

軍訓部頒行軍中

體操教範草案

(附復興體操教範)

草案

(全)

兵學書店印行

中華民國三十五年十月印行

體操教範草案（全）

（附復興體操教範）

南京太平路四二二號

軍令  
部頒  
佈

發行者 兵學書店

印刷者 兵學書店

發行所 重慶西安兵學書店

訓練總監部令

布字第十五號

查各科教範案經本部編成草案  
呈請國民政府准先以部令發布施行  
於十九年三月三日奉  
第四三三號指令內開呈件均悉  
應予照准仰即以部令發布施行  
可也等因奉此茲將體操教範草  
案公布之此令

中華民國十九年

月

日

# 體操教範草案目錄

|          |    |
|----------|----|
| 總則       | 一  |
| 第一篇 基本體操 | 一一 |
| 要則       | 一一 |
| 第一章 準備姿勢 | 一四 |
| 第一節 腿之姿勢 | 一五 |
| 開腿       | 一五 |
| 出腿       | 一六 |
| 第二節 臂之姿勢 | 一七 |
| 拔腰       | 一七 |
| 手向肩舉     | 一八 |

兩臂平伸……………一九

兩臂上伸……………二〇

第三節 體之姿勢……………二一

懸垂……………二三

第四節 臂腿連合之姿勢……………二一

第二章 運動……………二四

第一節 腿之運動……………二五

屈膝……………二六

提股……………二八

踢腿……………二九

揮腿……………三二

第二節 臂之運動……………三四

伸 臂……………三四

振 臂……………三七

旋 臂……………三八

第三節 頭之運動……………四〇

彎 頭……………四〇

旋 頭……………四二

頭彎旋……………四三

第四節 臂腿連合之運動……………四四

伸臂彎膝……………四四

第五節 胸部之運動……………四七

挺胸……………四七

第六節 懸垂運動……………四九

曲肘……………四九

第七節 平均運動……………五一

慢步……………五一

體向前彎……………五三

第八節 背之運動……………五四

體前彎……………五五

第九節 腹之運動……………五七

體後彎……………五八

體前後彎……………六〇

|            |    |
|------------|----|
| 扶地挺身       | 六二 |
| 第十節 行進運動   | 六四 |
| 第十一節 側腹之運動 | 六四 |
| 旋體         | 六五 |
| 體側彎        | 六八 |
| 體彎轉        | 七〇 |
| 第十二節 跳躍運動  | 七二 |
| 原地跳        | 七二 |
| 跳寬         | 七四 |
| 跳高         | 七六 |
| 跳上跳下(越臺)   | 七八 |



|                |    |
|----------------|----|
| 橫 跳(越臺).....   | 八二 |
| 跳 乘(越臺).....   | 八四 |
| 縱 跳(越臺).....   | 八六 |
| 第十三節 呼吸運動..... | 八七 |
| 胸式深呼吸.....     | 八九 |
| 腹式深呼吸.....     | 九一 |
| 第二篇 應用體操.....  | 九三 |
| 要 則.....       | 九三 |
| 第一章 運動.....    | 九五 |
| 第一節 行 進.....   | 九六 |
| 第一款 跑 步.....   | 九六 |

|     |      |    |
|-----|------|----|
| 第二款 | 快跑   | 九八 |
| 發進  | 九九   |    |
| 走法  | 〇五   |    |
| 停止  | 〇六   |    |
| 第三款 | 快步   | 〇八 |
| 第四款 | 屈身匍匐 | 一〇 |
| 第二節 | 懸垂登降 | 一一 |
| 第一款 | 鐵積   | 一一 |
| 掛腿上 | 一二   |    |
| 舉腿上 | 一四   |    |
| 懸垂上 | 一六   |    |

掛肘上……………一一九

蝦形上……………一二三

車輪上……………一二四

後下……………一二七

俯下……………一二九

振下……………一三一

第二款 木桿 繩索及樹木……………一三三

第三款 繩梯子及垂直梯子……………一三九

第四款 滑桿……………一四三

第五款 板牆……………一四六

第六款 人梯……………一四八

|           |       |     |
|-----------|-------|-----|
| 依托人梯      | ..... | 一四八 |
| 空間人梯      | ..... | 一五二 |
| 第三節 通過天橋  | ..... | 一五六 |
| 第一節 投擲    | ..... | 一五七 |
| 手榴彈       | ..... | 一五七 |
| 鐵彈        | ..... | 一五八 |
| 第五節 扛舉 運搬 | ..... | 一六〇 |
| 第六節 跳躍    | ..... | 一六五 |
| 第一款 跳寬(高) | ..... | 一六六 |
| 跳寬        | ..... | 一六七 |
| 跳高        | ..... | 一六九 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 第二款 跳臺      | 一七三 |
| 直跳下         | 一七三 |
| 前跳下         | 一七五 |
| 第三款 越臺      | 一七七 |
| 乘越          | 一七七 |
| 第七節 障礙通過    | 一八〇 |
| 壕溝之跳法       | 一八〇 |
| 鐵絲網之通過法     | 一八一 |
| 第二章 野外綜合之訓練 | 一八八 |
| 附錄          | 一八九 |
| 其一 游泳       | 一八九 |

其二 團體競技……………一九三

籃球……………一九六

投球戰……………二〇五

球戰……………二一一

附表

第一 外傷發生之時機及種類

第二 其一 基本體操教育預定之一例  
其二

第三 固癖矯正所行之運動

第四 其一 應用體操教育豫定之一例  
其二

附圖

# 體操教範草案

## 總則

第一 體操之目的在鍛鍊心身養成適於軍事諸般所要求之體力氣力尤其是機敏及持久之運動能力

體力乃依神經系筋骨之發達及內臟之強健並此等諸器官之完全調和而增進之者氣力則於體力之強弱有至大之關係運動能力則以體力之強健與氣力之旺盛為轉移而增長故行體操時應注意體力氣力之併進為要

第二 體操分為基本體操及應用體操

基本體操以確立體力之基礎為主眼應用體操以養成戰場必要

之運動能力爲主眼

基本體操各兵科應一律實施應用體操得按兵科之性能分別輕重要否酌量施行

第三、幹部不可不具有體育上之識見及技能以領導軍隊教育之進步而負教育之責者尤應有率先垂範之伎倆

第四、連長須與軍醫密切連繫以便常得明瞭部下之體格體質及其他心身之狀態而行本連適切之體操教育故在必要時除本教範所規定以外之運動亦可施行之

營長以上諸官長須明瞭部下心身發達之狀態以益圖進步故在必要時須示以運動能力所應到達之標準及適時施行體力之檢查以爲運動能力向上之資



軍醫 本於所屬之官長意圖而與有關係之幹部相連繫以便常能明瞭士卒心身發達之狀態至由運動波及於身體之影響尤須注意

第五 體操宜常與教練演習密切連繫實施爲要蓋體操能使教練演習之進步容易又或依此所修得諸能力甚至可立即直接活用於教練演習

第六 卒初入營時大都缺乏關於軍事諸般之教育實施所需要之體力而於運動能力尤然故當其初期通常應先施以基本體操以圖其筋骨之發達而解除其凝固殆後方可隨教練演習之進度而課以必要之應用體操

第七 施行體操時須與其應達到之目的相適合而將基本體操

應用體操分別之或適宜配合之以選擇運動之種類且又須考慮習技者之程度・場所・時間・天候・季節・器械・及用具之多寡等以定實施之順序方法至於運動之進度及配合則尤須顧慮爲要

第八 規定運動之進度須考量運動之強度及適於習技者心身發達之狀況尤須適於運動能力

運動之強度雖依據其所需要之筋骨及神經系與其他內臟努力之程度而定然以全身之運動尤其以肺心臟應努力之運動較之身體一部之運動其強度爲大至其他雖在同一之運動則以施行時間之長短及負擔量之輕重等而定強度之差異

第九 配合運動時欲使其效果甚大疲勞減少且運動容易而又能繼續實施則須故特別注意左之諸件

一 其順序之規定通常須由強度稍弱之運動開始漸次移於稍強之運動將完時乃繼以劇烈之運動然後再行輕易之運動以終其局

二 在強度頗強之運動中間須適宜插入輕易之運動

三 須變換身體所應運動之部位

第十 當行廣田體操及其他強度大之教練演習等時爲予身體以活動之準備須預先施以適當之運動使至主要之課目訓練時容易實施故在此運動之中間或終了時爲使興奮之心身鎮靜且速行恢復疲勞宜課以短時間適當之基本體操爲要

第十一 對兵卒中體力之劣者或病後之衰弱者均須施以適當之教育使之得速與一般健康之兵卒爲伍爲要

對於因勤務以致平素運動不足之兵卒尤宜加以注意增進其健康而課以適當之運動爲要

第十二 體操除預定時間實施以外又當利用各種機會或短少之時間行之

第十三 當行體操時對於軍紀務須嚴正對於運動實施諸法則務須嚴守且務使習技者之心身皆能竭全力以現於實施爲要

第十四 教官對於教育之準備不可不完全當實施時尤應懇切熱誠當以真摯之意氣與活潑之模範以誘發習技者之勇氣並喚起其嗜好心而指導之

第十五 體操教育之要領須先使習技者領會教育上所欲運動之目的及効果然後示以模範與實施法之概要而予以所要之注

意遇必要時可分解其動作或緩和其節度行之俟其領會要領後則可漸次要求其正確速度力量巧妙及果敢等之上進

第十六 敎官須常悉習技者之個性身體之狀態及運動能力之強弱等且又須顧慮天候季節等使運動之實施得與之適應故在體操實施中須不斷觀察習技者心身之狀態遇必要時對於加減運動之強度或鼓舞習技者之志氣等手段均須講求爲要  
疲勞之程度大概可依顏貌 態度 言語 脈搏 呼吸及發汗之狀態等推知之

第十七 迅速發見習技者之缺點而確實矯正之使之習熟爲教育上必要之件然矯正時務須考究其原因由緊要部分着手而漸次及於細部

第十八 對於劇烈運動之直前或直後切忌飲食及運動實施前須使其行大小便等均須注意爲要

第十九 預防外傷爲體操實施上應注意之要件故教官須適切教育指導之尤須注意左之諸件

一 當運動實施時須點檢習技者之服裝運動場器械設備及用具且須握鬆軟砂使其表面平坦

二 須課以適當之準備運動

三 須常使習技者氣力充實動作正確

四 教官或助教須適時予以適切之援助

五 須願慮疲勞或空腹之程度不得妄行長時間繼續之運動與夫過度之要求

第二十 外傷發生之時機及種類乃依運動之種類而異故教官當實施容易發生外傷之運動時尤宜特別預防之（參照附表第一）

第二十一 助教應預防外傷同時並使習技者容易領會運動之要領以圖其進步爲要故幹部不可不具備能適切援助之技能

第二十二 援助之方法雖依器械及運動之種類並時機等而難一定然助教通常在習技者之傍或降下點之附近取堅確鎮靜動作容易之姿勢始終與習技者有同一運動之觀念而注視其運動在運動經過中最須努力時或易發生危害時或使領會其運動之要領時須不失時機與習技者以援助然不得因此而反拘束習技者之動作爲要

第二十三 對於外傷之處置若失其機宜或誤其方法或一見以爲輕微而付諸等閑則均將使其難以治愈殊屬不可



# 第一篇 基本體操

## 要 則

第二十四 基本體操之目的在圖身體各部之發達與其機能之旺盛以確立體力之基礎並養成其氣力

第二十五 基本體操通常以各個行之俟習技者會得運動之要領後乃依運動之種類再以部隊行之

第二十六 欲使身體各部普遍運動而施行基本體操時務包含各種之運動然為保持健康或施行教練演習前之準備或在劇動後之調劑或對固癖之矯正等則均須選擇適應之運動（參見附表第二第三）

第二十七 姿勢及運動最宜正確若稍疏忽時則運動之效果全

失

第二十八 運動間之呼吸務須保持自然爲要而行強度大之運動時亦須注意不使呼吸中止

第二十九 運動之速度雖按照其目的種類及習技者之程度而定然其要領大概如左

一 須使身體之各部十分發達但在以恢復其心身疲勞之目的施行時則宜從容行之若在以使其動作敏捷之目的施行時則依運動之種類卽在同一運動亦宜敏捷行之

二 通常對於腿臂及跳躍之運動實施宜敏捷而對於軀幹平均及呼吸之運動實施宜從容

第三十 服裝爲其運動容易務以寬裕爲宜

將上體暴露以行運動時即可增進皮膚之抵抗力於身體之健康  
爲有利而尤以在日光下施行時爲然

第三十一 欲使施行運動通常須使其先取準備之姿勢下運動  
之口令後再數「一」「二」等之口令但欲使習技者由運動之  
初卽自數一二以行運動時則下一開始」之口令若欲使習技者  
各自運動時則下一各個開始」之口令

欲使習技者由運動中途開始自數或停止自數時則下一「自數」  
或「停止自數」之口令

欲使運動停止復成準備姿勢時則下一「停止」之口令欲使由準  
備姿勢復成立正姿勢時則下一「還原」之口令

在無口令之運動時則須先指示其種類再下一開始」之口令

臂或腿或臂腿連合及跳躍之運動以考量習技者熟習之程度而適宜使之日數爲有利

第三十二 本篇插圖中之暈滯式係指示前面之主動筋其黑色係指示背面之主動筋

### 第一章 準備姿勢

第三十三 準備姿勢爲使運動正確及增減運動之強度而於運動最初所應取之姿勢

第三十四 準備姿勢分左之四種

- 一 腿之姿勢
- 二 臂之姿勢
- 三 體之姿勢

四 臂腿連合之姿勢

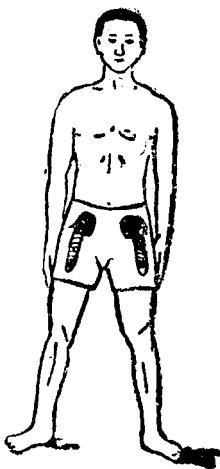
第一節 腿之姿勢

開 腿 (第一圖)

第三十五

欲使取開腿之姿勢下口合如左  
兩腿向左右離開

第一



膝微屈兩足尖踈脚而不變其方向正確向側方離開約半步體重平均托於兩腿

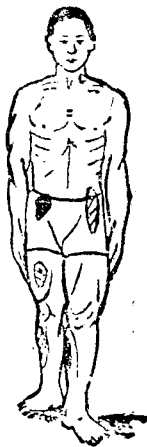
兩足之間隔約爲一步亦得增加爲一步半但在此時須將其間隔加以預令

出 腿（第二圖）

第三十六 欲使取出腿之姿勢下口令如左

左（女）面向前

第 二 圖



上體仍保持正面足尖之方向不變正確將左（右）足向前踏出約半步。體重平均托於兩腿

本姿勢若須換腿時須下「換腿」之口令習技者聞此口令即將前出之腿似歸原位再出他腿

## 第二節 臂之姿勢

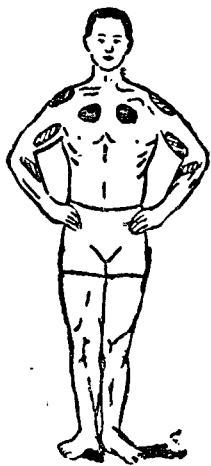
### 拔腰（第三圖）

第三十七 欲使取拔腰之姿勢下口令如左

#### 拔腰

兩手提至腰間拇指向後餘四指併攏而確實拔於腰骨之上端腕關節微屈肘稍向後肩下垂而稍向後引

第三圖



手向肩舉（第四圖）

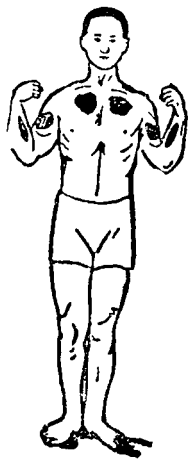
第三十八 欲使取手向肩舉之姿勢下口合如左

手向肩舉

肘之位置不動僅將前臂由斜前面上屈使拇指指向上以握拳手背須向外腕關節須微屈向內臂與手須端正保持於體之兩側



第 四 圖



兩臂平伸（第五圖）

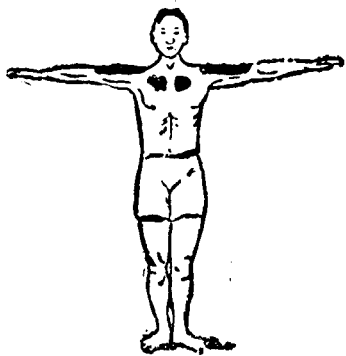
第三十九

欲使取兩臂向左右平伸之姿勢下口令如左

兩臂向左右平伸

兩臂依原來伸且之姿勢由側方向體之兩側抬平而保持與肩同  
高手指併攏而伸直掌心向下

第五圖



兩臂上伸（第六圖）

第四十

欲使取兩臂向上伸之姿勢下口令如左

兩臂向上伸  
兩臂伸直由前方向上高舉其間隔比肩稍寬手指併攏而伸直掌  
心相對

第六圖



第三節 體之姿勢

懸垂 (第七)

