

軍
警
體
育



第一節	基本教材	一六
第二節	中心教材	一七
第三節	應用教材	一八
第六章	軍警體育成績考核辦法	二四
第一節	考試項目	二四
第二節	考試標準	二五
第七章	吾國軍警體育之將來	四六
第一節	吾國軍警體育今後之實施	四七
第二節	利用軍警輔導民衆體育	五〇

第一章 緒論

第一節 軍學體育之目的

提倡軍學體育必先求其提倡目的之所在。有目的則作事始有目標。然後才能達到預期之目的。但此項目的各國不盡相同。乃視其環境及需要等而異。茲將我國提倡軍學體育之目的及與各國具有異同性者概述于左：

一、增加國防力量及兵士戰鬥力——國防要着首在武器之精良。但精良之武器若無健壯戰士使用于事枉然。今軍學體育其訓練成效將顯示於吾人之前者。厥唯心身健全。有健全之身體自有健全之體能。與雄厚之體力。不獨此耳。即活潑、機警、戰鬥、技術、乘機應變。莫不由體育中訓練而來。今若以身心健全之兵士。研究各種科學戰爭之方法。使用各種新式武器。則戰鬥力自然增加。戰鬥力既然增加。國防力量亦隨之增加矣。

二、增加軍警本身之生活力——吾人身心之健全與否。與各個人之生活力之大小。息息相關。軍學體育其主要目的。既係健全軍警身心。則軍警受體育訓練。故其本身作事精神與應付能

力必然增高，且處處可表示不顯唐不煩悶能吃苦耐勞遇事能為擊斃，故軍中體育不獨於國防上有莫大關係，即於軍警本身之生活亦有益焉。

三、增加軍警之勇敢敏捷堅忍耐勞之精神——處此科學昌明之時，軍警能否達成任務，除有健強之身體以外，尚須有勇敢敏捷及堅忍耐勞之精神。設軍警懦弱無能，遇急不靈，其不受人民服者幾希矣。至於如何能使軍警具有勇敢敏捷堅忍耐勞諸德性，則唯有使軍警接受體育訓練，蓋此種良好品德，唯有體育始能訓練成功也。

四、改善軍警生活，並消除種種不良習慣——軍人生活極形機械呆板，日常除操場或戰地生活外，毫無精神上之調節，正是「戰則以身相守，不戰苦度窮年」，如此生活，軍人未有不感枯燥無味者也。蓋人有餘剩之精力，而無正當之宣洩，其不出于邪者幾希，於各種不良習慣，漸次養成，如此不獨有損軍務之精神，而作戰能力亦將受莫大之影響。故糾正此弊，唯有推行軍警體育，使軍警于非戰時期，以各種運動，其不正當之娛樂，使其生活納入正軌，願軍警當局多注意焉。

五、增強軍民合作——軍閥時代，軍不愛民，不得民心，民不愛兵，不以軍助，故無情感可言。今欲

洗滌前非，使人民愛護軍人，軍人幫助人民，非從聯絡感情做到軍民一體不可。倘能提倡軍警體育，藉各種運動比賽，舉行軍民同樂，以表現揖讓而升下而飲之運動精神，久而久之，軍以民愛，民以軍助，軍民間之合作，自可日漸增強也。

六、利用軍警協助各地方政府推行民衆體育——軍警之任務，不獨維持地方安寧，並負有輔導民衆之職責。我國民衆體育，尚未普及，倘軍警體育推行有效，以軍警盛地之廣，則不難協助各地方政府推行民衆體育也。

第二章 世界各國軍警體育概況

前章已將軍警體育之目的，加以說明，吾人試從世界各國體育史，再加研討，可知軍警體育，為昔日各國提倡體育之中心目標，亦為各國訓練軍人之主要課目。後因各國環境及政治之變遷，致使軍警體育，漸被人忽視，有歐戰以後，覺體育與軍事有關，軍警體育之實施，又復為人注意。最近幾年來，歐美軍警體育，顯者在進步。至於中國，古代對於軍隊體育，本甚注意，其後亦受政治影響，顯少提倡。但自十六年北伐之後，有少許軍隊列有體育運動，以作補助教材。近數年來，軍警體育，對於軍警體育漸加重視，茲將歐美諸國及吾國軍警體育概況，略述如下。

四
第一節 歐美各國軍警體育概況

一、德國——德國于歐戰後，最顯著而迫切者，即為養成健全之作戰青年，故德國軍事訓練，以體育為主要科目，此外並設置海陸空警體育專門學校，每年由軍費中抽出四十萬元，專為訓練軍警體育人材之用。至如軍人定期表演，軍警體育會俱樂部，軍人新五項運動等等，均為德國推行軍警體育之重要工作，故德國軍警體育實施，在歐美各國中，最發完善。

二、意大利——自墨索里尼秉政後，對於軍隊體育之推行，亦甚注意，在體育大學中，增列軍事體育科，專門訓練軍事體育人材，以完成現代軍人教育，此外如與軍事有關之運動項目，如游泳、騎馬、打靶、賽艇、爬山、劍術等，極力加以提倡，在一九三五年初，曾組織六至八歲之童子團，其訓練目的，在使體育與軍事並重，以完成其軍事訓練目標。

三、蘇聯——蘇聯於十月革命後，始注意於軍隊體育之推行，該國以體育訓練為國民軍事教育之補助教材，訓練全國民眾，均具有國防勞動之體力，並訂有特殊獎勵運動辦法，凡運動而身體健康及運動技術優良者，均給與勞動防衛資格証，膺此資格證者，一生享受該証所付與

之特權。該國所舉行之各種運動均與軍事有關，如十公尺以上之徒手或武裝競走、游泳、搬運、子彈、投手、溜繩、救護等等。該國設體育最高行政機關「蘇維埃人民體育委員會」，該國為培養軍隊體育人材計，特在莫斯科新創之體育大學內（即紅場內）附設軍事體育一科，十餘年來一切計劃均能切實推行，故於此次大戰中，其軍隊已能發揮極大之威力。

