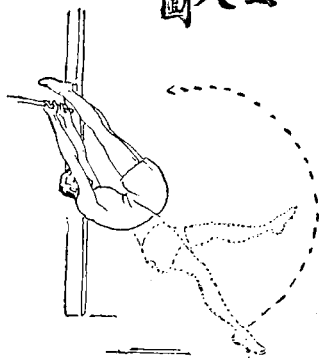
一九一、蝦形上（八一圖）（槓高自胸至頂）

由前立位置兩腳向後，兩腿前伸，至極端處，即以臀部敏活之彎曲迅速成舉腿懸垂姿勢，同時由臀部活潑振蕩向上之反動力，身體乘勢上提，兩臂用力上旋成臂立姿勢，然後以後下姿勢跳下。

預習：

由前立位置兩腳向後。

圖八一



甲、兩臂直伸，兩腿向前滑動支於足蹠上，直至全身伸直及身體向後滑動爲止。此種前滑運動，兩腿前伸須寂靜。

乙、兩腿前伸至極端處，兩足力蹬向上，兩脚併攏成舉腿懸垂姿勢，身體則乘勢向後振

動。

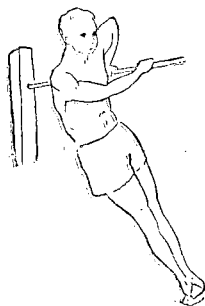
丙、動作如上，惟俟身體向後振動時，即迅速用力向上，使身體直立。

丁、由舉腿懸垂姿勢，不用扶助，藉臀部之振動作多次之向上迅速運動。

一九二、單立臂上單臂後下（鐵槓高度爲跳握）

跳起正握鐵槓成直立懸垂姿勢，以敏捷用力彎曲之兩臂使直立之身體作四分之一旋轉成曲肘懸垂姿勢，且以一臂彎曲支於槓上，嗣由兩腿輕微之振動，使身體向正面旋轉（圖八十二）其他一臂亦乘勢向上彎曲，立於槓上，成曲肘臂立姿勢，再伸直兩臂，成伸直臂立姿勢，單臂後下時，亦按此反對次序行之。

圖八十二



預習（槓高至胸至頂）

甲、跳握鐵槓成曲肘懸垂姿勢，以一臂彎曲立於槓上，身體作四分之一旋轉。

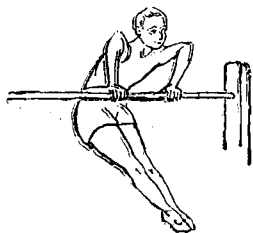
乙、跳握鐵槓成曲肘懸垂姿勢，以兩臂彎曲立於槓上。（八十三圖）

丙、以彎曲臂立姿勢，使兩臂互換成一臂彎曲臂立姿勢。（最初練習可將身體前後振

動行之)

一四八

圖八三



丁、由臂立姿勢施行之彎曲與伸直。

一九三、由臂立姿勢向左右撇越。(槓高自胸至頂)

由正握側身臂立姿勢，上體前傾，兩腿先用力向後擺動，再由側方越過鐵槓。(參照第一八

三)

預習：(槓高及胸)

甲、由臂立姿勢使身體向後擺動。

乙、由臂立姿勢使身體向後擺動時，上體前傾，兩腿向左右迅速擺動。

一九四、由臂立姿勢向前跳越。（槓高自臀至胸）

由側身臂立姿勢上身前傾，兩腿用力向後擺動，然後彎曲越過兩臂及臀。（參閱第一八

四）

乙 雙槓

曲肘——

一九五、由臂立姿勢兩臂之屈伸五次。

一九六、振動中兩臂之屈伸。（雙槓高與肩齊）

由振動成伸直臂立姿勢，向後振動畢，即將兩臂彎曲，向前振動畢，即將兩臂伸直。

又同樣練習向前振動畢，即將兩臂彎曲，向後振動畢，即將兩臂伸直。

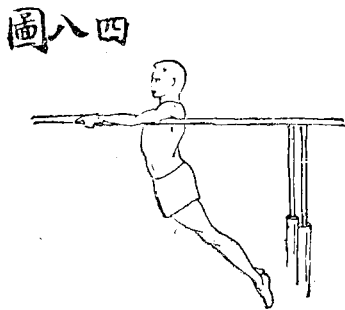
預習：

甲、先彎曲臂立，由適宜之振動，逐漸增大其振動力。

乙、以彎曲臂立姿勢，前後振動，將兩腿撇越，交互坐於兩手之前後。

一九七、振動臂立（雙槓高度及肩）

由上臂懸立姿勢（圖八十四）以有力之振動，俾身體向前時，兩臂迅速用力向後伸直，兩前臂成臂立姿勢。



由上臂懸立姿勢之振動，於向後振動完畢時，因身體前引之力成伸直臂立姿勢（不可將兩手向後移動）

預習：

甲、由雙槓中央上臂懸立姿勢，以身體之牽引立起兩臂（或急衝向前立起兩臂）成彎曲臂立姿勢，進而成伸直臂立姿勢。

乙、由上臂懸立姿勢，作劇烈之前後振動。

丙、由上臂懸立姿勢，前後振動支起兩臂，迨向後振至極度時，成伸直臂立姿勢。

丁、由上臂懸立姿勢，支起兩臂，迨向後振動至極度時，成彎曲臂立姿勢，更進而成伸直臂立姿勢。

一九八、上臂懸立倒捲。（八十五圖）（槓高及肩）

由上臂懸立姿勢振動身體作向後倒捲直立之姿勢，然後由臀部之屈曲盡力倒捲，以伸直兩臂之支撐，而置身體於槓上。

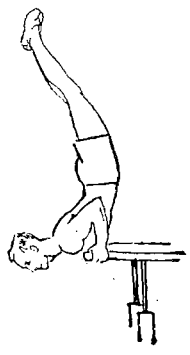
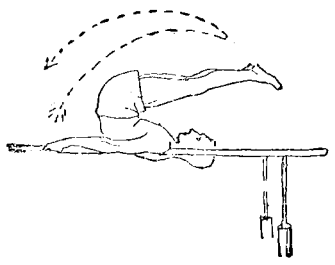
預習：（槓高及胸）

甲、橫立於雙槓中央，兩臂向前，置於槓上，振動身體成向後倒捲直立之姿勢，背部不可低於雙槓。

乙、由身體向後倒捲，直立之姿勢，兩腿向外側降落，斜坐於右（左）手之前向一個跳

下。

圖八五 圖八六



丙、上臂起立，坐於兩手前，如向外橫坐是也。

一九九、曲臂振動倒立（八十六圖）（槓高及肩）

丙 木馬（高度由一、〇五至一、一〇一公尺）

二〇〇、木馬跳法與第三等成績者同，惟木馬高度增至一、二〇公尺。

二〇一、自由跳越（跪跳）

此種練習最初可於跳台、跳板預習之。

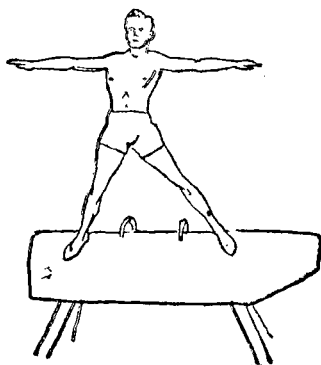
跑步接近木馬之距離可自由選擇之，總以跳越時能適當靠近木馬，且具有彈力為佳，凡跳者必確知所跑之距離，俾得實施其跳越時之各種注意，跳起時兩腿以足部足跟至足尖踏地之彈力，而使身體向上，更由兩臂振動之輔助，使兩腿向前而便身體得向前上方超越，超越木馬時，兩腿盡力彎曲，上體前傾，兩臂下壓，在身體將着地之前，兩腿彎曲，上體正直，胸部前挺，下壓之兩臂向前振動，跳下時，兩臂前伸，兩腿彎曲着地，稍停即回復立正姿勢。

二〇二、分腿跳（八十七圖）

全身用力跳躍，兩手同時猛烈下壓，臀部後挺，兩腿分開，迅速跳越木馬，身體由兩手之向後

緊壓，及臀部之向前突進，通過木馬上方，此時兩腿伸直分開，着地時兩腿彎曲，兩臂前伸，稍停始回復立正姿勢。

圖八



預習：

- 甲、兩手任意支於木馬上，舉起兩腿左右分開。（練習多次）
- 乙、兩腿分開，兩手支於馬上，向後跳下。
- 丙、跳乘馬上，兩腿分開向前跳下。

二〇三、曲臂倒立（短距離跑近木馬）（參照第一九九）

預習：

甲、跪於馬上，身體向前倒轉。

乙、單腿蹲於馬上，身體向前倒轉。

丙、身體向前倒轉，以頭部支於馬上。

丁、跳乘木馬上，成彎曲臂立姿勢，臀部盡力向上，頭部適宜向後（自由運動）向後跳

下。

二〇四、馬環操練。

甲、兩手握馬環成側身臂立姿勢，兩腿向左（右）側方分開作剪形。

乙、臂立姿勢以一腿向前後轉動，行側面跨越，背轉，或旋轉跨越。

丙、由臂立姿勢，施行前後之側面振動。

丁、側身臂立馬環上，以一腿平舉畫圓圈形，例如以左（右）腿在左（右）方左（右）手下，或以左腿在右方，由右（左）手下畫圓圈形。

丁 吊繩 吊桿 梯

二〇五、除懸垂外攀登上升等動作，參看第三等成績。

第四款 第一等成績

二〇六、綱要

甲、鐵槓

二〇七 曲肘

二〇八 車輪上

二〇九 振動上

二一〇 臂立時身體之左(右)轉

乙、雙槓

二一一 兩臂曲伸

二一二 肩立上臂直立

二一三 向前捲立

二一四 向後捲立

丙、木馬

二一五 自由跳

二一六 旋轉跳躍

二一七 一節分腿縱跳

二一八 馬環操練

丁、吊索、吊桿、梯

二一九 攀登 上升 懸垂

甲 鐵槓

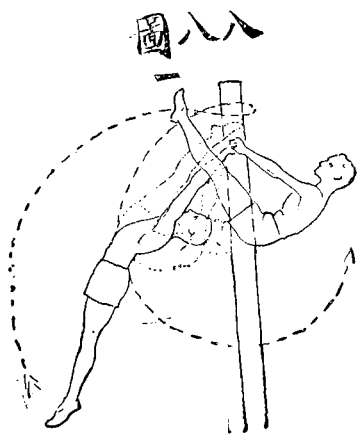
二〇七、曲肘。

正握曲肘六次，反握曲肘八次。

二〇八、車輪上。(八十八圖)(槓高爲跳握)

由正握直立懸垂姿勢，腰脊骨竭力前出，身體向前振動至最高度，同時臀部盡力彎曲，兩腿

向上迅速成舉腿懸垂姿勢，將足關節靠近鐵槓，由臀關節之用力，兩腿猛烈迅速蹬出，更向後振動身體乘勢向上而立於伸直之兩臂上，成側身向前之臂立姿勢，振動跳下。

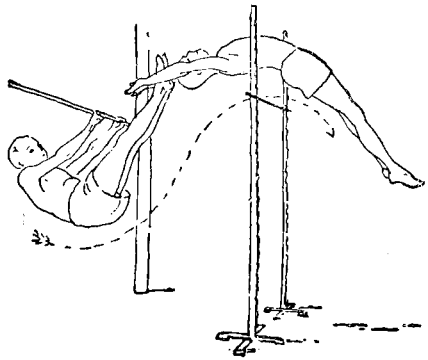


預習：（鐵槓高度及頂）

甲、以直立懸垂姿勢身體向前振動。

乙、由振動姿勢向前跳出，且於前方之跳繩架上漸次加高跳繩。（八十九圖）

圖八九

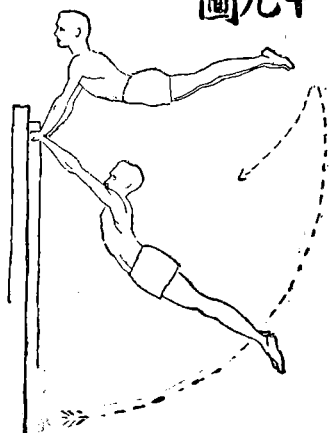


丙、由臂立姿勢向下振動。

丁、由懸垂姿勢行下部振動，兩臂敏捷彎曲。

戊、由懸垂姿勢行下部振動，更由此行懸垂振動。

圖九十



二〇九、振動上。

正握鐵槓施行高而猛烈之振動，迨向後振動至最高時，將身體即乘勢向上，兩臂立於槓上，成側身向前臂立之姿勢，此動作特應注意者，即腰脊骨盡力向前，當兩臂伸直，兩腿接近鐵槓時，臀關節不須彎曲，頭部不須向前。

預習：（槓高自胸至頂）

甲、先反握行曲臂懸垂振動成彎曲臂立及伸直臂立姿勢後，再以正握行之。

乙、振動成伸直臂立姿勢。（槓高爲跳握）

丙、振動中敏捷臂立，又立時行車輪或下部振動，成懸垂姿勢，或跳下成立正姿勢。

二一〇、甲、臂立時身體之左右轉。（槓高自胸至跳握）

雙手握槓，兩腿竭力向後振動，使身體成爲向左（右）旋轉動作，與第二一六同。

乙、由臂立姿勢跳越。（槓高以跳握爲度）

乙 雙槓

二一一、由臂立姿勢曲伸各八次。

二一二、甲、肩立。（雙槓高度自肩至頂）

兩臂彎曲立槓上，身體前後振動至向後擺至最高點時，上體下落貼於右或左槓，以肩部直立槓上，頭向後伸全身伸直腰脊骨盡力向前，兩臂彎曲。

按上述次序，向後振動，兩腿垂下，兩臂伸直身體成伸直臂立姿勢。

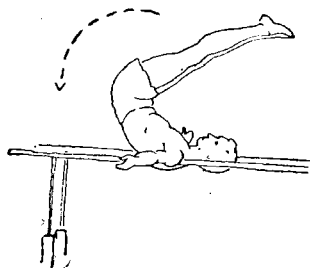
預習：由手後騎坐或斜坐姿勢作肩立。

乙、上臂直立，由振動成臂立姿勢，迨向後振動至最高點時，將兩臂彎曲令全身伸直倒

立。

二二三、向前倒捲。(九十一圖槓高自肩至頂)

圖九一



由上臂臂立姿勢，將身向前倒捲置於上臂之上，成上臂倒懸姿勢，兩臂在撒手後與重握雙槓前均向兩側伸直，此運動亦可將身體向前連續倒捲而成摺疊之姿勢練習之。

預習：甲、由兩腿分坐於兩手後之姿勢向前捲起，成坐於兩手前之姿勢。(兩腿分開腰

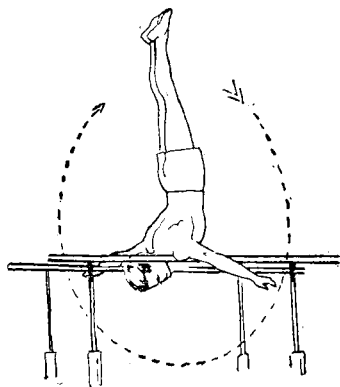
部彎曲)

乙、由兩腿分開及兩腿靠攏，向前捲起成上臂臂懸姿勢。

丙、由上臂臂立姿勢，向前捲起成兩腿分開姿勢。

二一四、向後倒捲。（九十二圖）（槓高自肩至頂）

圖九二



以上臂臂懸姿勢猛烈振動，使伸直之身體成敏速上臂臂立姿勢（兩臂側伸）向後捲起，復振動成上臂臂懸姿勢。

預習：甲、由摺疊兩腿分開姿勢，向後捲起，成兩腿分開騎坐姿勢。

乙、由以上姿勢，兩腿併攏，向後捲起，成上臂懸姿勢。

丙、由以上姿勢，身體伸直，向後捲起，成上臂懸姿勢。

丙 木馬

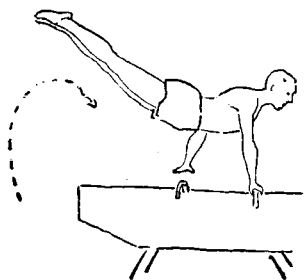
複習及完成第三與第二級程度之跳越動作，木馬高爲一、二〇公尺。

二一五、自由跳越。

二一六、左（右）旋轉跳越。

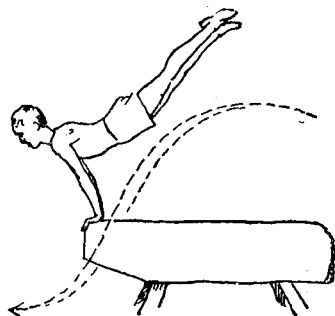
身體伸直向左右轉以敏速之振動跳過木馬，（九十三圖）跳時胸部正對木馬，體重落於

圖九三



右（左）臂上，左（右）手不握馬環，右（左）手支於馬背上，身體約成水平姿勢努力跳越。
二一七、一節分脚縱跳。（九十四圖）

圖九四



在木馬縱方向之後取十五至二十公尺之距離，跑步接近木馬，兩手前伸支馬頸上，腰背骨盡力向前，兩腿分開，以兩臂竭力下壓，身體乘勢向前跳越。

二一八、馬環操練。

面向木馬側方站立，兩手握環，身體向左前側方旋動，以臂立姿勢向後旋動，且在左右手之

下作圓圈形，然後向前跳下。

預習：甲、兩腿向左（右）作前後振動，及向右（左）轉身跳越，此運動亦可以右（左）

側身跳越替代之。

乙、由臂立姿勢兩膀向前旋轉，向左前後振動，向右跨上，向左作剪形姿勢，臂立向
左後方跨上，向右後側方振動，向左前方側身跳越。

丁 吊繩 吊桿及梯子

二一九、見第二級程度及選修操練。

第二節 選修操練

二二〇、選修操練爲體操高級班可練習之動作，且分第三第二第一各級特別選手操練。

第一款 第三級程度

甲 鐵槓

二二一、正握鐵槓在兩手之內外方屈（掛）膝向後旋轉
反握鐵槓，在兩手之內外方屈（掛）膝向前旋轉掛腿上。

向後車輪轉。

跨槓跳下。

臂立之前後互換。

連合操練（鐵槓高度爲舉握）右手外方之向右屈（掛）膝旋轉，向右換手跨槓跳下。旋轉左右腿掛上，坐於兩手之後向前跳下。

乙 雙槓

槓後橫立左右腿交換跨上，成臂立姿勢。

由立正及臂立姿勢之跨越。

雙槓末端臂立之跨越。

向右及半面向左之轉身撇越。

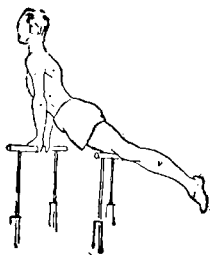
向右及半面轉向左之翻身撇越。

由側臥臂立姿勢（九十五圖）向右（左）側身跳越。（槓高及肩）

槓後橫立成臂立姿勢，同時施行向前振動，中間振動，兩腿分開坐於兩手之前振動，向左翻

身跳越。

圖九五



槓內橫立成臂立姿勢，振動兩次，騎坐於左手之前振動，騎坐於右手之前振動，向左轉身撇越。

由騎坐姿勢翻身撇越。

丙 木馬

自由跳越及蹲踞跳越，（利用彈力）木馬高度為一·五〇公尺至一·六〇公尺。

丁 吊繩 吊桿 梯子

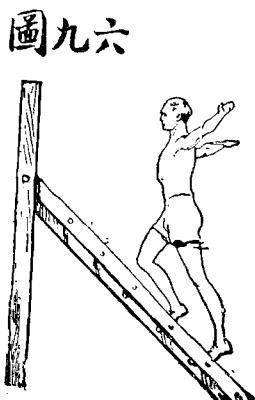
單繩攀上及降下。

雙繩攀上及降下。

梯 1. 自由上升；（第九十六）

2. 負重上升；（背上負人）

3. 於橫木及助木上之上升與降下。



第二款 第二級程度

甲 鐵槓

二二二、坐槓向前旋轉。

第二篇 柔軟體操 器械體操

倒體振動上。

自由倒體旋轉上。(自由旋轉)

曲臂車輪上。(腰脊骨向前彎曲)

跳上向前臂立，臂立倒捲，倒體振動下成直立姿勢。

雙掛肘上。

由臂立反握鐵槓向後臂立，兩臂彎曲成彎曲臂立姿勢，半面轉復成臂立姿勢，再半面轉成向後臂立姿勢。(繼續運動)

由懸垂及坐槓雙掛肘振動上。

由直立臂立及跑步轉身撇越。

由直立臂立翻身撇越。

連合操練：舉腿上，車輪上，振下。

練習與上同樣之振動。

振動練習：車輪上成舉腿懸垂後下，向右掛腿下，向左屈膝振上，向右半面轉跳下。

乙 雙槓

由槓後橫立姿勢，兩腿振動掛於槓上，成兩腿分坐兩手前之姿勢，或成臂立姿勢。

由雙槓末端臂立姿勢，兩腿振動越出槓外，成槓前（後）直立姿勢。

由向前對槓側立姿勢，以翻身及轉身之振動，成橫方向臂立姿勢。

於雙槓末端兩腿分開，向前跳越。

曲臂臂立振動，轉身及翻身撇越。（槓高及肩）

由振動成伸直臂立姿勢，於向前振動時，成倒捲姿勢，或倒捲降下。

於雙槓末端由上臂向後懸垂姿勢作下列諸運動：由兩臂彎曲成伸直臂立姿勢，由彎曲之

臀部徐徐上舉成彎曲臂立姿勢，向外撇出。

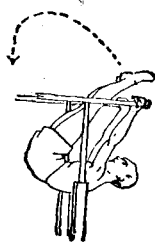
臂立兩腿前舉成橫懸臂立姿勢，（九十七圖）向左（右）半面轉，以右（左）手握左（右）

槓成側懸臂立姿勢，然後向前跳下。

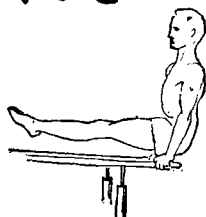
於雙槓末端作懸垂倒捲姿勢。（九十八圖）

連合操練：轉身及轉身撇越。

圖九八



圖九七



前後振動後之臂立振動中兩臂之屈身及翻身撇越。
振動成肩立姿勢。

向前振動後之臂立，上臂直立，上臂摺疊，中間振動，向右橫坐於右手之前振動，以半面向左

轉，向左翻身撇越。

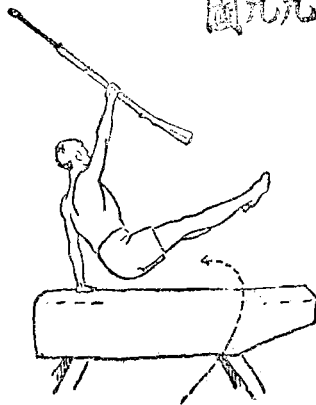
丙、木馬

單腿向左右旋轉畫弧形。

由臂立及向前振動。

側身轉身及翻身跳越，作刺槍姿勢之翻身跳越。（九十九圖）

圖九十九



側方振動成向後臂立姿勢。

第二篇 柔軟體操 器械體操

由馬尻上馬鞍上或馬頸上騎坐之姿勢。

以半面向左（右）轉作後（前）剪形姿勢而成兩腿分開坐於左（右）手前後之姿勢。此種跳越木馬，可用於一組內之競賽，亦可與第二組或第三組競賽，迅急連續跳越，但此時不得妨害運動之良好實施。

用跳板之跳越：（縱跳或橫跳）分腿跳，蹲跳，翻轉跳越。

丁 吊索 吊桿 梯子

第三款 第一級程度

甲 鐵槓

二二三、各種握槓法之振動上。

急振上舉。

由向後舉腿懸垂成向後摺疊姿勢。

旋轉摺疊。

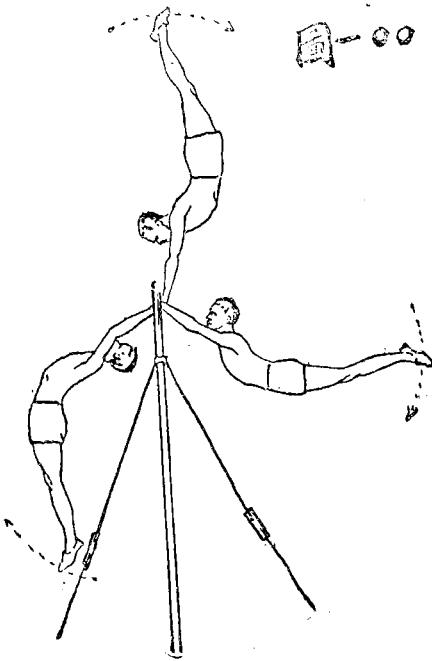
旋轉振動上。

旋轉振動上成臂立姿勢。

旋轉振動上成懸垂之姿勢，大旋轉之連續振動上。

水平懸垂。

車輪上成倒立姿勢（一百圖）



曲肘上。

由立定，跑步及臂立姿勢，分脚及翻轉超越。

車輪上。

向前車輪上。（正握）

向後車輪上。（反握）

足掌旋轉。

手腕旋轉。

由臂立姿勢作轉身蹲踞姿勢。

連合操練：

1. 車輪上，振下，懸垂振上，旋轉懸垂向前振動，蹲踞，撇越，及向前振上成臂立姿勢。

2. 車輪上，後下，成舉腿懸垂，蹲踞，撇越，及向前振上，後下，及向後蹲踞側上，及立刻蹲踞。

3. 曲肘上後下，成振動懸垂，向上成舉腿懸垂，蹲踞成直立舉腿懸垂，仰上跳下。

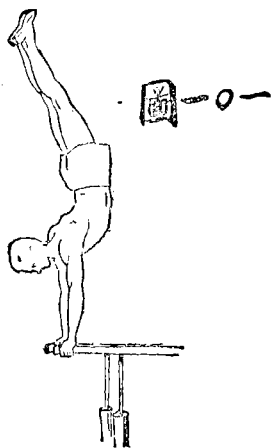
4. 曲肘臂立，俯下，成舉腿懸垂，蹲踞，撇越成直立舉腿懸垂，降下成水平懸垂，繼續降下，成

舉腿懸垂，撇左手向右作1/1旋轉，成直立懸垂，曲肘上蹲踞。

乙 雙槓

於雙槓末端兩腿分開，向前成臂立之姿勢，由直立姿勢兩腿分開後下，由側身臂立姿勢，成蹲踞，兩腿分開及翻轉撇越。

於雙槓末端（面向外）臂立，藉身體前後振動之力成倒立姿勢，（一〇一圖）并轉身撇越成立正姿勢。



翻轉撇越。

單雙臂之水平臂立，由臂立姿勢身體徐徐上舉，腰部由彎曲而伸直，成上臂臂立及兩手臂立姿勢。

連合操練：上臂屈曲成上臂臂立姿勢，向前捲起，成上臂懸垂姿勢，向後振動，成振動臂立，以手面向左（右）撇越。

丙 木馬

馬環操練：

1. 由側身臂立姿勢在左右手下向左旋轉畫弧形，向右側方振動，成側身臂立姿勢，馬背上之左右支撐成側身臂立姿勢，左腿前後振動及向左旋轉，翻身跳越，成對馬左側橫立姿勢。

2. 左手握前馬環，右手臂立於後馬環上，向左成弧形旋轉轉身跳越成對馬左側橫立姿勢。

跳越木馬：不用跳板及用跳板之縱跳及橫跳，蹲踞跳越，翻轉跳越，轉身撇越，分腳翻身撇越，由兩手臂立之蹲踞跳越，持劍跳越，大蹲踞跳越。

跳台跳越。

丁 吊索 吊桿 梯子

與第三級及第二級程度同。

第三篇 田徑賽 球戲 游泳

第一章 田徑賽

通則

二二四、習田徑賽者須受正式之訓練，經長期之練習，始可日漸進步而達最佳之成績，其個人運動之精神，則不論在練習或比賽時，皆爲運動員之所最應注意者，習田徑賽，若能受良好訓練，不僅可使其成績進步，并可陶冶個性，使思想敏捷，故田徑賽亦爲訓練軍人所不可缺者也。

二二五、身體健康者受訓練後，成績自可日臻進步。

軍人田徑賽之評定法與普通之裁判稍有不同，按軍人田徑賽之評定法，若謂某人之徑賽列優等，則其人必須各項徑賽皆有相當成績始可，如某軍人在百公尺有十三秒十分之四以內之成績，四百公尺有六十六秒以內之成績，千五百公尺有五分十秒以內之成績者，則可列入第一等成績矣。

二二六、本書所述預備練習各法，雖僅能使部份之筋肉漸趨發達，但亦不可有所忽略。

第一節 徑賽

第一款 基本練習

二二七、跑爲鍛鍊身體之基本運動，可使內臟心肺等特別發達，并能增加體力，提高忍耐力，又可使個人動作靈敏，故凡善跑者，定係一精神活潑勇敢努力工作之人。

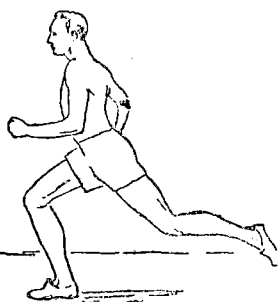
二二八、「跑」必須依一直線前進，兩腿亦須循此直線而行，上體宜維持傾仆之狀態，微向前傾，頭部切不可收仰或偏轉，以自然向前下顎微向後引爲佳，向兩肘爲適宜之彎曲，其他動作之可以移出前進方向以外者，宜戒之，如跑時不依直線，足尖向外，（卽八字步）兩臂上下擺動，頭部搖動，皆係不良之姿勢，頗足以影響速度。

長距離賽跑（一百零二圖）時，宜先令足蹠着地，再將以全足掌抵地，故身體重量此時宜先負擔於足關節，再由足關節移至膝關節，由膝關節移至臀部，全身重心不可左右移動，故前進時頭部在空中係向一直線進行。

