

程登科著

戰時體育補充教材

海軍

體育圖書

教育部國民體育委員會主編發行
教育部特設體育師資訓練所印

小學墊上運動與疊羅漢

田徑賽補助運動

小學韻律活動

小學整隊與走步

家庭健身操

初中器械運動

壘球

體育法令

從體育中培養品格

擒拿

競技運動圖解

周鶴鳴 編著

吳文忠 編譯

高梓 校編著

高梓 校編著

陳韻蘭 編著

趙汝功 編著

教育部國民體育委員會編譯

周鶴鳴 編著

吳敬 校編著

宋君復 編著

教育部國民體育委員會編

江良規 編著

鄧德達 編著

周鶴鳴 編著

凡例

- 一、本書係民國三十年春受中華體育學會理事會委託而編輯。
- 二、本書定名戰時體育教材，故所選教材均以適合戰時環境與經濟為原則。
- 三、本書教材除供給遠移鄰國之學校採用外，其他軍事學校及兵種部隊，若採作教材亦甚適合。
- 四、本書圖多字少，在求讀者一目了然，但因時間及篇幅關係，不能一一列舉，願讀者舉一反三，以闡明。
- 五、本書共分八章一部份為作者年來在各刊物所發表者，中有名詞相同，但內容則互有出入，希讀者注意。
- 六、本書所輯教材，多半為作者過去在中大重大及前訓練總監部體幹班與各地暑期講習班等所實地教學而認為成效尚可者始行列入，惟作者教課繁重，修正無時，不妄之處，尚乞讀者指正！
- 七、本書抄寫繪圖多承晏正錫君之力特此致謝。

MG
98
1



3 1774 3030 7

戰時體育補充教材目錄

第一章 總論

第一節 戰時體育之要素

第二節 戰時體育與平時體育之區分

第三節 編製戰時體育補充教材之注意點

第四節 實施戰時體育之原則與方法

第二章 田野運動

第一節 投擲類

壹 天然物——石塊磚頭等物

貳 模型手榴彈

參 沙袋

第二節 攀援類

壹 木柱、竹竿、繩索樹

貳 繩索、短竹竿、短木棒

第三節 爬行類

壹 平地運輸爬行

貳 登高徒手爬行

參 武裝登高爬行

一
一
一
一
三
四
四
四
四
四
五
七
八
八
九
十
十
十
十
二

第四節 滾翻技巧類

壹、徒手

二

貳、武裝或徒手

二

第五節 器械類

壹、單槓類

三

貳、木馬、跳箱、平均台

三

參、平梯

三

肆、獨木橋

四

伍、獨繩橋

四

第六節 跳遠與跳高類

壹、跳遠

五

貳、跳高

六

參、高跳下

六

第七節 沙袋類

壹、裝沙袋比賽

七

貳、負沙袋賽跑

七

參、築城

七

肆、大炮坑

八

第八節 射擊類

壹、用小石、泥團、磚頭、壘球擲準與遠

貳、用箭及彈弓槍打靶

參、用汽槍教育鎗步槍手槍等打靶

第九節 游泳類

壹、佈置設備

貳、水中遊戲

參、普通及武裝游泳

第十節 救護類

壹、佈置設備

貳、應用救護比賽

第十一節 消防類

壹、佈置設備

貳、消防應用技術比賽

第三章 障礙運動

第一節 簡易活動障礙場

壹、障礙器具

貳、佈置設備

八
八
八
八
〇
〇
〇
八
八
二
二
二
二
三
三
三
四
四
四
五

叁、各種活動障礙超越圖姿	二六
第二節 田野固定障礙場	二八
壹、障礙器具	二八
貳、假設之田野障礙場	二九
叁、各種固定障礙超越圖姿	二九
第四章 球類運動	三六
第一節 軍士球	三六
壹、球員人數與職位分配	三六
貳、球場	三六
第二節 奮鬥球	三九
壹、遊戲大意	三九
貳、規則	四〇
第三節 繫繩球	四六
壹、遊戲大意	四六
貳、規則	四六
第四節 竹籃球	五一
壹、遊戲大意	五一
貳、規則	五二

第五節 拳球

壹、遊戲大意

貳、規則

第六節 獨籃籃球

壹、球架

貳、球場

參、遊戲方法

第五章 行軍與遠足

第一節 行軍

壹、行軍種類

貳、行軍速度

參、出發時間

肆、出發前之注意點

伍、行軍隊形

陸、行軍時間之注意點

柒、休息時間之注意點

第二節 遠足

壹、前部隊奉遠足會顯章

五四

五四

五四

五九

五九

五九

六〇

六〇

六〇

六〇

六一

六一

六一

六一

六一

六一

六三

六四

六四

式、首都春季遠足會活動事項說明

一、抗敵宣傳

六五

二、音樂

六六

三、爬山

六六

四、攝影

六六

五、狩獵

六七

六、划船

六七

七、風箏

六七

八、野宴

六八

第六章 角力

六八

第一節 史畧及種類

六八

第二節 場地及衣履

六九

第三節 撐跪式比賽須知

六九

第四節 基本訓練

七〇

第五節 握臂拉手法

七二

第六節 頸頸抱頭法

七四

第七節 撲抱腰身法

七八

第八節 總結

八〇

第七章 舉重	八〇
第一節 石担	八〇
第二節 石鎖	八七
第八章 劈刺	九一
第一節 基本動作	九一
第二節 各種刺法	九三
第三節 比賽規則及裁判	九六

第一章 總論

第一節 戰時體育之意義

有了國防教育的呼聲，國防體育隨之俱來，自胡九一八東北事件之後，國防化的教育，乃應時產生，以為防患於未然，作未雨綢繆之計，不久蘆溝橋的砲聲，揭開了國防教育和國防體育的序幕，演出戰時體育的正文。

戰時體育是自衛衛國的體育，在平時是自衛在戰時是衛國，這價值才顯得崇高，惟其這樣，戰時體育在現在更迫切需要，因抗戰需要健全的戰士，建國更需要堅苦卓絕身心並健的國民，戰時體育亦是延續民族生存，增加兵員的惟一捷徑，使每一受過戰時體育訓練的國民，一旦動員都能負執干戈、担保保衛民族生存之責任。

第二節 戰時體育與平時體育之區分

雖然我們常常說，平時要當戰時看，戰時要當平時看，可是一到了戰時因環境的變化，事實的需要，一切的措施因事態之演變而異其旨趣，茲略舉戰時體育與平時體育不同之點於左：

壹 目標：

戰時體育目標是積極的增加，作戰力量，並適應戰時物資缺乏，設備簡陋之環境，平時體育目標，是廣泛而消極的，健康與自衛，我國過去一向忽視為應付抗戰之軍事訓練，所以一旦有事，不能動員全民眾共赴國難，以後應迎頭趕上。

貳 場地：

平時人民安處都市，有廣大的運動場地，和良好的體育設備，到了戰時，都市人民疏散鄉

間，學校也遷到後方，場地陝隘，設備簡陋，應因簡就陋，未推動戰時體育，即沒有運動場地，亦應設法推行不需要運動場地之各種運動。

叁 器材：

平時各項器材製造完善，多能適合學生和民衆運動之需要，一至戰時則交通不便，運輸困難，加以物資缺乏，無法製造，只好利用環境因陋就陋想其他替代方法。

肆 經費：

戰時生活程度高漲，政費緊縮，推行體育，應從不用經費的項目着手。

伍 對像：

平時作體育活動者大多是學生公務員，戰時體育除學生公務員外，更應注重士兵壯丁和補充兵團之積極訓練，以加強作戰力量。

陸 教材：

戰時體育是大眾化應用化、經濟而簡單，應利用環境和就地取材；平時的體育大半屬於娛樂消遣不免有貴族方式，謂之歌舞昇平以點綴大平之體育，亦無不可。

柒 教師

平時以訓練少數選手，提倡競賽，研究運動技能成分為多，戰時除研究體育學術外，與軍事有關之各種技能均須研究，並應具有軍事與政治之修養，以體育活動來訓練青年，之民族意識。

第三節 編製戰時體育補充教材之注意點

戰時體育教材，是目前一個很重要的問題，現在事實上迫切需要，雖然物資缺乏，設備簡陋，

我們決不能因循而廢食，應變通辦法，善為運用，去達到我人理想的目的，茲將變通辦法之原則，與注意點列左：

壹、方法的改變：

以籃球運動為例，籃球之器材，須球場、球架、球圈及球，除球製造複雜外，其餘可設計建造，就是球的本身因複雜的工料在現環境不易找到，也可採用任何皮製或布製之球以為代替，雖然這種球不能彈跳，我們在運動時，可以變更規則，取消拍運，仍然有傳接投遞等種種活動，如運用合宜，亦可達到目的。

貳、器具的變化：

上述籃球既可改變，其他用具，亦可設法自製，壘球、壘球棒可找皮鞋匠木匠製作，手球、繫繩球：

可用線繩棉花做的球代替，足球因足球鞋昂貴，可設計，做照德國手球的大小，製造小皮球，以小橡皮球規則劃定場地，可不穿球鞋，興趣亦必濃厚。

參、規則的活用：

教學環境既然在事實上給予我們限制，勉強求全既不可能，不如在規則上更改，以求適合像上述改用小足球規則，那樣予以變通，因地制宜，各方可有伸縮的餘地。

肆、技能的應用：

球類田徑賽等各項大肌肉活動，自有他的功效，但是為着迫切需要，我們今後提倡體育各種運動項目，要多加注意到應用方面才是。

第四節 實施戰時體育之原則與方法

壹 原則

- 一、以三民主義為原則，實施管教養衛之體育訓練。
- 二、實行軍訓政訓國術童子軍體育五者一體之訓練，以完成青年訓練。
- 三、力於一般體育錯誤觀念，適應戰時需要，使每一青年守紀律，知服從，愛國家，愛民族。

貳 實施辦法

- 一、一切體育設備和教材，以經濟簡單，合於應用為主。
- 二、一切體育設備和教材，應與軍事教育相輔助配合，訓練自衛衛國之技能。
- 三、培養青年和國民有責任心，組織力，及統一團結精神，發揮民族固有道德。
- 四、力矯畏縮萎靡隨便，和規避不作之惡習，實踐手腦並用，增進工作效率。
- 五、完成體育應用化，軍事化。
- 六、使每一青年知體育功能，與各種運動方法，以為訓練青年組織民眾之工具。
- 七、使青年及民眾不僅以運動場為樂園，運動為樂事，且知運動有力，發揚體力，之功效。

第二章 田野運動

第一節 投擲類

投擲天然物，模型手榴彈，沙袋，舉例如左：

壹 天然物——石塊，磚頭及泥團。

一用品——石塊，磚頭及泥團。

二、地點：山麓、河池邊畔、及田畦。

三、運動方法：藉用擲標槍、擲球、球餅、及棒球、藥球等運動方法、

(一) 輕物（六磅以下）

1. 擲遠：令學生排列於指定之投擲線後，個別依次出列，用擲標槍及棒球之方法擲出，以遠為目的。

2. 擲鵠：預定一鵠的物，如樹木、土堆及河池中之蘆草等，在鵠的物後，指定一投擲線，令學生排列立於線後，個別依次出列用擲標槍或棒球之方法投擲，以能中鵠的物為目的。

(二) 重物：（六磅以上）

1. 擲遠：令學生排列於指定之投擲線後，個別依次出列，用推鉛球之方法推出，以遠為目的。

2. 拋接：令學生排列成圓陣，或若干橫隊，用鐵球標向上推拋之方法拋接。

3. 舉：令學生成若干橫隊在各部位作上舉、前平舉等之動作，並可做用藥球標等之方

法。

四、比賽及遊戲：

(一) 用以上擲遠與擲舉及拋接之次數為標準，作為團體或個人之比賽。

(二) 分學生為相當人數之兩隊，相距於三十公尺以外之河兩岸，或田間，各隊應做一目標或揀立一旗，然後散開成散集線，各自利用掩護與地形，兩隊彼此用泥團投擲，但不得前進攻擊。

式、模型手榴彈

一、用品：模型手榴彈

二、地點：山麓，坎山及田畦，草坪，深溝等。

三、運動方法：

(一) 擲遠

1. 令學生排列於指定之投擲線後，個別依次出列，用擲標槍之方法，作直立，俯臥，仰臥，跪擲等，各種姿勢擲出，以遠為目的。

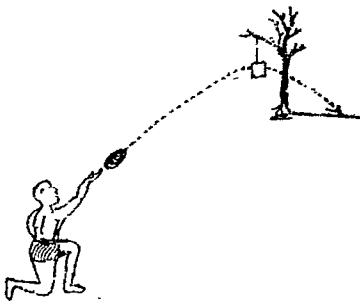
2. 令學生排列於指定投擲處後個別依次出列到溝內，土堆後，樹木後，用擲標槍或擲棒球之方法，或用直立，跪蹲，俯臥，及仰臥等姿勢擲出以遠為目的。

(二) 擲鵠

1. 預先指定一鵠的物，如樹木，土堆等，在鵠後指定一投擲線，令學生排列於此線後，個別依次出列，用擲標槍或棒球之方法，作直立，跪蹲，俯臥及仰臥等姿勢擲出之，以投中鵠的物為目的，(如一圖)

2. 預先指定一鵠的物，如樹木，土堆，或懸掛於樹上之模型寇格，在鵠之前若干公尺，指定一投擲線，用擲標槍之方法或作直立，跪蹲，及俯仰等姿勢擲出之，以能投中假想之鵠的物為目的，(如一圖)

四、比賽：用以上運動方法，作為團體或個人比賽。



第一圖

沙袋：

一、用品：雜糧袋或舊粉麵袋做成，亦可用麻布袋。

二、地點：山坡、草坪、土溝。

三、運動方法：

(一) 擲遠

目的：(一) 如二圖)

1. 令學生排列於指定之投擲線後，個別依次出列擲出，以遠為目的。

(二) 拋接

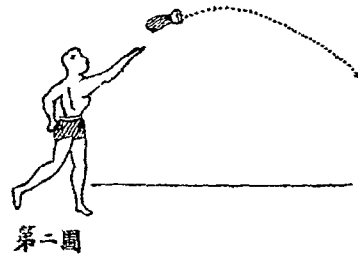
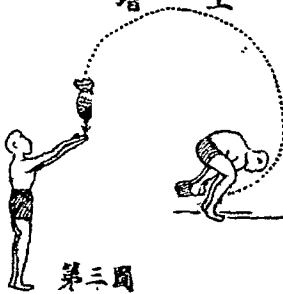
1. 令學生排列成各種行陣，一人，二人，或若干人共用一袋，作各樣拋接之動作，做做跌球操或藥球之操作。(如三圖)

2. 分學生為兩隊，指定一山坡，一隊立於坡下，兩隊彼此擲上拋下，均以接着為準。

3. 分學生為兩隊，立於指定之山坡上下，彼此拋接，並漸次增加距離。

(三) 舉：做做藥球操或舉重等方法以練習之。

四、比賽：用以上之運動方法作為團體或個人之比賽。



第二節 攀援類

壹 木棒、竹竿、繩索、樹、

一用品：木棒、竹竿、繩索、

二地點：山坡、樹林、牆壁、

三運動方法：

(一) 用木棒與竹竿及繩索等，依靠或網綁樹枝上，學生排列立於樹下，個別依次出列武裝或平裝由下用各種方法攀援而上，滑下或由樹幹爬下，(如四圖)

(二) 令學生排列於樹下，個別依次出列，武裝或平裝由下用各種方法攀援到指定之枝節處

白竹竿或繩索，滑下，(如五圖)

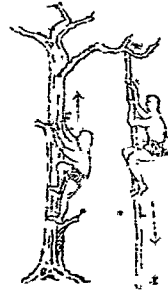
(三) 網綁二根麻繩於樹枝上，相距約六十公分，令學生排列於樹下，個別依次出列，武裝或平裝作各種吊環上之動作，(十九圖)

(四) 在樹林內網綁若干粗繩於樹枝上，各繩相距約三公尺許，令學生排列於樹下，個別依次出列，武裝或平裝，懸垂環邊或向前換握前繩而進，(如七圖)

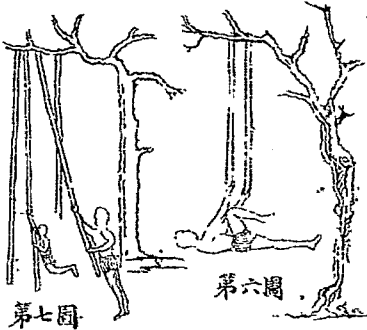
(五) 斜靠木棒或竹竿於山坡前，令學生排列於坡下，個別



第四圖



第五圖



第六圖



第七圖

依次出列，武裝或平裝，由下用各種方法攀援而上，再由坡跳下或仍由竿上滑下，

(六) 斜靠木樁或竹竿於牆頭上，令學生排列於牆下，個別

依次出列，武裝或平裝由下用各種方法攀援而上，再由上滑下，

或跳下（八圖）

(七) 在坡上樹幹或釘之木樁上，繫以粗繩若干，垂於坡

下，分學生為若干隊，個別依次出列，立於各繩前，武裝或平

裝由坡下用兩手握繩索，而足蹬壁，攀登而上，並依次爬下，

或跳下。

四、比賽：用以上之運動方法，作為團體或個人之比賽。

式：繩索、短竹竿、短木棒、

一、用品：繩索、短竹竿、短木棒、

二、地點：樹林、山坡、

三、運動方法：

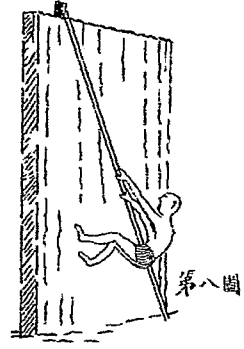
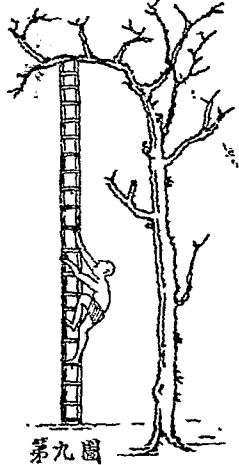
(一) 用兩粗繩夾網若干短木棒或竹竿作為軟梯，懸

