

MG
E 296.3
198



3 2338 6630 4

體操教範草案

目錄

頁數

總則	一
第一部 基本體操	一
第二章 要則	五
第二章 姿勢	一三
其一 腿之姿勢	一四
其二 臂之姿勢	一五
其三 體之姿勢	一七
體操教範草案 目錄	一

體操教範草案 目錄

二

第三章	運動	二一	二二
其一	腿之運動	二二	二七
其二	臂之運動	二七	三〇
其三	頭之運動	三一	三三
其四	臂腿連合運動	三三	三六
其五	體之運動	三六	三八
一	胸部運動	三八	四〇
二	懸垂運動	四〇	四五
三	平均運動	四六	四七
四	背部運動	四七	五〇

五	腹部運動	五三
六	行進運動	五四
七	脇部運動	五五
八	跳躍運動	五七
九	呼吸運動	六八
第二部	應用體操	七七
第一章	要則	七七
第二章	利用器械及障礙物之運動	八〇
其一	跳繩	八二
其二	跳下臺	八八

體操教範草案 目錄

四

其三	天橋	九三	九七
其四	鐵槓	九七	一一三
其五	溝		一一三
其六	石牆	一一三	一一六
其七	板牆	一一七	一一八
第三章	人梯	一一九	一二六
第四章	跑步	一二六	一二八
附錄	競技	一二九	一三〇
第一類	競技		一三一
平均運動			一三一

行進運動……………一三一

一 蛇行……………一三二 一三三

二 換陣……………一三三 一三四

三 追擊……………一三四 一三五

四 送旗……………一三五 一三六

五 圓陣追捕……………一三六 一三七

脇部運動……………一三七

一 送球……………一三七 一三八

二 捕人……………一三八 一三九

跳躍運動……………一三九

體操教範草案 目錄 五

體操教範草案 目錄

六

一	大步跳	一三九
二	絆腿	一四〇
第二類之競技			
一	拉繩	一四〇
二	快跑競爭	一四一
三	跑步競爭	一四二
四	接替賽跑	一四三
五	踢球競爭	一四四

民國十年
改訂體操教範草案

總則

第一 體操之目的在增進體力氣力使身體輕捷強韌並矯正一切不正之發育

第二 體操分爲二部一爲基本體操二爲應用體操基本體操各兵種應一律實施應用體操得按兵種性能酌量施行

第三 教授應由易而難由簡而繁務求漸進不可間斷故必酌量運動之進度妥慎計畫勉力實行乃可達體操之目的

第四 領會各運動之目的及利益遵守運動實施諸法則爲

總則

總則

三

收效必須之要件故連長對於排長以下各幹部宜加意訓練鍛鍊其指導之技能務使堪勝教授之任

第五 施行體操之時務使習技者領會運動之目的及利益適當交換運動以喚起其嗜好心使其自欲進而行之是爲至要

第六 豫防外傷亦實施時應行注意之點故指導及幫助法亟須適當而器械之設備亦必須完善務使習技者志氣旺盛勇往直前

第七 體操場宜常常整理保持清潔而器械之使用及保管尤須慎重

第八 連長以上各官長應乎學理之必要得於本教條規定
之外酌行適切之各種運動



總則

三

總
則

第一部 基本體操

第一章 要則

第九 基本體操之目的在使身體各部之發育平均柔軟矯正一切不正之發育以立體力基礎並涵養氣力

第十 體力之增進用於筋骨之發達及內臟之強健故體操不但期筋骨完全發達更須注意養成重要之內部官能又氣力與體力息息相關應併發揚之

第十一 兵卒入營之初體力基礎尙屬薄弱而身體凝固發育不正者甚多應勵行體操以期健強並矯正之

第十二 教練演習恆使身體一部偏倚故雖在教育忙迫之時亦須時常實施體操以謀完全發達

第十三 凡於教練演習前後實施基本體操中之適當運動可作動作之準備或恢復疲勞矯正態度均有裨益宜切實施行

第十四 基本體操初宜就各個教育行簡易之運動俟其領悟姿勢及運動之要領然後以部隊行之

第十五 基本體操通常用器械行之但有時亦不用器械又體操器械缺乏之時得以他種適當之材料代之

第十六 體操日課之實施時間雖因教授之巧拙器械之多

寡及學者之程度不能一定然一次概以三十分或一點鐘
爲常

當實施體操之時間少亦須認真得以實施體操之時間雖
極短少亦不可忽於利用此時之教授體操課目尤宜參酌
教練演習之狀況適宜取捨配合之

第十七 體操日課須本於運動之進度及其配合時間以規
定之

運動進度應按運動之強度及實施之難易情形務適於學
者能力規定之

運動之配合法爲使身體各部完全且容易運動起見務接

要則

七

雜各種運動以由簡而繁復由繁而簡之程序規定日課并本此要旨就各種運動中選擇數種按準備運動主運動終結運動之順序實施之（參照附表第一第二）

第十八 運動之強度應視學者之體力發達而增加之按左揭各項漸次施行

- 一 使準備姿勢感受困難
- 二 增加運動範圍及次數
- 三 附加各種運動連合施行
- 四 增減器械高度

第十九 實施時貴於軍紀嚴肅志氣旺盛而教官尤須注意

態度及口令務使學者精神活潑動作確實

第二十 教育宜熟悉學者性情狀態注意氣候季節等須務
適合於運動實施爲要

第二十一 教官宜預先準備使規畫之日課圓滿進行不得
虛耗時間

第二十二 實施時擇其要者示以模範運動之目的及易犯
之過失尤宜簡單說明以俾了解

第二十三 迅速發見學者之缺點及熟習簡明之矯正法爲
指導上必要之事而矯正須審察運動之目的由緊要部分
漸次及於細部

要則

九

第二十四 凡矯正不正之發育不可僅限於一部施激烈之運動要在考究其原因及明瞭與他部之互相關係而後選定體操中與矯正上有益之適當運動更與全般運動相俟漸次施行以期收効(參照附表第二)

第二十五 姿勢及運動之實施務求正確一有疏忽則失其効果

第二十六 運動間之呼吸宜常保平靜雖在困難之運動亦宜練習使勿中斷呼吸

第二十七 運動之速度雖按照目的種類及學者之程度而定然普通實施時概以臂腿之運動速於頭頸軀幹之運動

爲常

第二十八 運動以教官之唱呼行之然於衛生及指導上無妨礙時可使學者發聲唱和以激發精神

第二十九 爲便於運動起見概着寬大之演習服爲常

第三十 離開時預先須指定基準兵再下「距離間隔」距離或間隔（幾步離開）之口令此時基準兵不動其餘各兵用跑步按所令示之距離間隔成離開式

第三十一 運動開始之時先取立正姿勢或準備姿勢然後示以種類再下（一）之唱呼但使學者各個實施或擬附加他項運動時則下（開始）之口令

要則

一一

由準備姿勢復歸立正姿勢時下（立正）之口令學者即依反對之順序復歸立正姿勢其在連合姿勢時亦同

習技者在各個實施或附加他項運動欲使其復歸準備姿勢時下（停）之口令學者即停止運動復歸準備姿勢

第二章 姿勢

第三十二 姿勢爲運動開始及變同一運動之強度時用之

第三十三 姿勢正確與否影響於運動之效果至大亟須切

實施行

第三十四 姿勢分爲左之三種

一 腿之姿勢

二 臂之姿勢

三 體之姿勢

取腿或體之姿勢之後得以連合臂之姿勢作成各種姿勢

姿勢

姿勢

一四

臂腿之連合姿勢既熟習後可同時連合施行

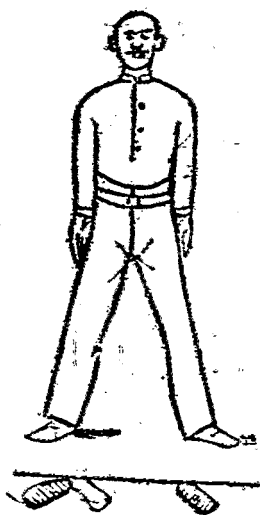
其一 腿之姿勢

第三十五 左(右)腿離開(第一圖)

第

一

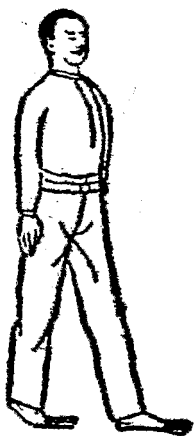
圖



足尖方向不變
左(右)腿向左
(右)離開其度
約兩足長體重
平托於兩足

第三十六 左(右)腿向前(第二圖)

第 二 圖



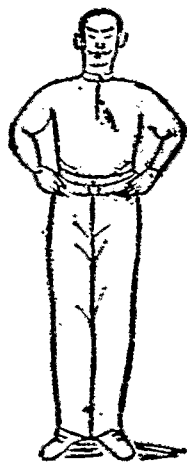
保持上體之正
面足尖方向不
變左(右)脚向
前其度約兩足
長體重平托於
兩足若須換腿
時下「換腿」之
口令學者即復
歸立正姿勢再
出他腿

其二 臂之姿勢

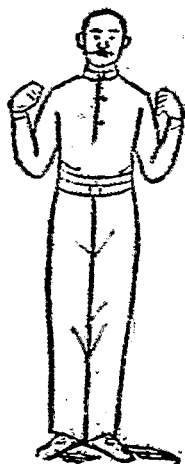
第三十七 叉腰(第三圖)

姿 勢

第三圖



第四圖



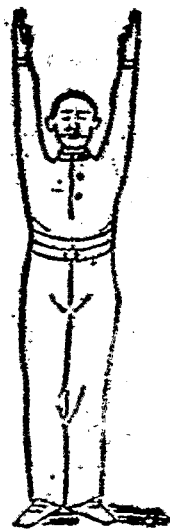
第三十八 手向肩舉(第四圖)

一六

兩手向體近舉
拇指向後托於
腰骨上端餘指
併攏手腕輕屈
肘稍向後肩向
下並稍後靠
肘不動手作拳
形前臂上屈拇
指向上手背向
外手腕輕屈於

內方臂與手正位於體之兩側
第三十九 手向上舉(第五圖)

第五圖



兩臂伸直
自前方上
舉與兩肩
同寬併指
兩掌對向

其三 體之姿勢

第四十 懸垂(第六圖 其一 其二 其三)

姿勢

圖

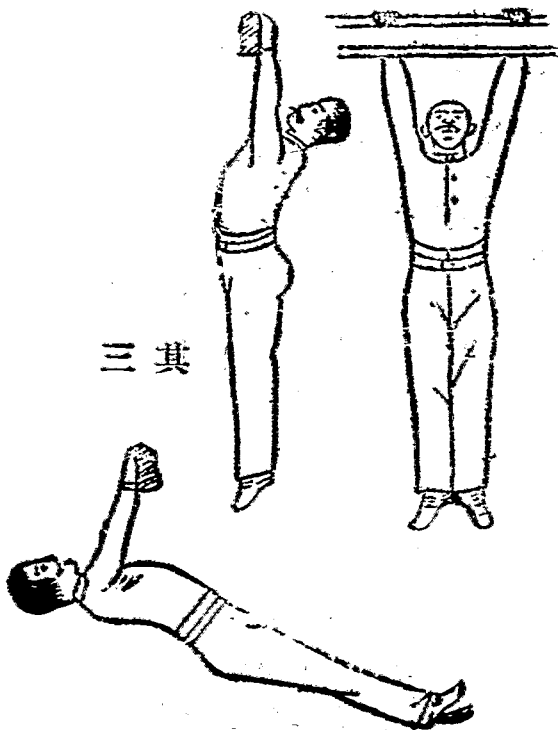
第六
其二

第一
其一

姿
勢

三
其

一
八



站立木杠之下兩眼注木取蹀脚姿勢手背向後兩臂伸直
握杠宜比肩幅稍寬輕將身體提起胸向前頭微向後兩腿
伸直兩脚併緊腿尖下垂

前項姿勢得使身體斜向前出脚踵着地行之（略稱斜懸
垂）

以上兩項姿勢得用雙反手或單反手行之但在下（懸垂）
口令之前須下「反手」或「右反手」之口令

第四十一 扶地挺身（第七圖）

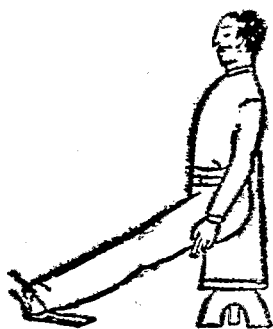
姿 勢

第七圖



身體下蹲兩臂伸直宜比肩幅稍寬併指微向內方置掌於地臂與體成直角形然後兩腿先後伸直使上體與腿成一直線體重平托於足尖及手掌胸向前張頭稍上昂

第八圖



坐於木凳之後兩腳靠攏
伸直上體宜保持正直胸
向前張兩臂伸直兩手依
托凳子前緣

第三章 運動

第四十三 準備運動爲體操日課初時所行之簡易徒手運
動其目的在使身體各部發達及柔軟並促進血液循環以
期身體適於運動實施

運動

運動

二二

前項運動得專定爲一日之日課施行

第四十四 運動分爲五種其順序如左

- 一 腿之運動
- 二 背之運動
- 三 頭之運動
- 四 臂腿連合運動
- 五 體之運動

此外施行行進跳躍呼吸各運動但四五兩項之運動有時得省略之

其一 腿之運動

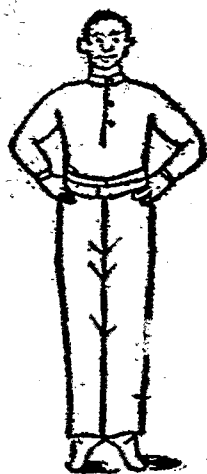
第四十五 腿之運動其目的在使腰腿各關節柔軟並各筋骨發達以期動作敏捷

第四十六 叉腰——脚跟提起（第九圖）

第

九

圖



第一動 腿伸直上體姿勢不變脚跟向上提起

第二動 脚跟徐徐落下復歸準備姿勢

第四十七 叉腰——脚跟提起兩腿半分彎（分彎）（第十圖）

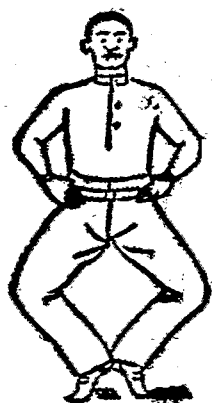
其一 其二

運動

運動

其一

第十圖



其二



二四

第一動 腿伸直上體姿勢不變脚跟向上提起

第二動 上體保持正直脚跟靠緊腿向足尖方向下彎略

成正角(十分坐下)

第三動 復歸第一動之姿勢

第四動 復歸準備姿勢

第四十八 第四十六及第四十七之運動得以臂腿之各姿勢連合行之但施行之姿勢除「脚跟提起兩腿分彎」之動作

第四十九 又腰一腿向上提（第十一圖）

第十一圖



第一動 上體保持正直左股向前極力提高膝屈脛垂直足尖向下

第二動 左腿伸直足尖落下復歸準備姿勢

第三第四動 右腿動作與左腿相同

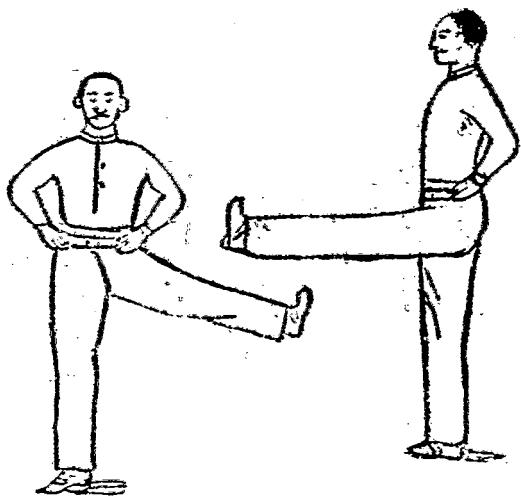
第五十 又腰腿向前（左右）踢（第十二圖 其一 其二）

運動

第 十 二 圖

運 動

其 一 其 二



二 六

第一動 上體保持正直左腿伸直極力向前（左右）提高足尖向上

第二動 復歸準備姿勢

第三第四動 右腿動作與左腿相同

第五十一 第四十九及第五十兩運動可作兩動行之腿從前後轉

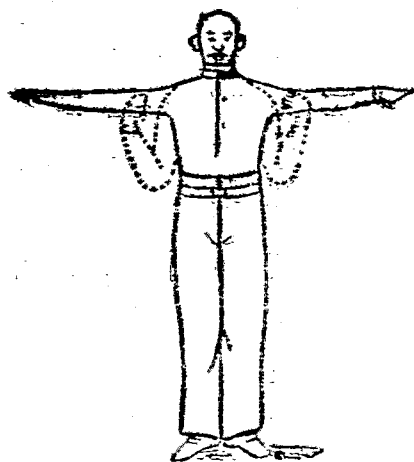
其二 臂之運動

第五十二 臂之運動其目的在使臂及肩各關節柔軟并各筋骨發達以期動作敏捷兩臂向前伸

第五十三 手向肩舉一兩臂向左右伸（第十三圖）

運動

第三十圖



第一動 兩臂上舉

高與肩齊併指向左

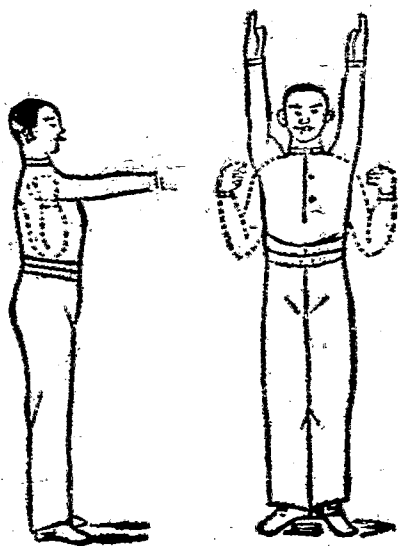
右伸直手掌向下

第二動 復歸準備

姿勢

第五十四 手向肩舉——兩臂向上（前）伸（第十四圖
其一 其二）

第十圖
其四
其二



第一動 兩臂上前舉與肩同寬（且同高）併指伸直手掌對向

第二動 復歸準備姿勢

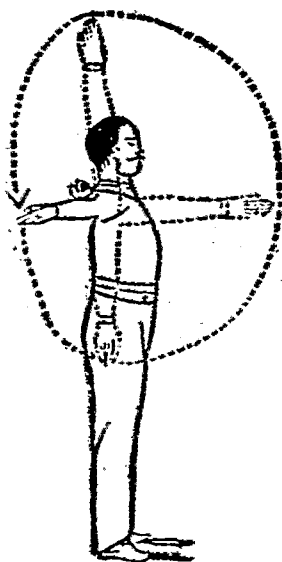
運動

運動

三〇

第五十五 第五十三 第五十四 兩運動可連合施行成四動
第五十六 兩臂從前轉（第十五圖）

第五十圖



第一動

兩臂伸直

自前方向

上舉復向

後轉徐徐

向左右伸開手掌向上

第二動 手掌向上兩臂向後引徐徐復歸立正姿勢

第五十七 臂之各運動得以腿之各姿勢行之或併爲一動

行之但第五十五之運動分爲二動施行

其三 頭之運動

第五十八 頭之運動其目的在使頸項各關節柔軟各筋骨

發達並矯正頭之姿勢

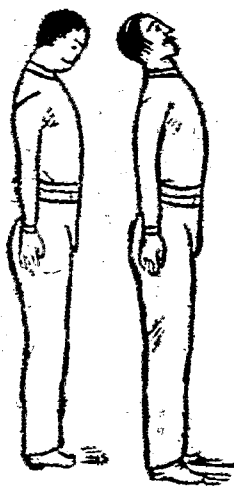
第五十九 頭向後(前)彎(第十六圖其一

其二)

