

書叢小育體

法步與操體軟柔

著新百蕭

行發館書印務商





中華民國二十三年七月初版

(31570)

體育小叢書 柔體操與步法一冊

每冊定價大洋叁角

外埠酌加運費匯費

著者 蕭百新

發行人 王雲五  
上海河南路

印刷所 商務印書館  
上海河南路

發行所 商務印書館  
上海及各埠

\*\*\*\*\*  
版 翻  
權 印  
所 必  
有 究  
\*\*\*\*\*

(本書校對者范平鏡)



第一節	兩腿之運動	一四
第二節	兩臂之運動	二〇
第三節	頭部之運動	二四
第四節	臂腿連合運動	二七
第五節	胸部之運動	二八
第六節	懸垂運動	三〇
第七節	平均運動	三一
第八節	背部之運動	三三
第九節	腹部之運動	三五
第十節	進行運動	三九
第十一節	側腹運動	三九
第十二節	跳躍運動	四五

第十三節 呼吸運動……………五五

第二篇 步法綱要……………五九

第一章 徒手操練……………六五

第一節 立正姿勢……………六五

第二節 稍息姿勢……………七一

第三節 原地轉法……………七三

第四節 行進……………七六

第五節 行進間轉法……………八〇

第六節 跑步……………八三

第七節 快跑……………八八

第八節 快步……………九〇

第九章	匍匐	九一
第二章	持槍教練	九三
第一節	持槍立正	九三
第二節	持槍稍息	九五
第三節	操槍	九六
第四節	行進及跑步	九九
第五節	編隊	一〇〇
第六節	隊形行進要點	一〇四
第七節	變換隊形	一一四



# 柔軟體操與步法

## 第一篇 柔軟體操綱要

〔名稱〕 近代體操，多取法於瑞典，而柔軟體操之於瑞典，素稱醫學體操，因其着眼在生理作用，凡運動上有礙人體之姿勢與生理者，或動作繁雜難於行使者，概須屏棄，堪稱醫理上之大助，故研究斯項體育者，皆倣法焉，因有瑞典式柔軟體操之稱。此外尚有慣用器械，如啞鈴，球棒等類之德國式柔軟體操，又有德瑞兩式合併之美國式柔軟體操，日本則綜合瑞、德、美諸式，採用其折衷方法，將柔軟體操分門別類，而視其需要，分別實施之，凡不用器具，專求發達筋肉，矯正姿勢者，則謂之徒手體操，其於伸長或跳躍運動時，亦有借用器械者，如懸垂於橫木，鐵槓，或吊繩，鐵環之上，而演習擴胸運動，在跳躍動作時，則利用平臺木馬，諸如是類之運動，乃稱之曰器械體操。

我國做倣東西各國之操典，截長補短，擇善相從，雖無軍學設施之異同，而於教學方法，亦不無借鏡之便利，在軍隊教育方面，則以柔軟體操為鍛鍊心身之基本運動，故名為基本體操。

〔目的〕 柔軟體操，既以鞏固體力之基礎為主旨，則其目的當在促進人體各部之發達，及其機能之旺盛，以確立體力之基礎而養成其氣力。

氣力與體力之強弱關係極密，蓋能力乃以體力之強健與氣力之旺盛為轉移而行使增長，故在體操時，應注意體力氣力之併進為要點。

〔運動〕 此項體育運動，在軍隊練習時，最初當以個別行之，使其領會運動之綱要，然後分別體操之種類，依次令部隊行之。但在學校教育，通常為顧慮時間經濟計，均以團體練習為合宜。

欲使人體各部普遍運動而舉行柔軟體操時，應包括各種運動，然為保持健康，或施行教練演習前之準備，或在劇烈運動以後之調劑，或對於矯正固有之惡癖等，則均以選擇適宜之運動為合理。

〔姿勢〕 人體之姿勢與運動，關係極其密切，非絕對正確不為功，若稍有疏忽，則可使運動之

效果完全喪失，故於教學雙方均宜慎重行之。

迅速發見學習者之缺點，而與以切實矯正，務須使之熟習，乃為體育指導上必要之件，但於矯  
正姿勢時，必須考察其原因，當由緊要部分着手，漸次及於細部。

〔呼吸〕 在運動時之呼吸，雖不能一概而論，但在普通柔軟體操之際，當以保持自然為必要，  
如在強度較大之運動時，更須注意，切不可使呼吸中止。

〔速度〕 柔軟體操之速度，乃按其目的與種類及學習者之程度而為臨時之決定，其要領大  
致如左——

(一) 須使身體各部得到充分發達，但以恢復其心身疲倦為目的時，則宜從容實施，若欲使  
其動作敏捷而施以柔軟體操時，可依其運動之種類而決定其速度，即在同一運動，亦宜使之敏  
捷操演。

(二) 實施腿臂及跳躍運動時，應以敏捷為宜，但對於軀幹平均及呼吸運動，則當從容行之。  
〔服裝〕 柔軟體操之服裝，務以寬裕為便，蓋當使其容易運動，不致被服裝所縛束也。在軍隊

或男校實施此項體操時，如屬時令所許，當以暴露上體而行之，最爲合理，蓋暴露上體以行運動，則可增進皮膚之抵抗力，其於身體健康上爲益實非淺鮮，尤以在日光之下施行爲宜。女子柔軟體操，亦宜換着運動薄衫，務使皮膚多受陽光，但於時令關係亦當略加考慮耳。

〔口令〕 欲實施柔軟體操，須率先使之作準備姿勢，隨即發出運動之口令，再數「一」「二」等等口令，若欲使學習者在運動之初卽自數「一」「二」以行運動時，可發出「開始」之口令，如欲使學習者各自運動時，則給與「個別開始」之口令。

倘欲令學習者在操練中途開始自數或停止自數時，可發出「自數」或「停止自數」之口令。

如欲停止其運動，復作準備姿勢時，可發出「停止」之口令，若欲使學習者由準備姿勢復作立正姿勢時，則可給以「還原」之口令。

如柔軟體操中之某項運動，原無口令，則須豫先指示其種類，然後給與「開始」之口令。

凡屬兩臂或兩腿，或臂腿聯合及跳躍運動，當考慮學習者之熟習程度，而使之適宜自數爲有

益。

〔插圖〕 本書之插圖，係採用日本體操教典所說明，前面爲指示主動筋絡之所在，其黑色記號乃表明人體背面之主動筋絡。

## 第一章 準備姿勢

準備姿勢，爲使柔軟體操之運動歸於正確，及增減運動之強度，而於運動最初所應取之姿勢。此種姿勢，可分爲左列四種，其次序如下：——

- (一) 兩腿之姿勢
- (二) 兩臂之姿勢
- (三) 身體之姿勢
- (四) 臂腿連合之姿勢

### 第一節 兩腿之姿勢

〔動作名稱〕 開腿

〔動作方法〕 兩膝微屈，兩足尖向左右展開，聽其自然之方向，足踵相距約半步，體重須平均托於兩腿。

兩足之間隔，通常定爲一步，亦可略行增減，但至少不得在半步以內，至多不得超過一步半以外，但此時須將其間隔說明，發出預令，使學習者動作一致。

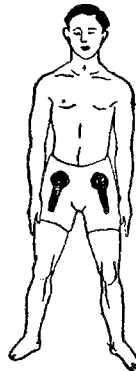
〔口令〕 兩腿向左右離開（姿勢如第一圖）

〔動作名稱〕 出腿

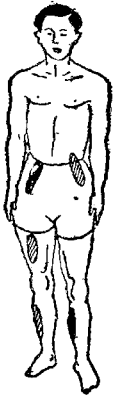
〔動作方法〕 上體仍須保持正面，足尖之方向不變，惟將左（右）足向前踏出約半步，體重須平均托於兩腿。

如須換腿時，當發出「換腿」之口令，學習者聞之，即可將前出之腿復歸原處，再出他腿。

〔口令〕 左（右）腿向前（姿勢如第二圖）



圖一第



圖二第

## 第二節 兩臂之姿勢

〔動作名稱〕 叉腰

〔動作方法〕 將兩手提至腰際，拇指向後，其餘四指應併排，確實叉於腰骨之上部，臂節微屈，兩肘稍向後，兩肩下垂，稍向後展開。

〔口令〕 叉腰（姿勢如第三圖）

〔動作名稱〕 兩手向肩舉

〔動作方法〕 兩肘之位置不變，僅以兩前臂由前面斜方上屈，握拳，使拇指向上，手背向外，臂節須微屈向內，臂與手均宜端正，保持於身體之兩傍。

〔口令〕 兩手向肩舉（姿勢如第四圖）

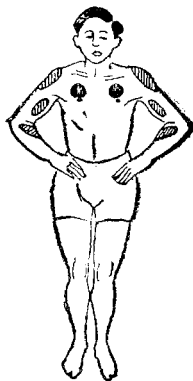


圖 三 第

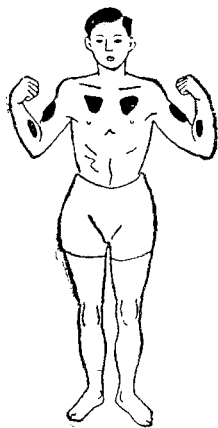


圖 四 第



〔動作名稱〕 兩臂平伸

〔動作方法〕 兩臂依照原來伸直之姿勢，由兩  
傍向身體兩側抬平，自指尖至肘節，腕節，及肩部，須成  
一直線，手指併排，伸直，掌心向下，肩骨須固定。

〔口令〕 兩臂向左右平伸（姿勢如第五圖）

〔動作名稱〕 兩臂上伸

〔動作方法〕 兩臂伸直，同時兩臂平行，由前方  
向上高舉，其間隔須比兩肩稍寬，手指併排而伸直，掌  
心相對，挺胸，縮腹，兩膝不可屈。

〔口令〕 兩臂向上伸（姿勢如第六圖）

### 第三節 身體之姿勢



圖 六 第

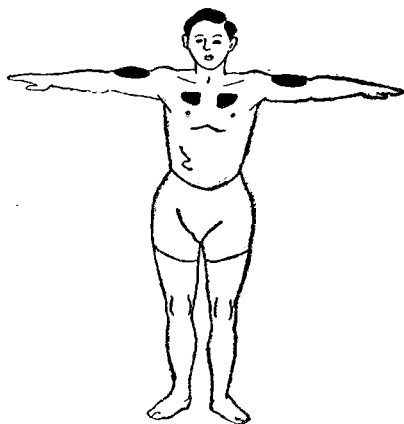


圖 五 第

〔動作名稱〕 懸垂

〔動作方法〕 雙目注視橫木，取蹂腳姿勢，兩臂上伸，握住橫木之上方，手背向後，兩手之間隔須較兩肩稍寬，用力輕輕將身體提起，胸宜張開，頭須略向後仰，兩腿併排伸直，須使兩踵併緊。

若利用鐵槓而作此運動姿勢時，則其握法與橫木不同，須以四指握於鐵槓之上方，而以拇指扣其下。

〔實施上之注意〕 此項姿勢運動，其主旨乃促進胸部之發達，及矯正其弊端，應注意者，有左列三項——

(一) 人體胸部，每多發生細長之弊，爲預防計，故宜使兩肩用力而將身提起，以圖擴張胸部之寬度。

(二) 爲謀胸部之自由，故須使頭與肩勿向前出。

(三) 依腹部筋絡之伸展，而不欲使胸部向下方牽垂，應於腰部以下不可用力，兩腿亦不宜向後彎屈。

〔口令〕 實施懸垂之姿勢運動時，須先使學習者立於橫木或鐵槓下方稍後處，隨即發出「懸垂」之口令，命其蹠腳跳攀，如法握住爲便。（姿勢如第七第八兩圖）

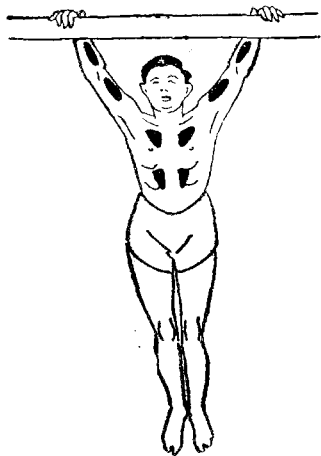


圖 七 第



圖 八 第

#### 第四節 臂腿連合之姿勢

〔定義〕 臂腿連合之姿勢，係使兩臂與兩腿同時作某種姿勢者也。但於必要時，亦可使其先取兩腿之姿勢，然後加以兩臂之姿勢。

例如欲使學習者採取臂腿連合之姿勢時，可發出口令如下：「兩腿離開兩手叉腰」——其餘可類推。

## 第二章 運動

運動通常可分爲左列十三種，並須依照左列次序實施之——

- (一) 兩腿之運動
- (二) 兩臂之運動
- (三) 頭部之運動
- (四) 臂腿連合運動
- (五) 胸部之運動
- (六) 懸垂運動
- (七) 平均運動
- (八) 背部之運動

(九) 腹部之運動

(十) 進行運動

(十一) 側腹運動

(十二) 跳躍運動

(十三) 呼吸運動

### 第一節 兩腿之運動

〔目的〕 此項運動，是使下肢各種關節柔軟，促其筋骨發達，以圖兩腿之動作敏捷而活潑。

〔功效〕 此項體操，能促進血液循環，呼吸舒暢，故適於準備運動，凡於劇烈運動之後，再徐徐實施之，可作調劑之運動，其於身體，爲益甚大。

〔運動名稱〕 屈膝

〔口令〕 腳跟提起 兩腿下屈

此項屈膝運動，在實施時，須先使學習者取兩手叉腰之姿勢，然後發出上項口令，命其開始。

〔運動次序〕 可分左列四種動作：——

- (一) 上體姿勢，直立不變，伸直兩腿，僅將足跟極力提起，使足尖支持全體，兩足跟須併攏。
- (二) 兩足跟緊靠，兩腿須依照足尖之方向往下彎屈，其彎屈之程度，雖不必指示若干度數，但宜以充分向下彎屈為合理。

(三) 回復第一次動作之姿勢。

(四) 回復準備姿勢。(姿勢如第九圖)

〔運動名稱〕 半屈膝

〔口令〕 腳跟提起 兩腿半屈

〔運動次序〕 亦分四項動作，但在第二動作時，兩腿依足尖之方向往下彎，而其彎屈程度通常以直角為準，其餘動作，皆與前項屈膝運動相同。(姿勢如第十圖)

〔別法〕 兩腿半屈之運動，可以開腿及出腿之準備姿勢而行之，在乎教學雙方斟酌利用耳。

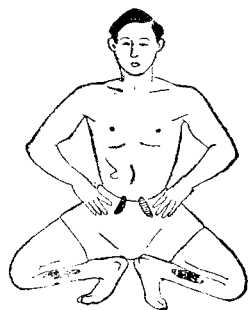


圖 九 第

〔運動名稱〕 提腿

〔口令〕 腿向上提

此項提腿運動，在實施時，須先使學習者兩手叉腰，

然後發出上項口令。

〔運動次序〕 分左列四項動作——

(一) 上體姿勢，伸直不動，左腿向前方提高，屈膝，足脛垂直，極力使足尖向下。

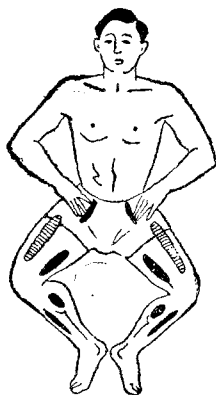
(二) 伸直左腿，同時使足尖落地，回復準備姿勢。

(三)(四) 兩項動作，乃換右腿行使運動，其方法與左腿同。

〔實施上之注意〕 應提出左列兩點——

(一) 提起左腿時，須極力伸直右腿，提起右腿時，須極力伸直左腿，務使上體保持正直，不致有失平衡。

(二) 將提上之腿落下時，須極力伸直，以便支持全體。(姿勢如第十一圖)