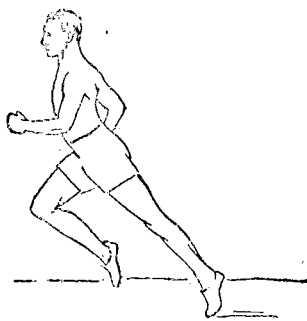
短距離賽跑則只宜以足蹠觸地，足尖且須迅速下蹬，（一百零三圖）以足關節發生彈力，

臀部順勢擺動，步伐自可闊大，同時兩臂用力擺動則速度增加矣。

圖一〇二



圖一〇三



必須練習之徑賽，爲百公尺，四百公尺，千五百公尺，及越野賽跑。

第二款 預備練習

二二九、先作慢跑，跳繩等練習，然後將兩腿前後張開，向前後踢起，以活動腿部各關節，其方法如先將右腿向前跨一步，然後將左腿下彎，將全身重量支於左腿，漸漸將兩腿之前後距離增加反復行之。

第三款 練習

二三〇、練習時以數人編爲一組，或單獨練習之，初次練跑宜在跑道中以自然姿勢練習，若有不良之姿勢，指導員即須按照基本練習法爲之改正，姿勢正確後，若已有相當之成績時，可同時練習越野賽跑，以期令其肺部及筋肉更爲發達。

A. 一百公尺

二三一、將練習人員分爲兩組，成績在十三秒十分之四以內者列入第一組，成績在十四秒以內者列入第二組，在跑道中先練習六十公尺一百二十公尺。

初跑時宜緩，然後增加速度，迨最後五十公尺之間起，始用全力衝刺，然亦不可驟行改變跑

之姿勢。

練習百公尺應極注意起步法，（起步法詳後）及最後二十公尺至四十公尺之衝刺。每日先練習起步法七八次，再練習六十公尺速跑，最後之衝刺係將抵終點時，將上身以側面向終線衝去，若有二人同時跑到終點，則用此側身觸線法，仍可獲得最後之勝利，其他如遠跳躍觸線法等則不合用矣。

百米之起步及衝刺練習成熟後，宜再練習接棒之傳遞法，（傳遞法於接力賽篇中詳述之）每日於練習百米後再分為數組練習，蓋傳遞接力棒為善跑百公尺者所不可缺之技能也。

B. 四百公尺

二、三、將練習人員分為兩組，成績在六十八秒以內者列第一組，成績在七十二秒以內者列第二組，先在跑道中以中等速度跑六百公尺至一千公尺之距離，至最後二百公尺至一百公尺處增加速度，然後練習短距離之速跑，初跑時速跑六十公尺已足，以後漸次增加至能速跑二百公尺為最佳。

四百公尺練習至有相當成績後，可再練一千六百公尺接力，而視其是否仍缺乏耐久力，及

衝刺能力，再加意練習之。

C. 千五百公尺

二二三、將練習人員分爲兩組，成績在五分十秒以內者列第一組，成績在五分卅秒以內者列第二組，練習時須慢跑二千公尺至三千公尺，最終時仍須增加速度，其他時間可練習四百米快跑，及以中等速度跑八百尺至千二百公尺距離，千五百公尺賽跑最宜慢跑，中參加快跑一段，然後再慢跑，成績列第一組者練習時可僅跑一千五百公尺，而須注意務期將速度配置適宜。

二三四、跑一千五百公尺者，亦可練習六千公尺之接力賽跑。

二三五、運動會中其他長距離之賽跑（五千公尺一萬公尺等），在比賽前，運動員應有充分之練習，否則比賽常有損及個人健康之可能，參加比賽者事先應按自身之體力，及個人之成績，詳細考慮步伐及速度之增減，若能於練習時加以注意，令其成爲習慣則更佳。

D. 越野賽跑

二三六、越野賽跑爲徑賽中對於軍人最有價值之一種賽跑，故於新兵訓練時，即應先以較短之距離，及較慢之步伐開始練習，此項運動除冬季因風雪過大，不能練習外，其餘時間皆甚

相宜，跑時宜衣運動衣，天氣嚴寒則可用長袴毛背心，必要時亦可帶手套，未跑前最好先摩擦全身，或將皮膚之能受風吹到之部分塗油，以防寒風之侵襲。此項運動若天氣過冷，亦可在長走廊中或大廳中練習。軍隊中之軍官佐除有特殊情形經醫生證明者外，應全體參加越野賽跑，指導員應將全體人名列表，以考查其是否每次出席。初次練習可以「連」為單位，令全體人員參加。此種團體之越野賽跑，可以促進團結心，並可連絡感情，同時亦可激發個人之興趣。跑時可四排分列，前後各置一官長，初跑時步伐宜小且不宜太快，務使體弱者亦能支持之，平日練習時不准中途退出，亦不可過於落後，練習完畢宜立時更衣，又跑後之胸部刺痛，及頭部不快，皆為初次練習者之所難免，不必過事張皇。

為指導員者應至野外覓跑道，此跑道以有自然之障礙物者為佳，（超越障礙物方法詳後）遇上山宜小步慢跑，上身微向前彎，下山時宜大步快跑，俟練習較有進步後，可比賽一次，以考查成績，分其成績優良者為選手組，因選手組將來尚須施以特別訓練也。

練習既久可按成績之差異，分為數組，若在野外練習，可不必列隊，在道路上即仍可列為四排，各組之步伐，亦因成績之不同而各異，每組設一指導員，可隨時加以指導及糾正，以後即可漸

次增加速度，並有困難之障礙物，第一組可跑十公里，第二組可跑六公里，第三組亦須跑三公里，每組中雖因個人之速度，步伐有所不同，但將及終點時宜慢跑，以期各人能同時到達，若能於指定之距離內，加以撒紙賽跑，則更可引起興趣。（註：撒紙賽跑在德係一種遊戲賽跑，先於野外樹林內撒以碎紙屑，跑者以紙屑為路線，先到的地者為優勝。）

E. 起步

二、三、七、如以右足為起跑之第一步者，須先將左足放入前穴，雙手掀於線後，然後再將右足小心放入後穴，同時膝節跪於地上，身體向前傾出，兩手自然下垂，適觸於起步線後為宜，右足底宜與地面適成一直角，兩足前部置於起步穴內，穴之深淺，宜以能容腳底三分之一者為宜，穴後壁應與地面成一直角，穴之前部應成斜平面，以防起步時之阻礙。

起步時發令員先呼「各就各位」，俟各運動員將右膝跪於跑道上時，再續發「預備」令，約二秒時間即鳴槍，運動員須立刻提膝離地起步快跑，平常練習可不必鳴槍，以叫子或擊掌代之即可，當發令員呼「各就各位」時，運動員即將兩足置於起步穴內，頭稍抬起，兩手放於起步線之後，拇指向內，聽到發令員呼「預備」後，即將膝部內地面提起，兩臂伸直，此時脊背與地面

圖-04A

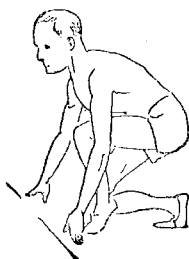


圖-04B

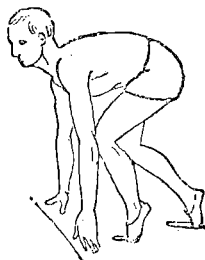
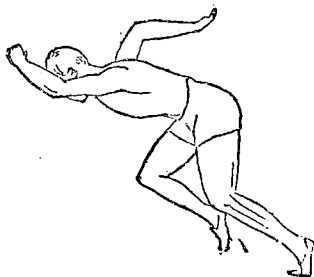


圖-04C



適成一平行線，全身重量支於左腿與兩手，此時全身筋肉緊張，吸一口氣，且須聚精會神聽候鳴槍，一聞槍聲前足即應竭力向後推，同時左臂飛返向前上振，第一步宜快且不宜過大，然亦不可太小，往後步伐加大，身體始可漸漸豎直，跑時最忌忽然止步（參照第一百另四圖A.B.C.）

F. 接力賽跑

二三八、接力賽跑傳棒接棒以不影響跑時之速度為佳，即所謂「飛傳」者是也。傳遞接力棒所需之距離為廿米，此廿米之距離應自第一人終點前十米處起，至第二人之起處點後十米處止，各劃一白線為記，（兩白線之間為傳遞區）即出發區域，接棒者與授棒者，事前宜於傳遞區覓一妥善地點，以備傳遞之便利，接棒者應於授棒者將到達時起步速跑，約跑出四米至七米之間，呼接棒者應用與授棒者相同之速度，正在授棒者之前跑伸其張開之右手於後，但勿回頭看，授棒者（參照百另五圖）用左手持接力棒之後端，以前端迅速遞於接棒者之手。接棒者得棒後，宜即刻由右手遞於左手持之，向前速跑，依法傳遞。

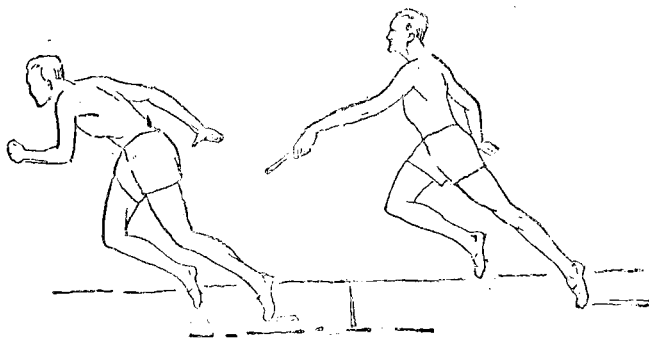
搖擺式接力賽跑

二三九、此種搖擺式接力賽跑，可於無圓形跑道處在直線之跑道上行之，兩端為傳遞接

力棒之處，跑時恰如鐘表之擺，在一直線上來回走動，跑道之兩端各立一木柱，將參加人員各分

第三篇 田徑賽 球戲 游泳

圖一五



一半，立於跑道兩端之線外，傳遞木棒應於支柱之外行之，授棒者以左手持棒之後端，繞支柱之左於支柱後遞出，接棒者以左手於支柱之左，接得木棒後，始可起跑。

G. 高欄賽跑

二四一、欄高一米另六，每欄距離九米十四，自起點至第一欄距離為十三米七二，終點至最後一欄距離十四米另二，全程計一百一十米，腿長者最宜於此項運動，高欄非有良善之專家指導，及充分之練習，不易得優良之成績。

第二節 跳

第一款 跳之基本練習

二四二、練習跳者，須有極伶俐，極靈活之身體，與迅速之決斷力，故練習跳，不僅使身體筋肉發達，並可使動作敏捷，彈力充足。

第二款 預備練習

二四三、練跳者平時可練習單腿跳繩，或雙腿跳繩，單足向前踢，半蹲，全蹲，兩腿前後踢起，或左右踢起，單足跳，及以兩臂助勢之立定跳高等，以作跳之預備動作，

第三款 跳之分類

A. 原地跳遠

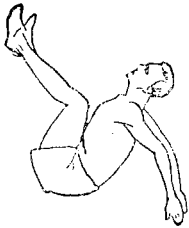
二四四、練習時，數人同立一起跳板上，兩足平行，足尖不准立過起跳板之前，兩手舉起，向後擺動，同時兩膝下蹲，上身宜盡量前彎，至兩足向前跳時，則兩臂又向前擺動，跳起後身體在空中，胸部向前挺，兩臂在身體之前如雙翼，身體達最高點時，則兩臂即須向後擺，將及落地時，兩膝宜貼近胸部，此時兩臂又向前擺，以保身體之平衡，不至向後倒。

B. 疾行跳遠

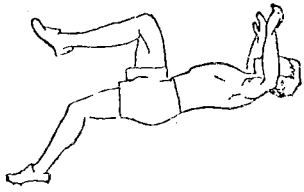
二四五、將練習人員分爲兩組：（參看百另六圖）成績在四米七五以上者列第一組，成績在四米二五以上者列第二組。疾行跳遠之要素有三：一、奔跑以愈速愈佳。二、必須正在起跳板上跳起。三、起跳須有力。奔跑之距離爲卅米至四十米，因跑時步伐宜準確，故應預先作兩記號，第一記號記於起跑處，第二記號記於起跳板前十米至十五米之間，練習時用起跳之足，由第一記號起跑，初跑宜慢，數步後再漸增加速度，跑至第二記號時應有最高之速度，使起跳之腳適踏於第二記號上，即猛力前衝，指導員在旁觀察，起跳之足是否恰起踏於起跳板上，若有不準確時則

當依其相差之距離，將其第一及第二兩記號向前或向後移動，經數次之改動後，當可準確無誤，因奔跑速度最大時，其步伐皆大小相同也。

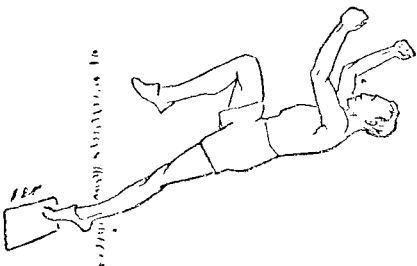
圖一〇六



106a



106b



106c

奔跑之處可修爲跑道，各運動員必須確悉個人奔跑所需之距離，起跳時用力下蹬其跳板，兩臂向前高擺，跳起後起跳之足留於身體之後，其他一足宜向前彎跳至最高點時，起跳之足即用力向前踢，將及落地時，兩臂向後擺，同時將留後之足（非起跳之足）向前引，觸地時兩下腿宜在身體之前，膝關節稍彎曲，兩臂向前伸，以免身體向後傾。

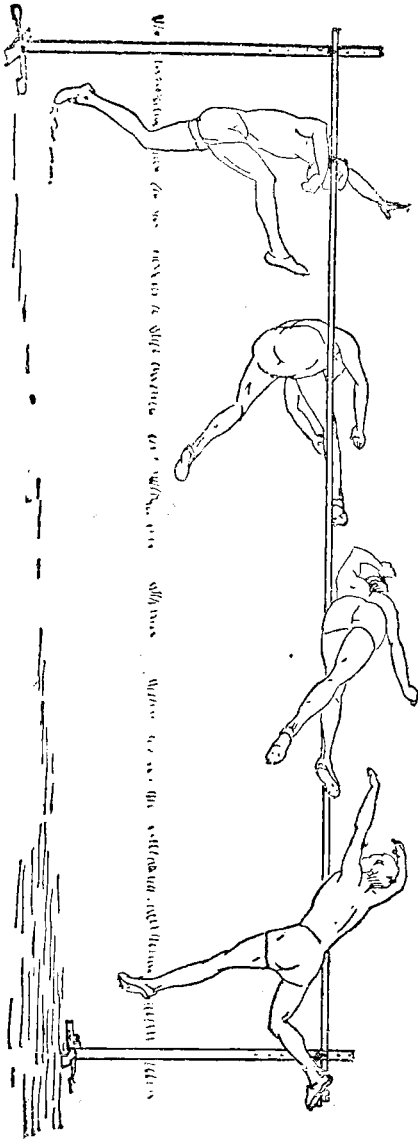
若如此跳尚不得力時，可於起跳後將前足用力向前踢，然後再將起跳之足，亦向前引，以能令雙膝觸於胸部爲最佳，此種姿勢亦頗適用，由起跳板之前邊量至最近之觸地痕跡即爲跳遠之成績。

C. 疾行跳高

二四六、將練習人員分爲兩組，用自由之姿勢，若所跳之成績在一米三五以上者，列爲第一組，成績在一米二五以上者，列第二組，跑跳高因得奔跑之幫助，易於將身體之重心越過，較立定跳高易於跳起，故起跑前所跑之步數，以十步至十二步爲宜，所跑之方向，隨個人之習慣，毋須勉強，起跳時，起跳之足盡力向下蹬，同時另一足亦須用力上踢，用兩臂擺動以助勢，最忌上身向後仰，越橫木時將身體扭轉，可使身體將觸橫木之部分，得以平安越過，落地時用起跳之足先落，

并宜面向跑來之方向落地，（參看百另七圖）跳高者若不善轉身，跳起時恆以伸直之兩足漸次越過橫木，且往往不能以起跳之足先落地。

圖一〇七



跳高因與個人之天才有莫大之關係，故雖每日練習，恆不能有迅速之進步。

D. 原地跳高

詳於手操篇中二〇一。

E. 撐竿跳高

二四七、撐竿跳高因得竹竿支力之助，故所跳高度亦較高，練習者須身體靈敏，動作迅速，同時有專家之指導，始可有成。

第三節 擲重

第一款 推擲基本練習

二四八、擲重者須有脊力，且須身體靈活動作迅速，始能得良好之成績，故受訓練者恆可使其動作易於靈活也，在姿勢尚未正確時，即努力練習，以期得良好之成績者，雖暫時可使成績進步，其將來最高希望則已斷絕，蓋力量之增加，非特竟日練習即能進步也。初次練習須用中等重物，練習臀部及兩肩使其動作活動，其他能使肩部及腰部動作靈巧之練習，皆甚重要，若所擲之物過輕，而用力太猛，則易令肩關節及肘關節受傷，而於擲手溜彈及擲標槍時，尤宜慎之。

擲重練習時，必有一定之方向，以免誤傷他人，擲物之方向及擲物者之旁，不准他人站立。

第二款 預備練習

二四九、普通之徒手操，及器械操均係擲重之預備練習。（參看徒手操及器械操兩篇）

A. 推鉛球

二五〇、將練習人員分爲兩組，成績在八米以上者列第一組，成績在七米以上者列第二組，鉛球須在直徑二米一三五之圓圈內推出，球重七點二五七公斤，由圓圈之前邊量至球觸地最近處，爲推球之成績。（參照德國體育協會之規則）

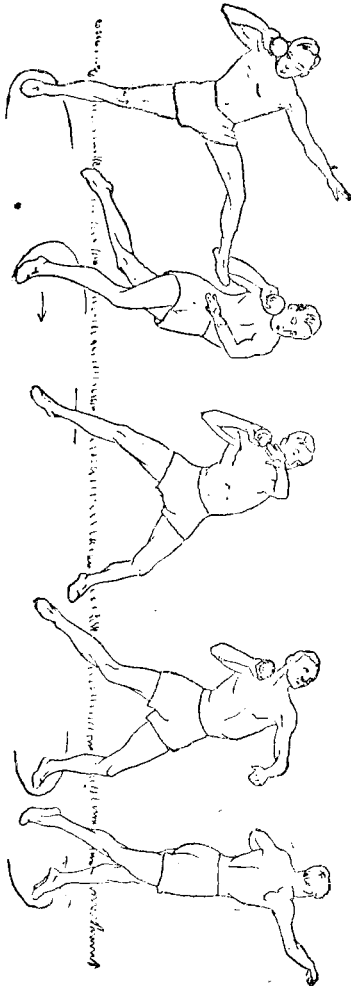
立定推鉛球

最初可以五公斤之球練習，先將球托於掌心與指之間，以拇指及小指支之以防其滑出，因球之壓力，故此時手關節向後彎，推球者先令立於圈內，全身之重量支於右腿，（右手推球者）左腿支於線內稍偏左，推球時將身體向前扭轉，全身成一螺旋形，先由腿部扭轉漸及於臀部，由臀至胸，由胸至臂，球宜由肩部及項部之間推出，推出時手宜微向外轉，借此可利用手振及手關節之助力，以令球出猛速，俟球出手後，兩腿始可自由移動，初學者往往推球過低，則可懸一繩令

推球者以觸網爲目標。

跳躍推鉛球（譯者按此即普通比賽中之推鉛球）

跳躍可增加前衝力，故可制用圓圈內之空地，跳數步將鉛球推出之，以增加其成績，推球者將右足立於圓圈貼近後邊之線內，左足踢起，向後擺動，推球之肩宜向後引，同時右膝宜向內彎，



圖一〇一

用右足向前躍一小步，將踢起之左足落下，即用立定推法之轉身法，將球猛力推出。（參照一百另八圖）

B. 推石

二五二、石重約三十三磅，推石者可跑十餘米，將及線時不宜用大步，面向前，約距線二米處，將右足猛衝一步，同時將石推出，由石觸地處起，量至白線為推石之成績。

第三款 投擲分類

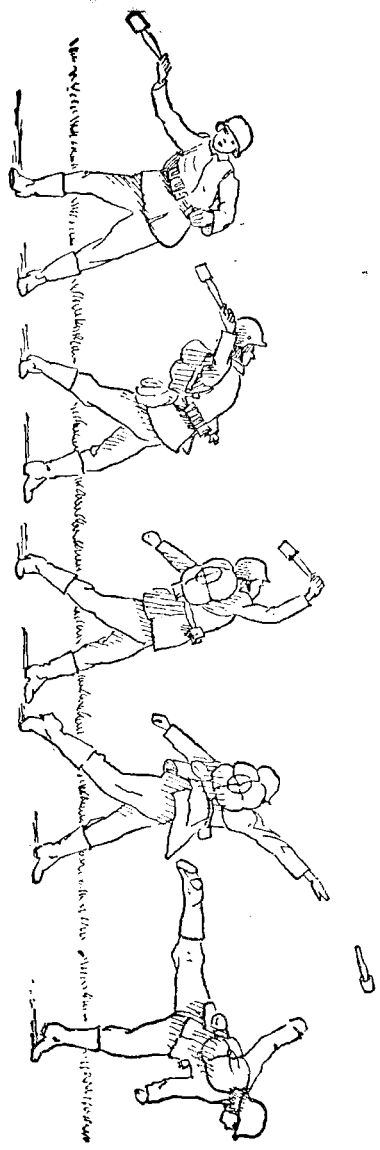
A. 手溜彈投擲

二五三、將練習人員分為兩組，成績在四十五米以上者列第一組，成績在三十五米以上者列第二組。

投擲手溜彈為軍人田賽中最重要之擲重練習，若練習時間長久，自可增加距離，亦可使目標準確，投擲時身體不可扭轉。

原地投擲法

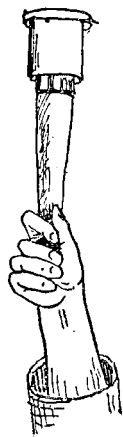
二五四、將手溜彈握於手中不可過緊，（參看百〇九圖）立於擲彈處兩腿分開，左肩向



101

擲彈方向，右腿微彎，上身宜向右前方傾斜，握彈之手背此時係向下，臂部宜與肩部成一直線，左

圖一〇九



圖一〇〇

臂即順自然之姿勢舉起，將擲出時即令右腿伸直，將身體作一螺旋形之向前扭轉，同時右手即將彈用力拋出，肘關節所行之直線，應高於肩部。（參照一百十圖）

奔跑投擲法

二五五、擲彈前奔跑數步可使成績增加，奔跑距離，普通為十五米至廿米，奔跑時不可有片刻之間斷，將至白線時，將左腿跨一橫步，即將彈擲出，因擲出後，上身及擲彈之手探出線外，故宜速收右腿向前踏一步，可保持身體之平衡，以免向前傾倒。

B. 擲錘及擲重球

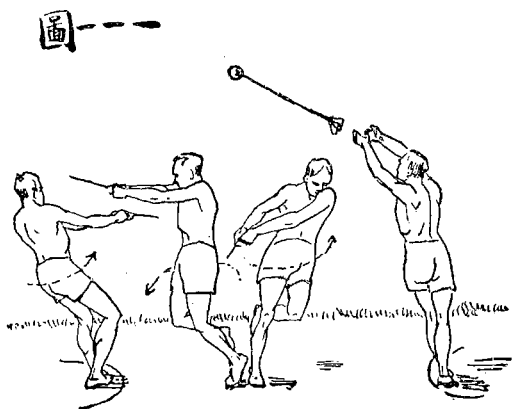
二五六、錘重七公斤又四分之一，擲錘圓圈與推鉛球之圓圈大小相同，擲錘者之周圍不准其他閒人站立，即擲錘者之後十米內，亦以無人站立為佳，未擲前宜將錘及練條詳加審查，以免意外之危險，擲者立於圈內以背向擲出之方向，將錘輪起，此時錘之右下方低，在上方高，錘輪至面前宜將臂伸直，輪至身後則臂須彎曲，兩眼并須注視錘上。

原地擲法

擲錘者立於線內，將錘前後擺動兩次，即將錘順左肩之方向擲出，上身不宜順勢向前傾。

轉身擲法

善擲者將身體向左方旋轉一次或兩次後擲出，即可達於最佳之成績，擲錘者立於圈內靠後線，錘置於身後在圈之外，將錘由低漸高輪起，身體隨之旋轉一次或二次，即將錘脫手擲出。



手時與原地擲法同。(參照百十一圖)

擲重球法

二五八、擲重球之圓圈，亦與推鉛球者相同，擲法與擲錘法無異，立定擲法所異於擲錘者，僅前後擺動一次即足，不若擲錘之前後擺動兩次也，轉身擲法與擲錘之轉身擲法相同。

C. 擲擺動球

二五九、擺動球重兩公斤，有一長三十三公分之皮帶繫之，擲時身體宜旋轉數次將球擲出，則距離較遠，有時因指定一目標，則身體即不宜旋轉，以期目標準確。

D. 擲標槍

二六〇、標槍重八百公兩，長二米六十，擲標槍為擲重運動中所最不易練習者，善擲手溜彈者，練習標槍較易，宜由一有經驗之指導員指導之。

E. 擲鐵餅

二六一、鐵餅重兩公斤，在一直徑二米五十之圓圈內擲之，擲鐵餅者須有膂力，兼須具天才，再由專家指導之，始可練習而得優良之成績。

二六二、軍人之田徑賽按其成績分爲三組，其每組之成績一覽表如下：

項目	第一組	第二組	第三組
百 米	成績在十三秒以上者	成績在十四秒以上者	成績在十四秒以下者
四 百 米	六十八秒以上者	七十二秒以上者	七十二秒以下者
千 五 百 米	五分十秒以上者	五分三十秒以上者	五分卅秒以下者
跳 遠	四米七五以上者	四米一五以上者	四米二五以下者
跳 高	一米三五以上者	一米二五以上者	一米二五以下者
推 鉛 球	八米以上者	七米以上者	七米以下者
擲 手 榴 彈	四十五米以上者	卅五米以上者	卅五米以下者

第四節 田徑賽於軍事上之應用

二六三、軍人由鍛鍊運動所得之技能，必須能應用於野外，及陸地上全付武裝時，蓋極微之成績差異，不僅能失敗於運動會中，即在戰場上亦有莫大之關係，由此觀之，練習田徑賽，亦係訓練軍人之主要術科，故爲官長者，應令各種不同士兵，練習各種適宜之運動，初練習時可穿運動衣，此後可衣軍服，而漸用全付武裝練習，至能使其雖着全付武裝（如着皮鞋皮靴等）亦能

不影響其成績爲佳，所帶之武器、食具、背包等，應以不防害呼吸，不阻礙兩臂及腿之動作爲原則，此外尚有各種武器之訓練法，均詳述於第四篇中。

一、田徑賽之應用於步兵訓練者

二六四、單人或結隊之武裝進行，同時得遊行斥候之助，則可增加行軍進行之能力，欲收良好之效果，非有完備之訓練不可。普通之行軍比賽，距離最多不過二十五公里，此種比賽不准跑，參加者應全體完畢其路程，故指導者應注意進行之速度，使有節制，行軍終了時，考查其身體之狀態，是否仍有工作能力，可以射擊等事試之。行軍進行時，中途參加可能減少疲乏之動作，關於行軍進行之衛生學，已詳述於第一篇中。

二六五、善短距離及中距離賽跑者最宜於充任斥候勤務及報告勤務，持鎗跳溝須極迅速，也免敵之射擊，最要者爲由臥地忽而跳起，速跑數十米，（訓練法述於徒手操篇中）此時應與跑短距離起步時，有同一之集中精神。

二六六、在陣地上有時須爬行，爬行有兩種姿勢，第一種如海狗之爬行，卽爬時將兩腿伸直，第二種係普通用膝部及手之爬行，第一種爬行雖較費力，然可不易使敵兵窺見，爬時以兩臂

向前伸直，然後以肘支於地上，將身體向前移動，兩手持槍於頭部之前，則頭部可得槍之一部分之遮護。

二六七、擲彈之武器爲手溜彈，初練時可穿運動衣，用假手溜彈，純熟後，再穿軍服練習，初投擲時，自應不甚方便，日後可成習慣。（投擲法亦於擲重篇詳述矣）

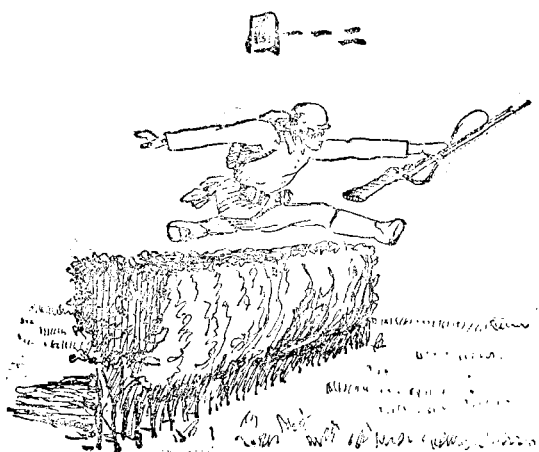
手溜彈之擲遠練習，宜在長六十米寬十米之平地上練習之，地上先於每隔五米處畫一白線，每次練習之成績，應報告長官，初練習原地立姿擲法，然後再練習跪地擲法及臥地擲法等。

手溜彈之目標擲法，可於地上置木板，或蓋以他物作爲目標，亦可置一漏斗，或作一窗置於地上，其他亦可置人頭形或人體形之靶，周圍每隔一米畫一圈，每次投擲之成績，應記分數，擲遠應以彈觸地之遠近爲成績，有目標之投擲，應以彈之所在地與目標距離之遠近爲成績之標準。

二六八、障礙物超越練習，（已於第二篇中詳述之）應於專門設置障礙物之跑道上練習之，或於越野賽跑時練習之亦可，其目的在能於最短時間內越過障礙物，有時練習將障礙物置於敵人之視線內，或置於火線中練習之。