四、波蘭：波蘭體育在歐洲頗著聲譽，推行軍警體育亦不遺餘力。近年在首都華沙特設一國立軍事體育大學，年費數百萬，專門造就軍事體育人材，以期養成健全之軍人，作國防之基礎。

五、英國：英國體育素極提倡，對於球類遊戲尤以足球一項尤為普遍。近年來受德國意大利瑞典諸國體育之薰陶，對於軍隊體育之推行漸加注意。現已設有海陸空軍警體育訓練所，及軍事體育特別訓練班，所有官佐及下級幹部均須受規定之體育訓練。

五
六、美國：美國於此次大戰以前對於軍隊體育素不注重，自參戰以來，總感於體育訓練對才軍隊士兵素質之改善有極大之影響，於是對於軍隊體育之推行日漸積極。諸如舉行夏令營、學校軍事訓練、武裝比賽、郊外運動等，無不極力推行。最近除特設海陸空軍警體育訓練所，及

特別體育訓練班外。在各種兵種之高級機關中。均有體育專家研究並計劃何種體育活動。有助於各該兵種之作戰能力。此種實施。實為劃時代之新舉。

七、法國——法國近年來推行軍隊體育。最顯著者。即在軍事訓練中。以體育訓練為其重要科目。法國軍人。須參加體育考試。對於軍官。尤為嚴格。凡由陸軍中學。升入陸軍大學者。必先經體育標準考試。及格後。方許入學。於此可見法國。注重軍隊體育之一斑矣。

八、比利時——比利時在百年以前軍隊中。即有體育訓練。並曾任命軍人出國考察體育。於此可以想見。比國對於軍隊體育之注意。最近該國有一種最嚴格之軍事體育訓練辦法。即十八歲以上之青年學生。舉行軍事體育考試。定有嚴格標準。不及格者。充罰兵學若工二月。其目的不外欲藉此種制度。提高軍隊與民族之素質。

九、土耳其——土耳其提倡軍隊體育。為晚年間事。現土國政府規定。全國所有軍人。均須受體育訓練。並籌備國立軍事體育大學。及派送軍警長官赴國外專習體育。以應軍事之需要。

除上述各國外。歐洲各國提倡軍警體育。可叙述者。如荷蘭。捷克。在全國軍隊中。均設置體育教官。匈牙利。除于全國軍隊中。設置體育教官外。並于國立體育大學內。設置軍事體育科。羅馬

尼亞芬蘭、立陶宛等國，于全國軍警隊伍中，亦有體育教官之設置。丹麥挪威，則規定滑雪滑冰為全國軍人入伍之重要條件。此外歐美各國，推行軍警體育，大都注意軍警體育會及俱樂部之設置。軍警體育表演及運動會之舉行，青年及職業工人之訓練，以及訓練選手，參加世界運動會之軍人，新五項運動等。總之世界各國，對於軍警體育之推行，不斷在研究改進中。

第二節 中國軍警體育概況

吾國軍警體育，考諸歷史，並無系統記載。三代之賽舟，與鞞重，唐代之蹴鞠與馬球，元朝之摔跤與馬術，雖見諸傳記，但屬片段，語焉不詳，無法取信。當時之情形，近乎保定軍官學校成立始，聘外國教官教授學術科目，時並注重體育。此為中國晚近注意軍警體育之開始。民國十年，黃埔軍校對於軍隊體育，加以提倡，認體育為軍人重要教育。各種體育活動，無不努力推行。維其漸，學校推行軍隊體育者，係中央軍校。該校特設體育總教官，總教官以下，設有教官及指導員等，負責推行該校體育。該校並規定，所招之教導團學員，在未正式入伍以前，必須受數月之體育訓練。平時並聘請外國教官，特別訓練軍人新五項運動。準備參加世界運動會。至于各種體育設備，漸臻完善。此外，如中央航立學校、海軍學校及警官學校等，對於體育訓練，亦非常注意。

一切設備亦力求充實。至于各軍隊中設置體育教官者不在少數各部隊中亦常舉辦運動會。其項目除一般田徑項目外並增列有關軍事應用之項目如打靶擲手榴彈等情緒至為熱烈。至於軍警體育會之組織雖僅有中央軍校及廣卅警察體育總會等處未能普遍設立但輔助軍警機關推行體育事宜成績已頗顯著。

至民國二十三年訓練總監部對於軍隊體育之推行異常注意曾訂有軍警體育條例以期軍警均有受體育訓練之義務該部國民軍事教育處並特設體育專員以掌管國民體育之推行事宜該部設置之全國學生軍事教官訓練班專培植軍事教官人材所授課目除各種操典及軍事學科外對於體育一科異常重視列入為正式課程教授課目盡量使體育與軍事配合。除外運動及運動比賽亦經常舉行其目的在使受訓學員分發各校服務時可與學校體育教員合作而使體育與軍事打成一片此外並擬具創辦國民體育學校之計劃曾呈准設置專以培植軍警體育人材後以抗戰軍興未能實現此外軍政部亦曾于二十三年擬訂軍事體育考試標準亦以抗戰未能實施。

抗戰以來軍警當局對於體育之提倡與推行尤為積極其重要者一為國民兵及警察運動

會之舉行。於三十年起。由軍政部軍訓部及教育部會令各省軍管區司令部。於每年七月七日。舉行國民兵運動會。並將辦理情形。分別具報備核。數年來各省均能切實舉行。至于警察運動會。於三十一年。由內政部與教育部會令辦理。年來各省及警察總隊。均能於適當時期。分別舉辦。二為警察體育幹部之訓練。內政部於三十一年初。為造就警察體育幹部起見。特會同教育部。在教育部特設體育師資訓練班內。附設警察體育指導員一班。由內政部調派人員入班訓練。為期六個月。畢業學員多數在各省警察所服務。