第四十一 欲使取懸垂之姿勢須先使習技者面對橫杠而立於  
橫杠直下稍後之後下口令如左

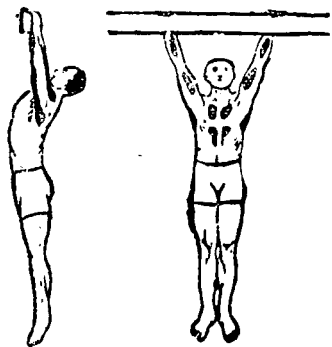
懸垂

兩眼注視木杠取躁腳姿勢兩臂上伸由上方握住木杠手背向後其間隔須比肩幅稍寬兩肩用力輕將身體提起胸宜張開頭宜微向後引兩腿併攏伸直兩足踵宜併緊

若使用鐵杠取本姿勢時須以拇指在下餘四指在上握之  
實施時之注意

- 一 爲不使胸部發生細長之弊故須以肩用力而將身體提起
- 二 爲使胸部由故須使頭及肩勿前出
- 三 依腹筋之伸展而欲不使胸部向下方牽引故腰以下不可用力卽腿亦不可後引

第七圖



第四節 臂腿連合之姿勢

第四十二 臂腿連合之姿勢係使臂腿同時取姿勢者也但必要

時亦可使其先取腿之姿勢然後加以臂之姿勢  
例如欲使取臂腿連合之姿勢下口令如左

兩腿離開兩手扞腰

## 第二章 運動

第四十三 運動分爲十三種通常依左列順序行之

一 腿之運動

二 臂之運動

三 頭之運動

四 臂腿連合運動

五 胸部之運動

六 懸垂運動

七 平均運動

八 背之運動

九 腹之運動

十 行進運動

十一 側腹運動

十二 跳躍運動

十三 呼吸運動

### 第一節 腿之運動

第四十四 腿之運動其目的在使下肢諸關節柔軟及其各筋骨發達以期腿之動作敏活

本運動能促進血脈之周流及呼吸之舒暢故適於準備之運動又

緩徐施行時則於劇動後之調劑運動最爲適當

彎膝（第八圖）

第四十五

欲使彎膝須先使取兩手扶腰之姿勢後下口合如左  
脚跟提起 兩腿半彎（下彎）

第一動

上體姿勢不變腿伸直僅將足跟極力提起

第二動

兩足跟靠緊兩腿順足尖方向下彎其彎度大概成直角  
（十分下彎）

第三動

復歸第一動之姿勢

第四動

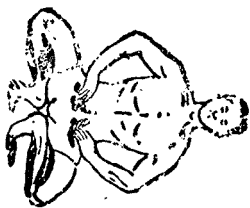
復歸準備姿勢



圖 八 第一

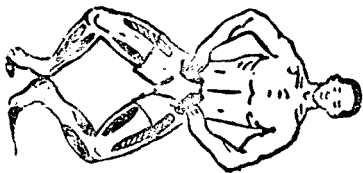
其二

彎下腿兩



其一

彎半腿兩



兩腿半分彎之運動即以開腿出腿之準備姿勢亦可行之

### 提股

第四十六 欲使股向上提須先使取兩手扞腰之姿勢後下口令如左

#### 股向上提

第一動 上體姿勢不變左股向前極力提高膝彎屈脛垂直足尖極力向下

第二動 左腿伸直同時以足尖落地復歸準備姿勢

第三 第四動 右腿動作與左腿相同

實施上之注意

一 左(右)股提起時右(左)腿須極力伸直上體須保持正直

且勿失平衡

二 腿落下時膝彎須極力伸直

第九圖



踢 腿（第十圖）

第四十七 欲使腿向前踢須 使取兩手投腰之姿勢後下口令  
如左

腿向前（左右）踢

第一動 上體姿勢不變左腿伸直正向前（左）極力提高而屈其足關節足尖向上（前上）

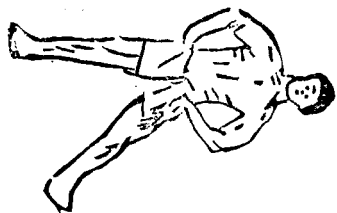
第二動 復歸準備姿勢

第三 第四動 右腿動作與左腿相同

實施上之注意

左（右）腿提起時右（左）腿須極力伸直上體須保持正直且勿失平衡

圖 十 第



揮 腿（第十一圖）

第四十八 欲使揮腿須先使取兩臂平伸（臂前伸）之姿勢後  
下口令如左

腿向左右（前）揮

第一動 左腿伸直極力向左（前）抬高至與手接觸時立即落  
下復歸準備姿勢

第二動 右腿動作與左腿相同  
實施上之注意

不可凝滯須柔軟行之

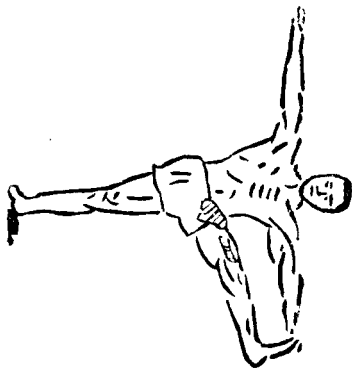
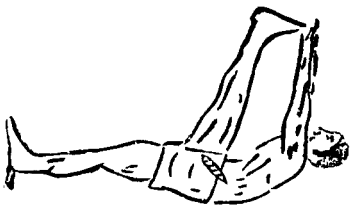
圖一十第

二其

揮前向腿

一其

揮右左向腿



## 第二節 臂之運動

第四十九 臂之運動其目的在使上肢諸關節柔軟及其各筋骨發達以期臂之動作敏活

本運動能促進血脈之周流及呼吸之舒暢故適於準備之運動又緩徐施時則於劇動後之調劑運動最爲適當

### 伸 臂（第十二圖）

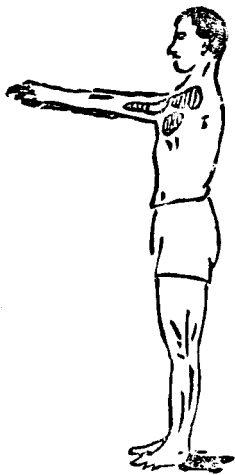
第五十 欲使伸臂須先使取手向肩舉之姿勢後下口令如左  
臂向前（左右）（上）伸

第一動 手指併攏臂向前（左右）極力伸直但在臂向前（上）伸時其兩臂之間隔須比肩幅稍寬掌心須相對若在臂向左右伸時則兩臂須保持與肩同掌心向下



第二動 復歸準備姿勢

第二十圖



本運動亦得以彼此二運動相連合而動分作四動行之  
本運動爲特別使神經之機能銳敏起見得以兩臂不相對稱而伸  
直行之例如（第十三圖）使取手向肩平之姿勢後下口令如左

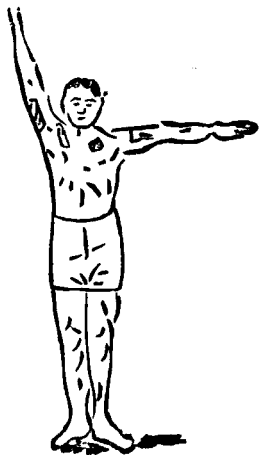
一手平伸一手上伸

- 第一動 準臂向左右（上）伸之動作左臂向左伸右臂向上伸
  - 第二動 復歸準備姿勢
  - 第三動 準臂向上（左右）伸之動作右臂向右伸左臂向上伸
  - 第四動 復歸準備姿勢
- 實施上之注意

- 一 臂之屈伸時勿取迂路
- 二 指尖須用力將臂極力伸直
- 三 頭及腹勿前出
- 四 臂向前伸時不可使肩故意前聳或腰向後引
- 五 臂向上伸時不可使背成圓形

六 當兩臂不相對稱而伸開時則此兩手之運動均須確實行之

第三十圖



振臂

第五十一

欲使振臂下口令如左

臂向前（左右）（上）振

第一動 臂伸直向前（左右）（上）振起立即落下復歸立正

姿勢

第二動 與第一動相同

實施上之注意

上體不可動搖

旋 臂（第十四圖）

第五十二 欲使旋臂下口令如左

兩臂從前轉

第一動 兩臂伸直由前向上徐徐舉起復向後引徐徐向左右伸

開手掌相上

第二動 手掌向下兩臂極力向後引復歸立正姿勢

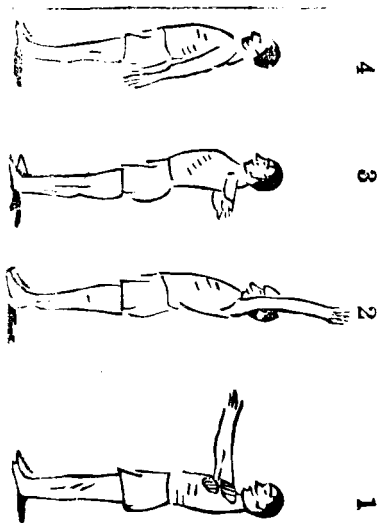


圖 四 十 第

室施上之注意

- 一 臂旋轉時務必如畫大圓形行之
- 二 頭及腹勿前出

第三節 頭之運動

**第五十三** 頭之運動其目的在使其頸諸關節柔軟及其各筋骨發達同時並使頭部之血行良好及保持頭之正直

彎頭（第十五圖）

**第五十四** 欲使彎頭下口令如左

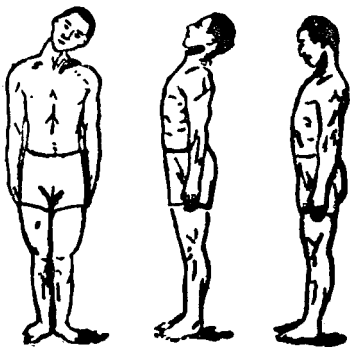
頭向前後（左右）彎

- 第一動** 上體姿勢不變頸項伸直同時頭極彎向前（左）彎
- 第二動** 頭抬起復歸立正姿勢

第三動  
第四動

依第一動之要領使頭極力向後（右）彎  
頭抬起復歸立正姿勢

第五十圖



實施上之注意

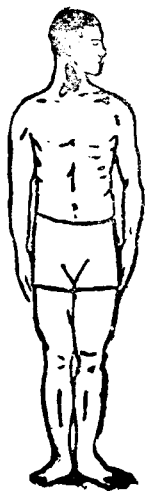
- 一 頭之運動勿影響於兩肩
- 二 著眼點須隨頭之運動為轉移

旋 頭 (第十六圖)

第五十五 欲使旋頭下口合如左

頭向左右轉

第十六圖





第一動 上體姿勢不變頸項伸直同時頭極力向左轉

第二動 頭還正面復歸立正姿勢

第三動 依第一動之要領使頭極力向右轉

第四動 頭還正面復歸立正姿勢

本運動得敏捷行之

實施上之注意

與彎頭相同

### 頭彎旋

第五十六 欲使頭彎旋下口令如左

頭由左（右）旋

頭向前彎次依左（右）後右（左）之順序連續柔軟彎旋

實施上之注意

與彎頭相同

### 第四節 臂腿連合之運動

第五十七 臂腿連合之運動其目的之最要者在使神經機能之發達以增進其心身調和之能力而使臂腿一致之動作正確敏捷

#### 伸臂彎膝（第十七圖）

第五十八 欲使其伸臂彎膝時須先使取手向肩舉之姿勢後下口令如左

脚跟提起兩腿半彎兩臂回左右向上伸

第一動 脚跟極力提起同時兩臂向左右平伸

第二動 腿彎屈約成直角同時兩臂復歸手向肩舉之姿勢

第二動 兩腿伸直同時兩臂向上伸

第三動 復歸準備姿勢

本運動亦可以開腿而取手向肩舉之勢行之  
實施上之注意

- 一 對於各動作務使臂腿之運動正確一致
- 二 運動間勿使上體前傾並須保持平均

圖 七 十 第

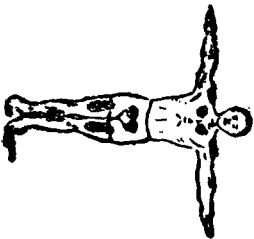
4



3



2



1



## 第五節 胸部之運動

第五十九 胸部之運動其目的在延伸其脊柱尤須延伸其胸部以圖其正當之發達同時並須使其胸廓之改善及其機能之旺盛

挺胸（第十八圖）

第六十 欲使挺胸須先使取臂腿連合之姿勢後下口令如左

挺胸

第一動 腰勿前出徐徐吸氣同時使胸部極力挺出

第二動 徐徐吸氣同時豎起上體復歸準備姿勢

本運動為增加運動之強度起見得使用橫扛行之但此時橫扛之高度須適當安定之（以臂上伸能使腕關節得與橫扛之下端大概一致為合度）背向橫扛立於離橫扛約三十公分之處以臂向

上伸之姿勢行之但第一動時拇指須向前確實握住橫杠之下端  
肘宜伸直

在使用橫杠而減少其高度時同時可漸次增加距離至約五十公  
分爲止或於第一動終了時將脚跟舉起亦可增加強度  
實施上之注意

不可故意將腰部向後引

第十八圖



## 第六節 懸垂運動

第六十一 懸垂之運動其目的在使上肢及軀幹上部諸筋骨之發達及臂力之增進與胸部之擴張

### 曲肘（第十九圖）

第六十二 欲使曲肘須先使取懸垂之姿勢後下口令如左

#### 曲肘

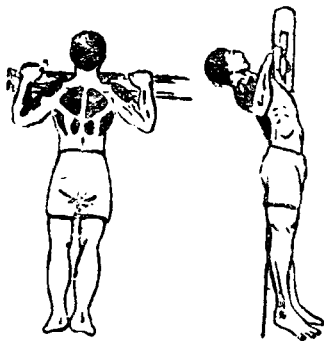
第一動 姿勢不變徐徐吸氣同時以兩肘向左右張開極力彎曲將身體提起胸部張開

第二動 徐徐呼氣兩肘伸直復歸準備姿勢

本運動得由第一動之姿勢向側方橫行以增加其強度  
向側方橫行時姿勢須不變最初以左（右）手移向左（右）側

約二十公分處攀住後再以右（左）手移向左（右）側與前同寬之處且移手時身體可稍微上下以取反動之利

第九十





實施上之注意

- 一 兩肘伸直時兩肩之力仍不可弛懈
- 二 腰以下不可用力又脚亦不可向後引

### 第七節 平均運動

第六十三 平均運動之目的在使神經機能之發達以增進心身調和之能力在易保持身之平均而使動作確實

#### 慢步 (第二十圖)

第六十四 欲使慢步先使取臂之姿勢後下口令如左

#### 慢步走

第一動 左足大約離右足半步前踏出然後右腿伸直脚跟提起同時將身體向前推進體重全托於左腿膝伸直姿勢齊整

第二動 依第一動之要領右腿如左腿行之

第十二圖



本運動得附加提股或脚跟提起或以足尖向正面行之又於木凳之梁上施行此項運動時可增加強度  
實施上之注意

如運動間將失平均時可將腰下落以使身體之重心低下或使臂權其平衡以恢復之

體向前彎（第二十一圖）

第六十五

欲使身體向前彎須先使取臂之姿勢後下口令如左  
腿向後舉身體向前傾

第一動

左腿伸直向後舉起右膝彎曲同時身體徐徐向前傾  
張胸胸部保持身體平均

第二動

徐徐復歸準備姿勢

第三動

依第一動之要領右腿伸直向後舉起左膝彎曲同時  
身體徐徐向前傾張開胸部保持身體平均

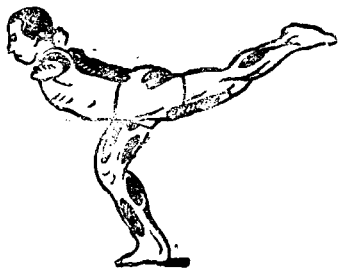
第四動

徐徐復歸準備姿勢

實施上之注意

支地之腿須極力彎曲伸直之腿須極力舉起

圖一十二第



第八節 背之運動

第六十六 背之運動其目的在使身體之後面尤其是項肩及背

諸筋之發達與夫上體之姿勢良好

體前彎（第二十二圖）

第六十七  
如左  
欲使體向前彎須先使取臂腿連合之姿勢後下口令

身體向前下彎

第一動 項及肩向後引徐徐吸氣同時上體極力向前彎

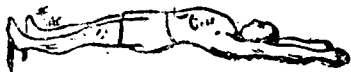
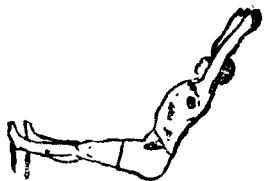
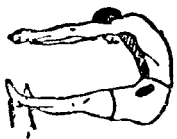
第二動 將項及肩之力放鬆徐徐呼氣同時上體極力向下彎