低而狹窄之障礙物，可先奔跑數步跳過之，跳前之奔跑不可有片刻之間斷，一足跳起時將

其他一足同時踢起，即以踢起之足先落地。（參照一百五十二圖）



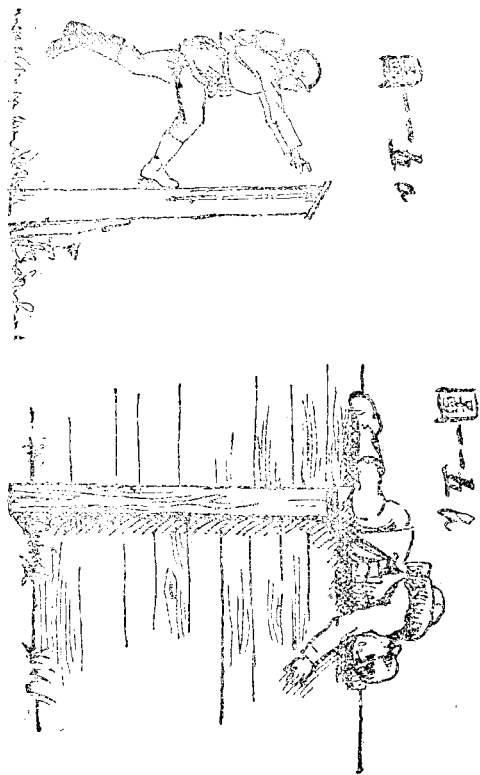
超越寬闊之障礙物，可因形勢之不同應用各種跳遠法，普通因武裝之關係，同時亦因奔跑處及起跳點之不良，故跳前之奔跑不宜太速，軍人平時須訓練純熟，以短促之奔跑，及不良之起

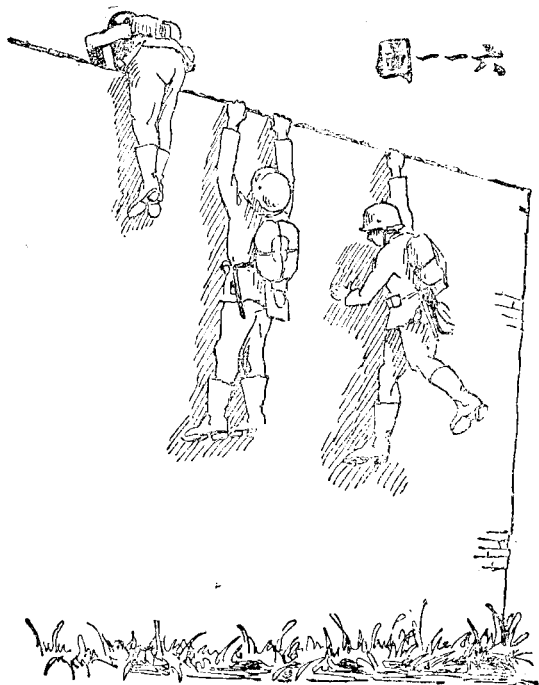
跳點，而有能越過中等寬闊之障礙物之自信力。（參看一百十三圖）



微高之障礙物跑至近前時，宜利用雙手或一手扶於障礙物上，而跳過之，（參照一百十四

過高之牆壁，非有同伴之助力不可超越，軍人被同伴舉起時，即將兩臂彎曲鉤於壁上，再將兩足踢起爬於牆上，跳下時宜先將一手攀於牆上，他手用力支於牆壁，令一腿向後踢起即順勢跳下。（參照一百十六圖）





二、運動之應用於特種兵士者

二六九、軍隊中之特種兵，如機關槍隊，迫擊砲隊，砲兵，及通信隊等，所需要之訓練，為能搬運各

種軍用品，如攜帶閃光器具或推拉各種砲，及各種車輛，搬運各種工兵器材等。

二七〇、搬運物件之練習法，已於第二篇詳述之，以肩負運物件，須腰部及腿部之筋肉特別發達，物件之重心以能切近身體為最佳，有時亦可將身體向前，或向左右彎曲，以使重心平衡，負重物不宜偏於身體之一側，因其常令行走不便。

二七一、若長距離負物，可換肩以減少疲勞，推拉各種物件，則須全身用力，下臂及手須長時間用力，足宜在地上覓硬處行走，以增加抵抗力，因用腿力，始可使重物向前移動也，若數人同運一物，則宜用力一致，推物人則立於重物之後，兩腿用力踏地上，伸直，則重物即向前移動矣。

二七二、預備練習法，可練習拉繩或拖木塊，拉繩之法，長十八公尺，粗三公分五之麻繩，將數人分為兩組，各執繩之一端，先將由繩之中點起，向兩端一米七五處，結以彩布為記，在地上畫一白線，再於兩邊一米七五處，各畫一平行線，平常以普通之繩兩條結起亦可，即以打結處為中點，最前之一人立於彩布處，然後每隔一米廿立一人，參加者不許穿皮鞋或跑鞋，（有釘）亦不許於地上掘穴以便站立，發令之前不許將繩持緊，應令繩之中點適置於中線上，發令者先叫「預備」，再叫「拉」，即開始拉，用力宜平均，用小步慢拉，每次俟繩之中點過己方之白線為勝，連

勝兩次始可爲優勝，每次分出勝負後應換邊。

第五節 其他自由練習之技術

二七三、一、跑步，二、登山，三、划船，四、帆船，五、腳踏車。

（多山處之軍隊可將跑步列爲必修科）

第二章 球戲

總論

二七四、各種球戲在軍人訓練中，亦係極有價值之運動，因各種球戲比較其他呆板之操練，易於激發工作之興趣也。

球類比賽，能喚起軍人互相連絡合作之精神，因此可增進其責任心與戰鬥能力。球戲須具活潑快樂之精神，裁判員司節制之責任，遇有爭端須立即制止之。

第一節 必修球戲

二七五、手球與足球爲必修之兩種球戲，無論何種軍人最少須練習一種，每連應組織一

球隊，其他如補充團之幹部人員，與一連相同亦應組織一球隊，球員於夏季暑期中應有數日之休息。

二七六、每種球隊每年須挑選選手隊，各種球類運動之舉行，應由最高幹部規定之，有時國防部未能挑選全國軍人之球隊選手時，則各防區部司令官應於其所轄範圍內挑選之，俟全國秋操大演習時，再規定此等選手之訓練。

二七七、手球及足球之運動精神相同，故其組織法及運動法亦大約相同，每隊共十一人，最前立者爲五前鋒，次之爲三中衛，再次爲兩後衛，最後一人立於球門前爲守門員，運動時一面進攻，使手球或足球攻入對方之球門內，同時防禦己方之球門，勿被對方攻入，在限定之時間內，攻入最多者爲優勝。

比賽時因保持公平起見，裁判員可指定二隊換邊。

爲前鋒者須能互相連絡進攻，運球至敵方球門之前，再乘機攻入球門以取勝利。

中衛則一方幫助前鋒向前運球，同時尙須組成一防線，故爲中衛者須隨前鋒之後，以接濟之，同時注意阻止對方之進攻，緊要時亦可幫助後衛共負防守之責任，後衛則宜活動於球門前

之界內，其緊要任務即防守後方，不使敵人乘機窺伺球門，並於合適時機遞球供給本方球員以資合作。

守門者立於球門之內，專司守門之責，有時爲便利防守起見，亦可暫離球門，比賽時最好設兩裁判員，每人司球場之半，此外尚須兩巡邊員，立於球場之兩邊，因一裁判員執行職務，無論如何公正，往往難免受人之指責也。

二七八、足球應按德國足球聯合會之規則，手球普通則以德國體育會之規則爲準。

第二節 自由練習之球戲

二七九、自由練習之球類，以衆球與藥球爲最佳，因其不必限定於球場上始可練習，普通體育館內或劈刺室內亦可練習之也。

一 衆球

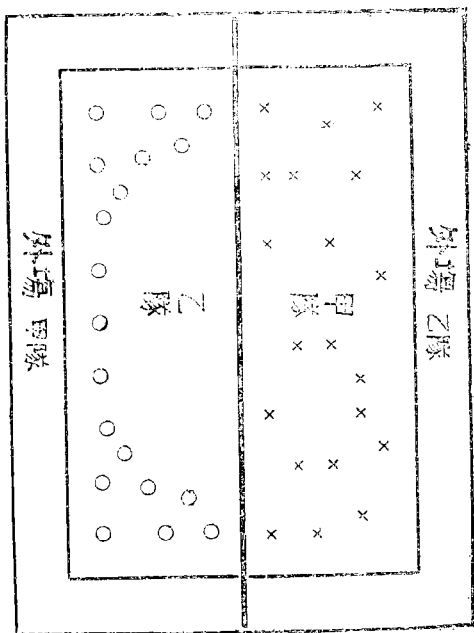
二八〇、衆球於運動時分球員爲兩隊，一隊爲攻擊者，以能用球擊中對方之球員爲主旨，一隊爲防禦者，以能閃避（防禦）不爲球擊中爲主。

若一隊將對方全體球員完全擊中者，則爲優勝。防禦者均須眼快手疾，若能將球捉住則更

佳。

二八一、衆球之規則：

1. 球場爲長方形，大小不定，以參加運動人數之多寡爲準，分內場外場中間畫一長線，分球場爲兩半。（參照下圖）



2. 用球，可於足球，手球，拳球，擊球中任選一種，練習純熟者，可同時運動數種球。

3. 每隊於開球之前，先置一人於外場，俟有人被擊中時，卽以此人替換上場，裁判員先將球由中線處向上擲高，兩隊之球員有一人先觸球，卽由該隊開始攻擊。

4. 球由對方擲來在未觸地之前，擊中之人，卽爲被擊退者，雙足均立於線外者，亦以被擊退論，被擊退者，應速離內場立於外場（參照第六條規則）

若以足球拳球或手球運動，則裁判員須預先聲明，球員可用拳前臂及肘抵禦球擊，若球已擊中，再將球抱住，亦作被擊退論。

5. 球員不准抱球行走。

6. 擊退隊員須立於對方之外場上，有機會時仍有攻擊之資格。

7. 攻擊隊亦可傳球於立外場之本隊被擊退者，蓋彼亦有攻擊之資格也，此時防禦者可捕捉該球，然若失手令球觸地，則失手者又當爲被擊退論矣。

8. 每次遊戲最少須設一裁判員，若同時遊戲數種球，則亦需數裁判員裁判之，裁判員應對於第四第七兩條規則特別加以注意。

二 藥球

二八二、藥球遊戲可分爲兩隊或兩隊以上，每隊約十餘人，各隊排列成距離相同之縱隊，兩腿左右張開，先由第一人將球置於地上，由胯下向後滾，其他球員可以手助之，至最後一人即抱球向前跑，立於第一人之位置，其他球員則順序向後退，然後仍將球由胯下向後滾，以後漸次輪流，俟輪流至最初之第一人立於最末一位置，得球後即抱之向前跑，速將球安置於地上，是爲遊戲完畢，最先完畢之隊爲優勝。

各隊相隔之距離，及每隊中各隊員之距離，須按球場之大小，及人數之多寡而定之。

三 勇士球

二八三、此種球戲須十二三人爲之，每人距離約一步列成圓圈，將球互相傳遞，使一人立於圈內捕奪之，若被此人將球擊中或擊落地上，則最後觸球之人，即須代替之入圈中，此人可先報告裁判員，再列入圓圈開始遊戲。

此種球戲亦可同時用數球，令數人立於圈內遊戲之，或令圓圈移動。

四 逐鹿球

二八四、將遊戲人員列成一圓圈，運動人數須成偶數，單數者爲一隊，雙數者爲一隊，遊戲時用兩球，一球令單數第一人持之，另一球由與彼對面之雙數隊員持之，同時向後按次向同隊者傳遞，俟一隊傳遞越過他隊時，卽爲優勝。

此外除上述之自由練習球戲外，尙有水上球戲，擺動球戲，拳球，擊球，網球，考而夫球等球戲，亦可練習之。

第三章 游泳

通論

二八六、凡不能游泳之軍人必須練習之。

至遲在服兵役之第二年須習自由式游泳。（地方情形不能實施游泳教練者不在此例）
入伍生考試及候補軍官考試能自由式游泳者始許參加，連長以下各級官長最低須有第三等游泳成績，並應熟悉救生會（德國）規則。

二八七、游泳分胸游，仰游，拔手游，及側身游四種。此外有潛水法，跳水法，救助游泳法，均須

學習之。

二八八、冬季則利用室內游泳池施行游泳教授，倘無適當室內游泳池，則練習陸上游泳救助及醫治法，或研究學理，務使游泳季開始時，即可各就所學而實地練習之。

夏季除練習游泳外，尤應練習跳水，潛水，及水中球戲。

同時游泳之人數不宜太多，在能監視範圍之內為限，救護員須持救生棒，救生圈等器具於手中，分配各處。

若在廣大之水中練習，須常備救生艇一艘，並樹旗幟於此上以資識別。

第一節 游泳訓練

初步游泳之胸游法，包括陸上練習，及水中練習。

第一款 陸上練習

二八九、學習胸之動作，可練習陸上游泳，在入水練習以前，須練習純熟，即已能開始在水中練習後，仍可繼續練習陸上游泳，蓋如此始能使全身肌肉習慣游泳之動作，並促進呼吸之能力也。

姿勢如徒手體操。

出動姿勢：身體取自然姿勢，兩腿併攏，上體向前傾，兩臂高舉於頭部之前，手宜伸平，各指伸直兩手拇指相靠。

練習時將臂及足之動作分爲三節，先分節練習，然後連合練習。

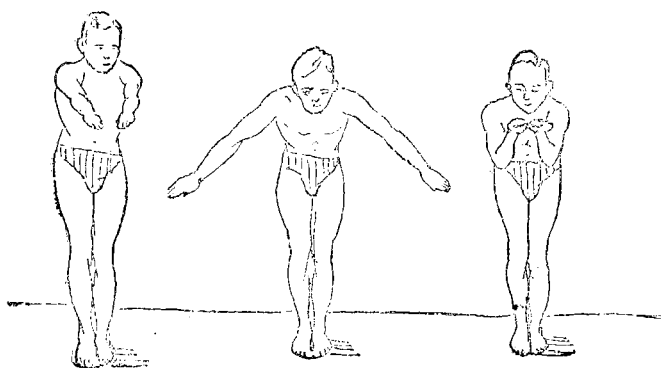
口令：「一——二——三」

臂之運動：（一）先吸一口氣同時將兩臂斜向下擺至高與頭額角齊，手掌微向外轉；（二）將兩臂上部緊貼胸部，兩手在額下成一平面，兩拇指相靠；（三）此時宜將吸入之氣慢慢呼出，同時將雙臂伸出如出動之姿勢。（參照第一百十七圖）

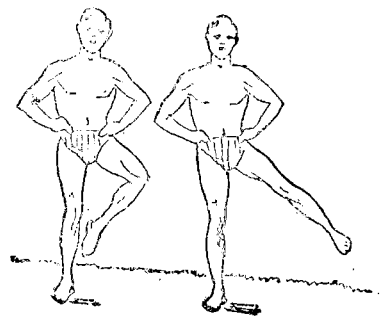
腿之動作：（一）吸入一口氣，兩腿伸直；（二）將左（或右）腿提起膝部向外用力，足掌順其自然下垂，適觸於直立腿之膝部；（三）將足踵向外旋轉，足趾用力向下伸，將吸入一口氣慢慢呼出，同時將腿左方（或右）擺出，再用力收回，如出動之姿勢。（參照第一百十八圖）

臂與腿宜同時由出動姿勢同時動作，連合練習之陸上游泳，最好於木架皮帶上練習之，亦可於專門設置之木馬等物上練習之。（參照第一百十九圖）

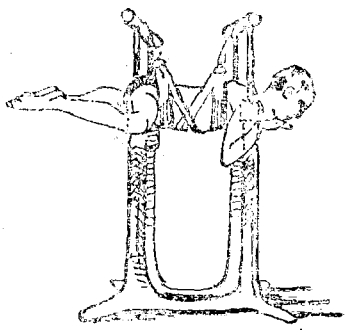
圖一七



圖一一八



圖一一九



第二款 水中練習

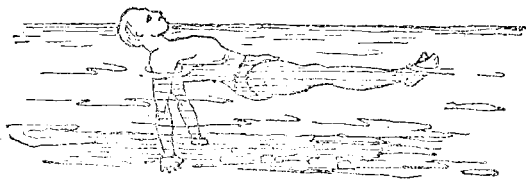
二九〇、水中練習，主要者在使學者先減少畏水之觀念，學者應知身體在水中，若肺中吸滿空氣時，雖手足不動，亦能自然浮於水面。

二九一、呼吸適宜平均，為游泳之第一要素，學者初習時不必拘於一種姿勢，以能令身體游起為主要目的。

在深及膝部之水中：（一）先行深呼吸，再將身體浸於水中至頸部，頭部露於水外，然後慢慢呼吸；（二）先深吸一口氣，再將頭部浸於水中，兩腿彎曲，學者可自覺身體浮於水上，若將氣呼出，則身又沉於水底；（三）學者坐於水中，水深僅及於頸部，將兩手支於地上，吸一口氣，再將頭部向後仰，則身體可伸直浮於水面，初學者可反覆練習之，至能自然浮起為止。（參照第一百二十圖）

二九二、在深及臂部之水中：（一）先深吸一口氣，全身浸於水中，兩眼張開，在水中練習覺各種能見之物件，至不能忍時始將氣慢慢呼出；（二）在水中以兩足向地上或池邊上用力蹬，則身體勢向前衝游，此時雙臂及兩腿伸直，以胸向下。

圖一〇〇

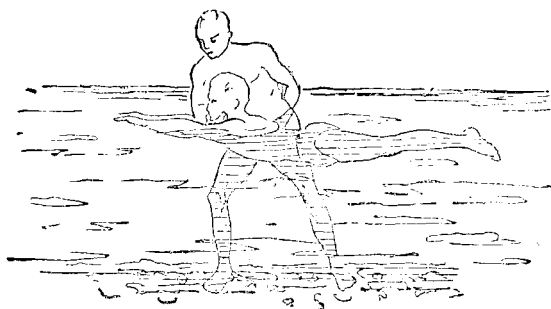


第三款 胸游

二九三、習胸游者，須先學敲足法，練習時先用手扶池岸之邊，或者淺水中，以手支於池底，將身體橫平浮於水上，用足敲擊水面，然後在再深及胸部之水中練習搔臂。

俟搔臂及敲足練習純熟後，再練習手足同時搔敲，最好有同伴或指導員幫助練習，亦可利用橡皮氣帶或軟木圈等物練習之。（參照第一百二十一圖）

圖一三一



每次動作應詳細注意是否合法，若已有成習慣之不良動作，應速改正之，然後始能努力於成績練習。

錯誤之動作

呼吸不得法。

兩臂擺動太急。（全身應每於敲足之後向前衝動兩臂之擺動應與之相調和）

兩臂向後搔擊過甚。

膝部彎曲時方向不正。

兩腿不能完全擺開。

兩腿敲水太急。

敲擊乏力。

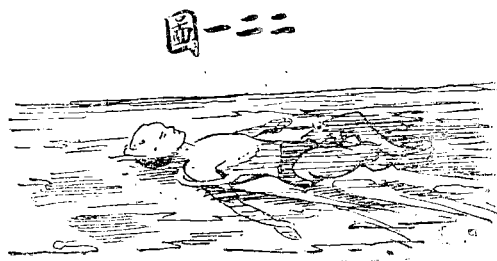
以彎曲之腿敲水。

二九四、初步游泳完成後，可舉行之自由式游泳比賽，以考核之。

第二節 各種游泳術

第一款 仰泳

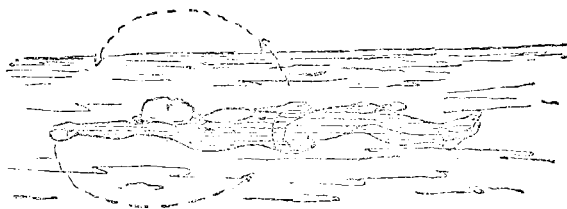
二九五、國粹（德國）式之仰游，先將兩手由臂部之旁向兩邊擺，然後用力向腿旁搔擊，同時兩腿之動作與胸游時相同。（參照一百二十二圖）



此種游泳術，於救助游泳中甚為重要，故應加意練習之。

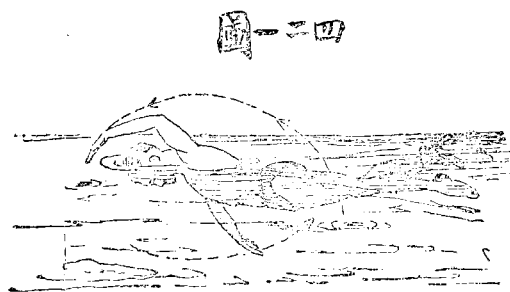
二九六、拔手仰游，兩腿伸直，上下交互敲水，兩手亦係輪流搔水，將一手於水外舉過頭部，然後在水中用力向腰部搔擊。（參照第一百二十三圖）

圖一二三



第二款 拔手游

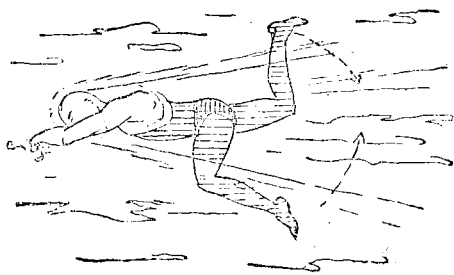
二九七、身體作胸游之姿勢，用一手在水中搔爬，他手則拔出水外，引之向前，然後再入水向後搔爬，同時以伸直之兩腿交互敲水，足踵宜向外用力，當一手拔出水外，向前引時，同時頭部旋轉，吸一口氣，俟該手入水搔爬時，再將氣呼出（參照第一百二十四圖）



第三款 側游

二九八、以身體之一側與水面成直角，雙手之搔水法與拔手游网相同，兩腿作行走之動作。
(參照第一百二十五圖)

圖一一五



第四款 轉身游

二九九、持竿轉身游，游泳者，以兩手持竿，將兩足彎曲，先靠近池邊，然後以兩足蹴池之壁，將身體扭轉，兩足用力一蹬，即順勢令手鬆開，以頭潛入水中，俟身體扭轉及頭部已入水後，兩足始可用力蹬。

無竿轉身游，游泳者，靠池之邊游，使身體彎曲以手用力推池壁，即順勢將上身轉回，頭部潛入水中。

第五款 潛水游

三〇〇、潛水游在救助游泳中最高重要，須勤加練習，始可使技術進步，但疲乏時不可過度忍耐練習，練習時可令兩眼在水中睜開。

三〇一、平伸潛游以胸向下，兩手垂直貼於身體之旁，在水中頭部向下，身體以側面向下，則可減少浮力，俟身體潛入水中後，再將氣慢慢呼出，潛水游最遠不可五十米。

在濁水中潛水游，應以五米長之繩繫一飄浮物於身上外，預備游泳氣袋，軟木或小木板等。

三〇二、深潛水游，初次練習先吸一口氣，由池邊跳入水中，入水後，將身體捲縮再向下衝游，則可及於池底，平常可置瓷盤或小沙袋於水底以覺之。

第六款 跳水

A. 起游跳法

三〇三、先將兩足立於池岸，宜令足趾稍過池邊，兩足距離約一手掌寬，兩膝稍彎曲，臀部舉起，項部挺直，兩手向後引。

一俟聽到號令，則令身體順勢向前倒，同時兩手高舉，即用力跳入水中，此時身體宜完全伸直。（參照第一百二十六圖）

B. 跳板法

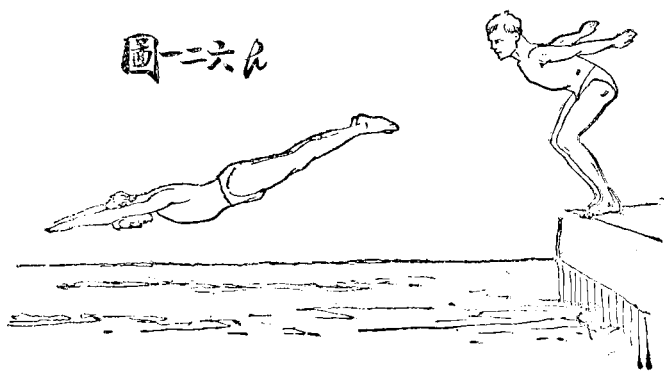
三〇四、跳板設置高於水面一米至三米，跳板高於水面一米者，則水深最少要二米五十，高於水面三米者，則水深最少要三米五十，若水深五米，則可適宜於任何種之高跳矣，所用木板宜有彈力，寬半米長宜在四米之外，板上最好鋪棕氈。

普通以頭入水之跳水，若由高過三米處跳下，則入水前必須將兩手高舉。

跳水以盡力於切近跳板處跳高，不宜求遠，跳起達於最高時，再向下入水，以不能碰起水花為最佳。

三〇五、預備練習：

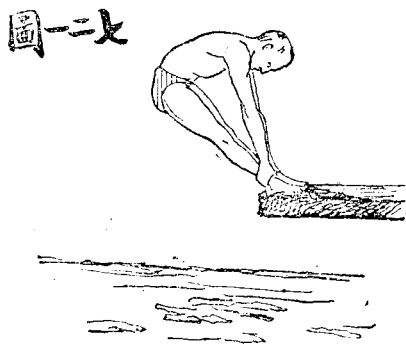
圖一二六〇



圖一二六一

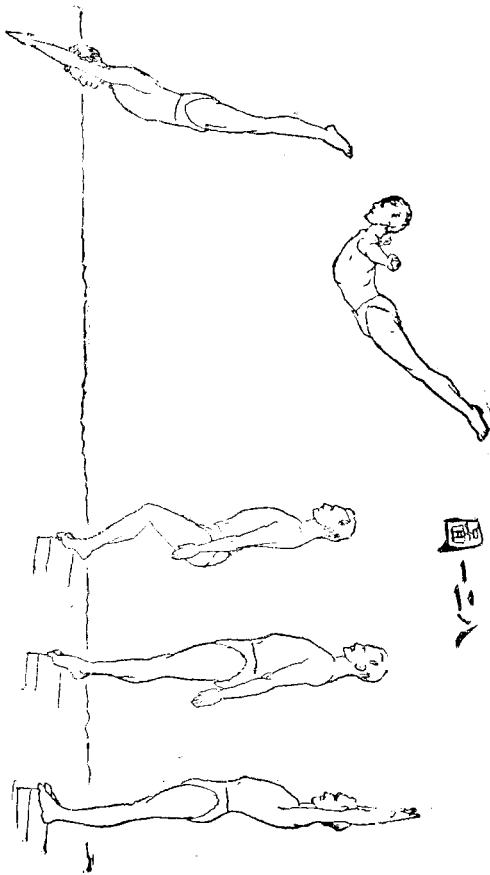
1. 直下跳水，先立於池岸上或跳板上，將一腿如行路舉起，再將兩臂向前擺動即乘勢跳下，身體伸直，兩臂貼近身旁潛入水中。

2. 倒墜跳水，在一米高之跳板上上身向前彎，足踝立於跳板之極端，膝部伸直，兩手握足，順其自然墜於水中，入水之前，不可令膝部伸直，兩手鬆開。（參照第一百二十七圖）



3. 前傾跳水，上身向前彎曲，兩臂舉高，令身體自然入水。

4. 跑跳水，先跑數步，再用單腿跳起，兩手高舉而入水。
 5. 跑立跳由跳板之後端起三四步，宜兩足同時落板上，借跳板之彈力及兩臂之擺動助力而跳起，跳起及入水之姿勢如立定逆跳之姿勢相同。



圖一八八

三〇六、立定逆跳，立於跳板之前端，兩臂高舉，手掌向前，然後令兩臂向下擺。同時以足趾用力立起，則速將兩臂微向上擺，膝部微下蹲，即用力向高處跳起，下落時身體宜與水面垂直，兩腿伸直向後用力，頂部挺直。（參照第一百二十八圖）

第三節 水上遊戲

三〇七、水上球戲宜在非流動水上舉行，並須隨意參加，不可勉強，應按照德國體育協會之規則。

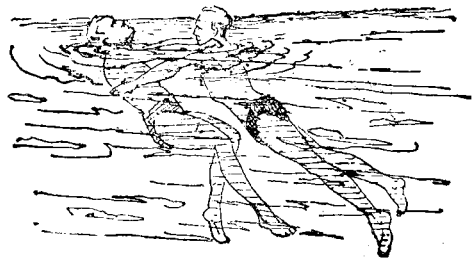
第四節 救護游泳

三〇八、凡熟習游泳者均習救護游泳法，須知善游泳者援救溺水之人，自己常連帶發生危險，救護游泳之演習（通常着衣服）可減少此種危險，並養成沉靜與謹慎。

三〇九、倘投予救生圈或遞送救生竿及其他方法時均不生效果，則救護者即解衣躍入水中，在此情況之下，（例如在大波浪中）應以救生繩之一端繫於身上，同時岸上之人執繩之他端，遇波浪則潛水過之。

三一〇、如受救者已會游泳，祇因疲勞過度，則伊可將兩手放置救護者之肩上，救護者用

圖一二九

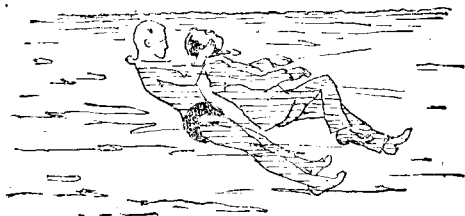


平泳或游泳。(輸送游泳圖一二九)

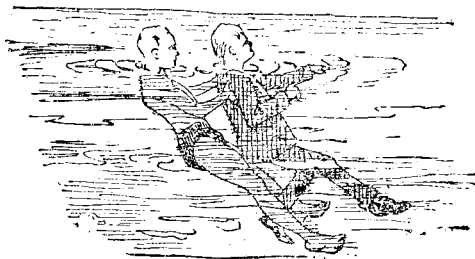
三一、溺者輾轉於水中，此時從背後游泳而接近之固甚困難，但必須從後面抓住之爲要，因此握其頭部（圖一三〇）或腋下（圖一三一）握頭部時將手貼置於頭側，拇指靠於耳