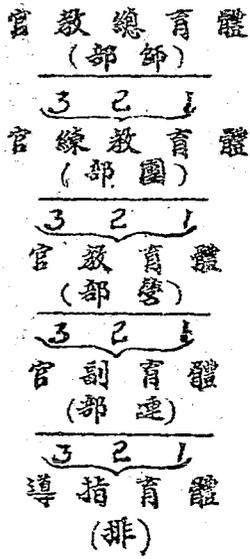
第三章 軍警體育之行政組織

第一節 軍警體育行政組織系統

中國軍警體育之組織與管理。未經正式頒布。以下二種系統表。係參照現在情形及將來需要。憑個人意見而擬訂者。

第一系統表

軍(軍部)
長(體育處長)



備註：一、軍部設(體育處)設處長一人，兼承軍長之命，綜理全部體育事宜。

二、各師設(體育總教官)兼承長官及體育處長之命，綜理全部體育事宜。

三、各團設(體育教練官)兼承長官及體育處長之命，綜理全團體育事宜。

四、各營設(體育教官)兼承長官及體育處長之命，綜理全營體育事宜。

五、各連設(體育副官)兼承軍師長官及體育處長之命，綜理全連體育事宜。(最好由連長自兼)

六、各排設(體育指導官)兼承長官或士兵兼任之，仍兼承軍師長官及體育處長官之命，綜理全排體育事宜。

全排體育事宜。

海陸空警



全省軍警體育委員會

一
全省軍警體育委員會

- 1. 全省軍警體育總教官
- 2. 體育教官
- 3. 體育指導

鄉鎮軍警體育會

- 1. 全鄉鎮體育總教官
- 2. 體育教官
- 3. 體育指導

二
全市軍警體育委員會

- 1. 全市體育總教官
- 2. 體育教官
- 3. 體育指導

批評：一、此種系統以省為單位再由各縣市鄉鎮分別負責易於推動。

其其他如教導隊等均照例編製之。
批評：一、用人過多系統過大不易辦到。

第二系統表

二、軍隊像流動本表的所有體育教官等則為固定因可保持一切器材及添製設備。

且有駕輕就熟之便利。

三、比較第一表用人為少同受省委會之指導各有專責似較易辦到。

第二節 各級軍警體育行政當局之重要工作

各級軍警體育行政當局對於一切設施應審察各地之環境與需要力求適應一切法規務必切實執行管理更應力求嚴格。至于其應行舉辦之重要工作約如下述：

- (一) 擬訂全年度體育實施計劃大綱。
- (二) 編製全年度體育經費預算。
- (三) 擬訂擴充場地設備計劃及經費預算。
- (四) 擬訂全年度體育訓練進度。
- (五) 擬訂課外運動實施計劃。
- (六) 擬訂全年體育表演運動比賽及野外集團等實施計劃。
- (七) 舉辦體格檢查並切實矯治。

(八)擬訂體育成績考核辦法及獎勵條例。

第四章 軍營體育之建築及設備

各國目前軍營體育之建築與設備，異常簡陋。除前南京中央軍校僅有供千餘人共用的健身房游泳池各一所外，其他各地則僅將普通操場，因陋就簡略加改造，以資利用。其影響于軍營體育之實施與教學者甚巨。茲將適合軍營體育之建築與設備列舉於下。其他各項體育建築與設備，請參閱坊間所出其他體育建築專著。

第一節 應有之建築物

一、風雨操場（健身房或體操）

二、露天游泳池（能有室內游泳池更好，因可四季應用）

三、運動場（內有四百公尺跑道在跑道兩端空地及側面添設跳高跳遠投擲等場地）

四、浴室（最好有淋浴設備，少用盆浴，以免疾病之傳染）

五、更衣室（應與浴室健身房等相連接）

六、體格檢查室

七、各種比賽場（如國術、舉重、角力、棒球、拳球、手球等）

八、器械室（專門儲藏各種器具之用）

九、軍事障礙運動場（如板牆、刺網、獨木橋、天橋、跳台、水溝等之類）

十、俱樂部或遊藝室（內設琴、棋、書、報等物及乒乓球等）

第二節 應有之設備

一、田徑賽（標槍、鐵餅、鉛球、手榴彈、鐵刺欄等）

二、球類（如足球、籃球、排球、手球等）

三、器械操（如單杠、雙杠、木馬、跳箱、平槓、浪橋、平台、高杠、木板牆、沙坑等）

四、國術（如刀、槍、劍、棍等）

五、角力（如角力、衣角力、沙坑、或墊子等）

六、舉重（如石鎖、千斤担、鐵吸鈴、鐵重担等）

七、搏擊（如手套、砂袋、跳繩、綿布牆、梨形球等）

八、普通操（如肋木、蹴球、藥球、遊戲用具等）

九野外旅行（如露宿應用等物，但應較重軍所用者為簡單）

十、武裝賽跑（如應用的背囊不能不用之普通賽等）

十一、嚴格檢查設備（如磅稱身長尺、握力器、肺活量器等）

以上所列係目下軍隊中必須具備之建築及設備，其他建築與設備，可視經費情形，徐圖添設。

第五章 軍中體育教材

本章所述，共分三部，即基本教材、中心教材、應用教材，是也。教學軍中體育時，應先授以各種基本教材，次則長期授以中心教材，最後教以應用教材。此乃教學軍中體育一定之程序。試以游泳為例，普通游泳將全身衣服脫去，另穿輕身輕便之游泳衣，自然較穿着衣服游泳，武裝游泳為難，故士兵學習游泳，除先學習普通游泳各種技能外，應加入武裝游泳，作為中心教材之一。然後才能有所應用。倘軍警祇知普通游泳，從未練習武裝游泳，萬一派赴前線，這遠過河時，除此緊要關頭，安能救普通游泳將全身武裝解除入水游泳，以完成其使命耶？於此吾人可證明普通游泳為武裝游泳之基礎，更可證明武裝游泳經長期訓練以後，方能應用游泳如此。其他