樹枝上，令學生排列於樹下，個別依次出列，武裝或平裝

、用各種方法攀登上下或帶沙袋，與手榴彈等以練習之、

(二) 用兩粗繩夾網若干短木棒短竹竿作為軟梯，懸

繫於坡上之樹幹或釘之木樁上，令學生排列立於坡下，個



別依次出列，武裝或平裝，攀登上下或帶看器具以練習之（如第九圖）

四、比賽：用以上運動方法，作為團體或個人之比賽，

第三節 爬行類

壹、平地運輸爬行

一、用品：沙袋及石塊等

二、地點：沙灘或草坪

三、運動方法：

(一) 分學生成兩橫隊，面對面相距約十餘公尺處排立，拖或負着沙袋往來匍伏爬行，武裝或平裝均可，

(二) 分學生成兩橫隊，面對面相距約十餘公尺處排立，武裝或平裝拖負着石塊及磚頭等物，往來匍伏或側滾前進，

(三) 從放低及一呎半之障礙物多件，學生排到其後，個別依次出列，武裝或平裝匍伏爬行，由下穿過之，

四、比賽：以上之運動方法，作為團體或個人比賽均可，

貳、登高徒手爬行

一、用品：武裝或平裝、

二、地點：山坡及牆壁、

三、運動方法：

(一) 令學生排列於約八呎高之圍牆前，個別依次出列，武裝或平裝由牆前約十餘公尺處跑來，在牆上蹬踏兩步，然後俯身抓着牆頭，爬行而上，做用爬木板牆之動作。

(二) 令學生排立於斜面峭度約六十度之山坡前，個別依次出列，武裝或平裝由後方跑來，攀着草或樹木根，手足爬行而上，側滾而下。

四、比賽：用以上運動方法作為團體或個人之比賽。

一、用品：武裝、

二、地點：山坡、牆壁、

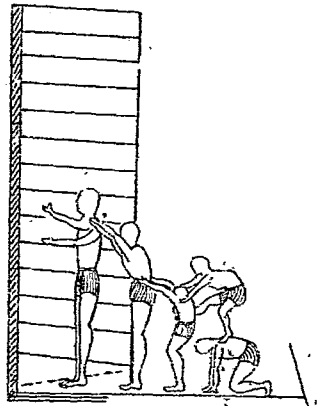
三、運動方法：

(一) 在牆高約四公尺普通之牆壁前，令學生四人作為人橋，即第一人面牆而立兩手撐牆，第二人頭前屈兩手扶前人之腿，第三人上體前屈，兩手扶第二人之腰部，第四人跪撐於第三人之後，令學生排立橋之後，個別依次出列，由人橋爬行而上牆頭，然後

跳下。(如左圖)

(二) 在牆高約五六公尺之若壁前，用四人作橋，方法如上，令學生排列於橋後，個別依次出列，由橋爬行而登若壁上，然後跳下，或用武裝或平裝均可。

(三) 用登羅漢之方法，作成人梯，翻爬上十呎以上之牆壁，然後由斜方或側方之竹竿滑下。



第十圖

或跳入救生網而下，用武裝或平裝均可。

四、比賽：用以上運動方法，作為個人或團體之比賽。

第四節 滾翻技巧類

一、預備：徒手

二、地點：沙灘或綠草坪。

三、運動方法：

做做墊上運動之各種動作。

一、預備：武裝或平裝。

二、地點：草地、沙灘、斜坡。

三、運動方法：

點停止。
(一) 學生橫隊排列於草地，或沙灘上，四人或五人同時出列，徒手側滾前進，於指定之終點停止。

點停止。
(二) 學生橫隊排列於草地沙灘上，四人或五人同時出列，拖着沙袋側滾前進，至預定之地點停止。

點停止。
(三) 學生橫隊排列於草地或沙灘上，四人或五人同時出列，完全武裝側滾前進，至預定終點停止。

(四) 排定學生於無石塊及樹樁之斜坡上，武裝或徒手側滾而下。
四、比賽：用以上運動方法，可作個人或團體之比賽。

第五節 器械類

壹 單槓類

- 一、用品：竹竿或木棍、
- 二、地點：樹林、
- 三、運動方法：

利用依樹枝或樹枝間架木棍或竹竿，為單槓類之用，(如十一、十二圖)

式 木馬、跳箱、平均台、

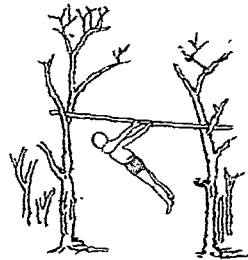
- 一、用品：沙袋、木板、或木柱、
- 二、地點：草坪及沙灘、
- 三、運動方法：

之一切可能動作，(如十三圖)

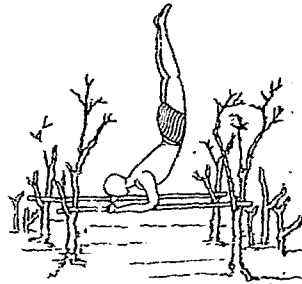
之二切可能動作，(如十四圖)

之三切可能動作，(如十五圖)

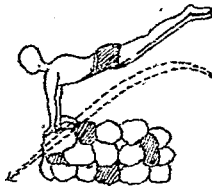
- 一、用品：繩索、短竹木棍、



第十一圖



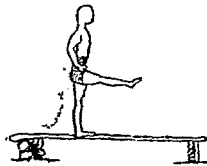
第十二圖



第十三圖



第十四圖



第十五圖

二地點：樹林、土溝、小河。

三運動方法：

(一)用兩繩夾網若干張，木棍為軟梯，緊繞於兩樹之間，作為平梯之用，作平梯上之一切動作。(如十六圖)

(二)緊繞於土溝與小河兩岸，兩手握梯條懸空吊走而過。

肆、獨木橋：

一用品：繩索、木柱、竹竿。

二地點：樹林、土溝、小河。

三運動方法：

(一)兩樹之間，緊繫一繩為扶手，另放一竹竿或木柱為獨木橋，令學生踏履木橋，手扶着繩而走過之。

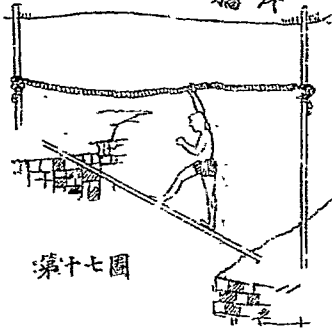
(二)放一木柱或竹竿於水溝或小河兩岸之間，其上另牽一繩為扶手，令學生由獨木橋上，扶着繩而過對岸。(如十七圖)

伍、獨繩橋：

一用品：繩索。

二地點：樹林、土溝、小河。

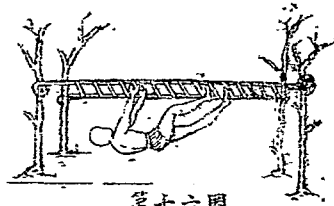
三運動方法：



第十七圖



第十八圖



第十六圖

作，(如十八圖)

(一) 緊結一粗繩，於兩樹之間，令學生懸空吊走而過，或於繩上作單槓上，舉腿引體等動

(二) 兩岸之間索一粗繩，令學生懸空吊走而過之或用兩膝交換掛繩上，吊走而過之，

(三) 緊連一粗繩於兩樹之間，其上再連一小繩為扶手，用手扶小繩，足踏粗繩走過之，

(四) 兩岸之間，牽結一粗繩，於其上另牽一細繩為扶手，令學生扶着細繩由粗繩之上走過

對岸，

四、比賽：用以上各種運動方法，作為武裝或平裝之障礙賽跑，

第六節 跳遠與跳高類

壹 跳遠：

一、用品：竹竿、木棍、

二、地點：山河、土溝、

三、運動方法：

(一) 令學生排列於約三公尺寬

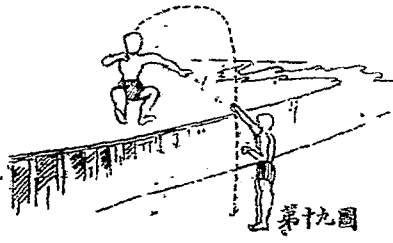
之土溝或小河之一邊，學生個別依次

出列，用武裝或徒手由後方跑來，跳

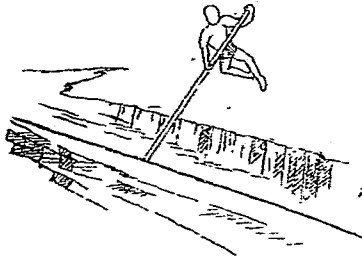
過土溝或小河之對邊，對岸以一人為

保險者，接握跳來者之臂肘，以免滑跌，(如十九圖)

(二) 令學生排列於約五公尺之小河或土溝之一岸，個別依次出列，用撐竿跳遠之方法，撐



第十九圖



第二十圖

跳過對岸（如二十圖）

式：跳高：

一、用品：沙袋、竹竿、木棍、

二、地點：草坪、沙灘、

三、運動方法：

(一) 用沙袋堆成一公尺之障礙物多處令學生如跳欄方式依次跨越過去、

(二) 用撐竿跳高之方法跳過之、

(三) 用沙袋堆成二公尺高二或三公尺寬之障礙物、令學生、用撐竿跳高之方法跳過障礙物、

卷、跳下：

一、用品：沙袋、木棍、石塊、

二、地點：山坡、山坎、泥堆、

三、運動方法：

(一) 學生排列於二公尺高之山坡上或泥堆土坎之旁個別依次出

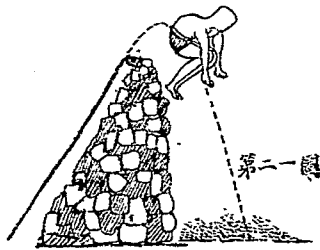
列、武裝或平裝、用在跳台之各種運動方法跳下、坡坎之前、須有鬆

泥土、(如二十一圖)

(二) 學生排列於二公尺高之山坡上或土坎泥堆旁、個別依次出

列、帶着沙袋木棍、或石塊跳下、坡坎之下須有鬆質泥沙、

此比賽、用以上運動方法、作個人或團體之障礙比賽、比賽時武裝或平裝均可或另帶器具、



第七節 沙袋類

壹 裝泥沙比賽

一、用品：袋、鏟、沙泥

二、地點：沙灘、田畦、

三、運動方法：

泥入袋

(一)分學生成相當人數之若干隊，立於指定之地點，勸令下則跑至指定之挖沙泥處，裝沙

泥好後，運回原處，以何隊先完畢者為勝隊，

式 負沙袋賽跑

一、用品：沙袋、

二、地點：沙灘、草坪、

三、運動方法：

(一)用裝好之沙袋，令學生負着作二十公尺至五十公尺之賽跑，

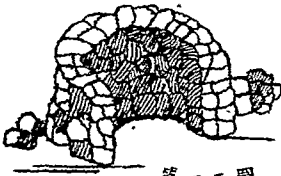
(二)用裝好之沙袋，令學生負着作各種接力賽跑之比賽。

(三)用裝好之沙袋，令學生負着作各種障礙賽跑之運動比賽、

叁 築城

一、用品：沙袋、

二、地點：草坪、沙灘、



第二二圖

三、運動方法：

(一) 學生成相等人數之若干隊，立於一處，動令下，負着沙袋跑到指定之地點，作各種之指定防禦工事，以何隊工事先完跑回原處者為勝。(如二十二圖)

(二) 照上法，以何隊折除工事，負着沙袋跑回原處者為勝。

肆、大炮坑：

一、用品：沙袋，

二、地點：沙灘、草坪，

三、運動方法：

用沙袋做成若干高一公尺，直徑二公尺許之圓形沙袋圍多個，為大炮坑，用以上各種接力障礙等賽跑方法以為遊戲。(如二十三圖)

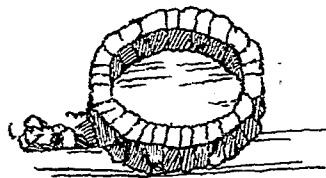
第八節 射擊類：

壹、用小石、泥團、磚頭、壘球擲準與遠：

一、用品：小石、泥團、磚頭、壘球，

二、地點：山坡、草坪、樹林、捺坪，

三、運動方法：



第二三圖

盆，或作初步手榴彈投準之投射目標，

(二) 投遠：分學生為若干隊，令各隊立於一定之起跑線後，投到預定之數種遠度。

四、比賽：用投準及投遠的方法，作個人或團體比賽。

式 用箭及彈弓鎗打靶：

一、用品：弓箭及竹彈弓、鑽石泥圖。

二、地點：山坡、田野、草坪。

三、運動方法：

(一) 射遠：分學生為若干隊，然後令各隊用箭或彈弓於一定之起跑線後，到預定之數種遠度處。(如廿四圖)

(二) 打靶：分學生為若干隊，令各隊於一定之距離處，用射

箭或彈弓鎗向靶板射去並計分數。

四、比賽：用以上射遠及打靶二法，可作個人或團體比賽。

叁、用汽鎗教育鎗步鎗手鎗等打靶。

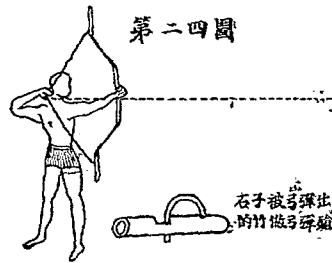
一、用品：汽鎗，教育鎗，步鎗，手鎗。

二、地點：山坡、田野、靶場。

三、運動方法：

(一) 分學生為若干隊，用教育鎗，於一定之時間內比賽，以何隊先完而正確為勝。

第二四圖



(二)分學生為若干隊，用汽鎗作立跪臥，(有依托等姿勢射擊距離二十五公尺之靶板，以何隊得分最多者為勝。(如二十五圖)

(三)學生分隊如前，用手鎗或步鎗作立跪臥姿勢之實彈射擊，以得分最多者為優勝。

關於(一)(二)兩項，普通學校不易辦到，設有軍事訓練須與軍事教官會同辦理。

四此項用上面各方法作個人或團體比賽。

第九節 游泳類

壹 佈置設備：

一用品：繩索、對竿、竹篙、木板、木柱、紅綠旗等。

二地點：小溪、河流、水閘、湖澤、灣港及水池等。

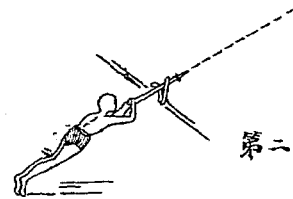
三注意事項：

(一)先以紅綠旗及繩索規定安全區及深度，以防危險並預備救生用品，及急救人員，水以應經衛生局檢查過。

(二)分學生為若干隊，舉行各種淺水遊戲法，茲將選舉數則於左，其餘可參攷拙作游泳商務印書館二十五年出版。

貳 水中遊戲：

一、塘內捉魚：多數將隊諸同時入水，以其中一人或二人為魚夫，其餘盡為魚，並須預定範圍。



第二五圖

圍作池塘形勢之界限，倘至界外時，即作魚已入穴論，則魚夫不得再捉，凡被捉者均應助魚夫捉魚，直至捉盡為止。

二、水中拾物：先將遊戲人排列一處，然後以磚塊、石子、或鉄盤（較人數小一個）分拋水底，發令後，各人前跑爭拾，惟不准擁擠他人，未拾得者與以處罰。

三、障礙競走：水中障礙競走方法甚多，若用器械則較複雜，現在僅舉不用器械之障礙競走如下，即游泳人分為三隊，其中一隊又分為兩隊作障礙，並分立於一定距離之直線上，其餘二隊則係競走者，當競走者前進過着障礙者響着時，必須用手按其背上，由其頭上跳過，若係分腿立着，任意障礙者響腰或分腿立着二隊均應一律時則須由其跨下穿過，以某隊最末之一人先達一定之終點者為勝，此時作障礙之一隊可與勝者或敗者比賽之。

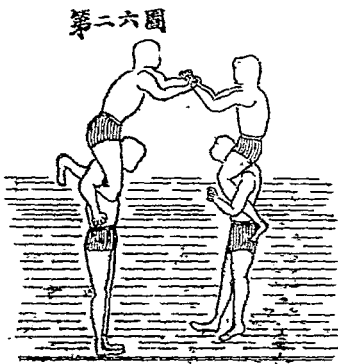
四、水中擲球：遊戲者立於水中，水深及腰手中握球（最大五號足球）擲出，以擲球最遠（指球着水處）者為優勝。