邊，握腋時兩手緊握於兩腋下，受救者之口及鼻應扶出水面，倘溺者使救護困難，則將其頭不時壓入水中，至伊疲勞爲止。

圖一三〇



圖一三一

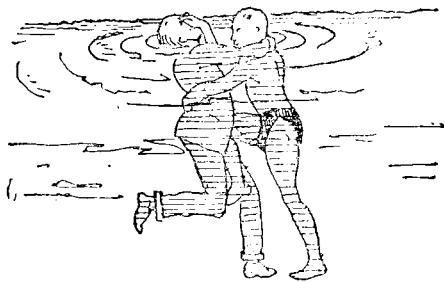


三一二、倘溺者抓住救護者，則利用擺脫的握法，其法應依其圍抱之種類，用最大決心毫

不躊躇而實施之。

救護者若前面被圍抱，則握溺者之下頷或鼻，而擺脫之。（圖一三二）再用膝向其小腹猛撞，則効力尤著。

圖一三二



在後面被圍抱時，則執其拇指或手指，并向後屈撻之，或將一手之肘及腕旋轉。（圖一三三）

入，徒令破口擴大而已。當救護者欲潛入冰面之下找尋遭難者或失蹤者，以棒繩及他物拉之出水時，已須繫以繩索方可實行。

蘇生法

三一五、苟遭難者經被救上陸，即須施行人工呼吸，並召醫生前來，假死者應寬其衣服，去其口鼻內之泥及他物，如爲溺者所吃水量流出計，可置之於膝上，使頭向下垂（頭勿頂地）兩肩胛間輕擊數次，繼則使之伏臥地上，頭轉向側，然後作騎馬式跪於假死者之上，面向此人置張開之兩手於其胸膛之兩旁，和緩而力壓其肋骨，如自己之體重協同動作，當可使其壓力加強，若是使遭難者之胸膛壓縮，發生呼氣，至此即放兩手，胸膛因肋骨恢復彈力作用，而擴張胸膛，因之而流入肺部空氣，其法每分鐘約行十八次，每拍子數至三爲宜。

凡熟習繫舌者，約經十分鐘後，可使遭難者轉而仰臥，從口中引出其舌，以口銜或汗巾牢繫之於齒前，俾免捲回喉頭，而阻塞氣道也。爲施行容易起見，可使遭難者之臉面極度側向，則氣道不致阻塞，將衣服捲摺移墊其背下，使肩與頭皆向後垂，完畢後復施呼吸運動。

復施呼吸運動時，跪於遭難者之頭後，握其兩臂之肘，直拉之於胸膛及頭部之上，復壓向下，

使肘骨與地（墊物）接觸，由此胸膛擴張，空氣流入肺部，兩臂回復原位，附壓於胸膛之側時，胸膛縮小，空氣由肺內壓出，行其法時，須行數小時之久，惟醫生始能斷定其是否已死，施行人工呼吸法時，須以物溫裹其體（小腹及足）遭難如自己回復呼吸，則極力按摩其胸臟，與奮心臟之活躍，并溫熱其上體，至此可飲之以熱茶，咖啡，或白蘭地酒，失却知覺者，則切不許以物吮入其口也。

第五節 成績等級

三一六、下列規定之成績乃升級試驗之要件。

游泳資格應能用自由式連續游泳十五分鐘，并由一公尺高自由式跳躍在第三等成績等級應練習。

游泳：一百公尺用二分三十秒自由式（規則）

四百公尺用三十分鐘自由式（規定）

普通仰泳。

轉彎。

穿操衣服脫鞋游泳五十公尺。

跳水：出發跳水。

跳水者由三公尺高之立處并臂或高舉兩臂向後倒下（隨意）

由立處并臂向前足下跳一公尺跳板三公尺跳板（隨意）

由一公尺跳板之立處向前頭下跳。

潛水：由水面潛入一公尺半至二公尺深。

拾起易見之物體。

潛泳至十五公尺遠。

救護：習握頭部及握兩腋法至十公尺。（規定）

陸上練習各種救護及擺脫握法之常識。

墜水時及救護實施之常識。

蘇生法之應用。

三一七、在第二成績等級練習：

游泳：自由式一百公尺用二分鐘。（規定）

四百公尺用十一分鐘自由式。(規定)

卅分鐘連續游泳自由式。(規定)

胸式之改正。

仰游小拔手。(隨意)

大拔手之仰游。

穿着衣服(操衣)游泳至三百公尺。

水中脫衣服先在齊胸至肩深之水中，然後再入深水游泳中。

跳水出發跳水。

由立處頭下跳三公尺跳板。(規定)

跑進頭下跳一公尺跳板三公尺跳板。(隨意)

潛水：由水面潛入二至三公尺深，拾起五磅重之碟盤及物體。

由一公尺高處頭下跳，而潛泳至二十五公尺遠。(規定)

救護：各種握法，兩人均着衣服。(操衣)

水中擺脫握法。

墜水時及救護之實施動作。

由艇上施救。

甦生法（規定）

第二成績等級人員，可得德國救生會基本證書，以資獎勵。（參看第一篇第三十六節N）

三一八、在第一成績等級練習。

游泳：各式游泳。（隨意）

跳水：各式跳躍。

由三公尺跳板花式動員式跳并脫衣。（隨意）

德國游泳會之表冊所載之跳法。（隨意）

潛水：普通不超過四公尺之水深。

拾起多數盤碟。（至二十只）

遠潛二十五公尺以上。

救護：着衣穿鞋在水中之各種救護及擺脫握法。

用握頭部及兩腋握法救護五十公尺，兩人均着衣穿鞋。

墜水及陷入冰內之救護方法實施。

由艇上施救。

甦生法。

游泳教師之養成。

救護問題（功課）

第一成績等級人員，可得給德國救生會考試及各證書，以資獎勵。

三一九、德國救生會之教師證書，准由連長及其他長官分配之，蓋法律上凡持有立案會社之試驗及格證書者，均有執業之權利。

第四篇 近戰

第一章 通則

三二〇、體育上之格鬪，亦卽士卒正式肉搏實況之楷模。格鬪者須憑藉其精神上及身體上之技術與毅力而戰勝對方。此種戰鬪之勝負，全繫於個人具有無條件犧牲自己之意志與精神之體魄及技術。

軍人藉搏鬪之訓練，乃能習成堅強，果斷及僅細之戰鬪能力，並能藉此深悟爾虞我詐之技術，兩疲勞創痛之經歷。自制之能力與乎大丈夫及騎士之精神，乃體育上搏鬪中決不可少者，但此種搏鬪，亦決不能運用上述能力與精神而爲有傷身體之事。

三二一、體育上之搏鬪，乃養成各個搏鬪之士。因此能養成體魄上及精神上優勢之感覺，亦卽滋長接近敵人之慾望，急迫時雖手無寸鐵，亦有壓制敵人之雄心。

此外則藉此能養成自知之明，遇事能鎮靜自制，若逢小衝突卽不致輕舉妄動而有損軍人

儀表。

直接指揮部隊之指揮官，無論何階級概須努力從事搏鬥練習。

三二二、將校，下士及士兵之搏鬥比賽須分別舉行。主官與屬員練習時，須以該屬員之職務為教官時方可。

三二三、搏鬥之要義務先求身體動作之敏捷與正確，用力則為次要。

三二四、職責上應實施之搏鬥種類：

a. 刺槍。（步兵及工兵）

b. 輕指揮刀劈刺。（各兵種之尉官，海軍同。）

c. 騎兵之長刀術。（S. A. V. K.）

自由實施者：

d. 自衛及繳械

e. 拳術

（僅限成績最佳之一級——並視規定上教官之有無而定）

第二章 各種搏鬪之基本原則

三二五、「搏鬪教育」與「自由搏鬪」之分別，前者爲學習後爲活動。

搏鬪教育時，可依身體上及精神上之需要，將士兵分級提倡。自由搏鬪練習之兩交手，須依身體之條件爲標準，但時常更換對手，則極有裨益。

教官對於學生不得過分施展其優勢，以免學生感覺乏味或竟厭惡此項課目。

三二六、施行此項教育時，須多多採用各種附屬動作。其目的乃在使搏鬪（姿勢，步法，搏擊練習等等）得以養成正確之身體姿勢與活動。

* 註 如無確實受有此種教育之教官及將校可供應用，則可將各期所有教材中之因此而受妨礙者改用別種課目。

搏鬪之基本姿勢及腿腳之活動最爲重要，蓋此乃攻擊者防禦者最要之先決問題也。

三二七、教練攻擊時，須從簡單之攻擊方式入手。每教一攻擊之方式，同時必須教以防禦之方式，以便練習如何入手反攻。又攻勢防禦，自較純粹防禦爲有益焉。

不得僅僅教練各個攻勢，且須基於各個攻勢所形成之連帶關係，而亦教以「攻擊羣」之方式。但此種攻擊羣方式之發展，則須任其自由，以便學生可由教官隨時設問而得準備自由搏鬥之方式。操課式之練習及制式之搏鬥不但全無效用，且亦有害，因學生每每受其拘束而不能發展其個性也。

三二八、既開始施行「自由搏鬥」，則「搏鬥教育」即可停止，但附屬動作仍須繼續努力練習。

「自由搏鬥」所以訓練對於敵人能作迅速之估量，且能於瞬間決定所應採用之正確搏鬥方式。

三二九、「搏鬥規則」除載明搏鬥時間之長短及命中面積外，其他關於無抵抗者保護等，概由審判員負其全責。

第三章 刺槍

三三〇、士兵使用白刃，須先熟練刺槍，方可自信其氣力之增進與安全之技能。

三三一、刺槍教練，在新兵訓練時，即行開始，如欲學得正確熟練，則須於基本教練嫺熟之後，更進而演習自由對刺，以期適於戰時使用，在訓練猛力突刺與應用防護時，同時可練習其身體活潑，動作敏捷，以及熟練眼力敏捷爲要。

如能在短時間行多次突刺，常較之在長時間行少數突刺者爲利較多，然亦不能過於勉強，故具有適當作用之徒手體操教練，乃爲士兵學習刺槍先行之準備，故須俟先行準備教練正確純熟後，方可行之。

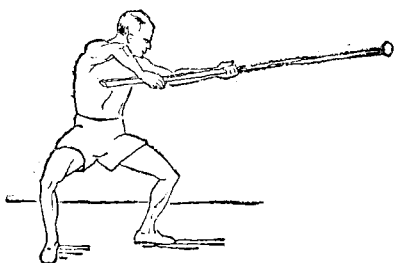
第一節 刺槍練習

三三二、刺槍姿勢，乃爲一切步法，運動，突刺與防護之開始姿勢。

演習者，在徒手姿勢，先半面向右轉，左足隨即向前並稍向左方移置一步，左腰些微後引，兩膝應彎曲，俾左膝與足踵成垂直，右膝越過足尖，體重平均落於兩腿之上，兩目注視敵人，左肘微曲，左手與肩同高，而在左肩之前，左手靠着右乳部，在回復基本姿勢時，右足即向左足靠攏，但右足靠攏時不得接觸地面。

在持槍取用刺槍姿勢時，左足向前移置，同時將槍使托尾近身舉起，並將槍面應扭向左方，俾前踵約與右乳部同高，而在左肩之前約成直線，左臂微曲，左手由側方握住接近槍重點之前處，右肘處於自然，而右手則由上面緊握槍頸。（附一三四圖）

圖一三四



三三三、為專習用槍起見，臂肘與肩背關節均須極其活動，而能使槍托尾向各方伸出迴轉，如是則槍尖可以形容各種圈形，表現各種防備，以及一切其他形狀，故右臂之活動，乃為突刺

與防護之根本要項。

三三四、當對刺時，兩人中間之距離，或須爲近，或須爲適中，或須爲遠，該距離應以對刺者，或在突刺時或未動作時，抑或實行突刺，當步法運動之際爲轉移，而表現之。

三三五、刺槍距離概行由各種步法運動因之增大或縮小，此種步法運動，係在持着兵器時，須能保護自身，而所行不規則之單步或雙步，至單步與雙步運動，則分爲「前進」「後退」「側進」等。

當「單步前進」時，前（左）足之下腿在足尖提起後引之際，即彈動向前急進約一足縱長處，先以足踵着地，同時後（右）足隨即迅速至相同距離處，但後（右）足隨進時，不得在地面拖曳。

在「單步後退」與「單步側進」時，則以向行進方向所表示之足開始動作，「在雙步前進」時，後（右）足引進前（左）足，或越過前足，至於「雙步後退」時，則以前（左）足適當相反開始動作之。

在「躍進」時突刺者之兩腿，同時迅速向所注目之方向躍進，至於「躍退」仍須就衝出

姿勢練習之。

三三六、當突刺時，左下腿如行進式急速向前踏出，同時右腿盡力伸直，右足隨即固立，右腰與右肩迅速前引，右臂前伸與左臂平行，左手四指併攏下伸，拇指升展約與下臂延長。

突刺之後，速即回復用槍姿勢，身體則藉後（右）腿之急速引進，與前（左）足之着力抵制，而回復之。

突刺動作仍須連帶各種步法運動練習。

三三七、為專習突刺動作起見，演習者可常將右足特為緊靠牆壁放置，俾當動作突刺之際，右足外方緣邊，不能離起地面。

在練習回復用槍姿勢時，教官將其右膝靠着演習者之右足跪下，並且用左手由內方握着上腿，右手由外方握着下腿，然後經急速之牽引，輔助演習者迅速回復開始姿勢。

三三八、向敵突刺，要在使敵失去戰鬥能力，因之務須行猛力突刺，尤其對於一切捕捉突刺動作，照例必須練習，倘一般突刺者，由對面跑來將到相距不遠之處，即能以兩手緊握其槍，或應用一切突刺，為演習者熟練一切突刺動作正確起見，則須常常使其對照目標練習，至練習目

標，可用突刺球或用護手，（參閱第三四七B）抑或用在前面者持着之槍托尾行之。

附註 在前面者持着之槍托尾作爲練習目標之辦法，卽是演習者二人面立交換練習，其一練習一切突刺，其一則稍微彎曲其左臂托着槍中托，並右手握住槍口，或前托處，將槍面向上，托底板向右，使托尾之側面對向前方，並使托尾隨時隨意或上或下作爲活動目標，至於彼此中間之距離，突刺者之槍，而能刺中槍托尾爲準，當突刺者將向托尾突刺時，持槍者不得先使托尾後讓或傾斜，須待突刺達中托尾之際，持槍者右手方可隨勢伸展使托尾後讓，不受重大刺擊，並其左右肩臂與手腕，亦不得因此致受猛烈震動，但突刺者須對準托尾突刺，動作不得過於迅速與連續，致失練習之用意。

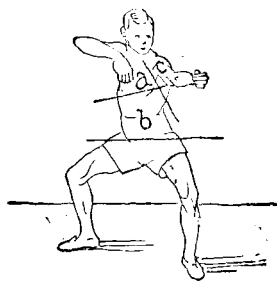
一切突刺分別如左：

上刺，卽向敵人槍之上部所現虛隙而行突刺。

下刺，卽向敵人槍之下部所現虛隙而行突刺。

上外刺，卽向敵左肩脊與左肩膀現出之虛隙而行突刺。（突刺部位參閱第一三五圖）

圖一三五



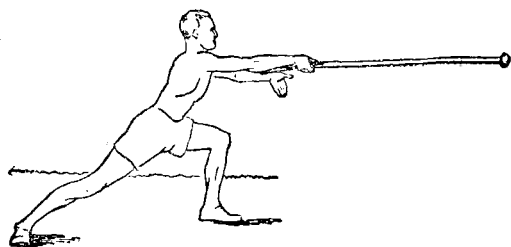
在突刺時，左臂前伸使指尖對向敵人虛隙，同時右臂當右肩前引之際，即使槍急速向前突刺，此次左臂在左肩之前伸直停着手，並張開拇指前伸，四指併攏向下，以便隨時將槍握任。（附第一三六圖）

爲演習者進步起見，當左手空手前伸，同時右手將槍急速向敵突刺，其中斷持槍時間，務須常常漸次減少。

爲猛烈突刺有利益起見，應當常練習連帶身體向前之活力突刺之，倘敵人被我刺中，則將槍急速回復用槍姿勢，如敵人防拂，則隨即將槍引讓，同時後退，並再向敵突刺，持槍不穩即行突

刺，以及在突刺後遲緩動作，均屬錯誤。

圖一三六



三三九、敵人向突刺者行使猛力之防拂，其效力足使突刺者志氣衰弱，因是之故，如突刺

者將被敵防拂之時，其右手應即將槍迅速向右方引出，並右腕關節亦應隨即退讓，此時左臂肘關節速度少彈動，俾左手能在左肩之前將槍接捉。

為專習使槍退讓起見，教官在初教時，須將槍按照防拂上刺或防拂下刺之動作，向學者之槍打擊。

三四〇、一切防拂之目的，乃在擊退敵之突刺，並能向敵虛隙處反刺，至於一切防拂，則分為「防拂上刺」「防拂下刺」以及「防拂上外刺」等。

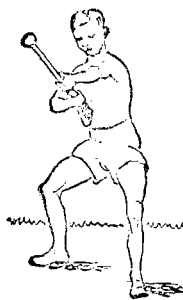
在「防拂上刺」時，右臂使槍之托尾成平弧形，斜向外方，俾以槍前托能擊敵槍之前托，右臂並須急使托尾之側面靠右肋骨弓，同時左臂持槍向右，猛力向右前方直伸，以成彈動力，借此將敵槍擦擊打去。（擦擊打去之防拂）防拂後使槍口位在自己右肩之微右，並略為與眼同高。（附第一三七圖）

在「防拂下刺」時，拂右臂上部臂急速舉起，下臂向下，當槍托尾同時向上抬起，左臂向右下方彈動猛力伸直，俾防拂動作與打擊同。（打擊防拂）防拂後將槍托尾靠接近右腋下，前槍身向左，槍口在右腰之右方約一拳寬與腰同高。（附第一三八圖）

「防拂上外刺」之動作與「防拂上刺」相同，但左臂務必向左方下面直伸，對於一切防拂之嚴厲限制，係具有特別價值，故在學習刺槍時，當防拂瞬間之停歇，最初務要練習之。

三四一、一切防拂動作，在開始練習時，應對持槍者演習之，在用輕木槍演習，教官則以兩手（手臂伸直）握着槍頸，並使槍口對向演習者之虛隙處刺之，如用重槍在前面持着，則右手握着槍頸，並以左肘關節依托之，為防拂動作，具有實效起見，當槍口將至身體約一手寬之距離，

圖一三七



圖一三八



演習者即須防拂之，在演習時，演習者之身體所表現高低，則對刺者之槍亦應隨之而上下，當演習一切防拂，突刺者雖須將槍引讓，同時並須迅速後退，但須速回復刺槍之姿勢，以便反刺。（反刺之防拂）

演習者，須練習在被防拂之後，復能再向敵之虛隙處迅速反刺之。

三四二、倘突刺者突刺敵人不能成功，反被防拂，刺者左手即仍握其槍，並隨即迅速後跳或側跳，以避敵之反刺，此時並將托尾急速向上引起，以防危險。

三四三、佯攻突刺，應引起敵人錯誤之防拂。凡一突刺，如能先施向前偽刺（佯攻突刺）更易收效，倘敵人對我之佯攻動作，置之不理時，則我即向其虛隙，猛力刺去，如敵人對我佯攻動作，加以防拂，則在敵槍附近周圍，迅速對着敵人因防拂所生之虛隙，行使突刺。

對於佯攻突刺舉例如後：

例（1）先將槍表示上（下）刺，實則向下（上）方突刺。例（2）先表示上（上外）刺，實則向上外（上）方滑刺。例（3）先表示上（下）刺，再佯向下（上）刺，實則向上（下）突刺。（兩次佯攻法）

三四四、倘敵方無隙可乘，則速向敵槍施予猛烈之打擊，隨即向敵之新虛隙突刺。

三四五、倘敵人將槍向側方壓制，則稍施對壓，迅即將槍旋繞，突向敵人反刺。

三四六、若第三三八至三四四所示各種動作純熟後，再對教官之虛隙練習各種突刺，及防教官之突刺，以練習各種防拂，如教官欲驗習技者動作是否確實，教官應隨時使其突刺命中己身。

演習次序舉例如後（參看第三二七節）

a. 習技者微示虛隙，俟候教官突刺而防拂之，防拂後，回復刺槍姿勢，或隨即將槍反刺。

b. 習技者立於突擊姿勢，旋將槍收回，微示虛隙，若教官突刺時，則迅速後退而防拂之，并回復刺槍姿勢，隨即將槍反刺。

c. 習技者示以上方虛隙，防拂教官之上刺，隨即向下反刺。

d. 習技者取刺槍姿勢，不示虛隙，教官向其槍打擊，習技者將槍迴避，隨向上外方反刺。

e. 習技者對準教官現示之虛隙突刺，教官立即防拂，並施行預先聲明之反刺，習技者復防拂之，隨即自由反刺，而命中之。

f. 以護手作目標練習突刺。

第二節 自由對刺之預習

三四七、(a)接敵運動及進入(突刺)位置。

當教官下「開始」口令時，(參看第三五二d)對刺者各將槍稍微提起，槍口在肩前距離約兩拳之處，增加步度，互相接近，接敵運動，務須起勁，進入(突刺)位置，尤要敏捷。

教官以右手持護手於胸前，并就刺槍姿勢前進，後退，側進，習技者依教官之命令，取刺槍距離，并對教官猝然向側方伸出之護手突刺，此伸出之護手，即表示敵人之虛隙，故教官在演習時，應立於習技者之前側方一臂間隔之處，若習技者突刺遲緩，教官即將護手再收回於胸前。

第三節 自由刺槍(對刺)

三四八、自由對刺，應如實戰情形，即我必須刺中敵人，而斷不致被敵刺中之謂也。

以前各種訓練，重要目的，在乎促進習技者之體力，惟自由對刺，則能發揚精神上之特性。

在自由對刺時，應努力奮鬥，克敵致果，以便再與他敵決鬥，往往在接敵運動時，已將敵衝倒，故敏捷，氣力，詭詐，伶俐均為克敵致果之要素，自由對刺決不許有不規則之舉動。

演習時只能對上身着有防具之部位，及手與臂帶有護手之處，施行突刺，倘突刺命中，或演習暫停，抑或停止，聞教官下「停」口令時，即應回復刺槍姿勢。

演習之際，依教官命令，有所討論或講評時，（參看第三五二f）習技者可以不取刺槍姿勢。（槍口垂下，膝腿伸直）當教官再招呼時，習技者回復姿勢後，即繼續演習。

三四九、在實戰時，因受敵人動作之箝制，必須隨機應變，善用兵器，故習技者，應着實戰武裝，（防具與突刺槍）在不平地，及較遠距離之接敵運動，對於多數敵人，練習決鬪。

決鬪之例如下：

習技者二人或多人，取適合實戰間隔，在衝鋒距離內，對峙臥倒，當攻擊者將突入之時，防禦者亦起立向前躍進，倘疾馳衝撞，未能奏效，即實行刃戰，誰被刺中，即自退出。（在當地臥倒）勝利者隨即再向其他敵人繼續決鬪，如是繼續演習，迨至一方完全覆沒為止。

第四節 教育器材及防具

三五〇、演習刺槍時所用之槍，（突刺槍）其槍尖用皮革包蓋，內墊以麻絮，槍之通條部位，護以鐵皮條，準星，表尺，扳機與護弓，皆取去之，在刺槍教練初步演習時，則用木槍，但在決鬪演

習時，則用在槍口備有突刺彈簧裝置之重槍。

對刺演習時應着之防具如下：

- a. 用金屬絲編成而內部裝有墊褥之護面。
 - b. 中頸至上腿，應着用麻布製成，而內墊堅固之海草，麻絮或苧麻之護身與下圍。
 - c. 保護左手背與左手指之皮護手，且護手上連着堅固之護臂。
- 爲保護右手起見，可在槍頸附近之前，附着一皮護手。

第五節 決鬥演習之規則

三五一、a. 決鬥演習，須在一長方形範圍內，或在直徑約十六公尺之圓圈範圍內，而舉行之。

b. 除頭部外，上身自腰帶以上及手與臂，均爲突刺部位。

c. 兩人之命中總數爲三（例如三比零或二比一決鬥即算完畢）

d. 若兩人同時命中，則各得半分。

e. 若演習決鬥時，人數過多，則應分班演習，每班人數通常不得超過六至八人，否則疲勞過

甚。至於一班中應與誰對習，則以抽籤法決定之，如班數甚多，則各班內先行決鬪，然後挑選最善刺槍者（選手）再與他班之選手繼續決鬪。

f. 下表為分別等級之標準，橫行所列之各總數（係由直行之各數相加所得）即為各人

決鬪演習分別等級標準表

姓名	甲	乙	丙	丁	戊	己	各人 刺中 總數	等級區別
甲		2	0	3	2	3	10	第一名
乙	1		3	1	0	0	5	第六名
丙	3	0		1	2	2	8	第三名
丁	0	2	1		0	2	5	第五名
戊	1	3	1	3		2	10	第二名
己	0	3	2	1	1		7	第四名
各人 被刺 總數	5	10	7	10	5	8		

被刺中之總數。直行所列之各總數，（係由橫行之各數相加所得）即為各人刺中之總數。

表內所載之第一（甲）與第二名（戊）優勝者，所得刺中總數相同，但評定等級之法，則以甲戊二人在互相決鬪時，刺中數之多寡為標準，甲刺中戊之數為二，而戊刺中甲之數僅為一，故評定甲為第一名優勝者。

裁判

三五二、a. 裁判員須富有刺槍經驗。

b. 裁判員人數通常規定至少五人，再由其中指定一人，充當指導者。

c. 裁判員之任務，在乎對於演習決鬪者，詳細審察，因此裁判員須跟隨演習者。

d. 指導者下「開始」口令。

e. 各裁判員一經看見刺中，或刺中無效突刺部位之時，即下「暫停」口令。

f. 下「暫停」口令之後，則依第三四八節所載處理之，指導者當裁判員下「暫停」口令之後與未通告之前，即令演習者暫行停止，以便各裁判員於此時可得明瞭之評判。

當通告時，所有裁判員與指導者，應即時將被刺中者指出，以示多數表決。

g. 裁判員中，如有當刺中時，未經看見者，在他裁判員通告時，此裁判員即退後一步，以示不參加表決。

倘此裁判員，因所立地點之關係，使其不能明察是否刺中，則此裁判員在未表決之前，可以詢問是否刺中。

若演習者兩人同時互被刺中，裁判員即交叉其兩臂，以表示之。

演習者若越過界限，即下「暫停」口令，至於越過界限，算作錯誤。

h. 表決之舉例如下：

1. 若裁判員中兩人至五人指出甲被刺中，餘未看見，表決之結果，甲被刺中。

2. 若兩人指出甲被刺中，又二人指出乙被刺中，餘一人未看見，表決結果，由指導者決定。

3. 若一人指出甲被刺中，餘四人未看見，表決結果作爲無效。（參看第三五二 a）

4. 若四人均指出甲乙二人互刺被刺中，餘一人只指出甲被刺中，表決結果，甲乙二人均被刺中。

5. 當決鬪與表決時，禁止演習者互相談話及發表意見。

第四章 擊劍

通則

三五三、名詞之講解：鬪線可名之曰直線，即雙方敵人相對站立點之連線。

擊劍者中間之距離。（參看第三百三十四條）

用刀，（亦簡稱爲一線）臂部伸張持刀而使刀尖指向敵人之胸部（上線）或脅部（下線）

反劈係由防護姿勢變爲斬劈或突刺。

上身即自胯骨至頭頂以及雙臂，是爲劈着面。

持有掩護姿勢，而暴露一決定之弱點，是爲引誘。

迂迴之引誘，或攻擊運動，皆屬交鋒。

第一節 擊劍練習

徒手練習

三五四、最初在各組亦須依口令，或數字練習之。（第二編四十九條之配置）

三五五、擊劍者之姿勢，半面向左轉，再以右足向前約一步，使右膝垂直於足跟，左膝垂對足尖，雙手叉腰，面對前方。

上身須持不動之姿勢，位於胯骨之上，並左肩微向後收。

運動兩腿或變換方向時，前足須無磨擦地拖近於後足，并須保持正確之姿勢。

三五六、突進適度地前置右脛，須先急遽，如有彈性地舉起足尖，更首先使踵端復觸地面，同時左腿突然用全力伸長，因此左足即堅牢止住，突進僅用兩腿無上身之協力施行，後者應垂直，又突進縱長，須依敵人之距離實行。

突進後，身體由後腿之猛力急衝，及前足之有力衝踏，而急恢復擊劍者之姿勢。

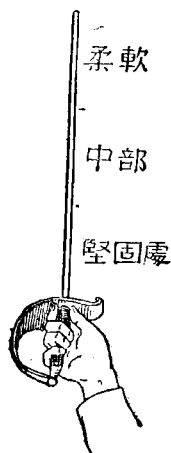
最初在突進時舉行一休息，俾得檢查姿勢，以後直接接續於突進，則隨行直立。

三五七、步度運動擊劍進之方式，概為步度之前進及後退，並跳躍之前進及後退。（實行係與第三百三十五條相符合）

用兵器之練習

三五八、握力（一百三十九圖）關於兵器之使用有極須注意者。

圖一三九



拇指置於柄背左緣而接近護手，食指以第一關節附近於護手放在柄之下面，小指握緊柄背之下面對向手掌，拇指食指及小指與手掌專支持刀，此際其他之手指僅輕握之。

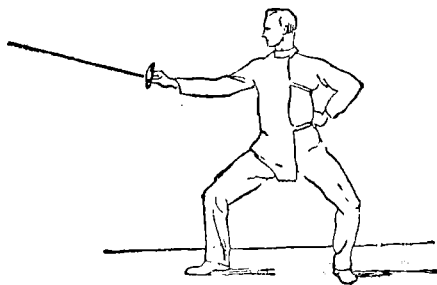
以全拳握柄，則為錯誤矣。

三五九、

實行擊劍者之姿勢，可照第三百五十五條（第一百四十圖）行之，右臂須以稍屈曲之肘舉起，俾刀護手大約得豎於右肩之上及在右肩之稍右，刀刃指向右方，刀尖概向敵面，而左手以握拳撐於腰部。