第十六圖

其一

其二



運動

第一動 上體

姿勢不變下頸

向下輕屈頭極

力向後(前)彎

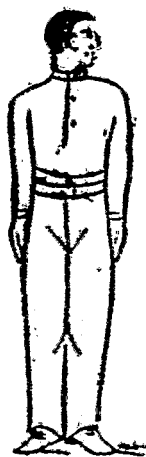
第二動 復歸

立正姿勢

三二

第六十 頭向左右轉(第十七圖)

第七十圖



第一動 上體
 姿勢不變下顎
 向內輕屈頭極
 力向左轉

第二動 復歸立正姿勢

第三動 如第一動頭向右轉

第四動 復歸立正姿勢

第六十一 頭向左右轉(第十八圖)

第一動 上體姿勢不變仍向前下顎向內輕屈頭

第十八圖



極方向左彎

第二動 復歸立正

姿勢

第三動 如第一動頭向右彎

第四動 復歸立正姿勢

第六十二 頭之各運動得以「叉腰」及腿之姿勢行之

其四 臂腿連合運動

第六十三 臂腿連合運動其目的在使臂腿之動作一致以

期正確并敏捷

第六十四 臂腿連合運動係以第四十六乃至第四十八之

運動

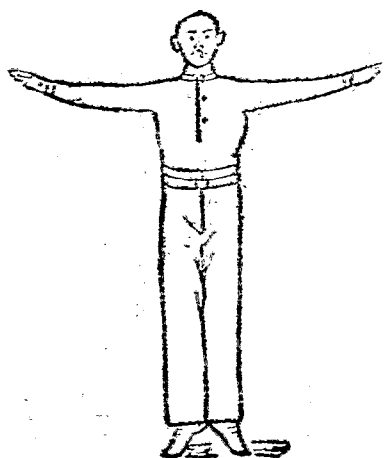
運動

三四

運動連合於第五十三乃至第五十六之運動施行其例如
左(第十九圖其一 其二)
一手向肩舉——脚跟提起兩臂向左右伸

第十圖

其一

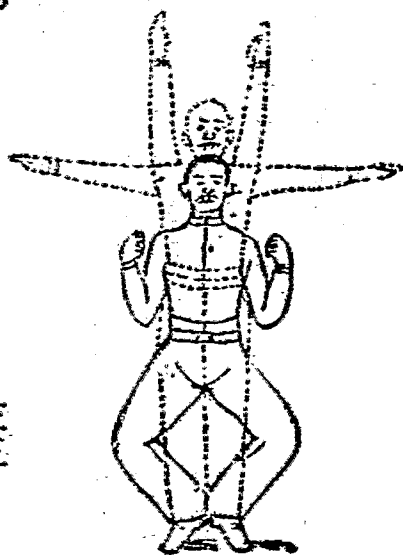


第一動 脚跟極力提起同時兩臂向左右平伸
第二動 復歸準備姿勢

二手向肩舉——脚跟提起兩腿半分彎兩臂向左右向上伸

第十 九 二 其 圖

運動



三五

運動

三六

第一動 與第一例之第一動相同

第二動 腿彎成直角同時復歸手向肩舉姿勢

第三動 腿伸直同時兩臂向上伸

第四動 復歸準備姿勢

其五 體之運動

第六十五 體之運動爲基本體操之主體於既行腿臂連合運動之後實施之

第六十六 體之運動分左九種

一 胸部運動

二 懸垂運動

- 三 平均運動
- 四 背部運動
- 五 腹部運動
- 六 行進運動
- 七 脇部運動
- 八 跳躍運動
- 九 呼吸運動

體之運動按照前項記載之次序實施但第四乃至第七之運動得變更其次序施行

第六十七 實施此運動中之劇烈運動後爲緩和起見可酌

體之運動

三七

體之運動

三八

施其他運動此與恢復局部之疲勞與沈靜過急之血行及呼吸均有裨益

一 胸部運動

第六十八 胸部運動其目的在矯正脊柱改善胸廓

第六十九 叉腰挺胸(第二十圖)

第十二圖



第一動 腰勿前

出並腿伸直胸

向後反胸筋骨

極力前挺

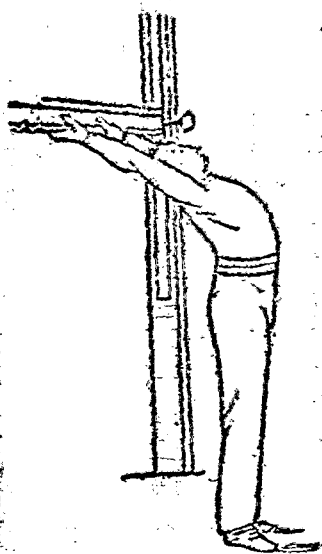
第二動 復歸準

備姿勢

本運動得以腿

及臂之各姿勢或以肩脾骨之下方依托木橫行之
第七十 臂向上伸——挺胸（第二十一團）

第二十二圖



將木杠約定與臂向上伸同高後背立之兩臂伸直反握木
杠其背立地點距木杠之度約一足長
第一動 腰姿勢不變腿伸直胸向後反拇指向前抵住木

體之運動

體之運動

四〇

杠下端胸廓極力前挺

第二動 復歸準備姿勢

本運動得以腿離開姿勢或第一動終了之後附加腿之運動或減低木杠高度漸次以兩足長之距離增加其強度行之

上項運動之後可行第八十三之「身體向前向下彎」之運動以緩和之

二 懸垂運動

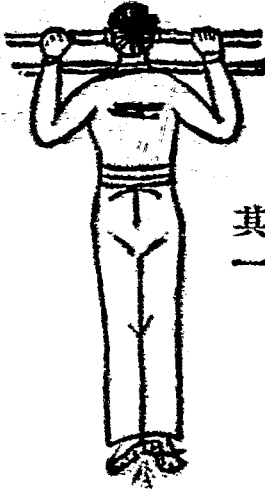
第七十一 懸垂運動其目的在增進臂力擴張胸廓

第七十二 懸垂——曲肘（第二十二圖其一 其二 其三）

圖 二 十 二 第

體之運動

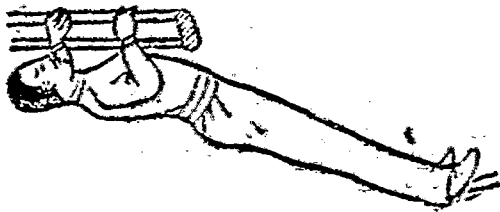
其二



其一

三 其

四一



體之運動

四二

第一動 懸垂姿勢不變肘向後引臂極力彎曲將身體上提

第二動 復歸準備姿勢

本運動得以斜懸垂行之此時可懸於補助者之腕關節以

代木杠

第七十三 懸

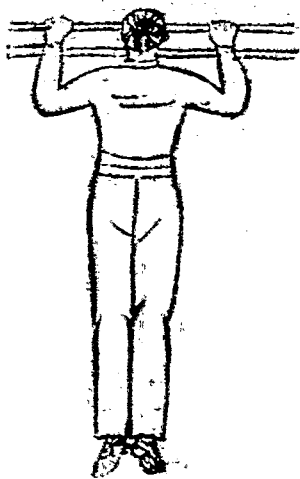
垂——曲肘！

向左（右）側

行（第二十

三圖）

第二十三圖



曲肘之後如左動作

第一動 懸垂姿勢不變用左(右)手移向左(右)側約兩拳之處

第二動 右(左)手移向左(右)側與前同寬

本運動由器械之一端至他端得往返行之

第七十四 第七十三及第七十四之運動得以雙反手或單

反手行之

第七十五 右(左)反手懸垂——曲肘——向後轉(第二十四

圖)

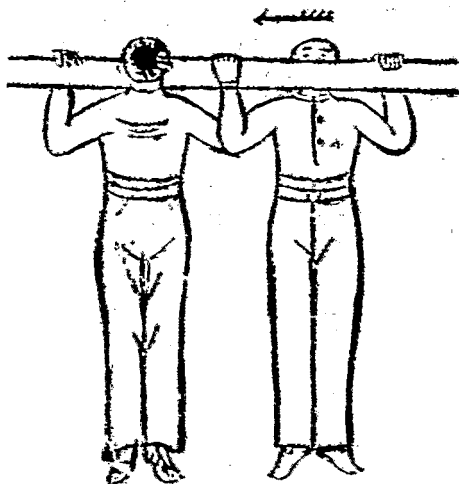
曲肘之後如左動作

體之運動

體之運動

四四

第二十四圖



第一動 身體向後
轉隨將左(右)手放
開成左(右)反手曲
肘懸垂第一動之姿
勢

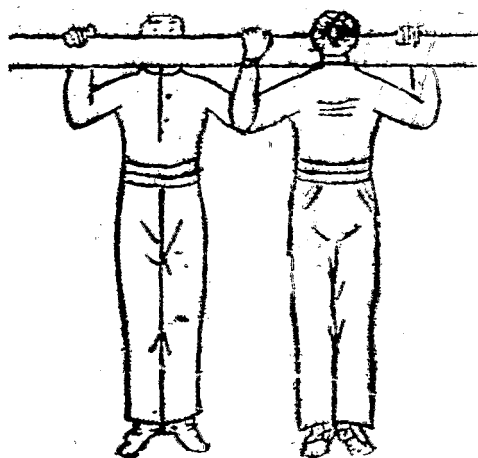
第二動 右(左)手
放開身體向後轉成
右(左)反手曲肘懸
垂第一動之姿勢

第七十六 右左反手懸垂——曲肘——向前前轉(第二圖)

第 二 十 五 圖

曲肘之後如左動作

體之運動



第一動 身體向前

轉隨將右(左)手放

開成左(右)反手曲

肘懸垂第一動之姿

勢

第二動 左(右)手

放開身體向前轉成

右(左)反手曲肘懸

垂第一動之姿勢

四五

體之運動

四六

三 平均運動

第七十七 平均運動其目的在保持身體平均整齊態度并使動作確實

第七十八 一 叉腰——向上提

二 叉腰——腿向前(左右)提

按照第四十九及第五十之運動徐徐行之

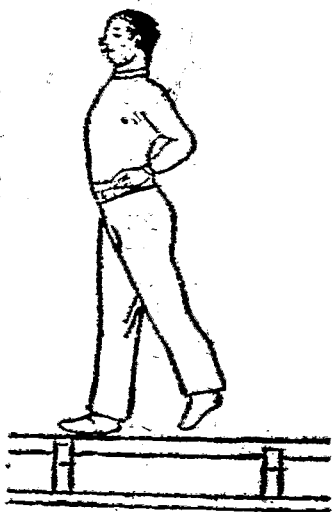
本運動亦得以臂之各姿勢施行

第七十九 叉腰——慢步走(第二十六圖)

立於木凳梁上或木槓之平面部之後如左動作

按照常步走之要領兩膝伸直足尖向正面短縮步幅徐徐

第二十六圖



四 背部運動

第八十 背之運動其目的在強健身體後部諸筋骨使頭肩
向後收完成其上體之姿勢

第八十一 左右腿離開——又腰——身體向前彎（第七七圖）

體之運動

四七

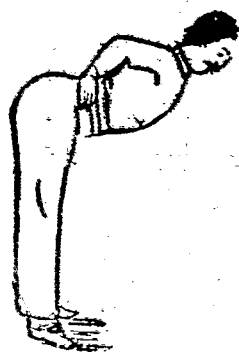
行進

本運動得以臂
之各姿勢或「
脚跟提起」或
附加第七十九
之運動行之

體之運動

四八

第二十七圖



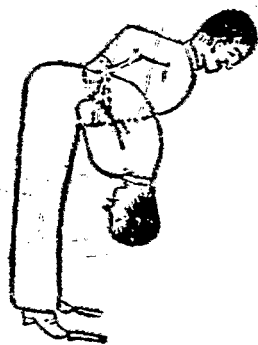
第一動 頸肩
向後收同時上
體極力向前彎
第二動 上體
立起復歸準備

姿勢

本運動得以臂及腿之各姿勢或在手向肩舉姿勢時俟第一動終了之後附加臂之運動行之

第八十二 右(左)腿離開——又腰——身體向前向下彎(第二十八圖)

第二十八圖



第一動 頸肩向後傾同

時上體極力向前彎

第二動 放鬆背力上體

極力向下彎

第三動 頸肩力向後引

收復歸第一動之姿勢

第四動 上體豎起復歸準備姿勢

本運動得以臂及腿之各姿勢行之

第八十三 腰—身體向後彎(第二十九圖)

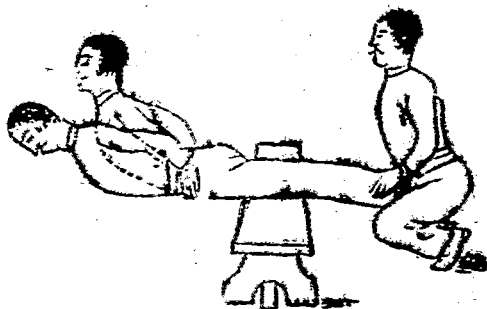
置腿之上部於木凳上取「扶地挺身」之姿勢兩足依托於

體之運動

體之運動

五〇

第二十九圖



補助者之機如左動作

第一動 頸肩向後引

上體極力挺起

第二動 復歸準備姿

勢

本運動得以臂之各姿

勢行之或在手向肩舉

姿勢於第一動後加以

臂之運動行之

補助者提起脚跟彎屈兩膝不變上體之姿勢握用兩手住

學者足脛

五 腹部運動

第八十四 腹部運動之目的在健壯腹部筋絡以保護臟腑並使其機能臻於旺盛

第八十五 左右腿向前，又腰身體向後彎（第二十圖）

第十三圖



體之運動

第一動 腰勿前出體仍伸直翻挺胸廓上體極力向後彎

第二動 復歸準備姿勢本運動得以臂及腿之各

體之運動

五二

姿勢行之並可將腰倚托於木杠或在手向肩舉姿勢於第

一動後加以臂之運動行之

第八十六 扶地挺身曲肘——(第三十

一圖)

第一動 曲肘向外其餘姿勢不變

第二動 復歸準備姿勢

本運動得以手掌或足尖置於木凳上

行之

第八十七 腰——身體向後倒——(第三

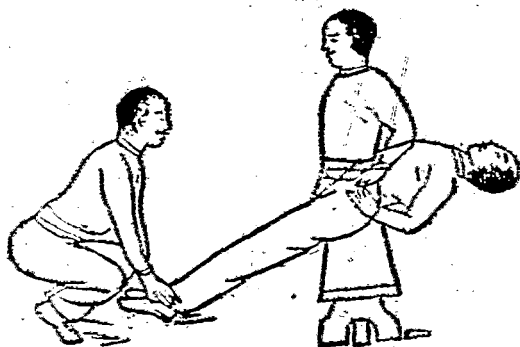
十二圖)

第三十三圖



第三十二圖

體之運動



取坐下姿勢兩腳依托於
輔助者之後如左動作
第一動 翻挺其胸向後
倒至腿之延線
第二動 復歸準備姿勢
本運動得以臂之各姿勢
行之並得增加上體之傾
度或在手向肩舉姿勢於
第一動後加以臂之運動
行之

五三

體之運動

五四

補助者之姿勢概準第八十三末項

六 行進運動

第八十八 行進運動以發達腿力強健心肺兩臟並養成持久力爲目的

第八十九 本運動爲正步常步及跑步在行進間並得使之提起脚跟

第九十 本運動以跑步施行爲主漸次增加其時間及次數而通常一次跑步之時間在最初爲一分鐘逐漸增至五分鐘並於跑步之前後酌行正步常步

第九十一 正步及跑步之正規步法尙未嫻熟之時可用自

然步法施行

七 脅部運動

第九十二 脅部運動之目的在發達脅部筋絡使上體之運動容易臟腑之機能臻於旺盛

第九十三 本運動得按旋轉及側轉之運動完全收其效果
故此兩運動併行爲要

旋轉

第九十四 左(右)腿向前——又腰身體向左(右)轉(第三十三圖)

第一動 腰不動上體極方向左(右)旋轉

體之運動

五五

體之運動

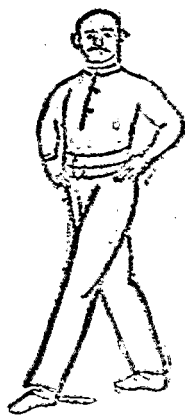
五六

第二動 復歸準備姿

勢

本運動得以臂及腿之
各姿勢行之並得在第一
動之後加以「身體

第三十三圖



「向左(右)彎」之運動或在手向肩舉姿勢於第一動後加
以臂之運動行之

側彎

第九十五 左(右)腿離開—又腰—身體向左(右)彎—
(第三十四圖)