五、騎人對抗：將遊戲者分為兩隊，每二人為一組，以一人騎肩上，與敵隊彼此互相揮推，以其騎在肩上之人先倒下者為失敗，計輸一分（如三十六圖）。

卷、普通及武裝游泳：

一、教授學生個別或集團仰臥或俯臥作陸上游泳仿做運動。
二、個別或集團在淺水及深水中教授學生普通游泳之各種

姿勢。



三、利用木板、木柱、竹筒等物，浮在水面，練習各種姿勢。

四、能游泳各種姿勢者，則令其著衣游泳，然後再穿鞋子，作為武裝游泳之準備練習。

五、能著普通衣服游泳後，則令其試裝游泳，續行應用，並到達目的地後，所有衣服及武器

必須完整，以何隊得分最多者為優勝。

六、著普通衣服或武裝從三公尺的高度跳下，並向前游泳五十公尺，以先到達目的地，而衣服

完整者為勝。

七、著普通衣服或武裝能潛水十五公尺至二十五公尺或在二公尺深以上之水底拾磚塊等物，以先到達或在規定之時間內拾着者為勝。

八、分學生為若干隊，利用木板、竹筒、木筏等物學習搭結臨時浮橋，以快運穩固者為勝。

九、分學生為若干隊，利用木板、竹筒、木筏等物作團體之划船比賽，以先到達者為勝。

三、比賽：可利用以上諸種游泳方法舉行個人或集團的比賽運動。

第十節 救護類

壹、佈置設備：

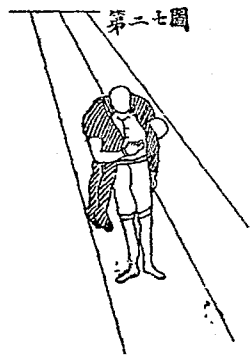
一、用品：担架、竹竿、繩索、紗布、繃帶、急救箱等。

二、地點：山地、樹林、溝壕、草坪、沙灘等。

貳、應用救護比賽：

一、分學生為若干隊，舉行二十五公尺或五十公尺，運負

傷兵來回接力跑，以何隊所需之時間最少者為勝（如二十七圖）



第二十七圖

二、分學生為若干隊，舉行各種救傷之色彩比快，以何隊優快無錯誤者為勝，
三、分學生為若干隊，舉行五十公尺担架比賽，以何隊快速到終點者為優勝，
四、分學生為若干隊，利用狹窄地方假作戰場舉行在戰場內之救護等工作，或作運輸傷兵比賽，以何隊得分最多者為勝利，

五、分學生為若干隊，於距離各隊前三四十公尺處卧若干假設之傷兵，動令後各隊依次跑向前方為解脫傷兵之武裝及衣履然後運負回來，以何隊先完者為勝，

六、分學生為若干隊利用草坪沙灘，各隊指定一半為傷兵卧於三四十公尺處，一半為救護者，聞動令後，依次匍伏爬至傷兵處，設法以綁帶將傷兵拖回，仍以匍伏爬行不為敵人所見為原則（身體不能離地六十公分）以何隊得分最多者為勝利，

三、比賽：可利用以上各法舉行個人及團體的比賽，

第十一節 消防類

壹 佈置設備：

一、用品：水桶，沙袋，石塊，扁担，石鎖，吊桶，吊繩，千斤担，帆布救生網布等，
二、地點：樹林，草坪，田野，操場等，

貳 消防應用技術比賽：

一、分學生為若干隊，作運水比賽，設無水桶和扁担，則可用沙袋石塊等物作為運輸，

二、分學生為若干隊假設某處火警，同往施救，茲將支配工作如左，

(一)五人挑水即在同一時間內有五人運水，

(二)五人上房，假設有五人爬上樹或繩吊梯，
(三)四人到指定地點，搶救竹物，假設運負石塊、石鎖、千斤担、等物，各人重量不限，
但以多而重為佳。

(四)四人到指定地點搶救小孩，假設抱一較重沙袋，由高處跳入四人已張拉之救生網中，
(五)如在沙灘上亦可專門舉行到指定地點作救人比賽，以先走到者為勝。
(六)如在河池湖邊等地，可以專門舉行運水比賽，並以洗面盆作傳遞運輸以甚有趣，
三、比賽：依照上列各種方法，均可舉行個人及團體比賽。

第三章 障礙運動

障礙運動，在昔多用於軍隊，且多屬呆板乏味之器械動作，除軍事應用外，對學者之興趣，二
多未顧及，對器械與動作之改進，未嘗變遷，故始終未能將此應用體育推廣於社會，其實祇項方
法及進能，利用環境與既成用具，並按學者已有之技能妥為編配，學者必樂於學習，且興趣倍增
，非特兵營與學校，可以提倡，其他地方，均可設置，對邊後鄉間田野之學校更屬有益，茲特略
舉一二最簡單最適用之障礙器具於后。

第一節 簡易活動障礙場

壹 障礙器具

以下所列舉之數種障礙，多係既成器具，如長條橈、方橈、靠背椅等等，其動作變化亦多
，並可隨意搬動安置，無一定距離與間隔，總以適合環境便於動作為原則。
一、長條橈：如圖一

- 二 跳箱格：如圖二
- 三 木馬：如圖三
- 四 電網：如圖四
- 五 假河溝：如圖五
- 六 獨木橋：如圖六
- 七 方櫬：如圖七
- 八 靠背椅：如圖八

式 佈置設備：擬具大小障礙場之佈置圖二張如左：

一、小場上之障礙佈置(來回跑)如圖二十八

註：(一)各種障礙之距離原無一定可依

場地之寬窄長短自由伸縮之；

(二)障礙之放置亦無一定，可縱可

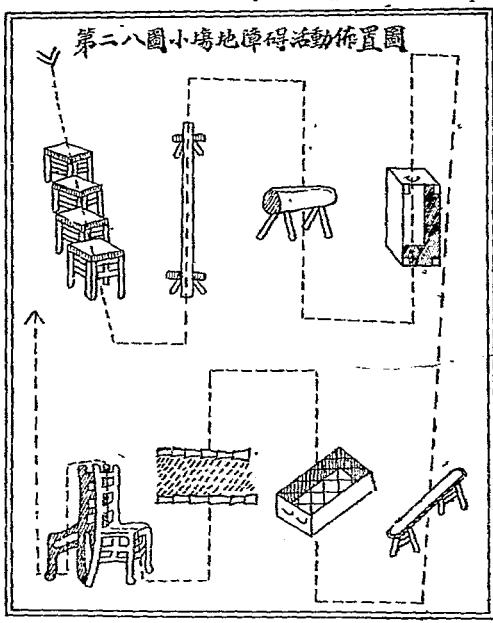
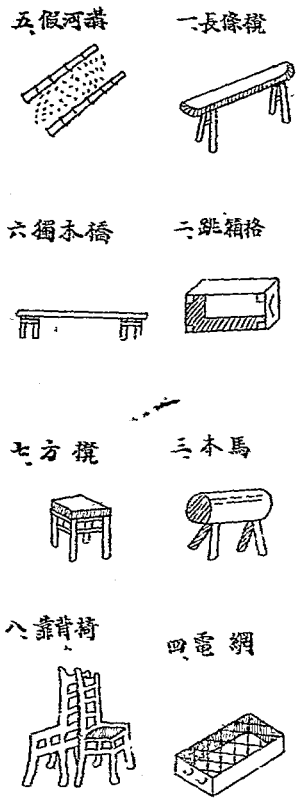
橫，總以動作之難易為原則；

(三)項目之多寡亦無一定，凡能應

用者，可盡量引用之；

一、大場上之障礙活動佈置(繞圈跑)如

圖二十九



註(一)各種障礙之距離原無一定，若有四百公尺跑圈之大運動場，其佈置可在跑道上每隔五十公尺處，設一障礙以其距離均勻美觀而便於競爭。

(二)(三)兩項與小場上之障礙活動佈置相同，參照前例。

參、各種活動障礙起處圖姿

一、長條橈

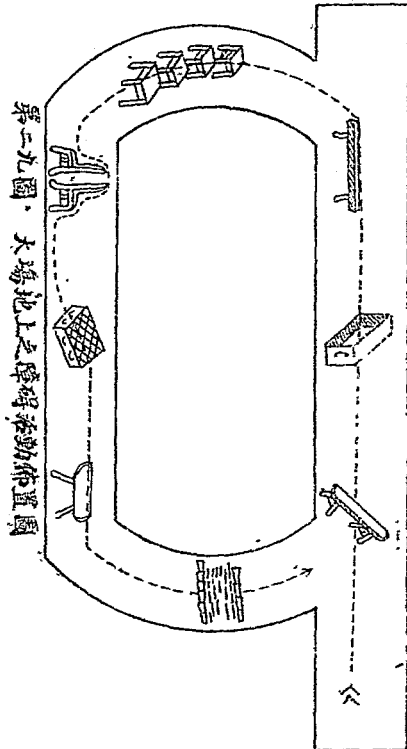
將長條橈翻轉在脚上放兩小橫竿作竹籬跳過，或正面向着作欄跳過亦可，如圖三十。

二、跳箱格

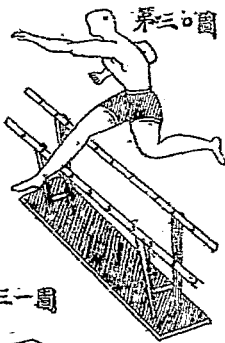
將跳箱格或堅或橫，堅者可作窄門穿過，橫者可作障礙爬過，如圖三十一。

三、木馬

木馬可縱置亦可橫置，可用各式跳過亦可在馬身上爬過，更可

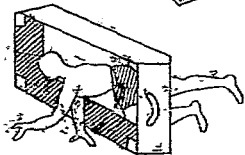


第三十圖·大場地上之障礙活動佈置圖



第三十圖

第三十一圖



由馬身下爬過，如圖三十二。

四、電網：

電網可用鉛絲或鐵索製造，高不過膝，洞寬一呎，可走過，亦可跳過，如圖三十三。

五、假河溝：

利用兩竹竿或類兩根線於地上相距一丈，表示假河的河岸，而作跳過之動作，如圖三十四。

六、獨木橋：

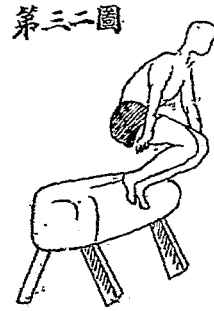
可用二丈餘長之獨木，架於兩椅或兩橦上，走過之，如圖三十五。

七、方橋：

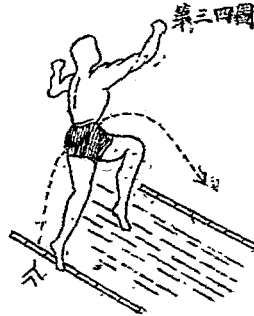
利用平日所用之方橋三只或五只，每相距二呎，從上連續走過或跑過之，如圖三十六。

八、靠背椅：

利用靠背椅六張或八張，以兩張椅



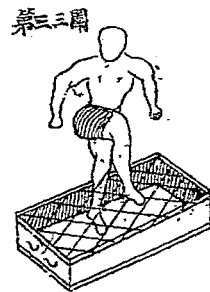
第三二圖



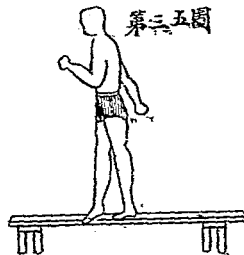
第三四圖



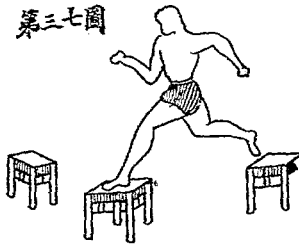
第三六圖



第三三圖



第三五圖



第三七圖

背相靠，由上走過，如圖三十七。

第三節 田野固定障礙場

壹 障礙器具

以下所舉各種障礙，多係利用田野之環境而安置者，距離之長短，器械之高低，均以適合環境為要義，其活動的方式，總以適合個人已有之技能為原則，能跳過者則跳之，能翻過者則翻之，以最自然最合應用并速快之方法超越之。

一、籬笆：用九十公分高之萬年青或冬青作跳欄之用。

二、木板牆：高二公尺，寬四公尺，能容三四人同時爬過之。

三、低木欄：柱高九十公分，用木柱作成。

四、低鐵絲網：在十公尺長十公尺寬之地上，打四十公分高之木樁若干，上拉鉛絲或繩作為八
二

五、高板牆：高四公尺寬四公尺。

六、跨水溝：溝寬二公尺。

七、高木欄：高一、二五公尺，寬四公尺，能容三四人同時跳過者。

八、坵土牆：高二公尺，長四公尺，厚三十公分。

九、獨木橋：以圓木柱架於深二公尺，寬四公尺至七公尺之土壕上，同排須有二三根。

十、高鐵絲網：八公尺長，八公尺寬，一公尺高之鐵絲網，作通過電網之動作。

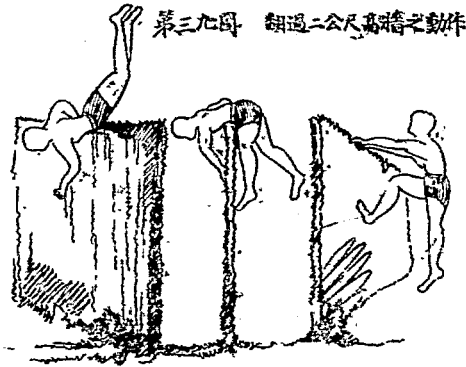
十一、溜彈場：五十公尺長，二十公尺寬（有平地與樹林兩種）。

動作，
 主斜坡：利用山地之斜坡，其須在三十五度以上，跳台高一公尺寬五十公分，作跑跳之
 式，假設之田野障礙場圖，

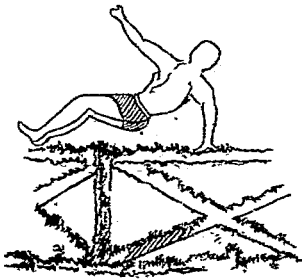


叁、各種固定障礙超越圖案

一、籬笆（即籬笆欄）欄高九十分公分，其跨過籬欄之姿勢如圖三十八，
 二、木板牆，如圖三十九，翻過二公尺高木板牆之動作，由遠處跑來，握板緣之姿勢，預備翻過之姿勢，及正向下翻之姿勢，
 三、低木欄，柱高九十分公分，側騰越過低木欄之姿勢如圖四十，

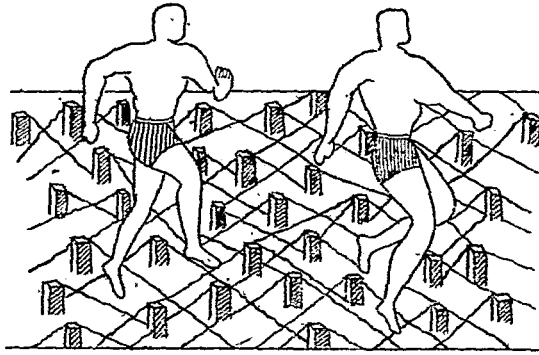


第四〇圖 側騰越過低木欄姿勢



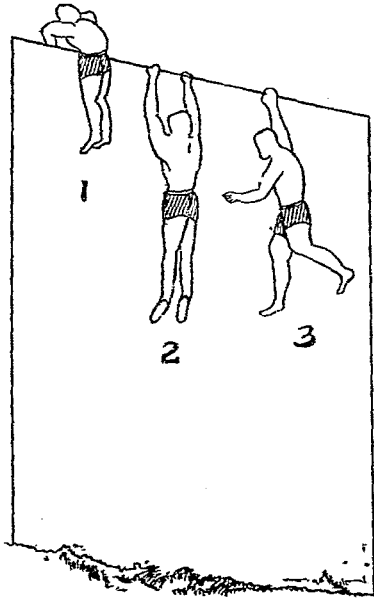
第三八圖 跨過籬欄之姿勢

第四一圖 通過低網絲網的競爭情況



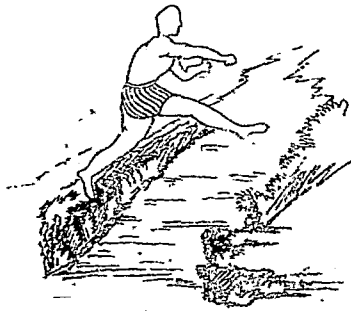
四、低鉄絲網：網柱高四十分公分，通過低鉄絲網的競爭情況如圖四十一
 五、高板牆：如圖四十二，翻過高板牆之各種姿勢，1. 正翻過牆之姿勢，2. 懸吊之姿勢，3. 預備跳下之姿勢。