三六〇、揮舞係構成擊劍之基礎，可當為斬劈及掩護之重要預行練習，如刀行時其本身

圖一四。



之重量不僅由臂之氣力負持，則揮舞可稱適當實施矣。

揮舞係僅由接近安靜之上膊之肘關節實行之，因此擊劍者對此可得切實之感覺。揮舞首先須以伸張之兩腿施行，以後再接續實施步度運動及突進。

全部長久之斬劈及掩護，可作為揮舞練習。

三六一、凡斬劈須藉肘部施行之。

斬劈須對敵身之主要部分施行，如頭部，胸部，腹部，脅部，面部，（外部或內部）及臂部。

又可分為短斬劈及揮舞斬劈。

第一種劈法須於敵人着短小或普通衣服，或因敵之引誘而得其弱點時方可實用。

又斬劈如係由我單方之交鋒或第二斬劈時，則概用短斬劈。

三六二、如應迂迴，敵手之刀身則揮舞斬劈有行之必要，自己之刀身亦可免除交鋒或由壓服敵之刀身以獲一弱點。

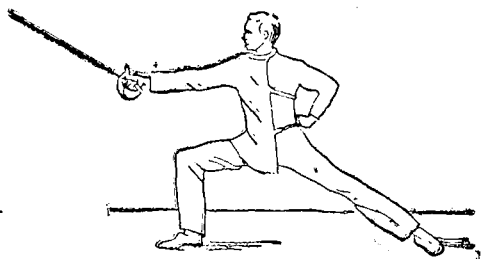
（甲）頭內部斬劈。（站在一線及第一、二與第五之掩護。）（第一百四十一圖）

在立刻旋轉及垂下刀刃於斬劈方向時，兵器須繞作弓形，緊靠於敵手之左身側，由上面急劈於頭部，拳之置放與肩同高。

（乙）頭外部斬劈。（站在一線）

刀刃須有力地向左旋轉，並以彎曲之臂揮兵器過敵身之右側而劈其頭部。

圖一四一

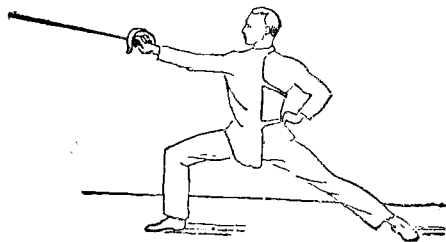


(丙)胸,腹,及面斬劈。(內部)(站在一線及各種防護姿勢)
刀身須向後作半圈引導,至前臂以稍提高之肘約置水平為宜,在胸斬劈時,則前臂應較低
置放。

由此接續向前作半圓之運動而至水平而恰對敵之弱點。

(丁) 脅及面之斬劈(外部)(站在一線,第三,四之掩護)(第一百四十二圖)

圖一四二



揮舞時,刀身須由前臂向上舉起,並沿一弓形之路線而貼左肩膀過,俾置敵手弱點於斜下

方被劈之地位。

在面斬劈時，則揮舞僅使用至水平位置，而由此揮舞即可實施斬劈。

(戊) 臂斬劈，苟臂部顯示有弱點，則凡上述之斬劈，亦可於同一之方法使用於其上。

三六三、凡防護恆以刀刃之堅固處實施，以下所述之防護，其姿勢皆依斬劈之方向而變更。

臂在實施防護時，不可離開攻擊線過遠，而免失反劈之捷徑，并在伴劈時重行防護，須能適時實行，俾得適時認識斬劈之機，是擊劍者須精密觀察敵手之刀身，尤須注意其護手。

掩護須練習各種斬劈，突擊，引誘及交鋒姿勢。

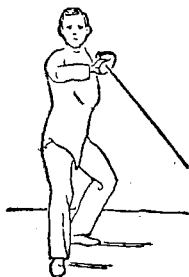
(甲) 第一防護，防禦劈腹及劈胸。(第一百四十三圖)

兵器之指示，刀尖向下，以刀刃向左朝上，拳置於肩頭之下，刀尖約與膝高相同，又手臂須稍彎曲，手關節須向外緊壓。

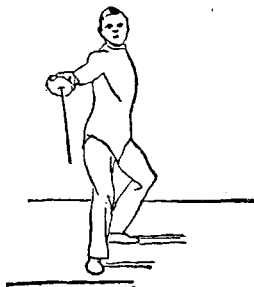
(乙) 第二防護，防禦劈脅。(第一百四十四圖)

刀刃向右指示，護手略放在肩頭之下並稍向右，刀尖稍較胯骨放低，並手臂須猛力伸長。

圖一四三

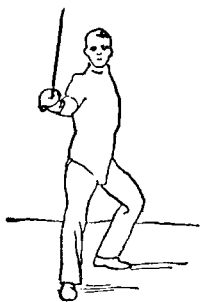


圖一四四

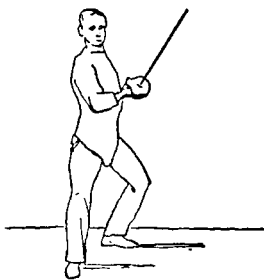


(丙)第三防護,防禦外部劈面。(第一百四十五圖)

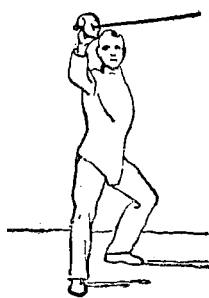
圖一四五



圖一四六



圖一四七



刀尖向左斜且向上指，刀刃向右。又護手放在右肩之前而稍右，手臂須稍屈曲。

(丁) 第四防護，防禦內部劈胸及劈面。(第一百四十六圖)

刀刃向左指，拳與胯骨同高，刀尖約與顛頂同高。

(戊) 第五防護，防禦劈頭。(第一百四十七圖)

刀刃向上，兵器橫持稍高越於額，手臂須略屈曲，刀尖與拳同高，而手關節須向內壓緊。

三六四、再斬劈及其防護，再斬劈者即防過後之斬劈也，然對於再斬劈可先行偽擊。(參

照第三百六十九條)

防護再斬劈時，一般須於最短之途徑由斬劈之姿勢行之，其時身體須由突進而直立。

凡再斬劈須依各種防護姿勢練習之。

三六五、突刺有特別之重要，因突刺舉行較長斬劈為迅速，并其效用較大。

各種突刺須依臂力猛力前衝，且須使手關節固定，手背宜向上，以行突進，對準刀尖及伸長手臂，應時常先於突進行之，俾刀身之動搖得避免也。

突刺(當係已用刀後之事也)之脅迫，係為防禦之一安全方法，並可強迫敵人達於相當

之械鬪距離，突刺可分爲直突刺，迂迴突刺，及詭計突刺三種。

甲、直突刺可依敵之引誘向弱點行之。

乙、在迂迴突刺時，擊劍者其刀身經過敵兵器作半圓形之迂迴，可免與敵刀相接，或仍先行僞擊，以躲避敵之防護。

丙、詭計突刺沿靠敵之刀身，向上交鋒三次，再向下交鋒兩次。

三六六、防護突刺與防護斬劈相同，唯此種防護須較近於身體而實行，以使敵人不能刺入防護之範圍以內也。

三六七、圓形防護即由交叉或防護變而爲圓形之運轉也。（參看第三百六十三條）此時須退歸於出動時之姿勢，此種防護須利用肘關節實行之。

在第三及第四圓形防護時，則向敵刀身下端周圍繞行，在第二圓形掩護時，則向敵手刀身上端繞行（第一，第五圓形防護已不通用）又此種防護法，尙須先舉行無數之僞擊，以破毀敵之攻擊，並可順行較簡單之攻擊。

三六八、第二突刺在防護之後行之，當然在突刺之前手臂已伸張，且兵器已執持於突刺

方向也。

一種良好安全及迅速使用之第二突刺之學習，須特別注意，欲使提高命中確實性，最初可無需防護。

迂迴之第二突刺，須依第三及第五防護姿勢施行。

三六九、偽擊須負有確實斬劈或突刺之性質，俾誘惑敵手而使其防護也。

如偽擊須於較長之械鬪距離實行，則同時須前進一步，俾步度得直接銜接於偽擊。

若敵手不注意偽擊運動，則偽擊可當爲突刺或斬劈實行，有效偽擊即係突刺之偽擊，此種偽擊最良之法亦須使用掩護之臂。

三七〇、連續偽擊，如攻者與防者相對，不能得必要之迅速，則彼必須爲其突刺或斬劈預行兩次偽擊。

一般不施行兩次偽擊以上者，茲舉例如左：

甲與乙交鋒三次

乙偽擊脅部

重複偽擊斬劈

甲防護兩次

乙偽擊而外部

甲防護三次

乙打擊脅部

甲與乙交鋒兩次

乙向上偽擊突刺

甲防護三次

乙向下偽擊突刺

甲防護兩次

乙向上突刺

重複偽擊突刺

三七一、詭計偽擊尤爲有效力及易勝，擊劍者應照第三百六十五條丙項所述前進，此際彼對敵刀身之壓力更增強，因此勢必誘惑敵手施行反對壓力。

令擊劍者由突然之迂迴代替詭計突刺，以解放敵之刀身，而該敵可預先將脅迫之弱點出於非本意而防護之，是以得展開甚多反對弱點，在此弱點上，攻者即可突刺或打擊。

三七二、打擊之目的爲打開敵人對我之兵器。

若敵站立於寬廣之械鬪距離，則打擊與步度須前進一致，終斬劈或終突刺須與突進適合。

打擊須與適宜之防護（僅作衝擊狀）同樣實施，該打擊可擊中敵刀身之中間。

如對固有之斬劈或突刺，應先行偽擊，則打擊僅輕率行之，俾敵手對於偽擊得達掩護也。

三三三、如敵以較低之拳及高向之刀尖已交鋒三次或四次，則交換斬劈可認為頭斬劈之應用，吾人如若短衣可迂迴敵刀尖之上部並打擊頭部，若俟先行頭偽擊後，則此種交換斬劈當甚有效。

三三四、對抗即係防禦，此種行為乃為發現敵之企圖，或以破壞敵之企圖，此等之事實乃往往見之，例如

（甲）迂迴突刺（或迂迴斬劈）

甲圖謀乙以向前步度作三次交鋒，乙於同一瞬間即作迂迴突刺（或迂迴斬劈）於脅部或胸部。

關於敵之圖謀打擊，其運動係相同。

（乙）臂斬劈甲用頭偽擊攻擊，乙運用一斬劈向前膊。（臂之前斬劈）然乙須負責任，由向後跳躍即可免除甲之攻擊矣。

(丙)妨礙突刺，此項突刺係一種向上或向下在敵之攻擊時所使用之突刺，其同時必須能妨礙攻者之終了斬劈。

第二節 自由擊劍之過渡

欲使學生初斬劈與第二斬劈或突擊之適合接續在眼前使用，並由練習使養成習慣，則對簡單通知之步度須練習，又教官尙有機會可令達於學習良好形式之改正也。

斬劈及突刺須檢查關於其命中之確實性，當時教官應使本身在步度間往往擊中。

如學生在講授之始末中已獲得若干之安全，則即可着手用自由選擇之攻擊對抗教官，而教官須容許學生之各種企圖，或彼依適當之定策對學生約定一定之攻擊。

欲教授學生攻擊運動之認識及掩護，則教官須在彼之方面攻擊學生，然後最初須將掩護對抗自由選擇之返劈，其次應無先行攻擊之說明而練習之也。

對每敵手必須依照彼之特質而對付之，並對彼等之精神道德及身體之性質亦須考量。

第三節 自由擊劍

三七六、兩敵以肅靜支持之兵器（左臂須掩護之）互相相對，並雙方以基本姿勢排立

於寬廣之擊劍者之距離，持兵器行敬禮。（其實行可參看兵步操典附錄第六條之備考）及戴護面後，即作擊劍者之姿勢，在「開始」之口令時，則着手格鬪，在「停止」之口令時，則格鬪中止。又兩敵進入於擊劍者之姿勢，依照命令，則兵器須降下，如繼續格鬪，則照命令進入位置，在「開始」之口令時，則應重新開始。

格鬪已畢，乃依「兵器放下」之口令即作基本姿勢及行敬禮，目下始俟轉向於指導者後方離去。

第四節 比武規則與決鬥

三七七、劍法，對於擊劍者之興奮，須使戰勝一定之碰着數為要，關於敵手須少被擊中，同時應有優雅擊劍之姿勢，乃尤為緊要。

三七八、擊劍者被迫中止格鬪時，則將兵器降下及作基本姿勢。

如斬劈或突刺業已舉行，則不得返劈。

突刺微觸，平斬劈及碰着，均認為偶然碰着者作廢。（詳見於德國劍客協會之比武規則）

第五節 教授及掩護器具

擊劍教習場

三七九、刀（如第一百三十九圖）

刀身在護手處約十二公厘寬，向刀尖去係稍較狹小，及在刀尖上，則附有結頭。

若與敵練習，則如下之掩護器具須使用。（與第三百五十條相符合）

甲、附有護皮之護面，係由緊密之鐵絲編組物而成。

乙、護胸係由堅牢之粗麻布以絨布作衣裏或稍裝棉花而製成，該護胸可達越於胯骨，並可將右肩及右臂掩蔽。

丙、裝絮之擊劍手套，附有十六公分長之套口，由堅牢之皮而製成，並有一塊隆起部以保護手關節。

丁、護肘係由皮革製成。

其他護肘之底不需平滑。

第五章 自衛及解除武器

三八〇、自衛握法及解除兵器握法，乃係徒手防禦較強或備有兵器之敵，須利用人類體格之確實之固有，俾用少量之力得產生強力之槓杆作用，不僅須有此種握法之學識，乃應將其根本之練習及不辭勞苦之復習變為習慣之應用，在實戰時可確保有結果。

三八一、自衛握法及解除兵器握法僅許職務上之關係在監視下實行，關於遊玩之練習須禁止，凡練習之開始，攻者與防者必須特別聲明規定之，在握法之實行時，僅可施行少量之抵抗，而決不可用過度之氣力，攻者與防者不可相互格鬪，乃係攻者與防者練習，（即防者僅作守勢）然後此種職務即可調換矣。

三八二、配置將於散開隊形成為兩排列行之，教官初將握法作模樣須迅速，然後可遲緩，此後彼可將握法分析數個時刻，及使握法依然照數字實施，畢竟此項練習學生應流暢復習之，每種握法須若是之久練習，至學生能毫無遲滯實行，并能教之講解為限。

頗多之列伍變更，可由一列之前進係為有益，在此類練習時，須有柔軟之地底，（鬆酥之地面或襯填蓆子）因此等練習，人須着地也，當使用蓆子及跳躍坑時，對此須注意者，僅可在一方
向練習，以避免受傷也。

練習時最初係着運動衣，在相當時可着用體操服，以後偶然亦可着整裝實行。

三八三、自衛握法及解除兵器握法可區分如左：

甲、翻筋斗練習。

乙、免除握法。

丙、運送握法。

丁、抗拒握法。

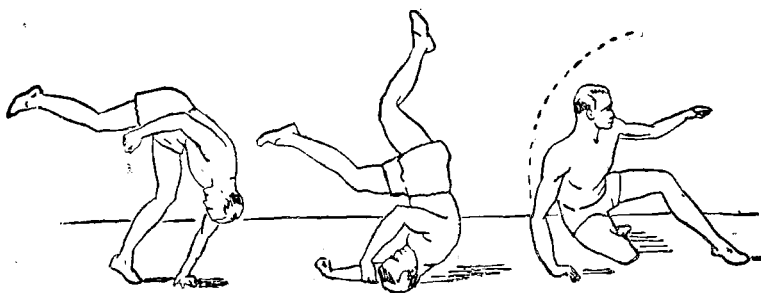
戊、地面上之握法。

己、解除兵器握法。

各種握法應依此種次序教育之。

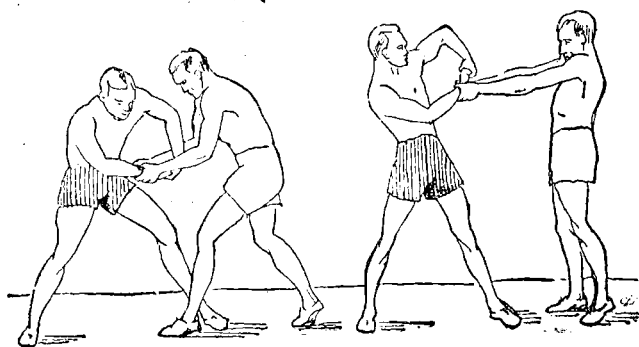
三八四、(甲)向前翻筋斗練習。(如第一百四十八圖)練習者須柔軟移動至右(或左)膝，將右(或左)前臂在頭前保護支持之，俾手掌向地面指示，並收縮頭顱，當頭應與右(或左)膝接觸時，然後向前翻轉右(或左)肩及左(或右)半面臀部，並置放左(或右)蹠，及以右(或左)臂之援助得直立。

圖一四八



三八五、(乙)免除握法。(如一百四十九之甲乙圖)

圖一四九



攻者已將防者之一前臂，或一手關節，以雙手由上執握之。

抗拒：

第一步度。

防者乃以自由之手執握被捕縛臂之已拳，此際彼即以同側之腿伸出，及施行半面向左（或半面向右）轉，至自由之手須屈曲，而肘關節圖謀向敵之下顎。

第二步度。

捕縛之已臂，須用簡短之急衝向上引拔，此際可試行以肘尖擊中敵之下顎，在相當之時，可將捕縛之臂支撐於胯骨。

三八六、攻者由上執握兩手關節。（如第一百五十之甲乙圖）

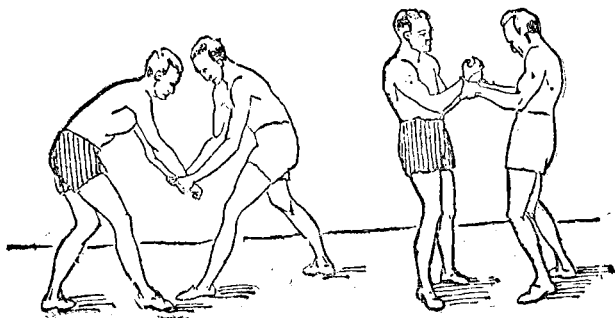
抗拒：

第一步度。

防者由捕縛臂之向外方壓出偽擊之。

第二步度。

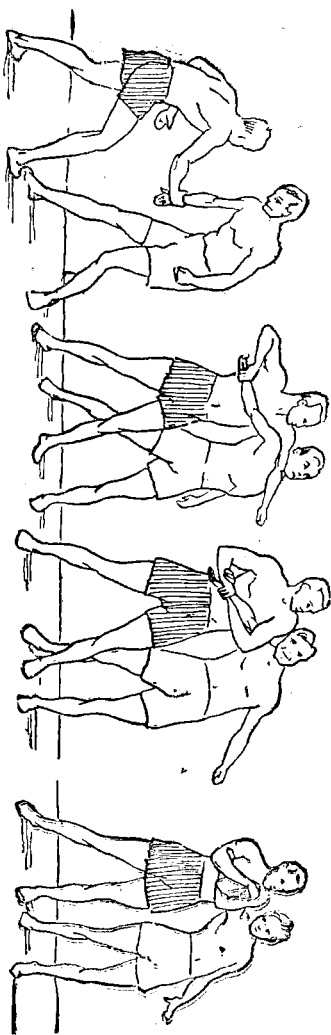
圖一五〇



彼用輕微之急衝，拔開彼之雙臂，並在臂部屈曲中向上朝外。

三八七、(丙)運送握法。(第一百五十一圖)

圖一五一



第一步度。

敵被用右(或左)手執握彼之右(或左)手關節,及彼被攻者拉近引拔。(如甲)

第二步度。

同時右（或左）脚向右（或左）施行半面旋轉，此際伸長左（或右）臂打擊敵之下顎下（如乙）

第三步度。

此時自己左（或右）臂須迅速屈曲，俾前臂得放在敵之肘關節下，又以左（或右）手執住己之上衣，或自己之臂。（如丙）

若敵在拉近時使臂彎曲，則彼之右手關節，（手掌向下）須向肘作屈曲。（如丁）

三八八、（丁）抗拒握法。（第一百五十二之甲乙圖）

攻者將防者以右（或左）手握於咽喉。

第一步度。

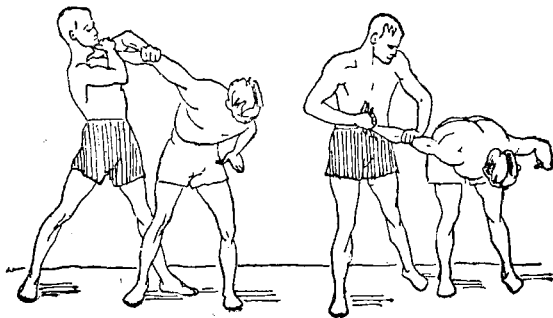
防者用左（或右）之自由手，由下向上向攻者之右（或左）肘打擊，並在相當之時可握攻者之袖。

第二步度。

右手在攻者之臂上面握住攻者右手外手邊下，以便拇指穿過敵手之中指與無名指中手骨

之間，於是四個手指堅執小指之中手骨。

圖一五二



第三步度。

以輕微身體之旋轉向右方，（或左方）則敵手將離開頸部，兩手之握法須捕縛之，並敵之手關節須向敵肘作彎曲，此際左（或右）手由壓緊於肘關節可阻上敵臂之屈曲。

三八九、攻者用一隻手抱住防者於胸部。

第一步度。

攻者束縛敵手於己身上，俾彼將己之手關節，得縱橫重疊置於敵之手關節上，及緊向己身壓榨。

第二步度。

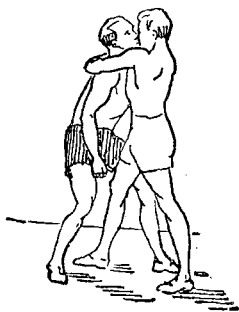
用上身稍向前急衝，以使敵手關節彎曲。

三九〇、攻者以兩臂由前面握住臂及上身。

第一步度。

防者大吸空氣與準備，及同時在輕微膝之屈曲中，壓制身體之重量，向後及朝下，俾一肩由敵之圍抱，得向下滑出。（如第一百五十三圖）

圖一五三



第二步度。

以自由之手超過敵之肩執握向敵之顏面，及安放拇指由下向鼻梁，以另一手握住敵之下腹，且猛力拉近。

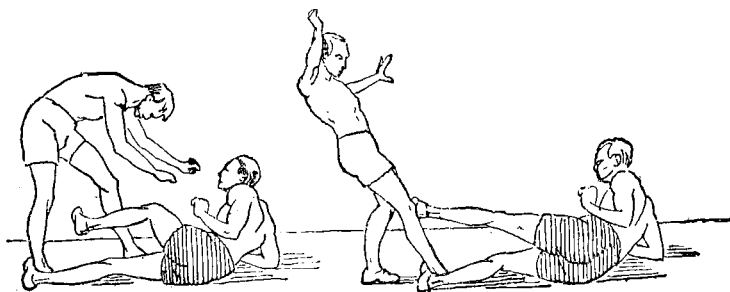
第三步度。

手面須猛力向後及朝下壓制敵人，倘手心已夾着，則手心可握住敵之膝窩，並拔高腿部。

三九一、（戊）地面上之握法。（第一百五十四之甲乙圖）

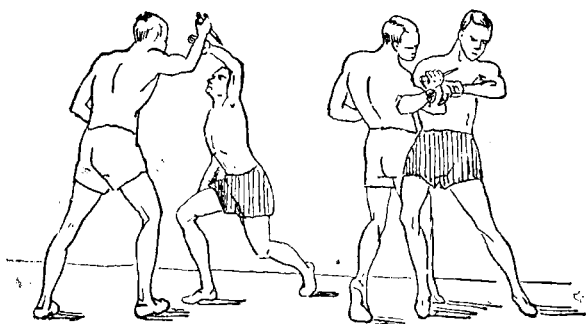
攻者踏近於跌倒地面之防者，則彼已將雙腿拉緊。

圖一五四



防者轉向於側面，苟能向於敵之前置足之側面爲佳，彼用在下面足之足指與足背鈎住敵腿後而在踝關節之上面，並將上面之足，放在敵膝之下面，又用急衝式之槓桿作用致敵於跌倒。

圖一五五



三九二、攻者跪下靠近防者或在防者之一腿處。

防者以稍稍之急衝，將膝屈曲自由之腿，打擊向敵之脅部。

三九三、攻者跪在以背臥倒之防者兩腿之間。

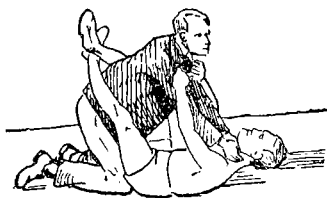
防者將其雙腿交叉於敵之背脊，及使腿急撞式之伸長，此際彼即實行壓挫於腎臟及短肋

骨。（如第一百五十五圖）

三九四、（己）解除兵器之攻擊。

甲、由上向下刀刺之抗拒。（如第一百五十六之甲乙圖）

圖一五六



第一步度。

防者可用左臂之手邊由堅強之打擊而掩護之，並立刻握住敵之手關節，又緊密之邁進，且附近於敵之身體須設法守護。

第二步度。

右手握住在攻者之臂下周圍，及由上執住敵之左手關節，又右足須放在敵之右腿後面。

第三步度。

敵臂須被向後，及朝下挺起。

乙、由下向上刀刺之抗拒。（如第一百五十七之甲乙圖）

第一步度。

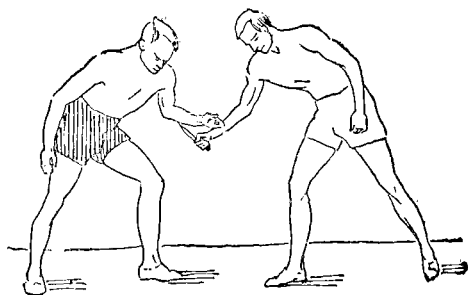
防者可用稍彎曲之臂，由上向下之手邊打擊，在同時引退下身中掩護之，及用同一之手握住備武器之臂。

第二步度。

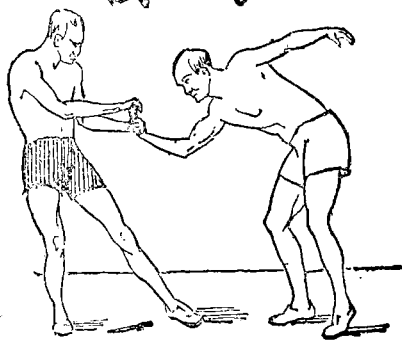
茲彼以另一手由下握住敵之武裝手，俾己之拇指得握住敵之拇指，當時其餘之四手指須

放在敵之手背上。

圖一五七a



圖一五七b



第三步度。

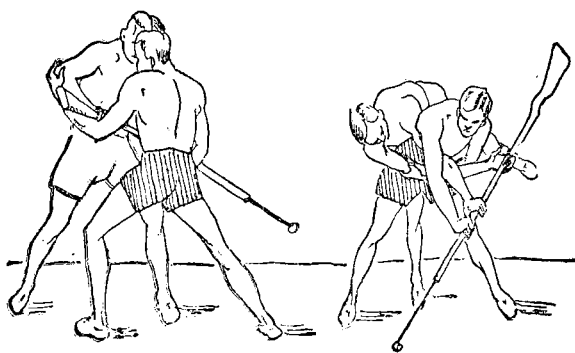
用稍稍之急撞，彼將敵之臂，旋轉向外面，及同時手關節須屈曲，此際彼應退走。

三九五、

由一不帶武器者，抗拒上刀刺之敵。

防者用運動僞擊可達備武器者之到達距離，以左手掌打擊兵器，因己之向右旋轉即向右，

圖一五八



又右手握住兵器緊靠敵之右手上面，左手執住兵器，緊靠敵之左手上面。

由此種姿勢：

甲種練習，向左之握法。（如第一百五十八之甲乙圖）

第一步度。

右手將槍向右下壓榨，左手突然由下及背後握住敵之上衣或上膊，在肘關節之上部。

第二步度。

以突然之向左旋轉，及腿之安置向右，則敵被馱載并跌倒，當墜落之際，即可強奪兵器。

乙種練習，向右之握法。（如第一百五十九圖）

第一步度。

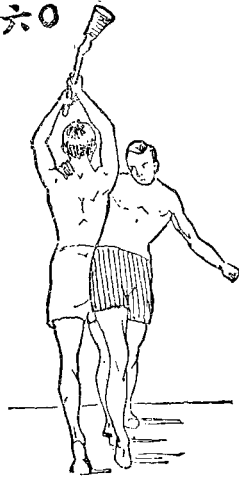
當格鬪之時，將槍突然用右手向下壓緊，左手在槍托之下，用朝上之手背握法，握住敵之右

手關節。

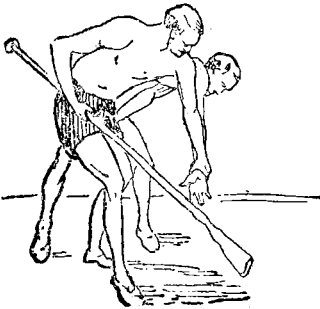
第二步度。

以向右旋轉，及腿之安置向左，則敵須向右跌倒，且強奪其兵器。

圖一六〇



圖一五九



丙種練習，用兩手之旋轉握法。

用左手掌掩護之後，（參看出發姿勢）以左手握住敵之左手，俾己指得執住敵之手指上面，及己之拇指得握住指節與手背上面爲限。

此際將右手由下執住敵之手，至己指握住敵之拇指，及己之拇指放在敵之手背上爲限。

如是握住敵之手，則在手臂之伸長下，須向外面及下方扭轉之。

注意，在實戰時，則須用各種解除兵器之握法，跨步接近敵之下身。

三九六、抗拒用槍托或長回鋸之打擊。（如第一百六十圖）

攻者由於打擊用兩臂拿取之。

第一步度。

防者須跳躍接近前置腿之側面，至被以己之胯骨達至敵之胯骨後面爲限，在同時，彼用轉向敵之臂握住敵之頸。

第二步度。

敵須被由胯骨之擴張舉起，則彼即離開足下之地面，並用稍微之旋轉可向外方擲倒。

第六章 拳術

通則

三九七、

拳術可用於軍事之教育上，因此種拳術，將軍人之意旨及才能，關於格鬪可發展於最小之範圍也，又第一層可督促精神之盡瘁，其次亦可督促勇猛，攻擊意旨，迅速，此等性質僅使獲得關於多方面身體之充分教育之基礎。

拳術可於每季施行之。

三九八、關於格鬪及在與敵每次練習時，須穿拳術手套，對練習目的，須備有厚裝棉花之手套。（十二兩重（英國衡量名））在比武時，應使用八兩重之手套及柔軟之綳帶，又對於調教為兩手之保護，及由衛生之原因，須有柔軟之綳帶，或內襯之手套，方為妥貼，而手之保護應有特別之留心，至於排除地面平滑亦有思慮之必要也。