〔運動名稱〕 正面踢腿

〔口令〕 腿向前踢

但須先使之叉腰，然後發出上項口令。

〔運動次序〕 分下述四項動作：——

(一) 上體作叉腰之姿勢，不得變動，左腿伸直，向正面之前方極力提高，而屈其足之關節，足尖向上。

(二) 回復準備姿勢。

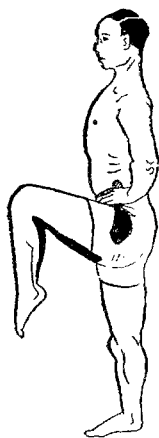
(三) (四) 右腿之動作次序均與左腿時相同。

〔實施上之注意〕 凡提起左腿時，須使右腿極

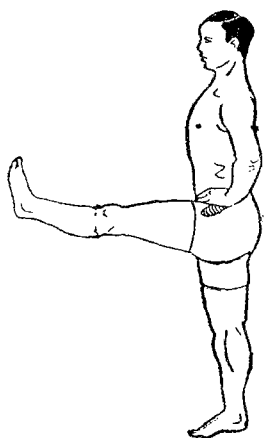
力伸直，反之，提起右腿時，須使左腿極力伸直，蓋欲保

持上體之正直而使之不失平衡也。(姿勢如第十二

圖)



第十圖



第十二圖

〔運動名稱〕 左右踢腿

〔口令〕 腿向左右踢

先使兩手叉腰，後下前項口令。

〔運動次序〕 亦分四項：——

(一) 上體叉腰，姿勢不變，左腿伸直，向左方盡量提高，而屈其足關節，使足尖向左邊上方。

(二) 回復準備姿勢。

(三)(四) 右腿之動作次序皆與左腿時相

同。

〔實施上之注意〕 皆同前項正面踢腿運動。

(姿勢如第十三圖)

〔運動名稱〕 正面揮腿

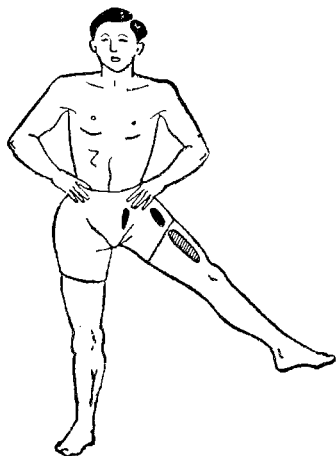


圖 三 十 第

〔口令〕 腿向前揮

此項揮腿運動，在實施時，須先使學習者作兩臂前伸之姿勢，然後發出上項口令。

〔運動次序〕 可分左述二種動作：——

(一) 使左腿盡量向前方伸直而提高至與手接觸時即行放下，回復準備姿勢。

(二) 右腿之動作完全與左腿動作時相同。

〔實施上之注意〕 須使運動柔軟而易行，不宜硬笨。

(其姿勢如第十四圖)

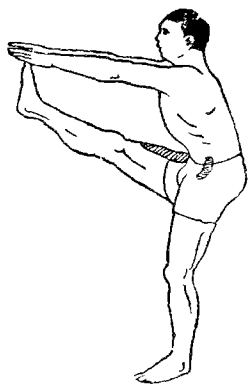
〔運動名稱〕 左右揮腿

〔口令〕 腿向左右揮

先使學習者取兩臂左右平伸之姿勢，後發此項口令。

〔運動次序〕 亦分二項動作：——

(一) 先使左腿盡量伸直提至左邊，其高度能與左手接觸時，即可放下，回復準備姿勢。



第十四圖

(二)右腿之動作皆與左腿運用方法相同。

〔實施上之注意〕 亦宜活潑行使，蓋以柔軟

爲目的也。(姿勢如第十五圖)

### 第二節 兩臂之運動

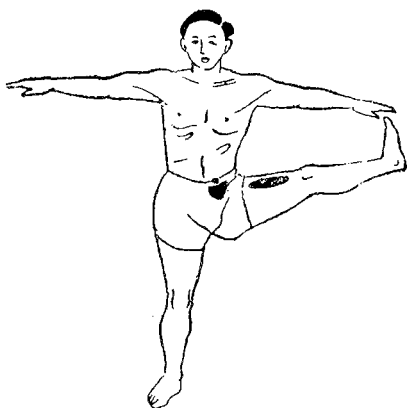
〔目的〕 此項運動，其主旨是使上肢各關節

柔軟，及其各筋骨發達，以期兩臂之動作敏捷而活潑。

〔功效〕 此項體操，能促進血液循環，呼吸舒暢，故適於準備運動，凡於劇烈運動之後，再徐徐實施之，可作調劑之運動，其於身體，爲益甚大。

〔運動名稱〕 伸臂

〔口令〕 兩臂向前伸 兩臂向左右伸 兩臂向上伸  
但欲使運動時，須先將兩手向肩舉



第十五圖

之，然後分別發出上項口令。

〔運動次序〕 可分左列二種動作：——

(一) 手指須併排，兩臂向前或左右極力伸直，求其平行或作一直線，但兩臂向前或向上伸出時，其兩臂之間隔，須比兩肩稍寬，掌心須相對，若兩臂向左右伸出時，則兩臂當保持與兩肩之高度同等，掌心須向下。

(二) 回復準備姿勢。(運動姿勢如第十

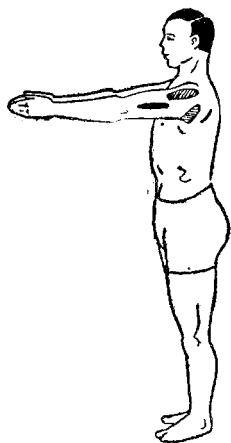
六圖)

〔連續運動〕 前項伸臂運動，亦可將彼此

二種動作連續實施，而分爲四種動作操演之。

〔運動名稱〕 伸臂

〔運動意義〕 此項伸臂運動，與前項伸臂運動較之，在意義上略有不同，其主旨在特使神經



第十 六 圖

之機能促進銳敏之程度起見，故以兩臂不相對稱，而使之伸直，在運動之先，亦須使學習者取兩手向肩舉之姿勢，然後發令。

〔口令〕 一臂平伸 一臂上伸。

〔運動次序〕 分爲下列四項動作：——

(一) 舉臂向左右或向上伸之動作；左臂向左伸，右臂則向上伸。

(二) 回復準備姿勢。

(三) 舉臂向上或向左右伸之動作；右臂向右伸，左臂則向上伸。

(四) 回復準備姿勢。

〔實施上之注意〕 兩臂在屈伸時，不宜繞道，應取其最捷便之途徑，切忌迂迴百折。指尖須用力，以便將兩臂使之伸直。頭與腹部不宜使之向前凸出。伸臂向前時，不可使兩肩任意向前聳出或使腰部向後退。伸臂向上時，切不可使背部向前彎曲而成爲圓形。當兩臂不相對稱而分別伸開時，則兩手之運動，均須確實各盡職責。（姿勢如第十七圖）

〔運動名稱〕 振臂

〔口令〕 可分左列三種：——

兩臂向前振，兩臂向左右振，兩臂向上振。

〔運動次序〕 有二項動作：——

(一) 兩臂向前或左右或向上伸直振起，立即放下回復立正姿勢。

(二) 與第一動作相同。

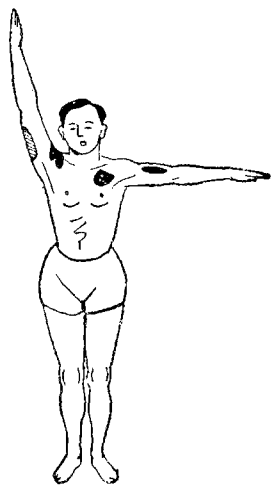
〔實施上之注意〕 此項振臂運動，不宜使上體動搖。

〔運動名稱〕 轉臂

〔口令〕 兩臂前轉

〔運動次序〕 分二項動作：——

(一) 伸直兩臂由前方向上徐徐舉起，再向後面徐徐向左右伸開，手掌向上。



圖七十第

(二) 手掌向下，兩臂竭力向後引，回復立正姿勢。

〔實施上之注意〕 須慎重下列兩點：——

(一) 兩臂旋轉時，務必如畫大圓形之姿勢。

(二) 頭部與腹部，不宜向前方凸出。

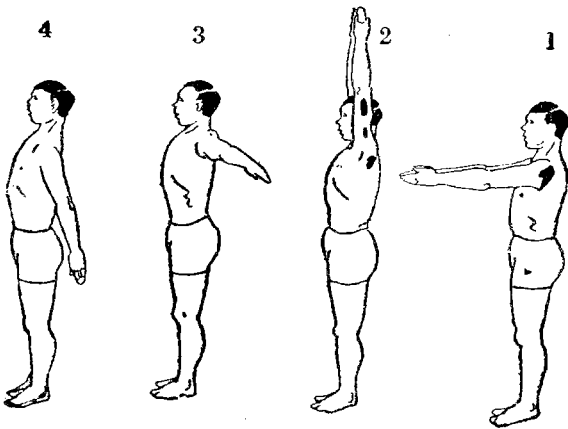
(姿勢如第十八圖次序亦同)

### 第三節 頭部之運動

〔目的〕 頭部之運動，是使頸項各關節柔軟，及其各筋骨發達，同時使頭部之血行良好，而保持頭腦姿勢正直。

〔運動名稱〕 變頭

〔口令〕 頭向前後變 頭向左右變。



第十八圖



〔運動次序〕 有下列四項動作：——

(一) 上體取正直姿勢，頸項伸直，同時使頭部極力向前方或左邊彎屈。

(二) 頭抬起，回復立正姿勢。

(三) 依照第一項動作要領，使頭部極力向後方或向右邊彎屈。

(四) 將頭抬起，回復立正姿勢。(姿勢如第十九圖)  
〔實施上之注意〕 上項運動，完全屬於頭部，切不可使兩肩受其影響。蓋頭部之運動，其着眼點須隨頭之運動為轉移。

〔運動名稱〕 轉頭

〔口令〕 頭向左右轉

第一篇 柔軟體操綱要

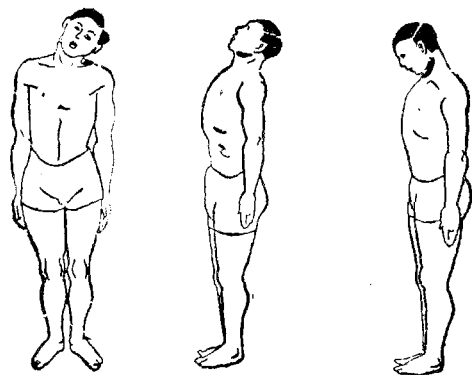


圖 九 十 第

〔運動次序〕 分爲左列四項動作：——

(一) 上體姿勢，直立不動，使頸項伸直，同時使頭部盡力向左旋轉。

(二) 頭還正面，回復立正姿勢。

(三) 依照第一項動作之要領，使頭部竭力向右旋轉。

(四) 頭還正面，回復立正姿勢。

〔實施上之注意〕 與彎頭之運動大體相同，但此項轉頭運動，亦可使學習者敏捷行之。(姿勢如第二十圖)

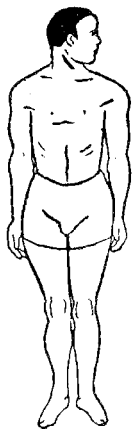
〔運動名稱〕 頭彎轉

〔口令〕 頭向左轉， 頭向右轉。

〔運動次序〕 最初使頭部向前彎，其次依左、(右)、後、右、(左)之次序連續行使彎轉運動，

務求頸項柔軟。

〔實施上之注意〕 此係彎頭與轉頭兩種運動合而爲一之連續運動，其應注意各點，當與前



圖十二第

兩項相同。

#### 第四節 臂腿連合運動

〔目的〕 此項運動，其目的之最關緊要者，是使神經機能發展，以增進其心身調和之能力，而促臂腿之動作一致，以求舉止正確敏捷。

〔運動名稱〕 伸臂屈膝

〔口令〕 脚跟提起，兩腿半彎，兩臂向左右向上伸

在發出上項口令之先，須使學習者預作兩手向肩舉之姿勢。

〔運動次序〕 分左列四項動作——

- (一) 脚跟極力提起，同時使兩臂向左右平伸。
- (二) 兩腿分開彎下，約成直角，同時使兩臂回復，仍作兩手向肩舉之姿勢。
- (三) 兩腿伸直，同時使兩臂向上伸。

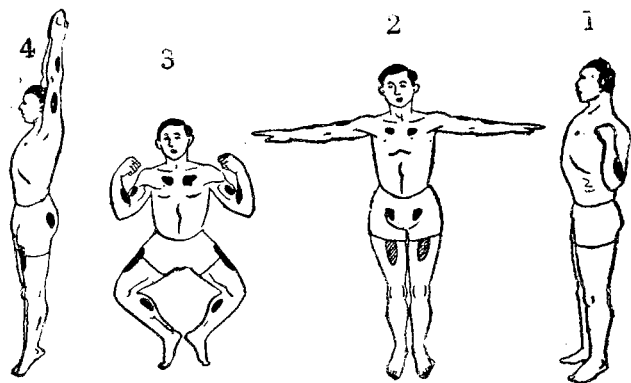
(四) 回復準備姿勢。

〔實施上之注意〕 對於各項動作，須使臂腿之運動歸於一致，而務求正確。行使運動時，不可使上體前俯或後仰，並宜保持姿勢之平均。此項運動，亦可使兩腿分立（即開腿）而作兩手向肩舉之姿勢實施之。（姿勢與次序如第二十一圖）

第五節 胸部之運動

〔目的〕 此項運動，是使人體之脊骨伸直，尤須展開其胸部而謀其正當之發育，同時並須改良其胸廓，以圖旺盛其機能。

〔運動名稱〕 挺胸



第二十一圖

〔口令〕 挺胸

須先使學習者作臂腿連合之姿勢，然後發出上項口令。

〔運動次序〕 可分左列二項動作：——

(一) 徐徐吸氣，(須閉口用鼻呼吸) 同時使胸部極力挺出，但不宜使腰部向前方凸出。

(二) 徐徐呼氣，同時豎起上體，回復準備姿勢。

〔運動別法〕 欲使增加此項運動之強度，亦可利用橫木，但此時橫木之高度，須使適當安定，通常以兩臂上伸能使腕關節可與橫木之下端大略一致為合宜，使背向橫木而立於離橫木約三十公分之地點，使作兩臂向上伸之姿勢而實施之，但第一動作時，須將拇指向前確實握住橫木之下端，兩肘宜伸直。

如使用橫木而欲減少其高度時，同時可漸次增加距離至五十公分左右為止。或於第一動作完成時，將腳跟舉起，亦可增加強度。

〔實施上之注意〕 挺胸運動是屬於胸部之擴張，不宜故意將腰部或其他部分向後方彎屈。

(姿勢如第二十二圖)

### 第六節 懸垂運動

〔目的〕 此項運動，是使上肢及軀幹上部各筋骨之發達，而圖增進其臂力，擴張其胸部。

〔運動名稱〕 曲肘

〔口令〕 曲肘

須先使學習者取懸垂之姿勢，然後發出

上項口令。

〔運動次序〕 分左列二項動作——

- (一) 姿勢可不變動，徐徐吸氣，同時以兩肘向左右張開，極力彎曲，將身體提起，張開其胸部。
- (二) 徐徐呼氣，兩肘伸直，回復準備姿勢。

〔運動別法〕 此項曲肘運動，可由第一動作之姿勢向兩傍橫行，以增進其強度。但向兩傍橫

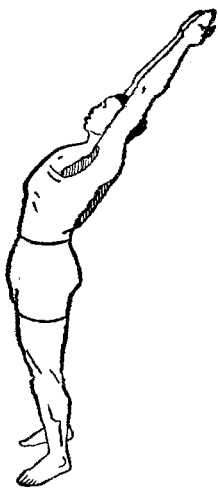


圖 二 十 二 第

行時，其姿勢亦無須更動，最初當以左手移向左侧，或以右手移向右侧，約二十公分之處，攀住後，再以右手移向左侧，或以左手移向右侧，與前同等寬幅之處，並於移手時，身體可稍許上下，以取反動之利益。