六、跨過水溝：溝寬二公尺，跨過水溝之姿勢如圖四十三，
 七、高木欄：騰越過高木欄的比快動作如圖四十四



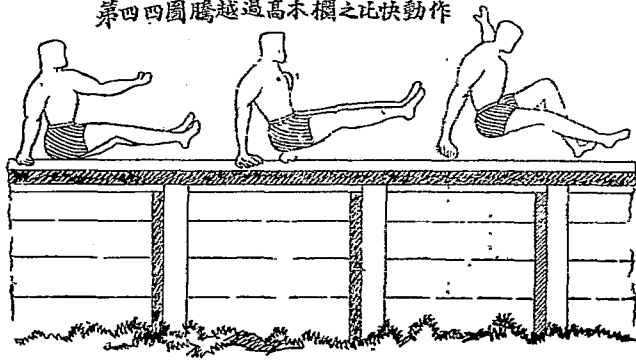
第四二圖 翻過高板牆後預備跳下之動作

八、坭土牆：如圖四十五，翻過坭土牆之各種動作，
 3. 正向下跳之姿勢，
 1. 正爬上之姿勢，
 2. 預備跳下之姿勢，



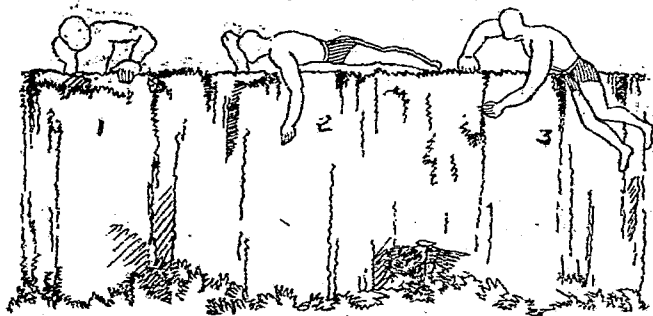
第四三圖 跨過水溝之姿勢

第四四圖 騰越過高木欄之快速動作

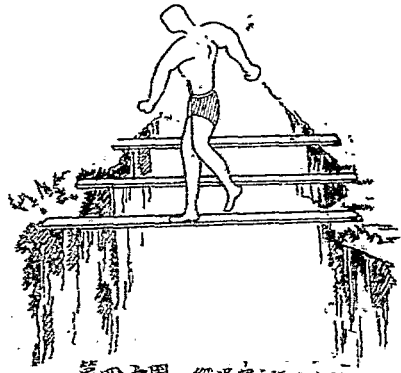


九、獨木橋：經過獨木橋之姿勢，如圖四十六。
 十、高鉄絲網：鉄絲網柱高二公尺，跑過鉄絲網之姿勢，如圖四十七。

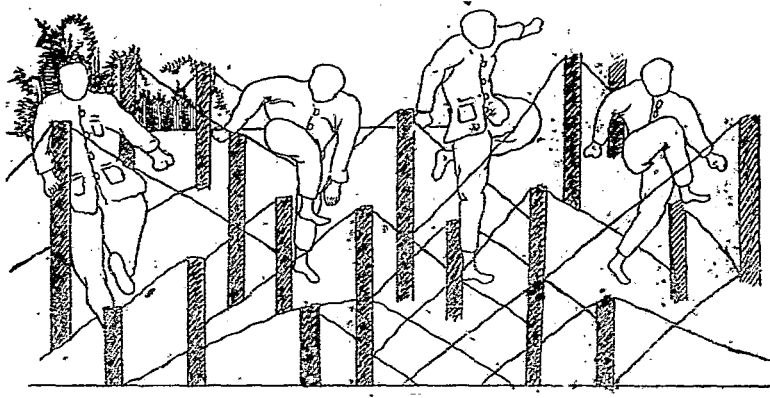
第四五圖 翻過塹土牆之各種動作



十一、溜彈場：如圖四十八，投準之練習，如圖四十九，投擲遠之練習，



第四六圖 經過橋木板之姿勢



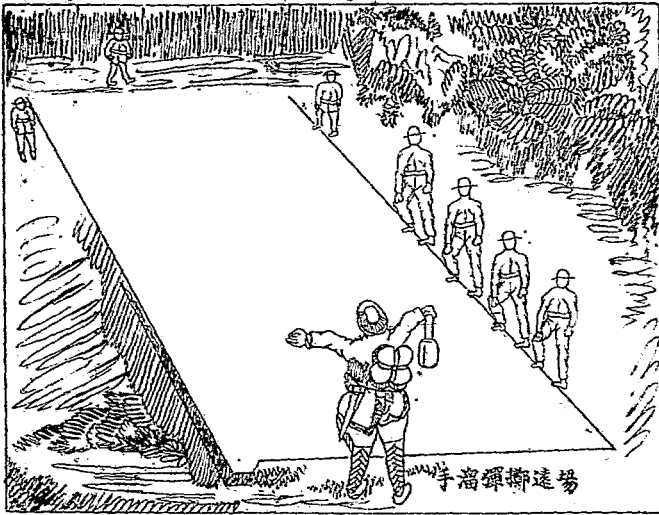
高網線網比賽

第四七圖



第四八圖

手榴彈擲準場



手榴彈擲遠場

第四九圖：

十、斜坡：斜坡高三十五度。跳台高一公尺，寬五十公分，斜坡長五公尺五十分，斜坡寬五公尺，水溝寬三公尺，跑道二公尺，如圖五十。



圖五十。斜坡及水溝或沙坑之概略圖

第四章 球類運動

第一節 軍士球

壹、球員人數與職位分配：

球員人數不拘，可依場地之大小增減，惟最少勿少於十人，最多勿超過百人，其職位可按照比例分配，

正式比賽之隊員共十八人，其職位分配前鋒為九人，前衛五人，後衛三人，守門一人，

貳、球場：

球場為長方形之平地，其大小不拘，為最小之面積不得小於四十公尺乘六十公尺。

正式比賽球場長以九十公尺至一百二十公尺為度，寬以六十公尺至八十公尺為度，端線之外須有相當空地，球場四周須有清楚之界線，在兩端者為端線，兩邊者為邊線，在正式比賽時，

伍 比賽開始

比賽開始時，兩隊球員均不得越過中線，由發球之中鋒持球，裁判員鳴笛後，中鋒即將球傳出，比賽即開始，在比賽進行時，球員在球場上之地位不拘，至於停隊先發球，或選擇方向，由事先抽籤決定之，下半局開始時，兩隊應互相交換發球與場地，延長時間，則由下半局時間，終了時之得球一隊，在得球地點發球繼續比賽。（註：不合法之開法當重行開球）

陸 職員

普通遊戲時可用一人作裁判，正式比賽時，須有裁判一人，檢查一人，二人在場內相互合作計時兼記分一人。

柒 勝負與得分

凡持球越過對方端線者，為勝一分，全局以得分較多者為勝，如用球門者，須持球經二柱之間方為得分。（註：凡用手擲球或用足踢球，過端線或入門者，均為無效，凡檢查員或裁判員認為球越過界線時即攝得分。）

捌 比賽通則

一、無論何隊得球球員，均得執球前進，其方向與步數無限制，亦可將球擲傳或踢出，其傳球次數無限制。

二、球員得用手奪對方之球，用手拉人及用身體阻撓對方進行，均屬合法動作。

三、凡執球球員被對方拉倒，而不能即恢復前進時，或被逼出邊線時，則裁判員或檢查員，即鳴笛停止比賽，再開始時，當此球在何人支配下者之一隊開球，其開球方法與中線開球同該項事

件發生於距邊線或端線十公尺內者，則由十公尺線重行開始，如不能裁判球在何隊支配者時，則以二人跳球開始比賽，其方法由裁判員或檢查員將球在選出之二球員中間拋起，其高度約須離地四公尺，球未達最高度前時，球員不得觸球，跳球者亦不能將球接住，違者由對方開球，如此事件發生十公尺內者則在十公尺處發球，跳球時其他球員所佔之地位不拘，惟不得阻礙跳球者之行動。

四、球落地時，不得用足踢，踢球前必須先將球由手中擲出，違者罰，由對方在犯規處開球。

五、不准打人踢人及作劇烈之撲擊，無意犯此者由對方在犯規處開球，如此項犯規之發生在本隊端線十公尺內者，則對方勝一球，有意犯規，取消比賽資格。

六、得分後對員隊在中線開球。

三項同。
七、雙方球員不能使球進攻致球停住時為之爭球，爭球須鳴笛停止，比賽開始情形與本條第三

八、開球門時，球入本方球門時，判作對方勝一球，持球球員越過球門外之端線者，當判由對方在近十公尺線上開球。

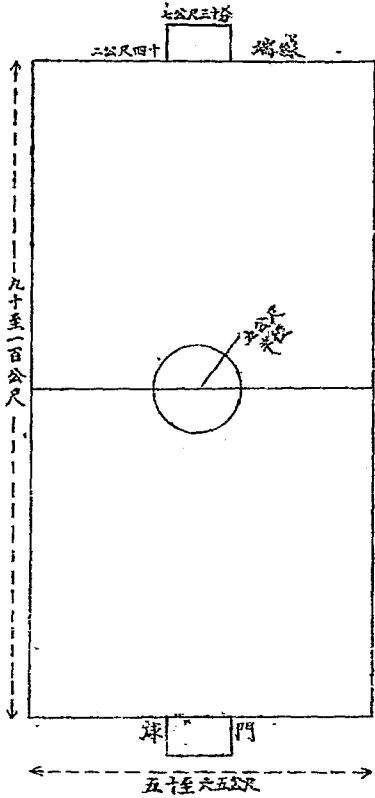
九、臨時發生之事項，裁判員有全權處理之。

第二節 奮鬥球
一、遊戲大意

奮鬥球係胎於美國的橄欖球、英國的足球及德國式手球，採三種球戲之長而編訂之。

奮鬥球亦為兩隊對抗比賽球戲，每隊隊員十一人，以手傳遞，把球入對隊之球門為目的，並當防禦對隊，使無將球投入本隊球門之機會。

球場圖



小學生之球場其大小以長六十至八十公尺，闊四十至五十公尺為度。

球場形式如左圖，以長九十公尺至百十公尺，闊五十公尺至六十五公尺為度，女子及

最後為守門員。
 球員之職位與其排列，與足球同，第一列前鋒五人，第二列前衛三人，第三列後衛二人，
 球員之位置既如上述，但在遊戲進行中，爾欺我詐，千變萬化，故各人位置，不妨隨機應
 變，自由變動。
 式規則：(分十條如左)

(二) 球門 =

球門與足球同，橫木下向離地二公尺四十，兩柱內邊之距離為七公尺三十分，

(三) 中圈 =

場之中心劃一中線分場地為二，再在場之中心作一標記，由此中心以五公尺為半徑劃

一圓圈，即為中圈，

(四) 球 =

正式比賽所用之球以足球為宜，如排球籃球等亦可，

二 隊員及用物 =

(一) 隊員人數 =

在正式比賽中每隊出場人員十一人為限，如某隊不足十一人時，則必須有八人出席方

能比賽，

(二) 隊員減少 =

在比賽進行中，如某隊隊員減至少於八人時，其比賽仍當繼續進行，

(三) 隊員出入場 =

比賽已經開始，則隊員之出入場必須報告裁判員，

(四) 球員離場 =

已出場之隊員，如係被罰出場者，不得再行加入比賽，

(五) 替補員 =

在正式比賽中，不得有替補員，惟友誼比賽，得雙方之同意者，不在此例。

(六) 球鞋

以軟底鞋為宜，不准有金屬釘刺，及其他易於傷人之物質。

三、比賽開始

(一) 比賽時間

比賽時間，應為兩個十五分鐘，中間休息十五分鐘，交換場地，在比賽中因故遷延之時間須於每場比賽中補足之。

註：如經雙方隊長及裁判員之同意，中間休息時間，不妨縮短。

(二) 選擇球門

抽籤得勝之一隊，有選擇球門，或要求首先發球之權。

(三) 開始

比賽開始，由開球隊之中鋒，將球由胯下向後傳與本隊隊員謂之開球，開球時有違下列之一者判罰任意球(1)開球員在球未與他人接觸前不准第二次與球接觸。(2)球未發出前，對隊隊員不准過中線。

(四) 重行開球

四、動作之違例

(一) 接球與擲球

與籃球同，用手臂在頭、軀體、膝以上身體任何部份施行接、擲、推擊諸動作，違犯

下列之情形者，判罰任意球。

即球與小腿或足及膝以下之任何部份接觸者，謂之足部犯規。

(二) 阻礙對手：

在任何對手有球在手中之時，均可搶奪對手手中之球，惟有違犯下列各例者，得罰任意球。

(1) 用身體任何部份在對手側方或後方作危險之衝撞者。

(2) 故意用球擲擊對方者。

註(1) 張開兩手以攔截對手之進行者，雖不為犯規，必須在對方手中有球時方可應用此種防禦之法。

(2) 如一隊得球後跌倒在地，而將球壓在身下其對方可設法搶之，如需時太久，裁判員得囑該隊將球進底，應用公証人球繼續比賽。

守門員：

(一) 本隊之任何人員可充任守門員，並有防禦對隊抱球入門之職責，設奪獲對手之球時即可自由奔馳傳遞。

(二) 球由對隊拋出端線，或越過球門橫木，或於對隊攻門時球為守門員接得者，則均由守門員發球。

(三) 守門員發球可用任何方法，如直接拋出，或先將球擲向空中，再由拳擊出均可，不盡用足踢。

六勝球

(一)勝球

一隊用正當之方法，將球抱入對隊球門橫木下兩柱間，謂之勝一球。

(二)和局

二隊勝球之數相等，或兩隊均無勝負時，謂之和局。

七界外球

球為一隊拋出邊線或端線，則由對隊在球出界處擲界外球。

(一)擲法

擲界外球，隊員腳不准踏線，對隊隊員應距一公尺不得防礙其擲球動作，可用任何方

法擲之

(二)罰則

擲界外球之隊員，在該球未與其他隊員接觸時，不得直接再行觸球，違者罰任意球。

八公正入球

(一)公正入球之解釋

在比賽進行中，球未出界，球又未被抱入球門，而雙方爭球致不解脫時，或因其他事件，須使比賽暫為中止時，其後比賽之繼續，即在球停止之處，舉行公正入球。

(二)舉行公正入球之方法

即在球停止之地點，使雙方隊員各離此地點六公尺，由公正人將球從地上用力彈起。

然後繼續比賽。

九、比賽職員：

比賽時必須有裁判員二人，巡邊員二人，

(一) 裁判員之權：

(1) 裁判員得依據規則，解決比賽中之一切事宜。

(2) 裁判員有開始比賽暫停比賽及比賽終結之權。

(3) 裁判員如發現犯規情節較為重大，得勒令出場，停止比賽權。

(二) 裁判員注意點：

(1) 在比賽開始前，裁判員應審查球場及設備是否合於規則。

(2) 在比賽進行中，裁判員應跟球跑，務使球之進退常在其視線中。

(3) 裁判員之服裝，最好勿與雙方隊員服裝之顏色相同，免在比賽進行中，球員發生視

覺之錯誤。

(三) 巡邊員之責權：

巡邊員除注意球之出界外，並協助裁判員檢查擲界外球。

(四) 附則：

在比賽中，對於裁判員所應用規則之真疑，除隊長外，其他隊員均不得發言。

十、變通辦法

(一) 設環境或設備不合要求時，可變通辦理。

(二) 場地之大小，以員之多寡，均可變通辦理視為非正式球戲也。

第三節 繫繩球

壹、遊戲大意

本遊戲為兩隊比賽之遊戲，每隊人數由一人至四人皆可，比賽時每隊佔場之一邊，相反方向互擊所繫之球，以期擊球之絕，完全纏繞直柱上，即繩纏繞至所繫之球抵柱時為甚。

本遊戲適合各級年齡兒童，尤以中等以上學校之青年為最。

貳、規則 (計分七點)

一、設備

(一) 球場

球場為一正方形之平地，每邊長十六呎，通過正方形之中心劃一與一邊平行之橫線，六稱為分場線，將場地分為二區。

(二) 球柱

球柱為一根長十呎之圓直柱，其周圍約十至十二吋，上端稍細，在其頂端鑽一小孔，繫一繩索，此柱應埋入地中與地平面垂直，固緊不動。

(三) 繫球繩

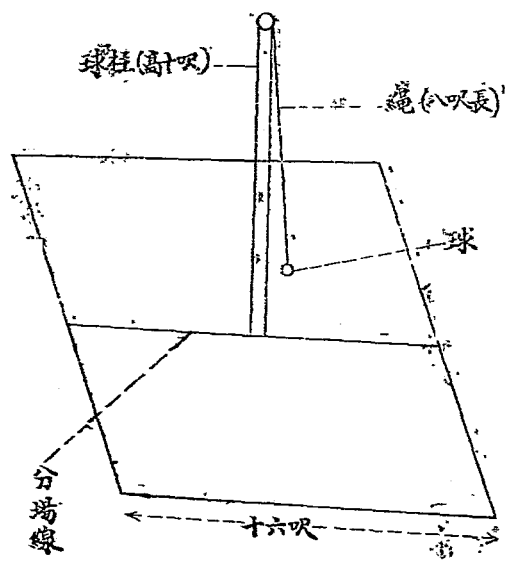
此種普通漆索較之線繩為宜，繩索直徑約五分吋，長八呎，一端繫於直柱頂端小孔內。

(四) 球

球以普通用之舊網球，或類似網球大小之橡皮球，球之彈性愈強愈佳，將該球以白色軟布或有色布，但色宜鮮明顯著者，包紮繫穿於繩之下端。

註：如在鄉間，網球與橡皮球不易買到時，可以棉毛團縛一球形代替之。
 附錄：中等學校直柱可減低至九呎高，繩長七呎，小學直柱可減低至七呎至八呎，繩長可由五呎至六呎。

繫繩球場地圖



二、球隊：

每隊隊員以一人至四人為限，其中以一為任隊長，無替補員，比賽時可由兩隊隊長商定。

場人數，或由主辦比賽之機關，事先規定比賽時出場人數。

三、職員及其任務：

比賽時之職員，有裁判員、書記員即可，其職權如左。

(一) 宣佈比賽時間。

(二) 召集與賽之兩隊隊長，決定場區或先發球權。

(三) 規則之間要說明。

(四) 裁判球員不合法之擊球及犯規。

(五) 執行犯規之罰則。

(六) 比賽終了時，宣佈比賽之結果。

(七) 裁判員有權解決規則上一切未詳之問題。

四、比賽用術語釋義：

(一) 合法擊球：即球由對方飛來，球員得以手之任何部份，將球擊出之謂（不限握拳或張手）。

(二) 持球：球員擊球時，球在手掌停留（不論為時久暫）或竟捉住擲出之，皆謂之持球。

(三) 觸線擊球：球員於擊球時，身體之任何部份接觸擊球繩之謂。

(四) 觸柱擊球：球員於擊球時，身體之任何部份觸及球柱之謂。

(五) 越線：球員比賽時，越過分場線，或身體之任何部份觸及分場線或對區地面之謂。

(六) 勝局：不論何隊先將擊球之繩，擊至完全纏繞柱上，且球亦觸及柱時，謂之勝局。

(七) 發球：有發球權之球員一手執球，以另一手將球擊出之謂。

(八)本區：本隊所佔有之場區，謂之本區，對方所佔有之場區，謂之對區。

五、通則：

(一)選擇場區或先發球權：

比賽前由雙方隊長，用拈阄法決定選擇場區或先發球權。

(二)發球：

比賽開始時，由獲得發球權一隊中之第一人，以一手持球另一手（張開或握拳）將球擊出，比賽即為正式開始，發球員於發球時身體之任何部份，不得觸及分場線，或分場線對區之地面，但在本區內任何地點均無位置之限制。

(三)發球失誤：

發球時只有一次機會，如把第(二)條之發球規則，即改由對隊發球，發球員於發球時，手擊着球，而球已離手擺在對區，亦稱為比賽開始不得重發，對隊隊員，即可返擊擺來之球。

(四)換發球權及發球次序：

前局失敗之一隊，於次局開始時，先行發球之權，換局後，兩隊之首先發球員，應按發球次序中，前局最後發球者之次一人，故於比賽中無論幾局，其發球之次序，仍繼續不斷與前不變。