第三十四圖



第一動 腰不動上體

極力向左(右)彎

第二動 復歸準備姿

勢

本運動得以臂及腿之

各姿勢行之在腿離開姿勢得用單脚依托於木凳或在手
向肩舉姿勢於第一動之後加以臂之運動行之

八 跳躍運動

第九十六 跳躍運動之目的在發達全身諸筋尤要者腿及

腰之筋絡強健心臟肺臟並使身體活潑敏捷

體之運動

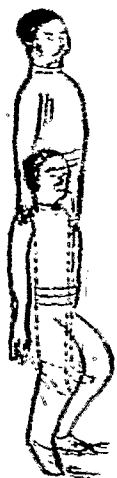
五七

第九十七 本運動一有不慎易生外傷故教育之順序及其方法務須適切常使習技者氣力充實動作正確補助之時機尤不可失

第九十八 凡非用器械之運動連續施行同一之動作時由第二次以後得用「同」之口令

第九十九 原地跳(第三十五圖)

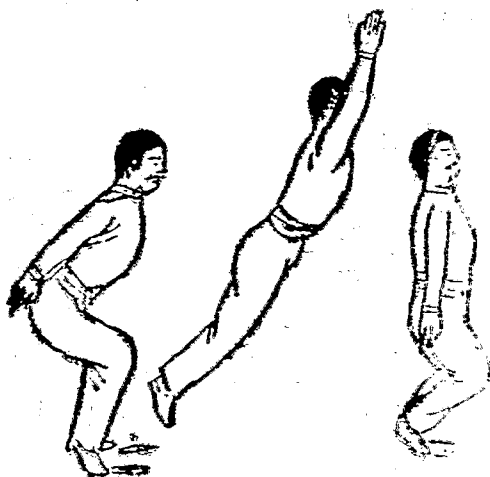
第三十五圖



第一動 脚跟提起
兩膝輕曲用足
尖「蹬脚」向上高
跳身體極力挺直

第三十六圖

第三動 以足尖落地輕曲兩膝以取平均



第三動 兩膝伸直

脚跟著地

本運動得以蹶脚同時將兩臂向左右或向上振起行之但此時兩臂須與兩足跟着將同時放下

第一百 跳寬（第三

十六圖）

體之運動

五九

體之運動

六〇

第一動 脚跟提起兩膝輕曲上體微向前傾兩臂後引遂
向上振起肢體伸直同時用兩足尖「踩脚」前跳
第二動 放下兩臂同時由足尖落地輕輕曲膝以取平
均

第三動 兩膝伸直脚跟落地

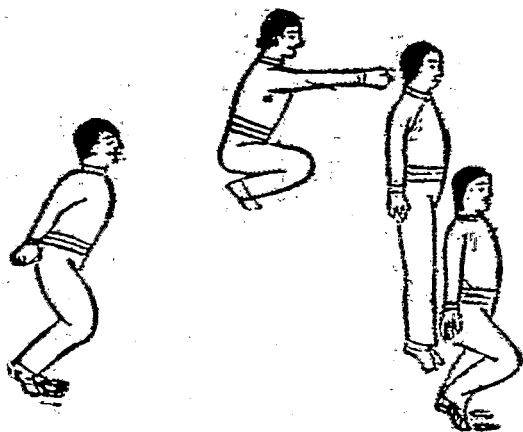
第一百 跳高(第二十七圖)

第一動 脚跟提起兩膝輕曲上體微向前傾臂向後引同
時握拳遂向前振起即用兩足尖「踩脚」極力彎腿以向上
跳

第二動 輕伸兩腿放下兩臂同時開拳由足尖落地輕輕

第三十七圖

體之運動



六一

落地

腿伸直脚跟

第三動 兩

均

曲膝以取平

體之運動

六二

第一百二 跳上跳下(第三十八圖 其一 其二)

一 將跳越臺橫(縱)置地上定其高度在膝高以下由距

跳越台若干步跑來之後如左動作

第一動 左(右)脚登於台上用力蹂脚兩臂向左右振起

向前上方高跳體肢伸直

第二動 放下兩臂同時由足尖落地輕輕曲膝以取平均

第三動 兩膝伸直脚跟落地

二 將跳越台橫(縱)置地上定其高度在膝高以上由距

跳越台若干步跑來之後如左動作

第三十八圖

其一

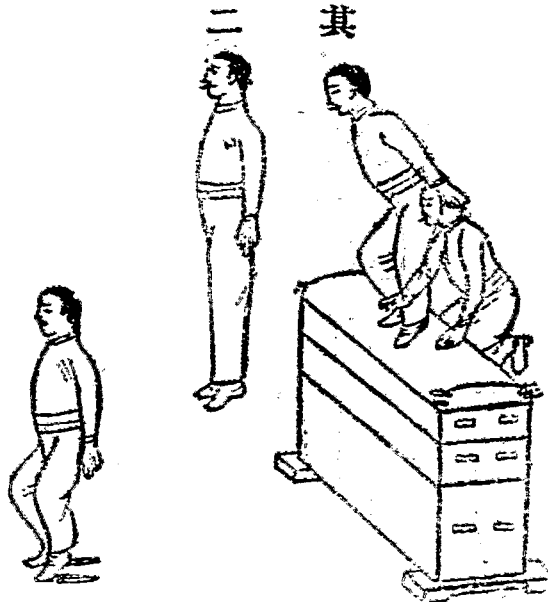
體之運動

六三



第三十八圖

體之運動



六四

第一動

用兩脚踩

脚兩手相

距約與肩

幅同以掌

用力押按

台面兩腿

彎曲（兩

腿開離）

跳至台上

成立正之姿勢

第二動 兩腿輕輕踩腳向前跳下身體伸直

第三動 由足尖落地輕曲兩膝以取平均

第四動 兩膝伸直腳跟落地

第三百三 橫跳(第二十九圖)

由距跳越台之橫側方若干步跑來之後如左動作

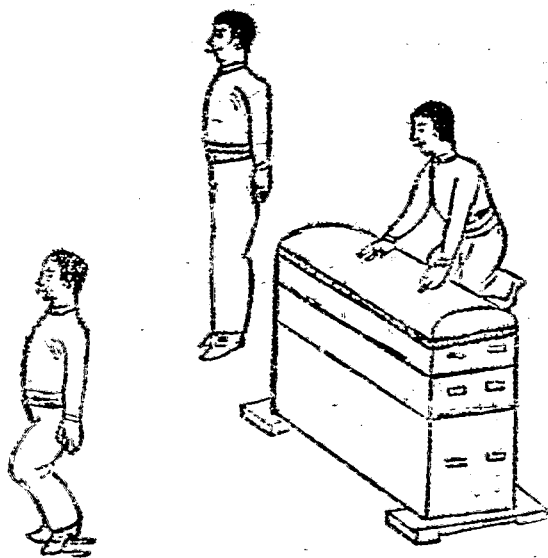
第一動 用兩腳踩腳彎腿兩手相距約與肩幅同以掌用力押按台面即騰身跳越身體伸直

第二動 由足尖落地輕曲兩膝以取平均

第三動 兩膝伸直腳跟落地

體之運動

第三十九圖



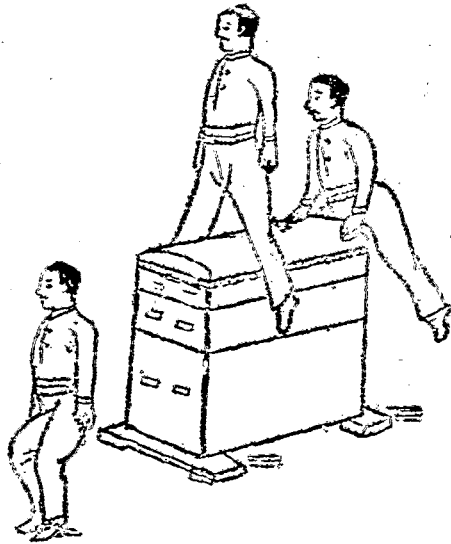
體之運動

六六

第四百 縱跳(第四十圖)

第十四圖

體之運動



六七

由距跳越台
 之側方若干
 步跑來之後
 如左動作
 第一動用
 兩脚蹂脚腿
 仍伸直向左
 右離開兩手
 相距約與肩

終結運動

六八

幅同以掌用力押按台面迅速騰身跳越肢體伸直

第二動 兩脚並攏由足尖落地輕曲兩膝以取平均

第三動 兩膝伸直脚跟落地

第一百五 終結運動係通常於體操日課將畢之時所施行簡易之徒手運動也其目的在發達呼吸器同時調整血行及呼吸以使疲勞迅速恢復

第一百六 本運動以呼吸運動為主兼行各種準備運動先官調整血行及呼吸或矯正不良之態度最後再圖呼吸器之發達如此施行方為適當

九 呼吸運動

第一百七 呼吸運動之目的在強健呼吸器並調整已促進之

血行及呼吸

第一百八 本運動得按胸式及腹式完全收其效果故此兩運動併施行爲要

第一百九 呼吸應閉口以鼻行之吸氣宜徐且深吸氣宜極力放出又吸氣之終並宜暫保其姿勢

第一百十 本運動通常使各個行之其目的若在發達呼吸器則呼氣及吸氣每次均以五秒內外爲宜其目的若在調整緩和則此當時之呼吸速度稍緩行之

胸式

終結運動

六九

終結運動

七〇

第百十一 胸式呼吸運動在強健呼吸筋以增進胸廓之輔

性

第百十二 深呼吸——頭向後彎——(第四十一圖)

第一動 頭徐

徐後彎挺張胸

廓吸氣入肺

第二動 一面

呼氣一面復歸

立正姿勢

第十四圖



第百十三 深呼吸——掌向外轉——(第四十二圖)

第四十三圖



氣一面復歸立正姿勢

第一百十四 深呼吸—臂向左右伸—(第四十二圖)

第一動 頭徐徐後彎兩臂向左右平伸同時挺胸吸氣

第二動 一面呼氣一面復歸立正姿勢

終結運動

第一動 頭徐徐

後彎兩臂稍向左

右離開掌向外旋

轉挺張胸廓吸氣

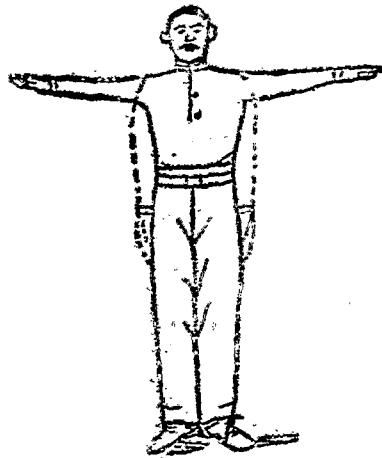
入肺

第二動 一面呼

終結運動

七二

第 四 十 三 圖



第百十五 深

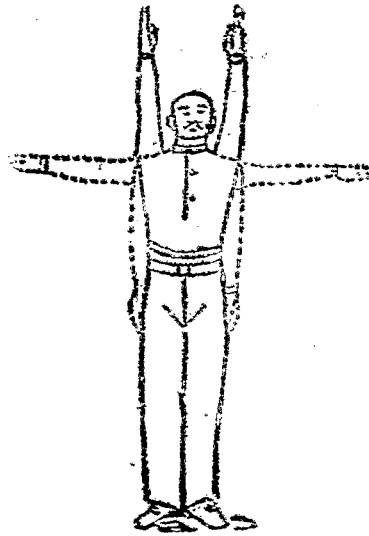
呼吸——兩臂從

左右向上伸——

(第四十四圖)

第一動——頭徐徐後彎兩臂向左右舉起手掌向上繼續向上伸同時挺胸吸氣

第四十四圖



第二動

一面呼氣

一面按相

反之順序

復歸立正

姿勢

第一百十六

深呼吸——兩臂從前轉——(第四十五圖)

第一動 頭徐徐後彎兩臂伸直由前向上伸再向後引同時向左右伸開手掌向上吸氣入腹

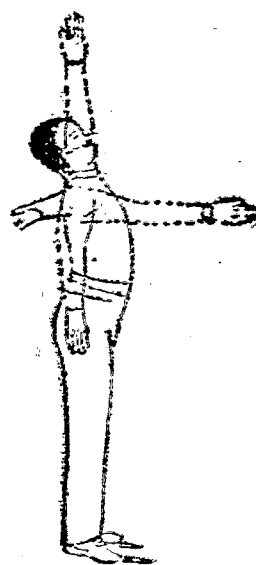
終結運動

七三

終結運動

七四

第四十五圖



第二動

手掌向下

一面呼氣

一面復歸

立正姿勢

第一百十七 由第一百十三至百十七之運動得以腿離開姿勢行之並得在正步常步行進中減其速度行之

腹式

第一百十八 腹式呼吸運動在使橫隔膜之作用臻於旺盛

第一百十九 深呼吸——腹式

第一動 無須擴張胸廓將橫隔膜下壓使小腹澎脹漸次
吸收空氣

第二動 收縮腹部將氣呼出

本運動得以腿離開及叉腰姿勢行之或以掌按小腹行之

終結運動

七六

第二部 應用體操

第一章 要則

第二百十 應用體操之目的在增進勇敢活潑之氣力使身體輕捷強韌體力持久與同時極度基本體操遇有地區物均能毫不躊躇且應用各種方法迅速迪過爲要相併而行以收基本體操之成效

第二百十一 應用體操須於略知基本體操之要領後即行開始練習切勿間斷且漸次增加其程度

第二百十二 應用體操不僅應在體操場練習並宜利用教

要則

七七

練演習等機會以求熟練爲要

第二百二十三 應用體操通常施行各個教育

第二百二十四 應用體操除依鐵杠之運動外概以武裝行之
但最初宜徒手練習俟略知其要領後再改武裝並漸次增
加其負擔量

第二百二十五 應用體操務須配合運動使身體各部不致有
所偏重

第二百二十六 應用體操之前後通常施行基本體操又在練
習中有時因調整或矯正之故亦施行適當之運動

第二百二十七 應用體操運動過激則身體之局部易陷於過

勞是宜注意否則易受外傷故必按教育之次序方法施行
爲適當

第二百二十八 因預防外傷於演習前檢查體操場更宜時常
翻掘敷沙使其柔軟平坦

第二百二十九 因預防外傷並圖運動之進步起見教官須時
常爲適切之輔助

第三百二十一 輔助法固因器械及運動之種類其時機各有不
同殊難預定輔助者通常在學者近傍時時體會其運動以
預防外傷又有時支持學者身體之一部俾得知其運動之
要領但不可因此拘束其動作

要則

七九

凡落下須由脚尖先著地面取第四十六條第一動之姿勢
(兩臂平伸其相距較兩肩稍寬但不得失之過窄)同時乘
其餘勢再行躍起藉以減其重墜力躍起之後宜準第四十
六條第二動之要領然後起立迅將兩足尖分開

第三百三十一 應用體操分爲左列之三種

一 利用器械及障礙物之運動

二 人梯

三 跑步

第二章 利用器械及障礙物之運動

第三百三十二 利用器械及障礙物之運動爲使身體輕捷強

健增進勇敢活潑之氣力而其目的要在對於戰場之障礙物應用各種方法有迅速容易攀登跳越之能力

第三百三十三 攜帶槍械通常背槍或提槍行之而背槍通常以背帶由左肩向右脅懸掛又提槍跳躍之時應與蹀脚同時彎曲右臂拳向內方旋轉槍身向下槍口稍向上保持槍於脅下最後則成持槍立正姿勢但跳躍距離不大之時即可將臂稍屈使槍勿觸於地略成水平以保持之

第三百三十四 佩帶軍刀跳躍之時應將軍刀由鈞解下或不解下亦可但均須緊握刀鞘

第三百三十五 在本運動通常每一動作應令活潑呼唱

利用器械及障礙物之運動

第三百三十六 器械及障礙物分爲左列七種

- 一 跳繩
 - 二 跳下臺
 - 三 天橋
 - 四 鐵杠
 - 五 溝
 - 六 石牆
 - 七 板牆
- 其一 跳繩

第三百三十七 跳寬(第四十六圖 其一 其二)

跑若干步之後如左動作

第一動 用左(右)足實行蹂脚腿即彎曲同時握拳振起

兩臂飛揚身體用力前跳

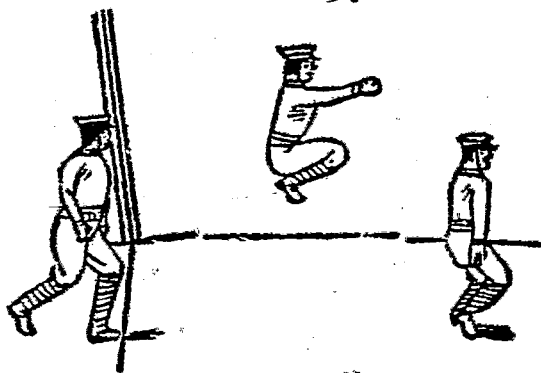
第二動 將腿輕輕伸直放下兩臂同時放開兩拳而行落

地此時稍屈其膝以取平均

第三動 兩腿伸直脚跟落地

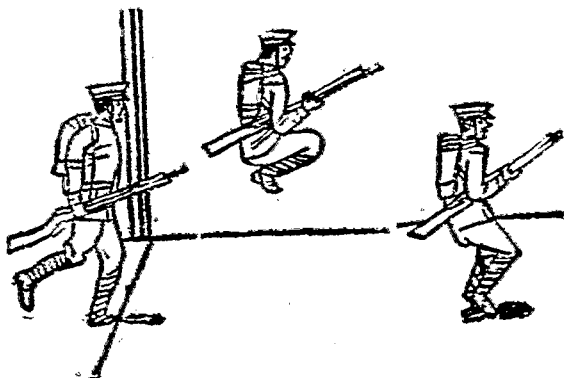
利用器械及障礙物之運動

第四十六圖



其一

利用器械及障礙物之運動



其二

第三百三十八 跳高(第四十七圖 其一 其二)