〔實施上之注意〕 在運動中兩肘伸直時，其兩肩之着力仍不宜弛懈。又於腰部以下不可用力，兩足亦不得使之向後彎曲。（姿勢如第二十三圖）

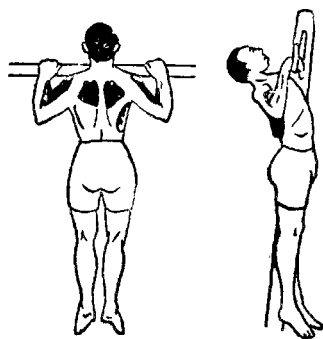
### 第七節 平均運動

〔目的〕 此項運動，是使神經機能發達，以圖增進心身調和之能力，易於保持身體之平均，而使動作正確。

〔運動名稱〕 慢步走

〔口令〕 慢步走

在發出上項口令之先，須預使學習者作兩臂叉腰之姿勢。



第 二 十 三 圖

〔運動次序〕 可分左列二項動作：——

(一) 先使左足踏出，其距離約在右足半步之前，然後使右腿伸直，脚跟提起，同時將身體向  
前方推進，體重須完全托於左腿，將膝伸直，姿勢亦須整齊。

(二) 依照第一動作之要領，使右腿如法行之。

〔運動別法〕 此項步法運動，可加入各種方法；如提腿，或脚跟提起，或以足尖向正面施行，又  
可於木凳之梁上施行此項慢步時，亦能增加其強度。

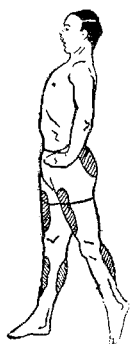
〔實施上之注意〕 如在運動中將失其平均姿勢時，可將腰部下降，而使身體之重心低落，或  
可使兩臂權移其平衡以恢復其姿勢。(姿勢如第二十四圖)

〔運動名稱〕 身體向前屈

〔口令〕 腿向後舉身體向前屈。

先使學習者作兩臂叉腰之姿勢，然後發出上項口令。

〔運動次序〕 分爲左列四項動作：——



第二十四圖



均。

(一) 伸直左腿，向後舉起，屈其右膝，同時將身體徐徐向前俯傾，張開胸部，而保持身體上平。

(二) 徐徐回復準備姿勢。

(三) 依照第一動作之要領，伸直右腿，向後舉起，屈其左膝，同時將身體徐徐向前俯傾，張開胸部，保持身體之平均。

(四) 徐徐回復準備姿勢。

〔實施上之注意〕 此項運動中，其支地之腿，須盡量彎曲，而其伸直之腿，則須極力舉起。

(姿勢如第二十五圖)

## 第八節 背部之運動

〔目的〕 此項運動，是使身體之後面，尤以項肩及背部各筋絡之發達爲主旨，而改良上體之姿勢。

〔運動名稱〕 身體前屈

〔口令〕 身體向前下屈。

在發出上項口令以前，須先使學習者作臂腿連合運動之姿勢。

〔運動次序〕 分爲左列四項動作：——

(一) 先使項肩向後牽引，然後徐徐吸氣，同時使上體向前方

彎屈。

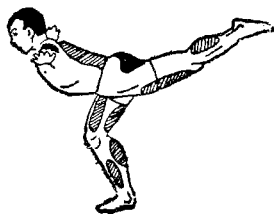
(二) 將項肩部分之牽引力放鬆，而徐徐呼氣，同時使上體極力向下面彎屈。

(三) 先使項肩盡量向後牽行，然後徐徐吸氣，同時回復第一動作之姿勢。

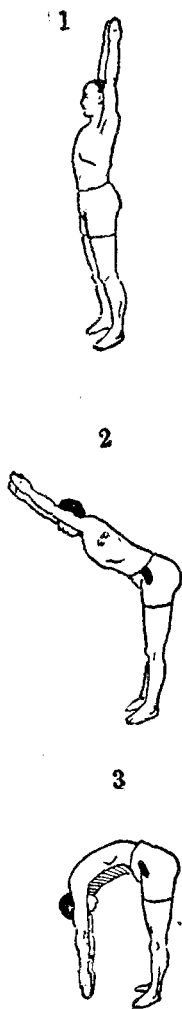
(四) 徐徐呼氣，同時使上體豎起，回復準備姿勢。

〔運動別法〕 此項運動；可發出「身體向前屈」之口令，而僅行使第一與第四兩項動作。如

爲增加強度而實施此運動時；可利用木凳行之，但此時須將身體伏臥，而以兩腿托於木凳，使互助者緊握其足關節，取兩臂叉腰之姿勢，然後使身體挺起，而向後彎屈。



〔實施上之注意〕 此項運動，須使頭部與上體之運動相連貫。在豎起身體時，須由肢體之上部開始豎立。（姿勢如第二十六圖，次序亦同。）



圖六十二

### 第九節 腹部之運動

〔目的〕 此項運動，是使身體前面，尤以腹部各筋絡之發達，而促進腹內各器官之機能旺盛，並使呼吸力強大，上體姿勢完整。

〔運動名稱〕 身體後屈。

〔口令〕 身體向後屈。

須先使學習者取臂腿連合之姿勢，然後發出上項口令。

〔運動次序〕 分左列二項動作：——

(一) 使兩膝伸直，然後徐徐吸氣，同時使脊骨翻轉，極力將上體向後彎屈。

(二) 徐徐呼氣，同時將上體豎起，回復準備姿勢。

〔運動別法〕 此項運動，亦得利用跪坐之姿勢行之。如為增加強度起見，又可使用木凳行之。但此時須坐於凳上，將兩腿向前方併排，極力伸直，使互助者緊握足關節，使上體正直，張開胸部，作兩臂叉腰之姿勢，而後行之。

〔實施上之注意〕 在彎屈上體時，須從肢體之上部開始運動，其於豎起上體時，切不可成爲圓背，須由腰部起開始豎立運動。（姿勢如第二十七圖次序亦同）

〔運動名稱〕 身體前後屈

〔口令〕 兩臂振起，身體向前後屈。

先須使之作開腿（大腿離開）之姿勢，後下前項口令。

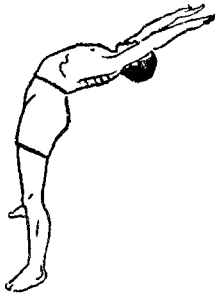
〔運動次序〕 分二項動作——

(一) 兩臂由前方向上振起，徐徐吸氣，同時將上體極力向後方彎屈。

(二) 放下兩臂，徐徐呼氣，同時將上體極力向前方下面彎屈。

〔實施上之注意〕 舉行此項運動時，務須柔軟行之。

(姿勢如第二十八圖次序亦同)



2



圖 八 十 二 第

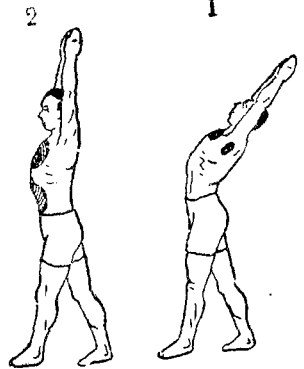


圖 七 十 二 第

〔運動名稱〕 扶地挺身

〔口令〕 扶地挺身

〔運動次序〕 分爲左列四項動作：——

(一) 先將身體蹲下，伸直兩臂，須比兩肩稍寬，手指併排，略向內面，置兩掌於地上。

(二) 使兩臂與身體之角度，略成直角，而使兩腿同時向後方伸直，腳跟併緊，使身體與兩腿成一直線，以手掌及足尖共支體重，張開胸部，而稍昂其頭。

(三) 以兩足尖際腳，使兩腿向前方彎屈；然後回復第一動作之姿勢。

(四) 回復立正姿勢。

〔運動別法〕 此項運動，可於第二動作完成之際，兼作曲肘之運動，或一面行使曲肘，一面交換舉起一腿之運動，而使增加其強度。

〔實施上之注意〕 在運動中，無論其強度增加與否，均宜自然呼吸，此時更不可使呼吸中止。

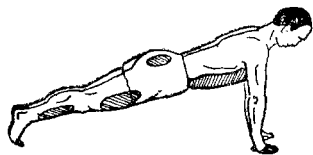


圖 九 十 二 第

(姿勢如第二十九圖)

## 第十節 進行運動

〔目的〕 此項運動之主旨，是促進腿部各筋絡之發達，與肺臟機能之旺盛。

〔應用〕 進行運動，非有規定之步法不可，本運動所取之步法，係應用近代軍事上所規定之要領行之，(關於步法；另闢專章於後，茲不備載。)但此處係採用步兵常步及跑步，尤以跑步為主。

〔運動方法〕 施行此項運動時，須將兩腿抬起，或將步度延長，又或將腳跟提起，以圖增加其強度。

〔實施上之注意〕 可分左列兩點——

- (一) 提起腳跟，以常步進行時，須縮短其步法之寬度，而將兩膝伸直。
- (二) 凡行使跑步之前後，須以適當之常步實施之，俾作運動之調和。

## 第十一節 側腹運動

〔目的〕 此項運動，是使側腹各筋絡之發達，與腹內諸器官之機能旺盛，而維持上體姿勢之完整。

〔功效〕 欲使此項運動發生效果，須並行身體旋轉及身體左右屈兩項運動。

〔運動名稱〕 身體旋轉

〔口令〕 身體向左右轉

先令學習者取臂腿連合之姿勢，然後給與上項口令。

〔運動次序〕 分左述四項動作：——

(一) 腰部不動，使上體極力向左旋轉。

(二) 回復準備姿勢。

(三) 依照第一動作之要領，使上體極力向右旋轉。

(四) 回復準備姿勢。

〔運動別法〕 此項運動，若以出腿準備之姿勢施行時，則僅向出腿之一方面旋轉身體，而以



二項動作行之（姿勢如第三十圖次序亦同）

又此項運動，亦能以開腿之姿勢將兩臂振開，而使身體向左右旋轉，但此時身體須柔軟，腰部與上體須徐徐向左右旋轉，同時將兩臂振開，以補助身體之旋轉運動。（其姿勢如第三十一圖其次序亦同）

〔實施上之注意〕 其要點可分左列三項——

（一）須使身體左右平等行之。

（二）旋轉身體時，頭部與手肩之關係不得變更位置，其骨盤亦須使之固定。

（三）兩臂振開以旋轉身體時，須以旋轉方面之腿為樞紐而柔軟實施之。

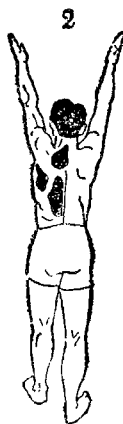
〔運動名稱〕 身體側屈

〔口令〕 身體向左右屈

先使學習者取臂腿連合之姿勢，然後發出上項口令。

〔動運次序〕 分為下列四項動作——

(一)腰部不動，徐徐吸氣，同時將上體極力向左彎屈。



圖十三第



圖一十三第

(二)徐徐呼氣，同時豎起上體，回復準備姿勢。

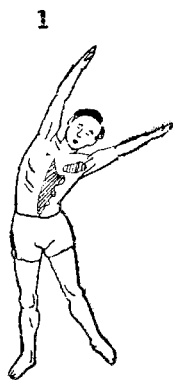
(三)依照第一動作之要領，使身體極向右彎屈。

(四)依照第二動作之要領，回復準備姿勢。

〔動運別法〕 此項運動，亦得以開腿之姿勢使彎屈方面之臂沿腿而下，使其他一臂向上舉

起而實施之，又得以彎屈方面之腳托於木凳上，而以二次動作行之。

〔實施上之注意〕 身體彎屈時，上體不可旋轉或向前後傾倒。於身體彎屈時，其頭部與手肩之關係，不得變更其位置，其骨盤亦須使之固定。（其姿勢與次序如第三十二圖）



第三十二圖

〔運動名稱〕 身體彎轉

〔口令〕 身體向左右向下彎轉。

須先使學習者取開腿之姿勢，然後發出上項口令。

〔運動次序〕 分左列四項動作：——

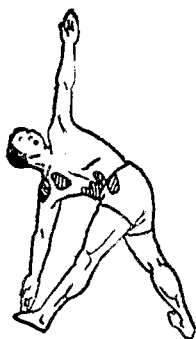
(一)兩腳不動，使上體極力向左轉，然後下彎，使右手之指尖略能與左足尖相接觸爲度，左手當使之向上直立。

(二)與第一動作相反，豎起上體，回復準備姿勢。

(三)依照第一動作之要領，將上體極力向右轉，然後使之向下彎屈。

(四)與第三動作相反，豎起上體，回復準備姿勢。

〔實施上之注意〕 此項體操，須極力向左右轉，亦須盡量向下面彎屈，乃其要領。(姿勢與次序如第三十三圖)



2

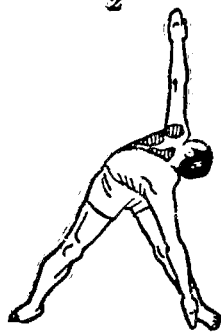


圖 三 十 三 第

## 第十二節 跳躍運動

〔目的〕 跳躍是使全身，尤以腿部與腰部各筋絡，促其發達，心臟與肺臟及神經系之機能，亦使其旺盛，而造成輕快敏捷之身體。

〔要領〕 跳躍運動，種類頗多，其中如原地跳，及跳寬，跳高等等，亦得謂之爲跳躍運動之基本。故宜使學習者，反復實施，以資發展，但自第二次起，可用「相同」之口令。

〔運動名稱〕 原地跳

〔口令〕 原地跳

〔運動次序〕 分爲左列三項動作——

- (一) 腳跟提起，兩膝微屈，用足尖蹠腳向上方直跳，肢體須盡量挺直。
- (二) 以足尖落地，兩膝微屈，而取得身體之平均。
- (三) 兩膝伸直，腳跟落地，回復立正姿勢。

〔運動別法〕 此項跳躍運動，亦能以蹀腳之姿勢同時使兩臂向前振起，或向左右，或向上方振起，亦可實施，或同時向左（右）旋轉至九十度，亦聽其便。

〔實施上之注意〕 實施跳躍運動而利用蹀腳時，務宜短促而堅強，兩肩不可故意用力。跳躍當以輕快爲主旨。凡向上直跳時，上體不可向後方太仰。落地時，不可使腳跟先行下地，又兩足尖不可過狹，腳跟亦不可離開。（姿勢如第三十四圖）

〔運動名稱〕 跳寬

〔口令〕 跳寬

〔運動次序〕 分左列三項動作——

（一）腳跟提起，兩膝微屈，上體略向前傾，兩臂伸直，向後牽引，立即向上振起，同時使兩足尖用力蹀腳，肢體極力伸直，向前方遠跳。

（二）兩臂放下，同時使足尖落地，兩膝微屈，以取平均。

（三）兩膝伸直，腳跟落地，回復立正姿勢。

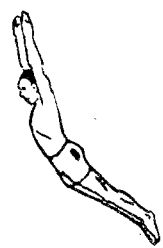


圖四十三第

〔運動別法〕 此項跳寬運動亦可前進數步以左腳或右腳使蹠腳行之。  
 〔實施上之注意〕 與原地跳之注意點相同。(姿勢與次序如第三十五圖)