第三動 項及肩極力向後引徐徐吸氣同時復歸第一動之姿

勢

第四動 徐徐呼氣同時上體豎起復歸準備姿勢

圖二十二第



本運動得以「身體向前彎」之口令僅行第一、第四之二動作  
本運動爲增加強度起見得使用木凳行之但此時身體須伏臥以  
兩股托於木凳使援助者緊握足關節取彎之姿勢後身體乃行挺  
起向後彎

實施上之注意

- 一 須使頭與上體之運動相連貫
- 二 身體豎起時須 肢體上部起開始豎起

### 第九節 腹之運動

第六十八 腹之運動其目的在使身體前而尤其是腹部諸筋之  
發達及腹內諸器官機能之旺盛並呼吸力之強大上體姿勢之良  
好

體後彎（第二十三圖）

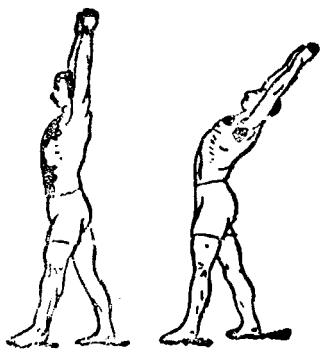
第六十九  
欲使身體向後彎須先使取臂腿連合之姿勢後下口  
令如左

身體向後彎

第一動 膝伸直徐徐吸氣同時脊骨翻曲上體極力向後彎  
第二動 徐徐呼氣同時上體豎起復歸準備姿勢



圖三十二第



本運動得用跪坐之姿勢行之又爲增加強度得使用木凳行之但此時須坐於木凳上兩腿向前併攏伸直使援助者緊握足關節上

體正直胸部張開取臂之姿勢後行之

實施上之注意

- 一 上體彎時須從肢體之上部起開始彎曲
- 二 上體豎起時不可成爲圓背須從腰部起開始豎起

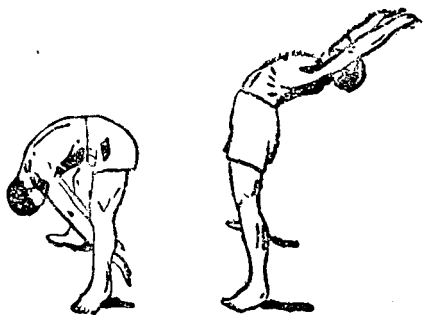
體前後彎(第二十四圖)

第七十 欲使身體向前後彎須先使取開腿(大股離開)之肩勢後下口令如左

兩臂振起身體向前後彎

- 第一動 兩臂由前向上振起徐徐吸氣同時上體極力向後彎
- 第二動 兩臂下落徐徐呼氣同時上體極力向前下彎

圖四十二第



實施上之注意

務必柔軟行之

扶地挺身（第二十五圖）

第七十一

欲使扶地挺身下口令如左

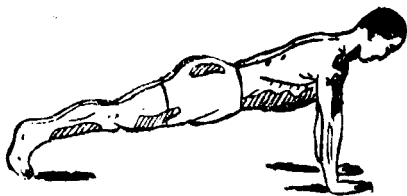
扶地挺身

第一動 身體下蹲兩臂伸直須比肩幅稍寬手指併攏微向內方手掌置於地上

第二動 須使臂與體大略能成直角而將兩腿同時向後伸直脚跟併攏身體與腿成一直線以手掌及足尖支持體重胸部張開頭稍昂起

第三動 以兩足尖踈脚兩腿前彎復歸第一動姿勢

圖五十二第



第四動 復歸立正姿勢  
本運動可於第二動終了時爲屈肘之運動  
或一面屈肘一面交互舉起一腿之運動以  
增加其強度  
實施上之注意  
不可停止呼吸

## 第十節 行進運動

第七十二 行進運動其目的在使腿部諸筋之發達與心臟、肺臟機能之旺盛

本運動係用常步及跑步行之然以跑步為主其步法得準步兵操典規定之要領行之

施行本運動時可將兩腿抬起或將步度伸長又或將脚跟提起以增加其強度

實施上之注意

- 一 脚跟提起以行常步須將步幅縮短兩膝直
- 二 在跑步之前後須行適宜之常步

## 第十一節 側腹之運動

第七十三 側腹之運動其目的在使側腹諸筋之發達與腹內諸  
器官機能之旺盛並上體姿勢之良好

欲收側腹運動之效果須並行身體旋轉及身體左右彎之兩運動  
旋 體（第二十六圖）

第七十四 欲使爲旋體之運動須先使取臂腿連合之姿勢後下  
口令如左

身體向左右轉

第一動 腰部不動上體極力向左旋轉

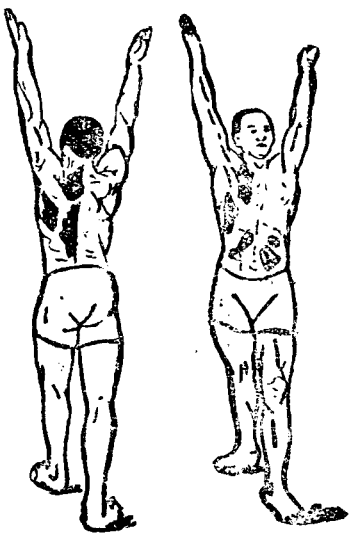
第二動 復歸準備姿勢

第三動 依第一動之要領上體極力向右旋轉

第四動 復歸準備姿勢

若以出腿準備之姿勢旋行時則僅向出腿之一方面旋體而以一動作施行之

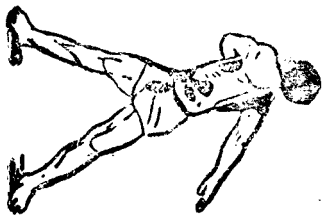
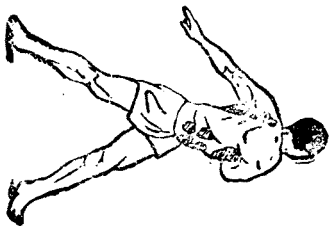
圖六十二第





本運動得以四腿之姿勢將臂振開身體向左右旋轉行之但在此時期身體須柔軟腰上體須徐徐向左右旋轉同時振開兩臂以補助身體之回旋

圖七十一第



實施上之注意

- 一 須左右平等行之
- 二 身體旋轉時頭、手及肩之關係位置須不變其骨盤亦須固定
- 三 振開兩臂以行身體旋轉時須以回旋側之腿爲軸而柔軟行之

體側彎（第二十八圖）

第七十五 欲使身體側彎須先使取臂腿連合之姿勢後下口令如左

身體向左右彎

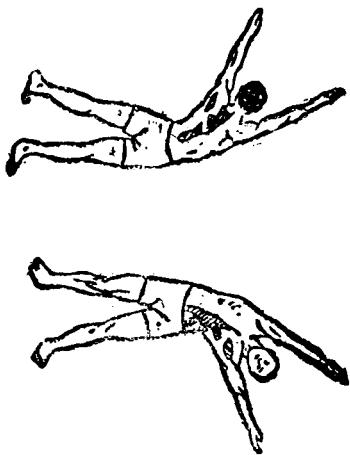
第一動 腰不動徐徐吸氣同時上體極力向左彎

第二動 徐徐呼氣同時豎起上體復歸準備姿勢

第三動 依第一動之要領身體極力向右彎

第四動 依第二動之要領復歸準備姿勢

圖 八十二 第



木運動得以開腿之姿勢使彎屈方面之臂沿股下落其他一臂向上舉行之又得以彎屈方面之脚托於木凳上而以二動行之  
實施之注意

- 一 體彎時上體不可旋動或向前後傾
- 二 身體彎屈時頭、手及肩之關係位置須不變其骨盤亦須固定

第七十六 體彎轉（第二十九圖）  
欲使身體彎轉須先使取開腿之姿勢後下口令如左

身體向左右向下彎轉

第一動 兩脚不動上體極力向左轉然後下彎使右手指尖大約

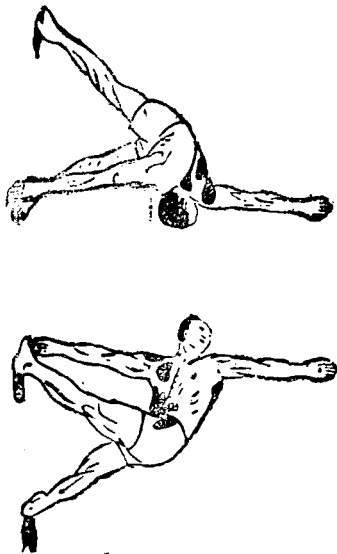
能與左足尖相接腳左手能向上直立

第二動 與第一動相反以豎起上體復歸準備姿勢

第三動 依第一動之要領上體極力向右轉然後下彎

第四動 與第三動相反以豎起上體復歸準備姿勢

圖九十二第



實施上之注意

須極力向左右轉極力向下彎

### 第十一節 跳躍運動

第七十七 跳躍運動其目的在使全身尤其是腿及腰諸筋之發達心臟、肺臟及神經系機能之旺盛與身體之輕捷敏活  
跳躍運動中之原地跳、跳寬及跳高須使之反復實施且由第二回起得用「同」之口令

#### 原地跳（第三十圖）

第七十八 欲使就原地跳躍下口令如左

原地跳

第三十三圖



第一動 脚跟提起兩膝微屈用足尖蹂脚向上直跳肢體須極力挺直

第二動 以足尖落地兩膝微屈以取平均

第三動 兩膝伸直脚跟落地復歸立正姿勢

本運動得以蹂脚之姿勢同時並將兩臂向前（左右）（上）振起行之或向左（右）旋轉九十度行之  
實施上之注意

一 施行蹠脚時務宜短促而堅強兩肩不可故意用力以輕快跳躍爲要

二 向上直跳時上體不可過度向後仰

三 不可由脚跟先落地又兩足尖不可過狹脚跟不可離開

### 跳 寬(第三十一圖)

第七十九 欲使跳寬下口令如左

#### 寬跳

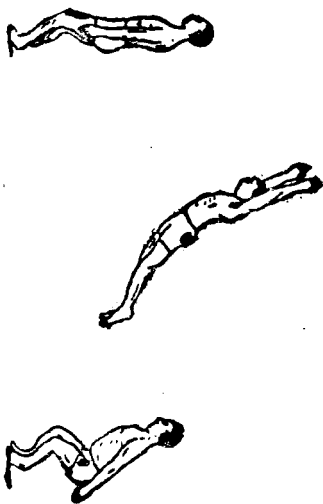
第一動 脚跟提起兩膝微屈上體微前傾兩臂伸直向後引立即向上振起同時兩足尖用力蹠脚肢體極力伸直向前方遠跳

第二動 放下兩臂同時由足尖落地兩膝微屈以取平均

第三動 兩膝伸直脚跟落地復歸立正姿勢



圖一十三第



本運動得前進數步以左（右）脚踩脚行之  
實施上之注意

與原地跳一、三兩項之注意相同

跳高（第三十二圖）

第八十 欲使跳高下口令如左

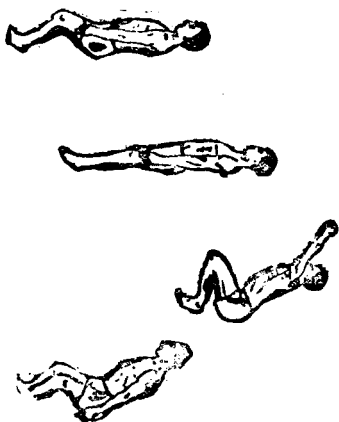
跳高

第一動 脚跟提起兩膝微屈身體微向前傾兩臂伸直向後引立  
即握拳向前上方振起同時以兩足尖用力蹀脚兩臂極力彎屈而  
向前方高跳

第二動 兩腿伸直兩臂下落手指同時放開由足尖落地兩膝微  
屈以取平均

第三動 兩膝伸直脚跟落地復歸立正姿勢

圖二十三第



本運動得前進數步以左（右）脚蹂脚行之  
實施上之注意

變腿時務宜十分敏捷

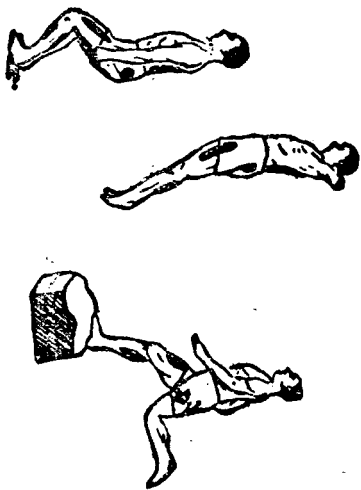
二 與原地跳一、三兩項之注意相同

### 跳上跳下（跳越台）

第八十一 欲作膝高以下之跳上跳下須由適當之距離跑來後  
再如左動作之（第三十三圖）

第一動 以左（右）脚踏登台上右（左）脚則不踏台再以左  
右（足尖用力蹂脚兩臂向側方振起肢體十分伸直向前方高跳  
第二動 兩臂落下同時由足尖落地兩膝微屈以取平均  
第三動 兩膝伸直脚跟落地復歸立正姿勢

圖三十三第



實施上之注意

一 脚踏上台時在台近處所行之蹠脚宜輕在台上所行之蹠脚宜知而強

二 與原地跳之注意相同

第八十二 欲作膝高以上之跳上跳下須由適當之距離跑來後再如左動作之（第三十四圖）

第一動 以兩足尖用力蹠脚兩手約與肩幅同寬按著台上立即以掌用力撐台面將兩腿彎曲以登台然後放開兩手立起身體

第二動 以兩足尖蹠脚向前跳下

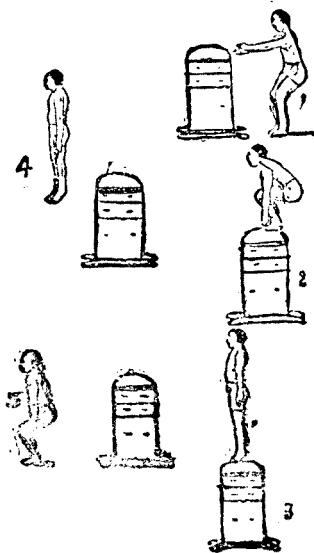
第三動 由足尖落地兩膝微屈以取平均

第四動 兩膝伸直脚跟落地復歸立正姿勢

第三十四圖

實施上之洋意

- 一 在踩脚直前之一步須近接地面以行踏進
- 二 跳上台時兩腿須極力彎屈勿向後踢以輕捷跳上



三 兩手按着台上時兩臂須勿彎屈手指須併攏以向正面

### 橫 跳（跳越台第三十五圖）

第八十三 欲作橫跳須由適當之距離跑來後再如左動作之

第一動 以兩足尖用力蹀脚兩手約與肩幅同寬按着台面立即以掌十分用力拍台面將兩腿彎曲身體立起以跳過台上同時肢體極力伸直

第二動 由足尖落地兩膝微屈以取平均

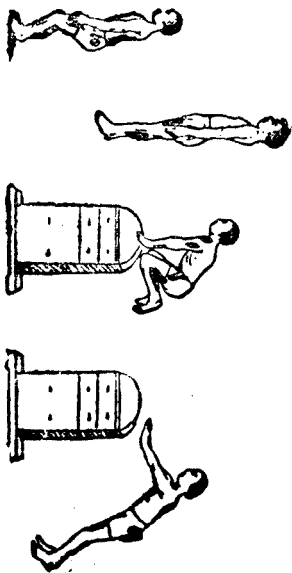
第三動 兩膝伸直脚跟落地復歸立正姿勢

實施上之注意

- 一 跳過台上時兩腿不可後踢臀部不可抬起腿須極力彎屈
- 二 與膝高以上之跳上跳下之注意一、三兩項相同



第五十三圖



### 跳 乘（跳越台第三十六圖）

第八十四 欲作跳乘須由適當之距離跑來後再如左動作之

第一動 以兩足尖用力踩腳腿伸直向左右張開兩手約與肩幅同寬以按着台面肘稍屈以支持身體徐徐跨於台上

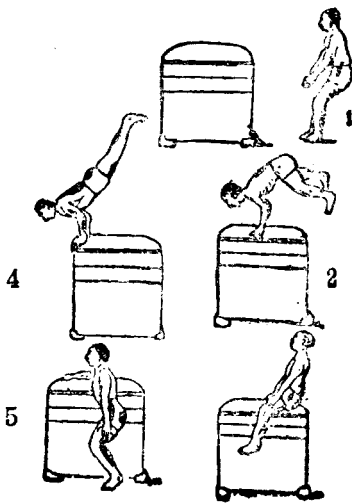
第二動 兩手約與肩幅同寬按着台面以兩臂支持體重兩腿併攏向後上方豎起由台之一方面落地兩膝微屈以取平均