(五)交換場區：

每值二局完了，兩隊即交換場區一次。

(六)局數：

兩隊比賽時男子通常為五局、勝三局者謂之優勝、女子及小學勝三局者謂之勝、但亦可由兩隊臨時決定局數。

六、擊球規則：

- (一) 隊員於擊球時、不得以兩手同時觸球、
- (二) 隊員於擊球時、身體之任何部份不得觸及繫繩、
- (三) 隊員於擊球時、身體之任何部份不得觸及球柱、
- (四) 球飛過本區時、每一隊員不得連擊兩次或兩次以上、
- (五) 隊員不得越區擊球、
- (六) 隊員擊球時、不得有握執現象

七、罰則：

(一) 隊員擊球時、違犯上述六條內之任何一條時、裁判員得宣佈犯規、由對方於繩纏繞之情況下發球、

(二) 發球員於發球時犯規、即改由對方發球、

附說明：

一、擊繩球遊戲之價值：

- (一) 設備簡便、
- (二) 方法簡易、
- (三) 活動自由、

球

- (四) 容易引起興趣。
 - (五) 無年齡性別之限制。
 - (六) 活動量，可隨遊戲者之體力大小而增減。
 - (七) 訓練視力判斷活動物體距離之準確。
 - (八) 發達跳躍及肩臂各部肌肉的能力。
 - (九) 增強神經支配肌肉之敏捷性及訓練動作之準確性。
- 二、擊球方法之要點：

- (一) 擊球時臂腕宜放鬆，其擺動之振幅愈大，力愈猛。
- (二) 臂之擺動宜平，俾擊出之球能按一定之方向飛繞。
- (三) 球每次飛過本區之空中時，必擊球一次，以增大繞纏之速度。
- (四) 擊球時當向外下方擊出，使擊繩拉直，且球擺至對區時，可飛至甚高，使對方不易擊。
- (五) 高球飛來，須跳起擊球，不可等其擺低而失却機會。
- (六) 遇必要時，得利用反身擊球（如排球網球等）。

第四節 竹籃球

遊戲大意

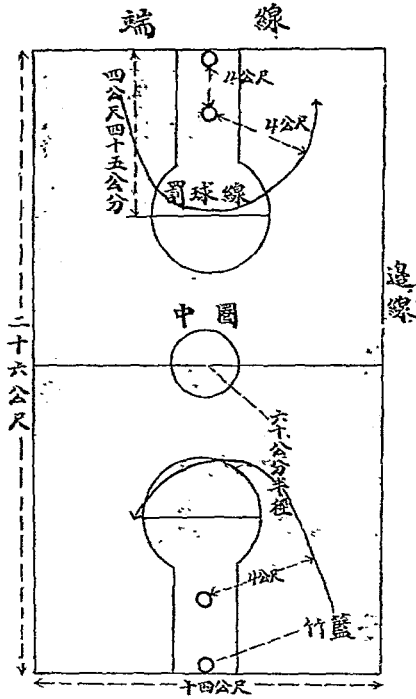
竹籃球乃脫胎於正式籃球遊戲而來，以五人為一隊，各以傳擲之方法以擲球入籃而得分為目的，同時仍須兼顧防禦其對隊，使無得分之機會，從顧名思義方面說，是以竹子作籃代替鐵圈

和線網，以寬粗而光滑之竹絲編作圓球，以代皮製之籃球，如是經濟多，頗合戰時需要，此種球戲除球不能彈跳連拍及極板入籃外，其他一切均照正式籃球規章，為適應戰時環境計，場地之大小及人數之寡，於必要時設備及人數稍有出入亦無不可，

式 註明：

一、球場：

(一) 球場長二十六公尺，寬十四公尺，中學為二十四公尺長，十三公尺寬，小學為二十二公尺長，十二公尺寬，



說明：正式籃球因有遮板，鐵圈可放置在這端線處，竹籃球因無遮板，所立之單木柱，應

向場內後，離端線四公尺，罰球線可劃離木柱四公尺之圓圈，亦即為罰球區，

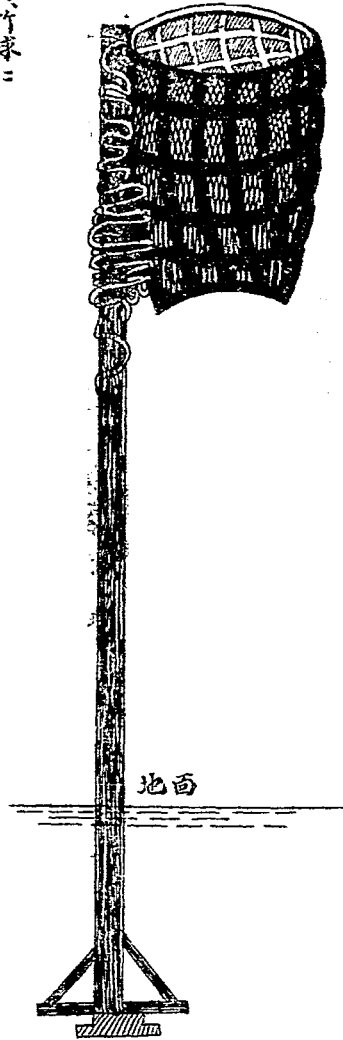
二、球柱：

條用單柱，可用粗竹或木柱，從頂至地面之一段為三公尺。五公分，埋入地面一段須一公尺，亦可作活動而可移動者中。

三、竹籃：

條用粗細而光圓之竹條編成，口徑四十五公分，由上漸次縮小，務使球投入籃時稍有阻碍，竹籃長六十公分，繫縛於單柱上，如圖。

竹籃網



四、竹球：

條用光滑之竹條所編織而成，其圓周以七十五公分至八十分分為宜，重仍為六百至六百五十克，與正式籃球相同，竹條須光滑無刺，設重量不該亦可以其他物質增其重量，如圖。

五、比賽時間：

六、職員：

七、勝負與得分：

八、處罰：

以上各種規則，均與正式籃球規則相同。

第五節 拳球

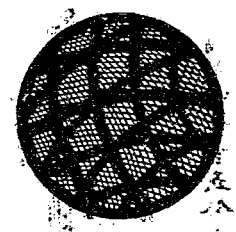
壹、遊戲大意：

拳球為兩隊對抗比賽遊戲，每隊隊員以五人為限，各據場之一半，中架一橫索以為界，比賽時雙方互相將球在此橫索之上往來擊打，其目的在使球投入對方場內，並使對方不能回擊，其每次擊出之球，對方不能作有礙之回擊者，即為獲分，比賽勝負之判定，即在規定比賽時間之內，以一隊獲分較多者勝。

貳、規則：

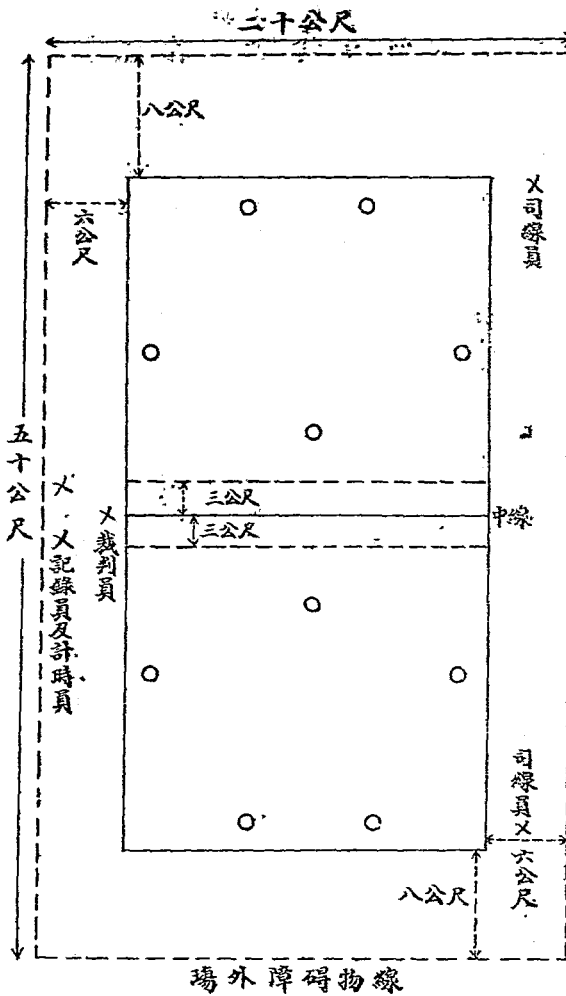
一、場地：

竹編球



圓周七十五—八十分
重量 六百—六百五克

球場圖



- (一) 球場應為長方形，之平地，其長為五十公尺，球場長邊之線，為邊線，短邊之線為端線，場之中間劃一中線，與端線平行，以分全場為半，距中線左右各三公尺，各劃一發球線，與中線平行，場內所劃各線均應明晰。
- (二) 在中線之上離地二公尺，架一橫索，須與地平行，其兩端繫於界外之木柱上。(亦可用竹竿)
- (三) 場外一切障碍物須離邊線六公尺，端線八公尺

二、球：

球為圓形之熟皮壳，中為橡皮胆，在開賽時球之圓周應在六^寸五至七^寸一公分之間，其重量應在三百至四百五十克之間，

在每次比賽時，每隊應各備一球，以備比賽時為裁判員之採用，

三、隊員：

(一) 每隊隊員以五人為限，在比賽開始時，一隊至少有四個隊員出場方得舉行，此後並得增加一人，比賽中不得替換隊員，故無遞補員之規定，

(二) 隊員不得着有跟或有釘之鞋參加比賽，

四、比賽及比賽時間：

(一) 在比賽開始前，應由兩隊隊長拈阄，拈得勝者，有選擇先發球或選擇場地之權在上，半時比賽終了，下半時交換場地應由發球者之對隊得發球權，

(二) 正式比賽時間應為兩個十五分鐘，在比賽中所費去之時間，應於每場比賽中補足之，

(三) 如比賽時間終了，勝負不分則採用同條之第一點之辦法，重行擇場發球，繼續比賽，其時間為兩個五分鐘，若仍無結果，則用同法再延長兩個五分鐘，若再無結果則須另訂日期重行比賽，

註：如出場之隊員，未足法定之人數，則延長比賽時間中亦得補足之，

五、打法：

(一) 打球祇用一拳，姆指不蹠起或一臂左右不拘，其打出方向無限定，

六、發球：

(一) 在球發出前，須有一定立於發球線後，當未發出前，其他一足不得在發球線前着地。
(二) 發球用一手，將球拋起，他手得於球離手時，或至球落下時，擊出之，球必須越過橫索之上，入對隊球場之內方為有效；如在橫索下穿過，或發至界外者，均為失敗，判作對隊得一分。

七、回擊

(一) 回擊之球，過橫索之上，落對隊場內，均可作有效之回擊。
(二) 當回擊時，不能即時停止其向前衝跑之勢，而踏入對隊區域者，如能於其所擊出之球落着對隊場地之先回入本場，不作犯規論，惟來去之間，不得着觸橫索或觸及對隊隊員。
(三) 回擊之球，在對隊界外着地者，或球擊出之後人觸及橫索或柱者，均作失敗論，判為對隊得一分。

八、連絡

(一) 球入本區後，須依聽下列三項之規定擊入對區，
1. 二個球員不得連擊兩次。
2. 在三擊中，須將球擊過橫索，入對隊區內。
3. 一次擊球球得着地一次，其空中連擊者仍為有效。
註：如滿人在連絡回擊中，同時着觸球者以作兩擊論。
(二) 在三擊中，球出本區界外，如不着地，仍得擊回，或即在界外擊入對隊內，雖未經過橫索而其高度，由裁判之判定，確能越過橫索之引長線者，仍作有效論。

(三) 1. 如一隊隊員受對隊員之妨礙，而致失敗者，仍作得一分論。
2. 如一球員受觀眾之妨礙，而致失敗，以作無效，仍由發球之隊發球，如為本隊球員之阻礙而失敗者，則仍作失敗論。

3. 如兩隊隊員同時擊球，而球之落下觸及繩索者作無效，仍由發球之隊發球。
九、得分：

(一) 每一次失敗作對隊得一分。

(二) 失敗之一隊每次可得發球權。

十、職員：

(一) 正式比賽應有裁判員一人，司線員二人，記錄員一人，計時員一人。

(二) 1. 裁判員有開始比賽，比賽終了，暫停比賽，及解決比賽中所發現之一切偶發事項之權，在比賽中如發現鹵莽而粗暴之球員，並得隨時予以警告或竟取消其比賽之資格。

2. 裁判員在比賽前，須審查場地及一切應用之物件是否合度，在每次失誤時須報告何隊得分，裁判員最宜站立於中線之一端，於全場失誤之檢視，較易清晰。

(三) 在裁判員對面邊線之外，各置司線員一人，以協助裁判員斷足球之出界與否。

(四) 記分員應立於裁判員之旁，以記載每次何隊得分，其記錄方法，可於比賽前與裁判員

商定。

十一、信號：

在比賽開始及終了或暫停比賽，則連續鳴笛三次在宣告失誤及重行發球，則鳴笛一次。

以示分別。

附錄

(一)如第四點第三項之規定，如對隊為遠來之客隊，如遇和局，勢難另約日期重行比賽，則可於第二個延長時終了後，不換場地，再延長一次時間，仍為五分鐘，其發球權仍為最後失誤之一隊得之。

(二)如第十一點裁判員發現犯規或失誤時，則鳴笛為警，在司線員發現時可揚旗為號，

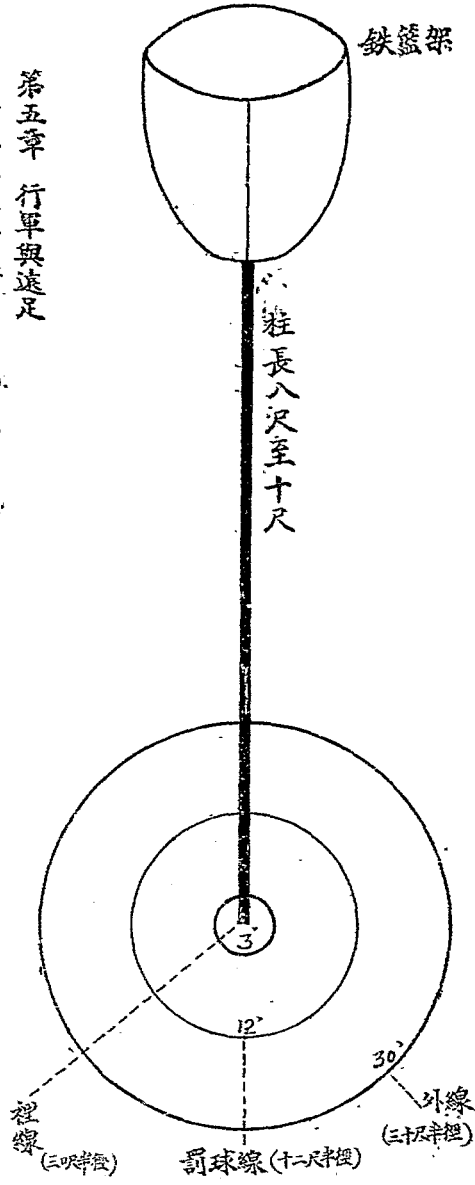
第六節 獨籃籃球

自籃球運動輸入我國以來，雖僅三四十年，而窮鄉僻壤已到處可見，此項運動富有教育價值，惟性質較為劇烈，婦孺老幼對之每有力不從心之感，且需相當場地，若遇設場地狹小經費困難者無法設置，獨籃籃球遊戲則不獨含有籃球運動之各種優點，且對於男女老幼無不咸宜，誠為最經濟最簡單最有興趣之一種球類遊戲，無論學校機關部隊工廠農場家庭，祇須備獨籃籃球架一具，即可利用操場曠地庭園場圃，舉行此項球戲，實有提倡之價值，茲特介紹於後。

(一)球架：獨籃籃球架，以能升降者為佳，籃之高度分為八尺九尺十尺三種，以便適應於小學初中高中及大學，籃圈與正式籃球之籃圈大小同，以鉄製為佳，惟因經濟關係，亦可利用竹木或藤製，但應注意牢固耐用，如屬永久應用者，將籃柱埋棹地中，如屬臨時應用者，則於籃柱之下加製底坐，以便搬移。

(二)球場：球場為圓形，距籃柱三尺作半徑為裏線，最外圍距柱三十尺半徑為界線，裏線外十二尺半徑為罰球線，球仍用普通所用之籃球，如因經費關係，亦可用橡皮球足球壘球或布製竹製

獨籃球圖



球等代替。

(三) 遊戲方法：遊戲方法兩隊輪流攻守，除在裏線內不得擲籃外，其餘與籃球同。正式比賽每隊五人，比賽規則則視場地之大小人數之多寡而畧加修改或限制，以適合運動員之年齡體力與性別。

第五章 行軍與遠足

行軍與遠足，為利用天然環境運動之一，不須建築設備，可貫收全身運動效能，且可增加軍事常識，茲將簡畧分述如左。

第一節 行軍

壹 行軍種類：

一、行軍種類

- (一) 從戰備上分：為旅次行軍與戰備行軍、
 - (二) 從速度上分：為緩行軍與急行軍、
 - (三) 從時間上分：為晝行軍與夜行軍、
- ## 二、遠足種類