2



3



圖五十三第

〔運動名稱〕 跳高

〔口令〕 跳高

〔運動次序〕 分爲左列三項動作——

(一) 腳跟提起，兩膝微屈，身體略向前傾，兩臂伸直，須向後方牽引，立即握拳向前面上方振起，同時使兩足尖用力蹠腳，兩腿極力彎屈，而向前方高跳。

(二) 兩腿伸直，兩臂放下，同時將手指放開，使足尖先行落地，兩膝微屈，以取平均。

(三) 兩膝伸直，腳跟落地，回復立正姿勢。

〔運動別法〕 此項跳高運動，亦可前進數步以左腳或右腳蹠腳而實施之。

〔實施上之注意〕 此項運動，在彎腿時，務須十分敏捷。其餘應注意之處，與原地跳相同。（姿

勢與次序如第三十六圖）

〔運動名稱〕 上下跳（跳越台）

〔口令〕 上下跳

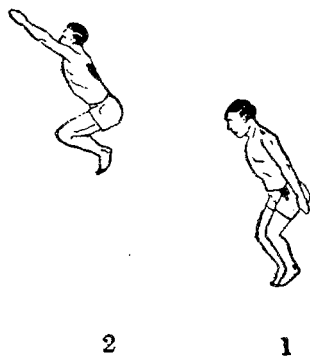
〔運動方法〕 欲作膝高以下之跳越，須由適當之距離

跑來，然後依照左列次序開始動作：——

〔運動次序〕 分三項動作：——

(一) 若以左(右)腳踏登台上，右(左)腳則不踏台，再以左(右)足尖用力蹠腳，兩臂向側方振起，使肢體十分伸直，向前方高跳。

(二) 兩臂放下，同時使足尖落地，兩膝微屈，以取平均。



第三十六圖



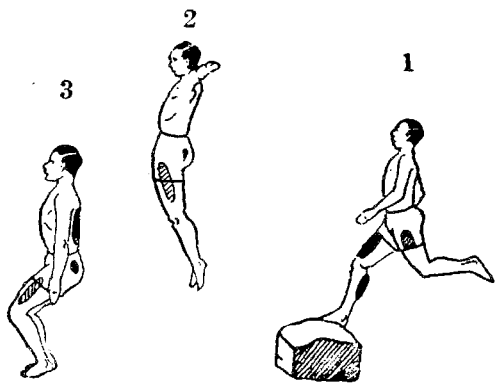
(三)兩膝伸直，腳跟落地，回復立正姿勢。

〔實施上之注意〕 此項運動，在腳踏上台時，其於台之近處所行之際腳以輕巧爲宜，但在台上所行之際腳，則以短促而力強爲有效。其餘注意各點，與原地跳之綱領大致相同。(姿勢與次序如第三十七圖)

〔運動方法〕 凡跳越台之高度，在膝高以上，而其跳上下跳之方式，亦須先由適當距離跑來，再依照左列次序開始動作。

〔運動次序〕 分爲左列四項動作——

(一)使兩足尖並力蹀腳，兩手與兩肩寬度約同，按着台上，立即以掌用力撐台面，將兩腿彎屈，以便登台，然後放開兩手，使身體立起。



第三十七圖

(二) 以兩足尖蹠腳，向前方跳下。

(三) 由兩足尖先行落地，兩膝微屈，以取平均。

(四) 兩膝伸直，腳跟落地，回復立正姿勢。

〔實施上之注意〕 其要點可分下

列三項：

(一) 在蹠腳以前最初之一步，須接近地面以行踏進。

(二) 跳上跳台時，兩腿須盡量彎屈，不可向後方踢，須以輕快跳上爲是。

(三) 兩手按着跳台上面時，兩臂

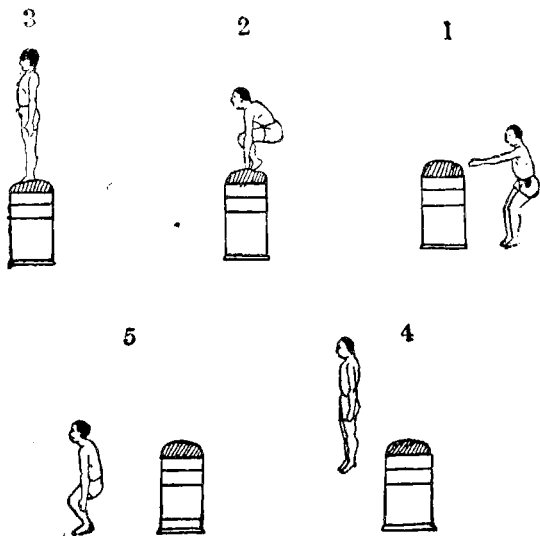


圖 八 十 三 、 第

不可彎屈，手指亦須併排以向正面。（姿勢與次序如第三十八圖）

〔運動名稱〕 橫跳

〔口令〕 橫跳

〔運動方法〕 此項跳躍運動，亦須由適當之距離跑來，然後依照次序而動作。

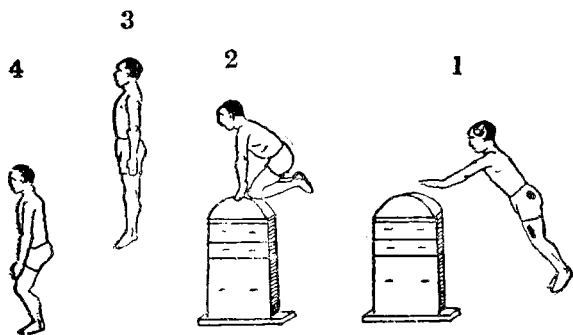
〔運動次序〕 分左列三項動作——

（一）以兩足尖用力蹬腳，兩手與肩寬約相等，按着台面，立即以掌十分用力抬台面，將兩腿彎屈，身體立起，跳過台上，同時將肢體極力伸直。

（二）先使腳尖落地，兩膝微屈，以取平均。

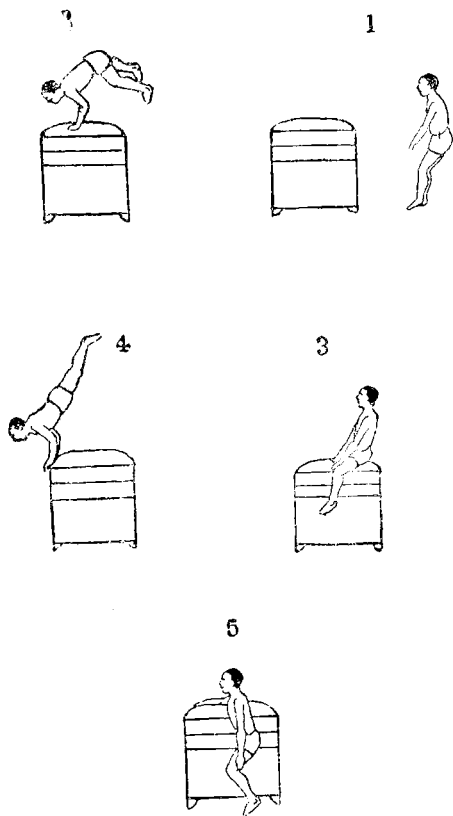
（三）兩膝伸直，腳跟落地，回復立正姿勢。

第一篇 柔軟體操綱要



第三十九圖

〔實施上之注意〕 跳過台上時，兩腿不可後踢，臀部亦不宜抬起，兩腿須極力彎屈。其餘應注意之要點，與高過膝上之上下跳法大致相同。（姿勢與次序如第三十九圖）



〔運動名稱〕 跳乘

第十四圖

〔口令〕 跳乘

〔運動方法〕 此項跳躍運動，亦須由適當之距離跑來，然後依照次序開始動作。

〔運動次序〕 分爲左列三項動作——

(一) 以兩足尖用力蹀腳，兩腿伸直，向左右張開，兩手約與兩肩之寬度相同，按着台面，兩肘稍屈，以支持身體徐徐跨於台上。

(二) 兩手約與兩肩之寬度相同，按着台面，以兩臂支持體重，兩腿合併，向後面上方豎起，由台之一方面落地，兩膝微屈，以取平均。

(三) 兩膝伸直，腳跟落地，回復立正姿勢。

〔實施上之注意〕 其要點分爲左列二項——

(一) 兩手按着台面時，其兩肩及兩臂之力不可稍弛。

(二) 將身體跨於台上時，務須徐徐跨下，不宜急促。(姿勢與次序如第四十圖)

〔運動名稱〕 跳縱

〔口令〕 跳縱

〔運動方法〕 此項運動，亦須由適當之距離跑來，再依次序而開始動作。

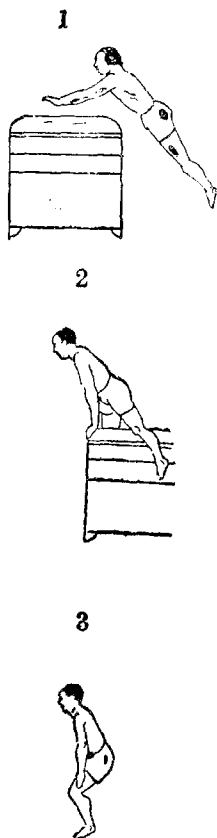
〔運動次序〕 分爲左列三項動作——

(一)使兩足尖用力躑腳，兩腿伸直，向左右張開，兩手約與兩肩之寬度同等，務須以手掌用力拍着台之前端，一拍，立即放開兩手，而將身體直立跳過。

(二)須使足尖落地，兩膝微屈，以取身體之平均。

(三)兩膝伸直，腳跟落地，回復立正姿勢。

〔實施上之注意〕 與跳乘之注意第一項相同。(姿勢與次序如第四十一圖)



圖一十四第

### 第十三節 呼吸運動

〔目的〕 此項運動，是使呼吸器官日趨強健，而促其機能之旺盛，或謀促進呼吸，而整理血液之循環。

〔種類〕 分爲胸部深呼吸，及腹部深呼吸之二種。

〔功效〕 胸部深呼吸，能使胸廓周圍之呼吸筋絡更形強壯，而增大胸廓之能動力。腹部深呼吸，能使橫隔膜與腹部之筋絡作用更形旺盛，而促進腹部之血液循環。

〔運動方法〕 此項呼吸運動，得以上項二種深呼吸並行，而使運動之效果增大，其動作之要領如左——

行使呼吸運動時，須閉口而以鼻孔實施呼吸。若以發達呼吸器官爲目的而實施呼吸時，則吸氣宜緩延而深長，呼氣宜盡量吐出，其於吸氣完竣之刹那間，務須保持正當姿勢，以便使氣體得以完全交換。若以整理呼吸爲目的而施行呼吸運動時，則須比較當時之呼吸稍緩實施，以便使之漸

### 次回復平靜狀態。

此項呼吸運動，理應個別實施，但在學校軍隊，爲方便起見，亦無妨使團體行之。

〔運動名稱〕 胸部深呼吸

〔口令〕 深呼吸 兩臂向左右平伸。

〔運動次序〕 分爲左列二項動作——

(一) 頭部微仰，兩臂向左右舉起，胸部徐徐張開，同時可盡量吸氣。

(二) 頭部豎起，兩臂徐徐放下，同時須盡量呼氣。

〔運動別法〕 此項呼吸運動，亦得以兩臂由外向內旋轉，或兩臂向左右舉起後，復由上方徐徐向外旋轉而實施之，又可於常步進行中，縮短其步度而行之。

〔實施上之注意〕 分爲兩大要點於左——

(一) 吸氣時，不可使兩肩故意高聳，上體亦不可使之過度後仰。

(二) 頭部與兩臂之運動，須與呼吸相輔而行。(姿勢如第四十二圖)



〔運動名稱〕 腹部深呼吸

〔口令〕 腹部深呼吸

須先使學習者取得開腿叉腰之姿勢，然後發出上項之口令。

〔運動次序〕 分左列二項動作——

(一) 務須勿使胸廓擴張，並應將橫隔膜壓下，以便使下腹部向前面徐徐澎漲，而同時盡量吸氣。

(二) 使腹部筋絡徐徐收縮，同時盡量呼氣。

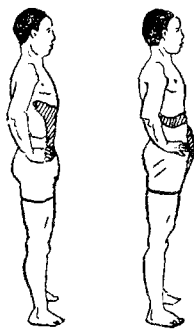
〔運動別法〕 此項呼吸運動，亦能以兩手按撫

腹部而實施深呼吸。

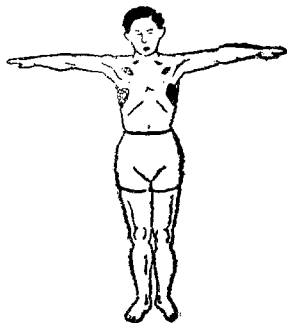
〔實施上之注意〕 兩肩須向下垂，胸廓宜固定。

(姿勢如第四十三圖次序亦同)

2



圖三十四第



圖二十四第



## 第二篇 步法綱要

〔名稱〕 步法，原係步兵應習之各種制式步驟，及其戰鬥方法，而所謂制式者，即規定一定之形式與動作也。例如規定立正姿勢應於動作，集合與散開，應用何種方法等是也。所謂戰鬥方法；如射擊目標應如何擇定，援隊宜如何運動，軍隊之攻擊防禦宜如何實施等是。茲因非本篇之討論範圍，始且從略。

步法亦進行運動之一，前篇第二章第十節已略述大要，現為詳論計，特分別敘述，以供學習者之應用。

步法亦屬應用體操之一種，且係最關重要之基本動作。無論其為操典或運動，皆為國民體育教學上不可缺之基本制式，故有專篇之必要也。

〔目的〕 此項進行運動，其小範圍之目的，不過促進腿部各筋絡之發達，與肺臟機能之旺盛

而已，但在應用體操上着眼，則爲鍛鍊氣力，而促進體力之雄偉，以活用之方法操演之，以養成作戰所必要之運動能力，而完成體操之最後目標。

〔教練〕 此項教練，決非徒事形式上之指示，乃實施精神上之鍛鍊，若徒注意外觀而缺乏精神，則爲體育教學上所不取，更屬國民教育上所嚴禁，茲略述其養成之要件於左：——

(一) 熟習各項制式，以及作戰方法。

(二) 養成國民之嚴肅氣象，鞏固尙武精神。

(三) 能應軍事上所要求，爲教練之止境。

(四) 在教練精神上言，要以造就軍國民之態度爲宜。

(五) 養成奮勉從事之勇氣。

(六) 使之覺悟爲國民之本分。

〔規則〕 規定之制式及法則，動作甚夥，凡關於協同及作戰上有直接關係者，其教練宜嚴格從事，使學習者十分熟練，俾能應用。其於軍事上無直接關係者，則稍輕其教練可也。

〔口令〕在步法操演時之口令，當與前篇柔軟體操時有所不同，蓋此項口令，乃根據操典所規定而通行於軍隊者也。口令發出時之音調，不可不求宏亮，故其發音宜由丹田中出之，不可僅以喉際發音，茲將發出口令之要訣，表示於下：

下口令時之注意，可分左列各點：

- (一) 須有堅確決心。
- (二) 支持嚴肅態度。
- (三) 發出明瞭之音調。
- (四) 為全隊之表率。
- (五) 預令宜明瞭而悠長。
- (六) 動令須爽快而短捷。

〔姿勢〕步法之姿勢，較之柔軟體操時尤為重要，而其準備姿勢，更為一切步法進行

1	2	3	4	5
長悠而瞭明			應微歇	爽快而短捷
令		預	空隙	動令

之基本，即所謂「立正姿勢」也。此項不動姿勢，原非持久性質，不過一時之準備而已，即其外觀內容，皆爲準備狀態，故「外形準備」云者，準備其他動作之謂也，其上體略向前傾，若牽強而作解釋，可以謂爲一切運動之原動力，故未動作或在運動之前，必須先取此姿勢也。所謂「內容準備」者，乃心理作用之精神狀態，而此作用，實爲衆心一致之根本，操演者既聞「立正」之口令，一方面照規定當整理其外形，一方面其意識狀態中大有期待命令之思想，即誠心靜慮，候指揮者下次之口令也。夫意識與精神，在學理上原屬同一意義，故此時操練者之心理中，與其謂爲無念無慮，莫若謂爲有意一慮，即有意注意於預期之注意，夫如是操演者之心理，與指揮者之心理，不期而互相連絡，彼此融洽，乃成爲衆心一致之結晶。

〔精神〕 「正步進行」與立正姿勢大異其趣旨；蓋立正姿勢，乃以一人相終始，無論個別與部隊教練，均不能改變者也，至於正步進行則不然，乃以一人始（個別教練），以多人終（部隊教練），前者講求各人之姿勢，後者尚須協同齊一。個人之步法，無論如何得到要領，或至盡善盡美，終不能表現衆心一致之精神，不過能顯其勇往直前之氣概耳，必須多人（二人以上）之步度（步

長及速度，步調合一，然後得而表現。此項合一，亦屬於精神狀態，即因耳聽音調，而神經感受刺激，遂相期步度之整齊，或更及於視覺，而注意他人之步法，以爲自己之借鏡，而與之合一，如是彼此相合，在外觀上既經濟，在精神上又屬一致，此即「衆心一致」之精神，亦所謂協同一致之真諦也。但衆心一致之表現與養成，原不徒恃正步進行，如跑步進行，或整齊轉法等項動作，亦可養成或表現之，惟正步較爲方便，且爲步法之起原耳。