第三動 兩膝伸直腳跟落地復蹄立正姿勢  
實如上之注意

一 兩手按着台面時肩及臂之力不可稍弛

二 跨於台上時務必將身體徐徐跨下

第三十六圖



縱 跳（跳越台第三十七圖）

第八十五 欲作縱跳須由適當之距離跑來後再如左動作之

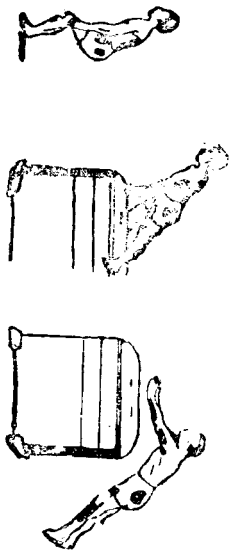
第一動 以兩足尖用力蹀脚兩腿伸直向左右張開兩手約與肩幅同寬務必以掌十分用力拍着台之前端一拍即放開兩手而將身體直立跳過

第二動 由足尖落地兩膝微屈以取身體平均

第三動 兩膝伸直脚跟落地復歸立正姿勢

實施上之注意

與跳乘之注意一項相同



第十三節 呼吸運動

第八十六 呼吸運動之目的在使呼吸器官之強健及其機能之旺盛又或圖謀促進呼吸及血行之調整

胸式深呼吸係更能使胸廓周圍之呼吸筋強壯及增大胸廓之可動性者

腹式深呼吸係更能使橫隔膜及腹筋之作用旺盛及腹部之血行良好者

呼吸運動得依胸式及腹式之兩深呼吸而全收其效果者故此兩運動宜並行之爲要

呼吸則須閉口而以鼻孔行之在發達呼吸器官之目的而施行呼吸時吸氣宜緩而深長呼氣宜竭力吐盡且吸氣將終之瞬間務須保持其姿勢以便其氣體得以完全交換若在調整之目的而施行呼吸時則須較當時之呼吸稍緩施行使之漸次復歸於平靜呼吸運動通常係以各個行之

### 胸式深呼吸(第三十八圖)

第八十七 欲使作胸式深呼吸下口令如左

深呼吸 兩臂向左右平伸

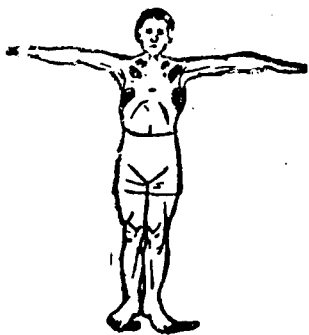
第一動 頭向後微屈兩臂向左右舉起胸部徐徐張開同時極力  
吸氣

第二動 頭豎起兩臂徐徐落下同時極力呼氣

本運動得以兩臂由外旋轉或兩臂向左右舉起後由上方徐徐向外旋轉行之又可於常步間縮短步度行之  
實施上之注意

- 一 吸氣時兩肩不可故意聳起上體不可過度後仰
- 二 頭及臂之運動須與呼吸相伴行之

第三十八圖





腹式深呼吸（第三十九圖）

第八十八 欲使作腹式深呼吸須先使取開腿拔腰之姿勢後下  
口令如左

深呼吸 腹式

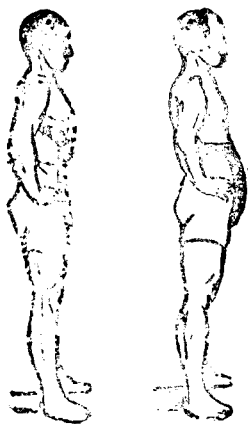
第一動 務必勿使胸廓擴張且須將橫膈膜下壓以使下腹部向  
前而徐徐澎漲同時極力吸氣

第二動 使腹筋徐徐收縮同時極力呼氣  
本運動得以兩手按撫腹部行之

實施上之注意

兩肩須向下胸廓須固定

第三十三圖



## 第一篇 應用體操

### 要則

第八十九 應用體操之目的在鍛鍊其氣力之旺盛與體力之雄壯而以活用之方法演練之以養成戰場所必要之運動能力且完成體操之目的也

第九十 施行應用體操雖應依目的與時間等以定運動之種類然此種操法每因性質上欲將身體之一部份使之強健故其運動之配合尤須使之適切（參照附表第四）

第九十一 應用體操通常係用單人教育故最初須於體操場及練兵場先養成基礎之能力其次方就障礙通過場及野外各種地形、地物實施總以使之熟練戰場所必要之各種運動爲要

第九十二 應用體操之大部多屬武裝施行然最初須用徒手務使其會得其要領之後再用武裝而漸次增加其負擔量

第九十三 凡持鎗運動時通常提槍或負槍（通常將背帶由左肩懸於右腋下）有時或將彈藥盒左右分開行之

凡持槍跳躍若在小尺度之障礙時則右臂須稍屈勿使槍落地而略略保持其水平若遇大尺度之障礙時則左手須輕握刀鞘以行蹀脚同時右臂須彎屈右拳須向內轉以使槍身向下槍口向上而將槍保持於腋下但持輕機關槍以行蹀脚時則同時須將槍舉到適宜之點而使兩脚屈伸容易爲要

凡舉刀運動時應先將刀從鉤上卸下使柄向前握住刀鞘爲使刀身不脫出而將左手拇指置在護拳之上或與刀終一并握住亦

可

第九十四 對於應用體操中之運動得附以相當之節度時則應乎必要可使習技者活潑日數之

## 第一章 運動

第九十五 運動分左列七種

- 一 行進
- 二 懸垂 登降
- 三 天橋通過
- 四 投擲
- 五 扛舉 運搬
- 六 跳躍

七 障礙通過

第一節 行進

第一款 跑步

第九十六 跑步之目的在增進心身之持久力而使其習得長距離跑步之能力

第九十七 跑步通常以部隊行之然須逐次進步或無間施行爲要

第九十八 跑步之教育須以常步與跑步兩相配合行之其在初期跑步配合之時間無妨短縮迨逐漸熟習之後方可增大其標準大概如左

常步 跑步

三分 二分

五分 五分

五分 十分

五分 十五分

五分 二十分

習技者之體力 氣候 節令 地形 距離及負擔量等皆影響於跑步之實施甚大爲顧慮以上各種狀況起見常步與跑步之配合尤須使之適當

實施上之注意

一 通常置一嚮導以規正其步度

二 跑步間宜閉口而以鼻孔呼吸且宜時時行深呼吸呼更宜十

### 分呼氣

呼吸若到急迫時則吸氣與呼氣可共由口鼻行之

三 將近休息之前宜換常步

四 常步間宜行呼吸運動以速恢復疲勞

## 第二款 快跑

第九十九 快跑之目的在養成其旺盛之氣概與增進其能神速發進疾走及停止之能力

第一〇〇 快跑教育大概由五十公尺起開始練習之迨逐漸習熟之後逐漸增加距離約至二百公尺爲止

第一〇一 欲行快步之時通須先標示一出發線及一到達線而將習技者配置於出發線上使取發進之姿勢然後用號令或記號



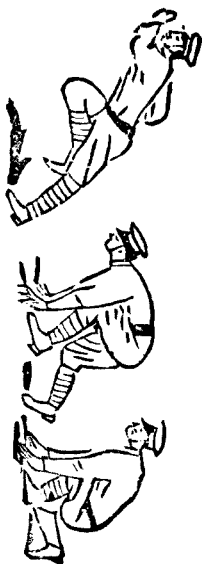
等使之同時出發竭力爭先

### 發 進

第一〇二 欲取蹲踞之姿勢時須將左（右）足之足尖放置於出發線後方約距一拳許之地點右（左）膝大概放置於左（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幅相等之間隔而輕置於地上兩眼向前平視

欲使由蹲踞之姿勢發進時須依快跑之號令或記號等使右（左）足尖仍舊豎立僅將右膝（左）較之左（右）踵稍稍高舉兩臂伸直體重十分前移而以左（右）足尖及兩手支持之但當發進之直前應有吸氣多而呼氣少之狀態爲要

圖 十 四 第

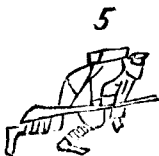


依「前進」之號令或記號 立即用右(左)足尖向後一蹀脚而將身體向前方推進再以左(右)足尖用堅強而短促之蹀脚向前發進

當發進之際上體仍就前傾之姿勢而利用其體之推進力以兩股

向前勇往邁進兩臂須稍屈而極力前後擺動以補助其前進（第四十圖）

第一〇三 欲由膝射之姿勢發進時聞「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後引兩眼向前平視依「前進」之號令或記號等仍準由蹲踞姿勢發進之方法以行發進此際可用左手強壓地面或牽扯地上之草木等以爲向前推進之補助（第四十一圖）

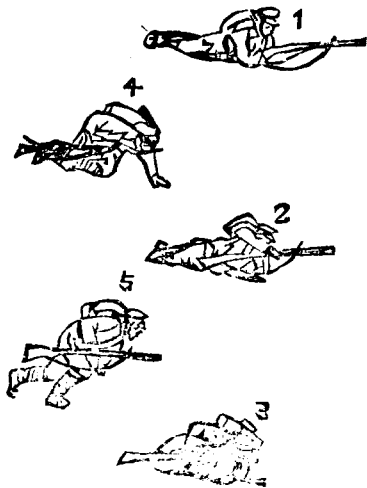


第一〇四 欲由伏射之姿勢發進時依「快跑」之號令或記號等  
 上體不可抬高以左肘及右手支持體重時臀部微抬左足當卽位

置於右膝附近在右腿之下十分彎曲同時右腿亦屈左肘位置不  
移動僅使其前臂向內方右手引置於左膝附近兩眼向前平視  
依「前進」之號令或記號等腰部須向右方用力旋轉同時以左手  
強壓地面撐起身體左足向前然準由蹲踞姿勢發進之方法以行  
發進（第四十二圖）

依地形及武裝等之關係亦有以右（左）腿向右（左）側方極力彎  
曲以行發進爲有利者

圖二十四第



走法（第四十三圖）

第一〇五 疾走之法上體須微向前傾足尖須加以充分之力步  
度宜十分迅速兩股務必抬高兩步幅務必寬廣兩眼向前平視

圖三十四



實施上之注意

- 一 疾走間呼吸宜緩緩行之
- 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

停止（第四十四圖）

第一〇六 停止係用「立定」之號令記號等或預定停止之位置行之

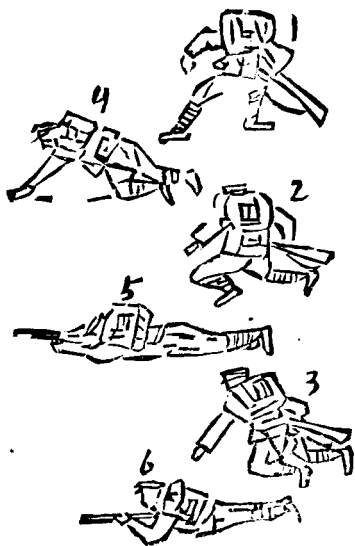
停止時須將左足尖向內左足十分踏開以着地屈其兩膝低其身體以阻其前進之力而成膝射之姿又或當右膝着地時即將左膝倒於斜右前以成伏射之姿勢



實施上之注意

如遇前進力過大而急遽停止不免有顛蹶之慮慮時則須於停止之直前用右足施行小跳躍以阻其前進之力

第四十四圖



### 第三款 快步

第一〇七 快步之目的在將行軍中所必要之腿力於短時間鍛練之又或養成減少體力之消耗而使其速度增大之行軍能力

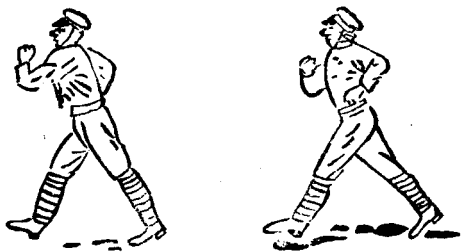
第一〇八 以鍛鍊腿力為主之急步通常係用徒手行之

本運動係將左股稍稍抬起而用腰部推進步宜寬膝宜仰直而由脚跟着地體重隨移此足之上其次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而兩手握拳自然擺動運步宜速而以最大之速度施行（第四十五圖）

一 腰不可屈

二 頸與肩不可凝固

圖五十四第



第一〇九 以實用爲主之急步須將左股稍稍抬起而用腰部推進步宜寬以屈膝之原姿勢而由腳跟著地體重隨移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自然擺動運步宜速而以最大之速度施行

#### 第四款 屈身 匍匐

第一一〇 屈身 匍匐之目的在鍛鍊能以低姿勢而行敏速運動之能力

第一一一 屈身 匍匐之方法雖依狀況尤須依所攜帶之兵器、器材等之種類而異然大概以左列之方法爲準據行之  
屈身之法上體須向前傾兩腿須微屈行進時須迅速運步或兩腿

十分踏開屈其前腿而伸其後腿上體務取低而前傾之姿勢而運用兩腿如蛇行有時或以一手撫地一面行進者

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於屈臀部之後方同時又將左肘向前以右足將體向前方推進或以兩肘為支點推體向前又或以一肘為支點而用反對腿向前側方彎屈即以其足及膝將體推進  
實施上之注意