跑若干步之後如左動作

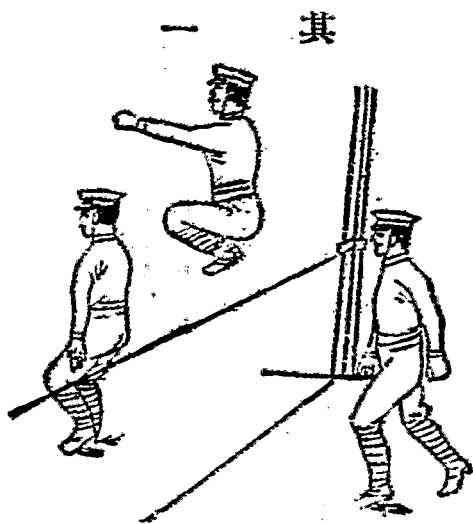
第一動 用左(右)腳實行蹂脚兩腿極力彎曲同時握拳
向前振起兩臂飛揚身體用力高跳

第二動 將腿輕輕伸直放下兩臂同時放開兩拳由足尖
落地微曲兩腿以取平均

第三動 兩膝伸直脚跟落地

利用器械及障礙物之運動

圖七十四第

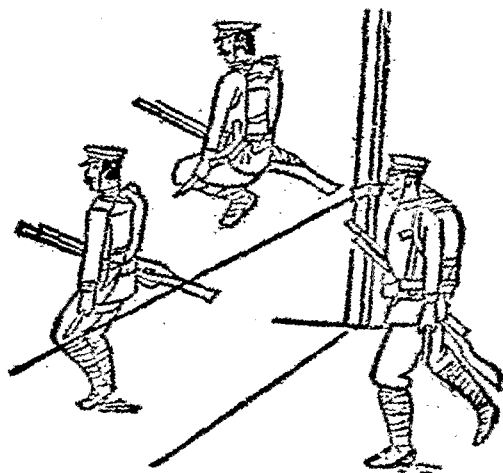


利用器械及障礙物之運動

八六

圖七十四第

二 其



利用器械及障礙物之運動

八七

利用器械及障礙物之運動

八八

其二 跳下臺

第三百三十九 直跳(第四十八圖)

脚尖稍出台級之側緣然後如左動作

第一動 左(右)腿用原來伸直之姿勢向前伸出稍屈右

(左)膝

第二動 輕輕蹀脚後兩腿並攏由足尖落地微曲兩膝以

取平均

第三動 兩膝伸直脚跟落地

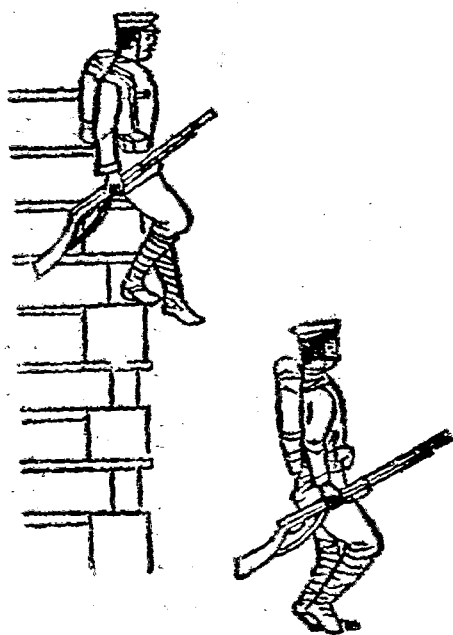
本運動可用兩脚蹀脚並可將身體向左(右)斜蹲踞置左

(右)手於台以上以支持體重而行之

圖 八 十 四 第

利用器械及障礙物之運動

八九



第四百十 前跳(第四十九圖 其一 其二)

脚尖稍出台級之前緣然後如左動作

第一動 輕輕屈膝上體微向前傾一面握拳一面兩臂後

引遂即向前振起用兩足尖蹀脚將腿彎曲向前方遠跳

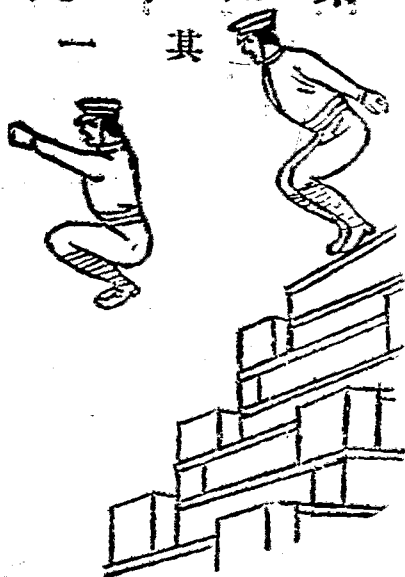
第二動 輕輕伸直兩腿將臂放下同時放開兩拳由足尖

落地微曲兩膝以取平均

第三動 兩膝伸直脚跟落地

第四十九圖

其一



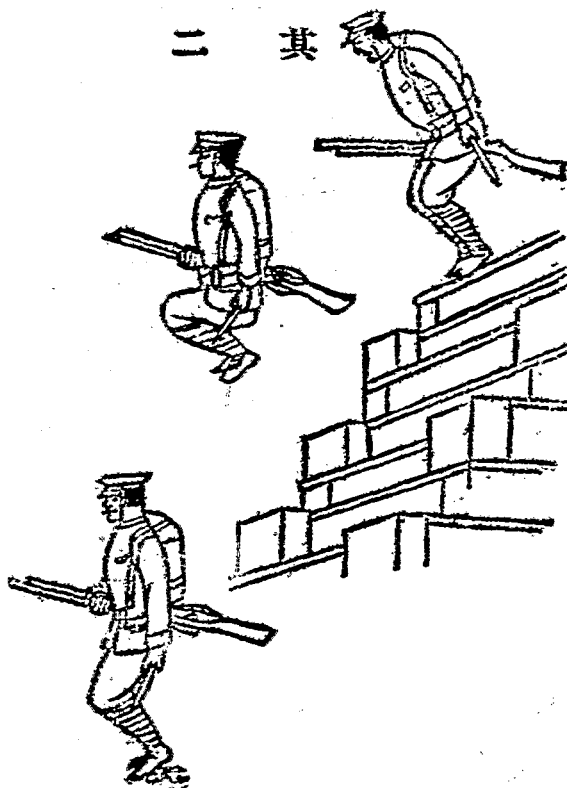
利用器械及障礙物之運動



九一

第四十九圖

其二



利用器械及障礙物之運動

九二

三 天橋

第四百十一 吊桿、吊繩、橋柱 之升降（第五十圖）

其一 其二 其三

在吊桿吊繩須兩手接近務宜高握以引揚身體并須纏繞

兩脚若在橋柱則以兩臂抱之兩腿挾之然後如左動作

第一動 左（右）手向上移動

第二動 移動右（左）手於左（右）手之上

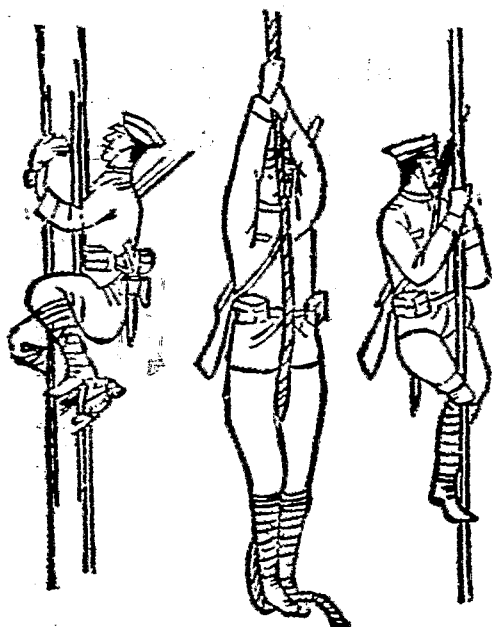
第三動 引揚身體移動兩腿

降下之次序與此相反

若在吊桿吊繩兩腿離開無須纏繞可分為二動行之

利用器械及障礙物之運動

第五十圖



利用器械及障礙物之運動

九四

第四百十二 橋梯之升降(第五十一圖 其一 其二)

用右脚登第一梯級兩手輕握梯柱(梯級)然後如左動作

第一動 左脚登第二梯級同時兩手(右手)向上移動

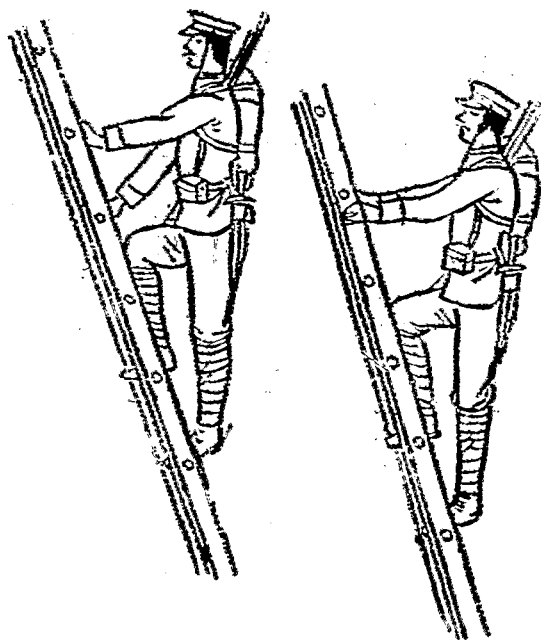
第二動 右脚登第三梯級同時兩手(左手)向上移動

隆下之次序與此相反

利用器械及障礙物之運動

第五十一圖

其一 其二



利用器械及障礙物之運動

九六

第四百十三 天橋之通過（第五十二圖）

第五十二圖



準正步（跑步）之要
領行進

本運動亦可將兩腿
跨於橋上兩手向前
以臂支持體重漸次
前進

其四 鐵杠

第四百十四 舉腿上（第五十三圖 其一 其二 其三）

第一動 取懸垂姿勢

利用器械及障礙物之運動

利用器械及障礙物之運動

九八

第二動 微曲兩臂

第三動 兩臂用力彎腰腿乃伸直將上體從前提翻立於

鐵杠上成臂立姿勢

臂立姿勢者乃在鐵杠上以臂支持身體挺其胸部伸直肢

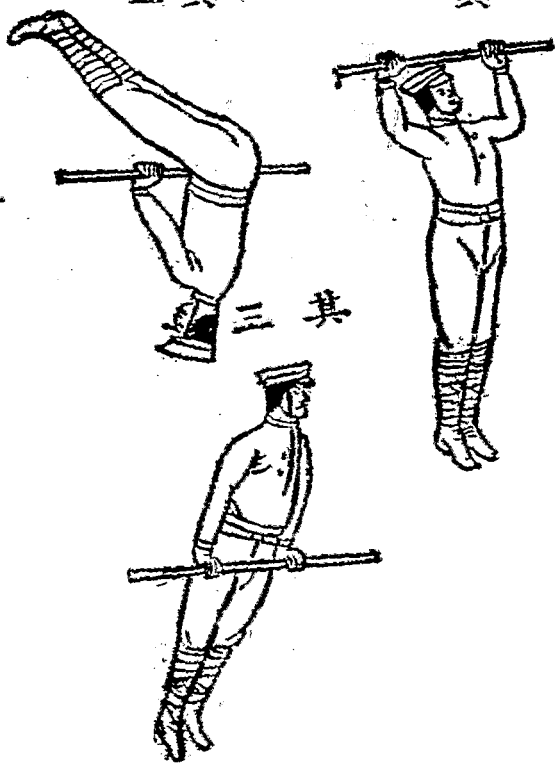
體之姿勢也

第五十三圖

其二

其一

利用器械及障礙物之運動



利用器械及障礙物之運動

一〇〇

第四百十五 掛腿上(第五十四圖 其一 其二 其三)

第一動 取懸垂姿勢

第二動 伸直兩臂將腰彎曲兩腿上舉接近鐵杠然後離開左(右)腿掛於接近左(右)手之外側與鐵杠成直角

第三動 以鐵杠為軸右(左)腿仍然伸直由前向後振動將身體提至鐵杠上

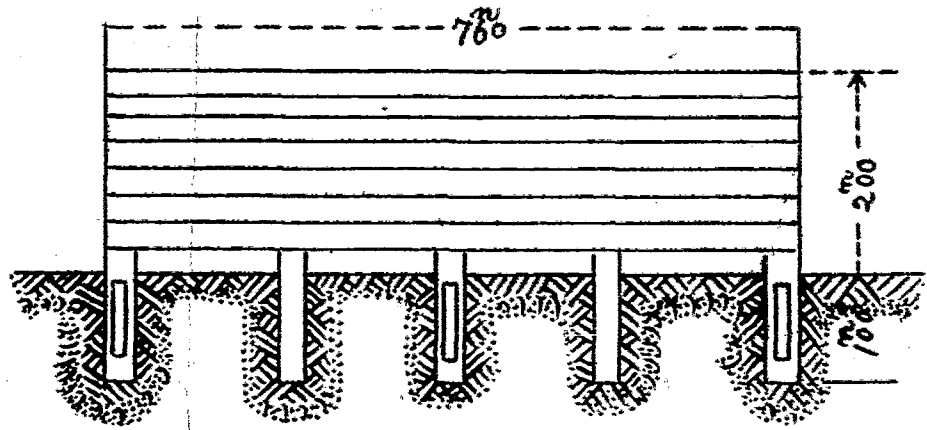
第四動 將左(右)腿脫離鐵杠成臂立姿勢

本運動亦可由踏板上踩腳分為三動練習

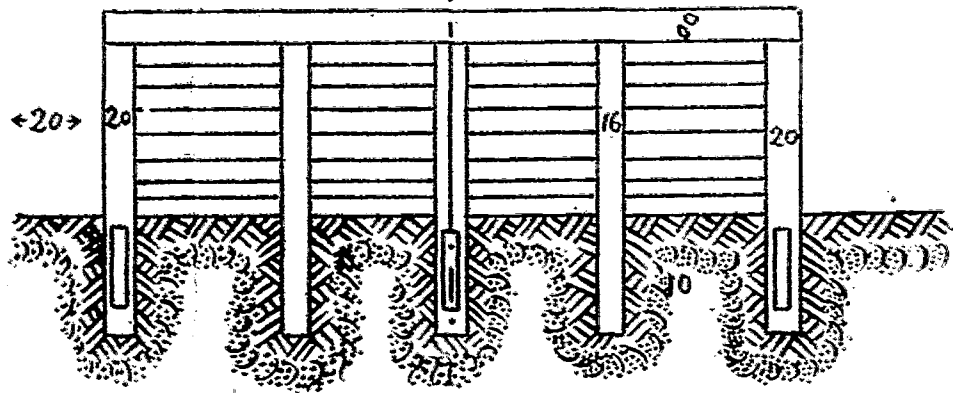
圖 精 板

$\frac{1}{100}$

面 正



面 C 後



D

面 斷 DC

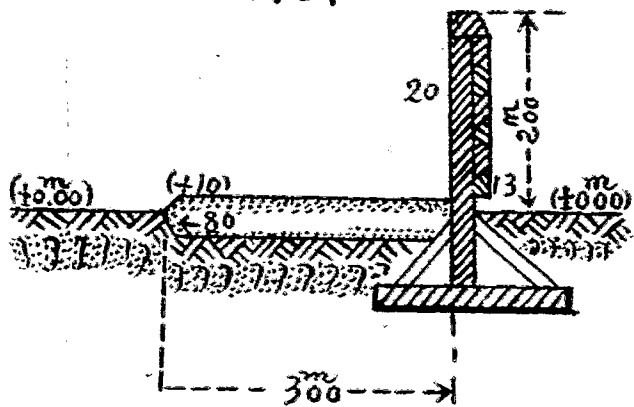
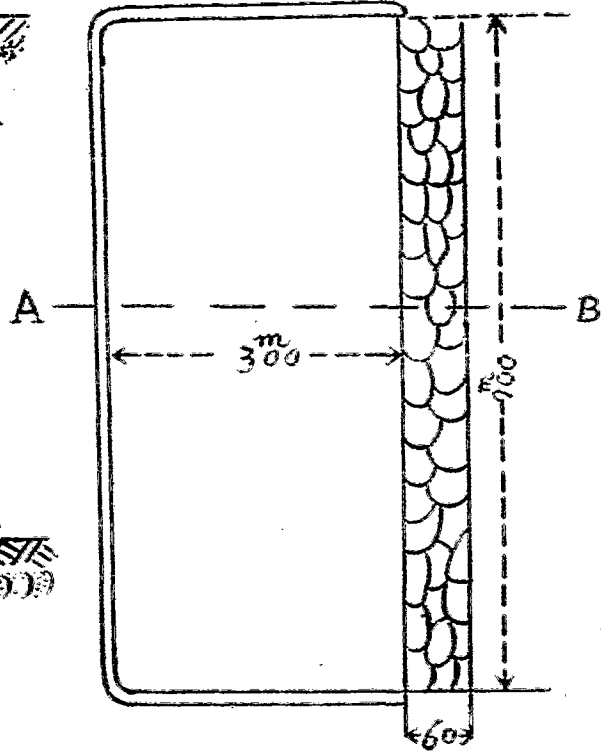