〔效果〕 此衆心一致之功效，凡關於指揮統率之上下脈絡，與夫狹義上之協同左右連繫，無論同級上下左右，貫通一致，始能達到團結鞏固之精神。

〔模範〕 吾人雖不必講求妄修邊幅，然普通之容儀豐采，乃不得不恃此服裝態度以表示之，况吾人之相晤，其最初所接觸於眼簾者，卽態度與服裝，於是敬愛憎惡，大都由此而生，能否爲衆人之表率，或感化之，卽由其精神狀態所起之感動而定，故態度與服裝，乃率先躬行之第一步，亦感化之第一步，故曰「與以莫大之感動與影響」云云。且身爲教授或教官，對於學生或部下之一切動作，皆惟汝之指揮是從，設若服裝不正，態度不端，——或長袍大褂，敝履破冠，或冠斜鈕卸，舉止輕狂，

或任意吐痰，呵聲屢作，或搔首蹙額，時露其忸怩困倦之態，均足爲學生或部下輕視之媒介，蓋本身立於學生或兵士之前，實爲萬目之焦點，衆心所歸納，若此既不足爲其模範，遑言其他。要之，學生或部隊之訓練，一方面雖爲訓練大衆，而一方面充教授或教官者亦須自加訓練也。凡學校或軍隊之教育，尤以精神教育爲然，一則曰，以身作則，再則曰，爲人表率，故任教職者，凡事須率先躬行，以求大衆之了解，若徒以冗長之言詞，欲使之明瞭某項動作之要領，將不勝其隔靴搔癢之感，故除以「活模範」示之，俾其模倣外，殆無他法也。



## 第一章 徒手操練

徒手操練爲步法最初之基本姿勢，動靜皆有一定之規則，蓋良好之姿勢，既足以壯國民之觀瞻，又可表現其體格鍛鍊之程度。故教學雙方，均宜時加注意，以鞏固其基礎。

### 第一節 立正姿勢

〔名稱〕 立正（不動姿勢） 口令亦同

〔規則〕 此項基本姿勢，依照步兵操典所規定，可分左列十一項要領，茲分述其理由於下：

（一）兩足跟須在一線上靠攏並齊。蓋兩足跟若不在一線上，則兩肩之位置，即偏斜而不能正向前方，因頸、足、肩三者爲不動姿勢之繩墨，然肩與足不能如頸之回轉自由，互有連帶關係，故欲正其兩肩之位置，不能不先行整理兩足之位置也。

(二)兩腳尖向外離開約六十度。吾人之有兩腳，猶銅像之有石礎也。欲保持身體穩固，須使兩腳尖向外離開六十度，成爲等邊三角形，而令全體重點適落於中心始可。據物理學所表明，凡物體重心，在物底中心者，則此物體得而穩立，否則易傾，故立正時若兩腳尖向外離開過大，則重心靠近足跟，其勢易向前後傾倒，過小則重心靠至足尖，易向左右傾斜也。

(三)兩腿自然伸直。兩腿爲支持身體之基礎，故非十分伸直，則身體踟躕，不能取端正之姿勢。兩膝若凝固彎屈，則其姿勢卽不能持久。

(四)上體體重須平落於腰上。上體若端正，而體重平落於腰時，則非但不失威嚴，且可免疲勞之患，又能永保其姿勢。

(五)背脊伸直，身體略向前傾。其目的在使身體之重點恰能落於由兩足所成三角形之中心，俾重力平均，得永久保持姿勢，而無傾倒之弊，且有準備其他動作容易之利。

(六)兩肩宜平，稍向後張。倘兩肩若向前斜屈，則失姿勢上之威容，缺少勇敢活潑氣象，且使胸部易於狹縮，有減少肺量之害。蓋腋腔寬大，則肺活量大，能吸入多量養氣，使精神自然爽快，

氣魄亦自然豪壯。

(七)兩臂自然下垂。蓋自然之意義，乃要求不勉強用力，若勉強用力，則有縛束意志之弊，以致日後動作不能活潑，而失其不動姿勢之本旨，但亦不可發生懈怠現象。

(八)兩掌貼於股際，五指並排而微屈，不必用力，其中指附着於縫。如是則能現出姿勢之端正嚴肅，設若前出兩手，或五指離開，即爲不壯觀不恭敬之狀態。

(九)頭宜正，頸宜直。頭之位置，與吾人之威容，關係甚大，若使頭顱傾斜或俯伏，則其人之懦弱與夫缺乏氣魄，概可推知。且頭之位置與全體姿勢，亦有密切關係；蓋吾人頭中所謂腦髓者，精神之大本營也，就中尤以大腦爲主，其他有名爲延髓，小腦，腦橋者，皆各司其專業，小腦，即司保持吾人全體姿勢之職務，而此小腦，適在延髓之上後方狹小部中。頭若正直，則腦髓之位置皆屬安全，得以執行其專職，若頭部傾斜或俯伏，則腦髓亦成爲傾倒狀態，感覺痛苦，致廢其職責，而尤以在最狹小部中之小腦爲甚，因之影響及於全身姿勢，則姿勢自然踉蹌，故頭部對於不動姿勢，猶錦上添花，不可不知也。

(十)口宜閉，由鼻呼吸。其理由分述於左——

1 可使吸入之空氣清潔。空氣中含有細微之塵埃，其微生物毒，亦復不少，若由鼻孔吸入，則較之用口吸入者，其至咽喉之距離頗長，而中途凸凹之處甚多，千迴百折，錯綜是間，面積亦非狹小，且鼻孔之構造及其作用，專為濾清空氣之鼻毛，叢生於孔道周圍，空氣一經此處，其中所含之塵埃菌毒，皆被濾過，使之清潔而輸入於肺腑。

2 能調和吸氣之溫度。若氣候乾燥，則空氣中所含之蒸汽甚少，若將此類乾燥空氣，任意由口吸入，則易侵害咽喉與氣管內膜，而使發生喉痛，及氣管紅腫等症，甚至成為肺病之起因。若由鼻孔通過，因其所吸之空氣，均與溼潤之粘膜相接觸，故能稍變其性質。如值嚴寒冰雪之際，空氣異常寒冷，倘由口中直吸，必傷喉管，故宜使之由鼻孔通過，藉以調和其溫度。

3 由口呼吸之害。若鼻孔閉塞或害鼻病，不得已而由口呼吸時，實有痛苦難堪之感，非特此也，其所吸入之空氣，均未經過過，多含不潔之物，或寒冷乾燥不等，觸及咽喉及氣管時，則舌與喉之水分為乾燥空氣所奪，致有舌苔乾燥難堪，及咽喉扁桃腺膨腫等等惡影響。加以未

經濾過之空氣中，塵埃混雜，微生菌毒，混合其中，亦未可知，甚至含有傳染性之白喉病毒等等危險之病原菌，以爲受害之原因，均屬可能，不可不知也。

其爲害非僅止此，若口腔中之水分，被其奪取，則唾液之分量減少，消化作用，自然不良，容易變爲胃症，於是可知由口呼吸者，不免身體漸至柔弱，此爲根據生理而立論，如由心理上略行探討，則又有左述之關係。

口之開閉，與精神及氣力上有莫大之影響，如愚笨之人，則常呈開口之狀態，故無論何時何地，若見有張口之現象者，人皆以愚鈍視之。

4 呼吸務須細緩，不可急粗。呼吸乃不動姿勢之生命，待機之原動力也，故修養呼吸法，不可或忘，又因鼻毛所濾過之空氣，多未能十分清潔，且其調和亦未必皆能適宜，致吸入粗惡空氣，與氣管及肺臟仍有莫大之損害，故呼吸不可粗忽，而以深長細緩，使空氣得以十分清潔，而使之寒暖適宜爲要。

(十一) 兩眼張開，向前平視。試觀缺乏氣魄萎靡不振之人，往往閉目垂頭，或廢然下視，而

確有氣魄者，則眼常張大，且無垂頭俯視之現象。

兩眼圓視，且目光銳敏者，則其人其有凜然不可犯之威嚴，故容貌之威嚴或萎靡，常以目光之能否圓視爲斷。

眼爲精神之代表，視其目光之正確與否，即可推知其紀律之弛張，與其教育之良否，蓋目光正則心亦正，存乎中者必形諸外也。今試命甲乙兩隊排列而觀之，甲則屹然不動，目光集於一點，乙則身偏體倚，目光左右亂射，初不必問其學術如何也。若在軍隊而言，其甲隊爲節制之師，乙則爲烏合之衆，固無待論矣。故善觀體育訓練者，必先注視其目光，而後及夫操演，良有以也。不寧維是，目光正視之隊，必富於團結力，目光亂射之隊，必乏同心一致之概，尤以軍隊爲然，蓋一人如是，千百人亦如是，動作同而心亦同也。一人非是，千百人亦非是，動作異而心亦異也。

精神。

〔目的〕 立正之目的，在貫注精神，使眼光直視前方，大有殺敵致果之氣概，以表現整頓之真

〔精神〕 立正之精神，在端正其姿勢，嚴肅其威儀，振作其精神，而爲一切準備之最初姿勢也。

尤必表現一種活潑之精神。

〔用途〕 立正姿勢，既爲各種姿勢之根本，而姿勢即操典中所制定之最初制式，在軍事上，爲戰鬥諸動作之發起點。故於立正時，須體端神凝，自然直立，毫無雜慮存於其間，俾養神凝心，靜氣蓄銳，以待命而動，換言之，卽以此姿勢爲基礎而待命殺敵者也。

〔矯正〕 矯正立正姿勢之要領，有左列二項——

- (一) 以精神上言之，應自頭至足爲止。
- (二) 以形式上言之，應自足至頭爲止。

採用前述二項之矯正法，當視被教育者之現象而定，如在初習者，或在軍隊如第一期之新兵教育，則用(二)爲合宜，因足部爲姿勢之根本，故操典亦載明自足起操也。

## 第二節 稍息姿勢

〔口令〕 稍息

〔規則〕 右足不動，左足依照原立方向，伸出約一足之地，以行休息，若休息時刻稍長，兩足可互相交換，身體不必過於拘束，非經許可，不得咳嗽或談笑，或左右顧盼，及移動所立之地位。

〔意義〕 稍息之本意，非慰勞之性質也，在使各人整理服裝，自習一切動作，若視為酬報或慰勞，以致懈其銳氣，或缺乏準備，皆屬大謬，蓋稍息亦為教練中動作之一種，一見不動姿勢，固可知操練之精神及紀律，然後見稍息姿勢，亦不難推知其團體之精神與紀律，總之，由立正而至稍息，一聞「稍息」口令，惟將形式上之姿勢，稍許變化，而精神上之姿勢，不可有絲毫之怠惰。

〔限制〕 在稍息中，亦須遵守紀律，非經特別許可，決不宜任意談笑，又於形式上雖許兩足互相交換（休息時刻稍長時），然以不失體訓之儀容為度，決不可俯視，或以一足立地，或輕移一足，而依托他足，或兩手後背，或插入褲袋等等行為，皆為體育教練中所嚴禁。

〔要領〕 聞口令時，即出左足，其出足之方向，須極正確而活潑，其要領如左——  
微提足踵，使足尖前伸，若足踵着地，則動作自不敏捷。

由稍息而立正時，一聞「立正」口令，即將左足回復舊位，以取立正姿勢，當時之動作，須正確



活，潑凜然如閃電之狀態，其要領又如下：——

微提足踵，但使足尖牽引之，與伸出之要領相同。最宜注意者，務求屹然不動是也。

〔理由〕 稍息時，規定出左足者，蓋恐持槍之際，若出右足，必觸及槍托，是缺乏尊重武器之念，故於徒手時，即養成出左足之習慣。至出右足，惟在休息中之行，因此能顧慮周到，自無觸及槍托之虞。

### 第三節 原地轉法

〔口令〕 向左（右）轉。

〔方法〕 將左（右）足跟及右（左）足尖提起，以左（右）足尖抵地，與右（左）足跟同時用力，使身體旋轉九十度，然後使左（右）足向右（左）足靠攏，腰部及肩部須與兩足一致旋轉，不可扭折。

〔口令〕 半面向左（右）轉。

〔方法〕 動作方法，均與前同，但旋轉時，無論左右，僅轉至四十五度為止，乃為前項轉法之一

半。

〔要領〕 轉法一般之要領，首在方向正確，且不可因其動作，致使上體發生搖動。蓋操練須常注意於精神及紀律，以保持動作之威嚴，故每動作務求合乎要領，正其節度，而以活潑正確實施之。凡向右（左）轉，及半面向右（左）轉，在旋轉時，左足跟宜如戶軸之運動，若左足踵之回轉緩慢，因之旋轉動作，亦不活潑，而欠正確也。

未熟練此項動作者；每多將右足過於提高，因之妨礙左右踵之旋轉動作者不少，若勉強行之，則身體之重心易偏，以致姿勢動搖，故宜使之履行左述補助運動：——

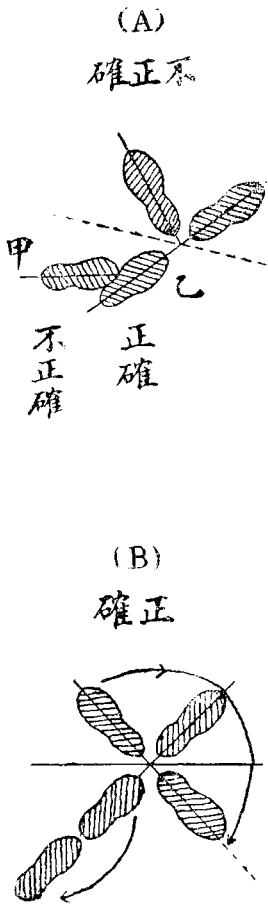
稍提右足，附着於左足跟，實施旋轉運動。

身體旋轉時，兩手不可動搖，宜切實加以注意。

〔口令〕 向後轉。

〔方法〕 將右足順其方向後退，使足尖與左足跟離開少許為度，再將兩足尖稍提起，以兩足跟為軸，從右旋轉一百八十度，收回右足，對新方向成立正姿勢。

〔要領〕 向後轉之要領，最須注意者，爲第一動作，「右足順原方向向後退移，以右足尖微接左足跟」是也，所謂微接，究應相距幾何，方爲適當？若相距過大，雖旋轉方便，而上體位置，未免先後異狀，若相距過小，則旋轉又覺困難，兩者之間，非有適當之距離不可。據平時實驗上，約離三生的內外爲適當，故教練時，令取約二指寬之距離，當不致錯誤，使初習者將右足向原方向退移，不偏不倚，左右適宜，甚非易事，蓋退移右足時，大都如左圖之甲點，故教育者不可不加以注意；且右足退移之際，左足之彎屈，速度之緩急，亦均宜留神細察，以期無弊。（如第四十四圖）



第四十四圖

〔理由〕 規定旋轉法，以左足跟爲軸，其理由如下：

向左（右）轉，與半面向左（右）轉，及向後轉，皆須以左足跟爲軸者，其意在使制式簡單劃一。若應向右或向左之旋轉，而以右足跟或左足跟爲軸，則制式未免有複雜之弊。若使兩足尖旋轉，則於攜帶武器時，妨礙頗多。又進行常由左足開始，射擊姿勢，亦以左足向前，故定各項轉法，亦以左足跟爲軸，以便一致也。