屈身、匍匐時兩眼均須向前平視

## 第二節 懸垂 登降

### 第一款 鐵 槓

第一一二 鐵槓運動之目的在使其臂力增進身體輕捷動作敏

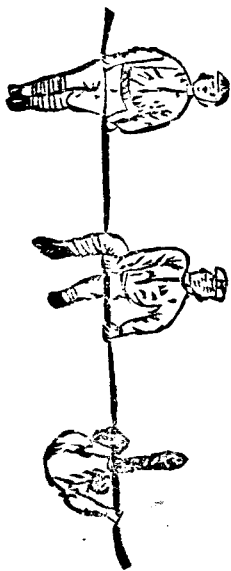
活且養成勇敢活潑之氣力

掛腿上（第四十六圖）

第一一三 掛腿卜如左法行之

第一動 取懸垂姿勢

第六十四圖



第二動 兩臂伸直後利用身體向前振動之勢卽屈腰舉腿在兩腿舉起靠近鐵槓時卽分開右（左）腿而以其腿彎掛在右（左）手外側與鐵槓成直角

第三動 以鐵杠爲軸左（右）腿仍伸直而以足尖用力以便身體向後一擺卽利用其振動之勢將身體翻至鐵杠上

第四動 將右（左）腿敏活伸直離開鐵杠以成臂立姿勢（用兩臂之力與股之上部將身體支持於鐵杠上頭稍向後引兩肩用力不可放鬆胸宜張開腿宜併攏肢體宜直）

本運動於第二動姿勢上以鐵杠爲軸往復振動數回而附以遠心力行之則可使其會得要領更爲容易

本運動爲使其動作敏活起見亦可由踏板上蹀脚而分爲三動練

習之但此際之最初懸垂時肢體須十分伸直兩臂須力向後蹬以  
使身體能得一大振動爲要

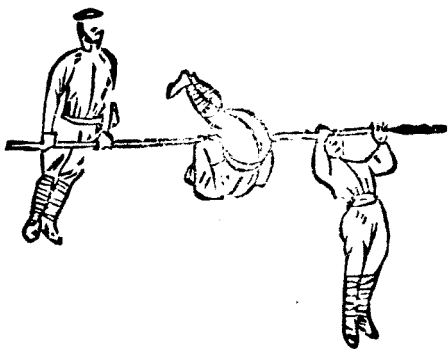
舉腿上（第四十七圖）

第一一四 舉腿上如左法行之

第一動 取懸垂姿勢



圖七十四第



第二動 利用身體向後振動之勢而微屈兩肘

第三動 利用身體向前振動之勢一面加力於兩臂一面仍就屈腰伸腿之原姿勢將身體由前向上翻上鐵杠抬起上體以取臂立姿勢

本運動得以反手握鐵杠行之

實施上之注意

一 將身體提上之時頭須向前彎屈足尖須用力且不可稍鬆  
肩上之力

二 當旋回之際須迅速抬頭以便豎起上體

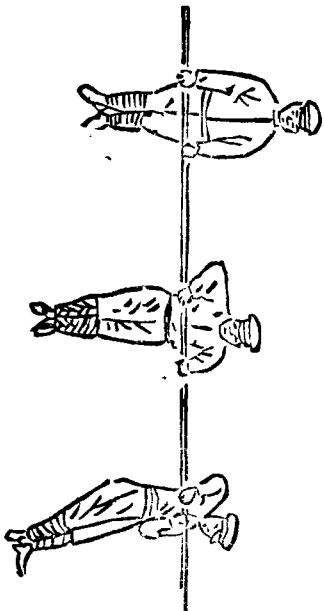
懸垂上（第四十八圖）

第一一五 懸垂上如左法行之

第一動 位置於鐵杠之直下兩手相接以握住鐵杠而成懸掛之勢

第二動 利用懸掛之反動而將兩肘彎屈同時將身體向左（右）一移而迅速將右（左）前臂垂直立於鐵杠上

圖八十四第



第三動 左（右）手滑開以握住約與肩幅相等之處而將前臂豎起然後立起身體以取臂立姿勢

本運動由臂立姿勢復屈兩肘將身體下移而再提上反復動作之則可使其容易會將要領

本運動得於第二動上將兩前臂同時豎起或兩手不相連接以握鐵杠實施之

實施上之注意

爲增加懸垂之反動可用力蹀脚又兩手務必從上方以握鐵杠而懸掛之且雖在懸掛後然仍不可鬆緩兩肩所用之力

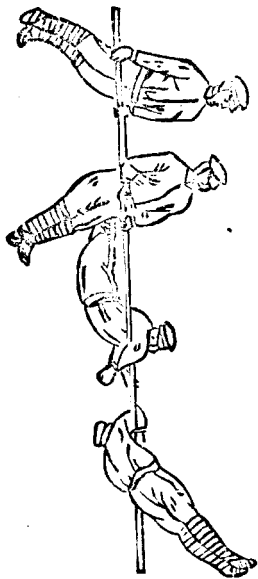
掛肘上（第四十九圖）

第一一六 掛肘上如左法行之

第一動 在踏板上蹀脚將左（右）手緊握鐵杠同時將右（左）臂掛於鐵杠使手與鐵杠略成直角而利用身體擺動之勢向前上方竭力擺動

第二動 足尖用力將身體由前向後竭力擺動臂上加力將右（左）前臂轉向上面手背向下同時提起身體以支於鐵杠上

圖九十四第



第三動 右（左）手握住鐵杠以取臂立姿勢

本運動專掛肘於鐵杠上面以鐵杠爲軸反復擺動使附以遠心力則可使其容易會得要領

本運動不將身體向前擺動僅用懸垂之式行之亦可  
實施上之注意

一 將臂掛於鐵杠上時須用內肘掛之

二 向前後擺動之時身體不可偏向側方

三 提上身體之時所掛之肘須與體相貼面將其前臂轉向上

面

四 用懸垂之姿勢施行掛肘時則第一動須將上體稍加反動

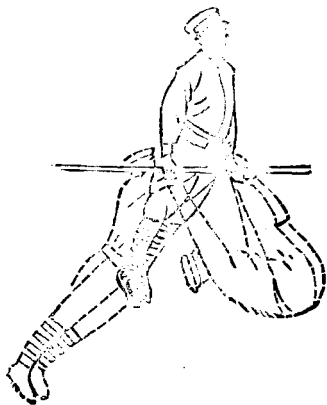
並嚴守外臂轉向上面之注意



第一一七

蝦形上（第五十圖）  
蝦形上如左法行之

第十五圖



第一動 在踏板上蹀脚兩足向後一蹬肢體伸直以兩手握住鐵杠使身體向前擺動之際兩腿仍伸直再將腰部彎屈使脚尖靠近鐵杠

第二動 利用身體由後至前擺動之勢用足尖從前下方向空一蹴兩臂仍伸直而加勁將身體向杠上一提以成臂立姿勢  
本運動得利用又動行之

車輪上(第五十一圖)

第一一八 車輪上如左法行之

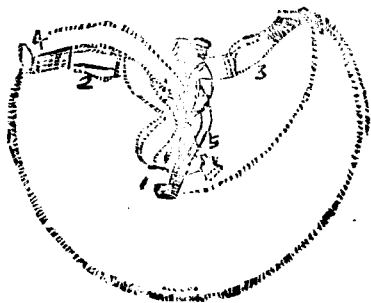
第一動 在踏板上蹀脚如取臂立之姿勢將兩臂伸直以跳握鐵杠然後彎腰使足尖靠近鐵杠將身體向前上方振出腰部伸直  
第二動 振出後即將身體十分向後反振臂上加力以提起身體

於鐵杠上成臂立姿勢

本運動若能使之將身體之振動往復行之則易使其領會其要領  
實施上之注意

- 一 第一動務必竭力振出
- 二 第二動將身體提上鐵杠之時機不可過早

第五十一圖



後 下（第五十二圖）

第一一九 取臂立姿勢後如左法行之

第一動 身體緩緩落下兩肘彎屈

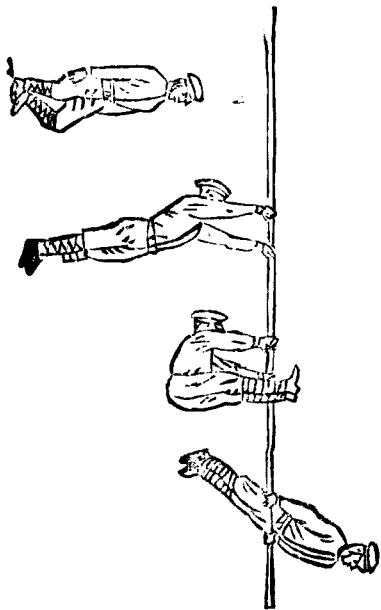
第二動 緩緩將肘伸直以成懸垂姿勢

第三動 手離鐵杠兩臂放下同時由足尖落於地上兩膝微屈以取平均

第三動 膝伸直踵落地以成立正姿勢  
實施上之注意

下鐵杠時兩臂須用力兩肘宜貼近身體且務使身體靠近鐵杠而後落下

圖二十五第



俯 下（第五十三圖）

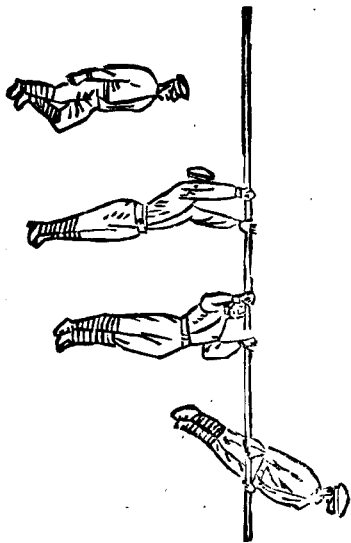
第一二〇 俯下乃由臂立姿勢如左法行之

第一動 兩肘彎屈徐徐將上體俯下漸次將肘伸直同時兩腿不  
屈而將足尖靠近鐵槓

第二動 徐徐放下兩腿以成懸垂姿勢

第三動 第四動 與後下之第三 第四動相同

圖三十五第





## 振 下(第五十四圖)

第一二一 振下乃由臂立姿勢如左法行之

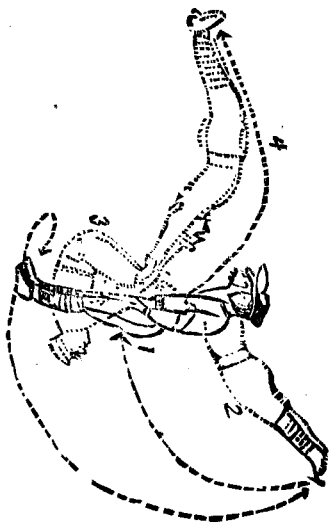
第一動 兩肘微屈兩腿仍伸直將身體由前向後反振而同時伸直兩臂

第二動 利用第一動之反動以鐵槓爲軸而旋回之同時兩臂十分加勁將身體踢力向前方振出同時離開鐵槓將身體向前方遠跳放下兩臂同時由足尖落地兩膝彎屈以取平均

第三動 兩膝伸直脚跟落地取立正之姿勢

本運動若能使之於兩臂伸直之後以鐵槓爲軸將足蹬出同時腰際不致下彎以落於前行之又或使之由踏板蹂脚後即准照第二動施行則均易使其會得要領

圖四十五第



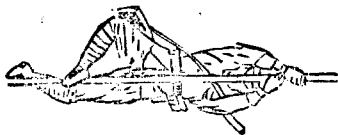
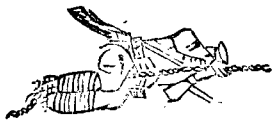
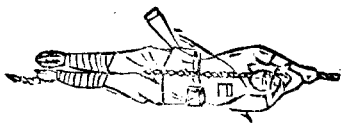
## 第一款 木桿 繩索及樹木

第一二二 依木桿繩索及樹木以行運動之目的在增進其登降之能力與鍛鍊其身體之輕捷韌強

第一二三 欲利用木桿（繩索）以求升降時須先立於木桿（繩索）之前將兩手竭力握於木桿（繩索）之高處兩臂極桿彎屈將身體上提然後以兩腿纏繞以木桿（繩索）之上扭緊支持之再將兩手換出依照前法將身體上提兩腿上移（第五十圖）  
下降之時須準上降反對之次序行之

本運動得伸開兩腿而不纏繞木桿（繩索）行之

圖五十五第



欲登降樹木時通常以兩臂抱住樹木兩腿挾住樹木行之但在中徑較大之樹木而不能抱住之時則有以手持繩或以足纏繩而施行之者（第五十六圖）

實施上之注意

一 如第五十五圖木桿之姿勢時則左腿不可過度彎屈右膝則須十分屈向外方

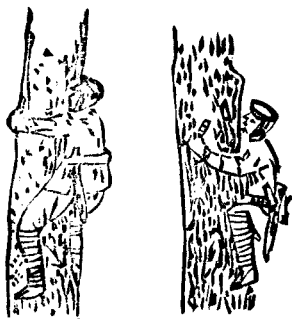
二 如第五十五圖繩索之姿勢時則須以右股之內側及右下腿之外側將體重托住非僅專恃兩足以掛於繩索之上也

三 上體及頭部切不可離開木桿（繩索）

四 不用兩腿纏繞之法以行此運動時則兩肩不可凝滯以握木桿（繩索）應利用上下之反動而速行移動兩手

五 如第五十六圖所使用繩索之長度則與其樹木之周圍約  
二分之一相等足矣

第五十六圖



第一二四。欲用偏斜之繩索以行昇登時須先立於偏斜繩索之前以右手在上兩手約與肩幅相等而將繩索握住再以左腿彎靠近左手以掛於繩索使其股與上體略成直角右腿伸直兩肘彎屈然後加勁於右手及左腿而將身體保持之其次則以左手移於右手之上同時以右腿靠近右手以掛於繩索而將左腿離開此後即依左手及右腿所示之要領復遞次移右手及左腿而上  
下降法應準上登反對之順序行之或用兩腿交叉以掛於繩索將兩手交互下移滑溜而下亦可  
欲登降傾斜之樹木時通常須先以兩手抱之兩膝取適當之彎屈足尖向外以其足掌之穹窿部壓住樹木將手與腿交互上移（第五十七圖）

圖七十五 第



並舉



持竿

實施之注意

- 一 手向上下移動時其不移動之一臂不可伸直
- 二 移手時腿不可先動



## 第二款 繩梯子及垂直梯子

第一二五 依繩梯子及垂直梯子以行運動之目的在養成登降梯子能有迅速安全之能力

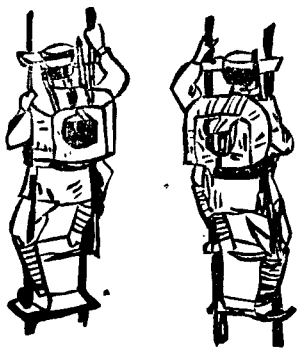
第一二六 欲由正而登降繩梯子時須以兩手由柱繩之外側以握住之兩足分開並踏一級然後先用左手移高握於上方同時以左足亦踏上一級而將身體提上此後即準左手右足所示之方法而將右手右足提上（第五十八圖）

下降法應準上登反對之順序行之

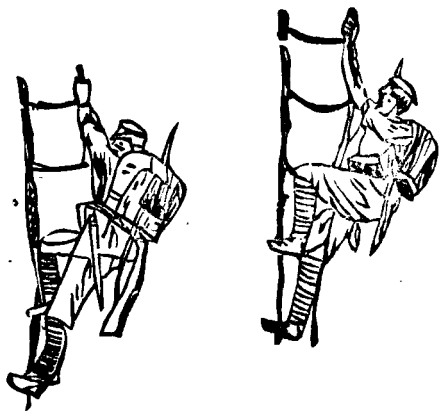
欲由繩梯子之側而登降時須先用左手由柱繩之外側緊緊握住再用左手使與左手成一反對之方向更移至上方以握住柱索彎屈左膝以左足沿梯級而登將身體提上同時換左手以握於上方

且運用右腿如左腿之法而上（第五十九圖）  
下降法應準上登反對之順序行之

第五十八圖



第五十九圖



實施上之注意

一 若繩梯子垂掛在板壁或船邊時則其與板壁或船邊之距離至少須隔開六十乃至七十公分

二 在繩梯子正面登降時則手不可握住等級又在側面登降且當足履等級時則身體務須與柱繩接近

第一二七 凡登降垂直梯子之法除須將兩手握住等級兩膝十分彎屈而向側方分開外大概準照繩梯子正面登降之要領（第六十圖）

第十六圖



第四款 滑桿

第二二八

依滑桿以行運動之目的在養成自高而降能利用滑

桿而有迅速輕易之能力

第一二九 欲由單桿降下時須彎屈左（右）臂使其內肘掛於桿上右（左）臂保持自然且彎屈左（右）腿使其腿彎掛於桿上而將右（左）腿載於左（右）足背之上滑溜而下又由雙桿降下時則須將前臂之內側依托於桿上而以兩股及兩足之內側將桿挾住即就上體稍爲起立之姿勢滑溜而下由足尖而下落於地（第六十一圖）

實施上之注意

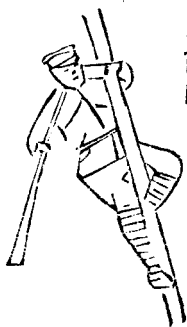
一 落地之時須將桿挾住腿力不可放鬆由足尖以下落地兩

膝須微屈

二 務須保持槍枝之高度且落地時切忌將槍撞地

圖一十六第

卓梯降下



複梯降下



### 第五款 板 牆

**第一三〇** 依板牆以行運動之目的在增進其能迅速容易超越高障礙物之能力且養成勇敢活潑之氣概

**第一三一** 欲於原地超越板牆時應準照掛肘上之要領將左（右）肘切實掛於板牆上之後同時以右（左）足壓於牆面取成臂立姿勢再將右（左）足踏在牆上上體仍不抬起而用足尖輕輕蹀脚然後將反對之腿送出前方由足尖以落於地欲於行進時超越板牆時須由適當之距離跑來先以左（右）足尖用力蹀脚再用右（左）足尖踏上板牆之中腹同時兩手務須切實掛於板牆上將身體提上一面成臂立之姿勢一面將右（左）足跨上板牆其次如前法落地（第六十二圖）