（一）教練手續

三九九、凡授課時間須以繩索跳躍及若干體操之練習開始，此類練習對於打拳人尤爲適當。

首先教授拳術姿勢，又步行運動之直立衝撞須練習，此項衝撞已熟達，則練習鈎引及向上鈎引，以後始作揮舞者練習，至練習衝撞及步行運動，可於開始時依照數字實行。

如練習衝撞已確實諳悉，則此等衝撞須於皮球及沙囊上練習，以後應練習重複衝撞，衝撞之後，則所屬之掩護須教授，但以每兩人行之，當時首先依據數字，以後可不用口令。

次之，講解僞擊後，即接續軀幹運動及手臂運動。各種攻擊及防禦姿勢亦須講授。

迅速之教練須由皮球及沙囊之步度衝撞產生。

學校之練習，每兩人須練習最初之八至十點鐘，然後對此種運動之學校練習，方可轉移於格鬪，同時得加入近戰之教練。

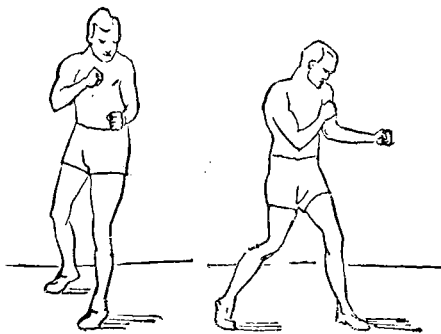
在自由格鬪前，每學生必須於暗處打拳，及在皮球與沙囊上之格鬪練習之。又教官將自由格鬪中止後，須立刻矯正，並格鬪時之學校複習亦爲緊要。

四〇〇、屬於進步者之調教如下：即繩索跳躍，雙球沙囊，及用醫學皮球之作業，握捕及打擊練習，以使兩手強壯，短距離之跑步，接力跑步，與長距離之行走，並與各種重量等級之同事作環形之動作是也。

(二) 拳術教習場

四〇一、通常拳術姿勢，係向左之姿勢。(如第一百六十一之甲乙圖)左足須向敵指示，

圖一六一



而右足立於一小步之後面，右脚跟舉起，兩膝微屈，又身體重量須平均靜止於兩足掌。

稍向前面屈曲之上身，應在胯骨能柔軟運動。

左臂須表示準備攻擊之拳。（如第一百六十二圖）手肘應掩護肋骨，而右臂用肘及前膊遮蔽肋骨及胃並右臂，用半開放之手，掩護心臟。

圖一六二



下顎須拉緊，即在稍聳肩下掩護之，兩眼應恆注視於敵，若不注視，開始即受痛苦。

私人之設法及格鬪方法，以已述之姿勢之些小變化為條件。

上身及兩手必須以不斷之輕微運動，以便使敵困難搜索弱點，及俾己之攻擊得開始襲擊，在運動時而拳不可緊張，然在打擊及衝撞時，則須堅牢緊閉。

四〇二、向前與向後之一步，及向左與向右之一步，在向前之一步時，則前足可開始推進約一步之長向敵之方向，後足追進於足踵，其他之步行運動，亦可於相似之方法行之，即在運

動方向站立之足開始，其另一足跟隨之，但腿之交叉須避免，至一切步行運動須柔軟，且寂然緊靠於地面實施。

步行運動之外，對於進步之打拳人，應練習平坦之躍進運動。

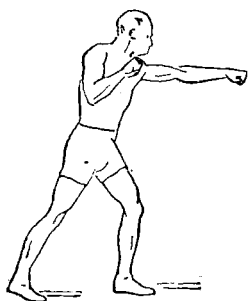
四〇三、攻擊 凡突刺須正確迅速及用全身重量之重力實施，初學者必須首先學習碰着，因在格鬪中僅精密碰着得有效果也，打拳人應由各種姿勢能有充分效驗之碰着，如伸腕即所以通告攻擊，則為錯誤，關於拳之適當位置，對增加效果，及避免手損傷，實為重要。

左方直突刺，係構成教習場之中心點，該突刺須以突衝式直突刺於目標。（如第一百六十
三之甲乙圖）左足在攻擊中，大都應作小突進。

圖一六三九



圖一六三八

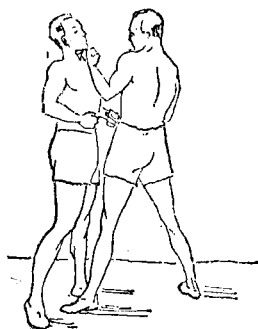


在鈎引（如第一百六十四圖）及向上鈎引時（如第一百六十五圖）則臂須作鈎狀，并在打擊之瞬間，肘關節須強硬，而身體同時移向打擊之方向。

圖一六四



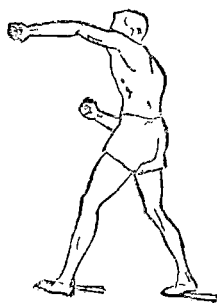
圖一六五



揮舞須用伸長又疎鬆之臂，自胯骨及肩處打擊（如第一百六十六圖）其軀幹及足動作

與在鈎引時相同，但初學者，使用揮舞應避免也。

圖一六六



四〇四、攻擊可由偽擊妥貼導入，用合宜之方法偽擊，則可得格鬪經驗。

四〇五、上身至腰帶線係為碰着面，其決定之碰着位置，如第一百六十七圖。

犯禁打擊，如用開放之手，手邊緣及手肘之打擊，又用頭顱，腎臟與頸背打擊之突擊。（參照第四百另九條）

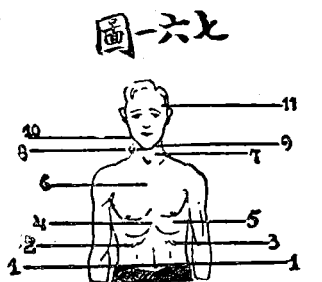
四〇六、臂掩護及身體掩護，臂掩護者，乃用兩臂防禦打擊，大概除用右手，或用兩臂捕縛之，身體掩護較為良好。其由屈身及躲避而成，立，并兩手在使用時，須使其自由。

擊，俟至格鬪審判將圍抱用呼喚「分開」則分解之，至重複尋找圍抱，乃係懦弱之徵象也。

擊，方得效果，格鬪者以較大之到達距離，可選拔格鬪於遠間隔，因敵手之精力聚會於近格鬪故也，小而強之人，須圖近於敵手格鬪，在攻擊精神可用各種格鬪法強迫敵手，又在圍抱中准予打擊，

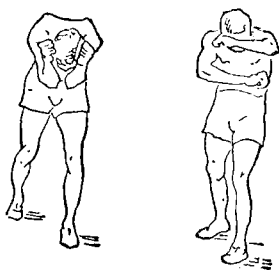
妥貼之重複掩護，如第一百六十八之甲乙圖，此種掩護，僅一時在窮迫時可使用。

四〇七、關於格鬪行使，可分為在遠間隔與半間隔之格鬪及近格鬪。



1. 用腰帶線作為碰着面之限界
2. 肋骨弓—肝臟
3. 肋骨弓—肝臟
4. 心高
5. 心尖
6. 巨大之身體動脈
7. 頸項動脈
8. 下顎尖端
9. 下顎角
10. 顎骨角
11. 太陽穴

圖一六八



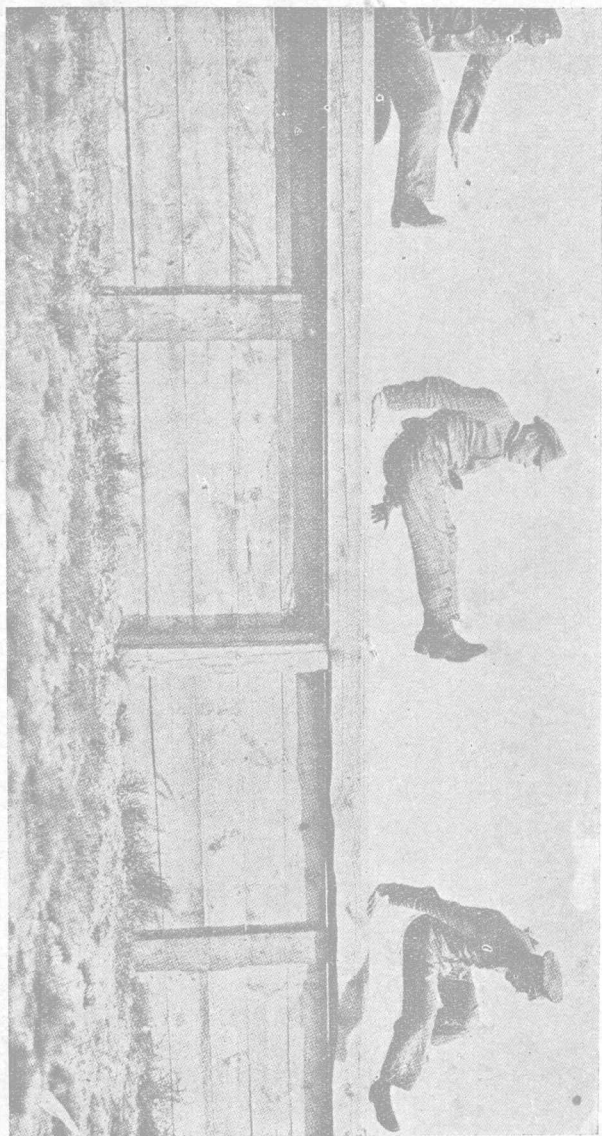
四〇八、攻擊須由打擊接觸而開始，在打擊接觸時，最初敵手之掩護應開始，俾得以下打擊之弱點。

防禦與攻擊聯合時，則尤有充分效驗，換言之，在敵手攻擊時即順手突擊，立刻作第二突擊。
四〇九、持久格鬪及裁決之規則，有包含德國國家賞識拳技協會之格鬪定則。（第一編性質，第二十六條。）

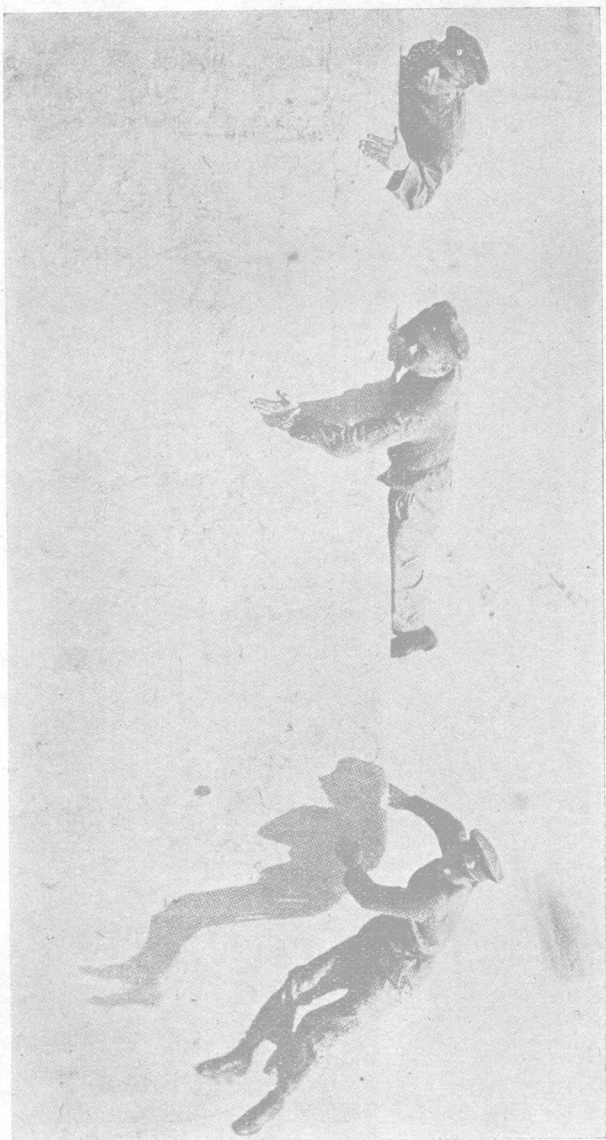
附錄(一)

第三編之障礙超越及手榴彈投擲附圖

附錄一 第三編之障礙超越及手榴彈投擲附圖

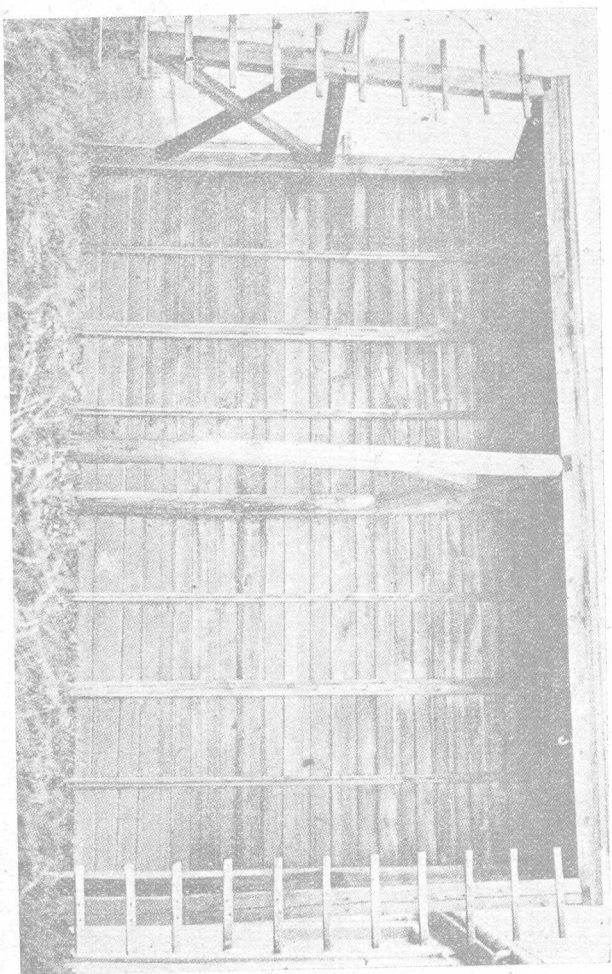


附圖一 牆壁(高1.25 m)

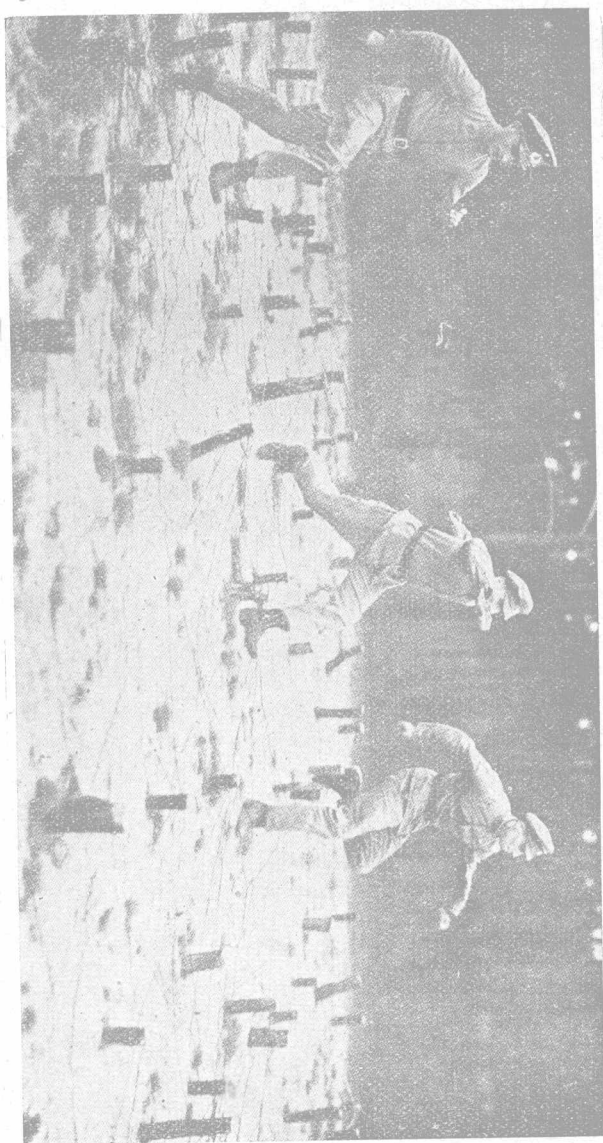


附圖二 牆壁(高2m)

附錄一 第三編之障礙超越及手榴彈投擲附圖



附圖三 木城城高 3.75-4m 牆分滿板及花板兩種對於花板之木城攀上時用吊繩及梯子



附圖四 係 踏 長 寬 各 約 十 公 尺

附錄一 第三編之障礙超越及手榴彈投擲附圖

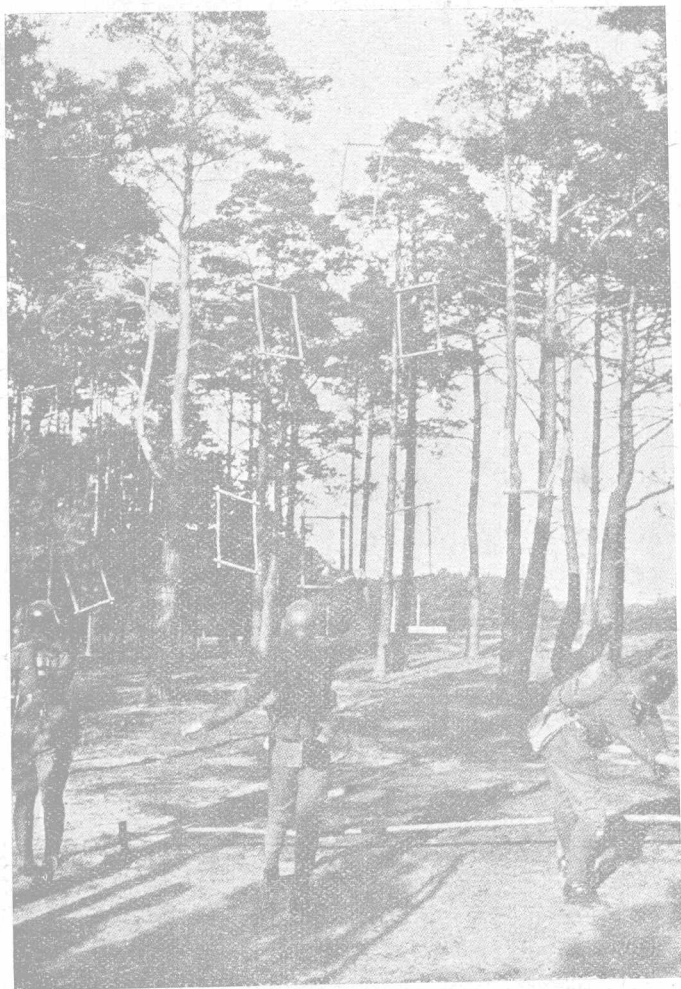


附圖五 鐵絲網 長寬各約八公尺



附圖六 a 手榴彈練習投擲場之一

附錄一 第三編之障礙超越及手榴彈投擲附圖



附圖六b 手榴彈練習投擲場之二

附錄(二) 各種球戲

原書中對於球戲，僅略述原則，譯者因我國近來對於球戲，頗為重視，特將各種球戲，簡略說明，並附照片若干幅，以資明瞭，而供讀者之參考。

- (1) 足球……附美國足球
- (2) 籃球
- (3) 排球
- (4) 網球
- (5) 棒球
- (6) 壘球
- (7) 曲棒球……附冰上曲棒球
- (8) 馬球
- (9) 高爾夫球

(1) 足球

一、概說 足球於十九世紀時，創自英國，現已風行全球，此種運動雖屬比較激烈，但可強健身體及足力，踢球時須在面積廣大之球場畫定界線分兩隊比賽，每隊球員十一人，有時經雙方之同意可增替補員數名。

二、球場設備 球場宜平坦，長一百碼至一百三十碼，闊五十碼至一百碼，普通練習之球場可自由伸縮，場之四周應有界線，在兩端者謂之端線，（端線邊不得用V形之凹溝）在兩邊者謂之邊線，邊線應與端線成直角，踢球時場之四角各樹一旗竿，竿長至少五呎，上懸小旗一方，謂之角旗（角旗竿頂不得成尖形，）場之中間應劃一線橫截球場為二等區，謂之中線，場之中心劃一十碼中徑之圓圈，謂之中圈，為發球員處所。

球門 設在端線中央，以一橫木架於兩直柱上，門寬八碼，高八呎，柱面之闊及橫木之厚至多五呎。

球門區域 套球門兩旁深六碼寬二十碼，畫一正長方形之線，謂之球門區。

罰球區域 套球門兩旁深十八碼寬四十碼，畫一正長方形之線，謂之罰球區。又在距球門

之中心十二碼處，作一清晰之記號，謂之罰球點。

球之大小 圓周——以二十七吋至二十八吋爲度，球之外壳以熟皮爲之，內用膠皮膽，重量約十三至十五盎司。

三、比賽規則

比賽時間 每一比賽通常爲九十分鐘，如經雙方同意亦得更改之。

選擇球門 抽籤得勝之一隊有選擇球門或要求首先發球權，但比賽時間至一半，雙方應

互換球門。

發球 比賽開始時置球於場之中心，由發球隊向他隊方面踢出，在球未發出前，他隊球員不得進入中圈，雙方球員均不得越過中線，向他隊區內前進。

凡球之非被攻隊球員擲入擊入或帶入（擊球及帶球均爲用手，如用手或臂玩球均爲犯規），而球能穿過球門者謂之勝一球。

擲球入界 球出邊線，應由使球出界者之他隊任何球員，在邊界上球出界處，將球擲入，擲球者應以雙足立定於邊線上，或邊線外，面對場中，用雙手經過頭上向場內任何方向擲入，擲入

後繼續比賽。

球門球 球被他隊球員踢過端線，應由該端球門所屬隊之任何球員，將球置於較近出界處之球門區域內，直接踢出罰球區域。謂之球門球。

角球 球被本隊球員踢過本方端線時，應由他隊之任何球員，將球置於較近出界處之角旗竿下一碼範圍內踢之，本隊之球員於球未踢前，不得立於離球十碼之範圍以內。

守門員須穿特殊顏色之制服，在本方罰球區域內可以用手，但不得攜球行走四步以上。（攜球行走應在第五步處罰十二碼任意球。）

守門員如非持球在手，或阻礙他隊球員或在球門區域之外時，不得加以衝撞。

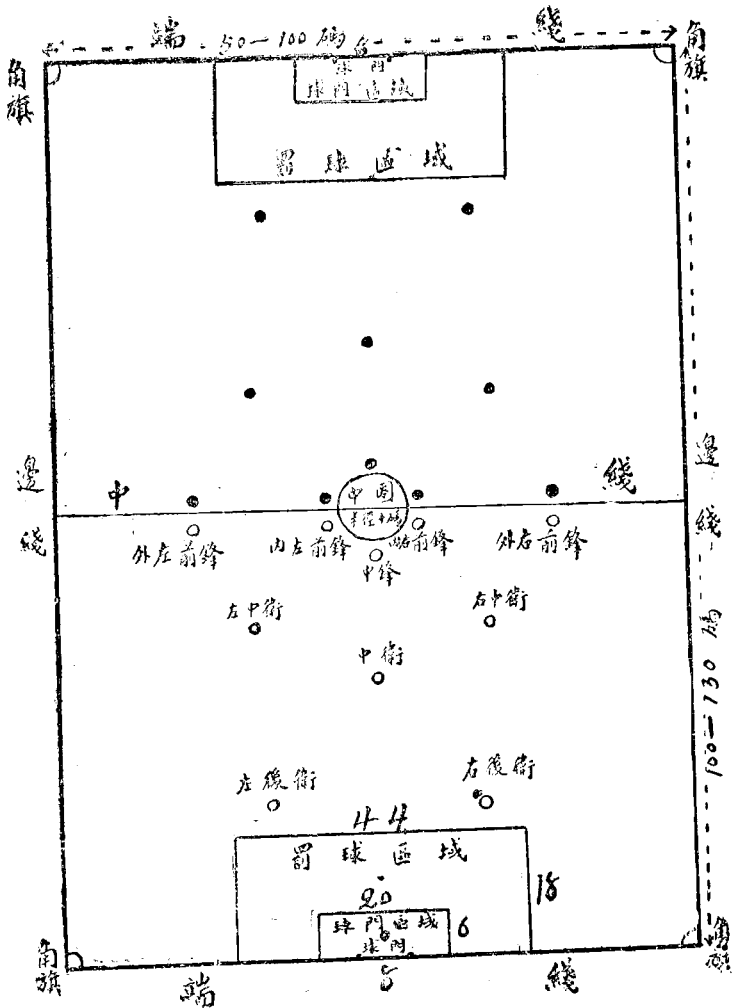
比賽勝負 在比賽時間中以球穿過球門較多之一隊為勝。

評判員 通常有二人，至重要比賽時，可增加一員。

餘參照本書二七七條

圖 場 球 足

附錄二 各種球戲



附美國足球

一、概說 美國足球，與普通足球不同者，即可用手帶球及擲球，此種運動，比之普通足球，亦較激烈，戲球如軍隊之戰鬥，有正攻，側攻，迂迴，襲擊等術。

二、球場佈置 場長爲三百六十呎，寬一百六十呎，兩球門相距三百呎，其中間每隔五碼，劃一白線爲記。

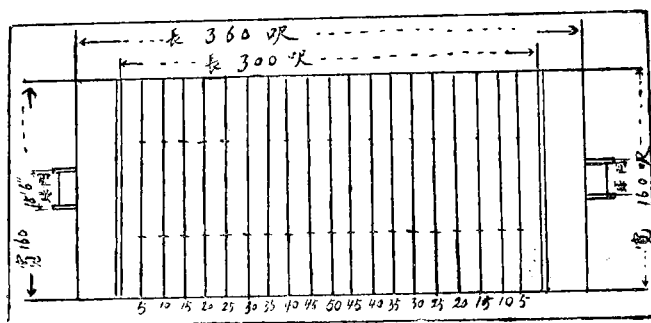
球門高二十呎，寬十八呎，中間有一橫木，距地高十呎。

三、戲球規則 戲時分爲兩隊，每隊十一人。

比賽時間爲一小時，計分四次，每次十五分鐘，第一次戲畢休息一分鐘，第二次戲畢休息十五分鐘，第三次戲畢休息一分鐘，其餘規則與普通足球規則同。

評判員 計六（正四副二）

美國足球場圖



(2) 籃球

一、概說 籃球於西歷一八九一年，創自美國，此戲雖比較激烈，但甚適於身體強健之青年，因此運動可增進戲者之活潑，如拋擲，拍擊，接遠，跳躍，追逐等，能使身體全部自然發展，現世界業已風行。

二、球場之設備 球場須平坦，四圍宜植青草，外圍張設竹筴或鐵絲網，場基以石灰沙泥三合土築成，長九十呎，寬五十呎，球籃架設於兩端，籃距地十呎，籃孔中徑十八吋，籃前有六呎半徑之罰球區域，其中間有發球線，場之中央有三呎中徑之圓圈，謂之中圈，為發球人站在地。（場之大小名稱如圖）

籃球外層以皮成之，內層以膠皮成之，中空打入氣壓十二磅為合宜。

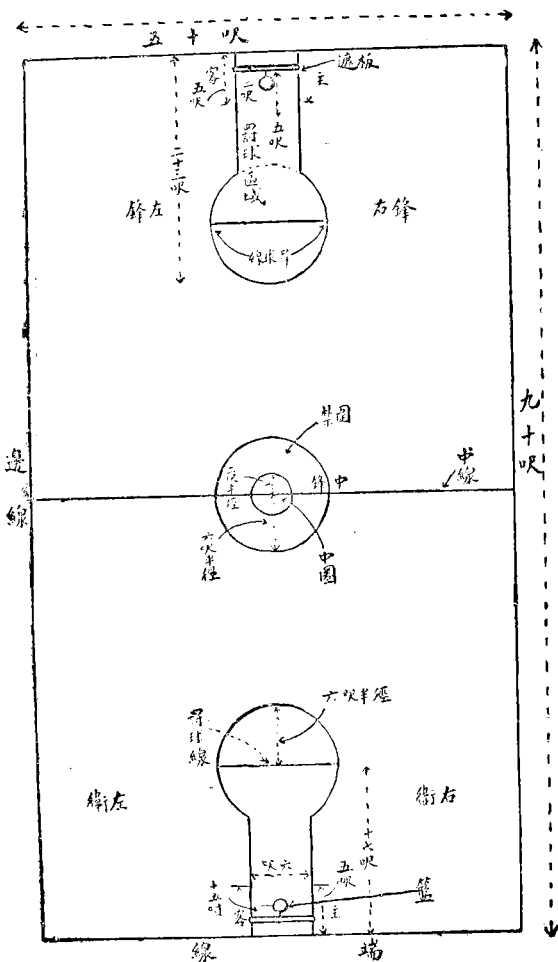
球之周圍三十至三十二吋，其重量二十至三十二盞斯。

三、比賽規則 比賽時分兩組，每隊五人，一人為隊長，餘為中鋒，左衛，右衛，後衛，全局比賽時間，通常一小時，將其分為前後兩半時，每半時內，比賽為二十分鐘，休息十分鐘。

發球時由評判員於中圈線外，將球拋出，由立於中圈外之兩方中鋒接拍，其他球員，立於如

圖 場 球 籃

附錄二 各種球戲



圖之位置，評判員所拋之球，未達最高點時，兩方中鋒不得觸球，中鋒將球拍出後，未經其他球員觸球或球落地面後，中鋒不得繼續拍球。

球在手中，不可跑行三步，須用手拍球前行，或傳遞給本隊球員，不可阻撓絆撞或推撞對方球員，及和場外人談話，違犯以上規則者罰球一次。

球出界線時，由對方球員立於界線外發球。

球員不得持球在手過五秒鐘。

比賽勝負 擲中一球通過於籃，作勝二分，罰中一球於籃作勝一分，以擲籃次數多者為優勝。

評判員 通常二人，重要比賽時，可酌增加。

(3) 排球

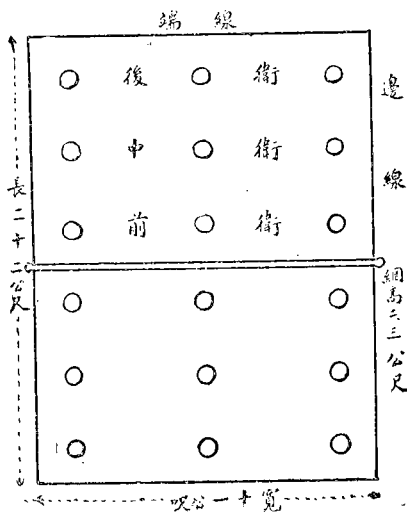
一、概說 排球於西歷一八九五年創自美國，用網球之網張設場之中央，以手拍球，此項運動並不激烈，老弱婦女均可戲之，現盛行於世界各國。