#### 第四節 行進

〔種類〕 行進之種類，可分爲便步行進，齊步行進，及正步行進之三大種。

〔態度〕 行進時，須保持威嚴，而有勇往邁進之氣概爲要。無論何項隊伍，均宜以軍人之步法爲依歸。

〔口令〕 便步——走、 齊步——走、 正步——走、 立定、 注意。

但由正步與齊步改爲便步時，亦下「便步——走」之口令。

由便步行進改爲齊步行進時，則應下「齊步——走」之口令。  
由正步改爲齊步時，亦下「齊步——走」之口令。

〔目的〕 以練成勇往邁進之精神爲目的。

〔姿勢〕 即將立正姿勢，使兩腿向前移動，利用腰部之推進力，使步長易於加大，藉兩臂之擺動，而使之容易向前進行。

〔步長及速度〕 以地形及人員之體格而定，兩臂微行擺動，並須保持良好之姿勢。

〔規定〕 關於步長及速度之規定，其理由可分爲左列三項——

(一) 吾人腿之長短，與步法之遲速，各人皆不相同，欲齊一行進，勢必有一定之標準，使於團體教練時，得保其嚴肅整齊。

(二) 尤以軍隊行進，更有規定之必要，例如軍隊在每小時之行程，爲行軍計畫之根本，故規定步長及速度，以便軍事上之計畫也。

(三) 在軍隊個別教練時之步法速度，徵之實驗，凡部隊教練，步法速度，易失於快，故於個別

教練時，一分鐘應作一百一十四步者，則要求只行一百四五步爲適當，蓋個別教練，爲部隊教練之基礎也。

〔要領〕 足着地之要領，有左列四項理由：——

(一) 不可由足跟着地。因足跟率先落地；有害腦髓，且不能伸直膝蓋，故須滿腳落地。

(二) 足將着地之際，決不可向後引縮。

(三) 不可故意踏地作響。若徒敲地面以圖發聲作響，是假精神不足以表現勇往邁進之氣象也。

(四) 手之擺動。行進時，兩手若不擺動，則步法因之不活潑，故兩手宜前後擺動，以解肩之凝固，且使前進容易。但行進之際，兩手若擺動過大，則足之動作難保正確，故擺手之動作，宜先在停止間豫行練習之。

〔齊步之規定〕 左足先行伸出，步長約七十五公分，行進速度每分鐘以一百十四步爲基準，並須保持正確之身體姿勢，兩臂須自然擺動。

〔正步之規定〕 左腿微屈，向前提起，然後伸直，足尖向外方，距後足跟七十五公分處踏下，再開右足，依法行進，若將前伸之足，提高過度，步長過大，或踏地時用力過猛，均屬錯誤，而嚴格之姿勢，必須保持，尤須注意良好之頭部姿勢，但切不可使筋肉過度緊張。兩臂不動，兩手略離腿際。

〔正步之用途〕 正步行進，在現今步兵操典所規定，僅限於短距離檢查軍隊之團結，或在大部隊敬禮及閱兵式時，始用之。在行進中，一聞「注意」之口令，即取正步行進。

〔便步之規定〕 便步行進之步長與速度及姿勢等，皆同齊步，但無須遵正規之步法。

〔動令〕 由便步行進中改爲齊步行進時，應在中途發出「齊步——走」之口令，聞「立——定」之「定」動令，應再前進半步，即將後足靠攏，而成爲立正姿勢。在正步行進及齊步行進時，其動令應於右足着地時下之。

〔改變步法〕 齊步行進之目的，在維持步法之尊嚴，若行之過久，或過崎嶇之土地，皆難施行。其他如援隊或預備隊，行進於山坡羊腸之地，或須變換隊形時，爲節省勞力以防隊伍紊亂起見，故於取正規步法必要之時機外，特定「便步——走」之動作，而此項動作，亦不可任意行進，致亂其

步度，惟腿無須提高，但其姿勢與步長，及速度，仍與齊步毫無異也。

〔停止行進〕 係將行進中之隊伍，命其停止前進也。

〔口令〕 立——定

〔動作〕 一聞「立定」口令後，使後足向前一步，再將其他一足靠攏，停止前進，而具有靜立如山之氣概。

〔踏腳〕 此爲行進中，前方忽遇障礙，不能不暫停其前進，而無「立定」之必要時所施行之動作也。

〔方法〕 將兩膝稍屈，兩足迭次下踏，無須前進，其他動作與速度，悉與繼續行進無差異。

### 第五節 行進間轉法

〔口令〕 向左（右）轉——走。

〔方法〕 在行進中向左（右）轉時，一聞動令，即再進一步，而以右（左）足掌向所命定之



方向旋轉，並依其新方向繼續前進。其應注意之要點，有左列四項：——

(一) 左(右) 足向前踏着時，務求適合規定之長度(約半步)及足尖之方向。

(二) 務於新方向成九十度而繼續前進。

(三) 兩手不可離身。

(四) 在齊步行進時，其動令常於左(右) 足着地時下之。

〔口令〕 半面向左(右) 轉——走。

〔方法〕 先以左(右) 足向前約半步，足尖向內，將身體向左(右) 僅轉半面，用左(右)

足向新方向前進。其應注意之要點，可分為左列二項：——

(一) 此種轉法，為斜方行進，與完全向左(右) 轉時，動作上雖大致相同，惟於新方向，須成為四十五度角，而繼續前進，但於指示目標時，則宜正對目標前進。

(二) 向斜方行進，及半面向左(右) 轉，尚未熟練以前，不能實行此種動作，蓋向斜方行進之方法，在初習者恐遽難了解也。

〔口令〕 向後轉立——定、向後

轉——走。

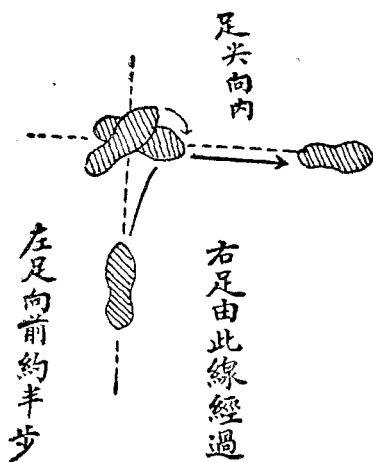
〔方法〕 行進間向後轉立定時，先以左足向前約半步，足尖向內踏下以兩足尖從右旋轉一百八十度而取立正姿勢。如在向後轉走時，則有兩種辦法，茲錄於左：

行進。  
(一) 左足向前約半步，足尖向內，以兩足尖將身體從右向後旋轉一百八十度，仍繼續向前

右足，仍繼續伸其左足，向前行進。  
(二) 左足向前約半步，足尖向內，以兩足尖將身體從右向後旋轉一百八十度，而不收回其

但(二)項方法；雖減少其收回之一步，而左足之一步，似嫌踏出過長，或屬有利必有害，

圖之走轉右向  
(此同走轉左向)



圖五十四第

姑誌於此。

## 第六節 跑步

〔目的〕 跑步之用意，在增進心身之持久力，而使其習得長距離跑步之能力。

〔口令〕 跑步——走。

但停止行進時，下以「立定」之口令，如使其向後轉而繼續行進或停止行進時，則宜發出「向後轉——走」或「向後轉立——定」之口令，其於跑步行進時，欲變更其步度，則可下以「便步——走」或「齊步——走」等等口令。若欲指示行進之方向，則可發出「左（右）轉——走」之口令，其餘類推。

〔方法〕 一聞跑步之預令，即當使兩手握拳，提向腰際，兩肘向後，待聞動令，即出左足，膝微屈，右足稍提起，至距左足約八十五公分之處着地，次將右足，亦依同法前進，常置體重於着地之足上，兩臂自然擺動，向前行進。

〔步長及速度〕 跑步之步長，規定自前足跟至後足跟凡八十五公分，其速度每分鐘約能行一百七十步。但實際上依齊步教練時之同一理由，其每分鐘應行一百七十步者，則令行一百五十五步即可。

〔轉換步法〕 由跑步轉為齊步，其於恢復氣力，及調和血脈上，為益甚大，故續行長距離跑步時，須加入數分鐘之正步於其間，及跑後，欲使其停止，須先行數分鐘之便步為要。在連續實施一個以上之動作時，其界限不可不明確，故由跑步轉齊步時，須前進兩步後，始可轉換，此時無須將腿提高，足着地時，亦無須用力，照正規之齊步行進可也。

〔配合步法〕 跑步之於體育，當以便步與跑步兩相配合行之，為最得法，其在初期之配合，於時間上無妨縮短，迨逐漸熟習之後，方可依次增大，其標準之大概如左：

時	步法	
	便步	跑步
五分	三分	二分
五分		五分

間		
五分	五分	五分
二十分	十五分	十分

便步與跑步之配合；務使之適合於實際，如學員之體力，與當時之氣候、節令、地形、距離及負擔之質量等等皆於跑步之實施上，影響甚大，以上各種狀況，均非顧慮不可。

〔跑步之要領〕 可分左列五項：——

(一) 移轉體重。 上體略向前傾，即便於擴大步度，及體重之移動，而體重宜就其反動直移於抵地之足上。

(二) 足着地。 以足之前掌下踏，足跟只輕接地面，以利用彈性動作爲宜。

(三) 兩臂位置及振動。 兩手握拳，提及腰際，手心向對，兩肘向後，自然前後平動。肘向側方張開，或將兩拳引至兩乳之際，均不合法。宜常施行「兩臂向前後平動」之姿勢，以作補助。

(四)兩肩之姿勢。兩肩因其反動，每步必上下振動，然向前後甚或左右擺動者頗多，似此不正之擺動，非僅徒增疲勞而已，而於肩槍時，致令槍振動，發生妨礙，殊非淺鮮。

(五)上體及頭部之姿勢。此時當與立正姿勢及齊步行進之姿勢相同，然須特別注意者，有左列各要件——

肩宜後張，胸宜前開。蓋張肩開胸，則肺活量最大，因之心神豪爽，且呼吸得以細緩。

不可下視。若下視，則失勇往直前之氣象，且頭之位置易向前傾，以至有狹窄胸部之前開量，使呼吸急迫之害。

不可開口。呼吸稍一急迫，最易張口，然須知此際若一張口，則呼吸益形急迫，故呼吸常由鼻孔細緩行之爲要。

〔落伍原因〕 跑步時之落伍，非因足部之疲勞，乃呼吸急迫所致也。在鍛鍊善於利用彈性動作者，雖行十數里之跑步，亦不覺疲倦，惟呼吸若一急迫，則生理上頗難忍耐，以至落伍者頗多，而其呼吸急迫之原因如左——

(一) 上體向前方彎屈，甚或彎腰，因之胸部狹窄，肺活量減小，呼吸遂至漸次急迫。

(二) 眼若下視，則頭必前垂，全身姿勢因之跼蹐，以壓胸部，使肺活量減小，故使呼吸瀕於急促。

(三) 下腹用力，甚或張口呼吸以至急迫者。

〔停止行進〕 凡由跑步而取立正姿勢時，類多心粗氣浮，頗現不安之態度，此時應注意者，乃停止行進後因跑步之餘勢，多發生身體動搖之現象也。

故聞預令時，應留意準備停止，一聞動令，即前進兩步，停止不動，以安然消除其間所生之餘勢，跑步時之各項動作，務宜十分沉着，平其呼吸以施行，其各動作悉按齊步之要領，而動令常較齊步時早一步發下，職是之故，亦兼為消除其間所發生之餘勢，明確各項動作之界限也。

〔口令〕 停止跑步行進時用「立——定」之口令。

但由指令之記號或預定停止之位置亦可行之。

〔實施上之注意〕 如遇前進力過大，而急遽停止，不免有顛躓之顧慮，此時可於停止之當時，

用右足施以小跳躍，以阻其前進之力。

### 第七節 快跑

〔目的〕 此項運動，在養成其旺盛之氣概，與增進其神速進發疾走等等能力。

〔規定〕 快跑教育，概由五十公尺起開始練習，迨逐漸熟習之後，逐漸增加距離，約至二百公尺爲止。

〔方法〕 欲實行快跑之時，須預先標示一出發線與一到達線，而將練習者配置於出發線上，使取進發之姿勢，然後用號令或記號等，使之同時出發而竭力爭先。

〔進發〕 欲取蹲踞之姿勢時，須將左（右）足之足尖置於出發線後方約距一拳許之地點，右（左）膝大概置於左（右）足之中央，而將右（左）足尖豎立，以行跪下，兩手沿出發線取與肩寬相等之間隔，而輕置於地上，兩眼向前平視，以待進發之號令。

欲使由蹲踞之姿勢進發時，須依快跑之號令或記號等等，使右（左）足尖仍舊豎立，僅將右



(左)膝較之左(右)踵稍高舉，兩臂伸直，將體重十分向前方移動，而以左(右)足尖及兩手支持之，但當進發之剎那間以前，應作吸氣多而呼氣少之狀態爲要。

〔要領〕 依「前進」之號令或記號等，立即用右(左)足尖向後一蹀腳，而將身體向前方推進，再以左(右)足尖用堅強而短促之蹀腳向前進發。

當進發之際，上體仍就前傾之姿勢而利用其身體之推進力，以小腿向前勇往邁進，兩臂須稍屈，而極力前後擺動以補助其前進。

〔姿勢〕 欲由膝射之姿勢進發時，聞「快跑」之號令或記號等，則上體無庸抬高，僅將臀部稍抬，身體之左側腹位置於左膝之內側，而稍向前傾，右膝即移向內方，右足尖稍向外移而豎立，左臂向前伸，右手向臀部附近後垂，兩眼向前平視。

依「前進」之號令或記號等，仍由蹲踞姿勢進發之方法以行進發，此際可使左手用力壓地，或牽挪地上之草木，以爲向前推進之補助。(姿勢如第四十六圖)

〔疾走〕 疾走之方法，上體須略向前傾，足尖須加以充分之力，步度宜十分迅速，兩腿務必抬

高，而步長務須寬廣，兩眼向前平視。

〔實施上之注意〕 可分左列四項要點：——

- (一) 疾走之中，呼吸宜緩。
- (二) 足尖須向正面，兩腿不可交叉。
- (三) 兩足不可過度向後踢。
- (四) 兩臂宜稍屈，并須十分前後擺動，但兩拳不得高出於兩肩為度。

### 第八節 快步

〔目的〕 是將遠距離進行中所必要之腿力於短時間鍛鍊之，又或養成減少體力之消耗，而使其速力增大，能力加強。

〔方法〕 此項練習運動，係以左腿稍稍抬起，而用腰部推進，步法



圖 六 十 四 第

宜寬，膝宜伸直，而由腳跟着地，將體重隨移此足之上，其次將右腿依左腿所示之方法，而將右足向前踏實着地，上體宜直，兩臂略成直角之彎屈，兩手握拳，自然擺動，運步宜速，而以最大之速度施行之。

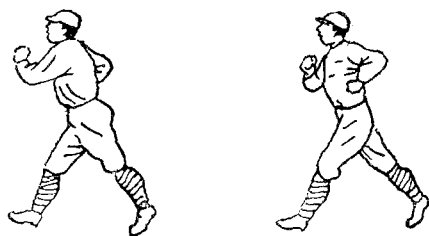
〔實施上之注意〕 有左列二項要點——

(一) 腰不可屈。

(二) 頸與肩不可凝固。

〔要領〕 快步亦名急步，當以實用爲主旨，須將左股稍許抬起，而用腰部推進，步度宜寬，以屈膝之原姿勢而由腳跟着地，移體重於此足之上，同時右足離地，依左足所示之方法而將右足向前踏實着地，上體微向前傾，兩臂稍屈，兩手宜握拳，使之自然擺動，運步宜速，而以最大之速度施行。(其姿勢如第四十七圖)

### 第九節 匍匐



第四十七圖

〔目的〕 屈身匍匐之運動，在鍛鍊能以低屈之姿勢，而行使敏捷運動之能力。

〔方法〕 此項操練，雖依其狀況而異，尤須視其所攜帶之武器及其械材之種類，而有不同之處置，然大致當以左述之方法為基準而實施之。

〔屈身〕 屈身之法，其上體須向前傾，而腿微屈，行進時須迅速運步，或使兩腿十分踏開，屈其前腿，而伸其後腿，上體務取低而向前傾之姿勢，以運用兩腿，恰如蛇行，有時或以一手撫地，一面往前進行者。

〔匍匐〕 匍匐之法，係以伏臥之姿勢，而將左腿十分彎屈於右腿之下，將右腿彎屈於臀部之後方，同時又將左肘向前，以右足將身體向前方推進，或以兩肘為支點，推其身體向前，又或以一肘為支點，而用反對方面之腿向前方側面彎屈，即以其足及膝將身體推進之。