作動間進行 作動地原



實施上之注意

一 負槍行此運動而當落地之時則須以右手握住槍尾或用

左手保持上帶之下方以防槍枝撞地

二 在行進間行此動作時則躁脚之地點不可失之過遠又身體提上之時則蹈在板牆中腹之腿其膝須一面伸直一面提起身體同時並以手攀住牆板

### 第六款 人梯

第一三三二 人梯之目的在養成僣憑若干人員之協同動作而能昇登高度之能力

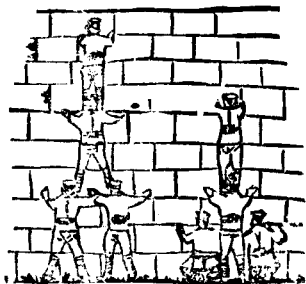
### 依託人梯

第一三三三 欲作一梯時須先以一名為基梯使之面壁（柱）稍為離開而蹲下兩臂微屈使兩手約與肩同高而靠於依託物上攀登者則須先踏基梯之股再登上其肩其次使基梯徐徐起立（第



欲作兩梯時須先作上層之一梯其次爲基梯之二名須彼此相接而蹲下迨上層梯立其肩上然後徐徐起立（第六十四圖）

第六十四圖



作一梯時基梯用二名亦可又有時以兩手支住攀登者之足以送上高處亦可

解梯法應準作梯反對之順序行之

實施上之注意

一 充當人梯者勝選身體強壯身量同高之士兵攀登者務選身體輕捷之士兵

二 充當基梯者其所蹲下之姿勢務宜堅確

三 充當基梯者宜協同動作且爲防其離隔須彼此適當相接近

四 攀登者之動作尤宜沈着且對於面壁等如能以手支持時務使體重寄托於其上面減輕基梯者之負擔

五 昇登肩上時宜將足掌之穹窿部置於當梯者頸邊之附近且足與肩務成直角

六 凡作人梯爲求不亂順序且容易操作或解散及預防危害

起見則有時可設指揮者及幫助者

### 空間人梯

第一三四 欲作一梯時則充當基梯之兩名須相對蹲下而互握其上臂攀登者須將手抓住基梯者之肩先踏其股上再徐登其肩  
上迨基梯者徐徐立起後攀登者方放手而徐徐立起（第六十五圖）

第六十五圖



欲作二梯時則充當基梯之四名須環列蹲下而以臂互相交叉以握其皮帶至充當上梯之二名須登基梯者之肩相對蹲下而互握其上臂其次攀登者應徐徐踏上基梯以登下梯之肩而蹲下然後由基梯逐次立起（第六十六圖）

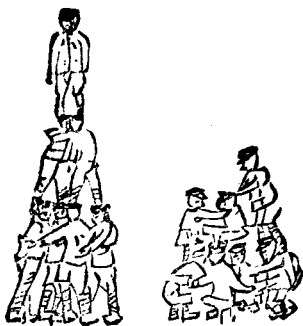
本運動得於環列之中央樹立一木桿行之在此際之充當人梯者須以兩手確實抱住木桿以防梯之崩壞有時即攀登者亦可利用支持之

實施上之注意

與依托人梯相同



圖 六 十 六 第



### 第三節 通過天橋

第一三五 通過天橋之目的在使其慣於通過支撐面高狹之處以去其恐怖心而增進其自信力

第一三六 欲通過天橋時須準照常步或跑步之要領行之

本運動之教育大概以會得跳下要領之後開始行之但在其初期有時亦可使之跨於橋上兩手附着前面而將體重寄托於臂上行之

實施上之注意

一 兩膝須微屈足尖須稍向外於天橋之中央部通過之又爲預防天橋之動搖務宜輕步通過

二 在天橋之一端站立時須於他端之中央定一目標但漸次

接近此目標須漸次將視線抬高且不許下視

#### 第四節 投擲

第一三七 投擲之目的在熟練投擲手溜彈與增長推進笨重物體之能力

#### 手溜彈

第一三八 手溜彈之投擲法須準照步兵射擊教範中手溜彈投擲法之規定行之

第一三九 投擲手溜彈之教育以依左列之順序行之爲有利

- 一 定準方向向遠距離投擲
- 二 定準距離即向其距離正確投擲
- 三 對於各種方向各種距離之目標，正確投擲

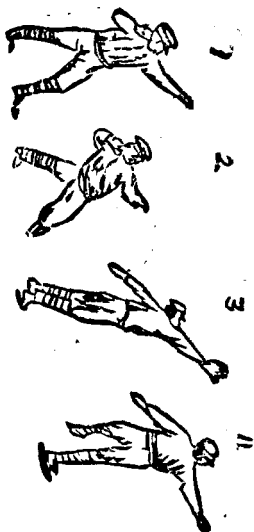
四 定準時間及彈數以增加投擲之速度

鐵 彈（第六十七圖）

第一四〇 投擲鐵彈時須將體之左（右）側正對所欲投擲之方向將兩腿適當離開右（左）膝彎屈放置鐵彈於右（左）掌中屈臂握彈至右（左）頸部之附近然後將左（右）臂伸直向投擲方向之斜上方舉起之後如左法行之

身體微向左右擺動以取勢用右（左）足強壓地面兩腿伸直同時腰部向左（右）十分扭轉乃一面將右（左）肩向前上方突出一面將右（左）臂向其方向突伸以擲出鐵彈此時左（右）臂須彎屈而竭力向後引以補助肩部及腰部之扭轉

圖七十六第



本運動得將左(右)腿揮起而利用其反動以右(左)腿用最敏速且強而低之小跳躍法行之又鐵彈亦可換用石子及其他應用之材料

### 實施上之注意

- 一 投擲時對於肘、肩胛各部關節及體之扭轉均須十分努力故須十分行準備之運動
- 二 投擲時非僅用兩臂之力而已即身體全部均須協力一致
- 三 身體右(左)後方傾倒之動作須使之比較的緩徐而且柔軟至於向左(右)方之扭轉則須急激行之且此兩動作均須連續施行
- 四 投擲時對於投手之前方及側方均須留有十分餘地又須注意預防投擲方向不一定時之危害

## 第五節 扛舉 運搬

第一四一 扛舉運搬之目的在增進其能扛舉、搬運重量物體

之能力

第一四二 欲扛舉鐵錘時須先取開腿姿勢將鐵錘之桿置於足尖之附近然後屈膝以兩手約與肩幅同寬將桿握住（若以隻手扛舉時則須以兩手相接近以握住桿之中央）初舉至與胸（肩）部同高其次兩臂（隻臂）向上十分伸直而保持鐵錘於頭上方放下時依與此相反之順序徐徐放落於地上行之

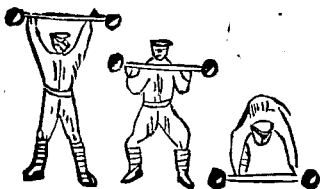
欲將本運動反復施行時可於鐵錘放下至胸（肩）部之際卽伸臂行之（第六十八圖）

欲運搬鐵錘時用肩挑之或以兩手或隻手提之或舉起於頭上方均可

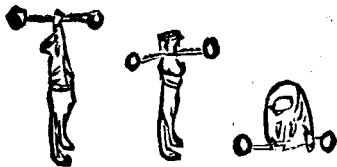
凡扛舉運搬之運動得用土囊及其他應用材料行之

圖八十六第

舉扛手兩



舉扛手隻



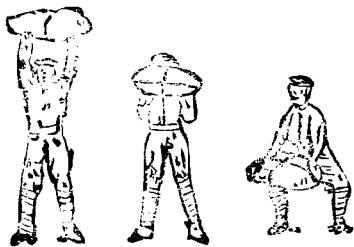


欲扛舉土囊時須將兩腿適宜分開兩膝稍彎以兩手抱住土囊先  
載之於膝上其次以兩手如扛舉鐵錘之要領行之至運搬此物之  
時或抱到胸際或担於肩上或舉起於頭頂上方均可（第六十九  
圖）

### 實施上之注意

- 一 須估量其臂力之大小以加減重量而防意外之危害
- 二 實施者以外之人不可與之接近
- 三 以兩手扛舉至頭上之時為預防體向後倒或動搖有時可  
將兩腿前後分開

第十六圖



## 第六節 跳躍

第一四三 跳躍時之發進 蹠脚及著地雖因跳躍之種類而有不同然大概得依如左之要領

發進之距離及速度雖因障礙之尺度而異然在對於遠前方之跳躍時須依快跑之要領跑來而漸次增加其速度迄到達蹠脚地點須使之行最大且高之跳躍時則每一步須加以彈撥且於最後之一步更應加以十分彈力而增進其速度

蹠脚之地 在跳寬時應於蹠脚板前緣稍後方行之在跳高時應取與障礙之高大概相等之距離以行蹠脚為適當

蹠脚之方向在對於遠前方之跳躍時則對於地面須約成四十五度之角度對於高處之跳躍時則宜使之成垂直

蹀脚無論在左右任何一足均須使之得以施行爲要

爲跳躍而欲不減少疾走之速度時可以隻足着地行之而在尺度大之障礙時則須兩足着地施行

第一四四 欲使行跳躍運動時則對於左列之諸件尤須注意

- 一 爲動作之準備須行二三十公尺之快跑
- 二 以隻足着地時則其足尖不可向內
- 三 限制其發進之距離或使之不用發進而就原地動作之反或從發進方向而使之向側方跳躍
- 四 如爲低窄之障礙則雖在跳繩場以外亦須使之實施

### 第一款 跳寬(高)

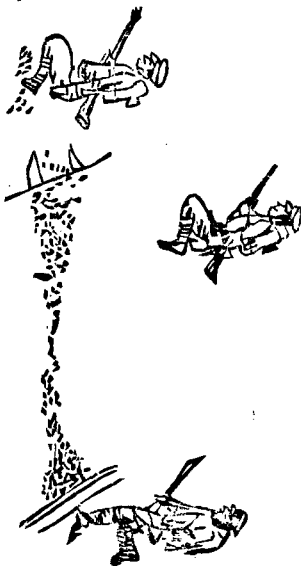
第一四五 跳寬(高)之目的在養成其對於野外諸障礙得以迅

速容易跳越之能力

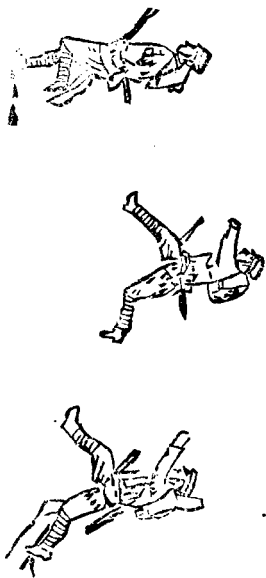
跳 寬(第七十第七十一圖)

第一四六 欲作跳寬時須由適當之距離跑來而以隻足用力踩脚如在以兩足著地時則兩膝須彎屈同時並以左手握刀鞘而向遠處跳躍如在以隻足著地時則須將前方之腿十分飛出同時並以左手握拳臂向前方振出而跳躍之

第十七圖  
地著足兩



圖一十七 雙足著地

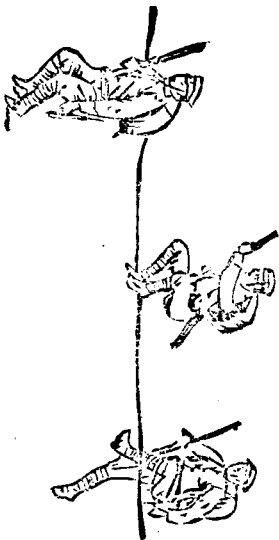


跳高

第一四七 欲由正面作跳高時須由適當之距離跑來而以雙脚用力躁脚如在以兩足著地時則兩膝須十分彎屈同時並以左手

握拳臂向前振出而望高處跳之如在以雙足著地時則須將前方之腿十分飛起線脚之腿盡力彎屈手握拳肘微屈向側方振起而跳躍之（第七十二第七十三圖）

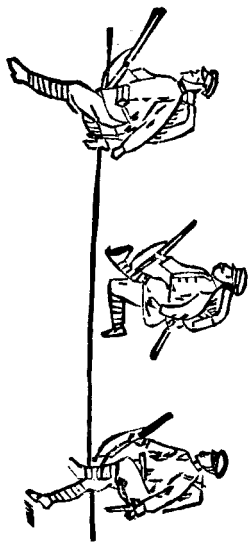
圖一十七 第七節 地著足兩





圖三十七第

地著足雙



欲由斜方向作跳高時須從斜方向取適當之距離跑來以外側之足盡力踩脚內側之腿仍舊伸直而向前十分飛起同時手握拳臂

向前振起向上跳躍然後兩足陸續落地有時用隻手撐地以保持平均亦可（第七十四圖）

第七十四圖



## 第一款 跳臺

第一四八 依跳臺以行運動之目的在增進其能安全輕易自高降下之能力與自信力且養成其果斷決行之氣力

### 直跳下(第七十五圖)

第一四九 欲作直跳下時須將足尖稍稍站出於臺之緣端對於降下點一經注視之後卽以左(右)腿仍舊伸直之姿勢向前下方落下右(左)膝彎屈然後以右(左)足尖輕輕蹀脚下落地上本運動得以兩足蹀脚行之又或將身體微向左(右)斜方蹲下左(右)手扶臺以支持體重行之亦可

實施上之注意

- 一 跳下時兩踵須靠攏並齊兩肩宜向下腹部宜用力

二 落地時體重不可落後



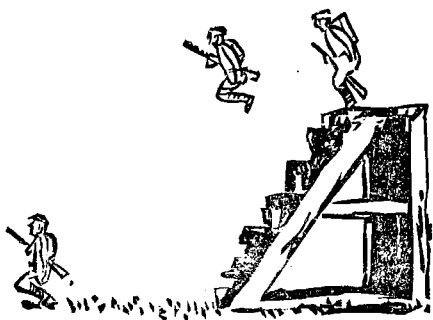
第七十五圖

前跳下（第七十六圖）

第一五〇 欲作前跳下時須將足尖稍稍站出於臺之緣端對於  
降下點一經注視之後即將兩膝彎屈上體微向前傾以左手握住  
刀鞘同時以兩足尖用力蹬脚兩膝仍舊彎屈而向遠前方跳躍  
實施上之注意

與直跳下同

第七十六圖



## 第二款 越臺

第一五一 依越臺以行運動之目的在養成對於不能一舉跳越之障礙而能迅速輕易超過之能力

### 乘 越（第七十七、第七十八）

第一五二 欲超過越臺時須由適當之距離跑來以隻足用力蹀脚兩手勿撫臺上務取低姿勢一舉而跳上越臺且將曾經蹀脚之一足置於臺之前端又或足不踏臺即由蹀脚之後直接跳過之以落於地上

施行本運動時在最初宜用低下之臺行之又有時亦可用助手支持之以防臺之轉倒

第七十七圖

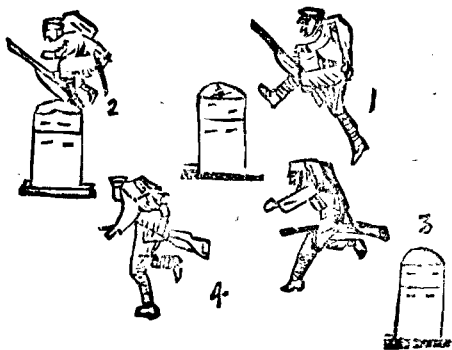
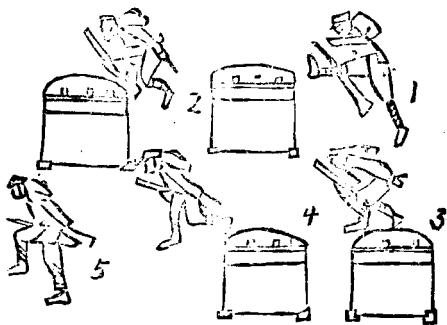




圖 八 十 七 第



第七節 障礙通過（參照附圖第十）

第一五三 障礙通過之目的在養成能迅速果敢通過各種障礙之能力

第一五四 障礙通過通常以各個或部隊連續行之

壕溝之跳法（第七十九圖）

第一五五 欲跳入壕溝時須於未入壕溝以前稍稍減其速度以雙足蹠脚以接近後壁之脚向壕底跳下即利用其餘勢以雙足踏上前壁或不踏而一舉即向壕外跳出

若在一舉不能跳出之深壕時則可將兵器 器材等放置壕外面壁而立以兩足用力蹠脚兩臂支撐於地上而跳出之

第九十七圖



鐵絲網之通過法

第一五六

欲通過鐵絲網時雖由其種類破壞之程度及掩覆材

料等而異其方法然大概須依左之要領

欲掩覆屋頂形鐵絲網而通過之時須先將超越用梯（踏板）等放置於鐵絲網之樁上或鐵絲上爲通過之準備後再由適當之距離跑來梯（踏板）上踏其前端或踏鐵絲網之樁上而躡腳以超越之（第八十及八十一圖）