各種教材亦是如此。

第一節 基本教材

普通體育教材是軍事體育教材之基礎故開始訓練時應以普通教材為主軍事教材為副然後漸漸進步自然有效茲將普通體育教材能作為軍事體育之基礎者列舉如下：

一、國術（除學習大刀及槍棍而外應加投發遠肌肉及敏捷等教材）

二、健身操（除普通操而外應加入藥球操、鉄球操、助木等教材）

三、器械操（包括助木、吊繩、吊環、單槓、雙槓、跳箱、木馬、天橋、平台、浪橋等務使大肌群特別發達增加勇敢和機巧）

四、球戲（以手球、拳球、足球、排球、籠球及非正式球戲等為主藉以增進團體精神貴族化之球戲如網球等不必提倡）

五、角力（本項應列為主要教材之一設備簡單興趣濃厚能加強肌力訓練吃苦耐劳）

六、舉重（本項應列為主要教材之一因能增加肌力、速增臂力）

七、水上運動（本項為練習機巧之主要教材設備簡單應用甚廣）

八、擲擊（雖屬西洋拳術但為增加肌力發達肌肉最快之運動且能訓練動作迅速及堅苦

耐勞亦應列為主要教材之一）

九、田徑賽（除跑跳擲而外應加入障礙跑越野賽跑擲手榴彈等）

十、游泳（除教授各種游泳方法外應學習救人術及武裝游泳等）

十一、騎射（本項為軍事上最可應用之教材至於打靶除學正式步槍手槍外並可應用特製

打靶槍以節經費）

十二、其他教材（如駕駛自由車划船爬山等均可列為教材）

第二節 中心教材

軍事體育之中心教材約有左列數種

一、武裝賽跑（除武裝爬山外應負重五十磅跑四五十里）

二、武裝游泳（應全武裝入水所攜什物不得遺失水中）

三、真跳水溝（此係學習跳遠後的應用要能跳過三公尺或四公尺不難跳水溝）

四、擲手榴彈（用擲手榴彈的姿勢投擲並分跑跳臥等姿勢）

六、獲選手權及能對敵者，應以補給米應用。

六、短跑（六十公尺、五十公尺及短跑）等姿勢並有限定時間及子彈數量。

七、障礙賽（規定必修標準及舉行表演或正式比賽等）。

八、障礙賽（作為應用器材之準備）。

九、越上運動（規定必修標準可與器械操混合學習並舉行比賽及表演等）。

十、球類運動（宜採用適宜于各兵種之器材）。

十一、駕自由車（技能教授駕駛機器腳踏車及汽車等技能更佳）。

十二、國術教材（以能應用為主）。

十三、騎馬比賽（能常跑快跑或跳障礙物等）。

十四、划船比賽（要先會游泳方能學習分單人團體教程）。

十五、野外實習（如野戰、露營等）。

第三節 應用教材

本節所述應用教材二十種可聯合使用，亦可單獨學習，應視各點之環境與設備及軍營之

體力而定其他應用器材不勝枚舉請讀者善為應用。

一、充金筆士穿著武裝跳入池中向前游泳二十五公尺。(設無游泳池者可利用天然水溝)

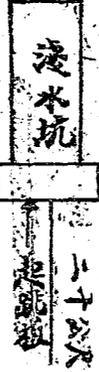
(可流小溝等)

二、起水後向前跑五十公尺即在每隔二十公尺處裝帶以下各物如戴軍帽佩手槍背子彈

掛雜囊帶水瓶等件。

三、持槍裝藥發射後再向前跑二十公尺處即預備跳過寬一公尺五十分公分長三公尺之水坑。(

相應行跳遠姿勢為佳)



四、跳過水坑之後再向前跑三十公尺則應起跳過寬一公尺長一公尺之水坑。

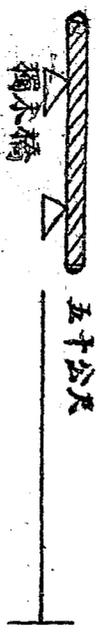


五、跳過跳箱之後向前再跑二十公尺用跳欄姿勢跳過一公尺六公分之雜色欄架。上端以

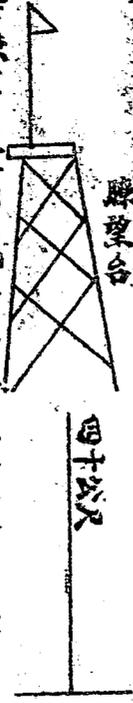
刺針等物。



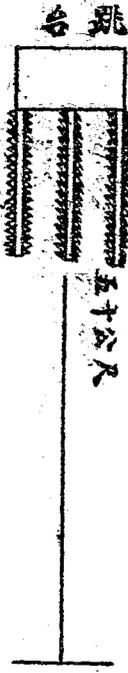
六、跳網後再向前跑五十公尺，走過長八公尺高二公尺之獨木圓樹橋，至彼端跳下。



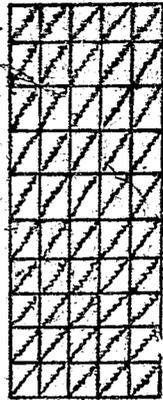
七、在獨木橋上跳下後再向前跑四十公尺，爬上高六公尺之瞭望台，再由上面往下跳入帆布救急網中。



八、跳下瞭望台後再向前跑五十公尺，由攀梯上爬上高三公尺高之跳台，再由台邊跳下。



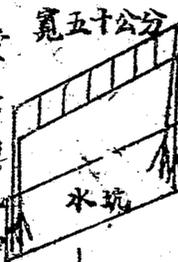
九由軌台上跳下後再向前跑一百公尺然後爬過長二〇公尺寬十公尺高四十分之圓
定鐵刺網。



一四公尺

十爬過鐵刺網後再向前跑五十公尺過一長四公尺高一公尺零八十分寬五十分分下
有淺水坑之平梯過平梯方法可分為兩種一用左右手向前交換行之一用雙手借身離
動力量同時向前推進。