〔實施上之注意〕 屈身或匍匐時，兩眼均須向前平視。

## 第二章 持槍教練

### 第一節 持槍立正

此種教練，當依中國操典所規定之法則，以便有所根據，而期操法歸於劃一，茲錄操典所檢定之姿勢於左——

〔姿勢〕 持槍立正之姿勢；槍身垂直，護圈向前，托尾密接於右足，托前踵與足尖齊，皮背帶放開，右臂伸直，使兩肘節在同等之高度，並將兩肘微向前引，右手握槍，拇指在槍身或護木之後方（視兵士之高度而定），其餘四指併攏而微曲，就皮背帶之下方，握於槍上。

〔方法〕 右手握槍，不可因確實支持槍體之故，而全體用力，蓋臂用力，則局部之力必減少，故手宜垂直，輕持槍身，惟用力於手指，以確實支持之可也。欲使手指之力強大，常宜由指之第二節作

屈伸運動。

〔理由〕 規定手腕置於自然位置。持槍時，右手腕最易屈向上方，如此，則手易疲倦，且亦不壯觀，故宜保其自然位置。

槍口離右臂約一拳許。因不使磨擦準星尖故也，準星尖若被物體磨擦，則該尖端放出光亮，使瞄準頗感困難。若其鋼質稍被磨滅，則瞄準即不正確。

槍面向後。可使右手握槍容易，至取射擊姿勢，及槍之操作等，均甚便利。

托後踵置於右足尖之旁。欲使槍口離右臂約一拳，且使槍身直立，則爲規定托後踵之位置，故操典規定將托後踵置於右足尖之旁也。

槍身宜直立。一在保持威容，一使能支持於長久，若傾斜則支持頗感困難。又直立時，惟用手指即可支持，槍身直立與否，其利害如左：——

英、德、法之操典，將槍身自然置於地上，槍之托後踵及托前踵均着地，其利在不易磨擦準星，其害槍身不直，故使操作不便。

中國操典，持槍立正姿勢，僅托後踵置於地上，而使托前踵稍離地面，其利在槍身直立，操作容易，其害易磨擦準星。故操典規定槍口與右臂之距離也。

欲使槍身直立，須先確定手腕關節之位置，否則欲定槍之位置，則無從根據，故手腕之脈部，常宜輕貼股際，最爲緊要。

欲嫻熟持槍教練，則依持槍體操準備而鍛鍊之，其目的如左列二項：

(一) 使身體與槍之動作一致，不可因持槍而牽動姿勢。

(二) 領會局部之要領（卽用力方法）而熟練之。

## 第二節 持槍稍息

〔注意〕 持槍時之稍息，與徒手同，惟須顧慮準星，不得使之發生磨擦情形，然亦無須將槍口出向前方。最注意者，精神上之姿勢，不可懈怠是也。又雖在休息中，亦不可隨意談笑，或依靠槍身，或兩手握於槍口，卽欲整理服裝等時，亦不得委托槍枝於鄰員，決不可任意支持。

〔要領〕 稍息時，須保護其槍，不可使之磨擦準星，其理由蓋以準星若常受磨擦，則其尖端即變爲白色，瞄準時受陽光反映，準星易現於缺口內，以致彈道低下，發彈時，則有不能正確命中之害。

### 第三節 操槍

〔姿勢〕 在操槍時，僅手臂動作，其餘各部，須保持嚴格正確之姿勢，又切忌打擊作響，並不得使托底與地面相撞。各項操作，均須迅速自然，但不得過於急促，兩手須依次動作，不可同時離槍。

〔原地轉〕 內分向左（右）轉，半面向左（右）轉，向後轉。

〔方法〕 作轉法時，右手將槍略提離地，右腕緊貼股際，轉時且不可使槍搖動，及作弧形動作，畢，將槍輕輕着地，不可衝碰地面。

〔槍上肩〕 舊時中國操典，謂之「托槍」，近則改爲「槍上肩」，其動作與舊式大致相同。

〔口令〕 槍上——肩。（舊式）（托——槍）

〔方法〕 此項肩槍之方式，爲最近中國步兵操典所規定之草案，究竟是否尙須改訂，尙不得



而知，茲錄之於此。右手將槍提起，同時向左旋轉，置於身體中央之前方，槍身向前，（在馬槍則槍身向右）下箍與胸部等高，左手密接右手之下方，拇指在皮背帶下，右手握皮背帶，四指在上，拇指伸直在皮背帶下方，並將皮背帶向胸前拉緊。

右手與胸部平高，並藉左手之扶助，將槍急送於右肩之後方，此時槍身固定而垂直，槍口向上，右手與胸部平高，拇指在皮背帶下，右臂輕貼於身體，左臂仍回復基本姿勢。

〔槍放下〕 口令爲「槍放——下」

〔方法〕 右手依旋動之力，將槍急送於身體中央之前方，同時以左手握住之，使下箍與胸部等高。

右手放開皮背帶，另握於下箍上，左手同時將槍身向右旋轉，務使槍垂直繞身放下，且略向外轉，並依身體之高度，可將槍略行滑動，使托底輕着於地，左手迅速收回，成持槍立正姿勢。

〔操槍諸動作〕 此項動作之規定，在軍事專籍上，均可發見詳細之方式。其餘如「上刺刀」、「下刺刀」、「定表尺」、「裝子彈」、「退子彈」、「打掃槍身」、「射擊要領」等等規則，因不屬本篇範圍，且

與「步法」關係太淺，姑且從略。

〔跪下〕 左足前進約一步，屈右腿，使右膝着地，身體保持自然狀態，槍垂直，立於右膝之右前方，與左足尖等齊，右手握護木，左手掌覆置於左膝上。

〔起立〕 以左手壓膝，急速起立，右足向左足靠攏，即行稍息，置槍於右足尖之近旁。

〔臥倒〕 先行跪下，同時以左手握槍之重點，槍口略向上起，上體前傾，此時右手向前平伸，身體向前平臥於地上，臥時先以左膝為支撐，其次右手，最後為左肘節，各項動作，須依次迅速行之。槍置於左下臂上，其支點在上箍與下箍之間，槍身向左，槍口不可與地相接觸，頭略擡起，俾得向前地注視，全身成稍息狀態。「起立」以左手握槍，槍口略向上起，身體支撐於右手上，同時將右腿向腹部盡量收回，但不得離地擡起，此時以右手壓地，急速將身體擡起，左足前拉，右足靠攏，同時以右手握槍，置於右足尖之近旁，起立後隨即稍息。

〔注意〕 動作務宜迅速，不可藉槍為扶助，更不可將槍損壞或污穢。

#### 第四節 行進及跑步

〔姿勢〕 行進間之姿勢，及步法之注意，均與徒手同，但不可因肩槍致使姿勢及步法有所變更，最忌者爲槍口低下，或偏向左右，蓋槍口低下，爲士氣不振之反影，且易增大隊伍之距離。偏向左右，則多妨鄰員之動作，而擾亂團體之秩序，故不可不注意也。

在背槍齊步走時，槍身垂直，懸於右肩，槍口向上，右拳向胸部，拇指伸直在皮背帶下方，右臂微着於身體，左臂則依步度之遲速，自然擺動。

在正步行進時，則左臂不動，惟左手宜略離左腿。

跑步依照本篇第一章第六節之規定施行之。槍就其在跑步開始時之情況，不加移動。

如在跑步間，須跪下（臥倒）時，則下「跪下」（臥倒）之口令。一切動作，均照前節跪下與臥倒時之規定，此際如槍在肩上，則將槍放下，如槍在背上時，則不加移動。

由「跪下」（臥倒）急行前進時，可下「便步——走」之口令，一聞動令，隨即起立，並將槍

回復其原來狀況。

## 第五節 編隊

〔組織〕 編隊之規定，在軍事上各國皆有不同之點；德國與日本，則用三排制，法國與奧國，則用四排制，我國軍隊，亦有用四排制者，近則訂爲三排制，要皆互有利害，然詳細區別，非本篇之本旨，茲爲學校步法教練取材計，固無編班、排、營、連、團、旅、師、軍等等分別規則之必要，惟擇其關於步法及團體隊形者，試以簡明之探討，俾便教學雙方有所採擇而已。

在學校方面，當視其人數之多寡而定其隊形之大小，初無規定人數之可能。無論其人數多寡，概以團體操練爲宜，意在促進其團結，而完成其協力動作耳。

〔方法〕 排成二列之橫隊，各列中之距離，由前行各人之背至後行各人之胸，約八十公分，其左右之間隔，持槍時以槍放下彼此接觸爲度，徒手時，則以兩臂微有感覺爲度。

〔看齊〕 無論在原地與運動，均須取此姿勢，其動作方法，係使後行各人對正前行之人。看齊

時，在原地則用正確之姿勢，將頭轉向看齊之翼，以右（左）眼能視右（左）邊之人，左（右）眼能看到全線爲合宜。一聞「稍息」之口令發出，各人即將間隔與看齊之直線即刻依次改正，前後行亦須相符，務求正確。

〔口令〕 向右看——齊，向前——看。

凡在立正之後，再改正看齊之直線，須發出「看齊」或上項口令，橫隊之後行人員，應向前行對正，準確其距離，若間發出「向前——看」之口令，即將頭轉至正面。

成一路時，各人自取適當地位可也。

〔報數〕 此爲編隊之基本動作，亦組織之基礎，舍此則無以維持其隊形之秩序，故前行人員，從右依次向左邊下數時，後行人員須確記前行人員所報出之號數，視同本身之姓名而不可或忘。但軍隊之兵卒報數時，最近不使轉頭。

〔密集隊形〕 此爲軍事上之用語，卽一般所謂排隊，凡人員前後重疊團集，排成隊伍，卽名爲密集隊形。

〔間隔〕 雖曰密集，而人員彼此，亦須規定相當之間隔，即各人以左手叉腰，張其肘於左側，輕接左鄰人員為度。待各人取定位置，即以叉腰之左手放下。

〔分隊方法〕 分隊當視人數之多寡而為臨時之決定，在人數太少，當無分隊必要，如人數在百名以上，則可實施分隊運動，通常至少當分為三隊。

〔隊形種類〕 普通可分為橫隊，併列縱隊，側面縱隊之三種，分解於左：

(一) 橫隊；係以三隊

橫列於一線之一字隊形。

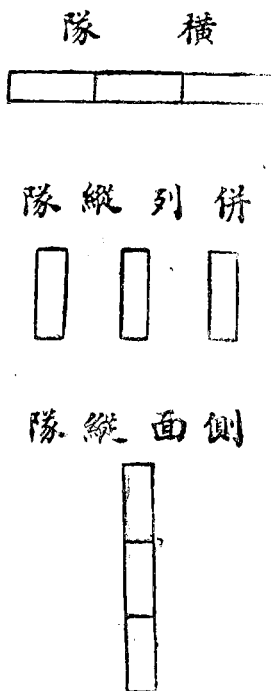
(二) 併列縱隊；係各

隊直列三行之川字隊形。

(三) 側面縱隊；乃以

三隊排成一條直線之隊形。

其併列各隊之間隔，可規定為八步，但在學校，須視其操場之寬度如何，而以臨時決定為合理。



第四十八圖

(其分列如第四十八圖)

〔隊形轉法〕 在初習時，須先行報數，然後發出口令，俾使之牢記單雙數目也。分述於左——

〔向右(左)轉〕 一聞向右(左)轉時，雙數者(單數者)右(左)移一步，至單數者(雙數者)之右(左)側，四人併排，成爲側面隊形，若反對仍向左(右)轉時，則恢復原狀，成爲固有之正面隊形。其餘以此類推。右(左)足向右(左)移進一步，謂之「插擋」。

〔向後轉〕 與前章第三節及第五節之方法相同。

〔實施上之注意〕 在指揮時，應注意左列五項要點——

(一) 四人併列不齊之原因，由於應插擋者步法過小所致，如腳跟先着地，或所伸之腿彎曲不直，皆能發見此類參差現象。

(二) 由橫隊或縱隊之前後行所取定之八十五公分距離向右(左)轉時，後行單(雙)數者有向右(左)移一步或半步，爲所不取。蓋此種動作，雖便於左(右)之前行者，實不利於左(右)之後行者，惟在本身之位置轉向後，不動可也。

(三) 由側面縱隊（併列縱隊）變為正面橫隊（縱隊）時，當然整齊，由指揮者只照所命之方向，行使右（左）轉即可。又隊員向右（左）轉後，當以單（雙）數為基準，自行看齊（即指轉向後不插擋者）。

(四) 向後轉時，如有剩餘單數之缺伍者，須使之向前一步，與其新方向之前行看齊，無論反面正面，均須使全隊之前行人員足數，而缺其後行。

#### 第六節 隊形行進要點

〔姿勢〕 行進中無論教習或指揮者在左在右，隊員之頭，宜常保持正直，不可左顧右盼，以失勇往邁進之氣概，惟以目之扇光而取連絡即可，但眼珠不得轉視，各人之突出或退後，當以左右隊員膀臂之擺動，即可知彼手與我手是否在一直線上，如不在一直線上，則依次漸行矯正之。

〔壓迫〕 從隊形兩翼挨次擠來者，則當徐徐避讓，如不避讓，必使全隊對不正之方向而行進，有違指揮者之意圖，而全隊之行進步法，必致錯亂無章，隊形極不整齊，一人如此，勢將波及全隊，最



宜注意。

倘從反對方面之隊翼挨次擠來者，則須稍行抵抗之。但應注意左列二項——

(一) 如各員猛然抵抗，則自此人以下必錯亂不齊，非突出則退後，而間隔因之非擴張則必至縮小，甚且有跌倒之虞，最須慎重。

(二) 如不稍許抵抗，任其遂向左右兩翼而擠之，則又使指揮者陷於無目標可守之弊矣。

〔間隔〕 隊形不齊，或突出於整齊線，或稍相後退，而失其正規之間隔時，務須漸次改正，不宜過驟，如違此項要領，則必蹈錯亂或跌倒之弊害。

〔障礙〕 行進中之隊形，倘遇前方有障礙物，使隊伍不能依法行進時，不可立刻即向左右避開，須在原地行使踏腳步法，候隣員已經通過，不致受我妨害，然後避開，速歸隊中之原位。

〔踏腳法〕 係將兩膝稍屈，不必前進，兩足交互着地，以取步調，而免入隊中時，步法不齊之弊。

〔換步法〕 若步法偶爾錯亂時，宜使用換步之方法，速照基準翼隣員之步法，改換前進。其法係將後足引至靠近前足，再以前足前進，若在跑步時，可使一足連踏兩步。

凡遇變換隊形之方向時，每多發生步法錯亂之現象，故於變換方向時，各人須注意此法。

〔側面縱隊〕 在行進中之側面縱隊，各人應常向舊正面之方向看齊，並宜將行伍對正。其法以在直接前面一人之頭，得以遮住更前方之隊員頭部而向前進，此種行進，先頭四人之看齊不正確，其害必影響於全隊。

〔斜面行進〕 在斜行時之姿勢，如各人之位置正確，其肩互相平行，例如向右（左）斜行進，則各人之右（左）肩，正當其右（左）隣員之左（右）肩後，各人常向斜面行進方向看齊。

〔立定〕 立定之後，各人不得私自轉動。如行進間一聞向左（右）轉立定之口令時，各人須於立定以後，然後向左（右）轉。

〔變換單雙行〕 凡由單行變為雙行，或由雙行變為單行，無論停止或行進時，皆可實施，其變換方法如左——

〔方法〕 聞以某伍為準成單行走之口令，則某伍之前行人員不動，或接連前進，而某伍之後行人員，及其他各伍，均向左右各取所要之間隔，（但在隊形停止時，向左右轉，以取間隔，行進時，則

伸長步度，用斜面行進以取間隔。）後行人員，皆各至前行人員之左，向基準伍看齊停止，或行進。至聞以某伍爲準成雙行走之口令時，除基準人員以外，則其動作與前相反，以成雙行。

〔變換方向〕 變換方向時所用之步法，其要領如左——

停止間變換方向時，宜用齊步，若用跑步時，可發出「右（左）轉變跑步——走」之口令。行進間變換方向時，則須使用跑步，若用齊步或正步，則始終不能達到變換於所希望之方向。指揮者往往有於跑步行進之中而行使變換方向者，此乃大謬。因齊步與正步速度之變換方向用跑步，若跑步時之變換方向，則應使用若何步度乎？若勉強令軸翼排作踏腳，未始不可，但已失其跑步之根本意義矣，故教學雙方，不可不注意於此。