- (一) 普通整隊遠足：如到名勝及風景區等地、
- (二) 負重遠足：如肩負若干磅重到達某地、
- (三) 追踪：如一人先行沿途作記號，其餘跟踪至目的地、

式、行軍速度

行軍速度按部隊之大小種類及狀態，道路之景況，天氣之晴明，季節之不同，及戰術上之要求而異，茲按普通情況，擬定行軍速度如左、

- (一) 從步兵便步一分鐘約八十六公尺，跑步一分鐘約一百四十五公尺、
- (二) 乘馬兵，常步一分鐘約一百公尺，快步一分鐘約二百公尺，跑步一分鐘約三百公尺、
- (三) 諸兵聯合部隊，因速度緩慢，各有不同，故通常平均一公里約需十三分鐘，合休息時間每公里約需十五分鐘，每日可行二十四公里、

叁、出發時間

- 一、過早出發，雖有碍休養，然拂曉前出發熱地，勝於日暮後到達生地、
- 二、嚴寒時以日沒前到達目的地為要、

三、為秘密行動，實施夜行軍時，欲不暴露其出發點及到達地，應於日沒後出發，於翌晨，日出前到達。

肆、出發前之注意：

- 一、幹部在集合前，須點驗部下武裝，並整齊之，對個人之健康狀態尤須明悉。
- 二、身體須清潔，足部尤甚，慎飲食，足睡眠，早餐務須吃飽。
- 三、衣褲外套軍帽之大小均須適宜，靴鞋以半舊者為適用，看機時注意勿生繡紋，裹腿須鬆緊適度，並防中途自解，皮帶等件亦宜稍為寬鬆。
- 四、勿忘水壺貯水，點驗有無遺忘物品。

伍、行軍隊形：

- 一、步兵行軍隊形，通常為縱隊，號兵一名在隊尾。
 - 二、依情況對於天空須遮蔽時，宜取不規則之隊形。
- 陸、行軍間之注意：

- 一、行軍出發後若有便步走之口令或號音，各人無須拘守步法，均可自由。
- 二、在廣闊之道路或街道行進時，宜在左側，在炎夏時行軍，可使行軍縱隊分為兩側而虛其中央。

- 三、不得任意紊亂服裝，炎夏行軍時，可解開衣領。
- 四、不得已離開隊伍時，須經班長或幹部軍官之許可。
- 五、通過地之地名及地形須記憶之，並隨時與地圖對照。

六、通過橋梁時，由橋之中央行進，橋梁不甚堅強者宜分開通過，
七、舟筏渡河時，下船上陸須有秩序，航行中不可亂動，

八、先頭步隊前進速度宜一律，各部隊須留相當距離，不可太近，不可太遠，俾可調節行軍
長程之變化。

九、小部隊隨大部隊，後方部隊向前方部隊取聯絡為原則，

十、縱隊中之一部調向他方時，須通知其後方部隊使勿失聯絡。

十一、按時間為謀展開或開進之迅速可增大其正面，或將縱隊并列行進，或縮短梯隊間之距離
十二、遇空襲時，應迅速將部隊疏散隱伏不動，

柒 休息時之注意

一、休息地須選定便於飲食、取水、大小便、較為隱蔽之處，

二、須迅速休息，勿浪費休息時間，

三、行軍起程後，約一小時為改着服裝，及大小便起見，宜有短時間之休息，

四、長途行軍，通常每一小時休息一次，約五至十分鐘，又為膳食及鍛養馬匹於全日行程中

行大休息一次，約三十分至一小時，

五、休息時架槍須確實迅速，

六、須注意大小便處之修復，

七、注意衛生勿過量飲水（切忌飲生水）

八、不可遠離致誤集合時間，

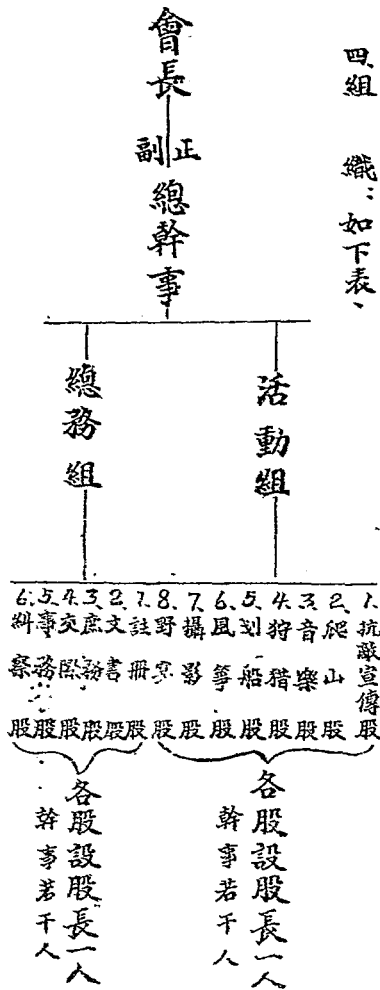
九、勿作無益之行動消耗體力、

第二節 遠足：

普通遠足祇限達到某目的地，除遊山玩水 and 知道名勝等外，則無其他活動。余意今後遠足應擴大組織，增加其他活動項目，於達到目的地後，儘環境及設備等之可能，分別舉行，各種活動如可使參加者之興趣濃厚，而體育之功能亦可顯著，茲特草擬春季遠足會簡章，及各種活動說明，以示一列。

壹、首都春季遠足會簡章：

- 一、主辦機關：南京市國民體育委員會。
- 二、定名：本會定名為首都春季遠足會。
- 三、宗旨：本會以鍛鍊體格、陶冶性情、增長智識、聯絡感情為宗旨。
- 四、組織：如下表。



註：各股職掌另訂之從畧。

五、遠足地點：南京湯山

六、會 員：凡年滿十六歲以上，五十歲以下之男女，身體健康者，均可報名參加，但最多不得超過一千人。

七、會 費：每人繳納會費若干元，午飯茶水等，由會代辦，有餘發還，其他零用概歸自備。

八、報名日期：自某月某某日至某月某某日止。

九、報名地點：南京市國民體育委員會。

十、報名手續：本人親至本會填寫報名單，繳納會費，領取會員証（會員証及收據另訂之）

十一、遠足日期：四月五日（即舊曆三月十二日清明節）上午九時至下午五時（春季清明節）

秋季重陽節

十二、服 裝：男性限着短裝，女性則禁止奇裝艷服，此日須以輕便整潔為主。

十三、用 具：除由本會統籌外，概歸自備。

十四、出 發：某月某日上午八時集合於半邊街公共體育場，九時出發。

十五、活 動：遠足時各種活動，會員得隨意參加，然每人最多不得超過三項，均須於報名時填寫清楚，活動項目另詳。

十六、附 則：本簡章如有未盡事宜，得隨時修正之。

式

首都春季遠足會活動事項說明：

一、抗敵宣傳：

- (一) 分為演講、露天劇、傳單、標語、詩歌、圖畫等項。
- (二) 宣傳地點，沿路一帶。
- (三) 露天劇由會員自動組織，但劇情須由本會認可。
- (四) 演劇所需裝具，須簡單輕便，以自備為原則。
- (五) 傳單標語圖畫等，由本會供給。

二、音樂：

- (一) 樂器分中西樂，但須以輕便能自帶者為主。
- (二) 中西樂器以自備為原則。
- (三) 演奏地點臨時規定。
- (四) 演奏之樂歌須經本會認可。

三、爬山：

- (一) 地點為紫金山。
- (二) 路程由大會決定。
- (三) 分為男女兩組舉行。
- (四) 優勝之各組前十名由本會贈給獎章以作紀念。

四、攝影：

- (一) 攝影機除由本會攜帶外會員可自備。

- (二) 所攝拍之優良照片、事後本會可商同攝影人、凡會員均可加洗、但沖洗費須自備、
 - (三) 團體之活動照片、得由本會介紹良友及旅行等雜誌登載、
- 五、狩獵、

- (一) 狩獵用具統歸自備、但須先經本會檢查認可、
 - (二) 狩獵須於規定範圍內、不得超越區域、
 - (三) 狩獵區域規定為紫金山、
 - (四) 狩獵時須絕對遵守從嚴長之指導、
 - (五) 狩獵時必須謹慎將事、如有傷害他人事件、均應受法律制裁、
- 六、划船、

- (一) 計分男女兩組、
 - (二) 划艇及划槳由本會供給、
 - (三) 每船限定六人、由會員自動組織之、
 - (四) 地點由大會決定、
 - (五) 優勝之兩組前三名由本會贈給獎章、以作紀念、
 - (六) 詳細比賽規則另定之(從略)
- 七、風箏、
- (一) 風箏由會員自備式樣大小不拘、
 - (二) 舉行地點靈谷寺、

- (三) 起放時按抽籤所得之區域起放，不得起越其他範圍，違則取消資格。
- (四) 斷線或三次起放，而未得起升者，取消資格，但被其他風箏絞線而斷者，在例外。
- (五) 優勝之前五名由本會贈給獎章以作紀念。
- (六) 優勝之標準，分為構造、意義、起放、得空、技巧高度等項，由本會各股幹事担任裁判。

八、野宴：

- (一) 野宴地點，借湯山招待所。
- (二) 野宴之食品由本會於會費中代辦。
- (三) 野宴時舉行簡單之同樂會，由會員自動參加。
- (四) 同樂會參加之項目，分為談笑話、講故事、猜迷、雙簧、京劇、音樂、唱詞、滑稽劇、獨腳劇、雜耍、滑稽跳舞，及技能表演或團體遊戲。

第六章 角力

第一節 史畧及種類

希臘在紀元前七百零六年，即十八屆阿林比亞運動會時，角力已列為五項運動之一，至三十屆時又增有兒童角力的項目，是時之姿勢，係仿行埃及之站立式，後則改為跪撐式。其後傳至羅馬時期，則將埃及與希臘二式，再加改變而為自由式，至於最近世界各國之職業角力家，則可用頭及下肢，最易傷筋折骨，確非學生及普通民眾所宜，唯跪撐式不但無危險且能利用草坪，沙灘，故今日歐美各國，除職業角力家外，則多學習站立跪撐二式，尤以跪撐式為最。

第二節 場地及衣履
壹 場地：計分泥土及墊子二種

一、泥土場：

1. 寬度：四公尺或五公尺見方。
2. 厚度：45公分至50公分。
3. 建築：其構造如泥土場斷面圖。
4. 混合物：

(1) 河沙 50%、(2) 黃沙 30%、(3) 黃泥 20%、木屑 15%。

二、帆布墊

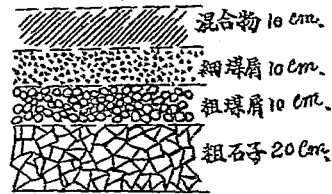
1. 寬度：四或五公尺見方。
2. 厚度：八至十五公分。
3. 做法：每隔五公吋應有壹圓布釘，並能捲屈，最好再加上墊套。

式、衣履

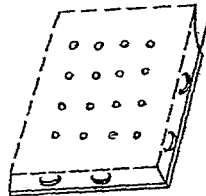
- 一、衣：短褲、游泳衣、褲帶須用橡筋帶。
- 二、履：半靴軟底皮鞋、短統線袜或毛袜。
- 三、護膝：用橡筋帶的、不用護膝亦可。

第三節 跪撐式比賽須知：

壹、守者須跪撐於地，攻者乘隙將守者推翻，迫其仰臥並令其兩肩胛骨着地。



泥土場斷面圖



式、攻者觸及守者時，守者即可反攻，目的使攻者仰臥，兩肩胛骨着地、

叁、不得控對方之喉部，亦不得抓着墊沿邊角或草根等作藉引外力之動作、

肆、被迫仰臥兩肩着地者為負，但須經過規定時間始能判決勝負，苟於規定時間內，能使一肩

離地、或成仰橋仍無勝負之分，時間之分計有三種，三秒、五秒、十秒，初學者可用十秒、

因時間長反攻易、

伍、用各種正當方法，使對方仰臥地上，壓不令其轉身，使其兩肩着地超過定時、

陸、攻守兩方行三五次後，可互換行之、

柒、雙方起立後，再令自跪撐部位行之、

捌、雙方出界後，再令自跪撐部位開始、

第四節 基本訓練

跪撐式角力之基本訓練，普通常用者，為跪撐、滾翻、倒立，以頭觸地翻身、仰橋式等，此等動作，均可增加四肢及頭頸部之力量，並使兩肩不易觸地、茲分述如左、

壹、伸肘跪撐式、

兩膝分開，雙足相靠跪地，臀部與足跟根接連，同時兩手握拳，與肩同寬，以掌根與指節撐於地上，此為開始角力守者之最基本姿勢，如五一圖、

式、屈肘跪撐式、

兩膝分開足跟相靠，臀部與膝垂直，兩手握拳或指伸直前臂屈撐於地上，此亦為角力守者預備開始比賽之姿勢，如圖五二、



叁、向前滾翻：

兩手分撐地上，並以頭觸地，左膝屈胸前，右腿垂直跪地上，頭向懷屈，同時兩足尖點地，並向前推，借勢滾翻而過如五三圖、肆、頭手倒立：

此為墊上運動之普通教材之一，雙手與頭，須先在墊上臚作一等腰三角形，然後將上體豎直，再將大腿伸直，至於小腿則屈向後，以備作仰橋之用（墊上運動則將小腿伸直）如五四圖。

伍、由倒立至仰橋式：

如上第四圖之倒立，向前滾翻，先以雙足觸地，使臂腰臀諸部勿觸地，同時再將兩手相交於胸前，而使頭部與足，維持全體重心如五五圖。

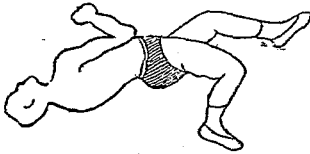
陸、由仰橋式翻身：

如第五圖之仰橋式，以手維持重心，將右腿提起，向上向在擺動，同時以頭向在後轉，如五六圖。

由倒立至仰橋式

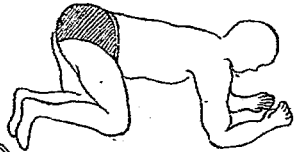


第五五圖



第五六圖 由仰橋式翻身

屈肘跪撐式

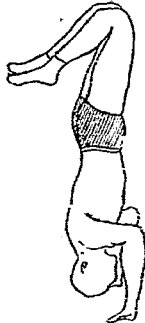


第五二圖



向前滾翻

第五三圖



第五四圖 頭手倒立

柒、進攻仰橋式(一)

攻者右膝跪於仰橋者右側，左腿屈撐於仰橋者頸前，攻者以左手摸腰，左臂緊挾守者之右臂用力向上抱提，然後以右胸部向守者用力下壓，如五七圖，

捌、進攻仰橋式(二)

攻者以左手撐守者之腰部，右臂緊挾守者之左臂，攻者兩手交握於守者之背下，用力將守者上體提起，然後用力下壓則守者之肩定可觸地，如五八圖。

玖、由仰橋式反攻

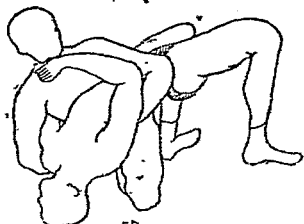
如上第七圖之姿勢，乘攻者不備，可將右手推攻者之下顎，同時左臂由攻者腋下縮回，借勢向左翻身，即反守為攻者，如五九圖、

拾、兩人互攻成雙仰橋式

此種動作在初學者，可增強頸部力量，應互相練習，如六十圖。

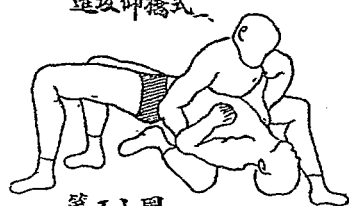
第五節 握臂拉手法

由仰橋式反攻



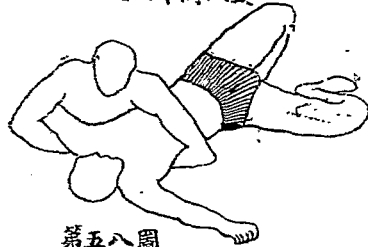
第五九圖

進攻仰橋式

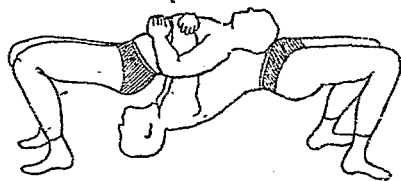


第五七圖

進攻仰橋式二



第五八圖



兩人互攻成雙仰橋式
第六〇圖

此法攻者用各種握臂拉手法，使守者易於翻身，而兩肩易於着地，施行時，須乘其不備，設被守者識破則不易施行，茲分述如左：

壹、拉手向懷法：

攻者跪於守者之左側，右手由守者之胸下伸出握於守者右手之肘關節上方，左手由守者之頭下靠頸部伸出，握守者右手之肘關節下方，同時攻者之胸部緊靠守者之左背側，下頸則壓於守者之左肩胛骨上，乘其不備兩手向懷裡用力一拉，頸向下壓，胸亦用力向前推，則守者易翻身着地也，如六一圖。

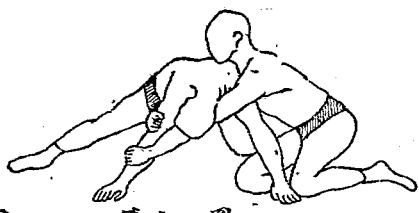
貳、拉腕與拉肘法：

攻者如上述法，以左手拉守者之手腕，右手拉守者之肘關節胸部靠近守者之左側，乘其不備，左手後拉，右手上提，胸部前推，右足起立，則守者易於翻身，而肩亦易着地，如六二圖。

參、雙拉肘節法：

攻者在守者之左側跪下，以右手換入守者之胸前，快速屈肘，握住守者之右肘節，同時攻者之左手由守者之頸下伸過亦握肘節處，雙手向懷裡用力。

拉手向懷法



第六一圖



第六三圖



拉腕與拉肘法
第六二圖

一拉、右肩以向外推撞、則守者重心失去、最易翻身、如六三圖、
肆、向斜方拉手、

攻者在守者之前方、以右手握守者之左上臂、胸壓於守者之右肩上、忽以左手拉守者之腕節、向斜方拉去、使守者重心失去平衡、然後再以右手將守者之身向左後翻、則痛易着地、如六四圖、