二、球場設備 場長二十二公尺，寬十一公尺，中設一網高二三公尺，（如圖）拍時使球越過網上，地基建築亦如籃球場。

三、比賽規則 比賽時分為兩隊，每隊九人分前中後衛，（如圖）依裁判命令，先由發球

之隊第一人兩腳立於端線外，以一手將球擊過網上而入對區，如兩次發不過網或出界線者爲負一分。

排球場圖



接球隊員至多拍擊三次，須將球拍過網，以某隊勝至十一分時，兩隊交換場區，仍由勝利之隊原人發球（發球人依輪流充之）至廿一分者爲勝，如兩隊各得廿分時，其後某隊先得廿二分者爲勝。

球員不可以手觸網，或與對方球員身體接觸。

評判員 通常二人。

(4) 網球

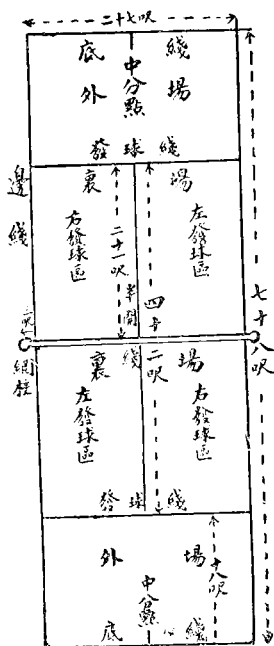
一、概說 網球起源於英國，現盛行於世界，此戲可以較小之場所，畫定界線，同時以二人至四人參與球戲，此種運動不甚激烈，男女老幼均可戲之，此戲爲周身良好之運動，並可發達目之敏視力，惟用一手拍球，常有畸形之發育。（如用右手拍球，右臂常比左臂粗壯）

二、場之設備 全場寬三十六公呎，（兩人比賽之場寬可減爲二十七呎）長七十八公呎，場內分裏場外場甬道等部，裏場之中央張設高三呎之球網。

球外爲絨布，內爲膠皮膽，中爲氣壓，以跳躍高者爲佳，（在華氏六十八度溫度時於百吋高落於三和土地面時可跳高五十三至五十八吋）直徑至少爲二吋又二分之一，至多爲二吋又八分之五，重爲二盎斯至二盎斯又十六分之一，場基宜堅固平坦，上面以沙泥及石灰之三合土築成之，其甬道旁可鋪植青草，場之四周張設竹筐或網，以防球之拋出，圍外四周最好植以樹木，以便戲者休息，間有數場連設一處者。（場之各部大小名稱如圖）

三、比賽規則 發球人當發球時，立於外場底線之右側，以一手拋球空中，一手用球拍向斜對方擊出，如首次失誤，可再發一次，（以後發球位置左右兩側對調，）如雙人（兩方四人）比賽，由同方兩球員更替發球，所發之球須越網落於對方發球區內（球落該區線上不算出線，）受球人回擊時，在單打（兩人）球以不出對方之裏外場為合格，在雙打（四人）球以不出界線為合格。

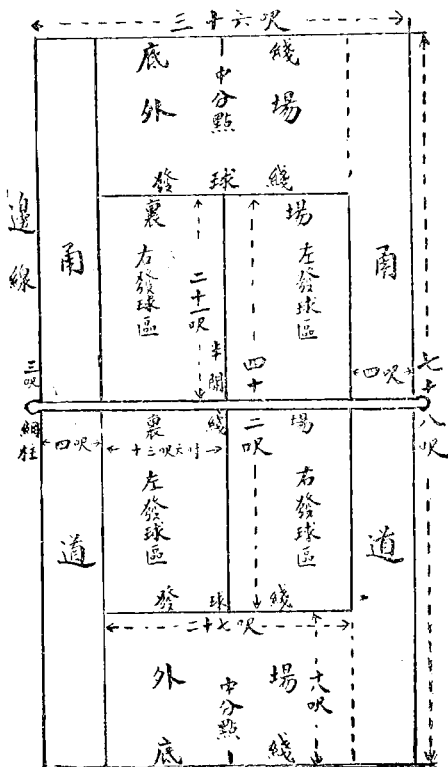
網球比賽場圖



球員有下列情形之一為負一球。

1. 來球落於自己區域着地兩次。

網球場
雙人比賽場



1. 擊回之球落於對方界線以外。
2. 擊球時球拍觸球二次。
3. 來球尚未過網而行擊回。
4. 比賽時球觸身體，或身體及球拍觸網。

計分法——球員勝第一着時得十五分，勝第二着爲三十分，勝第三着時爲四十分，勝第四着爲一局，如雙方分數各爲四十成均勢時，此後如一方再勝二着者爲勝，比賽局數，男子通常以五局爲限，女子以三局爲限，男女合賽者可臨時規定。

評判員 通常二人，重要比賽可酌增加。

(5) 棒球

一、概說 棒球於十九世紀創自美國，在平廣之場地設立數壘（如圖）分擊接兩組以爭壘，此項球戲可增進人之敏視力及跑力，現盛行於美國及坎拿大他國亦漸風行。

二、球場佈置 球場長寬以四百呎爲宜，從看台至本壘須有二百三十五呎，自本壘至後看台須有六十呎（如圖）。

從場內之A點劃一B點，與A點相距一百二十四呎，又劃BC二線與AB一線成正角，於是B點爲中心成六三，六三九五呎之半徑，再在BA線之F點上，BC線之G點上，BD線之H點上，BE線之I點上，劃成一弧形之線，又劃FG·GI·IH·及HF等各長九十呎之直線。

(附註) 日本壘至第一壘爲九十呎，自第一壘至第二壘，自第二壘至第三壘，自第三壘至本壘均爲九十呎，周圍的距離爲三百六十呎，自本壘至發球區域爲六十呎六吋，距離須從本壘兩線交點量起。

自本壘至第二壘經過內場，其距離爲一百二十七呎三吋又八分之三吋，自第一壘至第三壘之距離亦爲一廿七呎三吋又八分之三吋，擊球員的區域面積爲六呎乘四呎卽廿四方呎，發球區域爲廿四呎乘六呎卽一百四十四方呎。

各壘所置的沙袋爲十五方吋。

球周圍約九英吋重五盎斯，內心軟木，外包膠質（分紅灰二色），再外包以絨線（分白灰二色），最外層爲馬皮。

三、比賽規則 攻防兩方各以九人爲一組，每組以一人爲長，攻者先以一人站在本壘，手持木棒，等候擊球，其後面爲一接球人（防者），再後爲評判員，其餘攻者預備換班（其座位須離球場線二十五呎），防者以一人發球，發球時須面對擊球員雙足立於發球壘上，以三人守護三壘，外設預備一人，以上爲第一防線，其餘之三人散佈於第一線之後方，爲第二防線，左右壘處

各有評判一員，發球人用手將球拋至擊球人處（須拋在擊球人之肩下膝上及不過遠過近爲合格），擊球者用棒將球擊出以在壘之範圍內爲合格，擊出後速跑至次壘，防者（各帶接球手套）接球後亦速拋至（或帶至）守次壘者，以先到者爲有占據該壘之權，如攻者占據第一壘後，應轉換至該壘擊球，再遞爭占第二第三等壘，以至本壘處爲一分，攻防經過九次之換班爲一比賽終了，以得多分者爲勝利。

倘發球人發球至四次均不合格，須讓一壘，如擊球人三次不能擊中，須換他人擊之，倘換三人連擊不中，則攻防兩組須調換之。

評判員 通常三人。

(6) 壘球

一、概說 壘球與棒球略似，惟球場較小，球員不帶手套，並可在戶內行之，此種運動，不甚激烈，故亦適女子戲之。

二、場之設備 場四邊各長三十五呎，四角各置一壘，固定於地上，各壘（除本壘外）之大小爲一呎六吋見方，用帆布爲囊，內裝半滿黃沙，本壘用木料或橡皮製成，一呎見方，埋實於地。

內，上面與地面齊平。

自本壘至二壘及一壘至三壘間之距離，均長四十九呎六吋。

擲球區 擲球區長七呎，闊三呎，其近端距本壘之中心線三十呎。

擊球區 (本壘左右各一) 爲四呎長三呎寬之長方形，其裏端在本壘中心線前一呎，外端在本壘中心線後三呎，內邊各距本壘六吋，各線均用石灰劃於地上。

戶內球場，四邊可減至廿七呎，各壘須置於角上，不必固定，本壘至二壘及一壘至三壘間之距離爲三十八呎六吋，擲球區之近端，距本壘中線二十三呎。(餘與戶外同)

壘球以白皮爲壳，中實廢物，圓周以十四吋至十四吋半爲度，重七盎斯半至八盎斯半爲度，棍長二呎九吋，直徑不得大於一吋又四分之三，棍用木質製成，中心可用金屬桿條，以求重量之適合。

三、比賽規則 略同於棒球。

(7) 曲棒球

一、概說 曲棒戲球於西曆紀元前五百年創自伊蘭，現盛行於歐美，國際比賽，亦有參加。

戲者以棒擊球，球場宜平滑，此戲雖比較激烈，但爲練習腕力足力目力最佳之運動。

二、場之設備 此等運動場，分爲兩種，一爲普通場，二爲冰場。

普通場長百碼，寬五十五至六十碼，各學校常設備之。

冰場宜在寒冷之處，成寒冷季節設之，場之大小不定，在英國長一百七十呎，寬九十呎，美國長二百八十六呎，寬八十五呎，（普通長不逾八十碼，寬不逾四十碼，）賽時穿冰鞋，須有長期之練習，（球員之位置如圖）球以膠質製成，中徑三吋，厚一吋，重五至六盎斯。

普通場擊球之棒長四呎，直徑不逾二吋，重不逾廿八盎斯。

冰場球棒長四呎，中徑三吋。

場之四圍設以木柵，高四十吋，以防球之拋出。

三、比賽規則 比賽時間爲一小時，分前後兩半時。

普通場比賽隊員，分爲兩組，每組十一人，冰場每組六人，賽時各球員手持一彎曲之棒，用以擊球，擊球時，棒高不可過肩，冰上擊球之速爲任何球戲所不及。

比賽勝負——以打入球門之次數多者爲勝利。

評判員 通常二人，重要比賽時，得酌增加。

(8) 馬球

一、概說 馬球爲乘馬擊球之球戲，於十六世紀時，創自波斯，一面爲球戲，一面爲練習騎乘，此項運動，固屬甚佳，但耗費較大，現在盛行於英美及阿根廷等國，我國通商大埠，間亦有之。

二、場之設置 球場之長爲三百碼，寬二百碼，（有圍牆者一百六十碼，）球開有二，設在兩端，其距離爲二百五十碼，球門寬八碼，球場爲平地而鋪植青草。

三、比賽規則 戲者每人乘馬，手持丁字形之木棒，（如圖）而擊膠質之球，馬之下腿，均包以布，以防擊傷，與賽者編爲兩組，（可以衣服顏色分組）每組四人，分爲一，二，三，四等號，戲時各組以一人看門，其餘則逐擊之。

戲時通常以一小時爲度，但乘馬得常更換，在英國每小時許換馬七次，在美國許換馬八次，其比賽以擊球入球門次數多者爲勝利。

評判員 通常二人，在重要比賽時，可添一最高評判員。

(9) 高爾夫球戲

一、概說 高爾夫球戲，係在廣大地面，設置多數之球孔，將球一一擊入，此項運動，可使戲者練習長距離之步行，且不激烈，老弱婦女，均能參加此戲，各國早已風行，我國現亦有多處設備該項球場矣。

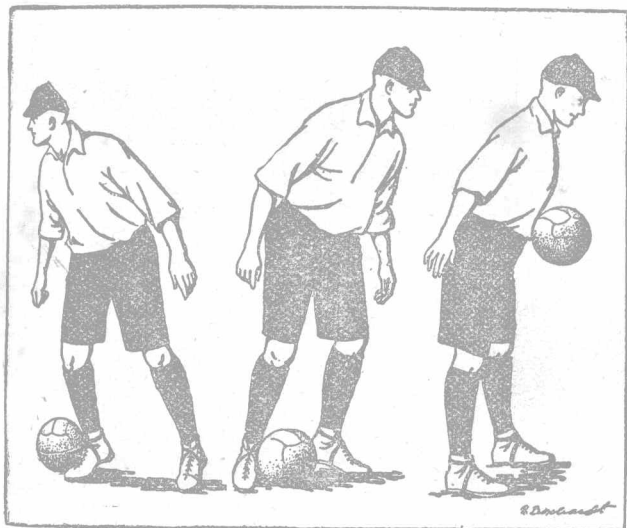
二、場之設備 場之面積，愈大愈佳，宜擇岡平雜錯起伏而多障礙之地，土質宜帶沙性，而能生長草木者為佳，海濱為尤美，場內地而，每隔一百至四百公尺，挖一約四英吋直徑之小孔，為投球之所，其旁插一小旗，以為標示，全場通常設十八孔，但亦可增減（最少九孔）

三、比賽規則 擊球者，攜帶長八十公分至一百一十公分下端如勺形之棒若干隻，（各棒形狀不必同樣，）擊各人自認一球，（擊球時互不干涉）擊之入孔，入孔之後，取出再擊入他孔，擊全場一周為一比賽終了，以擊數最少者為勝利。

足球戲 Football Game

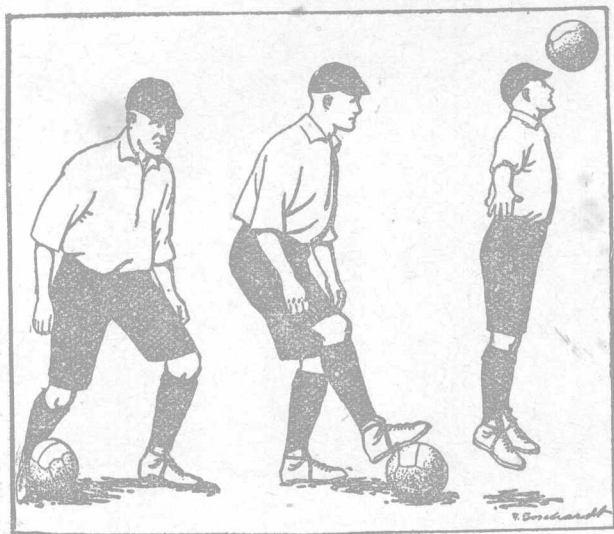


足 球 戲



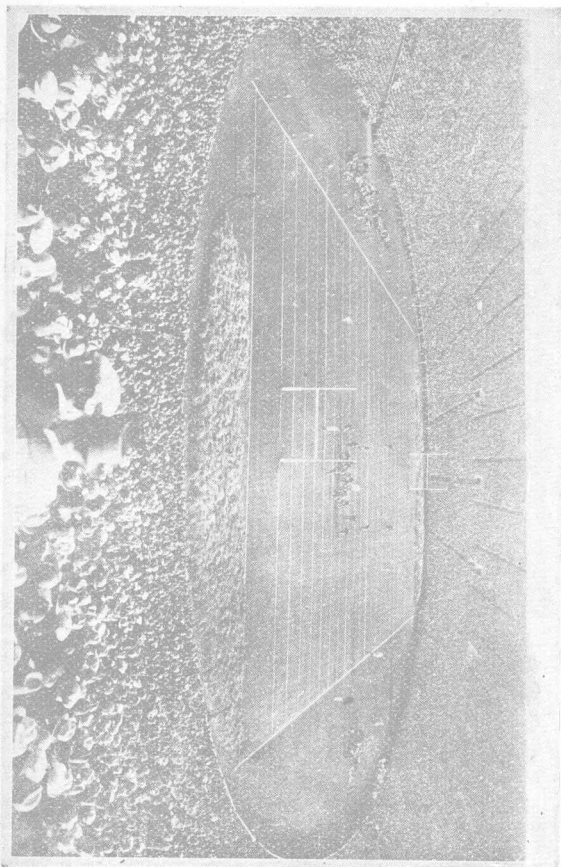
- (左) 踢球之姿勢
- (中) 傳球之姿勢
- (右) 胸部接球之姿勢

足 球 戲



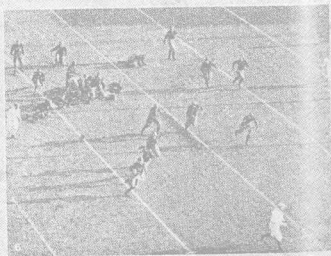
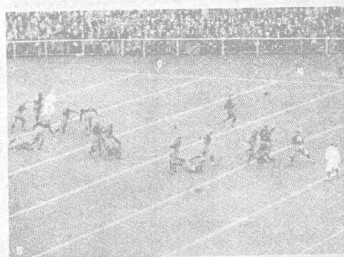
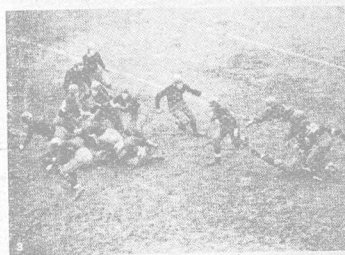
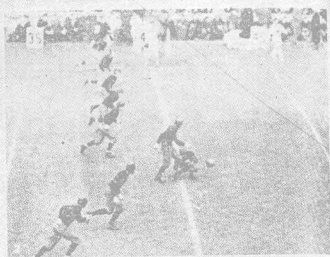
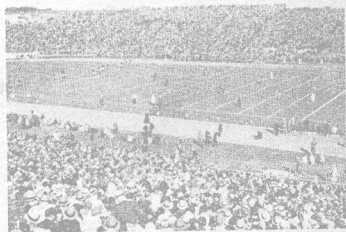
- (左) 帶球之姿勢
- (中) 踢球之姿勢
- (右) 頭部頂球之姿勢

美國足球戲 American Football Game



美國足球戲 American Football Game

附錄二 各種球戲



三五
一

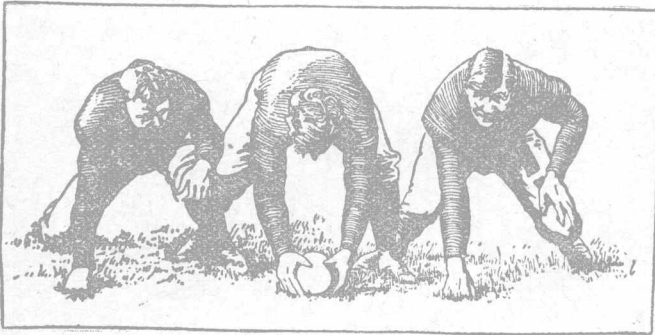
接球姿勢



(美國足球)

德國國民體育教範

攻擊姿勢



(美國足球)

三五二

傳 球 姿 勢



(美國足球)

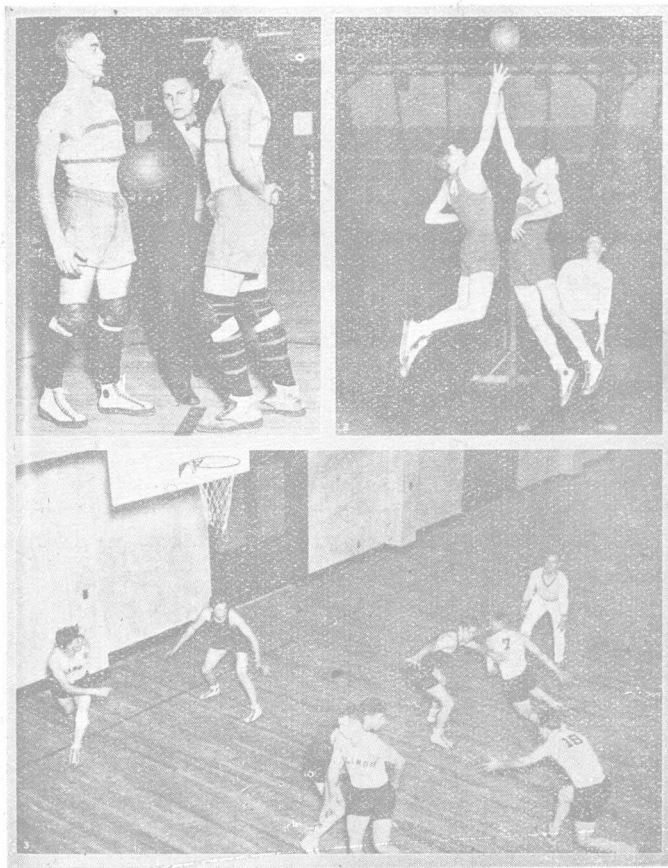
抵 抗 姿 勢



(美國足球)

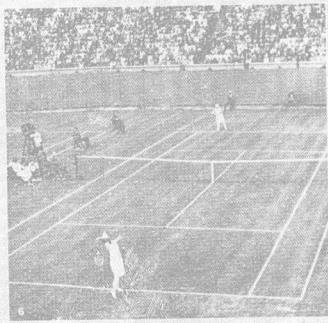
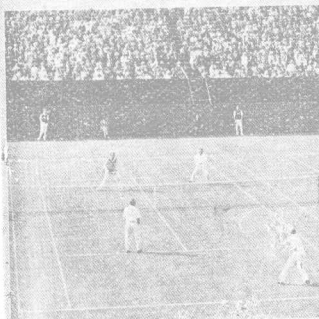
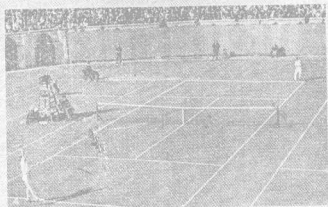
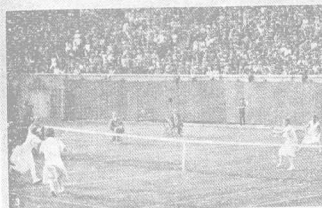
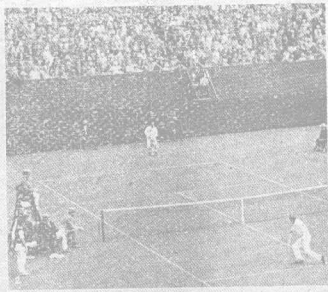
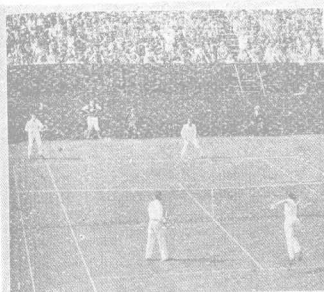
籃球戲 Basketball Game