圖 牆 石

$\frac{1}{100}$

面 平



面 斷 AB

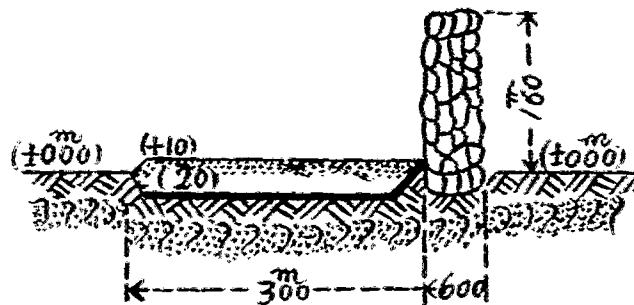
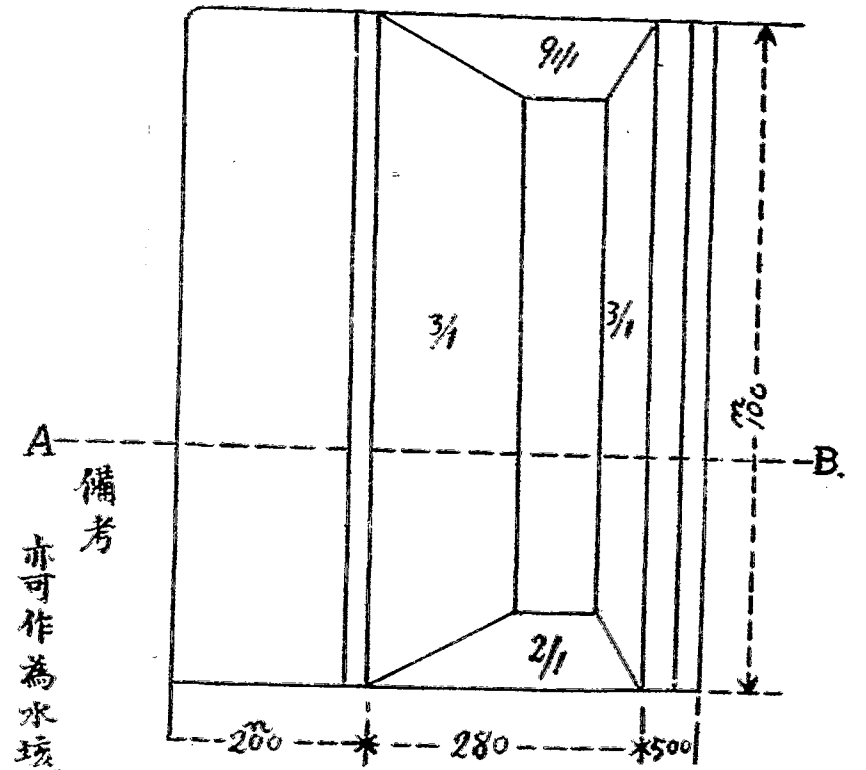


圖 溝

$\frac{1}{100}$

西 平

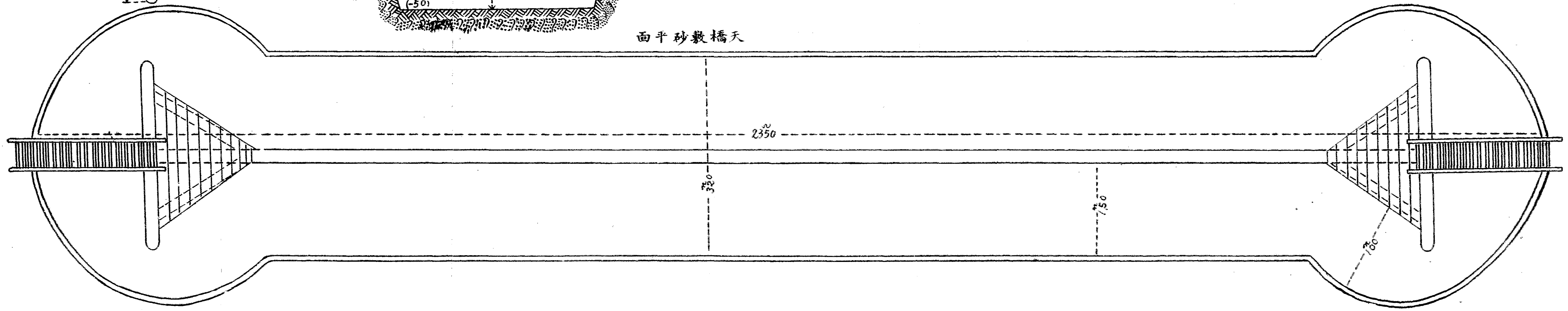
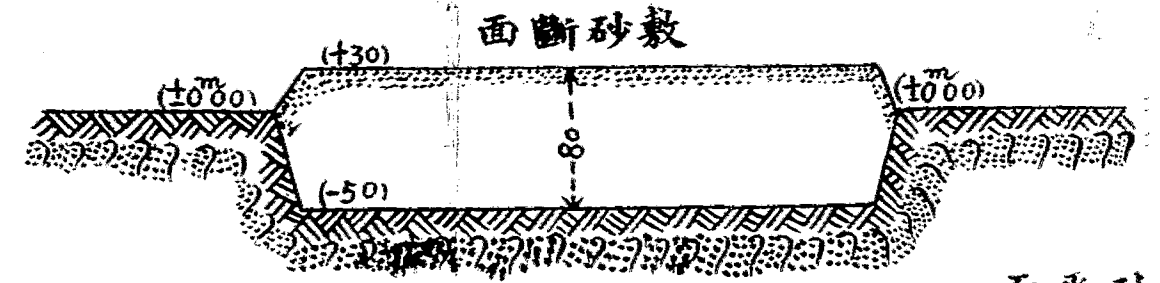
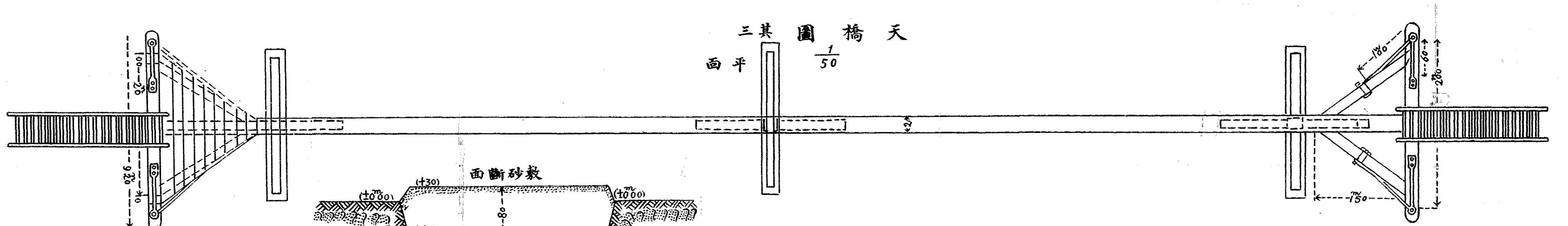


A 備考
亦可作為水坑。

面 斷 AB

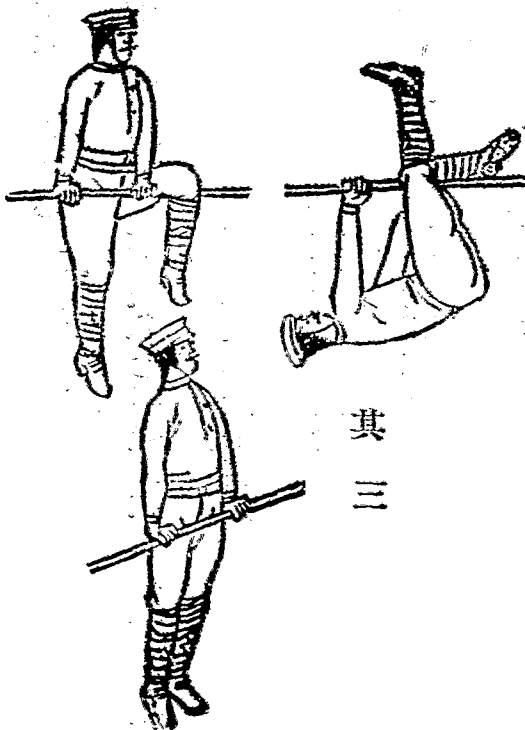


天橋圖其三
面平 $\frac{1}{50}$



第五十四圖

其一 其二



其三

利用器械及障礙物之運動

第一百四十六 掛肘（第五十五圖 其一 其二）

第一動 由踏板上蹀脚左（右）手握鐵杠同時（右左）拳

緊握以肘之裏面鈎掛鐵杠上成懸掛姿勢

第二動 兩臂用力上提身體將鈎於杠上之臂用力翻起

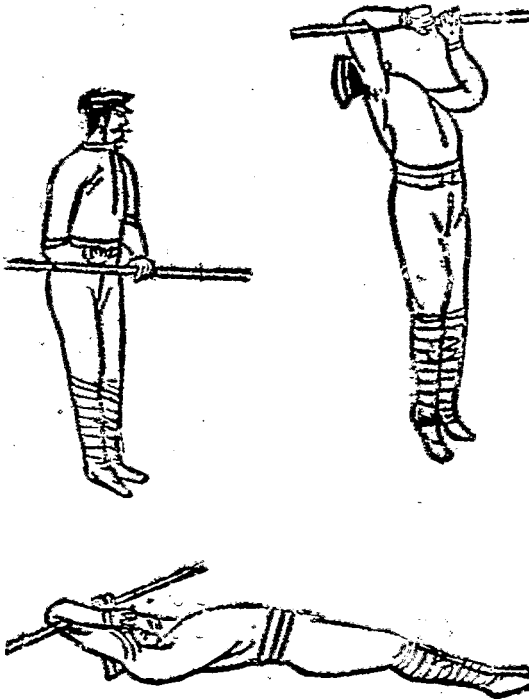
此時手背向下支持身體於鐵杠上

第三動 用左（右）手握鐵杠成臂立姿勢

第五十五圖

其二

其一(甲)



利用器械及障礙物之運動

利用器械及障礙物之運動

一〇四

本運動亦可兩肘同時鉤於鐵杠行之並可將身體於第一

動向前振出第二動向後振回行之

第四百十七 屈伸上(第五十六圖 其一 其二 其三)

第一動 由踏板蹂躪躍起兩臂伸直緊握鐵杠極力彎腰

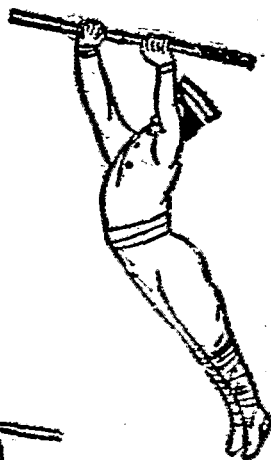
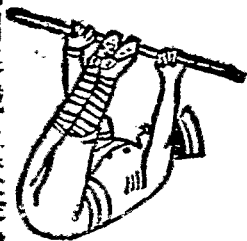
兩腿仍然伸直脚尖接近鐵杠

第二動 的腿蹬向空壓兩時臂上用力提身至鐵杠上成

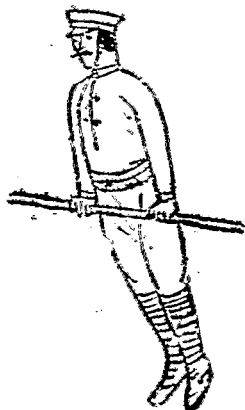
臂立姿勢

第五十六圖

其一 其二



其三

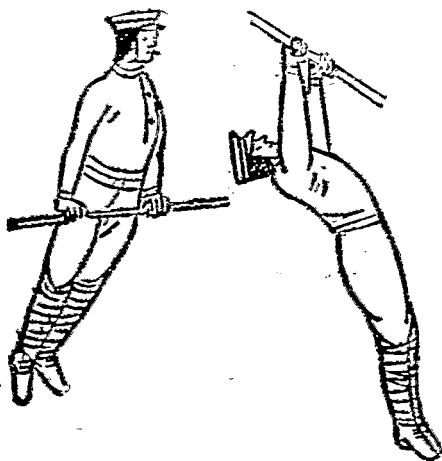


利用器械及障礙物之運動

第四百十八 經垂上(第五十七圖 其一其二)

第五十七圖

其一 其二

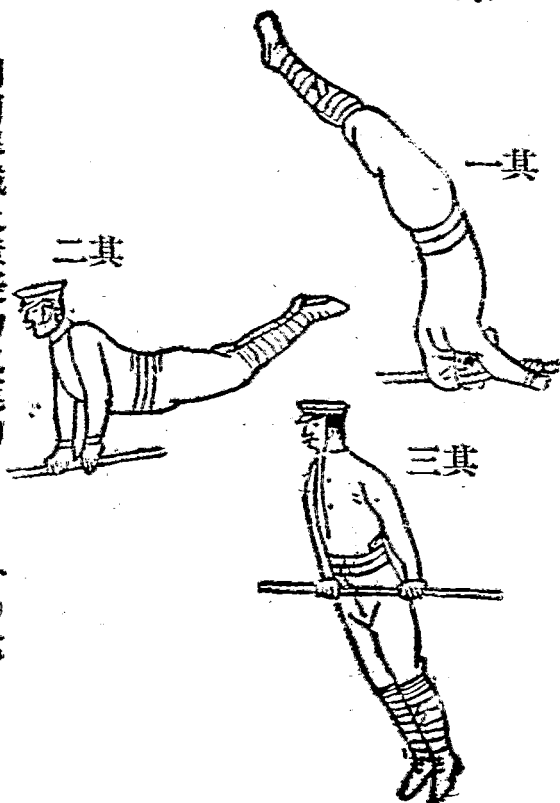


第一動 由鐵
 杠下踉腳躍起
 兩手由上面握
 杠成懸垂姿勢
 第二動 兩臂
 用力將身提至
 杠上成臂立姿
 勢

第四百十九 振上(第五十八圖 其一其二其三)

第五十八圖

利用器械及障礙物之運動



利用器械及障礙物之運動

一〇八

第一動 由踏板上蹀腳躍起兩臂伸直手握鐵杠同時彎

腰足尖接近鐵杠向前上方蹬出漸次將腰伸直

第二動 將身體極力向後振回兩臂用力提身至鐵杠上

成臂立姿勢

第一百五十 俯下（第五十九圖 其一 其二 其三）

由臂立姿勢按照左法行之

第一動 彎曲兩臂徐徐俯其上體將兩臂漸次伸直兩腿
無須彎曲足尖接近鐵杠

第二動 兩腿徐徐落下成懸垂姿勢

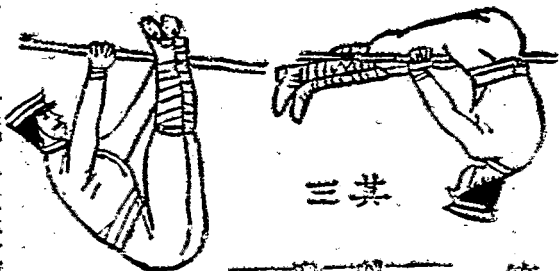
第三動 放開鐵杠由足尖落地微曲兩膝以取平均

第五十九圖

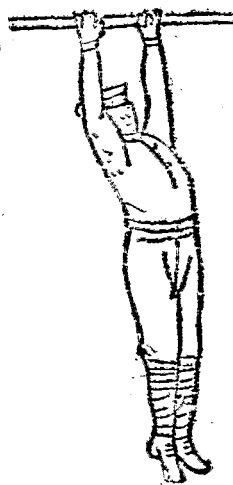
其二

其一

利用器械及障礙物之運動



其三



第四動 兩膝伸直腳跟落地

利用器械及障礙物之運動

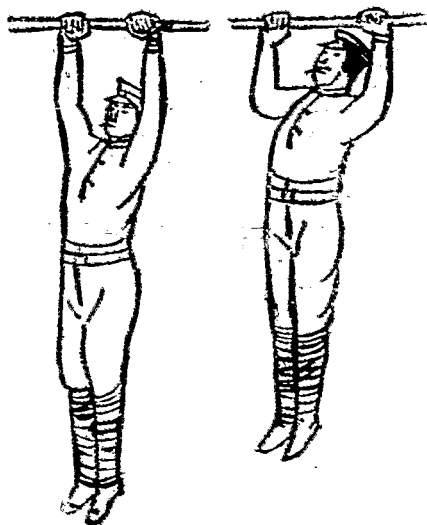
一一〇

第一百五十一 後下(第六十圖其一 其二)

第十六圖

一其

二其



取臂立姿

勢之後如

左動作

第一動

身體徐徐

降下微屈

兩臂

第二動

兩臂徐徐伸直成懸垂姿勢

第三動 放開鐵杠由足尖落地微曲兩膝以取平均兩膝伸直脚跟落地

第一百五十二 振下(第六十一圖 其一 其二 其三)

取臂立姿勢之後如左動作

第一動 脚仍伸直挺身向後振動

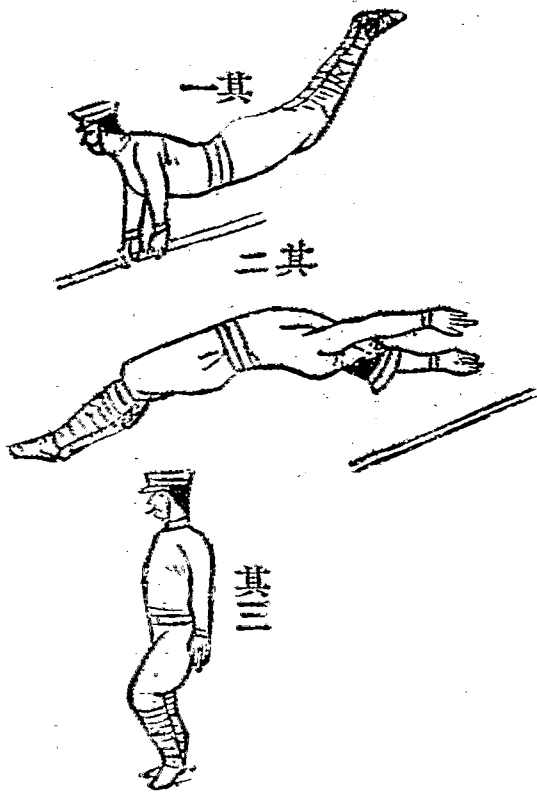
第二動 極力彎腰脚尖接近鐵杠猛向前上方蹬出同時用手押放鐵杠極力挺身由足尖落地微曲兩膝以取平均