〔縱隊〕 縱隊在停止時，其變換方向之要領如左——

（一）向右變換方向之口令，即「右轉彎——走」其先頭排之動作，爲軸翼員向右轉，其他各員則半面向右轉，取捷徑，逐次達到新陣線上停止，向右鄰人員看齊。

（二）後方排之動作，爲班頭及各人皆行半面向左轉，各人轉好後，即開始齊步行進，待右翼

班頭達到新陣線後，對正前方排之班頭，取好八步距離，各人達到新陣線後，即向右隣人員看齊。

(三) 向左變換方向之口令，為「左轉彎——走」，其先頭排之動作，為軸翼員向左轉，其他各員則半面向左轉，取捷徑，逐次達到新陣線上停止，向隣左人員看齊。

(四) 後方排之動作，為班頭及各人皆行半面向右轉，各人轉好後，即開始齊步行進，待左翼班頭達到新陣線後，對正前方排之班頭，取好八步距離，各人達到新陣線後，即向左隣人員看齊。

(參照第四十九與五十圖)

縱隊在行進間變換

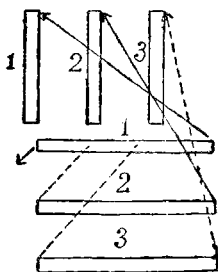
方向之要領如左——

(一) 向右變換方

向之口令，亦為「右轉

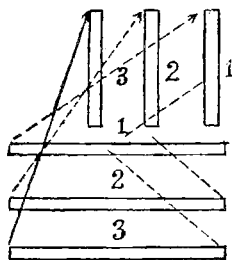
彎——走」，其先頭排

圖九十四第 中止隊縱中左轉彎走圖



圖九十四第

圖十五第 中止隊縱中右轉彎走圖



圖十五第

之動作，為軸翼員，聞動令後，即按向右轉走之要領，轉至新方向後，即照直前進，不可行使踏腳。其

他人員，一面用跑步變換方向，一面與右翼看齊，向新方向前進。

(二)中央及後尾排之班頭，看排將至先頭排轉彎之處，即下「右轉彎——走」之口令，此項口令，以全排能聽見為度，蓋即輔助之意。

圖之走彎轉右隊縱時進行

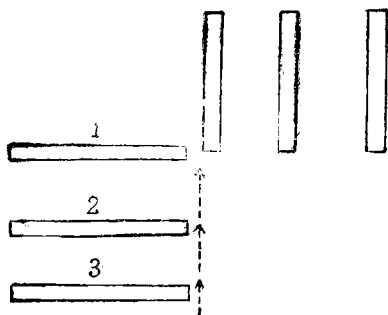
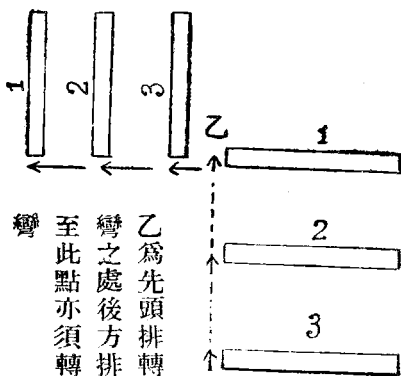


圖 一 十 五 第

圖之走彎轉左隊縱時進行



乙為先頭排轉彎之處，後方排至此點亦須轉彎。

圖 二 十 五 第

(三) 爲軸翼員聞此輔助口令，卽照先頭排之動作。其他各員，亦照先頭之各員動作。

(四) 向左變換方向時；發以「左轉彎——走」之口令。其先頭排及後方排之動作要領，與右轉彎時相同。(參照第五十一與第五十二圖)

〔橫隊〕 橫隊之變換方向，無論其爲停止或行進，在向右時，則下以「右轉彎——走」，向左時，則下以「左轉彎——走」之口令。其方法分列於左——

停止中之變換方向，在右（左）轉彎時，可分下述二要領——

(一) 爲軸翼之隊，須按大縱隊先頭排之班頭動作，依其次序而實施。

(二) 其他各排隊員，則半面向右（左）轉，用齊步（跑步）逐次達到新陣線上停止，而向  
向右（左）看齊。

行進中之變換方向，在右（左）轉彎時，其要領如下述——

(一) 爲軸翼之班頭，轉向新方向後，卽行踏腳走，不可前進。蓋因縱隊之正面甚小，如軸翼班頭轉向新方向後，照直前進，則其餘人員用跑步變換，於短小時間，尙可變換，然橫隊之正面頗大，

圖走彎轉右隊橫

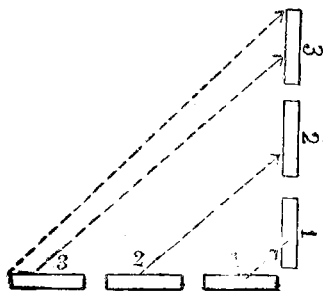


圖 三 十 五 第

圖走彎轉左隊橫

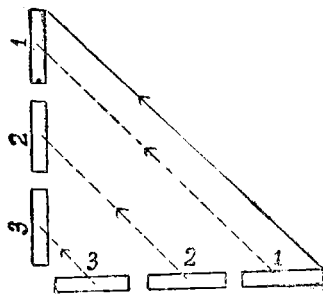


圖 四 十 五 第

爲軸翼頭者轉向新方向後，若照直行進，則軸翼之反對翼，必經許多時間，方能達到新陣線上，且使整齊線前後錯雜，與其如此，則不如使軸翼就原姿勢，略候片刻，待全隊達到新方向之直線以後，再行一齊前進，反爲合理也。

(二)其餘各隊頭及隊員，皆用跑步一面變換方向，一面逐次達到新陣線上，向準翼看齊，且照其步法，並改爲踏腳走。

(三) 如有前進必要時，當由指揮者發出「齊步——走」之口令。全隊一聞動令，即可改爲齊步前進。(參照第五十三圖及五十四圖)

〔側面縱隊〕 側面縱隊之

變換方向，應發出「右(左)轉

彎——走」之口令，其變換方向

時，並無停止與進行之分。

先頭之隊員及各員，作小弧

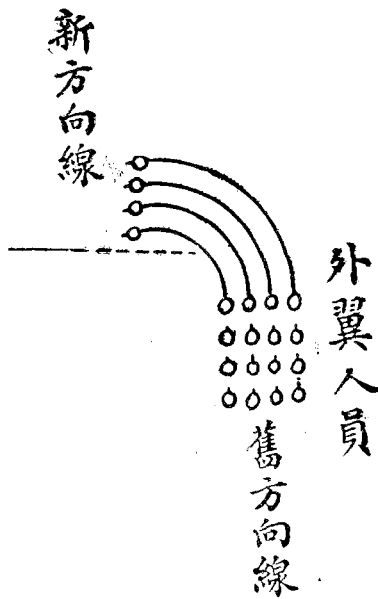
形，將最初數步縮小，外翼各員則

以正規之步長行進，須常向軸翼

之方面看齊。(其方式如第五十五圖)

〔要領〕 在縮小三四步作小弧形時，須注意左列三項要領：——

(一) 軸翼員不可張皇踏腳，或急行旋轉。



第五十五圖



圖之方向換變隊縱列併中止停

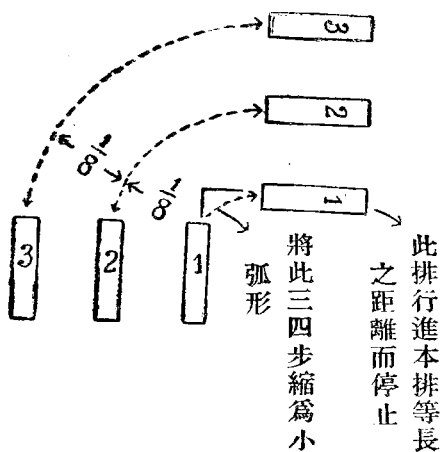


圖 六 十 五 第

圖之方向換變隊縱列併中進行

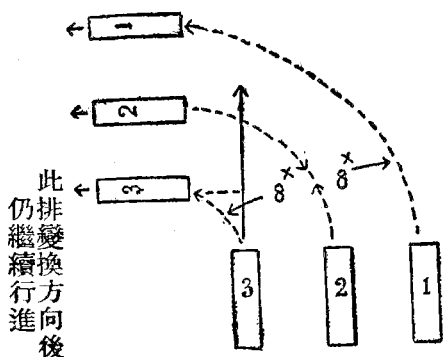


圖 七 十 五 第

「走」之口令。

〔併列縱隊〕

併列之縱隊，在變換方向時，無論其於停止或行進，均宜發出「右（左）轉彎

- (一) 外翼不可過於迂繞，而使距離延長。
- (二) 旋繞之度數，不可小於曲半徑。

停止中之變換方向，分左列二項要領：——

(一) 軸翼之排，可照側面縱隊之變換方向要領前進，約至本排等長之距離停止。(此項停止口令，可由排頭小聲發出。)

(二) 其他各排，逐次前進，與之齊頭時，方可停止，但於變換中，須時常保持八步之間隔。行進中之變換方向，亦有左列二項要領：——

(一) 軸翼之排，亦可照前項要領，變換於新方向後，仍然繼續行進。

(二) 其他各排，須用跑步，逐次與其齊一，仍繼續行進。(其方式如第五十六與五十七圖)

### 第七節 變換隊形

〔動作〕 凡於停止與行進中之隊形變換，其動作除依照左列各項要領實施外，並於本篇第二章第六節之變換方向要領，亦可適用；即於停止時用齊步，行進中用跑步。茲分述於左：——

由縱隊成橫隊時，可發「成橫隊——走」之口令。

圖之隊橫成隊縱由

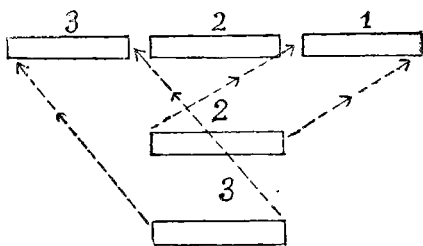


圖 八 十 五 第

- 〔要領〕 分左列四項——
- (一) 各排聽排頭之指示。
  - (二) 先頭排不動（繼續前進）。
  - (三) 中央排向右斜行進。

圖隊橫成右向隊縱由

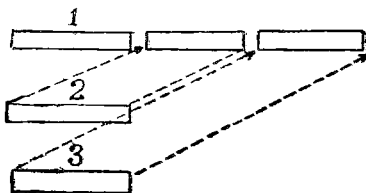


圖 九 十 五 第

圖隊橫成左向隊縱由

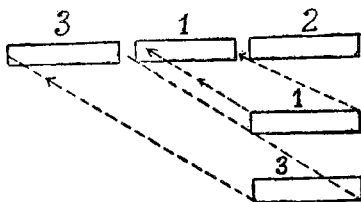


圖 十 六 第

(四) 後尾排向左斜行進，至先頭排之線看齊。(其方式如第五十八圖)

向一方面成橫隊時，可發「向右(左)成橫隊——走」之口令。(其方式如第五十九圖及六十圖)

由橫隊成縱隊時，可下「成縱隊——走」之口令。

〔要領〕 分左列四項：——

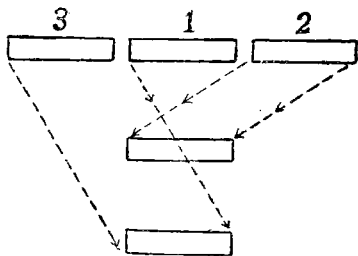
- (一) 各排由排頭指示。
- (二) 中央排不動(繼續行進)。
- (三) 右翼排取捷徑至中央，以就縱隊之定位。
- (四) 左翼排取捷徑至中央，以就縱隊之定位。(其方式如

第六十一圖)

以一翼排為標準成縱隊時，可發「向右(左)成縱隊——走」之口令。(其方式如第六十

二圖與第六十三圖)

由橫隊成縱隊之圖



第六十一圖

由側面縱隊向同一方面成橫隊時，可發出左列口令：——

「向右（左）成橫隊——

走，」要領有三：——

（一）先頭排頭不動

（踏腳。）

（二）隊員可分解其伍，

各取捷徑，逐次達到新陣線

上，向右（左）隣員看齊。

（三）在行進時，照右

（左）隣員踏腳，變換隊形之後，再發出「齊步——走」之口令。（如第六十四——五圖）

由側面縱隊向同一方向成縱隊時，下「成縱隊——走」之口令，其要領有左列三項：——

（一）各排由排頭指示，準前項要領各成橫隊。

圖之隊縱成右向隊橫由

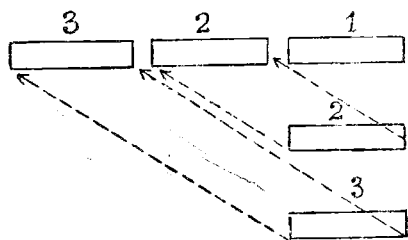


圖 二 十 六 第

圖之隊縱成左向隊橫由

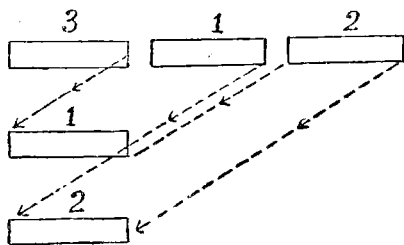


圖 三 十 六 第

(二) 在後方之排，再向

先頭排取規定之距離。

(三) 在行進中先頭排

頭不踏腳。(表示於第六十

六圖)

由側面縱隊向同一方向

成併列縱隊時，可發出下項口令：「成併列縱隊——走。」要領有左列四項：

(一) 各排從排頭之指示。

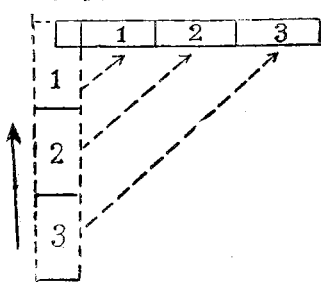
(二) 先頭排不動(繼續行進)。

(三) 中央排向先頭排之右方，取規定間隔。

(四) 後尾排向先頭排之左方，取規定間隔。(方式如第六十七圖)

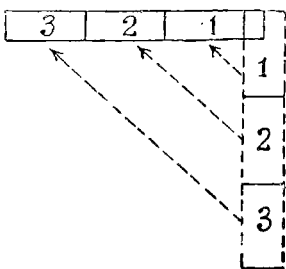
向一方面成併列縱隊時，下「向右(左)成併列縱隊——走」之口令。(其方式如第六十

由側面縱隊向成右向縱隊之圖



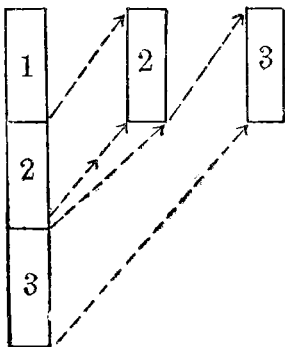
第六十四圖

由側面縱隊向成左向縱隊之圖



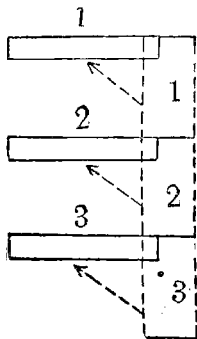
第六十五圖

圖之隊縱列併成右向



圖八十六第

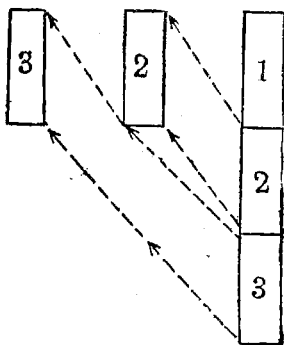
圖之隊縱成隊縱面側由



圖六十六第

八—九圖

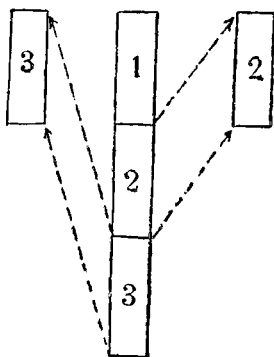
圖之隊縱列併成左向



圖九十六第

圖之隊縱列併成

圖之隊縱列併成



圖七十六第