德國國民體育教範



網 球 戲 Tennis Game

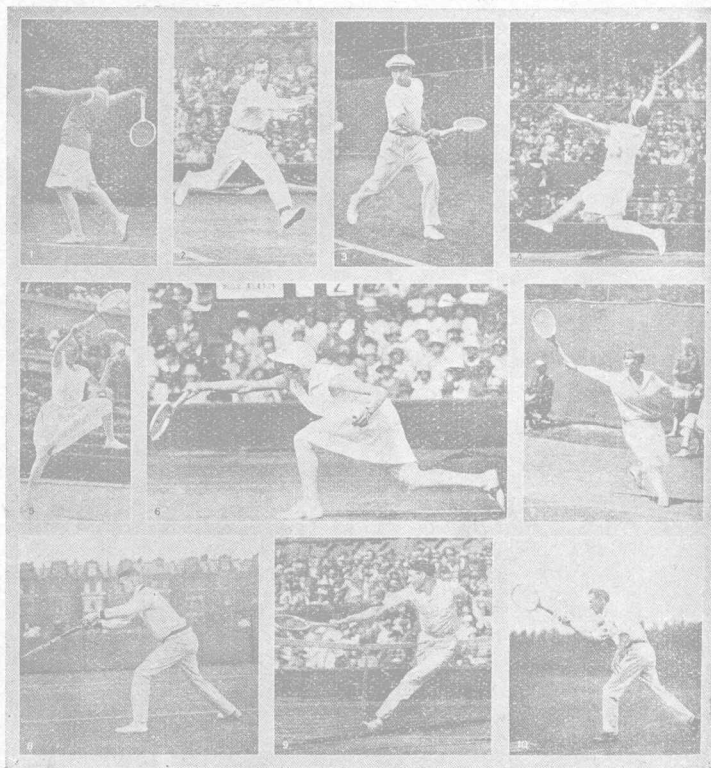
附錄二 各種球戲



三五五

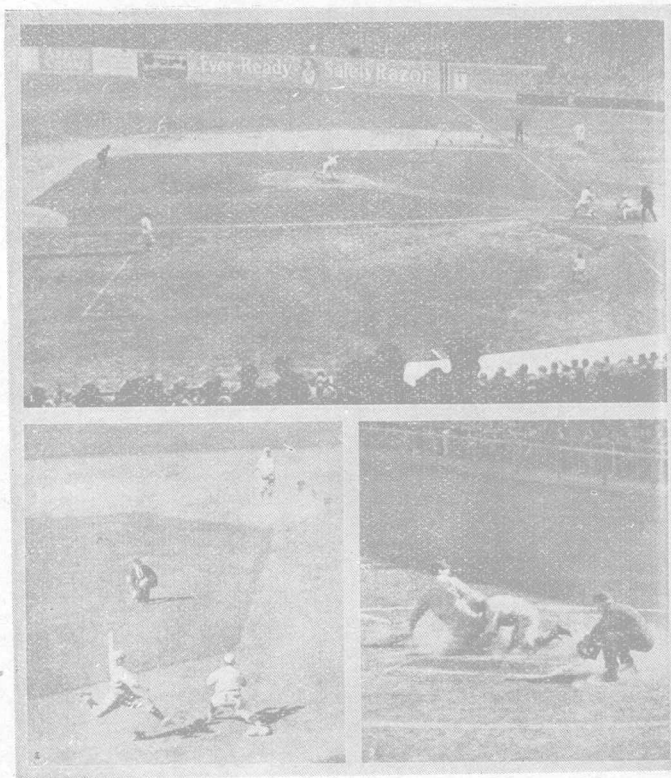
網 球 戲 Tennis Game

德國國民體育教範



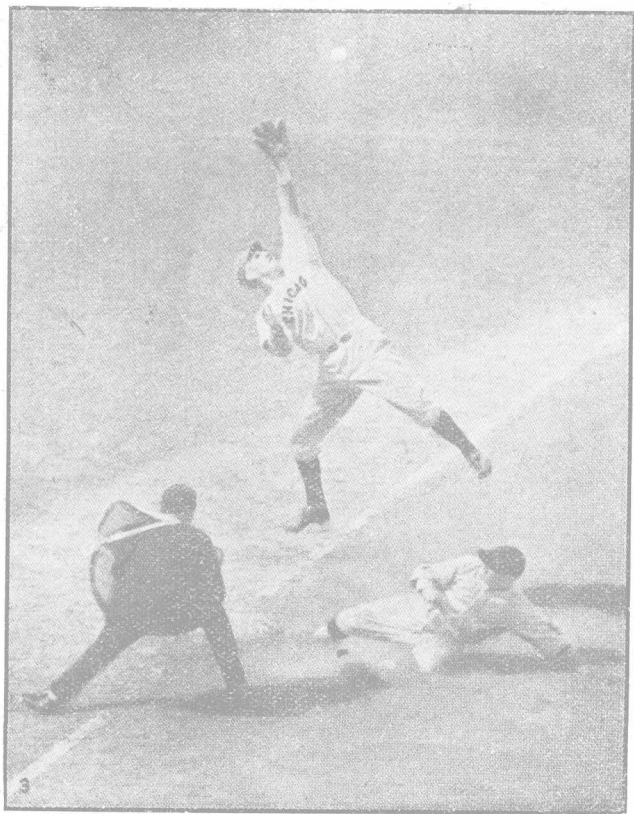
三五六

棒 球 戲 (1) Baseball Game



棒 球 戲 (2) Baseball Game

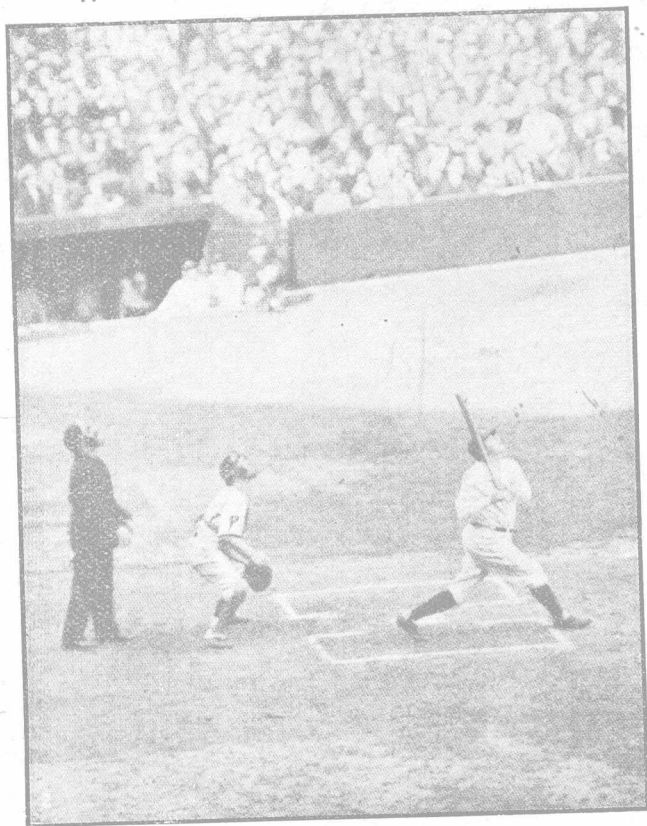
德國國民體育教範



三五八

棒 球 戲 (3) Baseball Game

附錄二
各種球戲

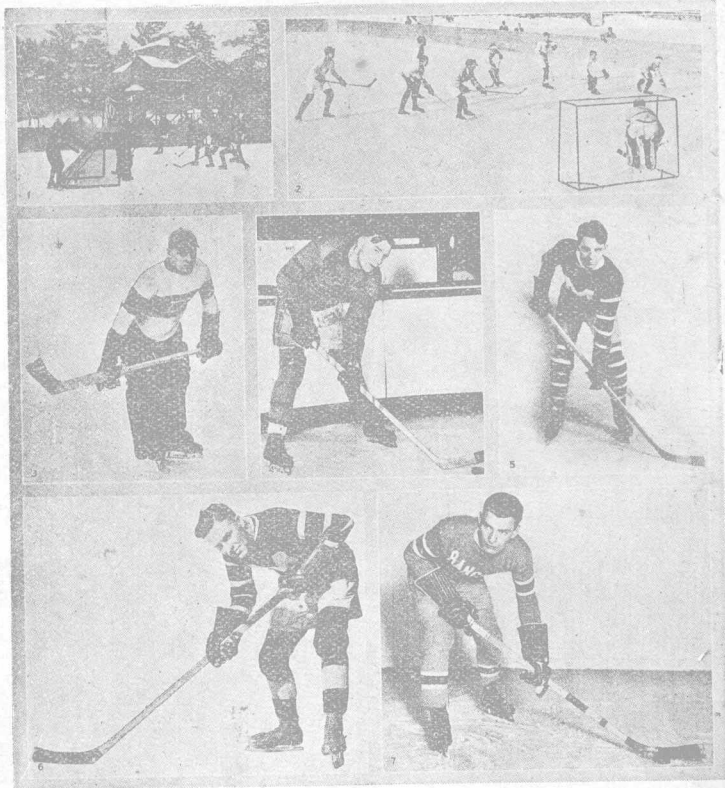


曲 棒 球 戲 Hockey Game

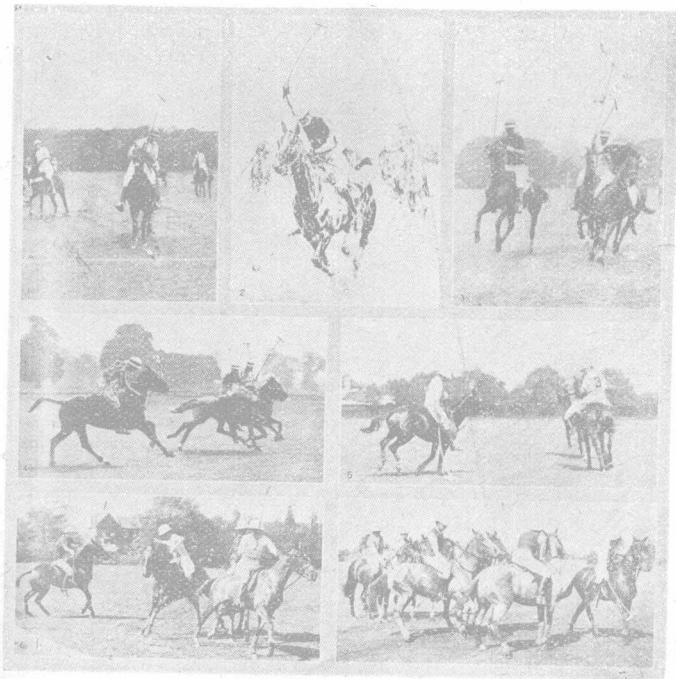
德國國民體育教範



冰上棒球曲戲 Ice Hockey Game

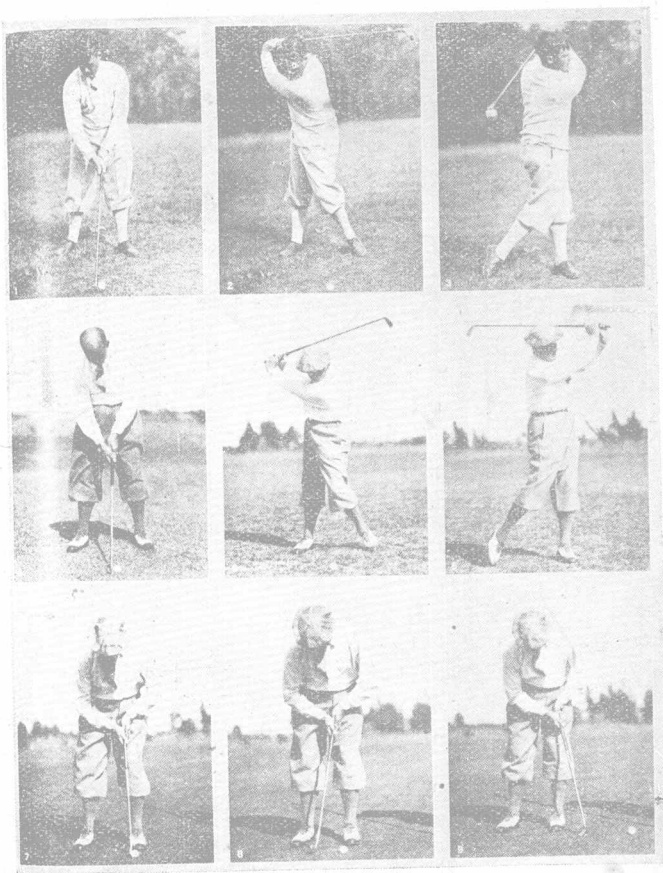


馬 球 戲 Polo Game



高爾夫球戲 Golf Game

附錄二 各種球戲



三六三

附錄(三) 我國現行刺槍術

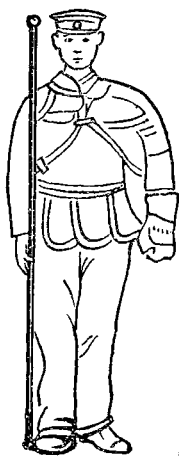
德人因體格高大，氣力大，故刺槍常以隻手行之，隻手突刺之距離較雙手實較遠，惟我國僅可供參考耳。茲錄我國劈刺教範刺槍術之一部如左，以資比較，而供選擇。

持槍

一、持槍之法，按照操典之規定。(第一圖)

第一圖

持槍姿勢



預備用槍

二、由持槍成用槍姿勢。

口令

用槍

頭向正面，身體半面向右轉約三十度，同時右手提槍向上，（木槍或上刺刀之槍者以下同）左手約握槍下箍之下部，（騎槍約握下箍之上部）立即伸直右手輕握槍之突起部，置於食指與中指之間。

左脚踏出前方約一足之長強，脚尖向前，兩膝微屈，上體垂直，體重平均於兩腿上，同時兩手向前倒槍，槍面上微向左傾，右拳置於胯骨外約十生的，（騎槍置於肚臍下）附近左肘稍曲，刀尖直向敵延長，線向敵眼，兩目直注敵眼。（第二圖）

三、由預備用槍成持槍。

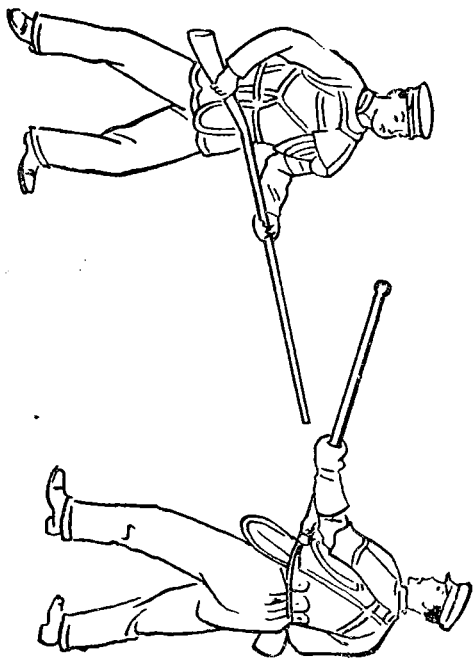
口令

持槍

以右手握表尺之上部，（騎槍握上箍下部）身體復向正面，同時放開左手，右足引向左足靠攏，復作持槍姿勢。

前進及後退

圖 二 第 預備用槍之姿勢

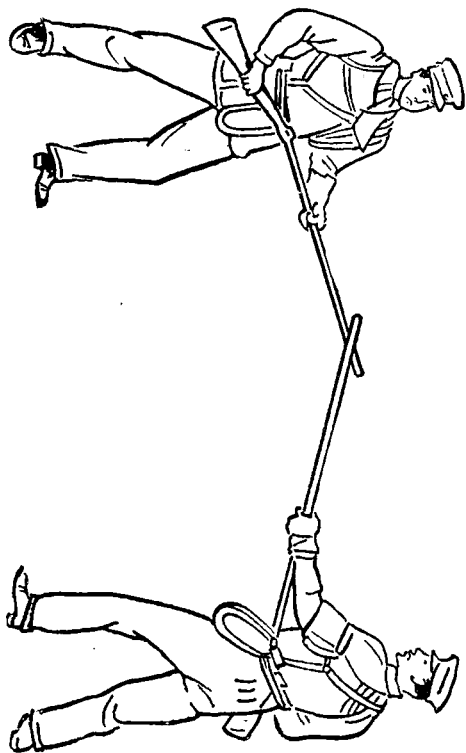


四、前進及後退，爲對敵進退之動作，以預備用槍之姿勢，兩腿切勿凝固，同時迅速行之，且足須輕舉移動接近地面。

前進時左脚前進約一足長，同時引右足於定距離處後退與此相反。此動作應隨其進步連續數回或向斜前（後）方行之，以求進退敏捷。

刺刀之交叉

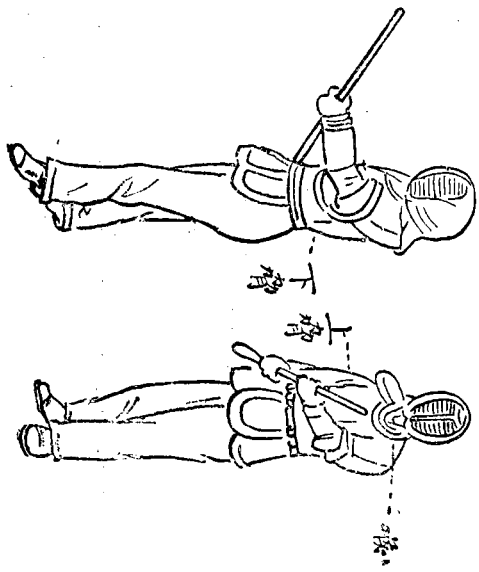
圖 三 第
交叉之刀



五、刺刀之交叉，通交由刺刀之右方行之，其交點約距刀尖各一拳。（騎槍則務宜淺）（第三圖）

六、突刺之部如左。

第四圖 突刺部



突刺

七、對敵突刺，以預備用槍姿勢，右腳充分踏躍推進，左腳迅速前進，同時兩手持槍敏捷突出，此時足須接近地面。

突刺畢，立即復歸預備用槍姿勢。

八、直刺。

直刺，爲對敵左拳右上方之虛隙行突刺之動作。

教官於交叉後，使習技者壓刺刀發口令如左。

口令

刺

由交叉之方向刺敵上脅（第五圖）（第六圖）

第五圖
直刺

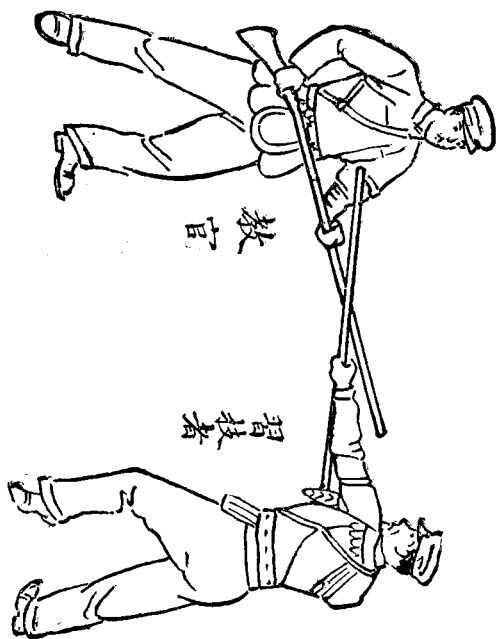
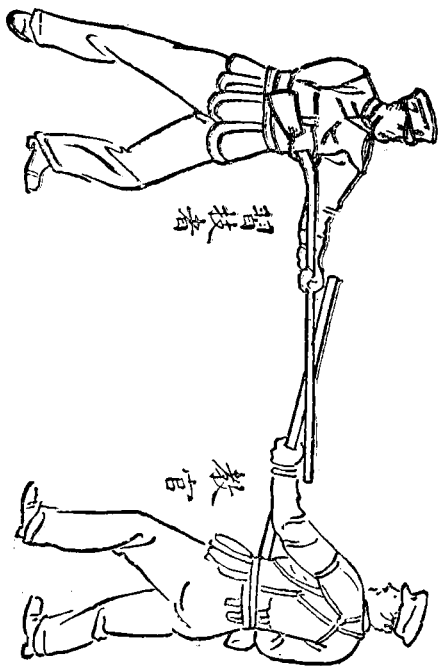


圖 六 第 直 刺



九、滑刺。

滑刺爲對敵左拳左上方之虛隙，自交叉反對側，行突刺之動作。

教官於交叉後壓習技者之刺刀發口令如左。

口令

滑刺

兩手一面將刺刀尖向下，一面近接敵刀，從下方脫出，自交叉對側刺敵之上脅。（第七圖）

（第八圖）

十、下刺。

下刺爲對敵左拳下方之虛隙行突刺之動作。

教官於交叉後使習技者壓刺刀發口令如左。

口令

下刺

兩手將刺刀尖一面向下，一面經捷路刺敵之下脅。（第九圖）（第十圖）

第七圖 刺滑

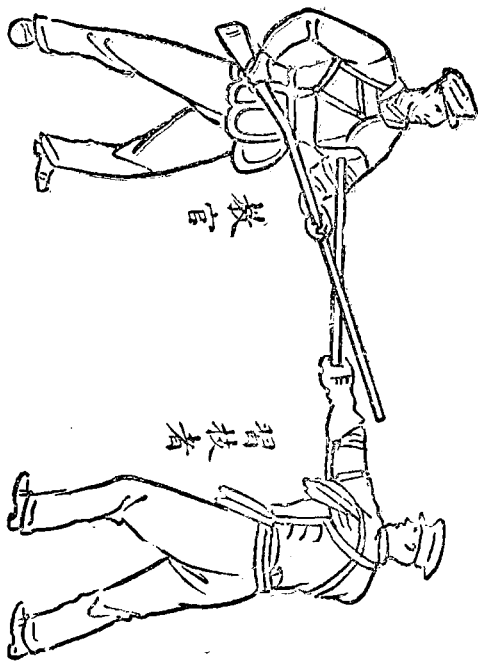
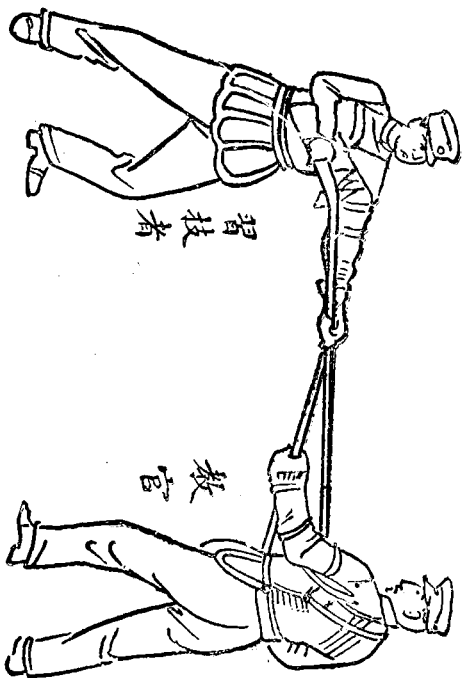
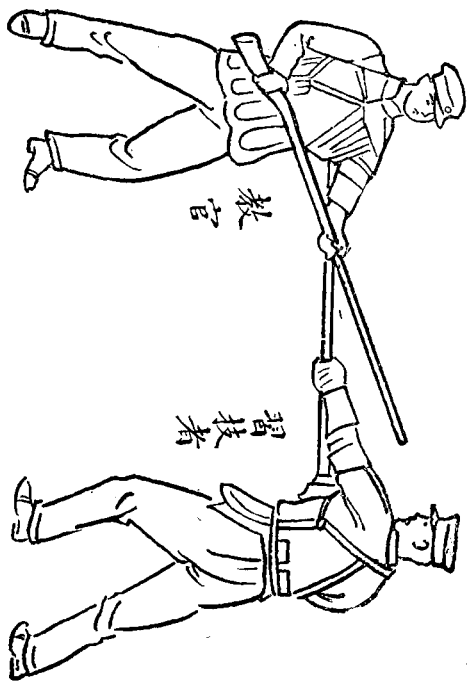


圖 八 第
刺 滑



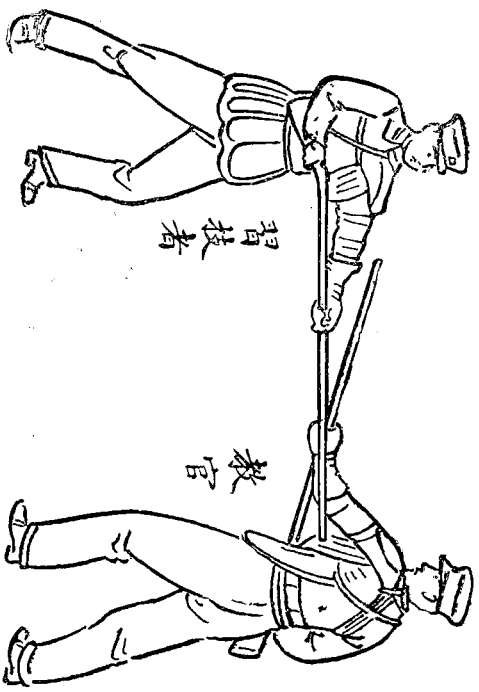
第九圖

刺下



第十圖

刺下



十一、返刺爲對突刺前來之敵所行之突刺，法以突力敏捷拂敵槍，立即乘其虛隙就原地行突刺之動作。

十二、右返刺。

右返刺爲防拂自左拳右上方刺來之敵槍，返刺敵上脅之動作。

教官於交叉後壓習技者之刺刀發口令如左（按照直刺要領刺之）

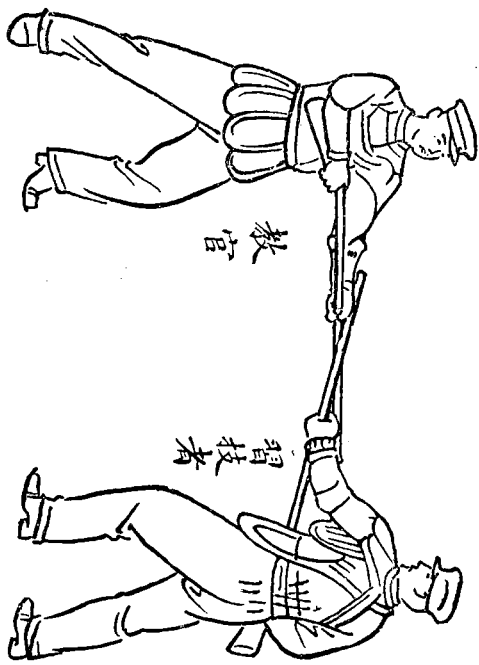
口令

防右

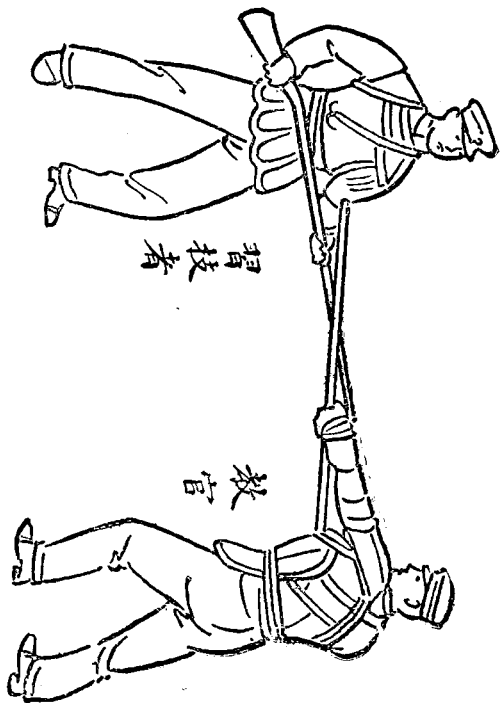
刺

就原地兩手將槍稍向後引，同時利用向右後方拂擊敵槍之反動，立即刺敵上脅。（第十一圖）（第十二圖）

圖一十第
法拂防之刺返右



圖二十第
法拂防之刺返右



十三、左返刺。

附錄三 我國現行刺槍術

左返刺爲防拂自左上方刺來之敵槍返刺敵上脅之動作。

教官於交叉後，使習刺者壓刺刀發口令如左。（按照滑刺之要領刺之）

口令

防左

刺

就原地兩手將槍向左前方進出，同時向左前下方拂擊敵槍，立即刺敵上脅。（第十三圖）

（第十四圖）

一四、下返刺。

下返刺爲防拂自左拳下方刺來之敵槍返刺敵上脅之動作。

教官於交叉後，使習技者壓刺刀發口令如左。（按照下刺之要領刺之）

口令

防下

刺

就原地兩手將槍向前方進出，同時右拳抬起與右乳同高，槍托嘴反向右方拂擊敵槍於右前下方，立即刺敵之上脅。（第十五圖）（第十六圖）

圖 三 十 第

法 拂 防 之 刺 返 左

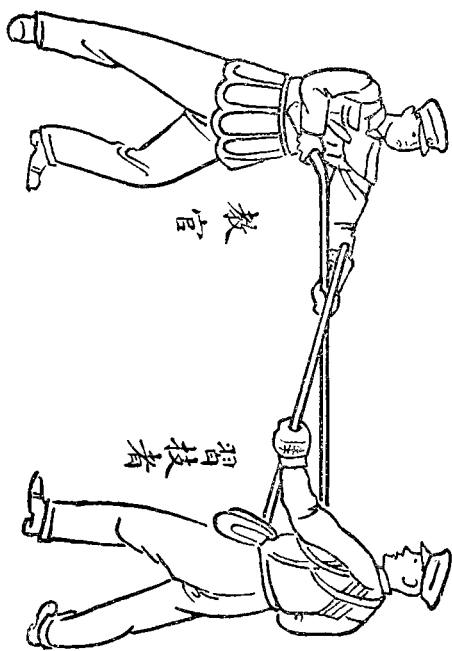
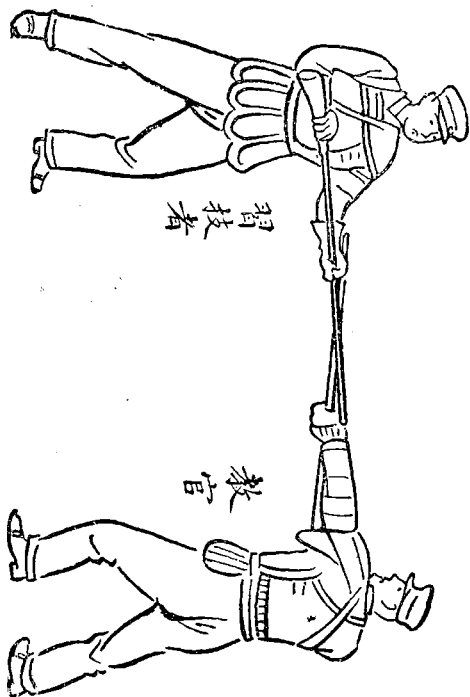


圖 四十 第
法拂防之刺還左



第五十圖

下返刺之防拂法

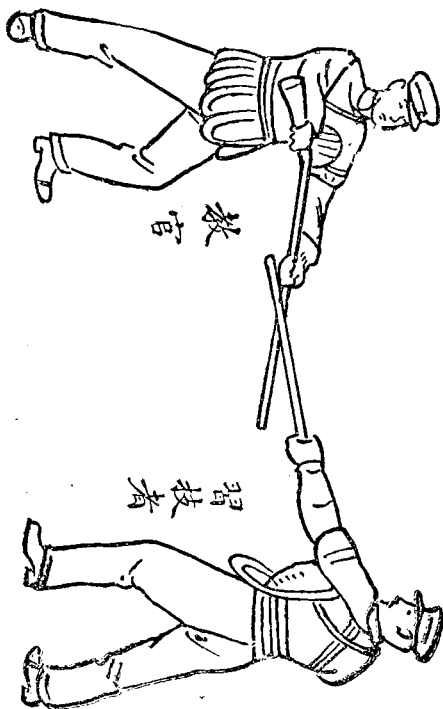
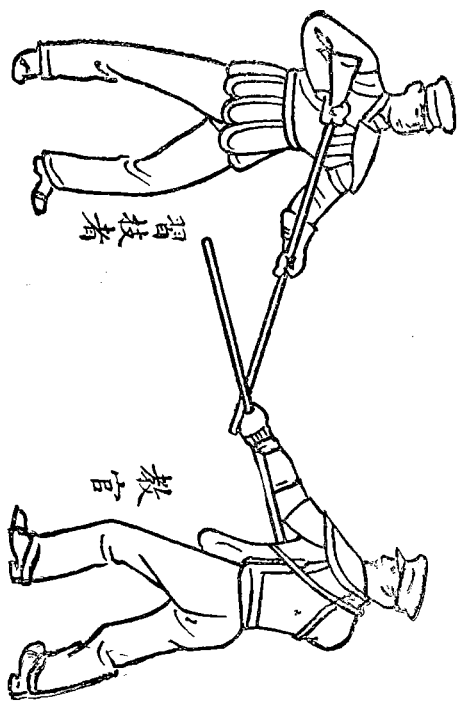


圖 六十 第
法 排 防 之 刺 返 下



連續刺。

一五、連續刺爲對敵連續突刺之動作。
教官準據直刺之指導要領動作之。

口令

連續刺

(按照直刺要領連續刺之)

(完)

一九二九年九月一日
教育部令
查教育部令
查教育部令
查教育部令

女子拳法 膝學琴編

四角

拳術教本，屬於女子用者，坊間尙乏完善之書，當此競尙女子健康美之際，女子拳術用書，尤感切要。編者有鑒於此，特輯是書，以應時代之需要；書中分類，以樁手爲先，次操手，次空手，均柔順而平易，期適於女子之生理，凡稍事劇烈者，概不列入。

劍術基本教練法

周烈編 實售一角五分

擊劍爲古人所重，惜其術不傳，以兩軍接近，夾巷相逢，驀地遇敵，雖快鎗利礮，皆無用武之地，故東西洋各國，對於劍術一道，頗爲注重，而軍人警察，尤爲必修之科。本書專重基本教練，動作由淺入深，以期適合學生軍訓及士兵之練習，並於每一個動作，均附插一圖，以助說明之不足。

十二路潭腿新教授法

王懷琪編 三角

潭腿爲拳術之始基，是編分上盤腿、中盤腿、下盤腿三種教授，而於各個動作，連貫動作，說明尤爲詳細。並將每路潭腿之拳勢、步法、掌法，逐一圖解，依次教授，極易領會。凡一般愛好國技者，只須按圖學步，有無師自通之妙，毫無困難扞格之弊。

中華書局發行

· 本行單庫文生學中初 ·

課外運動

田徑

課外運動

球類

方萬邦編

二角

本書第一節，闡明田徑運動之價值，使青年明白此種運動與自身有密切之關係和重大的裨益；第二節，詳論田徑運動之各種基本技能與運動者的體格關係；第三節，專述各項田徑運動的練習方法；第四節，列舉運動員練習時應注意的一切事項。本書不僅促進運動者的健康與技能，且可養成良好的習慣與人格。

二角

本書目的在喚起學生對於球類遊戲的興趣，養成課外練習自動組織的能力與習慣。除第一節闡明球戲的意義、價值及其特點外，其餘各節專論籃球、排球、壘球與小足球之自動練習方法。對於球隊的組織，分隊的練習，基本的動作，練習時應注意的事項，均有極詳細的敘述，而尤側重於各種球類練習的方法。

中華書局出版

民國二十一年全國運動會籌備委員會編

第五屆全國運動大會總報告

全書約七百頁
插圖凡二百餘幅

四元

本書分四編：第一編籌備部分，敘述籌備之經過，各種會議記錄，重要文件，大會職員錄；第二編大會之部，敘述開幕典禮，參加選手之各單位，運動秩序，運動成績記錄，會場花絮錄，招待及遊藝，本屆運動會之經過及成績，大會日記；第三編敘述各組工作報告，凡文書組、招待組、警衛組、交通組、衛生組、庶務組、會計組、宣傳組、場地設備股、獎品股、國術股之各種報告，均編入無遺；第四編爲附錄，包括大會各項章程，大會應用各種表格，各報章之論文及社評等。並插附競賽與表演時所攝各種照相二百餘幅之多。本書不僅爲我國體育史闢一新頁，實爲民族復興運動存一重大之史蹟，各學校、各文化機關及關心體育者，允宜購置焉。

中華書局發行

· 本 庫 文 生 學 中 初 ·

童 子 軍 用 書

初 級 童 子 軍

胡 立 人 編

四 角

童子軍的知識，須力求其豐富和廣博，故學習的科目，亦特別繁多。編者欲使讀者按部就班地學習起見，將各種科目學習的先後，分成初中高三個階段。本書所包括的為初級童子軍必修科目，如童子軍團內的規則、徽號、禮節，以及國民應有的幾種普通常識。且書中附有插圖極多，以備參考和實習。

中 級 童 子 軍

胡 立 人 編

四 角

本書包括為中級童子軍的必修科目，側重各種技藝和野外活動等，尤以軍步、旗語、生火、炊事、偵察、救護、露營等科目，敘述更為詳盡，以期讀者反覆熟練，獲得圓滿的結果，不僅為個人的知識、道德、體格的健全；且能增進行善助人的效率，準備為國家為民族而盡力，做一個良好有用的國民。

高 級 童 子 軍

胡 立 人 編

六 角

本書包括的科目，除繼續中級的科目作進一步的研究外，更有許多新的知識和新的活動，如：烹飪、測量、製圖、動植物礦物的研究、觀察天氣的常識、認識星座的方法、簡易實用品的製作、橋樑與瞭望台的建造法，以及游泳、旅行、童子軍組織法等。對於童子軍的基本知能，可說是已經完全齊備了。

童 子 軍 救 護 術

楊 品 青 編

三 角 五 分

童子軍有隨時隨地，扶助他人或施救他人之天職，故對於救護之術，亟宜熟習。本書計分：緒論，包紮法，止血法，搬運法，折骨，脫臼，抽筋，人工呼吸法，尋常病急救法，溺水救護火警救護，看護，防毒，防空，普通應用藥品，救護箱等十六章，凡關於一切救護知識，已網舉目張，詳述無遺矣。

中 華 書 局 出 版