第三動 兩膝伸直脚跟落地

本運動亦可按照「振上」第一動之要領由踏板躍上分三動行之

利用器械及障礙物之運動

第六十一圖



利用器械及障礙物之運動

一一三

第五百十三 第四百十八乃至第五百十之運動係爲教育
軍士以上及優秀之兵卒者

其五 溝

第五百十四 飛越

通過外溝之外斜面時當向側方斜下乘其餘勢登上內斜
面以達崖徑其次攀登胸牆之外斜面

本運動準第三百三十八「跳寬」行之

其六 石牆

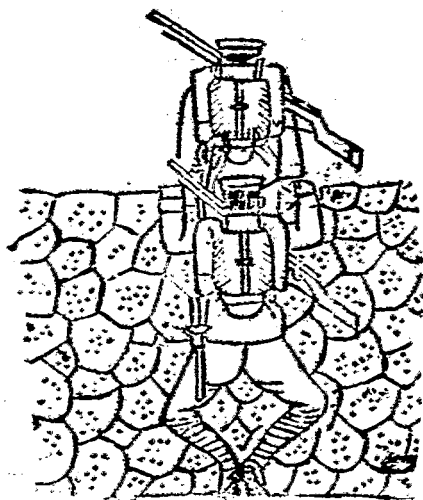
第五百十五 跳越(第六十二圖其一 其二其三)

一 跑若干步之後如左動作

利用器械及障礙物之運動

一一三

持之
第一動
第二十六圖
其一



利用器械及障礙物之運動

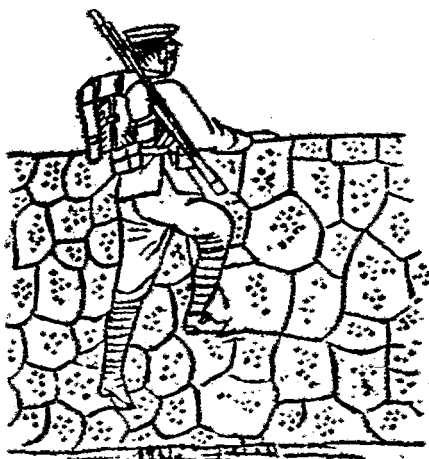
一一四

第一動 兩脚同時蹂脚兩手鈎掛牆上提引身體以臂支

第二動 遂
以左(右)足
登其端上身
體無須起立
右(左)足尖
踏其前線
第三動 用
右(左)足輕

輕蹀脚跳起後兩腿並攏由足尖落地微曲兩膝以取平均
第四動 兩膝伸直脚跟落地

第十六圖
其二

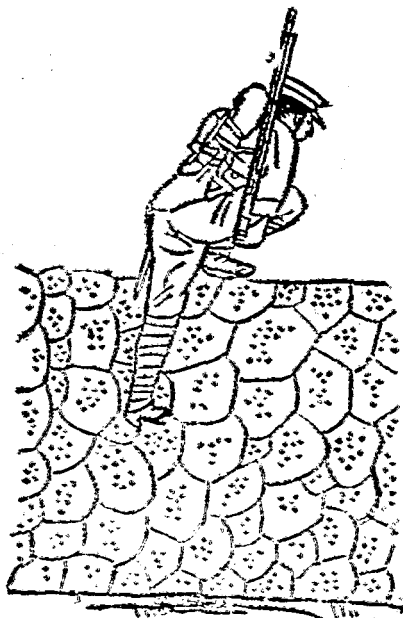


利用器械及障礙物之運動

一五

二 跑若干步
之後如左動作
第一動 用左
(右)脚蹀脚右
(左)脚踏牆之
中腹同時兩手
鈎掛牆上提引
身體以兩臂支

圖 二 十 六 第
三 其

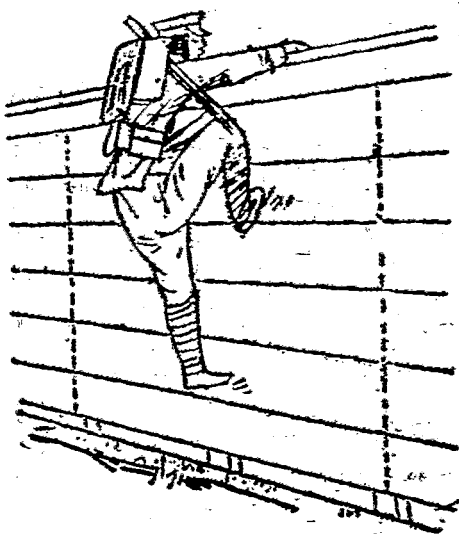


持之
第二第三第四動與一之第二第三第四動同

利用器械及障礙物之運動

第六十三圖
其一

本運動其可不用跑步置槍於牆上行之
其七 板牆



利用器械及障礙物之運動

一一七

第一百五十六

跳越(第

六十三圖

其一 其

二)

一 按照

第一百五十

五之三行之

第 六 十 三 圖

其 二



利用器械及障礙物之運動 一一八
二 按照第百四十七「掛肘上」之要領提引身體按照第
百五十五之一降下

第二章 人梯

第一百五十七 人梯之目的在不用特別材料而能令若干人員升登高處

第一百五十八 本運動係依柱及垂直之牆等行之或不依此亦可施行

第一百五十九 武裝之時通常除去槍及背囊行之

第一百六十 一人梯(第六十四圖其一其二其三其四其五)

一 作爲梯級之一人應與柱或牆離開約五十生的

對之蹲下微屈兩兩臂手約與肩齊倚扶於柱或牆

攀登者先登爲梯者之股再徐上其肩爲梯者徐徐起立

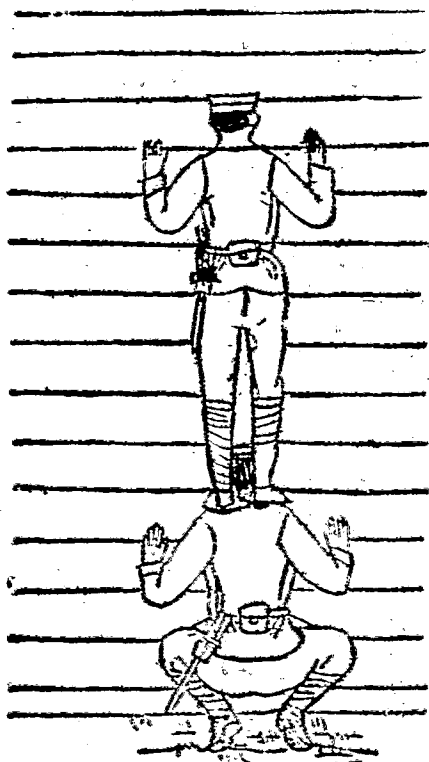
人梯

一一九

第六十四圖

其一

人梯



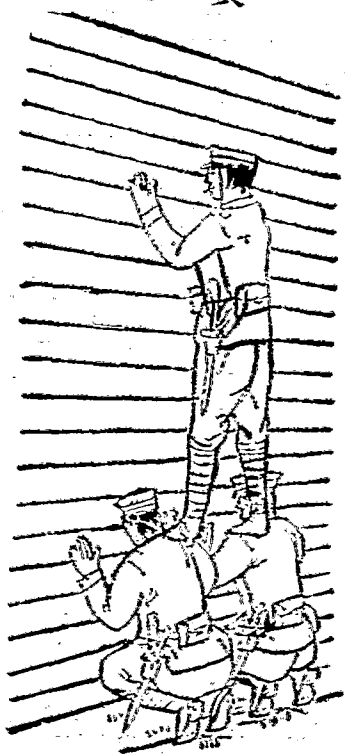
一一〇

二 作爲梯級之二人互相對面內側之膝著地外側之膝直立並相接觸此膝之上各置前臂手掌向上而互握之以

內側之手倚扶於柱或牆

第十六圖

其二



攀登者務近此二人之肘分置兩脚立起

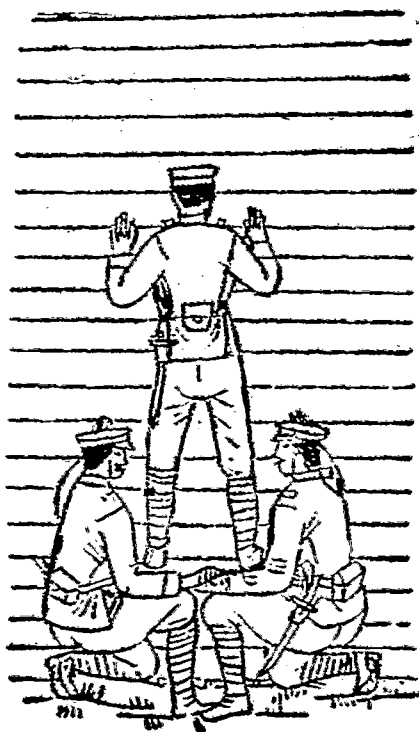
爲梯者一面用手扶柱或牆一面起立或以兩手托攀登者

人梯

人梯
之脚更向高舉

第十六圖

其三

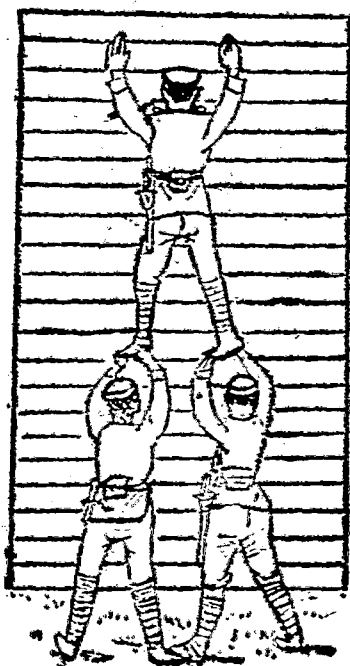


三 爲梯者二人相對蹲下互組其臂

一一一

第六十四圖

其四



攀登者扶爲梯者之頭登其股徐上其肩
爲梯者同時起立然後攀登者放開兩手徐徐立起
解梯之時概與以下次序相反

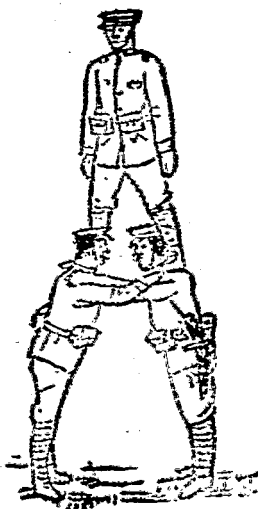
人梯

人梯

一二四

第十六圖

其五



第一百六十一 二人梯(第六十五圖其一 其二)

作二人梯應如左動作

一 按照第六十四圖其一之要領作一人梯

為基梯之二人相接蹲下俾前述之為上梯者立於其肩

為基梯者徐徐同時起立

第六十五圖

其一



二 爲基梯之四人環列蹲下互組其臂

爲上梯之二人上基梯之肩相對蹲上互組其臂

攀登者以基梯及上梯爲階段徐徐登上梯之肩蹲下

由基梯逐次徐徐起立

人梯

一二五

人梯

一二六

本運動亦可置棍於環列之中央以防梯之崩壞
解梯之時概與以上次序相反
作二人梯時可派指揮者及輔助者

第六十五圖

其二



第四章 跑步

第六百六十二 跑步以強健身體並養成其持久力為目的

第六十三 本運動以部隊行之

第六十四 本運動宜漸次行之且勿間斷爲要應先在平地練習距離之運動漸次增其距離然後更宜在不齊地練習之

第六十五 教育本運動之時應先以正步常步在內跑步交換行之以俾最後一舉得行長距離之跑步故概按左列之標準逐次進行教育爲宜

一、三分正步 三分跑步

二、三分正步 五分跑步

三、五分正步 十分跑步

人梯

人 梯

一二八

四、五分正步 十五分跑步

五、十分正步 三十分跑步

按照以上要領漸次增大跑步行程

第百六十六 習技者之體力、天氣、季節、地形、

土質、及距離并負擔量等關係跑步之能力甚大故必顧

慮此等狀況以俾正步跑步之配合臻於適加爲要

第百六十七 跑步中應時時注意習技者之狀態如見發生

異狀即時使就休息或爲適當之處置

第百六十八 練習本運動之時在前者尤應注意規正步度

附錄

競技

第一 盡力以爭優勝之運動或與此類似者謂之競技於鍛鍊身體喚起名譽心并使臻於快活機敏極有效力

第二 競技以單人或編爲班行之而以班練習者兼有養成協力同心之効力

第三 凡競技不可徒賴矯正之效果欲使各人之運動一齊漸次進步亦甚困難故須附隨體操以達其目的

第四 競技應盡全力以爭優勝然不可紊亂秩序及施不正之手段却應有承認敵人優勝之雅量

競技

競 技

一三〇

第五 依運動以陶冶學者之品性。競技方有價值。故教官須注意週到體察機微以誘導之。

第六 競技富有趣味。往往因此延長實施時間。最易陷於過勞。故須注意不得濫用時間。以適度爲止。

第七 運動間宜時常嚴行監視。以防意外之危險。

第八 競技之種類。并其方法。雖可由教官酌量選擇。然爲便利起見。揭其數例於左。凡簡易者。歸第一類。餘則均歸第二類。而第一類。因身體受其主要效益。頗多更分之爲數類。此項可以編入基本體操日課中實施之。第二類。富於變化。趣味惟多。實施則稍嫌複雜。費力。故另行之爲宜。

第一類之競技

屬於平均運動者

破壞平均

本運動係將學者編爲二列橫隊間隔約爲三步令其前後列互相對面然後如左動作

一、用兩脚或一脚站立用兩手推對面人之掌極力使其離開基地

二、在同一直線上一脚向後離開用一手極力使對面之人離開基地

屬於行進運動者

競技

競 技

1311

一、蛇行(第一圖)

本運動係將學者分爲人數相同之數班各班距離約三步成爲一列側面縱隊取適宜之間隔併列之并令成腿離開姿勢然後如左動作

第

約三步



一



圖



聞教官「開始」之令在各縱隊之後尾者由各人中間一面

疾走一面蛇行俟進至先頭之前方即向側方伸臂以爲記號其次見此記號準照以上要領逐次繼續運動各班以最初在縱隊先頭之人第一進至縱隊前方者爲勝

二、換陣(第二圖)

本運動係將學者分爲人數相同之四班各班成爲行或二列之橫隊按照圖式取相等間配置之并令標示其兩翼然

第二圖



競技

競 技

一三四

後如左動作

聞教官「向左」或「向右」之令各班之學者各自急速向左或右隣陣移轉聞「立定」口令即努力看齊務較他班先完
三、追擊

本運動係在地上畫中央線此線之兩側約隔十五步再畫平行線（名爲中立線）以定區域將習技者分爲人數相同之黑紅二班各班成爲一步間隔之橫隊使在中央線之兩側對面而立然後如左動作

教官呼「紅」或「黑」被呼班中之學者一齊自己向後方之中立線逃走他班中之學者即盡全力急追務在其未至中

央線之前捕獲之被捕者爲敗置之於區域之外若應追敵而反逃走者亦謂之敗

按照以上要領反覆施行以敗者最少之班爲勝

四、送旗(第二圖)

本運動係將學者分爲人數相同之二班使成二列對面而立距離間隔均約五步并將雙方之學者交互配置使在同翼者之二人執旗然後如左動作

第三圖



競技

一三五

競 技

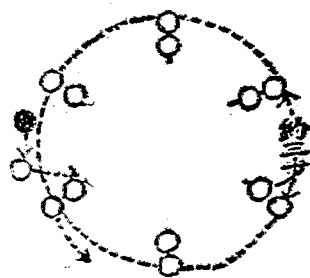
一三六

聞教官「開始」之令執旗者逐次移於對行同班人員之位
置遞交其旗最後者執旗至教官處以其遲速決定勝敗
在本運動最後送旗之人亦可不至教官之位置更將其旗
送交在反對翼同班之人按照以上領要反覆實施之

五、圓陣追捕(第四圖)

本運動係定一名爲捕者一名爲逃者將其他人員作成約
三步間隔之二列圓陣捕者及逃者均置於圈外然後如左
動作

第四圖



力追及逃者以手觸之逃者被觸於捕者之時即變爲捕者
接續行之

屬於脇部之運動者

一 送球

競 技

聞教官「開始」之令逃者即沿圈之外側疾走勿被捕者追及擇適當時機侵占某伍之內側此時在其伍外側之人即變爲逃者

捕者不得入於圈內務須勉

競 技

一三八

本運動係將習技者編爲約一連間隔之一列橫隊各取腿離開姿勢使在一翼之人持球（或其他適當之物）然後如左動作

聞教官「開始」之令持球者以手上伸姿勢側屈身體逐次將球送於他翼

本運動可將學者分爲人數相同之若干班以使競技

二 捕人

本運動係將學者分爲人數相同之二班各班編成約一步間隔之單行橫隊對面而立中間畫一線爲界令學者左（右）腳向後離開然後如左運動

聞教官「開始」之令習技者用右（左）手捉敵之手極力牽之務使入於自己線中

按照以上要領於一定時間內以牽入數最多之班爲勝

屬於跳躍運動者

一 大步跳

本運動係於十五步乃至三十步之距離標示出發線及到着練習者在出發線上成約二步間隔之單行橫隊然後如左運動

聞教官「開始」之令各人大聲唱其步數兩臂前後振動同時用大步跳躍以最少步數達於到着線者爲勝本運動亦

競技

競 技

一四〇

可令習技者由出發線之後方跑若干步行之或令其預報步數行之

二 絆腿

本運動係以二人爲絆腿者將其他學者編爲二路側面縱隊其距離間隔均爲三步然後如左動作

依教官之記號絆腿者持繩之兩端保持一定之高度由縱隊之先頭行進習技者極力高跳以躲避之若有觸於繩以致運動停止者卽當變爲絆腿者接續行之

第二類之競技

一 拉繩

本運動係將學者分爲人數相同之二班各班設一名之指揮者分置各人於繩之兩側并令其兩班互相對面然後如左動作

聞教官「預備」之令習技者一脚向前伸出低下身體用手約隔一拳以握其繩

聞教官「開始」之令習技者依指揮者之記號大聲呼號一同盡力拉繩且勿變繩之方向

勝敗俟繩上之標示點通過決勝線之時由教官決定

二 快跑競爭

本運動通常在二百密達以下之平坦地標示出發線及決

競技

競 技

一四二

勝線令習技者在出發線上或二步間隔之單行橫隊取適當之出發姿勢然後如左動作

依教官之記號出發各人極力快跑務較他人早到決勝線本運動應先教以出發之要領然後由短距離開始練習漸次增大之

二 跑步競爭

本運動通常在三百密達以上之距離標示出發線及決勝線并其經路然後如左動作

依教官之記號出發顧慮自己之體力以規正其速度務較他人早到決勝線

本運動係在平地先練習短距離者漸次增大其距離以至數千密達又在不齊地亦可行之

四 接替賽跑(第五圖)