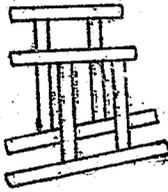
寬五十分



水坑

五十分

十一過平梯後再向前跑五十分公尺攀過一高一低之雙柱意即作為障礙物無一定方式祇要
能迅速攀過或跳過為佳。



雙柱

五十分

十 攀過或跳過高低雙柱之後再向前跑一百公尺用魚躍滾翻姿勢越過高七十六公分寬一公尺之刺欄欄前用砂盆平墊于均可。

沙坑 (環)

十一 魚躍滾翻之後再向前跑六十公尺用一節跳券腿騰越跳過長一公尺零三十分之線

木馬。



六十公尺

十四 跳過線木馬後再向前跑四十公尺在五十公尺之黑暗地道內尋找五枚炸彈或手榴彈

十

黑暗地道

四十公尺

十五 由地道尋找手榴彈後再向前跑二十公尺在離窗格前三十公尺處起跳將手榴彈擲入

窗格。



窗格

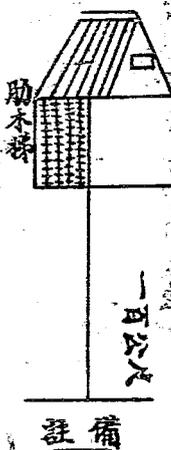
三十公尺

起跳線



七十六公分

十二、翻完手雷後，再向前快跑一百公尺，作遠敵狀，然後攀上高四公尺，寬五公尺之木房子，再由房上跳下。

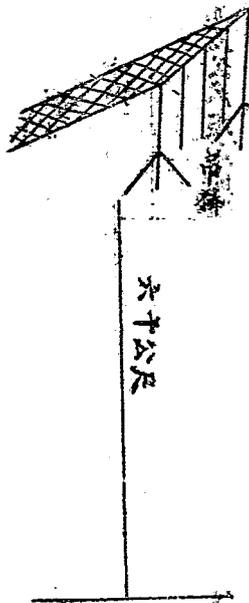


備註 應用肋木梯上木房

十三、由房上跳下後，向前跑二十公尺，各取一竹竿，再將竿向前跑二十公尺，在V字洞處，用撐竿跳方法，跳過高六公尺，厚四十公分之土牆，牆上最好覆以乾稻草，土牆外地面，上應有沙坑。

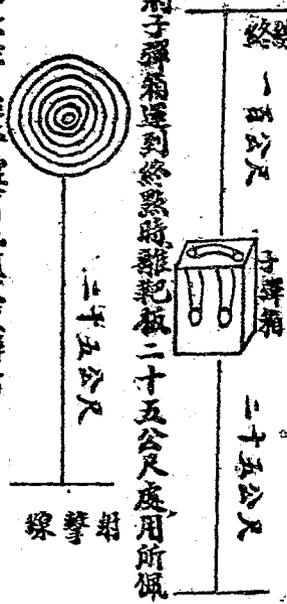


十四、撐竿跳過土牆後，再向前跑六十公尺，由吊梯攀上，再橫身向斜張之軟網上滾下（架高六公尺，寬十八公尺。）



十九、滾下救網後再向前跑二十五公尺。運動重二十五公斤之彈箱跑二百公尺停止。

二十、將子彈箱運到終點時離靶板二十五公尺處用所佩之手槍及箱內五粒子彈自由打靶。



第六章 單擊體育成績核辦法

第一節 放試項目

放試項目之選擇應與軍事有關茲將放試項目分列如左以供參考：

- 一、跑
- 二、跳
- 三、擲
- 四、體力測驗（引體向上、舉重、仰臥起坐、爬梯）

五打靶

六游泳

七器械操（包括單杠雙杠木馬三種）

八武裝賽跑

九駕自由車

十騎馬比賽

十一障礙賽跑

十二運動精神（注意平日言行及運動道德等）

第二節 考試標準

考試標準之擬訂可以受教者之技能能力為準下列考試標準係參考德及蘇聯各國現行軍事體育考試標準而擬訂者分上中下三級即初級中級高級是也各有一定標準經考試及格後照獎勵條例分別予以獎章或獎狀茲將分級標準詳細開列如左：

二五 一跑之標準

二六

甲、初級：

- (一) 百公尺賽跑十四秒。
- (二) 三千公尺賽跑十五分。

乙、中級：

- (一) 百公尺賽跑十三秒，又十分之八秒。
- (二) 三千公尺賽跑十四分二十秒。

丙、高級：

- (一) 百公尺賽跑十三秒，又十分之六秒。
- (二) 三千公尺賽跑十四分。

二、跳之標準

甲、初級：

- (一) 跳高一公尺二十公分。
- (二) 跳遠四公尺二十公分。

乙中級

(一) 跳高 一公尺二十五公分

(二) 跳遠 四公尺四十公分

丙高級

(一) 跳高 一公尺三十公分

(二) 跳遠 四公尺六十公分

三擲之標準

甲初級

(一) 擲手溜彈比遠 三十五公尺

(二) 擲手溜彈比準 (距離二十公尺擲四尺高三尺濶之筒洞) 以五中三為及格

乙中級

(一) 擲手溜彈比遠 四十公尺

(二) 擲手溜彈比準 (距離二十五公尺擲高四尺濶三尺之筒洞) 以五中三為及格

丙高級：

(一) 擲手落秤比達四十五公尺

(二) 擲手落秤比率（距離三十公尺擲高五尺濶三尺之筒洞）以五中三為及格，
四體力測驗

甲初級：

(一) 引體向上（正握）四次

(二) 仰臥起坐（兩手托頸）五次

(三) 舉重四十公斤

(四) 爬繩一次（高三公尺）

乙中級：

(一) 引體向上（正握）六次

(二) 仰臥起坐（兩手托頸）十次

(三) 舉重五十公斤

(四) 爬繩一次 (高五公尺)

丙高級

(一) 引體向上 (正握) 八次

(二) 仰臥起坐 (兩手托頸) 十五次

(三) 舉重六十公斤

(四) 爬繩一次 (高七公尺)

五打靶標準 (步槍)

甲初級

(一) 距離五十公尺

(二) 靶板普通十二英寸者 (即十二圈者)