伍、向內方拉手法、

攻者仍在左邊、以左手拉守者之左手向內、同時以右手壓守者背上、乘其不備、以右手與左手交換、意即攻者以右手握守者之左手腕、此時攻者、右手上提、左手推守者之左肩、肘上、如是守者非翻不可、而肩自易着地、如六五圖、

陸、拉臂拗肩、

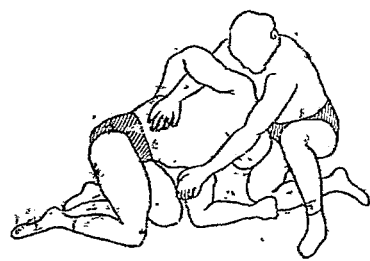
攻者在守者之前面、以右手扣入守者之左臂中、順勢以掌按於腰部、左手則握住守者之右肩上、右胸與守者之胸部接連、乘其不備、拉右肩拗左肩、胸部後退、向右後翻身、則守者之痛可着地矣、如六六圖、

柒、扣臂拗肩、
攻者在守者前面、以右手扣入守者左腋下、



向內方拉手

第六五圖



拉臂拗肩 第六六圖



向斜方拉手

第六四圖

左手則壓於守者右肩上，乘其不備，以右手使其
 向右後翻身，左手則向右推，如是兩肩易於着地，
 如六、七圖。

第六節 鎖頸抱頭法

壹、腹下扭臂鎖頸

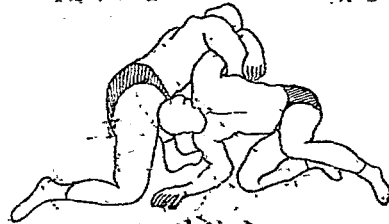
攻者在守者左側方跪下，以右手從守者之腹
 不伸過其右手臂，同時以左手鎖守者之頸，胸
 部向守者推壓，手向後拉，則守者易向外翻身而
 肩易於着地，如六八圖。

貳、腹下拉肘鎖頸

攻者在守者右側跪下，以左手鎖頸，左手伸
 過腹部握其肘上部，乘其不備，攻者右手上拗左
 手下拉，則守者之兩肩最易着地，如六九圖。

參、扭臂鎖頸

攻者以右手鎖頸，左手扭守者之小臂於背後，
 同時使其上體平臥於墊上，此時攻者除右手
 拗左手拉而外，上體亦須用力向左推，而不壓，如
 是守者之兩肩最易着地，如七十圖。



扣臂按肩
第六七圖



腹下拉肘鎖頸
第六九圖



腹下扭臂鎖頸
第六八圖



扭臂鎖頸
第七〇圖

接腰鎖頸。

攻者於守者之左側方，以右手伸過腹部接腰，左手鎖頸，同時胸與頭向守者之腰部下壓，攻者可乘其不備將其上體向後翻轉則守者之兩肩即着地，如七二圖、七三圖、七四圖。

身側鎖頸。

攻者從守者之左側，先以右手鎖頸，同時以胸部壓於守者之背部，左手乘其不備，將守者之左手向外推拉身體迅速讓開，如是守者失其重心，兩肩自易着地，如七二圖。

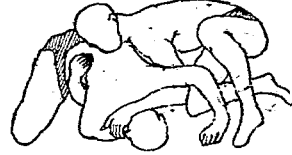
陸：正面雙鎖臂式。

攻者從守者之正面，以雙手穿過守者之兩腋，而成雙鎖臂式，同時以胸腹兩部壓於守者之肩頸上，先向左伴攻，乘其不備將則用全力向右翻轉，但在轉身時，須解散鎖臂，以手乘勢按壓守者之左右上肩，使其兩肩平臥於地上，如七三圖。

柒：壓身鎖頸。

攻者以上體從後側方壓於守者之背部，同時以左手穿過守者之左腋下，右手壓於守者之頸上，雙手交

接腰鎖頸

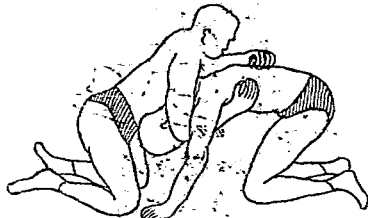


第七一圖

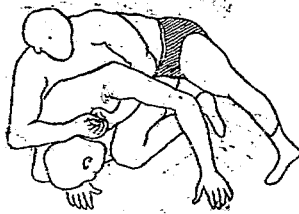
身側鎖頸



第七二圖



第七三圖 正面雙鎖臂式



第七四圖 壓身鎖頸

握，乘其不備，上體忽然離開，用力將守者向右方翻轉，以雙手按壓胸部，則守者之兩肩平臥地面，

如七四圖。

捌、握肘鎖頭。

攻者右膝跪於守者之左側，左手鎖頭，右臂壓於脊上，手抵守者的左手腕，胸部壓於守者之腰背上，乘其不備，向右推翻，同時攻者之右膝推守者之腹，使其易於翻身，如七五圖。

玖、腋下雙手鎖頭。

攻者右膝跪於守者之腰側，兩手由腋下鎖頭，乘其不備，將守者略向上提，忽然向方轉扭，攻者之膝亦須盡力推壓，使守者無反攻機會，如是則守者之兩肩自然着地，如七六圖。

拾、腋下抱頭。

攻者跪立於守者之左側，以左手抱頭，右手從守者之腋下伸出，交握於左手腕，乘其不備，將身站起，右手向上抬，左手向內拉，同時上體亦向右推壓，守者之兩肩自易着地，如七七圖。

攻者右膝跪立於守者之左側，左手壓於頸部，右手由腋下穿出手交握，作圖抱頭部之勢，

握肘鎖頭

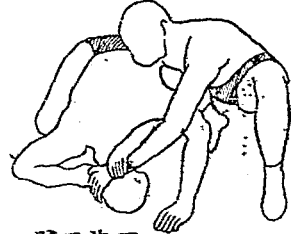


第七五圖

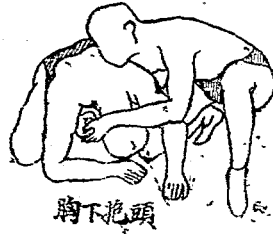
腋下雙手鎖頭



第七六圖



腋下抱頭
第七七圖



腋下抱頭
第七八圖

此時可藉守者之頭向上略提，使其改變重心，乘其不備，則向右後翻身，隨將上體向下壓迫，則守者之兩肩着地，頭第七八圖。

拾貳、鎖肘控臂。

攻者右膝跪於守者右腿後，以右手鎖守者之右臂，左手拉守者之左臂，乘其不備，用力將守者向左後翻身，同時右膝亦用力推其腿部，使其易於翻轉，如七九圖。

拾參、雙劍抱頭。

攻者右膝跪於守者之左側，以右手緊抱守者之頭頸，同時上體用力向守者之右方推壓，乘其不備之時，再以左手拉其右臂或右手腕，如八十圖。

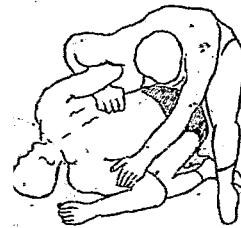
第七節 撲抱腰身法

壹、雙手腹下撲腰。

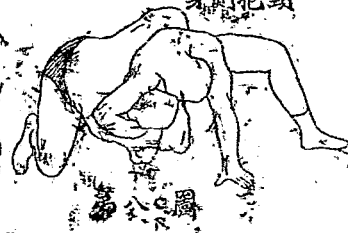
攻者雙膝跪於守者之左側，雙手腹部穿過抱腰，攻者之胸部緊靠守者腰側，頭部壓於腰或背上，乘其不備，用力向上抱提，再乘勢向右將守者推翻，如八一圖。

貳、身後抱腰。

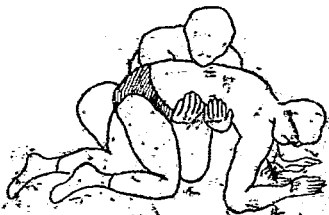
攻者以右膝跪於守者之臂後兩手抱腰，乘其不備，將守者提起，當



圖七九 鎖肘控臂



圖八〇 雙劍抱頭



圖八一 雙手腹下撲腰

其改變重心之際，將其翻身乘機使用拉手反鎖頸及抱頭等法，如八二圖，
 叁、身後抱腰拉臂：

攻者跪於守者之身後，以右手抱腰，左手拉守者之左上臂，用力將守者向左外方翻身。攻者之腹部亦須同時推壓守者之臀部，如八三圖。

肆、搜鎖腰部：

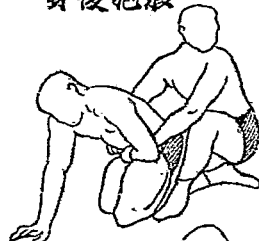
攻者之右膝跪於守者之右側方，雙手搜抱腰部，頭部及胸部壓於守者之臀上，乘其不備，可將腰部向上抱起，再用力向左轉體隨勢以雙手按壓守者之胸部，如八四圖。

伍、搜腰拉手：

攻者雙膝跪於守者之臀後，以右手搜腰，左手撥左臂，乘其不備，可將腰抱起，用力拉左臂，再隨勢向左轉翻身，則守者之西肩易觸地，如八五圖。

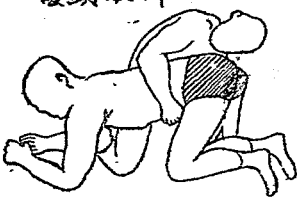
陸、抱腰拉手：
 攻者以右膝跪於守者之臀後，以右手搜腰，左手拉守者之手腕，乘其不備，可將腰部向上提，用力拉守者之左手向後，當其失去重心，則隨勢將守

身後抱腰



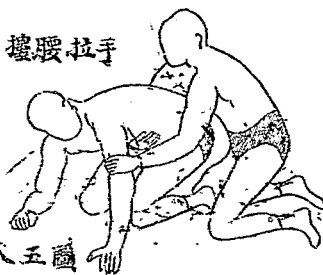
第八二圖

搜鎖腰部



第八四圖

搜腰拉手



第八五圖

身後抱腰拉臂

第八三圖

者向左後方翻身，如八六圖。

柒、擡腰高舉

攻者雙膝跪於守者之右側方，雙手擡抱腰部，乘其不備。將腰部高舉，隨勢將守者翻身，使其肩部觸地，攻者最好坐下，將雙手向懷中緊抱，以右肘壓迫守者腹部，左肩推其臀部，使守者下肢前屈，如是則守者之兩肩非着地不可，如八七圖。

第八節：總結

上述七節均屬角力運動之最基本訓練，一為攻者不可缺一之手法，至於反攻諸法，原無一定方式，不勝枚舉，因其一經接觸，互相攻擊之後，則五花八門千變萬化，總以能抵禦攻者之手法為妙，並能以能反守為攻為強，同時只賴以最強烈，最快速之反應，即所謂別出心裁，眼快手快隨心應手是也，故於反攻諸法不再多贅。

第七章 舉重

第一節 石擔

壹、前平舉、前上舉

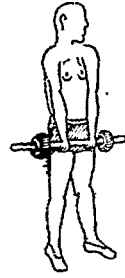
- 一、部位：兩足開立，立於重在三十公斤以下之石担後約半呎。
- 二、預備：(一)屈膝半蹲，彎身向前，雙手正握担槓。



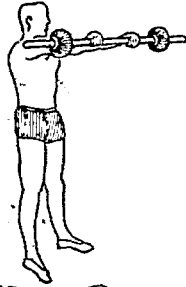
抱腰拉手
第八六圖



擡腰高舉
第八七圖



第九一圖



第九二圖

式

推舉與頭後舉

- 三、動作：
- (一) 伸膝直腰，提起石担，靠担槓於大腿前(如圖九一)
 - (二) 兩臂伸直前平舉(如圖九二)
 - (三) 兩臂伸直前上舉
 - (三) 前放下還原(一)部位
 - (四) 放下還原預備部位
- 四、運動方法：
- (一) 個別依次出列練習，做八數或十六數，
 - (二) 可用快慢之動作行之，
 - (三) 動作時可和以呼唱，
 - (四) 以能舉次數之多寡作為比賽。
- 五、效能：強健臂胸部諸肌群。
- 六、注意：
- (一) 前舉時，目須平視前方，
 - (二) 上舉時，須挺胸，頭後仰，注視担槓，
 - (三) 兩臂須伸直，
 - (四) 握担槓時，須注意兩端之平衡，
- 一、部位：立於重有二十公斤以下之石担後約半呎餘，
- 二、預備：
- (一) 彎腰向前正握石担槓
 - (二) 將担槓提起前屈胸前(如九三圖)



第九四圖

卷、挺舉

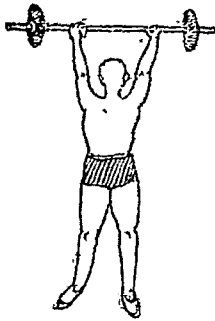
- 一、部位：學生立於重在二十公斤以下之石担後約半呎餘，
- 二、預備：(一)兩足開立站，
- (二)彎腰向前，正握担槓，直腰提起靠大腿前(如圖九三)
- 三、動作：(一)前上屈，托石担於胸前(如圖九二)



第九三圖

三、動作：(一)兩臂向上推舉，

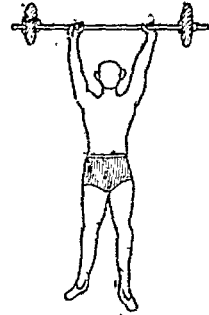
- (二)肘側展，靠担槓於頭後之肩上一(如九四圖)
- (三)直肘上伸，還原(二)部位，
- (四)前放下，還原預備部位，
- 四、動作方法：(一)學生個別或分隊依次出列練習做八數或十六數，
- (二)運動時可和以呼唱
- (三)以能做次數之多寡作比賽。
- 五、效能：強健臂胸腹腰部，諸肌群，
- 六、注意：(一)目須前視，
- (二)兩臂須伸直，
- (三)不可作快速動作，以免腰部受傷，
- (四)向頭後肩下放時，動作須緩慢，
- (五)須注意兩端之平衡，上舉時，可將後足退後半步。



第九七圖



第九六圖

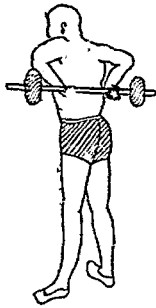


第九五圖

肆

提舉

- 一、部位：學生開立於二十公斤以上之石担後約一呎。
 - 二、預備：屈膝平蹲，上體前彎，而手正握担槓（如九六圖）
 - 三、動作：（一）兩臂用力上提，挺胸直體伸膝立起，伸肘向上托舉（九七圖）
 - （二）屈肘前放下還原。
- 四、運動方法：（一）個別依次出列練習二次，
- （二）以能次數之多寡而作比賽。
- 五、效能：強健全身大肌群。
- 六、注意：（一）兩臂胸前舉時，須挺胸目視前方。
- （二）臂上伸時，頭須後仰，注視担槓。
- （三）須注意兩端之平衡。
- 四、動作方法：（一）學生個別分隊依次出列練習，作八數或十六數，
- （二）向上挺舉（如圖九五）
- （三）快慢運動均可，
- （四）以能做次數之多寡而作比賽。



第一〇〇圖



第九九圖



第九八圖

六、注意：(一)提石担屈肘上托時須挺胸，腰部須用力支撐。

(二)上提時頭須後仰，注意担槓。

(三)須注意兩端之平衡。

伍、担在背後，彎腰向前上舉，直立上提下放，(初學者宜注意不

可強做)

一、部位：開立於重在二十公斤以下之石担前，約一呎處。

二、預備：(一)全蹲下兩手在腿後向下正握担槓，直腰提起靠大

腿(如九八圖)

三、動作：(一)彎腰向前，同時兩臂後上舉(如九九圖)

(二)直腰、臂放下還原預備部位。

(三)盡量屈肘，提石担向上靠近腰部(如一百圖)

(四)伸肘放下，還原預備部位。

四、運動方法：(一)個別依次出列練習，作八數或十六數。

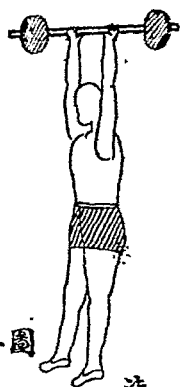
(二)以能作次數之多寡而作比賽。

五、效能：強健胸臂腰部，諸肌群。

六、注意：(一)身體須前傾。

(二)須挺胸直腰。

(三)目視前方。



第一〇二圖

柒

- 前上舉放把槓於頭後肩上蹲下
- 一、部位：開立於重在二十公斤以下之石担後，約一呎，
- 二、預備：(一)彎腰向前正握担槓，
- (二)直腰提起，靠大腿前(如九一圖)
- 三、動作：(一)兩臂前上舉(如一〇二圖)
- (二)肘側屈，向頭後下，放担槓於肩上，同時上體前，
- 五、效能：強健臂腿部肌群。
- 六、注意：(一)蹲下時須挺胸直腰 (二)蹲下時須挺踵 (三)目視前方



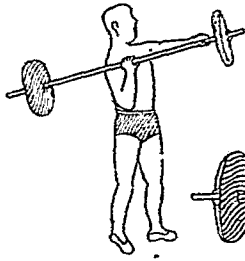
第一〇一圖

陸

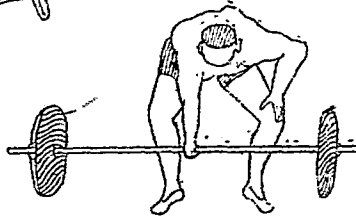
全蹲前上舉

(四)須注意兩端之平衡

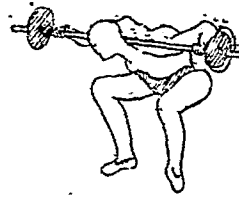
- 一、部位：立於重在二十公斤以下之石担後，約一呎，
- 二、預備：(一)彎腰向前，正握担槓，
- (二)提起靠近大腿前(如一〇一圖)
- 三、動作：(一)兩臂前上舉，同時全蹲(如一〇一圖)
- (二)兩臂放下，同時直膝立起，還原預備部位，
- 四、運動方法：(一)個別依次出列練習，作八數或十六數，
- (二)運動時可和以呼喝，
- (三)以能做次數之多寡而作比賽，