欲掩覆網形鐵絲網而通過之時須先將踏板等放置鐵絲上將鐵絲網掩覆之而爲通過之準備後再由適當之距離跑來以通過踏板等之上而向其前端輕輕跳下

欲通過低鐵絲網時須將兩股十分抬起兩膝以下務必垂直陸續上下而通過之（八十二圖）

欲通過開設不完全所殘存之線時則可跳越之或屈身行之但在

匍匐屈身通過之時則不可以頭部先入應  
用腳踏入次及腰部  
上體之順序行之爲便

第八  
屋頂形鐵絲網

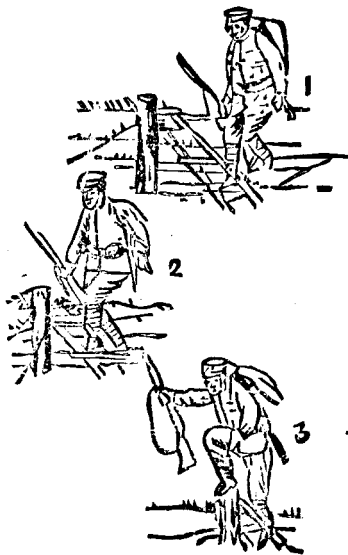
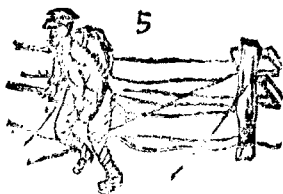
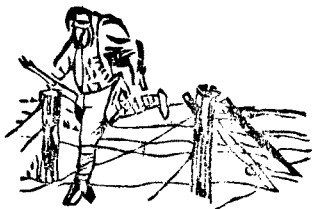


圖 十  
(梯) 過 通 之

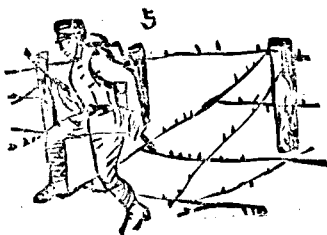
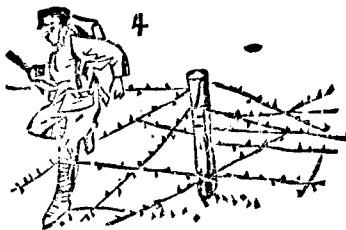


第十八

屋頂形鐵絲網



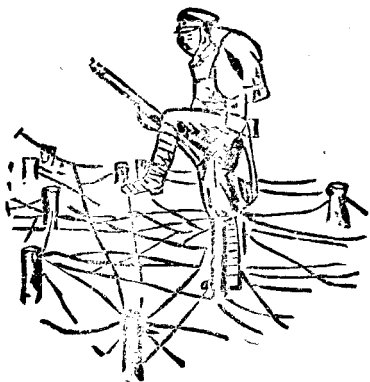
一  
之通過(踏板)





圖二十八第

過通之網絲鐵低



## 第二章 野外綜合之訓練

第一五七 野外綜合訓練之目的在養成能活用各種運動之能力舉凡野外所有之各種障礙均能使之迅速輕易而連續通過之同時並養成堅忍持久之氣力

第一五八 凡兵卒大概具有應用體操諸運動之能力時卽須開始野外綜合之訓練

第一五九 野外綜合之訓練須乘野外教練或演習之機會而實施之爲要且須隨兵卒之體力與教練演習之進度以定訓練之程度而用各個或部隊行之若能時常實施競賽則更爲有效

體操教範草案終

# 體操教範草案附錄

## 其一 游泳

第一 游泳之目的以使之修得游泳之初步爲主且除其對於水之恐怖心以養成其通過河海所需之自信力

### 第二 游泳分三種

一 平游

二 橫游

三 仰游

第三 游泳之教育須先於陸上使其會得臂腿運動之要領再到水中於胸高以下之淺處或加以幫助或用固定材料等以保持之使其容易修得爲要

第四 凡游泳初須各個行之待其會得要領之後可以部隊行之

第五 當教官者不僅須熟練游泳術而已且對於教育法及救助法均須通曉之

第六 凡游泳往往惹起意外之危險故須預先準備周到且關於游泳間所應預防之件尤不可遺漏以故對於左列諸件不可不注意及之

一 當選定游泳場時不僅須便於演習而已且對於衛生上與危險預防上尤須十分注意

二 游泳區域之標示與救助船等之設備均須完全

三 若游泳者使用水褲時須確實束緊又頭部亦宜冠以水帽或繫以手巾

四 帽及手巾須川顏色區別之以便監視

五 水上運動切忌滿腹或空腹與疲勞過甚之時

六 游泳之時間雖應按游泳者之體力、水溫及氣溫等而異然在其初期每次以二十分鐘內外爲適當習熟之後可漸次增加之

水溫及氣溫以攝氏二十三度以上爲宜

七 在每次入水之前須先行若干體操或陸上運動以使身體各部機能之旺盛與諸關節之柔軟且又須檢查人員數目當下水時須先以唾液潤耳再注水於頭部及胸部而徐徐開始運動之

九 下水後須不絕繼續運動之以便維持體溫又當暑熱炎天

應時常將頭浸入水中

十 教官須始終注意游泳者之狀態並須於事機未發之先而定以所要之處置與時常施行人員之檢查

十一 上陸之時應卽行人員之檢查然後行若干時間之體操運動以圖體溫之恢復及身體之整飭

十二 在海外游泳演習之後須使之用淡水將身體洗淨

十三 當演習初期皮膚尙未習慣之時則在休憩中須使之避免強烈日光之直射

十四 軍醫須顧慮天候、水溫、氣溫等而具陳衛生上之意見且任治療救急之事

第七 在陸上及水上所有之教育大概依左列之要領

## 其二 團體競技

- 第一 團體競技之目的在附隨體操時鍛鍊其團體活動所必要之心身尤須養成其企圖心 獨斷專行 協同連繫 敢為犧牲等之各種性質以及關於一瞬間的判斷所需輕捷機敏之活動能力
- 第二 團體競技須鑑其目的於教練演習之前 後 中間或另設時間施行之務留意使其成果得為教練演習之資
- 第三 團體競技之教育須先使習技者理解競技之目的明晰實施之概要而一面施以部分之教育一面並行練習比試以漸次移於比試且與其技能之練成同時並要求精神的向上
- 第四 當舉行團體競技之時應嚴行保持秩序遵守規定尊重禮讓以使其常能發揮其特質為要

第五 團體競技每因其運動之激烈與競技者之過於熱心而往往有陷於過勞或容易發生外傷之弊故指導者務宜適切同時又須時常嚴重監視以預防不時之危害

第六 競技場之廣狹與人員及競技規定之繁簡等均與發揮競技者之特質有密接之關係故須考查競技者習熟之程度而適切規定此等之關係務使競技之進行能臻於周到爲要

第七 當舉行團體競技時須設審判官且講求使其容易認識彼我之方法爲要

第八 競技之開始 停止及中止均由審判官命令施行之其他決定分數指摘犯規則決勝負等以及競技之指導與審判亦均係審判官之責任



審判之當否於發揮競技者之真價值關係至大故審判官須精通  
競技暢曉規定而以最公平嚴正明確之態度裁決之

爲補佐審判官起見有時可設副審判官

副審判官係受審判官之命以任一部之指導及審判者

爲免審判官及副審判官與競技者混淆起見可着相異之服裝以  
示區別又爲使兩方均易聽到口號則以用小笛爲便

第九 當行團體競技時各組應各選定一名首將在首將應即規  
定競技之方針分配競技者之班次競技間觀察彼我之狀況而適  
時與以所必要之注意總以指導競技者於有利之地位且本身又須  
率先奮鬥爲團體活動之中心

競技者須本於首將之競技方針以保持團員相互之連繫協力一

致以奮鬥到底堅忍卓絕以求最後之勝利

第十 競技者對於審判官之裁決須真實服從且常發揮謙讓之美德以達競技之目的爲要

第十一 團體競技分爲左列三種

一 籃球

二 投球戰

三 球戰

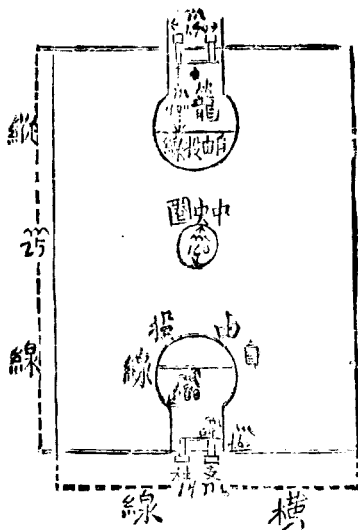
### 籃球

第十二 籃球得於小地域短時間內以養成強大之運動能力尤適於訓練微妙之連繫與夫機敏之動作且養成勇敢活潑之氣力

第十三 競技場通常如第一圖之設備使用皮球

本競技如缺乏籃之設備時爲受球起見則可以競技者一人立於籃之地位施行之

第一圖



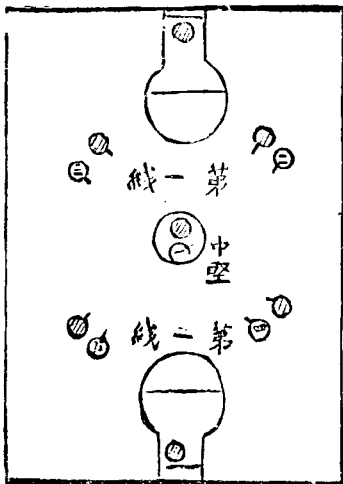
第十四 每組由五名組成之通常如第二圖之配置  
其任務如左

中堅 常任攻防兩任務

第一綫 以任攻擊為主務將球投入敵籃

第二綫 以任防禦為主務機敏奪取敵球而速向對方投遞

第二圖



一、註記  
就白組  
指示之  
二、數字  
係指示  
競技者  
之番號

**第一五** 欲開始競技時審判官須使其兩組各就其配置之後自己乃立於中央圈內在兩組中堅之中間將球高拋同時發以口號各中堅卽依其口號向上跳躍務以隻手奪取是球如球未觸兩方之手而落於地面時則審判官須再行如初發球

競技一經開始兩組可互相立於對方之間接球而傳遞之以勉力將球投入敵籃

勝負之分以在一定時間內得點多之組爲勝得點之計算以在奔逐間將球投入籃內者爲兩點而自由投入籃內者爲一點參照競技規定（第八、第九號）

**第一六** 競技之規定如左

一 球可向任意之方向投遞之 拋擲之 滾走之 彈撥之

但不得以足蹴踢之

二 彈撥乃指停止中或一面行進中將球於地面上彈撥之且在其他競技者尙未能接觸此球之前而自己仍再行接觸之之謂但當彈撥之初可以隻手或雙手向空中投擲一次至彈撥中則僅可以隻手向空中拋擲一次惟不得將球停留於等之上或兩手同時接觸之後而再行彈撥之

三 競技者不得以手持球移動至二步以上但其最初支撐體重之腿若未離開原地時則他腿即可自由移動之

四 如有犯以上各項規定之一時審判官應即發口號中止競技且使敵方競技者在競技場外即由犯規之地點起計算與此點最近之縱線而與之直交之線上向內投球再行競



## 技

五 球被拋出於競技場之外或接觸於後板之支柱或與在場外之競技者相撞觸時審判官應即發口號中止競技并使其最後與球相撞觸者之敵方競技者於競技場外即由球出去之地點起而與縱(橫)線相直交之線上向內投球再行競技

六 在第四、第五時期中之投球者若發出之球未曾一度與其他競技者相接觸時則自己不得與之再觸如有犯此者則依第四之規定處置之

七 兩組競技者若互相將球堅固爭奪而彼此不相下之時審判官應即發口號中止競技且提取此球然後在兩組中各

選一名使之於其爭奪之位置對向而立準競技開始之方法再行競技但在自由投之圈內命其中止時則須在自由投線上準上法發球再行競技

八 球落敵手雖可與之爭奪然不得有將敵人拳打、脚踢、或扭住、或壓倒、或故意將球亂擊等橫暴之行爲

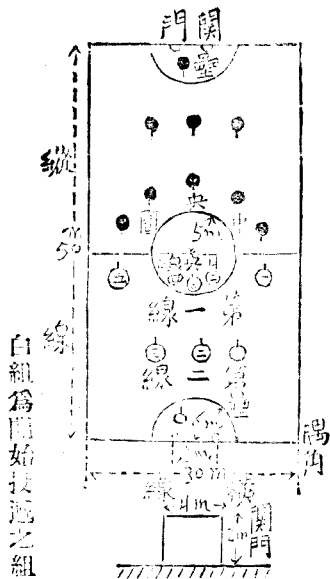
九 如有犯第八之規定者審判官應即發口號中止競技再使敵方競技者在自由投線上自由投球但對於向籃正在投球者有犯規則時則使之投二回其他時期則使之投一回又施行自由投時在投球者以外之人則非待其成敗判明以後不得進入自由投之圈內若有犯之者則使之復行自由

舉行自由投者不得故意向對方之人投渡若有犯之者則依競技開始之方法再行競技  
自由投若不成功時可續行競技

### 投球戰

第一七 投球戰之設備簡單實施容易頗適於演習有邊際而且活潑之動作而養 勇敢活潑之氣力  
第一八 競技場通常如第三圖之設備使用之

第三圖



第一九 各組由九名組成之通常如第三圖之配置  
其任務如左

第一線 以任攻擊為主且須協同連繫一面將球受授同人一  
面迫近敵壘務將球向開門投入

第二線 任攻防兩者之任務尤須與第一線密切連繫而推進  
之以迫近敵人或與壘手協同一致以便防備周全又或奪取  
敵球而送出於第一線

壘手 專任開門之守備通常務宜在壘內縮實防止敵向開  
門投入之球且將球向對方投出之以挽回頹敗之氣勢

第二〇 欲開始競技時審判官須使其兩組各就其配置之後即  
示明此次輪某組先投球乃發口號使第一線之三號由中央圈之

中心起向前方投球在此時期所有全組競技者在未開始投球以前均不得通過中央線及敵方競技者亦不得接近於投球者五米以內如有犯之者審判官須使之復行開始投球

競技一經開始之後兩組均須一面排除敵人之妨害一面接受己方之球而傳遞之以進所設壘但務必由壘外將球向開門投入勝負之分以在一定時間內得點多之組爲勝得點之計算以球入開門一次爲一點

凡競技每當得點之後應依第一項由曾經得點組之敵方投球而從新開始

## 第二一 競技之規定如左

- 一 球雖可用手投遞之 拋擲之 衝擊之 或彈撥之然不

許用足蹴踢之但壘手以限於壘內爲防球起見則身體之任何部份均得使用之

二 除壘手在壘內之外則任何人不得持球移動至二步以上但其最初支撐體重之腿若未離開原地時則他腿即可自由移動之

三 球落敵手雖可與之爭奪然不得有將敵人拳打、腳踢、或扭住、或壓倒、或故意將球亂擊等橫暴之行爲

四 壘手以外之人不許進入壘內如有犯之者審判官應即發口號中止競技此時如係攻者侵入壘內則由壘手從壘內向外投球若防者侵入壘內則由攻者從壘外向關門自由投球此際壘手若將球防護住之後可續行競技

五 球若拋出於縱線之外審判官應即發口號中止競技以最  
後與球相接觸者之敵方競技者於球通過之地點使之投  
球再行競技

六 球若從關門上或關門外之橫綫拋出時審判官應即發口  
號中止競技此時最後與球相接觸之人若屬於攻者則以  
壘手從壘內使之投球若屬於防者則以攻者於球所通過  
地點相近之隅角使之投球再行競技

七 競技者陷於十分混亂或兩者均堅持是球不得離開等時  
審判官應即發口號中止競技即於其爭奪之地點將球上  
拋使各依其口號再行競技但此際各競技者在未開審判  
官之口號以前不得近接於審判官五公尺以內