(三) 姿勢如下

(四) 分數 每發擊以無一彈在一圈者為及格

乙中級

(一) 距離同初級

(二) 靶板同初級

(三) 姿勢跪

(四) 分數共放五響以無一彈在二圈者為及格

丙高級：

(一) 距離同初級

(二) 靶板同初級

(三) 姿勢站立

(四) 分數共放五響以無一彈在三圈者為及格

六游泳標準(普通游泳練習純熟後再試着衣履經若干時後再改作正式武裝游泳)

甲初級：

(一) 三百公尺游泳(不限姿勢)十五分鐘

(二) 耐久游泳(不限姿勢)十五分鐘

(三) 潜水十五公尺。

乙中級：

(一) 三百公尺游泳（不限姿勢）十三分三十秒。

(二) 耐久游泳（不限姿勢）二十分鐘。

(三) 潜水二十公尺。

丙高級：

(一) 三百公尺游泳十二分鐘。

(二) 耐久游泳二十五分鐘。

(三) 潜水二十五公尺。

七、器械操標準

甲初級：

(一) 單杠：屈身上，再三次迴環下。

(二) 雙杠：擺動蹬足上，腹騰越並繞體三分之二下。

乙中級

(三)木馬：向前一節跳分腿騰越過木馬（馬無環高（公尺二十公分）

(一)單杠：擺動蹬足上，再左（右）騰越下。

(二)雙杠：擺動振身上，杠中肩倒立，向前滾翻繼以蹬足上，再滾翻向前至杠頭擺動分腿下。

丙高級

(三)木馬：向前一節跳并腿正騰越過木馬（馬高（公尺二十公分）

(一)單杠：擺動蹬足上，再脫手迴環下。

(二)雙杠：蹬足上，杠中肩倒立，繼以前滾翻，至杠頭行擺動翻身下。

(三)木馬：向前一節跳，前肢騰越翻身過木馬（馬高（公尺二十公分）。

八、武裝競走或爬山

甲初級

(一)并腳武裝競走

(1) 路程二十五公里

(2) 時間三小時內到達終點

(3) 負重三除武裝外另負重十公斤。

(二) 夜間武裝競走 (以無月光之夜為佳)

(1) 路程二十五公里

(2) 時間三小時內到達終點

(3) 負重三除武裝外另負重十公斤半。

乙中級：

(一) 日間武裝競走

(1) 路程二十公里

(2) 時間三小時內到達終點

(3) 負重三除武裝外另負重十二公斤半。

(二) 夜間武裝競走

丙 高級

(一) 日間武裝競走

- (1) 路程：二十公里
- (2) 時間：五小時內到達終點
- (3) 負重：除武裝外另負重十二公斤半

(二) 夜間武裝競走

- (1) 路程：二十五公里
 - (2) 時間：五小時內到達終點
 - (3) 負重：除武裝外另負重十五公斤
- (1) 路程：二十五公里
- (2) 時間：六小時內到達終點
- (3) 負重：除武裝外另負重十五公斤

九自由車 (將來設能駕駛汽車及運輸車更妙)

甲初級

- (一) 路程二十公里
- (二) 時間一點四十分

乙中級

- (一) 路程二十公里
- (二) 時間一點二十分

丙高級

- (一) 路程二十公里
- (二) 時間一點鐘

十騎馬(障礙跑或稱跳欄)

甲初級

- (一) 路程四至八公里
- (二) 欄數二十欄

(三) 欄高：八十公分至一公尺

(四) 欄寬：二公尺五十公分至三公尺五十公分

乙. 中級：

(一) 路程：六至十公里

(二) 欄數：二十欄

(三) 欄高：九十公分至一公尺十公分

(四) 欄寬：三公尺至四公尺

丙. 高級：

(一) 路程：六至十八公里

(二) 欄數：二十五欄

(三) 欄高：一公尺至一公尺十五公分

(四) 欄寬：三公尺至四公尺

· 備註：此項運動在中國軍隊中除正式騎兵外其他軍人均少練習，故暫不規

定時開始以能跳遠為主。

十層樓苑(六)五列各種障礙項目應于規定距離內一次做完至于距離之長短及各障礙時按
物間之距離可隨時規定但初級路程距離不得少於二百公尺高級距離不得
過於一仟公尺)

甲初級：

- (一)跳高：跳過高六十公分之鐵刺網欄一。
- (二)魚躍：魚躍過長一公尺二十公分高五十公分之主堆一。
- (三)跳遠：跳過闊二公尺六十公分之淺水溝一。
- (四)爬牆：爬過高一公尺八十公分之本板牆一。
- (五)爬行：爬行過長四公尺高五十公分之本架一。

乙中級：

- (一)跳高：跳過高七十公分之鐵刺網欄一。
- (二)魚躍：魚躍過長一公尺四十公分高五十公分之主堆一。

(三) 跳遠：跳過濶二公尺八十公分之淺水溝。

(四) 爬牆：爬過高二公尺之本板牆。

(五) 爬行：爬行過長四公尺五十公分高五十公分之本架。

丙 高級：

(一) 跳高：跳過高八十公分之鐵刺網欄。

(二) 魚躍：魚躍過長一公尺六十公分高五十公分之土墩。

(三) 跳遠：跳過濶三公尺之淺水溝。

(四) 爬牆：爬過高二公尺二十公分之本板牆。

(五) 爬行：爬行過長五公尺高五十公分之本架。

十二 運動精神

本條原為一定之標準，亦不能臨時改試。全賴長官或教練者平日留心觀察學生之行動，如運動精神從裁判遵守規則，誠實勇敢，愛護團體，勇敢耐勞，以及其他各種美德，均可加以考核。此外尤須注意左列三點：