第一〇五圖



第一〇四圖



第一〇三圖

捌、單臂挺舉。

- 俯、屈膝下蹲、(如一〇三圖)
- (一) 直膝伸腰立起，同時直肘上伸還原。(一) 部位。
 - (二) 兩臂前放下還原預備部位。
 - (三) 個別依次出列練習，做八數或十六數。
 - (四) 運動時可和以呼喝。
 - (五) 以能做次數之多寡而作比賽。
 - (六) 注意：(一) 下蹲時，上體須前俯。
 - (二) 下蹲時，担須放頭後之肩頭上。
 - (三) 提槓放肩後，兩手須向左右後開，扶槓兩端以維持平衡，全担重量放肩頭上，頭後仰挺胸以支持之。
- 一、部位：開立於重有二十公斤以下之石担後，約一呎。
- 二、預備：彎腰向前屈膝半蹲，右(左)手正握担槓中間，左(右)手按(左)膝上、(或)向側伸(如一〇四圖)
- 三、動作：(一) 直膝伸腰，右(左)手提起石担屈肘靠胸前(如一〇五圖)
- (二) 肘上伸，托起石担舉頭上，同時左(右)臂側平舉



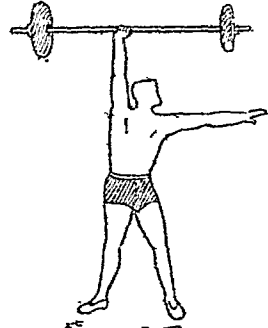
第一〇九圖



第一〇八圖



第一〇七圖



第一〇六圖

第二節 石鎖

壹、提放石鎖：

- 一、部位：開立於重約十或十五公斤以下之石鎖後，
- 二、預備：屈膝躬身向前握着石鎖。
- 三、動作：
 - (一) 雙手握鎖槓（如一〇七圖）
 - 1. 伸膝直體提起石鎖（如一〇八圖）
 - 2. 放下還原、
 - (二) 單手握鎖槓（如一〇九圖）
 - 1. 伸膝直體提起石鎖（如一〇一〇圖）

（如一〇六圖）

(三) 屈肘前放下還原(一)部位、

(四) 彎腰向前放下還原預備部位、

四、運動方法：(一) 個別依次出列練習，作八數或十六數、

(二) 運動時可和以呼聲、

(三) 以能做次數之多寡、而作比賽、

五、效能：強健腰臂腿部諸肌羣、

六、注意：(一) 上托時，目須注視前方、

(二) 他臂須側平舉，以均平衡、



第一一三圖



第一一二圖



第一一圖



第一一四圖

式

躬身跨下提起

- 一、部位：開立於重在十或十五公斤以下之石鎖後，
- 二、預備：屈膝半蹲，彎體向前，單手握著鎖槓，
- 三、動作：
 - (一) 右手提起石鎖，至直立部位（如一—一圖）
 - (二) 右手放石鎖落下，左手在石鎖未落地前提著鎖槓，然後放下還原（如一—二圖）
- 四、運動方法：
 - (一) 個別依次出列練習，提提做八數或十六數，
 - (二) 左右手輪流提提，

四、運動方法

(一) 放下還原（左右手交換做）

(二) 雙手提起，單手放下，或相反行之，

(三) 右手提起，右手放下，或交換行之，

(四) 以能提次數之多寡作比賽，

五、效能：健強臂部諸肌群，

六、注意：

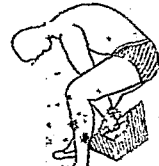
- (一) 臂須伸直，
- (二) 須挺胸，
- (三) 當提起時，目須平視，
- (四) 兩腿伸直，



第一一五圖



第一一六圖



第一一四圖

參、拋提石鎖

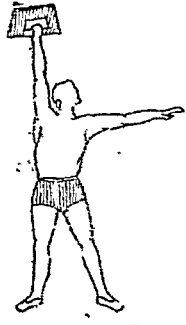
五效能
六注意

- (一) 強提臂、腹、腰、背諸肌群。
- (二) 腕、手、肘、須帶有上拋之動作。
- (三) 迅速捉着鎖槓。
- (四) 雙手捉，單手提，或單捉，雙手捉。
- (五) 轉動石鎖於空間捉之。
- (六) 以提提次數之多寡作比賽。

- 一、部位：開立於在十或十五公斤以下之石鎖後。
- 二、預備：屈膝半蹲，彎腰向前提起石鎖於膝下(如一一四圖)
- 三、動作：(一) 左手提鎖槓，前後擺動，伸膝直體向上拋起(如一一五圖)

四、運動方法

- (一) 右手在石鎖不落地前捉着鎖槓還原(如一一六圖)
- (二) 個別依次出列練習，做四數或八數。
- (三) 右手拋，左手捉。
- (四) 雙手拋，雙手捉，或雙手拋單手提。
- (五) 拋石鎖在空中，作上下轉動，或左右轉動捉接之。



第一一九圖



第一一八圖



第一一七圖

肆
前上舉

- 一、部位：開立於重在三或十五公斤以下之石鎖後，
 - 二、預備：彎腰深蹲半蹲，握著石鎖（如一一七圖）
 - 三、動作：
 - (一) 雙手提鎖伸膝直體屈肘向上，托近胸前（如一二圖）
 - (二) 伸膝向上伸舉（如一一九圖）
 - (三) 還原（一點位）
 - (四) 放下還原預備部位
- 四、運動方法：(一) 個別依次出列練習，做八數或十六數。
- (二) 雙手托至胸前，單手向上伸舉，
 - (三) 單臂托舉，
- (五) 拋在空中，先用肘托接，然後再從前接。
 - (六) 拋在空中，先用雙手托著，再投。
 - (七) 以能做拋挺次數之多寡作比賽。
- 五、效能：強健臂腕胸背諸肌群。
- 六、注意：(一) 上拋時，須一直向上拋。
- (二) 兩目須注視石鎖在空中之位置。
 - (三) 托接時須注意減少其向下之慣性。
 - (四) 接著後可隨其慣性由膝下向後擺。

第八章 劈刺

第一節 基本動作

壹、持槍

一、持槍之法按照操典之規定（如第一圖）

貳、預備用槍

一、由持槍成用槍姿勢

口令：

用槍！

二、持槍立正，平面向右轉，約三十度同時右手提槍向上（不槍尖朝口之槍者以下同）左手約握槍下箍之下部（馬槍約握下箍之上部）立即伸直右手輕握槍之突起部，置於右指與中指之間。

三、左脚踏出前方約一足之距，脚尖向前，兩膝微屈，上體伸直，同時將手向前傾槍，槍口微向右傾，左拳置於跨骨外約十公分馬槍置於肘下右肘稍前刀尖點於腋，左肘微屈如（第二圖）

- (四) 以能托舉之次數作為比賽。
- 五效能：強健臂胸腹腿部諸肌群。
- 六注意：(一) 上舉時，頭須後仰，目視右額。

- (二) 托舉時，須挺胸。
- (三) 單臂舉時，他臂須側平舉。
- (四) 上舉時，手腕須後側屈。

第一圖 持槍姿勢



四由預備用槍成持槍

口令：
持槍

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

叁。前進及後退

一前進及後退為對敵進攻之動作，以預備用槍之姿勢，
兩腿切勿凝固，同時迅速行之，且足須隨時移動接近地面。

二前進時左足前進約一足長，同時右足亦前進，退與
此相反之（先退後足）

三此種動作應連續數回或向前
（後）方行之，以求進退敏捷，

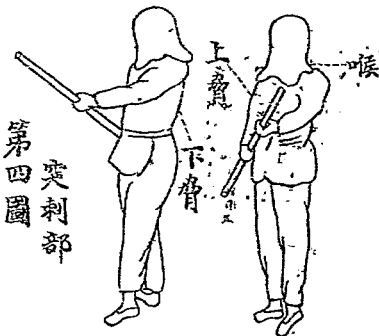
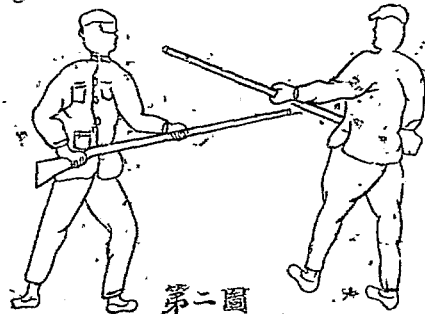
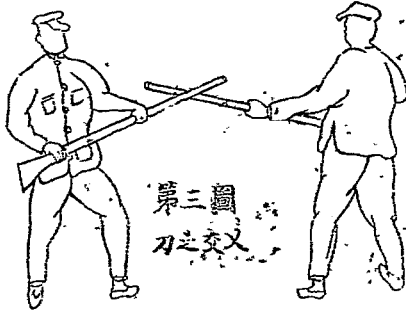
肆。刺刀之交叉

一刺刀之交叉，普通由刺刀之
右方行之，其交點約距刀尖各一拳，

（騎槍則務宜淺）如（第三圖）

（突刺之部如（第四圖）

（一）喉部 （二）上脅 （三）下脅



(四)腰皮帶以上手製臂。

第二節 各種刺法

壹、突刺

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

貳、直刺

一、直刺為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！

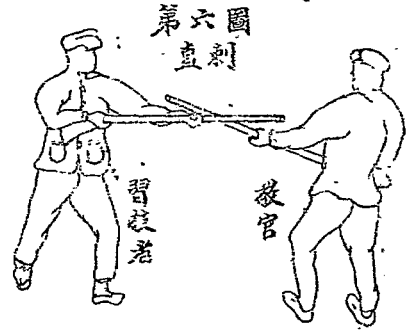
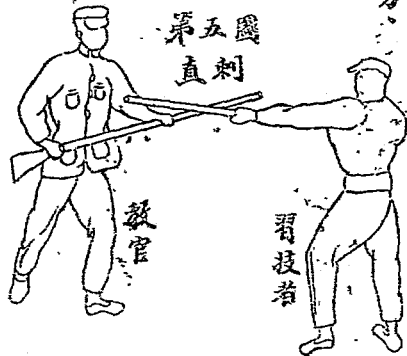
由交叉之方向刺敵上脅，如第五

圖(第六圖)

參、滑刺

一、滑刺為攻敵左拳左上方之虛隙自交叉對側，行突刺之動作，教官放交叉後，壓習技者之
刺刀，發口令如左：

口令：



滑刺一、

二、兩手一面刺刀尖向下一面，迎接敵刀，從下方脫出，自交叉對刺敵之上脇，如第七圖（八圖）肆、下刺

一、下刺為對敵左拳下方之虛隙行突刺動作，教官放交叉後，使習技者壓刺刀發口令如左、

口令：

下刺一、

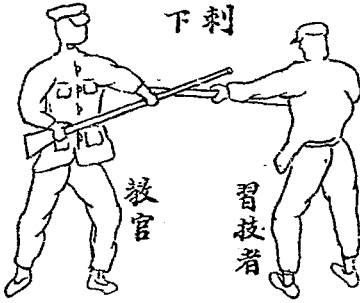
二、兩手將刺刀尖面向下，一面經捷路刺敵之下脇如（第九圖）

（第十圖）

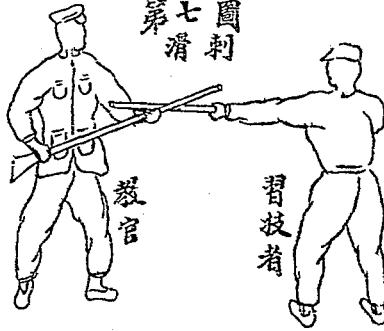
極、返刺

一、返刺為突刺前來之敵所行之突刺法，以突刀敏捷敵槍，立即乘其虛隙，就原地行突刺之動作，陸、右返刺

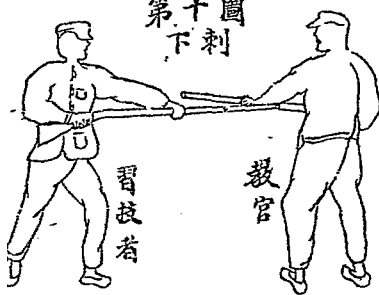
第九圖
下刺



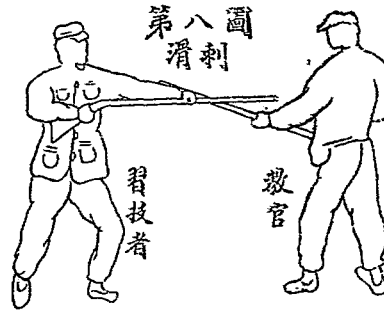
第七圖
滑刺



第十圖
下刺



第八圖
滑刺



之刺刀，發口令如左（按感直刺要領刺之）

口令：

防左！

刺！

二、就原地兩手持槍稍向後引同時利用向後方拂擊敵槍之反動，立即刺敵上脇（如第十一圖）（第十二圖）

禁，左逆刺

一、左逆刺為防拂左上方刺來之敵槍，逆刺敵上脇之動作，教官放交入後使習技者感刺刀發口令如左（按感滑刺之要領刺之）

口令：

防左！

刺！

二、就原地兩手持槍向左前方突出，同時向左前下方拂擊敵槍，立即刺

逆刺敵上脇之動作，教官於交入後，壓習技者

第十一圖 右逆刺之防拂法



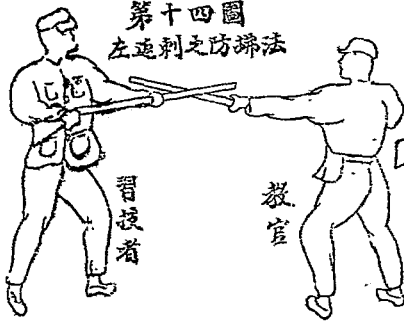
第十三圖 左逆刺之防拂法



第十二圖 右逆刺之防拂法



第十四圖 左逆刺之防拂法



敵上脇，如(第十三圖)(第十四圖)

刺，下返刺

一、下返刺為防拂自左拳下方刺來之敵槍，返刺敵上脇之動作，教官放交叉後，使習技者壓刀發口令如左按照下刺之要領刺之。

口令：

防下()

刺()

二、就原地兩手持槍，向前方進出，同時右拳抬起與右乳同高，托槍返向左方拂擊敵槍於右前方，立即刺敵之上脇，如(第十五圖)(第十六圖)

連續刺

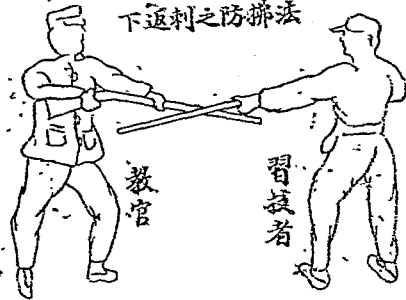
一、連續刺為對敵連續突刺之動作，教官准據直刺之指導要領動作之，

口令：

連續刺()

按照直刺要領連續刺之
第三節 沈審規則及裁判
壹、規則

第十五圖 下返刺之防拂法



第十六圖 下返刺之防拂法



- 一、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。
- 二、除頭部外，上身穿有腰皮帶以上及手與臂，均為受刺部位。
- 三、兩人之命中總數為三列如三比零或二比二決鬥即算完畢。
- 四、若兩人同時命中，則各得半分。

五、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鬥，然後挑選最善刺槍者（選手）再與他班之選手繼續決鬥。

六、下表為分別等級之標準，橫行所列之總數，係由直行之各數相加所得，即為各人被刺中之總數，直行所列之總數係由橫行之數相加所得，即為各人刺中之總數。

決鬥演習分別等級標準表

姓名	甲	乙	丙	丁	戊	己	各人總數	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
各人被刺中之總數	5	10	7	10	5	8		

表內所載之第一(甲)與第二名(乙)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鬥時，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。

三、裁判

一、裁判員須富有判槍之經驗。

二、裁判員人數通常規定至少有五人，再由其中指定一人，充當指導者。

三、裁判之任務，在於對於演習決鬥者詳細審察，因此裁判員須跟隨演習者。

四、指導者下開始口令。

五、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。

六、下暫停口令後，即應回復刺槍姿勢，指導者當裁判員下暫停口令之後，與不通之前，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，應即將被刺中者指出，以示多數表決。

七、裁判員中如有當刺中時未經看見者，在他判員通告時，此裁判員即退後一步，以示不參加表決。

倘裁判員，因所立之地點關係，使其不能明察是否刺中，則此裁判員即在未表決之前，

可以詢問是否刺中，若演習者兩人同時被刺中，裁判員即交叉其兩臂以表決之。

演習者若超過界限，即下暫停口令，至於超過界限算作錯誤。

八、表決之舉例如下。

- (一) 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，
- (二) 若二人指出甲被刺中，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，
- (三) 若一人指出甲被刺中，餘四人未看見，表決結果作為無效，
- (四) 若四人均指出甲乙二人互相刺被刺中，餘一人只指出甲被刺中，表決結果甲乙二人均刺中，
- (五) 當決鬥與表決時禁止演習者互相談話及發表意見，

戰時體育補充教材

民國三十三年十月初版

每冊收回印刷費 元

外埠酌加郵滙費

著者 程登科

校者 王復旦

主編者 教育部國民體育委員會

發行者 教育部國民體育委員會

重慶青木關

印刷者 教育部特設體育師資訓練所印刷室

重慶青木關