八 凡與規定有相反之行為時審判官均須使之中止競技除第四規定之時期以外均由敵方競技者於其犯規之地點施行投球

九 在第五、第六及第八所規定之各時期則屬於敵方競技者均不得接近投球者五公尺以內

十 在競技開始并第五、第六及第八各時期之投球者則非待其他競技者與此球接觸之後不得再觸球

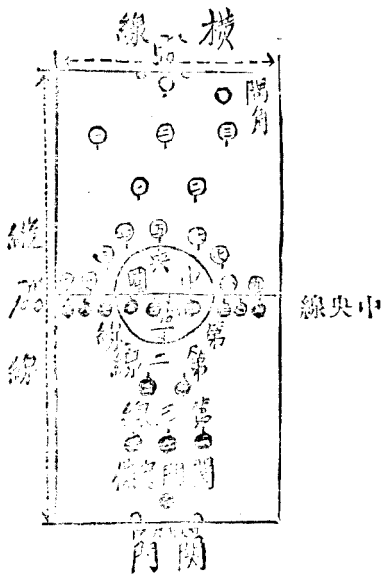
### 球 戰

第二二 球戰之設備簡單實施容易而變化甚夥頗適於多數人於同時演練有連繫而且活潑之動作與發揮犧牲的精神並養成勇敢猛果之氣力

第三三 競技場通常如第四圖之設備使用之

木競技若不設置關門時則可於橫線外之地面上舉起量球以分勝負

第 四 圖



黑組爲開始蹴球之組

第二四 各組由十五名組成之通常如第四圖之配置其任務可準照投球戰施行之

第二五 競技實施之要領可準照投球戰但當競技開始時不用投球而將球放置於地以足踢之

第二六 競技之規定如左

一 對於球或踢、或投、或衝、或擊、或搬運、或彈撥之均可

二 球落敵手雖可與之爭奪然不得從敵之後方有抵住、毆打、押倒、顛躑以及故意將球亂擊等橫暴之行爲

三 球落敵手可由前方及側方捕取之但此際所捕之球若當場又落於地時則祇可用腳蹴踢之

四 球若自縱線拋出時審判官應卽發口號中止競技並使其最後與球相撞觸者之敵方競技者於球所通過線上之某點投球再行競技

五 球若從關門上或關門外之橫線拋出時審判官應卽發口號中止競技此時最後與球相觸之人若屬於攻者則以守備關門者由關門內或由關門外兩側之橫線上使其投球若屬於防者則以攻者於球所通過之地點使其投球再行競技

六 兩組競技若陷於蝟集混亂之時審判官應卽發口號中止競技卽於其爭奪之地點將球上拋使各依其口號再行競技但此際各競技者在未聞審判官之口號以前不得近接

於審判官十公尺以內

七 凡與規定有相反之行為時審判官應即發口號中止競技並使敵方競技者於其犯規則之地點再行踢球或投球

八 在第四、第五及第七所規定之各時期則屬於敵方競技者均不得近接於發球者十公尺以內

九 在競技開始第四、及第五第七之各時期之發球者則非待其他競技者與此球接觸之後不再觸球

體操教範草案附錄終

## 序

我國國民體力，長期衰退，已盡失先民堅強偉健之雄風；今以與世界各民族相較，平均彼此壽命比例數字相差，已達一倍，而服務年齡差比，亦至兩倍有奇，此皆射御之教失修，狃於文習，忽視運動之結果。夫運動所以使肌肉活動調節生命進行，其重要不下於飲食，無飲食固難乎其以爲生，無運動亦不足以遂生命光輝之發展，而大多數生命發展偏枯乃至衰頹萎縮。似此虛黯滯鈍之人民，所組成之國家，其文教武功之廢弛，經濟生產之落後，殆屬必然。

總裁近年深以此事爲憂，更一再警誡吾人，國民體育不及他人，乃我民族之奇恥，本團仰體此旨，特就我國國術及歐美體操，取長汰冗，創爲全國男女老幼皆可實行而又式簡效宏之國民體操一種，期以推行全國，並準備在廣播聲音指揮之下，使全國男女老幼在一定時間，齊赴運動場所，循聲操作，以十分鐘內畢其事，如此日積月累，習以爲常，俾國民生活與體育打成一片，養成重秩序，守紀律之習慣，從而發揚民族精神，此是項體操創製之經過，亦本教範之所由印行，因其創製與最先實行，皆在復興關下，故名之曰復興操，是爲序。

王東原 民國三十二年十一月二十日



# 復興體操教範

## 第一章 總則

第一 復興體操之目的，在鍛鍊心身，增進體力氣力，所採取之動作，均甚簡易，而且富于民族性，但須持之以恆，乃能收效。

第二 教練者，須明瞭運動者之體格體質及心身發達狀態，而行適切之教育，故本篇以外之運動，亦可參酌施行。

第三 施行體操時，須考慮運動者之年齡、程度、時間

、場所、天候、季節等而配合其進度順序方法爲要。

第四 運動之順序，通常由強度稍弱之運動開始，漸次移於稍強之運動，繼之以劇烈之運動，然後再行輕易和緩之運動。

第五 運動時，須絕對遵守紀律，並切實嚴守諸法則，運動者之身心，須能竭全力以表現於實施，乃能健康。

第六 初次教練時，須使運動者領會所欲運動之目的效果，然後示以模範及動作要領，視情況可分解其動作或緩和其節度，漸次要求其進入正確之速度

及強度。

### 第七

教練者須隨時觀察運動者身體狀態及運動能力，疲勞程度，以加減運動之強度，通常可由顏貌、態度、言語呼吸發汗之狀態推知之。

### 第八

實施團體教練時，應先行數分鐘之行進或跑步，然後再開始教練，而以季候嚴寒時為尤然，在稍劇烈之運動後，亦可行數分鐘之行進或踏步，以調節之。

### 第九

迅速發現運動者之缺點，確實予以矯正，最為緊要。動作敷衍不能竭力從事者，更應糾正之，否則，無益於身體且失去運動之目的。

第十 根據學理不單設頭部運動，故本教範之頭部運動，皆配合於第三、六、七、八、九、五節內行之。

第十一 本體操未設呼吸運動，根據學理此項運動應配合動量於需要時自然行之，團體操作後，可令自由作數分鐘呼吸運動。

## 第二章 運動

### 第一 準備運動

準備姿勢——「立正」

動作 口令 「兩臂前平舉兩腿半彎——」

第一動。兩臂向前平舉，掌心向下，兩眼平視，同時起踵——（一）

第二動。兩臂後擺，掌心向上，同時兩腿半彎起踵上體稍向前傾，大腿與小腿屈成約九十度——（二）

第三動。還至第一動姿勢——（三）

第四動。還至準備姿勢——（四）

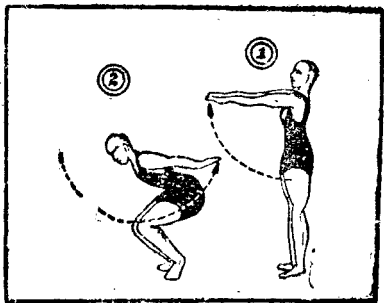
被教者即「第一、準備運動」口令之一字時，應即自行立正，原準備口令「立正」，可不再減，以下均仿此。

欲使動作停止，可下「停！」口令，被教者，即行還至立正姿勢，並即自行稍息，以下各運動均仿此行之。

每一運動分四動卽「四數」如欲連貫操作，喊至第四「四數」之「三」時，聲音應稍延長，以資暗示，第四「四數」之最末一數，應令被教者，還至下一運動，準備姿勢。

圖示

第一準備運動



要領

(一) 操作時，全身肌肉及關節均應盡量放鬆，尤以兩臂及兩腿爲然。

(二) 動作應輕快連續，不可停頓過久。

第二 旋臂運動

準備姿勢——口令：「兩臂側平舉，兩腿離開——」

動作——口令：「兩臂旋轉——」

第一動。兩臂伸直，由下向上畫一大圓圈，左手在上，右手在下——(一)

第二動。重複第一動畫一大圓圈——

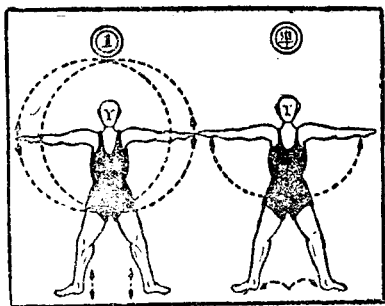
第三動。與第二動同——(三)



第四動。與第二動同——（四）

由下向上旋轉四數後，可改由上向下旋轉四數。  
圖示

動 運 臂 旋 二 第



## 要領

(一) 兩臂旋轉時，上體應保持立正姿勢，兩膝伸直兩臂上旋時，應同時起踵。

(二) 兩臂旋轉時，如畫一大圓圈，肘關節及肩關節，均應放鬆。

## 第三 挺胸運動

準備姿勢——口令：「立正」

動作口令——「張臂挺胸——」

第一動——左腳向前踏出一步，兩臂在胸前平屈掌心向下，重心落于後腳上——(一)

第二動——兩臂交叉前伸右手在上掌心轉向上向後平張

，同時挺胸起踵，身體重心落于前脚尖上

——(二)

第三動。與第一動同——(三)

第四動。還至準備姿勢——(四)

此動作應用左右腳交換行之。

圖示

第三 挺胸運動



要領

(一) 兩臂向後平張時，應稍用力。

(二) 挺胸時，應徐徐吸氣體重應移至前足尖上。

第四 踢腿運動

準備姿勢——口令：「兩臂上伸——」

動作口令：「腿向前踢——」

第一動：兩臂由上向前平伸掌心向對，左腿用力向上

踢，高與手接觸為度，再行落下，同時兩臂

亦回至原來姿勢——(一)

第二動：與一動同——(二)

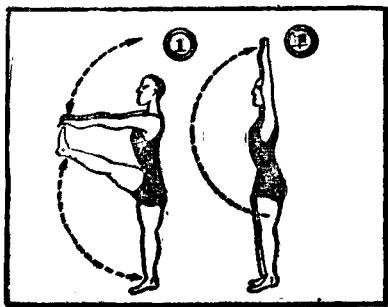
第三動：與一動同——(三)

第四動：與一動同——（四）

用左脚連踢四數後，應換右脚同樣行之。

圖示

第四 踢腿運動





要領

(一) 踢腿時，上體應保持立正姿勢，兩膝不可彎曲，手脚還原時，動作應稍快，胸部應挺起。

(二) 運動時，不可凝滯須柔軟行之。

第五 四肢運動

準備姿勢——口令：「抱肘——」

動作口令：「前打正踢——」

第一動：左腳弓箭步，右拳向前平擊——(一)

第二動：右拳收回抱肘，左拳向前平擊，同時右腳向

前踮踢後，即迅速還至第一動姿勢——(二)

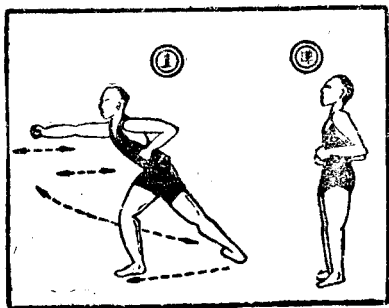
第三動：與二動同——(三)

第四動：還至準備姿勢——（四）

此動作先用右拳左腿行之，後四數應改用左拳右腿交換行之。

圖示

第五 四肢運動



要領

(一) 出拳踹腿均應用力。

(二) 自第一動後應連續實施。

第六 背部運動

準備姿勢——口令；兩臂上伸兩腿離開——

動作 口令；「上體下振」

第一動：兩腿保持原來姿勢上體下振兩臂自然下垂至  
至觸地為止——(一)

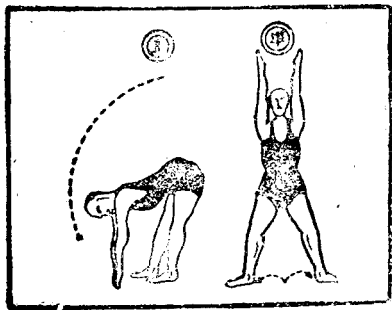
第二動：上體稍抬起再下振一次——(二)

第三動：與第二動同——(三)

第四動：還至準備姿勢——(四)

圖示

第六節 背部運動



要領

(一) 臂與上體之運動須一致

(二) 上體下振時兩膝不可彎屈背部肌肉應儘量放鬆

第七 腰部運動

準備姿勢——口令：「兩臂側平舉，兩腿離開——」

動作 口令：「上體左(右)彎」

第一動 身體向左彎左手叉腰同時右臂向上伸直向左

振掌心向下——(一)

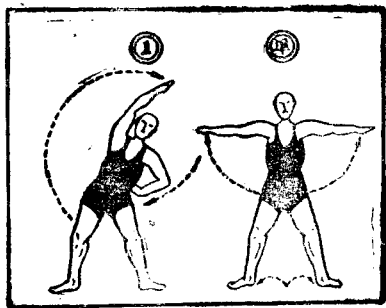
第二動：還至準備姿勢——(二)

第三動：身體向右彎右手叉腰同時左臂向上伸直向右

振掌心向下——(三)

第四動：還至準備姿勢——（四）  
圖示

第七 腰部運動





要領

(一) 身體左右彎時頭部與上體應保持原來部位頭不可前俯

(二) 身體左右彎時不可向前或向後傾斜

第八 轉體運動

準備姿勢——口令：「兩臂側平舉，兩腿離開——」

動作 口令：「上體左（右）轉向下彎」

第一動：身體向左轉向左下彎右手觸左脚尖掌心向右  
左手後張掌心向右兩目注視左手——(一)

第二動：還至準備姿勢——(二)

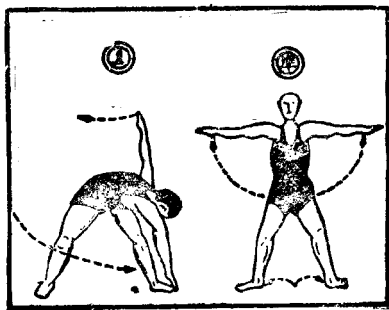
第三動：身體向右轉向右下彎左手觸右足尖掌心向左

右手後張掌心向左兩目注視右手——(三)

第四動·還至準備姿勢——(四)

圖示

第八 轉體運動



要領

(一) 上體左右彎時上部之一臂應注意與肩平手腕不可向後扭轉或彎曲

(二) 兩膝伸直兩腿離開之距離應稍大

第九 全身運動

準備姿勢——口令：「立正」

動作 口令：「兩手前推上體下彎」

第一動 左足向前踏出一大步上體微向後仰胸部挺起

兩臂左右平屈掌心向前身體重心落于後腳跟

上——(一)

第二動 兩手向前推下撲同時上體一向前向下彎兩臂

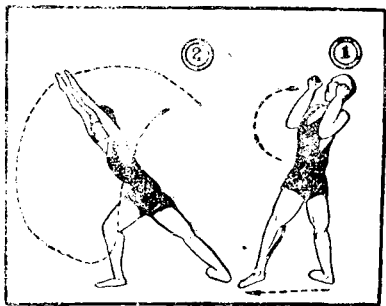
下垂，兩腿屈蹲——（二）

第三動 兩手握拳兩臂由垂直部位向前提起還至第一動姿勢——（三）

此動作應用左右腳交換行之

圖示

第九節 全身運動



要領

(一) 兩手向前向下撲同時應着力，兩腿應下屈身  
和不可疑滯

(二) 兩手運動應畫成一大弧形上體之運動須與兩臂  
兩膝適合

第十 跳躍運動

準備姿勢——口令：「立正」

動作 口令：「原地跳」

第一動 身體躍起兩腿離開兩臂由兩側向上伸掌心相  
對——(一)

第二動 兩脚跳擡身體還至準備姿勢——(二)

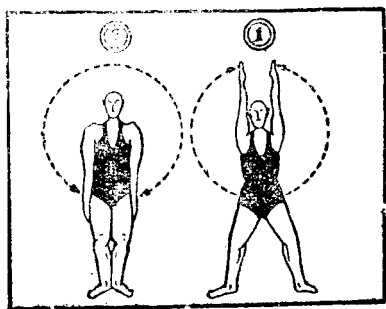
第三動：與第一動同——（三）

第四動：與第二動同——（四）

圖示



第十 跳躍運動



要領

(一) 跳躍運動應輕快活潑先慢後快

(二) 跳躍後可繼之以踏步或便步走數分鐘。

三二、四、十九、復興關