甲、凡運動精神分數不及格者，其他各項成績雖佳，作全部分數不及格論。

乙、凡運動精神分數不及格者，不能充當選手代表，所屬部隊出席任何錦標及友誼等比賽。

丙、凡代表所屬部隊出席比賽者，設有打罵客隊及裁判員者，除處罰外，其運動精神分數，以

不及格論。

附各國軍警體育標準致試舉例

一、田徑項目

(一) 武裝三千五百公尺越野跑——二十分鐘。

(二) 武裝跳遠——四公尺二十公分。

(三) 手榴彈比遠——三十五公尺。

二、游泳項目

(一) 百公尺流水游泳

(二) 武裝三千公尺耐水游泳。

四。

三、器械操項目

- (一) 單杠
- (二) 雙杠
- (三) 木馬

若有規定動作與及格分數。

四、防衛項目

- (一) 攻守法
- (二) 角力
- (三) 舉重
- (四) 搏擊

另有規定動作與及格分數。

乙、德國軍隊標準技試項目：

一、田徑項目

- (一) 武裝三千五百公尺越野跑
- (二) 武裝跳遠

(三) 手榴彈比達

二 障礙標項目：

(一) 單杠

(二) 雙杠

(三) 木馬

同筆標另有規定動作

三 障礙跑項目：(二百公尺)

(一) 七十五公尺處跳過八十公分高之木欄一只

(二) 一百公尺處翻過二公尺高之木板牆。

(三) 一百二十五公尺處跳過三公尺之淺水溝。

(四) 一百五十公尺處爬過五公尺長五十公分高之低障礙。

(五) 一百七十五公尺處跳過二公尺寬五十公分高之竹籬笆。

四 游泳項目：

(一) 武裝耐久游泳——二十分鐘。

(二) 武裝三百公尺游泳——十五分鐘

(三) 水底潛泳——二十五公尺

(四) 救生游泳——示範

五、武裝競走項目(即行軍)

(一) 走十五公里持重十公斤——二小時半

(二) 走二十五公里持重十五公斤——四小時內

六、打靶項目：

(一) 步鎗：跪臥、立各三鎗——均中三分圈內

(二) 手槍：站立自由式不瞄準——五中三

七、自由車項目：

(一) 武裝四十公里——二小時半內

(二) 武裝二十公里(無鎗彈祇公文箱)——三十分鐘

八、軍用地圖

(一) 使用 1:10000。

(二) 刺繡表圖。

九 測量距離。

(一) 測量一百一十二百公尺之距離。

(二) 用暇估計遠近。

十 口令及教練。

(一) 各種口令及軍歌。

(二) 班連排等教練。

丙 法國軍警體育標準及試舉例

法國軍事學校體育標準及試舉例

1. 一百公尺跑……………十四秒

2. 一千五百公尺跑……………六分三十秒

3. 一百公尺武裝跑(負重五十公斤)……………三十秒

4. 急行跳高.....二公尺二十五公分

5. 急行跳遠.....四公尺二十五公分

6. 手榴彈比遠.....三十公尺

7. 爬繩.....四公尺五十公分

備註

1. 法國軍事學校考授學員成績分為兩組：

甲. 會運動組

乙. 不會運動組

2. 凡入伍生須先受數月體育訓練，經考試及格方許正式編隊。

3. 軍官學校如軍隊中之排連長中領長官均須舉行上列之標準考試。

4. 凡入高級軍官學校均須將上列各項標準考試及格方能錄取。

丁. 蘇俄勞動防禦資格證考試標準

考試的內容包括軍事項目，體育技術及衛生智識，並根據年齡大小分為初中高三級。

四五

男子組：

分男女兩表如下：

等級	初級	中級	高級
年齡	18歲—23歲	25歲—35歲	35歲以上
標準成績 試項目			
100公尺	14.5秒	15秒	16秒
1000公尺	5分35秒	5分40秒	5分50秒
跳遠	4公尺	3.8公尺	3.50公尺
跳高	1.20公尺	1.15公尺	1公尺
100公尺游泳	2分10秒	2分20秒	2分30秒
引體向上	6次	6次	6次
10000公尺自行車	40分	40分	40分
10000公尺滑雪 (由下而上)	1時15分	1時20分	1時25分
擲手榴彈(70%)	35公尺	35公尺	30公尺
運輸子彈箱 (12公斤)	200公尺	200公尺	200公尺
1000公尺防毒面具行軍	不計時間		
軍事訓練	口試和實地訓練		
公共衛生急救術	口試和實習		

女子組：

第七章 吾國軍中體育之將來

等級	初級	中級	高級
年齡	17歲-25歲	25歲-32歲	32歲以上
標準成績 試項目			
100公尺	16秒	16秒	17秒
500公尺	2分	2分10秒	2分10秒
跳遠	3公尺	2.50公尺	2.50公尺
跳高	9公尺	8公尺	7公尺
100公尺游泳	2分30秒	2分40秒	2分50秒
攀繩	3公尺高	2公尺高	2公尺高
1000公尺游泳	50分	20分	50分
300公尺滑雪	24分	25分	26分
擲手榴彈(70磅)	25公尺	23公尺	20公尺
100公尺防毒面具行軍	本計時間		
軍事訓練	口試和實地訓練		
急救術和軍事看護	口試和實習		
公共衛生	口試和實習		

第一節 吾國軍警體育今後之實施

(一) 建培養軍警體育人材：吾國今日軍警體育尚未上軌道一般極少數服務軍事機關之體育人員過去未受同一之訓練思想不一志趣有異既無共同目標又無中心思想各有為政致收效甚微今後欲求其發展需即培養軍警體育人材以應今後之需要其實施辦法如左：

1. 籌設中央國民體育學校 由教育部會同軍政部軍訓部內政部籌設中央國民體育學校造就軍警體育高級幹部人材舉凡海陸空警及各種兵種之體育訓練可能時應分組教學以應各兵種及警察之需要。

2. 設置短期訓練班 在各大學體育科系內或各軍隊內附設短期訓練班造就軍警體育中級幹部人材。

3. 設置暑期訓練班 在各大學體育科系或各省市教育廳局每年舉辦暑期訓練班時分期調訓現有軍警部隊中下級長官予以訓練授以各種教材及各種必要之常識訓練期滿後仍返原部隊服務輔助體育教官推行各該部隊體育訓練事宜。