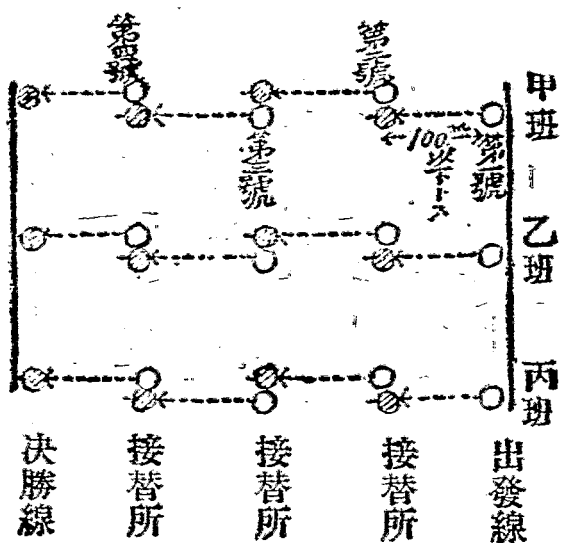
本運動係在平地上照圖設備將習技者分爲人數相同二個以上之班每班各分置一人於出發線並各接替所使在出發線之第一號持木板或旗等然後如左動作

競 技

一四三

第五圖

競技



一四四

依教官之記號各班之第一號卽行出發以最大速度快跑將所持之物交第二號第二號接到卽向第三號快跑以下準此要領遂至最後之人以上最後之人先到決勝線之班爲勝

五 踢球競爭(第六圖)

本運動在平地照圖定其區域在橫線中央約隔十步植立兩柱柱上二密達五生的處繫以繩或裝置橫木爲關門將習技者分爲人數相同之二班(各班人員以約十五名爲宜)各班設一名之指揮者令各班之人按照圖式在中央線之兩側對面分立置球於場之中央某班應先踢球既經

競 技

一四六

指示之後如左動作

依教官之記號應先踢球之班一人踢球全員開始運動按照以下規定互相演練攻防之術勉力踢球於彼班關門之內

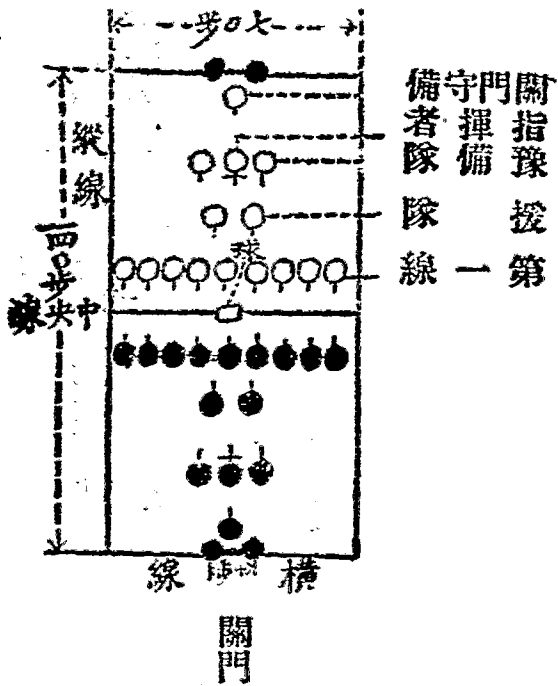
一球一脚踢之以手擲之或運送之均可

二球落於區域以外之時教官即令運動中止在區畫線與球之經路相交之處令非踢出之班之人踢之或擲之復行開始運動

三兩班之習技者如蝟集一處勝敗難分之時教官應命運動中止在其位置高擲其球以俾再行開始運動

圖 六 第

競
技



體操教範草案終

一四八

以投球於彼班關門之內者爲勝
在本運動爲便於競爭之指導起見除教官外可酌設輔助
者以俾易於審判

基本體操日課例示

其一

區分	運動種類	課	目	時間分	
主	一、腿部之運動	1 插腰——脚跟提起兩腿分彎 2 插腰——腿向前踢			
	二、臂之運動	1 手向肩舉——兩臂向前上伸 2 兩臂從前轉			
	三、頭之運動	1 插腰——頭向左右彎 2 插腰——頭向後彎		4	
	四、體幹之運動	1 兩腿離開——手向肩舉——身體向前彎 2 兩腿離開——手向肩舉——身體左右彎			
	五、背腰連金運動	1 手向肩舉——脚跟提起兩腿分彎兩臂向前上伸			
	一、胸部運動	1 兩腿離開——手向肩舉——挺胸 2 立正姿勢——兩臂向前——依各種下地挺胸——脚跟提起		3	
	二、懸垂運動	1 懸垂——曲肘——向左侧行			
	三、平均運動	1 插腰(木樁)——慢走 2 插腰(木樁)——脚跟提起慢走		7	
運	四、背部運動	1 兩腿離開——兩手向上伸——身體向前彎 2 扶地挺胸——依托木樁插腰——身體向後彎		6	
	五、腹部運動	1 坐下——插腰——身體向後倒 2 扶地挺胸——曲肘			
	六、行進運動	1 正步及跑步 2 繞圈陣追捕		8	
	七、腕部運動	1 腿向前出——向肩舉——身體左右轉——兩臂左右伸 2 兩腿離開——(脚後托木樁)插腰——身體左右彎		2	
	八、跳躍運動	1 原地跳 2 跳上跳下(膝高以上懸跳) 3 跳上跳下(膝高以上懸跳)		12	
	簡易之徒手運動及呼吸運動		1 插腰——脚跟提起兩腿分彎 2 深呼吸——頭向後彎 3 深呼吸——兩臂左右伸 4 深呼吸——兩臂從前轉 5 插腰——深呼吸——複式		3
	共二				45
	區分				

其二

區分	運動種類	課	目	時間分	
主	一、腿部之運動	1 插腰——提腿 2 插腰——脚跟提起兩腿稍分彎			
	二、臂之運動	1 手向肩舉——兩臂向前上伸 2 兩臂從前轉			
	三、頭之運動	1 頭向後彎 2 插腰——頭向左右轉		4	
	四、體幹之運動	1 腿向前伸出——插腰——身體左右轉 2 腿向前伸出——插腰——身體向後倒			
	五、背腰連金運動	1 兩腿離開——手向肩舉——脚跟提起兩腿分彎兩臂向前上伸			
	一、胸部運動	1 手向肩舉——挺胸 2 兩腿離開——兩臂向前上伸——挺胸			
	二、懸垂運動	1 斜懸垂——手腕補助——曲肘			
	三、平均運動	1 兩臂向上伸——腿向左右踢 2 鞋技破壞平均		3 0 4	
運	四、背部運動	1 手向肩舉——身體向前彎 2 兩腿離開——兩臂向前上伸——身體向前向下彎		3	
	五、腹部運動	1 腿向前出——手向肩舉——身體向後倒——兩臂向前上伸 2 挺身——曲肘			
	六、行進運動	1 正步及跑步		6	
	七、腕部運動	1 腿向前出——向肩舉——身體向前彎——身體左右轉 2 兩腿離開——兩臂向前上伸——身體左右彎		2	
	八、跳躍運動	1 原地跳 2 跳高 3 跳高 4 跳高——野腿		8	
	簡易之徒手運動及呼吸運動		1 插腰——提腿 2 深呼吸——掌向外轉 3 手向肩舉——挺胸 4 深呼吸——兩臂向前上伸 5 兩腿離開——插腰——深呼吸——腹式		3
	一本表之示例其一係使用器械者其二則係徒手練習者				
	二主運動一覽表中之課目既係按照中等程度配定者在種類				
相同之運動務擇筋力作用之相異者以配合之					
三練習時間因習技者之程度器械之多寡指導之巧拙而有					
差異但本表係就習技略熟者示其一例其一之器械係對約三					
十名之習技者使用木柱一木橙二跳躍臺一					

備

考

一本表之示例其一係使用器械者其二則係徒手練習者

二主運動一覽表中之課目既係按照中等程度配定者在種類相同之運動務擇筋力作用之相異者以配合之

三練習時間因習技者之程度器械之多寡指導之巧拙而有差異但本表係就習技略熟者示其一例其一之器械係對約三十名之習技者使用木柱一木橙二跳躍臺一

不正發育之矯正法

一般之要領

一、不正發育之矯正法有二即矯正姿勢與解放關節之凝固是也
 姿勢係依骨格之形狀與筋力之平均始得維持之故矯正之時須使關節柔軟並宜調和筋力務以養成必要之筋力為要至於關節之凝固多係因職業使用過偏所致或因運動不足所生故欲解放須行適當之運動且勿間斷以期生理漸次達於完好

二、不正發育之矯正固可依基本體操中適當之運動以達其目的但按固癖之狀態用其他特別運動亦頗有功效然身體之機能構造至有密切之關係雖局部之固癖其來由亦甚複雜故其矯正須與基本體操之普及的實施相依而行以明其完成

三、兵卒之固癖因入營之前長久生成故非一朝一夕所能矯正完好也若課以激烈之運動疑速奏效則反悖乎生理致於身體有害故教官宜努力漸次矯正且不斷斷為要

四、矯正之奏效依賴本人之熱心希望與意識之集中故教官令其理解固癖之種類運動之效果等不問何時何處均能勉力自求矯正為要

一、矯正運動

固癖之種類	基本體操中之運動		特種運動
	種類	運動	
頸部前屈	本固癖可依頸之運動以矯正之至與胸部相關者應併用胸部之矯正運動	一、兩腿離開插腰身體前彎然後頭向後彎 今輔助者以掌托其頭之後部與以抵抗將頭向後彎	
頸部側屈	本固癖可依頭之運動即頭向左或向右之矯正運動與併用胸部之矯正運動	一、今輔助者以掌托其頭之上部與以抵抗頭向側彎	
胸部後屈 (前背)	本固癖可依胸及背之運動矯正之腹及腰並運動亦頗有效至與膝部相關者應併用膝部之矯正運動	一、仰臥舉腿極力彎腰 二、以手握小腰身體向下彎曲 三、手握棍棍脚尖登其下方之第三四級將腰屈伸之	
胸部側屈	本固癖可依胸及背之運動以矯正之胸背及腰並運動亦頗有效與胸部相關者應併用胸部之矯正運動	一、離開兩腿一手托頭一手支其膝下向左右屈其身體	
腰部前屈 (四背)	本固癖可依腰部運動以矯正之與胸部相關者應併用胸部之矯正運動	一、仰臥舉腿極力彎腰 二、以手握小腰身體向下彎曲 三、手握棍棍脚尖登其下方之第三四級將腰屈伸之	
腰部側屈	本固癖可依腰部運動以矯正之腰並運動亦頗有效與胸部相關者應併用胸部之矯正運動	一、脚前出以木柱托腰際一手上舉身體向左右彎	
肩之高低	本固癖可依臂之運動以矯正之腰並運動亦頗有效與胸部相關者應併用胸部之矯正運動	一、脚前出以木柱托腰際一手上舉身體向左右彎	
肩之前出	本固癖可依臂及背之運動以矯正之胸及背並運動亦頗有效與胸部相關者應併用胸部之矯正運動	一、持橫木之高度規定在頭部以下兩腿向後或斜懸垂垂伸兩肘 一肩不用力而懸垂之休向前後振動或輕上下之 二、一手扶橫木脚尖登其下方第三四級以作屈伸	
精圓(弓)腿	白骨之歪形所成者在成丁以後固難矯正而由兩膝關節凝固所成者可以漸次柔軟之以達其目的	一、一腳前出置於木柱上一手在膝後徐徐伸直 二、兩腿離開約三足長以手壓膝交換伸直	
肩節之凝固	本固癖可依臂之運動矯正之胸及臂部運動亦頗有效	一、置肘於胸之側部將其拳屈伸旋轉之或做O形旋轉之 二、持前臂固定於桌上以他手屈伸旋轉之 三、手指互相扣合臂腕節向前後左右屈伸旋轉之	
肘節之凝固	本固癖可依臂及腰並運動矯正之	一、兩腿極力向左右離開 二、以手扶物兩腿交換能前後轉 三、大步疾走	
腕節之凝固	本固癖可依臂及腰並運動矯正之	一、木柱之高度與胸齊以手握之兩腿極力前後離開左右交換反覆之 二、離開兩腿足尖極力向內外旋轉	
股節之凝固	本固癖可依腿及跳躍運動矯正之	一、脚向前出依托之於器械上以手夾膝徐徐伸直 二、兩脚約距二足長離開以手在膝交換伸直	
膝節之凝固	本固癖可依腿之運動矯正之而跳躍運動亦頗有效	一、坐下將足向內外旋轉或屈伸之有時用手輔助	
足節之凝固	本固癖可依腿之運動行進(足尖行進尤宜)及跳躍運動矯正之		

備考

一、固癖之種類係指示新兵入營時數目較多者

一、特種運動不過示其一例

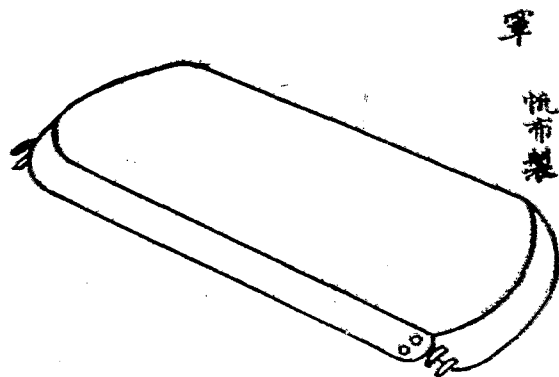
器械一般之註記

- 一木材除基本體操器械除特別註記者外用鹽膚木椿栗等堅木至於應用體操所用器械除以上之外並可用松木
- 一木材一般略為油漆或塗以茶褐色之洋漆或桐油但應埋於地中之部分田地上二十生的以下塗以煤脂
- 一鐵質支桿應塗茶褐色之洋漆或煤脂
- 一鐵與本相接之處用螺釘或鐵栓
- 一器械之應埋於地之部分用適宜之石固定之一尺度除特別註記者外以生的為單位

備考
上部覆以皮革內部填以獸毛

跳越臺圖

$\frac{1}{20}$



單
帆布製

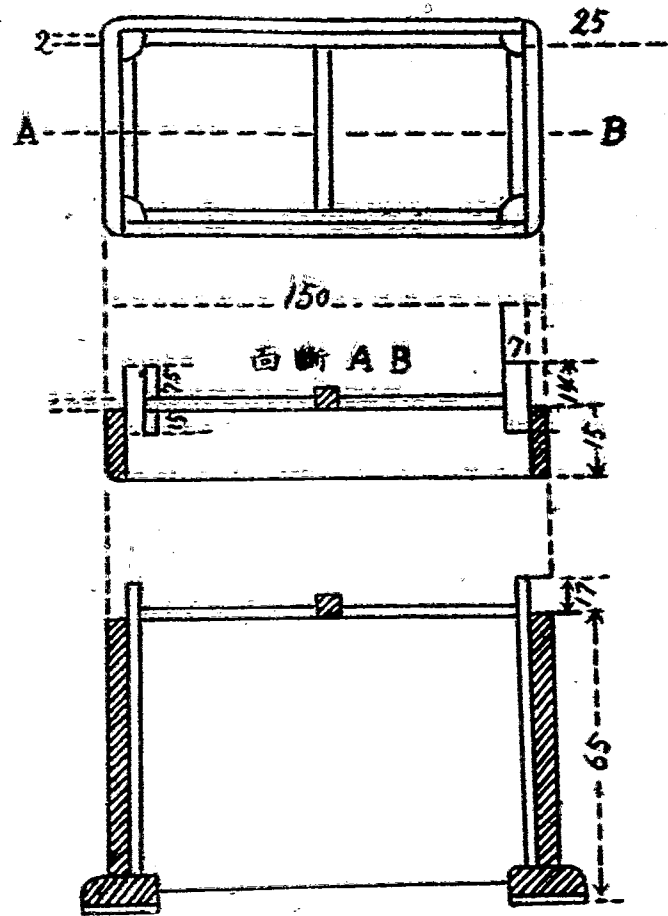
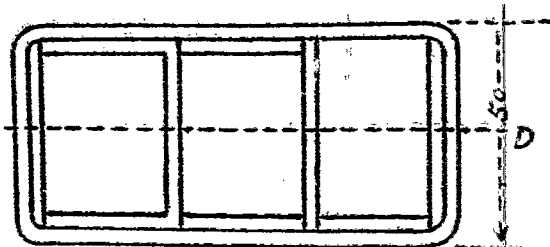
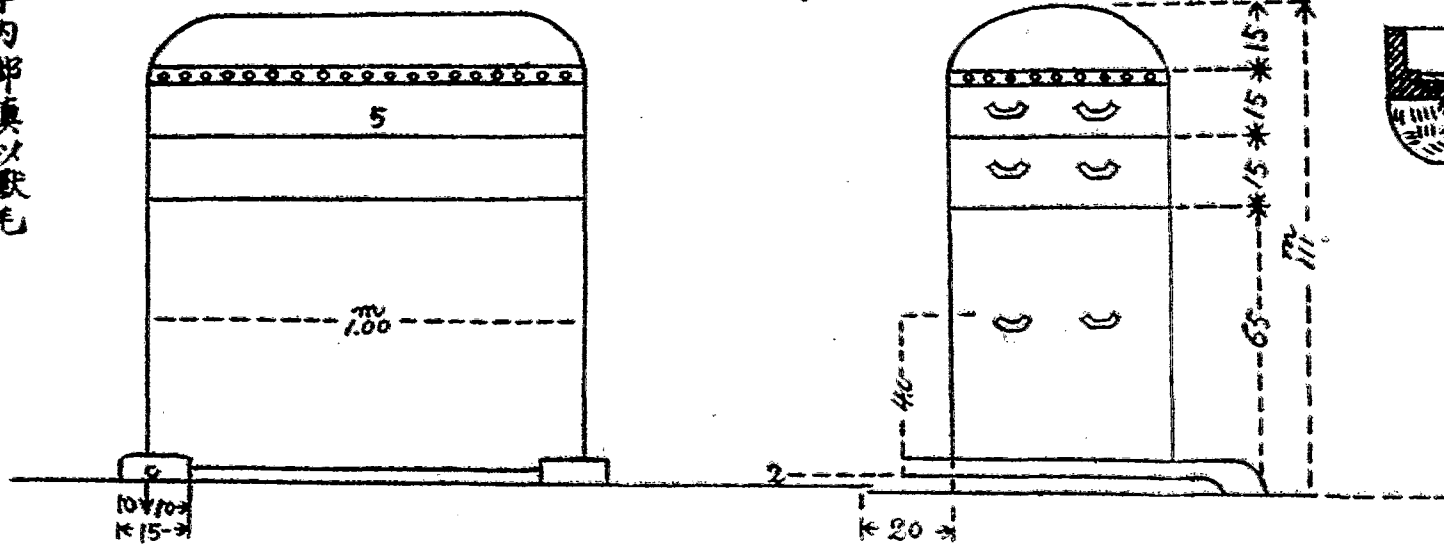