四、(二) 確立軍警體育行政組織與預算：年來軍警等機關既有體育指導體育教官之設立但

無嚴密而有系統之行政組織及固定之經費，致事業無法開展，為補救此種缺憾，應由軍訓部會同軍政部內政部擬訂全國軍警體育行政組織，切實遵行。至于軍警等機關的體育經費，亦應另立預算，並不得移作別用。如是組織嚴密，經費有着，事業容易推行。

(五)規定體育訓練為軍警各部隊之必修科目。今後全國各軍警部隊應將體育一科列入必修科目，聘請體育教官，負責訓練，以應需要。

(四)充實軍警體育場地設備。由最高軍警體育行政當局擬訂各軍警部隊體育場地及設備最低限度標準，分令各軍警部隊遵照實施。其餘費應列入預算。至于開闢場地等工作，可能時，可由體育教官指導各軍警負責建築，以節經費。

(五)規定全國軍警體育考試標準。由最高軍警體育行政當局擬訂全國軍警體育考試標準（參攷第六章第二節所述）及獎勵辦法，分令各部隊遵照實施。此項考試標準之訂定，應參攷目前各軍警之能力以及各地之設備，開始實行時，標準不宜過高，但必須澈底實行。

(六)規定新兵及軍校新生入伍體育測驗項目。為提高士兵素質，加強戰鬥力量，今後新兵入伍時及軍事學校於招收新生時，應將體能測驗及體力測驗列入考試項目，其成績太劣者

力太差者不予錄取此種措施歐美各國已見諸實行並規定新兵入伍後應予以三月之體育訓練以增強其體力。

(七)舉辦軍警體育巡迴指導：目下軍警體育之實施尚未上軌道各機關部隊獨處一隅雖有長官提倡然觀摩莫由方法不知獨有摸索難收良果應組織軍警體育巡迴指導團經常往各地加設街道各集該地部隊之體育教官及中下級長官舉行短期講習長以各種軍警體育教材及舉行討論會代為解答各種問題必要時可由指導團團員舉行體育表演以示規範。

(八)組織軍警部隊體育會：今後全國軍警部隊應組織體育會由體育教官負責進行此外如俱樂部遊藝室之類亦當盡量設立使士兵生活得以調劑如是不獨軍警風紀可以嚴整士兵器習亦可剔除。

四九
(九)舉辦運動比賽：目下軍政部軍訓部及教育部會令各軍管區司令部于每年七月七日舉行國民兵運動會此項運動會應繼續辦理至于警察部隊之運動會亦應規定辦法分令積極辦理可能時可舉行全國軍警運動會以提高各軍警對於體育之注意至于比賽項目除普通項目外應另設新五項運動以便訓練是項人材準備參加國際比賽。

五。
(十)編印軍警體育教材刊物：由最高軍警行政當局聘請專家編輯有關軍警體育教材，分發各部隊應用。此外，如軍警體育定期刊物之編印，軍警體育畫報之印行，及有關軍警體育之影片幻燈之攝製，亦應着手進行，以助教學之不足。

第二節 利用軍警輔導民衆體育

吾國推行民衆體育，已數十年，但成效未著，考其原因，各級體育場地未能普遍設置一也，過去體育場之工作及所舉辦之事業，大都未能以一般民衆為對象，同時不能顧及民衆之種種困難，例如商店之夥友與學徒及一般農民，授以體育訓練，應顧及其工作上之便利二也，民衆對於體育之認識，不敏三也，今後欲使全民有受體育訓練之機會，作者之意，似可利用軍警以輔導民衆，蓋目前吾國軍警廣佈全國，倘能加以組織，妥為計劃，則不難事半功倍，茲擬具軍警輔導民衆體育辦法如左，以供參考：

甲 培養幹部人材：在體育師範訓練機關內附設軍警體育幹部訓練班，分期調集各軍警部隊中下級長官，各縣市城鎮保安隊隊員，各鄉鎮民團團員，及各省市縣軍訓教官等，予以三個月至六個月之訓練。

乙 實施辦法

(一) 由軍訓部教育部內政部通令全國各地軍警民團保安隊會同當地教育行政當局及體育場主管人員協商辦理之。

(二) 實施訓練時應分區辦理例如在城市中以區或鄉鎮街為單位在鄉村中以保甲為單位如吳各單位人數不致過多收效較易各單位訓練事宜可責成當地之軍警當局或保安隊或民團等負責主持並可邀請附近學校之體育教員予以協助。

(三) 實施訓練時為便利教學起見可將民衆分為二組凡年齡自十五歲至二十五歲者為青年組二十五歲以上者為成人組是項訓練得有成效時並可按其興趣另分若干股予以較深之訓練俾可展其所長。

(四) 訓練時間應顧及一般民衆之困難以不妨礙工作為原則規定早晚舉行民衆自由選擇適當時間參加訓練每人每日受訓時間為半小時。

(五) 教材內容應著重二點一增強體力二訓練機警活潑其內容如左：

(1) 國術 (包括角力、舉重及槍劍棍等)

(2) 健身操：(包括徒手操、毬球操、欖球操等)

(3) 遊戲：(包括各種遊戲)

(4) 球類：(包括籃球、排球、足球等)

(5) 打靶：

(6) 器械運動：(包括單杠、雙杠、木馬、跳箱、吊繩、平台、天橋等)

(六) 訓練場地、倘經費有着各區可單獨設置。若能建築簡單之風雨操場尤佳。如附近有學校運動場或其他空地，自可充分利用，以節經費。至于運動用具，可根據上述教材內容予以設置。倘經費不足，可分期設置。

以上所述，倘能見諸實行，不特吾國民衆體育得以普及，全民體格亦得以增強，他如改善民間生活，改良社會風氣，增進羣民合作，均有助焉。

中華民國三十四年九月初版

軍警體育

每冊實價

元正

主編者 教育部國民體育委員會

編著者 程登科

校者 趙汝功

發行者 教育部國民體育委員會

印刷者 教育部國民體育委員會

版權所有
不准翻印

57
36112



12