圖 橙 木
 $\frac{1}{20}$

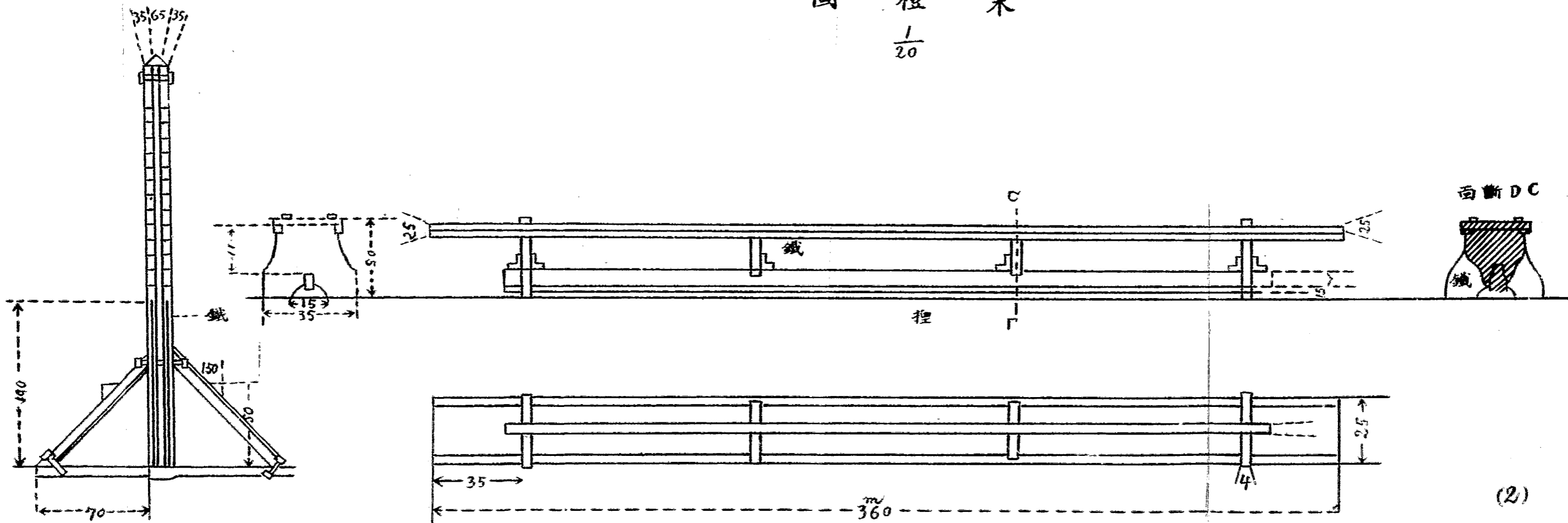


圖 柱 木

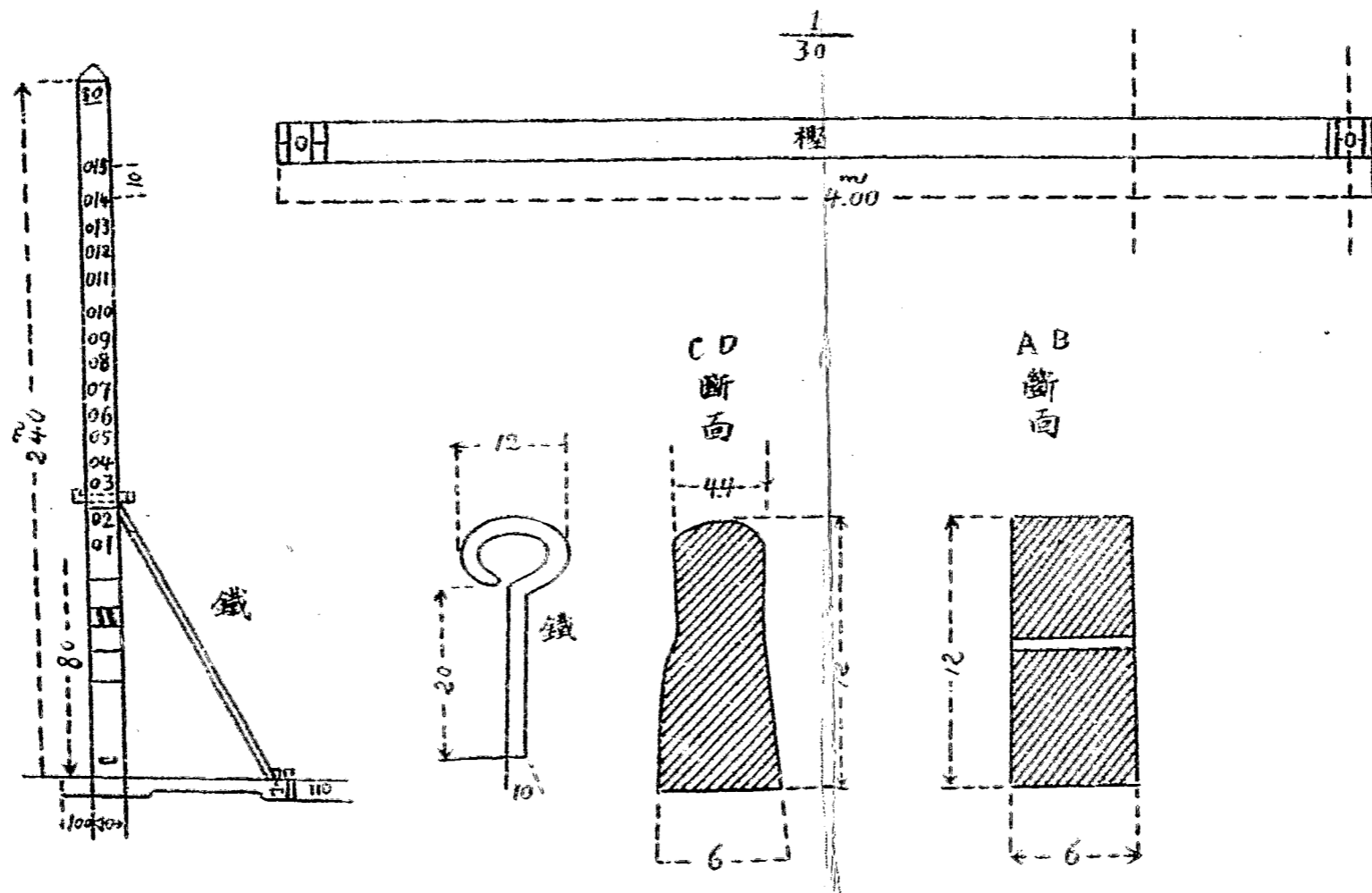
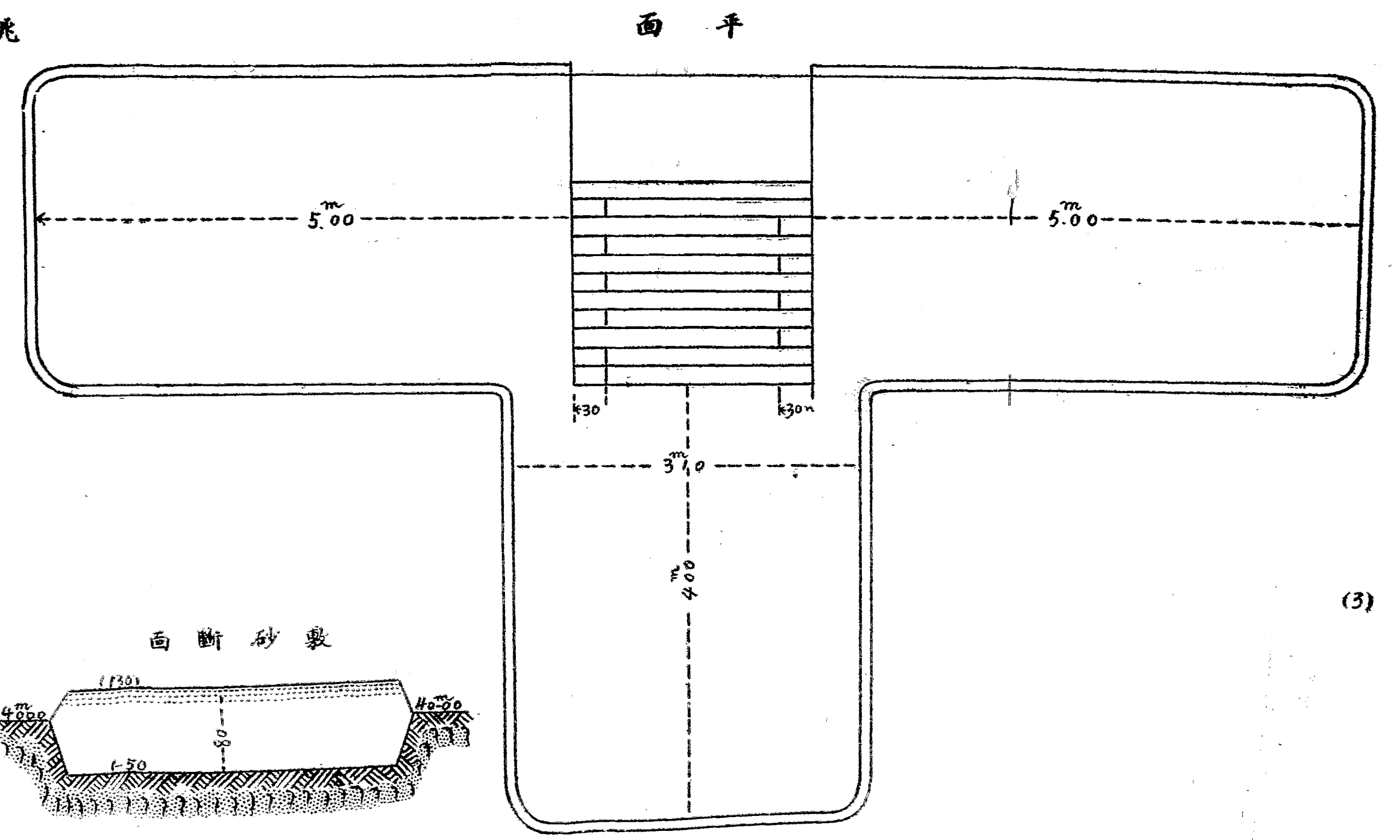
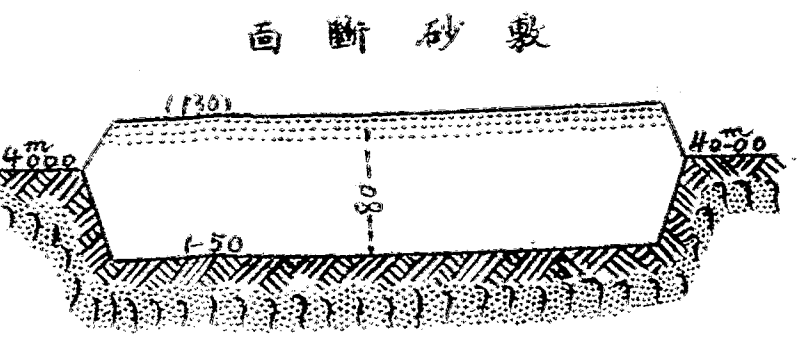
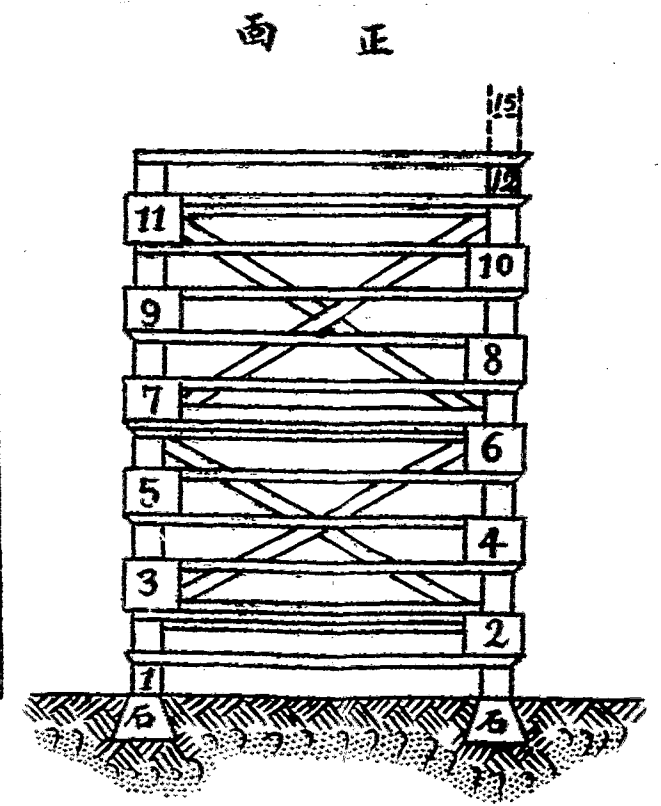
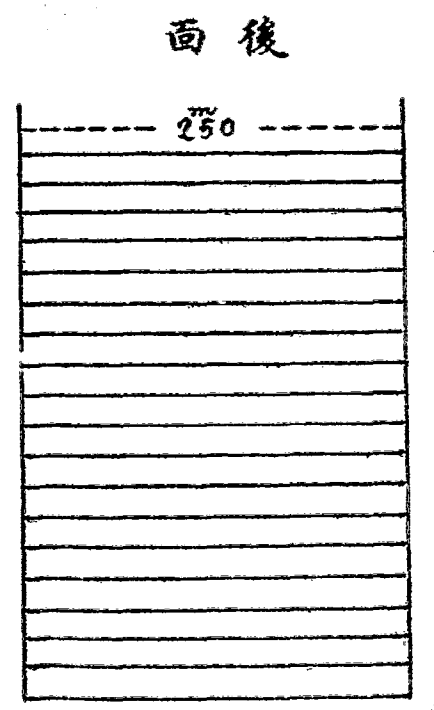
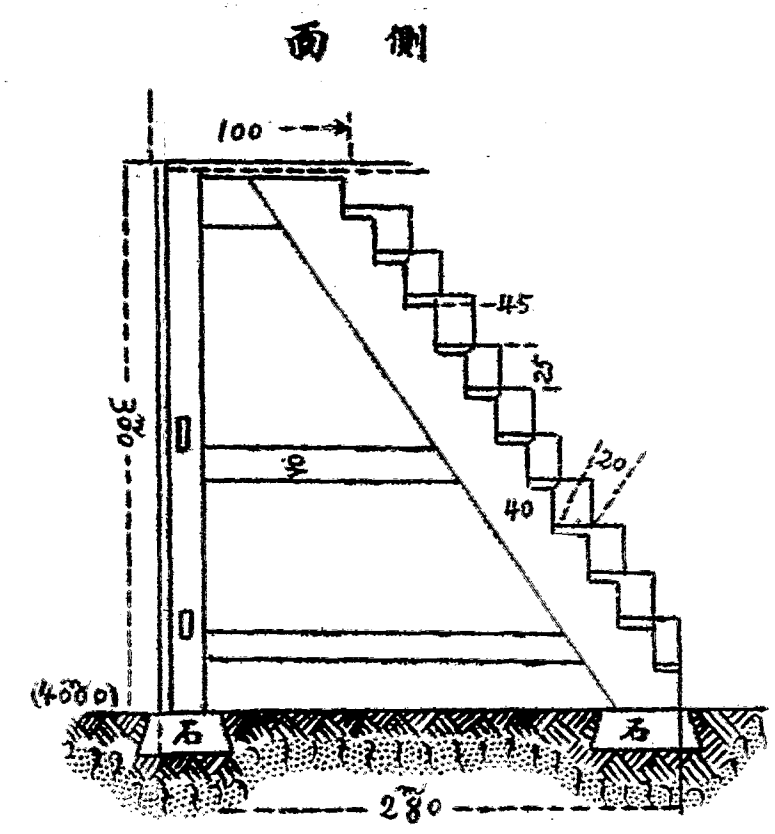
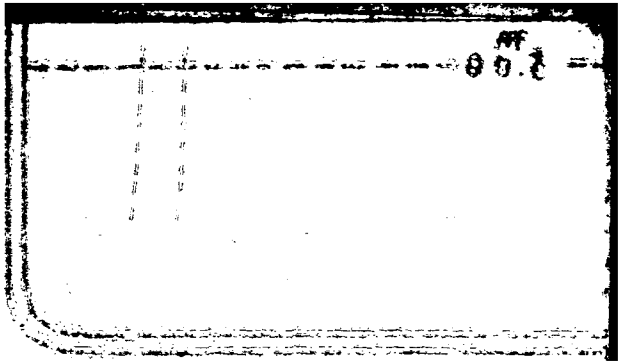


圖 臺 跳
 $\frac{1}{50}$



(3)



002